



黑面★著

摆出好 POSE

人像摄影摆姿动作完美图解

光线、镜头、取景、构图都对了，为什么还是拍不出漂亮的人像照片？
会玩相机，人像摄影只能算成功一半，
让模特摆出美丽的 POSE 才是关键！

想摆脱一成不变的拍照风格？
如何把照片拍得“比本人还漂亮”？

请摄影师和模特一起学习：

- ★ 人气摄影师黑面的外拍动作经验与心得无私分享
- ★ 热门人像外拍模特亲身示范
- ★ 不同情境的摄影姿势全图解索引与重点说明
- ★ 主题风格应用范例：日系甜美风、时尚韩流风





摆出好POSE

人像摄影摆姿动作完美图解

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. 人像摄影摆姿动作完美图解 / 黑面著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-115-43620-7

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229850号

版权声明

本书繁体字版书名为《如何摆出好POSE: 美少女外拍动作图解×100》, 由城邦文化股份有限公司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。

内 容 提 要

会玩相机, 人像摄影只能算成功了一半, 让模特儿摆出美丽的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, 由台湾人气摄影师黑面编著, 热门人像外拍模特儿亲身示范。

本书主要分为3个部分, 分别是基本动作讲解、外拍动作范例及棚拍风格应用范例。并结合热门人像外拍模特亲身示范, 收录上百种拍照时的摆姿动作, 让摄影师和模特在阅读本书后, 能轻松摆出美丽的POSE, 拍出感觉不错的照片。本书最大特点是不同情境主题下对拍摄姿势进行了全图解索引与重点说明。

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。

◆ 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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 8.5

2016年11月第1版

字数: 216千字

2016年11月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4053号

定价: 49.00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

目 录

Contents

Part 1 给摄影师与模特的话

给摄影师：模特不喜欢你这样做……	8
把现场气氛弄得太紧张严肃	8
不必要的肢体碰触	9
乱开不适宜的玩笑	9
事前沟通不充分	9
偷偷拍摄走光的照片	10
只顾拍照，不顾模特	11
连续狂拍不停歇	11
被拍到尴尬表情	11
不准模特带朋友一起来	12
要求模特做危险动作	12
拍完不给看成果	13
不尊重模特	13
给模特：摄影师不喜欢你这样做……	14
前一天熬夜、状态不佳	14
迟到、早退	15
打扮、准备工作不充分	15
带太多朋友到场	15
拍照时扭扭捏捏	16
干涉摄影师太多	16

Part 2 摆出好POSE的基本准则

基本动作：在镜头下变得更美的诀窍	18
有重心就会显得自然	18
以腰为轴心转动身体	19
记得要收小腹	19
挺胸别驼背	20
不要呆板立正	20
脚尖的变化	20
上半身微前倾	21
坐椅子要坐前缘	21
如何坐得漂亮	22
在镜头下变成瓜子脸的秘诀	23
如何蹲得漂亮，并防止走光	25



Part 3 外拍好POSE全图解

POSE 1	基本站姿	30
POSE 2	常用外拍站姿	32
POSE 3	搭配道具的站姿	34
POSE 4	性感站姿	36
POSE 5	时尚风格站姿	39
POSE 6	半身姿：可爱风格	40
POSE 7	半身姿：深沉意念	41
POSE 8	回眸一笑	42
POSE 9	椅上的动作	43
POSE 10	基本蹲姿	46
POSE 11	蹲姿的其他变化	47
POSE 12	性感蹲姿	48
POSE 13	躺姿	50
POSE 14	泳装站姿	52
POSE 15	泳装跪姿	54
POSE 16	泳装坐姿	56
POSE 17	跳跃动作	57
POSE 18	步行动作	60
POSE 19	旋转	61
POSE 20	楼梯上的坐姿	62
POSE 21	楼梯上的站姿	64
POSE 22	上下楼梯	65
POSE 23	墙上坐姿	66
POSE 24	墙边姿势	67
POSE 25	铁门边的姿势：性感风格	68
POSE 26	铁门边的姿势：可爱风格	71
POSE 27	封闭空间	72
POSE 28	居家室内	73
POSE 29	俏皮动作篇	77
POSE 30	可爱表情连拍	79
POSE 31	让照片加分的表情	81

