

附赠《外拍便携手册》



摆出好POSE

人像摄影摆姿动作 + 场景运用 + 拍摄风格

· 完美图解 ·

黑面★著

高画质美女摆姿大图完全示范

这样拍超有 FEEL

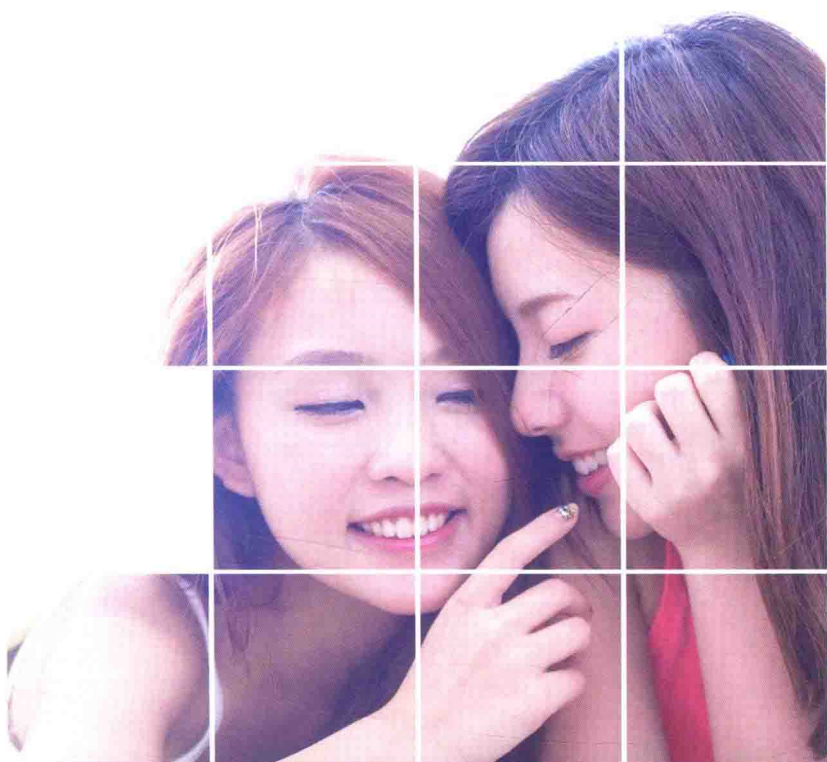
- ★找到模特拍摄，到了现场，却不知道该怎么引导？
- ★找到好场地，看到好光线，却不知道模特怎么表现最合适？
- ★本书将模特分为各种常用热门的拍摄类型，有甜美、活泼、性感、文青等风格，再依次列出最搭配的动作图例，让你拍摄时只需一本在手，就不怕冷场没招儿了！



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



摆出好POSE

人像摄影摆姿动作 + 场景运用 + 拍摄风格
完美图解

黑面★著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

摆出好POSE. 人像摄影摆姿动作+场景运用+拍摄风格
完美图解 / 黑面著. -- 北京 : 人民邮电出版社,
2016. 11

ISBN 978-7-115-43684-9

I. ①摆… II. ①黑… III. ①人像摄影—摄影艺术—
图解 IV. ①J413-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第229851号

版权声明

本书繁体字版书名为《如何摆出好POSE 3:美少女风格×外拍动作×场景应用全图解》，由城邦文化股份事业有限公司PCuSER计算机人出版事业部授权，同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

-
- ◆ 著 黑 面
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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2016 年 11 月第 1 版
字数: 274 千字 2016 年 11 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-2846 号
-

定价: 59.00 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: 京东工商广字第 8052 号

Part 1 外拍时必备的摄影技巧

镜头焦段的运用	8
用广角镜头修饰腿长	8
用广角镜头修饰脸型	9
用长焦段修饰身材	10
用长焦段捕捉神情	10
拍摄时机与适合的风格	11
清晨 - 适合空气感	11
上午 - 适合活力感	11
中午 - 适合拍室内	12
夜晚 - 适合浪漫感	12
下午 + 黄昏 - 适合唯美感	12

Part 2 引导模特的互动技巧

如何找到模特的绝佳角度	14
各种角度都先拍摄一遍	14
躺着拍也是很棒的角度	15
局部特写也是一种选择	15
找出模特适合的拍照路线	16
让模特放松并进入状态	17
闲聊时抓拍	17
下动态指令抓拍	18
盲拍	19
如何让模特做出对的感觉	20
引导视线	20
引导情绪	21
善用道具	22
适时炒热气氛	23

