



跟随大师 迈向专业
人像摄影师必备摆姿技巧

人像摄影师的摆姿指南

[美] 比尔·赫特尔 著 刘红刚 许瑗玲 译 (第3版)

The Portrait Photographer's Guide to Posing



 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

▶ 跟随大师 迈向专业

人像摄影师的摆姿指南 (第3版)

[美] 比尔·赫特尔 著
刘红刚 许瑗玲 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人像摄影师的摆姿指南：第3版 / (美) 赫特尔著；
刘红刚，许瑗玲译。— 2版。— 北京：人民邮电出版社，
2014.5

(大师经典)

ISBN 978-7-115-35263-7

I. ①人… II. ①赫… ②刘… ③许… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064240号

版权声明

The Portrait Photographer's Guide to Posing

Copyright © 2011 by Bill Hurter

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2014.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团 (IPG) 授权人民邮电出版社独家出版。

未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书手把手教你人像摄影的摆姿技巧，同时带你一起去打破陈规，学习随性的摆姿风格。全书汇集了众多顶级摄影师的先锋理念，对人物身体各部分的姿态从局部到整体进行讲解，其中包括了面部表情与姿势的关系，以期摄影师在指导拍摄对象的摆姿时能协调配合，达到摆姿的观赏性和艺术性。另外，书中还对与客户沟通的技巧、缺陷姿态的矫正、构图与摆姿的关系、相机操作技巧、人物造型处理、团体人像摆姿、儿童人像摆姿等方面进行了全面的讲解，阅读本书将使你的摄影作品风格更富有变化，从清新自然到动感十足，在赢得客户喜欢的同时达到前所未有的艺术高度。

本书适合人像摄影师、婚礼摄影师、儿童摄影师以及摄影爱好者阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 比尔·赫特尔
 - 译 刘红刚 许瑗玲
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 刘 祺
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/16
 - 印张：7.5
 - 字数：240千字 2014年5月第2版
 - 印数：1-3000册 2014年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-3535号

定价：69.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

第1章 摆姿基础

头部与肩部·····	15
肩部·····	15
头部倾斜·····	16
从脚部开始·····	18
面部视角·····	19
正面视角·····	19
八分之七视角·····	20
四分之三视角·····	20
三分之二视角·····	20
侧面视角·····	21
身体·····	22
身体与镜头保持角度·····	22
■ 显胖光、显瘦光及时尚照明·····	23
背向主光·····	24
摆姿·····	24
人像长度·····	25
头带肩人像·····	25
四分之三人像·····	26
全身像·····	26
手臂的摆姿·····	26
与身体保持距离·····	26
三角形构图·····	26
手部摆姿·····	27
男士与女士手部摆姿·····	29
坐姿·····	30

第2章 脸部

脸部分析·····	32
眼睛·····	33
明眸善睐·····	33

目光投向·····	34
瞳孔与虹膜·····	34
眨眼·····	34
斜视·····	35
眼镜·····	35
大小眼·····	36
嘴巴·····	36
自然微笑·····	36
湿润的嘴唇·····	37
紧绷·····	37

Kevin Jairaj摄





Jerry Ghionis摄

唇隙	37
笑纹	37
鼻子	37
下巴的高度	38
表情	39
微笑或严肃	39
如何逗乐	39
■ 迷人的微笑	39

第3章 如何与客户沟通

拍摄前咨询	41
客户心理	42
赞美客户	43
客户满意度	44

Jerry Ghionis: 快速摆姿	45
动感摆姿	47
示范摆姿	47
Tim Kelly: 场景摆姿	48
Jennifer George: 无声鼓励	48
Marcus Bell: 慢条斯理	50
Martin Schembri: 摆姿清单	51

第4章 矫正特型的摆姿技巧

谨慎小心地处理这些问题	53
超重	55
消瘦	55
秃顶	56
额头宽大	56
眼睛: 凹陷或凸起	56
■ 奇特的环境	57
大耳朵	58
嘴巴: 过窄、过宽或不对称	58
鼻子: 过长或过短	59
脖子: 过长或过短	59
下巴: 双下巴、过长或过短	59
■ 润色	60