Part 4 主题情境应用篇

日系甜美风：适合清瘦型美眉的Style	86
POSE 1 基本半身姿	87
POSE 2 半身姿的表情变化	88



POSE 3	半身姿的手部动作	90
POSE 4	基本坐姿	92
POSE 5	斜坐姿	93
POSE 6	侧面坐姿：椅子上	94
POSE 7	侧面坐姿：地上	96
POSE 8	正面坐姿：地上	98
POSE 9	正面坐姿：椅子上	100
POSE 10	盘腿坐姿	101
POSE 11	特殊坐姿：坐满整个椅面	102
POSE 12	基本站姿：平底鞋	103
POSE 13	基本站姿：高跟鞋	104
POSE 14	立正站姿	105
POSE 15	稍加变化的立正站姿	106
POSE 16	单腿翘起站姿	107
POSE 17	交叉站姿	109
POSE 18	个性派站姿	111
POSE 19	使用道具：书本	112
POSE 20	使用道具：包包	113
POSE 21	使用道具：眼镜	114
POSE 22	蹲姿	115

服饰商品照拍摄注意事项 116

时尚韩流风：好身材的甜姐儿必杀技 121

POSE 1	基本半身姿	122
POSE 2	基本坐姿	123
POSE 3	侧坐姿	124
POSE 4	常见跪姿	126
POSE 5	常见蹲姿	128
POSE 6	特殊姿势	129
POSE 7	交叉站姿	130
POSE 8	基本站姿	131
POSE 9	单腿翘起站姿	133
POSE 10	大动作站姿	134
POSE 11	踢腿站姿	135





摆出好POSE

人像摄影摆姿动作完美图解

黑面★著

人民邮电出版社
北京

前言

大家好！我是黑面，很高兴出版社能给我机会出版这本书。想做这本书的主要原因，是我之前在商品照拍摄以及外拍活动时，让许多想当模特的朋友试过镜，模特除了天生条件以外，遇到的最大也最常见的问题，就是在面对镜头时不知道如何摆姿。当初为了解决这个问题，我买了许多时装杂志（包括日文杂志）给模特参考，不过由于只有图片可以看，不知道每个姿势的重点在哪里、怎么摆才会好看，因此摸索了好长一段时间，还花了不少冤枉钱买书。

也因为如此，很久以前我就想自己整理一本关于如何摆姿的教学图鉴，让拍摄过程能更加顺利，否则堆在家里墙角的那堆杂志也不知该如何处理。恰巧出版社这时候与我接触，促成了这本书的诞生，真是可喜可贺！

本书主要分成三部分，分别是基本动作讲解、外拍动作范例与影棚拍摄风格应用范例。在基本动作讲解里面，列举了几项在拍摄时模特的常见问题与摄影师的注意事项，辅以照片当范例，希望能让有缘看到本书的人得以迅速进入状态。

外拍与影棚拍摄主题动作范例则主要提供参考之用，让摄影师与模特有一个可以快速沟通的渠道，不用再“鸡同鸭讲”。需要注意的是所有的动作都必须符合人体工程学，这样拍出来的图片才会好看、耐看。当然，除了书上所教的动作，最重要的还是模特自己要懂得融会贯通。就像做一道菜，一样的配料、一样的步骤，但火候拿捏不同，做出料理的美味就不同。好的模特会吸收精髓，拍照时可以随心所欲地摆动身躯，呈现自己的风格，并表现自己的特色，否则每个动作都像是同一个模子印出来的，虽然能达到专业要求，但却略显得无趣了些。

对模特来说，除了姿势的伸展，化妆、发型、衣服与道具的搭配，都是拍出好照片的关键，以上条件缺一不可，这跟摆姿一样，都是要时间与经验的累积，才有办法开花结果。除了动作外，有兴趣的话也可以进一步钻研这些领域！

而对摄影师来说，除了姿势的指导，模特情绪的引导与拍照的前期工作同样是很重要的事情，如果想要更深入了解，都需要花时间与精力去研究，这也是我在摄影领域永远不能停歇的要做的功课，在此与大家共勉！

感谢以下模特配合拍摄



MISIA



Catherine



MINI



Evelyn



琳琳



茵美



小芭



小洁



唐葳



加奈



小羽



咖滋



小七



感谢以下店家提供造型服装

漾贝比

Penny News

AK 牛仔

E More

New Lover

发精灵

目录

Contents

Part 1 给摄影师与模特的话

给摄影师：模特不喜欢你这样做……	8
把现场气氛弄得太紧张严肃	8
不必要的肢体碰触	9
乱开不适宜的玩笑	9
事前沟通不充分	9
偷偷拍摄走光的照片	10
只顾拍照，不顾模特	11
连续狂拍不停歇	11
被拍到尴尬表情	11
不准模特带朋友一起来	12
要求模特做危险动作	12
拍完不给看成果	13
不尊重模特	13
给模特：摄影师不喜欢你这样做……	14
前一天熬夜、状态不佳	14
迟到、早退	15
打扮、准备工作不充分	15
带太多朋友到场	15
拍照时扭扭捏捏	16
干涉摄影师太多	16

