



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PHOTOGRAPHING

MEN

POSING, LIGHTING, AND SHOOTING
TECHNIQUES FOR PORTRAIT AND
FASHION PHOTOGRAPHY

JEFF ROJAS

男士人像摄影

摆姿 用光 拍摄技巧全解析

[美]杰夫·罗贾斯 著 计百会 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

男士人像摄影

摆姿 用光 拍摄技巧全解析

[美] 杰夫·罗贾斯 著 计百会 译

PHOTOGRAPHING MEN

POSING, LIGHTING, AND SHOOTING
TECHNIQUES FOR PORTRAIT AND
FASHION PHOTOGRAPHY

JEFF ROJAS



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

男士人像摄影：摆姿 用光 拍摄技巧全解析 /
(美) 杰夫·罗贾斯著；计百会译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5
(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-45258-0

I. ①男… II. ①杰… ②计… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054950号

版权声明

PHOTOGRAPHING MEN

Posing, Lighting, and Shooting Techniques for Portrait and Fashion Photography

ISBN: 978-0-134-43305-9

Copyright © 2016 by Jeff Rojas

Authorized translation from the English language edition published by Peachpit Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国Peachpit Press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

本书是一本覆盖了现代男性时尚及商业摄影的人像摄影权威指南。内容涵盖了男性摄影摆姿、造型、用光、后期处理等实用技巧。

阅读本书后，你将学会如何生动地刻画男性模特的面部轮廓、身材及其他特征，并通过布光及后期处理等手段弥补拍摄对象的某些缺陷，巧妙地展现出他最佳的特质，使其看起来更加自然、自信、阳光。本书还提供了多种男士摆姿及造型技巧，包含了男性的站姿、坐姿、卧姿及各种身材类型男性所适用的服饰搭配和造型技巧。此外，你还将掌握各种类型的布光技巧，无论是为何种类型的客户拍摄肖像摄影、时尚摄影还是商业摄影，你都能够准确布光。掌握了本书所讲解的技巧，您将可以轻松应对各种身材及类型的客户，无论是企业家、管理者、绅士，还是潮男、运动员、专业模特，甚至影视明星，你都能够成功拍摄。

本书适合从事男士时尚及商业摄影的专业摄影师、对男士人像摄影感兴趣的摄影爱好者、摄影培训机构的学员或摄影专业高校的师生以及男性模特阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 杰夫·罗贾斯
 - 译 计百会
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 杨 婧
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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：889×1194 1/20
 - 印张：12.4 2017年5月第1版
 - 字数：384千字 2017年5月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2016-4465号
-

定价：89.00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

| | | | |
|------------------|----|-----------------------|-----|
| 前言 | 9 | 第5章 站姿 | 95 |
| 第1篇 定义特征 | | 双手插兜，双脚分开与肩同宽 | 96 |
| 第1章 脸型 | 17 | 一只手放在肩上，另一只手插兜， | |
| 研究脸型 | 17 | 双腿分开与肩同宽 | 97 |
| 拍摄对象的脸型决定一切 | 33 | 双手插兜，双腿分开 | 98 |
| 第2章 体型 | 41 | 双臂交叉，双腿交叉 | 99 |
| 消瘦型 | 42 | 一只手摸脸，手臂交叉，双腿交叉 | 101 |
| 匀称型 | 46 | 夹克搭在肩膀上，一手插兜，双腿交叉 | 102 |
| 肥胖型 | 48 | 夹克搭在肩膀上，手臂放松，向前走向相机 | 103 |
| 第3章 可被觉察到的缺陷 | 53 | 一只手插兜，另一只手抓住对侧手臂， | |
| 秃头或额头宽大 | 54 | 走向相机 | 104 |
| 暗疮、疤痕和皱纹 | 57 | 更多的灵感 | 106 |
| 面部发红或有玫瑰痤疮 | 64 | 第6章 坐姿 | 113 |
| 双下巴 | 67 | 双手放在腿上，身体前倾，面向镜头 | 116 |
| 白头发 | 69 | 双腿架起，一只手放在腿上，另一只手放在脸旁 | 118 |
| 眼镜 | 71 | 双腿分开，一只手插兜，另一只手放在膝盖上 | 119 |
| 第2篇 摆姿和造型 | | 交叉双手和双腿，面向相机 | 120 |
| 第4章 读懂肢体语言 | 79 | 交叉双臂和双腿，脸看向旁边 | 121 |
| 非语言传达在摄影中的重要性 | 80 | 身体偏向一侧膝盖，手臂放在腿上， | |
| 肢体语言并不难 | 81 | 向外伸出双腿 | 122 |
| 利用三角形构图及负空间 | 88 | 坐在高脚凳上 | 123 |
| 分析拍摄对象及周围环境 | 90 | 坐在高脚凳上，面向相机 | 124 |
| 指导拍摄对象摆姿 | 90 | 更多的灵感 | 125 |

