



超简单!

一学就会的 人像摄影摆姿

POSING STEP BY STEP

陈丹丹 编著

摄影师更需要知道如何摆出好姿态

简单易学的技法，让初学者迅速掌握人像摄影摆姿的技巧，拍出让人赞叹的作品。



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



超简单! 一学就会的 人像摄影摆姿

POSING STEP BY STEP

陈丹丹 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

超简单! 一学就会的人像摄影摆姿 / 陈丹丹编著

· 一 北京: 人民邮电出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-115-41333-8

I. ①超… II. ①陈… 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306694号

◆ 编 著 陈丹丹

责任编辑 陈伟斯

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>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 13

2016年2月第1版

字数: 332千字

2016年2月北京第1次印刷

定价: 49.80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: 京崇工商广字第0021号

内容提要

这是一本可以解决人像拍摄中与摆姿相关的所有难题的技法指导书。书中大量职业模特的摆姿实例照片，可以让初学者尽快上手，拍摄出具有专业水平的人像作品。此外，书中介绍了影友们爱去的各种拍摄场所，几乎可以满足各种不同风格人像的拍摄需求；各种能为作品锦上添花的小道具，可以给读者一些灵感和启发。本书的最后，给读者展示了一些生活题材的拍摄指导，比如淘宝照片如何拍更出效果、与宠物合影怎么摆姿更有趣、全家福怎么拍更有创意等。

本书适合摄影初学者、摄影发烧友和模特作为人像拍摄的摆姿技法书。

前言

一本美女摆姿摄影手册为热衷拍摄人像的摄影爱好者们提供了方法和技巧，在数码时代的日益发展以及人们精神消费水平的不断提高下，记录自己身边的美好记忆已成为越来越多的家庭共识的话题，并开始拥有了属于自己的数码单反相机。当我们拿起手中的单反相机拍摄人像时，首先考虑的就是身边的亲人和朋友，而他们并不是专业的模特儿，或者说专业模特是否能够满足你的上镜要求，还需要从表情、服饰到摆姿等一系列的技巧上面去考虑。如何指导模特让画面更优美？到哪里拍摄会使主题更突出，画面更有意境？哪种姿势的拍摄才会避免画面的“大众化”，拍摄得更富有创意？使用哪些道具可以为作品增加分值？跟宠物合影时除了常规的摆姿还可以有哪些新颖有趣的造型？淘宝照片又与普通人像摄影有哪些区别，怎样有针对性的进行拍摄？拍摄全家福照片时怎样处理每个人的形象造型，让每个人都焕发最好的状态，得到一幅有魅力的画册？等等。

也许你已经开始迫不及待的想要阅读这本书了，相信除了以上的这些问题，你还可以在书中获悉很多的拍摄灵感，让你面前的模特轻松、自在的摆出让你满意的理想状态。本书聚合了众多专业摄影师和资深职业模特的经验之谈，以人像拍摄的常规进程为线索，首先从如何做好人像拍摄的准备开始，之后简单描述了摄影师和模特的配合以及完美摆姿的基本准则；接下来，大量的篇幅详细介绍了人像拍摄中可能用到的各种摆姿，如站姿、坐姿、蹲姿、跳姿、躺姿等；之后给大家介绍了各种拍摄场景和实用的道具，最后以人们生活中经常遇到、看似简单、却又很难出彩的拍摄类别为案例，比如情侣照、多人合影、与宠物合影、给淘宝店拍照等，给予读者很多非常实用有效并且简单易行的摆姿指导。

本书采用图文结合的形式，将你在拍摄过程中所涉及的摄影知识和拍摄技巧用简单易懂的语言文字进行说明。书中大量精美的摆姿实例照片以及正反举例的对比照片，让读者能够以看图学摆姿技法的方式，轻松阅读。与图片结合的图说文字，进一步说明了摆姿过程中的一些拍摄注意事项。是一本适合人像摄影初学者、摄影发烧友和模特使用的摆姿指导书。

