

大气空间摄影机构 编著

**不需要** 魔鬼身材、天使面孔，也不需要  
专业器材和专业摄影师，**只需要** 选择适  
合自己的**POSE**，就能轻松拍出超完美照片！



# 轻松变身 POSE达人

·超实用摄影美姿图解全书·

镜头中没有不漂亮的人  
只有不漂亮的摆姿

超值赠送 外拍便携  
《精选POSE口袋本》

华夏出版社

# 轻松变身 POSE达人

大气空间摄影机构◎编著

华夏出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

轻松变身POSE达人/大气空间摄影机构编著. —北京: 华夏出版社, 2011. 3

ISBN 978-7-5080-6194-8

I. ①轻·… II. ①大·… III. ①人像摄影—摄影艺术  
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第248379号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

## 轻松变身POSE达人

---

编 著 大气空间摄影机构

责任编辑 王洪钦

策 划 三门映画

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/16

印 张 12

字 数 100 千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

定 价 38.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6194-8

---

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



# 前言



不是专业模特儿，怎样才能拍出漂亮的照片？为什么总是觉得自己不上相？不是站得不够漂亮，就是表情不够自然；不是照出来太胖，就是姿态太难看……有这些困惑的你，就需要看一看这本书了，专业摄影师、专业“麻豆”在这里倾囊传授摄影秘籍，一定不能错过哟！

《轻松变身POSE达人》是一本关于如何摆姿的专业图鉴，书内图片由北京资深摄影师亲自“操刀”，专业模特儿亲身示范，分步详细讲解人像拍摄中到底应该如何摆POSE。这本书收录了数百种拍照的姿势动作，并提供了快速而简单的摆姿技巧教学。不需要魔鬼身材、天使面孔，也不需要专业器材和专业摄影师，只要选择适合自己的POSE，都能轻松拍出感觉不错的照片，可谓“人人受用”。针对每个不同的动作，我们还提供重点讲解，比如身体的哪个部位该用力、哪个部位该放松，以及摄影师必须注意哪些动作细节等，以期获得最理想的镜头感。

《轻松变身POSE达人》主要分为九个部分，分别是：拍照前的准备工作、拍好照片的锦囊秘籍、掌握镜头前的五大要领、小道具大用途、摆POSE基础篇、居家室内POSE精选、休闲外拍POSE精选、恩爱情侣怎么摆POSE、淘宝掌柜拍照秘籍。本书在不同情境主题下对拍摄姿势进行了全图解索引与重点说明，不管你是专业摄影师，还是“傻瓜模式”的菜鸟级选手，只要你对人像摄影有着浓厚的兴趣，或者作为被拍者，你总是有臭美的欲望在镜头前摆弄一番，又或者你是一个拥有魔鬼般火辣身材的模特儿，本书都将适合你！

当然，你除了要熟悉书上所教的动作，最重要的还是懂得融会贯通，就像做一道菜，一样的配料、一样的步骤，但火候拿捏不同，最后出锅的味道也会千差万别。

最后值得注意的是，对于专业人士来说，好的摄影师和模特儿需要不断琢磨消化自己的经验。拍照时，摄影师可以和模特儿快速沟通，迅速进入状态，模特儿可以随心所欲地摆动躯体，呈现自己的风格和特色，这样拍摄出来的照片才具专业水准，且好看、耐看！

