



大师经典

完美示范，演绎优雅
跟随大师脚步 感悟摄影艺术

欧美时尚摆姿精选

Pose500

[美] 米歇尔·珀金斯 著 曲晓妍 译

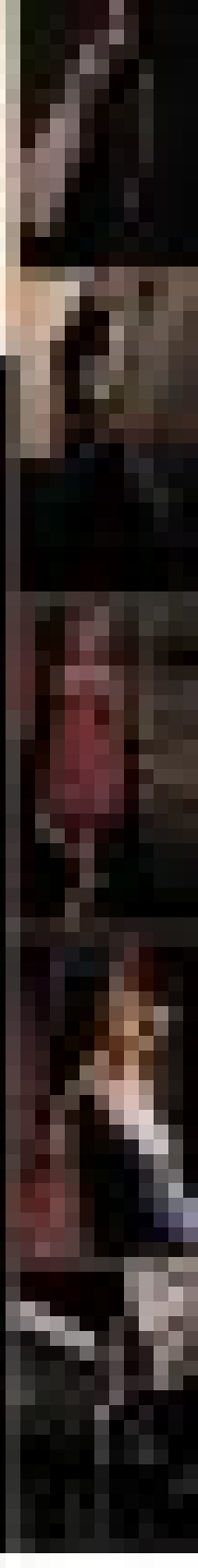
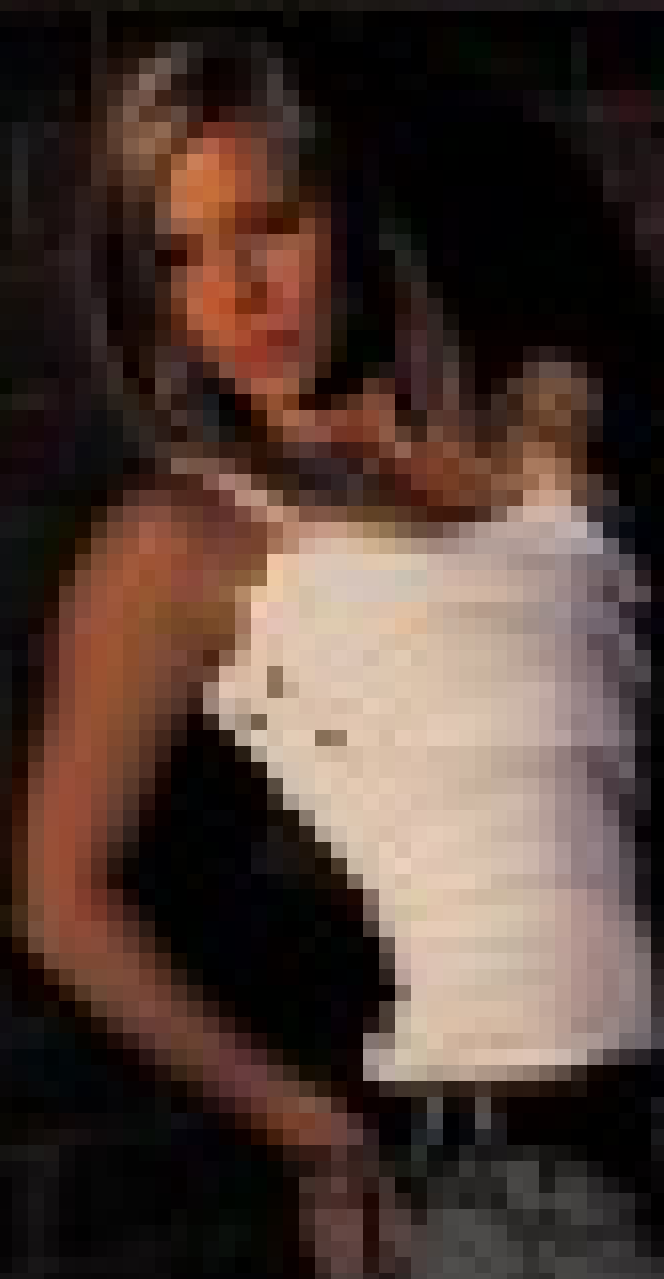


