

[  构图 + 美姿 ]

人像照片成功与否的关键!

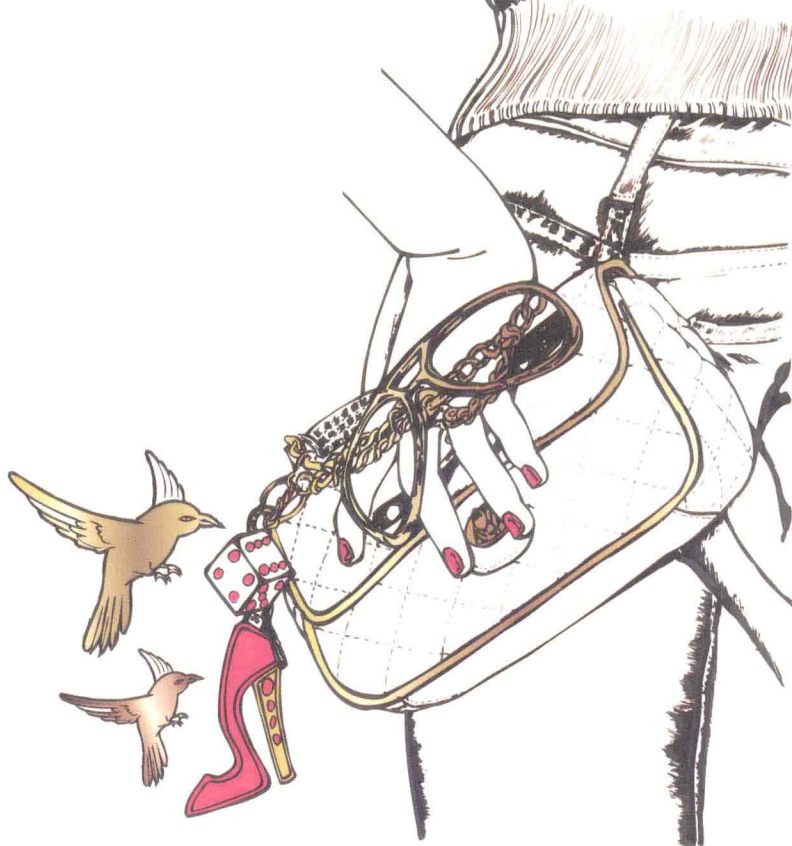
 电脑报 总策划



# 人像摄影 构图与模特姿势

- 人像摄影构图角度、方位、幅面、构成精准把握 ★
- 美女必会的站、坐、蹲、躺、蹲拍照POSE ★
- 美少女、儿童、婚纱摄影构图与姿势组合诀窍 ★





# 人像摄影构图 与模特姿势 200 例

编著：周沐吉子

## 内容提要

你也许不是一个职业的摄影师，她也不是一位专业模特，那么这就是最适合你入门的一本人像摄影指南。本手册作者长期从事摄影工作，通过对多年的美女、婚纱、儿童写真拍摄经验的总结，精心整理了人像构图的常用方法和一套非常容易上手的站、坐、蹲、趴拍照美姿，在此献给爱拍照的哥哥，及爱做模特的漂亮妹妹们。

### 光盘要目

- 人像照片处理工具
- 人像摄影辅助工具

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

## 人像摄影构图与模特姿势200例

编 著：周沐吉子

技术编辑：张 涛

版式设计：黄 丹

出版单位：电脑报电子音像出版社

地 址：重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码：400013

服务电话：(023)63658888-13117

发 行：电脑报经营有限责任公司

经 销：各地新华书店、报刊亭

C D 生产：苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷：重庆建新印务有限公司

开本规格：787mm×1092mm 1/16 12印张 300千字

版 号：ISBN 978-7-89476-174-3

版 次：2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定 价：29.80元(1CD+手册)



