

陈子嘟秀场
造星指南

凭什么做明星

陈子嘟 著



第一本对国内选秀的**系统评论**
第一本平民选秀的**指南手册**
内地“**造星之父**”陈子嘟倾力打造
评委角度解读选秀，专家眼光指导新人
投身选秀战场前的必读手册
——“秀”成名的**攻关秘笈**

农村读物出版社

凭什么做明星

陈子嘟秀场造星指南

陈子嘟 著

内地“造星之父”陈子嘟倾力打造，
评委角度解读选秀，专家眼光指导新人。

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

凭什么做明星：陈子嘟秀场造星指南 / 陈子嘟著
—北京：农村读物出版社，2010.4
ISBN 978-7-5048-5325-7

I. ①凭… II. ①陈… III. ①文艺工作者-指南
IV. ①J03-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 031556 号

总 策 划	刘宁波
责任编辑	刘宁波 赵怀利
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	13.75
插 页	2
字 数	150 千
版 次	2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月北京第 1 次印刷
印 数	1 ~ 6 000 册
定 价	29.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



作者简介

陈子嘟：中央电视台导演、中视经广传媒有限公司董事长、素有“内地造星教父”的称号，是“草根”明星的塑造者。著名的视觉传播艺术专家、中国传媒大学客座教授、香港广播电影电视学会副会长。曾导演上百部知名歌星的MV，同时受邀担任MTV音乐频道、Channle [V]首席顾问。

陈子嘟先生也是从事真人秀电视栏目学术性研究的第一人，撰写教材《电视节目策划学》。特别是2009年夏天，一场火热的“快乐女声”比赛，让这个思维缜密、语言犀利、视点独到的评委成为“麻辣”的代言词。







凭什么做明星







凭什么做明星





这不是教材，也不是自传，这是第一本全方位打造综合艺人的宝典。2009年，“快乐女声”再一次席卷全国，报名人数达16万之众，气势直逼产生过李宇春，张靓颖等明星的2005超级女声，然而，最后决赛名额仅仅只有20个，名副其实的万里挑一；2010年，北电、中戏、上戏等艺术类院校招生报名依然火爆；2010年，声乐、表演、舞蹈、音乐制作、电视从业者等依然潜伏，其数量更不能以万计。本书将采用新颖独特的上课形式，揭秘成为明星所需要具备的综合素质，分别从成功学、声乐、表演、舞蹈、造型、心态等十个方面进行阐述。

这年头，明星们玩儿的也必须是综合实力。这本书，是陈子嘟给各类选秀节目中被淘汰选手心灵鸡汤似的慰藉，同时，也是给广大怀揣明星梦想的普通人一本通往星光大道的宝典。

成功之路没有捷径，
但是这本书可以告诉你哪条路是最正确的。
造星之旅充满坎坷，
好在有陈子嘟为你设计了这一条闪耀轨迹。

封面设计：王军



第一章

一切从“我”开始	001
一 认识自己——我是谁	003
二 寻找自己——我能做什么	006
三 定位自己——我的优势是什么	008
四 挖掘自己——我的潜力有多大	013
五 演绎自己——我需要多少自信	015

第二章

你了解选秀吗	019
一 什么是“秀”	022
二 怎样去“选”	036

第三章

我也要选秀	043
一 心理准备	046
二 把握机会	047
三 尊重对手	050
四 了解评委	051
五 珍视粉丝	054
六 应对媒体	057



七 适应压力	059
八 面对结果	061

第四章

从选秀明星那儿学到的	063
一 李宇春——个性之美 胜于雄辩	066
二 BOBO 组合——男子汉的荣耀	071
三 陈楚生——有梦做伴不孤单	075
四 张杰——从结束到开始	079

第五章

放声歌唱	085
一 唱歌前你应该知道的	088
二 唱歌的几个误区	092
三 怎样像明星一样唱歌	097

第六章

表演——人人都有戏	105
一 重要的表演体系	108
二 表演从眼睛开始	112
三 表演的基础练习	118

第七章

舞动奇迹	125
一 韩舞袭来	128
二 RAIN——跳出韩国的舞者	133
三 舞蹈与音乐的完美结合——音乐剧	136
四 八部必看的音乐剧	140



第八章

主持——说话的艺术	147
一 不“普通”的普通话	151
二 如何妙语连珠	157
三 苏醒——做最醒目的主持人	161
四 主持的艺术	162

第九章

造型由我 瞬间闪耀	169
一 一切从“头”开始	173
二 化出画中人	177
三 羽衣霓裳	183
四 让自己像彩虹一样美丽	187

第十章

学会做明星	191
一 爱业敬业	195
二 懂得感恩	197
三 不断学习	201
四 维护公众形象	203
五 承担社会责任	204
六 光荣榜	208



WHY
STAR!

