

# 形象舞台

空姐、主持人、形象代言人、  
形象大使、旅游形象小姐（先生）、  
模特大赛选拔与艺术学院报考应试指导

钱 态 陈 捷 编 著



形象舞台



江苏人民出版社

# 形象舞台



空姐、主持人、形象代言人、  
形象大使、旅游形象小姐（先生）、  
模特大赛选拔与艺术学院报考应试指导

钱 恣 陈 捷 编 著

XIANGLIANG

江苏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

形象舞台——空姐、主持人、形象代言人、形象大使、  
旅游形象小姐(先生)、模特大赛选拔与艺术学院报考  
应试指导/钱态,陈捷编著. —南京:江苏人民出版社,  
2003. 1

ISBN 7—214—03370—4

I. 形... II. ①钱... ②陈... III. 职业选择—青  
少年读物 IV. C913.2—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 096627 号

- 书 名 形象舞台——空姐、主持人、形象代言人、形象  
大使、旅游形象小姐(先生)、模特大赛选拔与  
艺术学院报考应试指导
- 编 著 者 钱 态 陈 捷
- 责任编辑 刘英鹏
- 责任监制 陈晓明
- 出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
- 网 址 <http://www.book-wind.com>
- 经 销 江苏省新华书店
- 照 排 南京人民印刷厂制版分厂
- 印 刷 者 扬州鑫华印刷有限公司
- 开 本 787 × 1092 毫米 1/16
- 印 张 18.75 插页 3
- 字 数 295 千字
- 版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
- 标准书号 ISBN 7—214—03370—4/C · 71
- 定 价 27.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

## 文为佳人点星灯(代序)

我很喜欢观看各种表演类大奖赛,只要有时间、有机会,几乎是场场必看。一方面是能欣赏到不少精彩节目,经常为新星辈出而高兴;另一方面也可以了解、掌握各种表演类新人成长的动态。之所以有如此浓厚的兴趣,可能是职业特点所致。

在大赛过程中,加试修养、素质方面内容的做法已有好几年历史了。我是拥护这种举措的,因为各类表演明星,尤其是表演艺术家,没有相当的文化修养及高素质是成不了真正的明星或艺术家的。所以,这是一个好举措,希望能长期坚持下去。

不过,要做好这些方面的测试确实是个难题。我真佩服那些出题目的先生们,知识那么渊博,提问题又那么有分寸而巧妙,确实是了不起的专家。客观地说,这门活确实很难干,题库的量很大,还不能重复,天文地理、各行各业无所不包,虽然就总体而言,难度系数基本上把握在通俗易懂层次上,但是方方面面确实涉猎太广。我经常“随堂”自考,坦白地说,答错、答不出来的也不少。另外,就题目而言,难易程度的差别有时也不小,因此在临场测试中也确实有相当的运气因素。

有的参赛者侥幸答对、甚至蒙对而庆幸不已,也有的为碰到难题答不上来而懊恼,这都是人之常情,完全可以理解。不过,连王府井、华尔街在哪个国家、哪个城市也答不上来,确实是不可原谅的。另外,碰上答对的也不必过分沾沾自喜,庆幸之余,更多的是应该自问一下“底气”是否充足?确实只是靠运气的话,就应该下定决心补足底气才算正道。

何以要采取加试修养、素质举措?究其原因,毛病出在专业教育及其机制上。最关键的有两条,一是专业教学重技轻艺,艺者修养、素质之艺术结晶也;二是专业院校在入学考试时用降低文化分的办法使重技轻艺制度化。久而久之

之,学表演艺术成为部分文化学不好的高中生的避风港。表演艺术类高考的文化分数线放得实在太低,有些人混进了专业高等学府仍不重视文化学习,这些人在比赛台上出洋相不值得同情,更希望他们能以此为戒,痛下决心补好这一课。

我们南京艺术学院音乐学院的几位女同学在全国歌唱表演电视大赛中出过一些小风头,后来取名为“雪人组合”。她们不仅专业水平高,综合素质测试还几次拿满分,曾经使评委们吃惊或难以置信。她们在接受采访时说,取得好成绩是学校重视综合素质教育的结果,我听了非常高兴,老伴说开心得比吃蜜糖还甜。

