

# 淺談朗讀能力與技巧之琢磨

## Sharing the Practice Experience and Skill Training of Vocal Essay-Expression

方姘人

Ming-Jen Fang

台北縣立漳和國中英語科教師

Taipei County Jhanghe Junior High School English Teacher

台北縣雙和區「精進語文教學基本能力研習」主講人

The Lecturer of "Language and Literature Basic Education Ability Progressing Study" in Shuanghe Area, Taipei County

### 【摘要 Abstract】

朗讀是透過聲音的多樣化，把一篇文章裡的情感與旨趣精采呈現的過程，也就是文字的美聲處理，需要高度的語言技巧；一篇好的文學作品經過優美的朗誦，可以使人因為聽聞聲情之美所流露出來的真摯情意，以致和作者產生共鳴；長期朗讀佳作，可以增進語文的認知和寫作能力的提昇，是值得提倡的語文教育方式。本文旨在就朗讀這個項目，敘述個人多年來在這項語文學習領域的研習心得，冀望能有一得之餘與所有從事語文教育及有志於此道之師友互為交流並相與切磋。

Chinese Essay Recitation is the art of conveying the fundamental ideas and emotions of an essay with the aid of proper tone variation and vocal articulation. It requires the mastery of Chinese language skills to perfect. A good essay recitation is one that summons the feelings and emotions of the author as well as invokes an empathetic response from the audience. Dedicated practice of Chinese Essay Recitation will not only improve the practitioner's comprehension of Chinese literature, but will also improve his or her essay writing ability. I believe (The author believes) that Chinese Essay Recitation is an educational methodology that is worth promoting not just as a supplement to Chinese language education, but as a core discipline.

This article will share my (the author's) experiences learning and practicing Chinese Essay Recitation, and hopes to provide all Chinese Essay Recitation educators and practitioners with a platform for idea exchange and

skill enhancement.

### 【關鍵詞 Keyword】

朗讀；多元智慧；口語傳播；腹式發聲法

Essay Recitation; Multiple-intelligence; Oral Presentation;

Abdominal Voice Out

## 壹、前言

語文是民族文化傳承的靈魂，人際互動溝通最佳的橋樑；語文是一雙翅膀，讓想法自由翩遊在各種知識領域中；語文更是文化的根基，語文的根越扎實，文化的枝葉就會越茂盛<sup>1</sup>，所以世界各國莫不視語文教育為重要課題，我國的語文教育亦然，從小學開始即特別注重國語文基礎教育的打底工作，不論聽、說、讀、寫都挹注心力去耕耘灌溉，而且從各鄉鎮地方到各縣市區域都提供語文競賽的舞台，競賽項目有作文、演說、書法、朗讀、字音……等，讓長期於文學濡染且躍躍欲試的莘莘學子有機會一展所長，首先分別在所就讀學校之區域參加各項競賽，從中脫穎而出的俊秀則繼續晉級再參與各縣的比賽以競揚文采，一旦再度從各縣市辦的比賽中榮獲優勝，便有資格代表該縣與其他各縣市魁首齊聚一堂，競逐全國性比賽的優勝，這一場場文學桂冠之角逐，不只是語文學習者展現個別能力的試金石，也正是推廣語文教育枝繁葉茂的成果綻現。

推廣語文教育可針對語文學習之聽、說、讀、寫方面下功夫，從閱讀、寫作、演說、朗讀……等各項能力的增長及落實多元智慧的目標去努力探究、深化研析及篤志力學。然而，本文旨在就朗讀這個項目，敘述個人多年來在這項語文學習領域的研習心得，原因是源於筆者在去年（民國 97 年）歲暮，曾代表所任教的學校參加國語文競賽，從區賽、縣賽一路走來與各地翹楚角逐，終於有機會恭逢當年全國語文競賽的饗宴，與來自各縣市的 39 支參賽隊伍、1742 名競賽選手們<sup>2</sup>，彼此擅場掄元，衷心除了與各地菁英引發惺惺相惜之情外，對於增長個人識見、陶融個人歷練，亦有莫大收穫。而在贏得全國朗讀競賽冠軍之後，適逢北縣雙和區各級學校在中和國小舉辦「精進語文教學基本能力研習」，承蒙主辦單位抬愛，邀請我就朗讀學習之範疇擔任主講人，在研習過程中，我即以個人學習朗讀之過程，將個中之技巧與心得製作成 Power Point 與所有參加研習的前輩分享並作實務演練。研習結束當日即有師長建議我將演說內容整理寫成文稿，認為如此將使大家耳聞之餘又有目視之材料，將更有助於指導朗讀學習之用，筆者自忖此事頗具意義又可拋磚引玉，遂不揣淺陋就講演綱要延伸的內容，結合筆者多年來所學習之理論與親身領受之體驗，訴諸筆墨完成本文，冀望能有

