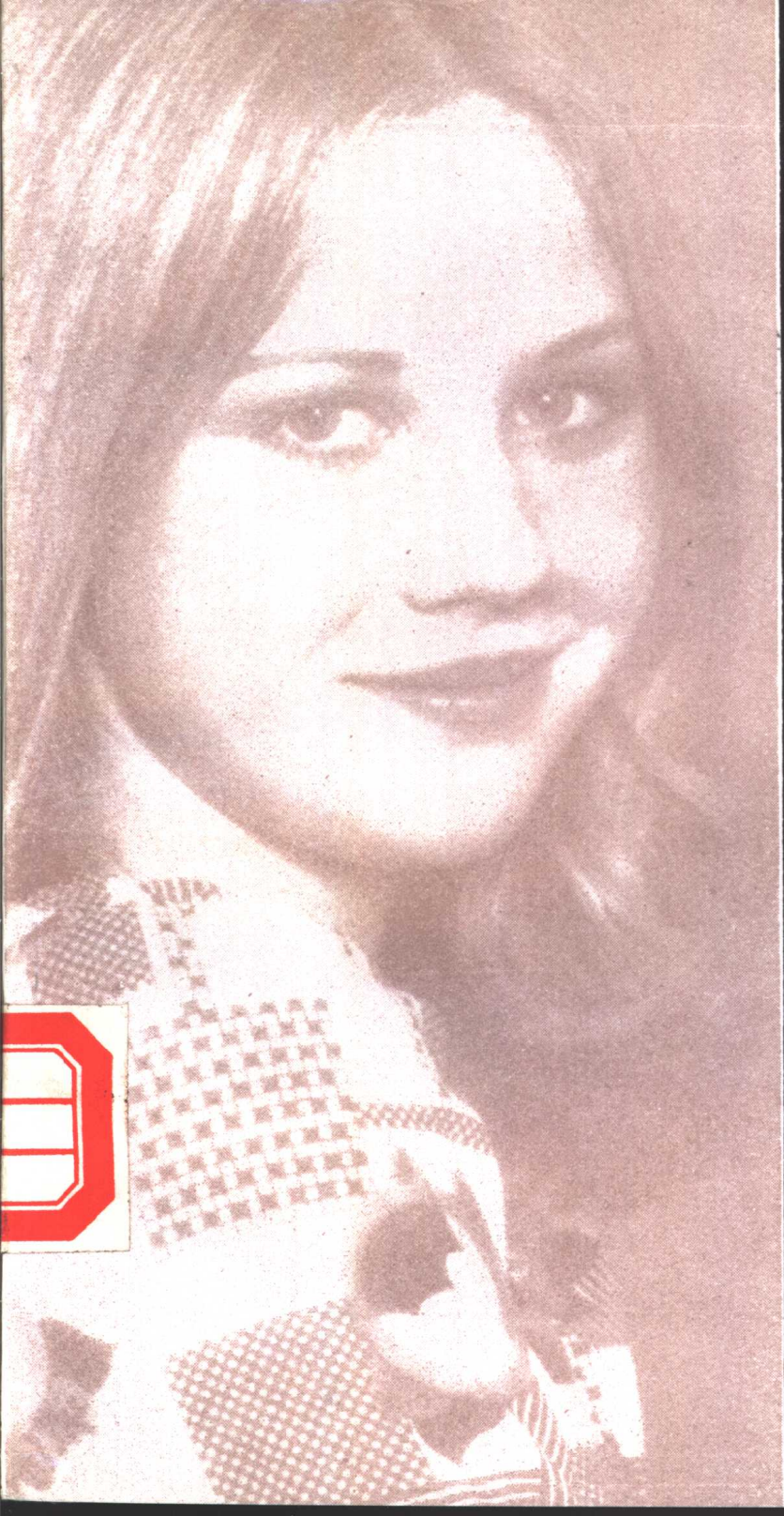


# 摄影模特

——人物摄影实用艺术

〔美〕瓦莱丽·克拉金 著



「美」瓦莱丽·克拉金 著

吴闻捷 赵小刚 肖聿 编译

摄影模特——人物摄影实用艺术

中国人民大学出版社

(京)新登字 156 号

## 摄影模特

——人物摄影实用艺术

吴闻捷 赵小刚 肖聿 编译

\*

中国人民大学出版社出版发行  
(北京西郊海淀路 39 号 邮编 100872)

