

拍攝的注意事項

1. 服裝：

將拍攝服裝洗乾淨，熨燙好。鞋子（一雙平時穿的一雙出拍攝用的）簡單的清理下，放入盒子或者袋子中。建議自備一個大一點的雙肩背包，將拍照所需的基本物資整理好放入。

2、忌口很重要

前三天（其實應該是前一周）開始就一定要注意皮膚護理，麻辣火鍋雖然很美好，可是為了臉上不要出現豆豆，大家一定要忍住。少吃一些容易上火的東西，潰爛之類的情況，上妝效果會大打折扣。

3、膚質的差異

乾性膚質的上妝之後過不了多久可能會出現爆皮的現象，油性膚質的剛上妝感覺還不錯，過不了多久妝就會花的不行。所以上妝前的護理是很重要的，提前三天去除面部角質，敷保濕效果的面膜。（不過也有人說化妝前不建議敷面膜會影響上妝效果，可能因人而異吧）

上妝前溫水潔面，噴一些保濕噴霧，乾性膚質的可以擦一些膏狀的油，油性膚質的可以考慮用一些清透的乳液，再打一層隔離。有些皮膚比較容易過敏，所以一定要準備一套適合自己的化妝品。（舞台妝或者內景的妝比較濃一些，粉底比較厚，無論再好的化妝品都會對肌膚造成損傷。所以提前的準備工作大家就盡量做些，將損傷降到最小）

4、對著鏡子練習動作表情

不會擺動作這些問題其實都是可以練習通過改善克服的，大家要對自己有信心。在腦海裡重新回想一遍所出的人物性格，特定姿勢和氣質。然後對著鏡子各種練習，在床上躺著就想想

動作·比劃比劃。久而久之這些問題都會得到改善的·經常看一些人像姿勢也有一定的幫助。

5、與攝影師的溝通

跟攝影師確認好拍攝時間·然後盡量提前到達。拍攝前的溝通很重要·因為每個人都有各自喜歡的風格·比如哪個角度拍出來自己會覺得更加理想一些·對畫面有什麼要求都要提前跟攝影師溝通。如果是劇情模式那麼一定要提前給劇本並且說明。

6、注意睡眠哦

休息充足·精神才能好。拍攝是很辛苦的·所以拍攝前一晚一定要睡個好覺·不能晚睡導致第二天都是眼睛腫的。膚色也不好看。如果起床發現眼泡腫了·拿冰塊之類的救急一下。上妝之前帶好隱形眼鏡·元氣滿滿的出門吧。出門前再最後仔細確認下自己的服裝·假毛·鞋子·道具·配飾等物資是否都帶齊全了~

拍攝當天

(無論內景還是外景·拍照時間都會比較長·所以早飯一定要吃·尤其是低血糖~拍攝中身體不適會耽誤時間影響狀態哦)

1、與攝影師的配合

因為之前有過溝通·通過練習大大方方的擺動作吧~按照攝影師的要求做一些角度姿勢細節的調整·不要拍一張就看衝過去要求看片。

2、特殊情況

例如天氣問題或者光線問題導致的拍攝無法進行·需要提前跟同行的攝影等相關人員聯繫·

延後拍攝。

拍攝結束後

- 1、卸妝潔面工作要做好，卸妝油卸妝後，溫水洗臉三遍。連敷面膜兩天，來補充下皮膚吧。
- 2、吃飽喝足好好休息，然後等待攝影師傳照片，將自己喜歡的片子篩選出來，進行後製吧。