

体育比赛由一个个竞技动作组成
动听音乐由一个个音符乐句集成
语言艺术由一声声话语技巧形成
技巧单元分解练习将使整体提升
百川归海~局部相加将大于整体

播音主持话语 技巧训练

闻 闻 著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

bo yin zhu chi hua yu ji qiao xun lian

播音主持话语

技巧训练

闻闸 著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

播音主持话语技巧训练 / 闻闾著. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5749 - 6

I. 播… II. 闻… III. ①播音—语言艺术②广播节目—主持人—语言艺术③电视节目—主持人—语言艺术
IV. G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183603 号

播音主持话语技巧训练

闻闾 著

责任编辑 阎维峰

封面设计 丁琳

责任校对 谭霞

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www. crtp. com. cn

电子信箱 crtp8@ sina. com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 高碑店市鑫宏源印刷包装有限责任公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数 315 (千) 字

印 张 16. 25

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 5000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5749 - 6

定 价 30. 00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

开 篇 语

百川归海

我参加播音主持的教学实践已经有很多年，我自己也在电视台的主持人岗位上工作过若干年，做现场直播谈话节目的主持人和知识竞赛的主持人。我也曾经做过各类节目的策划、撰稿、制片人、编导和大型活动的现场导演。在教学过程中和电视节目的组织过程中，感到年轻主持人的语言表达技巧不够丰富，是困扰他们发展提高的一个瓶颈。当他们理解到位、智慧迸发、体验真切、热情洋溢的时候，语言表达总是不尽如人意，难以把自己的内心充分地表达出来。看到他们着急的样子，我总是在想，能不能改进教学方式，在学习的过程中更好地解决这一问题，而不必到工作岗位后再从头反复苦苦摸索。

我们看到在音乐、舞蹈、体育的学习训练过程中，有可借鉴的方式。在学习器乐的时候，总是要练习各种各样的练习曲，熟悉基本的指法关系，到一定程度再进行相应水平的乐曲演奏。学习声乐的时候，要一个音一个音地进行练习，一个音阶一个音阶地进行练习，然后一首一首歌曲地练习演唱。学习舞蹈的时候，要先压腿，做各种最基础动作的练习，然后练习动作的小组合，进而再练习舞蹈节目。体育的训练也如是，比如篮球训练要先练习传球、投篮，然后才能进行战术训练，各种战术熟练了才能上场打比赛。播音主持的语言表达技巧的训练是不是也可以这样呢？

这些艺术门类的训练都重视基础元素的练习，强调基础元素的练习，都有系列的基础训练的层次和步骤，强化基础训练是未来的成功之路。单元指标逐个提升了，最后的综合指标才能有大幅度提升。

播音主持的语言表达是不是也可以在这样的训练思想指导下，分解成基本练习单独元素进行训练？我们可以强化基本语气、基础语句、句群和段落的练习，并且在练习中循序渐进、递进层次，让学习者能够得到丰富的语句表达技巧，在实际播音主持综合运用的时候，逐步做到自如表达。同样的话语，能够更为充分地、更淋漓尽致地表达好，说深说透。

本书将播音主持常见常用的语言表达技巧分为8类210项，从单一元素练习到对比元素练习，进而从三重把握的训练到多层次多侧面的训练，最后还有小型组合练习。

前半部分是最基本的技巧练习，中间部分是在对比中体验不同语言技巧的分寸感，后半部分是播音主持时经常讲到的事物场景的体验，以及小篇幅的语段篇章综合。

本书尝试将播音主持的各技巧列出，并有所阐述。学习者在做每一技巧练习的时候，要尽量强调本技巧的特色，可以练习得略有夸张，以求获得对本技巧的特别心得。学习者在每一练习过程中，可以适当加大练习的深度和跨度，增添更多更细的项目，以求扎实而又更充分把握。

