

青春风采

竞赛指南

知识竞赛 · 职业技能竞赛 · 时装与广告
模特大赛 · 影视人才选拔 · 主持人选拔



孙玉春 主编

安徽科学技术出版社

青春风采竞赛指南

孙玉春 主编

参加编写人员(顺序按姓氏笔画)

王 正 孙玉春 李杭玲 范崇玲
胡 涛 徐 彦 章 岚 黄亚清
曹建坤

安徽科学技术出版社

(皖)新登字 02 号

责任编辑: 刘 三珊

封面设计: 王国亮

青春风采竞赛指南

孙玉春 主编

安徽省科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

邮政编码: 230063

安徽省新华书店经销 固镇县印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 10.625 字数: 202 千字

1995 年 7 月第 1 版 1995 年 7 月第 1 次印刷

印数: 3 000

ISBN7-5337-1117-3/Z · 147 定价: 12.50 元

(本书如有倒装、缺页等问题向承印厂调换)

写在前面的话

这是献给年轻朋友的一份礼物。

虽然我们有过年轻，但我们更羡慕如今的年轻人。

如今的年轻人赶上了好岁月。

的确，机遇不断迎面走来。日渐兴起的演讲比赛、知识竞赛、公关礼仪大赛、服装模特表演赛、主持人选拔赛等旨在展示青春风采，发现和选拔优秀人才的各种竞赛接连不断，方兴未艾，这些竞赛内容丰富，形式多样，极富吸引力，为跃跃欲试的年轻人提供了公平竞争的舞台。千千万万的年轻朋友按捺不住躁动的心，满怀信心地走向竞赛舞台，尽情地展露英姿才华，潇洒表现聪明智慧。他们中的佼佼者，从竞赛的舞台走向更广阔的社会。

可是，我们也发现一些朋友却徘徊在竞赛场外。他们渴望竞争却缺乏勇气；他们向往登台却又信心不足。我们知道，他们各有各的苦恼。也许，他们准备得还不够充分；也许，他们缺乏雄辩的口才；也许，他们的社交能力还不纯熟；也许，他们的体魄还欠健美……或许为自身的缺憾而自卑，或许为些许不足而犹疑不前。其实大可不必为此而嗟叹。

人是可以改变的。一个人通过自我修养，自我改造，自我完善，自我提高，从而达到重塑自我。

尽管一个人身上有不可逆转的遗传基因,但他的性格、思想、风度、口才、智慧……几乎无一不是后天形成的。只要你愿意,并且顽强不懈地努力,就一定会塑造出美好的形象。

我们编写这本书的初衷,就在于为你参加青春风采竞赛当“参谋”或“顾问”,给你提供一些帮助。

我们在这本书里,将向你介绍如何参加各种竞赛,竞赛的程序和手续,以及竞赛中的实用技巧。

更为主要的是,这本书将对你参赛前的培训提供全面、有效的辅导。比如:表情、神态的运用;风度、气质的培养;语言表达能力的提高;社交能力的训练;应对答辩的技巧;以及形体训练、服饰选择、发型设计、化妆技艺等等,也许能给你一些启发和借鉴。只要你坚持训练并且持之以恒,可以相信,你的素质肯定会全面提高。

当然,这只是一本“培训指南”而已。培养训练是你自己的事,路要靠你自己走。坐而论道,纸上谈兵,不会有什么收获。要想学会游泳,首先要下水,要实践。舍此,别无捷径。只有当你把头埋在水里“扑腾”时,才会感到真的需要“指南”,也只有在这个时候,“指南”才有效果。

心想事成,在于行动。从现在开始行动吧,时间还不算晚。

祝你成功,朋友!

