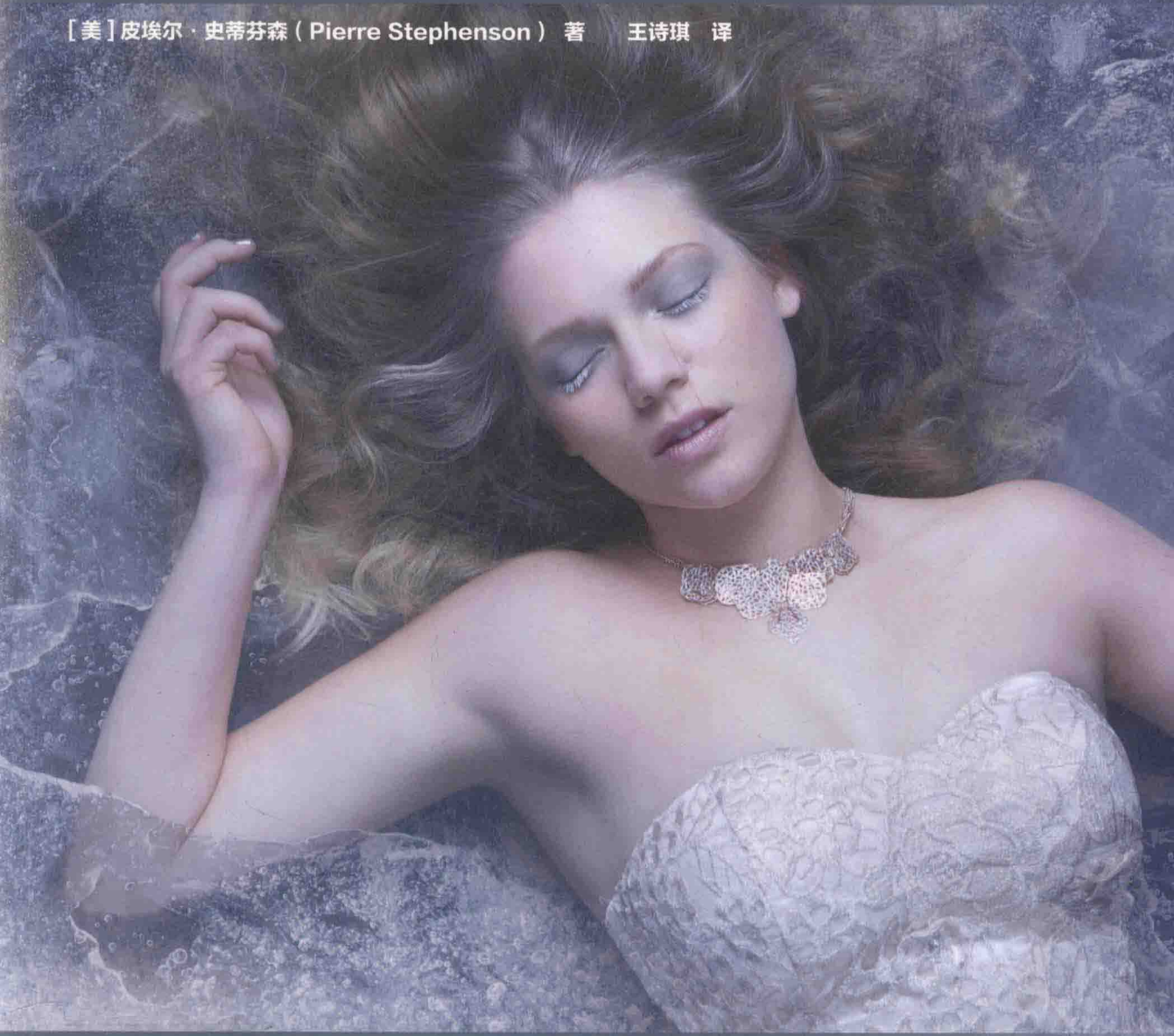


# FOUNDATIONS OF POSING

A COMPREHENSIVE GUIDE FOR WEDDING  
AND PORTRAIT PHOTOGRAPHERS

# 人像摄影摆姿艺术

[美] 皮埃尔·史蒂芬森 (Pierre Stephenson) 著 王诗琪 译



PPA 年度摄影师、WPPA 最佳婚礼摄影获奖者，美国专业摄影师协会认证摄影师、摄影艺术家头衔拥有者 皮埃尔·史蒂芬森 倾力打造！兼具艺术性与科学性的人像摆拍姿势引导，零基础也能拍出绝世美姿！



