

破解魅力女人的成功魔法 做最摩登最美丽最时尚的女人
鱼珊 编著



NLIC2970723955



国际时尚传媒完美呈现
超级模特的第一堂课必修!
形体仪态 走秀表演 化妆造型.....
DVD 数字版

超级模特儿的自学天书

摩登天使

鱼珊
编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

摩登天使 / 鱼珊编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80705-681-2

I. 摩… II. 鱼… III. 模特儿—基本知识 IV. TS942.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190807 号

摩登天使

MODENG TIANSHI

鱼珊 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	廖高平
责 任 校 对	张 林
装 帧 设 计	◎中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-681-2
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

潮流的引领者，时尚的代言人！

辛迪·克劳馥（Cindy Crawford）、娜奥米·坎贝尔（Naomi Campbell）、嘉玛·沃德（Gemma Ward）、戴文·青木（Devon Aoki）、杜鹃、吕燕、姜培琳……等光环笼罩的芳名；

优雅（elegant）、美丽（beautiful）、性感（sexy）……等女人专属的词藻；

香奈尔（Channel）、纪梵希（Givenchy）、古琦（Gucci）、路易·威登（LV）、卡尔文·克莱（Calvin Klein）……等世界超级时尚品牌形象；

闪耀的镁光灯和快门的清脆咔嚓声；

时尚、摩登、奢华、百变的服饰；

或优雅、或清新、或妖娆、或前卫、或华丽的妆容和造型。

似乎永远都伴随着这一群女人，这一群摩登（modern）的女人——“模特儿（model）”！

随着公元20世纪“模特儿”职业的出现，从此女人的美丽就有了特定的展示舞台。她集身段、气质、线条、造型于一体，不断创造、传达着新的时尚主义，完美着女人的方方面面。

“模特儿”自诞生之日起，从来就是时尚魅力的代名词！她们凭借独特的肢体语言诠释着人们对美的理解、对美的态度和对美的追求，并借此成为无数少女心中的梦想。然而，这些“可人儿”的迷人魅力可不完全是上天赋予的，更多的需要后天的学习和专业的训练才能达到。就连拥有完美的身形，其照片曾经刊登在全球600种杂志封面上，被称为“头号女神”、“世界之丽”的辛迪·克劳馥，也曾说：“我是下了苦功才换得这样的身材的。”

翻开这本书吧，它会为您揭开这群美丽女人的神秘面纱！探寻她们美丽迷人的秘诀！





现在，就让我们为这个美丽蜕变着手准备吧：从举手投足到形体塑造，从化妆造型到表演技巧，从音乐素养到视觉传达……让你的每一个细节都得到完美彰显……

请跟随我们一起进入超级模特儿的培训课堂，专业模特儿导师会为您做详尽指导和专业示范，让你可以完全体验她们完成美丽蜕变的全过程，告诉你修炼优雅气质的秘方，帮助你呈现专属的动人魅力，让爱美的你能够轻松拥抱梦想，施展魔力成功晋级完美偶像！

此书献给所有爱美并追求美的女人！

最
摩
登

PART 1

THE MOST MODERN,

最美丽

FASHION,

BEAUTIFUL,

SUCCESSFUL...