Part 3 基本常用姿势与动作

基本常见站姿	26
一般外拍的姿势变化	26
基本常见坐姿	27
坐着时腿部的姿势变化	27
基本常见坐姿	28
坐在地上的姿势变化	28
基本常见手部动作	29
双手摆放的姿势变化	29
手部动作十连拍	30
双手姿势的快速变化	30

手部动作十连拍	31
双手姿势的快速变化	31
基本常见蹲、跪姿	32
跪在沙发上的姿势变化	32

Part 4 清新甜美风格 & 姿势大全

基本的手势变化 (1)	34
基本的手势变化 (2)	35
在教室内的姿势变化	36
在甜点店内的姿势变化	37
在咖啡店内的姿势变化 (1)	38
在咖啡店内的姿势变化 (2)	39
特色场景内的姿势变化 (1)	40
特色场景内的姿势变化 (2)	41
特色场景内的姿势变化 (3)	42
在野餐的姿势变化	43
在椅子上的姿势变化 (1)	44
在椅子上的姿势变化 (2)	45
随性的表情变化	46
开朗的表情变化	47
在公园的姿势变化	48
在车旁的姿势变化	49
洗车的姿势变化	50
双人互动的姿势变化 (1)	51
双人互动的姿势变化 (2)	52

Part 5 运动活泼风格 & 姿势大全

街拍的姿势变化	54
躺着的姿势变化	55
使用小物品的姿势变化	56
栏杆上的姿势变化	57
开朗活泼的表情呈现	58
拿水枪的姿势变化	59
洗车的姿势变化	60
在浴室的姿势变化	61
与气球的姿势变化	62
伸展的姿势变化 (1)	63
伸展的姿势变化 (2)	64
搭配帽子、毛巾的姿势变化	65
篮球场旁的姿势变化	66
跑道旁的姿势变化	67
运动场旁的姿势变化	68
轮胎内的姿势变化	69
在沙滩的姿势变化	70
在海边的姿势变化	71

玩泳圈的姿势变化 (1)	72
玩泳圈的姿势变化 (2)	73
在泳池内的姿势变化 (1)	74
在泳池内的姿势变化 (2)	75
穿比基尼的姿势变化	76

Part 6 性感魅惑风格 & 姿势大全

房间内的姿势变化	78
坐床上的姿势变化	79
局部写真的姿势变化	80
沙发上的基本姿势变化	81
车内的姿势变化	82
颈部线条的姿势变化	83
在修车厂内的姿势变化	84
在房内饮酒的姿势变化	85
在地上的坐姿变化 (1)	86
在地上的坐姿变化 (2)	87
浴缸内的姿势变化	88
在门旁的姿势变化	89
拉扯衣服的姿势变化	90
地板上的姿势变化	91
撩头发的姿势变化	92
比基尼的姿势变化	93
在桌上的姿势变化	94
在床上的姿势变化	95
沙发上的跪姿变化 (1)	96
沙发上的跪姿变化 (2)	97
沙发上的侧躺姿势变化	98
窗台上的跪姿变化	99
常用的表情手势变化	100

Part 7 时尚个性风格 & 姿势大全

夜晚街头的姿势变化	102
房间内的姿势变化	103
一般户外的姿势变化	104
一般室内的姿势变化	105
时装的站姿与手势变化	106
时装的坐姿与手势变化	107
街拍的姿势变化	108
靠在栏杆旁的姿势变化	109
韩系流行的表情与手势变化 (1)	110
韩系流行的表情与手势变化 (2)	111
室内的时装姿势变化 (1)	112
室内的时装姿势变化 (2)	113
阶梯旁的姿势变化 (1)	114
阶梯旁的姿势变化 (2)	115

