

从新人到资深金牌主持人的晋级宝典
讲解各个金牌主持人不可不知的知识点

金牌主持人 是怎样炼成的

赵利颖◎著

金牌主持人 是怎样炼成的

赵利颖◎著

图书在版编目(CIP)数据

金牌主持人是怎样炼成的 / 赵利颖著. —北京:
中华工商联合出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5158-2123-8

I. ①金… II. ①赵… III. ①主持人—基本知识
IV. ①G222.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第249806号

金牌主持人是怎样炼成的

作 者: 赵利颖
策划编辑: 胡小英
责任编辑: 李 健 邵桃炜
封面设计: 刘红刚
责任审读: 郭敬梅
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市兴国印务有限公司
版 次: 2018年1月第1版
印 次: 2018年1月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 180千字
印 张: 13.25
书 号: ISBN 978-7-5158-2123-8
定 价: 42.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系
联系电话: 010-58302915

序言 PREFACE

随着社会的发展，主持人这一职业越来越受到人们的关注。除了人们所熟知的播音主持、电视节目主持外，庆典、晚会、婚礼等活动都有主持人的参与。主持人职业不再神秘，它已经走进了大众生活，为越来越多的人所熟知。

主持人身上的光环和魅力，吸引着很多年轻人羡慕和向往这一职业，有的人已经准备进入这一行业。然而，很多人对这一行业认识不清。有的人认为，只要口才好就能当主持人；有的人认为，要成为优秀的主持人是很不容易的。这两种看法都有道理，但是都不全面，仅仅口才好也不见得就能成为优秀主持人，因为主持人不仅需要语言表达能力，还需要很多其他方面的能力。成为优秀的主持人很难的观点也是片面的，“难”是正常的，但并非不能达到。

要知道，任何事情的成功都是有方法和技巧的，有其基本的原理，只要掌握了这些方法、技巧和原理，再加上自己的努力，成功就不难。要想成为优秀的主持人，也不是可望而不可即的。

然而，很多年轻的主持人，或者想进入这一行业的朋友，对于怎么成为优秀的主持人不得其法。

本人从事主持职业多年，多次主持大型活动，拥有丰富的主持经验，被誉为“金牌主持人”。本书正是我多年主持经验的总结，我将自己成功的经

验分享给年轻的主持人朋友们，希望能对你们有所帮助。

本书共分为十二章，分别从成为金牌主持人所需要具备的素质、气质的培养，所要具备的思维能力，要懂的基本礼仪、说话技巧，语言的基本功以及如何提高综合素质，如何策划各种会议、活动等进行了深入浅出的论述。书中并不是只讲一些大道理，进行空洞的理论说教，而是在诠释理论的基础上，结合一些主持人的经典案例进行讲解，能让读者结合案例对理论有更直观的认识。

书中结合案例来讲解理论，就是要告诉读者理论如何在实践中应用。这些案例本身就是一些优秀主持人的亲身经历，是他们的经验教训，结合他们的案例进行分析，学习他们的经验，吸取他们的教训，这对我们来说本身就是成长进步。

本书不但教给你实用的理论，更教给你方法。网上有一句很流行的话“知道了很多道理，仍然过不好这一生”，知道了很多道理，为什么还过不好这一生呢？就是因为对那些道理只限于知道的层面，而根本不知道怎么做，这样知道再多的道理也是枉然。而本书具有实践价值，它不仅告诉你理论，更告诉你如何去践行这些理论。

古人说“授人以鱼，不如授人以渔”，本书就是告诉年轻的主持人朋友成为金牌主持人的方法，并通过对这些方法的学习、实践，使自己尽快成为优秀的主持人。希望年轻的朋友通过阅读本书，能够实现自己金牌主持人的梦想。

