

# 模特新秀陈思儒： 台步无定法 自信走前程

■中国城市报记者 王楠

10月24日至11月1日，2021春夏中国国际时装周在北京举办。作为我国最具影响力的时尚活动之一，本季时装周在新冠肺炎疫情常态化防控背景下成功举办，成为中国时尚行业回暖复苏的信号，受到社会各界的高度关注。

如今，中国国际时装周虽已落下帷幕，但很多观众和业内人士却对一个年轻的新面孔记忆犹新。她就是本次时装周的模特、2020中国超级模特大赛季军获得者陈思儒。

## 勤学善思的新人模特

在2020中国超级模特大赛之后，陈思儒即参加了2021春夏中国国际时装周。“作为新人连续参加6场时装周走秀，我觉得特别难得。活动既给了我很大的信心，又给了我一次深入学习的机会。”在时装周的现场化妆室内，陈思儒一边整理妆容，一边向记者打开了话匣子。这位千禧年出生、刚满20岁的东北姑娘，对第一次参加时装周感到有些紧张。“但好在各位老师 and 很多哥哥姐姐都耐心帮助我，所以我在紧张之余，更多的是兴奋与期待。”她说。

像陈思儒一样首次参加时装周的姑娘并不在少数，但与其他小伙伴稍有不同的是，陈思儒更喜欢多看、多问、多思考。“时装模特的修行不应该仅仅在于姿态、技巧等业务素养上，还应该时刻观察、总结与分析。就好像演员演戏需要理解剧本、司机开车需要掌握路况，模特同样也要了解服装设计师的风格与理念、灯光摄影师的部署和节奏等。”陈思儒告诉记者。

虽然刚接触社会，但陈思儒愿意主动去和身边的工作人员以及其他模特打交道，这让她此行结识了不少各行各业的朋友。

“我从身边这些不同行业的老师、朋友身上学到了很多东西。比如秀导老师、摄影组老师以及化妆师们，他们的工作量虽然大，却一直保持着高效的工作状态。”此外，陈思儒表示，场上其他优秀的模特前辈们也给了她许多示范和启发。“不管是基本功台步还是对各类服装的诠释，以及现场应变能力，都让我不断学到新知识，并能融合在自己的表现中。”

在著名服装设计师徐妃妃的“一上十”作品秀上，陈思儒盘着风格独特的发型，身着中长款粉色连衣裙，内搭蓝紫混色绸缎，随着音乐节奏，迈着轻盈的步伐，眼神灵动，神采奕奕。“徐老师的设计风格很特别。她很巧妙运用一些色彩搭配突出了服装的时尚感，让人感觉妙不可言。这对我而言也是一次难得的学习机会。”陈思儒对记者说。

陈思儒在描述自己走秀的场面时突然忍俊不禁，刚刚在台上还一脸冷酷的大模特，立刻回归到小女生的一面：“有个小插曲——我穿的礼服裙子太长，在排练时出现过绊脚的情况，所以我在现场很紧张，非常怕出现同样状况。好在我在台上只别扭了一小会，很快就心态调整了过来，顺利完成走秀。”

## 厚积薄发 一战成名

生活中的陈思儒活泼开朗，喜欢尝试新鲜事物，从小就有许多专业技能和兴趣爱好傍身，这也为她后来表现出的舞台张力增添了不少优势。“篮球、足球、长跑等是我的专业，滑雪、钢琴、舞蹈等是我的爱好……”陈思儒掰着指头逐一道来，“别人都说我运动起来是货真价实的‘女汉子’。”

据陈思儒介绍，她曾在体育领域获得过多项荣誉，如在

学校足球队担任守门员期间，因省级比赛以及“哥德杯”足球赛中的出色表现，荣获国家二级运动员称号。

除了体育特长外，陈思儒还热爱表演艺术，上大学时选择就读表演专业。但提到发展方向，她坦言还是会因为身高等原因而不打算进入表演行业。“有时老师看到我都头疼。他们常说，个头这么高的女生，搭戏的男演员可不好找