邮电出版社
& TELECOM PRESS



THE GREAT ESCAPE

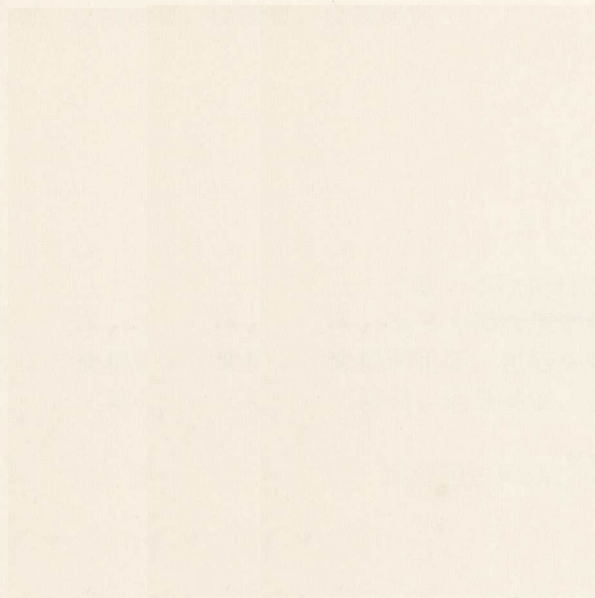
From \$100



跟随大师脚步 感悟摄影艺术

欧美时尚摆姿精选Pose500

[美] 米歇尔·珀金斯 著 曲晓妍 译



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

欧美时尚摆姿精选Pose500 / (美) 珀金斯著 ; 曲晓
妍译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-115-22048-6

I. ①欧… II. ①珀… ②曲… III. ①人像摄影—摄
影集—世界—现代 IV. ①J433

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第088154号

欧美时尚摆姿精选 Pose500

-
- ◆ 著 [美] 迈克尔·珀金斯
译 曲晓妍
责任编辑 王琳
 - ◆ 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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 7
字数: 240千字 2010年7月第1版
印数: 1-5000册 2010年7月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2009-5219号

ISBN 978-7-115-22048-6

定价: 39.80元

读者服务热线: (010) 67132705 印装质量热线: (010) 67129223
反盗版热线: (010) 67171154

版权声明

500 Pose for Photographing Women: A Visual Sourcebook for Portrait Photographers, 1st Edition Copyright © 2009 by Michelle Perkins

All rights reserved.No part of this publication may be reproduced,stored in a retrieval system, or transmitted,in any form or by any means,electronic,mechanical,by photocopying,recording or otherwise,without the prior permission in writing from Amherst Media,Inc.CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATUIONS PRESS Copyright © 2009

本书简体中文版由美国芝加哥评论社独立出版集团(IPG)授权人民邮电出版社独家出版。
未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。
版权所有，侵权必究

内容提要

这是一本欧美时尚摆姿精选，作品皆出自世界顶级时尚与商业人像摄影师之手。本书为那些想要寻求创作灵感的摄影师提供灵感的源泉。全书共展示500款人像摄影美姿，包括头肩姿势、上半身姿势、四分之三躺姿、四分之三坐姿、四分之三站姿、全身躺姿、全身坐姿及全身站姿等。

读者通过阅读，可以感受其内涵，在潜移默化中提高自己的人像摄影水平。

关于本书

确定主体的最佳姿势（既能迎合个人，配合背景和服装，又具视觉吸引力的姿势）是打造成功人像摄影的最大挑战之一。尤其对于女性人像，摄影师也许需要用传统的头肩姿势打造出时尚杂志中的时尚感。简单地说，变化是无止尽的。

本书是专门为了解决这个问题而编写的视觉参考。齐集了世界顶级人像、时尚和商业摄影师的作品，本书为寻找创作灵感的摄影师们提供了丰富的资源。如果你不知道如何应对某个客户或者不确定如何使用给定的道具，那么打开本书挑选自己喜欢的美姿并加以改变，拭目以待新姿势给作品带来的冲击吧！快速查找理想的范例样片，一定可以找到适合作品主题的执行方案。

为了方便查阅，美姿款式根据画面中出现的人像身长进行归类总结。全书共展示500款美姿，包括头肩姿势、四分之三躺姿、四分之三坐姿、四分之三站姿、全身躺姿、全身坐姿及全身站姿等。

