

给你一个舞台 让你一夜成名
给你一份勇气 助你梦想成真
2006 你能成为万众瞩目的新星

本书是演艺自助培训教材
适用各类造星运动

2006 超级女声 参赛 指引

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

星海 编著

2006 属于我们

我们参赛更精彩

北京人民文学出版社

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

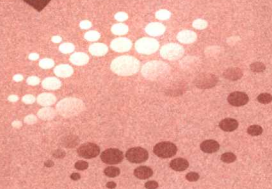


2006

参赛

超级女声

指引



● 星海 编著

世界知识出版社



图书在版编目(CIP)数据

2006 超级女声参赛指引/星海编著. —北京:世界知识出版社, 2005. 10

ISBN 7-5012-2682-2

I. 2… II. 星… III. 女性—歌唱—选拔赛—中国
IV. J692.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 115365 号

2006 超级女声参赛指引

责任编辑	吴超莹 周宇君
封面设计	张 蕾
责任出版	刘林琦
出版发行	世界知识出版社
地址电话	北京市东城区干面胡同 51 号 (010) 65265947
E-mail	Chaoyingwu@yahoo. com. cn
邮政编码	100010
经 销	新华书店
排 版	程玲玲 谢苏娟
印 刷	香河县鑫海印刷有限公司
开本印张	787×1092 1/16
印 张	16
插 页	8
字 数	200 千字
版 次	2005 年 10 月第一版 2005 年 10 月第一次印刷
书 号	ISBN 7-5012-2682-2/G·1109
定 价	29.80 元

版权所有 翻印必究



因为我们去参赛 2006超级女声会更精彩



想唱就唱 生活中我一直都是这样的



我们这样去参赛 更美 更炫 更酷



健康的美 最动人



嗯 我也准备好久了 渴望接受挑战





我是湘西金嗓子 2006看我的





虽然我外表很淑女 可内心一直为音乐而疯狂

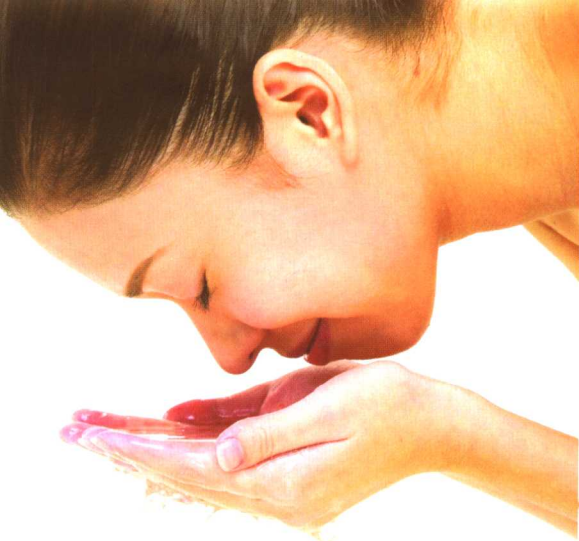


用最好的心态去参赛



一个人对音乐的修炼 是多层面的





外表美也很重要 还得多下点功夫



2006

超级女声

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

指引



前言

超级女声的空前成功,给了新时代女孩们一种崭新的生活方式。毫不夸张地说,在未来的日子里,海选、PK、做平民之星等活动,将要成为现代女孩们一种新的竞争课题。

时代不同了,我们应该庆幸,我们生活在这样一个幸福的时代。我们可以自由地张扬个性;我们可以用参加各种社会活动和比赛来增强我们的自信心与竞争意识,丰富我们的个性,让我们更有能力,更有才华,更能与时俱进。

但是,我们拿什么去参加比赛呢?

不错,任何比赛都是一场游戏。但同时,任何比赛都非常讲究策略和方法,都要经过精心的准备。成功往往属于那些准备得早、准备得好的人。

勇敢地参赛吧!

勇敢地接受挑战吧!

比赛同时也是一座天平,可以称出你的份量。

本书从11个方面教你如何参加类似超级女声的活动,全方位地为你的参赛支招。准确地说,它是一本演艺自助培训教材。它细致详尽地讲解了比赛的方方面面,包括准备期、参赛期以及赛后的心理调整,是你参赛的得力助手。读完本书,你会明白为什么要那么去做?怎样才能出成绩?怎样才能赢得最后的胜利?读完本书,你会更有信心、更有方法、更有策略去参赛。

2006
超级女声
参赛指引
CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

2006

超级女声

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

指引

2006

超级女声

参赛

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

指引

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

参赛指引

超级女声

2006



心里有谱,才能临场不慌。

准备充足,才可尽情挥洒你的魅力。

你会赢! 你能赢! 你定能赢!

