

摄影书
创新摄影技法
XIN GUAN CHENG SHU YING XIE FA

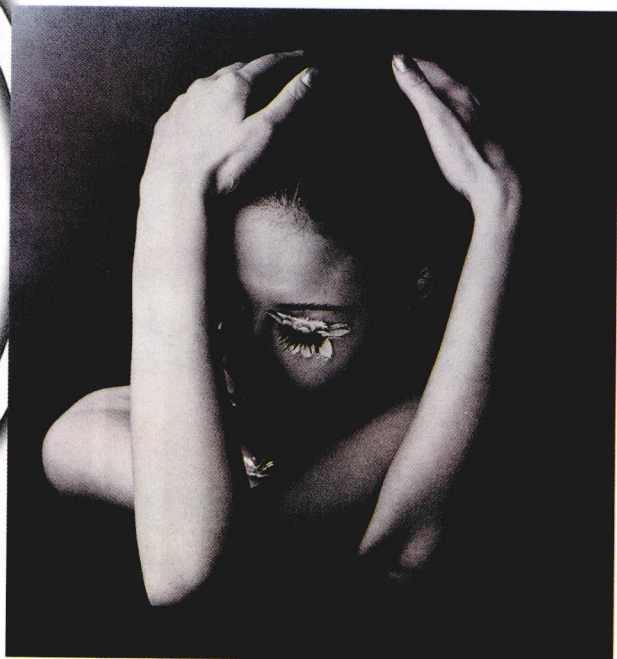
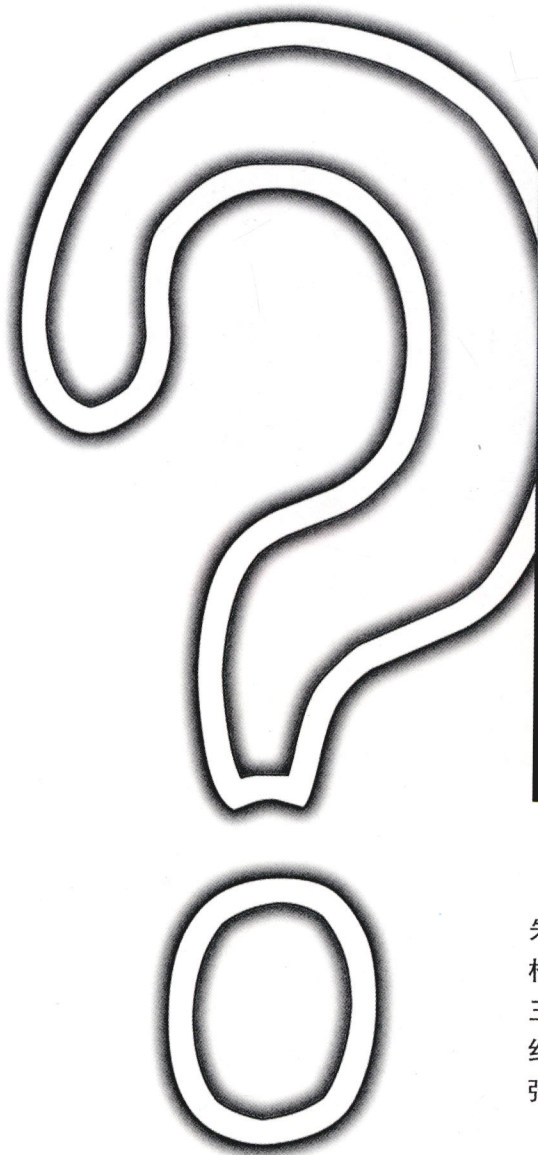
DASHIYINGSHU
ZITAI GOUCHENG

辽宁美术出版社

姿态构成



DASHEYINGSHU·ZITAIGOUCHENG·DASHEYINGSHU·ZITAIGOUCHENG



朱汉举 主编
田三采 撰文

朱汉举	黄庆军	梁达明	史宏伟	田三采
杨 今	郑 之	宋振军	曲 直	黄 杰
王 楠	张东明	郭治国	朱丹石	黄 河
绍 武	王德媛	崔启刚	田 力	高晨阳
张 侃	潘晓明			参加本书摄影

