



职业教育公共素质课改革创新教材

国学经典诵读

主 编 周 啸 李双双 赵 丹



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

国学经典诵读

主 编 周 啸 李双双 赵 丹

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学经典诵读 / 周啸, 李双双, 赵丹主编. —北京:
北京出版社, 2019.2 (2023 重印)

ISBN 978-7-200-14698-1

I. ①国… II. ①周… ②李… ③赵… III. ①中华文
化—教学参考资料 IV. ① G634.303

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 021992 号

国学经典诵读

GUOXUE JINGDIAN SONGDU

主 编: 周 啸 李双双 赵 丹

出 版: 北京出版集团公司

北 京 出 版 社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总发行: 北京出版集团公司

经 销: 新华书店

印 刷: 定州市新华印刷有限公司

版印次: 2019 年 2 月第 1 版 2023 年 7 月修订 2023 年 7 月第 5 次印刷

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 14

字 数: 261 千字

书 号: ISBN 978-7-200-14698-1

定 价: 42.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

富强篇 1

垂衣而治	2
司马错论伐蜀	4
忆昔二首	8
春江花月夜	12
越人歌	16
四愁诗	18
朗读技能训练（一）	21

民主篇 23

《孟子》二则	24
寡人之于国（节选）	26
观刈麦	29
金陵驿二首	32
官仓鼠	35
送桂州严大夫同用南字	37
朗读技能训练（二）	39

文明篇 41

教学相长	42
君子之辩	44
君道曲	46
禁止馈送檄	49
送进士下第归南海	51
勸剑	53

朗读技能训练（三）	55
和谐篇	57
天下兼爱，则天下治	58
以人为鉴 明乎得失	60
饮酒（其五）	63
清平乐·村居	65
柳州峒氓	68
桂林	71
朗读技能训练（四）	73
自由篇	75
《道德经》名言四则	76
贫穷与疲惫	79
归园田居（其一）	82
画眉鸟	85
通山洞	87
癸水亭落成，示坐客长老之记曰：癸水绕东城	89
朗读技能训练（五）	91
平等篇	93
嗟来之食	94
光明磊落 宽厚待人	96
听安万善吹觱篥歌	99
感遇（其七）	102
越之徼如冰雪	104
罗秀山	106
朗读技能训练（六）	108

公正篇 110

多行不义必自毙	111
祁黄羊去私	114
临终诗	116
送陈经略二首（其二）	119
感遇九首（其三）	121
游三乳洞	123
朗读技能训练（七）	126

法治篇 128

顾左右而言他	129
《商君书》（节选）	131
咏史上·宣帝	134
长歌行	137
游兼山	140
青玉案·至宜州次韵上酬七兄	142
朗读技能训练（八）	144

爱国篇 146

召公谏厉王弭谤	147
义逐倭寇 保卫安宁	150
过零丁洋	153
十一月四日风雨大作	156
梧州同心亭	159
龙隐洞	161
朗读技能训练（九）	164

敬业篇 166

《论语》四章	167
--------	-----

专心致志	169
破阵子·为陈同甫赋壮词以寄之	171
苏幕遮·怀旧	174
卜算子·孤雁	177
晦日游隐山	179
朗读技能训练（十）	181

诚信篇 183

修身养性，诚信之本	184
穆伯攻城	186
天可度	188
侠客行	191
忆母	194
归途偶赋	196
朗读技能训练（十一）	198

友善篇 201

仁爱厚德，为人之道	202
知义与不义之别	204
赠汪伦	206
送杜少府之任蜀州	208
秦中怀古（其三）	210
晚行	212
朗读技能训练（十二）	214

富强篇

富强即国富民强，是国家经济建设的应然状态，是中华民族梦寐以求的美好夙愿。古往今来，人们盼望国家繁荣昌盛、民众富足安乐。实现富强的主体是广大人民群众，富强的成果最终也要由全体人民来共同分享。在我国历史上，虽然出现过多次“盛世”“中兴”，但“富强”依然是人们所期盼的梦想，依然是诗人们笔下的理想。

垂衣而治^[1]

《周易·系辞下》（节选）

神农氏没，黄帝、尧、舜氏作，通^[2]其变，使民不倦^[3]；神而化^[4]之，使民宜之^[5]。易穷^[6]则变，变则通^[7]，通则久。是以^[8]“自天祐之^[9]，吉^[10]无不利”。

黄帝、尧、舜垂衣裳^[11]而天下治，盖取诸乾、坤^[12]。

作者及背景

周易，简称《易》，亦称《易经》，为三易之一，儒家尊为六经之首。

黄帝（前2717年—前2599年），古华夏部落联盟首领，中国远古时代华夏民族的共主，五帝之首，被尊为中华“人文初祖”。黄帝因有土德之瑞，故号黄帝。黄帝以统一华夏部落与征服东夷、九黎族而统一中华的伟绩载入史册。黄帝在位期间，播百谷草木，大力发展生产，始制衣冠、建舟车、制音律、创医学等。

本课叙述了黄帝、尧、舜的五帝（原指五方上帝，后演变为上古时代中国传说中的五位部落首领，一说指黄帝、颛顼、帝喾、尧、舜）阶段《周易》的演进与运用。在此阶段，文明更进一步，把握了穷、变、通、久的道理。至于“垂衣裳而天下治”则是以乾卦为上衣，并以坤卦为下裳。乾坤所象征的天地，无心而万物自化，有如无为而治，亦即“垂衣裳而天下治”。

词句注释

[1]选自《周易·系辞下》，标题为编者所加。[2]通：会通。[3]倦：倦怠。[4]化：运化。[5]使民宜之：使百姓相宜它。[6]穷：尽头。[7]通：发展的连续性。[8]是以：因此。[9]祐之：保佑它。[10]吉：吉祥。[11]垂衣裳：两手端拱衣服自然下垂的姿势，意为不动手。[12]乾坤：即乾卦和坤卦。



 白话译文

垂衣而治

神农氏死后，黄帝、唐尧、虞舜兴起，会通各种事物变化，使百姓不倦怠；神妙地化用各种规律，使百姓适应它。易道穷困就会变化，变化才能通达，通达才能持久。因此“上天保佑它，吉祥没有不利”。

黄帝、唐尧、虞舜，衣裳下垂而天下（得到）治理，大概取法于乾坤两卦。

 作品简析

易道本身告诉我们遇到困穷不利发展时就要变，开辟一个新阶段，一变就又通了，通了就连续下去可长久发展了。故，我们不能故步自封，应随变化而跟进变通。想一想，当我们遇到困穷不利发展的时候该怎样做呢？

