

1分钟学1招——百变美姿即刻掌握



新手必读 人像摄影摆姿1分钟秘笈



CATA影像研究社
飞思数字创意出版中心

编著
监制

- 快餐式学习方法——222个美少女摆姿秘笈一看就会
- 贴心的拍摄指南——实拍时可以轻松找到每幅照片的拍摄参数和技巧说明
- 携带方便的手册——采用特殊开本设计，外出拍摄时带上它轻松又实用

摄影包里的
必备参考书



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



新手也能
人像摄影超全1分钟秘笈



新手必读 人像摄影摆姿 1 分钟秘笈

CATA影像研究社
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

本书共分为11章,从5个部分对美少女拍摄和摆姿做了专业实用的介绍。第一部分(第1章)主要介绍摆姿拍摄的准备工作和帮助读者了解前期准备对拍摄的作用和影响;第二部分(第2章)主要介绍人像摄影的基础知识,包括一些常用的拍摄方法等,它们对摄影作品的美感会带来很大的提升;第三部分(第3章)主要介绍姿势摆放的基本规律;第四部分(第4章)重点讲述了人像摄影的基本构图法,通过实例解析拍摄构图;第五部分(第5~11章)从站姿、坐姿、跪姿和蹲姿、躺姿和趴姿、姐妹合拍、手部姿势、道具等7个主要方面详细讲述了各种姿势的拍摄技巧和模特的摆姿方法,并且提供了众多摆姿摄影佳作范例,我们相信这些范例无论是对摄影师而言还是对模特而言,都将起到良好的启发作用,为他们合作拍摄出完美的作品提供有益的帮助。

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

新手必读人像摄影摆姿1分钟秘笈 / CATA影像研究社编著. -- 北京:电子工业出版社, 2011.9
ISBN 978-7-121-14168-3

I. ①新… II. ①C… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第146567号

责任编辑:姜 伟

特约编辑:李新承

印 刷:

装 订:北京画中国画印刷有限公司

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:787×1092 1/32 印张:8 字数:307.2千字

印 次:2011年9月第1次印刷

印 数:5 000 定价:35.00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zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。
服务热线:(010) 88258888。

美女人像拍摄向来是数码摄影领域的重要分支，要想拍出好看的人像照片，不但需要摄影师有很高的拍摄技巧，还需要模特摆出漂亮的姿势，有很好的形态表现力。这本书不仅为摄影师提供了极其实用的人像拍摄技巧，而且给模特带来了各种新奇的摆姿创意和指导，辅以比例精确的线描姿态画稿，真正解决了您在拍摄时的摆姿难题。

本书属于1分钟系列丛书的进阶版本，目的就是为了解决摄影师或模特们在摆姿方面的疑问，并且提供切实的拍摄指导。这套丛书一定可以成为您学习数码摄影的最佳伴侣，这个系列的每一本书都本着“实用”二字出发，采用图文结合的讲解方式，把所需要掌握的知识归纳成一个个小技巧，让读者在最短的时间内，通过读图的方式，快速找到和理解各种实用技巧。在写作特点上，本书使用了最轻松、最直白的语言，配以精美的图片，真正让你看得懂、学得会、玩得转。

这套书采用了横向小开本形式，它会让您在阅读时感觉非常轻松和舒服，同时在您外出旅游拍片时，可以随身携带，随学随用。本套书还有一个亮点，那就是为您贴心设计的仿真拍摄参数面板，通过这个面板，我们可以把大量的拍摄参数都提供给您，方便您在拍摄时调整使用，我们相信这套丛书在给您带来愉快阅读体验的同时，更能帮助您在拍摄技巧上突飞猛进，拍出令自己满意的佳作。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编写的人员包括：黄刚、陈立、崔淼、邓志远、姚建惠、范晓玲、付宁、郭聪、郝婷、郭健、计国丽、徐丽莎、黄正、李飞飞和李峰等。特别感谢以下资深摄影师对本书的大力支持，他们分别是：周维、龚恒乙、皮皮、王嘉泽、王雪娇、许加一、林希威、葛明、中国馒头、卢爱民、老狼、杜伟曹承辉、Leo和惠子等。此外还要感谢电子工业出版社的各位老师，他们的鼓励和支持是我们开发这套书的动力。