# CONTENTS

## CH1 人像摄影构图基础

人像摄影镜头与焦距的选择····· 002

人像镜头的选择····· 002

适合人像表现的焦距·····002

望远镜头的特性·····002

数码时代的人像镜头·····003

望远镜头的人像摄影技巧····· 004

中望远焦距的应用·····004

超望远焦距的应用·····005

标准镜头人像摄影技巧····· 006

广角镜头人像摄影技巧····· 007

广角镜头·····007

超广角镜头·····007

摄影构图基本常识····· 008

构图最重要的两点····· 008

被摄体位置·····008

处理好背景和前景的关系·····009

恰当安排摄影画面构成····· 010

摄影画面的主题表达·····010

摄影画面要突出主体·····011

陪体是为主体服务的·····012

画面前景的安排·····013

用背景交代环境·····014

用画面留白表达意境·····015

人像摄影构图要点····· 016

|                  |     |
|------------------|-----|
| 人像摄影的取景范围·····   | 016 |
| 特写·····          | 016 |
| 近景·····          | 018 |
| 半身与七分身·····      | 019 |
| 全身·····          | 019 |
| 人带景·····         | 020 |
| 横幅还是竖幅·····      | 021 |
| 人像摄影的拍摄角度·····   | 022 |
| 正面人像·····        | 022 |
| 七分面人像·····       | 023 |
| 三分面人像·····       | 024 |
| 侧面人像·····        | 025 |
| 看镜头与不看镜头·····    | 026 |
| 拍摄角度的选择——面部····· | 026 |
| 拍摄角度的选择——全身····· | 028 |
| 人像摄影构图方法·····    | 029 |
| 井字构图·····        | 029 |
| 对角线构图·····       | 030 |
| 三角构图·····        | 031 |
| 变形三角构图法·····     | 032 |
| 框景构图·····        | 033 |
| S形构图·····        | 034 |
| 同消失点构图·····      | 035 |
| 异消失点构图·····      | 036 |

## CH2 美少女拍照POSE基础

|              |     |
|--------------|-----|
| 自然的姿态·····   | 038 |
| 尝试侧身的姿势····· | 039 |
| 记住要收腹·····   | 039 |
| 别驼背·····     | 040 |
| 不要只会立正·····  | 040 |
| 站姿时脚的变化····· | 040 |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 重心要放在一条腿上·····  | 042 |
| 站姿时手的姿势·····    | 042 |
| 看起来腿更修长的站法····· | 045 |
| 头发应整齐·····      | 045 |
| 远离白眼·····       | 046 |
| 杜绝表情呆若木鸡·····   | 047 |
| 在镜头下变瓜子脸·····   | 048 |
| 坐椅子要坐前沿·····    | 050 |
| 如何坐更漂亮·····     | 051 |
| 蹲姿注意事项·····     | 052 |

### **CH3** 美女拍照站姿示范

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 基本站姿·····       | 054 |
| 旋转动作·····       | 055 |
| 跳跃动作·····       | 056 |
| 步行动作·····       | 058 |
| 正立站姿·····       | 060 |
| 侧面站立——单腿翘起····· | 063 |
| 侧面站立——踢腿·····   | 064 |
| 交叉站姿·····       | 065 |
| 日系风格的站姿·····    | 066 |
| 突出美腿的站姿·····    | 067 |
| 青春活泼的站姿·····    | 068 |
| 搭配道具的站姿·····    | 069 |
| 性感站姿·····       | 070 |
| 颓废风格站姿·····     | 071 |
| 回眸一笑·····       | 072 |

## CH4 美女拍照坐姿示范

|              |     |
|--------------|-----|
| 坐姿的变化·····   | 074 |
| 椅子正坐·····    | 076 |
| 椅子侧坐·····    | 078 |
| 椅子不一定要坐····· | 084 |
| 坐地上——正面····· | 086 |
| 坐地上——侧面····· | 089 |
| 坐其他地方·····   | 092 |

## CH5 美女主题摄影姿势实例

|                |     |
|----------------|-----|
| 性感时尚MM·····    | 094 |
| 阶梯上的坐姿·····    | 113 |
| 阶梯上的站姿·····    | 114 |
| 墙边的坐姿·····     | 116 |
| 墙边的站姿·····     | 117 |
| 门边的姿势·····     | 118 |
| 俏皮动作及各种手势····· | 119 |
| 可爱表情·····      | 122 |