🌸 祝愿大家都能拍出最美、最动人、最传神的照片，以展示我们的风采，润色我们的生活！

# POSE

感谢以下模特儿的配合拍摄：



竹子



芊芊



王玉



依然



巴娜娜



赵静·刘磊

前言……4

正确使用本书的方法……10

## PART 1 拍照前的准备工作……12

拍出“上相”照片的化妆秘诀……13

不要忽视发型和服装……15

如何让身边道具为照片添彩……16

好照片沟通不能少……18

## PART 2 拍好照片的锦囊秘籍……20

与僵硬的肢体说拜拜……21

专业麻豆教你表情秘诀……24

怎样在镜头中双眼放电……26

从头到脚说POSE……29

让脸变得更小的秘密……37

“疼痛拍摄法”拍出好照片……39

阿拉伯数字拍出好照片……42

小姿态也有大效果……46

自拍秘诀……49

如何扬长避短……51

选择最美的拍摄角度……52





## PART 3 掌握镜头前的五大要领……56

头部和身体不要成一条直线……57

双臂和双腿忌平行……58

尽量让身体曲线分明……59

镜头宜远不宜近……60

表现好手姿……61

## PART 4 小道具大用途……62

使用道具: 书本……63

使用道具: 眼镜……66

使用道具: 包包……68

使用道具: 帽子……71

使用道具: 毛绒玩具……72



## PART 5 摆POSE基础篇……76

- 拍照有绝招之基本站姿……77
- 拍照有绝招之基本坐姿……79
- 拍照有绝招之基本蹲姿……80
- 拍照有绝招之基本躺姿……82
- 拍照有绝招之动态姿势……84
- 时尚风格站姿……88
- 个性踢腿站姿……89



## PART 6 居家室内POSE精选……90

- 室内的性感站姿……91
- 让你帅气的站姿……95
- 交叉站姿……98
- 让椅子为你的照片加分……99
- 地上动作会让你更迷人……106
- 展现女人味的蹲姿……110
- 床上: 性感睡姿……111
- 沙发: 可爱姿势……114
- 椅子上的妩媚动作…… 117
- 跪姿……121



# PART 7

## 休闲外拍POSE精选……124

- 如何拍出靓丽的半身照……125
- 外拍站姿大回放……128
- 蹲姿的各种变化……132
- 跪姿的各种变化……134
- 回眸一笑百媚生的真谛……137
- “坐”出来的上镜姿势……140
- 楼梯姿势……144
- 墙边姿势……149
- 草坪上的各种躺姿……151



# PART 8

## 恩爱情侣怎么摆POSE……154

- 如何让情侣更恩爱……155
- 俏皮POSE随你摆……158
- 让我们的爱更浪漫……160



# PART 9

## 淘宝掌柜拍照秘籍……164

- 淘宝皇冠掌柜亲身示范最实用的拍照手法……165
- 潮流服装店掌柜教你拍出漂亮的服装展示照片……173
- 时尚背包店掌柜教你拍出漂亮的包包展示照片……181
- 手把手教你PS照片……188

# 正确使用本书的方法

## 1. 为什么要学习摆POSE？

POSE是人像摄影的精髓所在，它可以表现出人的内心世界，细微的动作和表情可以传达出一个人所呈现出来的气质。这些正是照片的亮点。所以摆POSE是成功拍摄人像的关键，想要做镜头中的精灵，就必须学习摆POSE。

## 2. 如何学习摆POSE？

一些人觉得专业模特儿的POSE看起来难度似乎不小，其实只要我们一步一步地学习和体会，先从简单的姿势学起，再慢慢学习较丰富一些的姿势，也并不是什么难事。实际上复杂的动作也是由基础动作变化而来的，认真体会就能融会贯通、举一反三。



## 3. 学习摆POSE可有捷径？

有！对自己在镜头中的表现不太满意的你，可以对着镜子反复练习，熟悉自己的五官、表情和肢体动作，然后再按照本书中列举的实例反复练习，关键是要有自信，相信自己是最美的！

## 4. 业余摄影爱好者该如何阅读本书？

怎么读都行，全在一个“好”字，既然喜好，则有乐趣，读出乐趣，拍出乐趣，这就是目的。

## 5. 专业摄影师和模特儿该如何使用本书？

专业需要掌握得更精、更深，本书是你灵感的敲门砖。在通读的前提下，更重要的是操作和领悟，摄影师应对人多拍，模特儿应对镜多摆。熟则巧，巧则应变！



## 6. 本书可否当做工具书来用，随用随看？

当然可以，甚至放在包里随身携带也没问题。但临阵磨枪并不是最好的办法，拍照环境是多变的，而书却是死的，生搬硬套有时候固然安全，也或许可以拍出些好照片，但不能领悟和举一反三，则还是跳不出生硬的圈子。

