

朗诵考级考试一级表演篇目

【A类考题】适用于幼儿、儿童表演学习

【1】

小伞兵

小小伞兵蒲公英，飞到东来飞到西。
飞到路边田野里，安家落户生根茎。

【2】

大骆驼

骆驼骆驼志气大，风吹日晒都不怕。
走沙漠，运盐巴，再苦再累不讲话。

【3】

独木桥

独木桥，独木桥，走一步，摇一摇。
胆大心细不跑跳，有序通过独木桥。

【4】

雁雁排成队

雁雁排成队，自北向南飞。
雁哥哥，慢点飞，
雁妹妹，快点追，
大家团结紧，谁也不掉队。

【5】

苔

清·袁枚

白日不到处，青春恰自来。
苔花如米小，也学牡丹开。

【6】

今日歌·节选

明·文嘉

今日复今日，今日何其少。

今日又不为，此事何时了。

【7】

明日歌·节选

明·文嘉

明日复明日，明日何其多。

日日待明日，万事成蹉跎。

【8】

五言诗·井

毛泽东

天井四四方，周围是高墙。

清清见卵石，小鱼囿中央。

只喝井里水，永远养不长。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

光明

朱自清

风雨沉沉的夜里，前面一片荒郊。

走尽荒郊，便是人们底道。

呀！黑暗里歧路万千，叫我怎样走好？

“上帝！快给我些光明吧，让我好向前跑！”

上帝慌着说，

“光明？我没处给你找！

你要光明，你自己去造！”

【2】

阔的海

徐志摩

阔的海，空的天，我不需要，
我也不想放一只巨大的纸鸢，
上天去捉弄四面八方的风；
我只要一分钟，
我只要一点光，我只要一条缝，
象一个小孩爬伏在一间暗屋的窗前，
望着西天边不死的一条缝，
一点光，一分钟。

【3】

树

艾青

一棵树，一棵树。
彼此孤离地兀立着，
风与空气，告诉着它们的距离。
但是在泥土的覆盖下，
它们的根生长着，
在看不见的深处，
它们把根须纠缠在一起。

【4】

偶然

徐志摩

我是天空里的一片云，
偶尔投影在你的波心。
你不必讶异，
更无须欢喜在转瞬间消灭了踪影。
你我相逢在黑夜的海上，

你有你的，我有我的，方向；
你记得也好，最好你忘掉，
在这交会时互放的光亮！

【5】

劳劳亭

唐·李白

天下伤心处，劳劳送客亭。
春风知别苦，不遣柳条青。

【6】

赐萧瑀

唐·李世民

疾风知劲草，板荡识诚臣。
勇夫安识义，智者必怀仁。

【7】

杂诗

唐·王维

君自故乡来，应知故乡事。
来日绮窗前，寒梅著花未？

【8】

勤学

宋·汪洙

学问勤中得，萤窗万卷书。
三冬今足用，谁笑腹空虚。

朗诵考级考试二级表演篇目

【A类考题】适用于幼儿、儿童表演学习

【1】

蚂蚁搬虫虫

小蚂蚁，搬虫虫，一个搬，搬不动，
两个搬，掀条缝，三个搬，动一动，
四个五个六七个，大家一起搬进洞。

【2】

踏青

连天微雨下不停，今朝才放晴。
日暖风和动游兴，郊外来踏青。
披柳丝，穿花径，曲折向前行。
临水观鱼，登山听莺，赏不尽好风景。

【3】

风

春天里，东风多，吹来燕子做新窝。
夏天里，南风多，吹得太阳飞旺火。
秋天里，西风多，吹热庄稼瓜果落。
冬天里，北风多。吹洒雪花漫山坡。

【4】

种树歌

小山下，空场上，大家种树十分忙。
一棵棵，一行行，种桃种李种茶桑。
开利源，利源广，莫使中国有地荒。
春看花，夏乘凉，结了甜果一同尝。

【5】

咏风（节选）

唐·王勃

去来固无迹，动息如有情。

日落山水静，为君起松声。

【6】

送朱大入秦

唐·孟浩然

游人五陵去，宝剑值千金。

分手脱相赠，平生一片心。

【7】

青松

陈毅

大雪压青松，青松挺且直。

要知松高洁，待到雪化时。

【8】

浴浪鸟

唐·卢照邻

独舞依磐石，群飞动轻浪。

奋迅碧沙前，长怀白云上。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

枕江阁

方令孺

我愿意永远在焦山上，听江潮在山边昼夜跌宕。

象是江灵的声音盘问我：“几回了，我从你心上漾过？”

枕江阁，你系住我的魂，古槐后的太阳做我的灵灯，

吩咐船夫下帆，江风你歇：我太爱这秋江的淡泊。

【2】

旅行

汪国真

凡是遥远的地方，对我们都有一种诱惑。

不是诱惑于美丽，就是诱惑于传说。

即使远方的风景，并不尽如人意，

我们也无需在乎。

因为这实在是一个迷人的错，

仰首是春，俯首是秋。

愿所有的幸福都追随着你，

月圆是画，月缺是诗。

【3】

但是，我更乐意

汪国真

为什么要别人承认我？只要路没有错。

名利从来是鲜花，也是枷锁。

无论什么成为结局，总难免兴味索然。

流动的过程中，有一种永恒的快乐。

尽管，我有时也祈求，有一个让生命辉煌的时刻。

但是，我更乐意，让心灵宁静而淡泊。

【4】

偏爱

俄罗斯 叶·卡拉肖夫

我不喜欢那些主要的道路，画着线，镶着边。

眼睛会为此疲劳，像面对竞赛的圆形场地。

吸引我的是乡间土道，它的道畔。

可以垂钓小鱼，打打猎物；野果子悬挂到最后一枚。

在这里，你感觉自己就是先锋，

而在有路标的公路上，你成为不知谁的追随者。

【5】

农家望晴

唐·雍裕之

尝闻秦地西风雨，为问西风早晚回。
白发老农如鹤立，麦场高处望云开。

【6】

言志

明·唐寅

不炼金丹不坐禅，不为商贾不耕田。
闲来写就青山卖，不使人间造孽钱。

【7】

农家

唐·颜仁郁

半夜呼儿趁晓耕，羸牛无力渐艰行。
时人不识农家苦，将谓田中谷自生。

【8】

秋海棠

清·秋瑾

栽植恩深雨露同，一丛浅淡一丛浓。
平生不借春光力，几度开来斗晚风？

朗诵考级考试三级表演篇目

【A类考题】适用于幼儿、儿童表演学习

【1】

我借神笔画天下

是谁发明了纸？

是谁给了我这样好的画笔？

于是我画天、画地、

画太阳、月亮、高山、小溪……

让所有的形状和颜色，

都说出我满心的欢喜和感激！

【2】

小溪流

小溪流，小溪流，唱着歌儿快快走。

青山问他累不累？小溪叮咚摇摇头。

清风问他苦不苦？小溪叮咚摆摆手。

唱着跳着奔大海，舞着浪花翻跟斗。

【3】

自己开路自己闯

小溪小溪爱唱歌，叮咚叮咚变小河。

小河小河快快淌，哗啦哗啦成大江。

大江大江浪花开，轰隆轰隆到大海。

自己开路自己闯，路儿越走越宽广。

【4】

葡萄架

葡萄架，高又高，上边吊着紫葡萄。

紫葡萄，大又圆，个顶个儿香又甜。

狐狸看见往上跳，跳了半天够不到。

够不到，心不甘。

不说自己笨，倒说葡萄酸。

【5】

劝学诗

宋·朱熹

少年易老学难成，一寸光阴不可轻。
未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。

【6】

病牛

宋·李纲

耕犁千亩实千箱，力尽筋疲谁复伤？
但得众生皆得饱，不辞羸病卧残阳。

【7】

乡村四月

宋·翁卷

绿遍山原白满川，子规声里雨如烟。
乡村四月闲人少，才了蚕桑又插田。

【8】

鸟

唐·白居易

谁道群生性命微，一般骨肉一般皮。
劝君莫打枝头鸟，子在巢中望母归。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

短

一天很短，短得来不及拥抱清晨，就要收拢落日余晖。
一年很短，短得来不及细品春华，就要打点素裹秋霜。
一生很短，短得来不及享用时光，就要身处苍茫迟暮。

我们总是经过的太快，领悟的太晚，
我们要学会珍惜人生路上的种种情愫，
一旦擦身而过，也许无缘再会。

【2】

桥

艾青

当土地与土地被水分割了的时候，
当道路与道路被水截断了的时候，
智慧的人类伫立在水边：于是产生了桥。

苦于跋涉的人类，应该感谢桥啊。

桥是土地与土地的连系；

桥是河流与道路的爱情；

桥是船只与车辆点头致敬的驿站；

桥是乘船与步行者挥手告别的地方。

【3】

笑

林徽因

笑的是她的眼睛，口唇，和唇边浑圆的旋涡。
艳丽如同露珠，朵朵的笑向贝齿的闪光里躲。

那是笑——神的笑，美的笑；

水的映影，风的轻歌。

笑的是她惺松的鬈发，散乱的挨着她的耳朵。

轻软如同花影，痒痒的甜蜜涌进了你的心窝。

那是笑——诗的笑，画的笑：

云的留痕，浪的柔波。

【4】

给友人

汪国真

不站起来，才不会倒下。

更何况，我们要去浪迹天涯

跌倒是一次纪念，纪念是一朵温馨的花。

寻找——管什么日月星辰，

跋涉——分什么春秋冬夏。
我们就这样携着手，
走呵，走呵，
你说，看到大海的时候，你会舒心的笑。
是呵，是呵，
我们的笑，能挽住云霞。
可是，我不知道，当我们想笑的时候，
会不会，却是——潸然泪下。

【5】

新晴野望

唐·王维

新晴原野旷，极目无氛垢。
郭门临渡头，村树连溪口。
白水明田外，碧峰出山后。
农月无闲人，倾家事南亩。

【6】

送友人入蜀

唐·李白

见说蚕丛路，崎岖不易行。
山从人面起，云傍马头生。
芳树笼秦栈，春流绕蜀城。
升沉应已定，不必问君平。

【7】

咏史

唐·李商隐

历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。
何须琥珀方为枕，岂得真珠始是车。
运去不逢青海马，力穷难拔蜀山蛇。
几人曾预南薰曲，终古苍梧哭翠华。

【8】

送魏万之京

唐·李颀

朝闻游子唱离歌，昨夜微霜初渡河。
鸿雁不堪愁里听，云山况是客中过。
关城树色催寒近，御苑砧声向晚多。
莫见长安行乐处，空令岁月易蹉跎。

朗诵考级考试四级表演篇目

【A类考题】适用于幼儿、儿童表演学习

【1】

和平鸽

小手手勾呀勾，
照个影影在墙头。
影影象只和平鸽，飞哟飞哟。
把我们和平的心愿，
告诉全世界的小朋友，
你的小手手，我的小手手，千万只小手手，
勾呀勾呀，
千万只和平鸽，飞出了心头！

【2】

一个人

一个人就像一颗小树，
只要离开林子就会变得孤独。
一个人就像一只小鸟，
只有凑到一起才会热热闹闹。
一个人就像一条小河，
只有汇聚在大海里才会拥有快乐。
一个人就像一棵小草，
只有大家站在一起才不会被狂风吹倒！

【3】

心里的世界

程逸汝

看到一棵小草，我想到了草原。
看到一朵鲜花，我想到了果园。
看到一朵浪花，我想到了大海。
看到一缕阳光，我想到了蓝天。

看到眼前这小小的世界，
我想得很远很远。
我要去拥抱草原、果园、大海，
还有那晴朗的蓝天。

【4】

我知道

汪国真

欢乐是人生的驿站，痛苦是生命的航程。
我知道，当你心绪沉重的时候，
最好的礼物，是送你一片宁静的天空。
你会迷惘，也会清醒。
当夜幕低落的时候，
你会感受到，有一双温暖的眼睛。
我知道，当你拭干面颊上的泪水，
你会灿然一笑。
那时，我会轻轻对你说：
走吧，你看，槐花正香，月色正明……

【5】

咏瀑布

清·冯云山

穿天透地不辞劳，到底方知出处高。
溪涧焉能留得住，终须大海作波涛。

【6】

冬夜读书示子聿

宋·陆游

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。
纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

【7】

读书有所见作

清·萧抡谓

人心如良苗，得养乃滋长；
苗以泉水灌，心以理义养。
一日不读书，胸臆无佳想。
一月不读书，耳目失精爽。

【8】

慈姥竹

唐·李白

野竹攒石生，含烟映江岛。
翠色落波深，虚声带寒早。
龙吟曾未听，凤曲吹应好。
不学蒲柳凋，贞心尝自保。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

心

苏联·勃罗夫卡

心容纳怜悯、喜悦、苦痛……
心容量无边，疆域无垠。
它波涛滚滚，起伏翻腾，
比大海更好激动，难得片刻宁静。
心像海洋上的灯塔闪耀着光芒，
光芒是连接人海的桥梁。
它感受世人的痛苦，沸腾着不停息的涌浪……
尽管世上有不少苦难，
那也让我们的心去感受苦痛！
心一旦感觉不出，
暴风雨来临时就不会再有炽烈的激情。

【2】

往昔的时光（节选）

苏格兰 罗伯特·彭斯

老朋友哪能遗忘，哪能不放在心上？
老朋友哪能遗忘，还有往昔的时光？
为了往昔的时光，再干一杯友情的酒，
我们曾遨游山岗，到处将野花拜访。
但以后走上疲惫的旅程，逝去了往昔的时光！
我们曾赤脚踏过河流，水声笑语里将时间忘。
如今大海的怒涛把我们隔开，逝去了往昔的时光！
忠实的老友，伸出你的手，让我们握手聚一堂。

【3】

铁匠铺中

王统照

一个星，两个星，无数明丽的火星。
一锤影，两锤影，无数快重的锤影。
来呀，大家齐用力，咱们要使这铁火碰动！
一只手，两只手，无数粗硬的黑手。
一阵风，两阵风，无数呼动的风阵。
来呀，大家齐用力，咱们先要忍住这火热的苦闷。
一个星，一锤影；一只手，一阵风；
无数的星，无数的锤影；
无数的手，无数的风阵。
来呀，大家齐用力，在这里是生活的紧奋！