孙玉春

目 录

青春风采竞赛常识

一、青春风采竞赛活动的意义	1
1. 反映时代精神风貌	2
2. 激发人们的竞争参与意识	5
3. 选拔人才	7
二、青春风采竞赛活动的类型	9
1. 知识性比赛	10
(1) 百科知识比赛	11
(2) 职业知识比赛 (含职业技能比赛)	14
(3) 演讲比赛	16
(4) 辩论比赛	20
2. 健美比赛	29
3. 各类模特比赛	36
(1) 时装模特	38
(2) 广告模特	41
(3) 摄影模特	44
(4) 艺术模特	46
4. 公关礼仪比赛	48
5. 主持人的选拔	51
三、如何参加青春风采竞赛	54

1. 自身条件的客观评价	54
2. 选择适宜的参选项目	56
3. 如何办理参赛手续	57
4. 赛前的准备	60
(1) 温习、巩固知识储备	60
(2) 在外形上精心包装自己	61
(3) 掌握基本的形体动作	62
(4) 考虑好如何介绍自己	64
5. 比赛的程序	65
6. 决赛前的培训	69
7. 充分发挥水平, 赛出成绩	70

青春风采培训指南

一、塑造真善美的人生	73
1. 勤奋好学, 积极向上	75
2. 培养好的道德情操	78
3. 参与竞争, 实现人生价值	80
二、审美情趣与修养	83
1. 什么是美	83
2. 美的起源	87
3. 人体美与自然美	90
4. 人体美与社会美	94
5. 外形美的内容	97
(1) 体形美	98
(2) 服饰美	101

(3) 仪表美	103
6. 内在美的含义	107
(1) 心灵美	108
(2) 行为美	111
(3) 气质美	113
7. 人类对美的追求	115
三、形体美的塑造	118
1. 体型健美是形体美的基础	119
(1) 胸部健美方法	122
(2) 背部健美方法	124
(3) 腰腹部健美方法	126
(4) 臀部健美方法	128
(5) 腿部健美方法	129
(6) 胳膊健美方法	132
2. 优美的体态是形体美的最好展现	135
(1) 正确的站立姿势	135
(2) 正确的走路姿势	137
(3) 正确的手势运用	139
3. 形体美的综合训练	141
(1) 正规培训	141
(2) 日常生活中训练	144
4. 造型训练	146
四、服饰的选择与适应	148
1. 着装应体现个性	150

2. 着装要有创意	154
3. 如何着装	157
4. 服装的色彩知识	165
5. 选手必备服装	174
五、容貌美化	175
1. 化妆美容	177
2. 如何保养皮肤	187
3. 如何设计你的发型	192
4. 怎样选配首饰	198
5. 塑造属于你的形象	203
六、表情神态的塑造与培养	207
1. 培养良好的表情神态	209
2. 比赛中常见的表情神态	214
(1) 安然恬静, 神态自如	214
(2) 胸有成竹, 落落大方	215
(3) 朝气蓬勃, 开朗豁达	215
(4) 笑容可掬, 老练稳重	216
(5) 机警沉着, 诙谐幽默	216
(6) 腼腆羞涩, 局促不安	217
(7) 矫揉造作, 挤眉弄眼	218
(8) 心不在焉, 呆滞迟纳	218
3. 如何克服临场紧张情绪	218
(1) 赛前做好充分准备	219
(2) 转移注意力	221
(3) 比赛中出现意外怎么办	222

(4) 成功和失败都是精彩的	223
七、风度气质的培养	224
1. 风度气质的魅力	225
2. 如何培养高雅的风度气质	227
(1) 养成爱读书的习惯	227
(2) 培养优秀品质	228
(3) 加强性格修养	229
(4) 注意你的仪表	230
(5) 谈吐要大方文雅	231
(6) 增加一些“艺术细胞”	232
3. 如何克服心理障碍	233
(1) 冲破自我意识圈	234
(2) 要充满信心	235
(3) 要扬长避短	236
(4) 不要盲目学别人	238
4. 爱好的取舍和特长的巩固提高	239
(1) 爱好的取舍	239
(2) 特长的巩固与提高	240
(3) 如何在比赛中展示爱好特长	241
八、语言表达能力及语言的基本功训练	243
1. 影响语言表达能力的因素	245
(1) 想和说之间的距离	246
(2) 一言既出，驷马难追	247
(3) 说话容易受外界干扰	248

