

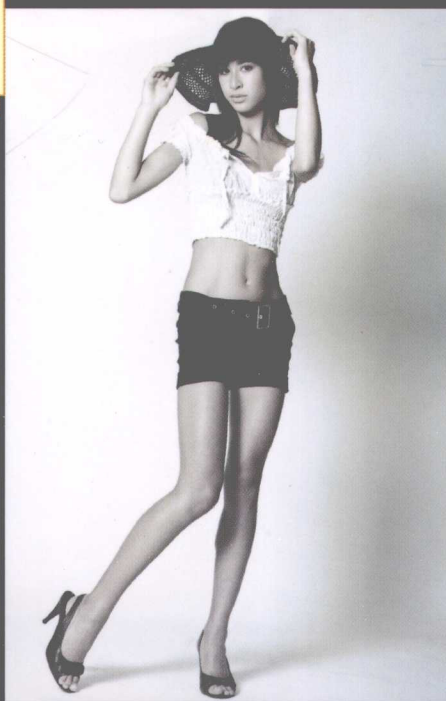
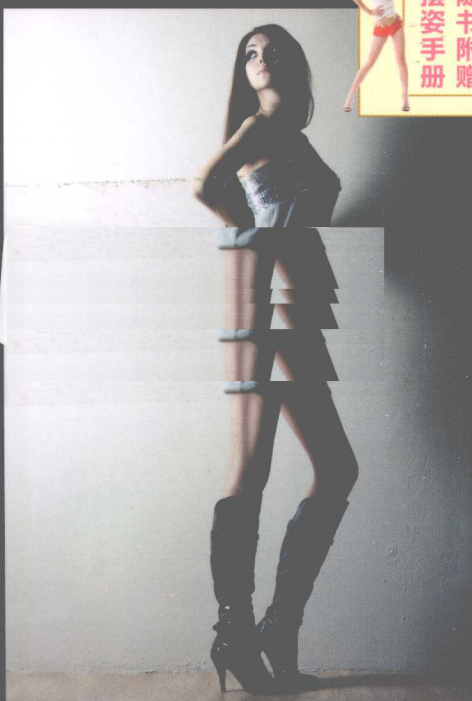


人像摄影摆姿全集

[1 分钟摆出动人的 POSE]



龙文摄影 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



人像摄影摆姿全集



龙文摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影摆姿全集 / 龙文摄影编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-115-22920-5

I. ①人… II. ①龙… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第078188号

内 容 提 要

很多模特面对镜头时, 都会陷入手足无措、姿态匮乏的窘境。怎样摆脱这样的困境, 轻松摆出优美、动人的姿态呢? 本书即是帮助您迅速掌握模特摆姿技巧, 拍出更动人的人像照片的教学图鉴。

本书结合丰富的实拍照片, 贴心的要领解说, 循序渐进地讲解了如何摆好姿势、拍好模特。还包括更好地安排拍摄计划、轻松摆出漂亮 POSE 的必杀秘笈、拍好人像的常用技巧、各种姿态的变化规律。另外, 精选人像摄影中的常见道具, 以及生活中常见的拍摄场景, 全面展示了各种实拍摆姿要诀。

本书的最大特点是利用丰富的实拍照片进行讲解, 对每张照片和每个姿势都进行了详细的说明, 同时还列出了详细的拍摄参数, 适合人像摄影爱好者以及模特速查学习。

人像摄影摆姿全集

-
- ◆ 编 著 龙文摄影
责任编辑 翟 磊
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 10.75
字数: 282 千字 2010 年 7 月第 1 版
印数: 1—8 000 册 2010 年 7 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-22920-5

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

前言

在人像摄影中，模特的姿态是画面构图重要的组成元素之一，肢体语言和表情控制很大程度上决定了相片的最终质量。大多数摄影爱好者没有太多的机会去拍摄专业模特，很多时候都是请一位朋友或者网友作为模特。合理安排拍摄计划、掌握人像拍摄的要诀、调动模特的情绪状态、学会使用不同的道具以及在各种场景下的摆姿方法，对于拍好人像都有着重要的影响。