目录 CONTENTS

序言 / 001

第 1 章 金牌主持人必备 五大素质

- 丰富的文化修养 / 2
- 良好的心理素质 / 7
- 优秀的能力素质 / 12
- 良好的气质 / 16
- 坚定的信念 / 20

第 2 章 如何培养出众的气质

- 培养优秀的品质 / 26
- 培养自己的个性化气质 / 29

第 3 章 金牌主持人必备 六种思维能力

- 发散思维 / 36
- 集中思维 / 41
- 价值思维 / 47
- 批判思维 / 51
- 类比思维 / 55
- 应变思维 / 59

目录 CONTENTS

第4章

主持人要懂的基本礼仪

主持人的礼仪修养 / 66

站姿、坐姿、走姿礼仪 / 68

会议主持基本礼仪 / 72



第5章

主持人必备的说话技巧

主持人开场白及台词技巧 / 76

讲话的语气语调运用 / 81

当众讲话的思路即兴技巧 / 86

幽默技巧 / 90



停连 / 96

重音 / 99

节奏 / 104

主持人的语境与话语策略 / 108

主持人的语用特点 / 113

第6章

主持人的语言基本功

第7章 主持人语言 “表述”特点

- 主持人语言的口语化 / 118
- 主持人语言要平易近人、形象生动 / 123
- 主持人语言要个性化 / 126
- 主持人语言的沟通性 / 131
- 非语言沟通能力 / 135

第8章 控场是主持人 必备的能力

- 主持人的控场能力 / 140
- 主持人互动控场技巧 / 144
- 临场应变技巧 / 148

- 交往的原则与作用 / 154
- 抓住机遇脱颖而出 / 158
- 交际能力的核心是沟通能力 / 162

第9章 社交是主持人的 重要素质

目录 CONTENTS

第 10 章 主持人如何提高 综合素质

学习是提高素质的不二法门 / 168

“心”大舞台就大 / 172

提高实践素质 / 177

第 11 章 如何策划会议

年会 / 182

答谢会 / 184

座谈会 / 188

表彰会 / 192

推介会 / 196

展销会 / 200

发布会 / 202

第 12 章 如何策划营销活动

第1章

金牌主持人必备五大素质



纵观金牌主持人，他们都具备以下五大素质：丰富的文化修养，良好的心理素质，优秀的能力素质，良好的气质以及坚定的信念。主持人拥有了这五大素质，就能成为优秀的金牌主持人。

丰富的文化修养

很多人都羡慕优秀的主持人在舞台上锦心绣口、出口成章，他们优雅大方、知识渊博，面对观众侃侃而谈。这些优秀的主持人之所以能有这样的形象，与他们丰富的文化修养是分不开的。正如著名主持人敬一丹所说：“主持人首先是个人，然后是个文化人，最后才是个节目主持人。”可见，丰富的文化修养是主持人能更好地承担起主持人职业功能的关键。

所谓主持人的文化修养，是指主持人在主持活动中，为了完成主持任务和特定的工作目标，在文化知识、文化品位等方面所具备的专长和能力。丰富的文化修养是主持人必备的素质，也是金牌主持人立身的根本、成功的基石。

《杨澜访谈录》是国内最早推出的高端谈话类节目，主持人杨澜不仅有丰富的本土文化修养，而且对西方文化也很了解。她在国外生活多年，会四国语言，丰富的阅历再加上多年的主持经验，给观众呈现出了很多人的不同凡响的人生。

杨澜凭借其个人魅力和文化积淀，邀请了各个领域的精英，甚至是政治人物进行访谈。克林顿、希拉里、科比等都接受过她的采访。这也说明了杨

澜的文化修养水平和她在国际上的影响力。

杨澜能成为优秀的主持人，她丰富的文化修养起了很重要的作用。主持人应该是博学多才的有识之士，丰富的知识是主持人应有的修养，也是成为金牌主持人的关键。例如，鲁豫在主持《说出你的故事》时，无论访谈对象是关注柴米油盐的普通老百姓，还是不肯轻易流露自己真情实感的成功人士，她总是能通过循循善诱的方式让对方说出自己的真实感情。鲁豫这种让人敞开心扉的能力，跟她丰富的主持经验和处理问题的能力密切相关，然而这种能力的基础恰恰是文化积累。只有具备丰富的文化修养，才能在主持节目的时候知道自己该怎么说，该怎么主持好节目。

