

华语地区人像类第一畅销书作者黑面重磅新作！  
摆姿类超级畅销书《摆出好 POSE》强力续作！



大容量 DVD 视频现场展示

- 各种场景最佳摆姿
- 发型配饰最全应用
- 与模特沟通最实用技巧

# 摆出好 POSE 2

黑面★著

## 美少女外拍动作 + 场景运用完美图解

想摆脱一成不变的拍照风格？  
如何把照片拍得“比本人还漂亮”？

请摄影师和模特一起学习：

★ 36 位美女示范 1000 个外拍动作，眼神、表情、肢体、服装完美搭配

★ 模特引导与互动技巧，让拍摄过程不冷场

★ 根据现场拍摄情况调整构图与用光，拍出最完美的画面

★ 热门拍摄场景大公开，黑面带你找到外拍好景点

★ 人像摄影知识与摆姿技巧，镜头前后展现最棒的你

户外 · 室内 · 餐厅 · 旅馆 · 废墟 · 街拍  
最佳 POSE 全解密



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



黑面★著

# 摆出好POSE 2

美少女外拍动作 + 场景运用完美图解

人民邮电出版社  
北京



## 内容提要

会玩相机，人像摄影只能算成功了一半，指导模特摆出美丽的POSE才是成功的关键！本书即是一本关于如何摆姿的教学图鉴，由台湾人气摄影师黑面编著，众多热门人像外拍模特亲身示范。

本书主要分为4个部分，分别从提升摄影功力、万无一失的准备工作、摄影师与模特的良好互动、不同主题场景下的POSE图解等多个角度详解人像摄影摆姿。本书的最大特点是结合不同情境主题，对拍摄姿势进行了全图解索引与重点说明。随书还附赠外拍便携小本和摆姿视频指导光盘，不但方便在外拍活动时随身携带，更适合深入学习。

本书适合人像摄影爱好者阅读，特别适合喜欢人像外拍的摄影爱好者和模特阅读参考。







Anikii



Alice、Angel



Caty



Charmy



Catherine



Evelyn



Gail



LinLin



NONO



MINI



Misia



小岳



小洁



小紫



小羽



小琬



小芭



小嫩



小白兔



采采



卡卡



卡纳



琳琳



蒋将



桦桦



彤彤



刘小兔



拐拐



雅雅



晓育



旗鱼



薇安



辛静



辛咩咩



黄小黄



采希 (无双乐团)

# 序言.....

大家好，小弟黑面我又来了！我承认，一开始压根没想过要写好POSE的第二版。一直觉得让一件事情在最高峰画下句点，会给大家的记忆中留下很美好的回忆。如果第二版出了，万一没写好变成了烂尾，绝对是赔了夫人又折兵，连第一版的美好记忆都会一起陪葬进去，实在是没必要自找麻烦。

然而为什么我又写了本书？为的也是这个原因！

自从笔者开始出书，以及在Nikon School担任讲师后，多了不少到处上课、接触初学者的机会。这对一个写书的人非常重要，如果不知道看书的人想知道什么，那怎么能写出一本适合大家，对大家有帮助的书呢？所以我这次就算会被自打嘴巴，一样要厚着脸皮再写这本书，因为我想跟大家分享这两年来教课过程中的一些心得体会，希望可以帮大家在以后拍照时省去一些无谓的摸索时间。

本书还会再附赠一张DVD光盘，里面记录了一些笔者拍照的工作过程。在此先跟大家打个招呼，录像录得很不专业，因为参与录像的是我的朋友小蔡大哥、KING、我的工作伙伴阿铨、我的老婆蓝瑛、表弟致锋，甚至还有拍摄当天模特带来的男友、爸爸妈妈、哥哥姐姐们，他们不是专业的录像师，只是义务帮忙，所以请大家多多包涵。

这张DVD光盘并不是模特写真，主要是给大家参考一下我在拍摄时是怎么做的，模特是怎么摆动作的。“有视频有真相”！有些东西只看图是看不出所以然的，用嘴巴讲解也讲不清，可是一看视频，大家就都明白了，因此我希望用视频的方式来让大家了解我想分享的观念。另外，我建议大家把视频转成适合自己手机分辨率的文件，存在手机中，拍照时如果跟模特沟通不好，可以试着播放视频让模特明白自己的想法，我相信这样或许会更容易沟通一些。