沙滩旁的跪姿变化	116
沙滩旁的侧姿变化	117
长裙摆的站姿变化	118
街头的特色姿势变化	119
展现腰部线条的姿势变化	120

Part 8 文青简约风格 & 姿势大全

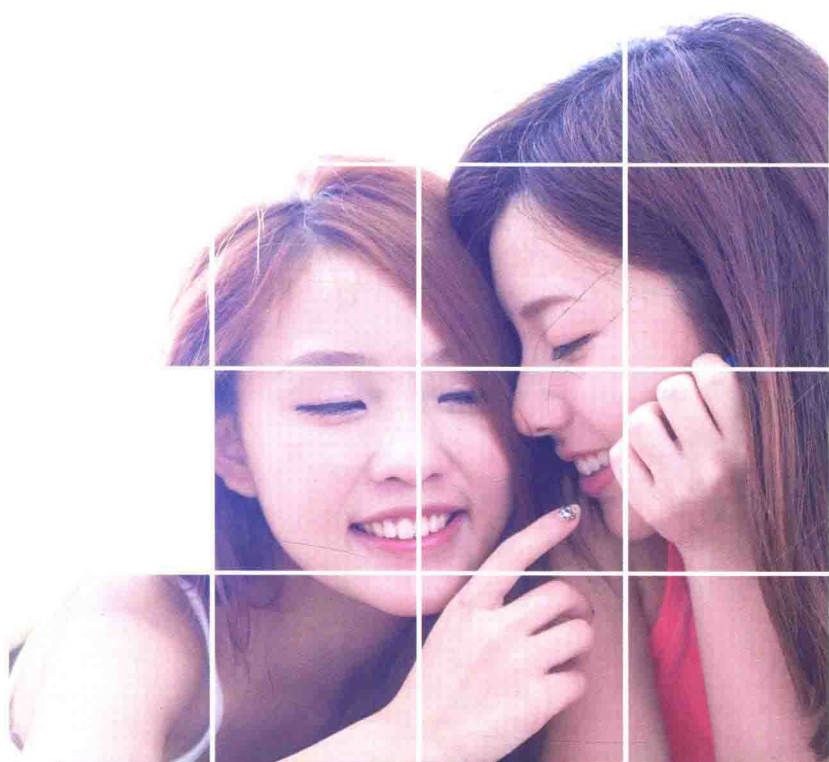
一般室内的坐姿变化	122
室内常见的手势变化	123
房间内的趴姿变化 (1)	124
房间内的趴姿变化 (2)	125
房间内的坐姿变化	126
一般户外的姿势变化	127
室内的随性姿势变化 (1)	128
室内的随性姿势变化 (2)	129
在餐厅的姿势变化	130
室内的表情手势变化	131
旅行中的姿势变化 (1)	132
旅行中的姿势变化 (2)	133
搭配影子的姿势变化	134
草原上的姿势变化	135
花田里的姿势变化	136
户外的常见表情变化	137
户外的常见手势变化	138
与摩托车合照的姿势变化	139
制服女孩的姿势变化	140

Part 9 日式和服姿势大全

可运用的表情变化	142
常见的手拿道具运用	143
万用不败的 45° 角	144
在日式门框旁的姿势变化	145
跟窗帘互动的表情变化	146
跟窗框互动的姿势变化	147
室内跪姿的手势变化	148
户外的姿势变化	149
户外坐姿的手势变化	150

附录 外接闪光灯运用教学

户外单灯压光	152
室内双灯模拟阳光	153
室内三灯补光	154
户外夜晚三灯雪花效果	155
室内三灯色光创作	156



摆出好POSE

人像摄影摆姿动作 + 场景运用 + 拍摄风格
完美图解

黑面★著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

摆出好POSE. 人像摄影摆姿动作+场景运用+拍摄风格
完美图解 / 黑面著. — 北京 : 人民邮电出版社,
2016. 11

ISBN 978-7-115-43684-9

I. ①摆… II. ①黑… III. ①人像摄影—摄影艺术—
图解 IV. ①J413-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第229851号

版权声明

本书繁体字版书名为《如何摆出好POSE 3:美少女风格×外拍动作×场景应用全图解》, 由城邦文化股份事业有限公司PCuSER计算机人出版事业部授权, 同意经由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

-
- ◆ 著 黑 面
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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 10 2016 年 11 月第 1 版
字数: 274 千字 2016 年 11 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2016-2846 号
-

定价: 59.00 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: 京东工商广字第 8052 号



内容提要



会玩相机，人像摄影只能算成功了一半，指导模特摆出美丽的 POSE 才是成功的关键！本书即是一本关于如何摆姿的教学图鉴，由台湾地区人气摄影师黑面编著，众多热门人像外拍模特亲身示范。