本书所列的语文表达技巧有交叉和相互融合的部分。比如，“明快”可能是“欢快地说”，也可能是“郑重其事地说”，也可能是“春天”的表现。提出这些各不相同的角度，各不相同的练习，是从实战出发的，播音主持常常说到的话，是以不同形态出现的，这些常用的形态都在经过实实在在的练习后，就能很自然地运用在说话中，语言表达的立体感就十分明显了。这就如同打山洞，从一个方向打，可能需要很久，如果从两端一起打，速度就会快一倍，如果从中段的上方打两个竖井下来，每个竖井再各分两面，从六端一起打洞，速度就会快很多倍。本书各种技巧的交叉练习，就是想从多方向上尽快提高学习者的技巧水平。

本书适合在教师指导下进行练习，以求语言表达技巧诸元素能够训练得精湛准确，掌控得体，不走或者少走弯路。教师可以根据教学选取学生需要练习的部分强化训练，不一定全部使用本书所列练习项目。教师还可以通过投影展示相对应的图片和影像片段，甚至播放效果声音，让学习者在视听的状态下尽可能地获得真切而强烈的感受，呼唤语言表达的各种技巧，实现技巧训练的各个目标。

本书也可以对自学能力强的学习者有所帮助，学习者可以根据本教材中的介绍和指导进行自我训练。但要防止过于机械刻板的学习方法，学习过程中要与当今广播电视的优秀播音员主持人对照，在向书本学习时也注意从广播电视业界的成功者中获取营养，相辅相成可以事半功倍。在学习过程中不要刻意追究技巧概念的界限，比如某种表达究竟属于“严肃”还是属于“郑重”并不重要，要在贴切表达内容的本意上下工夫。

本书所列的训练项目，是较为集中的特点鲜明的语言表达技巧，每个技巧都不是孤立的，要与内心体验、与语境一致，才能发挥作用。在实际运用时，由于语境不同，表达的强度力度一定要服从总体格局，语句的色彩也一定要在段落和全篇的总色彩的笼罩之下。就像一幅照片，一般人表面看到的是拍摄的世间百态，而摄影专家还能看出其中的线条、形状、光线、构图、布局，等等。也像学习拳术那样，练习时要一招一式按照顺序步骤进行，而格斗时一定是随机应变的。事实上，当播音员主持人走上工作岗位，在镜头前和话筒前实际主持时，训练所获得的语言表达技巧也是灵活运用的。

在本书提出的语言表达技巧的 210 项中，没有出现语言节奏训练的内容，这是因

为一是节奏要在较长篇幅或者篇章中呈现，不适合作为单个元素技巧练习；二是当诸多单元技巧练习熟练完成并付诸运用的时候，随着所说出的话语内容，语言表达技巧准确而又丰富多彩，节奏实际上已经形成了。

本书的训练，表面上看指向的是语言表达的技巧，也就是人们通常理解的播音界常说的外部技巧，实际上不止于此。本书的每一训练项目，都是语言技巧与内心活动能力的同步训练，训练时必须把握住这一点。我们当然不能只是笼统地讲思想感情的投入，在一般原则层面上的寻找，停留在模糊的感觉上。学习需要更进一步细化语言表达的技巧。但是同时也要防止只见声音不见“人情”的倾向。没有真情实感，只有声音的高一声低一声，大一声小一声，那所谓技巧，一定是怪怪的样子，一定是要失败的。

本书提出的语言表达技巧，数量稍显多了一点。然而，我们知道，一颗水晶宝石的磨削面越多，水晶价值就越高。希望学习者经过了有一定强度、从不同的角度、不同方向的大运动量训练之后，能够较为迅速地获得丰富的语言表达技巧，像多面的水晶宝石那样，全面提升自身的语言表达水平。当所有语言表达技巧驾轻就熟，最终就会融会贯通，像百川归海，自如运用，进入广播电视播音主持的更广阔领域。

需要特别说明的是，本书在210项练习的每一项目之下，提供了少量的练习材料。选择练习材料时不仅考虑了要符合训练的需要，也考虑到通过这些练习的内容尽可能地涉及社会生活的多方领域，领会多样文体的风格，以期在话语训练的同时也能够拓展学习者的视野。

