

揭密偶像成为“超女”的训练过程，体验走向成功的艰辛与光荣！



老师: Vickey(令君)

超女 训练营

- ◆ 每个“超女”参赛者，每个“超女”粉丝应该人手一册的书！
- ◆ 使用偶像用过的“超女”训练方法，你也可以光芒万丈！

中国第一套全方位打造“超女”
的训练丛书

 **SMPH**
上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“超女”训练营——气质训练班 / 令君编. — 上海:
上海音乐出版社, 2006. 1

ISBN 7-80667-801-8

I. 超… II. 令… III. 女性—修养—基本知识 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140159 号

书 名: “超女”训练营——气质训练班

策 划: 饶昊苏

编 者: Vickey (令君)

责任编辑: 朱艳林

封面设计: 宫 超

封面图画: 朱雯捷

内页插画: 唐 旭

内页设计: 李 黎

照片拍摄及衣服饰品提供: 易趣网 “fall in love” 服装店麓麓小姐

出版发行: 上海音乐出版社

地 址: 上海市绍兴路 74 号 200020

营销部电子信箱: market@smph.sh.cn

编辑部电子信箱: editor@smph.sh.cn

网 址: www.smph.sh.cn

印 刷: 上海市印刷二厂有限公司

规 格: 889 × 1194 1/24 印张 6 图、文 132 面

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

国际书号: ISBN 7-80667-801-8/J·767

定 价: 22.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-65419327

老师:Vickey(令君)

超女 训练营

——气质训练班

SMMPH
上海音乐出版社



目 录

- ◆《“超女”训练营》的缘起 / 8
- ◆《“超女”训练营》简介 / 10
- ◆“超女”宣言：想唱就唱，还要唱得漂亮！ / 12
- ◆本书的特点 / 14
- ◆ **第一单元** “超女” 气质打造：你只有 20 秒钟证明自己与众不同！ / 16

你想成为超级明星吗？你不需要惊人的美貌，也不需要超强的唱功，有一种魔力，可以让你吸引所有的目光，可以让你成为舞台上的天生巨星。在这一单元中，你将学会一些小技巧，来使自己产生不可思议的魔力，使自己的明星气质浑然天成！

lesson 1. 你只有 20 秒钟证明自己与众不同！ / 18

lesson 2. 我一定要取得第一名：

梦想可以让你魅力十足，也可以让你仪态尽失 / 21

◆ 第二单元 “海选” 游戏：发誓要通过“海选”！ /24

在面对严酷惨烈的海选时，总会让人焦虑和不安。这些负面的情绪，甚至会毁了你辛辛苦苦准备了几个月的成果！但是不要担心，在这一单元中，我将教你如何以自己最好的一面出现，并会告诉你一些如何通过海选的技巧。

lesson 3. “海选综合症”弄得我头都大了 /26

lesson 4. 克服“海选综合症”的方法 /29

lesson 5. “海选”的黑幕：评委是怎样工作的 /32

lesson 6. 复赛——怎样再下一城 /35

lesson 7. 如果你没有通过“海选” /38

◆ 第三单元 一上台就让别人喜欢你！做个气质偶像 /40

无论你已经明星，还是初次登台，你都会希望别人一瞬间就喜欢上你！别人的支持和掌声，能让你更好地发挥。别人对你的喜爱，能让你一直留在舞台上。作为一个要受到所有人喜欢的“超女”，我们唯一能做的就是一见面就让别人喜欢自己！让我们做一个气质偶像，从登台的那一刻开始就让别人喜欢你！

lesson 8. 战无不胜的明星技巧：排山倒海的笑容！ /42

lesson 9. 百万伏特“电眼”的训练方法 /46



lesson 10. 不是我教你坏——让男孩爱上你的方法 /48

lesson 11. 体态是你气质的最高评判标准 /50

lesson 12. 身体语言的秘密 /52



第四单元

“超女”气质PK台：“超女”都精彩，个个气质大不同！ /55

气质可以是斯文美貌，也可以是动感清纯，在今天个性张扬的时代，与众不同的你，该如何展现自己独一无二的气质呢？在这一单元中，通过对现在人气最旺的八种气质类型的分析，你将学会如何通过外表来打造自己的气质，并能让大家眼前一亮！