| | | | |
|-----------------------|------------|------------------|------------|
| 第7章 卧姿 | 131 | 第11章 肖像摄影 | 183 |
| 伸展右腿, 弯曲左腿, 一只手放在膝盖上, | | 经典的男士肖像 | 185 |
| 另一只手肘支撑身体 | 136 | 干净的背景 | 186 |
| 右膝指向相机, 左腿立起, | | 简洁的男士肖像 | 191 |
| 左手肘放在膝上, 用右手支撑身体 | 137 | 戏剧性的男士肖像 | 192 |
| 双肘支在地板上, 弯曲左腿 | 138 | 雅痞风格的男士肖像 | 196 |
| 身体侧卧, 一只手支撑头部, | | 绘画风格的男士肖像 | 198 |
| 另一只手放在腹部 | 139 | 绅士风格的男士肖像 | 201 |
| 身体侧卧, 一只手支撑头部, | | 标志性风格 | 205 |
| 另一只手臂置于头顶 | 140 | 第12章 商业摄影 | 207 |
| 更多的灵感 | 141 | 男士香水广告: 透过窗户的自然光 | 209 |
| 第8章 造型101 | 147 | 男士香水广告: 闪光灯 | 212 |
| 为什么衣着合体比造型时尚更重要 | 148 | 健身和瑜伽装备 | 214 |
| 一件西装怎样才算合体 | 151 | 运动装备(一) | 216 |
| 工作室内的造型工具 | 156 | 男装目录 | 218 |
| 第9章 为特殊身材造型 | 159 | 运动装备(二) | 220 |
| 体型较宽大的男士 | 159 | 健身杂志 | 224 |
| 瘦高身材的男士 | 165 | 形象宣传片 | 227 |
| 矮个子的男士 | 166 | 第13章 时尚摄影 | 231 |
| 有双下巴, 颈部短且粗 | 167 | 透过窗户的自然光 | 233 |
| 细长的颈部 | 167 | 数码快照 | 235 |
| 第3篇 布光 | | 眼镜宣传(一) | 237 |
| 第10章 男士摄影的布光基础 | 171 | 眼镜宣传(二) | 239 |
| 人造光与自然光 | 173 | 奢侈品宣传 | 241 |
| 硬光与柔光 | 175 | 自然的质感 | 243 |
| 灯光设备 | 176 | 户外荫蔽下的自然光 | 245 |
| | | 眼镜宣传(三) | 246 |



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

男士人像摄影

摆姿 用光 拍摄技巧全解析

[美] 杰夫·罗贾斯 著 计百会 译

PHOTOGRAPHING MEN

POSING, LIGHTING, AND SHOOTING
TECHNIQUES FOR PORTRAIT AND
FASHION PHOTOGRAPHY

JEFF ROJAS



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

男士人像摄影：摆姿 用光 拍摄技巧全解析 /

(美)杰夫·罗贾斯著；计百会译. — 北京：人民邮电出版社，2017.5

(世界顶级摄影大师)