限于教材的容量，本教材不可能提供练习所需要的足够数量的文稿。考虑到学习者需要使用与时俱进的播音主持的材料，在某种意义上说，本书给予的只是寻找练习材料的提示，更多的练习材料需要教师和学习者根据训练过程的需要再去寻找。在选择和研习更多练习材料的过程中，学习者将会有进一步的体会，教师也能对教学有进一步的思考。这对于教学将会有相当的促进和提升作用。

本书选取的练习材料来自方方面面，有新闻报道、散文、政论、杂文，还有少量的诗词，除史上名篇外，都是当下的创作，虽然多为片段，也凝聚着体现着诸位作者的智慧和劳动，因为数量繁多，难以一一向大家告白，恳请有关作者多加谅解。在此，特别向大家拜谢！



开篇语 百川归海 / 1

第一练习集群 表达基本色彩 / 1

1. 明快 / 2
2. 流畅 / 3
3. 跃动 / 4
4. 新鲜 / 5
5. 大方 / 6
6. 稳健 / 7
7. 凝重 / 8
8. 沉重 / 9
9. 高昂 / 10
10. 热情 / 11
11. 激烈 / 12
12. 平和 / 13
13. 开阔 / 14
14. 娓娓 / 15
15. 轻盈 / 16
16. 慌张 / 17
17. 义正词严 / 18
18. 严厉 / 19
19. 贯通 / 20
20. 结束感 / 22
21. 紧拉慢唱 / 23

第二练习集群 话语基本形态 / 25

22. 高低 / 26
23. 快慢 / 27

24. 松紧 / 28
25. 急缓 / 29
26. 大小 / 30
27. 轻重 / 31
28. 浓淡 / 32
29. 明暗 / 33
30. 虚实 / 34
31. 起伏 / 35
32. 缓陡 / 36
33. 停连 / 37
34. 动静 / 39
35. 长短 / 40
36. 竖横 / 41
37. 颗粒与语流 / 42
38. 男女 / 43

第三练习集群 情感基本类型 / 45

39. 平静客观地说 / 46
40. 斗志昂扬地说 / 47
41. 笑着说 / 48
42. 严肃地说 / 49
43. 语重心长地说 / 50
44. 轻松愉快地说 / 51
45. 赞美地说 / 52
46. 批评地说 / 53
47. 遗憾惋惜地说 / 54
48. 理解地说 / 55
49. 惊讶地说 / 56

50. 着急地说 / 57	82. 陪衬 (图底) / 92
51. 神秘地说 / 58	83. 承接 / 93
52. 试探地说 / 59	84. 解证 / 94
53. 思索地说 / 60	85. 包含 / 95
54. 悲痛地说 / 61	86. 选择 / 96
55. 哭着说 / 62	87. 让步 / 97
56. 烦躁地说 / 63	88. 比喻 / 98
57. 冷冷地说 / 64	89. 换算 / 99
58. 情不自禁地说 / 65	90. 倒错 (幽默) / 100
59. 害怕地说 / 66	91. 循环 / 101
60. 疑惑不解地说 / 67	92. 主次 / 102
61. 猜测地说 / 68	93. 多重关系 / 103
62. 充满希望地说 / 69	
63. 心满意足地说 / 70	第五练习集群 三维构建 / 105
64. 愤恨地说 / 71	94. 三种样式 / 106
65. 委屈地说 / 72	95. 三种风格 / 107
66. 肯定、坚定、否定 / 73	96. 三种心态 / 108
67. 询问、设问、反问 / 74	97. 三个位置 / 109
68. 敷衍地说 / 75	98. 三种场面 / 111
69. 倒腔倒调地说 / 76	99. 三重身份 / 112
70. 色彩层叠 / 77	100. 三个音区 / 113
第四练习集群 事物基本关系 / 79	101. 三种力度 / 114
71. 并列 / 80	102. 三种节拍 / 115
72. 重复 / 82	103. 三种板式 / 116
73. 矛盾 / 83	104. 三种长音 / 117
74. 对比 / 84	105. “三人”表达 / 118
75. 类比 / 85	106. 三元表达 / 119
76. 对仗 / 86	107. 三种时空 / 121
77. 递进 / 87	108. 三个过程 / 123
78. 转折 / 88	109. 三个范围 / 124
79. 因果 / 89	110. 三种光线 / 125
80. 连锁 / 90	111. 三种角度 / 126
81. 条件 / 91	112. 三种气量 / 127
	113. 三种人情 / 128