第5章 构图技巧

人物布局	61
三分法则	61
黄金法则	61
方向	62
线条	63
线条的位置	63
相框边界	64
隐含线	64

■ 避免从关节处裁切图片	64
令人愉悦的构图形式	65
形状	66
张力与平衡	67
主体色调	69
设计概念	71

第6章 影响摆姿的相机技巧

焦距与视角	72
常规镜头	72
长焦镜头	73
广角镜头	75
■ 打破规则	78
景深	78
聚焦	78
头带肩人像	78
■ 快速镜头	78

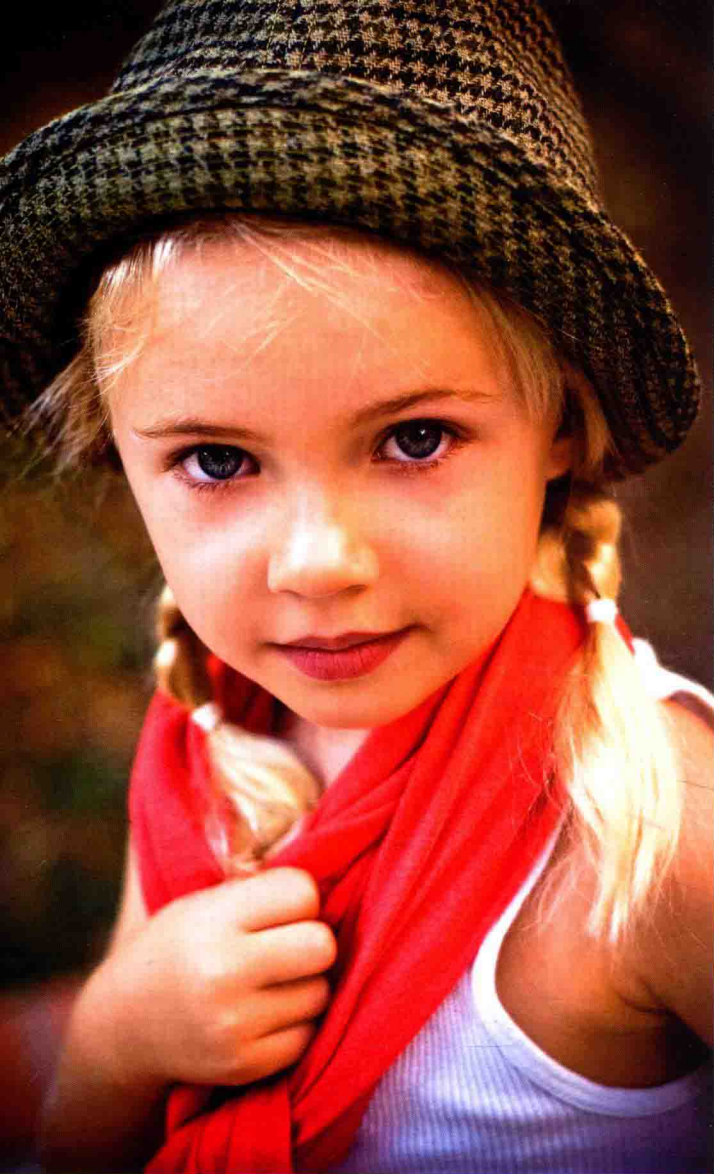
四分之三及全身人像	80
相机高度与视角	81
头带肩人像	81
四分之三和全身人像	81
举高或放低相机	84
照相距离	84
光圈	85
运动中的主体	86

第7章 人物造型

发型及化妆	88
化妆	88
发型	89
服饰	90
团体人像	90
鞋子	92

Mark Nixon摄





Jennifer Geoge摄

第8章 团体人像摆姿

摆姿层级	94
头部高度	95
头部距离	95
团体摆姿指导	96
小团体	96

夫妻	96
三人	99
四人	101
五人或更多人	102
■ 聚焦技巧	104
大团体	104
团体中手部的摆姿	104
有用的摆姿工具	106
扶手椅、情侣椅及沙发	106
■ 团体表情	106
楼梯、梯子及斜坡	107
最后检查	107