大摄影书

姿态构成

辽宁美术出版社





图书在版编目 (CIP) 数据

姿态构成/朱汉举编. —沈阳: 辽宁美术出版社,
2001. 6

(新摄影技法丛书)

ISBN 7-5314-2782-6

I. 姿… II. 朱… III. 人像摄影—摄影艺术
IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第030965号

辽宁美术出版社出版发行

(沈阳市和平区民族北街29号 邮政编码110001)

辽宁省印刷技术研究所印刷

开本: 787毫米×1092毫米 1/16 字数: 30千字 印张: 6
印数: 1—3000册

2001年6月第1版

2001年6月第1次印刷

责任编辑: 潘晓明 技术编辑: 茉莉 责任校对: 郭丹

封面设计: 田三采

版式设计: 日月

定 价: 48.00 元



前言

ZITAI GOUCHENG

要拍摄出好的照片，就需要有照相机，同时要有发现美好事物的眼力。我们编辑出版的这套丛书中，收录了许多摄影名流的精彩力作，并烦劳他们讲述自己拍摄的经过，为学习者提供实例，为摄影者提供参考。

大多数摄影家十分注重观察的眼力，用这种发现美的眼力去对比、衡量、构思，表现更美的事物，在此过程中，也包括姿态的选择与构图的选取。摄影作为现代实用技术，已经渗入到人们生活的各个领域。无论是工业、农业、商业还是文化、科学、技术，都少不了摄影。各行各业都要求摄影家为自己拍摄出更精美，更实用的形象画面，这里确实少不了姿态与构图。好的姿态与构图本身就是艺术画面，加上色彩的感受，光影的塑造、虚实的映衬、瞬间的捕捉，几乎可以形成一幅绝美的照片了。为此，很多摄影家注重姿态与构图在摄影中的作用，为追求好的姿态与构图辛劳奔波，不厌其烦。

因编辑能力尚弱，我们在编著过程中，没有尽收优秀摄影名家的惊世绝作，这是我们的缺憾，谨希望得到摄影界同仁的谅解，同时希望大家与我们常通讯，以使我们的工作更上一层楼，为繁荣我们的摄影出版工作而携手奋进！

编辑 出版者

目 录



• 摄影中的姿态与构图 5

- 一、摄影中的姿态与形状 9
- 二、摄影中的取景与构图 12

• 人像摄影中人物的姿态与摄影的角度 17



- 一、拍摄室内人像应讲究人物姿态 19
- 二、户外人像摄影的摆布与抓拍 23
- 三、人像摄影中人物姿态的角度选择 26

• 景物花卉摄影中的构图与状态 41

- 一、拍摄姿态优美的动物 41
- 二、风光摄影需讲求构图 45
- 三、摄影小品要有意境感受 49



• 摄影作品中的构图与其带来的情趣 53

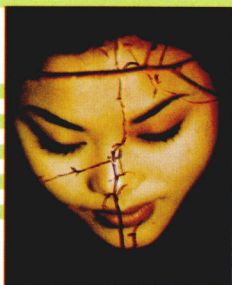
- 一、构图中的情趣与寓意 55
- 二、在构图中引导联想和情趣 57
- 三、花卉与动物摄影中的姿态情趣 61