【4】

游子谣

戴望舒

海上微风起来的时候，暗水上开遍青色的蔷薇。

——游子的家园呢？

篱门是蜘蛛的家，土墙是薜荔的家，

枝繁叶茂的果树是鸟雀的家。

游子却连乡愁也没有，他沉浮在鲸鱼海蟒间：

让家园寂寞的花自开自落吧。

因为海上有青色的蔷薇，

游子要萦系他冷落的家园吗？

还有比蔷薇更清丽的旅伴呢。

清丽的小旅伴是更甜蜜的家园，

游子的乡愁在那里徘徊踟蹰。

唔，永远沉浮在鲸鱼海蟒间吧。

【5】

笔

唐·李峤

握管门庭侧，含毫山水隈。

霜辉简上发，锦字梦中开。

鹦鹉摛文至，麒麟绝句来。

何当遇良史，左右振奇才。

【6】

新竹

唐·元稹

新篁才解箨，寒色已青葱。

冉冉偏凝粉，萧萧渐引风。

扶疏多透日，寥落未成丛。

惟有团团节，坚贞大小同。

【7】

穆陵关北逢人归渔阳

唐·刘长卿

逢君穆陵路，匹马向桑乾。
楚国苍山古，幽州白日寒。
城池百战后，耆旧几家残。
处处蓬蒿遍，归人掩泪看。

【8】

咏菊

近代·弘一

姹紫嫣红不耐霜，繁华一霎过韶光。
生来未藉东风力，老去能添晚节香。
风里柔条频损绿，花中正色自含黄。
莫言冷淡无知已，曾有渊明为举觞。

朗诵考级考试五级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

给未来一片绿色

轻轻地打开地球画册，山山水水都会在问我：

小朋友，跨世纪的小朋友，

你想给未来的地球留下什么？

是留下一棵树，还是留下一朵花？

是留下一个生命的春天，还是留下一片永恒的绿沟？

我说，

给未来留下一个更美的地球，和一首绿色和平的歌！

深情的挥动七彩画笔，蓝天大海都会欢迎我；

小天使，大自然的小天使，你想给未来的世界画些什么？

是画出青山常青，还是画出绿遍沙漠？

是画出常开不败的花季，还是画出永不消失的春色？

啊！我要给世界画出一个更美的未来，和一首爱护地球的歌！

【2】

初相遇（节选）

席慕容

美丽的梦和美丽的诗一样，

都是可遇而不可求的。

常常在最没能料到的时刻里出现。

我喜欢那样的梦，在梦里，

明明知道你已为我跋涉千里，

却又觉得芳草鲜美，落英缤纷。

好像你我才初初相遇。

【3】

送人赴安西

唐·岑参

上马带胡钩，翩翩度陇头。
小来思报国，不是爱封侯。
万里乡为梦，三边月作愁。
早须清黠虏，无事莫经秋。

【4】

心安吟

宋·邵雍

心安身自安，身安室自宽。
心与身俱安，何事能相干。
谁谓一身小，其安若泰山。
谁谓一室小，宽如天地间。

【5】

江楼月

唐·白居易

嘉陵江曲曲江池，明月虽同人别离。
一宵光景潜相忆，两地阴晴远不知。
谁料江边怀我夜，正当池畔望君时。
今朝共语方同悔，不解多情先寄诗。

【6】

夏日南亭怀辛大

唐·孟浩然

山光忽西落，池月渐东上。
散发乘夕凉，开轩卧闲敞。
荷风送香气，竹露滴清响。
欲取鸣琴弹，恨无知音赏。
感此怀故人，中宵劳梦想。

【7】

孟母断机

孟子少年时，学习也不用功。有一次逃学后回家，他的母亲正在织布，见他回来，便问道：“学习怎么样了？”孟子回答说：“跟过去一样。”孟母见他无所谓的样子，就用剪刀把织好的布剪断。孟子见状害怕极了，就问他母亲：“为什么要这样？”

孟母说：“你荒废学业，如同我剪断这布一样。有德行的人学习是为了树立名声，多问才能增长知识。所以平时能平安无事，做起事来就可以避开祸害。如果现在荒废了学业，就不免于做下贱的劳役，而且难于避免祸患。”孟子听后吓了一跳，自此，从早到晚勤学不止，拜子思当做老师，终于成了天下有名的大儒。

【8】

铁杵磨针

唐朝著名大诗人李白小时候不喜欢念书，常常逃学，到街上去闲逛。顽皮的小李白感叹不已，“这么好的天气，如果整天在屋里读书多没意思？”走着走着，看到一个满头白发的婆婆，正在磨着什么东西。李白走过去问，“婆婆，您在做什么？”婆婆和他笑了笑说，“我要把这根铁杵磨成一个绣花针。”小李白很惊讶，问：“铁杵这么粗，什么时候能磨成细细的绣花针呢？”婆婆反问道：“滴水可以穿石，愚公可以移山，铁杵为什么不能磨成绣花针呢？只要我下的功夫比别人深，没有做不到的事情！”小李白若有所思的看了看扔在一旁的书本，向婆婆告别后返回学堂，认真读书，再也没有逃过课，成了天下有名的诗仙。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

孔夫子的箴言（节选）

德国·席勒

时间的步伐有三种：

未来姗姗而来迟，现在流矢般飞逝，过去深潭似凝滞。

当它缓行时，任怎样急躁，也不能使它的步伐加速。

当它飞逝时，任怎样犹疑，也不能使它的行程受阻。

当它远行时，任怎样悔恨，也不能使它的面貌变更。

你要做一个聪明而幸福的人，走完你的生命的路程。

你要对未来深谋远虑，

不要为未知的未来当仆人，

不要把飞逝的现在当友人，

不要把静止的过去当仇人。

【2】

小窗之歌

舒婷

放下你的信笺，走到打开的窗前——

我把灯掌得高高，让远方的你，能够把我看见。

风过早地打扫天空，夜还在沿街拾取碎片。

所有的花芽和嫩枝，必须再经一番晨霜。

虽然黎明并不遥远，海上的气息，被阻隔在群山那边。

但山峰决非有意，继续掠夺我们的青春。

他们的拖延毕竟有限。答应我，不要流泪！

假如你感到孤单，请到窗口来和我会面。

相视伤心的笑颜，交换斗争与欢乐的诗篇！

【3】

客至——喜崔明府相过

唐·杜甫

舍南舍北皆春水，但见群鸥日日来。
花径不曾缘客扫，蓬门今始为君开。
盘飧市远无兼味，樽酒家贫只旧醅。
肯与邻翁相对饮，隔篱呼取尽余杯。

【4】

观书

明·于谦

书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。
眼前直下三千字，胸次全无一点尘。
活水源流随处满，东风花柳逐时新。
金鞍玉勒寻芳客，未信我庐别有春。

【5】

玉楼春

宋·欧阳修

尊前拟把归期说，未语春容先惨咽。
人生自是有情痴，此恨不关风与月。
离歌且莫翻新阕。一曲能教肠寸结。
直须看尽洛城花，始共春风容易别。

【6】

求友

唐·孟郊

北风临大海，坚冰临河面。
下有大波澜，对之无由见。
求友须在良，得良终相善。
求友若非良，非良中道变。
欲知求友心，先把黄金炼。

【7】

同甘共苦

战国时，燕国太子姬平继承了王位，史称燕昭王。怎么治理才能富民强国，燕昭王真感到束手无策。他听说郭隗很有计谋。于是赶紧派人去把郭隗请来，对他说：“你能否替我找到一个有本领的人帮我强国？”郭隗说：“只要您亲自去探访贤达，那么天下有本领的人就都会投奔到燕国来。”燕昭王问具体怎么做，郭隗回答说：“先重用我这个本领平平的人吧！天下本领高强的人看到我这样的人都被您重用，那么，他们肯定前来投奔您的。”燕昭王立刻尊郭隗为老师，并替他造了一幢华丽住宅。消息一传开，乐毅、邹衍、剧辛等有才能的人，纷纷从魏、齐、赵等国来到燕国，为燕昭王效力。燕昭王很高兴，都委以重任关怀备至；无论谁家婚丧娶等事，他都亲自过问。就这样，他与百姓同事安乐，共度苦难二十八年，终于把燕国治理得国富民强，受到举国上下的一致拥戴。

【8】

居安思危

宋、齐等国联合攻打郑国，弱小的郑国知道自己兵力不足，于是请晋国做中间人，希望宋、齐等国能够取消攻打郑国的念头。其他国家因为害怕强大的晋国，于是纷纷决定退兵。为了答谢晋国，郑国国君就派人献给晋国许多美女与贵重的珠宝。收到这些礼物后，晋悼公十分高兴，就将一半的美女赏给大功臣魏绛。没想到正直的魏绛一口拒绝，并且劝晋悼公说：“现在晋国虽然强大，但是我们不能因此大意。要想到未来可能会发生的危险，这样才会有备无患。”晋悼公听完魏绛的话，知道他时时刻刻都牵挂国家与百姓的安危，从此对他更加敬重。

朗诵考级考试六级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

鹰的诞生（节选）

牛汉

啊，谁见过，鹰怎样诞生？
啊，有谁看见过，雏鹰在旷野上学步？
雏鹰不是在地和草丛里行走的禽类，
它们的翅羽还很短小的时候，
就扇动着，鸣叫着，钻进高空密云里学飞。
风暴来临的时刻，让我们打开门窗，
向茫茫天地之间谛听，在雷鸣电闪的交响乐中，
可以听见雏鹰激越而悠长的歌声。
鹰群在云层上面飞翔，当人间沉在昏黑之中，
它们那黑亮的翅膀上，镀着金色的阳光。
啊，鹰就是这样诞生的。

【2】

童话诗人

舒婷

你相信了你编写的童话，
自己就成了童话中幽蓝的花。
你的眼睛省略过，病树、颓墙、锈崩的铁栅……
只凭一个简单的信号，
集合起星星、紫云英和蝓蝓的队伍。
向没有被污染的远方，出发！
心也许很小很小，世界却很大很大。
于是，人们相信了你，相信了雨后的塔松，
有千万颗小太阳悬挂。
桑椹、钓鱼竿弯弯绷住河面，

云儿缠住风筝的尾巴。

无数被摇撼的记忆，抖落岁月的尘沙

以纯银一样的声音，和你的梦对话

世界也许很小很小，心的领域很大很大！

【3】

临江仙

明·杨慎

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄。

是非成败转头空。

青山依旧在，几度夕阳红。

白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。

一壶浊酒喜相逢。

古今多少事，都付笑谈中。

【4】

蝶恋花·出塞

清·纳兰性德

今古河山无定据，画角声中，牧马频来去。

满目荒凉谁可语？西风吹老丹枫树。

从来幽怨应无数？铁马金戈，青冢黄昏路。

一往情深深几许？深山夕照深秋雨。

【5】

鹬蚌相争

战国时，有位赵惠文王。他无视对燕、赵两国虎视眈眈的秦国，打算出兵燕国。燕国的苏代为了避免祸患，联赵抗秦，急忙求见赵惠文王，进言道：“大王，我前来赵国时路过易水，看到有只河蚌在岸上张开蚌壳晒太阳，一只鹬鸟悄悄落在河蚌的身边，猛的去啄河蚌的肉。河蚌乍一惊醒，把蚌壳啪得一合，将鹬的尖嘴紧紧地夹住了。那鹬鸟阴阳怪气地说：‘我看你能夹多久，今天不下雨，明天不下雨。你怕不是要变成一只死蚌！’河蚌十分强硬地应答：‘我看你能饿多久，今天不吃饭，明天不吃饭。你

很快就会变成一只死鹬！’这时，早在一旁偷看的渔翁过来把蚌和鹬都捉住，满心欢喜地赶回家去了。”

苏代话音刚落，赵惠文王幡然醒悟，说：“多谢先生的启发，如果我们小国间自相残杀，让秦国从中得利，那我们跟这刚愎自用的鹬蚌又有什么区别呢？”自此，两国战患平息，共商防秦大计。

【6】

熟能生巧

宋代有个叫陈尧咨的人，常因射箭技术高超十分傲慢无礼。一天，他正在给大家表演射箭，次次正中靶心。看人群里一卖油的老人并未露出和其他看客一样赞叹的目光，感到非常不高兴。向老人发难说：“看来您是射箭的行家，我的技艺您看不上？”老人却说：“小兄弟，你先不要生气，我倒是不会射箭，但我说你的箭术确实没什么值得夸奖的，只不过是手法熟练而已罢了。我倒个油给你们瞧瞧，你就知道我说的意思了。”只见老翁拿了一个葫芦端放在地上，接着在葫芦口上面放了一枚有孔的铜钱。之后舀了一勺油，只见油杓轻轻一歪，那些油便如同一条细细的黄线，笔直地从钱孔流到葫芦里。倒完后，油半点儿也没沾到铜钱。众人都表示十分赞叹，老翁谦逊地对众人说：“我不过是练习熟练了而已。”

陈尧咨听完感到非常惭愧，自此以后，他更加努力地练习射箭，再也不自夸箭术。后来他的人品与箭术一样为人称赞。

【7】

首先改变自己（节选）

如果你想要改造环境，那么你首先要改变自己。你的奇思妙想、你的雄心壮志、你的愿望、期盼或许会步步受阻，然而你内心深处的想法完全可以找到表达的方式，如同植物的种子发芽长叶一般自然。

要坚定不移的相信，不断地重复，使它成为我们自身的一部分。我们就这样改变了自己，就这样把我们自己改造成向往中的样子。性格不是一件偶然的東西，而是持续努力的结果。如果你懦弱胆怯、优柔寡断、害羞内向，抑或是由于恐惧即将到来的危险而过度紧张、焦虑烦躁，请记住这个不言自明的真理：“在同一个时间、同一个地方，两种不同的东西不能共存。”在精神和心理世界中，这一点也是绝对无误的；要做到这些，最简单，最常用的办法就是：针对你的特别情况下一个断言。积极的想法必将摧毁消极的念头，就如白昼驱散黑暗一样肯定，结果会是百分之百奏效。行动是思想盛开的鲜花，境遇是行动的结果！

【8】

北方的雪（节选）

感受北方，就必须感受北方的雪。

北方的雪有着漫长的情怀，那是随着漫长的冬季编织出来的一曲风雪之歌。当雪融化成水，水结为冰，当雪花飞舞，再次光临山野的时候、北方的大地便开始了漫长的冬眠旅行。上个守望的季节、一个积攒能量的季节就要了！

