

教你**美**姿

让婚纱照更**动人**





PENGPENG
北京彭彭摄影化妆培训机构

图文: 张戊疆
造型: 姜华
策划: 彭彭
装帧: 迷谷设计室+刘淑妍

北京彭彭摄影化妆培训机构
地址: 北京市海淀区五棵松路40号
邮编: 100036
网址: <http://www.pengpengschool.com>

教你美姿

出版: 香港亚南福德国际有限公司
铜锣湾告士打道255号信和广场12号楼1205室

印刷: 造极彩色印刷制版股份有限公司

版权所有 不得翻印

印数1-1000
定价:68.00元

前言

影楼行业在内地发展到今天已经走过了二十多年的历程。经过同行们的努力，婚纱照已经变成了绝大多数年轻人结婚时的一种必需品。但随着行业的发展和消费者审美的变化，婚纱照本身也发生着变化。以前消费者看到他们的照片都很惊喜，而现在他们更多了一份冷静，他们用自己的审美观和兴趣取向来判断照片是否是他们想要的。影楼的经营者发现现在的顾客已经不满足于优质的服务繁多的赠品了。那么顾客购买的到底是什么呢？答案很简单——穿著婚纱或者礼服的具有纪念意义的照片。这些照片应该把人拍得漂亮、帅气；感觉甜蜜、温馨，表现的是男女之间的幸福；并充分的表现了他们的性格、心理等。摄影师创造的就是美，悦目的美。我们通过化妆、灯光、美姿来表现、修饰他们的美，用服装、背景、道具来衬托他们的美。这是一个非常整体的工程，而在这个创造幸福的工程中，美姿占据了举足轻重的地

目 录

▼
第一章

什么是美姿

▼
第二章

照相机和眼睛不同的
观看效果对美姿的影响

▼
第三章

美姿的曲线调整

▼
第四章

双人美姿中两个人的位置关系

▼
第五章

摆美姿的过程也是人物缺陷调校的过程

▼
第六章

扩展思路——怎样变化更多的美姿

▼
第七章

为不同的服装设计美姿

▼
第八章

赋予美姿感觉

▼
第九章

外景拍摄中的美姿设计

▼
附录

老板们都喜欢会摆很多美姿的摄影师，因为这意味着顾客能够看到很多内容各异的照片，销售额自然就上去了。婚纱摄影和肖像摄影最大的区别可能就在于此了。肖像摄影提供的是一张或几张照片而婚纱摄影提供的是一套照片，在这一套照片里化妆、灯光、服饰、背景的变化不会很大，而美姿却是每一张都不同，这就是美姿的重要性；顾客也喜欢会摆很多美姿的摄影师，因为在整个照片中只有美姿他们可以读懂，他们要求美姿要反映出他们的与众不同、他们的性格特征、他们的身材、他们之间的亲密……。

做摄影讲师已经一段时间了，感觉到同学们最难学会的就是美姿。在影楼行业工作过的人都知道，学习美姿最好的地方就是在影楼里，每天不断的重复不断的对各种各样的人重复。想一想，这样做学到了什么？是怎么摆美姿？是摆什么美姿？都不是，其实学到的是怎样为不同的人摆同样的美姿，这很重要。因为它教会了你如何调整不同人的身体，这是美姿学习中的基础，因为无论你把被摄者拍的多有感觉多有个性多另类，你首先要做的是把他们拍漂亮了。

本书介绍的是我自己在工作和教学中的一些经验，希望从不同的侧面来解释美姿，给大家一个正确的学习美姿的方法。

张叔疆





在 日常的教学中，经常有同学问我怎样摆美姿。他们总说不会摆、想不起来摆什么，等等。更有些同学把美姿当成了做学问，在本上又记又画，可到头来还是学不会。一些有过相关工作的同学总说自己摆来摆去都是那些东西，看上去很做作。他们的问题出在哪里了呢？我们究竟应该如何来学习美姿呢？