• 创意人像、舞蹈、人体摄影中的姿态 63



- 一、姿态夸张与情境创意 65
- 二、舞蹈家的姿态传达艺术 68
- 三、人体摄影姿态的用途 73



• 姿态与构图在摄影实践中的效果 81

- 一、姿态表示人物的生活状态 85
- 二、摄影师有目的地调动人物姿态 88
- 三、风景与建筑摄影中的加工 91
- 四、纪实人像摄影中的姿态 94

第一章

摄影中的姿态与构图



玛米亚RB67相机, 150mm镜头, f5.6光圈, 1/60秒, 柯达64°反转片, 室内两个柔光箱, 中黄滤镜, 三角架上拍摄。

田三采 摄影

谈起姿态与构图,本是美术的事情。在绘画与雕塑中,姿态与构图容易被人们认同和理解。在摄影技术中,由于讲究的是取景,是摄影家发现与记录事物的过程;又因摄影以单点的透视反映被摄事物,其构图与姿态都必然在拍摄前就存在了,在摄影与制作中也无法修改、增删。许多人为此觉得在摄影技术中探讨姿态与构图总有些牵强。

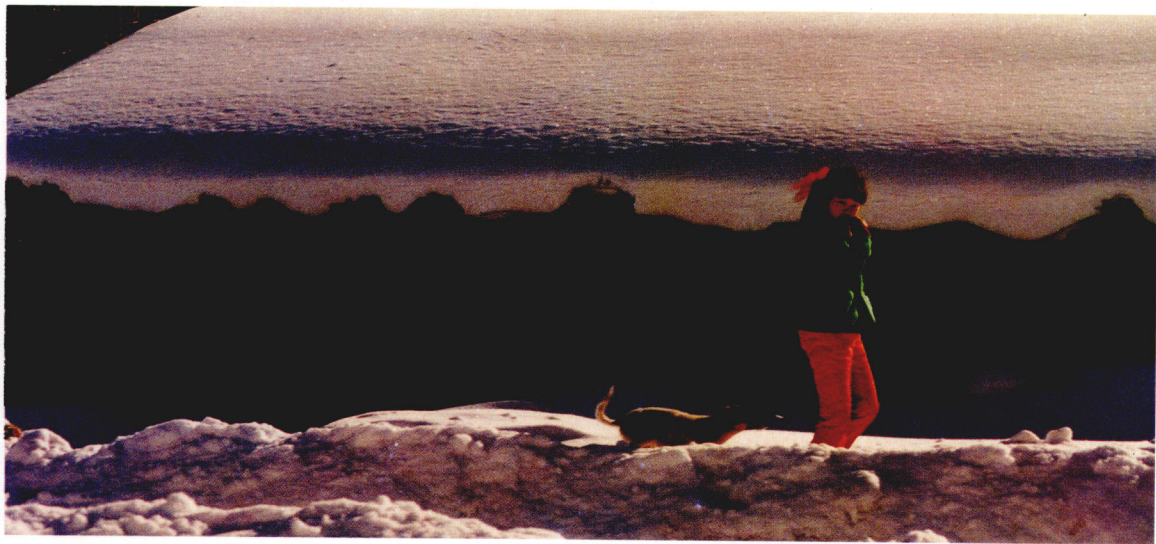
但是,摄影作为极具艺术表现力的现代技术,使照片与各种绘画

拍摄人像,须考虑人物头、颈、胸、腰、臂、腿、足等各部分的姿势相互谐调。其姿态看起来自如,画面效果稳定。

拍摄人景结合的照片,应注意人物成为整体构图中活动的部分,选择合适的位置来安排画面是必要的。

尼康FE2相机, 28-80mm镜头, f5.6光圈, 1/125秒, 富士100°负片, 手持相机拍摄。

黄杰 摄影





有惊人的相似处。因此，借用美术中的构图与姿态，乃至色彩、明暗、线条等等，也都说得过去。当然，在摄影家拍摄的，对能调动摆布的被摄物进行调整与处理，从取景器中观察，觉得艺术意味充足，表现形态恰当，然后拍摄。这便是本书所谓的姿态与构图。