第9章 儿童人像摆姿

初次见面	108
顺其自然	108
抚摸	108
面部摆姿	108
面部视角和头部倾斜	108
眼睛	110
表情	110
胳膊与双手	110
坐姿中的腿部和双脚	113
不同年龄摆姿技巧	113
新生儿	113
婴儿	113
6~11个月的婴儿	114
两岁的儿童	115
大一些的儿童	115
摆姿道具	116
摆姿台阶	116
椅子	116
运动中摆姿	116
结语	118
摄影师介绍	119

▶ 跟随大师 迈向专业

人像摄影师的摆姿指南 (第3版)

[美] 比尔·赫特尔 著
刘红刚 许瑗玲 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人像摄影师的摆姿指南：第3版 / (美) 赫特尔著；
刘红刚，许瑗玲译。— 2版。— 北京：人民邮电出版社，
2014.5

(大师经典)

ISBN 978-7-115-35263-7

I. ①人… II. ①赫… ②刘… ③许… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064240号

版权声明

The Portrait Photographer's Guide to Posing

Copyright © 2011 by Bill Hurter

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2014.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团 (IPG) 授权人民邮电出版社独家出版。

未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书手把手教你人像摄影的摆姿技巧，同时带你一起去打破陈规，学习随性的摆姿风格。全书汇集了众多顶级摄影师的先锋理念，对人物身体各部分的姿态从局部到整体进行讲解，其中包括了面部表情与姿势的关系，以期摄影师在指导拍摄对象的摆姿时能协调配合，达到摆姿的观赏性和艺术性。另外，书中还对与客户沟通的技巧、缺陷姿态的矫正、构图与摆姿的关系、相机操作技巧、人物造型处理、团体人像摆姿、儿童人像摆姿等方面进行了全面的讲解，阅读本书将使你的摄影作品风格更富有变化，从清新自然到动感十足，在赢得客户喜欢的同时达到前所未有的艺术高度。

本书适合人像摄影师、婚礼摄影师、儿童摄影师以及摄影爱好者阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 比尔·赫特尔
 - 译 刘红刚 许瑗玲
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 刘 祺
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/16
 - 印张：7.5
 - 字数：240千字 2014年5月第2版
 - 印数：1-3000册 2014年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-3535号

定价：69.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

前言

人像摄影的真谛

正如希腊神话中的美少年纳西索斯在泉边掬水喝时，突然为水中年轻而俊美的倒影深深吸引并疯狂地迷恋上它一样，一幅优秀的人像摄影作品同样能展现出主体理想化及无与伦比的人格魅力。最佳的人像摄影还能捕捉到人眼无法看到但能通过情感体验感受到的人性，摄影师使用布光、构图尤其是摆姿技巧传达人性的力量、真诚及脆弱。

David Williams创造了这幅以春天为主题的精美人像摄影作品，我们来看看画面中细微的摆姿及构图技巧。母子二人面向对方并呈45°角在构图中营造了视觉友好的对角线。母亲身躯强壮而挺拔，但面颊孩童般的天真却与她的宝宝无异。再看一下光是如何射向两人的，一小束顶光打在他们的身后。画面色彩丰富、浓度高，并有浓浓的暖色调，尤其是在人物面部。他们的头发颜色和地面上树叶的颜色几乎一样。苍翠繁茂的绿色背景形成天然的画框，好像大自然要将他们二人包裹保护起来一般



永恒的画面

几个世纪以来，伟大的人像摄影创作一直在引人入胜、激发遐想。澳大利亚摄影师 David Williams 在描述他看到一幅由 19 世纪法国艺术家 Gustav Courtois 创作的人像摄影作品时的真实感受时说：“我看到一位年轻漂亮身着中式礼服的女士站在金色的织物背景前，她如此迷人，瞬间吸引了

