

# 摆出好POSE 美少女外拍动作完美图解

## ×100

网络超人气外拍达人  
黑面 著

光线、镜头、取景、构图什么都对了，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，  
让模特儿摆出美丽的POSE才是关键！

- | 人气摄影师黑面的外拍动作经验&心得无私分享 |
- | 热门人像外拍模特儿亲身示范 |
- | 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 |
- | 附赠《模特儿POSE图解100选》外拍携带本 |



# 摆出好POSE

## 美少女外拍动作完美图解

×100

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: 美少女外拍动作完美图解 / 黑面著  
— 北京: 人民邮电出版社, 2010.2  
ISBN 978-7-115-21880-3

I. ①摆… II. ①黑… III. ①女性—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(2009)第221425号

## 版权声明

本书繁体字书名为《如何摆好POSE: 美少女外拍动作图解×100》,由城邦文化事业股份有限公司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。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。随书附赠外拍携带小本,方便有外拍活动时随身携带。

本书适合对摄影感兴趣,特别是喜爱人像拍摄的爱护者以及模特儿阅读参考。

## 摆出好POSE: 美少女外拍动作完美图解

- ◆ 著 黑 面  
责任编辑 俞 彬
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 8.5  
字数: 77千字 2010年2月第1版  
印数: 5 001-9 000册 2010年3月北京第2次印刷  
著作权合同登记号 图字: 01-2009-4053号

ISBN 978-7-115-21880-3

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223  
反盗版热线: (010)67171154



# 序

大家好！我是黑面，很高兴出版社能给小弟机会出版这本书。想做这本书的主要原因，是笔者之前在网上拍以及外拍活动时，替许多想当模特儿的朋友试过镜，除了天生条件以外，遇到的最大也最常见的问题，就是模特儿在面对镜头时不知道如何摆姿。当初为了克服这个问题，买了许多时装杂志与日文杂志给模特儿参考，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期，还花了不少冤枉钱买书。

也因为如此，很久以前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如何处理。恰巧《PCUSER 电脑人》这时候与小弟接触，促成了这本书的诞生，真是可喜可贺！

本书主要分成三部分，分别是基本动作的讲解、外拍动作范例与棚拍风格应用范例。在基本动作讲解里面，列举了几项在拍摄时常见的模特儿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。

外拍与棚拍主题动作范例则主要提供参考之用，让摄影师与模特儿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，最重要的还是模特儿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。好的模特儿会吸收精髓，拍照时可以随心所欲地摆动躯体，呈现自己的风格，并表现自己的特色，反之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。

对模特儿来说，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，以上缺一不可，这跟摆姿势一样，都是需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，模特儿情绪的引导与拍照的前期工作，一样是很重要的事情，如果想要更深入了解，都需要花时间与精力去研究，这也是笔者在摄影领域永远不能停歇的功课，在此与大家共勉！

黑面  
2009.11

● 感谢以下模特儿配合拍摄：



MISIA



Catherine



MINI



Evelyn



琳琳



茵芙



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

<b>01 给摄影师与模特儿的话</b>	<b>1</b>
给摄影师：模特儿不喜欢你这样做……	2
给模特儿：摄影师不喜欢你这样做……	8
<b>02 摆出好 POSE 的基本准则</b>	<b>11</b>
基本动作：在镜头下变得更美的诀窍	12
在镜头下变成瓜子脸的秘诀	17
如何蹲得漂亮，并防止走光	19
<b>03 外拍好 POSE 全图解</b>	<b>23</b>
POSE 1 基本站姿	24
POSE 2 常用外拍站姿	26
POSE 3 搭配道具的站姿	28
POSE 4 性感站姿	30
POSE 5 时尚风格站姿	33
POSE 6 半身姿：可爱风格	34
POSE 7 半身姿：深沉意念	35
POSE 8 回眸一笑	36
POSE 9 椅子动作	37
POSE 10 基本蹲姿	40
POSE 11 蹲姿的其他变化	41
POSE 12 性感蹲姿	42
POSE 13 躺姿	44
POSE 14 泳装站姿	46





POSE 15	泳装跪姿	48
POSE 16	泳装坐姿	50
POSE 17	跳跃动作	51
POSE 18	步行动作	54
POSE 19	旋转	55
POSE 20	阶梯上的坐姿	56
POSE 21	阶梯上的站姿	58
POSE 22	上下楼梯	59
POSE 23	墙上坐姿	60
POSE 24	墙边姿势	61
POSE 25	铁门边的姿势：性感风格	62
POSE 26	铁门边的姿势：可爱风格	65
POSE 27	封闭空间	66
POSE 28	居家室内	67
POSE 29	俏皮动作篇	71
POSE 30	可爱表情连拍	73
POSE 31	让照片加分的表情	75

