

# 我最想要的 自拍圣经



拒当无神妹!

三大主题眼妆术

★零妆感的无辜眼神

★闪耀动人甜心风

★性感微烟熏

32位网络正妹秘籍传授  
化妆、姿势、PS秘诀大曝光



♥拒绝一号表情!

找出显瘦、最上相的自拍角度

♥光线决定一切!

简易美颜打光技巧大图解

♥幕后直击! 揭开超人气相册排行榜的秘密

♥正妹博主传授! 连拍大头贴的实战技巧

♥不再踩地雷! 解决自拍常见十大类错误

♥美眉都推荐! 效果超美的车内自拍诀窍

♥民意大调查! 一定要有的好拍相机功能

♥坏照片变美照, 数码暗房神奇制作术

♥高招! 完美闪光灯、色调、广角摄影技法



---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的自拍圣经 / PCuSER 研究室著. — 南宁:  
广西人民出版社, 2010. 6  
ISBN 978-7-219-06945-5

I. ①我… II. ①P… III. ①人像摄影—摄影艺术②  
数字照相机—摄影技术 IV. ①J413②TB86

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 050879 号

---

中文简体字版 2010 由广西人民出版社发行。

本书经城邦文化事业股份有限公司 PCuSER 电脑人出版事业部授权, 同意由广西人民出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

监 制 彭庆国  
项目策划 徐嘉谦  
责任编辑 马妮璐  
责任校对 林晓明 程颖卿

---

出版发行 广西人民出版社  
社 址 广西南宁市桂春路 6 号  
邮 编 530028  
网 址 <http://www.gxp-ph.cn>  
印 刷 广西民族印刷厂  
开 本 889mm×1194mm 1/24  
印 张 6  
字 数 160 千字  
版 次 2010 年 6 月 第 1 版  
印 次 2010 年 6 月 第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-219-06945-5/J · 324  
定 价 28.00 元

---

**版权所有 翻印必究**

# 我最想要的 自拍圣经

WO ZUI XIANGYAO DE ZIPAI SHENGJING



广西人民出版社

# ☆ Contents ☆

为什么她的自拍照，总是这么吸引人.....4  
在自拍之前，你应该要注意.....5

## Chapter 1 拍出高人气的十大风格 Look

纯真可爱白净少女风.....8  
知性美眉的独特气质路线.....16  
零妆感白皙风的眼妆重点.....21  
微笑无法挡——甜姐儿风.....27  
邻家女孩亲切活力风.....37  
亲切甜美风的眼妆重点.....42  
惊艳流行时尚风.....44  
不是故意的——小露性感风.....52  
性感女人风的眼妆重点.....58  
强调自我的配件叙事路线.....64  
特立独行搞怪俏皮风.....79  
帅气最IN华美中性风.....87  
活力阳光运动风.....94

### ♥ 主题特辑

万无一失——快速找到适合自己的自拍角度.....12  
大发现——人气美女都爱在车上自拍.....23  
勿踩自拍地雷——常见的错误自拍Top10.....33



- 光线——自拍照好看的关键.....48  
 挑战高难度的自拍 Pose.....60  
 创意无限，大头贴不断电N连发.....72  
 超可爱大头狗式自拍.....85  
 这真的是自拍！如何拍出不像自拍的自拍.....91

## Chapter 2 自拍美眉的相片后期制作教室

- 管理、编修照片的好帮手：Zoner Photo Studio.....98  
 快速管理你的照片.....102  
 编修照片.....108  
 点痣去斑自己也可以办到.....113  
 媲美 Model 的无瑕肌肤.....115  
 为素颜照片进行彩妆后期制作.....117  
 拥有洁白亮丽的美齿.....119  
 单眼皮变成双眼皮.....121  
 不染发也能随意变换发色.....124  
 将拍歪了的照片调正.....129

## Chapter 3 自拍美眉与相机的甜蜜关系

- 相机好还是手机好.....132  
 相机一定要有的好功能.....135  
 人气美照这样拍就对了.....139  
 美眉理想的自拍手机.....143