日复一日、年复一年地保持创意是很困难的，有时你需要的只是一点点小小的灵感火花，那就打开本书吧！

目录

页码

6-7 人像摄影美姿基础

8-39 头肩姿势

40-62 上半身姿势

63-70 四分之三躺姿

71-78 四分之三坐姿

79-95 四分之三站姿

96-105 全身躺姿

106-124 全身坐姿

125-138 全身站姿

139-140 附录 摄影师简介

图片编号

1-128 头肩姿势

129-217 上半身姿势

218-236 四分之三躺姿

237-270 四分之三坐姿

271-343 四分之三站姿

344-371 全身躺姿

372-440 全身坐姿

441-500 全身站姿

人像摄影美姿基础

这部分内容包括传统人像摄影姿势的基本原则——在本书中有许多范例图片。尽管当代摄影师通常有意打破这些规则，但如果想以令人满意的方式展现人体，其中大多数规则都是基本准则。

姿势类型

有三种基本姿势，每一种姿势都是按拍摄对象在画面上展现的身长来划分的。如果不是全身像，建议避免在关节处剪裁照片（如膝盖或胳膊肘），否则会产生一种类似截肢的感觉，可以在关节之间剪裁。

头肩部人像（或头像）

主要显示拍摄对象的头肩部，如果双手举到靠近脸部的位置，也可以算在内。

上半身人像

这种姿势的人像包括拍摄对象的头肩部以及部分躯干。女性上半身人像通常都只在胸围线以下或腰际剪裁。上半身人像有时也被视为头像。

七分身人像

这种姿势显示拍摄对象的头部以下直至大腿中间或小腿中间的部分。在某些情况下，可能会看到一只脚。

全身人像

这种姿势显示拍摄对象从头到脚（或到脚踝处）的部分。在某些情况下，可能只看到一只脚。

面部视图

正面视图

拍摄对象的正脸正对着相机。

八分之七视图

拍摄对象的脸部稍微侧离相机一点，但仍然能看到两只耳朵。

四分之三或三分之二视图

拍摄对象的脸部与相机之间构成一定角度，在相机的视线里看不到远离相机的那只耳朵。在这个姿势当中，远一点的那只耳朵看起来比较小，这是因为距离相机较远。头部不应侧转得太多，鼻尖应超出脸颊的轮廓线，或者鼻梁要遮住远处的那只眼睛。

侧面视图

拍摄对象的头部与相机成 90° 角，只看得到一只眼睛。

肩部

尤其在女性人像拍摄中，拍摄对象的肩部应与相机保持一定角度。如果肩部直接面对相机，会让人看起来比实际情况更加宽大，导致构图比较呆滞。在女性人像拍摄中，肩部与相机成直角会让人像显得不够女性化（有时会为了营造一种坚定的氛围而有意为之）。

头部

倾斜头部

稍微倾斜头部会产生对角线，这会让姿势显得比较生动。在女性人像中，一般来说，头部会朝靠近相机一侧的肩膀倾斜，但这条规则经常被打破。大多数摄影师认为，头部倾斜的方向应最适合整体图像效果，也应该让拍摄对象看起来最漂亮。

下巴高度

下巴高度适中，效果最令人满意。如果下巴太高，拍摄对象看起来就会显得有些自大，脖子就会被拉长。如果下巴太低，看起来会显得比较怯懦，容易有双下巴或产生没有脖子的感觉。

眼睛

几乎在所有人像作品中，眼睛都是脸部最重要的部分。通

常来说，当不露上下眼白时，眼睛的拍摄效果会最佳。脸部稍微侧离相机一点点，然后再让拍摄对象的眼睛重新看向相机，这个姿势会看到更多眼白，让眼睛显得更大。

手臂

拍摄对象的手臂应与腰际之间保留一点空间，这个空间会让拍摄对象的上身显瘦。这也会在构图上形成一个三角形，将观者的视线吸引到拍摄对象的脸部。

手臂始终应成为整体的一部分，千万不要让手臂只是简单地垂在拍摄对象的身体两侧。只是弯曲胳膊肘就能在构图当中形成吸引人的对角线，有助于将观者的视线引向拍摄对象的脸部。

大多数人像摄影师都要求拍摄对象穿长袖上衣，哪怕拍摄对象很瘦，上臂裸露很难拍摄出有魅力的人像作品。

手

手应与相机成一定角度，避免在图像中出现变形情况。呈现手部外围轮廓要比只呈现手背或手掌更吸引人，因为手背或手掌在图像中看起来会大得不自然（如若靠近脸部尤其如此）。另外，通常还建议使双手在图像中处于不同高度，这会形成对角线，让姿势更为生动。