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢杨功琪、付文瀚对本书文字的编写，感谢王瑜、付文瀚对所有图片的整理。另外，感谢摄影师（排名不分先后）王庆飞、赵子文、付文瀚、柏春雪、王军、董帅、孙立为本书提供精美的人像作品。更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中，唯独捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动你。

我们在完成书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。邮箱：770627@126.com。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录



CHAPTER 1

拍摄前的准备工作

12

- ① 制订周密的拍摄计划 13
 - 地点的选择 13
 - 拍摄时间的安排和光线的选择 14
 - 道具的准备 15
- ② 签署相关协议 17
 - 协议范本（仅作参考） 18
- ③ 模特的挑选与沟通 19
- ④ 造型与妆容 21
 - 根据模特特点进行造型 21
- ⑤ 摄影器材的准备 22
 - 镜头的选择 22
 - 附件的准备 25

CHAPTER 2

拍摄中模特与摄影师的完美配合

26

- ① 双方要按约定时间到达拍摄现场 27
- ② 拍摄现场的注意事项 27
 - 摄影师也要注意仪表造型 27
 - 避免处理私人事务 27
- ③ 摄影师要尊重模特，共同营造良好的拍摄氛围 28
- ④ 摄影师要多鼓励和赞美模特 29

5 摄影师如何关心、照顾和指导模特	30
摄影师如何关心、照顾模特	30
摄影师如何指导模特	30
6 模特表现出职业风范	31
7 模特在艰苦拍摄环境下要以作品顺利完成为重	32
8 模特要重视情绪控制和眼神的魅力	33



CHAPTER 3

完美摆姿的基本准则

34

1 动作优雅自然	35
2 姿态协调均衡	36
3 画面简洁唯美	39
4 道具不喧宾夺主	41
5 环境与人物完美融合	42
6 扬长避短，美化人物	46



Contents



CHAPTER 4 最美摆姿大全

50

- 1 站姿 51
 - 基本站姿 51
 - 单腿站姿 53
 - 利用环境倚靠的站姿 54
 - 搭配道具的站姿 55
 - 顽皮可爱的站姿 56
 - 时尚个性的站姿 57
- 2 坐姿 58
 - 基本坐姿 58
 - 化呆板为精彩的正面坐姿 59
 - 侧面坐姿 60
 - 曲伸结合的坐姿 60
 - 双腿收拢的坐姿 62
 - 时尚坐姿 64
- 3 蹲姿 65
 - 基本蹲姿 65
 - 正面蹲姿 66
 - 侧面蹲姿 67
 - 时尚个性蹲姿 68
- 4 跪姿 70
 - 基本跪姿 71
 - 单腿跪姿 71
 - 双腿跪姿 72
 - 个性跪姿 74
- 5 趴姿 76
 - 倚靠地面的趴姿 76
 - 倚靠台面的趴姿 76
 - 灵活多变的个性趴姿 78
 - 巧用道具拍摄趴姿 80

6 躺姿	81
常规躺姿	81
性感侧身躺姿	82
耳目一新的倒转躺姿	83
户外躺姿	84
7 跳姿	85
单腿跳姿	85
双腿跳姿	86
8 行走时的摆姿	87
9 回眸一笑的摆姿	89
“半身”回眸一笑	89
“全身”回眸一笑	90
10 手部动作的变化	91
手托下巴的摆姿	91
顽皮可爱的手部姿势	92
性感撩人的手部姿势	93
模仿“哪疼摸哪”的手部姿势	94
表现人物性格的手姿	97
11 瞬间自然抓拍	98
体现动感的抓拍	98
体现神态的抓拍	99
连拍的应用	100
摄影师对动作要有预见性	101
12 表情的控制	102
眼神	103
可爱搞怪的表情	103