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# FOUNDATIONS OF POSING

A COMPREHENSIVE GUIDE FOR WEDDING  
AND PORTRAIT PHOTOGRAPHERS

## 人像摄影摆姿艺术



[美] 皮埃尔·史蒂芬森 (Pierre Stephenson) 著 王诗琪 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿艺术 / (美) 皮埃尔·史蒂芬森  
(Pierre Stephenson) 著 ; 王诗琪译. — 北京 : 人民  
邮电出版社, 2018. 12  
ISBN 978-7-115-49345-3

I. ①人… II. ①皮… ②王… III. ①人像摄影—摄  
影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第210012号

## 版权声明

Copyright © 2016 by Pierre Stephenson

First published in the United States by Amherst Media

本书中文简体字版授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。  
版权所有, 侵权必究。

## 内 容 提 要

在人像摄影中, 不同的人面对镜头时的状态也不同。摄影者对于被拍摄者姿势的把控其实是对人的把控, 如何把模特引入最佳状态, 摆出完美且不做作的姿势正是这本书要讲述的内容。

基础的技巧只是告诉读者如何拍摄, 而本书通过经典案例的介绍和简单明了的技法讲解, 不仅针对年轻人和老年人、男性和女性、单身和情侣、室内和户外的人像摄影提供了相应的摆姿建议, 而且还细致地传授了倚靠、坐、站立等姿势的摆姿技巧, 从摆姿的艺术和科学性、基本的沟通技巧和隐藏的肢体语言等方面给予读者全面指导。

本书适合摄影爱好者, 婚纱摄影、人物摄影等相关领域的从业人员, 相关专业院校、培训团体、兴趣团体的教师和学生参考阅读。

- 
- ◆ 著 [美] 皮埃尔·史蒂芬森 (Pierre Stephenson)
  - 译 王诗琪
  - 责任编辑 张 贞
  - 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>
  - 北京富诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16
  - 印张: 7.75 2018 年 12 月第 1 版
  - 字数: 263 千字 2018 年 12 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-5606 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: 京东工商广登字 20170147 号



# 目录

<b>第1章 摆姿和光线的意义</b> .....	9
光线的形式和表达 .....	9
光质和摆姿的配合 .....	9
从意义出发 .....	11
商业人像的拍摄 .....	13
肢体语言：隐藏的信息 .....	14

<b>第2章 感觉</b> .....	16
心灵的窗户 .....	16
为什么人在镜头中会显胖 .....	17

<b>第3章 面向何方</b> .....	18
转身 .....	18
转多少角度合适 .....	18
时尚：就是打破常规 .....	20
特殊情况 .....	21

侧脸 .....	21
基本位置 .....	22
转向主导的那一侧 .....	22

<b>第4章 光线运用的注意事项</b> .....	25
把光线发挥到极致 .....	25
显瘦光和显宽光 .....	27
显瘦光 .....	27
显宽光 .....	27

