

“站姐陪拍”在社交平台火了

部分“站姐”的档期已排到明年

最近，你的社交平台是不是也被“站姐陪拍”刷屏了？

“机场这个路口，看到很多举着长焦相机的人，我还以为是哪个明星来了，走近才发现大家都在拍写真。”近日，有市民向记者反映，在机场、商圈等公共场所，出现了一批使用长焦镜头拍摄写真的摄影师。这正是近期在社交平台上爆火的“站姐陪拍”。

在博主的Vlog中，摄影师常常戴着口罩，隐藏在几十米外，用“长焦大炮”远距离捕捉模特的瞬间，营造出一种“还没找到摄影师人影，就已经出图”的神秘感与专业范。

“站姐”原本是“饭圈”中专门跟踪拍摄明星、运营粉丝站、发布偶像物料的核心粉丝群体，因常能拍出极具氛围感的明星“神图”而出圈。“机场站姐风”也随之成为一种备受追捧的摄影风格，吸引了不少人跟风尝试，有不少“站姐”的拍摄档期已经排到了明年。

热潮之下，有人也有疑问：“站姐”真的会扛着长焦镜头，躲起来拍写真吗？在机场的接机口和斑马线上拍照，是否会影响公共秩序？



杭州萧山机场的陪拍“站姐”。

1 社交平台有不少“站姐陪拍”服务

打开社交平台，“80元/小时解锁‘站姐’同款拍摄，精修3张”“200元复刻顶流机场机位”之类的约拍帖屡见不鲜。不少帖子还标注了“现役站姐”“追过顶流偶像”等标签来吸引客源。

目前“站姐陪拍”价格差异较大，北京、上海等一线城市均价为150元-300元/小时，二三线城市多在80元-200元/小时，服

务内容多包含拍摄、基础修图及少量精修。

提供服务的有自称的“现役站姐”（仍在从事明星跟拍、运营粉丝站），也有“退役站姐”（已退出该领域）。

一名在上海提供“站姐陪拍”服务的女生介绍：“普通摄影师可能只给你几十张照片，而我能给到几百张甚至几千张高清图，就像‘站姐’拍明星一样。”这名女生

的收费标准为100元/小时，两小时起拍，精修9张，底片全送。

这样的服务吸引了不少网友预约，但也有人提出疑问：真正的“站姐”会有时间接素人陪拍吗？

“很多‘现役站姐’可能没空接待陪拍，对她们来说，性价比不高。”21岁的“退役站姐”小欧向记者透露。

2 “现役站姐”陪拍比例并不高

据她观察，当前陪拍市场中真正的“现役站姐”比例并不高，“甚至有些刚买了长焦相机就自称是‘站姐’，其实并不懂相机的参数，大家需要仔细甄别。”

小欧还算了一笔账：一套专业的拍摄设备算上镜头，成本大约是2.5万元，快

门次数有限，需定期维护。

“一般来说，100元-240元/小时的价格是比较合理，能勉强覆盖相机的损耗。低于这个价格，很可能不是真的‘站姐’。”她举例说，身边有“站姐”的收费是120元/小时，“一天接两单才能平衡成本，但这还

不如卖明星图包赚钱——‘现役站姐’的一套图包能卖到几百甚至上千元。”

对此，正提供陪拍服务、自称是“现役站姐”的“酥饼”表示，她追的那名偶像活动不多，而自己还在读书，因此愿意利用空闲时间接陪拍来赚点生活费。

3 理性看待“站姐陪拍”热潮

“站姐陪拍”的拍摄方式也成为讨论焦点：“站姐”真的需要远距离用长焦“偷拍”吗？

追星十余年、跑了十几个城市的小A直言，短视频中“躲起来偷拍”的方式，与“站姐”的真实工作相去甚远。

“那些更多是短视频为话题度设计的叙事模板，是为了制造神秘感。”小A说，在机场等场合，真正的“站姐”通常会尽量靠近明星，用定焦镜头跟随拍摄，而不是自己固定在远处用长焦来拍。“事实上，如果现场人多，离明星太远的话，根

本拍不到什么。”

小A还分享了自己的最近一次经历：“前几天有自媒体达人找我陪拍，也是要求我躲起来拍。其实我们平时不会这样，但对方说‘网上短视频都是这样呈现的’。对方可能并不在意真实的‘站姐’工作模式，只想复制那种刻板印象下的工作流程。”

在小A看来，“真正的陪拍，重点在‘陪’字上，是沟通和情绪价值。摄影师要和模特聊天，引导对方放松，并帮对方找到最好的状态。”

而“站姐”在拍摄明星时，重点在于短时间内的捕捉，而非个人写真的创作，这个时候，“站姐”往往通过高速连拍，然后再从海量照片中筛选。“放弃陪拍中前期沟通的优势，去模仿我们工作中被动的一面，反而舍近求远了。”

不少人也证实，实际在现场看到的拍摄并非完全如短视频所呈现的那样，摄影师和模特之间仍存在着沟通，也并非全都使用长焦远距离拍摄，不少其实是近距离定焦拍摄的摆拍，“躲起来拍”的方式更多的是一种噱头和营销方式。

4 普通人选陪拍服务，该如何避坑

面对市场上五花八门的“站姐陪拍”服务，普通人应该如何避坑？

小A给出了一些建议：“首先要让摄影师提供之前的客片，重点看修图风格和质感是不是自己喜欢的那种类型。专业的设备是基础，但更重要的是沟通能力，可以提前聊聊拍摄想法。”

同时，她也提醒消费者要有心理准备：“明星面对镜头是经过专门训练的，而

普通人很难在那样的环境中有镜头感。而且用长焦拍，人物的面部会被压缩，在视觉上显得更胖，对此要有心理准备。”

小A认为，“站姐陪拍”这股风潮终会过去，而盲目跟风在机场等公共场所拍摄，确实会对公共秩序造成一定的困扰。对于未来，她表示希望完成从“站姐”到“摄影师”的转变，“接下来，我更想聚焦于身边的普通人、家人，或是去捕捉山川湖

海的壮阔。”

有专业摄影师呼吁，公众在追求个性化摄影体验的同时，也应增强公共意识，遵守场所管理规定，避免因过度追逐“出片效果”而影响他人或扰乱社会秩序。真正的“站姐风”精髓在于专业的拍摄技术、敏锐的抓拍能力与对自然美感的捕捉，而非形式上的模仿与喧闹。

本版图文均据潮新闻