

# 以一方技校净土，培育朗诵小花

## ——以“莺月”朗诵社团为例

卢立慧

(肇庆市技师学院, 广东 肇庆 526060)

**摘要:** 以文学作品为优质剧本、以声、情、态并茂的呈现为表演方法的朗诵社团在校园应运而生。语文教师成为社团导演组的责任担当。学生接受指导教师的专业培训, 获得朗诵技巧, 从而演绎诗歌、散文等文学作品, 既能够自娱自乐, 也可以参加不同层面的朗诵比赛, 走上舞台, 展示自己, 增强自信, 提升综合素质。

**关键词:** 技工院校 朗诵社团 朗诵技巧 文学阅读 综合素质

**DOI:** 10.12319/j.issn.2096-1200.2022.35.76

一直以来, 技工院校比较注重实用性教学, “无用”的文学艺术似乎黯然失色。有鉴于此, 在沙漠中开辟绿洲就成了有情怀的语文教师的梦想。学生社团是校园一块重要而灵活的阵地。本着活跃校园文化气氛, 提高我们学生的人文修养和艺术情操的目的, 笔者组织学生向学院团委申请成立朗诵协会。2018年3月, 笔者所在的技师学院“莺月”朗诵协会诞生。“莺月”是三月的雅称, 又与“音乐”谐音双关, 使人联想到朗诵者的声音如春莺婉转, 朗诵的诗文流淌着美妙的音乐旋律, 营造出一种朝气、欢乐、浪漫的氛围。我校有三大校区, “莺月”朗诵协会暂设立在指导老师工作所在的老校区。

### 一、朗诵艺术的输入

#### (一) 练就好声音: 学习科学的发声方法

朗诵的基础就是要打造好声音。朗诵学员要掌握的基本功有丹田呼吸、口部操、共鸣、吐字归音等。发声知识专业术语多, 生涩难懂, 练习过程机械枯燥, 指导教师要想方设法把基本功的教学变得形象化、游戏化, 有趣味, 易识记。以下是“莺月”朗诵协会指导教师的基本功教学法:

1. 如何练气息。“气息满, 声音亮”, 这就需要学会胸腹式联合呼吸法了。它的专业表述是“吸气一大片, 两肋打开同时横膈肌下降, 腹壁站定, 呼气一条线”。指导老师可以转化为更接地气的“闻花香法”让学生操作。教师反复示范, 学生反复练习, 整个呼吸动程感官化、生活化。

2. 口部操教学法。每天坚持做口部操可以达到朗诵的“准”和“畅”的要求。教师亲自示范加上视频展示。打嘟嘟, 可创新地代入《小星星》的旋律, 学生模仿后会超越, 有个学生就用了《后来》的旋律打嘟嘟了。练双唇打响时, “大母鸡, 小母鸡, 母鸡母鸡, 花母鸡”, 第二遍念时把

“母”换成双唇打响, 这样就妙趣横生了。

3. 练共鸣的方法。气泡音、摩托车引擎法、绕音等都是练共鸣的方法。教师告诉学生, 当自己肚子饿的时候, 就让声带放松, 发出“饿……”的声音, 这样就巧妙地做了气泡音的练习。教师提供练习的材料: 绕口令《八百标兵奔北坡》(口腔共鸣), 现代诗《雨巷》(鼻腔共鸣), 古诗《过零丁洋》(胸腔共鸣), 北岛的诗《回答》(头腔共鸣)。

4. 吐字归音的教法。吐字归音要做到清晰准确, 关键声母要发好, 我们粤语地区的同学经常把翘舌音发成舌尖前音或舌面音, 如“老师”的“师”sh ī 发成s ī 或x ī。指导教师对学生进行普通话正音, 要将易混淆的声母一个一个抠, 过关的标准是能读准《学好声韵辨四声》。教师要动作夸张地示范引领, 多次慢重复。