衣着的细节 .....	28
浅色服装 .....	28
深色服装 .....	29
深色与亮色：婚礼上的礼服和婚纱 .....	29

<b>第5章 重心转移</b> .....	30
构图和导向线 .....	30
水平线 .....	30
对角线 .....	31
曲线 .....	32

身体的线条 .....	34
身体的流线 .....	35
拉长与肌肉张力 .....	37





**压缩和失真 ..... 38**

- 坐姿 ..... 38
- 倚靠墙壁 ..... 41

**姿势中的阴与阳 ..... 42**

- C形曲线（男性姿势）..... 42
- S形曲线（女性姿势）..... 43
- 特例 ..... 44

**第6章 四肢 ..... 46**

**上肢 ..... 46**

- 让胳膊远离身体 ..... 46
- 不要给手臂压力 ..... 48
- 避免两边对称的姿势 ..... 48
- 手臂的角度 ..... 49
- 不可忽视的衣着 ..... 51
- 特例 ..... 52
- 注意视觉上没有连接的四肢 ..... 53

**腿 ..... 54**

- 三种正面姿势：II、倒V和X ..... 54
- “台前”和“幕后” ..... 55
- 腿的间隔 ..... 55
- 跨度 ..... 56
- 腿部肌肉 ..... 58
- 席地而坐 ..... 58
- 遮挡和变形 ..... 60

**第7章 手与脚 ..... 61**

- 不要张牙舞爪 ..... 62
- 透视缩短 ..... 62
- 拍摄手的侧面 ..... 63
- 半握拳 ..... 63
- 男性手形 ..... 64
- 弯曲手腕 ..... 65
- 隐藏和突出 ..... 66
- 手指 ..... 66

不要挤压 .....	67
手和脸的搭配 .....	68
成对出现 .....	72
臀部上的错觉 .....	72
<b>脚 .....</b>	<b>72</b>
张开还是并拢 .....	72
抬脚 .....	75
不要“平足”站立 .....	75
接触地面 .....	76
不要截断脚部 .....	76
不要拍摄鞋底 .....	76
俯卧中的脚 .....	76
<b>第8章 动态的姿势 .....</b>	<b>78</b>
最佳时机 .....	78



在运动中分散注意力 .....	79
正面回馈 .....	80
寻找什么 .....	80

## 第9章 参照物 .....

利用参照物 .....	82
性别 .....	83
遮挡身体 .....	85
平衡 .....	85
切割和间隔 .....	85
色调平衡 .....	86

## 第10章 一组人的姿势 .....

构图 .....	87
间隔 .....	87
“侵占”个人空间 .....	89
模式和流线 .....	90
组中组 .....	91
打破常规 .....	93
放松的感觉 .....	94
角度和透视 .....	94
参照物和身体遮挡 .....	94

## 第11章 透视的力量 .....

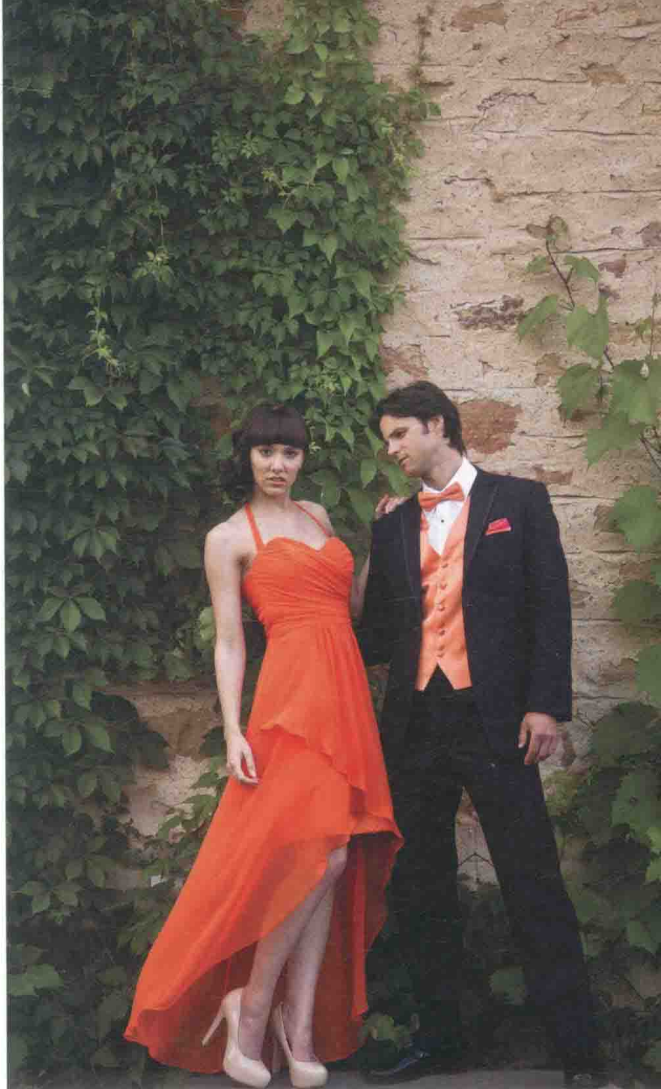
透视失真 .....	96
头部倾斜 .....	97
模糊透视 .....	99
不要挡住视线 .....	100
透视缩短 .....	100
变换视角 .....	101