我的注意，我甚至能想象她的一举一动，一颦一笑。她是谁？她的思想、态度、品味如何？她过着怎样的生活？她活了多久？接连不断的问题引发我的无限遐想，仿佛耳边还有沙沙的织物声，鼻息间还有淡淡的香水味——细致的笔触描摹一个长逝灵魂的去，让人不禁叹息斯人已去。”



儿童肖像不是只为父母拍摄的，当孩子成人后，这些图片将成为追忆童年无法比拟的缩影。

David Williams 摄

天才摄影师善于把握永恒的画面，他们的作品多年来仍让人惊叹不已。当代摄影界传奇人物 Don Blair，描述他的摄影技巧就是拍摄人物的个性。“对我来讲，每个人都很美。我的工作就是激发美并捕捉它们。这已成为我一生的追求及无止境的旅程，每天对我来说都是这旅程的延续。”在 Blair 苦心经营的人像摄影中，人们可以看到几近完美的瞬间，被摄者的美及个性都被深情地展现出来。

David Williams 延续了 Don Blair 的理念并将其进一步拓展，“我最近的儿童肖像作品是以纪录片的风格拍摄，就是为了展现人物的力量及恒久性，因为我意识到我并不是仅仅在为孩子的父母拍摄照片，而是为长大成人后的孩子提供他们童年回忆的线索，让他们看看当初自己的模样和父母年轻时的容颜，这难道不就是人像摄影意义及价值所在吗？”



长发飘飘及偏离中心的构图是这幅照片吸引人的地方。David Williams为他18岁的侄女——一个外貌清秀、性格文静、纯真无邪的姑娘拍摄的肖像。这幅作品还有个切题的名字叫“我心飞扬”，率直的摆姿及现代的构图定格了永恒的画面

摆姿的演变

在早些年，摆姿是拍照必不可少的环节，因为没有人造布光，曝光时间和快门速度慢得离谱，被摄者需要长时间保持一个摆姿。当时拍摄人像时都要使用一个头部休息的小装置以保证长时间曝光过程中被摄者姿势保持不变。用这种方法拍摄，要么摆姿僵硬，要么表情不自然。

技术的飞速进步令摆姿技巧不再僵化，允许摄影师自由随意地抓拍。当然凡事有利必有弊，随着对摆姿要求的放松，几个世纪来都在持续的严谨摆姿工作也几乎消失殆尽。摄影师苦心孤诣调整人体造型的创作方式被可爱、自然、舒适甚至散漫的摆姿打破了，柔光灯下没有经过精心调整的画面有时也能刺激观者想象并将人像摄影提升到艺术层次。

当然，今天顶级的人像摄影师并没有忽略已经存在的摆姿法则，他们善于将这些法则融入到一个更加自由闲散的构图内，换句话说他们并没有摒弃传统摆姿的基本原理，只是选择了更为灵活的方式进行诠释。

现代摆姿

Tim Kelly: 艺术呈现。Tim Kelly 是一位著名的人像摄影师，他非常了解摆姿的精妙之处，但是他选择设定一种不同的标准来衡量优秀的人像摄影。Kelly 乐于捕捉被摄者“处在完全自我表达，即将用摆出姿势呈现自我”的瞬间时刻，他一般不会告诉他的客户他何时会开始拍摄。他说，“我不相信人们自然的表现状态可以虚构出来，每张照片都包含着一些独特而又无法塑造的东

西。”Ketty 戏称他们为“抓拍时刻”，并同意所有婚纱杂志摄影记者的观点，即自然的、真实的表情常常要好于一个精巧的漂亮摆姿。“一个有美感的肖像应该能够引起欣赏者的注意，使他做出对于艺术的评论，或者能够激发他情感的反应。一幅精美的艺术肖像能够穿越时间，远远超越刻画人物的现实用途。”