编者

2005 年 10 月于北京

2006

超级女声

参赛

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

指引

2006

超级女声

参赛

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

指引

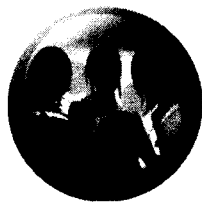
目 录

第 1 章 了解全球“造星”趋势去参赛

1. 平民偶像的崛起 /3
2. 本质是选出平民的自信 /5
3. 可以丑,可以美,可以胖,可以瘦,只要你有特点 /7
4. 个性 PK 共性,超女的本质 /9
5. 人人都有机会 /11
6. 超级女声,没有自卑 /12

第 2 章 塑造完美形象去参赛

1. 给人良好的第一印象 /17
2. 如何美化自己 /18
3. 美丽从头开始 /20
4. 注重皮肤的保养 /24
5. 美容问答 /27
6. 保持姿势美 /32
7. 让你的笑容更甜美 /33
8. 七类身材巧着装 /36
9. 刚刚好的美丽——淡妆 /39
10. 丑小鸭变身仿明星妆容,让你像明星一样美 /44
11. 超级灵验的苹果减肥餐 /46
12. 2006 年春夏流行趋势 /47
13. 专家点评 2005 超女最佳形象 /50



2006

超级女声

参赛

指引

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

2006

超级女声

参赛

CHAOJINSHENG
CANSZAIZHIYIN

指引

2006

超模女

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSZAIZHIYIN

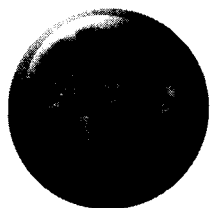
指引

CHAOJINVSHEG
CANSZAIZHIYIN

参赛指引

超模女

2006



第3章 积累丰富知识去参赛

1. 提高综合素质 /55
2. 具备基本的音乐知识 /58
3. 储备一定的艺术知识 /60
4. 掌握一定的语文知识 /62
5. 了解一定的地理知识 /64
6. 知道一定的历史知识 /65
7. 懂得日常的生活知识 /67
8. 学习其他方面的知识 /69
9. 如何拓宽知识面 /71

第4章 掌握舞台上的大局与细节去参赛

1. 善于运用舞台小动作 /75
2. 运用眼神的技巧 /76
3. 笑脸迎人 /79
4. 如何获得观众的喜爱 /80
5. 运用非语言符号 /81
6. 体态语言的重要性 /82
7. 与评委、观众怎样交流 /84
8. 恰当运用感情 /84
9. 避免消极的身体语言 /85
10. 提高舞台控制能力 /86
11. 培养稳健的台风 /87
12. 手势的作用 /88
13. 说话的表情、手势 /90
14. 语言表达的技巧 /91
15. 自信和勇气 /91

2006

超模女

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSZAIZHIYIN

指引

2006

超级女声

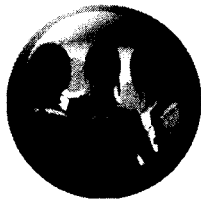
参赛

CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

指引

第5章 想唱就唱,要唱得漂亮

1. “五音”训练是歌唱发音的基础训练 /95
2. 未曾出声先练气 /96
3. 气、声、字的练习 /98
4. 吟诗、吟唱练习 /99
5. 弧形气声练习 /101
6. 爬音阶及高难音练习 /101
7. 歌唱发声练习的步骤 /102
8. 歌唱发声练习的起音 /102
9. 歌唱发声练习曲 /103
10. 歌唱发音与力的关系 /106
11. 歌曲的演绎靠什么表现 /108
12. 理解歌词是根本 /109
13. 寻找自己的“丹田气” /110
14. 整体与风格和谐搭配 /111
15. 用“心”去唱 /112
16. 鼻腔共鸣 /113
17. 胸腔共鸣 /114
18. 口腔共鸣 /114
19. 弱声练习法 /116
20. 如何运用气息 /117
21. 情感在演唱中的变化 /118
22. “破音”怎么办 /119
23. 假声怎么发颤音 /120
24. 唱出你的韵味来 /121



2006

超级女声

参赛

指引

CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

2006

超级女声

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSAlZHIYIN

指引

2006

超级女声

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSALZHIYIN

指引

CHAOJINVSHEG
CANSALZHIYIN

参赛指引

超级女声

2006

第6章 选曲备战——第一步就要走出胜利姿态

1. 定好音域去淘歌 /125
2. 找准你声音的“颜色” /127
3. 选唱你心底的歌 /128
4. No Stop! 为清唱挑战 /130
5. 民歌也要飘出风格 /132
6. 慎选热门歌星 /133
7. 选歌备战八大细节攻略 /134
8. 超级女声,不是超级模仿秀 /136
9. 张扬个性,不是标新立异 /137
10. 卡拉ok——你的最佳演练舞台 /139
11. 录音——你的业余最专业 /140
12. 备歌不要忘了练声 /143

第7章 充分的心理准备让你底气十足

1. 重在参与,任何比赛都是游戏 /147
2. 你可以做到不怯场 /148
3. 讲话抑扬顿挫 /149
4. 注意呼吸 /149
5. 解开你的情绪密码 /150
6. 让自己兴奋起来 /152
7. 掌控“人来疯”的火候 /154
8. 不要怕,评委也是人 /155
9. 关于演唱者的心理和情绪 /156
10. 演唱前做怎样的准备工作 /156
11. 好心理让你轻松自如 /157
12. 成绩不全由水平决定 /158

2006

超级女声

参赛

CHAOJINVSHEG
CANSALZHIYIN

指引