黄 杰 摄影

尼康F5相机，100-400mm镜头，f4光圈，1/125秒，柯达100°负片，手持相机拍摄。



尼康FA相机, 18mm镜头, f5.6光圈, 1/125秒, 富士100°负片, 同步闪光灯照明拍摄。

黄庆军 摄影

选择正在跳舞中欢乐的演员, 当感到其姿态与表情达到某种程度时, 连续拍摄几张。因使用长焦镜头, 两个人物出现一实一虚的效果。

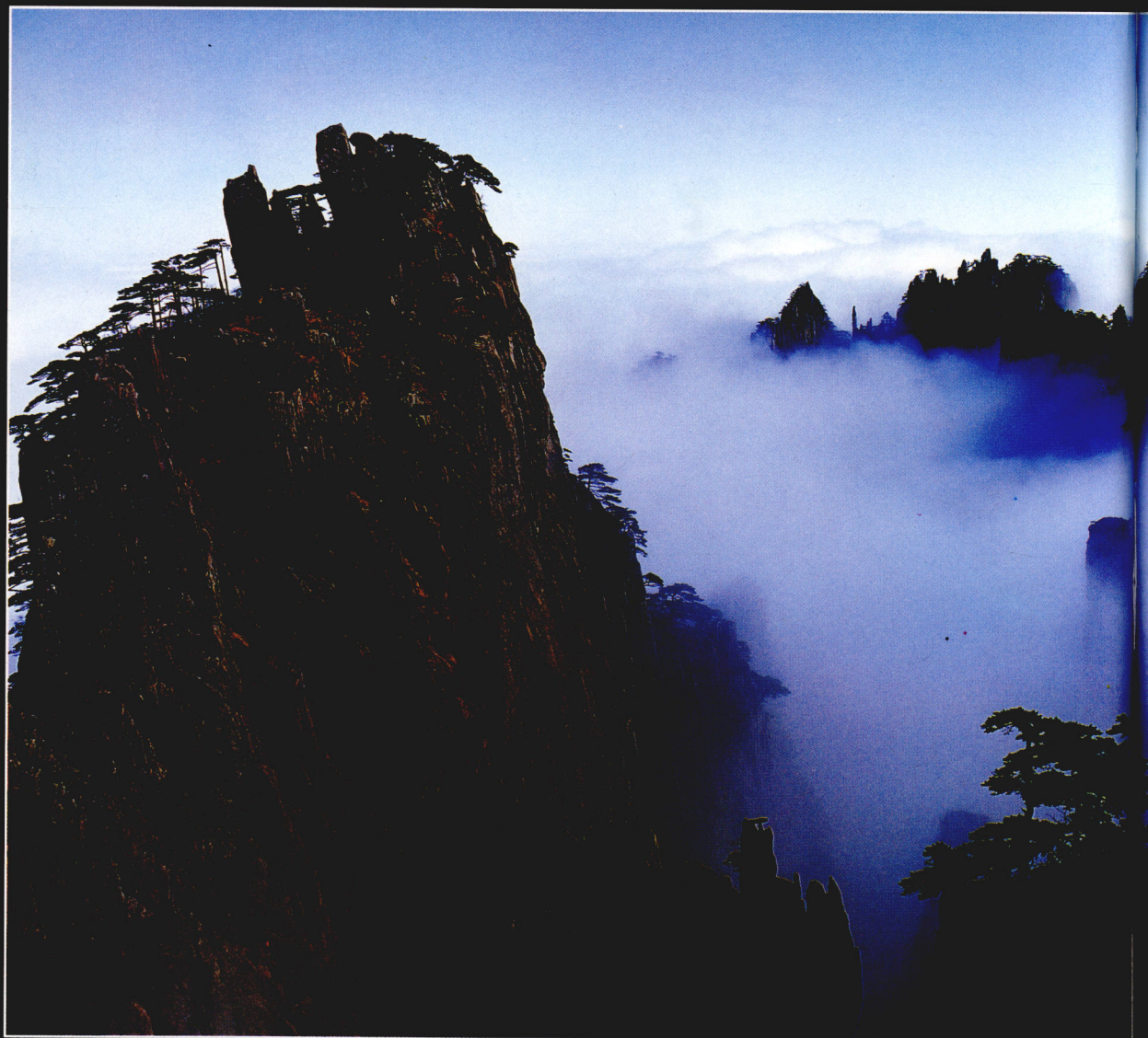
舞蹈学员在练功时动作异于常人, 使用超广角镜头拍摄, 近大远小及有所变形的画面, 使人联想到蜘蛛。