第一章

一切从“我”开始





认识自己——我是谁

我是谁？这其实是一个哲学的最本质问题，但这不是我们要讨论的内容。我这里要说的“我是谁？”是每一个想要成名成星的青年朋友，在踏入演艺圈时首先要思考的一个问题。

每一个人
从懂事开始，
就拥有了产生
梦想、定下目
标、实现理想
的能力，也就
是说从那时候
开始，每一个
可能就都摆在
了你的面前，
一条条通往理
想的大路开始



延伸，同时一个个十字路口也将陆续出现。在人生的每一个关键时刻，如果你不能搞明白自己的定位，理不清自己的追求，就很有可能误解自己的意义，做出错误的决定，走上一条跟梦想渐行渐远的歧路。所以，



古人说三思而后行，是千古的真理！

有太多的孩子曾对我表达过当歌手做演员的愿望，我通常都会问他（她）一个问题：你为什么要做艺人？他们有的语塞，有大胆的会说想成明星，有自信的会说自己条件好不当艺人浪费了，甚至有的告诉我说：“反正我也不知道自己能干什么，觉得当艺人挺轻松的，所以做呗！”我只能说，青年朋友们（现在甚至应该加上少年朋友们，甚至小朋友们才更全面），请不要拿自己的人生开玩笑，请慎重对待自己的选择！在你还不知前方通向何处的时候，千万不要轻易盲目地迈出你稚嫩的脚步，尤其是当你连自己都还不了解自己的时候，那无异于“盲人骑瞎马，夜半临深渊”。

无论做什么事情，没有清晰的思路是一定会走弯路的。想要成为艺人，成为明星，更是一个不容易实现的梦想，需要经过一个艰苦卓绝的奋斗过程，这样的决定不是轻易应该下的。所以，让我们一步步来。

第一步，找一个安静的场所，不一定要绝对的无声，但一定要让你保持平静的心态。然后，选一个让自己感到舒服的姿势，坐好或者躺好。之后，回忆一下自己的过去，总结自己。

问自己以下这些问题：

什么是我做过的最成功的事情？

什么是我做过的最失败的事情？

以上的例子证明了我有什么优缺点？

我曾经有过什么梦想？如今实现了几个？放弃了几个？

成功是因为什么原因？

放弃又是因为什么？

我以后想成为怎样的人？

为了这样目标我愿意付出多少代价？



如果这个过程超过我的想象，我能否坚持下去？

为了保证实现梦想我能做哪些事情？

我有没有从今天开始改变的勇气？

这些答案，你不必告诉任何人，因为如果是在有其他人得知的前提下，你的潜意识一定会自觉地美化这些内容和说辞，而你需要最真实的答案，来安排自己的人生，所以你只要自己知道就好，至少你不会欺骗自己吧？

好了，等你能真实地回答了以上的问题后，你将会发现自己过去的人生似乎跟之前有些不同了：原来熟视无睹的细节，突然成为决定成败的关键；曾经认为无关紧要的小事，其实影响了后面所有的环节；之前自己坚持的一些观点，似乎都有些荒唐；原来自己在某些时刻某些方面，其实幼稚得相当可笑；未来好像比我想象得要复杂好多；我也许应该……

现在，你已经完成了审视自己的第一步。这将帮助你比较真实透彻地认清自己。

第二步，向你身边的人，包括父母、朋友、老师、同事等，总之是在某些方面比较了解你的人，请他们描述一下他们眼中的你。注意：千万不要在他们的叙述过程中打断他们，或者对他们的表扬表示谦虚，对批评强调理由，只要完整地记录下他们的看法就好。之后将这些人的看法总结，对比自省的结果，从而使“自己”变得完整。

好的，现在你基本完成了对自己重新的认识。尽管有些时候，你会惊异地发现：我怎么是这样一个我！别害怕，也别忧虑，面对自己不需要更多的评价，因为那只是一个基础，来帮助你更全面地了解自己。

接下来，将是至关重要的第三步。通过你能找到的所有的渠道，去了解你想要进入的行业。无论是电视、报刊、网络、传闻，当然最好是