最成功

最
时
尚

WOMEN—MODEL

……的女人

——模特



001

Part 1 The most modern, fashion, beautiful, successful...women—Model

最摩登最时尚最美丽最成功 ……的女人——模特儿

002

1. 模特行业的起源——了解时尚的变迁

004

2. 职业模特的细分——找准自己的定位

008

3. 你能成为模特吗——打开通往职业模特之门

013

Part 2 Professional training of model

走入模特训练课堂 ——模特基本功修炼

014

1. 正确且优美的站姿

015

2. 恰如其分的转身

021

3. 职业走台练习

026

4. 善用你的明眸

027

5. 让表情充满内涵

029

6. 日常辅助训练



037

Part 3 To be a pretty model

做一个美丽模特儿 ——全方位打造完美形象

038

1. 你了解自己的肤色吗

042

2. 完美妆容——成为超模的秘诀

061

3. 自我设计——量身打造你的服饰语言



Model

CONTENTS 目录

067

Part 4 Performance skills in show

模特秀场表演的技巧 ——T台的时尚风光

068

1. 服装展示的技巧

072

2. 配饰展示的技巧

080

3. 模特的影像创作

088

4. 不能忘的重要事项

091

Part 5 To be a charming model

做一个魅力模特 ——用内涵诠释时尚

092

1. 模特的礼仪修炼

094

2. 你还要具备以下的能力

099

Part 6 Fabulous Super Fashion shows

光芒四射的模特时装Show

100

1. 如何欣赏时装表演

103

2. 国际时装周模特show

附录 Addenda

106

1. 国际模特大事记

107

2. 国际模特大赛

109

3. 国际超模排名手册

111

4. 国际著名模特经纪公司名录

112

5. 模特常用数字对照表



最摩登最美丽最时尚最成功……的女人——模特
THE MOST MODERN, FASHION,
BEAUTIFUL, SUCCESSFUL…WOMEN —MODEL

现在最流行的杂志关注什么？是有关时尚的；现在最流行的时尚杂志是哪些？是ELLE，是BARZAR、VOGUE……你翻开它们中的任何一本，看到了什么？是国际名牌的最新服饰资讯，是大牌设计师最新的时装，是最时尚的妆容，还有层出不穷的美容秘诀。当你为这些绚烂的服饰所迷恋和渴望的时候，你也注意到了，是谁最先在享用它们、是谁率先实现了登峰造极的风度和美丽？是模特儿！是的，模特儿。她们化着精致、美丽的妆容；穿上世界顶级品牌以及著名设计师设计的服饰；摆出既高雅又撩人的姿态，与光和影一起共创了最美好的艺术；她们与设计师、摄影师、造型师为伍，用T台、电视、杂志、报纸等，宣告着一轮又一轮最新时尚浪潮的到来。YES！就是模特儿！

1

THE ORIGIN OF MODEL

模特行业的起源

——了解时尚的变迁

1. 偶然成就时尚

把目光转回到600多年前。1391年，巴伐利亚的伊沙贝拉皇后（法国查理六世的妻子）突发奇想，用木材和粘土制成人像，穿上最新的宫殿式服装，作为礼物



送给波希米西亚的爱娜皇后（英国理查德三世的妻子）。它与现在的人体模型类似，这就是当时的“时装玩偶”，也叫玩偶模特儿。

从此，时装玩偶就在法国开始兴起，从一个宫廷传到另一个宫廷，很快就在欧洲流行开来。

1896年，英国伦敦首次举行了玩偶时装表演，演出非常成功，在时装界引起了极大轰动。同年，美国《时装》周刊举办玩偶模型表演，展示了由纽约成衣师提供的150多款服装，有63位名流观看了表演，观众多达1000多人，票价由最初的0.5元涨到了演出前的500元。这次表演，对提高当时美国时装业水平起到了积极的推动作用，增强了美国时装界人士的信心。

大约1845年，巴黎有一家专售开司米披



巾的盖奇林·奥普乔公司，公司里有位查理·弗雷特克·华尔斯（英国人，高级时装创始人），发现女店员玛莉·维纳脱长得特别漂亮，便产生了灵感。有一天，在店里女顾客很多的时候，华尔斯

把开司米披巾给玛莉·维纳脱小姐披上向顾客展示，披巾很快被抢购一空。玛莉·维纳脱成了世界上第一位真人模特儿。

1858年，华尔斯与一位朋友合作，在巴黎创办了世界上第一家高级时装店。随着时装店的发展，玛莉一人已无法完成多种款式的表演，于是他们又雇佣了几位年轻美丽的女郎，专门从事表演时装工作，这就是世界上第一支时装表演队。