<sup>1</sup> 周錫璋，全國語文競賽即時報導 001 期（台北縣：縣政府教育局，97 年 12 月 1 日）。

<sup>2</sup> 同註 1。

一得之愚與所有從事語文教育及有志於此道之師友互為交流並相與切磋，倘能對語文能力之精進略盡棉薄之力，則是心中莫大喜樂。以下針對個人在朗讀學習所體悟的技巧及方法略作淺析：

## 貳、朗讀的定義

人類表達思想的工具常憑藉的是語言，而多數人也都靠說話（口語傳播）來傳達訊息，成功的說話高手通常都是精通表達的藝術，記得美國百老匯有位明星 Dorothy Sarnoff 於西元 1979 年出版的一本暢銷書 *Speech Can Change Your Life*，其中有一句話：「It's not what you say, It's the way you say it.—怎麼說常常比說什麼還要重要」<sup>3</sup>。就個人淺見，朗讀和演說都是口頭傳播的方式之一，只是因為表達訊息形式（Message Form）與內容（Message Content）不同，以致表達方式有異。在我看來，演講較具個人主觀思想的傳達，所以人們聽演講時都很注重演講者在「說什麼」；朗讀較偏重表達原作者的情思，所以朗讀者真的是「怎麼說」比「說什麼」還在意！但不管「說什麼」或「怎麼說」，兩者都需要口才的鍛鍊，但口才不是天生的，是在琢磨中鍛鍊出來的，依我的觀感，演說比起朗讀難度更高，因為一個高明的演說家，通常都因為識見卓越、思維縝密、觀念清晰、言談風趣，能在有限的時間內，迅速將演講的主題內容組織起來，而且不論結構布局或者措辭造句，都能流暢表達，以致具有十足的說服力，理查·丹尼說過：「想成為一個成功的溝通者，你必須深具說服力。」<sup>4</sup>。有說服力的人，當然也具有無限的魅力，最是令人心儀。

至於什麼是朗讀呢？朗讀的媒介是語言，是把話說得流利又優美的藝術，不但可以打動人心，也能綻現氣質與風采。我國古代文言文盛行，讀書重視朗讀，許多私塾老師會先範讀文章，學生接著循聲朗誦，在密詠恬吟之際，也能一併領略、探究到文章裡磅礴雄偉、情致邈遠的旨趣，所以，我們在古裝影片裡不乏看到學子唸書時總是搖頭晃腦、念念有詞的鏡頭，可見，朗讀的風氣古時盛行，只是今已式微。現代人把朗讀視為一種欣賞文學的心靈享受過程，因為它是透過聲音的多樣化，把一篇文章裡的情感、理論立體化，也就是將文字美聲處理，使一篇作品的文采有賞心閱聽的效果，當然這過程就有一些語言技巧涵括其中，畢竟如何藉音調的變化，把靜態的文字變為動態的情景，活生活現地將作者想要表達的思想文情凝鍊成一股強烈的氣氛，以刺激聽者的情緒，這是需要下功夫去揣摩學習的語言能力。而所謂的語言能力，依美國紐約最著名的語言學家喬姆斯的見解，是指說話者必須有規範組織使用語言的能力，換言之，一個人在語言知識的運用上，除了語文法的知識與運用，還應該包含語義及音韻方面的知識運用。所以，當朗讀者以優美的聲調、妥貼的語氣、高雅的儀表去詮釋作品裡的詞意、語境時，彷彿是文章的代言人，一定要懂得語言運用的技巧，才能勝任愉快地展現聲情之美，扮演好代言的角色，如此說來，Dorothy Sarnoff 所言：「怎麼說常常比說什麼還重要」是有一些哲思蘊蓄其中。