## CH6 儿童摄影构图与姿势

|                  |     |
|------------------|-----|
| 儿童摄影构图与要点·····   | 124 |
| 满构图为主·····       | 124 |
| 多些变化拍摄视角·····    | 126 |
| 尝试特写或远景·····     | 127 |
| 多拍拍孩子侧面·····     | 129 |
| 喜怒哀乐全要拍·····     | 130 |
| 抓住孩子最自然的表情·····  | 131 |
| 跳出传统拍摄内容的圈子····· | 132 |

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| 新生儿摄影要点·····            | 133        |
| 婴儿摄影要点·····             | 134        |
| 蹒跚学步孩子的摄影要点·····        | 135        |
| 学龄儿童摄影要点·····           | 136        |
| <b>几种可爱的儿童拍照姿势·····</b> | <b>137</b> |
| 双臂和双腿忌平行·····           | 137        |
| 头部和身体忌成一条直线·····        | 138        |
| 坐姿忌陷·····               | 139        |
| 表现好手姿·····              | 140        |
| 婴幼儿坐姿·····              | 141        |
| 婴幼儿爬行姿势·····            | 142        |
| 婴幼儿站姿势·····             | 143        |
| 学龄女童拍照姿势·····           | 144        |
| 站姿·····                 | 144        |
| 坐及其他姿势·····             | 146        |

## **CH7** 婚纱摄影的构图与美姿

|                    |            |
|--------------------|------------|
| <b>婚纱摄影构图·····</b> | <b>148</b> |
| 景别的变化·····         | 148        |
| 远景景别构图·····        | 148        |
| 全景景别构图·····        | 149        |
| 中景景别构图·····        | 150        |
| 近景景别构图·····        | 151        |
| 虚化前景的构图·····       | 151        |
| 实化前景的构图·····       | 152        |
| <b>拍摄角度·····</b>   | <b>153</b> |
| 正面·····            | 153        |
| 正侧·····            | 154        |
| 斜侧·····            | 154        |
| 背面·····            | 155        |



|                     |            |
|---------------------|------------|
| 拍摄视角·····           | 156        |
| 平视·····             | 156        |
| 仰视·····             | 157        |
| 俯视·····             | 159        |
| 近身拍摄·····           | 160        |
| 构图形状·····           | 161        |
| 三角形构图·····          | 161        |
| 放射形构图·····          | 163        |
| 直立形构图·····          | 164        |
| 井字构图·····           | 164        |
| L形构图·····           | 165        |
| <b>婚纱摄影的美姿·····</b> | <b>166</b> |
| 婚纱摄影POSE规则·····     | 166        |
| 组合式的结构造型·····       | 166        |
| 上下式变化造型·····        | 168        |
| 主、配角造型·····         | 169        |
| 姿势的局部表现·····        | 170        |
| 站姿·····             | 170        |
| 手姿与手臂·····          | 170        |
| 腰部·····             | 171        |
| 头部·····             | 172        |
| 眼睛·····             | 173        |
| 嘴型·····             | 173        |
| 婚纱摄影美姿参考·····       | 174        |
| 正面站立式·····          | 174        |
| 侧面站立式·····          | 175        |
| 高低位置的姿势·····        | 177        |
| 男女同坐·····           | 178        |
| 男坐女站·····           | 178        |
| 背一背、抱一抱·····        | 180        |
| 小夫妻倚靠式·····         | 182        |
| 背朝镜头·····           | 182        |
| 小鸟依人式·····          | 183        |
| 若即若离式·····          | 183        |

CH I  
人像摄影构图基础





## 人像摄影镜头与焦距的选择

### 人像镜头的选择

什么是人像镜，可以长篇大论也可以很简单地讲。以一般约定俗成，当用于135片幅的机身上时，焦距在85到135mm左右的镜头便是人像镜，若是换算成APS-C片幅来说，就是指50mm到85mm焦距的镜头。