钱态、陈捷两位老师写了一本也算是素质教育之一的书,叫《形象舞台》。坦率地说,有点赶时髦。在重视市场运作的当今,这种积极的运作也值得肯定。更为可贵的是,两位作者没有投机取巧地唬弄人,而是实实在在地当作教材写,竟然成了一部有三十万字的大作,不下一点功夫是完不成这本书的,付诸行动则更要下一番功夫,以此而言,这本书还能成为启蒙式的使新星成才的好书。因此,两位要我写前言也就欣然同意了,然而,我于表演艺术毕竟是行外之辈,只能避重就轻地发一些空议论、说一番玩笑话,不恭之处敬请原谅,谢谢诸位。

江苏省政协副主席  
南京艺术学院院长

冯健宇

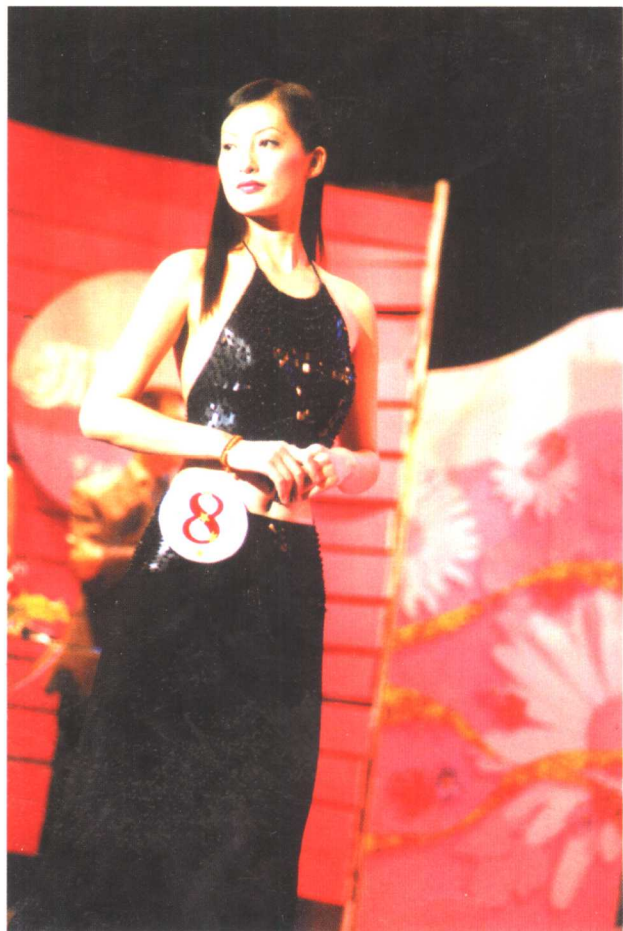
2002年10月31日凌晨

于镇江京口饭店





“水乡丽人”亚军



电视比赛现场



电视比赛现场



本书作者钱教授在跟学生上表演课



## 目 录

### 1 引子

### 3 第一部分 我的形象还好吧

#### 3 第一章 内外在条件的自我鉴定

——对照明星看自己

- 4 第一节 你有漂亮的外表吗
- 10 第二节 你有丰富的内涵吗
- 17 第三节 你有良好的艺术素质吗

#### 22 第二章 选择理想的艺术专业

- 22 第一节 艺术专业介绍
- 41 第二节 主要赛事、艺术专业招考、招聘情况介绍
- 48 第三节 如何选择适合自己的艺术专业

#### 49 第三章 条件不够怎么办



## 52 第二部分 让你的形象更有魅力

### 52 第一章 风度与仪表是你的魅力所在

- 54 第二章 参赛时如何装扮
- 55 第一节 了解一点时装知识
- 57 第二节 如何穿出女子的个性与美感
- 65 第三节 如何穿出男士的气度与品位
- 68 第四节 如何穿出礼服的高贵与典雅

