



浙江省示范教材

广告

影视表演

UANGGAO

YINGSHI BIAOYAN

董肖宇◎编著



中国纺织出版社



浙江省示范教材

广告影视表演

董肖宇 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以图文并茂的形式,对模特在广告拍摄中的眼神训练、面部表情训练、徒手造型训练、有道具的造型训练、有情境的造型训练,以及影视表演中的观察力、感受力、注意力、想象力的训练,无实物表演练习,人物模仿练习,观察生活练习,小剧本练习等做了详尽的阐述。

本书具有较强的实践性和可操作性,既可作为高职高专服装表演专业教材,也可作为模特培训机构、模特经纪公司等相关人士的实用参考书。

图书在版编目(CIP)数据

广告影视表演 / 董肖宇编著. —北京:中国纺织出版社,
2012.8

浙江省示范教材

ISBN 978-7-5064-8528-9

I. ①广… II. ①董… III. ①时装模特—表演艺术—
高等职业教育—教材 IV. ①TS942

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 065791 号

策划编辑:秦丹红 责任编辑:范雨昕 责任设计:李 然
责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231
[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年8月第1版第1次印刷
开本:787×1092 1/16 印张:7.25
字数:112千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

我国的服装表演行业从 20 世纪 80 年代诞生，到今天才不过三十几年的时间，但是我国的模特行业却发展迅速。近几年，我国出现了不少世界级名模，同时众多的模特经纪公司，模特培训机构，模特专业的中、高等教育院校不断涌现，但是整个模特行业还是处于初级阶段。模特行业的规范、职业道德准则、模特教育理论、模特教学教研工作等都还处于探索阶段。目前，针对模特培训的系列教材相对比较缺乏，尤其适用于高职院校服装表演专业的教材更是少之又少。随着服装行业的繁荣，商品经济的发展，市场多元化、多层次发展的需要，模特的分工和社会需求也越来越具体。这些都要求新时代的模特必须具备舞台表演和镜前表演的综合素质，能拍平面照、能拍广告片、能参加综艺演出、能做商展服务等。而培养专业能力过硬、专业知识全面、综合素质全面的模特是行业、院校的共同愿望。

作为本书的编著者，从事模特教育事业已经十年有余，在日常教学工作和教学改革中积累了一定的经验。本书根据高等职业教育侧重实践教学与案例教学的特点，有针对性地对模特在平面广告拍摄中的表情训练、造型训练、影视表演基础训练以及商展服务训练做了系统的介绍和阐述。

在本书的编写过程中，浙江纺织服装职业技术学院服装表演专业 2010 级华世意、王琳凤、刘晓红、蔡晓意同学，以及 2011 级丁茜琳、李艺、李佳伟同学参与了本书所配图片的拍摄工作，对于他们的辛勤付出，在此一并表示感谢。

由于编写水平有限，书中难免有疏漏、不足之处，敬请读者批评指正。

董肖宇

2012 年于宁波

目 录

第一章 平面广告造型训练	001
第一节 眼神的练习	001
练习一 眼睛控制的练习	001
练习二 眼睛转动的练习1	001
练习三 眼睛转动的练习2	002
练习四 不同“看”的练习	002
练习五 眼神情绪的练习	002
第二节 面部表情的练习	003
练习一 情绪的练习	003
练习二 笑的练习	004
练习三 表情与手的配合练习	004
第三节 徒手造型练习	009
练习一 站姿练习	010
练习二 坐姿练习	012
练习三 半蹲与跪姿的练习	015
练习四 地上坐姿造型练习	017
第四节 有道具的造型练习	018
练习一 帽子	019
练习二 手包	024
练习三 包	027
练习四 珠宝	032
练习五 香水	035
练习六 电子产品	037
第五节 有情境的造型练习	041
练习一 寒冷的冬天	041
练习二 热情的沙滩	044
练习三 运动场上	047
练习四 双人组合	049
第二章 影视表演训练	053
第一节 观察力的练习	053

练习一 观察静物	053
练习二 观察情境	053
练习三 照镜子练习	053
练习四 静物模拟练习	054
练习五 动物模拟练习	054
练习六 动作模拟练习	054
第二节 感受力的练习	055
练习一 身体接触练习	055
练习二 触觉练习	055
练习三 听觉练习	055
练习四 看电视练习	056
练习五 看火车练习	056
练习六 吃东西练习	056
练习七 吃错了东西的练习	057
练习八 洗脸练习	057
练习九 梳头发练习	057
练习十 行走练习	058
练习十一 互动练习	058
第三节 注意力的练习	058
练习一 大西瓜、小西瓜游戏	058
练习二 鬼、神、人游戏	059
练习三 指挥游戏	059
练习四 干扰练习	059
第四节 想象力的练习	059
练习一 讲故事练习	059
练习二 环境变化练习	060
练习三 人的一生变化练习	060
练习四 联想练习	061
练习五 一句话想象练习	061
第五节 无实物表演的练习	061
练习一 单人无实物练习	061
练习二 多人无实物练习	062
练习三 无实物动作组合	062
第六节 人物模仿的练习	062
练习一 他(她)是谁的练习	062
练习二 他(她)在做什么的练习	063
练习三 模仿不同社会阶层人物的练习	063

