# 希望中文学校高川老师谈朗诵

希望中文学校文宣部按：高川老师毕业于北京广播学院，是国家一级播音员，持有中国国家广播电影电视部颁发的播音员主持人上岗证书及普通话一级甲等专业证书。在国内曾任广播电台及电视台新闻播音员、节目主持人，深受观众和听众喜爱。现居大华府地区，高老师在希望中文学校担任教师，并开设朗诵学习班，学员涵盖成人及青少年儿童，在华府朗诵界享有盛誉。她多次担任大型朗诵赛事评委，并连续四次担任“全球华语朗诵大赛”美国赛区评委。

高川老师专业背景扎实，教学经验丰富。为了帮助参加“希望杯”和“全球朗诵大赛”的希望中文学校的学生们充分做好赛前准备，高川老师特意给全体参赛学生做了关于朗诵技巧的讲座，欢迎大家欣赏高川老师的精彩分享。

**让文字开口说话**
**让声音演绎情感**

撰文：高川

春天是一个浪漫的季节，花儿开了，树叶绿了，小鸟的歌声也更加悦耳动听了！希望中文学校的孩子们也在这明媚的春天里，为即将到来的“希望杯”朗诵大赛和“第八届全球华语朗诵比赛”两场朗诵大赛而积极准备着。

那么什么是“朗诵”呢？“朗诵和朗读”到底有什么不同呢？其实，朗诵是一门语言艺术，是用有感情的语言来表达作品思想、抒发情感的一种艺术形式。很多人将朗诵和朗读混为一谈，实际上它们在本质上是不同的。朗读强调“读”，重在正确、清晰地将文字念出就可以了；而朗诵呢，重点是“诵”，就像唱歌一样，是有韵律和语势的，是一种“角色的扮演，用声音来演戏”，不仅要读准字音，更重要的是通过语调、节奏、情感，以及轻重缓急、抑扬顿挫的表演方式将文字背后的情绪和意图表达出来。让听众或者观众，达于耳际及于心际，打动听众或者观众的心，产生情感上的共鸣。

在朗诵中，情感的把握尤为重要。一篇好的朗诵作品，往往能让人听出喜悦或悲伤、愤怒或坚定等复杂而细腻的情绪。要做到这一点，首先必须深入理解朗诵内容的内涵，准确把握作品的情绪基调。比如作品《在山的那边》，就需要朗诵者设身处地地“进入”角色，脑子里一定要有画面感，这就是朗诵中的技巧----情景再现。把自己当成作品中那个为了梦想一次次失败，又一次次探索的年轻人，最终在经历了无数次困难，最终终于登上了山顶，发现了“山的那边就是海啊！”。要真正能够理解这些文字表面和文字背后的寓意，必须深入分析稿件，才能投入真情实感，让听众感受到“情之所至，声之所发”，而不是干巴巴的大声喊叫和无病呻吟。当然，对于年龄尚小的孩子来说，这些理解和感受需要老师和家长的指导和帮助才行。

再比如故事《小弟和小猫》，对于小孩子来说，想要把故事讲得生动有趣，语调和音色的变化，以及与肢体语言的配合是非常重要的。他们可以通过不同的语气来表现人物之间的对话，叙述的声音是一种，表达小猫、小弟的声音则应该有区别和音色的变化，高兴的时候声音就轻快语气上扬，紧张的时候语调就急促慌张。此外，适当的手势、表情也能增强表现力，让故事更富有画面感。这样小朋友就能讲得好玩有趣，而不是面无表情，从头到尾没有起伏和变化。突出故事的趣味性和生动活泼，让自己情感调动起来，也能调动听众的情绪，引起大家的强烈共鸣，这样讲故事才是精彩和有感染力的。家长和老师可以通过游戏、模仿、表演等方式，引导孩子在讲故事中找到乐趣。

Robert W. Yu

朗诵技巧的掌握包括：节奏控制、语速变化、重音处理、停顿安排等。一个优秀的朗诵者，能通过节奏的快慢使语言张弛有度，通过语调高低展示情感起伏，通过恰到好处的停顿，引发听众的共鸣。情绪激动的段落可以加快语速，增强情绪爆发力；而抒情的段落则应放慢节奏，细腻表达。大赛在即，在此特别提醒家长和孩子们在舞台表演朗诵时，还要注意以下几个方面：

一，仪态端庄，站姿稳定，给人以自信大方的印象。

二，音量适中，吐字清晰，确保观众能听清每一个字。

三，与观众有眼神交流，增强舞台感染力。

四，表情自然，动作适度，不要过度夸张也不能毫无变化。

五，避免背稿生硬，要“说”出来，而不是“背”出来。

很多孩子在比赛中容易紧张，这是一种正常现象。为了减少紧张忘词的情况，必须提前背会朗诵的内容，而且是特别熟。有时候紧张就是因为你没背会，一边想一边说，如果忘了立刻就懵了，肯定会紧张。要做到注意力集中，脑子里只有你要表达的内容才行，不要胡思乱想，即使错了也不要再去想。在心理上把比赛当成一次展示自我的机会，珍惜舞台上的几分钟，自信大方的展现自己的风采就好。

