

# 从小就有 名嘴范儿

CONGXIAO JIUYOU  
MINGZUI FANR

郑晶◎著



《小喇叭》主播郑晶姐姐教你像主持人一样完美表达

让儿童当主持人或参加戏剧表演，学会完美地表达自己并影响他人，不是要培养文艺爱好者，而是要赋予孩子们一种社会技能。  
——余秋雨

央视新闻主播郎永淳 倾情作序

曹 灿 鞠 萍 蔡笑晚 一致好评  
“故事爷爷” 央视名嘴 “博士老爹”



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

CONGXIAO JIUYOU  
MINGZUI FANR

# 从小就有 名嘴范儿

《小喇叭》主播郑晶姐姐教你  
像主持人一样完美表达

郑 晶◎著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

从小就有名嘴范儿 / 郑晶著. —北京：电子工业出版社，2014.10  
ISBN 978-7-121-24118-5

I. ①从… II. ①郑… III. ①主持人—语言艺术—少儿读物 IV. ①G222.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第191835号

出版统筹：李朝晖

责任编辑：赵晨阳

文字编辑：任婷婷

责任校对：杜 皎

营销编辑：王 丹 美术编辑：杨 楠

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

装 订：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16 字数：170千字 彩插：2

版 次：2014年10月第1版

印 次：2014年10月第1次印刷

定 价：30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

## 每个孩子都可以“语”众不同

郎永淳



郑晶邀我为她的新书《从小就有名嘴范儿》写序。二十年前，我与郑晶一起考入北京广播学院（中国传媒大学），成为同窗好友。毕业后，我来到中央电视台做新闻主播；郑晶进入中央人民广播电台，成为著名少儿栏目《小喇叭》的主持人。

《小喇叭》是老一代播音艺术家孙敬修先生、曹灿老师曾经铸就无数辉煌的名牌栏目，他们用慈爱的声音、打动孩子们心灵的话语为几代人留下了珍贵美好的童年记忆。郑晶站在前辈铺就的高台上，接过《小喇叭》的接力棒，把少儿播音与主持作为自己终生的事业来追求。

我记得，竺可桢先生在浙江大学任校长时，给毕业生做过这样的寄语：“吃饭勿饱，做官勿巧，出书勿早。”这是对学子在物质追求、为民服务、钻研知识方面的总体要求。做学问、出书一定要精益求精，今天，郑晶二十年磨一剑，将自己从事少儿播音主持的丰富经验，写成《从小就有名嘴范儿》一书。

名嘴，被人关注，看似“达则兼济天下”一般，在各种场景下侃侃而谈，其实在这种表象背后，一定有其“穷则独善其身”的自省与学习。语言表达，积淀生活阅历，流露真情实感，呈现用心思考，唯真唯心。

本书从孩子语言表达的第一步——“自信心”说起，以许多真实有趣的小故事从不同的角度，让孩子们对主持人和主持工作有一个正确的认知。对于从事新闻主播工作多年的我来说，在阅读本书的过程中，也常常小有共鸣。如今，主持工作离社会大众越来越近，许多人对电视广播媒体充满了好奇，但是带有普及性质的图书却相对缺乏。本书的出版恰逢其时，适应了读者的期待和社会的需要，增进了媒体从业者和读者之间的交流和沟通。我相信，对于刚刚接触或者对播音主持有所尝试的孩子们，这本书可以成为他们的良师益友，也会助力他们去实现自己主持的梦想。

当然，当名嘴绝不是追名逐利的捷径，而是肩负瞭望社会、推动进步的道义。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”，这是人之常情。老广播人王鼎钧写过这样一个故事。乾隆皇帝看江上船来船往，问：船上所载何物？臣子急答：一曰名一曰利。王先生接着写道：除名利两样之外，还有两样，一曰情一曰义。情义代表当下，名利当在未来。分享是美德。郑晶把她的心得分享出来，饱含着传承的情意。我衷心地祝愿郑晶的这本书能够帮助更多的孩子在追求主持梦想的道路上少走一些弯路；能够唤醒更多的孩子对汉语魅力的认知，不断丰富自身的词汇库，吸收语言文字的精华，从而在不同场合“语”出个人的魅力和自信；能够指导更多的家庭在培养孩子时，从“你的语言表达有魅力”开始，注重孩子的日常言行和个人谈吐，塑造孩子的语言美和心灵美，在不断的语言锤炼中开启一个个“语”众不同的丰盈人生。