雪的到来，使城市冲洗了灵魂，使乡村湿润了皮肤，使山野增添了几许灵性。我仿佛看到，那跳动的童真在雪中漫舞，庄稼人的窗前挂满了收获的盼望，冰冻的江河看到了火热的跳跃，就连那匆匆忙忙的赶路人也开始欣赏那漫山遍野的洁白的雪。雪，覆盖了秋天的最后一片落叶。雪，白地铺满了一条通向春天的路。

北方的雪飘了一年又一年，北方的心情好了一年又一年。朋友，今年冬季，你那里下雪了吗？

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

为了看看阳光，我来到世上

俄·巴尔蒙特

我来到这个世界为的是看太阳，和蔚蓝色的原野。

我来到这个世界为的是看太阳，和连绵的群山。

我来到这个世界为的是看大海，和百花盛开的峡谷。

我与世界面对面签订了和约，我是世界的真主。

我战胜了冷漠无言的忘川，我创造了自己的理想。

我每时每刻都充满了启示，我时时刻刻都在歌唱。

我的理想来自苦难，但我因此而受人喜爱。

试问天下谁能与我的歌声媲美？

无人、无人媲美！

我来到这个世界为的是看太阳，而一旦天光熄灭，

我也仍将歌唱……我要歌颂太阳，直到人生的最后时光！

【2】

初春

舒婷

朋友，是春天了。

驱散忧愁，揩去泪水。向着太阳微笑，

虽然还没有花的洪流，冲毁冬的镣铐，

奔泻着酩酊的芬芳，泛滥在平原、山坳。

虽然还没有鸟的歌瀑，飞溅起万千银珠，

四散在雾蒙蒙的拂晓，滚动在黄昏的林荫道。

但等着吧！一旦惊雷起，乌云便仓皇而逃。

那是最美最好的梦呵，也许在一夜间辉煌地来到。

是还有寒意，还有霜似的烦恼。

如果你侧耳倾听，五老峰上，狂风还在呼啸。

战栗的山谷呵，仿佛一起嚎陶。

但已有几朵小小的杜鹃，如吹不灭的火苗

使天地温暖，连云儿也不再他飘

友人，让我们说。

春天之所以美好、富饶，

是因为它经过了最后的料峭。

【3】

满江红·和郭沫若同志

毛泽东

小小寰球，有几个苍蝇碰壁。

嗡嗡叫，几声凄厉，几声抽泣。

蚂蚁缘槐夸大国，蚍蜉撼树谈何易。

正西风落叶下长安，飞鸣镝。

多少事，从来急；天地转，光阴迫。

一万年太久，只争朝夕。

四海翻腾云水怒，五洲震荡风雷激。

要扫除一切害人虫，全无敌。

【4】

赏心十六事

宋·苏轼

清溪浅水行舟；微雨竹窗夜话；

暑至临溪濯足；雨后登楼看山；

柳荫堤畔闲行；花坞樽前微笑；

隔江山寺闻钟；月下东邻吹箫；

晨兴半柱茗香；午倦一方藤枕；

开瓮勿逢陶谢；接客不着衣冠；

乞得名花盛开；飞来家禽自语；

客至汲泉烹茶；抚琴听者知音。

【5】

无过之过

晏子是齐国宰相，他辅佐齐王把齐国治理得井井有条。晏子手下有一位名叫高繅的官员，工作三年间从未出错。可是晏子却把高繅免职了。旁人劝阻晏子。有的说：“高繅对先生向来都是言听计从，并没出过什么差错呀。”有的说：“按常理，高繅做满三年，又没有过错，先生理当给他一定的爵位才是，怎么反而把他辞掉呢？”

晏子说：“我是一个有很多缺点的人，正如一块弯弯曲曲的木料，必须用规矩来定方圆，要用斧子来削，用刨子来刨，才能造就一件好的器具。我手下的人，就应像这些规、矩、斧子、刨子，帮我去掉那些不能成器的地方，以利我更好地帮齐王治国。可是高繅和我一起做事已经整三年了，对于我的缺点、过错，从来没提出过任何批评意见，也没作过任何纠正。我并非圣贤，平时工作中难免有失误，可是高繅只是一味顺从我、称赞我，这对我更好地为齐王工作又有什么好处呢？非但没有，反而有害。所以我决定辞退高繅，原因就正是你们所说的高繅无过。”

【6】

割席断交

管宁和华歆早年是一对非常要好的朋友。成天形影不离，同桌吃饭、同榻读书、同床睡觉，还一起劳作，相处得很和谐。

两人一起锄地时，管宁发现一块金子，刨出来扔到一边，继续锄地，华歆却捡起金子爱不释手，管宁看到后摇摇头，继续干活。两人干完活回屋读书。正看得入神，忽然外面沸腾起来，阵阵鼓乐琴瑟，人声嘈杂。两人起身走到窗前去，看个究竟。原来是一位达官显贵乘车经过。威风凛凛。管宁看罢回到原处继续学习，对外面喧闹充耳不闻。华歆却不是这样，他完全被这种张扬的声势和豪华的排场吸引住了。他嫌在屋里看不清楚，干脆连书也不读了，急急忙忙地跑到街上去跟着人群尾随车队细看。

管宁目睹了华歆的所作所为，抑制不住心中的叹惋和失望。等到华歆回来以后，管宁就拿出刀子当着华歆的面把席子从中间割成两半，痛心而决绝地宣布：

“我们两人的志向和情趣太不一样了。从今以后，我们就像这被割开的草席一样，再也不是朋友了。”

【7】

天上的草原（节选）

阿姆古郎

在儿时依稀的记忆中，我是出生在飘着炊烟的白色毡房。茫茫的大草原啊，是我熟睡时的摇篮，是我嬉戏时的玩伴，也是我学习时的殿堂。养育我的这片土地，我当作自己的身躯一样爱惜，沐浴我的这江河水啊，你为何总像母亲的乳汁一样绝香？苍鹰在天穹中寻望，黑色的骏马在恣意飞奔，平顶山下，成群的牛羊，还有你，我天上的草原，还有你那悠扬的牧歌，夜夜伴我入梦乡。我喜欢纵马驰骋，放声歌唱，那就像是回到了传说中的时代，我向往着像我的祖辈那样成为一匹苍狼去周游世界，去看看祖父故事中那无边的海洋。

而现在，我是真的离开了你，来到这陌生的地方，不见了蒙古包，不见了牧场，只为心中一个小小的理想而不停的奔忙。其间有欢笑也有泪水，曾经骄傲也曾经气馁。但是，但是我从未曾后悔呀，因为每当我拖着疲惫的身体入睡时，我发现你那悠扬的牧歌又在我的耳边回响；我发现我的那颗心啊，一直跳跃在绿宝石似的草原上。如水晶般清澈的河水啊，我真的发现，那歌声就像是号角，而那颗心源源不断的给我力量与希望！

【8】

论谨慎（节选）

英国·亚当斯密

谨慎的人，虽然并不总是以最敏锐的感受能力著称，但总是非常会交朋友。然而，他的友情并不炽热和强烈，而常常是短暂的慈爱，这对于大度的年青人和无人生阅历的人来说，显得很投合。对少数几个经过多次考验和精选的伙伴来说，它是一种冷静而又牢固和真诚的友爱；在对他们的选择中，他并不被对他们杰出才能的轻率赞扬所左右，而是为自己对他们的谦虚、谨慎和高尚行为的审慎的尊重所支配。他虽然很会交友，但并不经常喜欢一般的交际。他很少常在，更多是罕见地在那些好宴饮的社交团

体中露面，这些社交团体是以欢乐和愉快的言谈出名的。他们的生活方式可能会过多地妨害他那节制的习惯，可能会中断他那坚持不懈的勤劳努力，或者打断他严格实行的节约。

朗诵考级考试七级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

父母之河（节选）

我在繁华喧嚣的都市，突然思念黄河：

那是条从冰雪洪荒中，流来的河，
是从沙漠黄土中，流过的河……

那条河，像大树的巨根，向四周伸出万千根须。
泥黄色的河水，以粗犷的喉咙，唱着雄浑的歌。

我从爷爷那布满皱纹的脸上，认识这条河。

那被风的雕琢、汗的冲刷。

黄河哟，哺育了我们的河哟

我想，我的血管，
不过是你一脉小小的支流那里，
日夜回响着你的叮嘱。

你铺就一片平原、又一片平原，
一次一次浇灌我插下的绿秧
浇灌我永不抛弃的信念和执着！

黄河哟，我是你永远的孩子，
我想，纵然我会走遍整个地球，
我的脚印会踏上每一块大陆，
我会看见红色的海、绿色的河。

但是，只要一低头，我就断不了对黄河的思念。

阳光般温柔，黄金般闪亮。

我的肤色是黄河的颜色，我的父母之河啊，黄河！

【2】

攀登

文晓村

就如拥有一座山，和一颗闪烁的星座。
你向高处攀登，你的目光凝视着远方。
任眼前的风景，片片凋落……
如一季褪色的春，在那崎岖的道路上。
你的步履艰辛，多少次，从峻峭的高处，跌向死亡的山涧。
你的伤痕累累，血泪斑斑……
也不曾停止你的脚步，常常，你紧咬着寂寞。
就象紧紧地咬着伟大。
咬着骄傲与自尊，纵然一旦把寂寞咬碎，
必须吞下一胆紧裹的苦水。
你仍然不放弃，从生命的深处仰望世界。
也许那是另一条恒长的窄路，在那攀登的途中，
也许，有一天，你会倒下来。
那也不是你的错，只因那是一种神圣的抉择！

【3】

满江红·登黄鹤楼有感

宋·岳飞

遥望中原，荒烟外，许多城郭。
想当年、花遮柳护，凤楼龙阁。
万岁山前珠翠绕，蓬壶殿里笙歌作。
到而今，铁骑满郊畿，风尘恶。
兵安在，膏锋镞。民安在，填沟壑。
叹江山如故，千村寥落。
何日请缨提锐旅，一鞭直渡清河洛。
却归来、再续汉阳游，骑黄鹤。

【4】

松树

唐·元稹

华山高幢幢，上有高高松。
株株遥各各，叶叶相重重。
槐树夹道植，枝叶俱冥蒙。
既无贞直干，复有罅挂虫。
何不种松树，使之摇清风。
秦时已曾种，憔悴种不供。
可怜孤松意，不与槐树同。
闲在高山顶，樛盘虬与龙。
屈为大厦栋，庇荫侯与公。
不肯作行伍，俱在尘土中。

【5】

涸辙之鱼

庄子家已经穷到无米下炊的窘境了，无奈之下只好硬着头皮到监理河道的官吏家去借粮。监河侯见庄子登门求助，爽快地答应借粮。他说：“行啊，待我收到租税后，马上借你三百两银子。”

庄子听罢转喜为怒，忿然地对监河侯说：“我昨天赶路到府上来时，突然听到呼救声。环顾四周不见人影，再仔细寻找，发现干涸的车辙里躺着一条鲫鱼。”庄子叹了口气接着说：“它见到我，像遇见救星般向我求救。说自己原住东边，渔夫行车无意将它掉落在车辙里，无力自救，求我给点儿清水，救救性命。”

监河侯听罢，问他是否给了水救助鲫鱼。

庄子冷冷地说：“我告诉它行啊，等我到南方，劝说吴王和越王，请他们把西江的水引到你这儿来，把你接回东边老家就成了！”

监河侯听傻了眼，对庄子的救助方法感到十分荒唐：“那怎么行呢？”

庄子讥讽道：“是啊，鲫鱼听了我的主意，当即气得睁大了眼，说眼下断了水，没有安身之处，只需些许清水就能解困，你说的引水全是空话

大话，不等把水引来，它就成了鱼市上的干鱼啦！”

【6】

知了学飞

在很古很古的时候，知了是不会飞的。一天，它看见一只大雁在空中自由地飞翔，十分羡慕。于是就请大雁教它学飞。大雁高兴地答应了。学飞是一件很艰苦的事情。知了怕艰苦，一会儿东张西望，一会儿爬来爬去，学得很不认真。

大雁给它讲怎样飞，它听了几句，就自满地嚷着：“知了！知了！”

大雁让它试着飞一飞，它只飞了几次，就自满地嚷着：“知了！知了！”

秋天到了，大雁要飞到南方去了。知了很想跟着大雁一起展翅高飞。可是，它用力扑腾着翅膀，还是飞不高。

这时候，知了望着大雁在万里长空飞翔，直懊悔自己当初没有努力学习。可是，已经晚了，它只好叹着气，唱道：“迟了！迟了！”

感悟：现实生活中许多人正是先唱“知了”，再唱“迟了”，最后往事不堪回首。无知使我们胸怀狭窄，目光短浅；使我们安于现状，固步自封；使我们骄傲自满，松懈怠惰；使我们丧失了最为可贵的创新精神和创造力。

【7】

痛苦和盐

印度有一个师傅对于徒弟不停地抱怨这抱怨那感到非常厌烦，于是有一天早上派徒弟去取一些盐回来。当徒弟很不情愿地把盐取回来后，师傅让徒弟把盐倒进水杯里喝下去，然后问他味道如何。

徒弟吐了出来，说：“很苦。”

师傅笑着让徒弟带着一些盐和自己一起去湖边。

他们一路上没有说话。

来到湖边后，师傅让徒弟把盐撒进湖水里，然后对徒弟说：“现在你喝点湖水。”徒弟喝了口湖水。师傅问：“有什么味道？”

徒弟回答：“很清凉。”

师傅问：“尝到咸味了吗？”

徒弟说：“没有。”

然后，师傅坐在这个总爱怨天尤人的徒弟身边，握着他的手说：“的苦痛如同这些盐有一定数量，既不会多也不会少。我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候，就把你的承受的容积放大些，不是一杯水，而是一个湖。”

人生的苦痛如同这些盐有一定数量，既不会多也不会少。我们承受痛苦的容积的大小决定痛苦的程度。所以当你感到痛苦的时候，就把你的承受的容积放大些，不是一杯水，而是一个湖。

【8】

向光明走去（节选）

郑振铎

谁都喜爱光明的。虽然也许有些人和动物常要躲在黑暗之中，以便实行他们的阴险计划的，但那是贼，是恶人，是鸱，是蝙蝠，是狐。凡是人，是正直的人或物，总是喜爱光明，总是要向光明走去的。

在黑暗中走着的人，在夏雨中的人，在灰暗的天空之下的人，总要相信光明的必定到来。因为继于夜之后的一定是白昼。夜来了，白昼必定不远的。继于阴雨之后的，一定是阳光之天。雨来了，太阳必定是已躲在雨云之后的。

