

综艺主持 实训教程

邹加倪 刘 畅 编著

中国广播影视出版社

本书由北京联合大学规划教材建设项目资助

综艺主持 实训教程

邹加倪 刘畅 编著

中国广播影视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

综艺主持实训教程 / 邹加倪, 刘畅编著. —北京:
中国广播影视出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5043-7586-5

I. ①综… II. ①邹… ②刘… III. ①文娱活动—电
视节目—主持人—教材 IV. ①G222. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 318442 号

综艺主持实训教程

邹加倪 刘畅 编著

责任编辑 李潇潇
装帧设计 雷志杰
责任校对 张莲芳

出版发行 中国广播影视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号
邮 编 100045
网 址 www.cntp.com.cn
电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
字 数 290(千)字
印 张 18.25
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-7586-5
定 价 43.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

序

国务院办公厅在 2015 年 9 月发出的《关于全面加强和改进学校美育工作的意见》中有“创新艺术人才培养模式”的要求。文中讲到：“专业艺术院校要注重内涵建设，突出办学特色，专业设置应与学科建设、产业发展、社会需求、艺术前沿有机衔接。”并要求“加强社会服务意识，强化实践育人，进一步完善协同育人的人才培养模式，增强人才培养与经济社会发展的契合度，为经济发展、文化繁荣培养高素质、多样化的艺术专门人才。遵循艺术人才成长规律，促进艺术教育与思想政治教育有机融合、专业课程教学与文化课程教学相辅相成，坚持德艺双馨，着力提升学生综合素养，培养造就具有丰厚文化底蕴、素质全面、专业扎实的艺术专门人才”。这对我们的高校艺术教育工作者提出了新的要求，也指明了前行的道路，也让我们深深感到任重道远。

这本《综艺主持实训教程》是由北京联合大学艺术学院表演系刘畅老师和邹加倪老师共同编写的。北京联合大学艺术学院表演系目前分为“表演”和“综艺节目主持”两个专业方向。本教材最初是校级“十二五规划讲义”，两位老师结合教学中的思考和实践，进一步把讲义丰富和完善成为了这本教材，也获批校级“十二五规划教材”。时下，无论是在传统的广播电视媒体还是新媒体中，综艺节



目都是不可或缺的节目类型，同时基于其他类型栏目的综艺娱乐化趋势，所以行业中对综艺节目主持人的需求非常之大。而综艺节目的形式和内容，不但要求主持人具备基本的语言表达技术和能力素质，又对主持人的表演能力提出了更高要求。这本教程正是从这个角度出发，借鉴了经典的表演艺术课程体系表演能力的课程内容和训练方法，真正帮助综艺节目主持人建立完备和全面的业务技能。

这本教程出版后将用于综艺主持及相关实训课程的教学，既满足了表演系的教学用书需求，又突出了北京联合大学实训课程的特色，同时还是对综艺主持教学的有益探索。实训课程是我校近年来一直在着力建设的，因为实训课程能够让学生在巩固所学知识的同时将其真正融汇于实践中，又能进一步理解和体会所学知识的真谛、增强实际的操作能力，这是对联大“学以致用”的校训最好的诠释。

我们希望这本教材的出版能够对综艺主持的教学提出新的思路，为综艺节目主持人的培养提供有益的方法。

我们将以此为契机，潜心培养艺术人才，并让这些人才在毕业之后能够真正服务于社会，让全社会沐浴艺术的春光。

希望这本教材就是我们向着更高更强的目标迈出的坚实一步。

2016年6月

（注：张旗教授，北京联合大学艺术学院院长，中国工业设计协会会员，中国艺术人类学学会理事。）

前 言

综艺类节目的大量涌现以及各类栏目基于各种原因和需求体现出的综艺娱乐化趋势使得广播电视行业对综艺节目主持人的需求非常之大。同时,在新媒体蓬勃发展的环境下,视听节目在网络、手机、移动电视等终端上时时刻刻进行着放射网状的传播,给栏目和主持人都提供了广阔的工作空间,又提出了更趋时代特点的预期。各类栏目娱乐化趋势下如何培养出适应业界需求、无缝对接栏目的综艺主持人才,让他们具备真正的核心竞争力和可持续发展的能力,给我们综艺节目主持的教学提出了挑战和要求。