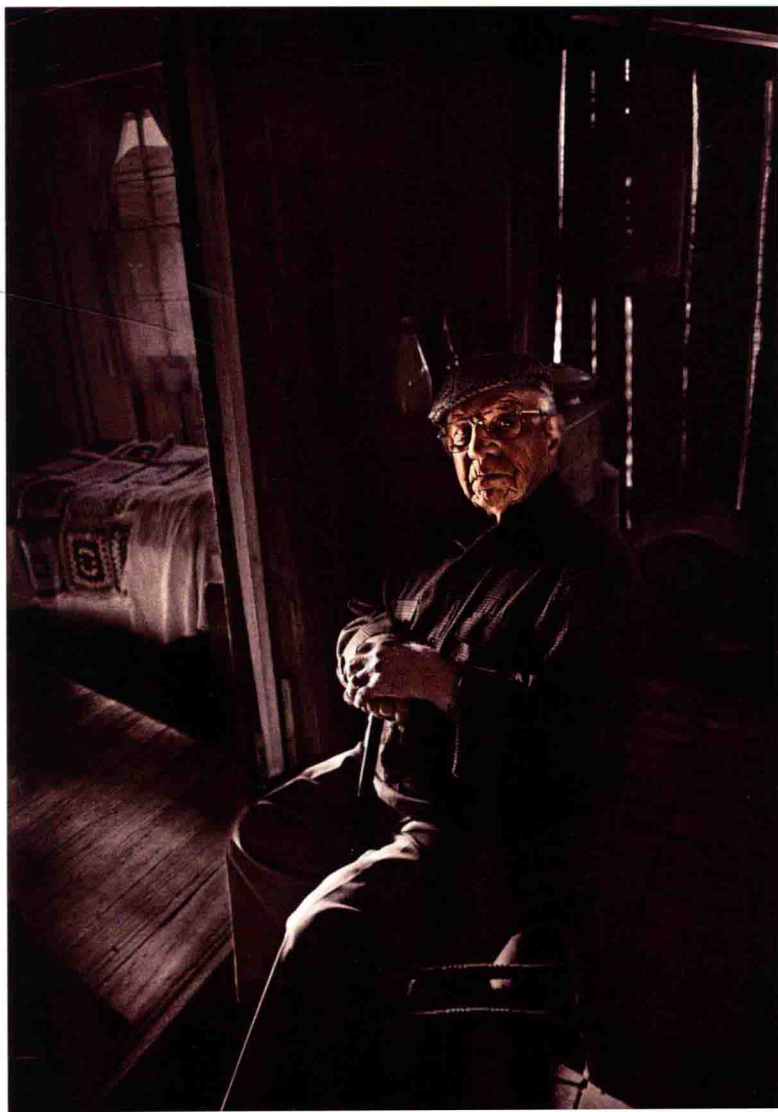
Tim Kelly 清楚知道被摄者的闪光点。在这幅作品中，他着力表现小姑娘美丽的长发，但他要确保头发烘托出了她的脸部，并且有了头发的映衬使脸部更加有质感。“我分析了脸部和头发，以便决定如何开始我的设计。”他说，“我一般都是从被摄者的两侧拍摄最基本的三分之二视角的头部特写开始，在我有更喜欢哪一侧面部的感觉后，我就会把我剩下的时间都用在这一侧。如果一个人有好看的一面和不好看的一面（或者好看的一面和更好看的一面），很显然你会很聪明地把你的时间用在更好的一面。如果你在开始的三分钟内可以评估这些，那么你为什么不去做呢？”





上图——手部、胳膊、脚部、腿部以及面部表情等细节在这幅团体人像中得到很好的处理。被摄者的表情都很忧郁，若非真情流露，很难在团体摄影中捕捉到这样的细节。Martin Schembri 摄

右图——从这位老人饱经风霜的脸部和双手可以看出岁月的沧桑，但是他的目光却很清澈和透亮，背景中的房子虽旧却很整齐，干净有序。Martin Schembri 摄



Martin Schembri：顺其自然。人像摄影师 Martin Schembri 用蒙娜丽莎来作为完美人像的标准，他说，“透过她的表情你看到的是人物的内心世界。” Schembri 以一种古典或闲散的方式拍摄人像，他要求所有被摄者处于舒服和自然的状态，摆姿不能有故意设计之态。他认为独特的人像作品应让每个被摄个体的个性得到充分表现，决不能把拍摄当成一种程序性的工作。