为了帮助您全面、系统地掌握摆好姿势、拍好模特的要领，本书精心安排了以下内容：

- ※ 第1章，点拨人像摄影中常见的模特问题与摄影师注意事项，为拍摄前的准备给出了详尽介绍和温馨提示，帮助您有条不紊地安排拍摄计划，确保拍摄工作进行顺利；
- ※ 第2章，展示摆出漂亮姿势的要诀，掌握这些要诀能够快速进入拍摄状态，轻松展现动人风采；
- ※ 第3章，介绍人像摄影中的常用技巧，帮助摄影师提高出片率，拍出更漂亮、更专业的人像作品；
- ※ 第4章，揭秘站姿、坐姿、蹲姿、趴姿以及躺姿的变化规律，遵循书中介绍的场景摆姿要领，打造摄影师镜头前的宠儿；
- ※ 第5章和第6章，精选人像摄影中的常见道具，以及生活中常见的拍摄场景，结合丰富的照片实例和详细的要点提示，全面讲解配合道具和场景的摆姿技巧。

本书的内容组织有两个重要作用：首先，在拍摄过程中觉得姿态匮乏时，可以把本书作为快速指南。只需要找到相应的页面，就能够快速解决问题，拍出更好的照片。其次，本书也可以作为一本系统的美姿学习手册，放在案头细细研读。掌握了美姿的要诀和规律后，一旦拿起相机，所有的技巧将自然地融入您的摄影实践中，成为你自己所熟知的知识的一部分！你会发现变化万千、摆出好姿势其实很容易！

最后，我们感谢所有为本书提供精美照片的摄影师，特别感谢摄影师陈惠茵，参与了本书大量的相片拍摄和文字编写。更要感谢参与这次拍摄的所有化妆师、模特、摄影助理，感谢萧萧、真真、王倩、欧阳、海燕、元非、杨蕊、杨子、洪斌等，感谢你们敬业、真诚的精彩演绎，每一张照片都是大家辛苦的结晶。同时，也要感谢提供室内场地的罗丹美家、蒂爱慕摄影。有了你们，才能有这本书完美地展现给大家。

本书力求严谨细致，经反复修改、勘校再三，但难免存在不足之处，恳请读者批评指正。希望本书能够帮助您或您的模特摆出漂亮的姿势，拍出更好的人像作品，充分享受摄影的乐趣！

目录



+ 第1章 摄影师与模特——保证拍摄工作进行11

Lesson01 摄影师要让模特感到愉快 12

摄影师也要注意仪表造型 12

尊重模特，营造良好的拍摄氛围 12

用鼓励和赞美让模特放松 13

主动关心和照顾模特 13

维护模特的健康形象 13

向模特真诚致谢 13

Lesson02 重视著作权与肖像权 14

著作权和肖像权归谁所有 14

获得模特的肖像权授权 14

Lesson03 制订周密完美的拍摄计划 16

提前勘查选择场景 16

根据场景和表现风格选择镜头 17

作好必要的配件准备 20

注重时间安排和光线选择 22

Lesson04 前期沟通，了解模特的气质特征 23

Lesson05 引导模特迅速进入状态 24

Lesson06 模特要让摄影师更喜欢拍摄你 25

表现出模特的职业风范 25

尽量提早到达拍摄现场 25

配合拍摄主题穿衣造型 26

避免处理私人事务 26

送出感谢与建议 26

Lesson07 学会迅速进入拍摄状态 27

Lesson08 重视情绪控制和眼神的魅力 28



+ 第2章 写给模特——轻松摆出漂亮姿势 31

Lesson 09 姿态优雅的八大要诀 32

- 要诀 1：突出曲线，避免直立 33
- 要诀 2：挺胸收腹，提升气质 34
- 要诀 3：体态轻盈，避免深坐 35
- 要诀 4：避免手臂正对镜头 36
- 要诀 5：蹲姿要挺腰，跪姿更优雅 37
- 要诀 6：躺姿要避免过于随意 38
- 要诀 7：脚尖变化让画面灵动轻盈 39
- 要诀 8：注入情绪的表情最动人 40