由于这些焦距的镜头，用于拍摄人像时的工作距离、变形控制及景深处理适中，所拍出的作品容易得到大家的认同，于是常被用来拍摄人像，故有人像镜头的称号。

### 适合人像表现的焦距

其实任何镜头都可以用来拍摄人像，并不存在着哪一支可以或是哪一支不行的问题。一般略有经验的摄影者大都会建议初入门的人选择APS-C片幅上50mm或135片幅85mm左右的焦距范围，这是新手最容易入门的。

也有很多人习惯用广角甚至超广角的镜头来拍摄人像。12-24mm便是最常用于APS-C片幅上的广角人像镜。各个不同焦距镜头用来拍摄人像的特性及选择的要领，我们也希望通过本章的介绍，让大家都能了解并充份发挥不同镜头的特性。

图为两支同样是85mm焦距的定焦镜头，左为佳能AF 85mm f1.2，右为佳能AF 85mm f1.8，两者都有不错的拍摄效果，AF 85mm f1.2光圈更大，用料更好，价格也是AF 85mm 1.8的4倍以上。



85mm 中望人像镜

### 望远镜头的特性

望远镜头区分为中望远及超望远。70mm以上焦距的镜头的称为望远镜头，100mm左右的称为中望远，200mm以上的称为超望远。中望远镜头是最多人建议用来拍摄人像的镜头。以135片幅来说，便是焦距约在85到135mm左右的镜头，如果是大家常用的是APS-C片幅的话，可以选用焦距在50mm到85mm镜头。





对于135片幅来说，50mm适合人带景或是室内人像。85mm是很多人像摄影师的最爱，在室内或户外不同场合，拍摄时的工作距离适中，也能适当的模糊背景，用起来非常顺手。超过135mm以上的焦距，不管是用在135片幅或APS-C，对于一般的人像题材来说，都显得有点太远。

所谓的太远是指会造成拍摄者与拍摄者在互动上的困难，除非是有个人特殊的表现手法及需求，否则我们并不太建议刚入门的摄影者使用这么长的镜头来拍摄人像。这儿所提的焦距，是指定焦镜方面的选择，在变焦镜广为流行的今天，大多数人的选择，是以望远变焦镜来拍摄大多数的题材，于是70到200mm左右的望远变焦镜，也是用来拍摄人像的好工具。

## 数码时代的人像镜头

我们前面提到传统135片幅的85-135mm的焦距适合当成人像镜，经换算回APS-C的焦距，就是将135片幅适用的焦距除以1.5或1.6之后，大约是56-90mm左右。如果以实际在市场上销售的镜头焦距来看，用于APS-C片幅实际在50-90mm左右的焦距便成了值得推荐的人像镜选择。以近年热门的拍摄手法看来，最受欢迎的人像镜头显然是50mm这个焦距。原因有几个，一来它的焦距适中，让拍摄者和模特儿可以保持在一个轻松愉快的距离，既不会太远，也不会太近。而在价格方面，用在APS-C上的50mm f1.8，比起类似用途的供135片幅拍摄使用的85mm f1.8来说，价格只有1/4，却仍有不错的效果，真有大赚一笔的感觉。为此，大家当然狂推50mm的镜头。



佳能EF 50mm f1.8



### 提示 ★

初学者人像镜头的建议：

初学者选择中焦或者望远镜头来入门，成就感会比较高。对于想要拍出模糊背景的人来说，大光圈的定焦镜，或是大光圈的望远变焦镜是比较容易达成，差别是定焦镜的体积及重量都较变焦镜来得轻便些，如果不嫌构图视野变化不便，或是讲究轻巧，135片幅的店家可以选择85mm定焦镜头，而APS-C片幅的店家们，不妨选择50mm f1.8定焦镜。以一机一个镜头入门的摄影者，在添购人像镜时，可以就选50mm的定焦镜，或是一支70-200(或70-300)mm的望远变焦镜头来二选一。近年有针对APS-C片幅设计的大光圈望远变焦镜，同样具有f2.8恒定大光圈，但是体积及重量上就轻便多了，如果你是使用APS-C的DSLR，就不一定要用传统135片幅的望远变焦镜把自己累坏了。