114. 三种关系 / 129

115. 三种立场 / 130

116. 三种态度 / 131

117. 三种评价 / 132

118. 三种审视 / 134

119. 三种力量 / 135

120. 三种推动 / 136

121. 三种认知 / 137

122. 三种推理 / 139

123. 三种笔法 / 141

124. 三种叙述 / 142

125. 三种顺序 / 143

126. 三种思路 / 144

127. 三种人称 / 145

128. 三角关系 / 146

129. 三处进程 / 147

130. 三种古典作品 / 148

131. 一而再再而三 / 150

第六练习集群 四面张力 / 153

132. 春夏秋冬 / 154

133. 东南西北 / 155

134. 上下来去 / 156

135. 大小多少 / 157

136. 加减乘除 / 158

137. 琴棋书画 / 159

138. 花鸟虫草 / 160

139. 梅兰竹菊 / 161

140. 石山树林 / 162

141. 水土田原 / 163

142. 远近高深 / 164

143. 风雪雨雾 / 165

144. 电闪雷击 / 167

145. 火爆烟云 / 168

146. 软硬轻重 / 169

147. 脆韧滑糙 / 170

148. 干湿冷暖 / 171

149. 观赏把玩 / 172

150. 动静虚实 / 173

151. 雅俗尊卑 / 174

152. 老中青少 / 175

153. 高矮胖瘦 / 176

154. 是非曲直 / 177

155. 生死离合 / 178

156. 智勇坚义 / 179

157. 贪懒猾坏 / 180

158. 奇异巧妙 / 181

159. 天地日月 / 182

160. 起承转合 / 183

第七练习集群 多重扩展 / 185

161. 金木水火土 / 186

162. 农林牧副渔 / 187

163. 眼耳鼻舌身 / 188

164. 酸甜苦辣咸 / 189

165. 手眼身法步 / 190

166. 前后左右上下 / 191

167. 真善美假恶丑 / 192

168. 赤橙黄绿青蓝紫 / 193

169. 多种形状 / 194

170. 多种声响 / 195

171. 多种音乐 / 196

172. 各种节日活动 / 198

173. 多种相貌身材 / 200

174. 多种服装 / 201

175. 多种食物 / 202

176. 多种房屋 / 203

177. 多种病情症状 / 204

178 . 多种交通运输工具 / 205	195 . 提出一个观点 / 229
179 . 多样科技项目 / 206	196 . 说出一个理由 / 230
180 . 多种电子设备 / 208	197 . 分析一个事物 / 231
181 . 多种体育运动 / 209	198 . 评说一种现象 / 232
182 . 多军兵种 / 210	199 . 反驳一种意见 / 233
183 . 各行各业 / 212	200 . 讲一个幽默的故事 / 234
184 . 趣味数字 / 214	201 . 讲一个感人的故事 / 235
185 . 十二生肖及各种动物 / 215	202 . 讲一个震撼的故事 / 236
186 . 二十四节气 / 218	203 . 讲一个痛心的故事 / 238
187 . 三十六计 / 219	204 . 讲一个遗憾的故事 / 239
第八练习集群 基本组合 / 221	205 . 讲一个气愤的故事 / 241
188 . 报告一个情况 / 222	206 . 讲一个忧虑的故事 / 243
189 . 说明一个样式 / 223	207 . 讲一个害怕的故事 / 244
190 . 说明一个方案 / 224	208 . 讲一个深思的故事 / 245
191 . 说明一个意图 / 225	209 . 讲一个惊心动魄的故事 / 246
192 . 说明一个理想 / 226	210 . 讲一个意味深长的故事 / 248
193 . 解释一项政策 / 227	结束语 问己问人, 听懂了吗? / 249
194 . 解释一个误会 / 228	

