



魅力·人像摄影

实战技法精粹 PORTRAIT PHOTOGRAPHY



人像美姿

魏志刚 编著

实用指南

Portrait Photography and Posing Techniques

全面分享资深人像摄影师美姿经验
详细介绍各种环境的美姿实用技术
深入讲解如何与模特进行沟通合作
实战剖析影棚与外景人像美姿技巧



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

PORTRAIT
PHOTOGRAPHY
AND
POSING
TECHNIQUES



人像美姿实用指南

魏志刚 编著

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

人像美姿实用指南 / 魏志刚编著. — 北京: 人民
邮电出版社, 2010.4
ISBN 978-7-115-21971-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228523号

内 容 提 要

本书包含了人像摄影美姿必须掌握的基本知识点, 如人像摄影美姿的基本注意事项, 拍摄要点, 室内室外的人像美姿实例, 以及在拍摄过程中如何与模特或者被摄者进行沟通的技巧等方面的内容。全书采用图文对照的方式, 直观的向读者介绍进行拍摄时应该如何指导模特或者被摄对象进行摆姿, 每一个实例的介绍文字比较通俗, 使读者在阅读过程中能够轻松掌握, 很快在摆姿方面得到提高。

本书适合人像摄影的摄影初学者, 影楼及摄影工作室的从业人员阅读。

人像美姿实用指南

-
- ◆ 编 著 魏志刚
责任编辑 李 际
执行编辑 郑 亮
 - ◆ 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: 8.25
字数: 200千字
印数: 1—4 000册
- 2010年4月第1版
2010年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21971-8

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

随着知识经济的发展和社会的不断进步，数码产品已经走进了千千万万的家庭。当大多数人将拍摄图片作为休闲爱好时，数码相机已经不再专属于摄影师了，如何利用手中的相机拍出令人赏心悦目的照片已经成为广大摄影爱好者共同追求的目标。

摄影图片的类型从风光、人文到纪实拍摄，种类繁多。不过，对于大多数摄影爱好者来说，人像摄影类图片是大家最为熟悉，也最为喜爱的，相对来说也是较好操作的。本书作为介绍人像摄影美姿的指南，旨在帮助广大的摄影爱好者从美姿的角度出发认识摄影，了解摄影知识，掌握摄影的基本技巧。

目前，市面上介绍摄影技巧的书不在少数，我们本着实践的观点，结合自身多年的拍摄经验，从实战的角度构思成书。全书包括人像美姿的基本注意事项、拍摄中与被摄者沟通的技巧、室内人像美姿技巧和室外人像美姿技巧4个部分的内容。除了介绍美姿的相关知识与技巧之外，还涉及了景别的讲解和运用。阅读完本书你会发现，拍照时已经不必为景色发愁了。

本书的编排结构采取了文字与图片相结合的方式，避免了大量枯燥的专业词汇，使读者在欣赏图片的同时掌握摄影美姿知识。对于大多数摄影初学者和爱好者来说，只要认真阅读本书，你会发现，拍出精彩的作品其实离我们并不遥远。



目 录

第1章:

人像美姿的基本注意事项

表现曲线	2
调整坐姿	5
拍摄躺姿时注意拍摄角度	9
注意控制腿部线条	11
注意颈部的细纹	13
重于细节、手、脚、头、表情	16
抓拍和摆拍同样重要	19
“机位”决定了模特的高矮	21
“角度”决定了模特的胖瘦	24
“站姿”决定了模特的气质	27

第2章:

拍摄中与被摄者沟通的技巧

沟通是成功的第一步	32
熟悉模特的性格爱好	34
一定要让模特知道你的想法	36
拍摄时放些音乐调节气氛	38
别吝惜你的夸奖	39
把重头戏放到后面拍	42
随时给模特看片子并加以鼓励	45
作为成功摄影师要有幽默感	46
敢于让模特自由发挥	47

第3章:

室内人像美姿技巧

肩部美姿技巧	49
胯部美姿技巧	53
手部美姿技巧	55
腿部美姿技巧	59
颈部美姿技巧	61
动态美姿技巧	65
坐姿造型技巧	68
大曲线美姿技巧	70
简单的五“疼”美姿法	71
棚拍美姿欣赏及技术讲解	73

第4章:

室外人像美姿技巧

利用墙面的美姿技巧	86
利用窗户的美姿技巧	89
利用柱子的美姿技巧	90
汽车人像美姿技巧	92
公园人像美姿技巧	96
工业环境人像美姿技巧	100
小区人像美姿技巧	103
性感人像美姿技巧	106
仰拍人像美姿技巧	108
室内环境人像美姿技巧	110
外拍人像美姿欣赏及技术讲解	114