此节可看出圣人是替天行道、顺应天地之道的自然运化，不要勉强做出依个人意愿而违背自然运行的事情。乾为天，坤为地，天地就是自然运化，乾坤就是天地自然运化垂衣裳之象。黄帝、尧、舜是我们熟识的伟大历史人物，要确切理解“垂衣裳”的意义，首先需要把握“黄帝、尧、舜垂衣裳而天下治”的语境，不能脱离它与“盖取诸乾坤”之间的密切联系，不能脱离《易传》之为书者将二者联系在一起的主观意图。黄帝、尧、舜依据天地（乾坤）的运化而“垂衣裳”，从而使天下大治。显然，天地的运化是一种自然无为的化生万物的过程，这正是天地之道。《老子·二十五章》不仅有“人法地，地法天，天法道，道法自然”的关于人取法天、地、道和自然的论断，而且亦支撑了我们将“盖取诸乾坤”理解为“效法天地”的合理性。因此，依据老子的观点看“垂衣裳而治”的政治表述本身就蕴含着让天下人和万物“自化”发展的深刻内涵。

此外，《易传》产生的时代之前或是之后，黄帝、尧、舜无为而治的思想已经是当时历史的普遍共识，再加之《易传》之作者在书中又带有浓厚的道家情结，所以从无为而治的角度把握“黄帝、尧、舜垂衣裳而天下治”的意义亦具有历史的可靠性。由此，我们可以断定“垂衣裳”之行为就是无为之法的一种隐喻，而隐喻是《周易》一书广泛使用的修辞手法。譬如，“见龙在田”“龙飞在天”“龙战于野”等大都属于此法。

司马错论伐蜀^[1]

《战国策·秦策》

司马错与张仪^[2]争论于秦惠王前，司马错欲伐蜀，张仪曰：“不如伐韩。”王曰：“请闻其说。”

对曰：“亲魏善楚，下兵三川^[3]，塞轘辕、缙氏^[4]之口，当屯留之道，魏绝南阳，楚临南郑，秦攻新城宜阳，以临二周^[5]之郊，诛周主之罪，侵楚魏之地。周自知不救，九鼎宝器必出。据九鼎，按图籍^[6]，挟天子以令天下，天下莫敢不听，此王业^[7]也。今夫蜀，西辟^[8]之国也，而戎狄^[9]之长也，弊^[10]兵劳众，不足以成名，得其地不足以为利。臣闻：‘争名者于朝，争利者于市。’今三川、周室，天下之市朝也，而王不争焉，顾^[11]争于戎狄，去王业远矣。”

司马错曰：“不然。臣闻之：‘欲富国者，务广其地；欲强兵者，务富其民；欲王^[12]者，务博^[13]其德。三资^[14]者备，而王随之矣。’今王之地小民贫，故臣愿从事于易^[15]。夫蜀，西僻之国也，而戎狄之长也，而有桀纣之乱^[16]。以秦攻之，譬如使豺狼逐群羊也。取其地足以广国也，得其财足以富民，缮^[17]兵不伤众，而彼已服矣。故拔一国，而天下不以为暴；利尽西海^[18]，诸侯不以为贪。是我一举而名实两附^[19]，而又有禁暴正乱之名。”

今攻韩劫天子，劫天子，恶名也，而未必利也，又有不义之名。而攻天下之所不欲^[20]，危！臣请謁^[21]其故：周，天下之宗室^[22]也；韩，周之与国^[23]也。周自知失九鼎，韩自知亡三川，则必将二国^[24]并力合谋，以因^[25]于齐赵而求解乎楚魏。以鼎与楚，以地与魏，王不能禁。此臣所谓危，不如伐蜀之完^[26]也。”

惠王曰：“善！寡人听子。”卒起兵伐蜀，十月，取之^[27]，遂定蜀，蜀主更号为侯^[28]，而使陈庄^[29]相蜀。蜀既属^[30]，秦益强富厚轻诸侯。



作者及背景

《战国策》是一部国别体史学著作，又称《国策》。它记载了西周、东周及秦、齐、楚、赵、魏、韩、燕、宋、卫、中山各国之事，记事年代起于战国初年，止于秦灭六国，约有240年的历史。《战国策》主要记述了战国时期游说之士的政治主张和言行策略，也可说是游说之士的实战演习手册。

春秋战国时，巴、蜀是四川盆地境内的两个大国。秦惠文王九年（前316年）巴蜀相攻，秦惠文王欲趁机灭蜀，司马错主张“三资”备再兴王业，从易做起，等待时机。因此，他力排张仪之议，主张伐蜀。秦惠文王攻下蜀后，司马错经营巴蜀，取楚黔中，完成了秦对楚国迂回的战略包围。伐蜀一战奠定了秦攻伐六国

的基础，使秦国日益强大，同时也成就了司马错，让他成了秦统一六国历史中有着不可磨灭功绩的人物。

词句注释

[1]节选自《战国策·秦策一》。司马错，秦惠王时为将，公元前316年率兵伐蜀，前301年再次出蜀平定叛乱。[2]张仪：魏国贵族后代，战国时著名的纵横家，秦惠王时为秦相，曾以连横政策游说各国，有功于秦，封武信君。[3]下兵：出兵。三川：指当时韩国境内黄河、伊水、洛水三水流经的地区，在今河南省黄河以南、灵宝市东部一带。[4]轘辕、缑氏：当时的两个军事要地。[5]二周：指战国时周室分裂而成的两个小国——东周、西周。东周都城在今河南省巩义市西南，西周都城在今河南省洛阳市西。[6]按：据有。图籍：广义指土地。[7]王业：霸王之业。[8]辟：通“僻”，偏僻。[9]戎狄：古代对西部落后少数民族的泛称。[10]弊：损耗。[11]顾：反而。[12]王：称王，作动词。[13]博：广布，广施。[14]三资：指广地、富民、博德三件事。[15]易：容易办的事。[16]有桀纣之乱：以夏桀商纣之乱喻指巴蜀之乱。当时，蜀王封其弟于汉中，号苴侯。苴侯与巴国交好，而巴与蜀为敌国。于是，蜀王伐苴侯，苴侯奔巴。蜀又伐巴，苴侯求救于秦。[17]缮：整治。[18]西海：指蜀国。[19]附：获得。[20]欲：同意。[21]谒：陈述。[22]宗室：指周室为天下所宗。[23]与国：盟国。[24]二国：周、韩。[25]因：依靠。[26]完：完美，稳妥。[27]取之：攻下它。[28]侯：指改封蜀王子弟为侯。[29]陈庄：秦臣，公元前314年任蜀相。[30]属：附属。



