

我爱述说这故事——读经员训练课程

27. 视线、姿势

远视问题

对中年朋友来说，这个读经的方法其实是很辛苦的，因为有不少中年的弟兄姊妹，他们记忆力较弱。而且，因为他们面对远视、老花问题，所以他们要不断反覆视近和视远的时候，会有很大的困难。面对这个问题，除了印大字本圣经助自己阅读外，我们也可以读得慢一点。

视线

看会众的时候，请用眼平线去看。现在很多人不敢直望聚会主领者，但主领者应该看著你的会众，让听的人都感受到他们与说话的人有连结，看人的时候应该定时调整，让每一个会众都感受到你和他说话。

望著会众的方法，可以以 Z 字型（之字型）去看，务求你可以扫过差不多每一位会众，使会众感觉到你是和他说话。

戏剧化的视线

当我们扮演圣经的角色时，我们可以尝试把视线摆向不同角度，例如当你代表甲说话时，你微微侧身望左边，而代表乙时，你微微侧身望向右边；代表上帝时，可以微微向下望，俯视众生的样式；向上帝说话时，可以微微向上仰望。那样只要很简单的眼神变换，就能够为圣经的经文赋予丰富的情感。

姿势

正如上集节目所说，一句说话，别人吸收 7% 是内容，33% 是语气，60% 是动作。

1. 不要用手指放在经文上，因为人只会望著自己指著某个地方而忽略了整段经文的流畅度，并且会望著自己有没有指错，然後不去望会众。如果你熟悉经文的话，你应该会知道自己读到哪儿，而不需要靠手指指著某处确认。
2. 手不要放在背後，因为这个姿势会让你把自己和会众分开。正如心理测验说，如果你喜欢把自己的手握拳，代表了你的愤怒；而如果你经常把手放在背後，这就代表了你的骄傲自满，和你对社会的冷漠，把自己视作高人一等。
3. 最好的方式，和唱歌一样，就是两腿自然分开（大概肩膀阔），然後手放在讲台上，自然放松，这样就可以让你的会众感受到上帝话语脚踏实地（张开脚）与你对表达上帝故事的自然感。
4. 如果站得疲累，可以把重心由左脚转向右脚，而不应该四处移动。
5. 但是每个人最舒适的位置都是不一样的。
6. 在你最舒服的姿态中，你就能够像之前教导一样，把你最自然的表达向会众说出，就像在咖啡厅中和别人说话。

感受箴言 9:1-6 的语气：

智慧建造房屋、凿成七根柱子、
宰杀牲畜、调和旨酒、设摆筵席·
打发使女出去、自己在城中至高处呼叫、
说、谁是愚蒙人、可以转到这里来·又对那无知的人说、
你们来、吃我的饼、喝我调和的酒。
你们愚蒙人、要舍弃愚蒙、就得存活·并要走光明的道。

留意几个地方：“宰杀、调和、设摆”、“高处呼叫”、“舍弃愚蒙，走光明路”，应该用什么姿势去处理？

是否张开手，邀请的姿势，还是挑战、劝谕的姿势？

唱歌的时候，很多时候手不知应放哪儿；
做模特儿拍照时，手放的地方影响了整个姿势。
手的运用很重要，能够加强整句的说服力。

身体语言的运用，一定要和声音的语调相配合。如果声音无精打彩，那你多好的身体语言也没有用。

肢体语言不用太多，最重要是画龙点睛，让人能够更加明白你所说的话。所以可能整个肢体语言可以保持长一点时间，然后复位到最自然的姿势。自然为主，不应夸张。