1 | 人像美姿的基本注意事项

人像美姿的基本注意事项 / 表现曲线

人像摄影有别于风光静物的拍摄，除了摄影师的拍摄技术以及良好的沟通能力以外，对于被摄者也有一定要求。摄影师与被摄人物默契的配合，是拍出精彩照片的前提。对于被摄者的外在条件，仁者见仁、智者见智，并没有一个统一的标准。但是，在拍摄中人物的美姿（也就是一般常说的摆pose）确实是有一定规律可循的，首先我们来谈谈如何表现曲线。

摄影师对曲线有着一种莫名的喜爱，平时我们在看图片时，当看到一些简单曲线时，会用弧线、S线来表述对曲线的感受。“曲线”可以给一幅作品带来视觉看点，很容易吸引人们的视线；一幅没有曲线的作品不算是上乘之作，优秀的摄影师应善于去指导被摄者展现出优美的曲线。

在摄影作品中，腰部和胯部的曲线最能体现女性的优美姿态。那我们在拍摄当中如何去突出腰胯部的曲线呢？首先就是高跟鞋，很多摄影师都忽略了这一点，觉得需要拍摄的大部分都是特写与半身构图，根本就拍摄不到模特脚部，感觉不穿高跟鞋会使被摄者感觉到很轻松，其实这是个很大的误区。高跟鞋能让模特的身形保持挺拔，不会感觉身体松懈力，还有就是可利用一些小板凳、杂志等物品，让被摄者以一条腿为中心，另一条腿踩在板凳以及杂志等物品上，从而有效地体现出腿部曲线。





作为摄影师如何指导模特摆出好的曲线姿态，是一件较难的事情。一旦摄影师的语言表达得不准确，被摄者的动作就很难到位。众所周知，被摄者的最佳状态是放松，但往往有的模特把放松理解为松懈，这样拍出来的片子看起来就会显得没有精神。这时候摄影师应该耐心地讲解示范，并告之被摄者放松并不全是指身体上的，精神上一定要提一口气。



在人像摄影中，曲线问题是至关重要的。一幅没有曲线的图片，就会失去美感，人物看起来也会比较呆板。其实曲线并非传统意义上的肢体大幅摆动，只要注意动作细节，避免人物身体成为直线即可。摄影师在指导模特进行美姿的时候，可让模特头歪一点，腿部交叉一点，手臂弯曲一点，几个简单的动作，就会让人物看起来更为活泼，画面看起来也更为舒服。





人像美姿的基本注意事项 / 调整坐姿

要想成为一名优秀摄影师，并不是非常难的事情。除了技术、审美等基本要求之外，剩下的就是看你的心思是否够细腻了。模特的身体姿态，哪怕只是一个小的动作，都会影响一张图片的最终效果。在人像摄影中，坐姿动作是使用非常广泛的，无论是在棚内，还是在公园的长椅上，都可以用来拍摄坐姿图片。坐姿动作虽然简单，但最终效果不同，这就要靠摄影师对模特的细心引导了，摄影师应不断地通过取景器去观察模特的坐姿是否唯美，并不断引导模特，直到效果满意为止。在坐姿美姿上，有3个技巧可寻，即含蓄、性感、大方。从这3个感觉出发，拍摄出美丽的图片并非难事了。

在人像摄影中，坐姿美姿广受专业摄影师及摄影初学者的喜爱，其特点是模特在进行坐姿拍摄时，身体状态及表情比较放松，表现出来的图片也十分舒服。坐姿不但可以体现一个人的气质，也能表达一个人的情绪。本节从含蓄、可爱、大方这3个姿态来进行坐姿美姿的讲解，这幅图片体现的就是含蓄，摄影师在引导模特美姿时，要求模特将双腿闭拢并向一侧倾斜，将手轻轻放在腿上，以体现女孩的含蓄与害羞。另一只手轻扶帽檐，以体现女孩的天真可爱，摄影师特别要注意的是，在户外进行坐姿美姿拍摄时，构图需注意环境与图片边缘是否一致，避免发生背景倾斜的情况。



清新的感觉，精致的面容，轻快的气氛，可爱风格的作品，无疑是大多摄影师以及摄影爱好者的最爱，也深受女孩们的喜爱。在众多摄影网站上，从回帖率上就可以看到可爱风格作品受欢迎的程度。其实拍摄可爱风格的图片并不是很难，主要就是在服装，发型和道具上正确地进行选择。美姿时摄影师可以指导模特将手放在两腿之间，来体现女孩的顽皮，道具可以选择一个苹果，让模特做咬下苹果状，不仅体现了女孩的活泼，也表达了女孩可爱的一面，从而让图片更加具有观赏性。