在序言的最后，照例要感谢一下帮助这本书诞生的人。要制作一本这样的书，只靠我一个人是成不了事的。其中特别要感谢蓝瑛跟小面，还有小面奶奶，如果蓝瑛不陪我出门拍照，小面没有很乖地让蓝瑛跟小面奶奶带，我想我应该没时间写这本书。还要感谢总编阿铨，如果没有他每次陪我拍照、帮我找模特，这本书的出版可能要延期很久。也要谢谢IVAN、小蔡、HOWARD、KING、表弟致锋、阿彬、小万，以及买了第一版的朋友，没有大家这么支持第一版，就不会有第二版的诞生啦！

黑面

## 关于DVD视频的播放

DVD光盘内所收录的视频，都是高清格式，如果因为计算机配置不高而导致视频播放不流畅，可尝试换用占用系统资源比较低的播放软件。



# 目录 Contents

## Part 1

### 写给摄影师：提升你的摄影功力

|                 |    |
|-----------------|----|
| 如何把模特拍得更漂亮..... | 8  |
| 活用逆光拍摄.....     | 8  |
| 善用镜头变形.....     | 10 |
| 找寻绝佳角度.....     | 14 |

### 与模特的互动.....16

|                  |    |
|------------------|----|
| 找出模特适合的拍照路线..... | 16 |
| 想拍什么直接说.....     | 17 |
| 随时注意模特的状态.....   | 18 |

### 如何寻找模特?.....19

|                |    |
|----------------|----|
| 寻找模特的途径.....   | 19 |
| 黑面之路，不由分说..... | 20 |

## Part 2

### 写给模特：万无一失的准备工作

|                  |    |
|------------------|----|
| 平常日的你.....       | 23 |
| 了解适合自己的拍照类型..... | 23 |
| 小技巧带来大加分！.....   | 24 |
| 摆动作的诀窍.....      | 28 |

### 外拍前的你.....32

|                |    |
|----------------|----|
| 自己准备道具与衣服..... | 32 |
| 挑选合适的摄影师.....  | 32 |

### 出门啦！最完美的你.....33

## Part 3

### 写给摄影师 & 模特：良好互动

|                |    |
|----------------|----|
| 让模特快速进入状态..... | 36 |
| 闲聊时抓拍.....     | 37 |
| 动态拍摄.....      | 38 |
| 盲拍.....        | 40 |

### 如何让模特做出正确的感觉?.....41

|                    |    |
|--------------------|----|
| 引导视线.....          | 41 |
| 引导情绪.....          | 42 |
| 善用道具.....          | 44 |
| 摄影师自己示范动作.....     | 45 |
| 适时炒热气氛.....        | 46 |
| 爱装熟的精神胜利法.....     | 47 |
| 一起浏览照片.....        | 47 |
| 善用手机的拍照功能.....     | 47 |
| 搭配使用支持录像功能的相机..... | 48 |

## Part 4

### 模特动作大全

|                        |    |
|------------------------|----|
| 常见的基本姿势动作.....         | 50 |
| 搭配帽子的各式动作.....         | 53 |
| 在大家都拍烂的地点找出不同的变化... .. | 55 |
| 大学校园中的气质系动作.....       | 58 |
| 校园学生的清纯系动作.....        | 61 |
| 居家生活的自然动作风.....        | 65 |
| 沙发上的系列动作变化.....        | 67 |