Part 2 摆出好POSE的基本准则

基本动作：在镜头下变得更美的诀窍	18
有重心就会显得自然	18
以腰为轴心转动身体	19
记得要收小腹	19
挺胸别驼背	20
不要呆板立正	20
脚尖的变化	20
上半身微前倾	21
坐椅子要坐前缘	21
如何坐得漂亮	22
在镜头下变成瓜子脸的秘诀	23
如何蹲得漂亮，并防止走光	25



Part 3 外拍好POSE全图解

POSE 1	基本站姿	30
POSE 2	常用外拍站姿	32
POSE 3	搭配道具的站姿	34
POSE 4	性感站姿	36
POSE 5	时尚风格站姿	39
POSE 6	半身姿：可爱风格	40
POSE 7	半身姿：深沉意念	41
POSE 8	回眸一笑	42
POSE 9	椅上的动作	43
POSE 10	基本蹲姿	46
POSE 11	蹲姿的其他变化	47
POSE 12	性感蹲姿	48
POSE 13	躺姿	50
POSE 14	泳装站姿	52
POSE 15	泳装跪姿	54
POSE 16	泳装坐姿	56
POSE 17	跳跃动作	57
POSE 18	步行动作	60
POSE 19	旋转	61
POSE 20	楼梯上的坐姿	62
POSE 21	楼梯上的站姿	64
POSE 22	上下楼梯	65
POSE 23	墙上坐姿	66
POSE 24	墙边姿势	67
POSE 25	铁门边的姿势：性感风格	68
POSE 26	铁门边的姿势：可爱风格	71
POSE 27	封闭空间	72
POSE 28	居家室内	73
POSE 29	俏皮动作篇	77
POSE 30	可爱表情连拍	79
POSE 31	让照片加分的表情	81

Part 4 主题情境应用篇

日系甜美风：适合清瘦型美眉的Style	86
POSE 1 基本半身姿	87
POSE 2 半身姿的表情变化	88



POSE 3	半身姿的手部动作	90
POSE 4	基本坐姿	92
POSE 5	斜坐姿	93
POSE 6	侧面坐姿：椅子上	94
POSE 7	侧面坐姿：地上	96
POSE 8	正面坐姿：地上	98
POSE 9	正面坐姿：椅子上	100
POSE 10	盘腿坐姿	101
POSE 11	特殊坐姿：坐满整个椅面	102
POSE 12	基本站姿：平底鞋	103
POSE 13	基本站姿：高跟鞋	104
POSE 14	立正站姿	105
POSE 15	稍加变化的立正站姿	106
POSE 16	单腿翘起站姿	107
POSE 17	交叉站姿	109
POSE 18	个性派站姿	111
POSE 19	使用道具：书本	112
POSE 20	使用道具：包包	113
POSE 21	使用道具：眼镜	114
POSE 22	蹲姿	115

服饰商品照拍摄注意事项 116

时尚韩流风：好身材的甜姐儿必杀技 121

POSE 1	基本半身姿	122
POSE 2	基本坐姿	123
POSE 3	侧坐姿	124
POSE 4	常见跪姿	126
POSE 5	常见蹲姿	128
POSE 6	特殊姿势	129
POSE 7	交叉站姿	130
POSE 8	基本站姿	131
POSE 9	单腿翘起站姿	133
POSE 10	大动作站姿	134
POSE 11	踢腿站姿	135





Part 1

给摄影师与模特 的话



给摄影师： 模特不喜欢你这样做……

拍照现场摄影师最大？可别这么认为！互相尊重才是基本之道。想要成为一位模特喜欢、信赖的摄影师，就要了解模特最讨厌什么。基本上只要不触碰模特的禁忌，合作起来就能相当愉快！

把现场气氛弄得太紧张严肃

摄影器材进化的速度越来越惊人，当器材等级已逐渐可以弥补摄影技巧的不足时，摄影师也开始需要在其他领域里，展现出自己比别人更突出的地方。例如会不会营造拍摄气氛、能不能引导模特进入状态等，都会让拍摄出来的成品效果相差很多。