(4) 说话得体不容易	249
(5) 方言的障碍	249
(6) 胸无点墨口难开	250
2. 语言的基本知识及训练	251
(1) 语音	251
(2) 声调	253
(3) 语调	256
3. 语言表达能力的提高	258
(1) 观点要明确	259
(2) 思路要清晰	260
(3) 用词要准确	262
(4) 叙述要简洁	263
4. “自我介绍”和“内心独白”的设计	264
九、小品的策划编排及其表演技巧	267
1. 单人小品的策划编排	268
(1) 感觉练习	269
(2) 地点命题练习	269
(3) 规定情境命题练习	270
(4) 道具命题练习	271
(5) 行为障碍练习	272
2. 小品的表演技巧	273
(1) 建立信念	274
(2) 注意力集中	275
(3) 动作要有内在依据	276

(4) 发挥想象力	277
3. 小品的构思和表演实例	278
十、社交能力的训练	285
1. 社交是人之生存需要	286
2. 克服“社交恐惧症”	288
3. 克服自卑心理	290
(1) 培养自信心理	291
(2) 学会补偿自己	292
(3) 保持心理平衡	293
(4) 锻炼良好的性格	294
(5) 正视自己的短处	295
4. 提高社交能力训练	296
(1) 给人良好的第一印象	296
(2) 得体的寒暄	297
(3) 缩短人际间的距离	298
(4) 把握适当的说话时机	300
(5) 听比说更重要	301
(6) 适当赞美对方	302
十一、临场应变能力的训练	304
1. 问题的方式及种类	306
(1) 知识型	307
(2) 猜谜型	307
(3) 发挥型	308
(4) 解困型	309

2. 回答问题的技巧	310
(1) 知识型问题的回答技巧	311
(2) 猜谜型问题的回答技巧	312
(3) 发挥型问题的回答技巧	314
(4) 解困型问题的回答技巧	316
3. 临场原则	318
(1) 风采原则——任凭风吹浪打，我自风采翩然	318
(2) 不败原则——以胜者自居，立于不败之地	320
4. 答题忌讳	321
(1) 忌“语言粗俗”	322
(2) 忌“矫揉造作”	322
(3) 忌“言词尖刻”	324

青春风采竞赛常识

一、青春风采竞赛活动的意义

1994年6月9日，北京国际会议中心人如潮涌。来自亚洲12个国家和地区的200多名美容师在此大显身手——参加第18届亚洲发型大赛。选手们用剪刀、梳子、化妆品和各种油彩表达着本届大赛的主题——黑发是美丽的。

参赛选手们各施绝技，模特们的乌云秀发顿时变成美妙绝伦的艺术品，流溢出掩饰不住的东方神韵，博得观众经久不息的掌声。

我国20多个省市的60余名选手，参加了这届大赛的角逐。姜永清获女士晚宴化妆第一名，并捧走了全场总冠军的桂冠；靳薇薇在梦幻化妆中独占鳌头，中国队还取得了一项亚军、两项季军的殊荣。一年一度的亚洲发型化妆

大赛首次在中国大陆举办，向世人展示中华民族光辉灿烂的文化，展现改革开放的中国人民积极进取的青春风采。

其实，这只是大潮中的一朵浪花。

随着改革的深化，思想的解放，观念的更新，禁区的突破，人们参与意识的增强，中国人的生活正变得丰富多彩。健美比赛、服装模特大赛、公关竞技、读书演讲、知识竞赛……960万平方公里的大地上，处处是赛场擂台。

