

The Modeling Handbook
模特手册

—— 做个成功的职业模特

张舰 著

中国摄影出版社

The Modeling Handbook

模特手册

——做个成功的职业模特

张 舰 著

中国摄影出版社

内 容 提 要

本书是中国模特界资深人士、新丝路模特公司创始人、凯莱希模特职业艺术学校总监张舰先生积20年模特管理实践经验而成。从模特分类、模特的典型工作入手,讲解了模特所面临的实际问题,如:如何寻找模特经纪公司、如何面试、模特公司如何运作、如何面对记者、如何参加大赛等,告诉梦想成为模特的年轻人如何成为成功的职业模特。附录中模特常用英文词汇、国内外著名模特公司名录、模特代理合同、模特拍摄广告合同等大量资料实用而丰富。适合作为服装表演专业用教材及职业模特、向往成为模特者及相关从业者的指导手册。

图书在版编目(CIP)数据

模特手册:做个成功的职业模特/张舰著. —北京:
中国摄影出版社, 2005. 3

ISBN 7-80007-822-1

I. 模… II. 张… III. 模特—手册
IV. J064-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第023488号

书 名: 模特手册——做个成功的职业模特
作 者: 张 舰
责任编辑: 魏长水
装帧设计: 连 旭
出 版: 中国摄影出版社
地 址: 北京东单红星胡同61号 邮编: 100005
网 址: www.cpgph.com
印 刷: 北京雅昌彩色印刷有限公司
开 本: 16开
印 张: 9.75
字 数: 12万
版 次: 2005年3月第1版
印 次: 2005年3月第1次印刷
印 数: 1—5000册
ISBN 7-80007-822-1/J·822
定 价: 58元

版权所有 侵权必究

To Be a Professional Model

做个成功的职业模特

不仅仅是献给那些梦想成为模特的少男少女们……

作者简介

张 舰 男 北京人

中国职业模特委员会主任委员
国际模特协会中国区代表
北京概念 98 时尚推广机构艺术总监
凯莱希模特职业学校艺术总监
新丝路模特公司创始人

- 1983 年 毕业于北京纺织学院
同年就职于北京纺织工业局产品开发室
- 1984 年 组建北京纺织服装表演队 任编导
- 1986 年 组建北京服装表演团 任总监
- 1989 年 中国服装研究设计中心
组建中国服装表演艺术团 任团长
组织首届中国服装表演艺术大赛
- 1990 年 与宋怀桂合作,共同引进世界超级模特大赛
(Ford-Supermodel of the World)
- 1991 年 带陈娟红赴美国参加世界超级模特大赛
- 1992 年 组建新丝路模特经纪公司 任法人代表
- 1993 年 赴美国纽约州立大学深造
- 1994 年 工作于美国纽约 GGP 制作公司 任助理编导
- 1995 年 回国就职于新丝路模特经纪公司
引进世界精英模特大赛(Elite Model Look)
- 1998 年 与陈娟红共同组建概念 98 模特经纪公司 任艺术总监
- 1999 年 引进 Manhunt 世界男模特大赛
- 2000 年 与陈娟红共同组建凯莱希职业模特培训学校 任艺术总监

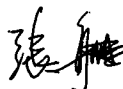
序

20世纪80年代初，在皮尔·卡丹先生的影响下，我国出现了时装表演这一让中国人感到新奇的事件。此后，时装模特成为人们乃至媒体经常议论的话题。没有人知道模特在我国是不是一个被国家承认的正式职业，没有人知道哪个政府机构对模特具有管理职能。但是不管怎样，全国有上百家可以找到名字的模特公司、几十所大专院校设有大专或本科的模特专业、一年中全国性的模特大赛层出不穷。这足以证明模特已经成为一个被社会认可的职业。就作者本人所在的模特公司而言，每天都可以从公司网站上看到数十名梦想成为模特的少男少女的请求报告，还有一些想让孩子梦想成为现实的家长们带着他们的“千金和少爷”不远千里来到北京，一睹中国著名模特公司的风采。模特——已经成为社会中的一分子、一种职业，虽然没有专业的管理机构，没有可以查找到的专有法规，但它已成为当今众多自认为身材“还可以”的少女们求职的首选职业。模特是荣誉、时尚、奢华生活的代表者，是完美身材和美丽的代名词。

