

金文 主编

校园小主持人 宝典

精华版



四川出版集团 《四川文艺出版社》



校园小主持人宝典



校园

小主持人宝典

金文 主编

精华版

四川出版集团



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园小主持人宝典/金文主编. 成都: 四川文艺出版社,
2012.3

(校园文化系列丛书)

ISBN 978-7-5411-3465-4

I. ①校… II. ①金… III. ①主持人—青年读物
②主持人—少年读物 IV. ①G222.2-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 024597 号

Xiaoyuan Xiaozhuchiren Baodian

校园小主持人宝典

金 文 主 编

策划组稿 朱 兰
责任编辑 朱 兰 (441917894@QQ.com)
李亚南 (373143057@QQ.com)
责任校对 文 诺 等
责任印制 龙小龙
封面设计 毕 生
版式设计 史小燕

出版发行 四川出版集团  四川文艺出版社
社 址 成都市槐树街2号
网 址 www.scwys.com
电 话 028-86259285 (发行部) 028-86259303 (编辑部)
传 真 028-86259306

读者服务 028-86259293
邮购地址 成都槐树街2号四川文艺出版社邮购部 610031

印 刷 四川锦祝印务有限公司
开 本 880 mm×1230 mm 1/24
印 张 9.75
字 数 213 千
版 次 2012 年 3 月第一版
印 次 2012 年 3 月第一次印刷
书 号 ISBN 978-7-5411-3465-4
定 价 16.50 元

版权所有·侵权必究。如有质量问题,请与出版社联系更换。



开篇的话

亲爱的同学们，我是你们的好朋友笑笑姐姐，我在校园里主持过不同类型的活动，是令人瞩目的小主持人。当一名优秀的节目主持人是我从小梦想，中央电视台节目主持人鞠萍姐姐、董浩叔叔、月亮姐姐、金龟子和小鹿姐姐等都是我的偶像，他们独特的主持风格、美好的形象和优秀的口才，深深烙在了我的心中，我也希望能像他们一样，成为人生舞台上的主角，而不想一辈子都坐在观众席上为别人喝彩。

或许，同学们只看到了主持人头上耀眼的光环，却没有看到他们光环背后的汗水与心血、勤奋与努力、付出与坚持、追求与拼搏……通过规范的小主持人培训，同学们会明白：其实，做一名优秀的小主持人并不容易，需要严格要求自己，不断提高自身的素质，塑造良好的形象，挖掘内在的潜力，做到语音标准、学识渊博、思维敏捷、能说会道、多才多艺、性格开朗、热情大方。

学会说话、学会表达是当今人与人之间沟通交流最根本的要求。青少年时期是学习语言最关键的时期，在这个阶段能接受规范的语言培训，对同学们一生都将起到至关重要的作用。据不完全统计，

50%左右的孩子普遍存在胆量小、怕见生人、上课不敢发言、不敢表现自己等弱点，而参加小主持人的训练，可以帮助同学们克服胆怯心理，增强自信心和勇气，走上成功的舞台，为今后的发展打下坚实的基础。

一股争当小主持人的热潮，正在菁菁校园里方兴未艾。新时代的青少年，思维活跃、充满个性，喜欢自我表现。在社会竞争日益激烈的今天，青少年综合能力的培养越来越受到家长、学校和社会的重视。为了能够从庞大的竞争人群中脱颖而出，在未来的道路上领先一步，许多有远见的家长鼓励孩子在学习之余参加小主持人的培训，担任小主持人，以得到更好的锻炼；青少年朋友们也希望能以自己的口才和满腹才华赢得喝彩，成为校园里的“金话筒”——优秀的小主持人。

为了满足广大家长和青少年朋友的需求，《校园小主持人宝典》一书专门为热爱播音主持艺术的同学们而编写，它最大的特色在于针对性和实用性。本书集结了儿歌、表演、绕口令、演讲、形体、朗诵、晚会主持、话题讨论等主持培训方法，旨在培养同学们的语言表达、现场组织、观察思考、沟通及应变能力，提高同学们的审美能力和艺术鉴赏力，使大家成为一名优秀的小主持人。本书的素材来自课堂实践，学生使用简单方便，效果明显。其中专业知识训练部分比较符合青少年的心理特点，融文学性、趣味性、知识性、教育性于一体，根据青少年的学习规律循序渐进，能全面提高同学们的综合艺术素养。

