



美女

写真拍摄手记

人像摄影的构图、用光与摆姿秘诀



数码创意

飞思数字创意出版中心

编著

监制

一起分享时尚摄影师的人像创作技法!

构图百变达人! 方位、角度、构成精确把握!

光线利用, 把握气氛、质感, 拍出绝妙美图!

镜头, 美女必会的站、坐、蹲、躺超美POSE!

模特, 摄影师引导模特融入场景的手法与妙招!

轻松拍 出光线自然、拥有漂亮背景的室内人像佳作!



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



美女

写真拍摄手记

数码创意

飞思数字创意出版中心

编著

监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

一直以来，美女写真是人像摄影，甚至所有摄影题材的一大热门。在数码相机风靡全球的今天，在何时何地任何人都想用相机留住美丽，但结果却差强人意，本书正是一本为摄影爱好者专门打造的美女拍摄手记。

全书共分6章，以清晰、详细的文字讲解，大量图片实例，让读者身临其境般地体验拍摄过程，形象直观地引导读者从器材选择入手，到基本拍摄知识、美姿设计都有详尽讲解，并在第4章专门讲解了如何让美女“靓”起来的拍摄技巧，在本书的最后两章，是主题美女写真的拍摄要诀，我们希望能够打开您的创作思路。本书非常适合大众摄影爱好者的口味，只要你用心理解这些技巧，拍摄的时候多动脑筋，那么镜头下即使是一只“丑小鸭”，也能轻松变身成“白天鹅”。

美女人像摄影可以说是应用最广泛的摄影题材，创作方向多种多样，但也难免落入俗套，希望广大读者在阅读的同时，能够打开自己的思路，大胆地创作，有想法的照片必然能够脱颖而出。

本书适合希望充分享受到人像摄影乐趣的广大摄影爱好者、摄影发烧友阅读，同时也适合相关培训班作为教材使用。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

美女写真拍摄手记 / 数码创意编著. — 北京 : 电子工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-121-13243-8

I. ①美… II. ①数… 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(2011)第056082号

责任编辑：姜伟

文字编辑：杨源

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

装订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：14 字数：403.2千字

印次：2011年6月第1次印刷

印数：5000册

定价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888





















前言

➔ Preface



有一句名言：“没有什么风景能够比美女的脸更令人着迷”。由此可见，拍摄美女是最受欢迎的摄影题材，养眼的美女照片可以让人感受到摄影的无穷魅力。

美女从来都是人像摄影师的宠儿。美女人像摄影是近几年来非常受欢迎的题材，虽然数码相机的普及让拍摄变得很简单，不管是谁，拿起相机就可以拍一张，但往往只是记录人像，并不能拍摄出有特色、高水准的人像照片。

本书尽量避免使用抽象的摄影数据或难懂的专业术语，力求使读者在阅读本书的过程中实际感受到拍摄时的情况，进而更好地理解摄影原理与创作技巧等内容，本书准备了大量精彩的实例，每一页都有精美的美女图片和对应的文字说明。从不同的拍摄题材入手，根据不同的创作需要，细致地讲解如何拍好美女人像，使读者在赏析的同时得到知识与经验的积累。不管你是狂热的摄影发烧友，还是刚刚涉足人像的初学者，本书都能给你详细的介绍和指导，包括用光、机位、景别构图色彩等多个方面。

希望读者通过本书，提高自己拍摄美女的水准，并由此打开人像摄影艺术之门。

目录

CONTENTS



第1章

选择理想的美女拍摄器材…… 01

怎样挑选数码相机才给力…… 02

选择相机需要考虑的因素…… 02

像素…… 02

拍摄速度…… 03

连拍张数…… 03

点测光功能…… 03

轻巧时尚的便携式数码相机…… 04

感受数码单反相机的魅力…… 05

镜头这样用就对了…… 06

广角镜头记录个性美女…… 06

长焦镜头“远摄”美女…… 07

中焦定焦镜头彰显自然美…… 09

这些附件不可少…… 11

反光板…… 11

补光利器闪光灯…… 11

竖拍手柄…… 12

第2章

拍摄美女必知基本技巧…… 13

快速成为构图高手…… 14

简化，再简化…… 14

美女摄影常见的构图形式…… 15

经典的黄金分割构图法…… 15

三分法…… 17

对角线构图…… 18

三角形构图…… 20

点构图…… 21

S形曲线构图…… 22

L形构图…… 24

消失点构图…… 25

镜像构图…… 26

点线面的结合…… 27





美女摄影特殊构图技法..... 28

均衡式与对称式构图 28

框式构图 30

开放式构图 31

横画幅与竖画幅..... 33

横画幅 33

竖画幅 34

读懂透视的意义..... 35

学会运用对比..... 37

动静对比 37

明暗对比 37

虚实对比 39

刚柔对比 40

不同景别的表现..... 41

突出整体感的全身照..... 41

七分照..... 43

半身照..... 45

大头照..... 46

灵活选择拍摄角度..... 47

平角度拍摄..... 47

高角度俯拍..... 48

低角度仰拍..... 49

营造空间立体感..... 51

前景..... 51

背景..... 52

前景与背景的统一..... 53

善用光线营造气氛..... 55

光源的种类..... 55

直射光和漫射光..... 57

把握光线的方向..... 60

顺光 60

侧光 61

逆光 63

顶光 64

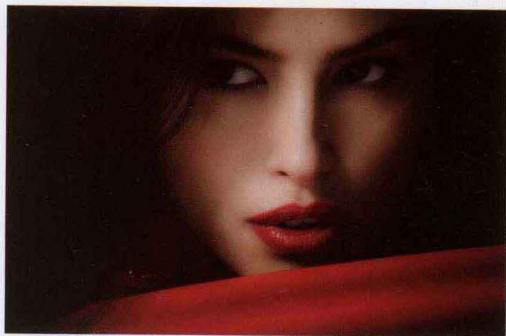
色彩的表现..... 66

相邻色与互补色..... 66

冷暖色调的把握..... 67

冷色系 67

暖色系 67



第 3 章

轻松摆出好姿势..... 69

沟通是成功的第一步..... 70

成功沟通的秘诀..... 70

洞察出美女的独特气质..... 72

一定要让美女知道你的想法..... 73

化妆与造型..... 74

化妆..... 74

发型设计..... 75

服装的选择和搭配..... 75

造型..... 76



在镜头下变得更美的诀窍..... 77

有重心就会显得自然..... 77

以腰为轴心转动身体..... 78

挺胸收腹，提升气质..... 79

不要呆板立正..... 79

上半身微前倾..... 80

体态轻盈，避免深坐..... 81

注入情绪的表情最动人..... 82



美姿的设计顺序及要领..... 83

从脚摆起，由下向上设计美姿..... 83

叠加步..... 83

弓箭步..... 83

交叉步..... 84

俏丽步..... 84

丁字步..... 84

内八步..... 84

自由步..... 85

腿部美姿..... 86

腰胯的美姿..... 87

腰部的左右摆动..... 87

腰部的前后摆动..... 88

肩部的美姿..... 89

同侧肩低..... 89

异侧肩低..... 90

颈部的美姿..... 91