

人像摄影摆姿宝典

● 大图详解近200种实用人像摄影姿态

● 专业解读拍摄成功秘诀与模特沟通技巧

轻松摆出好
POSE

雷依里 卓鹏 梁灿 / 编著

中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.zbooks.com> <http://www.cgchina.com>

中青雄狮

卡帕 先锋摄影
CAPA
杂志特别推荐

感谢为本书提供图片的摄影师:

卓鹏、梁灿、雷依里、廖凡、付若金、张羽、梁超、高颀

感谢在本书留下美丽身影的模特们(排名不分前后):

莎莎、文文、雯雯、沈恬、张丽、展展、妮妮、杨雪、王琳、杨嘉馨、郝青、阿兔兔、聂晶晶、赵岩、冯晓、瑶瑶、婉旋、王琳琳、KISSCAT、柳莺、林恩恩、柯心、陈翊丹、雪珩、阿菲、程羽翔、COCO、lunner、蔚蓝、贾青、蒋松、马馨、徐婧、刘璐、宝宝、李星泽、小鞋、王文君、凉茶、姗姗、刘柳、七七、迷糊、程敏、胡丹、刘媛媛、周煊棋、张巍然、本色小颜、刘迪、诗梦、小透、钱小串、王琳

摄影师及模特名单如有遗漏尽请谅解……

律师声明

北京市邦信律师事务所律师青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本书采用出版物短信防伪系统,读者购书后将封底标签上的涂层刮开,把密码(16位数字)发送短信至106695881280,即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准,接收短信免费。短信反盗版举报:编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128。客服电话:010-58582300

侵权举报电话:

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社

010-59524255

E-mail: law@cypmedia.com MSN: chen_wenshi@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿宝典:轻松摆出好POSE/雷依里,卓鹏,梁灿编著.一北京:中国青年出版社,2010.2

