



在不久前举办的北京市第十五届职工文化艺术节主持人大赛中，北京市第一中级人民法院（以下简称“一中院”）青年干警高愉佯凭借扎实的语言功底和出色的现场表现力，在激烈比拼中脱颖而出，荣获大赛一等奖。这位从学生时代就喜欢主持的90后阳光男孩，将自己的兴趣爱好和本职工作巧妙融合，在主持中收获自信、将首都法院系统工作者的奋斗故事广泛传播……



北京市第一中级人民法院 青年干警高愉佯： 主持让我 收获更多自信

□本报记者 盛丽

不断刻苦练习 从主持小白 变身校园“金话筒”

因为语文成绩优异，再加之有着出色的语言表达能力，高三那年学校老师找到了高愉佯让他担任新学期开学典礼的主持人。“好的，老师，我一定争取完成任务。”做事一向认真的高愉佯接下任务后便埋头撰写主持词。

“那是我第一次担任主持人，说实话，还是很紧张的。”暑假期间，高愉佯除去完成功课，剩余时间都用来搜集主持词素材。经过一段时间的整理，他拿着主持词找到了班主任老师。“写得还不错，部分地方稍作调整后你就开始练习吧。”得到老师的肯定，对于初涉主持领域的他来说是个很大的鼓励。

但新的问题又出现了，要将纸上的文字讲得既顺畅又不生硬，对于新手主持高愉佯来说并不容易。“我的方法就是要多练。”于是，每天晚上他都模仿电视上新闻主播的语音、语调，在多听、多练中逐渐掌握主持的节奏感。

“我可能是个舞台型选手，上台非但不紧张反而会发挥得很好。”高愉佯回忆，那次的主持很顺利。他出色的控场能力也赢得了老师和同学们的肯定，成为了校园里的“金话筒”。

走进大学校园后，高愉佯有了更多参与主持的机会。看到校广播电台招新通知时，他马上报了名。高中丰富的主持经验让他顺利通过了考试，成为了校广播电台的一员。良好的开端并没有迎来美好的过程，他遭遇了第一次小波折。

“我来自东北，上中学时我没有觉得自己平翘音有什么问题，但来到广播站后老师和师哥师姐们发现了我的这个问题。”面对大家提出的问题，起初，高愉佯还有些不服气，“我笃定认为自己发音没问题。直到有一次我



录音后在回放时听，发现自己曾经的笃定是错误的。”

不服输是高愉佯的性格。“依旧是老办法，多练。”他从网上搜集专业播音的资料，还积极向学校老师请教。在刘志涛老师一点一点的纠正中，他的声音有了质的提升，还成为了校广播站站长……这位校园“金话筒”一次次绽放在主持舞台上。

展现法院人奋斗风采 传递 担当实干精神

结束了校园生活，高愉佯开始了法院工作。日子虽然过得忙碌，但是主持这个兴趣爱好他并没有放下，很快他迎来了展现自己主持风采的机会。“小高，听说你会主持，咱们院要组织演讲比赛，你报名参加吧。”他爽快地答应了。

初赛时，高愉佯除去认真完成比赛，还见识到了单位其他优秀选手的风采。“大家都认真准备，不仅脱稿演讲还制作很棒的PPT作为背景，这些都激励了我。”于是，他拿出了更足的劲头准备

决赛。不仅熟练脱稿演讲，还制作了短视频作为播放背景。最终，他在比赛中收获了第二名的好成绩。这次比赛也让单位更多人了解到了这个“金话筒”。随后，大大小小的活动中，大家都能想到让他来担任男主持人。

今年年初，高愉佯接到了新的主持任务，在第四个“女法官国际日”活动中担任男主持人。“这次主持任务很多，要主持一个开幕式，还要主持多场普法活动。”主持如此大型的活动，让他倍感自豪也感受到肩下沉甸甸的压力。“不同主持场合要有不同的风格，小高不要紧张哈。”单位中，一位曾有着文工团经历的前辈帮他指点迷津。“是啊，开幕式主持时要端庄大气，普法活动主持时要松弛、接地气。”不断摸索着主持风格，他逐渐找到了自信，顺利完成了这次主持任务。“通过这次主持，我的控场能力更强了，抗压能力也更强了，还掌握了多种主持风格，收获满满。”

因为出色的主持表现，单位工会

鼓励高愉佯参加北京市第十五届职工文化艺术节主持人大赛。“作为全市职工文化领域的标杆赛事，主持人大赛不仅是展现新时代首都职工语言魅力与专业素养的闪亮舞台，更是借声音力量传递广大职工精神风貌，彰显时代风采的生动实践。”深感比赛的重要性，高愉佯在完成好本职工作后，业余时间他认真备赛。

在备赛的过程中，单位领导也给予了高愉佯巨大的支持和帮助。“大家都鼓励我，说成绩不重要，重在长见识，重在展示法院系统人的风采、传递同事们担当实干的精神。”这些话语让他卸下了负担，轻装走上比赛舞台。

本届大赛赛制严谨，决赛分为“自我介绍”“模拟主持”“命题宣讲”三个环节。在“命题宣讲”环节中，高愉佯以一中院庄伟副院长、书记员郭岩的先进事迹为蓝本，结合民六庭收到锦旗等真实素材，深情讲述了一中院干部职工坚守司法初心、践行司法为民的动人故事。他在讲述中既有对劳模精神的深刻诠释，也有对法院人担当实干的生动刻画，赢得评委与观众的一致好评，成为展现法院队伍良好形象的亮眼名片。

“这次比赛我能取得这么好的成绩，是一中院长期重视队伍建设、深耕法院文化的集中体现，也是院戏剧语言兴趣小组培育成果的生动实践。”高愉佯激动地说道。“主持这个兴趣爱好让我收获了很多，法官需要有很好的语言表达能力，主持工作更是进一步锻炼了我的语言能力。通过主持收获的很好的舞台控场能力也在默默帮助我，让我能更有序驾驭庭审秩序。还有一点，通过参与主持、演讲，让我能在各行各业职工面前展现了法院系统工作者的良好风貌，也将我们的故事讲给更多人听，这件事情非常有意义。”

（本版图片由受访者提供）