

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: Cindy(薛靖)

# 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

## 图书在版编目 (CIP) 数据

“超女”训练营——外形训练班 / 薛靖编. — 上海:  
上海音乐出版社, 2006. 1

ISBN 7-80667-800-X

I. 超… II. 薛… III. ①女性—服饰美学—基本知识  
②女性—化妆—基本知识 IV. ① TS976.4 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140160 号

书 名: “超女”训练营——外形训练班

策 划: 饶昊苏

编 者: Cindy (薛靖)

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 134 面

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

国际书号: ISBN 7-80667-800-X/J·766

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:Cindy(薛靖)

# 超女 训练营

# Super

## ——外形训练班

SMPH  
上海音乐出版社



## 目 录

- ◇ 《“超女”训练营》的缘起 / 6
- ◇ 《“超女”训练营》简介 / 8
- ◇ “超女”宣言：想唱就唱，还要唱得漂亮！ / 10
- ◇ 本书的特点 / 12
- ◇ **第一单元 “超女”外形打造：**  
准备你的“闪亮”登台 / 14

要在舞台上时刻保持自己的完美状态，没有自己的专业造型师也能办到吗？在这一单元里，你将学习到基本的造型知识和舞台化妆的基础理念。要在海选中战胜对手，成为荧幕上的超级明星，提升自己的外形是很必要的。

lesson 1. 我要做什么样的明星

——珍妮芙·洛佩兹还是布兰妮·斯皮尔斯？ / 16

lesson 2. 我的登台服装

——准备时应该注意哪些方面？ / 19

lesson 3. 我的舞台妆

——360°全角度，24h全天候的完美 / 23



## ◇ 第二单元 “超女”电视处女秀：

怎样面对摄像机 / 26

你怕镜头吗？你会不会一看到镜头就两脚发软？你知道在舞台上应该往哪里看吗？你知道怎样和电视机前的观众交流吗？在这一单元，你将在登台演出或是出席电视演出时，学会如何面对摄像机，并懂得如何通过摄像机使你的美丽加倍！

lesson 4. 怎样面对摄像机 / 28

lesson 5. 你可以在任何地方练习，  
但在镜子面前练习不是个好主意！ / 32

lesson 6. 见招拆招：在摄像机前怎样应对评委的要求 / 34

lesson 7. “海选”的程序 / 37

lesson 8. 送给你一份电视处女秀的礼物：登台清单 / 38

## ◇ 第三单元 “超女”着装PK台：

“超女”都精彩，个个外形大不同！ / 40

知道如何让别人牢牢记住你吗？不仅是靠你的美貌，也不仅是靠你的才华，最重要的是你独一无二的个性。这个年代流行的是个性女孩！在这一单元中，你将学会如何像贴标签一样，来塑造自己的鲜明个性。

lesson 9. 中性少年型——此“型”一出，谁与争锋 / 42

lesson 10. 中性自然型——头等人气，当红不让 / 46



- lesson 11. 古典美女型——靓声靓影，无人能敌 / 51
- lesson 12. 动感浪漫型——野性纯情，动静皆宜 / 56
- lesson 13. 另类个性型——特立独行，别样风情 / 60
- lesson 14. 前卫少女型——邻家风情，亲善动人 / 65
- lesson 15. 优雅戏剧型——落落大方，艳惊四座 / 69
- lesson 16. 酸酸甜甜型——青涩季节，甜心小公主 / 74

#### ◆ 第四单元 “超女” 外形打造： 怎样化出漂亮的彩妆——基础部分 / 78

专业化妆师的妙手神功总是让人羡慕不已，而在这一单元中，通过分步骤的细致讲解，教你在没有自己的化妆师、没有任何化妆经验的情况下，也能化出专业级的美丽妆容。同时你将学会一些基本的保养知识。

- lesson 17. 手把手教你成为“修眉专家” / 80
- lesson 18. 刷出“摩天大楼”般的卷翘睫毛 / 85
- lesson 19. 使睫毛浓密的一些好方法 / 88
- lesson 20. 不同鼻型的修饰和化妆 / 92
- lesson 21. 唇部化妆全攻略 / 94
- lesson 22. 怎样才能拥有丰满的双唇 / 97
- lesson 23. 指尖的缤纷世界 / 100



lesson 24. 形形色色十指间, 指甲的彩绘 / 103

lesson 25. 眼线突显出明亮的眼神 / 106

lesson 26. 梦幻眼影展现迷人魅力 / 109

lesson 27. 左右着一天妆容的粉底 / 114

lesson 28. 用粉底修饰不同的脸型 / 118

lesson 29. 拥有广告模特一样迷人的腮红 / 121



## 第五单元 “超女” 外形打造:

怎样化出漂亮的彩妆——整体部分 / 124

像滨崎步这样的百变天后, 每次出现总能让人眼前一亮。化妆绝不能让自己的脸和别人看起来一样, 既要变化多端, 又要美丽和谐。在这一单元中, 你将学习如何进行整体的化妆, 让自己的妆容精心细致, 却不露痕迹。

lesson 30. 素雅的整体妆容 / 127

lesson 31. 粉嫩公主整体妆容 / 130

lesson 32. 完美卸妆步骤 / 133

lesson 33. Other / 136



## 《“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中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，在最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



本书具有很强的实用性。没有晦涩的理论，也没有空中楼阁般的大道理。所有的内容都是针对登台演出时，会碰到的各种问题的解决方法。每个登台表演的方法和技巧都一步步列出了详细的操作步骤。

本书也具有非常强的可操作性。只要你按照每个方法的步骤去做，相信你每学完一个技巧就会增加一份对于登台的把握和信心。

### 全书的内容安排：

全书共五单元，三十三课。

第一单元是外形打造的基本理念。

第二单元是专门针对电视选秀时，面对摄像机的技巧和参加“海选”的经验分享。

第三单元是八种不同风格的最IN的着装之道。

第四单元是彩妆的基础技法。

第五单元介绍了一些整体彩妆的效果和操作步骤。

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。



## ■ 第一单元

### “超女”外形打造： 准备你的“闪亮”登台

你总是可以在电视上看到很多的化妆师在替明星补妆。化妆师和造型师总是可以保证明星以一种光芒四射的状态出现在众人面前。

然而不幸的是，在你成为明星之前，是请不起专业化妆师的。尽管我们都知道：只要有灯光和化妆，你也可以与超级大牌相比而毫不逊色。但是，你要先取得这个站在聚光灯下的机会。

各种比赛和试镜会是争取这个机会的不错的选择。那么在“海选”阶段或者是第一次试镜的时候，只好由你自己来担任自己的造型和化妆师了。

长期以来，我一直在从事造型和化妆的工作，因而深知这是一门可以掌握的技巧。对于一名想要通过“海选”和第一次试镜的选手来说，她完全可以掌握一些基本的造型和化妆知识，把自己的外形打造成一个明星的模样。

我并不是在暗示，按照这本书上的方法，初次登台者就可以轻而易举地成为光芒四射的明星，因为情况并非如此简单。但是，如果你已经报名参加一个歌唱比赛或者是选秀活动，或者希望能够提升自己的外形和各方面的素养，那么我认为下面的知识和方法对你来说是很有用的。

