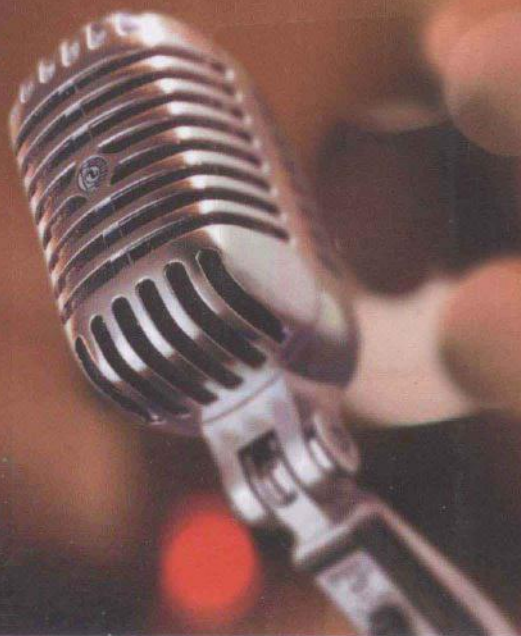


播音主持专业十二五规划教材·21世纪播音主持专业训练教材

主持人表现力 训练教程

● 翁 如 编著



中国传媒大学出版社

播音主持专业十二五规划教材·21世纪播音主持专业训练教材

主持人表现力 训练教程

● 翁 如 编著

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

主持人表现力训练教程/翁如编著. —北京:中国传媒大学出版社, 2013. 6
ISBN 978-7-5657-0728-5

I. ①主… II. ①翁… III. ①主持人—基本知识 IV. ①G222.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 128485 号

主持人表现力训练教程

编 著 翁 如
策 划 赵 欣
责任编辑 李艳华
责任印制 曹 辉
封面制作 李 莹
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社
社 址 北京市朝阳区定福庄东街 1 号 邮编:100024
电 话 86-10-65450528 65450532 传真:65779405
网 址 <http://www.cucp.com.cn>
经 销 全国新华书店

印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 730mm×988mm 1/16
印 张 8.25
彩 插 0.25
版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5657-0728-5/G·0728
定 价 36.00 元(附 DVD-ROM 一张)

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

前言

经常有播音与主持艺术专业的学生问我：“我最适合做哪个节目的主持人？”我总是回答，“哪个节目都可以，关键是自己如何去适应节目的需要。”我认为，青年人可塑性很强，过早地定位他们今后所从事的节目类型，会对他们的学习和发展有所制约，不利于今后的选择和发展。

事实也是如此，有些毕业生刚进入电视台工作时是做新闻节目的主持人，但几年后，却成了服务节目主持人；有的开始是做娱乐节目主持人，后来却成了财经节目主持人；有的开始做体育节目主持人，而后来成了新闻节目主持人；更有些毕业生在县级电视台，因为锻炼机会多，几乎每种节目都做过，最后成了农业节目主持人，在农业节目中大显身手，受到农民朋友的广泛欢迎；也有的毕业生至今仍活跃在不同类型的节目主持的岗位上……这些同学在几年的实践中走出了一条自己的路，找到了最适合自己的位置……为此我们一直在想，与其让同学们离开学校后，在工作岗位上用几年的时间自己摸索定位，倒不如在学校的学习过程中，更全面地开发他们的素质和潜能，增强他们的可塑性和表现力，使他们能

更全面地认识自己、展示自己,从而在今后的工作中更好地适应主持人岗位的需要。

另外,也有一些同学形象和声音条件都很好,但是在有些场合,却表现得不尽如人意。例如,面对招聘、比赛,或者陌生环境和陌生人,他们往往手足无措、词不达意,没有应有的表现力,更谈不上出众的气质和风采。

根据以上存在的问题,经过思考和探索,我们开设了主持人表现力课程。一方面可以更好地提高学生的素质、开发学生的潜能,提高他们的可塑性和创造力;另一方面培养他们在各种场合的自控力和自信心,并提升美感,使其能更好地塑造自己、表现自己。