ISBN 978-7-5006-9158-7

I. ①人… II. ①雷… ②卓… ③梁… 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239697号

人像摄影摆姿宝典:轻松摆出好POSE

雷依里 卓鹏 梁灿 编著

出版发行:中国青年出版社

地址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电话:(010)59521188/59521189

传真:(010)59521111

企划:中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑:肖辉 赵伟 林杉

封面设计:刘洪涛

印刷:北京建宏印刷有限公司

开本:880×1230 1/32

印张:6

次:2010年2月北京第1版

印次:2010年2月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5006-9158-7

定价:28.00元

本书如有印装质量问题,请与本社联系

电话:(010)59521188/59521189

读者来信:reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站:www.21books.com

“北大方正公司电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括:方正兰亭黑系列

人像摄影摆姿宝典

轻松摆出好



中国青年出版社
中国青年电子出版社

<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>



中青雄狮

Chapter 01

人像摄影的主题、流程、造型与摆姿基础

人像摄影主题的规划和

拍摄流程 ----- 008

人像摄影的化妆与造型 ----- 009

选择拍摄道具 ----- 011

人像摄影中的摆拍与抓拍 ---- 014

摄影师如何与模特有效沟通 --- 015

模特的人体姿态控制原则 ---- 017

姿态的变换要领 ----- 021

捕捉人物的个性神态 ----- 022

Chapter 02 站姿

站姿 001 ----- 026

站姿 002 ----- 027

站姿 003 ----- 028

站姿 004 ----- 029

站姿 005 ----- 030

站姿 006 ----- 031

站姿 007 ----- 032

站姿 008 ----- 033

站姿 009 ----- 034

站姿 010 ----- 035

站姿 011 ----- 036

站姿 012 ----- 037

站姿 013 ----- 038

站姿 014 ----- 039

站姿 015 ----- 040

站姿 016 ----- 041

站姿 017 ----- 042

站姿 018 ----- 043

站姿 019 ----- 044

站姿 020 ----- 045

站姿 021 ----- 046

站姿 022 ----- 047

站姿 023 ----- 048

站姿 024 ----- 049

站姿 025 ----- 050

站姿 026 ----- 051

站姿 027 ----- 052

站姿 028 ----- 053

站姿 029 ----- 054

站姿 030 ----- 055

目录

站姿 031	056	坐姿 003	078
站姿 032	057	坐姿 004	079
站姿 033	058	坐姿 005	080
站姿 034	059	坐姿 006	081
站姿 035	060	坐姿 007	082
站姿 036	061	坐姿 008	083
站姿 037	062	坐姿 009	084
站姿 038	063	坐姿 010	085
站姿 039	064	坐姿 011	086
站姿 040	065	坐姿 012	087
站姿 041	066	坐姿 013	088
站姿 042	067	坐姿 014	089
站姿 043	068	坐姿 015	090
站姿 044	069	坐姿 016	091
站姿 045	070	坐姿 017	092
站姿 046	071	坐姿 018	093
站姿 047	072	坐姿 019	094
站姿 048	073	坐姿 020	095
站姿 049	074	坐姿 021	096
		坐姿 022	097
		坐姿 023	098
		坐姿 024	099
		坐姿 025	100
		坐姿 026	101
		坐姿 027	102
Chapter 03 坐姿			
坐姿 001	076		
坐姿 002	077		

坐姿 028 ----- 103

坐姿 029 ----- 104

坐姿 030 ----- 105

坐姿 031 ----- 106

坐姿 032 ----- 107

坐姿 033 ----- 108

坐姿 034 ----- 109

坐姿 035 ----- 110

坐姿 036 ----- 111

坐姿 037 ----- 112

坐姿 038 ----- 113

坐姿 039 ----- 114

坐姿 040 ----- 115

坐姿 041 ----- 116

坐姿 042 ----- 117

坐姿 043 ----- 118

Chapter 04 蹲姿和跪姿

蹲姿 001 ----- 120

蹲姿 002 ----- 121

蹲姿 003 ----- 122

蹲姿 004 ----- 123

蹲姿 005 ----- 124

蹲姿 006 ----- 125

蹲姿 007 ----- 126

蹲姿 008 ----- 127

跪姿 001 ----- 128

跪姿 002 ----- 129

跪姿 003 ----- 130

跪姿 004 ----- 131

跪姿 005 ----- 132

Chapter 05 躺姿

躺姿 001 ----- 134

躺姿 002 ----- 135

躺姿 003 ----- 136

躺姿 004 ----- 137

躺姿 005 ----- 138

躺姿 006 ----- 139

躺姿 007 ----- 140

躺姿 008 ----- 141

躺姿 009 ----- 142

躺姿 010 ----- 143

躺姿 011 ----- 144

躺姿 012 ----- 145

躺姿 013 ----- 146

CONTENTS

目录

Chapter 06 手部姿态

手部姿态 001	148
手部姿态 002	149
手部姿态 003	150
手部姿态 004	151
手部姿态 005	152
手部姿态 006	153
手部姿态 007	154
手部姿态 008	155
手部姿态 009	156
手部姿态 010	157
手部姿态 011	158
手部姿态 012	159
手部姿态 013	160
手部姿态 014	161
手部姿态 015	162
手部姿态 016	163
手部姿态 017	164
手部姿态 018	165
手部姿态 019	166
手部姿态 020	167
手部姿态 021	168
手部姿态 022	169
手部姿态 023	170

手部姿态 024	171
手部姿态 025	172
手部姿态 026	173
手部姿态 027	174
手部姿态 028	175
手部姿态 029	176
手部姿态 030	177
手部姿态 031	178
手部姿态 032	179
手部姿态 033	180
手部姿态 034	181
手部姿态 035	182

Chapter 07 创意

创意 001	184
创意 002	185
创意 003	186
创意 004	187
创意 005	188
创意 006	189
创意 007	190
创意 008	191
创意 009	192

PREFACE

序言

出色的人像照片胜在“神”而不是“形”，因此，人像模特的POSE应毫无定式，自然天成。摄影师对于模特自然状态的把握和对神态的抓取，才是成功作品诞生的关键。作者并不提倡以一定之规，机械模仿或直接抄袭其他作品的人物姿态。

但对于初学者来说，要达到上面所说的状态，还需要一个学习、提高、领悟的过程。此书就旨在给那些面对模特时找不到头绪的初学者一些启示。毕竟POSE和POSE之间往往相互关联，只有掌握了一些基本的规律和动作，才能衍生出更多精彩的人物姿态。

人像拍摄中，摄影师对于模特的成功引导其实就在于一个“度”的把握。僵硬地摆布躯体是第一阶段；灵动地察觉模特的独特气质，并且有选择地将其特有的性格和美感通过姿态体现出来是第二阶段；仅仅设定一种情绪，一种表达方式，给模特说戏，让其自由演绎，而摄影师作为记录的旁观者存在，这才是出色的人像摄影师应达到的水准和境界。