在人像摄影中，根据拍摄风格以及内容去引导模特美姿，是摄影师常用的方法。人像美姿就像我们使用的摄影器材，如果不匹配的话，不但会影响最终效果，也会让摄影师和模特在拍摄过程中不知所措。作为优秀摄影师，应根据拍摄风格去制定方案以及引导模特进行美姿。如上面这幅图片，为了体现藏族歌手的民族特点，摄影师指导模特进行美姿，让模特将一条腿盘起，另一条腿弯曲，将一只手放到肩膀上。既表现了民族特色，也体现了模特端庄大方的独特气质。





人像美姿的基本注意事项 / 拍摄躺姿时注意拍摄角度

在人像摄影中，利用躺姿动作进行拍摄的图片，并不是很常见，主要因为躺姿图片虽然看起来漂亮，但拍摄起来有一定的难度，这不仅是对摄影师的考验，也是对模特的考验。在进行躺姿拍摄时，需要模特本身身材较好，不宜过于丰满，而对于摄影师来说，找好拍摄角度尤为重要。角度是躺姿动作拍摄的关键，把握不好便造成模特脸部变形，或身材比例不协调等问题，我相信有很多摄影师及初学者都尝试过进行躺姿动作拍摄，但很多图片拍摄都不理想，下面我们就来讨论如何克服这些问题。

躺姿摄影通常分为平躺和侧躺两种。平躺美姿要求模特做到放松，以最舒服的姿态来表现躺姿动作。只有在舒适的环境和姿势的情况下，模特才能够进入放松的状态。在拍摄角度上，机位应尽量与模特平行。很多摄影师拍出来的躺姿图片出现模特脸部肌肉变形的情况，通常就是因为角度问题，因为地球引力的自然原因，模特脸部形态会受到干扰。所以摄影师在拍摄时，角度应该与模特平行，机位应从上往下拍。在进行躺姿动作拍摄时，摄影师可以选用带有斜坡的草地作为拍摄环境，这样不但解决了模特脸部变形的问题，也避免了图片过于平淡。如右图中，模特平躺在带有斜坡的草地上，将手轻轻置于草地，面部向镜头方向倾侧，不但体现了轻松和惬意的状态，也避免了模特脸部变形的情况发生。



在拍摄躺姿人像时，侧躺美姿动作是使用最为广泛的。其好处就是面部不易变形，模特表情状态易于控制。一般这样的拍摄大多都是在居室中进行的，温馨的气氛，舒适的环境，能让模特更为放松，可以较快地进入拍摄状态。在美姿方面，可以让模特侧躺在抱枕上，头部尽量摆正，避免肌肉变形的情况发生。摄影师可以指导模特将腿伸直，另一条腿盘起并将胯部扭转过来，从而更好地表现出女性优美的曲线。



在人像摄影当中，躺姿造型最关键的地方就是如何控制好模特面部的轮廓。稍有不慎就会出现变形、双下巴等问题，模特平躺在地板或背景纸上进行拍摄时，此类问题最容易发生。为了避免这些问题，摄影师可指导模特将头部侧倾，下颚稍微抬起，并且可以适当加一些手部美姿动作，由此一来既解决了很多在躺姿拍摄中容易出现的问题，也增加了视觉美感。



人像美姿的基本注意事项/注意控制腿部线条

在人像摄影中，特别是在拍摄女性时，体现腿部线条是关键的一步。众所周知，拥有一双修长笔直的美腿是众多女性的向往，照片中的一双美腿在对大家视觉形成冲击的同时，也为女性增添了无限的魅力。在当今社会，从大大小小的汽车展会，到大街小巷悬挂的路牌广告，很多聪明的厂商都利用女性美丽的双腿来吸引大众的眼球。在人像拍摄中，优秀的人像摄影师们都深知体现腿部线条的重要性，体现腿部线条的关键，就在于美姿的角度与模特腿部用力的程度，只要把握好这些技巧，那么拍出一双傲人美腿就不是一件难事了。

在人像摄影中，体现女性腿部线条的关键之一就是模特腿部的用力程度。模特腿部用力过多，那么肌肉的线条就越深，就会显得腿部肌肉很强壮，便失去了女性腿部的美感。模特腿部用力不足，腿部则会失去线条感，感觉腿部过于平淡，没有了视觉看点。作为摄影师在指导模特美姿时，应随时注意模特腿部用力的程度，也可尝试让模特坐在椅子上来进行腿部美姿的拍摄，其好处就在于模特腿部用力大小便于控制，可以更好地体现女性腿部线条。

在人像摄影中，还有很多方法可以体现女性腿部线条，比如说利用模特腿部美姿角度来凸显线条。腿部的肌肉组织大多体现在侧面和膝盖处，在进行拍摄时，摄影师可以指导模特将一条腿抬起、弯曲、倾侧并遮挡住另一条腿部的膝盖处，这样不仅凸显了腿部线条，也遮挡了膝盖处的肌肉块与褶皱，从而达到理想的拍摄效果。