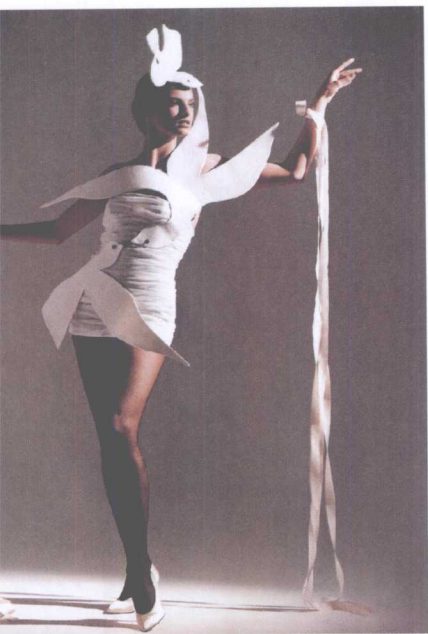
富有想象力的创业者法国人保尔·波埃特在1904年创办了自己的女子时装店，并经常带着真人模特儿到国外展览服装。那时的表演还没有音乐和灯光。而真正初具规模的时装表演是从1908年伦敦的达夫·戈登妇女商店开始的。她们演出的动机是为了推销商店的时装，现场派有跟班，负责接待顾客，还印制了详细的节目单，并采用了乐队现场伴奏。

此后，出于商业目的，时装表演场面开始变得极为奢华。

1928年，世界上第一家模特儿经纪公司在美国由约翰·罗伯特·鲍尔斯创立。1937年，美国的一次女装表演首次引进了男装表演，世界男模特儿出现了。在20世纪70年代首次采用舞台灯光和高级音响用于时装表演的是昂德·克雷杰时装店。从此，变幻莫测的灯光、节奏强劲的音乐与时装模特儿的优美表演浑然一体，时装艺术效果和功能得到了充分的表达。

2. 梦想与现实的距离

20世纪服装工业的发展，为模特成为令人仰慕的职业提供了一种真实的可能。而时装设计大师，又塑造了一代代世界超级名模。模特们将大师们的服装展示得淋漓尽致，国际上把成为时装模特当成是很荣耀的事儿。如今，法国、英国、意大利、日本和中国香港等国家和地区，都会经常举行一些时装表演、模特大赛、国际时装发布会、时装展览会、国际时装周等，这些活动成



就了一大批具有国际水准的模特新秀。

一些西方著名影星如格雷丝·凯莉、宝琳娜·普丽茨柯娃、波姬·小丝等，在她们从影之前，都有一段模特生涯。而索菲娅·罗兰这样的大牌明星，也曾从银幕步入T型台，应邀为法国担任新装模特。

在中国，模特经纪公司已从最简单的时装表演队转向时尚推广机构，模特经纪公司已经分布在中国的主要省市自治区中，除了北京、上海、广州等时尚发展迅速的城市成了竞争的焦点外，其他如福建、新疆、山东、湖南、湖北、江苏等主要省份都为模特经纪公司的成长创造了有利商机。而不同城市的时尚产业发展进程不同，模特经纪公司的成长经历与经营方向也略有差异。以京、沪、穗三地时尚核心，经纪公司数量多，核心竞争也更强，形成中国模特行业的“金三角”。

可以说，模特业是一个充满诱惑力的行业：穿着漂亮服装旋转在缤纷的舞台；在镜头前摆弄优美的姿态，享受鲜花和掌声带来的荣耀；成为摄影师及众人瞩目的焦点……梦想总是令人向往的，在没有进入模特行业，你我只能在电影、电视或报刊杂志上仰望那些模特光彩照人的一面。

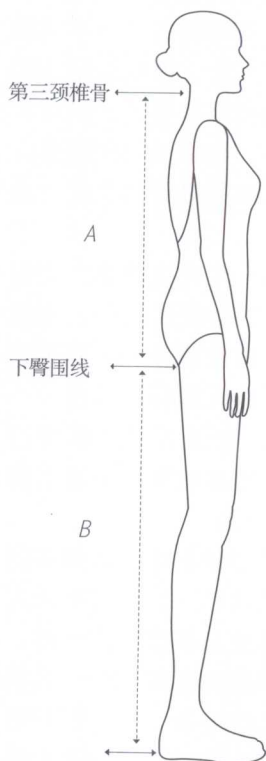
然而，成为名模需要付出比常人更多的努力。所有光鲜亮丽的背后，都会有不为人知的艰辛与困难。模特业与其他行业一样，都存在激烈的竞争。倘若你真想成为一名模特，那么，首先做好心理准备，你将面对艰苦、紧张、忙碌的环境；同时，它或许也是一个让你目不暇接、光鲜亮丽的迷人世界！

