

BEAUTY TECHNOLOGY

美人技

外景人像构图、用光、摆姿、服装、道具完全指南

陈勤 主编
杜健 刘洪 编著



中国摄影出版社

CHINA PHOTOGRAPHIC PUBLISHING HOUSE

J413
J436

阅 览

美人技

外景人像构图·用光·摆姿·服装·道具完全指南

陈勤 主编
杜健 刘洪 编著



中国摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

美人技：外景人像构图·用光·摆姿·服装·道具
完全指南 / 陈勤主编；杜健，刘洪编著. -- 北京：中
国摄影出版社，2013.1

ISBN 978-7-80236-865-1

I. ①美… II. ①陈… ②杜… ③刘… III. ①外景摄
影—人像摄影—摄影艺术—指南 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第310311号

美人技——外景人像构图·用光·摆姿·服装·道具完全指南

主 编：陈 勤

编 著：杜 健 刘 洪

责任编辑：谢建国

封面设计：衣 钊

出 版：中国摄影出版社

地址：北京东城区东四十二条48号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网址：www.cpphbook.com

邮箱：office@cpphbook.com

制 版：北京杰诚雅创文化传播有限公司

印 刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本：16开(787mm×1092mm)

印 张：16

字 数：260千字

版 次：2013年1月第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-865-1

定 价：68.00元

版权所有 侵权必究

目 录

美在自然中绽放（序）	004
绪 论	007
第一章 美人计——经典案例篇	009
疑是云中仙鹤来——国航空姐	
端庄秀丽型美女的拍摄	010
美丽知性达人——电视节目主持人	
灵动乖巧型美女的拍摄	018
兵临城下“塔尼亚”——俄罗斯姑娘	
青春活泼型美女的拍摄	028
空谷幽兰自芬芳——人大研究生	
优雅恬静型美女的拍摄	038
对镜成双谁能辨——双胞胎姐妹	
书卷气型美女的拍摄	048
阳光下的百灵鸟——音乐剧演员	
帅气率真型美女的拍摄	054
七月榴花红胜火——音乐研究生	
热情开朗型美女的拍摄	062
柔情似水在唇边——影视演员	
大方智慧型美女的拍摄	070
第二章 美人计——构图与用光案例分析篇	081
第三章 美人计——姿势、表情、服装和道具案例分析篇	163
第四章 事半功倍——数码相册的巧妙编排	246

美在自然中绽放（序）

1. 做一本新鲜实用的参考书

一直想要做一本外景人像的教材，讨论如何在影棚之外的真实环境下拍摄人像，而且要使人的内在气质与美丽容颜都有很好的表现。

写一本全新的书也不容易，我们不想跟风照搬别人的模式，而是想拿出一本鲜活实用的参考书，介绍一些行之有效的经验和技巧。比如怎样与人沟通、怎样分析人物气质、怎样选择外景场地、怎样利用现场光线、怎样调动人的情绪、怎样安排人物姿势、怎样选用服装和道具、怎样抓拍精彩动作、怎样随机应变解决问题等等，这些都是影友们关心的实际问题，可是在常规教科书上难以找到一个具体实用的答案，所以导致许多初学者总是会遇到这类问题。

10年前，我与刘洪相聚，是因为他的外景人像——画面中流露出清爽与纯真，给人留下深刻的印象。也是在10年前，我认识了杜健，缘于她的时尚美文——语言轻松且充满生活乐趣，让我佩服不已。这些年来，虽然都忙于各自的追求，但两两相聚时总离不开摄影的大话题，很多时候是从人像切入、又从不人像结束。

“做一本专门拍摄外景人像的书”这个提议，记不清在什么时间、什么地方、是谁提出来的，有人赞同并有进一步的讨论，但大多是空口闲聊。去年年初的冬雪之夜，也许是我们都有一段空暇，这个提议终于由空谈变成了真实的行动。为了圆满一个心愿，为了爱美的大众，为了要留下美的影友，也为了回答许多人在风景区的问题：“怎样拍人像，给点参考意见吧！”