本书综合了我20余年从事模特管理的经验，告诉梦想成为模特的年轻人如何进入模特行业；告诉已经成为模特的模特们，如何做一名成功的职业模特；告诉为孩子操尽心的家长们，如何安排好他们的模特或准模特的孩子；本书的“中国模特大事记”，可让新一代模特对他们的前辈或多或少地了解，也是对那些曾经为模特事业荣立过汗马功劳并名噪一时、而今几乎被所有的时尚圈遗忘了的人们的安慰和怀念……

E-mail 地址：

jerryzhang@yahoo.com



2005年1月

目 录

一、模特——令人向往的职业·····	9
1 模特的分类·····	10
2 你能成为模特吗·····	13
二、开始自己的模特生涯·····	19
1 寻找一个适合自己的模特公司·····	19
2 模特公司的作用·····	21
3 第一次到模特公司面试·····	22
4 第一次接触模特公司可能遇到的情景·····	24
5 了解模特公司·····	26
6 模特公司如何工作·····	28
7 想办法做一些试镜·····	36
三、做一名成功的模特·····	39
1 重视你的经纪人·····	40
2 重视每次面试·····	40
3 准备好模特的必备工具·····	43
4 认真执行每个项目·····	46
5 积累和关注时尚信息·····	47
6 基础训练·····	48
7 重视英语的学习和训练·····	50
8 在客户面前永远处于良好的状态·····	50
9 记录好每次工作·····	51
10 管理好自己的薪水·····	51
11 照顾好自己的皮肤、牙齿、指甲和头发·····	52
12 随时准备好自己的模特行装·····	52
13 时刻注意自己的形象·····	53
14 保持身材经常处于良好状态·····	54

- 15 处理好与模特公司的关系.....54
- 16 缴纳个人所得税.....57

四、有关模特大赛.....59

- 1 选择适合自己的模特大赛.....60
- 2 征求你的经纪人或模特公司的意见.....61
- 3 准备好图片资料.....62
- 4 状态! 状态.....62
- 5 别太注重比赛结果.....62
- 6 模特大赛≠选美.....63
- 7 国内著名的模特大赛.....64

五、模特的典型工作.....67

- 1 时装表演.....67
- 2 时装拍摄.....74
- 3 品牌(产品)推广.....76

六、面对记者.....79

- 1 训练语言技巧.....80
- 2 了解采访媒体.....80
- 3 还是状态.....80
- 4 面对文字采访.....81
- 5 面对电视采访.....81
- 6 注意造型.....81
- 7 别忘了继续和记者保持联系.....82

七、如何评价一名优秀的模特.....85

八、模特市场分析.....89

- 1 北京.....89
- 2 上海.....92
- 3 广州.....93
- 4 米兰.....95
- 5 巴黎.....95
- 6 纽约.....95

九、致模特的父母们.....97

- 1 发现孩子具有模特天赋后应如何做.....98
- 2 考虑孩子如何开始做模特.....98
- 3 选择一所适合孩子的模特学校.....99
- 4 当孩子开始模特生涯时.....100
- 5 关注孩子的“夜生活”.....100

十、致年轻的模特经纪人.....103

- 1 模特经纪人的工作程序.....104
- 2 经纪人应掌握的基本技能.....104
- 3 怎样做好经纪人.....104

十一、附录.....108

- 1 在海外获奖的中国模特.....108
- 2 中国模特大事记.....110
- 3 模特常用英语词汇.....122
- 4 国内外著名模特经纪公司名录.....126
- 5 模特代理合约(参考样本).....134
- 6 模特拍摄广告合约(参考样本).....139
- 7 模特工作确认书(参考样本).....144
- 8 模特常用数字对照表.....145



作者 1992 年在美国 Ford 模特公司和世界模特经纪创史人爱莲·福特女士

一、模特——令人向往的职业

当人们在杂志、报纸、路牌广告、T型台以及电视上看到模特们有时亲切、有时冷酷、有时傲慢、有时宁静、有时热烈、有时奔放的动人画面时；当人们听说模特们在其工作中穿尽了著名品牌和著名设计师最流行的服饰时；当人们听说模特们穿梭在奢华的高档饭店和演出场所、神秘的摄影棚、令人向往的外景地时；当人们听说围绕在模特周围的都是一些奔波于时尚前沿的著名设计师、神秘的摄影师、自信的造型师、时尚品牌的企业家以及万能的广告策划人时；当人们听说模特们每项工作可以得到几千、几万甚至几十万的收入时，模特这一职业无法不成为年轻人向往的职业。