这幅著名的作品是由Yervant Zanzanian拍摄的。画面通过讲故事的方式展现情境，所有的男人（注意没有女人）都在忙于讲授或者倾听：年纪大的人在给年轻人长篇大论讲故事，男孩正在专注地倾听老人讲述一些很久以前的故事。它展现了在许多宗教和社会中历史及传统传承的方式。这是一幅获奖的作品



Yervant Zanzanian: 情境引导。来自澳大利亚的Yervant Zanzanian被认为是当今世界的顶级摆姿大师之一。然而他并不主张完全遵循传统摆姿的方式。“传统摆姿的方式设有很多条条框框，但是我更喜欢打破这些规则，不然，那么多新婚夫妇早就会厌倦拍摄的，这是每个摄影师最不想看到的。我想让他们在整个拍摄的过程中和我保持互动。忘记传统的摆姿吧，让他们在任何位置上自然地进入摆姿的状态。同时，我也想让摆姿变得有趣、充满活力。”他继续说，“我把他们打扮成时尚摄影中的经典。”与传统的摆姿不同，Yervant喜欢对人物进行引导，以一个电影导演的精准来阐释其指导内容。他从不打破氛围，他对画面要表达的内涵有清楚的认知，他的指导意见中或多或少暗示了正确的摆姿方式。

左图——现代化设备如高能量电池、闪光灯以及复杂的TTL照明系统，可以让摄影师随时随地拍摄具有摄影棚效果的作品。这里Nick Adam重塑了一位唯美中年妇女的经典形象。请注意她下巴偏向镜头一侧肩部的动作，肘部远离镜头让胳膊呈现出的斜线条以及手部虎口卡放的位置。所有这些构图元素早在50年前就广为使用了，它们在今天仍然很受用

第1章 摆姿基础

头部与肩部	15
肩部	15
头部倾斜	16
从脚部开始	18
面部视角	19
正面视角	19
八分之七视角	20
四分之三视角	20
三分之二视角	20
侧面视角	21
身体	22
身体与镜头保持角度	22
■ 显胖光、显瘦光及时尚照明	23
背向主光	24
摆姿	24
人像长度	25
头带肩人像	25
四分之三人像	26
全身像	26
手臂的摆姿	26
与身体保持距离	26
三角形构图	26
手部摆姿	27
男士与女士手部摆姿	29
坐姿	30

第2章 脸部

脸部分析	32
眼睛	33
明眸善睐	33

目光投向	34
瞳孔与虹膜	34
眨眼	34
斜视	35
眼镜	35
大小眼	36
嘴巴	36
自然微笑	36
湿润的嘴唇	37
紧绷	37

Kevin Jairaj摄





Jerry Ghionis摄

唇隙	37
笑纹	37
鼻子	37
下巴的高度	38
表情	39
微笑或严肃	39
如何逗乐	39
■ 迷人的微笑	39

第3章 如何与客户沟通

拍摄前咨询	41
客户心理	42
赞美客户	43
客户满意度	44

Jerry Ghionis: 快速摆姿	45
动感摆姿	47
示范摆姿	47
Tim Kelly: 场景摆姿	48
Jennifer George: 无声鼓励	48
Marcus Bell: 慢条斯理	50
Martin Schembri: 摆姿清单	51

第4章 矫正特型的摆姿技巧

谨慎小心地处理这些问题	53
超重	55
消瘦	55
秃顶	56
额头宽大	56
眼睛: 凹陷或凸起	56
■ 奇特的环境	57
大耳朵	58
嘴巴: 过窄、过宽或不对称	58
鼻子: 过长或过短	59
脖子: 过长或过短	59
下巴: 双下巴、过长或过短	59
■ 润色	60

第5章 构图技巧

人物布局	61
三分法则	61
黄金法则	61
方向	62
线条	63
线条的位置	63
相框边界	64
隐含线	64