2 VARIETIES OF MODEL

职业模特的细分——找到自己的定位

1 .时装模特 Runway model

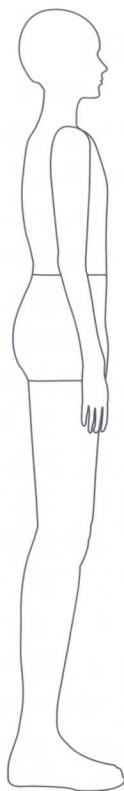
时装模特是大家普遍都熟悉的模特儿。他们的主要工作就是参与时装表演和时装广告（平面和动态）的拍摄，在时装展示旺季，时装模特需要频繁地奔走于各大秀场。穿着最新高级时装的模特儿，除了必须达到要求的身高等尺寸外，对身体其他方面的要求也是比较苛刻的。



上下身比例=B-A>8cm

女模特

身高 1.75 ~ 1.80m
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

模特儿给人的第一印象（First Look）很重要，有经验的模特经纪人或星探在挑选时装模特儿时往往看第一眼基本就能心中有数。另外，他们也会选拔一些不完美但在某一方面具有特点的人，因为这些人特点具有市场价值。

如同歌手要有乐感一样，时装设计师对那些有“衣着感”的模特儿会更加青睐。我们平时经常会说这个人“穿衣服特别好看”，就是说这个人衣着感好，是个好衣架。所以，“衣着感”就是指一个人穿上衣服后给人的整体感觉。衣着感有先天的因素，但也可以通过后天的培养和提高。

●模特身体条件要求

- 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
- 骨感
- 皮肤正常、健康、干净，无疤痕和胎记
- 非过敏性皮肤（对棉、毛、丝、麻、化纤产品及化妆品无过敏反应）
- 鞋号在37~40号





2. 内衣模特 Lingerie model

内衣模特较为特别，展示内衣需要大面积的暴露，因此挑选模特时对模特身材围度的要求非常苛刻，可以说，内衣模特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。

● 内衣模特的要求

- 全身无赘肉
- 皮肤健康、有光泽、无疤痕
- 臀部丰满、上翘，臀围不超过90cm
- 适合着75B的胸罩

3. 商用模特 Commercial model

商用模特通常以广告拍摄为主要业务，也从事其他商业推广工作。这一类模特的身高没有时装模特那么高的要求，一般在1.65m以上。商用模特以广告拍摄为主，所以一般要具有好的形象、皮肤和发质，而且还要有较好的表演能力。

现在，模特业发展越来越成熟，一批在特殊领域的模特不断涌现，如汽车模特、房产模特等，也可以归入到商用模特范畴。她们除了要具备模特的条件和知识外，还要求具有一定的行业知识。如汽车模特，就要了解汽车的基本构造及基本性能，掌握一定的专业术语，所以，她们不仅是模特，还应该是很好的推销员。



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,比如说8号模特,表示这位模特的体形适合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普通,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。虽然目前中国的试衣模特还不够完善,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

