

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: Jessie(杨晨婕)

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——声乐训练班 / 杨晨婕编. — 上海:
上海音乐出版社, 2006. 1
ISBN 7-80667-799-2
I. 超… II. 杨… III. 声乐—基本知识 IV. J616
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 140158 号

书 名: “超女”训练营——声乐训练班
策 划: 饶昊苏
编 者: Jessie (杨晨婕)
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 7-80667-799-2/J·765
定 价: 22.00 元

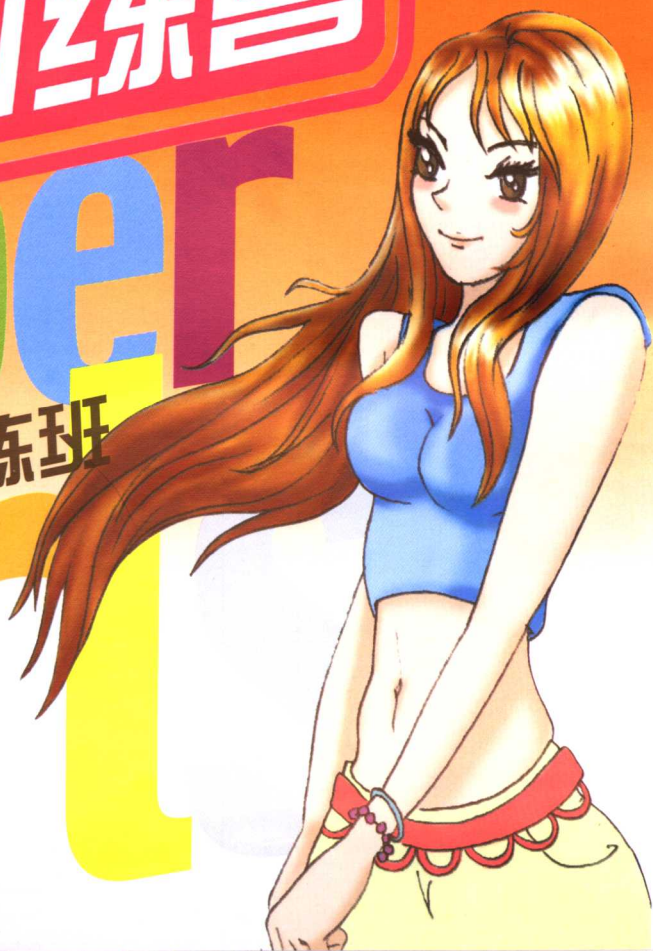
告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系
T: 021-65419327

老师:Jessie(杨晨婕)