本书结合业界对综艺节目主持人的实际需求,分上下两篇,系统全面而且贴合实际地对综艺主持人的培养进行了论述。上篇从综艺节目主持人需要具备的基础素质入手,借助表演艺术的基础素质训练系统,全面而有层次地侧重综艺节目主持人基础能力的培养。下篇将在上篇所介绍和训练的综艺主持基本能力元素基础上,以典型的受关注度较高的综艺节目类型为模板,直观认识和训练综艺节目主持技能。

目 录

序	张 旗(1)
前言	(3)

上篇 综艺主持基础训练

第一章 基础元素训练	(3)
第一节 基础元素的概念	(4)
第二节 表演基础元素训练	(8)
第三节 课堂练习与实训	(19)
第四节 基础元素能力拓展训练	(28)
第二章 综艺表演能力训练	(33)
第一节 小品的训练	(34)
第二节 课堂练习与实例	(36)
第三节 片段的训练	(64)
第四节 片段课堂练习实例	(65)

下篇 综艺节目主持实训

第三章 综艺资讯类节目主持实训	(109)
第一节 综艺资讯类节目的特点	(111)
第二节 综艺资讯类节目的主持技能要求	(112)
第三节 综艺资讯类节目典型栏目分析与实践	(113)
第四节 综艺资讯类节目主持能力拓展训练	(136)



第四章 综艺益智类节目主持实训	(161)
第一节 综艺益智类节目的特点	(163)
第二节 综艺益智类节目的主持技能要求	(164)
第三节 综艺益智类节目典型栏目分析与实践	(167)
第四节 综艺益智类节目主持能力拓展训练	(182)
第五章 综艺服务类节目主持实训	(227)
第一节 综艺服务类节目的特点	(228)
第二节 综艺服务类节目的主持技能要求	(229)
第三节 综艺服务类节目典型栏目分析与实践	(229)
第四节 综艺服务类节目主持能力拓展训练	(243)
第六章 综艺访谈类节目主持实训	(259)
第一节 综艺访谈类节目的特点	(260)
第二节 综艺访谈类节目的主持技能要求	(260)
第三节 综艺访谈类节目典型栏目分析与实践	(261)
后记	(282)

上篇 综艺主持基础训练

在综艺节目主持的过程中，因为综艺节目自身的特点，对主持人提出了很多演艺能力上的要求，比如即兴的表演能力、模仿能力、肢体表现能力等。在欧美和日韩等地区，很多综艺娱乐节目的主持人本身都是多栖发展的，尤其是在我国的港台地区，很多综艺娱乐节目的主持人本身就是演员或者艺人。所以，一定的表演能力能够帮助综艺节目主持人在节目中更好地建立个人风格，提升节目效果。

本书的上篇，借助表演艺术中的一些基础训练的概念和方法，帮助综艺节目主持人更好地建立全面的个人能力。



第一章

基础元素训练

【本章导读】综艺节目主持过程中所需的演艺能力是通过众多基础元素的训练实现和建立起来的。这些基础元素构建起演艺能力的方方面面，用以配合综艺节目的节目样态、传播目的、预期效果等对主持人的要求。这一章中，我们将通过基础元素的解读和相应训练，建立起演艺能力的基础。



第一节 基础元素的概念

“元素”的概念是从自然科学中借鉴来的。表演基础元素是指演员创造角色过程中组成创作自我感觉的必不可少的各种因素和技术方法。如动作、规定情境、想象、单位与任务、注意与对象、真实感与信念、速度节奏、情绪记忆、交流、适应、逻辑顺序、性格化、舞台魅力、肌肉松弛、控制与修饰、面部表情、声音、语调、言语、造型等。为了掌握演技和理论分析的方便，斯坦尼斯拉夫斯基在体系中把演员表演技术和资质、禀赋等分解为上述各种元素，但在演员表演实践中，这些内外部元素有机地结合为以动作为主导的表演整体。