所以，要想成为金牌主持人必须具备丰富的文化修养，丰富的文化修养也是主持人魅力的体现。例如，李咏在主持《幸运52》时，他的主持词常从一个领域跨越到另一个领域，通过这种横向的对比，给观众的直觉是他联想丰富、知识渊博，从而让观众不由自主地对他产生一种仰慕之情，这就是主持人的魅力所在。要达到这种能力，就要求主持人对古今中外各行各业的知识都要有所了解，这样才能更好地进行主持活动，把握节目的基调。然而，有一些主持人由于没有丰富的文化修养，在主持节目的时候不知所云、无聊调侃，使观众生厌。

在某电视台的综艺节目中，一场约一个小时的节目，有三分之一的时间是女主持人无聊的调侃。在一期节目中介绍地方性食品技艺展示时，女主持人与男主持人在进行串词的时候，女主持人先聊自己小时候喜欢吃什么、怎么吃，以及是什么吃相等。女主持人说完自己又询问男主持人小时候喜欢吃

什么等，这段时间就用了大约十分钟，而正式节目仅用了五分钟不到。这种主持方式让观众看得莫名其妙，心生厌恶。

在上面这个案例中，观众之所以会产生厌恶情绪，是因为主持人的文化修养不高，就以无聊的调侃来掩饰，本想营造幽默的气氛，反而弄巧成拙。这种情况不但会影响观众对主持人的评价，而且也影响观众对节目的评价。对于那些文化修养不高的主持人，有人这样形容他们：有话没话都要“聊”，什么场合都要“笑”，什么年龄都要“俏”，不论男女都要“闹”。而有丰富文化修养的主持人，在主持节目的时候胸有成竹，不开口则已，一开口必能做到一语中的、入木三分，引起观众的共鸣。

可见，主持人是否拥有丰富的文化修养是衡量一个主持人的能力和水平的标尺，更是他能否成为金牌主持人的关键因素。丰富的文化修养对主持人来说还有以下重要作用：

一是能够提高主持人的心理素质。人的行动是受心理支配的，心理素质的优劣与事业能否成功有很大关系。对主持人来说，良好的心理素质需要丰富的文化修养来做后盾。

二是有利于主持人的气质培养。对主持人来说，气质影响着主持人能否受到观众喜爱，观众很容易接受拥有良好气质的主持人。而气质的培养和保持，可以通过文化修养来提高。

三是可以增强主持人的工作感召。感召既是一种能力，也是主持人做好主持工作的本领，这种本领的增强可以通过文化修养来实现。

文化修养对主持人如此重要，那么主持人如何提升自己的文化修养呢？以下几个方法能有效提升主持人的文化修养：

1. 读书

有一首歌这样唱道：“不是我不明白，这世界变化太快。”我们现在所处的时代是一个快速变化的时代。主持人在这样一个快速变化的世界里，只有通过博览群书，广泛涉猎各个学科的知识，才能紧扣时代的脉搏。宋代词人苏轼有名句曰“腹有诗书气自华”，这句话也完全适用于今天的主持人，主持人只有肚里有货才不至于临场无言以出。我国一位知名主持人曾告诫同行：“如果主持人真能做到读书破万卷，我看就能开口如有神了。”例如，著名节目主持人汪涵就是一个非常喜欢读书的人，工作之余他会不断地通过读书来丰富自己，这也是他能够成为优秀主持人的原因之一。

2. 学习

作为一名主持人，只有不断更新所学，开拓思路、活跃思维，才不至于书到用时方恨少。不知学习的主持人，将来他们所面对的不仅是对自己孤陋寡闻的羞愧、观众的失望，而且也会让自己在激烈的竞争中被时代的潮流所淹没。所以，主持人只有通过不断的学习来充实自己，才能把握时代的潮流，贴近观众，贴近生活。例如，优秀的电视节目主持人杨澜在事业如日中天时去美国留学，在哥伦比亚大学攻读硕士学位，学习电视制作专业，来进一步提高自己的能力。