由于一些产品广告拍摄只需要人体某部位作为载体,因此便产生了一些向广告商提供“部件”拍摄的模特。

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”。

● 部件模特包括

○ 手模特

拍摄首饰、其他精细产品的广告

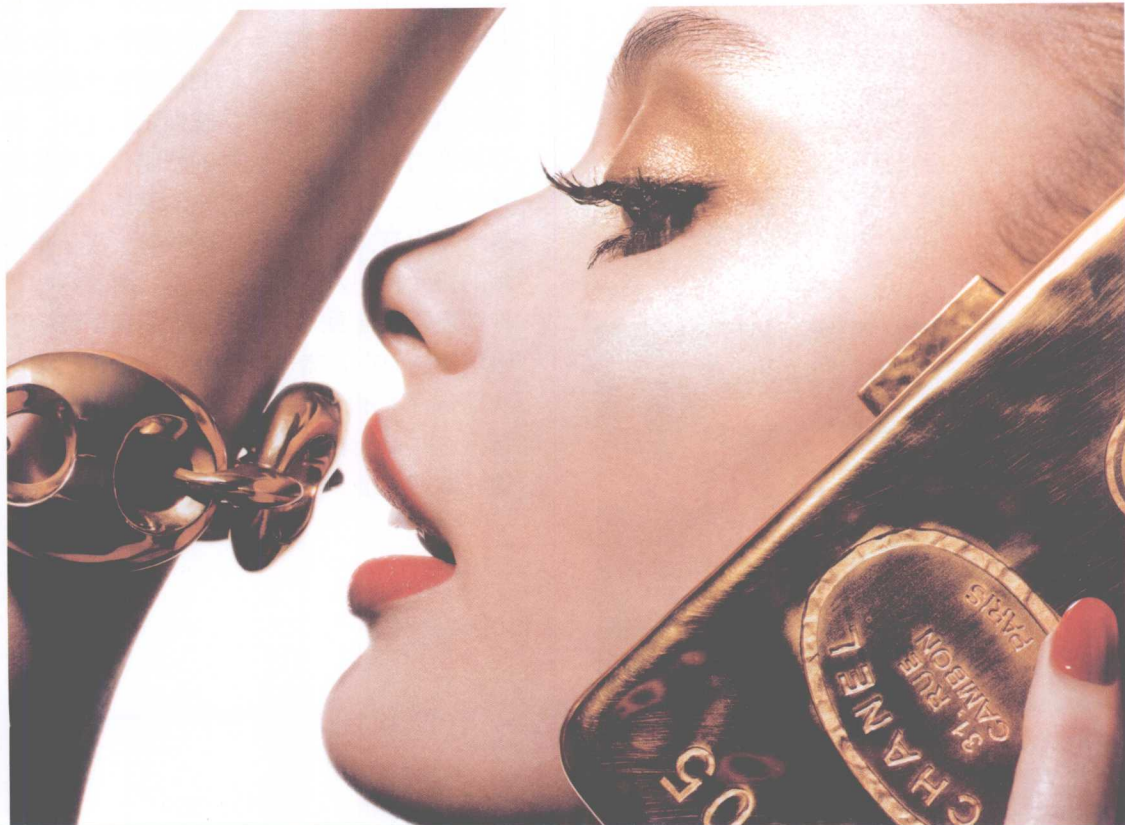
○ 腿模特

拍摄丝袜、鞋、健身产品的广告

○ 嘴模特

○ 耳朵模特

○ 腰臀模特



3

CAN YOU BE A MODEL

你能成为模特吗

——打开通往职业模特之门

TIPS 模特的基本素养

- 重视你的经纪人
- 重视每次面试
- 准备好模特的必备工具
- 认真执行每个项目
- 积累和关注时尚信息
- 重视基础训练
- 重视英语的学习和训练
- 在客户面前永远处于良好的状态
- 记录好每次工作
- 管理好自己的薪水
- 照顾好自己的皮肤、牙齿、指甲、头发
- 随时准备好自己的模特行装
- 时刻注意自己的形象
- 保持身材处于良好的状态
- 处理好与模特公司的关系
- 交纳个人所得税

1.你做好心理准备了吗

通过媒体，我们看到的是模特生活的灿烂和辉煌，但这只不过是模特生活极小的一部分。实际上，在模特的生活中，被人们羡慕的背后，充满了忍受甚至是痛苦。在你考虑去做模特之前，一定要了解这些，并为此做好充分的心理准备。你将会被人“挑来选去”：作为模特，你需要经常去面试。这是模特的主要工作之一，因为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需求。在面试过程中，你可能面对时装大师或编导的眼睛，可能是傲慢的面孔、一副刻薄和挑剔的表情，也可能是一张没有文化但自以为是的脸，甚至是猥琐的目光和别人私下里的议论。所有这些，你都需要独自面对和承受。你还需要具备足够坦然的心态，竞争对手高手如云，如果这次落选了，也许人家需要的是更适合的模特，这并不代表你不够优秀，你需要放下心情，做好迎接下一次面试的准备。



※当你经过一番梳妆打扮，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家人和朋友时，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？

2. 你适合做哪种模特

当你确定了自己要做模特后，接下来，你要做的就是：根据自身条件确定自己的目标适合做哪种模特。

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：时装模特、商用模特，或者内衣模特。不论选择做哪种模特，你需要有足够的适应能力，尤其是与人合作的能力。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、广告人等人合作。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、没有信心与别人合作或由于强调自己的生活习惯而不在意与别人合作，你的模特事业将会举步维艰。

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