表达基本色彩

语言表达的声音色彩，表现为声音流动时的上上下下的波动，表现为声音波动时的大小变化，表现为在波动时快慢的韵律感；语言表达的声音色彩，表现出一种人的神采，表现出一种人内心的意境，是人审美的一种过程，传达给听者的是一种审美的结果。

人一张口说话，就呈现着自己这一篇一段话的色彩。播音员主持人说话时，也在表现着一篇一段具体话语的色彩，播音员主持人说话之前，就应该能够明了自己要说的话应该以一种什么样的色彩说出来。同时，色彩的不同有时也意味着播音主持自身风格的特征。

同一篇话，不同的人说，色彩可能有所不同。但色彩是有一些基本规律的。播音员主持人要掌握基本的若干语言表达的色彩，才能在不同场合，或者说不同话的时候，能够色彩鲜明，风格一致，不至于产生色彩不稳定、前后脱节、把握不住的现象。

相当多的时候，同一篇文稿，可能以不同的色彩呈现，为什么采用这样的色彩，或者采用那样的色彩，是以说话时的语境为依据的，有时是以说话人个人的风格所决定的。当然，局部色彩要服从于总体色彩；个人风格要服从于语境，或者说个人风格也是语境的一部分。

本章训练共列出 21 种基础色彩，在播音主持时常见。要通过练习学会语言表达的多样色彩，在声音的基本形式上能有较为丰富的变化。

希望学习者通过练习能够做到在说话之前，在知道自己要说什么的时候，已经明确自己说话的色彩，并且能够在说出的时候，话语色彩与设想一致，准确、统一，并且连贯。

也许还有一些语言表达的基本色彩，也许在某一色彩中还可以分得更细一步，这都可以由老师和学习者自己再进一步探寻。

明快

明快，就是明朗、明亮、快捷、快感。说出的话语要明亮，声音要朗朗，语速稍快，显出敏捷之感。

明快的话语没有较大幅度的大起大落，没有过于突显的声音上扬或者低落，但在核心词语的前后，语调和情绪都有较明显的缓缓攀升和缓缓降下。

明快的话语有一种通畅的感觉，自信前行的感觉。

明快的话语多用实声，少有虚声，声音要有一定的光泽感。

气息通畅则更显明快，口腔共鸣好则明快更易表现。

明快的话语要伴随比较愉快的心情说出，说出的时候表情是放松愉悦的，眼睛是明亮的。

明快，适用于新闻播音中讲述比较乐观的消息。

练习：

上午8时10分，前奥运冠军张山从四川省委书记刘奇葆手中接过火炬，开始了第一棒的传递。奥运圣火成都传递从成都出口加工区出发，途经国家软件产业基地和中国西部经济强县双流，最后到达世纪城国际会展中心，传递距离13.2公里，有315名火炬手参加传递。火炬手中有前奥运冠军陈龙灿、著名演员濮存昕、优秀公安民警汤敏、“马班邮路”邮递员王顺友、优秀军转干部林强等。上午10时40分许，奥运圣火成都传递、也是四川传递的最后一棒火炬手抗震救灾英模余志荣手持奥运火炬跑进成都世纪城国际会展中心，点燃圣火盆。

新行政服务中心位于新城大道北面，松山路以东。记者在规划图上看到，行政办公区的中心建筑总体采用不对称布局，建筑风格清新明快，富于现代感。

色彩对孩子们的心理导向及性格培养具有重要意义。简单地说，儿童房色彩应该明快亮丽，运用多种颜色及图案的家具可以丰富孩子们的想象力，同时还能训练他们的色彩敏锐度。

随着世界经济的飞速发展，这种信息传递之桥已深入到多数家庭。通过这座无形的“桥”，我们可以游遍世界：可以足不出户，去参观大英博物馆，去游玩迪斯乐园，去了解爱斯基摩人的原始生活方式，去尼罗河畔体会人类发展的艰难步伐；还可以在家里倾听远方教授的讲课，和世界人民一起共享人类智慧的累累硕果。