中国人民大学出版社印刷厂印刷  
(北京鼓楼西大街石桥胡同 61 号)

新华书店经销

\*

开本：850×1168 毫米 32 开 印张：5.5  
1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷  
字数：132 000 册数：1—7 000

\*

ISBN7-300-01324-4  
J·11 定价：7.00 元

## 编 译 者 的 话

人们文化素质和生活水平的提高，使摄影已经成了大多数人的一种艺术爱好。专业摄影师在创作中的困惑与业余摄影爱好者的毫无二致：他们都在探索优秀人像摄影的成功秘诀。另一方面，在照相机镜头前不知所措，甚至心慌意乱者也大有人在；不仅相貌平平的女郎如此，天生丽质的美女也不免时时踌躇，她们不知道照片是会把自已最美的姿态和角度记录下来，还是会将自己最不满意的缺憾暴露无遗，这恐怕是最普遍、也是最奇怪的心理现象了。据说，世界上至今还有些原始部落的居民拒绝别人为他们照相，因为担心照相机会“摄走”他们的灵魂。但是，从某种意义上说，一些不尽人意的人像摄影所欠缺的正是被摄者的灵魂。摄影之所以被称为艺术而不是技能，正是因为一幅优秀的人像摄影作品除了要求一定的器材条件之外，还要求摄影师和被摄者带有鲜明个性色彩的独创性。可以说，在人像艺术摄影的领域中，“器材决定论”是最站不住脚的。

本书可以使摄影师和被摄者（当然包括职业的和业余的摄影模特）双双获益。

本书根据国外一些资料编译而成。其中内容，有些是职业模特的切身体会，有些是摄影师们的智慧结晶，还有些则是从模特

培训、摄影和艺术造形设计等方面总结出来的深刻理解和丰富经验。

本书按部就班、深入浅出地讲述了摄影模特的基本常识和训练方法，为职业的和业余的摄影师和模特提供了步入人像摄影艺术殿堂大门的钥匙。我们的出发点是帮助有志于从事人像艺术摄影创作的人发现自我、开发个性、把握独特的形体姿态美，进而获得创作的成功。

在我国，摄影模特尚未成为一种职业，因此，广告和杂志摄影的模特大多是匆匆上阵，经验不足，难免有顾此失彼之憾。本书可以作为我国专业和业余摄影师、有志从事摄影模特职业的人乃至一切想在照片上留下最佳形象的人们的参考。

编 译 者

1990年元月

# 目 录

- 一、序论..... (1)
- 模特初学者同摄影师的合作将对她的事业  
    起到重要的推动作用。
- 二、融洽关系的重要性..... (4)
- 成功的作品得益于摄影师与模特之间良好  
    的合作关系。
1. 与模特见面 ..... (7)
2. 给予指导 ..... (10)
3. 裸体模特..... (11)
- 三、模特的选择 ..... (14)
- 挑选摄影模特时要注意对方富于魅力的特  
    征。如果只考虑对方的骨骼结构，将会  
    影响照片中的人物形象。
1. 上相的女孩 ..... (15)

2. 找到模特的特征.....	(18)
-----------------	------

#### 四、选择优美的姿态 ..... (23)

初学做模特的人，最关心的莫过于如何作出更好的表情——如何站立，手摆在哪里合适，本章将作详细介绍。

1. 面部表情 .....	(26)
2. 姿态.....	(38)
3. 坐、斜倚和跪的姿势.....	(48)
4. 手.....	(75)
5. 展示衣兜.....	(88)
6. 强调特征.....	(89)
7. 道具与产品.....	(93)

#### 五、个人修饰..... (102)

个人修饰绝不能是在摄影机前临时抱佛脚，而应作为一种生活习惯，对于摄影模特来说，这一点尤为重要。

1. 致模特 .....	(104)
2. 修指甲 .....	(105)

#### 六、皮肤保养..... (111)

摄影师绝不是为模特伪装的专家，模特摄影的真正秘密在于她整洁、光润的肌肤——而这些只有通过化妆才能做到。

1. 摄影化妆 .....	(115)
2. 眼睛的化妆 .....	(125)
3. 睫毛 .....	(126)

七、美发..... (129)