Lesson 10 轻松美姿的六大秘诀 41

- 秘诀 1：轻抚秀发千娇百媚 41
- 秘诀 2：手托下巴亲切自然 42
- 秘诀 3：放在唇边清纯可爱 43
- 秘诀 4：模仿“头疼”活泼自然 44
- 秘诀 5：模仿“心疼”妩媚性感 45
- 秘诀 6：模仿“腰疼”展现曲线 46
- 秘诀 7：模仿“腿疼”增加变化 47

+ 第3章 写给摄影师——这样拍摄才漂亮 49

Lesson 11 简化背景的七大要领 50

- 要领 1：选择色彩单一的背景 50
- 要领 2：以草地为背景俯拍 51
- 要领 3：以天空为背景仰拍 51
- 要领 4：利用透视营造延伸感 52
- 要领 5：选用大光圈虚化背景 53
- 要领 6：尝试用 70mm 以上的焦距 53
- 要领 7：选择反差大的环境压暗背景 54

Lesson 12 把焦点放在眼睛上 55

Lesson 13 注意手部和脚部的完整 56

Lesson 14 对角线构图活力大增 57

Lesson 15 大胆的特写刻画神态 58



- Lesson16 在视线方向保留空间 59
- Lesson17 尝试俯视和仰视角度 60
- Lesson18 呈现无拘无束的动感画面 61
- Lesson19 道具为画面增添活力 62
- Lesson20 拍摄 RAW 文件 63
- Lesson21 学会调校缺陷美化模特 64

+ 第4章 百变美姿——摄影造型的规律与要诀 67

- Lesson22 学习百变美姿的有效途径 68
- Lesson23 站姿要配合手脚部变化 70
- Lesson24 斜侧站姿拓展发挥空间 71
- Lesson25 凸显曲线的“C”形站姿 72
- Lesson26 性感妩媚的“S”形站姿 73
- Lesson27 借助环境的倚靠站姿 74
- 性感撩人的肩部倚靠 74
- 简单自如的单手倚靠 76
- 姿态放松的双手倚靠 78
- 时尚优雅的侧身倚靠 79
- 彰显个性的臀部倚靠 79
- Lesson28 注重腿部重心造型变化 80
- Lesson29 常用坐姿变化要诀 81
- 轻松自然的简约坐姿 81
- 一曲一直的坐姿 82
- 双腿收拢的盘腿坐姿 83
- 双腿收拢的自然坐姿 84
- 单腿翘起的侧面坐姿 85
- 单腿翘起的正面坐姿 86