## 第12章 镜头的选择 .....

前景和背景 .....	102
广角镜头 .....	103
标准镜头 .....	104



长焦镜头.....	105
人像摄影.....	106
<b>第13章 矫正姿势和造型.....</b>	<b>108</b>
斜视的眼睛.....	108
歪鼻子.....	108
鼻子太大.....	108
鼻子过高.....	108
双下巴和脸颊下垂.....	108
皱纹和笑纹.....	109
眼镜.....	109
秃顶.....	109
前额过宽.....	109
过宽或过窄的脸.....	109
招风耳.....	109
深眼窝和肿眼睛.....	110
大小眼.....	110
脖子过长和过短.....	110
<b>第14章 自然的摆拍.....</b>	<b>111</b>
什么是摆拍.....	111
指明方向.....	114
表演和真实.....	115
<b>第15章 思维过程.....</b>	<b>116</b>
预估因素.....	117
光线.....	117
给内容定义.....	117
评估设计元素.....	117
镜头的选择.....	118
应用技术.....	118
基本姿势.....	118
打光.....	118
构图.....	120
执行.....	120



指导和提示.....	120
策略.....	120
时机.....	120
分析你的杰作.....	120
<b>第16章 继续进步.....</b>	<b>121</b>
自我批判.....	121
熟能生巧.....	121
热身.....	121
做示范.....	122
多种多样的姿势储备.....	122
总结.....	123

# FOUNDATIONS OF POSING

A COMPREHENSIVE GUIDE FOR WEDDING  
AND PORTRAIT PHOTOGRAPHERS

## 人像摄影摆姿艺术



[美]皮埃尔·史蒂芬森 (Pierre Stephenson) 著 王诗琪 译

人民邮电出版社

北京



# 作者简介



皮埃尔·史蒂芬森有两个可爱的儿子——康纳和泰。皮埃尔是职业摄影师、演说家、美国威斯康星州麦迪逊学院的兼职教授。他擅长人像摄影、婚礼摄影、商业摄影和水下摄影，而且还热衷于“城市探索”摄影。身为一家摄影工作室——皮埃尔肖像艺术工作室的老板，自从1995年开创了自己的公司后，他收获了多项国际大奖。许多杂志都刊登了他的作品，比如《摩登新娘》《摄影界新闻》《聚焦》《专业摄影师》。

皮埃尔出生于美国纽约，在开曼群岛生活到7岁，后来又搬到美国的威斯康星州。他的家庭中有两个功成名就的水下摄影师，但是他直到20多岁的时候才投身摄影领域。在职业生涯的最开始，他拍摄的是大幅商业照片，后来他发现自己更热衷于人像和婚礼摄影，因为他觉得拍摄人物更有意思。

皮埃尔举办了一些专题研讨会，专为全世界的职业摄影师服务；他还经常在美国做一些讲座。他连续四年出席“拉斯维加斯国际婚礼和人物摄影”活动及加拿大映像会议；不仅如此，他还是nLIGHTn Tour的创始人。

