

我爱述说这故事——读经员训练课程

31. 紧张急救站

很多时候当我们要站在讲台上，要分享上帝的话语的时候，我们就会变得紧张，因为我们大部分的弟兄姊妹都不是经常在讲台上有服事。就算是经常演出的人，只要是重视他的演出的话，都会很有机会“发台瘟”。

当然我们应该怀有平常心在台上服事，但是我们亦应该给予自己适当的压力，让自己能够在一定压力中去推动和鞭策自己的表现。当我们越对圣经认真，我们就会越感到大压力。

读经很安全，但要将圣经“宣告”、“演绎”却是要我们踏出安乐窝，我们要尝试一些会众未必接触过或较少接触的艺术表达，我们也希望会众能够从我们的表达中更加理解圣经的话语。

放松

放松不是容让自己颓废，什么都不做；而是在放松的空间中，你可以发挥得最好，你的身体随时准备好。简单来说，我们经常说“进入状态”。放松不是让你身体的能量停下来，而是经过适当的引导，使身体的能量存在一个随时准备爆发的空间中。

记紧，圣经会帮助你，我们的角色只是一个传达的人，可以说是信差。我们也是施洗约翰，是我们的主的开路者。以下是我们可以做来放松的方法。

热身运动

肩颈是你发声的位置，你可以耸肩，颈部作顺时针转动。是你如果有人替你简单肩颈按摩则更加好。

如有需要，也可以做伸展动作或按摩面部（这样可以放松你的嘴巴）等动作。

声带训练

如果你有很大压力的话，你可以去一个没有人的地方大叫，大叫可以释放你的压力，并且让你能够“开声”，使你的发声器官适应你大声说话的效果。当然不要喊破了嗓子，但是这是一种你热身的方法。如果你会一些美声的开声方法则更佳。

通常对歌唱的人来说，他们都不会喜欢在早上唱歌，因为声带和身体在早上都未调整好，所以你特别会发现在8时多崇拜的人，声音没有11时般的人那麽洪亮，就是因为声带大概要起

床後 4 小时才进入它的稳定状态。

其中一个开声的方法，就是不断说话，让你的声带可以动起来，并且可以试试拉高你的音调，让你的声带可以拉紧一点。但当然，如果你失声的话就不要去做了。

读错字

我们在紧张的时候，通常都会出现一些错误。当然你可以在成龙的电影中看见很多的花絮，因为拍片时都会 NG。但是读经员是现场读经，所以绝对没有 NG 的空间。在许多现场的表演中，演出者在练习时都会特别留意他们出错的地方，因为他们只有一次的表演机会，过了就是过了。面对读经时也是一样，你只有一次将经文演绎的机会，所以一定要在读经前留意自己是否会出现什么错误。

在实际读经时，如果真的读错字，你也不用说“各位弟兄姊妹，对不起我读错了”，或者“对不起”，只需要重新念你读错的那句就行，如果文字只是的的了错了，而不影响内容的话，甚至可以直接走过那些字句。

如果你错了很久（例如两三句）才发现自己错了，就不用回去了。

在中国的信徒通常是一边看著圣经，一边听著你读，所以如果你错了，他们都会知道什么是正确的。但实际的态度，并不是应由我们看著圣经，台上又看著圣经而没有眼神接触，反而应该我们尽量用耳朵去听，从读经员的演绎中领受圣经的意思。

最重要是，不要被你的错误影响了你读经的情绪，放松，“由它吧”（Let it be），这不是代表我们要求低，而是在错误出现以後，我们只需要意识到错误，下次改正就可以了。

临近演出前的病

有一些人紧张得不得了，临近演出的日子总会发病。当然，读经员是很重要的职事，但通常我们的弟兄姊妹对它不够重视，所以发病的情况也不应该会经常发生。

如果真的会面对因紧张而导致的病，你可以有以下方法：

1. 多饮水，纾缓喉咙的压力，使它保持湿润。
2. 不要使用“唉哼”的声音去清喉咙，因为对声带有损，饮水就可以。
3. 如果你失声的话，你可以用半声练习，让声带先热身一下，将你最好的留待实际读经时才用。
4. 著名歌唱家巴伐洛提经常使用丝巾包著自己的面和颈，目的就是为了保持那两个器官的温暖。当你失声的时候，你可以考虑去试用这方法使你在读经时有最佳的效果。