另外,在现代化社会,人们对美的要求更高了,从事任何工作,都需要注意仪态和仪表,尽可能展示自身的内在美和外在美,所以提高个人表现力也是时代的需要。

本课程自开创以来,一直得到四川师范大学电影电视学院领导的悉心指导和各部门的大力支持,在此表示由衷的感谢。

本课程融入思维、表演、主持、形体、音乐等内容,开发学生的潜能,提高他们的表现力。目前课程虽然受到各方面的肯定,但毕竟是新兴课程,仍存在不少问题。希望大家提出宝贵意见,我们在今后的教学工作中,一定努力修正,逐步完善,使课程更具科学性和实用性。

1	前 言
1	练习目录
1	第一单元 表现力
1	第一部分 理论概要
4	第二部分 教学内容与同步练习
5	第三部分 教学目的与要求
6	第四部分 学生作业例稿
14	第二单元 美
14	第一部分 理论概要
18	第二部分 教学内容与同步练习
18	第三部分 教学目的与要求
19	第四部分 学生作业例稿
30	第三单元 外在美与内在美
30	第一部分 理论概要
31	第二部分 教学内容与同步练习
32	第三部分 教学目的与要求
32	第四部分 学生作业例稿

41	第四单元	美感
41	第一部分	理论概要
43	第二部分	教学内容与同步练习
43	第三部分	教学目的与要求
44	第四部分	学生作业例稿
53	第五单元	想象力
53	第一部分	理论概要
54	第二部分	教学内容与同步练习
55	第三部分	教学目的与要求
56	第四部分	学生作业例稿
63	第六单元	信念感与真实感
63	第一部分	理论概要
66	第二部分	教学内容与同步练习
66	第三部分	教学目的与要求
67	第四部分	学生作业例稿
77	第七单元	观察、模拟与塑造
77	第一部分	理论概要
78	第二部分	教学内容与同步练习
78	第三部分	教学目的与要求
79	第四部分	学生作业例稿

87	第八单元 交流与适应
87	第一部分 理论概要
88	第二部分 教学内容与同步练习
88	第三部分 教学目的与要求
89	第四部分 学生作业例稿
95	第九单元 新闻节目主持人
95	第一部分 理论概要
96	第二部分 教学内容与同步练习
96	第三部分 教学目的与要求
96	第四部分 学生作业例稿
105	第十单元 社会教育节目主持人
105	第一部分 理论概要
105	第二部分 教学内容与同步练习
106	第三部分 教学目的与要求
106	第四部分 学生作业例稿
111	第十一单元 服务节目主持人
111	第一部分 理论概要
111	第二部分 教学内容与同步练习
112	第三部分 教学目的与要求
112	第四部分 学生作业例稿