“人才不一定有口才，但有口才的人一定是人才”。语言和口才能力是同学们最重要的形象名片之一。希望《校园小主持人宝典》能给同学们打开播音主持艺术的窗口，祝愿同学们放飞希望，创造奇迹，在神圣的金话筒前妙语连珠，在绚丽的人生舞台上绽放夺目的光彩！

目 录

第一章 开口说话：从胆怯害怕到轻松交流

第一节	优秀小主持人，校园的明星	/ 001
第二节	小主持人的第一课	/ 003
	*开卷有益 给未来主播上一课	/ 004
第三节	小主持人的基本条件	/ 005
	*开卷有益 第一次拿起话筒	/ 007
第四节	当一次小主持人	/ 008
第五节	小主持人的“拦路虎”	/ 010
	*开卷有益 今天我当主持人	/ 011
第六节	战胜恐惧与自卑	/ 012
第七节	不怕出丑，敢于出丑	/ 017
第八节	进行适当的自我激励	/ 020
	*相关链接·学生优秀主持稿展示	
	小主持人自我介绍词	/ 023
	国旗下的讲话	/ 025

第二章 打好基础：从知识贫乏到底蕴丰厚

第一节 主持人应该具备的基本素质 / 028

第二节 艺术审美篇（上） / 031

*开卷有益 漫谈舞台紧张——小主持人必看 / 038

第三节 艺术审美篇（下） / 040

*开卷有益 小主持人的专业训练 / 044

第四节 心理健康篇 / 045

*开卷有益 今天我要学会控制情绪 / 048

第五节 行为规范篇 / 049

*相关链接·学生优秀主持稿展示

六一演出男女组合节目主持词 / 052

校园春节联欢会主持词 / 053

第三章 语音规范：从语音不准到科学发声

第一节 拥有口吐莲花般的口才 / 056

第二节 正确使用普通话 / 059

*开卷有益 普通话水平测试等级标准 / 062

普通话水平测试的内容和范围 / 063

普通话水平测试试卷 / 063

第三节 学习朗诵的方法 / 065

第四节 主持人的语言组织和表达 / 069

*开卷有益 主持人语言训练的几种常见方式 / 071

“脱口秀”——主持人表达训练
的最佳境界 / 073

第五节 嗓音保护 / 074





第六节 科学地用气发声 / 077

第七节 小主持人的呼吸训练 / 080

第八节 练习优美的声音 / 083

*相关链接·学生优秀主持稿展示

“在党的阳光下幸福成长”校园主题队会主持词 / 090

“红领巾心向党”校园诗歌朗诵会主持词 / 095

第四章 才艺训练：从不会表演到挥洒自如

第一节 绕口令 / 101

*开卷有益 绕口令训练范文 / 102

第二节 诗歌朗诵 / 106

*开卷有益 小学阶段诵读能力培养体系 / 107

诗歌朗诵训练范文 / 108

第三节 散文朗读 / 113

*开卷有益 初中阶段诵读能力培养体系 / 115

散文朗读训练范文 / 116

第四节 故事讲述 / 120

*开卷有益 故事讲述训练范文 / 123

第五节 主题演讲 / 126

*开卷有益 主题演讲训练范文 / 132

第六节 表演训练 / 139

*相关链接·学生优秀主持稿展示

学校同学会主持词 / 145

校园运动会主持词 / 148

第五章 礼仪规范：从不懂规则到有礼有节

第一节 小主持人的形象礼仪与气质 / 151

*开卷有益 腹有诗书气自华 / 155

第二节 站姿的礼仪 / 156

*开卷有益 站有站相 / 159

第三节 走姿的礼仪 / 160

*开卷有益 鞋子的道理 / 162

第四节 坐姿的礼仪 / 163

第五节 手势与表情 / 166

第六节 语言艺术与礼仪修养 / 169

*开卷有益 常用礼貌用语七字诀 / 175

*相关链接·学生优秀主持稿展示

“我们从小有礼貌”主题队会主持词 / 175

“文明礼仪伴我行”主题队会主持词 / 178





第六章 展示风采：从青涩少年到校园“金话筒”