本书不仅介绍了外拍时必备的摄影和摆姿技巧，还由热门人像外拍模特亲身示范，结合数百张模特示范作品，对清新甜美、运动活泼、性感魅惑、时尚个性、文青简约等六大热门风格场景下的摆姿拍摄进行了详细讲解与重点说明，引导模特摆出自然、优美、多变的 POSE。

本书适合人像摄影爱好者阅读，特别适合喜欢人像外拍的摄影爱好者和模特阅读参考。

Part 1 外拍时必备的摄影技巧

镜头焦段的运用	8
用广角镜头修饰腿长	8
用广角镜头修饰脸型	9
用长焦段修饰身材	10
用长焦段捕捉神情	10
拍摄时机与适合的风格	11
清晨 - 适合空气感	11
上午 - 适合活力感	11
中午 - 适合拍室内	12
夜晚 - 适合浪漫感	12
下午 + 黄昏 - 适合唯美感	12

Part 2 引导模特的互动技巧

如何找到模特的绝佳角度	14
各种角度都先拍摄一遍	14
躺着拍也是很棒的角度	15
局部特写也是一种选择	15
找出模特适合的拍照路线	16
让模特放松并进入状态	17
闲聊时抓拍	17
下动态指令抓拍	18
盲拍	19
如何让模特做出对的感觉	20
引导视线	20
引导情绪	21
善用道具	22
适时炒热气氛	23

Part 3 基本常用姿势与动作

基本常见站姿	26
一般外拍的姿势变化	26
基本常见坐姿	27
坐着时腿部的姿势变化	27
基本常见坐姿	28
坐在地上的姿势变化	28
基本常见手部动作	29
双手摆放的姿势变化	29
手部动作十连拍	30
双手姿势的快速变化	30

手部动作十连拍	31
双手姿势的快速变化	31
基本常见蹲、跪姿	32
跪在沙发上的姿势变化	32

Part 4 清新甜美风格 & 姿势大全

基本的手势变化 (1)	34
基本的手势变化 (2)	35
在教室内的姿势变化	36
在甜点店内的姿势变化	37
在咖啡店内的姿势变化 (1)	38
在咖啡店内的姿势变化 (2)	39
特色场景内的姿势变化 (1)	40
特色场景内的姿势变化 (2)	41
特色场景内的姿势变化 (3)	42
在野餐的姿势变化	43
在椅子上的姿势变化 (1)	44
在椅子上的姿势变化 (2)	45
随性的表情变化	46
开朗的表情变化	47
在公园的姿势变化	48
在车旁的姿势变化	49
洗车的姿势变化	50
双人互动的姿势变化 (1)	51
双人互动的姿势变化 (2)	52

Part 5 运动活泼风格 & 姿势大全

街拍的姿势变化	54
躺着的姿势变化	55
使用小物品的姿势变化	56
栏杆上的姿势变化	57
开朗活泼的表情呈现	58
拿水枪的姿势变化	59
洗车的姿势变化	60
在浴室的姿势变化	61
与气球的姿势变化	62
伸展的姿势变化 (1)	63
伸展的姿势变化 (2)	64
搭配帽子、毛巾的姿势变化	65
篮球场旁的姿势变化	66
跑道旁的姿势变化	67
运动场旁的姿势变化	68
轮胎内的姿势变化	69
在沙滩的姿势变化	70
在海边的姿势变化	71

玩泳圈的姿势变化 (1)	72
玩泳圈的姿势变化 (2)	73
在泳池内的姿势变化 (1)	74
在泳池内的姿势变化 (2)	75
穿比基尼的姿势变化	76

Part 6 性感魅惑风格 & 姿势大全

房间内的姿势变化	78
坐床上的姿势变化	79
局部写真的姿势变化	80
沙发上的基本姿势变化	81
车内的姿势变化	82
颈部线条的姿势变化	83
在修车厂内的姿势变化	84
在房内饮酒的姿势变化	85
在地上的坐姿变化 (1)	86
在地上的坐姿变化 (2)	87
浴缸内的姿势变化	88
在门旁的姿势变化	89
拉扯衣服的姿势变化	90
地板上的姿势变化	91
撩头发的姿势变化	92
比基尼的姿势变化	93
在桌上的姿势变化	94
在床上的姿势变化	95
沙发上的跪姿变化 (1)	96
沙发上的跪姿变化 (2)	97
沙发上的侧躺姿变化	98
窗台上的跪姿变化	99
常用的表情手势变化	100