白话译文

司马错论伐蜀

司马错和张仪在秦惠王面前进行了一场争论。司马错要攻打蜀国，张仪说：“不如攻打韩国。”秦惠王说：“请你们说一说各自的见解，让我听听。”

张仪回答说：“应先与魏、楚两国表示亲善，然后出兵三川，堵塞轘、缙氏两个隘口，挡住通向屯留的路，让魏国出兵切断南阳的通路，楚国派兵逼近南郑，而秦国的军队则攻击新城和宜阳，兵临二周的近郊，声讨周君的罪行，（随后）乘机侵占楚、魏两国的土地。周王室知道已经不能拯救自身，一定会交出九鼎和宝器。我们占有了九鼎，掌握了地图和户籍，挟持周天子，用他的名义来号令天下，天下没有敢于违抗的，这就能建立王业了。如今，蜀国是西边偏僻（落后）的国家，戎狄为首领。攻打蜀国，会使士兵疲惫，使百姓劳苦，却不能以此来建立名望；即使夺取了那里的土地，也算不得什么利益。我听说：‘争名的要在朝廷上争，争利的要在市场上争。’现在的三川地区和周王室，正是整个天下的大市场和朝廷，大王不去争夺，反而与那些野蛮的人争夺名利，这就离帝王之业远了。”

司马错说：“不对。我听到过这样的话：‘想使国家富庶，一定要扩大它的领地；想使军队强大，一定要让它的百姓富足；想建立王业，一定要广布恩德。这三个条件具备了，那么，王业就会随之实现了。’现在大王的土地尚少，百姓贫困，所以我希望大王先从容易办的事做起。蜀国是西边偏僻的国家，以戎狄为首领，而且有像桀、纣一样的祸乱。用秦国的军队前往攻打，就如同用豺狼追逐羊群一样。得到它的土地，能够扩大秦国的疆域；得到它的财富，能够使百姓富足；整治军队又不伤害百姓，而蜀国已经归服了。因此，夺取了蜀国，天下人不认为我们暴虐；取尽了蜀国的财富，诸侯国也不认为我们贪婪。这就是说，我们用兵一次，就能名利双收，还能得到除暴、平乱的好名声。如果现在去攻打韩国，胁迫周天子，必然招致坏名声，而且不一定有利，又有不义的名声。去进攻天下人都不希望进攻的地方，这是很危险的！请允许我讲明这个缘故：周王室现在还是天下的宗室，韩国是周国的友好邻邦。如果周天子自己知道要失去九鼎，韩王自己知道要丧失三川，那么，两国一定会联合起来，共同采取对策，依靠齐国和赵国，并且向楚、魏两国求援，以解除危难。把九鼎送给楚国，把土地送给魏国，大王是不能阻止的。这就是我所说的危险，不如攻打蜀国那样万无一失。”

秦惠王说：“很对。我听从你（的意见）。”结果，秦出兵进攻蜀国，十月夺取了那里的土地，然后平定了蜀国。蜀国的君主改称为侯，秦国派遣陈庄任蜀相。蜀国归附以后，秦国就更加强大富庶，看不起其他诸侯国了。

作品简析

公元前316年，巴、蜀战争，这两个国家在现在四川境内，和秦国接壤，司马错主张趁机讨伐，而韩国在这时候攻打秦国，秦惠王也想攻打韩国，张仪提出了攻韩的主张。于是，司马错和张仪二人为伐蜀还是伐韩在秦惠王面前争论了起来。

张仪是战国时期著名的纵横家，最擅长辩论，司马错在张仪面前有机会赢得胜利吗？在这个文段中，张仪试图以“王业”来说服秦惠王。“挟天子以令天下”，张仪

指出的是一条建立“王业”的捷径。研读本段，你们能明白张仪的观点吗？他主张伐韩，理由是什么？

在第三段里，反方司马错登场了。他紧承前面张仪谈到的“王业”话题，认为“王业”要具备“三资”。司马错认为当时的秦国“地小民贫”，“三资”不备，“王业”须从容易的事做起。于是，他主张伐蜀，认为伐蜀易做又名利双收。

三资备再兴王业，司马错指出的是一条“王业”的稳健、现实之路。伐蜀，利；伐韩，危！“危”在何处呢？司马错的这段话立足于对总体形势的分析，围绕富国、富民、博德、广地展开，从多个方面立论，层层逼进，把这次征战的价值讲得清清楚楚，很有说服力。秦惠王权衡利弊，最终采纳了司马错的意见。司马错辩倒张仪，表明他识高一筹，谋略非凡。

张仪主张连横，但用于实际时却易好高骛远。他的伐韩主张会将对手逼得“合纵”来对付秦国，而秦国当时尚不具备“通吃”的条件和能力。司马错清晰地看到了这一点，力主伐蜀，这样的高瞻远瞩同学们是不是很敬服呢？

最后一段的“善！寡人听子。”表明秦惠王不愧为英明之主！伐蜀一战，奠定了秦攻伐六国的基础，同时也成就了司马错，让他成为秦统一六国历史中的大功臣。

忆昔二首

〔唐〕杜甫

其一

忆昔先皇巡朔方^[1]，千乘万骑入咸阳^[2]。
阴山骄子汗血马^[3]，长驱东胡胡走藏^[4]。
邺城反覆不足怪^[5]，关中小儿坏纪纲^[6]。
张后不乐上为忙^[7]，至令今上犹拨乱^[8]，
劳心焦思补四方。
我昔近侍叨奉引^[9]，出兵整肃不可当^[10]。
为留猛士守未央^[11]，致使岐雍防西羌^[12]。
犬戎^[13]直来坐御床，百官跣足随天王^[14]。
愿见北地傅介子^[15]，老儒不用尚书郎^[16]。

其二

忆昔开元^[17]全盛日，小邑犹藏万家室^[18]。
稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实^[19]。
九州道路无豺虎^[20]，远行不劳吉日出^[21]。
齐纨鲁缟车班班^[22]，男耕女桑不相失^[23]。
宫中圣人奏云门^[24]，天下朋友皆胶漆^[25]。
百馀年间未灾变^[26]，叔孙礼乐萧何律^[27]。
岂闻一绢直万钱^[28]，有田种谷今流血。
洛阳宫殿烧焚尽^[29]，宗庙新除狐兔穴^[30]。
伤心不忍问耆旧^[31]，复恐初从乱离^[32]说。
小臣鲁钝无所能^[33]，朝廷记识蒙禄秩^[34]。
周宣中兴望我皇^[35]，洒血江汉^[36]身衰疾。



