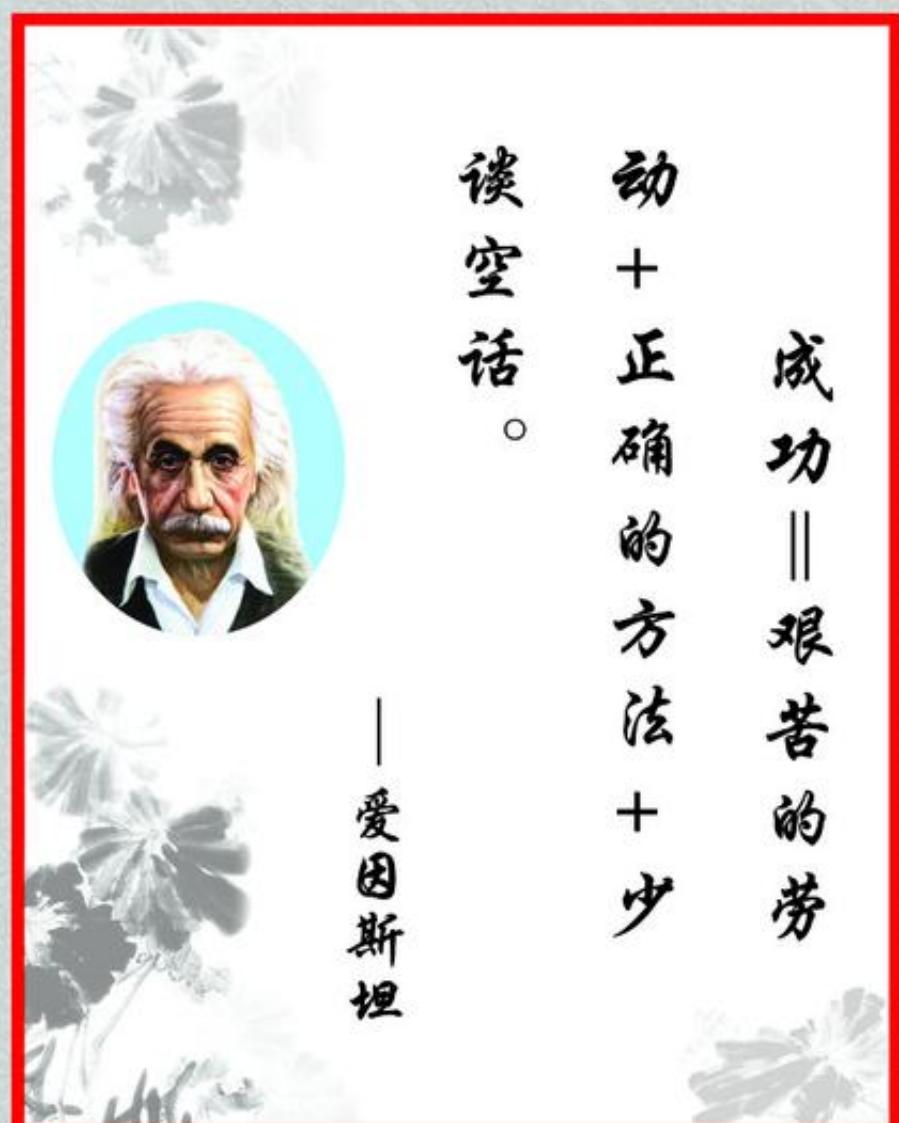


如何做好平面模特

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692746734628602.html>

范文网，为你加油喝彩！



MZONE
动感地带
你的态度 你我的

手机游戏

单机网游 尽在掌握

手机内置游戏玩腻了？新游戏苦寻不到？PSP太大了不愿意带？那就赶紧订购中国移动手机游戏吧！益智、体育、赛车、格斗……N种游戏随你挑，只要有手机就能玩游戏，还能玩网游哦！小心，别玩没电了！