休闲放松的坐姿 86

时尚风格的坐姿 87

Lesson30 常用蹲姿变化要诀 88

自然清纯的基本蹲姿 88

姿态舒展的个性蹲姿 89

Lesson31 常用跪姿变化要诀 90

风格多变的常用跪姿 90

个性鲜明的性感跪姿 91

Lesson32 常用趴姿变化要诀 92

倚靠地面的趴姿 92

灵活多变的个性趴姿 93

倚靠台面的趴姿 94

Lesson33 常用躺姿变化要诀 95

基本躺姿 95

性感侧躺姿 96

倚靠环境的躺姿 97

Lesson34 活泼可爱跳姿要诀 98

+ 第5章 小道具大作用——常用外拍道具 101

Lesson35 道具1：椅子 102

Lesson36 道具2：帽子 105

Lesson37 道具3：眼镜 108

Lesson38 道具4：鲜花 111

Lesson39 道具5：玩具 112

Lesson40 道具6：包包 114

Lesson41 道具7：气球 116

Lesson42 道具8：相机 119

Lesson43 道具9：阳伞 122



+	第6章 情景交融——常见主题场景	125
	Lesson44 场景 1: 草坪	126
	草坪的站姿与跪姿	127
	草坪上的坐姿	128
	草坪的躺姿与趴姿	129
	借助周边的植物做前景	130
	借用草坪中的树木做道具	131
	Lesson45 场景 2: 花丛	132
	花丛中的站姿	133
	花丛中的蹲姿	134
	拿起一朵小花	135
	亲吻花朵	136
	Lesson46 场景 3: 城市建筑	137
	时尚摩登的现代建筑	138
	优雅复古的欧式建筑	139
	巧用建筑中小景	140
	Lesson47 场景 4: 台阶	141
	台阶上的站姿	142
	台阶上的坐姿	143
	Lesson48 场景 5: 铁门	144
	铁门前的站姿	145
	铁门前的坐姿	147
	Lesson49 场景 6: 怀旧工厂	148
	钢铁框架的姿势	149
	柱子与墙面的姿势	150
	Lesson50 场景 7: 胡同	151
	门柱子下的姿势	152
	灰墙下的姿势	153
	路灯下的姿势	154
	轻松活跃的跳姿	155



Lesson51 场景 8 : 围栏篱笆 156

正面和背面靠姿	157
侧面靠姿和拉伸	159
围栏前的蹲姿	161

Lesson52 场景 9 : 居家 162

椅子上的姿势	163
沙发上的姿势	164
床上的姿势	166
书架前的姿势	167
珠帘前的姿势	168

Lesson53 场景 10 : 汽车 169

车前的靠姿	170
车前的坐姿	171
车内的坐姿	172
躺姿和趴姿	173



第1章 摄影师与模特——保证拍摄工作顺利进行

人像摄影是摄影中很重要的组成部分，一张成功的人像照片不仅要展现出身体的美感，还要展示出模特的性格特点，演绎人物的内心。

大多数摄影爱好者他们没有太多的机会去拍摄专业模特，很多时候都是请一位朋友或者网友作为模特。合理安排拍摄计划，调动模特的情绪状态，对于保证整个拍摄工作顺利进行尤为重要。

成功作品的背后是由很多细节支撑的。摄影师需要与模特保持良好的沟通，让模特感到愉快，引导模特迅速进入状态。同时，对于渴望展现自身美丽的模特而言，她们也需要逐步培养自己的职业精神，让整个拍摄过程更加自如。

摄影本身是一件轻松快乐的事情，对于临时组成的一个摄影小团队，只有制订完美的计划、掌握有效的方法、注重细节、不断提升与完善自我，才能够提高拍摄的成功率，从团队协作中创造出美，获得愉悦和成就感。

▼ 一幅好的人像摄影作品是团队协作、每个人的不断提升与完善的成果



+ Lesson 01

摄影师要让模特感到愉快

想要成为一名受人欢迎的摄影师，不仅要有非常棒的摄影技术在手，还要培养自己的职业风范，懂得在拍摄过程中协调和处理与模特之间的关系，让模特感到愉快是拍出好作品的前提。

摄影师也要注意仪表造型

要表现出摄影师的职业风范，首先要重视自己的穿衣打扮。干净整洁、舒服放松是基本的原则，不要为了扮酷或者标新立异，穿着一些行动不太方便的衣服。色彩、款式过于吸人眼球的奇装异服，也会分散模特的注意力。

温馨小贴士

✓ 具有亲和力休闲的装扮更适合摄影师。比如：休闲裤、T恤、毛衫、夹克等。

✓ 尽量选择宽松舒适、肢体活动自如的衣服，避免过于紧绷的服装款式。特别建议女摄影师穿长裤，避免在忘我的拍摄状态中不小心“走光”。

✓ 尽量穿平底鞋或者休闲鞋。



▲ 舒适的休闲装具有亲和力，同时也便于拍摄



▲ 女性应避免穿着过于短窄的裙装，以免在拍摄时“走光”

尊重模特，营造良好的拍摄氛围

模特是人像摄影中的重要组成部分，尊重模特，营造良好的拍摄氛围，才能有更多的机会得到更好的照片。

温馨小贴士

✗ 注意语言。不要开一些让模特不舒服的玩笑。

✗ 避免不必要的肢体触碰。如果需要调整模特的动作、头发或衣服，尽量口头指导、自己示范或者请现场的女性朋友帮忙。



▲ 尊重模特，营造良好的氛围，才能有更多的机会拍到更好的照片

用鼓励和赞美让模特放松

非职业模特很多时候都会因为紧张而不知道该做什么动作或者摆什么样的姿势。无论模特表现好坏，摄影师都应该耐心地鼓励和肯定模特，给她们足够的信心，以使她们更好地进入拍摄状态。