### 70 第三章 参赛应聘时如何化妆

- 71 第一节 美容化妆的基本常识
- 76 第二节 面部化妆技巧
- 80 第三节 化妆的色系选配
- 82 第四节 整体美容
- 87 第五节 头发护理与发型设计
- 89 第六节 饮食与美容

## 95 第三部分 形象自我训练速成方案

### 95 第一章 基本功训练方案

- 95 第一节 普通话训练方案
- 135 第二节 声乐训练方案
- 158 第三节 形体训练方案

175 第二章 艺术素质训练方案

176 第一节 解放天性 克服心理障碍

182 第二节 口才训练方案

190 第三章 自我针对性专业训练方案

190 第一节 模特训练方案

211 第二节 主持人选拔训练方案

246 第三节 演员选拔训练方案

258 第四节 空姐和礼仪综合训练方案

272 第五节 形象代言人选拔训练方案

**280 第四部分 参赛诀窍**

280 第一章 充分的赛前准备

285 第二章 超水平的临场发挥

287 第三章 征服裁判的窍门

## 引 子

每当我们仰望星空,总会羡慕那些明星的耀眼光彩,明星们是那样可望而不可及,让我们倍觉自己的渺小与平凡。但是,正因为有那一片灿烂的星空可以仰望,世界才变得充满色彩和梦想,正因为有了梦想,我们才有勇气展翅飞翔。

希望本书能引领你走上一条充满坎坷,然而又通向辉煌的明星之路!





## 第一部分 我的形象还好吧

我是谁？我从哪里来？我将去何方？这是一个古老的哲学命题。

对于所有做着明星梦的青年人来说，那炫目的光环尽管充满诱惑，令人陶醉，但并不是每个人都能够梦想成真。这个梦受着太多因素的制约和影响，先天条件、后天努力，你的生活环境、文化背景，当然还有那可遇而不可求的机遇。但不管怎样，只有首先对自己有一个清醒的认识才可能明确奋斗的目标和努力的方向。

好好认识你自己，这是你走上明星之路的第一步。

### 第一章 内外在条件的自我鉴定

——对照明星看自己

也许你要问，认识自己，说起来容易，可到底该认识些什么呢？很简单，就是你的外在条件和内部素质。

外在条件指的是你的自然面貌和体形基础，也就是你的容貌和身材。这些主要是由先天遗传决定的，一般不太容易改变。但不可否认，这两点对想要从事演艺事业的少男少女们来说却是极为重要的。

内部素质指的是你的内涵，主要体现在你的性格、气质、才华和人格修养等方面。和外在形象相比，内涵既不是先天遗传，也不是后天突击训练出来的，而是在日积月累的生活磨炼中，在不断丰厚的人生阅历中丰富起来的。

此外，艺术素质是你内在条件的一个重要组成部分，对想要从事艺术职业的人来说尤为关键，这种素质和潜能有一定的先天因素，但更多地要靠后天的培养和开发。

在所有的艺术类职业中，模特行业对自然条件的要求最高。一般来说，如果身

高、三围、四肢等条件不符合要求的话是不可能从事这一职业的。影视演员和电视节目主持人的形象条件也很严格,尤其是对脸型和五官的要求较高。而广播节目主持人更注重声音条件的好坏,形象则可以次之。形象代言人和礼仪行业更注重的是形象的大众化和亲和力,操作上采取的是商业化包装,必须遵循行业的特殊性,因此对自然条件的要求可以稍弱一些。但不管从事何种艺术门类的职业,对于初学者来说,有一点必须牢记,这就是外在美必须和内在美合二为一,由此塑造出的由内而外的整体美才是最完美的形象,可以战无不胜。否则,即便一时侥幸成功也终究是昙花一现。

## 第一节 你有漂亮的外表吗

### 一、脸型与五官特征

凡是想要在日后从事演艺工作的少女们,都首先要准确地辨认出自己属于何种脸型。

人的脸型有多种多样,以女性脸型为例,大致说来可以分为以下几种:

长圆脸型: 俗称“鹅蛋脸”,是脸型中比较完美的一种。

瓜子脸型: 这是少女中常见的一种脸型,从面颊到下巴的线条显得修长秀气。

枣核脸型: 和瓜子脸型类似,面颊清瘦,下巴较尖,但颧骨突出,面部富于变化,轮廓分明,有立体感。

圆脸型: 俗称“娃娃脸”,给人以活泼可爱的印象,但又显得稚气,总像个孩子,缺乏女性的成熟美。

方脸型: 这种脸型类似男性,下颚四方,给人以坚毅刚强之感,缺乏女性特有的妩媚和温柔的气质。

长脸型: 这种脸型的女性给人以成熟老练、性格坚强的感觉,但缺少细腻温柔的女性风韵。

扁平脸型: 脸型大而扁平。

一般地说,模特的脸型以长圆脸型、瓜子脸型和长脸型为宜,而圆脸型、方脸型和扁平脸型则容易破坏模特的整体形象美,影视表演和电视节目主持人也可以参照模特的条件。

有的专家曾经列举过一些明星的“标准脸型”,下面一一列出供大家参考:

大青衣型：脸庞圆润又不失小巧，就好象是戏曲里的大青衣，既具有女性的妩媚温柔，又舒展大方。这种脸型的女演员戏路最宽，可塑性强，可以适合各种年龄、各种性格的角色。如巩俐、梅里尔·斯特里普。

小家碧玉型：脸型纤巧瘦削，显得楚楚可怜，适合扮演靓丽清纯的青春偶像剧的角色，以外形取胜，但是戏路相对来说要窄一点，成熟稳重、富有性格的女性形象对她们来说不太合适。如章子怡、李小璐、范冰冰。

边缘另类型：脸型富有轮廓线条，能让人一看之下留下深刻印象。这种脸型不具备大众都可以接受的美感，但极富个性，也许并不漂亮但有特点，往往能出奇制胜，如朱丽叶·比诺什、秦海璐、莫文蔚。

贤妻良母型：脸型轮廓柔和，平易近人，看上去充满亲切感，适合扮演善良温柔的女性形象。如伍宇娟、张凯丽、梅格·瑞恩。

精灵古怪型：因为五官中的某一样特别突出而使整张脸显得夸张生动，令人联想到卡通中的可爱人物，适合扮演搞笑喜剧片的角色。如赵薇。

当然，审美标准是因人而异的，导演在挑选演员和主持人，艺术学院表演系在招生的过程中也并不存在一个严格统一的标准，关键还是要看个人的内外素质给考官们的整体感觉。

相比之下，在挑选男性演员、模特和主持人时，对其脸型的要求不是太严格，只要五官端正就可以了。

所谓“五官端正”的要求是：眼睛要明亮清澈，有表现力，眉毛要清秀不能杂乱无章，鼻梁要挺直，嘴唇要丰润，不能是招风耳。但是，“五官端正”的含义并不等于漂亮，而是指脸部各部分器官的协调统一。有些人的五官从局部看并不一定很美，但整体看上去却能给人以舒服和谐的美感。这一点对模特和电视节目主持人来说尤为重要，因为过于漂亮的脸蛋反而会“喧宾夺主”，使观众忽略了时装的风格和节目的内容。

## 二、头型

头型主要指的是头部体积与整个身材的比例。对于模特来说，头型要求娇小，这样可以使形体显得更加修长优美。对于影视演员来说，头型娇小更易上镜，在特写拍摄中不会显得脸庞太大，张艺谋在后期的影片中所挑选的女演员章子怡、董洁都是属于娇小的头型。

但头型一定要与身体成比例，如果比例失调也会失去整体美。对于戏剧演员、

电视节目主持人来说,要求可适当放宽,只要比例协调,头型稍大也可以显得庄重大方。

### 三、身高与身材比例

对身高要求最为严格的是模特。东方模特的要求是:男模的身高为 1.82 ~ 1.87 米,女模的身高为 1.75 ~ 1.80 米。但最近不少模特经纪公司招招收标准已降到 1.68 米。由于东西方人种在体型上存在着很大的差异,西方模特对身高的要求更为严格,在一般的国际大赛中,女模特的身高是必须超过 1.77 米的,男模特则必须超过 1.85 米,否则是不能参赛的。