Part 7 时尚个性风格 & 姿势大全

夜晚街头的姿势变化	102
房间内的姿势变化	103
一般户外的姿势变化	104
一般室内的姿势变化	105
时装的站姿与手势变化	106
时装的坐姿与手势变化	107
街拍的姿势变化	108
靠在栏杆旁的姿势变化	109
韩系流行的表情与手势变化 (1)	110
韩系流行的表情与手势变化 (2)	111
室内的时装姿势变化 (1)	112
室内的时装姿势变化 (2)	113
阶梯旁的姿势变化 (1)	114
阶梯旁的姿势变化 (2)	115

沙滩旁的跪姿变化	116
沙滩旁的侧姿变化	117
长裙摆的站姿变化	118
街头的特色姿势变化	119
展现腰部线条的姿势变化	120

Part 8 文青简约风格 & 姿势大全

一般室内的坐姿变化	122
室内常见的手势变化	123
房间内的趴姿变化 (1)	124
房间内的趴姿变化 (2)	125
房间内的坐姿变化	126
一般户外的姿势变化	127
室内的随性姿势变化 (1)	128
室内的随性姿势变化 (2)	129
在餐厅的姿势变化	130
室内的表情手势变化	131
旅行中的姿势变化 (1)	132
旅行中的姿势变化 (2)	133
搭配影子的姿势变化	134
草原上的姿势变化	135
花田里的姿势变化	136
户外的常见表情变化	137
户外的常见手势变化	138
与摩托车合照的姿势变化	139
制服女孩的姿势变化	140

Part 9 日式和服姿势大全

可运用的表情变化	142
常见的手拿道具运用	143
万用不败的 45° 角	144
在日式门框旁的姿势变化	145
跟窗帘互动的表情变化	146
跟窗框互动的姿势变化	147
室内跪姿的手势变化	148
户外的姿势变化	149
户外坐姿的手势变化	150

附录 外接闪光灯运用教学

户外单灯压光	152
室内双灯模拟阳光	153
室内三灯补光	154
户外夜晚三灯雪花效果	155
室内三灯色光创作	156

模特列表



吱吱



小芭



Aniki



Apple



Catherine



小艾



哈哈



圆大狮



Judy



Julie



Lillian



Lucia



Mina



派派



Rachel



阿榕



Sheena



欣欣



克拉拉



唯贞



妍屏



妖娇



维尼



Yumi



卡卡



陈予



Zora

Part

1

外拍时必备的摄影技巧

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

一位好的人像摄影师，一定要具备“将模特拍得比本人更美”的能力！如果模特的经验丰富，但摄影师功力不足，无法凸显模特的特色，或是没办法利用自己的技术去弥补模特的缺点，这样是没办法拍出令人惊艳的作品的。所以在谈论 POSE 之前，我先提供一些自己的摄影小心得，毕竟拍照不能只靠美女表现，摄影师才是决定照片好坏的关键。

镜头焦段的运用

— 镜头的特性不仅深深影响画面效果，也能有效修饰模特的身形。 —

用广角镜头修饰腿长

▢ 广角镜头的特性是越靠近四个角落变形程度越大，所以利用广角镜头修饰模特的身材时，尽量将模特的头跟身体放在画面中间，以免模特的脸型走样，而模特的脚则往画面的四个角落摆，这样构图会让模特的腿变得比平常修长许多。

▢ 如果想强调其他部位，也可以举一反三。左图就是想强调模特的胸型，因此让上半身较靠



近镜头，并且请模特腰部下压，让上半身自然挺直，胸型效果就会比较明显。

能否将广角镜头发挥得淋漓尽致，全部取决于取景角度的控制。角度控制得好，就能把变形运用得恰当；如果取景的高度不对，甚至会产生不协调的怪异感，这样就不理想了。



A



B



C



D

用广角镜头修饰脸型

▷ 广角镜头用在修饰模特的脸型时，一样有很好的效果。一般来说，效果最好的拍法，是把模特的眼睛放在画面上方三分之一左右的位置。

▷ 以上方4张照片为例，最理想的人物摆放位置是图B。将脸放在正中间的图C与图D中，模特的下巴都因为广角镜头变形而拉长，这样并不理想。图A中模特的脸型变形很严重，但有些女生自拍时喜欢把脸放在这个位置，为的就是这个角度可以让脸型变得很不同（眼睛放大、下巴缩小）。