✎ 温馨小贴士

- ✓ 赞美和夸奖能够让模特充满自信。
- ✗ 控制自己的情绪，不要因为自己找不到感觉指责模特。
- ✓ 休息的时候与模特分享照片，是在下一阶段获得提升的有效方式。



▲ 与模特分享照片，是在下一阶段获得提升的有效方式

主动关心和照顾模特

拍摄过程中要主动关心和照顾模特。亲切的嘘寒问暖足以加深与模特的感情，令后面的拍摄轻松、快乐。

✎ 温馨小贴士

- ✗ 避免连续不断地狂拍。发现模特身体不适或者疲劳，应停止拍摄，给模特休息、恢复状态的时间。
- ✗ 注意安全，不要让模特做危险动作。
- ✓ 注意保暖。模特的穿着通常比较单薄，秋季或者冬季户外拍摄要充分考虑保暖问题，及时安排拍摄间歇。
- ✓ 提供饮水。休息的时候，要为模特提供饮用水，这样做贴心又增加感情，可以消除陌生感与紧张的气氛。



▲ 休息间隙，一瓶小小的饮用水、亲切的嘘寒问暖足以加深与模特的感情，令后面的拍摄轻松、快乐

维护模特的健康形象

模特偶尔会出现衣物不整的状况，比如内衣肩带跑出来或者走光。请适度提醒模特调整好。女性都是爱美的，如果拍摄到模特走光或者难看的表情，要当着模特的面删掉，不可私藏或偷偷使用。更不能拿给其他人观看或者上传到互联网上。

向模特真诚致谢

拍摄结束后要真挚地向模特表示感谢，发自内心地对模特说：“谢谢你的劳动和时间！！！”当模特配合你完成拍摄工作后，一个微笑，一声感谢，都是对模特的尊重和理解。如果时间和条件允许的话，可以请模特喝咖啡或者吃饭，聊一下拍摄感受，同时还能够寻找更多的灵感，为下次拍摄注入创意。最后，一定不要忘记复制一份照片交给模特。

+ Lesson 02 重视著作权与肖像权

每次拍摄完成后，摄影师都有可能会在网络上展示自己的作品，甚至用于出版、参加影赛、公开展览或者广告。

但是随着大家法律意识的增强，关于摄影肖像权的纠纷不断发生，甚至告上法庭。要避免后续引发的种种不快，摄影师一定要在拍摄之前，处理好有关肖像权与著作权的问题，这样才可以放下心来，无负担地投入拍摄。解决这些问题很简单，就是与模特友好地签订模特肖像权授权协议。

著作权和肖像权归谁所有

作为人像摄影作品，至少有两项权利，第一是著作权，第二是肖像权。摄影作品的著作权应该归谁所有呢？人像摄影作品与其他作品一样，有三种著作权形式。

1. 自行拍摄。自行拍摄的人像作品，著作权归摄影师个人所有。
2. 合作拍摄。与别人合作创作的作品，著作权归合作各方共同享有。
3. 委托作品。受人委托拍摄的，作品的著作权归属可以由双方先行约定，如果没有约定，那么著作权就归受委托人，也就是摄影师。

肖像权是自然人所享有的对自己的肖像上所体现的人格利益为内容的一种人格权。人像摄影作品的肖像权自然是归被摄影者享有。

获得模特的肖像权授权

既然人像摄影作品的肖像权归被摄影者享有，那么对于摄影师而言，就既要保护自己的著作权，又要维护模特的肖像权益。如何保证自己不会侵权，又能够正确使用人像摄影作品呢？

最安全的方法是在拍摄之前与模特充分沟通，与模特说明照片的用途，不管是用于网络上展示，还是用于出版、参加影赛、公开展览甚至广告，都需要取得模特的肖像授权，避免不必要的纠纷。