作者及背景

杜甫（712年—770年），字子美，常自称少陵野老。他举进士不第，曾任检校工部员外郎，故世称杜工部。杜甫是唐代伟大的现实主义诗人，宋以后被尊为“诗圣”，与李白并称“李杜”。其诗大胆揭露当时的社会矛盾，对穷苦人民寄予深切同情，内容深刻，许多优秀作品显示了唐代由盛转衰的历史过程，因被称

为“诗史”。在艺术上，杜甫善于运用各种诗歌形式，尤长于律诗。其诗风格多样，而以沉郁为主，语言精练，具有高度的表达能力。杜甫存诗1400多首，大多集于《杜工部集》。

本诗所描述的是盛唐时期人民安乐、路不拾遗的太平景象，在唐玄宗天宝十四年（公元755年）戛然而止，“渔阳鼙鼓动地来”，致使“九重城阙烟尘生”——“安史之乱”爆发了，伟大的唐朝自巅峰急剧向下滑落，中国历史上最光辉灿烂的一幕历史大戏，至此灯光一下子黯淡了。但是，江山代有英杰出，在波澜壮阔的伟大历史时代，又会有新的英雄因时依势而出，五彩眩然，英姿勃发，令人目不暇接。

词句注释

[1]先皇巡朔方：指唐肃宗在灵武、凤翔时期。肃宗即位于灵武，下制曰：“朕治兵朔方，须安兆姓之心，勉顺群臣之请。”[2]入咸阳：指至德二年九月收复关中，十月肃宗还京。[3]阴山骄子：指回纥。《史记·秦本纪》：“西北斥逐匈奴，自榆中并河以东属之阴山。”《通典》：“阴山，唐安北都护府也。”汗血马：大宛国有汗血马。[4]“长驱”句：东胡，指安庆绪。肃宗借兵回纥，



收复两京，安庆绪奔河北，保邺郡，所以说胡走藏。[5]“邺城”句：邺城反覆，指史思明既降又叛，救安庆绪于邺城，复陷东京洛阳一事。[6]“关中”句：关中小儿，指李辅国。《旧唐书·宦官传》：“李辅国，闲厩马家小儿，少为阉，貌陋，粗知书计，为仆事高力士。”[7]“张后”句：《旧唐书·后妃传》：“张后宠遇专房，与辅国持权禁中，干预政事。帝颇不悦，无如之何”。上，指肃宗。[8]至令：一作“至今”。今上：当今皇上，此指代宗。[9]“我昔”句：指诗人杜甫自己为拾遗时。叨，忝也，自谦之词。[10]“出兵”句：指代宗当时以广平王拜天下兵马元帅，先后收复两京。[11]“为留”句：猛士，指郭子仪。宝应元年（762年）代宗听信宦官程元振谗言，夺郭子仪兵柄，使居留长安。未央，汉宫名，在长安。[12]“致使”句：岐（qí）雍，唐凤翔关内地，边兵入卫，岐雍一带兵力单薄，遂不能防敌于国门之外。《旧唐书·吐蕃传》：“乾元后数年，凤翔之西，邠州之北，尽为蕃戎境。”[13]犬戎：古代

族名，又叫獫狁，古代活跃于今陕、甘一带，獫、岐之间。此处指吐蕃。[14]跣足：打赤足。写百官逃跑时的狼狈，鞋子都来不及穿。天王：指唐代宗。[15]“愿见”句：傅介子，西汉时北地人，曾斩楼兰王头，悬之北阙。杜甫意在湔雪国耻，故愿见能有这种人物。[16]尚书郎：作者自谓。[17]开元：唐玄宗年号（718年—741年）。开元盛世是中国历史上最有名的治世之一。[18]小邑：小城。藏：居住。万家室：言户口繁多。[19]流脂：形容稻米颗粒饱满滑润。仓廩：储藏米谷的仓库。[20]豺虎：比喻寇盗。[21]“远行”句：旅途平安，出门自然不必选什么好日子，指随时可出行。[22]齐纨鲁缟：山东一带生产的精美丝织品。车班班：商贾的车辆络绎不绝。班班：形容繁密众多，言商贾不绝于道。[23]桑：作动词用，指养蚕织布。不相失：各安其业，各得其所。[24]圣人：指天子。奏云门：演奏《云门》乐曲。云门，祭祀天地的乐曲。[25]胶漆：比喻友情极深，亲密无间。[26]百馀年间：指从唐王朝开国（618年）到开元末年（741年），有一百多年。未灾变：没有发生过大的灾祸。[27]“叔孙”句：西汉初年，高祖命叔孙通制定礼乐，萧何制定律令。这是用汉初的盛世比喻开元时代的政治状况。[28]一绢：一匹绢。直：同“值”。[29]用东汉末年董卓烧洛阳宫殿之事喻指两京破坏之严重。广德元年十月，吐蕃攻陷长安，盘踞了半月。代宗于十二月复还长安，诗作于代宗还京不久之后，所以说“新除”。[30]宗庙：指皇家祖庙。狐兔：指吐蕃。颜之推《古意二首》：“狐兔穴宗庙。”杜诗本此。[31]不忍问：是因为怕他们又从安禄山陷京说起，惹得彼此伤起心来。耆旧：年高望重的人。[32]乱离：指天宝末年安史之乱。[33]小臣：杜甫自谓。鲁钝：粗率，迟钝。[34]记识：记得，记住。禄秩：俸禄。蒙禄秩：指召补京兆府功曹，不赴。[35]周宣：周宣王，厉王之子，即位后整理乱政，励精图治，恢复周代初期的政治，使周朝中兴。我皇：指代宗。洒血：极言自己盼望中兴之迫切。[36]江汉：指长江和嘉陵江，也指长江、嘉陵江流经的巴蜀地区，因为嘉陵江上源为西汉水，故亦称汉水。

白话译文

忆昔二首

其一

当年肃宗即位灵武，收复关中，借阴山骄子回纥之兵收复两京，东胡安庆绪奔走河北死守邺城，史思明出兵相救安庆绪于邺城，既降又叛反复无常并复陷东京洛阳早是意料之中的事。肃宗整日诚惶诚恐、多方讨好，信任关中小人李辅国，宠惧后宫张良娣，致使纲纪坏而国政乱，以致今日代宗仍在劳心焦思肃清朝纲。

当年我自己官为拾遗时，在皇帝左右，又拾遗职掌供奉扈从，代宗以广平王拜天下兵马元帅，先后收复两京势不可挡。代宗听信宦官程元振谗言，夺郭子仪兵柄，使岐雍一带兵力单薄，不能防敌于国门之外，致使吐蕃入侵、两京沦陷，府库闾舍焚掠