lesson 13. 中性少年型——此“型”一出，谁与争锋 /56

lesson 14. 中性自然型——头等人气，当红不让 /58

lesson 15. 古典美女型——靓声靓影，无人能敌 /60

lesson 16. 动感浪漫型——野性纯情，动静皆宜 /62

lesson 17. 另类个性型——特立独行，别样风情 /64

lesson 18. 前卫少女型——邻家风情，亲善动人 /66

lesson 19. 优雅戏剧型——落落大方，艳惊四座 /68

lesson 20. 酸酸甜甜型——青涩季节，甜心小公主 /70

◇ 第五单元 像明星一样生活：气质的外在修炼，让细节无懈可击 /72

所谓的明星气质，就是要每时每刻都光彩照人！要做到这一点，就来学习如何从细节开始优雅吧！在这一单元中，你要从站、坐、走等生活中的小细节开始修炼仪态。作为“超女”，要时时刻刻保持气质高贵。

Lesson 21. 优美站姿——高洁如荷，骄傲如梅 /73

Lesson 22. 优雅步态，风韵行姿 /76

Lesson 23. 完美坐姿，仪态万方 /78

◇ 第六单元 像明星一样出席社交场合：Lady First! /81

优雅的仪态你已经学会了，接下来就是社交了。如何成为社交场上的明星，是每个女孩都要学习的课程。经过这个单元的学习，你将成为社交场上一位落落大方、优雅得体的LADY，也希望你能够通过这些活动交到更多的朋友哦！

Lesson 24. 要是不伸手，会不会太不给面子呢？ /82

Lesson 25. 初次见面 /85

Lesson 26. 交谈是一门艺术 /87

Lesson 27. 予人玫瑰，手有余香！ /90



lesson 28. 不能做到的, 就要拒绝 /92

lesson 29. 对不起! /95

◆ 第七单元 去好莱坞走红地毯, 下一站洛杉矶 /98

嗨! 魅力美女, 想来好莱坞走红地毯吗? 来进行一次“气质修行之旅”吧! 在这一单元中, 你不但能学会如何做一个香车美人, 还要和“空姐”来PK气质, 看谁更优雅得体!

lesson 30. “气质修行之旅”第一站: 电梯 /99

lesson 31. “气质修行之旅”第二站: 做个香车美女 /102

lesson 32. “气质修行之旅”第三站: 和“空姐”PK气质 /104

◆ 第八单元 和布拉德·彼特进行户外运动 /107

新时代的淑女再也不像以前一样足不出户、弱不禁风了, 我们要在运动场上表现自己的潇洒和帅气。在这一单元中, 你将学会如何在运动场上表现得健康阳光, 却能保持仪态的高贵优美。健康的美女才是最有吸引力的。

lesson 33. 优雅地做一个马背上的公主 /108

lesson 34. Golf woman ——向4.26cm进发 /111

◆ 第九单元 做西餐餐桌上的气质美人 / 115

终于有机会和国外的帅哥一起吃饭了，如果你连刀叉的用法都不懂，那可就太糟糕了！来学习一下西餐的餐桌礼仪吧！在红酒烛光的衬托下，你落落大方的美丽仪态一定能为你增色不少！

lesson 35. 约会请求 / 116

lesson 36. 参加家庭宴会 / 119

lesson 37. 西餐的食用礼仪 / 124

lesson 38. 到西餐厅进行两个人的晚餐 / 128

◆ 第十单元 Party Queen ——做个派对女皇 / 131

派对、聚会，是最适合身为气质美女的你秀出自己的机会了！你想成为派对上独一无二的派对女皇吗？气质高雅、仪态优美的你，现在出席任何高档的场合都不用怯场！在派对中尽情地欢乐吧！

lesson 39. Party Queen / 132

lesson 40. 跳舞的美女 / 137



《“超女”训练营》的缘起



2005年夏天，那一场排山倒海的“秀”，决定了10个女孩子的人生从此不再平凡！在千万人的目光中，在数不清的闪光灯下，“超女”十强拉开了她们前途不可限量的舞台帷幕！