<sup>3</sup> 余玉照，你可以說得更好（台北市：幸福工程工作站，民93），頁100。

<sup>4</sup> 理查·丹尼，成功的說話高手（台北市：小知堂，民84），頁21。

## 參、朗讀的基本關鍵——怎麼說？

朗讀是說話的方式之一，要說得讓聽者感到蕩氣迴腸、滿堂喝采，少不了切磋琢磨的功夫，畢竟「口才非天生，說話靠訓練」，所以要「怎麼說」是有幾個重要的關鍵需把握：

一、音色純正清晰：一般語音學家會從音色、語調去辨識千變萬化的聲音，如果音色運用得當，可形成音律的美感。雖說人類的聲帶是天生的，所以無法改變或調整，但是可以控制鬆緊使發音有高低的不同。

二、語調流暢自然：大部分的語言可以利用語調的變化來表達不同的感情，或活潑、或凝重；或急遽、或舒緩；或歡愉、或感傷……，語調適切表現之際可使說話的人宛如穿了一件心靈的外衣，恰如其分地表情達意，把文章裡不同的風貌綻現出來。

三、情感真誠生動：朗讀時若是以真誠流露的情感將文意婉轉表達，則能夠將文學作品裡的意象躍動在聽者眼前，使之產生賞心共鳴凝睇神往的感覺，也容易領受到文章的精髓。

四、儀表文情相融：一旦朗讀者的肢體神情，渾然不覺地把作品內容裡的「詞彙」、「語法」意義，淋漓盡致地呈現，做到「文我合一」，那便是把文章感人肺腑的境界，以出神入化的功力發揮。

「運用之妙，存乎一心」，惟其用心，也就能在朗讀時掌握基本關鍵的神髓了。茲舉如下例子，請試以不同語調去朗讀，再去評析句中真正要表達的旨意：

- (一)你到底要我說「什麼」？（生氣）
- (二)你「到底要」我說什麼？（你到底「真正」要我說什麼）
- (三)你到底「要」我「說」什麼？（可憐的請求）
- (四)你「到底」要「我」說什麼？（發牢騷）
- (五)你到底要「我」說什麼？（與「他」相反）
- (六)「你」到底要我說什麼？（與他到底要你說什麼相反）

針對以上 6 個句子不同「」所界定的字，以不同的音勢去強調，語意便迥然不同。朗讀不外乎朗誦與閱讀的功夫，要把這兩項功夫煉就得爐火純青，基本關鍵在句讀要正確，一篇好的文學作品經過優美的朗誦，可以使人因為聽聞聲情之美所流露出來的真情摯意，而使這篇作品的感染力深化、強化到人的意識中，以致和作者產生共鳴。因此，朗讀時能不能從音色、語調、情感、姿儀……去將作品詮釋完善，便能端詳出朗讀者對一篇文章內容領略理解的程度。

長期朗讀佳作，可以增進語文的認知和寫作能力的提昇，是值得提倡的語文教育方式。現代文章不像古代文不加點，都有標點符號、有斷句，朗讀起來並不困難，但是如何把文章裡廣博闊肆、優雅秀麗的異采華風，以抑揚頓挫、金聲玉振、鏗鏘有力、情韻綿長……的方式淋漓酣暢地表達，便得從朗讀時的音色是否純正清晰、文氣是否流暢自然、情感是否真誠生動去判斷，當然，朗讀時的儀態也要和文情相融，一旦這些條件面面俱到，朗讀的造詣便已趨於藝術境界而引人入勝。