到现实生活中去吧！那里一直就有无限的创作源泉。艺术本身就是来源于生活的。

1

什么是美姿



教你美姿

JIAONIMEIZI

第一章

什么是美姿



在日常的教学中，经常有同学问我怎样摆美姿。他们总说不会摆、想不起来摆什么，等等。更有些同学把美姿当成了做学问，在本上又记又画，可到头来还是学不会。一些有过相关工作的同学总说自己摆来摆去都是那些东西，看上去很做作。他们的问题出在哪里了呢？我们究竟应该如何来学习美姿呢？

到现实生活中去吧！那里一直就有无限的创作源泉。艺术本身就是来源于生活的。

我们先来看这组照片 ▼



我们再来看这组照片 ▲

看看姿势大体上是不是一样？有答案了吗？

对，我们影楼里的美姿都是从生活中变化而来的。

由于照相机和眼睛的观看效果不同，以及我们创作时对人体姿态的美感的要求。所以绝大部分现实中的姿势我们在运用时都要对它进行调整，这就是我们所讲的摆美姿。



我们从事的影楼摄影和诸如时装、肖像等其它的人像摄影不同。从商业角度来说，我们希望我们拍摄的每一张照片都能够卖出去。这就需要我们拍摄的照片除了要保证拍摄质量外还要力求丰富。在成就照片的丰富程度上，美姿起到了关键性的作用。在摆美姿的过程中我们不应先考虑怎样是美，首先要考虑的应该是我们把被摄者的缺陷都掩饰起来没有。另外我们在整个创作过程中应该力求完美但要记住我们做不到完美，所以不要过分的追求细节以免舍本逐末。

在讲述美姿之前大家应该先对摆美姿这件事有一个认识。

美姿是一个美丽的姿势。但我们站在镜头前面本身也就具有了姿势，我们不要过分的强调“摆”这一过程，假如本身的姿势已经很美很有感觉了就不必非要搞出个



形来，要知道最好的美姿就是最自然的美姿。要重观感不要重形式。这就需要我们不断的完善自己对美感的素养。摆不是目的，是方法，是化腐朽为神奇的方法，如果本身已经够神奇了，我们的任务中就没有摆美姿这一项了。

那么有人会问：既然这样我们又何必摆，自自然然的不是更好？问题并不是这样简单。想一想为什么女人穿高跟鞋好看？因为除了身材变高外它还能使身体很挺拔，穿著高跟鞋走在街上的人是很少驼背的。我们每个普通的人都有一些不良的习惯，例如驼背、含胸、歪肩、斜眼等，摆的过程就是纠正这些不良习