# 目录 Contents

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ★表情特写连拍 .....         | 70  |
| 狭小空间内的连续姿势变化 .....    | 72  |
| 狭小空间里的姿势变化（静止车厢）...   | 75  |
| 行进车厢内的动作变化 .....      | 77  |
| 雨天屋檐下的街拍动作 .....      | 79  |
| 在闹区街拍的动作变化 .....      | 82  |
| 搭配摩托车的动作变化 .....      | 86  |
| 日系逆光拍摄的动作风格 .....     | 90  |
| 逆光剪影下的大动作 .....       | 91  |
| 城市街道夜拍的动作变化 .....     | 93  |
| 带点神秘气氛的夜拍动作 .....     | 96  |
| ★带点危险的废墟风格 .....      | 100 |
| 不经意的动作，拍出午茶悠闲时光.....  | 102 |
| 餐厅内的两人互动 .....        | 106 |
| 特色餐厅内的动作变化（1） .....   | 109 |
| 特色餐厅内的动作变化（2） .....   | 113 |
| 活用造景做拍摄变化（1） .....    | 116 |
| 活用造景做拍摄变化（2） .....    | 121 |
| 活用造景做拍摄变化（3） .....    | 125 |
| 旅馆内的动作变化——魅惑篇 .....   | 130 |
| 旅馆内的动作变化——清新篇 .....   | 135 |
| 旅馆内的动作变化——活泼篇 .....   | 141 |
| 旅馆内的动作变化——性感篇 .....   | 146 |
| 旅馆内的动作变化——特色设施篇 ..... | 150 |
| 穿比基尼泳装的动作变化 .....     | 151 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 从车站到游乐园的系列动作 ..... | 153 |
| 南国风情的活力动作 .....    | 158 |
| 穿日式和服的拍摄风格 .....   | 166 |
| 穿日式浴衣的双人互动 .....   | 169 |
| 双人组合的互动示范 .....    | 174 |
| 双人组合的大动作变化 .....   | 175 |
| 男女组合的拍照姿势 .....    | 176 |

|                      |            |
|----------------------|------------|
| <b>附录：</b>           |            |
| <b>让身材比例更完美的修图秘诀</b> |            |
| .....                | <b>179</b> |





Part 1

# 写给摄影师： 提升你的摄影功力



# 如何把模特拍得更漂亮

虽然本书的书名叫做《摆出好POSE 2：美少女外拍动作场景运用完美图解》，但是我认为，模特摆出好动作之后，摄影师有没有能力拍出模特最美的一面，这才是最重要的。如果模特的经验丰富，但摄影师功力不足，无法突出模特的特色，或没办法用自己的技术去弥补模特的缺点，这样是没办法拍出令人惊艳的作品的。**一位好的人像摄影师，一定要具备将模特拍得比本人更美的能力！**所以在谈论POSE之前，先提供一些我自己的摄影小心得，毕竟拍照不能只靠美女来表现，摄影师才是决定照片好坏的关键。

## 活用逆光拍摄 □

### a. 修饰身材



在逆光下拍摄时，光线是从模特的后方照射过来的，因此肢体的边缘会被光线照亮。如上图，模特手部与右大腿的上缘因为被光线照亮，几乎跟后方较亮的背景融合在一起，相对地，看起来模特的手与大腿就变细了。善用逆光拍摄，可以把模特的线条修饰得更优美。

#### Note 黑面的小提醒

所谓的逆光、顺光，是从摄影师（相机）的位置来看的。主光源（太阳）从摄影师正面照过来，就是逆光；反之，光线从摄影师后方照过来时则是顺光。如果换成从模特的角度来看，在模特面对镜头的情况下，主光源（太阳）照到模特的后脑袋就是逆光，照到正脸就是顺光。



## b. 润饰肤质

图1采用顺光拍摄，因为闪光灯是从正面补光的，模特脸部曝光充足，脸上的细节非常明显。但在拍摄人像时，这反而是一个问题，除非拍的是化妆品或彩妆示范，需要强调质感，否则会让模特脸上的瑕疵也一清二楚，这可是一种自讨苦吃的行为！与其让瑕疵通通露出再回家花时间修图，倒不如一次就把照片拍好，因此我会建议改用逆光拍摄。



图2采用逆光拍摄，现场光线从后方照射过来，脸部受光较少，这时我会使用手动模式（如加大光圈）让脸部曝光到足够的亮度。逆光下的背景通常会比顺光拍摄时的背景更亮，因此照片整体感觉会明亮许多，皮肤看起来更为光滑，细微的小瑕疵也不明显。

### 为什么会这样？

逆光拍摄时，照射在模特脸部的光线比较弱，这时脸部是反差较小的地方，细节相对不是那么清楚，瑕疵也不明显，因此皮肤看起来就变好了。但在一些反差大的地方，例如眼睛、头发等，依然会很清楚，以这样的方法拍出来的照片，通常不用修图就可以兼顾到皮肤的柔嫩与眼神、发际的锐利。