## 肆、提昇朗讀能力的方法 (兼談朗讀競賽時如何就抽到的文稿作準備)

### 一、練習正確的發音

- (一)發音正確十分重要，所以ㄌ/ㄌ、ㄗ/ㄗ、ㄝ/ㄝ、ㄛ/ㄛ、ㄛ/ㄛ、ㄛ/ㄛ、ㄛ/ㄛ、ㄛ/ㄛ等容易混淆的音，一定要讀得很標準；而有些常被念錯或說錯的字，例如：塑（ㄌㄨㄛˋ）膠袋、賄賂（ㄌㄨㄛˋ）、唾（ㄊㄨㄛˋ）手可得……，這些字常被念錯，很遺憾地是在生活中幾乎時有聽聞，連新聞主播也不少會念錯的，可見發音字字都要正確是需下功夫的，若是「人云亦云」也就可能以誤為正而念錯音；而有些屬於「一字多音」的字也務必必要明辨清楚，例如：參（ㄌㄢ）百元、參（ㄘㄢ）加、人參（ㄆㄢ）便有不同的音讀需得念正確，若是遇到哪個字的語音有混淆不清的狀況，則須參考教育部編定的審定本為標準。
- (二)除了不念錯音外，要讓你的聲音隨著文情而有變化，有時嘹亮有時柔和，有時說得快有時速度慢，而音調的抑揚頓挫、平上去入也要拿捏得宜，舉例而言，一個句子的句尾若屬全上（ㄉㄨㄛˋ）的三聲，一定要讀出來，至於輕聲字要讀得好聽，還需分辨詞性，明白詞性、把需強調的字彙，使用妥貼的音量，不僅可以念得正確也好聽。

### 二、培養閱讀的習慣

- (一)平時培養閱讀習慣，可因博覽群籍而增加語彙能力，或藉精讀佳作以提昇語文程度，如此，不僅能夠讓頭腦飽霑文學的洗禮，也可宏闊自己的文字儲存量，不論何種文體朗讀起來都能心領神會知所解析，得以迅速掌握全文旨趣，讀來得心應手、吐囑自然順暢。
- (二)比賽時，在有限的準備時間內（區賽有 6 分鐘、縣賽有 8 分鐘），必須將文章先念過一遍，如果遇到不會讀的字需立即查字典（大約花 1~2 分鐘就得完成），以免念錯而造成比賽失利的致命傷。
- (三)已經充分了解全文意思之後，還要看清標點、斷句的位置，遇有特殊音讀的字以及深重情感的詞句或需加強語氣、換氣的字詞，不妨用筆標出記號，以免因緊張而在朗誦過程時有疏漏或美中不足。
- (四)尤其要注意的是了解全文之後，需依據文章的內容、情節、主旨，進一步研究它的風格，是婉約或悲壯，抑是典雅或豪放，還是陰柔或陽剛……，然後迅速掌握文章的神韻及「精彩之處」，把情感融入文章中，以自然流利的語調將聲情之美妥貼適切地發揮，讓文情得以淋漓盡致、貫徹始終地表達。

### 三、把握練習的要訣

- (一)重視發音吐字：通常文章在朗讀前，應該已先默讀過以便了解文體、文旨，好針對文情採取適當的語調來朗讀，所以每念一個句子時，怎樣藉聲音高、低、升、降或停頓、換氣等豐富的表意方式，把文意生動詮釋，均有賴反覆練習、認真修正，才能使自己聲音

飽含感情，務必在音調高低、聲量大小、語氣輕重、語速急緩、節奏快慢……等方面，都能清楚界定而掌控得宜，才能讀得字正腔圓。一旦遇到句讀時，更需加以審度語氣上是需「停而不斷」或「連貫呼應」？屬於誦讀時相關細節、技巧的研析，樣樣也都含糊不得，均需縝密思量、勤加演練，要像學唱歌時熟練到「曲不離口」的地步才行。

(二)借助錄音工具：《說話的藝術》一書中記載：「一面鏡子能使你對自己說話的樣子有個概念，然而最忠實的紀錄還是錄音機。<sup>5</sup>」，如果每次都把自己練習朗讀時的內容錄下來，便可以聽聽自己在聲音的變化上，有關抑揚頓挫、輕重緩急等是否恰到好處，有無念錯音或音色不佳、語調不對、換氣不妥，甚至情感不足或太過強烈之處……，並且趁機檢視自己朗讀時聲音表現的高低、強弱、長短及音色的變化是不是適切？如果發現朗讀得不完美，正好可以針對缺點立即改正，這是反求諸己也是使朗讀技巧進步的良方。記得我小時候，家母都讓我隨身攜帶一台功能簡單的小錄放音機，以便我隨時可聽她為我買的許多故事帶、音樂帶、英語錄音帶，若我聽過後想學著說說唱唱，她也準備了空白錄音帶，讓我自錄自學，十分好玩，這種方式我常美其名為：無壓力的自發性學習，滿適用於語文的練習。