开篇的话

## 给小读者的话 机会是闪光的“宝石”



亲爱的少年朋友们，你在班级里主持过班会吗？

“主持班会？我不行！那是班长的事儿！”

那你一定在家里为爷爷奶奶或者爸爸妈妈主持过生日晚宴吧！

“那也算主持呀？”

是啊，谁说班会就只能由班长主持呀？你们全家给爷爷奶奶祝寿时，你主持得不是很棒吗！在这里，我们要告诉你的是：你也可以当个小主持人！

“我行吗？我一在众人面前说话，就脸红、出汗，还结巴……”

“我面对许多人的时候，总怯场，不知道该说什么好。有时候，在下面准备好了的东西全忘了，一句都想不起来了。”

“其实，我也挺想在班级、学校给大家主持活动的，就是……算了吧，我看，我不是主持人的料，还是坐在下面老老实实在当个听众吧。”

少年朋友，你真的要放弃了吗？本来你可以充分展示自己的主持才华，可是，你却把机会丢掉了。在众人面前讲话、发言和主持的机会，对于还没

有太多经验的你来说是十分宝贵的。它就像是一颗“宝石”，而你却把它当作“石头”丢掉了。

你想听一个关于“机会”的故事吗？把“机会”比作闪光的“宝石”的，就是你在生物课上学习的“条件反射”的发现者——伊万·彼得罗维奇·巴甫洛夫，他是俄国生物学家、诺贝尔奖获得者。

有一天，他在课堂上给他的学生们讲了这样一个故事。夜深了，有一个巴格达商人在黑黢黢的夜色中匆忙地赶路。忽然，他听见一个神秘的声音对他说：“弯下腰，捡几块石头吧，也许明天会有用，这可是难得的机会。”商人半信半疑，就弯下腰捡了几块，然后继续赶路。他走啊走啊，走了几个小时以后，天渐渐地亮了。当他掏出“石头”一看，原来，他捡的“石头”都是闪光的宝石。这位巴格达商人连连跺脚：“哎呀！我昨晚怎么不多捡一些呢？”

少年朋友，巴甫洛夫讲的这个故事说明了什么呢？对！当你以为机会只是“普普通通的石头”时，实际上，你手中握的却是“宝石”啊！我们经常在拥有机会时浑然不觉，而当我们恍然大悟时，偏偏却又失去了机会！

那么，少年朋友，请牢牢握住你手中“闪光的宝石”的吧，相信你也可以当个小主持人！



## 给家长的话

### 气质“真乃英雄也”



亲爱的家长朋友，您想要自己的孩子成为什么样的人呢？我们的孩子自打会说话的时候起，就经常有人问他：“你长大后干什么啊？”他们小时候就在作文中写道“我的理想是当科学家”“我的理想是当大法官”“我的理想是当诗人”，等等。

我国古代著名的教育家孔子说：“居颐体，养颐气。”后天的教育、生活经历以及成长环境可以陶冶一个人的气质和性情。一个孩子可以没有漂亮的外貌、没有俊逸的风采，也可以没有华丽的服饰、高挑的身材，但是我们都愿意自己的孩子有不凡的气质和良好的心态。

东汉时期，匈奴派遣使节来朝汉，当时重权在握的曹操觉得自己相貌太平常，不足以震慑敌国，于是就请美男子崔季珪冒名顶替，自己则在一旁操刀侍立。后来匈奴的使者赞叹道：“魏王风采俊逸，但身边捉刀者气宇超人，真乃英雄也！”由此可见，气质代表一个人的风格。

也许让孩子主持一个活动、组织一次聚会，在我们大人看来无关紧要。

但是，在不同场合、不同情形下让他们发挥自己、表现自己，对他们气质和性格的培养却是不可小觑的。也许您没打算让您的孩子未来成为一名知名主持人，但是可以让孩子试着在大庭广众之下讲话，让他试着在一群人里成为核心和焦点，并且有能力组织、带动周围的人。这对孩子的气质和性格的培养，绝对是一个很好的锻炼机会。您的孩子可以不当科学家、不当大法官、不当诗人，但他一定要有属于自己的气质和个性。因为，气质“真乃英雄也”！