## c. 利用反光板重现自然肤色



逆光拍摄时，光线直射在反光板上，所以可以很容易将光线反射到模特的脸上。有了足够的自然光源条件，便可以根据天气情况来选用各种颜色的反光板。图3是在太阳即将下山时拍的，光线偏黄，所以模特也呈现较黄的肤色。这时如果使用银色反光板，光线的颜色会像图4那样，肤色看起来会比较白，比较好看。由此类推，在阴天拍摄时可使用金色的反光板，将偏蓝的光线修正为比较温暖的颜色，让模特的肤色显得更自然。



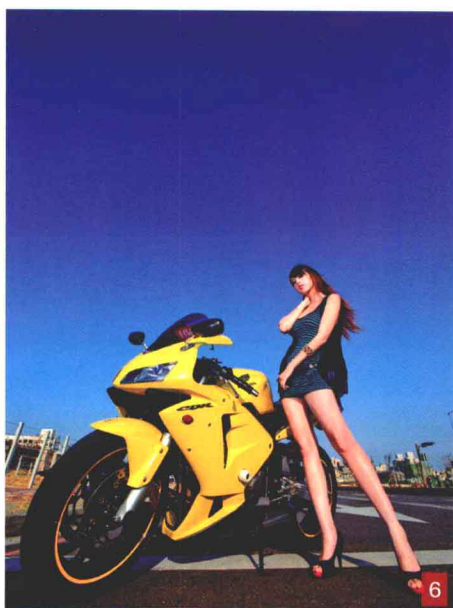
## 善用镜头变形 □

### a. 用广角镜头修饰腿长



广角镜头的特点是越靠近四个角变形程度越明显，所以利用广角镜头修饰模特的身材时，尽量将模特的头和身体放在画面的中间，以免模特的脸型走样，而模特的双腿则往画面的四个角落摆，这样的构图会让模特的腿看上去比平常修长许多。图5是用长焦镜头拍摄的，模特的身材虽然很好，但看起来不突出。通常要将模特的腿拍得修长，以135全画幅的数码相机来说，用17mm的焦段比较适合。像图7一样，摄影师躺着由下往上拍，可以很轻易地拉长腿型，营造出如图6般戏剧化的效果。

不过图6乍看之下很炫，但是有些夸张，我建议平时拿捏到图8中的比例就好。构图的诀窍是尽量把模特的脚放在画面的最底端，模特的头放在画面上方1/3处即可。





### 想强调其他部位时……

用广角镜头修饰身材的另一个诀窍，就是把要强调的部位尽量靠近镜头。读者可以比较一下图9与图10。图10模特的腿部明显较长、身材比例完美。差别在于图9中的模特上半身比较靠近镜头且向前倾，所以腿与上半身的比例相差不大。图10中的模特上

半身向后仰而远离镜头，因此身体显得比较小，腿看起来就相对更长了。

如果想强调其他部位，也可以举一反三。图11就是想强调模特的胸型，因此让上半身较靠近镜头，并且请模特下压腰部，让上半身自然挺直，胸型效果就出来了。



要将广角镜头发挥得淋漓尽致，全部取决于对取景角度的控制。若是拍半身或满框的全身照，可以考虑用24mm或35mm的焦距。如果不熟悉广角镜头的应用，可以先试着把人物的脸部放在画面上方三分之一的构图开始拍起，不管是全身或半身照都一样，慢慢去熟悉广角镜头所呈现的感觉。

### 黑面的拍摄笔记

理论上，景深的控制在摄影上是很重要的，不过实际拍摄又不一定是这么一回事，因为要考虑到的事情更多。以下是我在控制景深之外，会考虑光圈全开的拍摄情况：

1. 模特妆画坏了，例如假睫毛没粘好。
2. 模特皮肤不好，或眼袋很深时。
3. 背景太杂乱，如人潮汹涌的风景区。
4. 光线难控制，脸上有避不开的光线时。
5. 拍照环境很普通，拍不出特色时。
6. 没有特别原因，我就是爱这样拍。

