

世纪主持人成功书系

# 打造金身

丁汉丛 严国斌 编著



中国广播电视出版社

中国广播电视出版社

# 打造金身

丁汉丛 严国斌 编著

## 图书在版编目 (CIP) 数据

打造金身/丁汉丛, 严国斌编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2002.1

(新世纪主持人成功书系)

ISBN 7-5043-3863-X

I. 打… II. ①丁… ②严… III. ①广播节目-主持人-修养 ②电视节目-主持人-修养 IV. G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 092636 号

### 打造金身

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 编 著:  | 丁汉丛 严国斌                           |
| 策 划:  | 吾 人                               |
| 责任编辑: | 高 骏                               |
| 封面设计: | 郭运娟                               |
| 责任校对: | 陈丹桦                               |
| 监 印:  | 戴存善                               |
| 出版发行: | 中国广播电视出版社                         |
| 电 话:  | 86093580 86093583                 |
| 社 址:  | 北京复外大街 2 号 (邮政编码 100866)          |
| 经 销:  | 全国各地新华书店                          |
| 印 刷:  | 廊坊人民印刷厂                           |
| 装 订:  | 廊坊人民印刷厂                           |
| 开 本:  | 850×1168 毫米 1/32                  |
| 字 数:  | 160 (千) 字                         |
| 印 张:  | 7.875                             |
| 版 次:  | 2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数:  | 5000 册                            |
| 书 号:  | ISBN 7-5043-3863-X/G·1516         |
| 定 价:  | 14.00 元                           |

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

# 目 录

## 上 篇

### 第一章 美的使者 /3

- 一 性格魅力 /5
- 二 情感的力量 /8

### 第二章 基本素质要求 /11

- 一 人格的吸引力 /11
- 二 精神价值追求 /13
- 三 读万卷书，行万里路 /15
- 四 良好的表达力 /17
- 五 素质的培养 /19
  - 1. 认识自我 /20
  - 2. 确立目标，积极实践 /21

### 第三章 个性魅力的效用 /23

#### 一 个性魅力源于真诚 /26

1. 真实, 诚信是主持人的命脉 /26
2. 给你一个个性修养的良方 /28

#### 二 成功的风度、气质 /29

1. 气质的本质 /30
2. 气质与节目的协调性 /32
3. 展现良好气质, 心理健康是关键 /34

#### 三 主持人的“自然面貌” /36

#### 四 风格形象的形成与更新 /39

1. 鲜明形象的树立 /40
2. 权威形象 /43
3. 形象的发展与更新 /45

### 第四章 非语言符号 /47

### 第五章 形体语言的把握 /50

#### 一 形体语言的特点 /52

1. 独特的风格 /52
2. 大方与正气 /53
3. 自信的表现 /54

#### 二 形体语言的类别 /55

1. 表情语 /56

- 2. 手势语 /75
- 3. 体姿语 /81
- 4. 空间语言 /93

## 第六章 服饰语言的运用 /96

- 一 主持人出镜的服饰 /96
  - 1. 个性化的要求 /97
  - 2. 为节目而穿衣 /100
  - 3. 广告商的制约 /103
- 二 款式、色彩、图案 /104
  - 1. 让你的着装为你效力 /105
  - 2. 服装色彩与联觉 /119
- 三 色彩的幻象 /129
  - 1. 色彩组合的规律 /130
  - 2. 服饰色彩能修饰人的体型 /132
  - 3. 服饰色彩能调节人的肤色 /133
  - 4. 服饰色彩对人的心理的影响 /135
  - 5. 流行色的影响 /136
  - 6. 服饰配色的技巧 /138

## 第七章 化妆艺术 /143

- 一 节目主持人的妆面特性 /144
  - 1. 把握分寸, 自然大方 /144
  - 2. 亲和节目, 贴近观众 /144
  - 3. 妆面相对稳定, 不宜经常更换 /145
- 二 节目主持人化妆的要素 /145

1. 整体着眼, 扬长避短 /145
2. 轮廓分明, 线条优美 /147
3. 电视妆的特殊要求 /148
- 三 妆前准备 /149
  1. 五官与脸型轮廓分析 /149
  2. 化妆程序及工具准备 /154
- 四 化妆的基本步骤 /156
  1. 皮肤底色 /156
  2. 修眉与画眉 /158
  3. 眼睛的造型和色彩 /162
  4. 嘴唇的感染力 /167
  5. 挺起你的鼻梁来 /170
  6. 别忘了你的“第二张脸” /172
- 五 皮肤及手的保养 /172
  1. 如何鉴别自己皮肤的性质 /173
  2. 中性皮肤的保养 /175
  3. 干性皮肤的保养 /175
  4. 油性皮肤的保养 /176
  5. 过敏性皮肤的保养 /177
  6. 皮肤护理与四季 /178
  7. 给手以细心的呵护 /179
  8. 美化手指的体操 /179
  9. 正确保养出漂亮的指甲 /180
- 六 秀发技巧 /181
  1. 健康头发的标志 /181
  2. 发型与脸型 /182