腰部

抬起手（不要让它只耷拉在腰际两侧），稍微弯曲腰部，这个姿势会产生一种迷人的曲线，这在女性人像拍摄时会产生令人满意的效果。

手指

手指稍微分开一点，效果最佳。这会凸显手指的形状。

道具

如果手边有道具，无论是握在手中还是用来支撑，都会使手部摆姿势更容易。

胸部

在女性人像拍摄中，恰如其分地呈现胸部至关重要。选择一个姿势，让身体躯干与相机形成一定角度，会突出胸部形状，根据主要光线的位置，会在乳沟上加深凸显胸部形状的阴影。肩膀如果直接面对相机，容易让胸部显得比较平坦。挺起胸部并让肩膀放松，也是一个好姿势，能呈现

令人满意的图像效果。

腰腹部

手臂与身体分开会让腰部显瘦。如果是坐姿，背部挺直会有助于让腹部看起来比较平坦。但最好选择站姿，而不是坐姿。通常建议身体要稍微侧离主要光源，这会使远离相机的那侧身体置于阴影当中，有显瘦的效果。

腿

无论拍摄对象是站姿还是坐姿，腿的姿势都应该保持独立而不应完全一致。通常来说，其中一条腿比较直，用来支撑身体（如果是坐姿，在拍摄对象与地面之间起到连接作用）。另外一条腿稍微弯曲，在构图中形成比较有趣的线条。

站姿

让拍摄对象将身体重量放在后腿上面，身体稍微侧离相机，拍摄效果要比将身体重量平均分布在两只脚上更令人满意。前膝稍微有点弯曲会让画面不那么死板。

坐姿

当拍摄对象坐着的时候，两条腿应与相机保持一定角度。两腿之间留有一点空间，椅子会让大腿和小腿显瘦。

侧腿

如果是腿部裸露的女性人像拍摄，最好是展现一条腿的侧面，这有助于显露脚踝与小腿的形状。

臀部与大腿

大多数女性拍摄对象都关心这个部位。最显瘦的站姿就是臀部与相机成一定角度，侧离主要光源。如果是坐姿，让拍摄对象将身体重量转移到臀部一侧，这样以来，臀部的更多部分侧离相机。

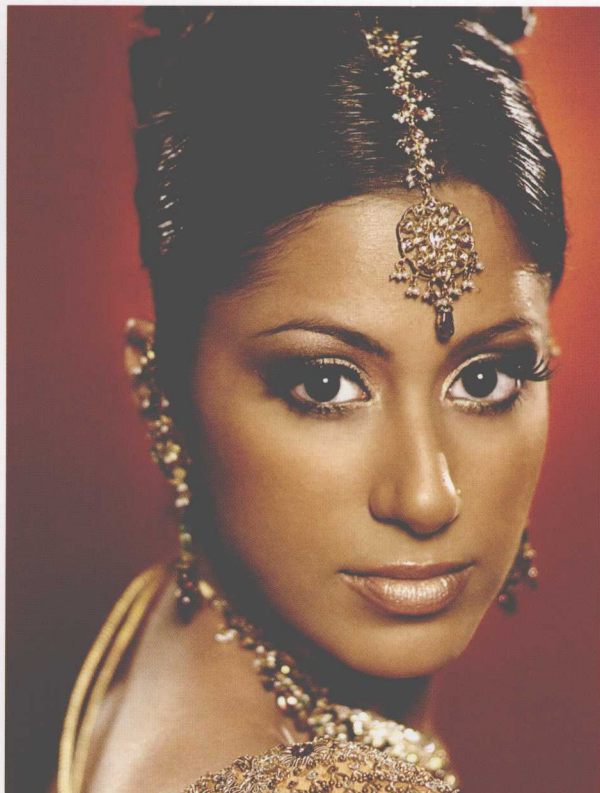
双脚

如果脚趾直接朝向相机，双脚通常看起来会扭曲。双脚最好与相机保持一定角度。在女性人像拍摄中，通常都是踮起脚尖（或抬起脚跟，类似穿着高跟鞋）。这个姿势会收缩小腿肌肉，不仅会起到显瘦作用，在视觉上还会拉长拍摄对象的双腿。