拍摄漂亮的连衣裙, 请青年妇女穿好并做出一种姿态。让欣赏者感觉到人物动势夸张, 服装华丽、合体, 又具备宽松飘逸的特征。

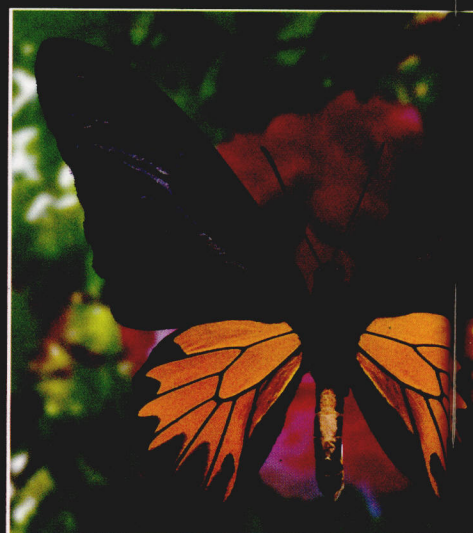


玛米亚RB67相机, 90mm镜头, f5.6光圈, 1/60秒, 柯达64°反转片, 两支室内反光伞, 三角架上拍摄。

田三采 摄影



玛米亚 RB67
相机，90mm
镜头，f16 光
圈，1/30 秒，
柯达 100 VS
反转片，三角
架上拍摄。
黄河 摄影





玛米亚RB67相机、50mm镜头、
f/22 光圈、1/15 秒、柯达 100
VS 反转片、三角架上拍摄。

黄庆军 摄影

尼康FA相机、35-135mm镜头、
f/5.6 光圈、1/60 秒、富士 100
负片、手持相机拍摄

张东明 摄影



一、摄影中的姿态与形状

谈到姿态，首先要讨论的便是人物的姿态。在人像摄影创作中，对被摄人物的姿势的把握与拍摄十分重要。讲究姿态优雅、动势自然，是人像摄影必须注重的。无论是抓拍还是摆拍，都须靠摄影者慧眼独具，精确捕捉最优美的人物姿态并及时拍摄下来。