作 者



人像摄影 摆姿宝典

Chapter

01



人像摄影的主题、流程、
造型与摆姿基础





人像摄影主题的规划和拍摄流程

人像摄影的基本流程

人像摄影的拍摄，需要整体的策划和准备，拍摄前要确定拍摄目的、模特、拍摄方式等细节，这样可以有效地提高创作的效率和成功率。摄影师切不可在毫无准备的情况下拿起相机就拍，否则不但效率低，而且也难以拍摄出优秀的作品。人像摄影的基本流程如下图所示：

拍摄目的	与模特就拍摄方式和内容进行沟通	语言铺垫
选择模特		服装造型
拍摄方式		姿态控制
效果模拟		循环拍摄

确定拍摄主题

人像摄影的主题不可在拍摄中随时变动。即使是一名初学者，也要在拍摄前思考拍摄的目的和主题。人像照片的主题应该是贯穿整个拍摄过程和技术环节的。人像摄影的创作主题不胜枚举，以下罗列几类，供读者参考。



拍摄手法的主题

以拍摄手法决定拍摄主题，摄影师具有很强的主观能动性。近年流行的广角人像，是采用短焦距的广角镜头，通过环境营造意境来突出人物，这就是一种拍摄手法。诸如此类的还有以色彩突出时尚感的色彩主题等等。



器材试用

很多自由撰稿人的拍摄主题是围绕器材展开的，他们经常被邀请撰写某些新品器材的试用文章，这种拍摄主题更注重突出器材的功能和特点。



故事性

故事性的拍摄主题掌控起来难度很大，摄影师要更多地担任导演的工作。这种近年流行的拍摄主题，通过组照中环境空间的变化和模特不断改变的状态，来演绎一定的情节，使照片被赋予很强的暗示性。



概念主题

概念主题创作的含义比较宽泛和模糊，摄影师利用模特的演绎，结合成功的化妆造型，使照片可以表达某种特殊的意境。这类主题类型丰富，组照具有一致性的视觉语言，在人像摄影中最为多见。举例来说，“概念”可以是“阳光活力”，也可以是“飞翔”、“幻境”甚至“征服”等等。

人像摄影的拍摄主题千变万化，不仅局限于以上几种。拍摄者在拍摄前需要结合拍摄目的确定拍摄主题，使创作过程有序可循。

与模特进行前期沟通



与模特进行沟通是拍摄前的准备工作
光圈F2.8 曝光时间1/60s ISO200 焦距20mm

为了达到更好的拍摄效果，摄影师在确立拍摄主题后，最好将模特约出来，进行拍摄的前期沟通。将自己的拍摄意图、拍摄方法、主题以及想表达的情感等等与模特交流沟通，以便得到更加优秀的拍摄效果。





• 人像摄影的化妆与造型

+ 化妆



光圈F14 曝光时间1/200s ISO100 焦距135mm



化妆可修饰小小的瑕疵，使模特在拍摄时处于最佳状态
光圈F14 曝光时间1/200s ISO100 焦距135mm

经常有影友问我，人像摄影中模特不化妆不行吗？这个问题很难回答，但如果你能了解模特和照片读者关于“美丽永远不嫌多”的心态，和化妆对于人物面部重要的修饰作用，就必须重视它。事实上，作者建议摄影爱好者即使进

行一次简单的人像创作，也要让模特在化妆师的帮助下一丝不苟地完成化妆。因为相比后期处理，前期的修饰不但更加真实，而且效果也会更加自然和动人。

+ 造型

人物造型是塑造模特外部形象的艺术手段，包括化妆、服装等。要想准确地表现人像摄影的主题，就要使模特被赋予和主题相称的造型。造型可以通过许多技术手段加以实现，这里要特别注意人物对造型的表现能力，应选择合适的模特配以恰当的造型。另外，在服饰、化妆、发型甚至拍摄环境等许多方面，要注意与造型的一致性。

+ 发型



时尚前卫的发型
光圈F2.8 曝光时间1/125s ISO100 焦距44mm

发型设计是化妆造型中一个重要的技术环节，通过发型的变化，可以突出模特的性格和神采。假发在发型设计中也被广泛应用，发型设计往往需要专业的化妆师参与完成。一般而言花费不大，但效果却很明显。尤其对于营造照片的时尚感而言，发型设计起着举足轻重的作用，摄影师必须加以重视。