2 流 畅

流畅，就是语句的流动感、畅快感。说出的话语速度稍快，停顿少，连接多，听来有连续贯通之感。从技术的角度来说，流畅的语段中逗号的停顿要在合理的情况下减少，尽可能地少停。在一个句群说完时才有较充分的、深呼吸的停顿。

流畅的话语没有大幅度的起落，更像奔流不息的小溪流水，重音的强调方式，多为轻巧表达。

流畅不等于简单快速抢着说话。流畅中也有快慢之间的对比，有的地方更快些，有的地方要相对放慢些，根据内容而定。

流畅需要有较好的轻巧的吐字能力，流畅中仍然吐字清晰。但是吐字清晰不要成为流畅的障碍，不能因吐字清晰影响了流畅，也不能只有流畅而失之于字音模糊或者字音脱落，也就是常说的“吃字”。

流畅源于思想的简明，思维的敏捷，心情的畅快。

流畅，在电视的消息类新闻播音中出现较多，大型晚会的主持词有时也会这样说。

练 习：

在白山松水喜庆大丰收的金秋时节，吉林至延吉高速公路今天全面竣工、正式开通，至此，吉林省最长的高速公路——长春至吉林至延吉至图们高速公路全线贯通，这标志着我省高速公路建设又迈出重大步伐。

杭州湾跨海大桥是一座横跨中国杭州湾海域的跨海大桥，它北起浙江嘉兴海盐郑家埭，南至宁波慈溪水路湾，全长36公里，是世界上最长的跨海大桥，比连接巴林与沙特的法赫德国王大桥还长11公里，成为继美国庞恰特雷恩湖桥后的世界第二长桥。

央行9月15日宣布，自2008年9月25日起，除工商银行、农业银行、中国银行、建设银行、交通银行、邮政储蓄银行暂不作调整外，其他存款类金融机构人民币存款准备金率下调1个百分点，汶川地震重灾区地方法人机构下调2个百分点。

祝南接到球，在地上盘带了一下，刚想带球向外冲，没注意到背后的田飞，田飞在他转身时冷不防一下把球断了下来。田飞断到球，转身把球传给了外线的林峰。林峰得球后，顺手在地上颠了一下，然后高高跃起，把手一扬，只听着“唰”的一声脆响，一个超远三分空心入网。场边立刻爆发出一阵热烈的掌声、尖叫声和欢呼声。

跃 动

跃动就像一个活泼的孩子蹦蹦跳跳地跑来，更像一只翻山跃涧的狮虎。话语在前行的过程中不时有突起，很有弹性。

跃动是在明快的基础上出现的，跃动的前提已经是明快的了，但与明快不同的是，跃动更为有动感，如果说明快是跑步，而跃动就是奔跑中还需跨栏。

跃动的语句不那么流畅，时时有点不明显的断续感，重音的表达多为快速翻跳的感觉，听起来有一种活力。跃动的表达不是均匀的，而是隔三差五，或者三七、四六、二八的样子，随所说内容变化，所以是交错产生的动感，是一种错落有致的现象。

跃动的表达内心的感受或许更为强烈一些。在与所说的话语内容一致的同时，跃动还与变化幅度稍大些的表情相呼应。

说话人活泼的性格形象，都可以产生和使用跃动的色彩。

有的新闻播报人或主持人追求语言风格的一种跃动，使自己的语言形象更富有动感。

练 习：

天安门广场已成了花的海洋，姹紫嫣红的花簇拥着巨型的“中国印·舞动的北京”雕塑。书写着“同一个世界 同一个梦想”的奥运彩旗飘扬在北京的三环路、四环路等主干道两侧，浓烈的奥运气息令人振奋。进入地铁站台，我身边的墙壁上遍布“同一个世界 同一个梦想”、“奥运的北京，我们一起来关注”等充满激情的话语，到处都跃动着奥运的气息。地铁车厢里，车载电视中滚动播放着与奥运相关的各种信息。其中奥运会28项比赛规则、观赛礼仪等内容吸引着人们的眼球。一路上，我始终全神贯注地盯着电视屏幕，等回过神来，才发现自己坐过站了。