ISBN 978-7-115-45258-0

I. ①男… II. ①杰… ②计… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054950号

版权声明

PHOTOGRAPHING MEN

Posing, Lighting, and Shooting Techniques for Portrait and Fashion Photography

ISBN: 978-0-134-43305-9

Copyright © 2016 by Jeff Rojas

Authorized translation from the English language edition published by Peachpit Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国Peachpit Press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

本书是一本覆盖了现代男性时尚及商业摄影的人像摄影权威指南。内容涵盖了男性摄影摆姿、造型、用光、后期处理等实用技巧。

阅读本书后，你将学会如何生动地刻画男性模特的面部轮廓、身材及其他特征，并通过布光及后期处理等手段弥补拍摄对象的某些缺陷，巧妙地展现出他最佳的特质，使其看起来更加自然、自信、阳光。本书还提供了多种男士摆姿及造型技巧，包含了男性的站姿、坐姿、卧姿及各种身材类型男性所适用的服饰搭配和造型技巧。此外，你还将掌握各种类型的布光技巧，无论是为何种类型的客户拍摄肖像摄影、时尚摄影还是商业摄影，你都能够准确布光。掌握了本书所讲解的技巧，您将可以轻松应对各种身材及类型的客户，无论是企业家、管理者、绅士，还是潮男、运动员、专业模特，甚至影视明星，你都能够成功拍摄。

本书适合从事男士时尚及商业摄影的专业摄影师、对男士人像摄影感兴趣的摄影爱好者、摄影培训机构的学员或摄影专业高校的师生以及男性模特阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 杰夫·罗贾斯
译 计百会
责任编辑 李 际
执行编辑 杨 婧
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：889×1194 1/20
印张：12.4 2017年5月第1版
字数：384千字 2017年5月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-4465号

定价：89.00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

谨以此书献给所有为了梦想永不言弃、砥砺前行的人们！

致谢

写这本书的感受就像经历了一场令人惊叹的奇妙旅程。我想对瓦莱丽、伊丽莎白及培生集团的其他工作人员表达我真挚的感谢。这本书的出版，离不开你们每个人的付出和努力。我知道这听起来有些老套，但这就是我心底最真实的想法。

我还要感谢给予了我无限支持的家人。没有你们的鼓励，我可能无法完成这本书。感谢我的祖父，当我不在家的時候帮我照顾我的狗狗杰克，你是最棒的！

林赛，感谢你带我进入了如此美妙的摄影世界。最近几年我经历了一段混乱的时期，而你始终是我可以求助的最好的导师和朋友。这么多年来，你一直给予我最大的支持，却又从不要求回报，谢谢你。