形体的整体美仅有身高是远远不够的,关键还要合乎比例。人体的比例以下长上短为美,一个人个子再高,如果是上身长下身短的身材也不会有美感。对于模特来说,测量其身材的比例还有一套专门的方法:

(一) 从大椎骨到臀底线的距离为上体长,从臀底线到脱鞋站立平面的距离为下体长,上下体差以  $\geq 10$  厘米为佳。

(二) 从大椎骨到尾椎骨的距离为上体长,从尾椎骨到脱鞋站立平面的距离为下体长,上下体差以  $\geq 30$  厘米为佳。

(三) 从“黄金分割”的原理来看,如果从肚脐到脱鞋站立平面的高度为整个身高的 0.618 左右,就是最佳的身材比例。

以上是模特界对身高和身材比例的要求,对于影视演员、主持人来说,女性身高在 1.65 米以上,男性在 1.75 米以上并且身材匀称就可以了,但这也不是绝对的,央视几个当红主持人的身高就远远低于这个标准。

### 四、颈脖

对女性而言,颈部的美感体现为两点:一是其修长挺拔的形态;二是白嫩光滑的肌肤。一般来说,女性的颈脖要比男性的细长些,这样可以使体态显得舒展,从而将女性高贵自信的姿态尽情展现出来。所以女性在日常锻炼中要注意多做颈部运动,做面部护理时也不要疏忽了颈部护理,有的女性脸部皮肤非常细嫩光滑,但颈部皮肤却干燥枯黄,极大地影响了整体的美观。相比之下,男性的颈部通常较短较粗,肤色较深,喉部突出,这些也都是能展示男性力量美的重要特征。

## 五、三围尺寸

三围尺寸是衡量女性身材优劣的重要标准。所谓三围,指的是胸围、腰围和臀围。三围的尺寸差构成了女性形体的曲线美,穿着合身的服装后更能显现出韵律感和动感美。下面列出针对 15 ~ 24 岁,身高在 1.75 米左右的女模特的三围尺寸标准:

**胸围:**国际通用代号为 B。指在平静均匀的呼吸状况下女性胸高点处的体围,东方模特一般为 82 ~ 86 厘米,西方模特大多为 84 ~ 92 厘米。

**腰围:**国际通用代号为 W。指肚脐部位处身体躯干中最小的体围,东方模特一般为 60 ~ 64 厘米,西方模特为 60 ~ 66 厘米。

**臀围:**国际代号为 H。指臀部部位最大的体围。东方模特一般为 86 ~ 92 厘米,西方模特为 90 ~ 98 厘米。

女性形体的曲线美是女性美的重要标志,对于时装模特来说尤其重要,而对于从事其他艺术职业的女性来说,虽然不必遵守那么严格的三围尺寸标准,但平时也要注意形体的锻炼。

## 六、腰身

细小的腰身是女性最明显的性别特征之一,古人云“楚王好细腰,宫中多饿死”,可见自古以来,细腰就是女性追求的时尚。细腰的真正含义并不是指腰围的绝对值小,而是指腰部比臀部细小。一般的女性,如果不从事职业模特的话,只要腰围比臀围小大约 15% 就可以具有婀娜的腰身了。女性较为理想的腰臀围比值为 0.75 ~ 0.8。

## 七、四肢

对四肢的总体要求是修长纤细。其中,双臂应该肌肤洁白,肩与头过渡柔和。两腿应该笔直而富有弹性,并拢后无明显的缝隙。罗圈腿等腿部形体缺陷会影响四肢的美感,是绝对不适合做模特的。而优雅的手型应该是手指纤细、肌肤圆润柔软,手腕处曲线起伏优美,掌型不宜太宽大。脚型必须端正,内外八字的脚型都属于有缺陷的形体。

## 八、体重

女模特的体重平均为 55 公斤左右,如果身高超过了 1.75 米还可以适当地增