虽然我们在写作时力求将最准确的内容、最实用的经验呈现给读者，但是由于知识、阅历和理解等方面的不同，本书的表述仍有可能存在不尽如人意之处，敬请您多多见谅或来函指出。

| 目 录 |

Chapter 01 拍摄前的准备工作

📷 确定拍摄主题·····	2	📷 模特服装的选择·····	7
📷 选择拍摄地点·····	3	📷 发型与整体形象一致·····	8
📷 注意时间安排·····	4	📷 在拍摄中要注意多交流·····	9
📷 注意光线的选择·····	5	📷 道具的合理运用·····	10
📷 带上方便又好用的反光板·····	6	📷 选择方便的交通工具·····	11

Chapter 02 人像基础知识

📷 特写·····	14	📷 自然光（漫射光线）·····	19
📷 近景·····	15	📷 人造光·····	20
📷 中景·····	16	📷 混合光·····	21
📷 全景·····	17	📷 夜景人像·····	22
📷 自然光（直射光线）·····	18	📷 剪影效果·····	23

Chapter 03 百变美姿的基本规律

📷 突出曲线，避免直立·····	26	📷 挺胸收腹，提升气质·····	27
------------------	----	------------------	----

体态轻盈，避免深坐	28	躺姿要避免过于随意	32
避免手臂正对镜头	29	脚尖变化让画面灵动轻盈	33
蹲姿要挺腰直背	30	具有动感的画面最动人	34
跪姿要优雅	31	善用手部姿势	35

Chapter 04 人像摄影基本构图法

展现环境特色的横构图	38	C形构图	47
强调纵深感的竖构图	39	前景的作用	48
井字形构图	40	适当留白，平衡画面空间	49
稳定的正三角形构图	41	对称式构图	50
不稳定的倒三角形	42	影子在构图中的作用	51
中心构图	43	镜子里的投影	52
S形构图	44	局部突显画面主题	53
对角线构图法	45	加大面积大小对比以增加画面的构成感	54
框架式构图	46	放射性构图法	55

Chapter 05 站姿

站姿（一）	58	站姿（三）	60
站姿（二）	59	站姿（四）	61

 站姿（五）	62	 站姿（二十六）	83
 站姿（六）	63	 站姿（二十七）	84
 站姿（七）	64	 站姿（二十八）	85
 站姿（八）	65	 站姿（二十九）	86
 站姿（九）	66	 站姿（三十）	87
 站姿（十）	67	 站姿（三十一）	88
 站姿（十一）	68	 站姿（三十二）	89
 站姿（十二）	69	 站姿（三十三）	90
 站姿（十三）	70	 站姿（三十四）	91
 站姿（十四）	71	 站姿（三十五）	92
 站姿（十五）	72	 站姿（三十六）	93
 站姿（十六）	73	 站姿（三十七）	94
 站姿（十七）	74	 站姿（三十八）	95
 站姿（十八）	75	 站姿（三十九）	96
 站姿（十九）	76	 站姿（四十）	97
 站姿（二十）	77	 站姿（四十一）	98
 站姿（二十一）	78	 站姿（四十二）	99
 站姿（二十二）	79	 站姿（四十三）	100
 站姿（二十三）	80	 站姿（四十四）	101
 站姿（二十四）	81	 站姿（四十五）	102
 站姿（二十五）	82	 站姿（四十六）	103

站姿（四十七）	104	站姿（四十九）	106
站姿（四十八）	105	站姿（五十）	107

Chapter 06 坐 姿

坐姿（一）	110	坐姿（十六）	125
坐姿（二）	111	坐姿（十七）	126
坐姿（三）	112	坐姿（十八）	127
坐姿（四）	113	坐姿（十九）	128
坐姿（五）	114	坐姿（二十）	129
坐姿（六）	115	坐姿（二十一）	130
坐姿（七）	116	坐姿（二十二）	131
坐姿（八）	117	坐姿（二十三）	132
坐姿（九）	118	坐姿（二十四）	133
坐姿（十）	119	坐姿（二十五）	134
坐姿（十一）	120	坐姿（二十六）	135
坐姿（十二）	121	坐姿（二十七）	136
坐姿（十三）	122	坐姿（二十八）	137
坐姿（十四）	123	坐姿（二十九）	138
坐姿（十五）	124	坐姿（三十）	139