最后，我想对每一位信任我的人表达我的感谢，感谢你们和我一起经历跌宕起伏又精彩纷呈的人生，你们是我最大的财富。

真挚的谢意

杰夫

目录

| | | | |
|------------------|----|-------------------------|-----|
| 前言 | 9 | 第5章 站姿 | 95 |
| 第1篇 定义特征 | | 双手插兜, 双脚分开与肩同宽 | 96 |
| 第1章 脸型 | 17 | 一只手放在肩上, 另一只手插兜, | |
| 研究脸型 | 17 | 双腿分开与肩同宽 | 97 |
| 拍摄对象的脸型决定一切 | 33 | 双手插兜, 双腿分开 | 98 |
| 第2章 体型 | 41 | 双臂交叉, 双腿交叉 | 99 |
| 消瘦型 | 42 | 一只手摸脸, 手臂交叉, 双腿交叉 | 101 |
| 匀称型 | 46 | 夹克搭在肩膀上, 一手插兜, 双腿交叉 | 102 |
| 肥胖型 | 48 | 夹克搭在肩膀上, 手臂放松, 向前走向相机 | 103 |
| 第3章 可被觉察到的缺陷 | 53 | 一只手插兜, 另一只手抓住对侧手臂, | |
| 秃头或额头宽大 | 54 | 走向相机 | 104 |
| 暗疮、疤痕和皱纹 | 57 | 更多的灵感 | 106 |
| 面部发红或有玫瑰痤疮 | 64 | | |
| 双下巴 | 67 | 第6章 坐姿 | 113 |
| 白头发 | 69 | 双手放在腿上, 身体前倾, 面向镜头 | 116 |
| 眼镜 | 71 | 双腿架起, 一只手放在腿上, 另一只手放在脸旁 | 118 |
| 第2篇 摆姿和造型 | | 双腿分开, 一只手插兜, 另一只手放在膝盖上 | 119 |
| 第4章 读懂肢体语言 | 79 | 交叉双手和双腿, 面向相机 | 120 |
| 非语言传达在摄影中的重要性 | 80 | 交叉双臂和双腿, 脸看向旁边 | 121 |
| 肢体语言并不难 | 81 | 身体偏向一侧膝盖, 手臂放在腿上, | |
| 利用三角形构图及负空间 | 88 | 向外伸出双腿 | 122 |
| 分析拍摄对象及周围环境 | 90 | 坐在高脚凳上 | 123 |
| 指导拍摄对象摆姿 | 90 | 坐在高脚凳上, 面向相机 | 124 |
| | | 更多的灵感 | 125 |

| | | | |
|-----------------------|-----|------------------|-----|
| 第7章 卧姿 | 131 | 第11章 肖像摄影 | 183 |
| 伸展右腿, 弯曲左腿, 一只手放在膝盖上, | | 经典的男士肖像 | 185 |
| 另一只手肘支撑身体 | 136 | 干净的背景 | 186 |
| 右膝指向相机, 左腿立起, | | 简洁的男士肖像 | 191 |
| 左手肘放在膝上, 用右手支撑身体 | 137 | 戏剧性的男士肖像 | 192 |
| 双肘支在地板上, 弯曲左腿 | 138 | 雅痞风格的男士肖像 | 196 |
| 身体侧卧, 一只手支撑头部, | | 绘画风格的男士肖像 | 198 |
| 另一只手放在腹部 | 139 | 绅士风格的男士肖像 | 201 |
| 身体侧卧, 一只手支撑头部, | | 标志性风格 | 205 |
| 另一只手臂置于头顶 | 140 | 第12章 商业摄影 | 207 |
| 更多的灵感 | 141 | 男士香水广告: 透过窗户的自然光 | 209 |
| 第8章 造型101 | 147 | 男士香水广告: 闪光灯 | 212 |
| 为什么衣着合体比造型时尚更重要 | 148 | 健身和瑜伽装备 | 214 |
| 一件西装怎样才算合体 | 151 | 运动装备(一) | 216 |
| 工作室内的造型工具 | 156 | 男装目录 | 218 |
| 第9章 为特殊身材造型 | 159 | 运动装备(二) | 220 |
| 体型较宽大的男士 | 159 | 健身杂志 | 224 |
| 瘦高身材的男士 | 165 | 形象宣传片 | 227 |
| 矮个子的男士 | 166 | 第13章 时尚摄影 | 231 |
| 有双下巴, 颈部短且粗 | 167 | 透过窗户的自然光 | 233 |
| 细长的颈部 | 167 | 数码快照 | 235 |
| 第3篇 布光 | | 眼镜宣传(一) | 237 |
| 第10章 男士摄影的布光基础 | 171 | 眼镜宣传(二) | 239 |
| 人造光与自然光 | 173 | 奢侈品宣传 | 241 |
| 硬光与柔光 | 175 | 自然的质感 | 243 |
| 灯光设备 | 176 | 户外荫蔽下的自然光 | 245 |
| | | 眼镜宣传(三) | 246 |



