



邢亚辉 著

中国模特协会推荐专业教材

人像摄影摆姿
Posing Bible 完全解密



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



邢亚辉 著

人像摄影摆姿
Posing Bible 完全解密

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿完全解密 / 邢亚辉著. -- 北京: 人民邮电出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-115-41357-4

I. ①人… II. ①邢… 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315188号

内 容 提 要

设计不出新颖、独特的POSE一直是人像摄影师和模特们的困扰,《人像摄影摆姿完全解密》便是一本帮助读者迅速掌握摆姿技巧,拍出迷人的人像照片的教学指南。

本书结合丰富的案例实拍照片,细致的文字讲解,从美姿设计流程与技巧入手,依次论述了在拍摄站姿、坐姿、蹲姿、躺姿、趴姿及跪姿时肢体的组合变化和拍摄技巧,并以道具和服装搭配美姿的变化,对于同类型图书鲜少提及的男性摆姿本书也设有独立章节专门讲解。此外,还精选了小清新、复古、闺蜜等七大主题风格的美姿设计,以及海景、游乐场、夜景等23种美姿情境设计实战,全面展示了拍出漂亮姿势的要诀。

本书适合专业人像摄影师以及对人像摄影感兴趣的摄影爱好者,对于想要摆出优美、动人姿态的模特也同样适用。

◆ 著 邢亚辉

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 18

2016年4月第1版

字数: 324千字


2016年4月北京第1次印刷

定价: 69.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号



序言

Preface

优美的人物摆姿不单是人像摄影的重要技法也是和模特行业密切结合的，是摄影界和模特界的典范教材，邢亚辉老师既是中国模特协会培训基地的摄影总监，又是常年从事摄影教学的实战型摄影讲师，《人像摄影摆姿完全解密》这本书更是他多年实战教学的经验总结，在书中他毫无保留的向大家分享了人物摆姿的基本结构与规律，不同景物、场景中人物的造型技巧，不同风格与不同服装的人物姿态表现等，全书剖析详实、图文结合，内容丰富实用。

在这本书里，作者真正做到了光和影的独特呈现，人与物的完美结合，作者用镜头记录了世间的真、善、美，读者欣赏之时皆有感知——世界万物的美只是为了“终结于一张相片”。读这本书不只是一次美的体验，同时更能学习到人像摄影中处理人物姿态的技巧与方法，所以这本书不单单适合从事人像摄影工作的人士，同样也适合模特的专业演练和学习。

通过镜头留下美好的瞬间，留下美好的记忆，留下青春的影子……这也是大家现在的生活情趣与追求，摄影已然是大家生活中不可分离的一部分。那么，在数码摄影时代、读图时代，正规的、系统的摄影培训教材可以让更多的人像摄影爱好者快速地掌握专业技巧，追求更高的的人像摄影品质。所以，自从邢亚辉老师要写这本书时，大家就一直在期待，现在，她来了！

中国模特协会会长：



2016年1月28日



目录

Contents

第一章 人像美姿设计流程与技巧 / 1

- 1.1 沟通的魅力 / 2
- 1.2 面部角度的调整 / 5
- 1.3 肢体的调整 / 7
- 1.4 百变美姿演变规律 / 9

第二章 人像站姿的变化与技巧 / 17

- 2.1 平均站姿和重心站姿 / 18
- 2.2 重心腿与辅助腿 / 20
- 2.3 脚步的变化组合 / 22
- 2.4 配合上肢的变化 / 27

第三章 人像坐姿的变化与技巧 / 31

- 3.1 坐姿的两个基本形式 / 32
 - 3.1.1 有高度的坐姿 / 32
 - 3.1.2 席地坐姿 / 34
- 3.2 坐姿中腿的变化 / 35
 - 3.2.1 两条腿的角度变化 / 35
 - 3.2.2 两条腿的方向变化 / 37
 - 3.2.3 两条腿的位置变化 / 40
- 3.3 坐姿的体块、肢体变化 / 41