 坐姿 (三十一)	140	 坐姿 (四十一)	150
 坐姿 (三十二)	141	 坐姿 (四十二)	151
 坐姿 (三十三)	142	 坐姿 (四十三)	152
 坐姿 (三十四)	143	 坐姿 (四十四)	153
 坐姿 (三十五)	144	 坐姿 (四十五)	154
 坐姿 (三十六)	145	 坐姿 (四十六)	155
 坐姿 (三十七)	146	 坐姿 (四十七)	156
 坐姿 (三十八)	147	 坐姿 (四十八)	157
 坐姿 (三十九)	148	 坐姿 (四十九)	158
 坐姿 (四十)	149	 坐姿 (五十)	159

Chapter 07 跪姿和蹲姿

 跪姿和蹲姿 (一)	162	 跪姿和蹲姿 (九)	170
 跪姿和蹲姿 (二)	163	 跪姿和蹲姿 (十)	171
 跪姿和蹲姿 (三)	164	 跪姿和蹲姿 (十一)	172
 跪姿和蹲姿 (四)	165	 跪姿和蹲姿 (十二)	173
 跪姿和蹲姿 (五)	166	 跪姿和蹲姿 (十三)	174
 跪姿和蹲姿 (六)	167	 跪姿和蹲姿 (十四)	175
 跪姿和蹲姿 (七)	168	 跪姿和蹲姿 (十五)	176
 跪姿和蹲姿 (八)	169	 跪姿和蹲姿 (十六)	177

跪姿和蹲姿（十七）	178	跪姿和蹲姿（十九）	180
跪姿和蹲姿（十八）	179	跪姿和蹲姿（二十）	181

Chapter 08 躺姿和趴姿

躺姿和趴姿（一）	184	躺姿和趴姿（十一）	194
躺姿和趴姿（二）	185	躺姿和趴姿（十二）	195
躺姿和趴姿（三）	186	躺姿和趴姿（十三）	196
躺姿和趴姿（四）	187	躺姿和趴姿（十四）	197
躺姿和趴姿（五）	188	躺姿和趴姿（十五）	198
躺姿和趴姿（六）	189	躺姿和趴姿（十六）	199
躺姿和趴姿（七）	190	躺姿和趴姿（十七）	200
躺姿和趴姿（八）	191	躺姿和趴姿（十八）	201
躺姿和趴姿（九）	192	躺姿和趴姿（十九）	202
躺姿和趴姿（十）	193	躺姿和趴姿（二十）	203

Chapter 09 姐妹合拍

姐妹合拍（一）	206	姐妹合拍（四）	209
姐妹合拍（二）	207	姐妹合拍（五）	210
姐妹合拍（三）	208	姐妹合拍（六）	211

姐妹合拍（七）	212	姐妹合拍（九）	214
姐妹合拍（八）	213	姐妹合拍（十）	215

Chapter 10 手部姿势

手部姿势（一）	218	手部姿势（八）	225
手部姿势（二）	219	手部姿势（九）	226
手部姿势（三）	220	手部姿势（十）	227
手部姿势（四）	221	手部姿势（十一）	228
手部姿势（五）	222	手部姿势（十二）	229
手部姿势（六）	223	手部姿势（十三）	230
手部姿势（七）	224	手部姿势（十四）	231

Chapter 11 小道具大用途

小道具大用途（一）	234	小道具大用途（六）	239
小道具大用途（二）	235	小道具大用途（七）	240
小道具大用途（三）	236	小道具大用途（八）	241
小道具大用途（四）	237	小道具大用途（九）	242
小道具大用途（五）	238	小道具大用途（十）	243



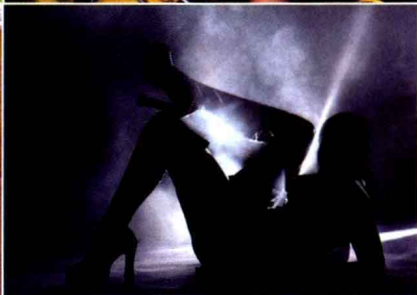
Chapter

01

拍摄前的准备工作



确定拍摄主题



【技巧提示】

📷 在拍摄前应根据拍摄意图进行画面的设想，考虑模特、服装造型及器材型号的选择。事先做好准备有助于拍摄的顺利进行。

在拍摄前应根据所处的季节和拍摄场景的不同设置拍摄主题，有目的的拍摄和盲目的拍摄是有很大差别的。本例中4幅图片的主题分别是浪漫的绿色夏日主题、酷感十足的郊外机车主题、温馨的家居主题、梦幻的光影主题，可见不同主题的拍摄效果和感觉是大不相同的，拍摄者需要在拍摄前进行详细的思考和安排。