一空，百官狼狈就道，鞋子都来不及穿，跟随代宗逃往陕州。何时才能出现傅介子这样勇猛的人物来湔雪国耻啊，只要国家能灭寇中兴，我个人做不做尚书郎倒没关系。

其二

想当年开元盛世时，小城市就有万家人口，农业丰收，粮食储备充足，储藏米谷的仓库也装得满满的。社会秩序安定，天下太平，没有寇盗横行，路无豺虎，旅途平安，随时可以出门远行，自然不必选什么好日子。当时手工业和商业发达，到处是贸易往来的商贾车辆，络绎不绝于道。男耕女桑，各安其业，各得其所。宫中天子奏响祭祀天地的乐曲，一派太平祥和。社会风气良好，人们互相友善，关系融洽，百馀年间，没有发生过大的灾祸。国家昌盛，政治清明。

谁知安史之乱后，田园荒芜，物价昂贵，一绢布匹要卖万贯钱。洛阳的宫殿被焚烧殆尽，吐蕃也攻陷长安，盘踞了半月，代宗不久之前才收复两京。不敢跟年高望重的人絮叨旧事，怕他们又从安禄山陷两京说起，惹得彼此伤心。小臣我愚钝无能，承蒙当初朝廷授检校工部员外郎的官职给我。希望当今皇上能像周宣王恢复周代初期的政治、使周朝中兴那样恢复江山社稷，我在江汉流经的巴蜀地区也会激动涕零的。

作品简析

题目虽说是《忆昔》，其实是讽今之作。第一首回忆的是唐肃宗信任宦官和宠幸后宫，目的是警戒代宗不要走他父亲的老路；第二首回忆的是唐玄宗时的开元盛世，目的在于鼓舞代宗恢复往日繁荣，并不是为忆昔而忆昔。

第一首上段九句感伤肃宗之失德。当时肃宗起兵灵武，收复西京长安，率回纥兵讨安庆绪，凡是肃宗认为有才能的都予以任用，于是便任用了李辅国。肃宗宠幸张良娣，对于政事自然就很少有时间去管了，所以中兴之业仍处于停滞阶段。“后不乐”，状其骄傲放纵；“上为忙”，状其畏缩恐惧。这分明写出了肃宗惧内意。下段八句感伤代宗不能振作。代宗初为元帅，出兵整肃，到了程元振带兵时，使郭子仪束手留京，吐蕃入侵，而肃宗再次外逃，一时边境无法安定下来，所以愿能有像傅介子这样的人物，杜甫意在湔雪国耻。“老儒”句，作者自叹不能为国靖乱而尸位素餐。

第二首上段十二句追思开元盛世。当时国盛民富，盗乱息止人民安定，政治通和清明，民风淳厚，礼仪等方面也秩序井然，胜于贞观之治。这里便是惜唐明皇疏于政事，所以由极盛转至衰败。下段十句悲痛乱离而思盼兴复。自开元至作此诗时，战火不断，民不聊生。乱后景象是不忍直视的。所以作者在此慨叹，中兴事业只能期望于后世之君了。

虽然杜甫是从地主阶级的立场和理想来观察现实的，但第二首诗中所描述的人丁兴旺、和平环境、丰衣足食，却也是劳动人民所祈望的。因而杜甫的政治理想对广大人民是有利的。

春江花月夜

〔唐〕张若虚

春江潮水连海平，海上明月共潮生。
滟滟^[1]随波千万里，何处春江无月明！
江流宛转绕芳甸^[2]，月照花林皆似霰^[3]。
空里流霜^[4]不觉飞，汀^[5]上白沙看不见。
江天一色无纤尘^[6]，皎皎空中孤月轮^[7]。
江畔何人初见月？江月何年初照人？
人生代代无穷已^[8]，江月年年望^[9]相似。
不知江月待何人，但见^[10]长江送流水。
白云一片去悠悠^[11]，青枫浦^[12]上不胜愁。
谁家今夜扁舟子^[13]？何处相思明月楼^[14]？
可怜楼上月徘徊^[15]，应照离人妆镜台^[16]。
玉户^[17]帘中卷不去，捣衣砧^[18]上拂还来。
此时相望不相闻^[19]，愿逐月华^[20]流照君。
鸿雁长飞光不度，鱼龙潜跃水成文^[21]。
昨夜闲潭^[22]梦落花，可怜春半不还家。
江水流春去欲尽，江潭落月复西斜。
斜月沉沉藏海雾，碣石潇湘无限路^[23]。
不知乘月^[24]几人归，落月摇情^[25]满江树。

作者及背景

张若虚（约647年—约730年），字、号均不详，主要活动于公元七世纪中期至公元八世纪前期，扬州（今属江苏扬州）人，初唐诗人，以《春江花月夜》著名。《春江花月夜》沿用陈隋乐府旧题，抒写真挚动人的离情别绪及富有哲理意味的人生感慨，语言清新优美，韵律婉转悠扬，洗去了宫体诗的浓脂艳粉，给人以澄澈空明、清丽自然的感觉。

诗人运用富有生活气息的清丽之笔，以月为主体，以江为场景，描绘了一幅幽美邈远、惆怅迷离的春江月夜图，抒写了游子思妇真挚动人的离情别绪以及富有哲理意味的人生感慨，表现了一种迥绝的宇宙意识，创造了一个深沉、寥廓、宁静的境界。

词句注释

[1]滟(yàn)滟：波光荡漾的样子。[2]芳甸(diàn)：开满花草的郊野。甸，郊外之地。[3]霰(xiàn)：天空中降落的白色不透明的小冰粒。此处形容月光下春花晶莹洁白。[4]流霜：飞霜。古人以为霜和雪一样，是从空中落下来的，所以叫流霜。此处比喻月光皎洁，月色朦胧、流荡，所以不觉得有霜霰飞扬。[5]汀(tīng)：水边的平地，小洲。[6]纤尘：微细的灰尘。[7]月轮：指月亮，因为月圆时像车轮，所以称为月轮。[8]穷已：穷尽。[9]望：一作“只”。[10]但见：只见、仅见。[11]悠悠：渺茫、深远。[12]青枫浦：地名，今湖南浏阳市境内有青枫浦。这里泛指游子所在的地方，暗用《楚辞·招魂》“湛湛江水兮上有枫，目极千里兮伤春心”句意，隐含离别之意。[13]扁舟子：飘荡江湖的游子。扁舟：小舟。[14]明月楼：月夜下的闺楼。这里指闺中思妇。[15]月徘徊：指月光偏照闺楼，徘徊不去，令人不胜其相思之苦。[16]离人：此处指思妇。妆镜台：梳妆台。[17]玉户：形容楼阁华丽，以玉石镶嵌。[18]捣衣砧(zhēn)：捣衣石、捶布石。[19]相闻：互通音信。[20]逐：追随。月华：月光。[21]文：同“纹”。[22]闲潭：幽静的水潭。[23]碣(jié)石潇湘：碣石，山名，在渤海边上；潇湘，湘江与潇水，在今湖南境内。这里两个地名一南一北，暗指路途遥远，相聚无望。无限路：极言离人相距之远。[24]乘月：趁着月光。[25]摇情：激荡情思，犹言牵情。