皮埃尔是PPA（美国专业摄影师协会）的大师级人物、摄影艺术家头衔的拥有者和PPA认证的专业摄影师。除了这些头衔，他还两次获得PPA的年度摄影师奖，以及WPPA最佳婚礼摄影奖。

# 前言

摆姿的学问非常大，而且是一个很不好掌握的技巧。鉴于人与人的不同，人们摆出来的姿势也是各不相同的。有些人面对镜头很自然，不需要对他们进行过多的解释，他们随意摆些姿势就能拍出不错的照片，而有些人则需要很多指导才行。

一个好的摄影师能分辨出模特的姿势看起来是否是其最佳状态，哪怕和最佳状态只有一点点的差距。所以，最重要的不是掌握姿势，而是掌握人。要把模特引入最佳状态，这样他们就能忘记自己面前的相机，如此才能拍出精彩的照片。不仅要让模特摆出完美的姿势，还要在摆出姿势的基础上不显得做作。

现在，新闻摄影和生活摄影有了更多的拍摄技巧。过去十年里，最初的活力和纯粹的现实主义是新闻摄影记者的驱动力及趋势。新闻摄影几乎在摄影的每个领域都变换着风格。也就是说，摆姿的基本技巧是一个自动形成的过程。摆姿不仅仅适用于人像摄影，最好的新闻摄影记者应该知道如何“摆姿和灯光”；即使他们不碰所要拍摄的物品，也应该掌握这些技巧。

最基本的，摆姿就是帮助模特“演绎”好在照片中的角色。最主要的目标是拍出的照片都可以使用而减少报废的底片。有时照片的色调、气氛等并不需要真实。通常，我们用我们所知道的姿势技巧和调试远景、近景等，想让照片比真人更完美，希望观众看到我们想让他们看到的东西。通过构图和肢体语言，我们向照片中注入内涵和活力。

如果不考虑个人喜欢的方法和风格，摆姿的基础技巧仅对摄影技术有所帮助。而本书将会给你完全的指导，包括摆姿的艺术和科学性，基本的构图技巧和隐藏的肢体语言，等等。现在，不要再摆那些僵硬的姿势，而是去真正地了解它们吧。

# 目录

第1章 摆姿和光线的意义 .....	9
光线的形式和表达 .....	9
光质和摆姿的配合 .....	9
从意义出发 .....	11
商业人像的拍摄 .....	13
肢体语言：隐藏的信息 .....	14

第2章 感觉 .....	16
心灵的窗户 .....	16
为什么人在镜头中会显胖 .....	17

第3章 面向何方 .....	18
转身 .....	18
转多少角度合适 .....	18
时尚：就是打破常规 .....	20
特殊情况 .....	21

侧脸 .....	21
基本位置 .....	22
转向主导的那一侧 .....	22

第4章 光线运用的注意事项 .....	25
把光线发挥到极致 .....	25
显瘦光和显宽光 .....	27
显瘦光 .....	27
显宽光 .....	27
衣着的细节 .....	28
浅色服装 .....	28
深色服装 .....	29
深色与亮色：婚礼上的礼服和婚纱 .....	29

第5章 重心转移 .....	30
构图和导向线 .....	30
水平线 .....	30
对角线 .....	31
曲线 .....	32
身体的线条 .....	34
身体的流线 .....	35
拉长与肌肉张力 .....	37







**压缩和失真 ..... 38**

- 坐姿 ..... 38
- 倚靠墙壁 ..... 41

**姿势中的阴与阳 ..... 42**

- C形曲线（男性姿势）..... 42
- S形曲线（女性姿势）..... 43
- 特例 ..... 44

**第6章 四肢 ..... 46**

**上肢..... 46**

- 让胳膊远离身体 ..... 46
- 不要给手臂压力 ..... 48
- 避免两边对称的姿势 ..... 48
- 手臂的角度 ..... 49
- 不可忽视的衣着 ..... 51
- 特例 ..... 52
- 注意视觉上没有连接的四肢 ..... 53