最后，希望所有参赛的孩子们都能认真对待这次比赛，刻苦练习，以饱满的姿态和热情做好参赛前的准备，更希望孩子们在这次比赛中得到了锻炼，提升了自信，同时衷心希望有更多的孩子喜欢朗诵、爱上朗诵。预祝全体同学在两个朗诵比赛中都能取得佳绩！预祝希望中文学校首次举办的“希望杯”朗诵大赛圆满成功！

希望中文学校网址：https://www.hopechineseschool.org/

希望中文学校各校区地址：

●Chantilly 西城校区
Westfield High School, 4700 Stonecroft Blvd., Chantilly, VA 20151

●College Park 马大校区
8401 Good luck Rd, Lanham, MD 20706

●Gaithersburg 盖城校区
Northwest High School, 13501 Richter Farm Rd, Germantown, MD 20874

●Herndon 赫城校区
Langston Hughes Middle School, 11401 Ridge Heights Rd, Reston, VA 20191

●Potomac 波城校区
Winston Churchill High School, 11300 Gainsborough Road, Potomac, MD 20854

●Tysons Corner 泰城校区
Marshall High School, 7731 Leesburg Pike, Falls Church, VA 22043

●eCampus 在线校区
Online (https://www.hopechineseschool.org/hcsec/)

# 宁夏同乡会五月三十一日野餐聚会

亲爱的宁夏乡亲们，

大华府宁夏同乡会将于五月三十一日（星期六），在马州Cabin John公园举办烧烤野餐聚会，我们诚挚地邀请所有乡亲们踊跃报名参加！这是一个让我们重温家乡味道、共叙乡情的难得机会，也是一个放松身心、增进友谊的美好时光。每年的野餐聚会，素以“人少菜多，肉香菜美，百家味”而闻名，我们相信，这一场活动定会带给大家一段难忘的回忆，和一次愉快的聚会。

自2001年大华府宁夏同乡会成立以来，我们从最初的30多位会员，发展到如今接近100名老乡，会员不断增多。宁夏同乡会不仅是一个聚集宁夏乡亲的大家庭，更是保持乡情纽带的重要平台。在这个大家庭里，乡亲们互相帮助、互相关心，彼此分享家乡的故事和记忆，温暖着每一位远离故土的宁夏人。

由于新冠疫情的影响，我们的夏日野餐聚会活动已经中断了好几年。许多人也迫不及待地想念家乡的味道，思念久违的乡音。或许你已经很久没有品尝过宁夏的酿皮、羊肉臊子面、宁夏肉夹馍和油饼子，是否想再次感受到那份熟悉的味道呢？是否怀念和老乡们聚在一起，分享彼此的故事，重温那些温馨的时刻呢？这一次，让我们一同走进宁夏的味道，回到那片熟悉的土地，聆听家乡的声音，感受我们共同的乡愁。

“老乡就是家人。”这句简单而温暖的话语，正是我们同乡会的精神所在。每一位宁夏老乡，无论是新移民还是老居民，大家在这里都是一家人。无论是忙碌的工作，还是日常生活的压力，这场野餐为我们提供了一个放松和相聚的机会，让我们可以暂时远离繁忙的生活，享受一顿丰盛的家乡美食，和亲朋好友一起度过愉快的时光。

今年的野餐聚会，请各位乡亲带上亲手制作的拿手好菜，与乡亲们一起分享，请携带家人一同参与，分享你的故事，结识更多的老乡和校友，增进彼此的友谊。

亲爱的乡亲们，五月三十一日，期待你的到来！让我们一起在Cabin John公园，相聚这场欢乐的聚会。不见不散！期待与你们的相聚！

聚会活动亮点：

1. 全龄狂欢

小朋友：塞上版大富翁/treasure hunt，用宁夏地图玩真人版，家鄉景色考考古！

大朋友：方言版你畫我猜，新詞老語比比看。

所有朋友：皮克球，羽毛球。

2. 舌尖上的宁夏

还原记忆中的味道：初代聚会同款密制羊肉串、油香、釀皮兒。

百家百味的各式菜餚。

创新彩蛋：八宝茶/枸杞茶基底-鸡尾酒。

时间：五月三十一日上午十一点

地点：Cabin John regional park,

picnic shelter A, 7400 Tuckerman LN,

Bethesda, MD 20817.

联系人：李燕，电话：301-655-1697；营宁波，电话：240-242-5457

报名网址：https://tinyurl.com/2025Ningxia

请扫二维码报名：

宁夏同乡会新闻稿