## 望远镜头的人像摄影技巧

在介绍过镜头的选择要领之后，本篇为大家讲解不同焦距镜头在人像拍摄方面运用的技巧，至于进一步的实践应用及更多的范例，会在后面详尽地说明。

对于刚要进入人像领域的初学者，大多数的摄影老手会建议新手们从中望远镜头开始，因为它具有简化背景、突出主题的效果。

### 中望远焦距的应用

中望远焦距，很适合拍摄半身到特写的人像，它能够涵盖适当的背景，不会太过于简化到完全认不出背景，也不会让人觉得背景很复杂。在拍摄时，首先要注意的是光圈的大小。除非有特别的需要，否则并不建议一开始练习时就全开光圈。特别是像 $f1.2$ 、 $f1.4$ 这样的大光圈镜头，在全开光圈之下，景深非常的短，如果没有仔细地对焦，常会有焦距失准的状况，整张照片都是模糊的，完全找不到清晰的地方。

如果你不知道如何选择合适的光圈，建议你在拍摄半身的构图时，不妨试着将光圈设在 $f4$ 左右会比较理想，必要时再缩到 $f5.6$ ，有助于提高照片的画质及锐度。





## 超望远焦段的应用

超过135mm以上的焦距，不论是在135片幅或是APS-C片幅上，用来拍摄人像时，摄影者和被摄者的距离都有点远，会造成摄影者在和被摄者在沟通上的困难。互动是拍摄人像极为重要的一环，在互动困难的情形之下，有可能会影响拍摄的成果。但在某些场合，不需要互动的环境中，或是不便接近（比如在典礼或是国外旅游）的情况下，便是望远镜头发挥的场合了。拍摄时尚或是服装型像的摄影师，特别喜欢用300mm f2.8甚至是400mm f2.8的这种大炮镜头来拍摄。这种大光圈超望远镜头在全开光圈的时候，仍保有极佳的影像锐度，在极度简化的背景中，模特儿简直就是剪贴到一张背景纸上。如果你迷恋那种极度的浅景深，那么是可以试试这种极度浅景深的效果。使用时，以半身到全身的构图为主。



### 提示 ★

望远镜头在人像摄影上的三项不传秘诀：

**远离背景：**要让浅景深的效果明显，被摄者要尽量远离背景。如果你没有大光圈镜头，运用主体远离背景的手法，也可以拍出浅景深的感觉。**突出主体：**使用望远镜头时，构图可以紧密一些，在大特写时，甚至大胆的裁切，开大光圈。高素质的望远镜头，在大光圈时的画质也不错，可以适度的开大光圈来拍摄，当然，也要注意焦点。



● NIKON D200 / 快门速度 1/100秒 / 光圈 F3.3 / 焦距 200 / ISO 100 / 曝光补偿 0 / 测光方式 中央测光 / 拍摄程序 手动模式 / 大光圈加上长焦端，背景可以被虚化成光斑。



## 标准镜头人像摄影技巧

以135片幅来说，50mm是被很多人推崇的一个焦距，在APS-C的数码单反相机上，标准镜头应该是30-35mm左右焦距。目前这个焦距，比较缺乏价格适中的大光圈镜头，如果有f1.4级的大眼睛，价格也高得让很多人下不了手。

如果不是太在意最大光圈的大小，那么f2或f2.8左右的镜头，价格适中，在实际拍摄时，将光圈缩小一点，画质也可以很不错。不过这样的镜头，对初学者来说的挑战其实不小，因为它不像望远镜头那么容易做出浅景深，浅景深有助于简化背景，在无法简化背景之下，摄影者对背景与主体之间的构图与搭配，还要多花一点心思。如果想要让背景少些，人拍大些，这个焦距的镜头势必要再接近被摄者，这时，对于没有经验的被摄者来说，是会造成相当程度的压力。