在这本书中，我们就想分析和讨论这些问题，介绍一些很具体且实用的技巧方法，展现一些成功运用技巧方法的漂亮画面。为此，我们深入讨论、争论不休、精挑细选地做了一些事儿。曾被媒体誉为“写真圣手”的刘洪全盘托出了自己的秘诀高招——如何拍摄“纯情女孩”，而过惯了小资生活的杜健则不得不熬夜苦写——就有了一段段精彩的文字，只有我总是在挑毛病——说他俩这不行那不好。

不过，现在书出来了，大家的付出就都值了，好坏留给读者来评判。

2. 拍“美人”的三招

关于人像摄影，国内外都有很多教材。但是拍摄人像实用的经验，

在书上却很少见到，也许这正是些摄影高手“谋生”的必杀技，所以秘不示人。

应该如何做，才能拍摄出漂亮的人像照片呢？如果讲大道理，真可以用成千上万来计数。我们总结又压缩，觉得可以用三点来简化，即人物的用光造型美、神态动作美，环境背景美，当这三美合而为一时，就能拍到形神兼备的画面。那么，这三美又如何实现呢？那就需要学会三招，即会说、会摆、会看。

会说——善于与被摄对象沟通；

会摆——明白如何摆人物 pose；

会看——熟悉光效与环境安排。

可以说这三条是永恒不变的绝招，学会了、精通了就能拍摄出漂亮的人像照片。不论是记录亲朋好友，还是创作艺术人像，都用得上、也必须用。否则就出不了好画面。换个说法，从外行到内行、从低手到高手，都必须在这几个方面下功夫。记得日本著名摄影家藤井秀树最初研习人像，就花了三年时间关门练兵，独自琢磨人物的 pose 和用光造型。之后，当他拿出黑白人像作品《美少女》时，震惊同行、誉满天下。

3. 外景人像比影棚拍摄要难弄

说起拍人像，大家最熟悉的当属在各地风景名胜留下的个人纪念照，这是让人很兴奋的一件事儿，许多影友都是从此开始摄影起步、开始人像摄影的。

其实，个人纪念照就是最常见的外景人像——在有名的现场环境中拍摄一份人像“快餐”，留下“到此一游”的证明。当然还有更“艺术”一些的外景人像，譬如在国内外的时尚杂志上，我们就能见到各式各样的外景明星照。有的昂首挺胸、有的侧身扭腰，悲喜忧怒地站立在草原大漠、绿树鲜花、寺庙古宅等现场环境中，引领大众的新潮风尚。

有很多影友尝试过外景人像，知道拍摄出精彩的外景人像并不那么容易。与个人纪念照的“快餐式”要求不同，好的外景人像在人、景、光线的和谐统一上，有着更高更细的要求。

有一次，我给一位人像高手出了一道题：“拍摄忧郁型的模特，你怎样选择环境背景？”

他说：“忧郁型模特，我会放到小桥流水上拍，这样可以彰显其忧郁和宁静的气质。”

“为何不放在空寂的树林中，那样不是更安静吗？”

“如果那样就有点过了——会带来一些阴森的意味。”

我又出了一道题：“欢闹型的模特，你选什么环境去拍？”

他回答：“这种类型的人，我主要带到过街天桥上去拍，用喧嚣来突出其 HI 的秉性。”

“有的地方没有过街天桥怎么办？”

“那就找集贸市场或街头，反正到最热闹的地方去，把她们不怕人的目光捕捉出来。”

问题简单，答案却包涵了许多内容。如果再加上光照效果、色彩搭配等知识，需要考虑得显然就更多更细了。因为老天爷不一定听我们的来阴晴雨雪，大自然也不会按我们的意志来春夏秋冬，该顺从的应该是我们。在影棚内拍摄，这些问题就容易解决了，起码灯光是拿在手里玩的。

中国古人追求“天人合一”的境界，我觉得外景人像也应该做到“人景合一”。当然这并非易事，也只能留给有心人去做了。

4. 都想变得好看些

记得是 1998 年的 10 月，在北京钓鱼台国宾馆旁的银杏大道上，我为朋友拍了一组金色树叶下的影像。当时，有几个游人请我帮忙按一下相机，其中一位还问“怎么拍好看”？从那时到今天，只要是在外面拍摄，常常被游人要求“帮忙拍一张人像”，也常常会被人问“怎样拍好看”“如何拍人像”“人要拍更漂亮些”等等问题。