3.4 用点道具来表现坐姿 / 42

3.5 在拍摄坐姿人像时应注意以下几个方面 / 44

第四章 人像的蹲姿与动态 / 47

4.1 蹲姿 / 48

4.1.1 基本蹲姿 / 49

4.1.2 变化蹲姿 / 50

4.2 动态跳跃 / 52

4.2.1 随机跳跃 / 52

4.2.2 设计跳跃 / 53

第五章 人像美姿的躺、趴、跪 / 57

5.1 躺姿 / 58

5.1.1 侧身躺姿 / 58

5.1.2 水平躺姿 / 61

5.2 趴姿 / 64

5.3 跪姿 / 70

第六章 人像的特写美姿与神态 / 77

6.1 体块的变化 / 78

6.2 利用手臂产生的变化 / 79

6.3 利用道具产生的变化 / 82

6.4 特写中的合理裁切 / 83

6.5 特写中的角度控制 / 85

6.6 利用环境特征来设计特写动作 / 88

6.7 特写中的眼神 / 90

6.8 特写中的光线 / 91

6.9 特写中的注意事项 / 92

第七章 人像美姿设计中的男士美姿 / 95

7.1 男士美姿设计要领 / 96

男士美姿的基础组合与线条设计 / 96

- 7.2 男士美姿基础动作 / 96
 - 7.2.1 胸前抱臂之半身 / 96
 - 7.2.2 胸前抱臂之全身 / 97
 - 7.2.3 叉腰垂手 / 97
 - 7.2.4 双手插袋 / 98
 - 7.2.5 垂直跨站 / 98
 - 7.2.6 轻松潇洒 / 99
 - 7.2.7 靠墙站姿之一 / 99
 - 7.2.8 靠墙站姿之二 / 100
 - 7.2.9 以椅子作为扶手 / 100
 - 7.2.10 二郎腿坐姿 / 101
 - 7.2.11 平稳坐姿 / 101
 - 7.2.12 平易坐姿 / 102
 - 7.2.13 舒适坐姿 / 102
 - 7.2.14 坐在桌前 / 103
 - 7.2.15 席地坐姿 / 104
 - 7.2.16 神态特写 / 107
- 7.3 男士美姿设计实战 / 108
 - 7.3.1 有景所依 / 108
 - 7.3.2 有感而发 / 110

第八章 构图景别与美姿的关系 / 113

- 8.1 远景景别中的美姿 / 114
- 8.2 全景景别中的美姿（全身） / 115
- 8.3 中景景别中的美姿（七分身） / 116
- 8.4 近景景别中的美姿（半身） / 117
- 8.5 特写景别中的美姿 / 119

第九章 构图中拍摄点与美姿的关系 / 123

- 9.1 拍摄点方向中的美姿变化 / 124
 - 9.1.1 正面拍摄 / 124
 - 9.1.2 斜侧方向 / 125





9.1.3 正侧方向 / 126

9.1.4 背面方向 / 127

9.2 不同高度拍摄点中的美姿变化 / 128

9.2.1 平拍 / 128

9.2.2 俯拍 / 129

9.2.3 仰拍 / 130

第十章 同一美姿不同的视角表现 / 133

10.1 同一美姿不同角度的表现 / 134

10.1.1 平拍角度 / 134

10.1.2 仰拍角度 / 135

10.1.3 俯拍角度 / 136

10.1.4 正面与侧面拍摄角度 / 137

10.2 同一美姿不同摄距的变化 / 140

10.2.1 同一美姿在远拍、近拍与特写中的变化 / 140

10.3 同一美姿不同焦距的变化 / 142

10.3.1 广角焦距 / 142

10.3.2 中焦焦距 / 142

10.3.3 长焦焦距 / 143

第十一章 不同服装与美姿的搭配变化 / 147

11.1 休闲服装 / 148

11.2 运动服装 / 151



- 11.3 学生装 / 154
- 11.4 时尚服装 / 156
- 11.5 性感服装 / 160
- 11.6 婚纱礼服 / 162
- 11.7 民族服装 / 166

第十二章 主题风格人像美姿设计 / 171

- 12.1 小清新主题风 / 172
- 12.2 复古怀旧主题风 / 176
- 12.3 哥特主题风 / 179
- 12.4 森女主题风 / 182
- 12.5 动漫主题风 / 184
- 12.6 闺蜜主题风 / 188
- 12.7 时尚外景风 / 190

