

Beauty 美少女 外拍 时尚摆姿秘笈

贺理 编著

时尚人像摄影师经验分享

从头到脚，点评**9项摆姿**原则

POSE
大揭秘

美少女必会的
站+坐+蹲+躺+跳

热门人像模特儿亲身示范
种外拍摆姿技巧全图解

5个小细节:美容、化妆、道具、服饰、色彩

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



Beauty

美少女

外拍

时尚摆姿秘笈

贺理 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

很多摄影师在选好漂亮的场景时，面对置身其中的模特不知道拍摄什么样的姿态才好；而不少拍摄经验不足的模特面对镜头时也会感觉无所适从。如何摆出自然优美的姿态是本书所讲述的重点，本书通过大量对比图例和详尽的摆姿要领的讲解，不仅全面介绍了站姿、坐姿、躺卧姿态，以及各种场景下的姿态摆布和配合各种道具的摆姿技巧；而且全面展示了各种实拍摆姿的秘笈。

本书适合人像摄影爱好者以及模特进行速查学习。

图书在版编目（C I P）数据

美少女外拍时尚摆姿秘笈 / 贺理编著. — 北京：
中国铁道出版社，2012. 10
ISBN 978-7-113-15017-4

I. ①美… II. ①贺… III. ①女性—人像摄影—摄影
艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第157680号

书 名：美少女外拍时尚摆姿秘笈
作 者：贺 理 编著

责任编辑：王 宏
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次：2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
开 本：787mm×1 092mm 1/16 印张：8.25 字数：200千
书 号：ISBN 978-7-113-15017-4
定 价：39.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

摄影师在面对模特时经常会说：“姿态请放松，面部表情自然些”，可越是这样说，模特就越不知道如何摆姿。那么如何在拍照时让姿势最自然、最漂亮？如何拍出模特最自然、最漂亮的一面呢？下面就针对摆姿这个问题谈谈我的个人感受。

我建议摄影师在拍摄过程中，或是在把注意力转向相机设置时，不妨关注一下你的拍摄对象，她此时可能完全表露了自我。这个稍纵即逝的瞬间很可能就是我们要寻找的“最自然的表情”，我在拍摄过程中会特别注意这种拍摄间歇的瞬间。

在这里给读者的建议是，在按快门之前，要注视着你的拍摄对象。她们在自然状态下的动作往往会成为了不起的摆姿。一般情况下我不会去刻意指导拍摄对象的摆姿；相反，只是建议拍摄对象进入“拍摄前的聊天时间”，这时她们自己就会去做了。这让我在抓拍时有了一种更自然、更真实的感觉。实际上，专业摄影师把这种独特的拍摄称为“瞬间抓拍”，相对于要进行摆姿的拍摄，这是一种近乎新闻摄影的拍摄风格。

我认为拍摄时，应该使模特在富有魅力的同时更要显得自然。从模特那里不断听到的话是：“我们的照片太好，好得都不真实了——太有魅力了，像进行摆姿的；但又太自然了，总之不像是摆出来的”。我不给模特摆姿的原因是，指导她们进入看起来很自然的状态，只是给她们一些提示。我会先选择灯光，再选择背景和前景。之后，提示并指导模特进入一个状态里——浪漫转身、随意的站姿、肆意散步、让模特整理她的领子，等等。在拍摄过程中，我似乎得到的是经过指导和不断变化的姿势，这主要依据不同人的不同特点而定。

我写本书的目的很简单，就是要让需要了解摆姿的人（摄影爱好者或需要拍照的模特）知道如何在镜头前放松自己，并且不要认为在你前面的是镜头，要把它想象成一个婴儿用天真无邪的眼神看着你，此时你就会感觉轻松多了。

本书针对大家摆姿的一些疑惑，选取了人像摄影中常见的模特姿态进行对比式的讲解（每种姿势都有多幅图片）。通过照片实例和姿态提示文字，能够迅速帮助你掌握人像摄影中的模特摆姿技巧，拍出更生动的人像照片。本书不仅适合业余人像摄影师参考使用，也适合广大人像摄影爱好者和喜爱拍照留念的人士速查学习。



本书为摄影爱好者展示了摄影中关于摆姿的一些案例，阐述了具体的拍摄技巧以及需要遵循的规范。在这里感谢模特们所分享的照片。

指导模特摆好姿势，把握人物姿态和表情，是人像摄影师除摄影技术之外必须掌握的基本技能。



Chapter 01 摆姿的基本原则

001

- 1.1 双肩不要与地面平行……002
- 1.2 拍摄从脚部开始……006
- 1.3 头部倾斜……008
- 1.4 身体与相机的角度……011
- 1.5 双臂与三角形构图……014
- 1.6 身体各个部位保持协调……017
- 1.7 手的摆姿……020
- 1.8 脚的摆姿……022
- 1.9 不同景别的摆姿……024