以上是我会牺牲画质、牺牲景深细节，而使用全开光圈拍摄的情况。不过这样拍，有一个很重要的先决条件，就是相机在光圈全开时要能拍出对焦准确的照片，不然就得不偿失了！总结来说，当自己知道什么对你的照片是重要的、什么是不重要的之后，对于光圈大小的控制就会有另一种想法了。

b.用广角镜头修饰脸型

广角镜头用在修饰模特的脸型时，一样有很好的效果。一般来说，最好的拍摄效果，是把模特的眼睛放在画面上方三分之一左右的位置。



Note 黑面的小建议

买相机时也可以考虑镜头是否有24mm ~ 28mm的广角端可以使用，来达到美化的变形效果。

以图12 ~ 图15为例，最理想的人物摆放位置如图13所示。将脸放在正中间的图14与图15，下巴都因为广角变形而拉长了，这样的效果并不理想。图12中的脸型变形很严重，但有些女生自拍时喜欢把脸放在这个位置，为的就是这个角度可以让脸型变得很不同（眼睛放大、下巴缩小）。

另一组例子是图16与图17。图16也是将眼睛放在画面上方大约1/3处。这样刚好让眼睛最漂亮，效果又不至于太夸张。但必须注意的一点是，脸部跟腿长的呈现效果无法相提并论。若是让腿变得很长，变成十头身或十二头身，看起来都还不会太奇怪，但若让脸拉长1.5倍时，就会很像妖怪了。图18就是把头部放得太靠边了，镜头角度也取得不好，脸型比例被广角拉得很奇怪，是个失败的反面教材。如果图18要拍出大眼娃娃般的脸型，就要让模特把下巴微抬一些，再把相机的高度降低一点来拍。



Note 黑面的小提醒

这种脸型的修饰法要竖拍，效果才会好！图17拍成了横幅，感觉脸被拉宽了。有时候画面的比例配置稍有不同，呈现的整体感就天壤之别。



### c.太瘦的模特用长焦镜头拍摄，反之则用广角镜头



拍摄图19时用的是24mm的广角焦距，拍摄图20时用的则是200mm的长焦焦距，我分别走近模特，退后离远一点拍摄，让人物在画面中的大小相同。既然人物拍出来的大小都一样，用广角或长焦镜头来拍有差别吗？

从这两张图可以清楚地看出，广角焦距（24mm）所拍的人物看起来比较瘦长，长焦焦距（200mm）拍出来的人物看起来则适中。由此可以知道，不同的镜头所呈现的人像比例是不一样的，通常广角镜头会将模特的比例拉长一些，长焦镜头则会把模特压得宽扁一点。所以我在拍摄身材比较瘦的模特时，会选用长焦镜头，把模特拍得稍微丰满一些，感觉也比较健康。如果模特比较丰腴，摄影师可以利用广角镜头的变形特点去修饰模特的身材。以我的经验与喜好来说，通常比我高的模特，我会选择用长焦镜头拍；比我矮的模特，则用广角镜头来拍。如此一来作品中的人物便可以跳出模特身高上的限制了。



## 找寻绝佳角度

抓到模特最漂亮的角度是很重要的，其重要性有时候更大过摄影技巧，所以拍摄时还是要多观察、多捕捉模特的不同角度。如图21，直接拍正面是很少见的，整体感觉也稍嫌呆板。成功率比较高是图22的45°且稍微侧身的角度，尤其是如果模特先天有大小眼或脸型不对称的问题，也可以变换角度避开。由于发型与脸型的关系，左脸（图22）或右脸（图23）拍起来的感觉也会不同，这时摄影师就需要判断模特哪边的脸拍出来会比较好看。



如果模特的下巴比较圆润，除了请她把下巴往前伸一点以外，还可以请模特向上方看（图24），利用脸部肌肉的伸展来改变下巴的线条，而且这时候的表情是望向远方，看起来更有气质。

我在与初次见面的模特合作时，会习惯将每个角度都拍下来，挑图时再比较所有角度的优劣。通常合作过一次，就会记得这位模特最漂亮的角度了，以后再度合作就会多拍这个角度。但是其他角度也还是要拍哦，不然整组作品都是同一个方向，会让观看的人以为模特的表现有限。