(三)腹式呼吸訓練法：每天找幾篇好文章或報紙的社論，大聲、快速的讀個 30 分鐘，既可增長見聞兼作發聲訓練。所謂大聲念並非以吼叫或呼喊的方式發聲，而是要以明快俐落、抑揚頓挫有致的語氣與聲調，讓大約五公尺外的人都能聽得清楚你聲音的方式發聲——聽說 NHK 的播報員便是需具備如此之聲音特質；美國解放黑奴的名總統林肯，就有每天一早大聲朗讀報紙的習慣，再加上他的記憶力極好，以致蓄積了可貴的政治資本。所以，發聲快速的訓練，並不是要你以機關槍、連珠砲似的方式說話，而是以新聞播報人員每一分鐘大約可以播報 360 個字做標竿來訓練，但正式比賽時並不以快速為目標。當然要使自己可以朗讀得快又好，就得掌握腹式呼吸法<sup>6</sup>的訣竅來增加肺活量（如：盡快吸氣，慢慢吐氣），這樣在長時間或人多的場合裡說話時，可以一氣呵成，不會造成喉嚨的負擔，還能輕鬆地保持宏亮穩定的聲調，這是職場上常必需多發聲的播音員、聲樂家和教師等均習於養成的呼吸習慣。

(四)修練「聲中有情」的功夫：朗讀時要令人聽得悅耳又賞心，也就是能夠表達出「文學語言的音律」。到底什麼是「文學音律」呢？舉例言之，當你朗讀到「風吹林梢、鶯聲燕語、溪水潺湲……」時的聲音，就像天籟般自然便是。視聽專家常說「people are Visual Minded」，可見目視比耳聞較容易被人感受，因此，朗讀時若能使聽眾覺得「聲中有情、話中有畫」，立即進入你所讀文章的場景裡，不論作者的情感思緒是詩情畫意或慷慨激昂……，都能清楚感受到了，你便是淋漓酣暢地表達了文學語言的音律效果，當然，這是需要千錘百鍊的功夫。你不妨勤練「繞口令」，這絕不是為了唇槍舌劍、也不可油腔滑調，只是為了訓練口才，是很棒的「舌頭體操」招式。何況，大家耳熟能詳的繞口令例子很多，譬如：「媽媽騎馬馬慢媽媽罵馬」、「獅頭山上有四十四隻石獅子」、

<sup>5</sup> 莎羅，說話的藝術（台北市：久大，1990年3月），頁12。

<sup>6</sup> 小山香織，說話可以很輕鬆（台北市：暖流，民86），頁30。



「到福華飯店護膚護髮」、「大花碗兒底下扣著大花活蛤蟆」……，而目前有一個網路上正流傳，號稱是西元 2008 年最難的繞口令，正可用來考驗自己的朗讀能力。（ㄅ/ㄨ的例子）：「單槓盪單槓，鋼彈盪鋼彈，單槓盪鋼彈，鋼彈盪單槓，單槓鋼彈盪單槓，鋼彈單槓盪鋼彈，是單槓鋼彈盪鋼彈單槓，還是鋼彈單槓盪單槓鋼彈。」<sup>7</sup> 有時亦可結合英文、中文來編成繞口令，舉例來說：「人生自古 How much，何必苦苦 study，有了新網站 go to see，考試 no good 也 happy。」試著唸一唸看自己舌頭是否夠靈活？此外，有時也可以學學「順口溜」，因為不乏「博君一粲」的實例，當作舌頭體操的材料來練習也甚好。諸如：（尸 / 尸 • 的例子）：「別人喝奶結實，我們喝奶結石。」<sup>8</sup>、（尸 / 尸 的例子）：「男人不喝醉，女人沒小費；女人不喝醉，男人沒機會。」<sup>9</sup>、（押韻的例子）：「開會再開會，不開怎麼會，大會接小會，神經快崩潰，雖然在開會，誰也不理誰，台上說什麼，沒人去領會，內容沒準備，聽來活受罪，扯東又拉西，全憑一張嘴。本來有點會，開了變不會。你若仍不會，就要多開會。」<sup>10</sup> 以上這些有趣味性的繞口令、順口溜，因具有吸引力，學習時會有加成效果。