## 为什么她的自拍照，总是这么吸引人

无名相册等全台湾各大网络相册的高人气聚焦点，绝大部分都是美眉的自拍写真。目前，女孩间流行随手自拍记录生活，网友更是爱在网络上浏览美眉相册，甚至还出现专搜美眉的网页“无名美眉墙”。网络相册从以往仅作为亲友间照片的分享平台，转变为秀出自我的华丽舞台。

你一定会感到好奇，究竟超高人气的网络美眉，她们是如何自拍的？为什么照片拍出来的效果张张都好，甚至还可以拍出与众不同的独特韵味？

我们邀请32位人气满载的自拍女孩大集合，请女孩们100%坦白，无私分享她们自拍的小诀窍。想知道如何拍出超高人气的十大风格Look吗？想明白各种风格的自拍照片该注意哪些细节吗？

本书为你详细列出最彻底的自拍研究笔记，各风格必备的基础表情、瞬间加分亮眼关键、在各种光线下自拍所营造的感觉、如何找出适合自己的自拍角度、妆发的搭配，以及姿势、表情、辅助小道具等等，甚至还有趣味自拍特辑，让人气美眉亲自教授独门绝活！

此外，本书也请来美眉相册的掌门人——无名爱美眉R小编，负责美眉与读者们最想知道的Q&A专栏。想知道R小编的工作是否真这么好做，每天上班就只是逛美眉相册吗？想知道什么样的相册才会被R小编推上无名首页吗？搜美眉达人R小编的良心小叮咛，你千万要听听！

自拍是记录生活点滴的最真实的日记，让自拍女孩教你简单抓住个人风格，拍出自我流派！

### ♥感谢以下单位的帮忙：

造型师 凯洁

服装师 paula's

化妆师 许欣琳 <http://www.wretch.cc/blog/sweetcutecat>

摄影师 黑面 <http://www.wretch.cc/blog/wingmanzero>

摄影师 贾森 <http://www.wretch.cc/blog/bridestudio>

funP.com <http://funp.com/>

Version2 台湾二版有限公司 <http://www.version-2.com.tw/>

果子咖啡 <http://www.gozcafe.com/>



## 在自拍之前， 你应该要注意……

网络上各式各样的自拍照片何其多，人气美眉究竟有什么不为人知的小诀窍呢？在我们开始偷学这些花哨多变的自拍例子前，还是得先做些基本功课，帮助我们更快速精确地变身为自拍系女孩哟！

### 该如何拿相机？



手持相机的时候，如果相机机身或相机镜头与身体平行（也就是直直地拿相机），拍出来的脸会比较大，但其实只是拿相机的角度问题罢了。



建议可以以稍微往自己身体倾斜的角度拿相机，如此一来，由于相机离头顶较近、离下巴较远，所以脸蛋也会看起来比较小巧有骨感些。



## 该如何看镜头?

通常我们自拍时会习惯将相机拿高些，由上往下拍，但这时候常会出现一个极困扰我们的问题：两只眼睛因为凝视镜头的关系，结果眼珠也跟着往上吊，就像是在瞪着镜头，一点也不美，甚至还会看到眼白。



建议你，当你以这种角度自拍时，请不要只是眼睛呆呆地朝上看着镜头而已，试着稍微仰头，让双眼以轻松的方式看镜头。此外，也要留意额头是否会因为往上看镜头，而导致细纹不小心跑出来见人，建议可以多练习如何睁大眼睛仰视镜头，或是干脆以刘海遮住以防万一。