练习四 模仿不同人物的同一行动的练习	063
练习五 模仿不同年龄层次人物的练习	064
练习六 模仿不同年龄层次人物的瞬间练习	064
练习七 观察人物的联想、想象和创造的练习	064
第七节 观察生活的练习	064
练习一 三分钟命题无言交流的练习	065
练习二 一句话交流的练习	065
练习三 障碍练习	065
练习四 布置环境的练习	066
练习五 “人物关系+事件+时间地点”的练习	066
第八节 小剧本表演练习	067
练习一 开学报到	067
练习二 农场欢乐多	072
练习三 上班八小时	074
练习四 除夕夜	079
练习五 理想	084
第三章 商展服务训练	090
第一节 体态练习	090
练习一 站姿练习	091
练习二 表情练习	091
练习三 手势练习	091
第二节 普通话练习	092
练习一 声母练习	093
练习二 韵母练习	097
练习三 声调练习	100
第三节 口语表达练习	103
练习一 看图说话	104
练习二 丰富词汇的练习	104
练习三 模仿复述	104
练习四 阐述练习	104
练习五 讲演练习	104
第四节 品牌介绍练习	105
参考文献	108

第一章 平面广告造型训练

第一节 眼神的练习

俗话说：“眼睛是心灵的窗户”，对于一个模特来说，眼神是传达感情的唯一通道。模特不同于舞蹈演员，可以用丰富的肢体动作来传情达意；模特也不同于歌唱演员，可以用善于变化的音高和曲调来传递情感。对于一张好的平面广告作品而言，模特的眼神是否到位，往往起着画龙点睛的作用。这就要求我们模特的眼睛能够“会说话”，能够通过眼睛周围肌肉的细微变化来表达不同的情感。

练习一 眼睛控制的练习

同学们可以选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，然后根据教师的语言提示来活动眼睛。

1. 从平视镜子开始，教师提示“平视前方，看到很远很远的地方，眼睛自然放松”。
2. 教师提示“眼睛慢慢用力，紧张起来，收回视线，瞪着镜子里的自己，保持”。
3. 教师提示“眼睛慢慢放松，回到自然松弛、平视前方的状态”。
4. 然后眼睛分别向上、右上、右、右下、下、左下、左、左上 8 个方向，分别做“放松—紧张—放松”的练习。
5. 然后可以反方向再做一遍。
6. 几次练习之后，彻底放松，闭上眼睛休息片刻。

练习二 眼睛转动的练习1

选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，然后根据教师的语言提示来转动眼球，眼球在眼眶里上、左、下、右来回转动。包括定向转、慢转、快转、左转、右转等。

1. 眼睛向正前方看，由正前方开始，眼球移到左眼角，再回到正前方，然后再移到右眼角。如此反复练习。
2. 眼球由正前方开始，眼球由左移到右，由右移到左。反复练习。
3. 眼球由正前方开始，眼球移到上（不许抬眉），回到前。移到右，回到前。移到下，回到前。移到左，回到前。再反复练习。
4. 眼球由正前方开始，由上、右、下、左按顺时针转动，每个位置都要定住。眼球转的路线要到位。然后再按逆时针转动，反复练习。

(1) 左转：眼球由正前方开始，由上向左按逆时针方向快速转一圈后，眼球立即定在正前方。

(2) 右转：同左转，方向相反。

(3) 慢转：眼球按同一方向慢转，在每个位置、角度上都不要停留，要连续转。

(4) 快转：方向同慢转，不同的是速度加快。

5. 以上训练开始时，一拍一次，一拍两次，逐渐加快。但不要操之过急，正、反都要练。

练习三 眼睛转动的练习2

选择一个舒适的姿势，或站或坐，然后根据教师的语言提示来转动眼球，眼睛要像扫把一样，视线扫过的东西都要全部看清。

1. 慢扫眼：在眼睛前 2~3 米处，放一张画或其他物品。头不动，上眼睑抬起，眼球由左向右，做放射状缓缓横扫，再由右向左，四个节拍一次，进行练习。视线扫过所有的东西尽量一次全部看清。眼球转到两边位置时，眼球一定要定住。逐渐扩大扫视宽度，两边向眼外角可增视 25° ，头可随眼走动，但要平视。