5. 基本功的综合练习要求。练好朗诵基本功, 学生才能像黄莺一样有清亮动人的声音。指导教师要求学生练出晨功时先做一整套口部操, 再练气——用读绕口令《数枣》《数葫芦》的方法练丹田气, 最后练字音——单音词、双音词、四字词。训练的原则是先少后多, 先易后难, 先慢后快。学生上完课后每天在“莺月”朗诵协会微信群里发语音作业打卡, 会长负责记录, 教师在群里点评最先交作业的同学(占总人数30%), 鼓励学生以滴水穿石的韧劲持之以恒地练习, 每天练声半个小时。90天后, 坚持下来的学生发现自己的声音状态焕然一新, 更响亮圆润及有穿透力<sup>[1]</sup>。

#### (二) 欣赏名家朗诵艺术专辑

要学习一项技艺, 应向这个领域的顶级专家取经。“莺月”朗诵协会指导教师十分推崇朗诵界的泰斗姚锡娟老师。饶老师朗诵风格中正平和, 德艺双馨, 是我们学习的楷模。社团以饶老师的朗诵艺术专辑《未成曲调先有情》作为

上课资源。如何利用这套专辑？首先，欣赏饶老师朗诵作品。师生沉浸式观看《春江花月夜》《致橡树》《卖火柴的小女孩》等精品朗诵视频，体会饶老师炉火纯青的朗诵功力，徜徉于情境双生的纯美意境中。指导教师叮嘱学生要多听多看多琢磨名家之作，鉴赏能力是喂养出来的，而鉴赏能力与朗诵水平相辅相成。此外，观看饶锡娟老师的朗诵艺术讲谈。姚锡娟将自己从艺多年的朗诵艺术实践归结为八个字：熟、懂、化、说、准、松、真、新。师生展开讨论。比如对“说”的理解，明确“说”就是“说人话走人路”，要在理解作品和艺术提炼的基础上自然地说话，别人也听得舒服，不要装腔拿调。朗诵协会的教学可以帮助到学生的专业发展，尤其是一些面向客户的专业，如汽车营销等，学生从中学会做到如何自然、流畅地表达。

### （三）跟学朗诵文学作品

朗诵是一朵小花，它与文学紧密相连，古今中外有许多文学作品可供我们采撷，用来朗诵。配合教育部近年出台的《中华经典诵读工程实施方案》，“莺月”朗诵协会也列出了经典诵读书单，包含有《关雎》《琵琶行》《满江红》《湖心亭看雪》《背影》《匆匆》等特别有人性美、音韵美的作品。

1.学技巧。短篇散文《下雪了》包含了重音、轻音、停连、语气、语调、节奏、语势、软起头、儿化、实音虚音、语气词“啊”的变调等诸多朗诵技巧，是堪称教科书级别的学习例文。教师用讲授和演示的方法教会学生以上这些朗诵技巧，再让学生演练。一开始学生会顾此失彼，教师要给学生的表现“找碴”纠正，鼓励学生勤加练习把难点一个个攻破。

2.动感情。朗诵是要用真情说话，用生命说话。表演要找与自己生命的链接，窍门是演悲伤时回想自己悲惨时的状态。指导教师在讲解流沙河的《就是那一只蟋蟀》的演绎方法时，除了要求做好重音和层次的处理外，更重要的是带领学生体悟作者的寂寥、凄惶、渴望统一的感情，找到自己经历中的契合点，调动情感融入其中，再真实自然地流露出来，完成表演。

3.强阅读。朗诵是高层次的文学阅读。朗诵的根基就是要有扎实深厚的文学修养，广博多元的阅读经历。指导教师推荐学生看文学类的书籍，比如《诗经》《楚辞》《浮生六记》《红楼梦》《小王子》《简爱》《哈姆雷特》《和平与战争》，林语堂和梁实秋的散文等。这些书都必先是老师自己看过并喜爱的，才能更好地和学生分享和交流。指导教师藉学校的读书节活动之际拍摄阅读分享视频，生动直观地把好书推介给学生，书中精彩的文段也通过配乐朗诵的方式叩响学生的心扉。