一个摄影师，不管是在名胜风景区、社会活动中，或是亲朋聚会上，总是会有类似的遭遇，也会被人们问这样的问题。对此，当我与许多影友说起来，大家都会觉得有相似的遭遇。

的确，现在已经进入到一个唯美的时代，一个造美的时代。男女老少、平民精英，无论长相如何——靓或不靓，当站在相机镜头前时，就希望变得好看起来。所以，“怎样拍更好看”这类问题就会抛给所有的摄影师，因为对于被摄者，这个愿望只能依靠拍摄者来实现。

说实话，对于任何一个拍摄者——只要是拿起照相机的人，都需要解决这个问题，职业摄影师需要、普通爱好者也需要。那么，看看这本书，就会有收获——也许是一个技巧、一点经验，比如人的笑脸是怎样“逗”出来、反光板放在什么位置合适、调动情绪的音乐选择等等。

具体如何，请看本书吧！

陈勤

2012 年冬

绪论

高天流云，大地辽阔。

古树鲜花中美女回首一笑，展示青春与自然的和谐永恒。

帷幕拉开、灯光闪烁。

影棚内男女老幼喜怒哀乐，演绎着人生与时代的美丽风采……

当时间的沙漏一次次悄然停留，当照相机的镜头对准了一个个美丽多姿的女子，当摄影师倾心捕捉一幅幅精彩动人的瞬间，美人美景就化为了永恒的美图。

美人照，这是大众都非常熟悉的名词，也是许多人所喜爱的东西。照美人，则是摄影人都非常熟悉的动词，也是摄影高手乐意讲论的事情。那么，如何照美人呢——从拍摄前的约定到开拍、再到交付成品，这其中有什么沟通模式、专业技巧和重要规律，或者又需要哪些特别的方法等等问题，经常被人问、被人提。有答案吗？在这个竞争激烈、虎逼猫上树的年代，谁也不愿意说出来。但从今天开始，从下面的图文之中，一切内幕将揭秘。

我们将看到，一个个美丽、时尚又新鲜的人物形象，是如何被人像摄影师从人群中发掘出来的，又是如何从平常一步步变美丽的，最后是如何从人像摄影师的手中魔变而出，化为家庭相册的“明星”、变作大幅海报灯箱、登上杂志封面等最佳出路，吸引亲朋好友和社会大众的眼球，引领人像艺术和消费的新潮流。



美女技——经典案例篇

经常在外拍片的摄友们都清楚，拍外景完全是要依靠“天”的，但除了这个不可预测的因素外，要想约拍漂亮妹妹还有一个重要的条件，就是摄影师的个人能力问题了，当然摄影技术是必须掌握的，那么个人能力都包涵什么呢？首先要具备一些文化和修养。因为文化和修养会影响到个人气质、仪表、礼节等各方面，是邀请美女拍片的“硬件”，如气质由内而发出温和友善，就能让女孩首先感受到安全感，敢和你说话，仪态稳重、表情祥和加上整洁的服装，能体现你对职业的尊重，也会博得女孩第一眼的好感，那女孩才愿意和你说话。

其次就是沟通能力，选择适合的语言就需要知识与常识作铺垫。如与腼腆的女孩打招呼就需要含蓄些，微笑说话并尽可能的低些声调，介绍自己或要求约拍时要简洁直白些；遇到干练泼辣的女孩，需要表现出更加真诚、赞赏的表情和语气，女孩开心了不赶时间又善谈那就多聊聊，约拍成功率八成以上；而高傲的女孩就需要温柔对待，遇到她那带刺的眼神冷漠的表情，要做好死缠和不断夸赞的准备，要让她的冷傲融化在你的“化骨绵嘴”里。等等这些手段当然不是典型的适用这些女孩，但是可以相互借用，只要能约到妹妹拍片，多一些尝试又有何不可呢。

沟通能力强弱虽说受知识的影响较大，但摄影师本人性格也是影响沟通能力的因素，一般开朗外向要比内向含蓄沟通容易一些，所以含蓄的人偶尔变化一下性格，能多多扩展自己的眼界。最后要说的就是胆量，与陌生人搭讪，摄影师也需要胆量，虽然看上去真诚善良，让女孩感觉可靠，但是被拒绝的尴尬，也是需要胆量来承受的。