如何做好平面模特 BY: shujiaxi515

ID: 20100730172020085189

如何做好平面模特

平面模特主要是以个人肖像、形体为主的，供摄影师创作平面作品的模特类型。如何做好平面模特？下面是为大家收集的如何做好平面模特，仅供参考，一起来看看吧。

平面模特时常出现在杂志的封面、报刊彩页、商品海报、产品画册、挂历、户内外灯箱上。成功的平面广告作品常常使观众过目不忘，达到宣传的目的。平面广告作品与摄影师、化妆师和后台制作息息相关。平面模特作为模特，需要具备以下基本要素：

一、外型：

(1)比例

整个身材比例协调。

(2)脸型

模特的脸型以瓜子脸、鹅蛋型脸、长方型脸为佳。其他脸型要根据其他条件酌情选用，并在化妆和发型上给予弥补。

(3)皮肤

模特的皮肤粗糙与细腻及颜色直接关系到使用的机会。皮肤好，机会就会多一些，适应范围更大一些。影响美感的青春痘或皮肤粗糙都会影响机会。即使皮肤较好者也应特别注意保护。因为模特职业化妆较多，生活起居不规律，要想保持皮肤的美感，就特别要注意控制对烟、酒、糖及刺激性食品的摄入。

(4)手型

好手型的要求是手指纤细、修长，关节不能粗大，指甲修剪精细，皮肤细腻而富有弹性。

二、素质：

模特的自我形象包括两个方面。一方面是模特的自然形象，主要指模特的相貌、身材、表演风格、特点、技能。另一方面是模特的道德形象，对待工作，对待周围人的态度，对自我价值的评价以及在公众面前和生活细节上的修养水平。这两个方面涵盖了模特的素质，即职业素质和道德素质。

1、职业素质

模特的职业素质主要体现于敬业精神。因为模特的价值表现于能为客户艺术性地创造产品的广告形象，所以客户在挑选这一形象时，必定最先考虑模特外在形象的特点及生命力。这就意味着做一名职业模特要时刻保持一种良好的形象。这个形象不仅仅是在台上，也不仅是指艺术标准，而是贯穿在训练中、生活里和对工作的态度上。在社会活动中，模特名气越大，人们对他的要求标准就越高。同时，出于形象的需要，也意味着模特个人的一切已经不属于自己，而归属于模特所创立的这一形象，他的一切行为也必须是以服从和维护这一形象为准则。

模特要珍惜每一次试镜机会和表演机会，认真做表演前的准备，以积极合作的态度对待每一位客户和表演中的工作人员。应该明白，成功不是一个人努力的结果，更何况模特界不乏美丽与青春的人才，个人必须有着与众不同的独到之处，才会不断获得成功的机会。

2、职业道德

模特必须懂得，一个成功的形象是容不得半点杂念的。职业特点和生活习惯是会呈现在脸上的。坏习气造就的脸谱，仅靠化妆是掩盖不了的。所以养成良好的习惯，培养自己优良的职业素质和职业道德，不仅是模特道德形象的需要，也是模特创造自然形象的需要。

3、创立形象的基本要求

怎样做，才能使自己成为具有良好的职业素质和职业道德的模特呢？根据国内外的经验，有以下几点：

(1) 对待工作、训练、事业要有认真追求的态度。要有敬业精神

模特的工作不像工厂流水线上的工人，每天都在做重复的劳动。模特的每一次出场，只是在形式上有重复，而在创意上永远没有重复。因此，每一次表演，每一次训练，都是一次学习、提高的机会。要求模特在每一次训练和表演中都要以认真的态度去做、去体会，如果没有敬业精神和对事业认真追求的态度，是做不到的。

(2) 要遵守行业的规则，正确评价自己，尊重他人劳动

在我国，由于刚从计划经济转向市场经济，所以在很多人的观念中，还没有投入产出、资本积累这些市场经济的基本概念。这在模特界表现得也很突出。有的模特在没有技能、没有成绩时，可以规规矩矩地训练、演出，而一旦有了成绩，就把培养他的学校、团体看成制约他个人发展的障碍。