## 04 主题情境应用篇 79

日系甜美风：适合清瘦型美眉的 Style		80
POSE 1	基本半身姿	81
POSE 2	半身姿的表情变化	82
POSE 3	半身姿的手部动作	84
POSE 4	基本坐姿	86
POSE 5	斜坐姿	87
POSE 6	侧面坐姿：椅子上	88
POSE 7	侧面坐姿：地上	90
POSE 8	正面坐姿：地上	92
POSE 9	正面坐姿：椅子上	94





POSE 10	盘腿坐姿	95
POSE 11	特殊坐姿：坐满整个椅面	96
POSE 12	基本站姿：平底鞋	97
POSE 13	基本站姿：高跟鞋	98
POSE 14	立正站姿	99
POSE 15	稍加变化的立正站姿	100
POSE 16	单脚翘起站姿	101
POSE 17	交叉站姿	103
POSE 18	个性派站姿	105
POSE 19	使用道具：书本	106
POSE 20	使用道具：包包	107
POSE 21	使用道具：眼镜	108
POSE 22	蹲姿	109



## 网拍注意事项

时尚韩流风：好身材的甜姐儿必杀技

POSE 1	基本半身姿	115
POSE 2	基本坐姿	116
POSE 3	侧坐姿	117
POSE 4	常见跪姿	118
POSE 5	常见蹲姿	120
POSE 6	特殊姿势	122
POSE 7	交叉站姿	123
POSE 8	基本站姿	124
POSE 9	单脚翘起站姿	125
POSE 10	大动作站姿	127
POSE 11	踢腿站姿	128
		129







# 给摄影师与模特儿的话

01



# 给摄影师： 模特儿不喜欢你这样做……

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。想要成为一位模特儿喜欢、信赖的摄影师，就要了解模特儿最讨厌什么。基本上只要不触碰模特儿的禁忌，合作起来就能相安愉快！

## ✘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、能不能引导模特儿进入状态等，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，与模特儿互动的技巧绝对是必修的学分。如何引导模特儿拍出想要的效果，固然可以靠经验累积，但切记不要在拍摄时对模特儿大呼小叫，或脸上流露出不满意的神情，否则模特儿一紧张起来，不但肢体僵硬，表情也会显得更没自信。





## × 不必要的肢体碰触

除非摄影师是模特儿的男朋友或亲人，否则请勿任意与模特儿有身体上的接触。即使自认心里不存歪念，但不必要的肢体接触太多，模特儿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。

如果需要调整模特儿的动作、头发或衣服，请尽量以口头指导，或拿自己示范一次，也可以请模特儿自己带来的朋友或女性朋友帮忙，而不要自己动手。这是保护模特儿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、逗逗模特儿是可以的，但开玩笑请点到为止，意思到就好了，流于意淫、开黄腔，或对模特儿本身长相的调侃，都会让人感觉不舒服，实在没有必要。

## × 事前沟通不充分

相对于模特儿，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儿的义务。特别是在约定拍摄前，模特儿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，在前几天就和模特儿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，并为模特儿提供必要的咨询，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，模特儿心里也会茫茫然，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 BLOG 带来意外的人气，但对于自己与模特儿形象所造成的损害，绝对会让摄影师后悔莫及，为了能长久经营摄影这条路，请多替模特儿着想，同时也为将来自己的好形象打底。



其实在模特儿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，虽然模特儿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，这样既尊重模特儿的感受，也是尊重自己的职业道德。

### Note

当模特儿穿着短裙，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儿（即使相机没开电源也一样，因为模特儿无法得知你的确切拍摄动作），让模特儿安心摆好动作后，摄影师再开始拍摄。



## × 只顾拍照不顾模特儿

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儿。

只通过小小的观景窗取景，有时候较难察觉模特儿身上的细微状况，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，可以请模特儿补妆；头发有一小撮乱了，要请模特儿把头发整理好；模特儿衣物不整，如内衣肩带跑出来、安全裤露出来时，请适度提醒模特儿调整好。

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，不要放任模特儿当蚊虫的营养补给品。



## × 连续狂拍不停歇

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

## × 被拍到丑表情

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，例如把模特儿拍出双下巴、翻白眼……请在模特儿看到前自行了断。此外，虽然拍照是以摄影师意念的表达呈现为主，但请注意模特儿也有自己在意的事情，彼此多沟通了解，才能拍出好的照片。

## × 不准模特儿带朋友一起来

通常不准模特儿带朋友陪同前来的摄影师心里都有鬼，是什么鬼就不明说了……但原则上，拍照时最好要有第三者在场，这样对模特儿或对摄影师都是一种保障，将来如果有纠纷产生，当时在场的第三者也可免除两方各说各话的困扰。另一方面，模特儿的友人也可在调整拍摄姿势时提供协助。