无论男女，每个人身上都具备多重气质，只是时期、环境和心境不同，所表现出的美不同。为此，本章内容精选了8名不同职业的女孩，以她们为例分别介绍端庄秀丽型灵动乖巧型青春活泼型优雅恬静型书卷气型、帅气率真型、热情开朗型、大方智慧型美人的拍摄和表现方法。

01

疑是云中仙鹤来 ——国航空姐

端庄秀丽型美女的拍摄

📷 拍摄故事

摄影师回忆说，有一次到机场宿舍附近外拍，恰巧看见这女孩婀娜而至，她是那种看一眼就能吸引你的靓丽女子，气质中有着天鹅般的高贵之美，真是怕错过，便毫不犹豫地上一把拉住她的手，可是伸出去的手却在空中，令人无法察觉到的、以慢放速度才能看得到的停顿，迟疑了几个微秒，然后“抓”了过去。紧接着用真心的话语邀请她拍照片，当她看完作品样片后，欣然接受。

每每谈及这次邀拍，摄影师都要兴奋一下：“如果不是当初自己很有胆量地那么一‘抓’，如果女子把他当成XX份子，大家可是没有福气看到这样的南国佳人。”

选鸟巢为拍摄背景，不仅因为它宏伟壮观（鸟巢，中国地标性建筑物，2008年北京奥运会主会场，工程总占地面积21公顷，建筑面积25.8万平方米），更因为摄影师想弥补错过了为当年奥运会拍摄的遗憾，所以想藉此将这个梦想放于册中。拍摄当天有风，虽然风不是很大，但将这里的行人都吹干净了，所以拍摄时环境很安静，很适合拍照。



人物分析：

空姐——飞机乘务员，广西人。

标准的东方美女，人很飒利，甜美大方。性格柔和，皮肤好，身材高挑。

拍摄地点：

国家体育场（鸟巢）东南角。

拍摄时间：

2008年11月27日，下午1点多

小贴士

端庄秀丽型的美女：

大方的姿态，得体的谈吐，庄重的举动，是名媛在社交场合最爱表现的感觉。与这类女孩沟通，摄影师要表现出真诚和尊重，交流方式很重要。



素颜美人

这张是拍摄前的热身照，当时女孩正在低头摊开自己准备的服装给摄影师看是否合适，摄影师则端着相机就随口喊了句：“抬头，看我！”接着就在她抬头一笑的瞬间马上按下了快门。一切都是没有准备的，没有换装、没有摆拍、没有补妆，更没有“一、二、三！”纯粹的自然不造作，虽说是普通的素颜照，却恰恰把女孩的明星气质显露了出来，看，她姿态自然随意又动感十足，笑起来更是纯美纯朴，很有章子怡的大气之风。

外景拍摄还是希望遇到有点微风的天气，因为当风拂过女孩面时，女孩所表现那种随风起舞的动感飘逸的气质，是任何事物都装扮不来的。不过，听说这副眼镜在拍照后就不见了，虽然一天下来难免在忙乱中丢三落四，但照相器材可是一个都不能少的。



人鱼仙子

拍摄当天是女孩自己化的妆。一般情况下摄影师会让模特自己化妆，一是为了突出她们的天然秀丽，二可以让她们表情更轻松些，化妆师只对重点部分进行修饰调整。想这女孩眼睛大、睫毛又长又浓密、朱唇皓齿丽质天生，何须傅粉施朱？只稍加打理一下即可。

这张照片确实震惊了很多人。看后他们都会问，这是怎么拍的？鸟巢前怎么会出这样的效果？特别是女孩的姿态令人充满遐想，那外套的红色和袖口上浓郁的民俗花纹图案，使女子好似刚从水中游弋而出的鲤鱼仙子；又似传说中刚刚出浴的火凤凰，难道神话变成了现实？不过最困扰他们的还是用什么镜头拍的，水畔的鸟巢怎么那么大，人也那么大。

其实拍摄地点就在前面“热身照”的地方不过十几米远的小湖边，顺光加上明朗的天气，使女孩的面部看上去更加干净亮丽。由于女孩身材高挑，拍了几张之后，感觉构图上总是不大协调，于是摄影师就蹲了下来，观察了一会儿鸟巢和湖面之后，让女孩顺着干草斜坡趴下，并将双臂伸直撑起上身，眼睛看着镜头。这时摄影师选用了17-40mm镜头进行拍摄，这不，湖光霓影之上，她笑容灿烂明媚，粉面艳如桃花，仿佛是春天已经到来。如果能突出些眼神光，是不是让眼前这个神话仙子更加活灵活现呢？