白话译文

春江花月夜

春天的江潮水势浩荡，与大海连成一片，一轮明月从海上升起，好像与潮水一起涌出来。

月光照耀着春江，随着波浪闪耀千万里，所有地方的春江都有明亮的月光。

江水曲曲折折地绕着花草丛生的原野流淌，月光照射着开遍鲜花的树林，好像细

密的雪珠在闪烁。

月色如霜，所以霜飞无从觉察。洲上的白沙和月色融合在一起，看不分明。

江水、天空成一色，没有一点微小的灰尘，明亮的天空中只有一轮孤月高悬。

江边上什么人最初看见月亮？江上的月亮哪一年最初照耀着人？

人生一代代地无穷无尽，只有江上的月亮一年年地总是相似。

不知江上的月亮等待着什么人，只见长江不断地一直运输着流水。

游子像一片白云缓缓地离去，只剩下思妇站在离别的青枫浦不胜忧愁。

哪家的游子今晚坐着小船在漂流？什么地方有人在明月照耀的楼上相思？

可怜楼上不停移动的月光，应该照耀着离人的梳妆台。

月光照进思妇的门帘，卷不走；照在她的捣衣砧上，拂不掉。

这时互相望着月亮可是却相互听不到声音，我希望随着月光流去照耀着您。

鸿雁不停地飞翔，不能飞出无边的月光；月照江面，鱼龙在水中跳跃，激起阵阵波纹。

昨天夜里梦见花落闲潭，可惜的是春天过了一半自己还不能回家。

江水带着春光将要流尽，水潭上的月亮又要西落。

斜月慢慢下沉，藏在海雾里，碣石与潇湘的离人距离无限遥远。

不知有几人能趁着月光回家，唯有那西落的月亮摇荡着离情，洒满了江边的树林。

作品简析

本诗以春、江、花、月、夜这五种事物集中体现了人生最动人的良辰美景，构成了诱人探寻的奇妙的艺术境界。整首诗由景、情、理依次展开：第一部分写了春江的美景；第二部分写了面对江月产生的感慨；第三部分写了人间思妇游子的离愁别绪。

诗人入手擒题，勾勒出一幅春江月夜的壮丽画面：江潮连海，月共潮生。巧妙地契合了“春江花月夜”的题面。诗人对月光的观察极其入微，月光荡涤了世间万物的五光十色，将大千世界浸染成梦幻一样的银灰色。因而“空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见”，浑然只有皎洁明亮的月光存在。作者以细腻的笔触，创造了一个神话般美妙的境界，使春江花月夜显得格外幽美恬静。这八句由大到小、由远及近，笔墨逐渐凝聚在一轮孤月上了。

“江畔何人初见月？江月何年初照人？”诗人神思飞跃，但又紧紧联系着人生，探索着人生的哲理与宇宙的奥秘。诗人在此处别开生面，思想没有陷入前人窠臼，而是写出了新意：“人生代代无穷已，江月年年望相似。”个人的生命是短暂即逝的，而人类的存在则是绵延久长的，因之“代代无穷已”的人生就和“年年望相似”的明月得以共存。诗人虽有对人生短暂的感伤，但并不颓废与绝望，而是满怀对人生的追求与热爱。

“不知江月待何人，但见长江送流水。”紧承上一句的“望相似”而来。人生代代相继，江月年年如此。一轮孤月徘徊中天，像是等待着什么人似的，却又永远不能如愿。

“白云”四句总写在月夜中思妇与游子的两地思念之情。“白云”“青枫浦”托物寓情。白云飘忽，象征“扁舟子”的行踪不定。“青枫浦”为地名，但“枫”“浦”在诗中又常指感伤的景物、处所。“谁家”“何处”二句互文见义，因不止一家、一处有离愁别恨，诗人才提出这样的设问。一种相思牵出两地离愁，一往一复，诗情荡漾，曲折有致。

接下“可怜”八句承“何处”句，写思妇对离人的思念。诗篇把“月”拟人化，“徘徊”二字极其传神：一是浮云游动，故光影明灭不定；二是月光怀着对思妇的怜悯之情，在楼上徘徊不忍离去。月色“卷不去”“拂还来”，“卷”和“拂”两个痴情的动作，生动地表现出思妇内心的惆怅和迷惘。共望月光而无法相知，只好依托明月遥寄相思之情。“鸿雁长飞光不度”，也暗含鱼雁不能传信之意。

最后八句写游子，诗人用落花、流水、残月来烘托他的思归之情。“沉沉”二字进一步渲染了游子的孤寂，“无限路”也无限地加深了他的乡思。结句的“摇情”——不绝如缕的思念之情，将月光之情、游子之情、诗人之情交织成一片，洒落在江树上，也洒落在读者心上，情韵袅袅，摇曳生姿，令人心醉神迷。

全诗紧扣春、江、花、月、夜的背景来写，而又以月为主体，通贯上下，诗情随着月轮的生落而起伏曲折。全诗共三十六句，每四句一换韵，通篇融诗情、画意、哲理为一体，意境空明，想象奇特，语言自然隽永，韵律婉转悠扬，洗净了六朝宫体的浓脂腻粉，具有极高的审美价值。

越人歌

〔战国〕无名氏

今夕何夕兮搴洲^[1]中流，
今日何日兮得与王子同舟。
蒙羞被好兮不訾诟耻^[2]。
心几烦而不绝兮得知王子^[3]。
山有木兮木有枝，
心说^[4]君兮君不知。

作者及背景

《越人歌》和楚国的其他民间诗歌一起成为《楚辞》的艺术源头，是中国最早的翻译作品，体现了不同民族人民和谐共处的状况，表达了对跨越阶级的爱情的讴歌。其古越语发音在汉代刘向《说苑》中有记载。

按《史记·楚世家》记载，楚子皙可能是在初至封地鄂之时举行舟游，而榜枻越人则以认识新来的领主并为之效劳为荣。在盛会上，越人歌手对鄂君拥楫而歌。一位懂得楚语的越人给予子皙翻译道：“今夕何夕兮搴洲中流，今日何日兮得与王子同舟。蒙羞被好兮不訾诟耻。心几烦而不绝兮得知王子。山有木兮木有枝，心说君兮君不知。”子皙被这真诚的歌声所感动，按照楚人的礼节，双手扶了扶越人的双肩，又庄重地把一幅绣满美丽花纹的绸缎被面披在他身上。鄂君子皙是楚人，榜枻越人是越人，二人属于不同的民族。西周春秋之世，江汉之间的鄂国世代为扬越人所居，他们是先于楚人生活于古江汉地区的土著。