### （四）掌握非语言的外部技巧

朗诵要做好表情管理。面部表情是嘴和脸传递的，要用正确的面部发力技巧让朗诵者的脸发对力。关键在于练眼神、练微笑，舒展精气神。教师要求学生回宿舍照着镜子练习。另外，形体步伐也是不容忽视的。气质藏在人的站姿走姿中，出场退场时要有好的体态和走姿。要求学生登台时要做到身体挺直，打开双肩，卷尾椎收腹部，女生用胯带动大腿走路，男生用大腿带动膝盖走出。给学生看真人教学视频，带他们到形体室对着大镜子练习<sup>[1]</sup>。

## 二、朗诵艺术的输出

朗诵是有一定的表演性质和明显的演出目的的，朗诵者是要把自己对作品的理解用真情+技法传达给观众，获得交流感和认同感。朗诵者要有大大的自信，小小的自恋。电影《一代宗师》说练武有三个境界：见自己、见天地、见众生，朗诵也一样，要从自己出发，不断拓宽表演受众的范围，真正地认识自己，通过比赛让自己不断进步，并且把朗诵的风潮推送、传承开来。

### （一）个人层面

指导教师推荐学生使用配音秀、荔枝、喜马拉雅等app配乐朗诵，再把作品发到社团微信群或朋友圈让大家欣赏，这个可以不露脸，适合于初学而腼腆的学员。指导老师自己带头发作品，带动学生。学生可以自由选择配乐、组画面、配文字，做剪辑，加特效，创新能力得以发挥。教师也可以教学生开设微信视频号、抖音号上传作品，真人出境更有魅力。上传朗诵作品到各平台，学生收到反馈——播放量、点赞数和评价，获得快感和成就感，受关注、受尊重的心理需求得到满足，激发更大的创作动力和欲望。

### （二）社团层面

“莺月”朗诵协会定期举办小型朗诵会。每学期指导老师组织举办一次协会内的诗文朗诵会，如“春三月朗诵沙龙”“寸草心母亲节朗诵会”“月圆中秋诗文雅集”，要求演出者自带背景音乐或自制PPT，每场朗诵会至少有10个节目，形式可以独诵，也可以合诵。学生们热情参与，指导老师会给每一个参加朗诵同学作点评，褒扬亮点，提出改进。学生比较显著的问题就是有朗诵腔，过分用力，情声气的运化不协调。教师也请观众会员互评，提意见，互动式提高朗诵水平。

### （三）学校层面

每年4至6月，笔者所在的技师学院都会举办主题读书节，这几年举行了朗诵比赛。“莺月”朗诵协会理所当然地成了朗诵比赛的人才蓄水池，也义不容辞地作为朗诵比赛的人才培训基地。指导教师从朗诵协会选拔参赛选手，

指导协会成员写作朗诵稿，人稿优选搭配。除了利用社团上课时间，指导老师还建立比赛微信群，实现线上线下密集式训练。以赛代培，以赛促训，经历过一次全院的朗诵比赛后，选手会有更真切深刻地体验，比赛中观摩、学习到别人的优点，换来蜕变与成长。以下是近三年“莺月”朗诵协会推送的比赛节目：

年份 节目	2018年	2019年	2021年
节目1	《巧手匠心筑梦中国，勇攀高峰成就人生》刘飞龙	《新时代巧手匠心筑梦中国》“巧手匠心”队	《百年圆梦，接力前行》郑焯昌
节目2	《砥砺前行，赢出彩人生》陈毅杰	《栉风沐雨70载，筑梦奋进续华章》“匠心筑梦”队	《勤劳乐学，技往开来》陈嘉力、梁俪源
节目3	《精湛技能谱写出彩篇章》傅力标		《匠心筑梦，技能报国》董明浩等三人

### (二) 社区层面

见众生，就是要创造更广阔的天地让朗诵协会的学生得到更好的锻炼和实践。指导老师主动联系社区，争取让学生的朗诵节目在社区举办文娱活动时亮相。2019年，校区所在的正西社区举办了“浓情端午”的主题活动，指导老师引荐了“莺月”朗诵协会的四个节目：独诵《橘颂》为应节之作，男女合诵《钗头凤》有创新改变，《声声慢》在第二遍朗诵时在每句的韵脚处作入声处理，《木兰辞》用粤语演绎“唧唧复唧唧，木兰当户织。不闻机杼声，唯闻女叹息”更为押韵，还原古音。学生经过多次彩排后发挥自如，收获了掌声和自信，节目获得了街坊和社区工作人员的好评，为社区文化增添了色彩。以社团为圆心，指导教师的牵引为半径，学生们可以划出更大的圆，褪去青涩，在朗诵的修炼上长足发展。