#### 四、汲取藝術的養分

(一)從戲劇、舞蹈、音樂中學習：朗讀是一門藝術，但是要發聲正確又好聽，並非滿腹經綸就能做到，其關鍵在咬字吐音都得圓潤流暢，因此須注意發聲時的嘴型正確，舌頭也要「溜」，也就是口齒伶俐、舌頭輪轉，這樣才能夠把話說得字正腔圓、清晰明快。高明的朗讀者擅長把一篇作品的內容盡情表達之外，若要更上層樓，除了本身具備語文素養，倘能在藝術教育（Art Education）方面再予加強，成效一定更好。加強藝術教育是提昇美感教育（Aesthetic Education）的方法之一，藉藝術活動的陶冶可以培養出高雅、曼妙、智慧的人性輝光，基本上我認為有暇則去欣賞舞蹈、戲劇、音樂的演出，對朗讀必有裨益，像戲劇中有對話的趣味、角色扮演的突顯以及劇本文字的扣人心弦……等，都是有內涵具吸引力的；而徵諸舞蹈肢體語言影響於人的舉手投足之美、含情凝睇之姿以及樂音聲響的諧和、節奏律動的優美，也都是足以啟迪朗讀者在聲律上表現翕如、純如、皦如、繹如……<sup>11</sup>之各類美感的源頭活水，把這些藝術養分挹注在朗讀時所顯現出的神采，更能給聆賞者一個完整的藝文美學盛宴，不只全神貫注地被聲情之美所吸引，甚至會情不自禁地隨著朗誦者的吟哦韻致而將情感融入作品中，以致對文章產生共鳴與默契，這不啻是知情意交融、真善美匯聚的理想境界，令人無限嚮往。

(二)經營多元智慧以激發潛能：依據 Thomas Armstrong 所著的 *Multiple Intelligences in the Classroom* 書中所言：「大多數人的智慧可以發展到充分勝任的水準」、「每一項智慧都有

<sup>7</sup> from <<http://humorous.idv.tw/phpbb/viewtopic.php?f=2&t=3932> 2008/12/15>。

<sup>8</sup> 同註 5。

<sup>9</sup> 同註 5。

<sup>10</sup> <<http://humorous.idv.tw/phpbb/viewtopic.php?f=2&t=3932> 2008/12/15>。

<sup>11</sup> 論語「八佾第三」子語魯大師樂。曰：「樂其可知也；始作，翕如也；從之，純如也，皦如也，繹如也，以成。」

多種表現智慧的方法」、「學習者可以藉由將新的訊息（多元智慧）連結到已存在的架構和模式上（他們最熟悉的學習方式），來增加他們的知識。<sup>12</sup>」，這些理論旨在說明經營多元智慧是可以激發潛能的，而潛能是人類最大的寶藏，倘使能適當予以開啟則裨益大矣！所以，我十分感謝家父家母讓我自幼學習多項樂器：鋼琴、打擊樂器及柳葉琴，使我經常得以悠遊在音樂的國度；當我一度著迷於京劇裡青衣、花旦的唱腔、身段時，他們也讓我拜師學習，這對於我在朗讀時有關舞台臨場的模擬、肢體語言的詮釋以及聲情表達的技巧，或多或少都有些幫助；生活閒暇，我聆賞音樂、舞蹈、戲劇節目之外也培養觀賞攝影、書畫展的習慣與嗜好，儘管我並非要成為演員、舞者或音樂、攝影、書畫專家，但是藝術的美牽動人心所碰觸的火花，常讓我覺得真正美麗的語言有些時候不只在聲音的表達上，它會在行動與影像上聽得察覺，透過這些足以游目騁懷的多元學習方式，不但使人博聞強識，還能激發某些存藏在生命底蘊的潛在能力，足以增長慧覺、陶冶性靈，勢必也有助於朗讀時的完美表達。

## 伍、呈現完美的台風

### 一、有氣度顯現好風度

朗讀和演說一樣，都是憑藉著語言的魅力、威力，與他人進行理念分享、知識灌輸的步驟，大多數人在從事這類活動時，處於眾目睽睽之下都會有不同程度的恐懼和緊張，因為在那段身處台上的時間內，你是眾人注目的焦點，你多麼希望悅人耳目、贏得愛戴，給人留下深刻美好的印象，所以，你的音聲語調、氣質內涵、儀表服飾……都疏忽不得，因此，即使你已具備精湛的說話技巧，還得有完美的風度呈現——衣著得體、舉止不俗、彬彬有禮，這些都是要靠平日修養深刻的內蘊方能獲得，與「腹有詩書氣自華」的道理相同。