—● 头肩姿势 —●



001 摄影：BILLY PEGRAM



002 摄影：CHERIE STERIE STEINBERG COTE



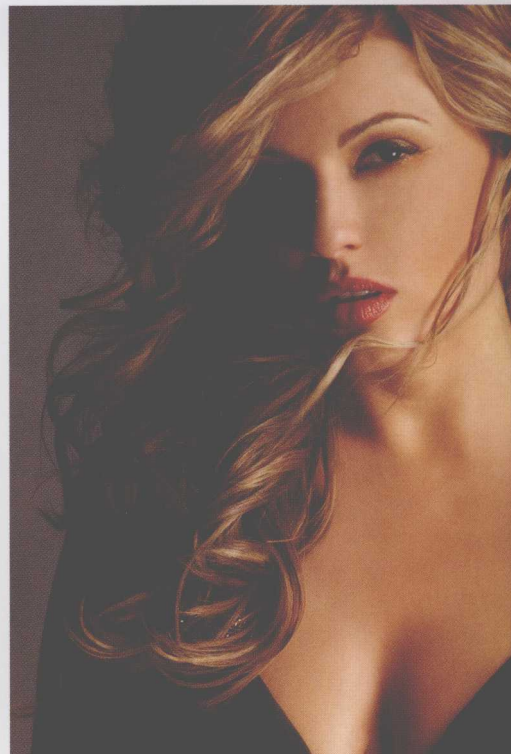
003 摄影：TIM SCHOOLER



004 摄影：TIM SCHOOLER



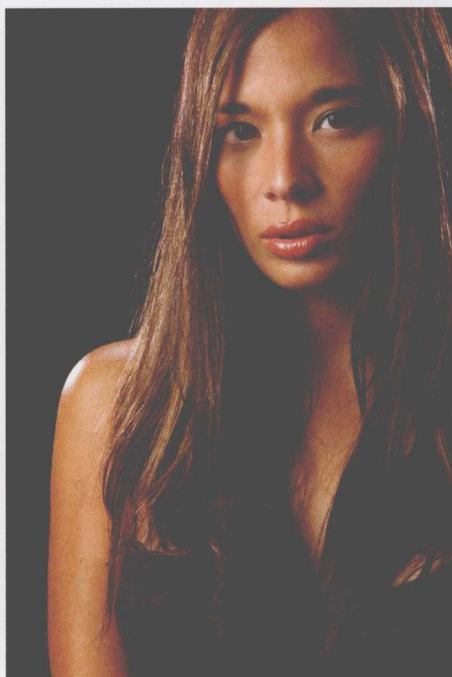
005 摄影：ROLANDO GOMEZ



006 摄影：WES KRONNGER



007 摄影：BILLY PEGRAM



008 摄影：STEPHEN DANTZIG