- 第一节 即兴说话出口成章 / 181
- 第二节 主持词的写作方法 / 185
- *开卷有益 六一儿童节诗歌朗诵会主持词 / 186
- 第三节 怎样当好少儿节目的主持人 / 189
- *开卷有益 鞠萍姐姐和她主持的少儿节目 / 191
- 第四节 如何主持好班队活动 / 192
- *开卷有益 “学会感恩，向老师致敬”——庆祝教师节暨升旗仪式主持词 / 194
- 第五节 如何主持演讲比赛 / 196
- *开卷有益 “读好书，做好人”主题演讲比赛主持词 / 198
- 第六节 如何主持辩论赛 / 200
- *开卷有益 小学生辩论赛主持词 / 201
- 中学生辩论赛主持词 / 203
- 第七节 如何主持综艺晚会 / 205
- *开卷有益 中国最有个性的主持人 / 207
- 吴小莉、陈鲁豫、曾子墨等
- 主持人的故事 / 211
- *相关链接·学生优秀主持稿展示
- “感恩奋进”主题活动主持词 / 213
- “和谐校园充满爱”主题活动主持词 / 217



后 记 / 220

第一章

开口说话：从胆怯害怕到轻松交流

第一节 优秀小主持人，校园的明星

提起“大风车”里的鞠萍姐姐，“开心辞典”里的王小丫，“超级女声”里的李湘、汪涵，成熟、睿智的白岩松、水均益，许多青少年朋友都津津乐道，他们是同学们的偶像，许多同学希望像他们一样，成为未来的节目主持人。

北京小姑娘马天宇八岁时就入选中央电视台“大风车”栏目，担任小主持人，短短几年，她行走全国二十多个省市，一边采访，一边把她的所见所闻介绍给全国的小观众们；十三岁的成都小姑娘姜瑶是成都电视台少儿频道的小主播，聪明活泼的她主持风格大方机敏，受到了观众的喜爱，她还是许多少儿期刊争相刊登的“封面少年”；其貌不扬的大连小伙子杜海涛以他的风趣幽默，一路过关斩将，成为湖南卫视主持人大赛的冠军，并成为“快乐大本营”节目的主持人……身边一个个同学成功的事例，难道不使大家激动、令我们憧憬吗？

有的同学可能这样认为：我还是一个以学习为主的学生，只要认真读书，将来考上大学就可以了。“两耳不闻窗外事”，社会的激烈竞争离我太远，那是大人们关注的话题，和我没关系。如果你抱有这样的想法，那笑笑姐姐就

要提醒你：当心，别让自己输在起跑线上！虽然同学们应该以学习为主，但是，在社会竞争日趋激烈的今天，为了能从庞大的竞争人群中脱颖而出，培养良好的综合素质、独特的个性魅力和流利的语言表达能力已经刻不容缓！

许多同学可能有这样的感受：当站在众人面前开口说话时，舌头就会不由自主地打结；当看到台下一张张陌生的面孔时，身体就会不停地颤抖；平时能言善辩，口若悬河，对自己的口才自信满满。但一旦拿起话筒面对观众，便不自觉心跳加速起来，手心出汗，双腿发软，头脑发晕；上台后说话声音细得像蚊子嗡嗡叫，逻辑混乱，不知所云，事先准备好的说辞全忘了，挤不出一句话来。

怕出丑是小主持人学习播音主持入门时的通病之一，它使人胆怯害怕、不知所措，甚至会很痛苦。其实，对于同学们来说，敢于开口就是胜利。要想获得自信、勇气和冷静，培养自信的最佳方式就做平时不敢做的事情。敢于出丑，多多锻炼，并从中获得成功的经验和体会。

难道我们一生就注定当一个平凡的观众？难道主持节目成功的快乐只眷顾那些有天赋的人吗？相信同学们都会对这些问题说不！因为大家已经看到：一种争当小主持人的热潮，在我们身边悄然兴起。各种各样的小主持人培训

班和夏令营吸引着拥有梦想的同学们。千万别对身边的小主持人热潮熟视无睹，没准儿，你会发现，你的一位很不起眼的同学，经过一段时间的培训后，就从“丑小鸭”变成了“白天鹅”，出落成了校园里的超级明星！

你是不是有些不服气？有些后悔？有些怀疑：“我能当小主持人吗？”“当了小主持人为什么就是不一样呢？”

那还犹豫什么呢？赶快行动吧，争当优秀小主持人，成为校园里的超级明星！



小主持人照片



1. 你想当小主持人吗？当你面对老师和同学关注的目光时，你会有怎样的心情和表现？
2. 怎样才能成为校园里的超级明星？



笑笑姐姐提问

第二节 小主持人的第一课

小主持人的第一课有哪些内容呢？在轻松活跃的气氛中，老师会耐心地帮助学员纠正语音、发声中存在的问题，规范运用普通话，或者教学员提高运用口语交流和表达的能力，初步懂得播音主持语言的表达方法和节目主持的驾驭能力。小主持人的第一课往往会通过朗诵、小品表演、绕口令等方法，培养语言表达、现场组织、沟通和应变能力。