### 三、提高师资，促进教学

“火车跑得好，全靠车头带”。从2019年开始，“莺月”朗诵协会的指导老师为扎实基本功，提高语言艺术教学水平，作出了一系列提升师资的举措。每年参加省朗诵协会举办的朗诵艺术高级研修班，聆听了著名朗诵家杨召江、向海燕，戏剧家张页川、舒晨，作家王国省的讲座，吸收内化。积极参加朗诵汇演，接受名家的提点。2020年，指导教师考取了“广东省青少儿语言艺术教师资格证书”。2021年，指导教师申请成为广东省朗诵协会会员，获得更多朗诵资源，可转发名家或优秀学员的朗诵佳作到“莺月”朗诵协会微信群，让学生足不出户也可以领略到省内的高质量朗诵，还可以了解一些诵事和收听点评会，如收听著名朗诵家杨芳老师主持的线上《你是人间四月天》专作朗诵点评回放。

### 四、宣传纳新，优化队伍

协会成员的素质和活跨度是一个社团的生命力，要保证社团有稳定数量的朗诵爱好者、优秀诵者，需要常年敞开宣传纳新的大门。1、每年9月，是学校团委各社团统一大规模纳新的日子，“莺月”朗诵协会不失时机地抓住这个契机，制作社团招新海报，组织干事晚自习时到各班派发海报并宣讲，这个做法成效显著。2、社团指导老师在学院公众号发推文《做朗诵者，为校园生活添姿彩》，也让会长、干事等拍摄记录社团日常素材，以待制作文宣。3、社团开小型朗诵会时，可邀请非会员过来参加。4、社团指导老师在上课语文课时，可穿插诗朗诵，点燃学生的兴趣。遇上诗词教学时突出朗诵的发挥，如教《雨霖铃》时，给学生配乐朗诵，带他们进入孤清迷离的千古绝唱的意境中，让他们自发地爱上朗诵，有加入协会的内驱力<sup>[1]</sup>。

### 五、展望未来，一路生花

“莺月”朗诵协会2022年当选学院优秀社团，让社团的师生们感到欢欣鼓舞。展望未来，社团建设要承前启后，不忘初心，笃行不怠，方得始终。一是，继续抓好日常教学，打造“线上+线下+实践”的无边界课堂，积极培训学生参加校内外各类型朗诵比赛，以赛促练，以演带练。二是，社团需要自编一部适合技工学校学生使用的朗诵训练教材或讲义。三是，期待社团规模从笔者所在的校区辐射到另外两个校区。四是，邀请当地电台、电视台的播音员或节目主持人来学校开讲座、做比赛的评委及点评嘉宾。五是，建立社团、校园抖音矩阵，吸纳更多的精准用户，扩大影响力，让社团成为学校一张亮丽的名片！

### 六、结语

朗诵，以文学为里子，好声音为面子，打动听者的心灵，净化诵者的灵魂；朗诵，培养和提高了学生的文学素养，文学素养代表了一个人的综合素质，而综合素质又体现了新时代的人才发展要求；朗诵，让技能人才更有温度、技能人生更有厚度，让技工学子的技能之路走得更远、更好。以一方技校净土，培育朗诵小花，朗诵社团建设将会一路生花！

### 参考文献

[1]廖秀云.在实践中提升学生朗诵素质——“高职高专学生朗诵素质培养的研究与实践”实践报告[J].桂林师范高等专科学校学报,2018(9):102-109.

[2]张微.古风清扬,醉美阳山——“古风”诗人朗诵社团美育案例[J].北方文学,2021(1):55-56.

[3]冯洋.新媒体时代朗诵艺术教学的创新模式探索.[J].新闻研究导刊,2021(10):115-117.