李宇春被300万的支持率送上了《时代》的封面，成为年度亚洲英雄；周笔畅过硬的唱功，使她在香港获得了和歌坛“大佬”一齐上演硬桥硬马歌舞剧的良机；张靓颖的英文歌实力，让她有望献唱2008年奥运会；何洁的外形和活力，使她成了广告商的最爱……对于胜利者，一切皆有可能！

那么十强之外的“超女”就这样放弃了吗？还有更多没有参加比赛的女孩子难道就一直旁观吗？来年，超过10万人的“海选”，充满泪水与激情的“PK”，注定将会重演！

所有的女孩子都知道，幸运的橄榄枝只会伸向努力的人，只有从“声乐”、“气质”、“外形”上打造自己才可能在将来的比赛中脱颖而出！

但是，蒙牛的官方训练营只有40个名额，而且只给喝酸奶中奖的幸运儿。柯以敏老师设在杭州的音乐学校一个月要1万元学费……一切对你有帮助的学习看起来都是那么的遥不可及！

对于所有想参加“超女”比赛的女孩子来说，这真的是一个天大的好消息：由中国最权威的音乐出版社之一的上海音乐出版社推出了这套《“超女”训练营》！

关于《“超女”训练营》的老师的故事：

Cindy（薛靖）在上海戏剧学院上大学的时候学的是舞台化妆专业，现在从事的是影视广告化妆这个行当。本来平时工作忙，是那种“没日没夜”型的工作狂。但是从几个月前不小心看到“超女”选拔的一场“海选”开始，就没有落下过一集。总是没有时间也要创造时间、没有机会也要创造机会，准时坐到电视机前面去。

很早的时候，Cindy就想要和这个节目有点关联。但是想想自己已不



是那种能站到舞台上的年龄了，只好作罢。

直到有一天，Cindy在一家音乐制作公司制作一个广告的后期音乐的时候遇到了Jessie（杨晨婕）。两人闲聊的时候聊到了“超女”，便搬出了各自的支持对象开始吹捧，同时开始点评那些被淘汰或是被PK掉的选手。两人都为一些年轻而有梦想的女孩子可惜，因为她们没有专业的指导和老师的帮助，而被迫过早地离开这个舞台。

Jessie是中央音乐学院学声乐出身的，在上海的音乐圈里工作多年了。她觉得很多女孩子只要老师稍加点拨就可以走得更远。Cindy就怂恿道：你这么好的老师，为什么不愿意给这些女孩子点拨点拨呢？是啊，全国这么多有梦想的女孩子，怎么才能教得过来呢？最好的办法当然就是把自己的专业知识和经验写成一本小册子，给所有想登上“超女”舞台的女孩子分享啦！

但是，“超女”不单是一个声乐范畴的东西，她是一个“偶像整体包装”的集成。她除了声乐之外，还需要在化妆和着装方面精心打造。上舞台，穿着便装或者是不得体的外形，被“Kill”掉也是很正常的事情。

而声乐和外形等方面的表现都要依靠一个最内在的东西来支持，那就是“形体和仪态”所展示的气质。看到那些上台就手忙脚乱、人仰马翻的，表演起来东倒西歪、摇摇欲坠的，或是听到评委老师的批评就花容失色、泪如雨下的，怎能让评委老师不按铃叫“下一个”？于是她们找来了特有气质、特有魅力的Vickey（令君）。

Vickey从小在香港的英国基督女校读书，在英国完成大学学业，受的都是很“名媛”的教育。她是教梦想成为“超女”的女孩们“形体和仪态”的不二人选！

于是这3个已不是做梦年龄的女子，开始像所有被“超女”施了魔法的梦想女孩一样“冲动”起来。她们要开始一个“偶像整体包装”计划，她们要让所有梦想成为“超女”的女孩子都能光彩照人、独一无二！并且要在舞台上秀出最灿烂的自我，留下最美丽的青春！