学习汉字要从一笔一画开始，学习英文要从读 ABC 开始，学习任何一门知识都是由浅入深，由易到难，循序渐进，学习表演能力我们就从这些元素开始。表演基本元素的内涵，本是社会中正常生存的人与生俱来的存活状态，人生在世的喜怒哀乐、七情六欲、生老病死等，都伴随着人对事物的情感表达而存在。所以正常的人本身就具有表演的潜质。当进行表演学习与训练时，就是要调动演员原有的对生活情感的积累，在一种“假使”的想象驱动下，重现各种人生的情感。而这种假定与假使在表演又是重要的，是诱发一切情感的开始。所以斯坦尼斯拉夫斯基称其为“有魔力的假使”。演员为了能在假使中展现不同人的生存与情感状态（而不仅仅是自己），就需要对社会生活进行观察，对自己的声音、形体及情感表达方式进行训练。这种训练应包括：生活观察、创作素质、创作方法。经过声乐、语言、形体、表演的综合训练，让演员对自己的身体、声音、情感能够有机地控制，在假定情境中能自如行动。

科学的训练是为了让演员达到在创作中体验与体现的结合，以迎接影剧人物的表演创作。其目的是为了通过对演员心理与形体的训练，实现其“在体验的基础上对人物有机的再体现”。而这种再现不能仅是生活本身的翻版、另一种形式的重复，表演行为成为艺术应该具有艺术的审美价值。因为演员



创造人物形象的目的不是为了创造而创造，而是要通过自己所创造出来的人物形象来反映生活、评价生活；尽可能地去揭示人生的意义和生活的哲理，晓之以理，动之以情，使观众领会生活的真谛；让观众从演员所创造出来的人物形象中获得对于人生有益的启示，在艺术修养上有所提高，最终能够获得审美上的满足。

在日常生活中，正常人在做一件事时行动是自如的，手脚听从自己意志的支配，因为它是有目的的、合乎生活规律的行为，是符合生活客观环境的动作，肌肉的松弛与控制是适度的。但当主持人或者演员在舞台上或摄影机前进行主持和表演时，即使做的是同样一件事，也会有很多不同之处。因为这不是生活中的正常生理、心理需要的行为动作，而是出于节目的需求、表演的目的，并且是处于众目睽睽之下，与产生动作的实际客观环境有很大的差异，这就必须造成主持人和演员心理状态的紧张，形体动作的拘谨、不自然，没有了生活里做事的正常感觉。思想上的杂乱和肌肉的紧张可能会导致演员陷入不能由意志来支配自身的境地。所以要获得“当众孤独”感排除紧张，在当众表演状态下获得心理与肌体的松弛自如，是表演基础训练的第一个重要环节。

能力拓展训练

以集体练习为主要训练方式，保障每位学生都上台参与基础训练。多数学生在初学阶段对于上台展示都感到紧张或羞涩，所以选择集体训练的方式较有利。

1. 学生的自我介绍（练习）

此处学生的自我介绍既是一次教师对学生基本情况的了解，也是一次表演课的课堂练习。自我介绍由五项基本内容（姓名、年龄、身高、籍贯、为什么学习主持艺术或者表演艺术）组成。这是学生来到课堂的第一次舞台展示。“简单的自我介绍”将作为一项课堂练习保留两周，可以根据学生的掌握情况增加难度，提出更多以及更高的表述要求。