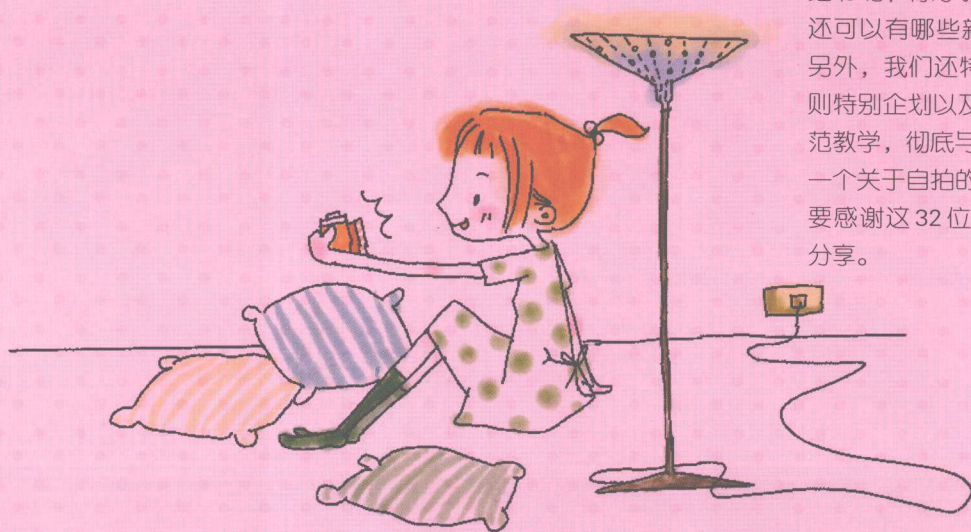
另一种预防眼珠往上吊或是额头出现细纹的方法则是，拍照时，双眼可以凝视镜头下方的点（大约是右图中的女孩儿右手所指出的位置），如果还是无法掌握基本的诀窍，建议你选购可以翻转镜头的自拍相机，或是多对着镜子练习，在本书接下来的内容中，也会陆续介绍相关的自拍小诀窍。

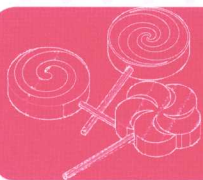


## Chapter 1

# 拍出高人气的 十大风格Look

在这个单元中，我们抢先为你整理 32 位自拍女孩无私分享的照片。借由她们所示范的十大风格照片，来研究看似平凡的日常生活自拍，有着哪些应该注意的小细节呢？除了拍自己之外，还可以有哪些新奇的玩法？另外，我们还特别整理出 9 则特别企划以及 3 篇眼妆示范教学，彻底与你分享任何一个关于自拍的环节。特别要感谢这 32 位自拍女孩





# 纯真可爱白净少女风

白皙的肤色、无辜的眼神与偶尔流露出的俏皮微笑，是这种少女风格的特色，也是网络相册里最常见到的自拍主题，但想成功拍出清纯的感觉，接下来要介绍的这些注意事项，美眉们可绝对不能错过哦！



Tung 彤

- ♡ 目前是：学生。
- ♡ 何时开始爱上自拍？  
出国以后就疯狂爱上拍照记录。
- ♡ 我觉得，自拍是：  
日记，可以记录生活的每一刻。
- ♡ 我想大声说：  
大家好，我是TUNG彤，谢谢！：D
- ♡ 经历：  
无名爱美眉首页，自由时报……
- ♡ 网络相册：  
[www.pretch.cc/album/vividuck29](http://www.pretch.cc/album/vividuck29)



山 yo

- ♡ 目前是：学生。
- ♡ 何时开始爱上自拍？  
3年前。
- ♡ 我觉得，自拍是：  
让女生更有自信的方法。
- ♡ 我想大声说：  
我们正在经营为爱美的女孩谋福利的Lisa里莎美甲工作室，里面有手足保养、水晶指甲，还有我拍照好看的秘诀，像是遮瑕膏或是在相册可以看见的水晶指甲等，欢迎女孩们来变美。
- ♡ 经历：  
网拍、无名首页、aio达人严选、东花、我猜节目受邀。
- ♡ 网络相册：  
<http://www.pretch.cc/album/lovehon>



徽安

- ♡ 目前是：学生。
- ♡ 何时开始爱上自拍？  
初二时认识会打扮的女生，所以也学会了如何拍照。
- ♡ 我觉得，自拍是：  
能让大家都知道你想表达什么且分享你今天去了哪、心情如何，还有记录你一点一滴变化的过程。
- ♡ 我想大声说：  
哈啰，我是徽安。：D  
没有一个人是完美的，所以对自己要有自信，才能胜过别人，这也是对自己的一个突破哦！加油！：D
- ♡ 经历：  
无名首页、网拍、外拍、我猜麻雀变凤凰单元、黑涩会国中校园美女票选第一。
- ♡ 网络相册：  
<http://www.pretch.cc/album/a2515566>