从严寒到温暖，从深深的积雪到开花的田野，从灰暗的天空到明亮的蔚蓝，——春天来了，春天来了，春天在将我亲切呼唤。将棉衣敞开，站在融雪的山巅。

看哪，耕耘的人们，浩荡的大江，奔驰的列车，无穷的远方……呵，我满怀激动，我满怀渴望。是什么暖流在我周身汹涌？是谁的梦幻曲在我心中震荡？我期待着什么？寻求着什么？复活的大地在我的泪光中闪烁着彩虹般的光华，我祝福每一个人，每一片新叶，每一枝幼苗，我爱这田野，这江流，这阳光……我唱起了年轻时唱过的歌，年轻时的梦想我并未遗忘。一如当年，我向往战斗的欢乐和献身的喜悦；一如当年，我的心像白云那样温暖、明亮，像云雀那样在蓝色的天空与绿色大地之间上下求索地翱翔……

新 鲜

新鲜，是新颖、新异、新奇、崭新的感觉，是品尝新鲜果品、新鲜鱼肉时的口感，是感觉的敏锐，是感觉到了的兴奋。

播音主持常常会讲到新鲜的感觉，新鲜的事物。新鲜是播音主持最常见的话语色彩。

新鲜具有声音的明亮，具有十分的热情，还可能有声音的跳动。

新鲜的语速多是相对较快的。

新鲜的语句多在中高音区。往往情绪高声音也偏高时进入说话，吸引他人。新鲜还在句子中的重音处加以强调表现。找准这样的位置突出新鲜，整篇的新鲜感就凸现出来了。

说新鲜的时候，人的状态也得是“新鲜”的，脸上要有笑容，眼睛要睁得大一点，嘴巴要向上翘起，甚至口中要有“新鲜食品”带来的湿润。

两人主持时，这种新鲜感容易在竞争中体验，你说此地此时此人发生的此事，我说彼地彼时彼人发生的彼事，你又说此，我又说彼，涨涨落落，一番又一番。

练 习：

田野上，冬眠的小草在大地妈妈的怀抱中苏醒过来了，嫩绿的身体钻出了土地，它伸了个懒腰，贪婪地吮吸着春的气息；金黄的迎春花，那么娇小美丽，那样婀娜多姿，翩翩起舞，好像在炫耀春天的倩影；小河边的柳树舒展着枝条，春姑娘在帮她梳理嫩黄色的发辫，瀑布似的长发映在河水做的镜子上，美如天仙，柳树乐得笑弯了腰。

光鲜润泽、鲜脆爽口的新鲜水果常使人垂涎，更是我们一生饮食的挚爱。我们可随季节的变换选用新鲜水果，如初夏的草莓、樱桃、杏、李子；炎夏的西瓜、葡萄、桃子；入秋水果大量上市，苹果、梨、晚桃、橘子、香蕉，都是我们非常喜欢的。