在上海音乐出版社的帮助下，这个包括“声乐”、“外形”、“气质”三部分的新偶像的打造行动、“超女”的训练培养计划，就正式开始启动了！



《“超女”训练营》简介



唱歌是“不论年龄、不问地域、不拘外貌、不限身份”的，也就是零门槛的！

但是想唱就唱，还要唱得漂亮的话，就必须进行一个有系统、有步骤、有目的的打造过程，才能从一个丑小鸭变成光彩夺目的超级女生。

做梦的平凡女孩儿，想成为一颗合格的星星是需要付出努力和艰辛的。人生总是有很多 30 秒的舞台，“每个人都有机会成名 30 秒”。起跑线是平等的，不管你行不行，谁都有几十秒的机会。

音乐道路不能一步登天，只能靠踏实苦练和专业学习。所以平时应该多做些准备，比如多看书、进行专业培训，甚至言谈举止等方面都要有所储备。

在这个艰辛的学习过程中，一定可以让大家目睹一个女孩的努力，让人体会到一个漂亮的女孩，充满青春、活力、自信、对音乐的热爱以及对美好未来的憧憬。

无论你想用完美的歌声来实现自己的梦想，还是想成为朋友中的“KTV 之星”；想自得其乐地唱歌，还是在舞台上秀出自我，这套书都可以帮助你迈出自己梦想的第一步。

《“超女”训练营》是一套包括“声乐”、“外形”、“气质”三部分的“新偶像的打造教材”，可以全方位地帮助想参加来年“超女”比赛并且在比赛中脱颖而出的女孩子进行系统全面的学习！它超越了声乐专业范畴，包括

《声乐训练班》、《外形训练班》、《气质训练班》三部分。

《“超女”训练营》给想提升自己的女孩子准备了由浅入深的专业技能的学习教程，同时也详细讲述了在参加实战比赛时赢得胜利的种种对策，是一套女孩子参加“超女”比赛和其他电视选秀获得最后胜利必备的致胜宝典！

《“超女”训练营——声乐训练班》以轻松的文字风格，从基础知识开始，教你如何进行歌唱训练，并着重讲述流行音乐的独特演唱技巧。除此之外，它还教你如何唱得更迷人，帮助你发现和塑造自己的独特风格。

《“超女”训练营——外形训练班》让你学会基础舞台化妆技巧和着装效果，变成鹤立鸡群的耀眼明星。在闪光灯和水银灯下，对于外表肯定是马虎不得的。要成为最灿烂的super star，外表也要精心地打理！对你很有价值的一部分内容是：详细介绍了怎样面对电视摄像机，和通过电视摄像机把自己更好展示在观众面前的技巧；模拟“海选”过程，应对评委发难的种种对策更会使你信心大增！

《“超女”训练营——气质训练班》让你在公众场合举手投足之间有大明星的架势，释放自己的魅力。教你克服“海选综合症”轻松登台，不再紧张；教你“放电”的诀窍，只用10秒钟就让别人喜欢上你！更要使你拥有强大的“核电力”，电倒“海选”评委，电倒“大众评委”，“电”倒几百万观众！同时也发誓要和你一起通过“海选”，进入更高级别的比赛。要使你在舞台上和生活中都成为大家都喜爱的super girl！

“超女”宣言：想唱就唱，还要唱得漂亮！



既然青春，就要闪耀！哪怕流行一瞬、烟花一刹，把所有梦想舞成一刻忘情的飞扬！

我们也许不会抱有任何成功的打算，只要给我 30 秒，就会将所有的梦想交付！怀揣着那个神圣而纯洁的梦想，一步一步走向那个舞台……

也许我们没有天使的嗓音，唱不出动听美妙的歌，也许我们的身材还不够性感不够动人，也许我们不是你眼中的明星模样，但是我们心底都有一个自己的梦想，渴望着属于自己的明天。我们不想在平凡的生活让这个美丽圣洁的梦想被尘封、被消磨。这一刻，不管舞台有多大！不管别人怎么说，为了梦想我们雷厉风行，流星赶月，我们想唱就唱！