**腿 ..... 54**

- 三种正面姿势：II、倒V和X ..... 54
- “台前”和“幕后” ..... 55
- 腿的间隔 ..... 55
- 跨度 ..... 56
- 腿部肌肉 ..... 58
- 席地而坐 ..... 58
- 遮挡和变形 ..... 60

**第7章 手与脚 ..... 61**

- 不要张牙舞爪 ..... 62
- 透视缩短 ..... 62
- 拍摄手的侧面 ..... 63
- 半握拳 ..... 63
- 男性手形 ..... 64
- 弯曲手腕 ..... 65
- 隐藏和突出 ..... 66
- 手指 ..... 66

不要挤压 .....	67
手和脸的搭配 .....	68
成对出现 .....	72
臀部上的错觉 .....	72
<b>脚 .....</b>	<b>72</b>
张开还是并拢 .....	72
抬脚 .....	75
不要“平足”站立 .....	75
接触地面 .....	76
不要截断脚部 .....	76
不要拍摄鞋底 .....	76
俯卧中的脚 .....	76
<b>第8章 动态的姿势 .....</b>	<b>78</b>
最佳时机 .....	78



在运动中分散注意力 .....	79
正面回馈 .....	80
寻找什么 .....	80

## 第9章 参照物 .....

利用参照物 .....	82
性别 .....	83
遮挡身体 .....	85
平衡 .....	85
切割和间隔 .....	85
色调平衡 .....	86

## 第10章 一组人的姿势 .....

构图 .....	87
间隔 .....	87
“侵占”个人空间 .....	89
模式和流线 .....	90
组中组 .....	91
打破常规 .....	93
放松的感觉 .....	94
角度和透视 .....	94
参照物和身体遮挡 .....	94

## 第11章 透视的力量 .....

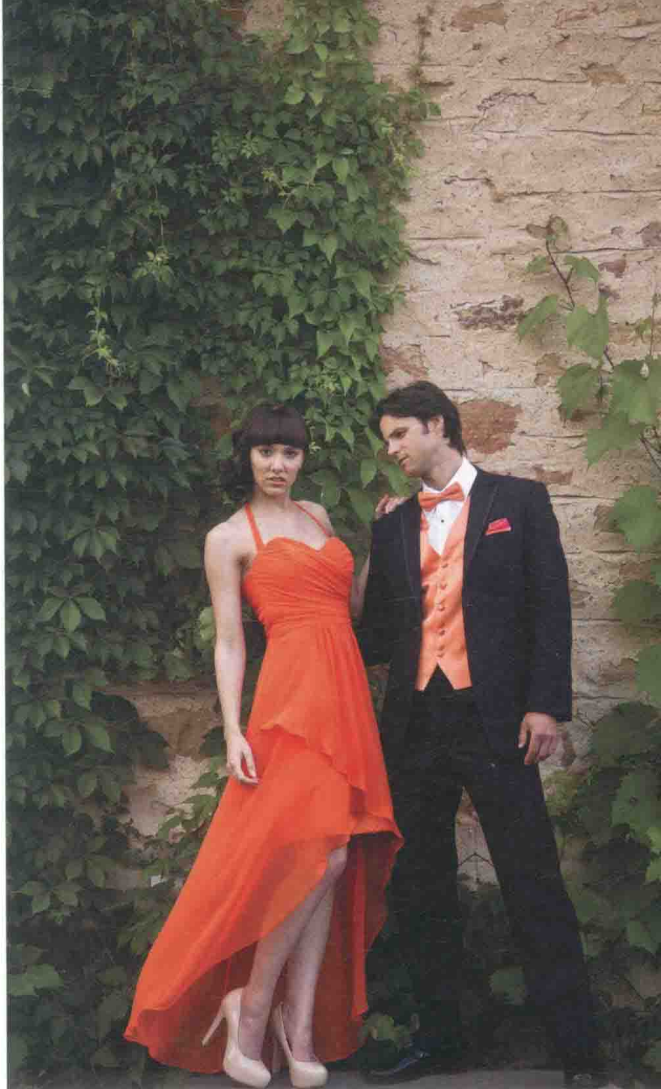
透视失真 .....	96
头部倾斜 .....	97
模糊透视 .....	99
不要挡住视线 .....	100
透视缩短 .....	100
变换视角 .....	101