我们相信光明必定会到来，我们迎上去，我们向着他走去！

在黑夜里，踽踽的走着，到了天亮时，我们走到目的地了，那是多末快慰的事呀！

那些见黑暗而惧怕，而失望的，让他们永躲在黑暗中吧；那些只相信有黑暗而不相信有光明的，也让他们生活于黑暗之洞里吧。我们如果是相信“光明”的，我们便要鼓足了勇气，不怖不懈，向着光明走去。

我们不彷徨，我们不回顾。人类是永续不断的一条线，人间社会是永续不断的努力的结果。我们虽住在黑暗之中，我们应努力在黑暗中进行，但也许我们自身，是见不到光明的。人类全体永续不断的向着光明走去，光明是终于会到来的。

走去，走去，向着光明走去。

光明终于是要到来的！

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

黄山松

张万舒

好，黄山松，我大声为你叫好，
谁有你挺的硬，扎的稳，站的高；
九千里雷霆，八千里风暴，
劈不歪，砍不动，轰不倒！
要站就站上云头，七十二峰你峰峰皆到，
要飞就飞上九霄，把美妙的天堂看个饱！
不怕山谷里阴风的夹袭，
你双臂一抖，抗的准，击的巧！
更不畏高山雪冷寒彻骨，
你折断了霜剑，扭弯了冰刀！
谁有你的根底艰难贫苦啊，
你从那紫色的岩上挺起了腰；
即使是裸露着的根须，也把山岩紧紧的拥抱！
你的雄姿像千古高峰不动摇，
每一根针叶都闪烁着骄傲；
那背阳的阴处，你横眉怒扫，向着阳光，你迸出劲枝万千条！
啊！黄山松，我热烈地赞美你，我要学你艰苦奋战，不屈不挠；
看！在这碧紫透红的群峰之上，你像昂扬的战旗在呼啦啦地飘。

【2】

太阳礼赞

郭沫若

青沈沈的大海，波涛汹涌着，潮向东方。
光芒万丈地，将要出现了哟——新生的太阳！
天海中的云岛都已笑得来火一样地鲜明！
我恨不得，把我眼前的障碍一概划平！

出现了哟！出现了哟！耿晶晶地白灼的圆光！
从我两眸中有无限道的金丝向着太阳飞放。
太阳哟！我背立在大海边头紧觑着你。
太阳哟！你不把我照得个通明，我不回去！
太阳哟！你请永远照在我的面前，不使退转！
太阳哟！我眼光背开了你时，四面都是黑暗！
太阳哟！你请把我全部的生命照成道鲜红的血流！
太阳哟！你请把我全部的诗歌照成些金色的浮沤！
太阳哟！我心海中的云岛也已笑得来火一样地鲜明了！
太阳哟！你请永远倾听着，倾听着，我心海中的怒涛！

【3】

归鸟

魏晋·陶渊明

翼翼归鸟，晨去于林。远之八表，近憩云岑。
和风不洽，翩翩求心。顾俦相鸣，景庇清阴。
翼翼归鸟，载翔载飞。虽不怀游，见林情依。
遇云颀颀，相鸣而归。遐路诚悠，性爱无遗。
翼翼归鸟，驯林徘徊。岂思天路，欣反旧栖。
虽无昔侣，众声每谐。日夕气清，悠然其怀。
翼翼归鸟，戢羽寒条。游不旷林，宿则森标。
晨风清兴，好音时交。矰缴奚施？已卷安劳！

【4】

贺新郎·柳暗清波路

宋·辛弃疾

柳暗清波路。送春归、猛风暴雨，一番新绿。
千里潇湘葡萄涨，人解扁舟欲去。
又檣燕、留人相语。
艇子飞来生尘步，唾花寒、唱我新番句。
波似箭，催鸣橹。黄陵祠下山无数。

听湘娥、泠泠曲罢，为谁情苦。

行到东吴春已暮，正江阔、潮平稳渡。

望金雀、觚棱翔舞。

前度刘郎今重到，问玄都、千树花存否。

愁为倩，么弦诉。

【5】

三人成虎

战国时期魏国的大臣庞葱即将陪同太子前往赵国做人质，临出发前，他对魏王说：“如今有一个人说街上有老虎，大王相信吗？”魏王回答：“自然不信！”庞葱又问道：“如果有两个人说街上有老虎，大王相信吗？”魏王说：“有点儿怀疑。”庞葱接着说：“如果又出现了第三个人说街市上有老虎，大王相信吗？”魏王回答：“那就是真有老虎了呀！”

庞葱发愁道：“大王啊，街上根本不会有老虎，可是经不住三个人的口舌，街上有老虎就成了真事儿了。邯郸和大梁的距离，要比王宫离街市的距离远多了，对我有非议的人可远不止三个，还望大王可以明察秋毫啊。”魏王表示他心里有数，让庞葱放心远行。

果不其然，庞葱刚陪着太子离开，就有人在魏王面前诬陷他。刚开始时，魏王还会为庞葱辩解，诬陷的人多了，魏王竟然就把庞葱的担忧和提示抛诸脑后。等庞葱和太子回国后，魏王再也没有召见过他。

【6】

驴子落井

一头毛驴不小心滑进了井里，伸长脖子哀嚎着向外求救。驴子的主人听到叫声，立即喊来附近的邻居，商量着如何把驴子弄上来。但是大家想了大半天，还是一筹莫展。最后，有人说，反正驴子老了，就填填土把驴子埋掉吧，况且这口枯井迟早要填上的。主人同意了。于是人们拿起铲子，开始填井。

当第一铲泥土落到枯井中的时候，驴子惊恐万分——它显然明白了主人的意图。又一铲泥土落到枯井中，驴子这时出乎意料地安静了。此后每一铲泥土打在它背上，驴子努力抖掉，踩在脚下，把自己垫得高一点。人

们不断地把泥土往井里扔，驴子不断地抖落它背上的泥土。就这样，驴子终于慢慢地升到了枯井口，在众人惊奇的目光中，一步一步地走出了枯井。可见任何事情都不会使我们陷入绝境。危机有时既是危险，又是机遇，关键看你如何冷静应对，积极把握！

【7】

牧人与野山羊

牧人把羊群赶到牧场去放牧，看见有几只野山羊混杂在羊群里。傍晚，他将所有的羊都赶进羊圈。第二天，暴风雨大作，不能到牧场去放牧，只好在羊圈里饲养。他丢给自己的羊一点点食料，仅只限于不至饿死，而为了想把外来的那几只野山羊留下，成为自己的，他却给他们很多食料。雨停后，牧人把所有的羊都赶向牧场，来到山下时，那些野山羊全都逃跑了。

牧人指责他们忘恩负义，得到了特殊照顾，却仍要逃走。野山羊回过头来说：“正因如此，我们更要小心谨慎了。因为你特殊照顾我们这些昨天刚来的，而过于冷淡你以前一直饲养的。显而易见，今后再有其他的野山羊来，你一定又会冷落我们去偏爱他们。”

这故事说明，喜新厌旧的人的友谊是不可信的。因为即使同他相交很久，他一有新交，便会冷落旧交。

【8】

风（节选）

巴金

做孩子的时候，我和几个同伴都喜欢在大风中游戏。风吹起我们的衣襟，风吹动我们的衣袖。我们张着双手，顺着风势奔跑，仿佛身子轻了许多，就像给风吹在空中一般。当时自己觉得是在飞了。因此从小时候起我就喜欢风。

后来进学校读书，我和一个哥哥早晚要走相当远的路。雨天遇着风，我们就用伞跟风斗争。风要拿走我们的伞，我们不放松；风要留住我们的脚步，我们却往前走。跟风斗争，是一件颇为吃力的事。但是我们从这个也得到了乐趣，而且不用说，我们的斗争是得到胜利的。

这也是很久以前的事了。不过现在回想起来还是值得怀念的。

在海上，有风的时候，波浪不停地起伏，高起来像一座山，而且开满了白花。落下去又像一张大嘴，要吞食眼前的一切。轮船就在这一起一伏之间慢慢地前进。船身摇晃，上层的桅杆、绳梯之类，私语似的吱吱喳喳响个不停。这情景我是经历过的。

但是我没有见过轮船被风吹在海面飘浮，失却航路，船上一部分东西随着风沉入海底。我不曾有过这样的经验。

今年我过了好些炎热的日子。有人说是奇热，有人说是闷热，总之是热。没有一点风声，没有一丝雨意。人发喘，狗吐舌头，连蝉声也像哑了似的，我窒息得快要闭气了。在这些时候我只有一个愿望：起一阵大风，或者下一阵大雨。

朗诵考级考试八年级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

祖国是一首唱不完的恋歌（节选）

有时候，我会想，祖国，到底是什么？

我想呀，想呀，每当我想起祖国，

血管里便奔涌着一股股热血，

眼里便泛起一片片晶莹的泪花，

心里便荡起一阵阵温柔的浪波。

祖国是什么？

它是山，是海，是森林，是草地，是城市，是村庄，

是绵延起伏的丘陵，是茫茫无垠的沙漠。

祖国是什么？

它是炊烟，是鸽哨，是端午的龙舟，是中秋的火把，

是母亲在平底锅上烙出的煎饼，是父亲在远行时的殷殷叮咛。

祖国是什么？

它是屈原、李白的诗，是韩愈、苏轼的散文，

是郑板桥、齐白石的画，是米芾、黄山谷的书法，

是我们先辈中那些智慧的人们的创造，

是我崇敬的那些大师们的劳绩。

祖国是什么？

祖国就是，一个不可替代的地方，一首唱不完的恋歌。

【2】

怒放的生命

我问天空：“生命是什么？”天空说：“生命是爱的摇篮。”

我问大海：“生命是什么？”大海说：“生命是梦的港湾。”

我问大地：“生命是什么？”大地说：“生命是尊严的别名。”

如果说，生命是春天里，

一片发芽的绿叶到秋风飘落的过程，

请让我来感谢这春风夏雨的引领。
如果说，生命只是一颗在夜空里，闪亮滑过的流星。
请让我来感谢，所有发现我和注视我的眼睛。
也许，我不是这世界上最好的那一片绿叶
可是，我们肩并肩的站在一起。
就会是一棵，参天大树。
也许，我不是这天空里，最亮的那颗星星。
可是当我歌唱着，燃烧自己，天空就会惦记我。
我的心底和你，都做着同一个彩色的梦……
哪怕命运在这里关上了一道门，
也一定会有另一扇敞开的窗，放飞我们美丽的憧憬。
所有的不幸只会让我们，比别人更加对生命，充满激情！
历经了磨难的洗礼，我们去迎接——迎风怒放的生命！

【3】

红梅三首

宋·苏轼

怕愁贪睡独开迟，自恐冰容不入时。
故作小红桃杏色，尚余孤瘦雪霜姿。
寒心未肯随春态，酒晕无端上玉肌。
诗老不知梅格在，更看绿叶与青枝。
雪里开花却是迟，何如独占上春时。
也知造物含深意，故与施朱发妙姿。
细雨裹残千颗泪，轻寒瘦损一分肌。
不应便杂夭桃杏，半点微酸已著枝。
幽人自恨探春迟，不见檀心未吐时。
丹鼎夺胎那是宝，玉人頰颊更多姿。
抱丛暗蕊初含子，落盏穠香已透肌。
乞与徐熙新画样，竹间璀璨出斜枝。

【4】

塞下曲四首

唐·王昌龄

蝉鸣空桑林，八月萧关道。出塞入塞寒，处处黄芦草。
从来幽并客，皆共沙尘老。不学游侠儿，矜夸紫骝好。
饮马渡秋水，水寒风似刀。平沙日未没，黯黯见临洮。
昔日长城战，咸言意气高。黄尘足今古，白骨乱蓬蒿。
奉诏甘泉宫，总征天下兵。朝廷备礼出，郡国豫郊迎。
纷纷几万人，去者无全生。臣愿节宫厩，分以赐边城。
边头何惨惨，已葬霍将军。部曲皆相吊，燕南代北闻。
功勋多被黜，兵马亦寻分。更遣黄龙戍，唯当哭塞云。

【5】

专心致志

战国时期，齐宣王曾聘孟子为客卿，而孟子不愿辅佐齐王，推辞而去，别人认为是孟子嫌齐王不聪明而不愿意辅佐他，孟子便给大家讲了这样一个小故事：

弈秋是全国最会下棋的人，有两个人慕名来请弈秋教他们下棋。其中一个人认真学棋、练棋；而另一个人呢，上课时虽然好像也在听讲，可是他脑子里总想着天上会有大雁要飞过来，想着怎样拿弓箭去射它，想着烤肉的味道会有多么鲜美。因为他总是胡思乱想心不在焉，老师的讲解一点也没听进去。这样一起学了很长时间，虽然他们两人拜同一个老师，每天一起学习，可学的效果却大不一样，一个成了棋坛高手，一个却没学到什么本事。

孟子接着问：“你们认为这是他的聪明才智不如前一个人吗？——不是这样的，只是因为他不够专心致志罢了。齐王也是这样啊，他不能认真地、专心地听从我的意见，我的思想对他不起作用，所以我才不愿辅佐他，辞别他离开齐国的呀。”

【6】

个性（节选）

付弘岩

山溪，叮叮淙淙，涓涓潺潺。它没有大河的澎湃，没有瀑布的磅礴，但它纤细中不乏刚强，柔弱中颇具信念。它不怕山石的阻挡，不贪幽谷的清静，不恋百鸟的妩媚，毅然地向着大海昼夜奔流。坚毅执着是小溪的个性。

春日小雨，淅淅沥沥，朦朦胧胧。它没有暴雨的洒脱，没有秋雨的威力，但它缠绵里包容着力量，轻微里蕴含着生机。它以细腻的柔情滋润着万物，以温馨的母爱奏响春天的摇篮曲。含蓄柔韧是小雨的个性。

个性既彰显独异又彼此映衬。高山阳刚大气，流水阴柔秀美，水的环绕弥补了山的僵直和呆板。刚柔相济，才自然和谐。月亮明媚皎洁，浮云轻闲飘移，云的烘托弥补了月亮的孤独和冷清。烘云托月，才更有意境。草原广袤宁静，骏马嘶鸣奔腾，马的点缀弥补了草原的单调与空寂。动静相间，才更有生机。因此，挺拔的白杨无须蔑视岩松的横斜，高洁的水莲不必羡慕牡丹的富贵。万物各有风采，世界才气象万千。