2. 扫眼：要求同慢扫眼，但速度加快。由四拍到位，加快至两拍到位。还可结合不同的眼神练习进行表演及小品练习。

3. 初练时，眼睛稍有酸痛感。这些都是练习过程中的正常现象，其间可闭目休息 2~3 分钟。眼睛肌肉适应了，这些现象也就消失了。

4. 常言道：“手之所至，腿随之；感情所至，心随之；心之所至，感情随之；感情所至，味随之。”在训练中要注意结合感情表现，进行眼睛训练。

练习四 不同“看”的练习

同学们可以选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，然后根据教师的语言提示来做出相应的眼部动作及眼神。

1. 根据教师的提示，分别做出“瞪、盯、眯、盼、瞟、瞧、瞅、眺、睬”等不同的眼部动作。

2. 从一些微小的细节来区别这些“看”的不同动作，对于一开始训练的同学来说会是一件比较困难的事情。可以通过查阅词典，先从“字面”的意思上理解不同的含义，再从中找出区别，这样练习起来就容易多了。

3. 在能够区别这些不同的“看”的动作以后，同学之间也可以“两两一组”互相帮助来训练。一个同学说出一种“看”的动作，另外一个同学能够马上做出相应的“看”，由此来锻炼眼睛的灵活性和反应能力。

练习五 眼神情绪的练习

同学们可以选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，用一张白纸挡住眼睛以下的部分，根据教师的语言提示，通过眼神做出相应的情绪。

1. 根据教师的提示，分别做出“渴望、盼望、享受、若有所思、沉思、沮丧、痛苦、欢乐、

激动、疯狂、麻木、呆滞、惊讶、惊喜”等眼神。

2. 以“两两一组”互相帮助来进行训练。
3. 教师也可以选取几个相近的“情绪”，要求学生做相应的眼神区分，来增加训练的难度。

提示：眼神的表达通常有以下几种规律，例如：

1. 眼皮开启，眼球用力大小——大开眼皮、眼球用力：惊愕，愤怒，仇恨；
大开眼皮、眼球放松：可爱，开心，欢畅；
小开眼皮、眼球用力：算计，狡诈；
小开眼皮、眼球放松：欣赏，快乐，色眯眯。
2. 眼睛眨动速度快慢——快：不解，调皮，幼稚，活力，新奇；
慢：深沉，老练，稳当，可信。
3. 目光集中程度——集中：认真，动脑思考；
分散：漠然，木讷；
游移不定：心不在焉。
4. 目光持续长短——长：深情，喜欢，欣赏，重视，疑惑；
短：轻视，讨厌，害怕，撒娇。

第二节 面部表情的练习

面部表情是平面模特表现情绪的主要手段，也是平面模特造型训练的重要基础。面部表情是否能够达到摄影师的要求，能否表现你的内心情绪，是衡量一个平面模特优秀与否的重要指标。我们可以通过以下的训练，来帮助自己很好地控制面部肌肉，表达内心情绪。

练习一 情绪的练习

同学们可以选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，根据教师的语言提示，通过控制面部表情的肌肉，做出相应的情绪。

1. 根据教师的提示，分别做出“渴望、盼望、享受、若有所思、沉思、沮丧、痛苦、欢乐、激动、疯狂、麻木、呆滞、惊讶、惊喜”等面部表情。
2. 以“两两一组”互相帮助来做训练。
3. 教师也可以选取几个相近的“情绪”，要求学生做相应的面部表情区分，以此来增加训练的难度。
4. 面部表情一定是和内心情绪相吻合的，只有内心情绪的饱满，才能使得面部表情具有感染力和真实性。因此，我们在做这些表情训练时，一定要给自己假设相应的“情境”，内心情绪要进行相应的模拟，集中注意力，把所有的注意力放到所要完成的情绪中去。
5. 刚开始做这些练习时，你会觉得很难，很容易受到外界的干扰，不能够很好地集中注