第十三章 人像美姿情境设计实战 / 195

- 13.1 海景场景的美姿设计 / 196
- 13.2 阶梯场景的美姿设计 / 200
- 13.3 花和植物类场景的美姿设计 / 205
- 13.4 草地场景的美姿设计 / 209
- 13.5 树林场景中美姿设计 / 212
- 13.6 公园场景的美姿设计 / 216
- 13.7 墙壁场景的美姿设计 / 220

- 13.8 栏杆场景的美姿设计 / 225
- 13.9 利用树来设计美姿 / 227
- 13.10 游乐场场景的美姿设计 / 232
- 13.11 竹林场景的美姿设计 / 236
- 13.12 起居室类场景的美姿设计 / 238
- 13.13 小路场景的美姿设计 / 243
- 13.14 都市街景情境美姿设计 / 246
- 13.15 铁路场景的美姿设计 / 249
- 13.16 芦苇场景的美姿设计 / 253
- 13.17 荒野场景的美姿设计 / 256
- 13.18 工厂场景的美姿设计 / 259
- 13.19 门窗类场景的美姿设计 / 262
- 13.20 山石类场景的美姿设计 / 269
- 13.21 夜景电话亭类场景的美姿设计 / 271
- 13.22 桌子类场景的美姿设计 / 273
- 13.23 酒吧休闲环境场景的美姿设计 / 275





第一章

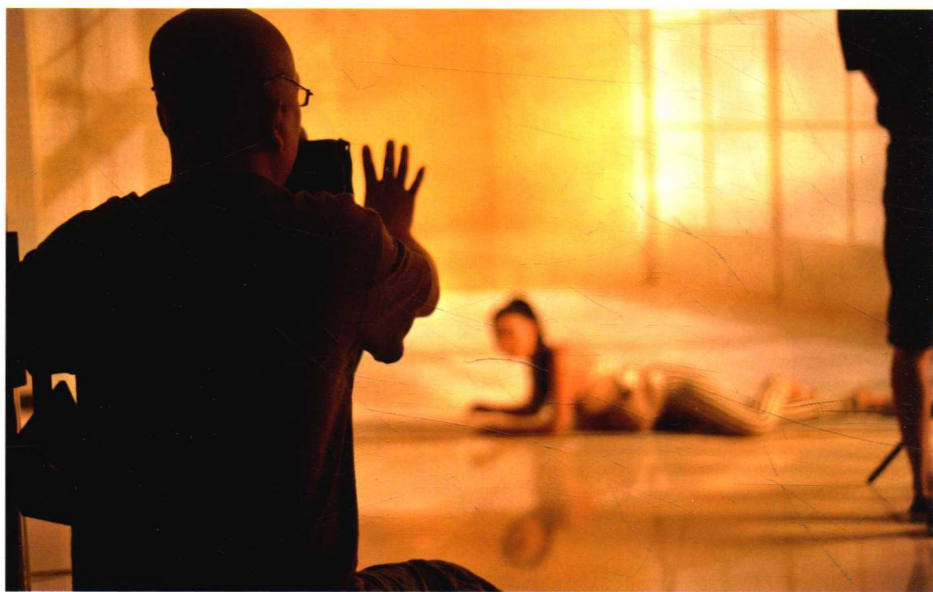
CHAPTER 1

人像美姿设计 流程与技巧

在人像摄影中，每个被摄者都希望照片中的自己是最美的，是理想中的自我。这就需要摄影师要先了解拍摄对象，根据其自身条件设计出比较理想的姿态，并加以调整，扬长避短。在商业人像摄影中，照片满足被摄者的要求是主要目的，因此在实际拍摄中被摄者的造型应该怎么设计，按什么流程拍摄会更流畅，有哪些规律可循是这一章我们要讲的重点。

1.1 沟通的魅力

沟通是人像摄影中摄影师与模特双方为了达到某种拍摄意图所做的交流，是摄影师完成好人像摄影作品的先决条件。在人像摄影中，摄影师通过与模特的沟通，可以将拍摄意图传达给模特，并发现模特的魅力，在拍摄过程中对模特的造型、表情与神态进行有效的引导，使模特能够准确地把握拍摄的主题思想，以最快的时间进入拍摄状态。