个性是先天的赋予，也赖了后天的塑造。那么，何不把握天时地利，不断吐故纳新，扬清激浊，让你的个性更加完美，更富魅力呢？

【7】

说话（节选）

朱自清

说话并不是一件容易事。天天说话，不见得就会说话；许多人说了一辈子话，没有说好过几句话。所谓“辩士的舌锋”“三寸不烂之舌”等赞词，正是物稀为贵的证据；文人们讲究“吐属”，也是同样的道理。我们并不想做辩士，说客，文人，但是人生不外言动，除了动就只有言，所谓人情世故，一半儿是在说话里。

中国人对于说话的态度，最高的是忘言，但如禅宗“教”人“将嘴挂在墙上”，也还是免不了说话。其次是慎言，寡言，讷于言。这三样又有分别：慎言是小心说话，小心说话自然就少说话，少说话少出错儿。寡言是说话少，是一种深沉或贞静的性格或品德。讷于言是说不出话，是一种浑厚诚实的性格或品德。这两种

多半是生成的。第三是修辞或辞令。至诚的君子，人格的力量照彻一切的阴暗，用不着多说话，说话也无须乎修饰。只知讲究修饰，嘴边天花乱坠，腹中矛戟森然，那是所谓小人；他太会修饰了，倒教人不信了。他的戏法总有让人揭穿的一日。我们是介在两者之间的平凡的人，没有那伟大的魄力，可也不至于忘掉自己。只是不能无视世故人情，我们看时候，看地方，看人，在礼貌与趣味两个条件之下，修饰我们的说话。这儿没有力，只有机智；真正的力不是修饰所可得。我们所能希望的只是：说得少，说得好。

【8】

时间（节选）

沈从文

常说到“生命的意义”或“生命的价值”。其实一个人活下去真正的意义和价值，不过占有几十个年头的时间罢了。生前世界没有他，他无意义和价值可言的；活到不能再活死掉了，他没有生命，他自然更无意义和价值可言。

两种人即同样有个“怎么来耗费这几十个年头”的打算，要从人与人之间寻找生存的意义和价值，即或择业相同，成就却不相同。同样想征服颜色线条作画家，同样想征服乐器音声作音乐家，同样想征服木石铜牙及其他材料作雕刻家，甚至于同样想征服人身行为作帝王，同样想征服人心信仰作思想家或教主，一切结果都不会相同。因此世界上有大诗人，同时也就有蹩脚诗人，有伟大革命家，同时也有虚伪革命家。至于两种人目的不同，择业不同，即就更容易一目了然了。

话说回来，事事物物要时间证明，可是时间本身却又像是个极其抽象的东西，从无一个人说得明白时间是个什么样子。时间并不单独存在。“前不见古人，后不见来者”，这是一个真正明白生命意义同价值的人所说的话。老先生说这话时心中的寂寞可知！能说这话的是个伟人，能理解这话的也不是个凡人。他们的方法不同，他们的时代不同，他们的环境不同，他们的遭遇也不相同；相同的是他们的心，同样为人类向上向前而跳跃。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

西风颂（节选）

英·雪莱

我若是一从飘忽的浮云能和你同飞，
我若是一片轻捷的落叶能被你提携，
我若是一波海浪能追随于你的神威，
如果我能有你的锐势和冲劲，即使比不上你那不羁的奔放。
假如我能像少年般凌风而舞，我就能陪着你遨游四海八方。
那时候追上你未必是梦呓，又何至沦落到这等颓丧，祈求你来救我之急！
呵，卷走我吧，像卷流云、落叶、波浪！
我跌在人生的刺树上血流遍体，岁月沉重如铁链束缚着的灵魂。
原本同你一样，高傲、飘逸、不驯！
把我当作你的竖琴吧，有如树林：
即便我的叶落了，那有什么关系！
你巨大合奏所振起的音乐，将染有树林深邃的秋意：虽忧伤但甜蜜……
但愿你给予我狂暴的魂魄，成为勇猛的精灵！
请把我枯死的思想向世界吹落，让它像枯叶一样促成新的生命！
哦，请听从这一篇符咒似的诗歌，犹如从未灭的炉头吹出火花，
从还未熄灭的炉火向人间播散！
让预言的号角唤醒沉睡的大地！
西风啊，如果冬天来了，春天还会远吗？

【2】

红烛（序诗）

闻一多

红烛啊！这样红的烛！
诗人啊！吐出你的心来比比，可是一般颜色？
红烛啊！是谁制的蜡——给你躯体？
是谁点的火——点着灵魂？

为何更须烧蜡成灰，然后才放光出？

一误再误；矛盾！冲突！

红烛啊！不误，不误！

原是要“烧”出你的光来——这正是自然的方法。

红烛啊！既制了，便烧着！烧罢！烧罢！

烧破世人的梦，烧沸世人的血——

也救出他们的灵魂，也捣破他们的监狱！

红烛啊！你心火发光之期，正是泪流开始之日。

红烛啊！匠人造了你，原是为烧的。

既已烧着，又何苦伤心流泪？

哦！我知道了！是残风来侵你的光芒，

你烧得不稳时，才着急得流泪！

红烛啊！流罢！你怎能不流呢？

请将你的脂膏，不息地流向人间，

培出慰藉的花儿，结成快乐的果子！

红烛啊！你流一滴泪，灰一分心。

灰心流泪你的果，创造光明你的因。

红烛啊！莫问收获，但问耕耘！

【3】

桃花庵歌

明·唐寅

桃花坞里桃花庵，桃花庵里桃花仙。

桃花仙人种桃树，又摘桃花卖酒钱。

酒醒只在花前坐，酒醉还来花下眠。

半醒半醉日复日，花落花开年复年。

但愿老死花酒间，不愿鞠躬车马前。

车尘马足富者趣，酒盏花枝贫者缘。

若将富贵比贫贱，一在平地一在天。

若将贫贱比车马，他得驱驰我得闲。

别人笑我太疯癫，我笑他人看不穿。
不见五陵豪杰墓，无花无酒锄作田。

【4】

正气歌（节选）

宋·文天祥

天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。
于人曰浩然，沛乎塞苍冥。皇路当清夷，含和吐明庭。
或为出师表，鬼神泣壮烈。或为渡江楫，慷慨吞胡羯。
或为击贼笏，逆竖头破裂。是气所磅礴，凜烈万古存。
当其贯日月，生死安足论。地维赖以立，天柱赖以尊。
嗟哉沮洳场，为我安乐国。岂有他繆巧，阴阳不能贼。
顾此耿耿在，仰视浮云白。悠悠我心悲，苍天曷有极。
哲人日已远，典刑在夙昔。风檐展书读，古道照颜色。

【5】

指鹿为马

秦朝二世的时候，宰相赵高掌握了朝政大权。他想知道群臣中有谁不服从于他，于是有一天上朝时，他牵着一只梅花鹿对皇帝说：陛下，这是我献的名马，它能日走一千八百里。皇帝听了，大笑说：丞相啊，这明明是一只鹿，你却说是马，真是太离谱了！

赵高说：这确实是一匹马，陛下怎么说是鹿呢？皇帝就让群臣百官来评判。大家心想，说实话会得罪丞相，说假话又怕欺骗陛下，就都不出声。这时赵高盯着群臣，指着鹿大声问：大家看，这样身圆腿瘦，耳尖尾粗，不是马是什么？大家都害怕赵高的势力，明白不说不行，就都说是马。赵高十分得意，皇帝被弄糊涂了，明明是鹿，怎么大家都说是马呢？他以为自己糊涂了，朝政上的事都完全交由赵高来操纵，君主昏庸，臣民屈从，秦朝无法挽救地走向灭亡。一些人因为惧怕权势就不敢说真话，颠倒是非。这样的做法是令人不耻的，应该引以为戒，以正持身。

【6】

繁星

冰心

我爱月夜，但我也爱星天。从前在家乡七、八月的夜晚在庭院里纳凉的时候，我最爱看天上密密麻麻的繁星。望着星天，我就会忘记一切，仿佛回到母亲的怀里似的。

三年前在南京我住的地方有一道后门，每晚我打开后门，便看见一个静寂的夜。下面是一片菜园，上面是星群密布的蓝天。星光在我们的肉眼里虽然微小，然而它使我们觉得光明无处不在。那时候我正在读一些关于天文学的书，也认得一些星星，好像它们是我的朋友，它们常常在和我谈话一样。

如今在海上，每晚和繁星相对，我把它们认得很熟了。我躺在舱面上，仰望天空，深蓝的天空里悬着无数半明半昧的星。船在动，星也在动，它们是这样低，真是摇摇欲坠呢！渐渐地，我的眼睛模糊了，我好像看见无数萤火虫在我的周围飞舞。海上的夜是柔和的，是静寂的，是梦幻的。

我望着那许多认识的星，我仿佛看见它们在对我霎眼，我仿佛听见它们在小声说话。这时，我忘记了一切。在星的怀抱中我微笑着，我沉睡着。我觉得自己是一个小孩子，现在睡在母亲的怀里了。

【7】

沉思录（节选）

罗马 马可·奥勒留

当一个人对你做了什么错事时，马上考虑他是抱一种什么善恶观做了这些错事。因为当你明白了他的善恶观，你将怜悯他，即不奇怪也不生气。因为或者你自己会想与他做的相同的事是善，或者认为另一件同样性质的事是善的，那么宽恕他就是你的义务。但如果你不认为这样的事情是善的或恶的，你将更愿意好好地对待那在错误中的人。

你不要环顾四周以发现别人的指导原则，而要直接注意那引导你的本性，注意那通过对你发生的事而表现的宇宙的本性和通过必须由你做的行为而表现的你的本性。而每一在都应当做合乎它的结构的事情，所有别的

事物都是为了理性存在物而被构成的，在无理性的事物中低等事物是为了高等事物而存在的，但理性动物是彼此为了对方而存在的。

那么在人的结构中首要的原则就是友爱的原则。其次是要不要屈服于身体的引诱。因为身体只是有理性者和理智活动确定自己范围的特殊场所；不要被感官或嗜欲的运动压倒，因为这两者都是动物的，而理智活动却要取得一种至高无上性，不允许自己被其他运动所凌驾。保持健全的理性，因为它天生是为了运用所有事物而形成的。在理性结构中的第三件事是：摆脱错误和欺骗。那么紧紧把握这些原则的支配能力正直地行进，它就能得到属它所有的。

【8】

国富论 论分工的缘由（节选）

英国 亚当·斯密

由于我们所需要的相互帮忙，大部分是通过契约、交换和买卖取得的，所以当产生分工的也正是人类要求互相交换这个倾向。例如，在狩猎或游牧民族中，有个善于制造弓矢的人，他往往以自己制成的弓矢，与他人交换家畜或兽肉，结果他发觉，与其亲自到野外捕猎，倒不如与猎人交换，因为交换所得却比较多。为他自身的利益打算，他只好以制造弓矢为主要业务，于是他便成为一种武器制造者。另有一人，因长于建造小茅房或移动房屋的框架和屋顶，往往被人请去造屋，得家畜兽肉为酬，于是他终于发觉，完全献身于这一工作对自己有利，因而就成为一个房屋建筑者。同样，第三个人成为铁匠或铜匠，第四个人成为硝皮者或制革者，皮革是未开他人人类的主要衣料。这样一来，人人都一定能够把自己消费不了的自己劳动生产物的剩余部分，换得自己所需要的别人劳动生产物的剩余部分。这就鼓励大家各自委身于一种特定业务，使他们在各自的业务上，磨炼和发挥各自的天赋资质或才能。

人们天赋才能的差异，实际上并不象我们所成觉的那么大。人们壮年时在不同职业上表现出来的极不相同的才能，在多数场合，与其说是分工的原因，倒不如说是分工的结果。然而，人类如果没有互通有无、物物交换和互相交易的倾向，各个人都须亲自生产自己生活上一切必需品和便利品，而一切人的任务和工作全无分别，那末工作差异所产生的才能的巨大差异，就不可能存在了。

朗诵考级考试九级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

致大海（节选）

舒婷

大海的日出，引起多少英雄由衷的赞叹！

大海的夕阳，招惹多少诗人温柔的怀想！

多少支在峭壁上唱出的歌曲，还由海风日夜，日夜地呢喃……

多少行在沙滩上留下的足迹，多少次向天边扬起的风帆，

都被海涛秘密，秘密地埋葬……

有过咒骂，有过悲伤，有过赞美，有过荣光，

大海——变幻的生活，生活——汹涌的海洋。

哪儿是儿时挖掘的穴，哪里有朋友并肩的踪影。

啊，大海！就算你的波涛，能把记忆涤平。

还有些贝壳，撒在山坡上，如夏夜的星……

【2】

喊黄河

那是我浪淘沙、深不可测的虎跳峡呀，

千年史书、万代智慧，记载过多少雄文，珍藏过多少华篇。

黄河哟黄河，读你，每一个沙粒，都是丰富而又流动的情感。

是谁说过，读懂黄河的人，是最富有的人；

是谁说过，读懂黄河的人，是最幸福的人！

我纵然沦为一个全天下最愚的木讷诗人，

今生也要跟你大亲一场……

今世也要跟你梦过一回……

我看着缓缓流淌的水滴，我问水滴，水滴无痕，汇成溪流；

我问溪流，溪流无悔，注入江河；

我终于懂得了你的伟大无比，正在于你有一个容纳百川的胸怀！

你以一个拓荒者的魂魄，塑成历史的风景。

你以一个拓荒者的气度，挥写历史的丰篇！
便是结出的，一颗颗，一颗颗果子，也许，这是世界上最真实的果子，
山，淌下去是河！河，站起来是山！
大河为何向东流？
那是与密西西比河忠诚地握手，大河为何向东流？
那是莱茵河亲密的呼唤；大河为何向东流？
那是与尼罗河忘情的去对话……
黄河选择大海。那是大海的幸运；
大海接纳黄河，那是黄河的光荣！
就在黄河与全世界江河纵情狂舞之间
就在全世界江河与黄河起舞之时；
地球分娩出一个古老而又年轻的巨人
叫：——中国！！

【3】

燕诗示刘叟

唐·白居易

梁上有双燕，翩翩雄与雌。衔泥两椽间，一巢生四儿。
四儿日夜长，索食声孜孜。青虫不易捕，黄口无饱期。
觜爪虽欲敝，心力不知疲。须臾十来往，犹恐巢中饥。
辛勤三十日，母瘦雏渐肥。喃喃教言语，一一刷毛衣。
一旦羽翼成，引上庭树枝。举翅不回顾，随风四散飞。
雌雄空中鸣，声尽呼不归。却入空巢里，啁啾终夜悲。
燕燕尔勿悲，尔当返自思。思尔为雏日，高飞背母时。
当时父母念，今日尔应知。