词句注释

[1]搴（qiān）：拔。搴舟，犹言荡舟。洲：当从《北堂书钞》卷一〇六所引，作“舟”。[2]被（pī）：同“披”，覆盖。訾（zǐ）：说坏话。诟（gòu）耻：耻辱。[3]几（jī）：同“机”。王子：此处指公子黑肱（？—前529年），字子皙，春秋时期楚国的王子，父亲楚共王。[4]说（yuè）：同“悦”。

 白话译文

越人歌

今晚是怎样的晚上啊
河中漫游，
今天是什么日子啊
与王子同舟。
深蒙错爱啊不以我鄙陋为耻，
心绪纷乱不止啊能结识王子。
山上有树木啊树木有丫枝，
心中喜欢你啊你却不知此事。

 作品简析

起首两句“今夕何夕兮搴洲中流，今日何日兮得与王子同舟”，“洲”引作“舟”。“搴洲中流”即在河中荡舟之意。这是记事，记叙了这天晚上荡舟河中，又有幸能与王子同舟这样一件事。在这里，诗人用了十分情感化的“今夕何夕兮”“今日何日兮”的句式。“今夕”“今日”本来已经是很明确的时间概念，还要重复追问“今夕何夕兮”“今日何日兮”，这表明诗人内心激动无比，意绪已不复平静而变得紊乱无序，难以控抑。

诗的中间两句行文用字和章法都明显地由相对平易转为比较艰涩了。这是诗人在非常感情化的叙事完毕之后转入了理性地对自己的心情进行描述。“蒙羞被好兮不訾诟耻，心几烦而不绝兮得知王子”，是说我十分惭愧承蒙王子您的错爱，王子的知遇之恩令我心绪荡漾。

最后两句是诗人在非常情感化的叙事和理性描述自己心情之后的情感抒发，此时的诗人已经将激动紊乱的意绪梳平，因此这种情感抒发十分艺术化，用字平易而意蕴深长，余韵袅袅。“山有木兮木有枝”是一个比兴句，既以“山有木”“木有枝”兴起下面一句的“心说君”“君不知”，又以“枝”谐音比喻“知”，并借“枝”与“知”的谐音双关关系做文章的比兴手法。在自然界中，山上有树、树上有枝，顺理成章；但在人间社会，自己对别人的感情深浅归根到底却只有自己知道，许多时候你会觉得自己对别人的感情难以完全表达，因此越人唱出了这样的歌词。此楚译《越人歌》深受楚声的影响。虽然今人所读到的《越人歌》是翻译作品，但《越人歌》的艺术成就表明：两千多年前，古越族的文学已经达到了相当高的水平。

四愁诗

〔汉〕张衡

我所思兮在太山^[1]。欲往从之梁父^[2]艰，侧身东望涕沾翰^[3]。美人赠我金错刀^[4]，何以报之英^[5]。琼瑶^[6]。路远莫致倚^[7]逍遥，何为怀忧心烦劳。

我所思兮在桂林^[8]。欲往从之湘水^[9]深，侧身南望涕沾襟。美人赠我琴琅玕^[10]，何以报之双玉盘。路远莫致倚惆怅，何为怀忧心烦伤。

我所思兮在汉阳^[11]。欲往从之陇阪^[12]长，侧身西望涕沾裳。美人赠我貂襜褕^[13]，何以报之明月珠。路远莫致倚踟蹰^[14]，何为怀忧心烦纡。

我所思兮在雁门^[15]。欲往从之雪雰雰^[16]，侧身北望涕沾巾。美人赠我锦绣段^[17]，何以报之青玉案^[18]。路远莫致倚增叹，何为怀忧心烦惋。



作者及背景

张衡（78年—139年），字平子，汉族，南阳西鄂（今河南南阳市石桥镇）人，我国东汉时期伟大的天文学家、数学家、发明家、地理学家、制图学家、文学家、学者，官至尚书，为我国天文学、机械技术、地震学的发展做出了不可磨灭的贡献。张衡的诗歌留传下来的有3首，以这首《四愁诗》最有名，此诗作于公元137年（汉顺帝永和二年）。汉安帝于公元107年即位，在位18年中，外戚专权，宦官乱政，皇帝徒有虚名。公元126年，顺帝即位，种种弊端不但没有革除，反而变本加厉。

这首诗共分四章，分别列举了东、西、南、北四个方位的一个远处地名，表达了诗人四处寻找美人而不可得的惆怅、忧伤的心情。



词句注释

[1]太山：指东岳泰山。[2]梁父：泰山下小山名。[3]翰：衣襟。[4]金错刀：王莽铸币“一刀平五千”，因“一刀”两字用错金工艺，故称之为“金错刀”。[5]英：“瑛”的借字，瑛是美石，似玉者。[6]琼瑶：两种美玉。[7]倚：通“猗”，语助词，无意义。[8]桂林：郡名，今广西壮族自治区。[9]湘水：源出广西兴安县阳海山，向东北流入湖南省，会合潇水，入洞庭湖。[10]琴琅玕：琴上用琅玕装饰。琅玕是一种似玉的美石。[11]汉阳：郡名，前汉称天水郡，后汉改为汉阳郡，今甘肃省甘谷县南。[12]陇阪：山坡为“阪”。天水有大阪，名陇阪。[13]襜褕（chān yú）：直襟的单衣。[14]踟蹰（chí chú）：徘徊不前貌。[15]雁门：郡名，今山西省西北部。[16]雰雰：雪盛貌。[17]段：同“段”，履后跟。[18]案：放食器的小几（形如有脚的托盘）。

 白话译文

四愁诗

我所思念的美人在泰山。想追随（我）所思念的人，但泰山支脉艰险（阻止我不得亲近美人）。侧身向东望眼泪沾湿了我的衣襟。美人送给我金错刀，（我）以什么来报答呢？（我有）琼瑛美玉，但是道路悠远使我徘徊不安。为何（我）总是不能绝念，总是心意烦乱呢？

我所思念的美人在桂林，想追随（我）所思念的人，但湘水深不可测（阻止我到不了桂林）。侧身向南望眼泪沾湿了我的衣襟。美人送给我琴琅玕，（我）以什么来报答呢？（我有）成双的白玉盘，但是道路悠远使我因失意而悲伤。为何（我）总是不能绝念，总是烦忧不乐呢？