对于新闻报导摄影者来说，标准镜头是说故事的镜头，这个说法对人像摄影者来说，也是如此。与其想尽办法要简化背景，不如让适当的背景，为我们的人像摄影增加一些故事的感觉。对于绝大多数的摄影者来说，焦距在18-55mm左右的标准变焦镜头应该是最实用、最常用的镜头。如果能升级到f2.8的等级，在55mm焦距时也可以享受f2.8带来的浅景深。基本上，这一类的镜头全开光圈的画质还是蛮不错的。

佳能 EF 50mm f/1.4





## 广角镜头人像摄影技巧

有些人喜欢用广角镜头，甚至是超广角镜头来拍人像。以135片幅来说，小于40mm的焦距被称为广角，如果是APS-C片幅的相机，则是指28mm(30mm)以下的焦距。

### 广角镜头

以往，这样的镜头并不被推荐为人像镜头。广角拍摄人像，不易处理背景，近拍时，人的脸孔及肢体会有严重的夸张扭曲，这都是摄影者不喜欢它的原因之一。不过广角镜头如果运用得当，可以展现望远镜头所没有的张力。在使用广角镜头时，特别要注意整体的构图，主要是避免画面中人物变形，控制变形的幅度不致于夸张，造成令人不悦的扭曲。

刚开始练习时，先试着掌握让人物不变形，及保持画面中的水平或垂直线，再试着靠近主体来拍摄。此外，一些广角定焦镜的浅景深效果，是望远镜头拍不出来的。以大家常用的标准变焦镜来说，18mm(或17mm)便是属于所谓的广角端。要练习不变形，先从此较好掌握及控制的中间焦距，如25-30mm左右，慢慢向18mm端推进。

### 超广角镜头

相对于广角镜头，超广角的效果更猛。即使是喜欢强烈视觉效果的人，如果用到广角，就算蛮重口味的了，更何况超广角镜头。

在看多了浅景深的照片之后，试着带给大家不同的观念及视觉效果，便开始运用超广角来拍摄人像，不管在棚内或是户外，都有超广角可以发挥的地方。当风景本身有不错的味道时，在天时、地利配合之下，如果用一般人的手法，以长镜头浅景深把美丽的风景排除在外，是很可惜的一件事。此时，不妨装上超广角，把难得的景色和漂亮的人物一起捕捉下来。

超广角的焦距，就是10-20或12-24mm。超广角镜头在构图上是非常高的挑战，当你习惯了并能掌握望远镜头的特性之后，不妨试试超广角。







## 摄影构图基本常识

构图这个名称在国画论中，不叫构图，而叫布局，或叫经营位置。也就是说，摄影构图是从美术的构图转化而来，我们也可以简单的称它为取景。

### 构图最重要的两点

摄影构图的基本要领就是：一个吸引人的好主题+尽可能简单的环境。

“摄影是减法”只有将影响主体表现的景物去掉或者虚化，才能的到一张好照片。本章将介绍一些获得杰出构图的方法。

摄影师也可以被看作是创作家。通过取景器摄影师能够把千变万化的素材加工成为自己的具有独创性的作品。只有具备训练有素的敏锐视觉才能运用想象力进行构图。这里我们将讨论的就是这种对构图十分重要的观察力，以及能使一幅摄影作品具有独创性的一些构图基本规则。

规则也并不总是一成不变的，尽管在摄影构图中有一些应当遵循的规则，但这仅仅是为避免一些典型的弊病。

### 被摄体位置

把主要被摄体放在画面中什么位置上，是一个十分重要的问题。同时，你把能用来改善并增加画面趣味性的衬景放在什么位置上，也是举足轻重的。

拍摄人物时，摄影者通常总是想把他们直接放在画面中间，这就使画面四平八稳，如果水平握持相机，看起来就会更糟。转动相机以取竖画面，把人物移到画面一侧，再配以有趣的背景，就会大大改善构图。

在这种情况下利用衬景就能得到更有趣味的构图，让人物站着或靠着一个有趣的物体，如装饰考究的铁栅栏、门柱或背靠树木，例如让人物偏离画面正中并且竖握相机拍摄。