惯使人看上去更漂亮的过程。另外由于照相机的镜头在“看”的方式上于我们的眼睛的方式不同（下面我们会讲到），摆就是要让照片看起来就象观者亲身在现场观看一样。

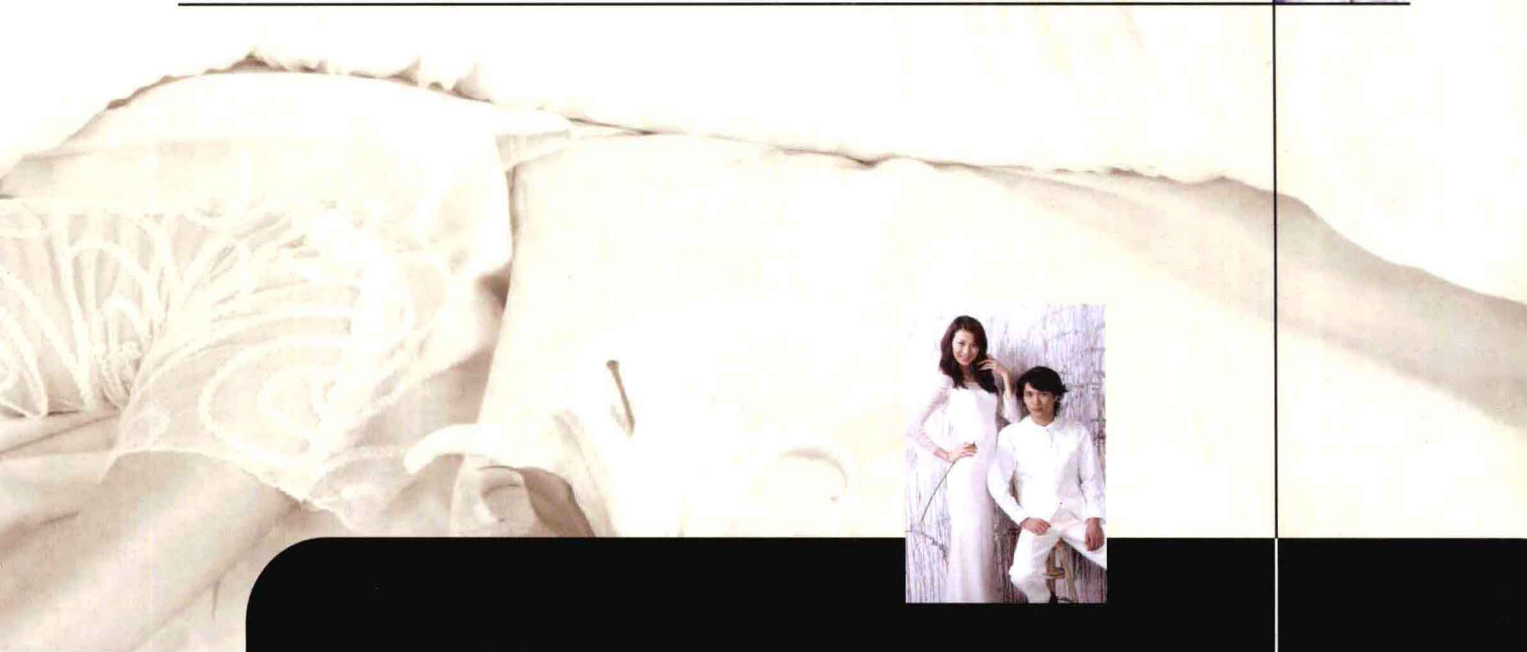


心得：

我并没有在影楼中和谁长时间学习美姿的经历，我在从事这一行的早期也有一个模仿的过程，那时我兜里总揣着一些照片有时间就看一下，我也模仿其它摄影师拍摄时摆的美姿。但我从来不要求自己摆的美姿和别人的、照片中的一样，我让被摄者照我的方式做但不强求，回来我发觉这样练就的拍摄技法是没有上限的，会越拍越自然，这不正是我们人像摄影师一直追求的目标吗？







2

眼睛的视觉效果和相机的不同

镜头的焦距

机位

被摄者和镜头的角度

响 姿 果 观 不 和 照
的 的 对 看 同 眼 相
影 影 美 效 的 睛 机



第②章

照相机和眼睛不同的观看效果对美姿的影响

眼睛的视觉效果和相机的不同

我们的眼睛看到的影像是在大脑里反映出来的。大脑会对看到的影像加以分析，也就是说我们把注意力集中在我们关心的地方。这并不等于周围的东西我们没有看到，只是没有注意到而已，但照相机的镜头和胶片会把一切纳入镜头的影像都记录下来。所以画面中除主体以外的东西往往会被我们忽略，比如：背景穿帮、灯线穿帮、本不该露出的穿著运动鞋的脚露出来了、腋下的一块坠肉等，这就是为什么拍出的照片没有拍摄时看上去感觉好的原因。拍摄时细心的观察吧，仔细看清楚取景器里的每一个细节，不要被镜头前的美丽所吸引，只有这样才能拍摄出理想的照片。当然，等你的经验积累到一定程度这种观察就会变成习惯了，那时你会感觉一切都是那么的美好。

再次强调：按快门之前再仔细的看一遍。