我所思念的美人在汉阳，想追随（我）所思念的人，但陇阪迂回险阻（阻我难至汉阳）。侧身向西望眼泪沾湿了衣裳。美人送给我貂襜褕，（我）以什么来报答呢？（我有）明月珠，但是道路遥远使我徘徊不进、犹豫不决。为何（我）总是不能绝念，总是愁闷郁结呢？

我所思念的美人在雁门，想追随（我）所思念的人，但塞上雨雪纷纷（碍我不达雁门）。侧身向北望眼泪沾湿了衣巾。美人送给我锦绣缎，（我）以什么来报答呢？（我有）青玉制就的几案，但是道路悠远使我一再叹息。为何（我）总是不能绝念，总是郁闷怨恨呢？

 作品简析

第一章说思念之人在泰山，我想去追寻她，但有泰山下的小山“梁父”阻隔，只能侧身东望，眼泪沾湿衣襟。那美人赠给我一把佩刀，我用“英琼瑶”这几种美玉回报她，但路途太远，无法送达，心中烦忧，徘徊不安。

其余三章结构相同，按“所思、欲往、涕泪、相赠、伤情”的次序来写，除了美人所赠及诗人回报物品不同之外，每章方位地名亦不同。

这四章不同方位的地名，第一章地点是泰山，古人认为“王者有德功成则东封泰山，故思之”。汉武帝曾登封泰山，东汉安帝在公元124年（延光三年）亦登泰山祭告岱宗。可见诗人是寄希望于君王，希望他振作有为，诗人愿以道术报君，使天下大治。但由于外戚宦官这些小人的阻挡，诗人的政治理想无法实现，只能徘徊忧伤。第二章地点是在桂林郡。据史载，东汉安帝、顺帝时，这一带民族矛盾尖锐，顺帝为此极为忧虑。第三章所思之处在“汉阳”，史载安帝、顺帝时这一带羌人时时入侵，大将不能守边。第四章诗人所思之处在雁门，即今山西北部雁门关，为汉之北疆。安帝时，鲜卑人常来攻略，掳掠人马，诗人以此为忧。

诗中四处远方地名正是关系国家安危的处所，表现了诗人对国事的关怀和忧虑。这四方遥远的地名也体现了诗人为理想而上下四方不倦地探索追寻的精神，但处处都有难以逾越的障碍，追寻思念而不可得，故而忧伤。这从侧面曲折反映了现实社会的污浊黑暗，这些就是诗人忧伤的社会原因。

除了“美人香草”的比兴手法外，这首诗还运用了《诗经》民歌中回环重叠、反复咏叹的艺术手法。这四章意思相同、结构相同、句式相同，形式上非常整齐，但每章又换词押韵，在整齐中显出变化。

北京出版社

朗读技能训练（一）

朗诵气息的呼吸训练

气息是声音的动力来源。充足、稳定的气息是发音的基础。说话时，横在呼出气流通道上的两条声带，迅速地一开一闭，把稳定的气流切成一串串的喷流，进而转换成听得见的峰音。随着舌、唇、腭等器官的运动，不断改变声道的声学性质，将峰音变成能区别的语音，通过胸腔、喉腔、咽腔、鼻腔、口腔组成的共鸣器放大而发出声音。这就是发音的全过程。气息的运用与呼吸、声带、共鸣器等有着直接的关系。为此，应着重进行呼吸训练。

人们说话或朗读或演讲时，除了身体素质的区别外，还有一个气息调节技巧问题，即呼吸和讲话的配合、协调是否恰当的问题。

1. 正常情况下，说话是在呼气时而不是在吸气时进行的，停顿则是在吸气时进行的。如果是持续时间较长的讲话或朗诵，必然要求有比平时更强的呼吸循环。讲话时的呼吸方法应当采用胸腹式联合呼吸法（也称丹田呼吸法），即运用小腹收缩，靠丹田的力量控制呼吸。胸腹式联合呼吸介于胸式呼吸和腹式呼吸两者之间，是二者的结合。具体方法如下：

（1）吸气：小腹向内即向丹田收缩，相反，大腹、胸腰部同时向外扩展，可以感觉到腰带渐紧，以及前腹和后腰分别向前、后、左、右撑开的力量。用鼻吸气，做到快、静、深。

（2）呼气：小腹差不多始终要收住，不可放开，使胸、腹部在努力控制下，将肺部储气慢慢放出，均匀地外吐。呼气要用嘴，做到匀、缓、稳。在呼气过程中，语音一个接一个地发出，组成有节奏的有声语言。

这种呼吸方法可以使腹部和丹田充满气息，为发音提供充足的“气”，同时，由于小腹向内收缩，胸前向外扩张，呼吸以小腹、后腰和后胸为支柱点，为发音提供了充足的“力”。“气”与“力”的融合，为优美的声音奠定了坚实的基础。

2. 在讲话过程中，要处理好讲话和呼吸的关系，必须注意：

第一，尽可能轻松自如，吸气要迅速，呼气要缓慢、均匀，吸入的气量要适中。

第二，尽可能在讲话中的自然停顿处换气，不要等讲完一个长句才大呼大吸，显得讲话很吃力。还要根据自己的气量来决定是否用中途不便停顿的长句，不要为了渲染和增强表达效果而勉为其难地为之，那样会适得其反。

第三，讲话时的姿势应尽可能有利于呼吸。无论是站姿还是坐姿，都要抬头舒肩展背，胸部要稍向前倾，小腹自然内收，双脚并立平放。这样发音的关键部位——胸、腹、喉、舌等才能处于良好的呼吸准备和行进状态之中。呼吸顺畅，方可语流

顺畅。

3. 练习呼吸的方法有很多，主要有：闻花香、吹蜡烛、数数、用绕口令或近似绕口令的语句练习气息。

开始做练习的时候，中间可以适当换气，练到气息有了控制能力时，逐渐减少换气次数，最后要争取一口气说完。

朗读练习建议

一、分小组进行呼吸训练。

1. 根据自愿原则分成小组，每个小组5个人为宜，选出组长1人。
2. 制定呼吸训练标准和任务，小组长领任务，逐步开展“闻花香”“吹蜡烛”“深吸气”“数数”“绕口令”等训练。
3. 从本课中选定朗读内容，从呼吸角度进行评价，看看各组得分。

二、开展搜集古人诗歌的活动，召开一个诗歌朗诵会。

1. 这是一个开放性的朗读活动。可用一周时间让大家进行搜集和整理，并在小组内进行朗读，推举一位朗读者。
2. 各小组推举的朗读者集中到一起，研究评分标准，开展小组朗读比赛，先进行讲述，后进行朗读，最后根据评分标准打分。