而除了模特儿的同伴之外，摄影师最好也能带一个帮手或朋友一同拍摄，除了帮忙打光、互相聊天之外，也有保护的用意在里面。



## × 要求模特儿做危险动作

摄影师在拍照过程中，必须随时注意场地的安全。在进行拍摄姿势指导时，一定要先彼此充分沟通，有些动作如果已涉及人身安全，请尽量不要叫模特儿去做，例如爬墙、爬树、爬屋顶、从墙上跳下来、在烂泥巴里面滚来滚去……除非真的非常需要，否则摄影师本身不愿意做的，就不要叫模特儿做。

### Note

快快乐乐出门拍照，平平安安收工回家！不管作品如何、拍摄过程如何，人身安全都是最重要的，摄影师有义务在拍摄时掌握好现场的状况，尤其在外拍时，随身包包、换装衣物都会先放在一边，请绝对要确保自己与模特儿的财物安全无虞，最好能有专人看管以保安全。





## × 不尊重模特儿

既然约了模特儿，就请将重心放在模特儿身上，就算看到更漂亮的拍摄对象，也请自重，当下把这位模特儿拍好，下次要再约其他模特儿也会比较容易。

如果现场有另一组外拍团队，也请不要将两边的模特儿拿来比较（就算要比较，也要能觉得自己这边比较占优）。在外拍时若看到好的风景，也不能忘了拍照的重点，而把模特儿丢着就跑去拍风景。请让模特儿能感受到她是来当主角的，而不是被当成道具。

## × 拍完不给看成果

如果是一般性质的约拍，请在拍完回家后，复制一份照片给模特儿。现在很流行一些私下的外拍摄影交流，模特儿可能只收简单的酬劳，甚至分文未取，请务必在拍摄完成后缴交照片给模特儿，毕竟模特儿也是花时间与精神去准备每一次的拍摄活动，心里一定也很想知道拍摄的成果怎么样，如果拍完后摄影师即玩失踪，是很不上道的表现。



### Note

如果是商业摄影，由业主雇请专业的模特儿，那么照片倒不一定要给模特儿一份，或是由花钱的业主自己去跟模特儿商量就好。

# 给模特儿： 摄影师不喜欢你这样做……

不管是付费聘请还是无酬的模特儿，既然要面对镜头，就有义务表现出最好的一面。而要让摄影师觉得你是一位好模特儿，动作摆得如何姑且不论，拍照的心态与认真程度才是最重要的。哪些是模特儿该有的礼仪？哪些是摄影师心中的禁忌？你一定都要先了解才行。



## ×前一天熬夜、状态不佳

拍出好照片是摄影师与模特儿拍照最主要的目的，摄影师有拍出好照片的义务，模特儿也有将自己维持在最佳状态的义务。除了不可抗力的临时状况，若模特儿是因为前一天玩过头、太晚睡，导致拍照当天身体状况不佳，都是不理想也是不敬业的表现。

另一方面，假如知道自己是容易水肿的体质，建议在拍照前一天少喝一点水，并在拍照当日提早起床，例如早上九点的拍摄，可于早上六点以前起床消水肿。



## × 迟到、早退

不管是什么场合，迟到就是不对的。如果有特殊原因，如身体问题、家中重要事件，请至少在拍照前一天通知摄影师，如果等摄影师把装备器材都准备好了，或相关人员都到拍摄现场了，模特儿才取消活动或是姗姗来迟，都是不成熟的表现。尤其外拍是与光线的竞赛，梦幻的光线场景是不等人的，一旦时间不对，拍出来的作品就逊色了。

## × 打扮、准备工作不充分

事前准备工作包括发型、化妆与服饰上的搭配，通常在拍摄日前，摄影师应该要和模特儿做好事前沟通，一旦讨论定案，模特儿就要确实准备好，打扮成当初约定的样貌或风格。



### Note

拍照时最好不要涂黑色指甲油，除非是特殊摄影风格需要，否则以男生的眼光来看黑色指甲并不漂亮，有点像指甲脏脏的没洗干净，很不雅观。

## × 带太多朋友到场

带朋友是OK的，但带着庞大的亲友团到场就过头了。一般来说，拍照时为了自身的安全，建议可以找几位朋友或亲人陪同赴约，但如果带了太多人，不仅让拍摄活动变得太招摇，同时也会增加许多不必要的变量，甚至还可能影响摄影师拍照的情绪，模特儿本身的表现也未必能放得开。一般建议带1~2位同伴到场陪伴即可，并且尽量不要干扰摄影师的拍照动作。