对于那些想看笑话的人，那些笑话我们唱得不好，长得不漂亮的人！你们能做到吗？

无论什么时候都对自己充满信心，在心底为自己打气，对自己说：“我是最棒的！”

你能做到这样吗？

站在舞台上等待大众评委漫长的投票！眼含着泪坚定地等待一次又一次的待定！面对压力的测试、面临着淘汰的结局一关一关地闯过来！

至少我比你强！

也许，第一次站在摄像机前，心里怕得要死，声音小得像蚊子；也许在亮相和张嘴那一刹，有些紧张、有些虔诚、有些激动。也许唱得好，可以在演播室停留30秒；也许刚一张口，评委就按铃喊下一个。面对评委或许无心的批评，我们的泪淌在脸上、流在心里。眼泪是为了自己这一路走来的艰辛和勇气而流。大家都是经历失败的痛苦才能长大。

对于那些笑的人，你笑的不是我们，而是你自己。莫里哀已经说过了：“你笑谁呢？笑你自己。”

上个世纪的70年代，波普艺术家安迪·沃霍尔说了一句话：“将来，每个人都能当15分钟名人。”也许只能做个15分钟名人，过不了多久，这个冷漠、善变、健忘的世界，会把我们忘记。但是我们就像花儿一样，在美丽的春天曾经灿烂地绽放过！

能做15分钟名人已经足够！不管是芸芸众生中的一员还是万众瞩目的超级偶像。起码，我在任何时候都是爱我的人眼中的“超级女生”，千金不易、万金不换。

也许将来我们的舞台会变成教室、变成商场、变成办公室、变成实验室……但是现在我们需要梦想！

每个人都有做梦的权利，每个人都可以有梦想，每个女孩都是天使，每个女孩都梦想成为舞台上最灿烂的super star。无论是成功还是失败，无论是欢笑还是泪水，我们都一样地面对。自信站在舞台上，大声地唱，唱我所想，唱我所爱，唱我所唱，想唱就唱！

来年，我一定还会站到那个梦想的舞台，为了梦想、为了快乐、为了作秀，为了那个最平凡也最精彩的个人秀。

本书的特点

本书介绍的是打造良好气质的一些具体方法。

本书非常注重实用性，书里面所列举的示例是每个想成为“超女”的女孩子必须知道的。从生活细节到出席重大活动的应对之道，都提供了详细的解决方案。

在具体操作方面，本书也尽可能不将方法绝对化，给你提供的方法都是有弹性的处理方法，可以让你酌情行事。

全书的内容安排：

全书共十单元，四十课。

第一单元讲述了左右歌唱比赛结果和人们最终判断结果，最重要的一点是你的气质给别人的印象。

第二单元提供了一些解决登台演出时紧张心理的具体办法。

第三单元是让别人喜欢你的一些基本技巧。

第四单元对八种最具人气的“超女”进行了气质分析。

第五单元教你怎样在坐、立、行等日常仪态中表现得像明星一样优雅。

第六单元教你怎样在社交场合做到落落大方。

第七单元是外出时乘坐交通工具的礼仪。

第八单元从高尔夫球和骑马两项运动讲述运动礼仪。

第九单元教你怎样做个西餐桌上的气质美女。

第十单元告诉你参加隆重派对时如何做到夺目耀眼的方法。

在每个单元的下面，将不同的知识点设置成课，很方便学习者按自

己的需要找到相关的内容，以便进行学习和参考。

每一课的内容模仿学校老师的授课形式，划分为三个部分，并通过“小贴士”等方式补充相关的知识和操作方法。

全书结构清晰明了，方便实用。

如何使用这本书：

教学时间：这是学习内容的正文部分。

难度指数：这里对内容的理解和操作的难度指数作了说明。

学习要诀：这一部分对学习内容的重点进行了总结，同时也对问题提出了一些解决思路。

小贴士：这是对正文部分的一个重要补充，在这里往往会有解决问题的新思路，一定要重点看看。