拍摄动物与昆虫，也要密切观察，精确捕捉动势最优美的瞬间。



尼康F90相机、24-
120mm镜头、f/5.6
光圈、1/250 秒、柯
达 200 负片、手持
相机翻拍。

绍武 摄影

尼康F5相机、80-
200mm镜头、f/5.6
光圈、1/125 秒、富
士 100 反转片、手
持相机拍摄。

黄庆军 摄影





黄庆军 摄影

尼康 F5 相机, 80-200mm 镜头, f 5.6 光圈, 1/125 秒, 富士 100° 反转片, 手持相机拍摄。



尼康 F90x 相机, 70-300mm 镜头, f 5.6 光圈, 1/125 秒, 柯达 100° 负片, 手持相机拍摄。

王楠 摄影

拍摄植物与景物，由于有阴晴风雨，有四季变化，各类植物及景物也会随之变化，充分利用自然变化中植物、景物的瞬间姿态，选取最生动的表现，是摄影师技术水平的展现。

作为摄影家，拍摄人物、动物乃至昆虫、植物的姿态，会觉得千姿百态，永远也拍不尽。

除了自然事物的姿态与姿势，人工建造的楼房，路桥，各类飞机汽车，家具器皿等等，都有建造与设计者精心创意的造型。利用照相机不同的镜头，拍摄出形状优美的照

无论拍摄人物或动物，都需要充分考虑其姿态与构图因素。从视觉上谈，能带给欣赏者较为舒适的感受；从画面结构上看，其布局更趋稳定与自然。

尼康F90x相机，24-120mm镜头，
f4光圈，1/60秒，柯达100°彩色负片，尼康2#柔光镜，手持相机拍摄。

王楠 摄影



佳能50E相机，28-80mm镜头，f8光圈，1/60秒，富士100°彩色负片，手持相机拍摄。

宋振军 摄影



片，是摄影家的责任。这便是我们谈到的摄影作品中的姿态。

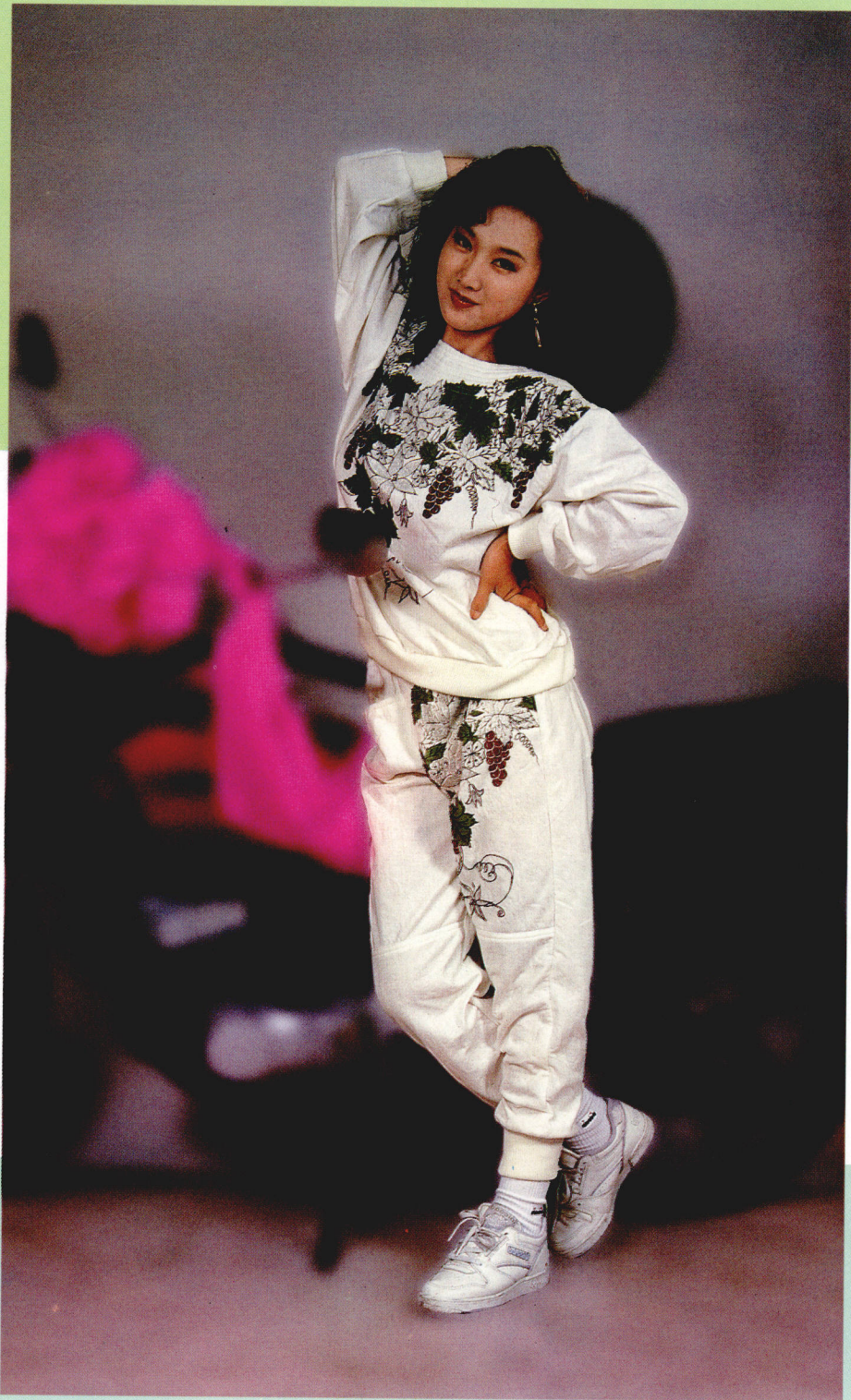
许多摄影家认同这样的规律，照相镜头越长，拍摄出的照片中的物体越有平面感受，原被摄物越不易变形；镜头越短，其物体越有立体感，变形越大。摄影者充分应用照相镜头的不同，拍摄出与人眼感受迥异的照片，为欣赏者提供新奇的事物观赏形状与效果。