3. 发型与身材 /183

4. 发型与性格 /183

5. 男子发型 /185

七 男性主持人的化妆 /185

1. 脸部皮肤 /186

2. 眼睛与眉毛 /186

3. 嘴唇与鼻梁 /186

4. 脸颊 /187

第八章 礼仪规范 /188

一 礼仪的含义 /191

二 礼仪的特性 /192

三 礼仪的作用 /194

四 礼仪修养与美的感受 /195

五 礼仪美的塑造 /196

1. 介绍 /196

2. 称呼 /197

3. 握手 /198

六 涉外礼仪通则 /199

1. 个人形象通则 /199

2. 不卑不亢原则 /200

3. 求同存异原则 /200

4. 入乡随俗原则 /200

5. 信守约定原则 /201

6. 热情适度原则 /201

7. 谦虚适当原则 /201



8. 尊重隐私原则 /202

9. 女士优先原则 /202

## 下 篇

群星谱——说在群星前头的话 /205

崔永元的道歉 /206

崔永元的着装色彩 /208

追求精致的敬一丹 /210

倪萍的晚礼服 /211

亚宁的手势 /213

袁鸣的发型观测 /214

袁鸣的着装观测 /216

张宏民与休闲服 /218

对李修平的扫描 /219

高纯度色彩的朱军 /221

孙小梅的形貌设计 /222

从“焦点时刻”起步的水均益 /223

平淡中出新的文清 /225

谈瞿颖形象 /226

李瑞英服与饰的感觉 /227

洗成了淡妆的方静 /229

流行色与吴小莉 /230

张越的色彩推敲 /231

男士形象的误区 /233

给张延添色彩 /234

刘璐的发式与妆面 /235

《神州风采》片头的王璐瑶 /237

# 上 篇



## 第一章

# 美的使者

节目主持人是大众传播活动中的重要一员。传播真、善、美是主持人的天职。主持人理应是美的化身，美的使者。因此，成为审美客体是主持人的突出特征。她“他”不仅仅是一个辛勤的美的播种者、灌溉者、耕耘者，而且在受众心中她是一个审美客体，能为大众带来审美愉悦感受。

主持人的审美客体主要表现在内在美和形态美上。

内在美首先体现在主持人主体中：具有高尚的道德，孜孜的敬业精神，在进步的人生观指导下，拥有正确的生命价值观。一句话，就是要心灵美。冰心曾经说过：“我写过这样三种女人，第一种是乍看是美，越看越不美；第二种乍看不美，越看越觉出美来；第三种是一看就美，越看越美。”理想的主持人应是“第三种”，“第二种”也未尝不可，关键都要能够“越看越美”。而支撑越看越美的核心是心灵美。正如黑格尔所说：“人的躯体不是一种单纯精神的感性的自然存在，而是在形态和构造上既表示它是精神的感性的自然存在，又表现出一种更高的内在生活，因此就不同于动物的躯体，尽管它和动物躯体大体上很一致。”显然，人的美除了人体美之外，还重在

心灵美。一个人的言谈举止，无不透露出其内心世界的状态，表现着心灵的美与丑。主持人处在大众传播媒介的特殊位置，内在涵养尤为重要。人们也有理由对她提出理想的、完美的境界要求。而每一个主持人都应该努力加强自我修养，塑造自己美的心灵。

内在美还体现在传播内容上的求真、向善、示美。真，是各个物种自身具备的客观规律性，人类要按照美的规律创造社会，其前提和基础，就是要认识和把握这一规律。使自己的实践活动同客观世界的必然性相吻合。善，是人类在实践活动中所追求的有用或有益于人类的功利价值。因此，凡是美的东西，一般说来，首先都应当是真的，是蕴含着客观规律性的，同时又必须是善的，善是美的灵魂。这些在人类社会生活尤其是精神产品中表现得特别明显。我们的大众传播媒体，担任着为人民大众提供精神产品的重任，必须以求真、扬善、示美为主旨，体现在广播电视节目中，无不渗透着对美的追求。追求新闻的真实性更是每一个广播电视人的职责。主持人是节目的最直接的体现者，广大受众是从主持人这里接收到传播内容的，节目内容的真与假、善与恶、美与丑，是由主持人表现出来的，因此，必然与主持人的内在涵养相糅合，共同构成其审美客体的重要组成部分。

一味地追求节目的收视率，会对社会、对受众造成极大的伤害。1995年，在美国，有一位嘉宾得知因被某邻居的暗恋而被邀请作为《杰尼·琼斯节目》的嘉宾。他兴冲冲地赶去参加节目，在节目中得知暗恋他的邻居是位同性恋者，心理受到了极大的伤害，不久后他击毙了那位邻居。美国参议员约瑟夫·里伯曼对此类节目斥责道：“让我们称它为臭不可闻的东

西，让我们努力把这些垃圾从电波中清除。我们已经忘记，文明的基础之一就是不能让一些污七八糟的东西暴露于光天化日之下。”