前言

简述

其实你只要随便去看一下我的社交媒体账号，就可以了解到一些关于我的事情：

- 我总是试图去发现每件事积极的一面，很少有什么可以影响到我乐观的心态。
- 我由衷地认为，简约主义的重要性完全被人们低估了。

这两则信条始终贯穿着我的整个摄影师职业生涯。

在从事摄影行业最初的几年时间里，我的工作主要是以拍摄女士肖像及时装大片为主。我翻阅了大量关于女士摄影的教材。我发现市面上有相当多关于女士摄影摆姿、造型、布光等方面的书籍和指南，以及相关的摄影工作室，但关于男士摄影的却少之又少。我想这也许是因为很多摄影师单纯地认为，拍摄男士时可发挥的创造性空间很小。然而，我要说的是这种观念完全是错误的，男士摄影所涉及的东西，远比大多数摄影师所认为的多很多。

男士摄影的新观念

男士写真的拍摄看似简单，但是如果你认为拍摄男士写真的流程就只是：与模特（或客户）预约拍摄时间、等模特到达拍摄场地后换好服装、决定你的布光方式、让模特摆出几个简单的姿势，就可以按下快门结束这场拍摄了，那这未免也太过于简单。一旦你采用了这种方式拍摄，你的作品注定会很无趣。我虽然崇尚简约主义，但是想要成功地拍摄男士写真绝不应该如此简单了事。男士写真的拍摄，远比简单按下快门有更多的东西需要你去了解。

如果我告诉你拍摄男士时你可以像拍摄女士一样，有充分的空间去创作，你可能会持怀疑态度，但这却是千真万确的，两者之间唯一的区别仅仅体现在一些细节上。像《GQ》和《时尚先生》这样的男性时尚杂志，可不仅仅是简单地等名流们到达拍摄现场后，换好服装就直接进行拍摄的。他们会根据想要呈现的拍摄效果，设计拍摄的主题和场景，并为拍摄对象进行化妆造型。

坦白地讲，无论是男士还是女士，大家都希望选用那些善于巧妙运用摄影技巧，能将自己最好的一面展现并记录下来的摄影师。所有人都会在不同程度上在意自己的外表，即便男性也不例外。回想一下你看过多少针对男性来拍摄的关于脱发、减肥等产品的广告。企业每年要花费数十亿美元来针对男性用户做市场营销，他们已经帮你做了市场调查：男士们也十分在意自己的外表。

拥有可支配收入的年轻都市男性群体是一个新兴的市场。2015年，由亚马逊集团赞助成功举办了第一届纽约男装时装周。当今，男士们投入在服装上的精力和花费，比以往任何时候都要多，当然，这其中有一部分原因也是由于网上购物的便利。随着这种趋势的不断发展，你会发现越来越多的男士有为自己拍摄时尚肖像的意愿，并且他们也很乐意配合拍摄来做适合自己的造型。如果你有兴趣在这个新兴市场中抢占先机，那么为男士拍摄时尚肖像这个行业也许会很适合你。

作为一名摄影师，如果你意识到了男士也十分在意自己的外表，那么你也应该意识到以下两点：

- 男士肖像和时装摄影有着巨大的市场需求。
- 你要不断磨练你在男士肖像和时装摄影方面的拍摄技巧。

本书提出了诸多有关男士肖像和时装摄影的新观念，旨在拓宽你在男士肖像、商业及时装摄影领域的专业度。

我将在本书中讲解如何明确拍摄对象的特征，包括脸型、身材及如何修饰那些可被察觉的缺陷。接下来，我还会讲解男士摄影摆姿的艺术，以便于你的客户看起来自然、阳刚、自信。此外，我还会介绍拍摄男性肖像、商业及时装大片的多种布光方式。最后，我会探讨如何通过后期处理技巧让你的每一位拍摄对象看起来都更加完美。

如果你能将本书提出的这些新观念应用到实际拍摄当中去，那么你便掌握了拍摄男士肖像的必备技能。这些技能可以让你充满自信地进入男士肖像摄影这一市场份额持续增长的领域当中去。

掌控：投入更多的精力去帮助你的客户塑造完美个人形象

作为影像的制造者，尤其是对于那些习惯于通过取景器来进行预先构图的摄影师来说，很容易沉浸在美妙的影像当中，过分专注于如何安排场景中的元素，这时你会很容易忘记还有另外一个人正站在你镜头的那端。