## 第12章 镜头的选择 .....

前景和背景 .....	102
广角镜头 .....	103
标准镜头 .....	104



长焦镜头.....	105
人像摄影.....	106
<b>第13章 矫正姿势和造型.....</b>	<b>108</b>
斜视的眼睛.....	108
歪鼻子.....	108
鼻子太大.....	108
鼻子过高.....	108
双下巴和脸颊下垂.....	108
皱纹和笑纹.....	109
眼镜.....	109
秃顶.....	109
前额过宽.....	109
过宽或过窄的脸.....	109
招风耳.....	109
深眼窝和肿眼睛.....	110
大小眼.....	110
脖子过长和过短.....	110
<b>第14章 自然的摆拍.....</b>	<b>111</b>
什么是摆拍.....	111
指明方向.....	114
表演和真实.....	115
<b>第15章 思维过程.....</b>	<b>116</b>
预估因素.....	117
光线.....	117
给内容定义.....	117
评估设计元素.....	117
镜头的选择.....	118
应用技术.....	118
基本姿势.....	118
打光.....	118
构图.....	120
执行.....	120



指导和提示.....	120
策略.....	120
时机.....	120
分析你的杰作.....	120
<b>第16章 继续进步.....</b>	<b>121</b>
自我批判.....	121
熟能生巧.....	121
热身.....	121
做示范.....	122
多种多样的姿势储备.....	122
总结.....	123





# 第1章 摆姿和光线的意义

摆姿和光线是摄影师塑造作品的两个不可或缺的因素。在灯光、摆姿和其他元素之间，理解光线如何调节气氛，并表达出作品的主题是最专业和关键的部分。但是本书并不会从人像摄影和商业摄影来深入探讨灯光的运用。光质和摆姿的搭配，以及光线运用的重要性不应该被过分夸大。有时候，摄影师总是使用过于夸张的灯光，但通常这样会和作品本身所要表达的意图、主题相悖。人们拍摄照片时的摆姿应该好好去斟酌，但同时，考虑到光线作用于面部、身体和衣着的效果，更要慎重地运用灯光的入射角度和其特质。

## 光线的形式和表达

以往，摄影师们打的光都会让观众一眼看出来，而现在，摄影师更青睐于将灯光藏在暗处，使人们不易察觉。除此以外，高光和阴影（阴影的黑暗程度）的比例也会影响到光线的隐蔽性，光线多强或多柔和（照在面部、鼻子和身体上的光线的平滑程度）时会影响整体的气氛？我在拍摄我的作品时，非常清楚灯光的角度、形式和光质，与摆姿、场景表达的内容是一致的。

## 光质和摆姿的配合

光的特性会引导拍摄。许多摄影师喜欢广而柔和的光源，因为这样的光源可以让摄影师有更大的发挥空间来创作他的作品——只需要控制模特的面部有多少暴露在灯光下，再控制阴影的强度就可以了。这种方法无关对错，因为现在也没有一种绝对的方式能适用于每一个场景。

“光质和摆姿的搭配，以及光线运用的重要性不应该被过分夸大。”

每一种类型的照明设备和闪光灯引闪器都能创造出不同的氛围。摄影师的工作就是选择最适合的照明设备来与模特的摆姿相协调，一同讲述照片的故事。比如，要拍摄一个美丽而柔和的人像，却用光线很硬的照明设备，那么光线的痕迹无疑会很突兀，而且这个痕迹会使柔和色调的照片逊色许多。高光到阴影的明显过渡和模特面部、身体、衣服上的反光会分散掉观众的注意力。



