

chaoyu chengxiang

超越
梦想

如何成为模特儿

*Ruhe
Chengwei
Moteer*

孙建勤 王琪 / 编著

- ① 塑造一个完美的自我
- ② 善用你的服饰语言
- ③ 追寻自己的魅力天空
- ④ 展开腾飞的翅膀
- ⑤ 走近名模

· 诚出版社

如何成为模特儿

孙建勤 编 著
王 琪

知識出版社

总编辑：徐惟诚

社 长：田胜立

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为模特儿/孙建勤, 王琪编著. —北京: 知识出版社, 2004.11

(梦想之路丛书)

ISBN 7-5015-4241-4

I. 如… II. ①孙…②王… III. 模特儿-职业-简介
IV. J21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118967 号

策 划 人：张高里 陈 振 侯忠义

责任编辑：于淑敏

责任印制：张新民

封面设计：福瑞来书装

漫 画：许虹进

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码：100037 电话：010-68318302)

<http://www.ecph.com.cn>

山东鸿杰印务有限公司印刷 新华书店经销

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：10.125 字数：186 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数：1-10000 册

ISBN 7-5015-4241-4/G·2440

定价：15.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

身高：178cm

三围：85/62/88cm

硕士学历，两届中国
时尚文化大奖十佳中
国模特。

模特业是时尚的
点缀，模特们
用美丽的身体语
言取悦于人，似
乎成为很古老的
职业。

那些能够支撑
下来的佼佼者，
除了才情，还要
有不一般的忍耐力。

——姜培琳

身高：178cm
三围：82/62/88cm
2001世界小姐选美比
赛第四名，还荣获
“亚洲美皇后”称号

那时那刻，我
不是我自己，我
展现的是中国女
性的风采。我听
到台下无数华裔
同胞欢呼，看着
观众席中挥舞着
的那面硕大的五
星红旗。

——李冰



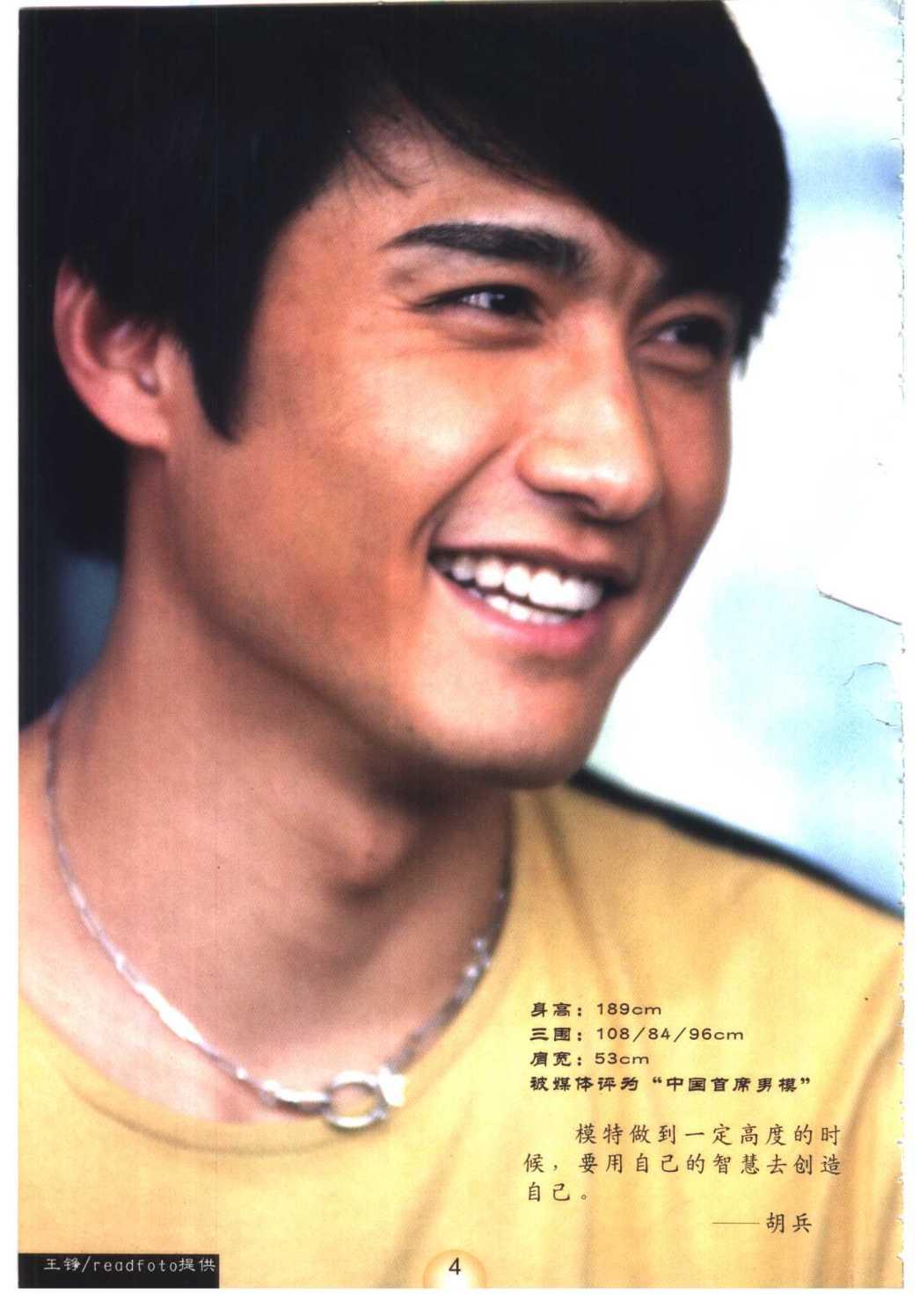
马艳丽：

身高：179cm

三围：88/58/89cm

中国第一任国际模特大赛
