



美丽随身拍



摩天文传 著

就是爱拍照

从数码微单到自拍神器，无论镜头怎么闪，每一张照片都光彩动人。

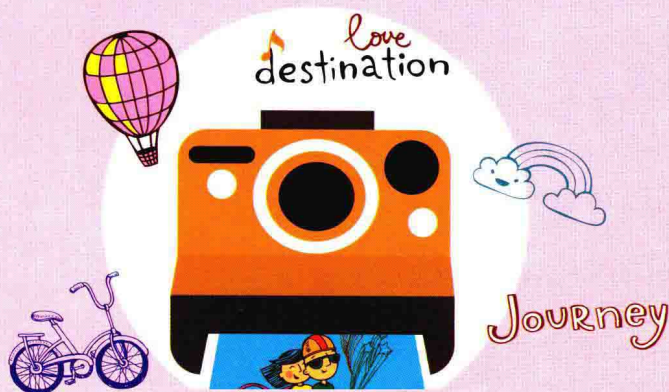
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

美丽随身拍



就是爱拍照

摩天文传 著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

美丽随身拍：就是爱拍照 / 摩天文传著. — 北京：
中国铁道出版社，2015.11
ISBN 978-7-113-20889-9

I. ①美… II. ①摩… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第198911号

书 名：美丽随身拍：就是爱拍照
作 者：摩天文传 著

责任编辑：郭景思
装帧设计：摩天文传
责任校对：龚长江
责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：北京铭成印刷有限公司
版 次：2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷
开 本：720mm×960mm 1/16 印张：10 字数：150千
书 号：ISBN 978-7-113-20889-9
定 价：38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

从老式镁光灯相机到自拍神器，拍照已经成为全民日常生活的一部分，而如何拍摄出更加出彩的照片，则需要动用一些小心思了，本书教你玩转拍照技巧！

无论是去餐厅、商场还是外出旅行，随处可见在拍照或是自拍的人群，在这个拍照如同上班打卡签到一样的年代，连爷爷奶奶都会拍个大头照发给出门在外的孩子晒幸福。本书介绍了一系列最常见也最安全的拍照姿势，和如何利用姿势来弥补身材缺点，以及在不同的场景下摆出迎合主题的姿势的方法和技巧，教会你如何展现自己最完美的一面，让你轻松应对各种拍摄场景。无论镜头怎么闪，再也不会出现不会摆姿势的尴尬局面，让每一张照片都光彩动人。

在现实生活中，不是每个人都拥有模特般的身材，360°无死角的完美身型也是需要艰苦训练才能拥有，即使是大明星也需要借助姿势和后期修片才能打造出惊艳的“大片”，因此，不要把拍照想象得多么困难，恐于尝试。只要你敢于秀出自己，跟着本书的步伐，一定可以拍摄出你的专属完美影集。

本书由国内最好的女性美容时尚图书创作团队——摩天文传创作，团队中的资深时尚编辑与在校大学生、出入写字楼的白领及经验丰富的专业模特一同合作，精简出最适合年轻人使用的拍照秘笈，本书让每个人都能轻松掌握拍出好看照片的要领，变身拍照达人。



CONTENTS



CHAPTER 1

POSE 没那么难! 拯救拍照短板人



为什么你总是拍不出好的照片	002
一张好照片的前提是什么	004
好照片的器材准备	006
善于发掘自己的优点	010
做一个聪明的被拍者	012
根据情景来摆拍	014
会拍照的妙处	016
大部分人都容易出错的拍照姿势问题	018

CHAPTER 2

POSE 有心机! 美丽入镜的摆拍姿势



双腿显修长	022
腿型变笔直	026
粗腰变纤腰	030
手臂速瘦	034
臀部更性感	038
巧用肩膀	042
悄悄升 CUP	046
全身减码	050

CHAPTER 3

POSE 个性提案! 突出个人风格的自拍心得



自拍工具和自拍侧重点	056
让脸部更立体的自拍秘诀	058
更加剧美感的肩部动作	064
巧用手部散发魅力和个性	066
漂亮脸型靠角度	068
侧面自拍也有型	070
光线让照片质感飙升	072
小道具增添乐趣	074
选对背景很重要	076
机位高低是要诀	078
自拍的表情控制	080
巧用发型自信入镜	082
超强自拍妆容	084
快乐的多人、双人自拍	086
强大的后期编辑软件	088