+ 服装

模特服装的选择和搭配,都是为了突出人物的造型。颜色和款式是服装的主要视觉要素,颜色具有情感和象征意义,而款式则具有形体感和空间感。对于服装的选择,摄影师需要具有一定的时尚嗅觉和较高的审美水准。另外,服装在人像摄影中不是单独出现的,必须和拍摄环境相

呼应,同时模特的类型和身材也是决定服装的重要因素。除了常见的时尚装扮以外,服装在人像摄影中有时也会成为与拍摄主题息息相关的重要元素,如拍摄特定的COSPLAY风格写真,服装就成了主要被摄对象。在人像摄影中,大部分的服装需要摄影师去专门租赁甚至购买。



身着游戏人物服饰的COSPLAY风格人像 光圈F2.8 曝光时间1/3s ISO100 焦距18mm



● 选择拍摄道具

使用适当的道具与人物搭配,可以强化人像摄影的主题,突出画面的美感。选择适当的道具与人物搭配,相互衬托,是人像摄影的常用手法。



正在使用笔记本电脑的少女组照之一
光圈F3.5 曝光时间1/50s ISO100 焦距125mm

+ 主题性道具

在选定主题,进行人像摄影创作时,如果道具与拍摄主题紧密相关,甚至它即是拍摄主题,这种道具被称为主题性道具。

常见的主题性道具有两种,一种是具有广告意味的人像创作,例如左图,整组照片的拍摄都是为了给厂商的产品进行宣传。在这种拍摄中,画面的主体是产品,人物反倒成了配角,用以衬托道具的各种美感以及用途。在这种人像创作中,不论从摆姿造型上,还是构图上,都要充分考虑道具产品的主体地位,人物切不可喧宾夺主。

另一种主题性道具的应用是借助道具的美感和风格,来创作以少女和道具为主题的风格化人像写真。例如下图中手握气球的少女,少女的服装造型比较平常,五颜六色的气球在画面中起到了画龙点睛的作用,烘托了少女的阳光和青春。在这种整组结合一种道具拍摄的创作手法中,主题性道具发挥着举足轻重的作用。



手握气球的少女组照之一
光圈F1.4 曝光时间1/1000s ISO100 焦距85mm

+ 掩饰性道具

掩饰性道具在画面中起到遮掩的作用,它既可以遮掩主体人物,也可以遮掩拍摄环境中的某个特定元素,造成戏剧性的效果。

掩饰性道具的应用,大多数情况下是为了掩盖画面中某些难以避免的瑕疵,如防止服饰穿帮、遮掩模特皮肤的胎记或伤痕等等,与拍摄主题并无太大关系,在拍摄时摄影师要将这种遮掩处理得不留痕迹。而在少数的情况下,模特利用掩饰性道具遮掩自己,并不是为了遮掩缺陷,而是为了表现羞涩、俏皮等特定的情绪,这也是掩饰性道具的常见用法。

+ 常用道具使用表格

 道具名称	 拍摄效果
珠宝首饰	特写拍摄中常用,表现模特高雅的气质,模特要精細化妆
毛绒玩具	表现少女的天真烂漫和纯洁可爱
单人或双人沙发等坐具	棚拍常用,拍摄情侣、婚纱照的坐姿
窗帘、门	起到遮挡的作用,营造“犹抱琵琶半遮面”的效果
乐器	为照片增加音乐的气氛和格调
梳子	表现模特的秀发,多以不经意瞬间的形式表现
签字笔、文具等	表现模特聚精会神地思考,体现智慧的形象
花卉	与人物互相衬托
漂亮的雨伞	表现时尚的色彩
宠物	突出人物的爱心
IT产品	表现人物的白领形象
书籍	表现人物的智慧和进取心

+ 辅助性道具



手握小熊的少女

光圈F2 曝光时间1/160s ISO200 焦距50mm

仅仅起到烘托画面气氛,营造氛围,衬托人物性格和状态作用的道具,被称为辅助性道具。辅助性道具在画面中一般不惹人注意,也不会成为画面焦点,但它却可以恰当地为画面增添美感和气氛。

本例的照片中,坐在围栏上的少女表情安详,手中的小熊更衬托了少女的青春和可爱。这正是辅助性道具成功应用的典型范例。合理、适当地运用辅助性道具可以使画面主题更加明确,在拍摄时,要充分考虑辅助性道具在画面中的位置,以及和人物之间的呼应关系。