一组简讯：

人民解放军将于今天上午开始举行自1964年大比武以来层次最高、运用技术最新、涉及范围最广的演兵行动——全军科技练兵成果交流活动。

8月8日凌晨0点，浙江杭州市约1100辆出租车计价器集体失灵。经初步协商，因计价器造成的出租车经济损失，每位驾驶员将得到50元/每小时的补偿。

巴基斯坦海军舰艇编队今天开始将对上海进行为期4天的友好访问。访问结束后，中巴海军舰艇将进行以通信、舰艇编队运动及模拟防空为主要内容的联合演练。

金寨路高架桥智能交通系统已完成项目招标，目前正在建设中，今年年底前有望全部完工。届时，高架桥将实现全程监控。

大方

大方，是落落大方，是光明磊落。有金字塔三角形的稳定，又有一步一个脚印的错落有序。有垂直线条的缓缓飘摆感，有适中的节奏感。不局促，不慌张，不拘谨。

大方的声音是以实声为主的，声音朗朗，不很大，但是很清楚。

大方的语速中等，总体感觉不快不慢，而各语句相比还是快慢相间的。

大方的语调起伏是平稳的，没有忽高忽低的情况。大方时，高则明亮宽广，低则深厚有根。

大方还有严谨一面，也就是逻辑关系得当，表达逻辑关系时，顺势而不刻意。

大方的同时，可能是热情的，也可能是不卑不亢的。

大方的神态和心态都是端庄的，不是大大咧咧的放纵。

大方不刻意雕琢，是顺势而为，自然呈现。

大方的表达常常和稳健的表达相伴相随。

练习：

今日，中国汽车业今年最大的盛宴——北京国际车展在北京国际展览中心正式拉开帷幕。在我身后，您看到的是北京奔驰—戴姆勒·克萊斯勒汽车有限公司携旗下国产梅赛德斯—奔驰E级轿车、国产克萊斯勒300C、Jeep2700、三菱欧蓝德、勇士等品牌和主要产品的强盛阵容集体亮相。北京国际会议展览中心1号展馆数百平米和梅赛德斯—奔驰、克萊斯勒的展台，成为北京奔驰—戴克诠释全球经典产品和全球品牌的空间；本年度最后一次大规模汽车盛典，成为了成立一年来北京奔驰—戴克成果的大盘点。

观众朋友们，今天的捐赠仪式就要结束了，但是我们希望这热情的火种能够在全体青年中永远继续下去，在社会上逐渐形成捐资助学无上光荣的风气，进一步弘扬无私奉献精神和关爱互助精神，打造社会主义的政治文明和精神文明；希望得到捐助的学生能够珍惜这次得来不易的机会，把社会对你们的爱心化作学习的动力，用优异的成绩回报关心你们的人，回报社会。

“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川；飞流直下三千尺，疑是银河落九天。”这是大诗人李白千古的绝句。庐山雄伟峭拔的香炉峰，在日光照耀下，紫气蒸腾，烟雾缭绕，远看瀑布像一条白练高挂在前边江面上。它那陡峭迅疾的气势，叫人怀疑是银河从九天之上泻落下来！在风景秀丽的清江源头利川，这样的瀑布到处都是。

6 稳 健

稳健，是语句的稳重感、镇定感，也有一定的郑重感。分寸更为准确，态度更为认真。稳健有一种不慌不忙、从容镇定的感觉，有一种时间充分、心里踏实、从头说起且要说深说透的心理准备。

稳健的表达，呼吸平稳，停顿的位置得当，停顿时间适当充分，不急也不拖。

稳健的声音朗朗，基本上都是使用实声。声音以中音区为主，兼有高音区和低音区上行下行。

稳健讲述的时候，重音的表现多数为缓高，即渐渐“爬坡”到达重音，在重音强调之后，再渐渐“落坡”。

稳健讲述的节奏是平稳的，听起来像匀速行驶的车辆，但实际上也要根据内容，有快慢、高低、强弱的多种变化。变化是在总体平稳之中的。

在播报重大新闻的时候，在表达重要文告的时候，在知识竞赛讲解规则的时候，都要稳健地表达。

练 习：

我们常讲“权力就是责任，工作就是服务，公务员就是服务员”，不能只当做口号喊。每一名机关干部，都必须把为纳税人服务、为群众服务作为一种价值观念来强化，作为一种行为准则来遵循，作为一种基本能力来提高，作为一种日常习惯来培养。

当干部要有敬畏之心，一要敬畏历史，使自己的工作能经得起实践和历史的检验；二要敬畏百姓，让自己做的事情对得起养育我们的人民；三要敬畏人生，将来回首往事的时候不会感到后悔。

这届奥运会是在自己家门口举行的，我想作为中国运动员，每个人都有或大或小或多或少的压力。主要还是看你怎么去对待它。我必须要稳定自己的心态。我的压力很大，但是每次一感到这种压力来了的时候，我就努力把它转化成训练的动力。我每次大赛上场前都会做几下深呼吸，这样有利于缓解紧张的情绪，在自己冷静下来后再出场完成比赛动作，希望通过这种方式让自己释放紧张。

我们将以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，贯彻全国教育工作会议和会议精神，全面落实科学发展观，抓发展，促服务，更新教育理念，不断提升学校的教学水平和综合实力，打造精品品牌，努力建设现代化学校，用稳健的步伐走向和谐与现代。