超女 训练营

声乐训练班

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”声乐打造：想唱就唱 / 14

你只要喜欢唱歌，就有机会成为歌星！

lesson 1. 就是要做卡拉 OK 时代的歌星 / 15

lesson 2. 跟着 MP3 或者是用卡拉 OK 练习都是不错的好方法！ / 19

lesson 3. 你不一定要学会识谱！ / 23

lesson 4. 不论你的嗓音条件如何，你都可以成为专业的歌手！ / 26

lesson 5. 怎样才能唱得漂亮？ / 29

◇ **第二单元** “超女”声乐打造：明日之星的赛前准备 / 32

在这一单元中，你将学会如何选曲、话筒的使用和赛前的嗓子保养，全方位地为站到舞台上的那一刻做好准备！

lesson 6. 选曲的秘诀——用哪一首歌来打动他？ / 32

lesson 7. 话筒的使用 / 35



lesson 8. 时刻拥有美妙声线——嗓子的保养要领 /38

◇ 第三单元 “超女”声乐打造：怎样唱好一首歌 /41

在这一单元中，你将学会怎样去演绎好歌曲的内容和旋律，并从情感和演唱技巧方面来感染听众！

lesson 9. 理解歌词的内涵 /43

lesson 10. 意境的想象 /46

lesson 11. 声音的运用 /49

lesson 12. 技巧与润色 /52

◇ 第四单元 “超女”声乐打造：唱歌用全身（歌唱的器官）/55

你的身体就是一件美妙的乐器，你可以了解唱歌时要用到哪些器官，我们的声乐学习就从了解我们的“乐器”开始！

lesson 13. 呼吸器官：打开你的身体 /57

lesson 14. 发声器官：唱要唱得漂亮 /60

lesson 15. 共鸣器官：身体里的麦克风 /63

lesson 16. 吐字器官：我的歌声你要懂 /65

◇ 第五单元 “超女”声乐打造：歌唱的姿势 /68

在这一单元中，你将学会在正常状态下，最容易发出好声音的姿势！这个姿势将很适合你练习的时候使用。

lesson 17. 超级女生：歌唱的姿势 /69



◆ 第六单元 “超女”声乐打造：歌唱的原动力 ——呼吸的训练 /72

呼吸对歌唱是非常重要的，只有控制好了呼吸才能唱好歌。呼吸是喜欢唱歌的人需要了解的第一项基本功。

lesson 18. 呼吸的最高技巧——自然、有效 /73

lesson 19. 增大肺活量的训练方法 /76

lesson 20. 控制气息的训练方法 /79

lesson 21. 歌唱中的呼吸方法 /81

◆ 第七单元 “超女”声乐打造：歌唱的发声 /88

在这一单元中，你将学会如何练习自己的发声，并能唱出以前从未出现过的美妙声音。

lesson 22. 发声练习 /89

lesson 23. 力度控制练习 /93

lesson 24. 音准的练习 /96

lesson 25. 中声区的练习 /98

lesson 26. 换声区的练习 /101

lesson 27. 高声区的练习 /103

◆ 第八单元 “超女”声乐打造：歌唱的共鸣 /106

学会了共鸣，声音就不会像敲击钢琴时发出的单调声响，你的歌声会在大厅和室内回荡。有了共鸣，声音就能变得更丰富，更动人。

lesson 28. 人体的共鸣腔体 /107

lesson 29. 共鸣的运用 /109

lesson 30. 歌唱共鸣的方法 /111

lesson 31. 用“哼唱”的方式来练习共鸣 /113

◆ 第九单元 “超女”声乐打造：歌唱的语言 /115

在训练唱歌时，咬字吐字也是重要的一门课程。

lesson 32. 练习咬字和吐字 /115

lesson 33. 汉字的发音规则 /118

lesson 34. 关于声调 /119

◆ 第十单元 “超女”声乐打造： 怎样演唱自己的成名主打歌 /121

不论你的声音是纤柔灵巧的，还是深沉醇厚的，又或是优雅甘美的，都是世界上独一无二的声音，它就像上天赐予你独特的礼物。

lesson 35. 怎样找到适合自己音色的演唱技巧 /122

lesson 36. 假声唱法 /125

lesson 37. 真声唱法 /127

lesson 38. 真假声结合的唱法 /129

lesson 39. 喊声唱法 /132

lesson 40. 哑声唱法 /134

lesson 41. 民族通俗唱法 /136

lesson 42. 美声通俗唱法 /138

《“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制胜宝典！

《“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



本书适合广大没有声乐基础的音乐爱好者，为了满足参加歌唱比赛而进行短期突破性的提高声乐能力的需求。其内容都是唱好通俗歌曲必须要学习的重要技巧，既有提高唱歌水平的普及知识，也有专门针对参赛演唱技巧的具体建议。

这本书可以给爱唱歌的你带来乐趣，同时为你的登台演出成功起到帮助作用。

全书的内容安排：

全书共十单元，四十二课。

第一单元讲述了通俗歌曲的演唱特点。

第二单元是参加歌唱比赛前要注意的重要事情。

第三单元讲述了怎样演绎好一首歌曲，从而打动听众和评委。

第四单元介绍了歌唱的器官，这是每个唱歌的人必须知道的基础知识。

第五单元介绍了歌唱的正确姿势。

第六单元讲述了唱歌时应该怎样去呼吸，以及训练呼吸的方法。

第七单元是发声的训练。

第八单元是歌唱的共鸣。

第九单元是歌唱的语言。

第十单元是如何选择合适的演唱技巧。

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”声乐打造：想唱就唱

这是一个神奇而美好的时代，我们每一个人都有机会成为歌星，每一个人都有机会站到千万人面前大声歌唱！

要是你当面和我说出你想成为歌星的这个梦想，我一定会拥抱一下你，轻拍你的背，诚恳地对你说：“努力吧，你完全可以的。”

当我看到“想唱就唱”这句话，我有一种很久没有的感动。当我在电视上看到那么多的女孩子真正做到了想唱就唱的时候，我就再也忍不住自己激动的泪水……

Jessie 老师还是小女孩的时候就和你们一样好喜欢唱歌！有时候会被一段从来没有听过的旋律感动到落泪；有时候会被一句歌词重重击中自己的心脏。

我在过去受到的教育是：不是每一个人都可以成为专业歌手，你天生的嗓音会很大程度地决定你的作为。

现在，我要告诉你：不再是这样了！你只要喜欢唱歌，你就有机会成为歌星！不管你是不是天生一副好嗓子，也不管你是不是从小就开始进行专业、系统的练习，只要你从现在开始努力，你就有站上舞台的机会。

我很高兴和你一起开始这场为了梦想的努力。我希望这本书完成两个目的：第一，给你自信，想唱就唱；第二，让你唱得更漂亮！

◆ lesson 1

就是要做卡拉 OK 时代的歌星

🎤 Jessie 教学时间：

我很诚实地告诉你：使用这本书对你成为歌星是很有帮助的，里面的很多方法都会对你演唱通俗歌曲起到促进作用！

但是，我也要对你讲一些事情：演唱通俗歌曲的明星，在很多所谓“声乐专家”面前是会被嗤之以鼻的，包括周杰伦、蔡依林……

你要是在他们面前提起这些名字，他们会装作很冷漠，好像从来没有听过这些名字。然后，淡淡地看着你说：“他们是唱歌的吗？我怎么没有听过呢？”

他们会觉得 Jay 连歌词都唱不清，所以不能称为歌手。他们也不会承认 Jolin 会唱歌。周杰伦、蔡依林的新专辑冲到销售榜第一名的消息只会让他们气得跺脚，觉得音乐