健康、富有光泽的头发对于摄影模特同样至关重要。本章将会帮助你改进美发方法。

1. 护发素 ..... (130)
2. 固发剂 ..... (131)
3. 固定发型 ..... (131)
4. 脸型与发型 ..... (135)
5. 特殊问题和建议 ..... (136)
6. 自行染发指导 ..... (141)
7. 梳理注意事项 ..... (144)

八、优美的形体..... (148)

即使是专业摄影模特，她的形体也会有不尽人意之处，有时候，作出一些简单的姿势便可轻而易举地扬长避短。

1. 形体美的锻炼 ..... (151)
2. 图例 ..... (153)

九、其他..... (155)

当然，完成一幅成功的作品还有许许多多重要的因素——如何使模特的服饰与整个基调相配便是其中之一。

1. 与背景相关的服装 ..... (157)
2. 线条、色调配合与服装 ..... (157)
3. 模特的报酬 ..... (160)

结束语

(163)



## 一、序 论

模特初学者同摄影师的合作将对她的事业起到重要的推动作用。

摄影艺术家呈现自己对周围的生活和美的观察，用小小的取景框捕捉尤其能引起他极大兴趣的生活瞬间、自然的缩影或是建筑物的局部。通过选择角度、照明、焦距和色彩，摄影师把取景框中的内容个性化。

本书献给那些有志于完善风格、提高技艺的摄影师。他们与模特合作拍摄以模特作为画面要素之一的作品（例如场景抓拍、布景研究、时装摄影或是杂志图片）。在这类作品里，模特或者是画面不可分割的一个因素，或者是非主要的因素，而不是像肖像作品那样，人物是独一无二的中心。

优秀的摄影模特不但可以给作品带来生机，而且（如果正确地选择并指导模特）可以增添作品的色彩和情绪，增加线条的均衡美、运动的流畅感，并且表现出与特定环境之间的联系。此外，



图1 正确选择模特，可使其成为摄影师与欣赏者之间相互交流的中心媒介

欣赏者往往把模特与某个事件、某种情绪连系起来，因而模特就成了摄影师与欣赏者之间交流的媒介。

那些获得高酬又富有经验的职业模特的摄影师们有着明显的优势。但每一位模特都有一个成长的过程，都有自己事业上的初级阶段。通常，与初学模特的人合作的摄影师们都会对她们事业上的发展做出有益的贡献。

本书便是写给那些有志的摄影师的，告诉他们如何使自己的模特更为得力——既具有职业标准的体态，又具有创造融洽情调与优美身体造型的能力。同时，本书又是写给那些模特的，她们懂得：杰出的作品来源于摄影师与模特共同的、默契的努力。

## 二、融洽关系的重要性

成功的作品得益于摄影师与模特之间良好的合作关系。

摄影师与合作伙伴之间建立相互理解、相得益彰的融洽关系至关重要。融洽的关系不仅能够使双方享受共度的时光，而且还有助于使作品产生良好的艺术效果。

摄影师与模特应该考虑到作品所需要的情调，从而创造与之适应的氛围。

假如预计拍出温柔浪漫、富有诗情画意的作品，摄影师就要尽可能帮助自己的模特表现得最为温柔、优雅。放些轻柔的音乐，压低说话的声音、少开玩笑。充分理解在捕捉特定情调的表情时各自不同的需求——她作为演员，而你作为艺术家。

另一方面，户外与运动型的作品则侧重强调自由、欢乐、朝气蓬勃及健康的感受。同她嬉戏，使她相信你欣赏她的幽默——同时，你还必须求助于她身为美女的虚荣心（如果她过于做作，许

多胶片就要浪费在无聊的脸蛋上了)。



**图 2 摄影师和模特之间融洽的关系不仅能使双方享受共度的时光，而且还有助于使作品产生良好的艺术效果**

对于摄影师来说，玩笑不能开得过分，这一点也极为重要（也许，从表面上看模特的情绪已被激发起来，但如果她是在极力掩饰自己的窘迫和不快，那将很不利、很被动）。一位摄影师如果偶然偷听到一群模特议论哪位摄影师过于贪婪、哪位摄影师只注重模特的性感，他自己在这方面就要加倍注意。男摄影师同女模特能够做到相互吸引，这无疑会极为有利（特别是通过一种感情暗流相互影响时，其效果更为明显）。这样，模特与相机后面的摄影师交流感情就显得极为自然了。