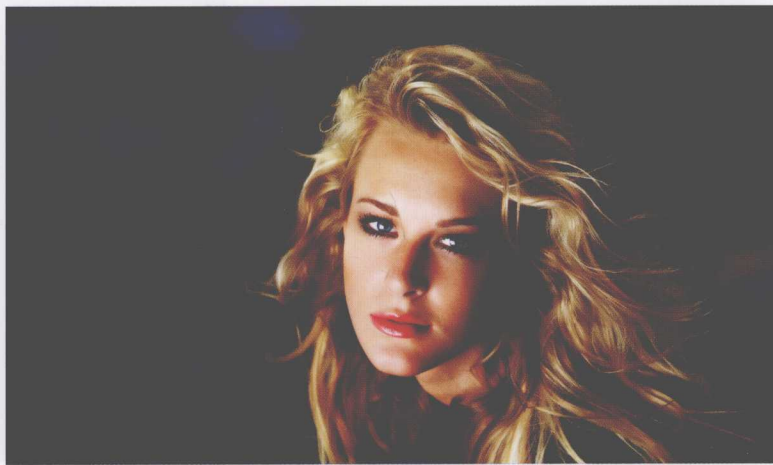
009 摄影：STEPHEN DANTZIG



010 摄影：TIM SCHOOLER



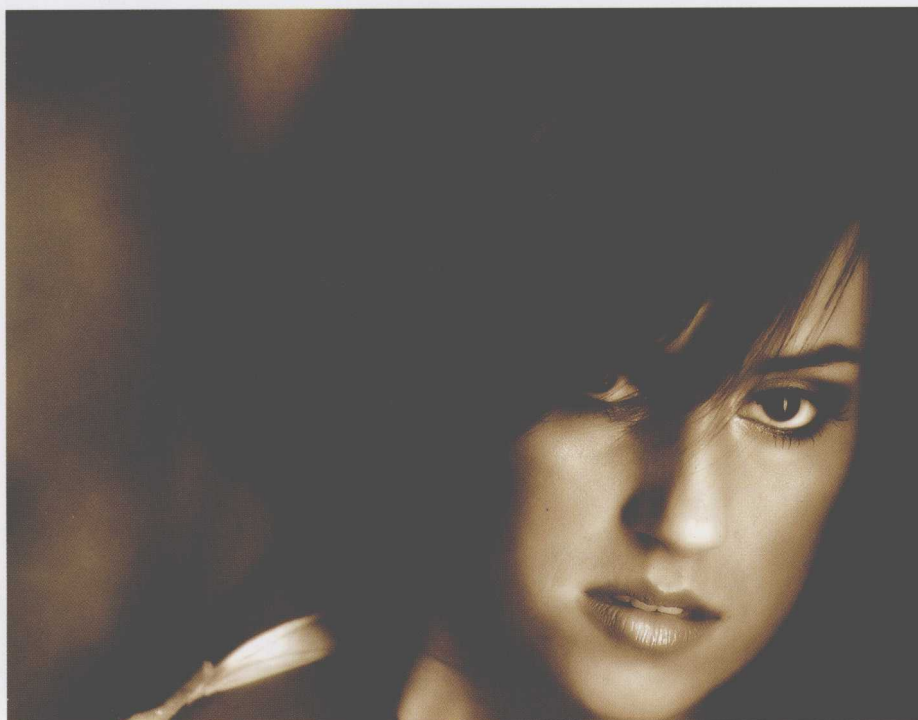
011 摄影：TIM SCHOOLER



012 摄影：TIM SCHOOLER



013 摄影：TIM SCHOOLER



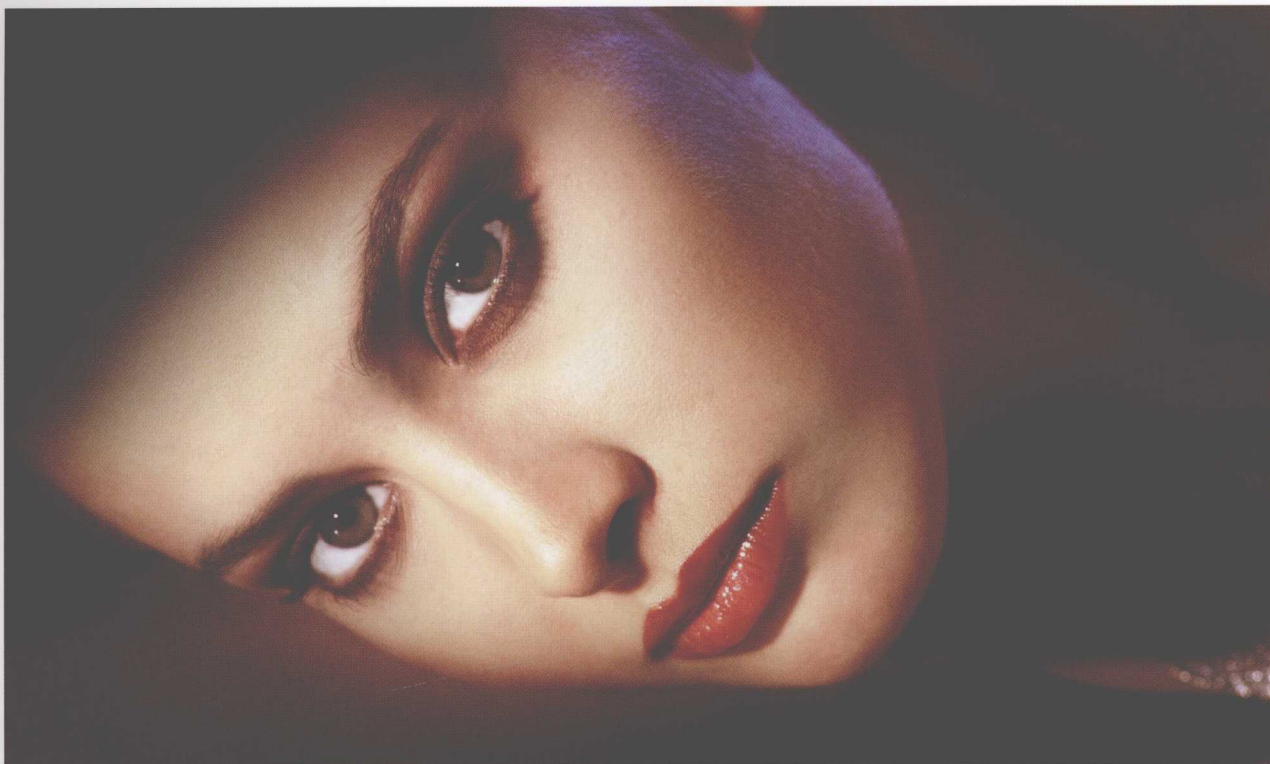
015 摄影：TIM SCHOOLER