 摄影师在与模特沟通，使模特清楚地知道摄影师的拍摄意图与要求

首先，作为摄影师要具备很好的语言表达能力。在指导模特美姿设计时，摄影师的语言表达要清楚、简练，尽量注意语速和语气的把控，使模特能很快找到感觉。

其次，在实际的拍摄中，摄影师要多给与被摄者鼓励与赞美，使被摄者树立信心，最大限度地发挥自身潜力。无论被摄者表现是好还是坏，摄影师都应该耐心地鼓励与肯定。赞美与鼓励要常挂在嘴边，形成摄影师独特的语言魅



力。例如，太棒了、很漂亮、真迷人、好的、加油等。这些赞美语言可以使被摄者更有表现的欲望，会为拍摄出好的照片带来非常大的帮助。

再者，幽默感是摄影师沟通成功的制胜法宝，会为拍摄过程带来轻松、快乐的气氛，使模特轻松自然地发挥，也为模特降低了拍摄压力。摄影本身就是一件轻松快乐的事情，良好的幽默感会提升摄影师的个人魅力，增加模特对摄影师的信任，使模特能更好地配合拍摄，从而使整个过程更加顺利。



1.2 面部角度的调整

人像摄影无论是主题内容还是画面形式，目的都是要将被摄者美化，人的面部是人像摄影主要表达的对象。一般来说，人的面部多少存在一些缺陷，因此在实际拍摄时，可以通过摄影用光、拍摄角度、摄影构图、美姿设计来解决一定的面部瑕疵，将缺点变为优点，这是摄影技巧的一种表现。我们可以通过一些实用的技巧将常见的面部缺陷进行一定的修饰，使人像摄影作品更加理想与完美。

脸型的调整方法

1. **胖脸型：**避免正面拍摄角度，可斜侧一些或用一些道具遮挡，尽量选择立体光拍摄。
2. **瘦脸型：**尽量选用正面角度拍摄，注意颧骨轮廓不要太突出，选择平光为主。
3. **脸不正：**不要正面拍摄，侧面角度要注意选择脸小面为主拍角度，可选择道具遮挡。
4. **凸额头：**调整头部角度上扬，头部不要太侧，可选择头发或道具遮掩住额头。



5. **双下巴**：调整下巴向前伸，拉长下巴赘肉，拍摄角度可高一些或用道具进行遮挡。

6. **下巴短**：调整下巴向前伸，拉长下巴与脖颈的距离，最好不要使用前顶光，可以用底光加强，使下巴凸显一些。

五官的调整方法

1. **大小眼**：选择斜侧面角度，眼小这边靠近镜头拍摄。

2. **对眼**：尽量避免正面角度拍摄，选择斜侧面同时调整视线方向寻找最佳角度。

3. **眼白多**：尽量避免视线角度太侧或太上，黑眼球角度调整尽量靠近镜头拍摄角度。

4. **眼无神**：尽量调整眼睛看向某一定点处，或者摄影师给个手势吸引被摄者的眼神，用光使眼睛产生眼神光。



5. **鼻梁歪**：尽量避免正面拍摄，选择侧面或斜侧面角度拍摄。

6. **鼻梁高**：尽量选择正面拍摄，不要选择太侧面角度，以平光为主，机位平拍角度。

7. **鼻梁低**：尽量选择正面拍摄，不要选择侧面角度，用正面光提高鼻梁高光。

8. **朝天鼻**：尽量不要正面上仰，避免鼻孔太突出。可调整下巴微收，机位升高拍摄。

9. **嘴巴歪**：尽量不要以正面角度拍摄，嘴歪面靠近镜头拍摄角度。

10. **扇风耳**：尽量不要以正面角度拍摄，用头发或道具遮挡，靠近镜头面耳朵处于阴影中。



1.3 肢体的调整

人像摄影美姿造型中，肢体直接影响着形体的体态与形体特征，人物肢体的缺陷主要为身体的比例、形体的曲线、四肢的比例与线条、体态的胖瘦等。

在美姿设计时，要扬其优点，避其缺点。通过镜头焦距、拍摄方向、机位的高低、服饰搭配、道具的应用等，调整出美姿的细节、纠正肢体的缺陷，发挥出模特最佳的肢体语言，使美姿更加动人、自然。