在当今这个年代，模特已经成为一个广义的概念，对模特的要求已经不再局限于女人在1.75m以上、男人在1.85m以上的苛刻要求了，模特这一职业就越发吸引着更多试图步入时尚圈的年轻人了。

我能成为模特吗？我的孩子能成为模特吗？

首先让我们了解模特的分类，看看哪类模特接近自己或者自己孩子的实际情况，以便有目的地选择一个适合自己的模特门类。



2004年10月，在法国巴黎举行的“皮尔·卡丹中国模特精英赛”上，皮尔·卡丹先生为获奖选手颁奖

1 模特的分类

1] 时装模特 (Runway model)

时装模特是人们普遍了解和认识的模特。一般来讲, 时装模特的主要工作是参与时装表演和时装广告(包括平面和动态)的拍摄。由于要参与诸多的时装表演, 因此对模特身材的要求比较苛刻。

♀ 女模特

身高 1.75~1.80m (时装模特)

肩宽 44cm 以上

胸围 83~90cm

腰围 63cm 左右

臀围 90cm 以内

♂ 男模特

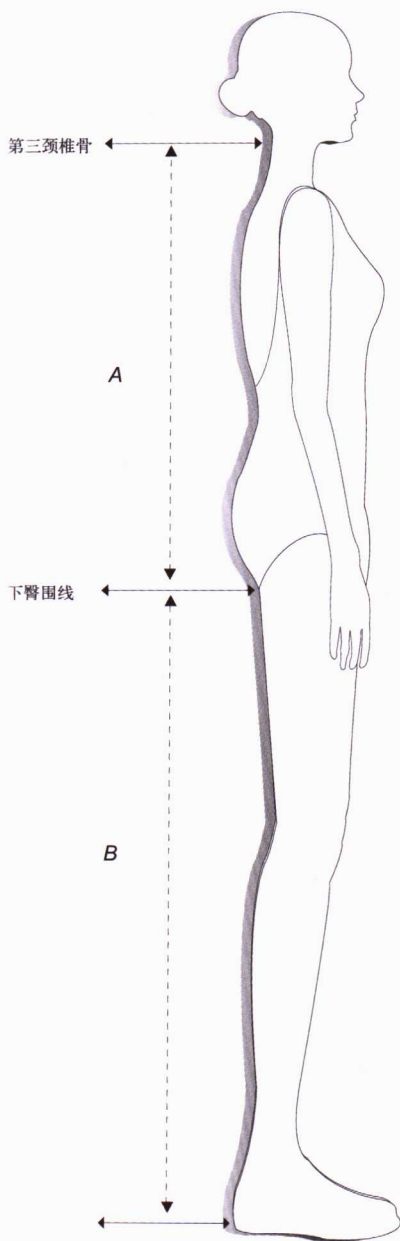
身高 1.80~1.90m

肩宽 52~55cm

胸围 103~106cm 左右

腰围 76~83cm

有经验的模特经纪人或模特星探在挑选时装模特时, 都有一个第一印象 (First Look), 这点非常重要, 这有可能会成为你事业起步的关键。选择时装模特时, 通常会考虑模特在 T 型台上给观众造成的“视觉差”, 因此一位标准的时装模特在身材比例和身材结构上应比正常人略有夸张。选拔时装模特, 在“硬件方面”通常要考察头、脸、颈、身材和皮肤, 其中包括:



上下身比例 = $B-A > 8\text{cm}$

- 身材比例匀称（腿长）
- 臀部没有下垂
- 身上没有赘肉（尤其是腰部）
- 肌肉无松弛
- 头小+脸小
- 脖子稍长
- 脸部有线条感
- 具备骨感
- 皮肤正常、皮肤健康、干净，没有疤痕和胎记
- 非过敏性皮肤（即皮肤对棉、毛、丝、麻及化纤产品及化妆品没有过敏反应）
- 鞋号在 37~40 号

但有时也选拔一些虽不漂亮或不完美但在某一方面具有特点的人，由于这些人在某些方面的特点具有市场价值，也有成为时装模特的可能。

时装模特的“衣着感”

像音乐人要有“乐感”、舞蹈演员的肢体要有“韵律感”一样，时装模特要有“衣着感”。所谓“衣着感”就是模特穿上衣服后的整体感觉。我们平时说某个人穿什么衣服都好看，就是说这个人的衣着感好，是个好衣架。一位衣着感好的模特，可以融于任何一件时装作品，可以表现出这件作品所特有的风格和韵律；衣着感好的模特对于服装的尺寸有较好的兼容性，也就是说即使服装的尺寸并不一定非常适合这位模特，但由于这位模特的衣着感好而使服装的尺寸问题在某种程度上不会体