那么，让您的孩子也试着从今天开始当个小主持人吧，给他更多的机会，哪怕是一个家庭聚会或者生日晚宴，鼓励他大胆地站起来说：“今天我主持！”



给老师的话

## 鼓励是“指引方向的灯”



亲爱的老师，你在“减负”和“素质教育”的呼声中体会到了些什么呢？是孩子们渴望“外面的世界”热切的眼神，还是家长望子成龙期盼的目光？你是不是在对你的学生进行“赏识教育”？即使是班上很普通的孩子，你也会经常说：“你做得很好！”“你能比别人做得更好！”“没关系，还有下一次呢！”

在每一个孩子成长的路上，都应该有四盏明亮的灯照耀他们的路途。那就是“方向之灯”“交往之灯”“梦想之灯”和“进取之灯”。

“方向之灯”——如果他不知道自己的方向，他就会谨小慎微，裹步不前。

“交往之灯”——结交更多的朋友，学习他们每一个人的长处。

“梦想之灯”——成功者不过是爬起来比倒下去多一次。

“进取之灯”——回顾过去，并不断更新自己的目标。

也许后三盏“灯”要靠孩子们自己去摸索、去寻找。但是，如果你给孩子们更多的鼓励，那些温暖的话语就会像“方向之灯”一样照亮他们前进的

路途。孩子们相信你，因为你一直是孩子们心中的“神”。就让你的鼓励像“阿拉丁的神灯”一样指引他们吧！

请指导他们，指导那些想在同学们面前大大方方讲话的孩子，说出自己的心里话；指导那些渴望像小班长一样站在讲台上布置任务的孩子；更指导那些想在班级和学校里当个小主持人的孩子。你的鼓励会比即将翻开的这本书更有用，因为你手中有照亮他们路途的“方向之灯”。



# 目 录

## Contents



### 推荐序

每个孩子都可以“语”众不同 郎永淳 / 1

### 开篇的话

给小读者的话 机会是闪光的“宝石” / 3

给家长的话 气质“真乃英雄也” / 5

给老师的话 鼓励是“指引方向的灯” / 7

## 第一章 / 你也可以像主持人那样完美表达

- ◇你也可以当个小主持人 / 2
  - 主持人的工作并不神秘 / 2
  - 表达完美不是天生的 / 5
  - 气质比漂亮更重要 / 8
  
- ◇四种能力让你的表达脱颖而出 / 11
  - 锻炼你的组织能力 / 12
  - 培养你的亲和力 / 14
  - 增强你的创新能力 / 16
  - 提升你的思考能力 / 17
  
- ◇先在生活中 hold 住全场 / 19
  - 这个生日晚宴，得有人来“张罗” / 20
  - 今天的班会讨论，可以由你主持 / 21
  - 座谈会冷场了，你可以打破“僵局” / 23

## 第二章 / 现在把舞台交给你

- ◇机会是“宝石”，别当“石头”丢掉 / 28
  - 学会抓住每一次机会 / 29
  - 机会是“试”来的，不是“等”来的 / 31
  - 挑战自我，不怕失败 / 33
- ◇面对话筒——自信和热爱一个都不能少 / 35
  - “我能行！”——知心姐姐的一句话 / 36
  - “为自己喝彩！”——郑晶姐姐的第一次主持 / 38
  - “别紧张，下面坐的都是土豆！” / 42
  - 热爱激发你的主持潜力 / 46

## 第三章 / 完美表达是内在积累的升华

- ◇用知识打造你的主持实力 / 50
  - 书籍——“运载心灵的马车” / 50
  - 积累丰富的词汇，让你的主持更精彩 / 54
  - 你有自己的“主持锦囊”吗？ / 59
- ◇创新意识增色你的主持魅力 / 63
  - 让人耳目一新的开场白 / 64
  - 每一次主持都是新的 / 69
  - 大胆否定自己 / 71
- ◇插上想象的翅膀，让你的主持飞扬 / 75
  - 送你一对想象的翅膀 / 76
  - 飞出去，让你的世界更宽阔 / 79