CHAPTER 4

POSE 场合提案! 何时何地都能完美入镜



职场场景的入镜技巧	094
-----------	-----

完美姿势突出干练气质

让职业套装不老气的朝气姿势

街拍场景的入镜技巧

096

抓拍成功率 100% 的随性姿势

静止站立也有型的姿势细节

能拍出行走感觉的摆拍姿势

街拍呈现俏皮风格的拍照姿势

旅行场景的入镜技巧

100

突出旅行装扮时髦细节的拍照姿势

弥补妆容和发型不足的拍照姿势

景大人小时的正确姿势

抓拍成功 100% 的侧面姿势

休闲场景的入镜技巧

104

突出装扮时髦细节的拍照姿势

坐姿也能突出美感的方法

看不出破绽的“防被偷拍”姿势

利用道具突出休闲氛围

运动场景的入镜技巧

108

看不出摆拍痕迹的抓拍姿势

拍出花絮般轻松逗趣的照片

私密场景的入镜技巧

110

穿内衣也不露怯的拍照姿势

巧妙掩饰身材缺点的性感姿势

巧变姿势拿捏清新尺度

将内衣穿出俏皮感的活力姿势

隆重场景的入镜技巧

114

能驾驭小礼服的正确姿势

拖地长裙的展示要诀

充满魅力和优雅的肢体语言

与场地更加吻合的拍照姿势

派对场景的入镜技巧	118
-----------	-----

突出动感曲线美的拍照姿势

带有融入感的拍照姿势

进餐场景的入镜技巧	120
-----------	-----

和美食互动的拍照姿势

突出生活情调的拍照角度

CHAPTER 5

POSE 心机分解! 拍哪里都美的秘诀



半身照的姿势秘诀	124
----------	-----

全身照的腿部姿势秘诀	128
------------	-----

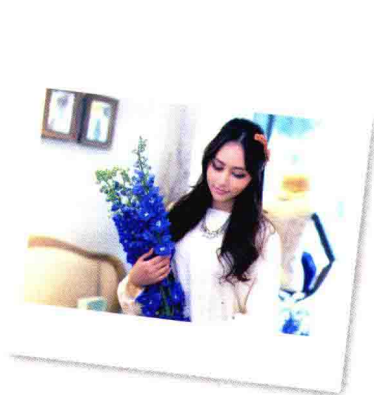
惊艳的背面姿势秘诀	132
-----------	-----

完美侧面的姿势秘诀	136
-----------	-----

展示发型美感的姿势秘诀	140
-------------	-----

展示配件的姿势秘诀	144
-----------	-----

展示各类服装的姿势秘诀	148
-------------	-----





CHAPTER 1

POSE 没那么难！ 拯救拍照短板人



如果一开始就把 POSE 想得那么难，如何能有打开这扇门的勇气？从最开始的“为什么”探寻，找到你不会摆 POSE 的症结。揭秘所有的拍照短板，将你的所有疑问——化解。当你轻松地说出“拍照有什么难的”的时候，叫上朋友们一起去拍照吧。



为什么你总是拍不出好的照片

如今，用照片来记录自己的生活方式与成长历程成为许多女生们所追求的生活方式，而对于女生来说最苦恼的便是拍出来的照片不够漂亮，也许你心中已经有了疑问，为什么我总是拍不出美美的照片呢？

问题 1：光线的把握

摄影是光影的艺术，有光才有影，无论你是自拍还是被拍，在拍摄的时候首先要考虑到的便是——光。把握正确的光线能让你的照片更加美丽，过度强的光会让照片中的你看起来非常惨白，太弱的光线又会让你看起来憔悴不堪，在有层次的光线里你会发现照片中你的脸部轮廓非常清晰，而在足够充足的散射光里，你会发现照片中的你不但肤质细腻而且五官柔和。因此，与其说摄影是一门艺术，不如说它是玩弄光的技术。

问题 2：控制好曝光

有了令人满意的光线还远远不够，要呈现出一张美丽的照片，还要考虑另外一个非常重要的摄影元素——曝光。控制好精准的曝光，能让照片中的你更加漂亮，过度的曝光会让整张照片看起来平淡苍白，毫无层次感，而欠曝光的照片则会让你的照片看起来晦暗诡异，当光线的明与暗契合气氛，适当地控制曝光，就可以让你的照片出现戏剧化的变化。在电子科技飞速进步的今天，控制好曝光已经不是非常困难的事情，无论是数码相机还是手机，除了专业级的摄影工作以外，需要自己控制曝光的事情已经非常罕见了。