1999年，中国模特在三亚海边狂欢。左起：王雯琴、李牧、徐冲、程俊、胡东、韦伊娜、王洋

现得太突出。随着模特经验的不断丰富和提高，其衣着感也会有有一定程度的提高，模特的衣着感包含着先天和后天培养的因素。

2] 商用模特 (Commercial model)

商用模特通常指以广告拍摄为主要业务，以从事其他商业推广工作为主的模特。对这类模特的身高没有特别苛刻的要求，一般在1.65m以上。商用模特应具有很好的形象、皮肤和发质。由于他们主要是工作在镜头前，因此商用模特应该具备很好的表演能力和镜头前的表现能力。

改革开放以来，随着市场经济的发展，我国涌现出一批特别领域的模特，比如汽车模特、房产模特，这些模特也可以归纳到商用模特范畴，只是要求这些模特比一般的模特更具有较强的专业常识，比如汽车模特应该更多地了解汽车的基本构造及基本性能，掌握一定的专业术语；而房产模特则要求模特对房屋的布局、环境概况等有丰富的常识。“房模”和“车模”不仅仅是模特，还应该是很好的产品推销员。

3] 内衣模特 (Lingerie model)

内衣模特是模特中较为特别的类别，由于展示内衣需要模特身体大面积地暴露，因此对模特身材和围度的要求非常苛刻，也就是说内衣模特应该是身材最完美的模特。能被专家们选为内衣模特，应该是自己的骄傲。

对内衣模特的要求：



模特朱楠

- (1) 全身无赘肉；
- (2) 皮肤健康、有光泽、无疤痕；
- (3) 臀部丰满、上翘，臀围不超过90cm；
- (4) 适合着75B的胸罩。

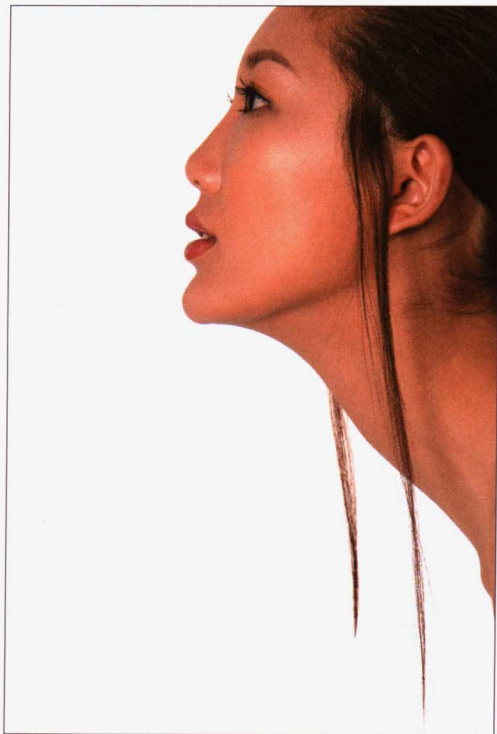
4] 试衣模特 (Fitting model)

试衣模特主要与设计师以及服装公司打板房的工艺师一起工作。试衣模特是以服装的号码为基础的，比如说8号模特，表示这位模特的体形适合于8号服装。试衣模特应该对服装裁剪和造型有一定的常识，能够在穿着过程中体察到服装裁剪和工艺的合理性，为工艺师提供一定的参考意见。在国外，试衣模特的工作非常频繁，模特以小时为工作单位，一些大的服装公司都有相对稳定的试衣模特。虽然目前国内的试衣模特还不够普及，但随着服装工业的发展，会有更多的设计师和工艺师需要试衣模特帮助他们完成服装样板的制作和设计。

5] “部件”模特 (Parts model)

由于一些产品广告的拍摄只需要人体某部分肢体作为载体，因此便产生了一些向广告商提供“部件”拍摄的模特。其中包括：

- 手模特
——拍摄首饰、其他精细产品的广告
- 腿模特
——拍摄丝袜、鞋、健身产品的广告
- “嘴”模特
- “耳朵”模特
- “腰臀”模特
-



模特李晔为数码相机拍摄的广告

这些模特不一定要求有完美的体态和形象，但要具有完美的“部件”。国外著名“手”模特可以得到非常高的报酬。

2 你能成为模特吗

1] 有足够的心理准备

上一节对模特生活描述的辉煌和灿烂的情景，只不过是模特生活极小的一部分，也只是表面现象。实际上，在模特的生活中，在这些被人们羡慕的背后，充满了艰辛、磨难、忍受甚至是痛苦。在你考虑去做模特之前，一定要了解这些，以便有一个充分的心理准备。