少女风  
代表

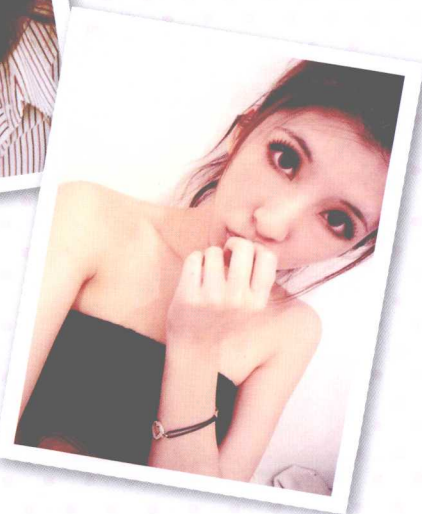
## 无辜眼神是一定要的基本 Look

如同天使般纯洁无瑕的气质，是这个风格最明显的特色。想尝试这种风格的美眉们，可以单纯地睁大眼睛，以双眼直视镜头，即可呈现善解人意的宁静感。

你也可以微微低头，甚至试着微皱眉头，采取双眼仰视镜头的方法拍摄，拍出来的效果就像无辜的女孩仰望着对方。但要注意双眼不要太过于仰视，免得眼珠往上吊，出现眼白过多的现象哦！



水汪汪直视前方的大眼睛，紧紧抓住对方的目光。



身体斜倚，靠着墙自拍，传递出想要依靠着对方的柔弱感觉。

## 我最想要的自拍圣经

本风格讲求白净清新，如果女孩儿的肤质状况良好，且自拍环境的灯光也不错，建议可以直接自拍，不需要过多的化妆修饰。

但如果你不习惯素颜，或是顾虑自拍时，脸会距离相机较近，建议美眉们可以仔细做好基本的遮瑕工作，毛孔、雀斑或是黑眼圈等都是需要注意的地方。眼妆简单即可，如果想让双眼更有精神，可以搭配使用扩瞳隐形眼镜。整体妆感不要太浓，稍微上点淡妆，就能有好气色。



稍稍撅嘴或是抿嘴，更能传达出天真无辜的cute感！

## 出其不意的小动作是亮眼关键

可爱无厘头的小手势能让整个画面变得活泼起来，自拍时不妨尝试各种不同的动作，增添趣味。以下图的胜利手势而言，摆在眼睛旁与摆在脸颊旁，就给人不同的感觉。如果这时再搭配样式简单颜色缤纷的饰品，一定更能增加画面的丰富度。

即使是相同的手势，也可以玩出各种不同的变化。



眨一只眼睛并搭配搔头发的手势，创造出“噢噢！不是故意的……”的淘气感。



不仅融合无辜眼神和撅嘴的元素，眼角贴着的创可贴以及懊恼地握拳，让照片想述说的故事生动起来，是让人眼睛为之一亮的精彩自拍。



模特儿趴在地上与自己的倒影合拍，原本应该是横式的照片，转为直式观看时，别有一番趣味。融合撅嘴以及斜倚靠墙的元素，背景的汽水瓶也让画面更为有趣。

主题  
特辑

## 万无一失—— 快速找到适合自己的自拍角度

使用相机或手机自拍时，如果机身没有可翻转的镜头或是足以反射脸孔的镜面，我们往往无法看到在相机屏幕上的样貌，也就无法随时调整好自己的状态与角度，一举拍下好看的照片。接下来，我们要请自拍女孩分享她们是如何练习，逐渐捕捉到适合自己的完美角度的。