【4】

浪淘沙慢·赋李尚书山园

宋·吴文英

梦仙到，吹笙路杳，度巘云滑。溪谷冰绡未裂。金铺昼锁乍掣。
见竹静、梅深春海阔。有新燕、帘底低说。

念汉履无声跨鲸远，年年谢桥月。

曲折。

画阑尽日凭热。半屣起玲珑楼阁畔，缥缈鸿去绝。

飞絮扬东风，天外歌阕。睡红醉缣。

还是催、寒食看花时节。花下苍苔盛罗袜。

银烛短、漏壶易竭。料池柳、不攀春送别。

倩玉兔、别捣秋香，更醉蹋、千山冷翠飞晴雪。

【5】

红岩（节选）

罗广斌、杨益言

小萝卜头刚刚转回头，要说什么，突然又被什么新事物吸引住了。他追着，跑着，直跑到刘思扬靠近的铁窗附近，不住地挥着小手，叫着。

“哟，你看！”

一只长着光亮的翠绿翅膀的小虫，越过栏杆，飞到走廊上来。虫子的头上，长着一块美丽的透明的薄壳，像小姑娘披上了薄薄的蝉翼般的纱巾。这虫子纤细而温柔，透过薄壳还可以看见它红珠子似的小眼睛。入春以来，这种虫子很多，常常撞进铁窗，陪伴着长年没有呼吸过自由空气的人们。

又飞来一只，它们并排在一起，故意在人面前骄傲地爬着。

小萝卜头两手轻轻捧着那只虫子，惟恐伤害了它。刘思扬摸了摸口袋，摸出一只偶然带来的，被特务没收了火柴的空火柴盒，丢出铁窗，送给小萝卜头。小萝卜头打开火柴盒，把虫子放了进去。他正要关上盒子的时候，突然瞥见那只虫子，在盒子里不安地爬动。啊，它失去了自由。小萝卜头若有所思地停住了手。他把盒子重新打开，轻声说道：“飞吧，你飞呀！”

虫子终于轻轻扇动翅膀，飞起来，缓缓飞出栏杆，一会儿就看不见了。小萝卜头高兴地拍着手叫：“飞了，飞了，它坐飞机回家去了！”

【6】

老人与海（节选）

美国·海明威

老人赢了。他战胜了自己，战胜了那条鱼，那条他从来没有见过的美丽的大鱼。

那条鱼比老人的小船长出许多。老人撑起瘫痪般的躯体，费了很长时间才把小船栓在大鱼的身上。他不知道应该让鱼带着他走，还是他带着鱼走。

他没有发现一群无所畏惧的鲨鱼正嗅着血迹朝这里涌来。

这不公平！你们这些厚颜无耻的强盗，真会选择时机。可我不怕你们，我不怕你们，我不怕你们！人并不是生来要给打败的。你可以消灭他，可就是打不败他，你们打不败他！

成群集队的鲨鱼向老人的战利品系在船边的大鱼发起猛攻。那撕咬鱼肉的声音使老人再一次站立起来。他重新举起鱼叉，悲壮地站在船头。他决心捍卫他的战利品，就像捍卫他的荣誉……

当老人终于回到他出发时的那个港口，天空第三次黑暗下来。它的船边只剩下大鱼粗长的白色脊骨，夜晚的潮水摇晃着那条美丽硕大的尾巴，老人无力上岸回到他的小屋。就在船上睡着了，头枕着那张补过几次的旧帆。

人并不是生来要给打败的。你可以消灭他，可就是打不败他，打不败他。老人睡着了。他梦见年轻时看到过的非洲。他梦见了狮子。

【7】

凝望生活（节选）

蒋平

上苍给了我们一双眼睛，是用来凝望生活的。但有人凝望了一辈子，也弄不清楚生活的模样。其实生活的模样就是凝望，凝望是人间最形象、最丰富、最真实的风景。

凝望生活是一种审美。马克思说过：如果你想得到艺术享受，就必须先成为

有艺术修养的人。一望无际的大海，一带绵延的山川，一堵雪白的墙壁，一座生动的雕像，之所以引人凝望神思，就是因为它们融会了生活的艺术。朋友之间的关切注视，爱人之间的脉脉含情，是生活艺术的升华；久别重逢或冰释前嫌之时饱含千言万语的深情一瞥，则是生活艺术的经典。

凝望生活，是一支晨曲。在命运的每一次曲折跌宕、大起大落之后，一个个休止符开始了下一轮的自由组合；但休止不是停止，而是一个起点；后面的乐章，必将成熟稳重、热烈奔放、荡气回肠。

凝望生活吧，让思维和往事作一次坦荡的毫无遮掩的交流，总结经验，及取教训，积蓄勇气，满怀执著，放眼又一段长征。但生活的改变，仅有凝望是不够的，凝望只是一块跳板，是思想的铺垫；凝望者不是没有泪，也不是没到伤心处，因为人生豪迈不应有悔，醍醐灌顶不应用泪，在凝望之中与理想和成功牵手，共点江山迷津，把过去、现在、未来收进档案制成拷贝，作为教材和编年史，去纪念流金的岁月，去安慰不安的灵魂。这样，即使面对瞬息万变的大千世界，我们也永远胸有成竹！

【8】

爱的教育（节选）

意大利·亚米契斯

“怎样的人才最有价值呢？读破了千万卷书的人最有价值吗？不是，仅只读书是不能冲破人生之波的。由书卷得来的知识好比是行李一类的东西。如果头脑中塞满了这类东西，反不能轻捷地在活的人生之波里游泳了。

“要在活的人生之波里游泳，第一要紧的是健康的身体。把自己的身体弄壮健，是一生的活学问。第二要紧的是用自己的意志过活。世间尽有不用自己的意志，奴隶似的过其一生的人呢。第三要紧的是道德的价值。如果没有道德，到底不能排除人生的凶浪一直向前游泳的。在人的力中，最强的就是道德之力。身体的健康是一种力，意志的生活也是一种力，但是最伟大的是道德的力。此外，还有一件可以产生人的价值的事，这就是思考。不能思考的是愚蠢，愚蠢就是大大的不道德啊。愚者自己无正确的意志，是一味做着错误的行动的。人遇到非做不可的时候，要思考，想打胜袭来的人世的困难，也要思考。自己思考了，自己再把思考所得的用意志来坚持。人不如此，决不能得到活的知识。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

赠友

朱自清

你的手像火把，你的眼像波涛，
你的言语如石头，怎能使我忘记呢？

你飞渡洞庭湖，你飞渡扬子江；

你要建红色的天国在地上！

地上是荆棘呀，地上是狐兔呀，

地上是行尸呀，

你将为一把快刀，披荆斩棘的快刀！

你将为一声狮子吼，狐兔们披靡奔走！

你将为春雷一震，让行尸们惊醒！

我爱看你的骑马，在尘土里驰骋——

一会儿， 不见踪影！

我爱看你的手杖，那铁的铁的手杖；

它有颜色，有斤两，有铮铮的声响！

我想你是一阵飞沙，走石的狂风，

要吹倒那不能摇撼的黄金的王宫！

那黄金的王宫！呜——吹呀！

去年一个夏天大早我见着你：

你何其憔悴呢？

你的眼还涩着，你的发太长了！

但你的血的热加倍的薰灼着！

在灰泥里辗转的我，仿佛被焙炙着一般！

你如郁烈的雪茄烟，你如酩酊的白兰地，

你如通红通红的辣椒，我怎能忘记你呢？

【2】

友谊

穆旦

我珍重的友谊，是一件艺术品
被我从时间的浪沙中无意拾得，
挂在匆忙奔驰的生活驿车上，
有时几乎随风飘去，但并未失落；
又在偶然的遇合下被感情底手
屡次发掘，越久远越觉得可贵，
因为其中回荡着我失去的青春，
又赋予我亲切的往事的回味；
受到书信和共感的细致的雕塑，
摆在老年底窗口，不仅点缀寂寞，
而且象明镜般反映窗外的世界，
使那粗糙的世界显得如此柔和。
你永远关闭了，不管多珍贵的记忆，
曾经留在你栩栩生动的册页中，
也不管生活这支笔正在写下去，
还有多少思想和感情突然被冰冻；
永远关闭了，我再也无法跨进一步，
到这冰冷的石门后漫步和休憩，
去寻觅你漫煦的阳光，会心的微笑，
不管我曾多年沟通这一片田园；
呵，永远关闭了，叹息也不能打开它，
我的心灵投资的银行已经关闭，
留下贫穷的我，面对严厉的岁月，独自回顾那已丧失的财富和自己。

【3】

偶作寄朗之

唐·白居易

历想为官日，无如刺史时。
欢娱接宾客，饱暖及妻儿。
自到东都后，安闲更得宜。
分司胜刺史，致仕胜分司。
何况园林下，欣然得朗之。
仰名同旧识，为乐即新知。
有雪先相访，无花不作期。
斗醲干酿酒，夸妙细吟诗。
里巷千来往，都门五别离。
岐分两回首，书到一开眉。
叶落槐亭院，冰生竹阁池。
雀罗谁问讯，鹤氅罢追随。
身与心俱病，容将力共衰。
老来多健忘，唯不忘相思。

【4】

垂老别

唐·杜甫

四郊未宁静，垂老不得安。
子孙阵亡尽，焉用身独完。
投杖出门去，同行为辛酸。
幸有牙齿存，所悲骨髓干。
男儿既介胄，长揖别上官。
老妻卧路啼，岁暮衣裳单。
孰知是死别，且复伤其寒。
此去必不归，还闻劝加餐。
土门壁甚坚，杏园度亦难。

势异邺城下，纵死时犹宽。
人生有离合，岂择衰老端。
忆昔少壮日，迟回竟长叹。
万国尽征戍，烽火被冈峦。
积尸草木腥，流血川原丹。
何乡为乐土，安敢尚盘桓。
弃绝蓬室居，塌然摧肺肝。

【5】

追风筝的人（节选）

美籍阿富汗作家 卡勒德·胡赛尼

又过了十五分钟，只剩下我和另外一个家伙了，那只蓝风筝。局势紧张得如同我流血的手拉着的那条玻璃线。人们纷纷顿足、拍掌、尖叫、欢呼。“干掉它！干掉它！”

但我所能听到的——是脑袋里血液奔流的声音。我不知道其它家伙斗风筝是为了什么，也许只是为了在人前吹嘘吧。但于我而言，这是唯一的机会，让我可以成为一个被注目而非仅仅被看到，被聆听而非仅仅被听到的人。我一拉线，就能割断我的痛苦，割断我的渴求，我也已忍耐得太久，也已走得太远。刹那之间，就这样，我信心十足。我会赢。只是迟早的问题。

结果比我预想的要快。一阵风拉升了我的风筝，我占据了有利的位置。蓝风筝知道自己麻烦来了，它绝望地使出各种花招，试图摆脱险境，但我不会放过它，我稳住位置。人群知道胜负即将揭晓。“干掉它！干掉它！”的齐声欢呼越来越响。

那一刻来临了。我合上双眼，松开拉着线的手。寒风将风筝拉高，线又在我手指割开一个创口。接着……不用听人群欢呼我也知道，哈桑抱着我的脖子，不断尖叫。“太棒了！太棒了，阿米尔少爷！”

然后我高声尖叫，一切都是那么色彩斑斓，那么悦耳动听，一切是那么鲜活，那么美好。这是真的吗？我体验到有生以来最棒的一刻。但哈桑似乎在做别的事情，双手焦急地摇动。

“现在，我要去帮你追那只蓝风筝。”他放下线轴，撒腿就跑！他的橡胶靴

子踢起阵阵的雪花。已经飞奔到街道的拐角处。他停下来，转身，双手放在嘴边说：“为你，千千万万遍！”然后露出一脸哈桑式的微笑，消失在街角之后。

【6】

植树的牧羊人（节选）

法国 让·乔诺

想真正了解一个人，要长期观察他所做的事。如果他慷慨无私，不图回报，还给这世界留下了许多，那就可以肯定地说，这是一个难得的好人。那是在 1913 年，我走进法国普洛旺斯地区，在游人稀少的阿尔卑斯山地，做了一次旅行。这里到处是荒地。我看见远处有一个人影。开始，我以为是一棵枯树。但没有选择，我还是朝那儿走了过去。原来是一个牧羊人，他周围还有三十来只羊，懒懒的卧在滚烫的山地上。牧羊人让我喝了水壶里的水，又带我去了他山上的小屋。这个男人不太爱说话，独自生活的人往往这样。不过，他显得自信、平和。在我眼里，他就像这块不毛之地上涌出的神秘泉水。房间里收拾得很整齐，餐具洗得干干净净，地板上没有一点灰尘，猎枪也上过了油。炉子上，还煮着一锅热腾腾的汤。看得出，他刚刮过胡子。他的衣服扣子缝得结结实实，几乎看不出来。我们一起喝了热汤。饭后，我要把烟袋递给他，可是，他回答说不吸烟。他的那条大狗也像主人一样，安静、忠厚、不张扬。

1945 年的 6 月，我再次踏上这条通往荒原的路。我完全认不出这条我曾经走过的路了。一切都变了，连空气也不一样了。以前那种猛烈而干燥的风，变成了飘着香气的微风；高处传来流水般的声音，那是风穿过树林的响声。昔日的荒地如今生机勃勃，成为一片沃土。1913 年我来时见到的废墟上，建起了干净的农舍，看得出人们生活得幸福、舒适。树林留住了雨水和雪水，干涸已久的地里又冒出了泉水。人们挖了水渠，农场边上，枫树林里，流淌着源源不断的泉水，浇灌着长在周围的鲜嫩薄荷。那些废弃的村子一点点重建起来。从地价昂贵的城市搬到这里安家的人带来了青春和活力，还有探索新生活的勇气。一路上，我碰到许多健康的男男女女，孩子们的笑声又开始在热闹的乡村聚会上飘荡。一直住在这里的老一辈人，已经被舒适的新生活改变了。加上新来的居民，一万多口人的幸福生

活，都源于这位叫艾力泽·布菲的老人。

每当我想到这位老人，他靠一个人的体力与毅力，把这片荒漠变成了绿洲，我就觉得，人的力量是多么伟大啊！可是，想到要做成这样一件事，需要怎样的毅力，怎样的无私，我就从心底里，对这位没有受过什么教育的普通的农民，感到无限的敬佩。他做到了只有神才能做到的事。