迎着朝阳出发

如果想在鸟巢前拍出一张不同感觉的作品，最值得思考的是，怎样才能让一个女子与这个庞大的景观融为一体，还要相互衬托。一旦人物表现力不够，就会被这大气场的建筑物所淹没，所以构图成为了创作过程中极大的挑战。

作为标志性建筑，这里的游人相当多，所以还要选好时间点。这张照片的时间点抓得恰到好处，女孩走在火炬形建筑和鸟巢之间，身形飒爽挺拔，神情沉着淡定，步伐坚定有力，那是一种可以承载沉重、化解烦忧的姿态，与鸟巢的雄伟相契合，给人一种向上的美好感觉。

地平线不平？对，这时的地平线要的就是不能平直，左前方顺着女孩前进的方向向下略微倾斜，而身后拖动的行李箱构成了反向的大斜线，于是人物动了，女孩确实向前走起来了不是么？在你最需要的时候是可以打破规则的，打破常规是为了营造一种与众不同的感觉，如果这时候将地平线摆平，女孩就只能是站着了，而且是呆板地站着。

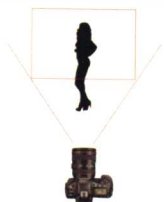
虽然是下午拍摄，但是光线角度却像是迎着朝阳出发。运动中，低机位仰角追随拍摄。鸟巢的钢架结构衬出女子的英气和坚毅，哪怕前面充满荆棘也要起航。

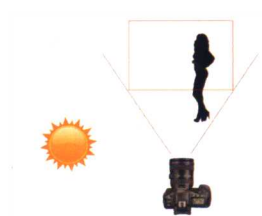


盼 归

女子神情淡定、笑容娴静祥和，气质优雅又不失庄重，她凝望着远方，似乎在迎接美好又像是在畅想着未来。大气宽阔的背景环境，正衬托了女子敞亮的心境，加上此刻她真诚而热情的笑容，使整个画面涌现出一种容纳百川的博大情怀。她的笑容更像是敞开的怀抱，希望身在远方的人儿能明白，如果你累了，那就回来吧，即便是小憩，也希望你回来，因为我的羽翼能庇护你，让你继续飞翔。

拍摄中只是要求她不要看镜头，看了镜头会打乱整幅画面的意境和理念，如果是直视镜头不能说不会出好片，但最多就算是很好的人像照。女孩很聪慧，把意境表达地很完美，她生动地演绎了内敛而大气的神情，非常到位地展示了女性职业装的端庄大方，生动与鲜活的表现让观者对一份职业有了视觉上的理解和了解。这时的她，给人的感觉就是阳光下闪闪发光的钻石。





心连心，永远一家人

画面中，天的蓝、植物的绿、芦苇的黄，使画面色阶非常丰富。

明眸皓齿，端庄秀美，清新自然。大家闺秀般的典雅气质，合体制服下纤细的腰身，毋庸置疑，这是一张标准的职业女性照。她笑容亲切地望着你，那神情仿佛把人拉回到奥运之年，耳畔萦绕着“北京欢迎您”和“我和你，心连心，永远一家人”的旋律。



旋 律

已经是秋末冬初，周围的一切都笼罩在一片初寒之中，尽管阳光十足，却还是寒意凛凛。为了驱寒，摄影师给女孩播放了一首节奏感很强的摇滚乐，于是血液的循环加快了，现场的气氛也浪漫了。

画面中鸟巢前所未有的地近，钢架前所未有的地大，鸟巢已不再是一个实体建筑，而是变身成几何线条的背景。枯黄的草给这些线条带来由硬到软、由规则到无序的变化，同时也由清晰变得虚化。在这变化的背景衬托下，训练有素的空姐不见了，成熟端庄的职业女性没有了，有的只是一袭黑衣的时尚女子在秋风中快乐地舞动，韵律十足，真是“美丽冻人”。

率真的笑容让她多了几分俏皮可爱，这是前面几张照片中都没有的神情与心境，前后完全判若两人，宛若精灵变身。