十岁的杨一丹长大了想当一名优秀的主持人，为观众们主持节目。假期，她报了小主持人培训班。她说：“老师很亲切，普通话很标准、流利，上课的内容也很有趣。老师教我们读绕口令——‘墙上一面鼓，鼓上画老虎，老虎抓破了鼓，拿块布来补，到底是布补虎，还是布补鼓’。我用了一个多小时才把这个绕口令念通顺。然后，老师让我用普通话和同学们交谈。我非常喜欢上这节课。”

让同学们“把话说清楚”、“把句子念通顺”，学会轻松自如地与人交流，就是小主持人要上的第一课。

开卷有益

给未来主播上一课

央视综艺节目主持人大赛闯进40强的选手开始了封闭式的训练,在培训课上,他们的老师——《艺术人生》栏目主持人朱军给他们上了一课。

朱军回忆首次直播任务

坐在年轻主持人面前,朱军显然放松多了。既然是央视未来的主持人,将会面临第一次进行现场直播的场景,作为前辈的朱军向这些年轻人讲述了当年他在新中国成立45周年阅兵式上做直播的场景。那时他还没有正式调进中央电视台,这是他第一次接受现场直播的任务。朱军回忆,尽管当时的解说词总共不足30个字,但是他紧张得不知所措。但他最终出色地完成了任务,这让他从此昂首走进《东西南北中》,走进央视春晚,走进《艺术人生》。

女选手现场和朱军配戏

当一位女选手上场时,“意外”却发生了。这个女孩先是代表母亲拥抱了一下朱军,因为母亲是朱军的“粉丝”。然后等到开口时竟然无语凝噎,这位缺乏自信的女孩说此次比赛对于自己来说是一次悲情之旅。朱军说:“如果连你自己都不自信的话,你说谁还能帮你?首先要自己充满信心。”全体同伴此刻用热烈掌声为自己的对手鼓掌。谈到选手的标准,朱军说:“就是健康,从里到外都健康。”

精彩对话

学生们出难题,朱军一一破解

问题 能压得住台和主持人身体高度有关系吗?

朱 军 你知道青衣和花旦的区别吗？只要你弄清楚两者的关系，这问题就解决了。高矮胖瘦长相好坏与此毫无关系。

问 题 我还是一个在校大学生，面对这么多有经验的主持人，我怎样才能找到我自己？

朱 军 照着镜子看看自己的眼睛，你的眼睛一定比别人干净。因为你比别人简单，这是你最大的优势。如果你像倪萍一样老到，那么找你干什么？

问 题 站在主持人赛场上，我到底是主持人还是选手？

朱 军 只要你站在台上，你一定是选手，但是你如果抛开作为选手输赢胜负的功利心，你就会拥有了主持人的状态。

问 题 我上台很紧张，特别是两只手不知道放在哪儿。

朱 军 放在你自然下垂的最自然的地方。

(文/ 张学军 来源：《北京娱乐信报》)



1. 作为小主持人，你希望第一课上什么内容？

2. 你平时能轻松自如地与人交谈吗？



笑笑姐姐提问

第三节 小主持人的基本条件

看到同学们跃跃欲试的样子，笑笑姐姐知道大家心里都憋足了劲。“我们已经做好了当小主持人的准备。但是，是不是每个人都能当小主持人呢？”“究竟怎样才能当好小主持人呢？”有同学迫不及待地发言了。



规范训练

笑笑姐姐要告诉同学们的是，小主持人并不是所有的同学都能当的，而是要看你是否具备当一个小主持人的基本素质。那么，什么样的人能当主持人呢？什么人不能胜任主持人的工作呢？口齿伶俐、五官端正、知识丰富、应变能力强，是当主持人的基本要求。

中央电视台对主持人就从三个方面有明确要求：第一要具备大学本科学历，受过高等教育，有较为广博的知识；第二是形象上的要求，主持人在外形与气质上应该端庄大方或者招人喜欢；第三要求主持人能掌握纯正标准的普通话。

当一名合格的小主持人，要求我们拥有纯正标准的普通话，而普通话的要求是：以北京语音为标准音，以北方话为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范。此外，性格活泼开朗、思维机敏、个人修养和悟性较好也必不可少。当然，即使具备了这些起码的条件，也并不意味着必定成功。

当你第一次拿起话筒时，面对的将是观众挑剔的眼光。“台上一分钟，台下十年功”，为了成为一名合格的主持人，成为同学眼中的焦点人物，那就需要我们在台下练好基本功。