【7】

生如胡杨

朋友，让我们穿越亘古的洪荒，穿越钢水泥域就的屏障，脱去红尘华美的衣裳，赤裸着我们的双臂，赤裸着我们的胸膛，一起去大漠，去跪拜千年不死，千年不倒，千年不朽的胡杨。

你看那戈壁荒漠，沙粒飞扬；你听那风沙呼啸，肆虐持强；而胡杨却在沙漠上站成了一道永恒的风景，一座永恒的雕像。他孤独地承接荒漠的风剑刀霜，用无悔的守望，执着地生长生命的渴望。

它努力的深扎根系，努力的繁衍梦想。它高昂着枯竭而扭曲的肢体，仰天高歌与自然、与生死较量。用自己感天动地的悲壮，昭示生命的律动，生命的坚强和生命歌唱。

你也许在为患得失黯然神伤，你也许在奔波的路上失了心海的方向，那你就来大漠，看一看寸草不生的戈壁滩，看一看戈壁上高做的胡杨。你会瞬间悟出，生命不在于量昼短夜长，而是每个章节都要尽显英雄气概，尽显精彩和辉煌。都要活得筋骨铮硬，都要活得凛然豪放！

也许有一天，胡杨也会倒成一弯古道，一抹斜阳。但胡杨不倒的精神，永远激励我们英勇顽强，永远激发我们挑战苦难，战胜命运的勇气和力量。朋友，让我们用胡杨撑起的希望，对抗风霜，对抗雨雪，对抗生命的迷茫，对抗死的恐慌。

做人当：生如胡杨，千年不死！死如胡杨，千年不倒！倒如胡杨，千年不朽！

【8】

给年轻诗人的十封信（节选）

奥地利·里尔克

凡是将来有一天许多人或能实现的事，现在寂寞的人已经可以起始准备了，用他比较确切的双手来建造。亲爱的先生，所以你要爱你的寂寞，负担那它以悠扬的怨诉给你引来的痛苦。你说，你身边的都同你疏远了，其实这就是你周围扩大的开始。如果你的亲近都离远了，那么你的旷远已经在星空下开展得广大；你要以你的成长欢喜，可是向那里你不能带进来一个人，要好好对待那些落在后边的人们，在他们面前你要稳定自若，不要用你的怀疑苦恼他们，也不要你的信心或欢悦惊吓他们，这是他们所不能了解的。要爱惜他们那种生疏方式的生活，要谅解那些进入老境的人们；他们对于你所信任的孤独是畏惧的。要避免去给那在父母与子女间常演出戏剧增加材料；这要费去许多子女的力，消蚀许多父母的爱，纵使他们的爱不了解他们；究竟是在爱着、温暖着我们。不要向他们问计，也不要计较了解；但要相信那种为你保存下来像是一份遗产似的爱，你要信任在这爱中自有力量存在，自有一种幸福，无须脱离这个幸福才能扩大你的世界。

朗诵考级考试十级表演篇目

【A类考题】适用于儿童、少年表演学习

【1】

一带一路带朝晖

展开历史的画卷，拂去岁月的陈灰……

我们依稀看到——

浩瀚的沙漠曾被长长的驼队踏碎；

我们依旧听到异乡人，对中国丝绸、瓷器连声的赞美！

牢牢记住吧，丝绸之路的开拓者，彪炳史册美名垂！

多少朝代已经过去，悠悠往事依然展现历史的光辉！

俱往矣，俱往矣！长江后浪一定会把前浪推。

如今啊，中国新一代的领导人，

雄才大略，高瞻远瞩，开放包容，和平发展，

让更多人民的生活越来越甜美！

看今朝，

高铁穿过巍巍昆仑山，巨轮划破浩浩大洋水，

陆上、海上两条丝之路，连接起地球上的亚、欧、非！

物畅其流大沟通，乐坏了不同肤色的兄弟姐妹，

从东海边的连云港，横跨祖国的东西，

经过古都西安，来到西北边陲。

天堑变通途，列车高速飞，

直达欧洲鹿特丹！

琳琅满目的货物成山又成堆，

从祖国的东海岸边起航，

吉隆坡、科伦坡、内罗毕，威尼斯，

到达鹿特丹，海、陆丝绸来相会！

港口停巨轮，塔吊排成队，

共同发展齐受益，

富强繁荣的号角可劲吹！

外国朋友到潮汕喝功夫茶
我们到海牙喝咖啡；
外国朋友到苏州听《梁祝》，
我们到罗马看歌剧一回又一回。
文化、艺术的大交流，
怎么不叫人陶醉呢？
宏图构想已经提出，
需要我们亲手来描绘。
在一个岗位，流一身汗水
占三尺地面，放万丈光辉！
我们是意气风发的新一辈，
同心协力创大业，不惜脑力与汗水，
献出我们的聪明与智慧，为一带一路添光辉！

【2】

每一个汉字都是我的故乡
故乡，在你心里是什么？
是飞奔的骏马，还是醉人的歌声？
是国画的色彩，还是书法的墨香？
你曾经生活在哪里，你热爱的土地在何方？
如果你问我，故乡是什么？
我回答：灿若星辰的汉字，不朽的千古宝藏。
甲骨、陶器、玉石、青铜器，那些文物上如画的象形符号，
如同天赖激起我长久的眷恋。
古朴、端庄、飘逸的汉字，
就是我心中永远的故乡，刻出的深深的沟壑。
每一个经历岁月沧桑的象形文字，
每一个穿越历史风雨沉稳大气的方块儿字，
每一个连接中华民族过去与未来的笔画，
一点一竖它是那样的灿烂，一横一撇又是这般的神奇，

创造出 8000 年不朽的历史。
在文字的海洋中，领略到唐诗宋词飘逸绝伦的神韵，
读懂了唐宗宋祖过人的胆略，
我们欣赏书法行云流水的金钩铁划，
我们崇尚英雄金戈铁马气吞万里如虎的气概，
一部部史册留给后人多少启示。
一笔一划筑起民族不死的信仰，
一篇篇华章写下自强的呐喊，
一声声心语点燃腾飞的誓言！
中国人手中流淌着汉字的清香，
无论在世界的哪一个地方，
无时无刻不唤起思乡人的衷肠。
从降生的那一刻起，汉字就在我的目光中闪烁，
悠久的文明在热血里澎湃激荡
我知道今生和她永远无法分离，
每一个中华汉字，都是我最亲爱的故乡！

【3】

送应氏二首

两汉·曹植

步登北邙阪，遥望洛阳山。洛阳何寂寞，宫室尽烧焚。
垣墙皆顿擗，荆棘上参天。不见旧耆老，但睹新少年。
侧足无行径，荒畴不复田。游子久不归，不识陌与阡。
中野何萧条，千里无人烟。念我平常居，气结不能言。
清时难屡得，嘉会不可常。天地无终极，人命若朝霜。
愿得展嬿婉，我友之朔方。亲昵并集送，置酒此河阳。
中馈岂独薄？宾饮不尽觞。爱至望苦深，岂不愧中肠？
山川阻且远，别促会日长。愿为比翼鸟，施翮起高翔。

【4】

游黄华山

金朝·元好问

黄华水帘天下绝，我初闻之雪溪翁。
丹霞翠壁高欢宫，银河下濯青芙蓉。
昨朝一游亦偶尔，更觉摹写难为功。
是时气节已三月，山木赤立无春容。
湍声汹汹转绝壑，雪气凛凛随阴风。
悬流千丈忽当眼，芥蒂一洗平生胸。
雷公怒激散飞雹，日脚倒射垂长虹。
骊珠百斛供一泻，海藏翻倒愁龙公。
轻明圆转不相碍，变见融结谁为雄？
归来魂魄为动荡，晓梦月落春山空。
手中仙人九节杖，每恨胜景不得穷。
携壶重来岩下宿，道人已约山樱红。

【5】

哪吒闹海

电影剧本（节选）战夜叉

【东海海岸 午后 龟丞相、巡海夜叉、哪吒、童男、童女】

巡海夜叉：陈塘关的百姓真是没见识，童男童女都还要抢鲜嫩的才受用，他们可好，糊弄些牛羊供果儿就想求雨，没得让我劳累一趟。

龟丞相：诶——莫要多话，赶快做事儿！

巡海夜叉：瞧！送上门儿的买卖来了。（夜叉一见大喜，朝小孩方向奔去。）

巡海夜叉（面向女童）：呔，你们敢在龙王管辖的海面上胡闹，乱了天条，跑不了喽。

（一个浪头把小女孩从鹿背上扫下来。）

女童大喊：“救命啊！妖怪抓人啦！救命！”

巡海夜叉：（挑起女童）“哈哈！逮着一个。”

男孩骑鹿逃上岸，边跑边喊：“哪吒，哪吒，妖怪来啦，把小妹抓走啦！”

哪吒怒道：你是哪儿来的怪物？干嘛抓人？

巡海夜叉：“俺是龙宫的巡海夜叉，奉龙王之命办事，关你甚事！”

哪吒：快把小妹还回来！（哪吒撩水朝夜叉泼去）

巡海夜叉：哼，还回来？还不回来了。龙宫的规矩——只进不出。

哪吒：那可不行。

巡海夜叉：不行？龙王要吃童子肉，越多越好，别说这个还不回去，连你都要抓来一锅儿烩了。

哪吒：你近前来，大可一试！

画外音：只见哪吒举圈一挡，“咣当”一声，金星飞进，钢叉折断。夜叉被震得浑身哆嗦，看看手中的断叉，气急败坏地朝哪吒丢过去。眼见哪吒机灵地躲过，把金圈朝夜叉丢过去，正中夜叉左臂。

巡海夜叉：（发狠地说）：好小子，你等着！（摇身一晃变成蛤蟆跌进水里）

哪吒：这么不经打，原来是个癞蛤蟆，你们欺负小孩儿，还让我等着？不能让你们舒服喽，快把小妹还来！”

【6】

神笔马良（节选）

从前有个孩子叫马良，很喜欢画画，可是家里穷，连一只笔也没有。他到山上去打柴，用树枝在地上画，他见到什么就画什么，日子一天天过去，马良画画进步很快，可是他依然没有笔，多么盼望有一支笔呀。这天马良正在院子里画画，听到有人叫他：

大娘：马良，又在画画了？

马良：是的，大娘，我正在画画呢，您的身体好些了吗？

大娘：好些了，好些了，这还不多亏了你，我呀，这身子骨不争气，你忙前忙后，替我找大夫抓药，我正要谢谢你呢！

马良：好些就好，不用谢。

大娘：马良，大娘刚从集市上换了一只鸡，你拿去吃吧！

马良：不行，大娘，您还是把这只鸡留着在家用吧。

大娘：好孩子，那大娘先回家了。

马良：那大娘您路上慢点走。

大娘：哎，好孩子。诶，这不是王大爷么，这是要去田里？

大爷：是的，还有大半亩地没翻呐。

马良：王大爷，那您慢点儿。

马良看大爷大娘走远，自言自语道：如果我的这一支笔是一支神奇的笔，可以画成一头真牛帮大爷犁地，那该多好啊，哎……

神笔：马良，马良，马良。

马良：你是谁呀？

神笔：我就是那只神奇的笔呀！

马良：真的吗？难道我的梦想成真了？那我想画一头真牛大爷犁地可以吗？

神笔：可以呀！

马良：那我想画一个老郎中帮大娘治病，可以吗？

神笔：可以呀！

马良：那我还想画一个不漏雨的房子给村子里的百姓住，可以吗？

神笔：当然可以，你还可以画一座金山银山。

马良：我才不要这样呢，如果这样的话，县太爷他的衙役又要来村里祸害我们了。我的这支笔呀，只能为老百姓画画，我要画的让他们的生活越来越美、越来越好。

神笔：太好了，你就是我要找的小主人啦。那我们现在就去村里为他们画画吧。

【7】

把杯子放下

印度 帕微恩·阿罗拉

在一次关于生活艺术的演讲中，教授拿起一个装着水的杯子，问在座的听众：“猜猜看，这个杯子有多重？”

“50 克”、“100 克”、“125 克”……大家纷纷回答。

“我也不知道有多重，但可以肯定人拿着它一点都不会觉得累。”教授说，“现在，我的问题是：如果我这样拿着几分钟，结果会怎样？”

“不会有什么。”大家回答。

“那好。如果像这样拿着，持续一个小时。那又会怎样？”教授再次发问。

“胳膊会有点酸痛。”一名听众回答。

“说得对。如果我这样拿着一整天呢？”

“那胳膊肯定变得麻木，说不定肌肉会痉挛，到时免不了要到医院一趟。”
另一名听众大胆说道。

“很好。在我手拿杯子期间，不论时间长短，杯子的重量会发生变化吗？”

“没有。”

“那么拿杯子的胳膊为什么会酸痛呢？肌肉为什么可能痉挛呢？”教授顿了顿又问道：“我不想让胳膊发酸，肌肉痉挛，那该怎么做？”

“很简单啊。您应该把杯子放下。”一名听众回答。

“正是。”教授说道，“其实，生活中的问题有时就像我手里的杯子。我们埋在心里几分钟没有关系，如果长时间地想着它不放，它就可能侵蚀你的心力。日积月累，你的精神可能会濒于崩溃，那时你就什么事也干不了了。”

“生活中的问题固然要重视它，不能忽视，但不能老是拿在手上，不要总惦记着它，要适时地放手，让自己放松放松。不然，不知不觉间它会把你压垮。”

“朋友，拿起杯子的时候，要记得把它放下啊。”

【8】

快乐的秘诀

曾宏

一位弱冠少年去拜访一位年长智者。

他问：“有什么秘诀让我成为一个自己快乐、也能让别人快乐的人呢？”

智者笑着望着他说：“这样吧，我送给你四句话。第一句话是，把自己当成别人。你能说说这句话的含义吗？”

少年回答说：“是不是说，在我感到痛苦忧伤的时候，把自己当成别人，这样痛苦就自然减轻了；当我欣喜若狂之时，把自己当成别人，那些狂喜也会变得平和一些？”

智者微微点头，接着说：“第二句话，把别人当成自己。”

少年沉思一会儿，说：“站在别人的位置想一想，这样就可以真正同情别人的不幸，理解别人的需求，并且在别人需要的时候给予恰当的帮助？”