对有心经营拍片事业的摄影师来说，与模特互动的技巧绝对是必修的学分。如何引导模特拍出想要的效果，固然可以靠经验累积，但切记不要在拍摄时对模特大呼小叫，或脸上流露出不满意的神情，否则模特一紧张起来，不但肢体僵硬，表情也会显得更没自信。



不必要的肢体碰触 □

除非摄影师是模特的男朋友或亲人，否则请勿任意与模特有身体上的接触。即使自认心里不存歪念，但不必要的肢体接触太多，模特当下或许不会表示不快，但心里一定并不好受，甚至可能在事后与朋友或其他摄影师聊天时一吐怨气，而在同行圈子里传开了不好的名声。

如果需要调整模特的动作、头发或衣服，请尽量以口头指导，或拿自己示范一次，也可以请模特自己带来的朋友或女性朋友帮忙，而不要自己动手。这是保护模特与保护摄影师自己的做法，也可以减少不必要的纠纷与麻烦。

乱开不适宜的玩笑 □

为了让现场气氛轻松，摄影师讲讲笑话、逗逗模特是可以的，但开玩笑请点到为止，意思到就好了，流于意淫、开黄腔，或对模特本身长相的调侃，都会让人感觉不舒服，实在没有必要。

事前沟通不充分 □

相对于模特，摄影师在拍照的经验上更丰富，因此摄影师有引导与指导模特的义务。特别是在约定拍摄前，模特如果能先知道自己需要打扮成什么样的风格，会比较好准备衣服，因此摄影师一定要花一点时间，在前几天就和模特沟通好需要准备的衣物样式（包括要带几套衣服）、发型与需要化什么类型的妆，并为模特提供必要的咨询，例如提供网络或杂志上的参考照片、摄影师的其他作品、当天拍摄场景照片或信息等作为参考。否则没有拟定一个主题就下去拍的话，模特心里也会茫然，不知如何表现出摄影师想要的样子。



偷偷拍摄走光的照片 □

走光照或许可以替微博带来意外的人气，但对于自己与模特形象所造成的损害，绝对会让摄影师后悔莫及，为了能长久经营摄影这条路，请多替模特着想，同时也为将来自己的好形象打底。

其实在模特不断变换动作的过程中，难免会不小心拍到一些所谓的走光镜头，虽然模特通常会在短裙短裤里加一件安全裤，但穿帮镜头其实并不好看，就照片本身的价值而言也完全不具有美感。若摄影师在事后检查照片时，发现有疑似走光的画面，除了将之删除，更绝对不要把这样的照片贴到网络上，这样既尊重模特的感受，也是尊重自己的职业道德。



Note 黑面的小提醒

当模特穿着短裙，需要变换比较大的姿势时，例如从站着变成坐在草地上，或是要跨坐到矮墙上时，这段过程中请不要将镜头对着模特（即使相机没开电源也一样，因为模特无法得知你的确切拍摄动作），让模特安心摆好动作后，摄影师再开始拍摄。

只顾拍照，不顾模特 □

不少新手摄影师在拍照时，只顾盯着相机观景窗猛拍，而没有用眼睛直接看着模特。

只通过小小的观景窗取景，有时候较难察觉模特身上的细微状况，这时如果能改用眼睛直接观察，就会轻易发现不少需要调整的地方，例如流汗导致妆花掉，可以请模特补妆；头发有一小撮乱了，要请模特把头发整理好；模特衣物不整，如内衣肩带跑出来、安全裤露出来时，请适度提醒模特调整好。

另外，如果外景场地有太多蚊子或卫生状况不佳，请尽量速战速决，不要放任模特当蚊虫的营养补给品。



连续狂拍不停歇 □

拍摄时请给模特休息的时间。模特也是人，是人就会累，尤其是冬天天气很冷，或是夏天很热时，更应该注意模特的状态。看模特冷到受不了，或是有中暑体力不支现象时，请马上停止拍摄，让模特多休息。

被拍到尴尬表情 □

请了解女性都是爱美的，如果在连续拍摄时捕捉到难看的表情，例如把模特拍出双下巴、翻白眼……请在模特看到前自行删除。此外，虽然拍照是以摄影师意念的表达呈现为主，但请注意模特也有自己在意的事情，彼此多沟通了解，才能拍出好的照片。