模特应该知道一点投入产出的道理，这不是一个简单的道德问题。首先，要看到周围的人为模特的成长过程所做的付出。培养一个人，单位所付出的精力、时间、场地服装、道具都是有价的，培养模特的过程就是投入产出的过程。只有看到别人为此所做的付出，看到别人的劳动，公正地评价他人的劳动和自己的劳动，才能够正确地对待和把握社会所给的每一次机会。

平面模特拍照姿势技巧

1. 改变角度马上瘦身

正面对着相机拍照，通常会把人拍胖。这时可以稍一侧身45度角面向镜头，再把重心放到后脚上，并且把后面的手臂收在背后，定律是“能曲则曲”。

2. 突出下巴、头部向前

人像摄影师 Peter Hurley 强调人像面部摄影中的重点就在于下巴。拍摄时将头前倾，下巴微探。突出下巴的线条，会让人像的轮廓更漂亮。

3. 变瘦三定律

第一：不要站在瘦人的旁边，尤其在穿相同衣服的情况下。

第二：不要成为最接近镜头的人

第三：使用任何道具，遮掩身体突出的部份，例如肚腩。

4.以手来定义腰

人像摄影师 Sue Bryce 建议：不要只是把手搭在腰的两侧，要握住你的腰。看***你就明白了。

5.瘦人，加强自己的存在感

人像摄影书目的作者 Bill Hurter 表示，瘦人拍照要正面面向镜头，可以让自己看起来不那么瘦，但头部最好微转到7/8的程度，稍微凸显出一侧面部，但要确保两侧耳朵都能被拍到。

另外，浅色服饰和浅色背景效果最佳。至于衣着方面，男士可穿浅色衣服但避免穿背心，女士则可穿宽松一点的裙子或衬衣。

6.拍照前要放松

拍照的时候不要紧张或者抗拒，照片会把这种负面情绪反映出来。建议有这种情绪的朋友们在摄影师倒数时闭上眼、深呼吸，拍照时再睁开眼、微笑，这样会看起来很放松，笑容也更好看。

7.矮小的人

如果不想显得自己矮小，别站在能体现身高的参照物旁边。你可以坐下来，或者避免拍摄全身照，这样观众通常不会再留意高度。就算拍全身照，也可要求摄影师从低角度拍摄，并让自己占据整个画面。

衣着也有影响，腿部表现的越多，也就显得越长，比如短款上衣就能比常规或者长款上衣更显腿长。另外，穿显瘦的服装通常会让人看起来更高，例如小脚裤。最后就是团体照时记得站在前排，离镜头近些。

8.高大的人

原理与矮小的人相同，如果你不想强调身高，坐下来或非全身照是个方法，如果拍全身照就从腰的水平来拍；除非你很想突出自己的身高，否则团体照时就站后一点。

当然，如果你想凸显你的个头，也可找较矮小的人来做衬托。

9.用色彩和动作抗衰老

沉闷的照片

当人年纪渐大，总想掩盖脸上的皱纹，但事实上皱纹反而会为你的面孔增加个性。拍照时让衣着与背景形成对比，另外避免太强烈的光线，而要用柔光拍照。拍照时可以先拍彩色照片，然后处理成黑白照片，二者之中选择效果好的。

有生命力的照片

另外拍照时，应尝试加入一种“生活中”的元素，不一定真的在活动，但拍摄正在弹琴、煮饭、做运动等，都让人更有生命力，这个在拍摄老人时更为重要，毕竟年老并不代表沉闷、无趣、静止；而且这种手法，会让被摄者更有自信。

10.无论如何，你必须要喜欢自己，充满自信的人，怎么拍都是漂亮的。

对于不自信的朋友，下面三步是你你需要走的。

一、正确认识自我

世界上没有第二个你，美也好、丑也好，都是那么独特，这个还不够你牛逼的吗？

二、要悦纳自我

每天都陪着自己的最温暖的人儿，不是姐妹，不是爸妈，是我们这个可爱的躯体。它形影不离地跟你混，不值得开心吗？

三、要客观地对待自我

谁没有优缺点？西施露出脚丫子都是女汉子，学点技巧拍照就啥事都搞定了有么有？一个人能不能被喜欢重要的还是气质，照片也酱子，不然男的娶花瓶就够了嘛！

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发