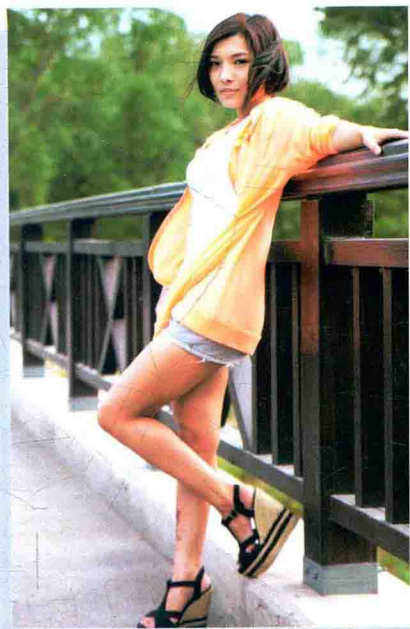


CHAPTER 5 选择最适合的摆姿场景

104

1 草地	105
草地上的坐姿	105
草地上的站姿和跪姿	106
草地上的躺姿和趴姿	107
2 花丛	108
花丛中的坐姿	108
花丛中的蹲姿	109
一朵小花的作用	110
3 湖边	111
4 大海	112
配合各种动作拍摄	112
剪影拍摄	114
5 城市建筑	116
复古的欧式建筑	116
时尚的现代建筑	117
古老的中式建筑	118
6 围栏	119
背靠围栏的姿态	119
手拉围栏的姿态	120
7 走廊	122
8 台阶	125
台阶上的坐姿	125
9 废墟	128
废墟上的坐姿	128
背景简洁统一	129

10 家居	130
沙发上的姿态	131
11 铁轨	136
铁轨上的站姿	136
铁轨上的趴姿与坐姿	137
12 汽车	138
汽车前的靠姿	138
利用车窗的姿势	139
13 门窗	141
门前的拍摄姿势	141
窗边的拍摄姿势	143
14 怀旧工厂	144
怀旧工厂内的站姿	145
怀旧工厂内的蹲姿	146
15 普通墙壁	147
16 涂鸦墙	149
涂鸦墙前的站姿	149
涂鸦墙前的蹲姿	150
17 街道	151
街道边的坐姿	151
街道上的站姿	152
街道上行走的姿态	153



Contents



CHAPTER 6

选择让画面锦上添花的道具

156

- | | |
|-----------------|-----|
| ① 帽子 | 157 |
| 与帽子配合的站姿 | 157 |
| 与帽子配合的坐姿 | 158 |
| 手部与帽子的搭配 | 159 |
| ② 眼镜 | 161 |
| 不同风格的眼镜 | 161 |
| 手部与眼镜的巧妙配合 | 162 |
| ③ 椅子 | 163 |
| ④ 书本 | 165 |
| ⑤ 箱包 | 167 |
| 时尚背包 | 167 |
| 职业背包 | 168 |
| ⑥ 手机 | 170 |
| ⑦ 鲜花 | 172 |
| ⑧ 气球 | 174 |
| ⑨ 遮阳伞 | 176 |
| ⑩ 毛绒玩具 | 178 |
| ⑪ 扇子 | 180 |
| ⑫ 相机 | 182 |
| ⑬ MP3 播放器 | 184 |
| ⑭ 吉他 | 185 |

CHAPTER 7

其他常见摆姿模式大全

186

1 双人摆姿	187
穿婚纱时的摆姿	187
情侣摄影摆姿	188
2 多人摆姿	192
生活摆姿	192
时尚组合摆姿	192
3 和谐家庭	196
背景简洁突出主体	197
尝试不同角度拍摄	198
靠得更紧	199
户外动态摆姿	200
4 与宠物合影	201
室内合影摆姿	201
户外合影摆姿	203
5 淘宝照片如何摆姿	205
简化背景	205
突出拍摄主题	206
展现商品细节	207



Contents



超简单!一学就会的 人像摄影摆姿

POSING STEP BY STEP

陈丹丹 编著

人民邮电出版社

北京

内容提要

这是一本可以解决人像拍摄中与摆姿相关的所有难题的技法指导书。书中大量职业模特的摆姿实例照片，可以让初学者尽快上手，拍摄出具有专业水平的人像作品。此外，书中介绍了影友们爱去的各种拍摄场所，几乎可以满足各种不同风格人像的拍摄需求；各种能为作品锦上添花的小道具，可以给读者一些灵感和启发。本书的最后，给读者展示了一些生活题材的拍摄指导，比如淘宝照片如何拍更出效果、与宠物合影怎么摆姿更有趣、全家福怎么拍更有创意等。