在注重摄影师与模特之间关系的同时，对职业的尊重也同等重要。在整个拍摄过程中，双方均应讲求职业道德和责任感。

模特应该有个舒适的更衣室。摄影师应当尊重模特的隐私，不

应在模特更衣时闯入。“亲爱的，不要害羞，我就如同你的医生。”或是“我总会——看到你这样的。”模特们最恨摄影师这么说。

摄影师应时刻关心模特是否舒适——特别是外出摄影。假若黎明时你为她拍照海中镜头，别忘了为她准备一条浴巾和一件保暖的睡衣。如果她拍摄很辛苦，别忘了请她稍事休息。天热时外出拍照记住带瓶柠檬汁或冰水；天冷时要准备好咖啡和巧克力。如果拍摄现场远离餐馆，还要准备一些三明治。饥肠辘辘的模特是拍不出好作品的。摄影师对待模特应该和善、体贴、有条有理，这样，好的报偿会在你的作品中表现出来。

另一方面，模特对摄影师及作品也负有责任。模特应该按时到达拍摄地点，作好准备，对将要出世的作品应充满渴望与热情。应充满自信，充满欢乐。为使作品成功，自己应心甘情愿作出一切努力。

有时，摄影模特（特别是在室外）会有一些身体上的不适。例如，在炽热的灯光下要穿上皮大衣；在寒冷的海岸或冰冷的水中拍摄；在满是荆棘的地上光脚跳舞。模特应表现得极为勇敢。模特只要有一丝不愿合作的情绪，立刻就会在摄影师和他的相机上表现出来，会毁掉作品。当然，摄影师与模特之间应该有诚恳与信任，这样，模特才能很坦率地告诉他哪些要求不甚合理。

对那些请自己心爱之人做模特的摄影师们有个特别的忠告。这种尴尬情况会招致许多问题，如果不正确对待，不仅会使作品失败，而且会使两人的关系陷入危机。与其他模特相比，你的模特最具有弱点。本来你对她已很满意了，夸她是个真正的女孩，她却开始表现出她那随心所欲的一面。她这是拿自己的爱和骄傲冒险。听到责备不要气馁——去鼓励她、赞许她，告诉她通过拍照你比以前更喜欢她了，这样做，你会在摄影及做人两方面受益匪浅。

## 1. 与模特见面

对模特和摄影师来说，与模特的初次见面是很痛苦的经历，然而，如果两人一开始就抱定一种想法，使初次见面变成一种同其他人一样美好的相识，这会使见面变得愉快。

摄影师应该造成一种既有条理又很松弛的相见气氛。可以理解，模特同一个陌生的摄影师在他的住所、餐厅或是旅馆房间的见面都有些隐忧。迷人的女孩子们，无论是职业的或业余的，都会避免受到伤害的局面——虽然你的意愿和行为都很合理，但模特一般不喜欢这种见面在公开场合进行。

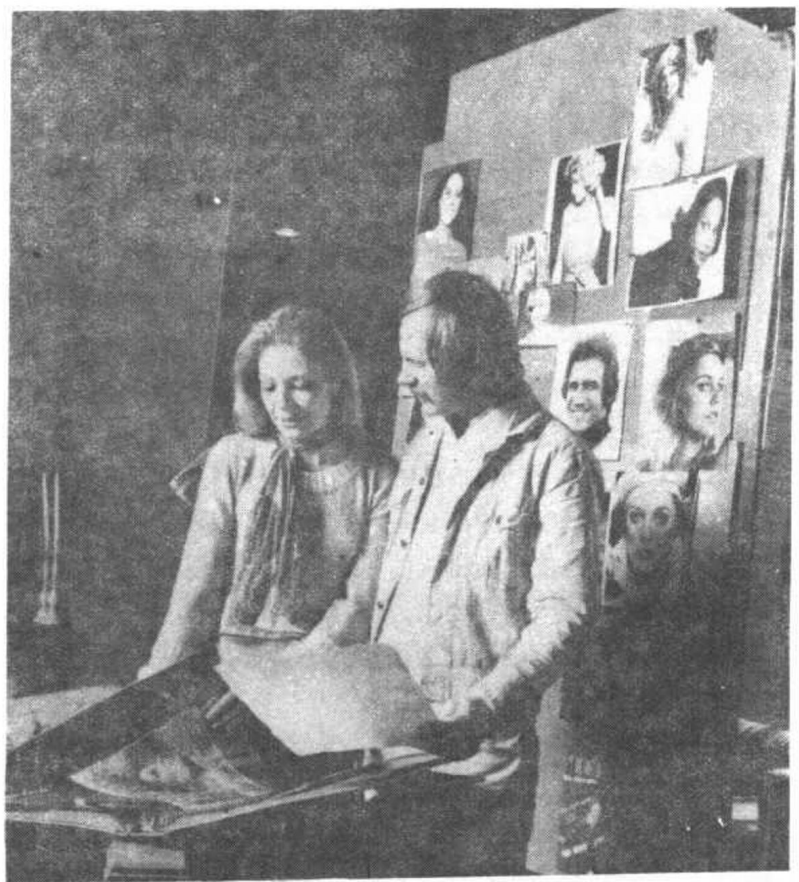
摄影师如果没有自己的摄影室，就应该设法去借。可以借用委托人（如果有）或朋友的办公室，或是借用摄影俱乐部的会议室。如果你雇用的是位代理机构的职业模特，代理机构将很愿意为你们在机构中安排一间办公室。