### 镜子是必备单品

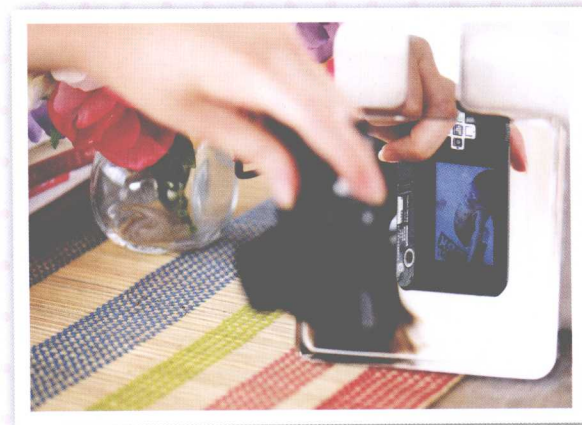
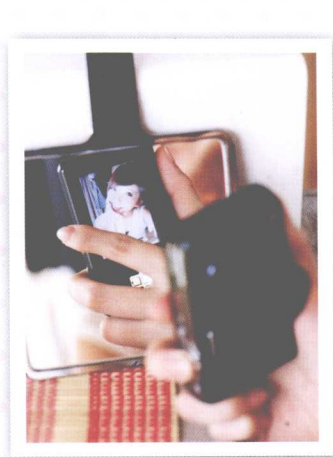
喜爱自拍的美眉一定都尝试过，利用镜子反射所拍出来的效果，一方面可以在拍摄的同时清楚地看到镜中的自己，调整状态直到最满意的样子，另一方面则是可以拿捏拍摄的手感。久而久之，即使不对着镜子自拍，也能迅速以最完美的角度入镜。

对着镜子自拍是不可  
错过的技巧。



另外，每个人的左右两边脸应该不可能长得完全对称、相同。建议美眉可以在镜子前，用书或是纸板将自己的脸从中间分隔为左右两半，对着镜子微笑或是做表情，观察究竟是左脸还是右脸比较好看，往后不管是自拍或是跟人合照，都能立即留下最灿烂的微笑。

如果你想要将焦点 Focus 在脸部表情，建议你可以坐下来，将镜子放在相机后面，如此一来，你就可以在镜面同步看到相机屏幕的画面，更方便我们抓角度。



## 狂拍狂拍再狂拍

即使是站在同一个地方，也千万不要只是拍一张照片就算了哦！可以变换不同的方向自拍，最主要的原因是不同的光线，拍出来的照片效果会有很大的差别。通过这个方法，美女们应该可以逐渐掌握到，当周遭环境的光线如何时，应该以什么角度的方式自拍，让光线能够为自己加分。

其次，脸孔不一定永远都适合于某个角度，尤其再加上光线的变化，因此也不一定会有百分之百完美的角度，最重要的还是要多尝试，不管是脸部的角度还是手持相机的角度，这样一来就能找出适合自己的拍摄角度了。



找出适合自己的  
拍摄角度是首要功课。

## 找到对的角度，人人都可以变瘦



### ♥关于脸蛋

- \* 因为我的 **右脸** 拍起来比较不好看，所以我会以 **拍左脸** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **baby face** 拍起来比较不好看，所以我会以 **微笑、仰卧俯拍或侧脸** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **圆脸** 拍起来比较不好看，所以我会以 **微微低头、侧脸或稍微嘟嘴侧脸** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **正面** 拍起来比较不好看，所以我通常会以 **侧脸45度或从额头高度的地方往下拍** 的方式自拍。
- \* 因为我 **仰卧俯拍** 的照片比较不好看，所以我会以 **平躺或斜角** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **嘴巴** 拍起来比较不好看，所以我都会以 **露牙齿** 的方式自拍。

### ♥关于笑容

- \* 因为我的 **张口大笑** 拍起来比较不好看，所以我会以 **抿嘴微笑** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **不笑** 拍起来比较不好看，所以我会以 **嘟嘴或微笑** 的方式自拍。

### ♥关于姿势

- \* 因为我的 **正面躺姿** 拍起来比较不好看，所以我会以 **侧面或是其他角度** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **正面** 拍起来比较不好看，所以我会以 **微微侧脸** 的方式自拍。
- \* 因为我的 **侧面** 拍起来比较不好看，所以我会以 **斜侧脸** 的方式自拍。