从工厂车间里“假如我是厂长”的演讲，到大学校园里“什么是真善美”的辩论；从街道居民小组的“爱我中华”知识问题，到T形舞台上的时装表演……千千万万的中国人以前所未有的热情竞相登台参赛，塑造美的形象，展现自己的青春风采。

1. 反映时代精神风貌

青春风采竞赛活动如春风乍起，在全国各地广泛推开，形成燎原之势。这是因为，青春风采竞赛符合年轻人爱美求真的天性要求，体现人们渴望表现自我、实现自身价值的强烈愿望，顺应社会竞争进取的发展潮流，因而它集中反映了时代的精神风貌。

1993年8月，新加坡举行“首届国际华语大专辩论”，激起了复旦大学全校师生参赛的热情。从4月份开始，校内就接连举办各种演讲会、辩论会，层层选拔能言善辩的高手。雄辩者自然积极参赛，就是口才不行的也极力参与，

帮参赛选手查找资料，陪他们练习。一位同学说：“这是展现复旦风采，重振复旦雄风的极好机会。我很关心参赛同学的表现，他们不仅仅代表自己，更体现复旦学生的素质和水平。”

参赛选手姜丰说：“我是中文系的研究生，研究的是美学，用心发现的是美，努力追求的也是一份完美。”另一位选手张谦认为：“以前觉得辩论是比语言，后来觉得是比思维、比准备，再后来觉得更重要的是比心理。”

他们道出了青春风采竞赛的本质意义，即用丰富的知识，准确的语言，灵敏的思维，良好的心理素质和美好的形象，求得一份完美。

8月29日，复旦大学代表队舌战群雄之后夺得“首届国际华语大专辩论会”的冠军。姜丰和蒋昌建代表辩论队从新加坡副总理李显龙手里接过奖杯时，他们热泪长流。蒋昌建向记者说：“辩论中我自始至终以‘我代表复旦大学、代表前进中的中国’来为自己鼓劲。我要让新加坡人民和评委们看到，在中国，在中国的一所大学里，有这样一位学生，在这位学生身上感受到华语的优美和中国学生的知识水平。”

走下领奖台，选手们被旅居新加坡的侨民包围了。一位老华侨拉着蒋昌建的手，流着泪说：“我不仅在为你们鼓掌，也在为祖国鼓掌。只有祖国的繁荣昌盛，国泰祥和，才能培养出像你们这样的青年人才！”

这就是青春风采竞赛的魅力所在。它给人力量，催人

奋进，使参赛者在竞争拼搏中发掘潜在智慧和创造力，从而达到境界的升华。难怪竞赛吸引着那么多的人，尤其是求知欲望强烈的年轻人。许多大学举办青春风采竞赛都是盛况空前，河南大学学生会和团委联合举办“公关大赛”，报名参赛者十分踊跃，就连快要毕业的学生也争着参赛。一位选手说得好：“我参加比赛并不在乎能不能夺冠，只是想到赛场上检验自己，能不能适应社会实践的需要，将来到社会上才能创造辉煌的业绩。”

改变开放带来的强烈现代意识，鼓舞着千千万万年轻人登上竞赛舞台，从大都市到偏僻小城，从内地到边疆，无处不闪耀青春风采。

22岁的哈萨克族姑娘阿曼，是乌鲁木齐市公共汽车公司售票员，她身高1.76米，像一棵美丽的小白桦，亭亭玉立，婀娜多姿。市里举办“服装模特大奖赛”，爱美的天性使她跃跃欲试，她决心冲破世俗的偏见，到T形舞台上潇洒走一回，把哈萨克族姑娘的美展现给世人，她说：“这对我自己也是一次美的塑造。”阿曼的父亲是一位老干部，他支持女儿参加比赛的勇气。他说：“雏鹰不上天，永远成不了雄鹰。竞赛是锻炼你翅膀的好机会。”他亲自送女儿去赛场。如今，阿曼成为一名优秀的时装模特，到全国各地进行表演，成为名副其实的“美的使者”。