问题 3：摄影的时机

相信许多女生照片拍不好看的关键因素都出在摄影的时机上，被摄影界称誉多年的“决定性瞬间”，以猎摄的手法把美丽的瞬间凝固下来，让静态的影像表达动人故事，在快门按下的一瞬间，你的动作、你的神情、你的造型呈现在影像上已经无法改变。因此，拍照的时候一定要决定好你所要摆的姿势，你的神情，并整理好造型，做好一切准备后再按下那决定性的快门。

问题 4：色彩的控制

对色彩的感应是人与生俱来的本能，一张色彩鲜明的照片会让人看起来更加赏心悦目，因此照片中的色彩鲜明、艳丽和富有层次感是让照片加分的一个重要标准。把控好色彩是十分重要的，当然涉及的色彩因素不仅仅只有镜头里的周遭背景环境，还有你身着的服装色彩，甚至是妆容的色彩都将成为最终成像效果好坏的决定性因素，若是服饰妆容能够与背景周遭相配得富有层次感的话，那么相信这张照片就很精彩了。

问题 5：构图与被摄主体的位置

想要让照片的成像效果锦上添花，那么就必须了解摄影的构图与被摄主体的位置，一张照片的构图能够让你在照片中更加出挑亮眼，而错误的构图很可能会让你被背景所淹没。被摄主体的位置也需要精心挑选，将被摄主体放在照片的中心能够让你看起来更加精神，而被摄主体的位置在照片的边缘就没那么亮眼了。因此构图与被摄主体的位置也是左右一张照片好坏的因素之一。





一张好照片的前提是什么

想要呈现完美的影像效果，单凭优秀的摄影师和恰到好处的光影氛围，是远远不够的，更重要的还是被摄者本身，只有将被摄者本身打造得更加完美，才可以呈现最好的人物照片。

身高

对于全身照来说，身高是一个能够决定照片效果好坏的因素，恰到好处的身高，能让你在照片里看起来更加漂亮。调整身高的办法：穿上高跟鞋，是最直接改变身高的方式，它能让你的身材在视觉上变得更好看；在鞋里增加内增高垫，当被拍摄者不想穿着高跟鞋时，这个办法也能很直接地获得身高上的改变；通过服饰的穿搭，巧妙的服饰穿搭能够让被摄者在镜头里更显高挑。

比例

光有身高上的优势有时候在成像效果上也有不尽人意的地方，其原因就是被摄者的比例问题。通过调整被摄者的身材比例，搭配高挑的身高才能获得更好的成像效果，如果想要改变身材的比例，最好的办法就是通过服装的搭配来调整，将比例塑造得更加完美，漂亮的照片自然就能呈现出来。

色调

色调的好坏虽不能够直接地影响一张照片的好与坏，但是它却能够影响一张照片所呈现的质感与品质。如果被摄主体发色、妆色、服饰色彩与周遭环境相匹配相融合，那么所拍出来的照片的质感便是锦上添花，而如果被摄者的发色、妆色、服饰色彩与周遭环境相背离，那么照片看起来会非常的没有质感。

服饰

漂亮、精致的衣服往往在照片的拍摄中更加能提升被摄者的气质。好的服饰能够增加女生造型的精致程度，而不那么精致、不那么有质感的服装却会拉低被摄者的气质，让呈现出来的照片相当地过时。因此，好的服饰搭配也是非常重要的一环。





好照片的器材准备

获得好的照片的大前提是什么呢？当然是拥有一件能够生成照片的摄影器材，一台优秀的摄影器材直接决定了成像的质量，挑选一台适合你的摄影器材才是很重要的。

单反



尼康
单反相机

尼康的优势在于超强的对焦系统，还有令人惊讶的闪光灯效果。尼康相机的镜头产品线十分丰富，为更多的摄影爱好者带来了无限后期处理的可能。对于喜欢拍照的女性而言，D750 是一个从入门到专业都可以一直使用的相机，是出行时用来拍“大片”的最佳选择。女性想要展现自己在摄影方面的专注度和专业性，那么这一款相机就是不错的选择。

佳能相机在继 60D 的精湛工艺后推出的 70D 同样令人瞩目，在配置上追求更高、更稳定、更清晰的高品质。备受女性喜爱的是，佳能 70D 还增添了 Wi-Fi 传输和遥控功能，给相机带来了全新的操控体验。通过 Wi-Fi 局域网将相机的照片传送到电脑或是手机上，喜欢晒出照片的女性就可以轻松快捷的将照片上传，与朋友们一起分享了。