## 7. 熟读本书是否就可达到要求？

熟读固然好，但在读的过程中，不断实践则会取得更好的效果，会触发你的灵感，让人能真正领略“横看成岭侧成峰”的摄影意境。



# PART 1

## 拍照前的准备工作

# 拍出“上相”照片的 化妆秘诀

为什么我们在照相的时候没有明星上相，这主要是因为我们有些小看化妆的魔力了，如果掌握好拍照前化妆的秘诀，我们同样能像明星一样留下最美丽的一面。



**眼影要突出。** 在靠近睫毛根的地方颜色要重一些，和日常妆不同的是，尽量不要用带珠光或者亮粉的眼影，这样很容易在拍照时反光。

**腮红要隆重出场。** 腮红要比平时明显一些，位置要往上提，适当浓一些效果会更好，腮红可以让脸颊看上去消瘦很多。

**唇彩要若隐若现。** 无色透明的或者色彩艳丽而透明的唇彩都可以，能让人看起来更青春，嘴唇也更娇嫩。但是如果嘴巴上布一层不透明的浓重色彩，拍出来的照片，就好象嘴巴戴了一个套子一样，非常不自然！

**睫毛膏要多涂几层。** 如果平时涂一层的话，那拍照时要涂三层左右。厚厚的睫毛可以让镜头抓住它浓密卷翘的漂亮模样。注意在涂睫毛膏时，要等上一层的睫毛膏干透以后再进行下一层的涂抹，否则睫毛就会显得不那么顺滑。





**让刷子先“湿身”。** 究竟明星们是如何塑造轮廓鲜明又极富立体感的眼妆，但妆容却显得透明干净的呢？在蘸粉之前，请先蘸湿你的刷子。越接近上妆时间，透明感越好，所以最好定妆后立即拍照。拍了一段时间后，就要卸妆重来一次，因为水是没办法后补进去的。

**“三合油”伪造完美皮肤。** 专业化妆师通常喜欢在粉底液中混入少许润肤乳和亮粉霜。其实你在拍照前自己也可以做到。如果你皮肤较白，可以选择粉色的亮粉霜；如果你的肤色暗沉不均，你可以选择金色的。

**不能捅破“窗户纸”。** 相机的闪光灯不能使皮肤变得透明，但能使它特别“油亮”，这意味着明星们拍照时必须上很多蜜粉来保持脸部的粉嫩状态。为防止蜜粉过厚过重，化妆师通常会在模特儿脸上先盖上一层薄薄的纸巾，然后透过它上蜜粉。这层纸巾能滤掉多余的粉而使每次上粉后的皮肤都显得分外粉嫩。

# 不要忽视发型和服装



## 1.发型

发型设计是造型中一个重要的技术环节，发型的变化可以展现人物不同的神采。假发在发型设计中也被广泛应用，发型设计往往需要专业的化妆师参与完成。尤其对照片的时尚感而言，发型设计起着举足轻重的作用，一定要加以重视。

## 2.服装

人物服装的选择和搭配，都是为了突出人物的造型。颜色和款式是服装的主要视觉要素，颜色具有情感和象征意义，而款式则具有形体感和空间感。对于服装的选择，一定需要具有一定的时尚嗅觉和较高的审美水准。另外，服装在人物摄影中不是单独出现的，必须和拍摄环境相呼应，同时模特儿的身材和气质也是决定服装的重要因素。除了常见的时尚装扮以外，服装在人像摄影中有时也会成为与拍摄主题息息相关的重要元素。

# 如何让身边道具为照片添彩

使用适当的道具与人物搭配可以强化人像摄影的主题，突出画面的美感。让道具与人物相搭配，能起到衬托作用，是人像摄影的常用手法。

## 1. 主题性道具

在选定主题并进行人像摄影创作时，如果道具与拍摄主题紧密相关，甚至它就是拍摄主题，那种道具就可被称为主题性道具。我们一般需要借助道具的风格，来创作以人物和道具为主题的风格化人像写真，比如要拍出时尚风格的照片，太阳镜或者包就是不错的选择。

- 如图A就是利用了太阳镜。



## 2. 掩饰性道具

掩饰性道具在画面中能起到遮掩的作用，它既可以遮掩主体人物，也可以遮掩拍摄环境中的某个特定元素，营造戏剧性的效果。

掩饰性道具的应用，大多数情况下是为了掩盖画面中某些难以避免的瑕疵，如防止服饰穿帮、遮掩人物皮肤的胎记或伤痕，等等，与拍摄主题并无太大关系，在拍摄时摄影师要将这种遮掩处理得看起来很自然。另外，用遮掩性道具遮掩自己，还可以表现羞涩、俏皮等气质。

- 如图B就是用帽子作了一些遮掩，让模特儿看起来更羞涩、可爱。