二、摄影中的取景与构图

摄影者在拍摄前，通过照相机的取景器观察被摄人物与事物，在综合考虑了主体位置、背景取舍，以及色彩关系、光线因素、表情状态等等后按下快门。这便是摄影中的取景

玛米亚RB67相机，90mm镜头，f5.6光圈，1/60秒，柯达100°反转片，室内两支反光伞，三角架上拍摄。

田三采 摄影



拍摄人物的姿态，应与人物面部情绪相呼映，活泼、喜悦、欢欣；忧伤、迷茫、失落；寂寞、平静、沉思……。都会因之带来某种姿态，带来情绪所支配的肢体语言。摄影师可以用摄影技术解读姿态的意义，在摆布人物姿态，调动人物表情中表现艺术家一样的思索。



黄庆军 摄影

尼康 F5 相机，24-120mm 镜头，f11 光圈，1/250 秒，柯达 E100 反转片，手持相机拍摄。

各类专门研究构图的书籍关于“黄金分割法则”、“趣味中心”、“节奏”等等理论都有大篇幅论述，确实值得学习和领悟。本书着重介绍实用技法，只简单依据照片谈其创作中的体会。

哈苏 501 相机，40mm 镜头，f22 光圈，1/30 秒，柯达 64° 反转片，三角架上拍摄。

田三采 摄影





从破损的砖洞中遥看长城，给人稳定的画面感觉；山峰包围中的蓝天白云似乎更高远神秘；树干上垂直的冰柱像无数节律符号……构图与选择取景方式为照片带来增强性形式感，为自然界的存在找到艺术画面上的含意。

黄庆军 摄影

玛米亚 RB67 相机，127mm 镜头，f11 光圈，1/125 秒，柯达 100° VS 反转片，手持相机拍摄。



朱汉举 摄影

玛米亚 RB67 相机，127mm 镜头，f16 光圈，1/60 秒，柯达 200° 反转片负冲，影室灯同步闪光拍摄。



潘晓明 摄影

玛米亚645相机, 150mm镜头, f5.6 光圈, 1/60 秒, 富士 100° 负片, 两支反光伞同步闪光拍摄。

与构图直至拍摄的过程。

由于人们观察事物的方法多为由上至下、由左向右、由近至远、由主向次地移动眼光。摄影师经过研讨人的观察规律进而不自觉地应用这种规律来取景和构图, 如此获得的照片, 也是有其规律的。