冠军，两届中国“十大名
模”评比冠军。

飘逸、纯洁、脱俗、如梦
如幻的彩云衣裳把她塑造成出
尘云端的女子。



身高：189cm
三围：108/84/96cm
肩宽：53cm
被媒体评为“中国首席男模”

模特做到一定高度的时候，要用自己的智慧去创造自己。

——胡兵

身高：182cm

三围：87/63/92cm

第四届中国模特超级大赛冠军

重有品和代、综永相独
然富的质能养的的多出
固种爱丽所涵行在许示
装一喜生扮种言内使显
服是人天生的一、种女性
和力惹是的是止一它染
相魅又不时的、举是、的
长但力它入、的、美、感
要，引，贵，的，美，的
吸质华替气合久貌特

——谢东娜

身高：180cm

三围：83/60/88cm

第四届中国模特之星大赛冠军，
1998、1999年两届中国十大模特

一直渴望是只美丽的蝶，在
历经岁月的铅尘洗礼后，蜕变成
风的影子，飞舞在缤纷的舞台，
招摇着动感的青春和时尚。

我喜欢张扬的时尚，喜欢演
绎各种精彩而巧致的美丽。我喜
欢为国内外的著名时装设计师们
的服装展出各种不同的感觉，我
喜欢在服装与人相融去倾泻人生
的各种际遇和体验，去演绎那一
种激情。

——王敏

身高：191CM

三围：105/79/95cm

计算机专业本科毕业，
有“T台上的程序员”之称。
2001中国新丝路模特大赛男
模冠军。

要说对想入行的新入说点什么，
么，那我就说：努力表现自己。这
自己的实力，就会越来越自信。这
越自信，就越会建立你的基础。这
首先建立综合素质的基础上。

张信哲

在时装界，没有人是完美的。但是辛迪绝对代表了模特界至少应该具备的好的东西。
(《模特：美丽女人的丑陋行业》一书作者麦克·格罗斯)

辛迪·克劳馥

国籍：美国

身高：177cm

三围：86/66/89cm



序

现在的年轻人越来越懂得追求美、追求流行和新潮，充满时尚魅力的模特儿生涯无疑会成为他们的人生梦想和选择。

20 世纪 80 年代初，上海成立了中国第一家时装模特儿表演队；1989 年，新丝路在广州成功举办了首届中国模特儿大赛；1996 年，劳动部将模特儿列入职业大典，职业模特儿须按国家规定执行严格的上岗培训和资格认定。

模特儿作为一种职业，在国家文化交流和商业经济社会中扮演着越来越重要的角色。如今作为形象大使，中国模特儿在多个文化、经济活动和时尚产业中发挥着重要作用，模特儿是年轻人崇尚的职业，模特儿广告和展示活动更是人们喜闻乐见的商业形式和文艺节目。

随着国家经济的发展和人民生活水平的提高，中国模特儿素质优秀，风采出众，在世界舞台上已经成为一支不可小觑的新生力量。中国模特儿在各种国际模特儿赛事和高层次的世界选美文化活动中屡获佳绩；新丝路选派到东南亚和欧美工作的模特儿供不应求，颇受好评。