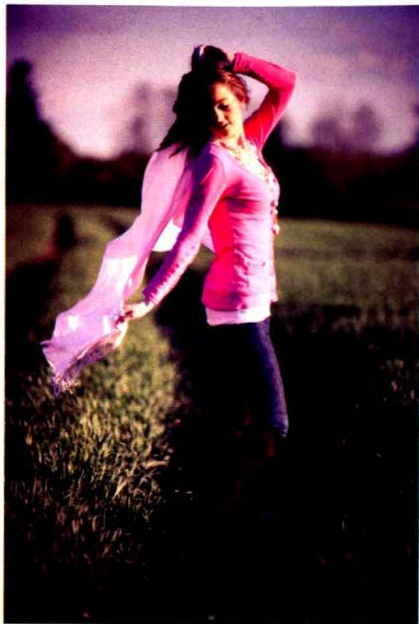


选择拍摄地点

【技巧提示】

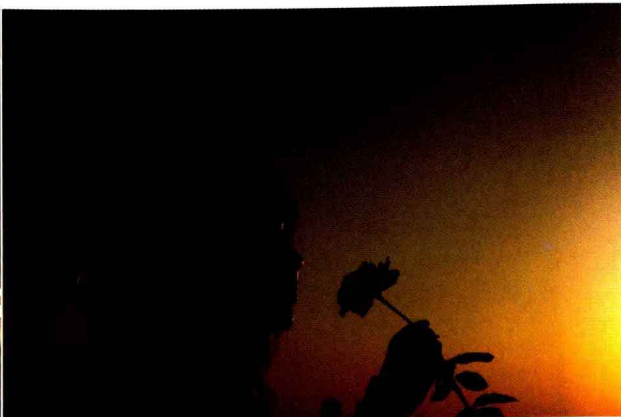
📷 一个好的拍摄地点会给摄影师和模特带来更多的想法和姿势，从而给拍摄带来意想不到的效果。

拍摄地点应尽量选择简洁、人少的地方，公园的绿地是最简单的选择之一，富有文化气息的露天酒吧以及西式的近代建筑也是很好的选择。如果你喜欢广阔的视野，那么选择近郊的绿地最适合不过了。本例中的两个场景，一个是在绿色的麦田中，一个是在室内温馨的小屋里，结合不同场景会有不同的画面意境。





注意时间安排



【技巧提示】

 时间的改变意味着光线的变化，不同时间拍出的画面，色调会有冷暖的变化。

室外人像拍摄在时间选择上也是非常重要的，早上6点至9点是拍摄的最佳时间，因为这个时候的太阳强度柔和、高度适中，拍摄出来的人像不会出现较强的阴影，同时又不缺乏阳光下的立体感。落日时分也是人像拍摄的最佳时机之一，但是由于高温天气，一般很难使人物能够正常发挥。本例中的两幅图，一幅是在上午10点左右拍摄的，一幅是在傍晚7点左右拍摄的。



注意光线的选择

【技巧提示】

 光线是摄影的灵魂，可见光线对拍摄尤为重要。不同光线会产生千差万别的效果，因此根据拍摄意图选择适合的光线是非常重要的。

清晨和傍晚的光线往往可以创造出具有戏剧化效果的光影，尤其是较长的阴影和较为暖调的色彩更是会产生令人着迷的效果。中午的阳光将投影降到了最低限度，直射光太过抢眼，因此不太适合在没遮挡的情况下拍摄人像。此时可以借助一些遮阳的

道具挡住直射的阳光（例如一把好看的伞）或者到海滩旁边的树丛中去拍摄。本例中的两幅图片，一幅是在阴天漫射光线下站在树边拍摄的，一幅是在晴天正午阳光直射下坐在地上拍摄的，两幅图在光线上有很大差别。