Chapter 02 影响摆姿的装束和道具

033

- 2.1 美容……034
- 2.2 化妆……036
- 2.3 道具……039
- 2.4 服装……044
- 2.5 色彩……052

Chapter 03 拍好姿势的技巧

055

- 3.1 眼神光的使用……056
- 3.2 眼神的表现……059
- 3.3 自然的微笑……062
- 3.4 调动表情、形神兼备……065
- 3.5 设定情景、表现动感……068
- 3.6 柔焦和散射……071

人像摄影对人体姿态的基本要求是协调、统一、自然的，要运用自然优美的形态来吸引和感染观众。摄影中的自然动作既来源于生活，又高于生活，更加绚丽和生动。

3.7	窗户光·····	074
3.8	辅助光·····	077
3.9	挡光板·····	080

Chapter 04 外拍姿势图解

083

4.1	基本站姿·····	084
4.2	外拍基本站姿·····	086
4.3	常用外拍站姿·····	088
4.4	时尚风格站姿·····	090
4.5	可爱风格站姿·····	092
4.6	深沉风格站姿·····	094
4.7	基本蹲姿·····	096
4.8	调皮蹲姿·····	098
4.9	性感蹲姿·····	100
4.10	影棚蹲姿·····	102
4.11	影棚坐姿·····	104
4.12	颓废站姿·····	106
4.13	公园坐姿·····	108
4.14	跳跃动作·····	110
4.15	性感坐姿·····	112
4.16	诱人坐姿·····	114
4.17	街拍坐姿·····	116
4.18	可爱坐姿·····	118



附录 拍摄花絮

121



Chapter 01

摆姿的基本原则



1.1 双肩不要与地面平行

姿势，通常是指人身体呈现的样子，在一幅照片中所反映出来的，主要是被摄者头部与肩部同照相机形成的一定角度及其手摆的位置，如果拍摄的是全身像，就还要包括被摄者全身整体的位置。任何一幅照片中，只要有人物的影像，就要表现出人的一些姿势。

在站立的时候不要太呆板，身体可以略微倾斜，身体前倾，就会形成一种亲切感。侧面正对镜头时，尽量表现出女性独有的曲线美。



尽量让姿势自然，做一些常见的动作



身体的重心稍稍倾斜，画面就有了动感



头、颈、肩的微妙变化使得画面静中生动

不管拍摄对象是坐姿还是站姿，须遵守一个规则：一侧肩膀应当明显地高于另外一侧肩膀，这样可以较好地表现出动感，不至于死板无味。换句话说，双肩的连线尽量不要与地面平行。头、肩、胯三者的倾斜相对，使得画面更加生动自然。尤其是拍摄女性时，更为突出。



拍摄两人的时候，尽量让其靠近，看起来会显得很亲切



肩膀高低的变化使人物看起来会很自然

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



拍摄人物的
侧面时，肩
膀会随着镜
头的高低发
生相应的透
视变化



1.2 拍摄从脚部开始

我们拍摄时应当从人物的脚部开始。这是一条基本的原则：忌双腿双脚并拢。需有一脚在前，这样一来，两个肩膀就发生了相应的变化，后面的低于前面，身体的中心也随之转到了后面那条腿上，前面腿的膝盖会顺势弯曲。



从本页的四张照片里可以看出脚的变化是很丰富的，站姿中脚的变化直接决定着人物身体的重心





双脚位置的不同，有时可以直接反映出模特不同的个性



1.3 头部倾斜



头倾向一侧肩膀很自然，不会觉得呆板



头部的倾斜结合手势的变化

由于被拍者会跟相机有一个角度，头部自然就要倾斜一些了，倾斜的角度正好与肩膀的角度相反，假如把头向左或向右倾斜，这样隐含的线条就会发生透视也变得倾斜，摆姿有了动感，看起来就有趣多了。无论特写、半身照还是全身照，这些摆姿原则仍然起作用。对于大多数摆姿建议来说，要记住的是，只有当头部的倾斜轻微不夸张时，拍出的表情才更自然。



拍摄组合时，两人的头可以挨着，使得人物更加亲切

对于男性来说，头部常常向肩膀低的一侧倾斜（远离相机镜头的一侧），头部和身体转向同一光源，身体与相机呈 45° 角。在坐姿中，身体要向相机前倾，这被看作是一种积极的摆姿。



一般情
况下头
与肩膀
的倾斜
正好是
相反的

对于女性来说，头要向肩膀高的一侧倾斜，身体从腰以上向前倾，而头部则朝反方向倾斜。女性摆姿时，身体往往背对着光，而面部则转向光源。