通过模特儿培训、大赛和各种渠道，每年都有一大批新人进入模特儿行业。模特儿业的竞争日益激烈，优秀的模特儿人才如果入行后不注重学习和培养，也会遭到淘汰。近年来，职业模特儿开始出现低龄化趋势，尤其是女孩子，初中尚未毕业，已经放弃学业，从事模特儿工作，尽管她们具备较好的外形条件，但内在的文化修养却远远跟不上专业模特儿的要求。

在外界人士眼里，模特儿从事的是风光和轻松的工作，殊不知他们也有许多酸甜苦辣和鲜为人知的真实的一面。作为同龄人，做模特儿要比做其他职业的年轻人有更多付出和吃苦的心态。要想成为一个真正有实力的名模，除了好身材，文化学识的积累是必不可少的，审美感觉、各种才艺、外语表达和丰富的实践经验（包括各种机遇）都是一名好模特儿的成功要素，而超强的敬业精神和职业道德则是名模保持常胜不衰的法宝。

国际上的模特儿面孔也产生了新的变化趋势，从 20 世纪七八十年代的温和秀丽到 90 年代的个性、潇洒，逐渐演变为本世纪初的知识性、可塑性，表现出一种顺应性更强的特点，高学历和文化涵养的智慧型模特儿也很受欢迎。各种流派的模特儿人才都将拥有各自的市场需求，不管是经典的、中庸的、前卫的、传统的、美丽的、不美丽的、有意境的、有趣味的模特儿都会引起人们的关注。

本书中收录了与模特儿业相关的大量信息资料 and 文章，包括国内外模特儿文化历史背景、职业知识、从业之



道和名模访谈等，是目前为止较全面的一本模特儿实用手册，对“准模特儿”、在职模特儿和业外感兴趣人士都是一本值得一读的好书。

我们已经迎来了中国模特儿业的春天，喜爱模特儿事业、投身到模特儿业中和关注模特儿业发展的人们，让我们共同携手，为中国模特儿业的灿烂明天而努力吧！

2002年9月9日

李小白，新丝路模特儿经纪有限公司董事长、高级经济师，毕业于上海中国纺织大学。1982年到国家纺织工业部工作，历任干部、副处长、部机关团委书记及办公厅副主任等职；1995年在中国服装设计研究中心任副主任；1996年起，兼任新丝路模特儿经纪有限公司总经理、法人代表。



目 录

序	李小白 (1)
引言	(1)
第一章 溯古追今话模特儿	(11)
第一节 Model 史话	(12)
第二节 目睹当今模特儿之“怪”现状	(20)
第三节 神州 T 台风	(26)
第二章 塑造一个完美的自我	(31)
第一节 天生我才——模特儿业的准入条件	(32)
第二节 后天美人——迷人的身材是如何炼成的	(45)
第三节 魅力无限——美感从何而来	(55)
第四节 完美的定义——靠装扮与养生来诠释	(65)
第三章 带来片片云彩	(77)
第一节 善用你的服饰语言	(78)
第二节 跳动的音符	(98)
第三节 飘扬的舞步	(106)



第四节	其他艺术知识	(115)
第四章	追寻自己的魅力天空	(124)
第一节	做时代的魅力美人	(125)
第二节	做个焦点人物——个性风格的培养	(136)
第五章	梦开始的地方	(152)
第一节	走进模特儿学校	(153)
第二节	迈向模特儿大赛	(164)
第六章	登上启航的渡船	(179)
第一节	时尚大本营——模特儿经纪公司	(180)
第二节	星途开路者——模特儿经纪人	(194)
第七章	展开腾飞的翅膀	(220)
第一节	模特儿的工作机制及人员配合	(221)
第二节	模特儿公关艺术及宣传技巧	(247)
第八章	走近名模	(266)
第一节	媒体星辰——记者视点	(267)
第二节	敞开心扉——我的自白	(288)
第三节	T台路长——名模采风	(302)



引言

走近维纳斯

古希腊神话中的女神维纳斯，是青春和美丽的化身，其雕像虽已断臂，却依然难掩迷人风采，令人遐想联翩。模特儿正是现代生活中的动感维纳斯。模特儿们在 T 型舞台上穿着时装走来走去，永远光鲜照人。她们展现青春，引导时尚，将美的概念、美的主张传达给世人，她们是美的使者。

朋友，如果你对模特儿这一职业充满好奇和憧憬，那么请跟随我们——走近维纳斯。

点击模特儿中国

“模疯”

正如麦当劳、肯德基一样，模特儿这一职业对于中国来说，是现代社会的舶来品。20 世纪 30 年代，在上海的大华饭店就有了中国式的时装表演，由男、女模特儿身着