陈思儒亮相2021春夏中国国际时装周。 全亚军摄

啊！”陈思儒笑道。

为了寻找心中的“乌托邦”，今年初，不甘平庸的陈思儒开始再度挖掘自身的潜能，尝试进入模特行业。“虽然人行是我自己作出的决定，但此前朋友们的‘游说’也潜移默化地影响着我。”陈思儒告诉记者，在高中毕业后的一天，她和闺蜜在北京逛街时，看到一家时装店内正在播放一档全球知名的时装周节目，闺蜜突然对她说：“什么时候你也上去走一走！那样我就有个超模朋友了！”

在闺蜜的鼓励和支持下，陈思儒越来越觉得自己的性格特点与身体条件都很适合模特一职。“再加上女孩都喜欢好看的衣服，特别是这类独特又时尚的服饰。作为模特，不仅有展示它们的机会，还能借此诠释设计师的理念，真



陈思儒生活照。受访者供图



2021春夏中国国际时装周后台，陈思儒正在化妆，准备下一场时装秀的彩排。 全亚军摄

是个非常难得的职业经历。”陈思儒说。

打定主意后，陈思儒开始留意和关注模特公司，并自学模特的基本技能。白天在家，她会打开电脑研究超模的走秀视频，学习走台步的技巧；晚上，家人休息后，她就在网上向模特公司毛遂自荐，争取面试机会……

刚开始尝试模特之路时，陈思儒的体重在60公斤，属于偏重状态，因此她没少碰壁。但由于她态度诚恳外加其他条件优越，一些面试官考虑再三，让她回去减肥，等条件成熟后再来尝试。

半年时间内，陈思儒就减掉了近10公斤，并熟练掌握了多项模特基本技能。

坚持不懈、勇于追梦的她最终得到了国内知名模特公司东方宾利的认可，并被推荐参加2020中国超级模特大赛，一战成名。

## 自律、自信地勇往直前

陈思儒自称“吃货一枚”，事实上无需她多说，新认识的人从她的微信名“想吃小龙虾”中就能发觉此特质。

“过去，我在闲暇时间里除了旅游、购物和看电影外，最多的就是去各种风味餐厅吃吃喝喝。”陈思儒说，当了模特后，她发现自己不能再像此前一样当一名随心所欲的吃货了，“但拒绝美食又是一件非常痛苦的事”！为了能够实现自我约束，更好地控制体重，陈思儒想出一招：边吃水煮青菜边看美食

节目，幻想自己嘴里咀嚼的就是视频里的美食。难受得紧了，她就打开电脑，观看世界名模的全身照，以此激励自己克服梦想道路上的最大阻碍。

除了控制饮食，陈思儒还加大运动量，增加跳舞等项目的训练，既保证了原有兴趣爱好的持续，也有助于实现控制体重的目的。

“虽然我不是相关专业出身，但既然选择了模特这个行业，我就会严格要求自己，努力把它做到最好。”陈思儒对记者说，她这种“做一样像一样”的态度，是从小受父母影响所致。“他们都是教师，对我的要求一直非常严格。我在体育以及表演专业等领域之所以能取得好成绩，除了老师在业务上的指导外，更离不开父母的引导和教诲。”

谈到从事模特行业除了“控制饮食”“坚持努力”外还有什么基本要求时，陈思儒不假思索地回答：“自信！”

“我一直有个心结，就是没有专业学习过服装表演。这我和专业出身的伙伴一起走秀时，总是不安，总会害怕失误或不如人。”陈思儒坦言，为了克服心理障碍、找回自信，她经常在人多场合当众练习台步，直到自己可以坦然面对不同的目光。

陈思儒始终记得模特老师对她说过的一句话：台步没有固定走法、表演没有相同模式，每位模特的风格不同，走出来的感觉也不一样，唯道自信，是从事模特行业最基本的要求。



2020年10月22日晚，陈思儒（前排中）荣获2020中国超级模特大赛总决赛季军。 全亚军摄