意力。这时，不要着急，试着闭上眼睛把自己放到假设的情境中去体会，然后睁开眼，按照在瞬间体会到的直觉去完成“表情”。

练习二 笑的练习

同学们可以选择一个舒适的姿势，或站或坐于镜子前，根据教师的语言提示，通过控制面部表情的肌肉，做出不同的“笑”。

1. 根据教师的提示，分别做出“微笑、浅笑、大笑、甜蜜的笑、幸福的笑、青涩的笑、哈哈大笑、狂野的笑、狠笑、慈祥的笑、性感的笑、坏笑”等不同的“笑”。

2. 以“两两一组”互相帮助来进行训练。

3. 教师也可以选取几个相近的“笑”，要求学生做相应的面部表情区分，以此来增加训练的难度。

4. 学生可以一个个单独进行练习，由教师随机抽取表情要求，要求能够立刻做出相应的“笑”，并保持3秒钟。

练习三 表情与手的配合练习

在做完面部表情的训练之后，可以加上“手”的造型，以此来辅助面部表情的情绪表达。还是在镜子前选择一个舒适的姿态，或站或坐，根据教师的要求，分别做出不同的情绪。（图1~图14）



图1 性感

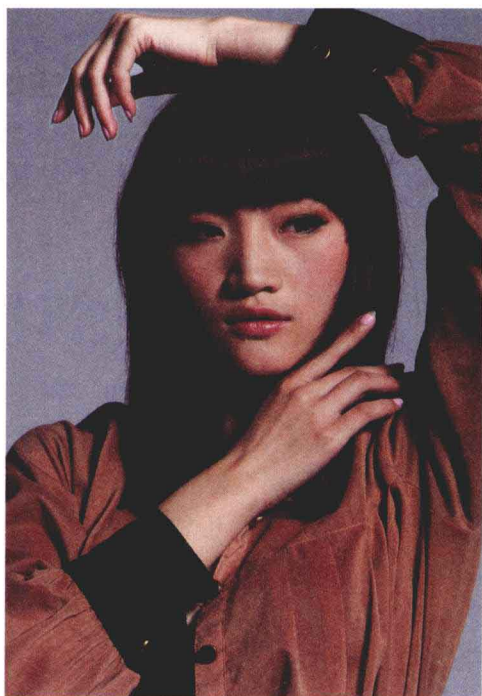


图2 思考



图3 温柔



图4 幸福



图5 俏皮



图6 若有所思



图7 高贵

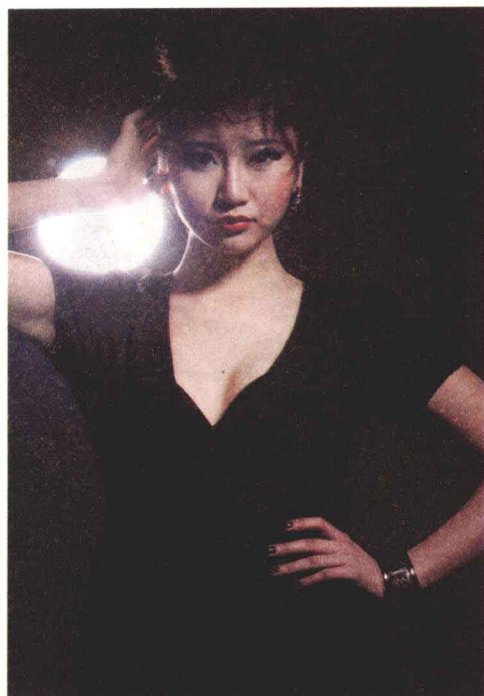


图8 自信



图9 向往



图10 窃喜



图 11 遐想



图 12 麻木



图 13 眺望



图 14 茫然

1. 根据教师的语言提示,分别做出“欢乐、痛苦、思考、沉思、野性、颓废、麻木、茫然、兴奋、惊讶、高贵、冷漠、享受”等表情。
2. 每个面部表情必须搭配一个合适的“手”的造型。
3. 同学之间“两两一组”互相帮助来进行训练。
4. 教师也可以选取几个相近的表情,要求学生做相应的面部表情区分,以此来增加训练的难度。
5. 学生可以一个个单独进行练习,由教师随机抽取表情要求,要求能够立刻做出相应的“情绪”,并保持3秒钟。
6. 当有练习者在台上进行单独练习时,台下的同学要认真观察。同一种“情绪”可以有几种不同的“表情”表达方式,也可以搭配几种不同的“手型”。这是一个很好的学习过程,要学会在练习中对比自己的确定与不足,吸收他人的长处。

第三节 徒手造型练习

徒手造型训练是指在平面广告造型训练中,不搭配道具、不借助情境的造型训练。可以分为站姿、坐姿、蹲姿、地面造型等几部分来进行训练。具体练习要求如下:

1. 头部和身体尽量不在一条直线上。否则,拍出来的画面容易使人产生呆板、僵硬的感觉。因此,当身体正面朝向镜头时,头部应该稍微向左或向右转一些,照片就会显得优雅而生动;当你的眼睛正对镜头时,让身体转成一定的角度,会使画面显得有生气和动感,并能增加立体感。
2. 双臂和双腿尽量避免平行。无论是坐姿还是站姿,千万不要让双臂或双腿呈平行状,因为这样会让人有僵硬、机械之感。可以选择一曲一直,或两者构成一定的角度。这样,拍出来的平面照片既有动感,姿势又富于变化。
3. 尽量让体型曲线分明。对于平面模特来说,表现其富于魅力的曲线是很有必要的。通常选择一条腿为主力腿,另一条腿选择前点地,或旁点地,或与主力腿交叉,或微微抬起靠住脚踝或膝盖等姿势;臀部稍稍侧转,使得臀部不会显得很宽。腰、肩膀、脖子、下巴等进行辅助。
4. 坐时身体要挺拔。除了摄影师的特殊要求以外,坐时要能够做到挺胸收腹,尽量不要全部坐进椅子里,否则腿部的肌肉会因为挤压而变形,拍出的照片会显得腿较粗壮。
5. 手型要注意细节。平面照片讲究细节的处理,尤其是手的造型。一张平面照片其他部分都很完美,但是模特的手部造型与身体姿势不协调,或者是手指蜷缩着没有打开,这样就会破坏了照片整体的美感。平面模特在拍摄过程中,手部造型总的原则是:细长、流畅、优美。

练习一 站姿练习 (图15~图24)



图 15

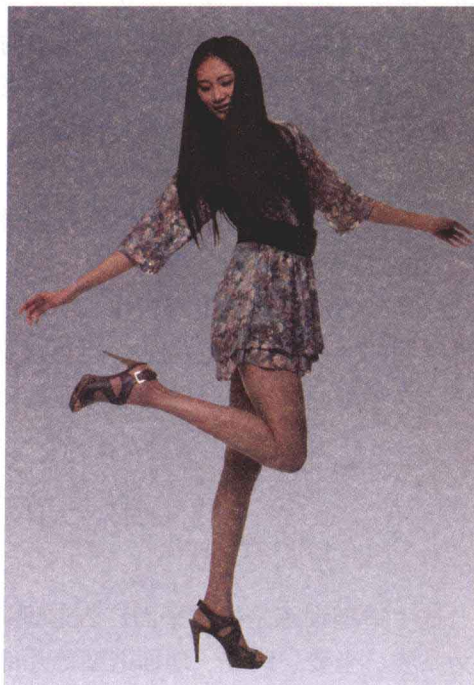


图 16

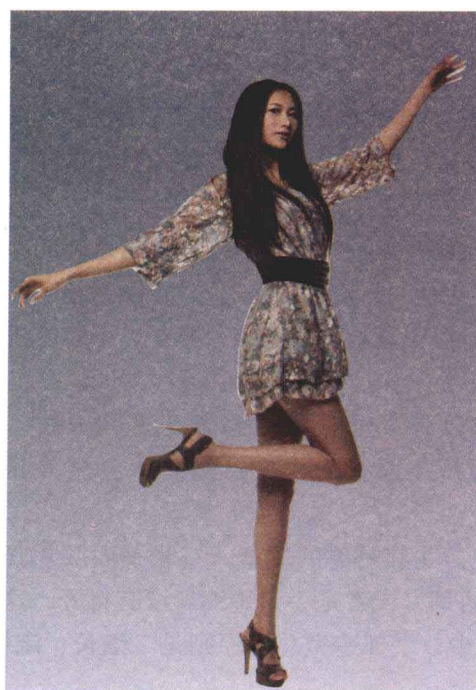


图 17

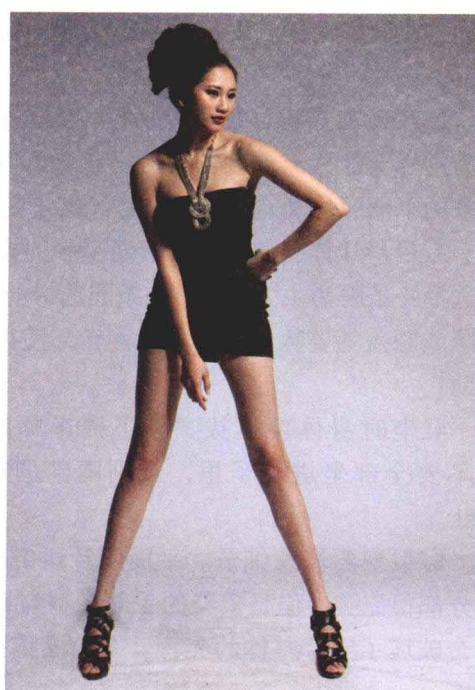


图 18