光圈F4.2 曝光时间1/180s 焦距38mm ISO100



• 人像摄影中的摆拍与抓拍

摆拍和抓拍是人像摄影创作的基本手段，下面我们来讲述它们各自的特点和优势。

+ 摆拍的特点

摆拍是指摄影师根据自己对于场景和人物的设计，通过语言的引导，让模特通过肢体、动作、表情神态来完成特定的姿态和POSE，然后进行构图拍摄的创作手法。

摆拍是人像摄影最常见的拍摄手法，在拍摄过程中，摄影师就像导演一样，要耐心地为模特讲述自己的拍摄意图，调动模特进入拍摄状态。有时，摄影师还要亲自示范，直到模特完全领悟，进而完成拍摄。摆拍的缺点是一旦模特的表现力一般，动作僵硬、不够自然，很容易给人做作的感觉。



抓拍模特人像照片范例
光圈F4.5 曝光时间1/250s ISO100 焦距50mm

+ 摆拍、抓拍的特点比较

	 摆拍	 抓拍
优点	易于控制，成功率高	表情自然，到位，易于表现模特内心活动
缺点	死板、做作	成功率低，对摄影师的要求高
难易程度	拍摄常规表情动作较易实现	需要和模特充分沟通，具有一定难度
对模特要求	需要模特具有一定素质和经验	需要模特大方、自然，进入状态
对摄影师要求	要熟练掌握各种POSE	需要摄影师具有捕捉瞬间的能力



摆拍模特人像照片范例
光圈F4.5 曝光时间1/320s ISO100 焦距56mm

+ 抓拍的魅力

抓拍是指摄影师在不干涉模特的情况下，抓取拍摄模特自然流露的神态、表情、动作等瞬间。

现在抓拍的手法越来越流行，因为抓拍具有真实、自然的先天优势。尤其是对模特眼神的表现，使用抓拍手法拍摄的照片，模特的眼神往往可以更好地表现内心的丰富变化，让照片具有更强的说服力和更深的感染力。

+ 摆拍抓拍相结合

最好的创作方法就是将摆拍和抓拍相结合，给模特充分地“说戏”，让模特在规定的动作范围内，尽情地展现，摄影师则要利用数码相机的优势，连拍、抓拍，尽量不干涉模特，只要方法对路，就一定能选出一张动作到位、表情真实自然的照片。





● 摄影师如何与模特有效沟通



室内的人像照片
光圈F2.8 曝光时间1/125s ISO100 焦距32mm

+ 摄影师的个人修养

与模特有效地沟通，完成人像摄影的拍摄，摄影师的个人修养非常重要。

第一，摄影师要注意自己的衣着形象，要给模特舒服亲切的印象；第二，摄影师要用简单易懂、平实亲切的语言来引导模特；第三，无论模特表现好坏，摄影师都要不断地夸奖模特，给她足够的自信心；第四，摄影师偶然拍到模特走光或不雅的照片，要删除清档，不可私藏或挪作他用；第五，摄影师要在拍摄前期与模特充分沟通，完成拍摄后要感谢模特的工作，并将照片刻盘寄送给模特。

这些礼节性的细节，不但可以体现摄影师良好的修养，还可以提高拍摄的质量，建立良好的模特关系。

+ 观察与思考

摄影师在拍摄前与模特的沟通中，要注意观察模特的优缺点以及表现力，发现她的强项，在拍摄中扬长避短；同时思考什么样的化妆造型可以使模特与拍摄主题更加贴近。总之，摄影师要多动脑筋，勤于思考，勇于实践。



摄影师拍摄现场

+ 拍摄距离的影响和因素

拍摄时，摄影师与模特之间的距离会随构图变化和镜头焦距的变化发生改变。摄影师要合理地把握与模特的距离，不能因为拍摄手法的需要，就一直在极近（特写）或极远（长焦拍摄全身）的距离拍摄，要与模特保持交流，传递足够的亲合力，并不断鼓励模特，才能使模特进入最佳状态。

	 近距离	 中距离	 远距离
优点	沟通易	沟通易	无
缺点	给模特压力大	无	沟通不易
适应情况	特写或广角人像	最常见的中焦人像	全身人像
应对措施	用幽默化解尴尬	无	大声沟通，极端情况下配备对讲机