• 拍摄模式：手动
• ISO：100
• 光圈：f/2.8
• 焦距：135mm
• 快门速度：1/160s



▲ 任何时候拍摄人像都要注重肖像权，避免不必要的纠纷

温馨小贴士

✓ 肖像授权要避免口头协议，注意合同规范。合同内容格式要标准、合法，通常要包括拍摄时间、作品用途、著作权归属、模特报酬等双方的权利和义务，并需要摄影师和模特的亲笔签名。如果模特未满18周岁，则需要其监护人签名，否则合同是无效的。

温馨小贴士

✓ 在签署模特肖像权授权书的同时，最好能够翻拍双方的身份证作为合同附件，确保合同的有效性。

模特肖像权授权书范本

甲方（被摄者）：

乙方（摄影师或委托方）：

甲乙双方就带有甲方肖像的照片拍摄与使用达成协议如下：

1. 乙方摄影师_____为甲方拍摄肖像照片，_____（填写摄影师或委托方）拥有相片的使用权。
2. 甲方为肖像权人，自愿将自己的肖像权授予乙方使用。
3. 甲方许可乙方将带有甲方肖像的图片或照片用于（请仔细阅读以下内容，并在许可使用的内容前划“√”，在不许可使用的内容前划“X”） 网络展示 公开展览 发表 出版 参加影赛 广告。
4. 在乙方使用带有甲方肖像的照片时，甲方同意将原始作品根据用途进行合理的改动和加工，但乙方不得授权第三方或将带有甲方肖像的照片改成毁谤、猥亵、淫秽或任何不道德的图片。
5. 乙方可以将带有甲方肖像的照片适当地运用文字或其他描述性语言的支持，甲方不会加以限制和额外收取报酬。
6. 经双方同意，乙方向甲方一次性支付酬金_____元（大写：_____）。并以此一次性买断甲方本次拍摄活动的肖像权。甲方今后不得就肖像权问题向乙方提出其他要求或诉讼。
7. 乙方拍摄的照片赠送甲方一份电子文件。

本合同一式两份，双方各持一份为凭。

甲方（签字）：

年 月 日

被摄人通信地址：

邮码：

电话：

身份证号码：

乙方（签字）：

年 月 日

拍摄人通信地址：

邮码：

电话：

身份证号码：

+ Lesson 03

制订周密完美的拍摄计划

有经验的摄影师常说：“拍摄前准备越充分，拍摄时就越省力。”的确，详尽周密的拍摄计划，拍摄之前的每一项“功课”，都会在最终的拍摄结果上一览无余。下面，我们总结一些制订拍摄计划必须考虑的要点，希望你有所帮助，能够让你的作品更加完美。

提前勘查选择场景

对于以人为主体的户外人像照片，环境是一种特殊的造型语言。通过人物与环境的相互关系可揭示人物的内心世界，环境对人像作品内涵有着深化与升华的作用。摄影师要根据模特的气质和创作主题选择场景。对于不同主题，选择场景时要相应地合理取舍。比如，想要彰显模特的时尚个性，可把废墟、工厂、城市建筑等线条硬朗的场景作为背景；拍摄唯美的写真画面时，则需要选择花丛、草地、秋叶等色彩亮丽的场景。提前勘查选择场景，熟悉大致环境，设想机位的摆放和构图，充分的准备工作能够更好地用环境来烘托人物的个性魅力。

• 拍摄模式：手动
• ISO：100

• 光圈：f/2.8
• 焦距：33mm

• 快门速度：1/60s



▲ 线条硬朗的场景能够彰显模特的时尚个性

• 拍摄模式：光圈优先
• ISO：200

• 光圈：f/4
• 焦距：70mm

• 快门速度：1/250s



▲ 色彩亮丽的场景适合拍摄唯美的写真画面

✎ 温馨小贴士

✓ 尽量选择自己熟悉的环境拍摄，如果时间有限或者距离太远，可以通过网络查看其他摄影师拍摄的照片，有针对性地选择和确定拍摄地点。