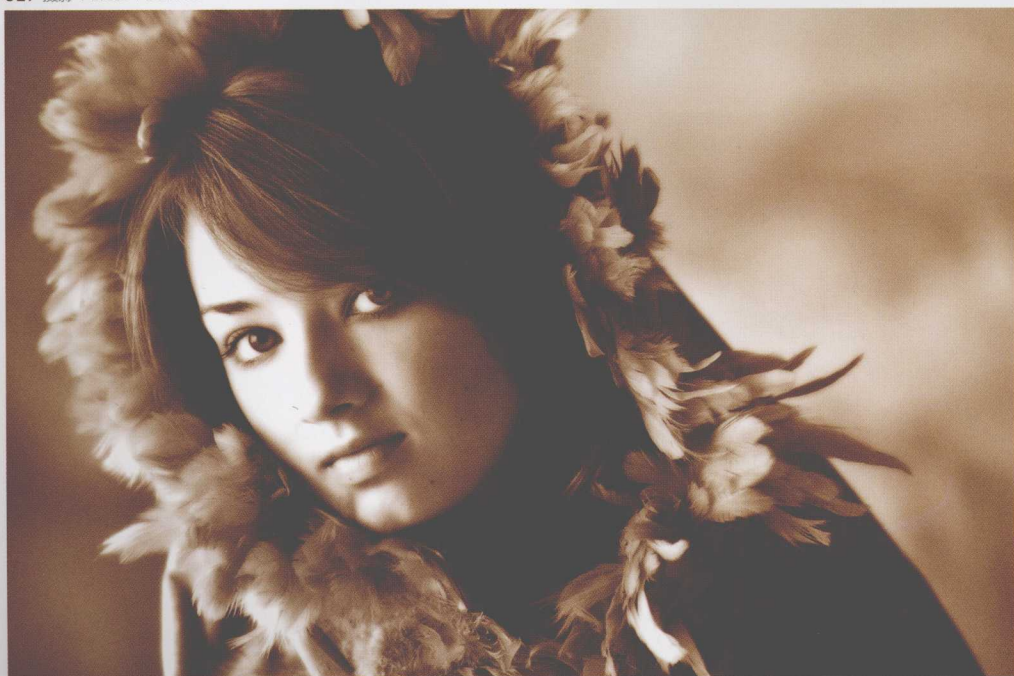
014 摄影：TIM SCHOOLER



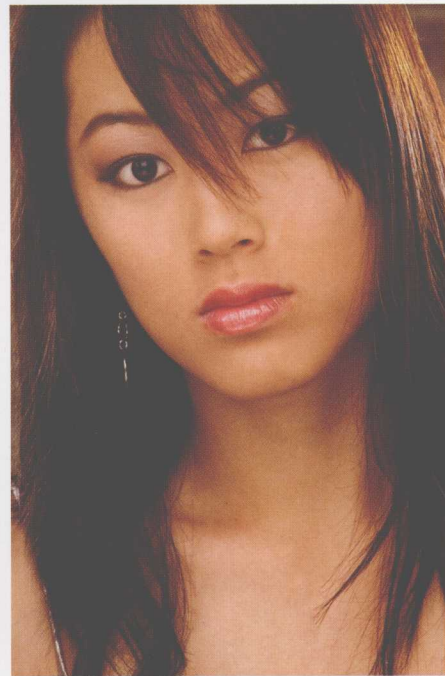
016 摄影：STEVEN BEGLITER



017 摄影：BILLY PEGRAM



018 摄影：VICKI TAUFER



019 摄影：STEPHEN DANTZIG



020 摄影：STEPHEN DANTZIG



021 摄影：TIM SCHOOLER



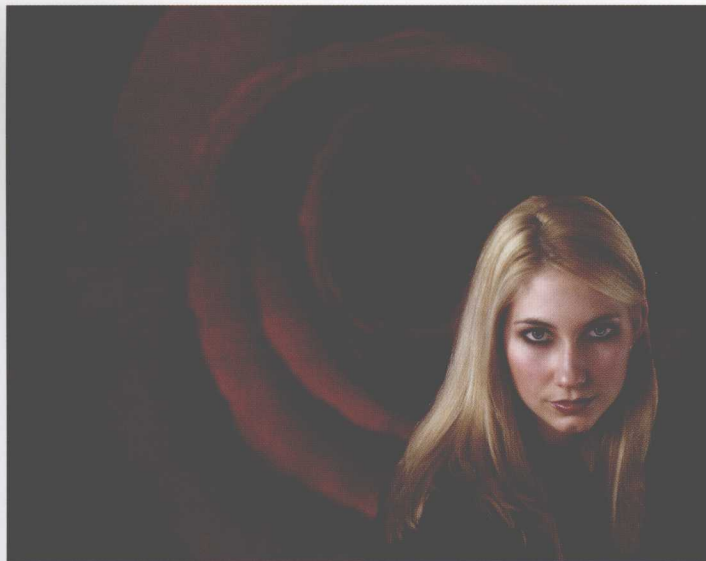
022 摄影：STEPHEN DANTZIG