114	第十二单元 角色模拟
114	第一部分 教学内容与同步练习
114	第二部分 教学目的与要求
114	第三部分 学生作业例稿
118	后 记

练习目录

第一单元 表现力

训练要求：张弛有度，评述内容与风格轻松活跃，尽量放松，消除紧张。

1. 形体训练

通电机器人练习。

2. 语言训练

(1)听音乐《迷幻埃及》表达练习。

(2)形体训练与音乐结合进行评述。

第二单元 美

训练要求：形体与语言表达优美高雅。

1. 形体训练

形体造型延续练习：

(1)听优美的音乐——班德瑞《寂静山林 12 摇篮曲》。

(2)听欢快的音乐——柏辽兹《拉科奇进行曲》。

(3)听沉重的音乐——尼古拉斯《大峡谷》。

2. 语言训练

形体训练与图形结合进行评述。



第三单元 外在美与内在美

训练要求:开发创造力,通过形体训练创造、感受美,既表达外在美,也表达内在神韵,同时纠正不良的形体习惯。形体与语言练习要求内容与风格开阔大气。

1. 形体训练

(1)自身形体不同部位空洞练习。

(2)双人形体即兴对称造型练习。

2. 语言训练

形体训练与话题“天空”结合进行评述。

第四单元 美感

训练要求:形体造型和语言表达有真情实感,要能创造形象、运用形象,有情感的冲击点。

1. 形体训练

用形体造型表达喜、怒、哀、惧的不同情感。

2. 语言训练

形体训练与话题“大地”结合进行评述。

第五单元 想象力

训练要求:充分展开想象,发现生活中富有幽默感的事物,开发自身的喜剧素质和幽默感。

1. 形体训练

(1)环境表达练习。

(2)物件转换练习。

2. 语言训练

形体训练与话题“时间”(春夏秋冬及早中晚)结合进行评述。

第六单元 信念感与真实感

训练要求:内容丰富、构思别致,表达认真、严肃,具有真实感、信念感。

1. 形体训练

(1)“我就是这个物件”练习。

(2)“我与这个物件”练习。

2. 语言训练

形体训练与绘画作品结合进行评述。

第七单元 观察、模拟与塑造

训练要求:观察生活,进行模拟塑造,加强形体自控力、表现力。评述真实生动,有独立的分析、认识、思考。

1. 形体训练

通过一个动作表达人生四个阶段。

2. 语言训练

形体训练与人生四个阶段结合进行评述,要求评述内容有具体时间、地点、事件、人物,能发人深省。

第八单元 交流与适应

训练要求:能灵活运用知识,做到博古览今,触类旁通,为我所用,有创造力,态度客观、公正、公平,有内涵,体现出自信和厚重感。

1. 形体训练

(1)“似曾相识”练习。

(2)人物关系转变练习。

2. 语言训练

形体训练与历史结合进行评述,要求说古论今,具有思辨性。



第九单元 新闻节目主持人

第十单元 社会教育节目主持人

第十一单元 服务节目主持人

第十二单元 角色模拟

第一单元 表现力

第一部分 理论概要

表现力就是人的自我表现能力,指在完成某项具体工作过程中,自身潜在能力特点的凸显和流露。它体现在方方面面,包括一个人内在的思想、品德、才智、能力、品位和外在的姿态、神韵、气质、风度等方面。

当今社会要求人们不仅要具有较高的思想文化水平,也要具有良好的修养,这样才能更好地与人沟通交流,实现自身价值。

在社会生活中,人们从事不同的工作,他们的创作手段、创作原料和创作工具各有不同。例如,音乐家通过创作乐曲表现自己的内心感受,文学家通过文学创作表现自己对生活的认识和理解,画家是用颜料和画布来作画,主持人则是通过自己的语言和形象进行传播。主持人自身的表现力,直接关系到观众对他的接受程度、节目的收视率和传播效果。

表现力主要包括形体表现力和语言表现力。

一、形体表现力

形体表现力包括外在的姿态、神韵、气质、风度等方面。形体的姿态、

形体活动的韵律、节奏,对于一个人的形象塑造是非常重要的。我国古诗词中就有不少用形体动作塑造人物的佳句,如“千呼万唤始出来,犹抱琵琶半遮面”(〔唐〕白居易《琵琶行》)表现了一个流落天涯的歌女形象,“怒发冲冠、仰天长啸”(〔宋〕岳飞《满江红》)塑造了无比悲愤的壮士形象,“泪尽罗巾梦不成,夜深前殿按歌声。红颜未老恩先断,斜倚熏笼坐到明”(〔唐〕白居易《宫词》)表现了一个夜不成寐、凄惨寂寥的失宠宫妃的形象。

形体动作是内心情绪的外化。例如,手忙脚乱表示慌张,垂头丧气表示失望和一蹶不振,手舞足蹈表示无比喜悦,拍案而起表示愤慨,最简单的拇指和食指相扣表示完成和通过,甚至一个眼神也能传递不可言传的信息。美国雷·伯维泰尔教授的研究表明,当人们面对面交流时,语言传播只占总体传播的35%,而形体传播则占65%。所以培养形体表现力非常必要。