佳能
单反相机



TIPS

相信许多女生在购机时可能会遇到很多意想不到的情况，应注意以下几点。

Tips1: 开箱前要仔细检查新机封条，查看有没有被打开过的痕迹。

Tips2: 开箱后验证机箱、说明书、机身号，检查三个号码是否一致，并记得索要发票收据。

Tips3: 查看相机的外观，是否有磨损的痕迹。



索尼
微单

微单相机介于卡片式数码相机与单反相机之间，如同笔记本电脑与智能手机之间出现了平板电脑一样。“在专业机中最时尚，在时尚机中最专业”，成为了微单相机区别于单反相机及卡片式数码相机的潜台词。也许索尼旗下的微单相机不是业界最高水准，却依然拥有众多女性粉丝，因为其超高的性价比和轻松的入门操作方式，非常适合女性使用，对于摄影操作比较不熟悉的女性而言，也能轻松拍出美丽的照片。

富士微单
X系列



富士的微单相机口碑向来不错，X系列比较倾向于入门级的摄影爱好者使用，更容易上手，画质效果也非常棒。根据用户的心声改进了操作性，在菜单的多样化、ISO感度的设定方法等细微之处都加以斟酌，是性价比超级高的微单入门相机。富士微单的画质和色彩是优势，对于不会调光线和色彩的女性真是福音，尤其是它复古又时尚的造型更是俘获了众多女性的心，手握这样一台相机，瞬间变身文艺女青年。

TIPS

在购买微单相机时，应注意以下几点。

Tips1: 检查微单的镜头是否有磨损。

Tips2: 检查微单的机身缝隙是否有灰尘。

Tips3: 留意查看相机的说明书、保修卡等证件是否一致。



卡片相机



卡西欧
TR 系列

卡西欧的 TR 系列数码相机准确的抓住了“高质量自拍”这一卖点，而随着产品的不断优化和精准定位，“变形金刚”一样的设计，让它可以旋转 360°，屏幕可以旋转 270°，再加上机身正面和边框上的双快门设计，以及多种拍摄方法，达到了随心所欲的无死角自拍水平，满足爱自拍的女性各个角度的拍摄需要，不管正面、侧面还是斜后方都能帮你拍出美丽的照片，其华丽的外观和炫丽的色彩，也准确地抓住了女性对相机造型和外表的心理要求，可谓是爱自拍女性的自拍神器。

在卡片相机领域，索尼 T 系列一直是畅销者，它的外观设计十分讨喜。另外，高起点、高配置、升级迅速也成为索尼 T 系列相机的一大亮点。索尼的卡片机颜色艳丽，青春气息十足，而且造型小巧精致，放在包包里也不会造成负担，实惠的价格和智能的拍照模式，让女性能够自主切换多种情景，满足更多场合的需求，对于使用相机不是特别娴熟，而又想拍出好看照片的女性而言，确实是一款时尚美观又简单易操作的相机。



索尼
T 系列



TIPS

购买卡片机最好去到品牌专卖店购买（向私人商家购买可能会买到翻新机或是仿制机），应注意以下几点。

Tips1: 拍摄全白或者全黑的照片，查看有无明显的黑点或者白点。

Tips3: 开启卡片机，校对卡片机上的时间。

Tips4: 查看细节部位是否有灰尘或磨损。



iPhone
手机

苹果公司的旗舰机型 iPhone，其时尚简约的设计深得女性们的喜爱，iPhone 手机作为苹果家族里的一员，拍照性能水平的出色水准毋庸置疑。虽然 iPhone 系列手机在摄像头的像素上并非手机行列中的最高数据，但它加入了全新的 iSight 传感器和众多新技术，在弱化参数的同时一样能够保持极佳的拍摄水准，让每一位爱拍照的女性都能够得到更多的惊喜。拿出手机就能够轻松自拍出美丽的照片，这是很多女性选择使用 iPhone 的重要原因之一。

三星 Galaxy Note 系列是三星手机旗下的经典，开创了 Phablet(Phone+Tablet) 的概念，享誉全球的品牌与出色的做工同样深得女性的欢心。Galaxy Note 所装备的摄像头成像质量非常的精细，而前镜头具有 F1.9 光圈，能让你自拍成像不显得脸黑，同时还有 90° 与 150° 的两个可选范围，保证自拍成像不变形，因此更加适合不善于自拍的女性使用。



三星
Galaxy Note 系列



TIPS

手机在所有电子产品行情里的水份是最深的，在购买时，不要只顾摄像功能而忽略了手机的其他功能，否则会 and 买卡片机完全没有区别。应注意以下几点。

Tips1: 务必挑选知名的大品牌厂商生产的手机。

Tips2: 购买手机千万不要忽视品牌的力量。

Tips3: 与其他电子产品一样，手机存在着很多翻新机、仿制机等，要仔细甄别。