023 摄影：TIM SCHOOLER



024 摄影：BILLY PEGRAM



025 摄影：DEBORAH LYNN FERRO



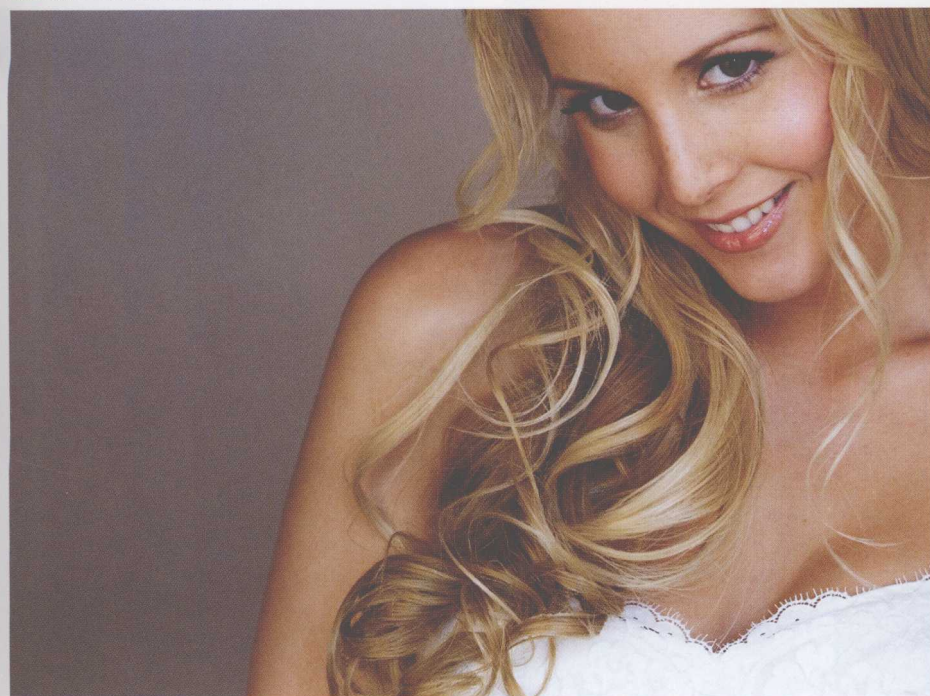
027 摄影：BILLY PEGRAM



026 摄影：STEVEN BEGLEITER



028 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



029 摄影：CHERIE STEINBERG COTE



030 摄影：BILLY PEGRAM