智者两眼发光，继续说道：“第三句话，把别人当成别人。”

少年说：“这句话的意思是不是说，要充分地尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人的核心领地？”

智者哈哈大笑：“很好，很好。孺子可教也！第四句话是，把自己当成自己。这句话理解起来太难了，留着你以后慢慢品味吧。”

少年说：“这句话的含义，我一时是体会不出。但这四句话之间似有许多自相矛盾的地方，我用什么才能把它们统一起来呢？”

“很简单，用你一生的时间和经历。”智者轻声道。

少年沉默了很久，然后叩首告别。

随着时光的脚步，少年变成了青年人，又变成了老人。再后来在他离开这个世界很久以后，人们都还时时提到他的名字。人们都说他是一位智者，因为他是一个快乐的人，而且也给每一个见到过他的人带来了快乐。

【B类考题】适用于青少年、成人表演学习

【1】

预言

何其芳

这一个心跳的日子终于来临！

呵，你夜的叹息似的渐近的足音

我听得清本是林叶和夜风私语，

麋鹿驰过苔径的细碎的蹄声！

告诉我用你银铃的歌声告诉我，

你是不是预言中的年青的神？

你一定来自那温郁的南方！

告诉我那里的月色，那里的日光！

告诉我春风是怎样吹开百花，

燕子是怎样痴恋着绿杨！

我将合眼睡在你如梦的歌声里，

那温暖我似乎记得，又似乎遗忘。

请停下你疲劳的奔波，

进来，这里有虎皮的褥你坐！

让我烧起每一个秋天拾来的落叶
听我低低地唱起我自己的歌！
那歌声将火光一样沉郁又高扬，
火光一样将我的一生诉说。
不要前行！前面是无边的森林：
古老的树现着野兽身上的斑纹，
半生半死的藤蟒一样交缠着，
密叶里漏不下一颗星星。
你将怯怯地不敢放下第二步，
当你听见了第一步空寥的回声。
一定要走吗？请等我和你同行！
我的脚步知道每一条熟悉的路径，
我可以不停地唱着忘倦的歌，
再给你，再给你手的温存！
当夜的浓黑遮断了我们，
你可以不转眼地望着我的眼睛！
我激动的歌声你竟不听，
你的脚竟不为我的颤抖暂停！
像静穆的微风飘过这黄昏里，
消失了，消失了你骄傲的足音！
呵，你终于如预言中所说的无语而来，
无语而去了吗，年青的神？

【2】

理想

穆旦

没有理想的人像是草木，
在春天生发，到秋日枯黄，
对于生活它做不出总结，
面对绝望它提不出希望。

没有理想的人像是流水，
为什么听不见它的歌唱？
原来它已为现实的泥沙
逐渐淤塞，变成污浊的池塘。

没有理想的人像是空屋
而无主人，它紧紧闭着门窗，
生活的四壁堆积着灰尘，
外面在叩门，里面寂无音响。

那么打开吧，生命在呼喊：
让一个精灵从邪恶的远方
侵入他的心，把他折磨够，
因为他在地面看见了天堂。
理想是个迷宫，按照它的逻辑

你越走越达不到目的地。
呵，理想，多么美好的感情，
但等它流到现实底冰窟中，
你看到的就是北方的荒原，
使你丰富的心倾家荡产。

“我是一个最合理的设想，
我立足在坚实的土壤上，”
但现实是一片阴险的流沙，
只有泥污的脚才能通过它。

“我给人指出崇高的道路，
我的明光能照澈你的迷雾，”

别管有多少人为她献身，
我们的智慧终于来自疑问。
毫无疑问吗？那就跟着她走，
像追鬼火不知扑到哪一头。

【3】

牡丹芳

唐·白居易

牡丹芳，牡丹芳，黄金蕊绽红玉房。
千片赤英霞灿灿，百枝绛点灯煌煌。
照地初开锦绣段，当风不结兰麝囊。
仙人琪树白无色，王母桃花小不香。
宿露轻盈泛紫艳，朝阳照耀生红光。
红紫二色间深浅，向背万态随低昂。
映叶多情隐羞面，卧丛无力含醉妆。
低娇笑容疑掩口，凝思怨人如断肠。
浓姿贵彩信奇绝，杂卉乱花无比方。
石竹金钱何细碎，芙蓉芍药苦寻常。
遂使王公与卿士，游花冠盖日相望。
庖车软舆贵公主，香衫细马豪家郎。
卫公宅静闭东院，西明寺深开北廊。
戏蝶双舞看人久，残莺一声春日长。
共愁日照芳难驻，仍张帷幕垂阴凉。
花开花落二十日，一城之人皆若狂。
三代以还文胜质，人心重华不重实。
重华直至牡丹芳，其来有渐非今日。
元和天子忧农桑，恤下动天天降祥。
去岁嘉禾生九穗，田中寂寞无人至。
今年瑞麦分两岐，君心独喜无人知。

无人知，可叹息。

我愿暂求造化力，减却牡丹妖艳色。
少回卿士爱花心，同似吾君忧稼穡。

【4】

符读书城南

唐·韩愈

木之就规矩，在梓匠轮舆。
人之能为人，由腹有诗书。
诗书勤乃有，不勤腹空虚。
欲知学之力，贤愚同一初。
由其不能学，所入遂异间。
两家各生子，提孩巧相如。
少长聚嬉戏，不殊同队鱼。
年至十二三，头角稍相疏。
二十渐乖张，清沟映污渠。
三十骨骼成，乃一龙一猪。
飞黄腾踏去，不能顾蟾蜍。
一为马前卒，鞭背生虫蛆。
一为公与相，潭潭府中居。
问之何因尔，学与不学欤。
金璧虽重宝，费用难贮储。
学问藏之身，身在则有馀。
君子与小人，不系父母且。
不见公与相，起身自犁鉏。
不见三公后，寒饥出无驴。
文章岂不贵，经训乃菑畬。
潢潦无根源，朝满夕已除。
人不通古今，马牛而襟裾。
行身陷不义，况望多名誉。
时秋积雨霁，新凉入郊墟。
灯火稍可亲，简编可卷舒。
岂不旦夕念，为尔惜居诸。

恩义有相夺，作诗劝踌躇。

【5】

牧马人

剧本节选

小院 午后 许灵均、秀芝

许灵均：生活毕竟是美好的，我们就这样建立起我们的家庭，使我感到意外的是，秀芝这个比我小十五岁的姑娘，身上蕴蓄着那么大的创造力。

（小土屋门外空场上秀芝在脱着土坯，她熟练地把泥块放进坯模里，又用水把它抹光，汗水渗透了她的汗衫。）

许灵均（拿着鞭子过回来，心疼地说）：哎哟，这是你脱的坯？

秀芝（笑）：怎么？你这个小工还可以吧？你去了十天，我脱了两千块坯。

灵均：脱这么多坯干吗？

秀芝：盖院墙的！咱也垒个院墙，另外，我想在房边再盖一间小房……

（小土屋里秀芝在洗着脸，掸着衣服上的土）

秀芝：（她撒娇地说）：明天我跟你一道去放马。

灵均：傻姑娘，汉民哪有女的去放马？

秀芝：我就要去！我化妆成男的。一去十来天，连马都想家了，人也不想家！

灵均（爱怜的笑着）：你还是脱坯吧，白天脱坯，夜里学文化。

秀芝（用头拱着他的胸膛）：你就会像哄小孩一样哄我。

秀芝（又天真地说）：我叫你看件东西，你可别笑话我。看！

（她说从枕头下拿出一本笔记本）

许灵均：（翻开笔记本一看，高兴地说）：哟，你记日记了！

秀芝咬着嘴唇：……你，念念？

许灵均：今天，我从野地里刨了两棵杨树，借老牛家的车子拉回来栽在院子里。在我们老家，家家门口都有树，哪有一出门就见天的啊！

许灵均：今天，杏花她们来叫我去看电影。放的是《列宁在一九一八》。真好。瓦西里说：‘面包会有的！’灵均回来，我要把这句话说给他听。”

许灵均：今天，大青马从山上草场跑回来了。董大爷说它是想家了才跑回来。哎，马都知道想家，人也不想家！许灵均，你可真狠……

许灵均：“今天，从刘大夫家借来一本《三里湾》，灵均认为这本书很好，我这个四年级的小学生，要啃啃这本小说……”

秀芝露出腼腆又甜蜜的笑容，依在许灵均身侧……

【6】

集结号（节选）

外景 烈士陵园 日

画外音：参加祭奠的几十个军人排着整齐的队列，老百姓则手持花束，站得松散却笔直。谷子地在石碑旁边立正，可能是戴了墨镜的缘故，表情庄重而淡漠。秦主任搀着一个穿中山装的跛脚的中年人离开队列，走向谷子地。他是 139 团的张政委，不仅腿上负过伤，面部也有明显的伤痕。谷子地待他走近，缓慢地举起手来敬礼，用稍微有些缓慢的语速报告。

谷子地：报告首长，139 团 3 营 9 连连长谷子地向您报到。我连奉命在汶河南岸旧窑场阻击敌 85 军 254 师一部，击毁坦克四辆，毙伤官兵无算。全连除连长谷子地幸存，其余 47 人全部阵亡，无一生还……请首长指示……

谷子地：张政委……去旧窑场打阻击的人凑齐了，请您检阅吧。

张政委：……好……很好……很好……

谷子地：大烙饼，我数着呢……你少打了一发。

赵二斗：别急……差一发！

步枪卡壳了，赵二斗正在吃力地摆弄枪栓。

谷子地（微笑）：炮兵就是笨，看这二把刀……跟步兵好好学学吧。

谷子地接过步枪，咔咔几下顶上了子弹，单手举枪射击。枪声似乎大了许多，回声长时间在墓地上空回旋。他把枪抛给了李参谋。

谷子地：小梁子，我的耳朵根子洗干净了，该你啦！

小梁子将一把歪歪瘪瘪的旧军号举到嘴边，鼓足了气吹它，却频频漏气，怎么也吹不响。他的脸胀得跟猪肝似的，不好意思地把军号垂下来。

谷子地（笑）：我说在旧窑场怎么没听见呢，闹了半天……你小子早就漏气了！

众人发出善意的笑声。小梁子恳切地看着谷子地。

谷子地：老谷，难的吹不动了……我吹个容易的吧？

谷子地扬扬手，意思是随便，爱吹什么吹什么。这一回小梁子吹响了，却不是集结号，而是缓慢的熄灯号，悠扬的音符让天地之间一下子静了下来。

【7】

风景谈（节选）

矛盾

于是我又回忆起另一个画面，这就在所谓“黄土高原”！那边的山多数是秃顶的，然而层层的梯田，将秃顶装扮成稀稀落落有些黄毛的癞头，特别是那些高秆植物颀长而整齐，等待检阅的队伍似的，在晚风中摇曳，别有一种惹人怜爱的姿态。可是更妙的是三五月明之夜，天是那样的蓝，几乎透明似的，月亮离山顶，似乎不过几尺，远看山顶的小米丛密挺立，宛如人头上的怒发，这时候忽然从山脊上长出两支牛角来，随即牛的全身也出现，掬着犁的人形也出现，并不多，只有三两个，也许还跟着个小孩，他们姗姗而下，在蓝的天，黑的山，银色的月光的背景上，成就了一幅剪影，如果给田园诗人见了，必将赞叹为绝妙的题材。可是没有完。这几位晚归的种地人，还把他们的粗气的短歌，用愉快的旋律，从山顶上扑下来，直到他们没入了山坳，依旧只有蓝天明月黑漆漆的山，歌声可是缭绕不散。

另一个时间。另一个场面。夕阳在山，干坼的黄土正吐出它在一天内所吸收的热，河水汤汤急流，似乎能把浅浅河床中的鹅卵石都冲走了似的。这时候，沿河的山坳里有一队人，从“生产”归来，兴奋的谈话中，至少有七八种不同的方音。忽然间，他们又用同一的音调，唱起雄壮的歌曲来了，他们的爽朗的笑声，落到水上，使得河水也似在笑。看他们的手，这是惯拿调色板的，那是昨天还拉着提琴的弓子伴奏着《生产曲》的，这是经常不离木刻刀的，那又是洋洋洒洒下笔如有神的，但现在，一律都被锄锹的木柄磨起了老茧了。他们在山坡下，被另一群所迎住。这里正燃起熊熊的野火，多少曾调朱弄粉的手儿，已经将金黄的小米饭，翠绿的油菜，准备齐全。这时候，太阳已经下山，却将它的余辉幻成了满天的彩霞，河水喧哗得更响了，跌在石上的便喷出了雪白的泡沫，人们把沾着黄土的脚伸在水里，任它冲刷，或者掬起水来，洗一把脸。在背山面水这样一个所在，静穆的自然和弥漫着生命力的人，就织成了美妙的图画。

【8】

追随者与朋友（节选）

高代价的追随者，不仅是指那些索要金钱的人，而且包括那些纠缠乞求而不知足的人。通常追随者所要求的不应超出寻求帮助、推荐以及接受庇护使之不受屈辱。结党营私的追随者更不讨人喜欢。他们之所以来归，并非出于对你的仰慕，而是因为对别人心怀不满，从而导致我们常见的在一些大人物之间所产生的龃龉。同样，一些好夸张的追随者总是到处宣扬他们所追随的人，这也是很麻烦的事。因为他们泄露机密，坏了事情；而且他们糟踏了一个人的声誉，反而使他不得人心。还有一种追随者也是很危险的，这类人实际上是侦探，把打听到的主人家里的秘密胡编一通告诉别人。可是这种人往往得到宠爱，因为他们特别殷勤，而且总喜欢和别人一起说三道四。但是最高尚的追随，是追随那些懂得如何促使形形色色的人各展其长的人。

对任何人一开始都不要过于看重，这是很好的办法，否则，我们将难以为继。只听从一个人摆布是不妥当的，这表现了软弱，也易于使丑闻恶名远扬。因为那些对他人的缺点不敢当面批评的人偏会毫无顾忌地揭露和他们特别亲密的那些人的隐私，从而使那些人的声誉受到影响。不过如被许多人弄得无所适从，那就更糟，因为这会使你听从最后一人的话而自己则全无定见。能采纳一些朋友的忠告总是值得赞扬的，因为往往旁观者清，当局者迷，没有低谷，哪显高山。世界上很少存在人们所夸赞的那种友谊，尤其是在那些地位平等的人们之间。那就是说，友谊只存在于上下属之间，因为这二者荣辱与共。