Note

但必须注意的一点是，脸部跟腿长的呈现效果无法相提并论。若是让腿变得很长，变成十头身或十二头身，看起来都还不会太奇怪，但若让脸的长度拉长1.5倍，就会很像妖怪了。



人物摆中间较能维持原比例



人物摆旁边容易产生变形

用长焦段修饰身材

☞ 左图是用200mm的长焦段拍摄，右图则是用24mm的广角焦段取景，我分别走近模特，以及退后、离远一点拍摄，让人物在画面中的大小相同。既然人物拍出来的大小都一样，那用广角镜头或长焦镜头来拍摄有差别吗？



由这两张照片可以清楚看出来，广角焦段（24mm）所拍摄的人物看起来比较瘦长，长焦段（200mm）拍起来的人物看起来则适中。由这样的例子可以了解，在不同镜头下呈现的人像比例是不一样的，通常广角镜头会将模特的比例拉长一些，长焦镜头则会把模特压得宽扁一点。所以我在拍摄身材比较瘦的模特时，就会选择用长焦镜头拍摄，把模特拍得有肉一些，感觉也比较健康。如果模特比较丰腴，摄影师可以选择利用广角镜头的变形去修饰模特的身材。

Note

以我的经验与喜好来说，通常比我高的模特，我会选择用长焦镜头拍；比我矮的模特，则用广角镜头来拍她。如此一来，作品中的人物便可以跳脱模特身高上的限制。

用长焦段捕捉神情

☞ 长焦段除了拍全景修饰身材，也可以取特写，透过浅景深让观看焦点着重在模特的脸部表情。此时模特可以比较专注在神情的表现上，额外增添不同感觉的画面呈现。



拍摄时机与适合的风格

出去拍照，天气的因素也很重要。若是抓对时间点，自然光线将能大大地提升照片质感。

清晨 - 适合空气感

▷ 清晨时分，太阳刚刚升起，一般来说，日出的黄金时刻可以拍些光影强烈的照片，比如逆光或剪影等对比较大的作品。大概7点之后，就可以拍小清新、富有空气感的照片了。

如果在清晨时分可以跑到山上的风景区，或许可以拍到很特别的光影！



上午 - 适合活力感

▷ 上午时段在11点以前，许多店家都还没开门，所以可以挑个天气好的早上，来个城市街拍或散步游拍之类的主题拍摄，像是商业街、特色咖啡店、漂亮的林荫步道，都是可以考虑的拍照地点。当然早上也可以挑个大学的操场拍运动风，因为早上的光线会让天空拍起来比较蓝、比较干净，而且早上也比较不会有太多路人来干扰画面，因此这时候拍摄是个不错的时机。



Note

但须注意的是，清晨可能容易拍到模特水肿的脸，因此可以先喝点咖啡，或是以更早起床、慢慢消水肿的方式来应对。

中午 – 适合拍室内

中午由于顶光的关系，一般来说在户外很难拍到光线均匀的画面，人脸上容易产生强烈的阴影，因此可以考虑找些室内场景来拍。像是咖啡店、实景摄影棚、走廊下或大树下，这些都是比较适合在正中午拍照的地点，这时候因为光线变化不大，所以拍摄时就以捕捉模特的表情、肢体为主。



下午 + 黄昏 – 适合唯美感

到了下午三四点时，光线慢慢变得柔和，或许经过一天的拍摄，模特也慢慢找到被拍摄的节奏了。这时候可以找个逆光场景拍拍梦幻唯美的逆光照，只要找得到逆光光线，无论是草地上，还是海边夕阳，这时候任何地方都可以拍出很美的人像照！

夜晚 – 适合浪漫感

如果会使用闪光灯或者是DV灯这类的持续光源，夏天的傍晚到夜晚也是很好的拍摄时段。夜幕即将来临但天色未全暗的深蓝色天空，搭配街景的路灯，将会是很有情调的画面。而且夏天夜晚拍摄也会比白天凉爽！如果是冬天则需要看状况，毕竟女生比男生怕冷，冬天天气不好又夜拍的话，对女性朋友来说，或许是种煎熬。