摄影师要牢记模特很可能会很局促、紧张，并认为她们自己吉凶难卜。

摄影师应该使对方感到，尽管她不是这次合作的最佳人选，他仍很欣赏对方的某些方面。职业模特（甚至是半职业模特）都要给摄影师看看自己以前的作品。许多摄影师都会犯错误——去对作品评头论足。这样做很不明智，很欠考虑，因为他们根本没有想到这些是模特最得意的作品。如果作品确实不佳，而你又想测验一下模特的素质，就为她拍些照片，再送她一些。你可以对她说，她本身素质很好，只是摄影师未能使她的魅力充分表现出来。一句话会有这样或那样的说法，但效果大不相同：

(1) 她身材过胖。

不要告诉她，她太胖了！可以说她的体形很美，只是摄影会



**图 3 与模特的会面应在一种轻松的、事务性的气氛中进行，可以选择在摄影室或是办公室**

使人显得稍胖，你需要一位瘦一些的模特，不过对方如果能够减少 10—15 磅，你还是要选用她的。

(2) 她的头发色彩很糟。

不要说她的头发处理或染得过火，告诉她，她的脸蛋很漂亮。



在你看来，只是过浅的头发使她大为逊色。

### (3) 她的经验不足。

不要让她觉得自己是个令人讨厌的业余模特，让她感到你认为她很出色，但这次作品需要抓拍几个镜头，情绪需要变化很快，这就使你不得不用一位有经验的女孩——你还会想着她，等你拍时间充裕的作品时再请她来合作。

当然，对于这一切问题，最简单的回答就是：“感谢您能来，我们还要多看几位模特，我们认为您很可爱，何时需要您，我们会给您本人或代理机构（如果有）打电话通知您。”

代理机构还与摄影师进行讨论——如果他有建设性的意见，明智的机构便乐于接受。一旦模特或代理机构拒绝你的建议，可千万不要勉强。不管怎么说，这只是一位摄影师的观点，其他摄影师也许会有正好相反的看法。

虽然策略是合理的，赞许的话也总会受欢迎，但欺骗绝对不可原谅，千万别作个小丑，向模特作出无法兑现的允诺。

总是对模特食言，这会使她丧失自信。而足够的自尊对于她事业的成功又是何等的重要！

也许你决定了将来什么时候会用她，而她却对你已失去了信任。这种情况很可能发生，也是很可悲的。

如果同你见面的是位新手，她很可能没有作品留下，使你更容易记住她，而你恰恰对她很感兴趣，我们极力建议你为她拍张快速成相的照片做资料。

开始谈话时，最好的话题就是准备着手拍摄的作品。你可向女孩子描述一下你的计划。尽量能使她对你的想法有所反应。在整个谈话过程中，让她感觉到你很欣赏她；发现她的长处，并去赞美她。谈话的主题最好远离个人问题。“你结婚了吗？”“你同家人或是同室人住在一起吗？”“你多大了？”“你同某人确定关系了吗？”——如果你的确想问这些，以后再问。关键在于，如果她发