你将会被人“挑来选去”

当你加入模特公司后，经常遇到的是“面试”。面试是做模特的主要工作之一，模特的工作是为品牌提供形象服务，因此你的形象和感觉要符合时尚品牌的要求。在面试过程中，你可能面对的是时装大师或编导的眼睛，可能遇到一副傲慢和看不起人的面孔，可能遇到一副尖刻和挑剔的表情，可能遇到一张没有文化但自以为是的脸，可能遇到带有猥琐的目光和面孔；在面试时也可能隐隐约约听到对你的议论，有些议论甚至会让你肺都气炸了：“这是什么烂模特呀”、“长得像包子一样”、“你看她胖得都溢出来了”、“这人怎么一拐一拐的”、“这人根本不行”。所有这些，你能接受吗？

- 当你经过一番乔装打扮，又经过了一番苛刻的面试后，其结果是未被选中，在看到其他模特“光荣”入选，客户对他们投去关切、赞誉和希望的眼光的同时，你一次又一次地落选了，而且客户根本不再多看你一眼。你能接受这种冷落吗？
- 当设计师或导演分配服装时，给你分配的是你自己认为最难看的一套或你认为是没人爱穿的服装时，你能忍受吗？
- 当你月底交了房租、水电费后就所剩无几，甚至连打车的钱都没有了。你能面对这样的局面吗？
- 在经过周折和初步选拔，进入了模特大赛的决赛，在你企盼着优胜者的喜悦时，甚至都想好了获奖后以什么样的口气将这一喜讯告诉你的父母和男朋友时，但其结果是你没有进入十佳行列，尽管你认为×××还不如自己，但这的确已经成为事实了！你感叹吗？

在模特光辉灿烂的背后，有时确实会充满泪水和惆怅，有时连你自己都不明白到底是怎么回事？是的，在“入道”的初期，这些都是有可能发生的，大部分人就此而告退了、打道回府了、退出“模界”了，从此再听到“模特”这两个字都会起鸡皮疙瘩；还有一部分人在难以忍受初入“模界”的痛苦之时，选择了一条看起来似乎更容易的道路，即进入了“娱乐圈”——加入了夜总会的行列，其实他们没有意识到这样的选择会给自己带来更加渺茫的前途和麻烦；还有一部分人坚持下来了，他们通过调整自己的心理，努力寻找和摸索着做模特的奥秘，虚心找有经验的模特请教，是这些人留在了模特队伍中成为了模特行列的新鲜血液，真正实现了自己的理想。



1997年，杉杉集团举行的“走进东方”大型时装发布会中，中国的模特们。

左起：陶嘉青、蒋薇薇、于雅男（现移居加拿大）、包海青、陈娟红、郭桦、周军、王敏（大）

2) 根据自身条件确定自己的目标

根据模特的分类,你可以初步给自己选定一个目标:时装模特、商用模特、内衣模特、试衣模特?切记记住,在你准备进入这一职业之前,一定要确定自己有足够的承受能力。

首先给自己设立检验题目:

- (1) 身高;
- (2) 皮肤质量 (色泽、质感、疤痕);
- (3) 身材质量 (肩宽、胸围、腰围、臀围、比例差);
- (4) 形象特点 (脸部线条、特征);
- (5) 表现欲望;
- (6) 身体协调能力;
- (7) 对新生事物的接受能力;
- (8) 与别人合作的能力。

特别提醒:在你准备成为一位职业模特时,首先要检验一下自己是不是具备与人合作的能力,是否善于与别人合作。因为任何一项模特工作都离不开与人合作,如与经纪人、设计师、摄影师、造型师、编导、策划人、广告人等合作。离开与人合作,模特的工作就不存在了。如果你本身存在着与别人合作的障碍、不善于与别人合作或没有信心与别人合作、或者由于强调自己的生活习惯而不在意与别人合作,劝你还是不要考虑选择模特这个职业。

根据对自己的检验,你可以初步将自己的模特事业圈定在一定范围。



2000年,陈娟红与中国精英模特在三亚海滩。左起:李君、王欧、郑芳菲、陈娟红、李晔、赵俊