## 一 性格魅力

个性化是主持人节目形式有别于播音员节目形式的重要特征。优秀的主持人节目和节目主持人必然具备鲜明的个性特征，这是吸引受众、使节目富有生命力并走向成功的特征。

主持人是以个体行为出现，代表着群体观念，进行大众传播活动的。因此，主持人的个性显然不是单一性的，而是节目个性与自身个性的有机融合体，是“非我”与“自我”的和谐统一。不同的节目有不同的节目内容、节目宗旨和不同的表现形式，也自然形成各自不同的节目风格个性，这是这个节目全体编播人员共同特色的结晶，而它又是由节目主持人集中体现出来的。为什么杨澜所形成的“正大风格”深深吸引了无数观众呢？因为杨澜把握了栏目所需要的高品味，将自己的个性色彩融汇到节目中去了，塑造了一个既清新明丽又落落大方，既反应敏捷又满腹才学的形象。这种创造顺应了观众的审美需要。

主持人的个性形象是他们的政治素质、文化修养、生活阅历、审美情趣、语言表现力、风度气质、服饰仪表等多种因素的综合体现。主持人自身的个性就是在这众多的因素中，能够体现出的与众不同，从而也能独具魅力。

主持人的自身个性要尽量与节目个性相协调，首先是服从节目个性，在这个前提下将自身的个性融入节目，相得益彰。

中央人民广播电台的名牌栏目《午间半小时》开办初期，在确定“这个节目应当既有探讨改革、针砭时弊的社会内容，又有轻松幽默的话题，既有新观念、新知识，又有为群众生活服务的内容”的方针后，即按照这一节目方针，结合虹云、陈希、傅成励三位主持人本身各方面的特点，分别考虑了三个主持人的形象特征。“虹云，应当是热情、善良、温柔，又有事业心的职业妇女的形象；陈希，应当是思想较开放，反应敏捷，乐于并善于接受新知识、新观念的年轻女性；傅成励则应当知识面较宽、大度、有见解，经常对人们关心的问题发表看法。”节目播出两年后，听众认可了这个节目独具的个性，也在心目中勾画了三位主持人的形象。根据听众反映，他们认为这个节目的个性主要表现在三个方面：尖锐、敢讲真话、有自己的见解；热情，能为群众排忧解难；知识性强，不乏轻松和幽默。而这三个方面，也正是节目方针所要求、全体编创人员所追求的三位主持人形象特征的综合体现。他们各自不同的独特个性，也与节目要求相吻合，相辅相成，形成丰满的成功的节目形象。

1994年春节，赵忠祥、杨澜告别了曾长期主持过的名牌节目《正大综艺》。接班者怎么样？人们拭目以待。正大集团推荐了袁鸣，从外在条件看，袁鸣和杨澜有许多共同之处：清纯秀丽，名牌大学毕业，而且袁鸣有在上海电视台主持节目的阅历，有较强的业务能力。所以选用她应该是合适的，既便于观众观看时和以前女主持人创造的荧屏形象相衔接，又能与未来的男主持人程前相协调，以形成类似赵忠祥和杨澜那样相得益彰的黄金搭档。的确，他俩的主持给《正大综艺》带来了新的气息：更加轻松活泼。然而，在最初的新鲜劲过去之后，观



众中议论纷纷。节目中，袁鸣那种频繁的手势、节奏过快的语言、过多的议论、宛若学生的装束，让不少观众不习惯，觉得节目变了味。

毛病出在定位上，袁鸣固然有许多作为明星主持人的良好素质，然而良好素质有一个同节目适合与否的问题。她在上海台主要是主持青春活泼的大中学生节目，这与她的本色是十分吻合的。现在，她主持的虽然也是个相对轻松的综艺节目，但是《正大综艺》的知识含量丰富，观众层面丰富，如果再单纯定位于“一个清纯的大学生”形象上，则失之于浅，这是其一；其二，袁鸣不愿做“杨澜第二”，急于以一个崭新的个性形象出现，这无可厚非，但是她过于看重自己的本色，忽视了《正大综艺》的节目风格，也忽视了中央台主持人端庄稳重的总体要求，在她和程前身上，依然表现出一种强烈追求“海派”、“粤派”风格的随意、放任，则失之于“俗”。这里绝无贬低“海派”、“粤派”之意，依然是个性协调与否的问题。

显然，主持人形象的个性化的要点是与节目的个性相协调，同时也是此主持人节目有别于彼主持人节目的焦点。没有个性的主持人，势必是失败的主持人，她的节目也必将随之被淘汰。因此，树立节目形象从选择主持人时就要注意努力使选拔对象自身的个性特征的诸多因素，一一靠近节目追求的形象风格要求。主持人自己在可能的情况下，也要尽可能地选择适合自己个性特长的节目，这样才有可能在节目中最大限度地发挥主观能动性，将节目做得充满生气，既突出节目风格，也形成独特的主持人个性魅力。

1996年中央电视台正准备推出一档全新节目《实话实说》，当时谈话节目在中国电视界是一个空白，可以借鉴的经