### Tips 黑面的私房技

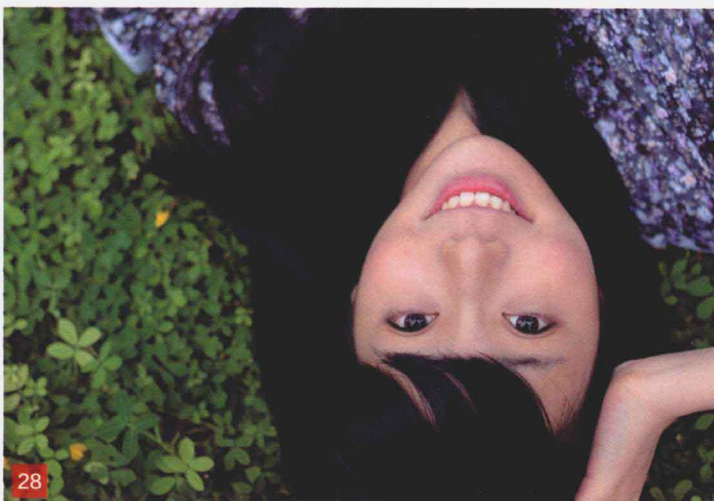
除了拍摄模特的正面以外，还可以多尝试一下不同的角度。图25、图26是由模特右后方拍摄的。图25让眼神往上看，有向往光明的感觉。图26让眼神往下，则带点忧郁的气息。因此多取些特别的角，更能增添作品的变化。







27



28



29



30



31

在所有的取景角度当中，有一种比较特殊的方式，就是请**模特躺着倒拍**！这样拍出来的效果通常看上去会跟本人不太一样，甚至变得更漂亮。这种拍法一般会从模特的头向身体的方向拍过去。可以请模特稍微把下巴抬起来，让下巴的肉往下坠，脸型会比平常更瘦！分别对比图27和图28，图29和图30，相信读者可以分辨出差别了吧。

要特别注意的是，倒拍时最多就到图31这样稍微侧面的角度，如果摄影师站在模特脚部的位置，由身体往头部的方向拍，模特的下巴比较靠近镜头，会因广角镜头的变形而显得肥大。

人像摄影不一定要都拍到脸部，**偶尔尝试局部裁切拍法也是很不错的选择**。比如女性美丽的后颈曲线，或是腿部修长的肌肉线条，都能成为拍摄的重点。如果能在构图时加上几张这样的想法，可以让作品更有味道！





# 与模特的互动

## 找出模特适合的拍照路线



### 不是每个模特都能够走甜美路线

我常问模特适合什么类型的拍摄风格，最常得到的答案是甜美路线。如果摄影师直接听从模特，朝着甜美路线去拍摄，其实蛮危险的。就我自己的经验来说，真正适合走甜美路线的模特并不多，若是硬要拍成甜美风格，结果将是画虎不成反类犬，不仅难有佳作，更惨的是会让模特看起来比本人还糟。

要避免这种情况的发生，摄影师需要建立基本的审美观。什么类型的模特需具备哪些特征，大致归纳出自己的一套标准。第一次拍摄时可以请模特准备几种不同路线的服装，并尝试演示多种表情，摄影师也尝试不同风格的构图和角度，再来抓出最好的感觉。

甜美系的模特眼睛通常较圆较大，日系的模特身材则较为扁平，性感路线的模特眼睛比较长、身材也比较丰腴。诸如此类的分类归纳，全靠摄影师平时的经验累积。有了一定的经验，才能在一见到模特时，就知道她适合哪种路线。

### 模特适合的路线怎么看？

模特适合的路线要靠摄影师不断抓感觉来判断，我自己有个基本的标准。比如，上围突出的模特，不太适合拍日系主题。因为流行的日系风格主要以小碎花洋装或混搭的衣服居多，这类服装由平胸型的女生穿起来才适当。上围突出的模特穿起来反倒会产生膨胀的感觉，甚至像在穿孕妇装，效果大打折扣。

相反地，若是找日系的平胸模特拍火辣风格的泳装照，即使上围不断再加垫，还是无法散发出自然的性感效果。有时看网络上的摄影作品，发现有些摄影师跟模特的素质都相当好，只是选错了路线，实在可惜！