3. 积累

俗话说“一口吃不成胖子”，要想拥有丰富的文化修养也不是一蹴而就的，它需要通过不断的学习来一点一滴地提高。对主持人来说，在日常生活中要注意搜集知识性的资料，对知识的日积月累不但能对自己的主持活动有极大的帮助，也有利于提升自己的文化素养。

主持人只有在主持活动中表现出有文化内涵、文化修养的时候，才会被

观众接纳和肯定。有句话叫“手中有粮，心中不慌”，对主持人来说“文化修养”就是“手中的粮”，只有有了丰富的文化修养，主持人才能在主持节目时镇定自若，使主持活动进行得如行云流水。

良好的心理素质

看到那些优秀的主持人在台上挥洒自如、谈笑风生，一举手一投足、一颦一笑之间都能调动现场气氛，引导观众的情绪，真是让人好生羡慕，很多人也幻想着自己也能像这样主持节目。然而，一些主持人，特别是新主持人一上台就会产生恐惧心理。当他们站在观众面前的时候，就会脸红、声音发抖、心跳加速、冒汗，甚至恶心等。

恐惧心理是人在面对特殊环境时产生的一种害怕情绪，这种心理在大众中普遍存在，据美国著名的民意调查组织盖洛普公司的调查显示，有超过40%的人害怕在公众面前演讲。这就说明在人群中40%的人害怕站在公众面前。

那么，为什么有些人会在台上产生恐惧心理呢？我认为主要有以下四种原因：

1. 受过去失败阴影的影响

对主持人来说，如果在过去主持活动时失败过，那么这次失败往往就会在心理上产生阴影。当他再次上台的时候，就会不由自主地产生紧张和恐惧感，并直接影响当下的发挥。这就是所谓的“一朝被蛇咬，十年怕井绳”！

其实，我们没有必要太在意过去的失败，谁又没有失败过呢？俗话说“人有失手，马有失蹄”，一两次的失败并不能代表什么，不能让过去失败

的阴影影响自己的未来。要知道，过去不等于未来。只要现在努力，过去的失败并不影响未来的成功。面对过去的失败，我们最好敞开自己的心扉，让阳光驱散阴影。我们还要学会自我解嘲，把过去失败的东西掏出来，也就无所谓了。

我们之所以害怕过去的失败，就是因为不敢真正面对它，你越重视它，它对你的伤害就越大。只有你勇敢地面对它，并大声地讲出来，在心理上减轻它，它才会逃之夭夭，笼罩在你心中的阴霾也就会烟消云散了。我们只有放下过去的包袱，才能够轻松上阵。

2. 害怕环境改变

人们都喜欢熟悉的环境，因为在熟悉的环境中会感觉舒适、自在，一旦换到陌生的环境，就会产生恐惧感，显得局促不安。那么，我们该如何面对环境的改变呢？其实，人们对陌生环境的认识都有一个从不熟悉到熟悉的过程。在现代社会，人们不可能永远待在一个环境里，所以要多熟悉不同的环境，当环境熟悉了，讲话、做事就不会那么紧张了。当我们面对陌生的环境时，要让自己尽快对环境熟悉起来。

3. 追求完美的心态

有一些主持人总是过分地追求完美，在主持活动的过程中害怕犯错，哪怕一些细微过失也久久介怀，他们过于在乎别人对自己的看法和评价，当他们站到台上的时候，看到台下人的目光就会紧张，总感觉别人是在挑剔自己的错误。

其实，这也是正常的表现，很多主持人都有这种心理，为什么有些主持人能克服这种心理呢？就是那些主持人敢于把自己暴露出来，不给自己加上沉重的负担。如果害怕把自己暴露出来，害怕暴露自己的缺点，越是去掩饰反而会越紧张。