想要将人像拍得生动，你需要抓取到拍摄对象最好的面貌和神态，你要时刻牢记，你所拍摄的照片将定义拍摄对象的个人形象。个人形象如何被定义取决于你是如何被他人感知的。我们完全可以通过视觉传达（外表、衣着和打扮）、非语言传达（肢体语言）和语言传达（交流方式）等多种方式相结合来感知到一个陌生人的个人形象，对他做出基本的假设和判断。

作为摄影师，我们更加关注拍摄对象的视觉呈现效果。所以有两个方面需要你考虑：一是视觉传达效果，二是非语言传达效果。也许你无法让你的客户变得健谈、善于表达，但至少你应该在照片中让他看起来是最好的。

当你从这个角度来看待人像摄影时，对你的客户来说，你的摄影作品将更具价值。这一点对于职业摄影师尤为重要，因为你的照片会直接影响到你的潜在客户对你的看法，从而直接影响到你的收入。如果你能学会如何更好地传达出你的作品所承载的价值，你将轻松获得更多客户。

作为一名时尚摄影师我学到了什么

我的摄影工作基本上可以平分为两块。一块是针对拍摄私人肖像的客户，他们来自各行各业，电脑工程师、建筑师、律师等。另一块业务则着重拍摄时装大片——时尚杂志、时装搭配手册、广告等。这两个业务方向都是我喜欢的，因为它们是相辅相成的。

我曾花费大量的时间在前来拍摄时尚写真的私人客户身上，这直接影响到了我创作时装大片的精力。在2014年的时候，这种失衡的状态几乎达到了临界点。与其抱怨，不如去寻求一个合理的解决方式：我开始尝试将拍摄时装杂志大片时使用的造型手法与摆姿技巧融入到私人客户的拍摄中。我发现这种融合，可以帮助客户丰富他们对于时尚写真拍摄的理解与认识，这不仅有利于我为客户拍出令他们满意的照片，同时也可以让客户在拍摄过程中感觉更舒服。好的造型将直接影响到拍摄对象的视觉传达效果和非语言传达效果，这无疑可以让我看起来更像是一位优秀的摄影师，即便我仅仅是改变了客户的装束和摆姿方式而已。

为私人客户拍摄时尚写真可以让我学会如何更好地去感知他人。现在，我会花更多的时间与我的客户和模特进行交谈，了解他们真实的想法，而不再是简单地为他们布光、拍照。随着我摄影作品品质的不断提升，与我合作的模特水准也随之提升。现在我合作的模特大多数都是与那些备受尊崇的著名摄影师，像史蒂夫·麦柯里、布鲁斯·韦伯、马克·塞利格、马里奥·特斯蒂诺及特里·理查森有过拍摄合作的。正是因为我愿意花大量的时间与我的模特进行交流，所以我可以清楚地了解到他更喜欢哪位摄影师的摄影风格。是什么阻碍了我们达到卓越？答案通常都是：伟大的摄影师都具有一双善于发现活力和情感的眼睛。我曾花费大量时间来修炼我这方面的能力，以此让我的摄影作品富有感情色彩。

我的方法：提前思考

无论你是为私人客户拍摄时尚写真还是为杂志等拍摄时装大片，在拿起相机之前，都应该先去分析一下你的客户和/或周围的环境。通过分析拍摄现场的环境，你可以在拿起相机之前就预估到该使用什么镜头和布光设备。这一点很重要，因为这不仅可以影响到你的拍摄对象应该如何摆姿和你完成一张照片的拍摄所花费的时间，同时也可以让你在拍摄中清楚地知道自己该做什么，显得更加自如。

没有什么会比在拍摄时花三分钟来摆弄镜头和灯光更让人觉得你是个“新手摄影师”的了。根据我的拍摄经验来看，面对一个没经验的摄影师时，男性客户会比女性客户更没有耐心。