

导游口试：考生如何面对摄像机镜头 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/635/2021_2022__E5_AF_BC_E6_B8_B8_E5_8F_A3_E8_c34_635456.htm 听说今年口试改为录象方式很多考生得此消息感到手足无措，看着各位DDMM着急的样子，我就谈谈我多年积累的一些面对摄象机镜头的经验，说些简单速成的如何面对镜头和如何科学用声等等一些小窍门，供各位参考。

- 1.打开嗓子：如果是上午的考生，特别是前几名，一定要吃早点，首先要知道饥饿会使你更紧张，再者吃早点的时候，食物通过食道会唤醒你的嗓子，不会练声的朋友，可以在操场上高歌一曲，即便是五音不全的考生高声喊几嗓子，这样的话也可以把你沉睡一晚的嗓子叫醒。
- 2.面部放松：首先在开始录象之前---提颧肌，也就是嘴巴绷紧嘴角向两侧耳部提起，如果不会就用手向面部的两侧象上推，这样面部僵硬的面部肌肉就会很快的放松下来，现在就可以试试。立杆见影，我劝各位最好不要使用手去推，因为我在之后要教会你如何在录象中运用此方法，你不可能在录象过程中用手去上提你的颧肌吧。呵呵。。
- 3.眼神运用：开始录象的时候眼神不要看着镜头正中，要看镜头外缘的下方，不要超出镜头的下外延，太下了感觉就象睡着了一样没精神。如果看着镜头正中间，拍出来你的眼睛就会翻白眼，尽量的少眨眼。记住，眼神不能偏离摄象机镜头，要知道那镜头就是老师，如果你怕镜头而不敢看镜头的话考官在看你的录影带的时候你们就没有做到考生与考官之间“交流”。没有交流就够不成传递，就象是背课文一样。这样的话你的录象考试成绩将比其他考生逊色很多。
- 4.肢体语言：在录象

的时候，一定要尽量放松，头部可以自由的左右微微的摆动，自然的带动身体，当然眼神不能偏离镜头，再加上双手的动作，大方自然点，切记，任何动作都不可幅度过大，有些人恐怕不知道把双手放在什么地方，是吗？可以在手里拿本薄点的书或本子卷起来，女孩子可以拿个漂亮的卡通笔（我见过有很可爱的鸵鸟笔）这样即点缀了自己，还可以让紧张的双手有个事干。只恐怕到时候这样的话所有考生手里都有物件了，呵呵。那么我再教你们一个方法，男孩子可以在讲解的时候运用手势，不要过大，更不能太夸张了，考官以为是“吆鸡群回窝”呢。呵呵。。双手动作时象上不要超过上衣第二纽扣，向下不要低于腰部，手势不要太频繁了，也可一只手自然下垂，另一只手做半曲肘状放在你腰以上，不要放太久，可以左右轮换，女孩子双手可以在腰部交叉，手指自然下垂，借鉴一些刚才提到的男孩子的手势，但是女孩子的手势幅度要比男孩子小点，因为我们不是在做综艺节目，就把他当成一次生活栏目的实习拍摄，就OK了。

5.站立姿势：如果是拍摄全身的话（最好是全身，半身就会把你的缺点放大100倍的，好恐怖啊！你们知道新闻电视播音的大头出图效果，荧屏上看起来一般的下来都是帅哥美女，这是真的，当然综艺类的主持人就另当别论了，因为综艺节目的主持人肢体语言丰富很生动，这样可以吸引观众的眼球而忽略了他们很多缺点）女孩子的脚部尽量站成丁字部，男孩子的双脚与肩同宽。当然不是叫你一直不动，不舒服的时候，可以轻微的自然挪动一下脚步。

6.如何停顿：面对镜头你会很紧张的，我见过有些领导在台子上能讲几个小时的话，等单独采访他们的时候，面对镜头双拳紧握，不停揉搓，嘴唇发颤，

牙齿打着哆嗦，这是我亲眼见过的两个中层领导，这是两个特别怕镜头的领导，我也见过很多领导在采访他们的时候，也有微微的紧张。所以这次如果是真的采用录象方式考口试真是难为你们了，那么我教你们一个小窍门，大家都知道深呼吸可以减轻你紧张的情绪，但是很难掌握是吗？特别是在背导游词的时候（请允许我在这里说你们考试的时候是在背导游词，如果背的流利，背的自然也未尝不可），正式录象的时候，更不知道该怎么做了，是吗？？呵呵。。没关系。当你一口气背的感到没办法刹闸的时候，感觉没有回气，无法呼吸缺氧的时候，你就背到一个完整的句子后停下来，偷偷的慢慢的深深的长长的吸口气。不要吸的太夸张啊，哈哈，，微微的提一点点嘴角，使僵硬的面部肌肉松弛一下，这样对着镜头是微笑的，咽口唾沫，全当停下来咽唾沫嘛。我知道你们当时会感觉停顿的时间太长了，没关系，自己感觉很长的停顿，其实在考官看播放你们考试的录象带的时候，不会感觉长反而会让考官对你有种镇定自若的印象。只要考生在运用这个咽唾沫（哈哈，自己起的名字）技巧中不要太夸张，嘴巴蹦紧（笑不露齿）面带微笑嘴角上翘----提颧肌，反而会感觉你很镇定，很自信的同时还有亲和力的哦。

7.如何结束：我猜测是只录一小部分，考生们结尾就没关系，假如有考官让及个别的考生致个欢送词，或是要录一个完整的景点讲解，那么你在说到最后一个字的时候，不管摄像师在什么时候“喀嚓”，你都要面带微笑保持5秒钟，别忘了最后要微笑的点一下头噢。哈哈。。考官看到的你的录映带会对你印象颇佳。我说的很简单也非常实用，相对速成。考生最好是在房间对着镜子联系一下你全身各部位零件尽量放松仔

细想想怎样的相互配合好。只要大家灵活掌握好我教给你们的这几点小窍门我想你一定就会成功！相关链接：现场导游考试的小技巧 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com