## 第四章 / 完美表达的技巧

|                |       |
|----------------|-------|
| ◇会说话≠会表达       | / 82  |
| “环滁皆山也”——说简洁的话 | / 83  |
| 给对方、自己一个台阶下    |       |
| ——说婉转的话、风趣的话   | / 86  |
| “红孩儿当关，多亏某将军”  |       |
| ——说别人爱听的话      | / 88  |
| ◇你有会倾听的“耳朵”吗？  | / 93  |
| 不光会“说”，还要会“听”  | / 93  |
| 真诚地注视，认真地聆听    | / 96  |
| ◇主持人的现场组织能力    |       |
| ——一根线，穿起散落的珍珠  | / 99  |
| 穿针引线，巧妙串联      | / 101 |
| 主持人不唱独角戏       | / 103 |
| ◇你有应变能力吗？      | / 105 |
| 突发事件，洞察现场的状况   | / 105 |
| 驾驭场面，指挥调度的才能   | / 108 |
| 控制情感，自我与非我的区别  | / 110 |

## 第五章 / 完美表达的基本功训练

|                  |       |
|------------------|-------|
| ◇小主持人的语言的训练      | / 114 |
| 小主持人要说好普通话       | / 114 |
| 小主持人要清楚、明白地表达    | / 118 |
| 小主持人的语言要亲切自然、口语化 | / 120 |
| 练习绕口令，好处多又多      | / 122 |
| 背诵名篇、名句          | / 138 |



|                |       |
|----------------|-------|
| ◇小主持人的文稿的训练    | / 149 |
| 小主持人要勤练“笔头子”功夫 | / 149 |
| 小主持人要多写说明文     | / 151 |
| 小主持人要多写议论文     | / 154 |
| 写个主持小提纲        | / 155 |

## 第六章 / 给校园小主持人“提个醒”

|                |       |
|----------------|-------|
| ◇先给成功的小主持人泼点冷水 | / 160 |
| 小主持人要学会低头      | / 161 |
| 你带上工具书了吗?      | / 162 |
| 小主持人要“咬文嚼字”    | / 166 |
| 做个小小“百宝箱”带在身边  | / 188 |
| ◇主持现场需注意       | / 192 |
| 你了解主持场地、工作设备吗? | / 192 |
| 小卡片,大作用        | / 196 |
| 主持人服饰搭配有讲究     | / 198 |
| ◇搜集反馈信息,总结主持经验 | / 200 |

## 第七章 / 完美表达的训练题库

|         |       |
|---------|-------|
| ◇绕口令题库  | / 204 |
| ◇小散文题库  | / 211 |
| ◇诗歌题库   | / 227 |
| ◇新闻常识题库 | / 238 |



## 第一章

# 你也可以像主持人那样完美表达



主持人离我们的生活很遥远吗？你心目中的主持人是什么样子的呢？

“他们是影视明星吧！”

“是像郎永淳叔叔、李思思姐姐那样的电视名人吧。”

“还有，广播里点评流行歌曲排行榜的也是主持人呀。”

你的身边有主持人吗？

“没有，没见过。他们那么忙，天天在电视台、广播电台里主持节目吧。”

“我心目中的主持人是非常有学问的人，口才也要特别好，人长得既潇洒又漂亮吧。反正我觉得，不是人人都能当主持人的。”



## 你也可以当个小主持人

主持人真的离我们那么遥远吗？其实不是的，主持人也是我们生活中普普通通的一员。他们并非天生就是主持人，他们的工作一点儿也不神秘，他们也不是我们想象中口若悬河的大演讲家和语言天才，更不是漂亮的明星。其实，生活中的你也可以当个小主持人。

### 主持人的工作并不神秘

在我们的社会中，人们从事的任何一项工作都是为了有益于大家的生产和生活，为了推动和促进人类社会的进步和发展。一句话：我们之所以工作，是为了使我们的生活变得更加美好！

主持人的工作也不例外。主持工作是我们文化生活的一部分，那么，从事这项工作的人——主持人，当然也是社会生活的一分子啦，从属于各自的