练习要求：

站立：站姿要挺拔，要松弛不要松懈。挺胸、抬头、立腰、垂肩、沉气，双眼平视焦点不要散，双手自然放在身体两侧，双脚打开与肩同宽，脚尖向



前。抬头同时要收下颌，挺胸要注意收腹。

眼睛：在自我介绍的时候，眼睛最好能够主动与观众进行交流。但如果感到紧张不敢看观众，也可以平视。但绝对不要仰视、斜视等，影响整体形象。

双手：自然地放在身体两侧即可。可以有简单的手势，但尽量不要背后，更不要叉腰、插兜等。

声音：对于演员在舞台上的声音是有要求的。要让观众一能听得清，二能听得懂，三要好听。那么在这一阶段，听得清是指音量要大。听得懂是指字音要准，语速要慢。至于好听，则不做要求。

自我介绍作为第一个舞台表演练习，应该是完整的，即从起身上台到回到座位这一整个过程。有的同学起身前十分扭捏，讲述完回到座位时又显得如释重负急于与两边同学交流，这都是紧张和不自然的表现。

2. 才艺展示

要求：每位学生都必须上台展示。可表演声乐、台词、形体等的特长。

说明：展示是手段，上台才是目的。多数学生在此时表情扭捏，放不开，那些没艺术特长的学员则更紧张。教师要注意缓和气氛并多加鼓励，但要求每人必须上台，哪怕是朗诵一首《锄禾》或做一节广播体操。万事开头难，第一次上了台，以后就容易多了。

3. 集体练习

集体练习有各种形式，下面介绍一些借助游戏进行的集体练习。“戏剧”一词，英文是“play”即“游戏”或“玩”的意思。德国古典哲学创始人康德曾指出：“艺术起源于游戏。”我国著名美学家朱光潜提出：“艺术的雏形就是游戏，游戏之中就含有创作和欣赏的心理活动。”

游戏能够使参与者心理放松、身心愉悦并能集中注意力以及调动参与者的信念感、感受力、想象力、创造力等。游戏训练是学生初识表演的一种有效途径，是表演教学过程中针对演员基础素质培养的有效手段。在表演教学中合理运用游戏，有利于缓解或消除学生在表演中产生的紧张与恐惧等情绪，在游戏中学生的表演天性将得到充分地发挥。

(1) 你藏我找

游戏规则：此游戏由两名同学完成。甲同学在教室外等候，由乙同学将



一件物品（钥匙、笔、打火机等）藏在教室的某一个角落里，甲同学走进教室将物品找出。当找出物品后，再进行一次模拟寻找。即不再有真实的物品，而是将上一次的寻找过程表演出来。

游戏说明：表演，是一个“以假当真”的过程。而这个游戏对于初学者来讲是一次难得的舞台体验。当真的有隐藏物品时，每个人都会真实地去寻找，而当表演这一过程时，则需要真实情感的投入。甲同学是否能够记住上一次真实寻找的心理感受呢？而能否真实地再现这一感受是重点。初学者大多会模拟上一次寻找的外部动作，如走动、搬动物体等，但却往往不再真正去观察和搜索。这个游戏对于演员的信念感的训练也有很大作用。

（2）找出“杀手”

游戏规则：这是一个需多人参与的游戏。所有同学围成圆圈蹲下闭眼，老师随机选择一人作为“杀手”（视参与人数多少，可选1~3人），在“杀手”背上轻点一下，这样只有老师和“杀手”本人知道。然后开始，游戏进行时老师作为裁判在一边，所有同学在教室内自由行动，“杀手”要伺机“杀人”，“杀人”的方法是对被杀对象眨一下眼睛。被杀者，则需默数三秒后死去。其他人应注意观察找出“杀手”。如发现哪个人像是“杀手”，要走到裁判耳边告知“杀手”姓名，如说错了，则报告者“死亡”。

胜利：“杀手”杀掉所有人（可提前说明人数）。

失败：“杀手”被找出。

游戏说明：这个游戏既能释放演员的表演天性，也是对信念感与感受力的训练。初次游戏大家往往嘻嘻哈哈，不以为然，要不断提醒，慢慢才会有感觉。要反复提示参与同学注意以下几点要求：