本书适合摄影初学者、摄影发烧友和模特作为人像拍摄的摆姿技法书。

前言

一本美女摆姿摄影手册为热衷拍摄人像的摄影爱好者们提供了方法和技巧，在数码时代的日益发展以及人们精神消费水平的不断提高下，记录自己身边的美好记忆已成为越来越多的家庭共识的话题，并开始拥有了属于自己的数码单反相机。当我们拿起手中的单反相机拍摄人像时，首先考虑的就是身边的亲人和朋友，而他们并不是专业的模特儿，或者说专业模特是否能够满足你的上镜要求，还需要从表情、服饰到摆姿等一系列的技巧上面去考虑。如何指导模特让画面更优美？到哪里拍摄会使主题更突出，画面更有意境？哪种姿势的拍摄才会避免画面的“大众化”，拍摄得更富有创意？使用哪些道具可以为作品增加分值？跟宠物合影时除了常规的摆姿还可以有哪些新颖有趣的造型？淘宝照片又与普通人像摄影有哪些区别，怎样有针对性的进行拍摄？拍摄全家福照片时怎样处理每个人的形象造型，让每个人都焕发最好的状态，得到一幅有魅力的画册？等等。

也许你已经开始迫不及待的想要阅读这本书了，相信除了以上的这些问题，你还可以在书中获悉很多的拍摄灵感，让你面前的模特轻松、自在的摆出让你满意的理想状态。本书聚合了众多专业摄影师和资深职业模特的经验之谈，以人像拍摄的常规进程为线索，首先从如何做好人像拍摄的准备开始，之后简单描述了摄影师和模特的配合以及完美摆姿的基本准则；接下来，大量的篇幅详细介绍了人像拍摄中可能用到的各种摆姿，如站姿、坐姿、蹲姿、跳姿、躺姿等；之后给大家介绍了各种拍摄场景和实用的道具，最后以人们生活中经常遇到、看似简单、却又很难出彩的拍摄类别为案例，比如情侣照、多人合影、与宠物合影、给淘宝店拍照等，给予读者很多非常实用有效并且简单易行的摆姿指导。

本书采用图文结合的形式，将你在拍摄过程中所涉及的摄影知识和拍摄技巧用简单易懂的语言文字进行说明。书中大量精美的摆姿实例照片以及正反举例的对比照片，让读者能够以看图学摆姿技法的方式，轻松阅读。与图片结合的图说文字，进一步说明了摆姿过程中的一些拍摄注意事项。是一本适合人像摄影初学者、摄影发烧友和模特使用的摆姿指导书。

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢杨功琪、付文瀚对本书文字的编写，感谢王瑜、付文瀚对所有图片的整理。另外，感谢摄影师（排名不分先后）王庆飞、赵子文、付文瀚、柏春雪、王军、董帅、孙立为本书提供精美的人像作品。更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中，唯独捡起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动你。

我们在完成书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。邮箱：770627@126.com。

目录



CHAPTER 1

拍摄前的准备工作

12

- ① 制订周密的拍摄计划 13
 - 地点的选择 13
 - 拍摄时间的安排和光线的选择 14
 - 道具的准备 15
- ② 签署相关协议 17
 - 协议范本（仅作参考） 18
- ③ 模特的挑选与沟通 19
- ④ 造型与妆容 21
 - 根据模特特点进行造型 21
- ⑤ 摄影器材的准备 22
 - 镜头的选择 22
 - 附件的准备 25

CHAPTER 2

拍摄中模特与摄影师的完美配合

26

- ① 双方要按约定时间到达拍摄现场 27
- ② 拍摄现场的注意事项 27
 - 摄影师也要注意仪表造型 27
 - 避免处理私人事务 27
- ③ 摄影师要尊重模特，共同营造良好的拍摄氛围 28
- ④ 摄影师要多鼓励和赞美模特 29