人的身体包括三大部分:(1)头部,包括五官和颈;(2)躯干,包括腹背;(3)四肢,包括上肢的肩、臂、腕、掌、手指和下肢的大腿、膝、小腿、脚跟、脚掌、脚趾。头部的五官和颈十分重要,例如我们在与人交流时,首先注视的就是对方的面部,尤其是眼睛,所以我们常说“眼睛是心灵的窗户”。肢体动作是表情的辅助手段,当我们用语言无法表达内心的思想情感时,很自然地就会用肢体动作进行辅助,当谈话内容需要转折或结束时,也会用肢体动作来示意。下肢是全身的支撑,身体的姿态、步伐都与下肢有关,同样能表达欢乐(跳跃)、痛苦(下蹲)、踌躇(脚前后移动)、坚毅(直立不动)、骄傲(脚尖上翘)等情绪。躯体动作也能表现情感,当我们听到感兴趣的事情时,身体自然前倾,相反,听到厌恶的事情身体必然向后倾。

播音与主持艺术专业的学生,是未来的主持人,应具有比一般人更好的仪态和仪表、更强的身体的灵活性和可塑性。但一些学生却存在着诸多形体问题,例如习惯性的端肩、皱眉、歪颈、步态不稳或沉重、手势单调

等,缺乏形体的自控力和灵活性,缺乏美感。

一个人开口说话之前,会给别人留下第一印象。第一印象决定着对一个人的接受程度,因为第一印象占总印象的40%~50%。因此我们必须要进行有效的训练和矫正,使形体更具有表现力和美感。

雕塑家罗丹说:“自然界中任何东西都比不过人体更有性格,人体由于他的力、他的美,可以唤起不同意向。”“如果说一种线能体现力度,能表达情感,能对人微笑,能令人心醉,无疑就是人体完美的曲线。”因此,我们必须进行表现力训练,使学生具有体态美,通过体态这一无声的语言,表达无法用语言表达的内容。

二、语言表现力

语言是最快捷的传播方式,主持人主要就是靠语言进行传播。好的语言如诗似画,具有强烈的震撼力,能真正作用于对方的意识,影响对方的行动。例如白岩松、敬一丹、水均益、张灵泉等知名主持人,都有很深的语言功底。但一些学习播音主持的学生,在语言方面却存在着不少的问题。如语言不能准确表达思想情感,语言组织没有逻辑性和吸引力,语言表达平直单调没有感染力,同时又易受客观干扰,经常怯场产生拘束感。面对陌生环境和陌生人,不能进行正常的语言组织和语言表达等。

影响表现力的最大障碍是紧张,尤其面对陌生环境时,就会紧张而失去控制,甚至头脑一片空白,心跳加速,呼吸急促,声音失控,甚至发抖……心理紧张而引起形体和声音紧张,而形体和声音紧张又会加剧心理紧张,它们相互影响、相互作用,形成恶性循环。

为了消除紧张,我们必须学会自我放松和调控。当发现自身出现不必要的紧张时,我们要通过有意识的自我控制和暗示,进行调整。

每个人生存环境和生活经历不同,因此有些素质能充分展现,而有些素质被压抑了。一个好的演员,可以塑造不同时代的各种人物形象,发掘



出自己的潜质,一个好的主持人也应如此。

综上所述,针对目前形体和语言方面存在的问题,我们开设了表现力课程,通过表现力的训练,克服心理障碍,改正不良的语言和形体习惯,加强自控力,提高素质,开发潜能,使自身语言和形体更富有表现力和亲和力,更好地适应社会和传媒事业对人才的需求。

第二部分 教学内容与同步练习

一、形体训练

通电机器人练习

(1)要求学生将自己当作通电机器人,做各种机器人的动作。教师发出停止口令,学生立即停止动作,保持停止时的形体造型。然后教师下达断电口令,学生从头关节开始,各个关节依次“断电”,“断电”后的关节要求完全放松,直到全身完全松弛。之后教师下达通电口令,学生依次控制各个关节,直到恢复机器人的动作。

(2)该练习可以反复做,要求学生将注意力集中在执行口令、自我调控形体和准确表达上。

(3)要求学生认真体会,通过形体的表达,找到一些机器人应有的表情特征,达到形神兼备。

(4)练习达到标准后,可根据自己设计的动作配上音乐,通过音乐的烘托,使自己更加投入,提高表现欲和表现力。