

<< “超女”训练营 >>

图书基本信息

书名：<< “超女”训练营 >>

13位ISBN编号：9787806678015

10位ISBN编号：7806678018

出版时间：2006-1

出版时间：上海音乐

作者：令君

页数：139

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<< “超女”训练营 >>

内容概要

上海音乐出版社作为中国权威音乐出版单位，没有为了迎合05年夏天的超女热潮仓促出书。而是在内容上下功夫，将《超女训练营》打造成一套对女孩子真正有用的工具丛书。在出版发行的时间上也避开超女图书出版最浮躁的时段，逆市打出了“2006年 主打超女图书第一波的口号”。

将市场对准了2006年4月即将开始的新的一轮超女大赛。

新闻咨询、图片资料性质的书有很强的时效性，过一段时间，可能这些东西对于读者就没有很强的吸引力了。

《超女训练营》和湖南卫视的“超女”活动直接挂钩，只要超女的活动能够再次火起来，这本书就有自己的读者群。

《超女训练营》丛书全套3本，主要从“怎样唱好歌”、“怎样拥有好的外形”、“怎样更有明星气质”三个方面入手教女孩子全方位提升自己的明星气质。

《“超女”训练营——气质训练班》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！

更要让你拥有强大的“核电力”，电倒“海选”评委，电倒“大众评委”，“电”倒千百万观众！同时也发誓要让你通过“海选”，进入更高级别的比赛。

要成为千万人喜爱的“超女”，单有美丽的外表和出色的歌喉是不够的，气质也是你成就梦想的必修课。

怎样在登台的20秒获得别人的好感，你可以在本书得到一些具体的方法。

克服登台前的紧张感和了解评委的工作，一定也是你非常想了解的内容。

从生活细节的坐、立、行到出席隆重派对的礼节，都要让你做到100%无懈可击，100%完美！

不论在电视上还是生活中，一定要让你成为气质出众的“超级明星”，一定要让你时时刻刻光彩夺目、与众不同！

<< “超女”训练营 >>

作者简介

特有气质，特有魅力，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，是教梦想成为“超女”的女孩们“形体和仪态”的不二人选！

<< “超女”训练营 >>

书籍目录

《“超女”训练营》的缘起《“超女”训练营》简介“超女”宣言：想唱就唱，还要唱得漂亮！

本书的特点第一单元 “超女”气质打造：你只有20秒钟证明自己与众不同你只有20秒钟证明自己与众不同！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第二单元 “海选”游戏：发誓要通过“海选”“海选综合症”弄得我头都大了克服“海选综合症”的方法“海选”的黑幕：评委是怎样工作的复赛—怎样再下城如果你没有通过“海选”第三单元 一上台就让别人喜欢你！做个气质偶像战无不胜的明星技巧：排山倒海的笑容！百万伏特“电眼”的训练方法不是我教你坏——让男孩爱上你的方法体态是你气质的最高评判标准身体语言的秘密第四单元 “超女”气质PK台：“超女”都精彩，各个气质大不同！

中性少年型——此“型”一出，谁与争锋中性自然型——头等人气，当红不让古典美女型——靓声靓影，无人能敌 动感浪漫型——野性纯情，动静皆宜另类个性型——特立独行，别样风情前卫少女型——邻家风情，亲善动人优雅戏剧型——落落大方，艳惊四座酸酸甜甜型——青涩季节，甜心小公主

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 优美站姿——高洁如荷，骄傲如梅优雅步态，风韵行姿完美坐姿，仪态万方第六单元 像明星一样出席社交场合：Lady First要是不伸手，会不会太不给面子呢？初次见面交谈是一门艺术予人玫瑰，手有余香！不能做到的，就要拒绝对不起！第七单元 去好莱坞走红地毯，下一站洛杉矶“气质修行之旅” 第一站：电梯“气质修行之旅” 第二站：做个香车美女“气质修行之旅” 第三站：和“空姐”PK气质第八单元 和布拉德·彼特进行户外运动优雅地做一个马背上的公主Golf woman——向4.26 cm进发第九单元 做西餐餐桌上的气质美人约会请求参加家庭宴会西餐的食用礼仪到西餐厅进行两个人的晚餐第十单元 Party Queen——做个派对女皇Party Queen跳舞的美女

<< “超女”训练营 >>

章节摘录

书摘我们都知道，形体和仪态可以不需要你说话和演唱就把你的气质传递出去；而通过你的气质，别人就会作出接不接受你的判断。

在“海选”阶段，我们希望每个人都以一种很好的姿态出现！

但是一临近“海选”，就会产生焦虑与紧张，恐惧与不安的感受！

这真是件让人头痛的事情。

要通过“海选”，第一个要面对的居然是我们自己！

越想要有更好的表现，就越会失常。

不要以为等以后有经验，这种感受就会消失！我要很遗憾地告诉你：世界上第一名的运动员，上场前也会有和你一模一样的感受。

世界上最大牌的明星在试演的时候，和第一次获得角色时同样紧张！

是的，没有办法，这种感觉永远不会消失的！

但有个好消息：这些最顶尖的高手，有一套控制自己紧张情绪的方法，他们可以使用这个方法让上台前的紧张不会影响他们的发挥！

为了你的“海选”能顺利通过，一定要防止这个干扰我们的“情绪小妖精”不要出来误事！

P24

<< “超女”训练营 >>

媒体关注与评论

书评这套书对于所有想成为“超女”和了解“超女”训练过程的人是有用的。

我的侄女是本书的第一个读者，她打电话告诉我，她获得了一个歌唱比赛湖南赛区的第二名。

对于一个高一的女孩子来说确定是个不错的开始。

希望本书可以帮助与她一样喜爱唱歌和表演的女孩子在各种比赛中获得好成绩，在梦想的路上越走越好！

——饶昊苏（《“超女”训练营》丛书策划人） 要做一本有质量，有内容的“超女”书不容易。

要做译本真正对“超女”们参加比赛有帮助的书更难！

本书只要能帮助一个女孩子闯入十强，我就觉得一切的努力是有价值的。

——朱艳林（《“超女”训练营》丛书责任编辑）

<< “超女”训练营 >>

编辑推荐

要成为千万人喜爱的“超女”，单有美丽的外表和出色的歌喉是不够的，气质也是你成就梦想的必修课。

怎样在登台的20秒获得别人的好感，你可以在本书得到一些具体的方法。

克服登台的紧张感和了解评委的工作，一定也是你非常想了解的内容。

从生活细节的坐、立、行到出席隆重派对的礼节，都要让你做到100%无懈可击，100%完美！

不论在电视上还是生活中，一定要让你成为气质出众的“超级明星”，一定要让你时时刻刻光彩夺目、与众不同！

<< “超女” 训练营 >>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>