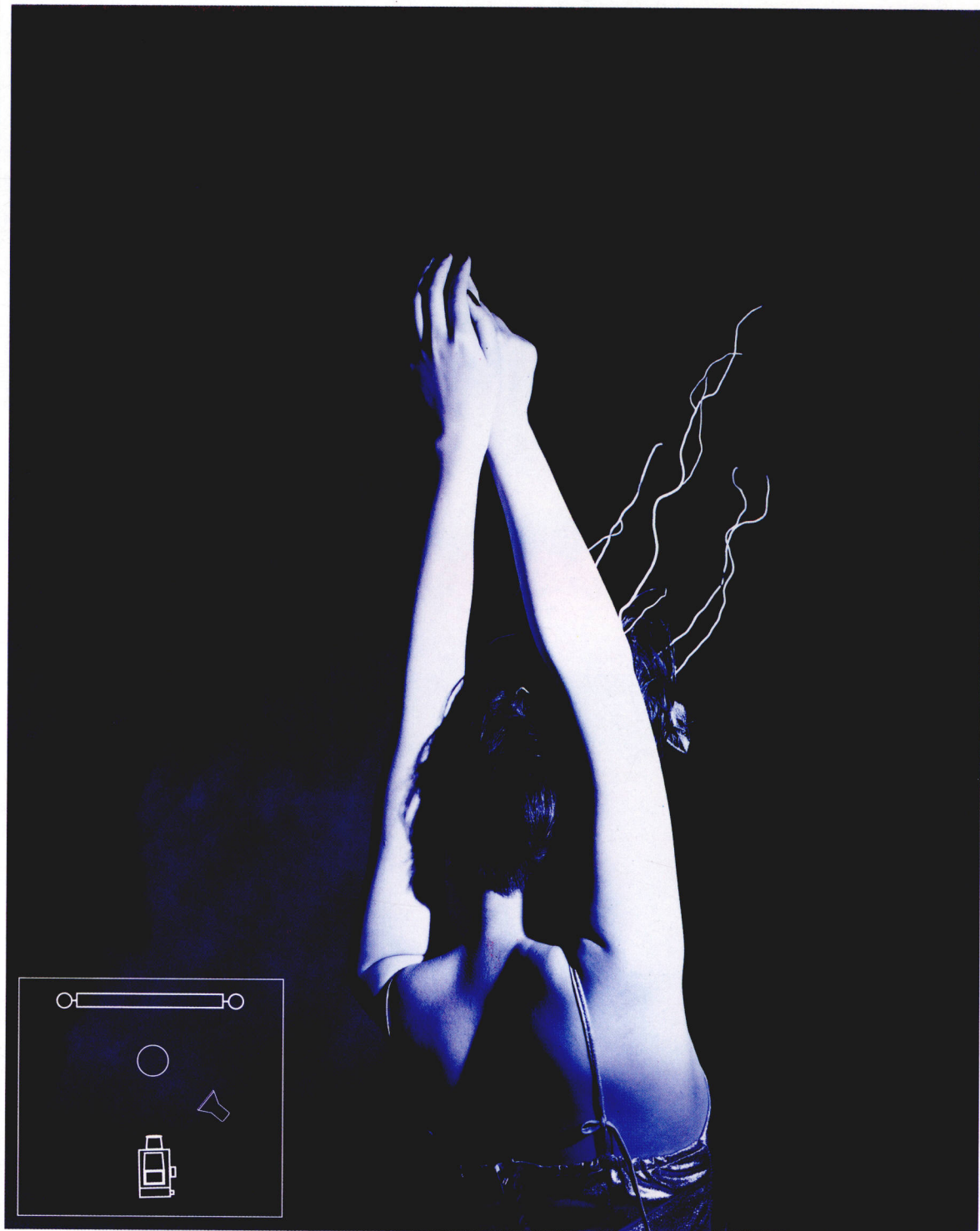
在风景类摄影中, 利用框架构图, 利用半包围形式, 利用节奏的

拍摄人物的姿态, 在人体摄影中较有代表意义, 大多数人体摄影所选择的女模特, 身材都比较健康标准, 按摄影师的意图做出一些具备某种艺术要求的姿态, 可以为各类绘画提供模特素材。有时用纺织品, 器皿, 花卉作为饰物, 使人体摄影带有某种装饰效果。



黄杰 摄影

哈苏 503 相机, 135mm 镜头, f8 光圈, 1/60 秒, 柯达 100° 负片, 影室灯同步闪光拍摄。



朱汉举 摄影

连续性构图等等，都是常见的。

摄影必须重视被摄人与物的姿态与构图，它决定作品是否美观奇妙。在人像类与广告类摄影作品中尤为如此，好的姿态与构图带给欣赏者愉悦的心理感受，而差劲的形态与取景只能是照片垃圾。

玛米亚RB67相机，127mm镜头，f11光圈，1/60秒，柯达200°反转片负冲，影室灯同步闪光拍摄。