①要相信。假如真的有“杀手”在我们中间伺机杀人，是没有人能笑得出来的，也不会有人边走边聊天的。那么，大家应该是什么样的情绪？紧张、恐惧等等。大家要一起来营造这样的气氛，并且慢慢地融入进去。

②要敢于表演。死人是不会笑的！很多同学被杀死后，就哈哈一笑说：“我死了！”这可不兴，应该是怎么样的呢？要去想象那种感觉，然后尽可能地表现出来！死亡的方式有很多种，可以充分去想象，去表现。



第二节 表演基础元素训练

一、信念与真实感

对于一个演员来说，信念和真实感是演员创作素质中不可缺少的一个重要方面。斯坦尼斯拉夫斯基是这样描述信念与真实的：

……有一次，家里人称赞她，说她吃饭的时候就像大孩子一样听话，于是一个相当顽皮的孩子便立刻变得很拘谨，并且学起她的女教师的样子来。这对于全家来说是最安静的一个星期，因为简直听不到这小姑娘的声音了。你们想想看——为了游戏，自愿把自己的脾气憋了一个星期，而且在做这样的牺牲时居然还那么高兴！这不就是小孩在选择游戏题材时想象灵活，容易说得通，不苛求的明证吗？这不就是对真实的信念和对自己虚构的真实性的信念吗！

值得奇怪的是，小孩子怎么会这样长久地把自己的注意停留在一个对象、一个动作上！他们竟会那么高兴地长久处于同一的情绪中，生活在所喜爱的形象里。孩子们在游戏中所创造的真实生活的幻象，是这样有力，他们简直不容易从幻象中回到现实里来。

……儿童还有一种特点也是我们应该学习的：孩子们知道哪些是他们可以相信的东西，也知道哪些是他们不必去理会的东西……

演员也应该在舞台上对他可以相信的事物发生兴趣，而不去理会那些足以妨碍他去引起信念的事物。这样就可以帮助他忘掉舞台框的黑洞，忘掉当众表演的拘束。

等你们在艺术中达到儿童在游戏中所达到的真实和信念的时候，你们就能够成为伟大的演员了。^①

^① 节选自《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第二卷）。



我们都知道，剧本当中的故事情节、人物关系全是剧作家虚构出来的。在舞台上的布置、服装、道具、时空的变化全都不是真实的。在影视剧的拍摄过程中，一般来讲也不可能全是实景拍摄和实物的使用。演员们在这些虚构的情景中进行创作，把观众带入这一虚构的真实当中，相信这是一个真实的故事和人物，就要求演员首先要相信他周围所发生的一切，尤其必须相信他自己所做的一切。必须能做到“以假当真，弄假成真”，在创作中必须具有信念与真实感。信念和真实感是不可分离的。正如斯坦尼斯拉夫斯基所说：

舞台上的真实是指我们在自己心里以及在我们对手心理所真诚相信的东西。真实是不能和信念分离的，信念也不能和真实分离，它们彼此不能单独存在，而没有它们两者，也就不会有体验，不会有创作。

舞台上所发生的一切都应使演员本人信服，使对手和看戏的观众信服，应该使人相信那些和演员本人在舞台上创作时所体验到的情感的真实和所进行的行动的真实。

这就是一个演员在舞台上必须具有的内心的真实以及对这种真实的纯真的信念。^①

能力拓展训练

1. 情感梳理练习

说明：演员的最基本工作是向观众展示剧本中人物的情感变化过程。在生活中我们每一个人都具备丰富的情感，随着人物性格的不同，展示情感的方式也不同。但不管如何，能够表现丰富的情感及其变化是每个演员都应具备的能力和技巧。在表演学习的最初阶段我们可以把人类的几种最基本的情感罗列出来，如：喜、怒、哀、乐、悲、恐等，并在舞台上进行表现。

^① 节选自《斯坦尼斯拉夫斯基全集》（第二卷）。