### 二、台下十年功展現看台風

通常，只要你已熟習朗讀的各種技巧：知道如何掌握文意、洞悉語調的抑揚頓挫技巧、懂得運用肢體語言表現、明白自然換氣方法，並且在事前已嚴肅認真地充分演練（即使比賽前的準備時間只有數分鐘也需及時把握、認真準備），一旦上台開始面對滿室群眾時，隨即就得針對文旨，以自然、適切的表情和聲調把文章朗讀出來，遇到文句中拗口的地方也都易如反掌地將之流暢念出，這些出色的應對都足以說明你朗讀技巧精準嫻熟，確實是練就整套功夫的，那麼你幾乎已經把握了 70% 的成績，然而，結果成敗的關鍵猶可從三方面來判斷：

- (一)上台前：在一群人前面朗讀，就像在舞台上演出一樣，台風好不好，從上台前的有無台步訓練便可看出來，朗讀者上台之前便需克服緊張情緒，使自己神色自若，切記：眼神不能閃爍或渙散，也不可斜視或偷瞧評審；腳步必須穩健，抬頭挺胸、神閒氣定地走上

<sup>12</sup> Thomas Armstrong，經營多元智慧（台北市：遠流，民86），頁18-21。



台去，上台前，你必須已經掌控好自己，在台上的你才能無懈可擊地掌握住觀眾關愛的眼神。

- (二)上台後：面帶微笑，眼睛直視正前方，在開始朗讀前你可以保持幾秒鐘的沉默，然後，開始做開場白。理查·丹尼曾在他的書中提到：「陳述前的沉默會產生期待的感覺」<sup>13</sup>，做開場白時就已經是散發個人魅力與自信的最佳時刻，所謂風格正是個人有創意的自我表現，恬靜怡然的神色、器宇軒昂的風采最令人難忘，所以，上台後站定，先花幾秒鐘用堅定自信的眼神看看全場，接著真誠有禮、優雅自如地向評審及觀眾問好，這個問候語格外重要，它往往決定別人對你的第一印象<sup>14</sup>，再報出自己的號碼，然後說出自己抽到的題材是第幾號題，說完仍得約略停幾秒鐘，讓評審有時間翻找你要念的範文，接著你再把文題念出來，好戲也跟著上場——就是開始流利自如地朗誦文章了。
- (三)下台前：當朗誦的時間用完、鈴聲響了，便是要下台的時候，不要再多念或拖延，但以念到一個段落（一個完整的詞或就近的一個標點符號）為妥當，然後致謝詞，表示朗讀到此結束，謝謝大家！仍需面帶微笑，真心誠意地彎腰敬禮。

這樣便完成一個完整的朗讀過程，在這過程中，表現自然真誠的台風，可以顯出個人的風格與魅力。所以，個人朗讀的技巧俱足外，養成雍容有度、高雅怡人的風範是可以脫穎而出的。

## 陸、結語

民國 97 年全國國語文競賽筆者已第一名獲得優勝，歡喜固然有之，但是讓我更珍惜的則是參賽過程中所體認的人事與深情，長久學習朗讀的過程中，因為有許多人的啟發與經驗的傳承，陶鑄了思想與能力的提昇，透過朗讀，閱讀了無數的精湛文學作品。

朗讀的成功秘訣有五心：

千萬要有誠心——「精誠所至，金石為開」，循序漸進、篤志力行者終能成事。

千萬要有決心——「天下無難事，只怕有心人」，百折不撓者常能邁向成功。

千萬要有耐心——耐心練習，從每次經驗中萃取意義，則能獲得真才實學。

千萬要有信心——自信來自實力的累積，也是獲致榮耀備受肯定的動能。

千萬要有恆心——義即「持恆努力絕不懈怠，不達登峰造極之境，絕不終止」。

筆者喜歡朗讀，也希望莘莘學子能夠藉著精進朗讀技巧，增進閱讀樂趣。

<sup>13</sup> 同註4，頁92。

<sup>14</sup> 同註6，頁110。