

换个POSE拍

更漂亮

人像摄影摆姿圣经

第一视觉 编著

全新演绎

完美摆姿6要素

人像摄影经典姿势

常见场景与人像摄影摆姿

人像摄影常用道具与姿势

 中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



换个**POSE**拍

更漂亮

人像摄影摆姿圣经

第一视觉 编著



内容简介

人像摄影中，如何摆姿和造型是作品好坏的关键之一。本书以人像拍摄的常规进程为线索，首先告诉读者如何做好人像拍摄的准备工作的，之后简单描述了人像摆姿的六个要素；接下来详细介绍了人像拍摄中可能用到的各种摆姿，如站姿、坐姿、蹲姿、跳姿、躺姿等；之后给大家介绍了各种拍摄场景和实用的道具，最后以人们生活中经常遇到，看似简单却又很难出彩的拍摄案例进行讲解，比如情侣照、亲子照、与宠物合影、给淘宝店拍照等，给读者一些实用有效的指导。

图书在版编目 (CIP) 数据

换个 Pose 拍更漂亮：人像摄影摆姿圣经 / 第一视觉编著.
北京：中国电力出版社，2012.4
ISBN 978-7-5123-2879-2

I. ①换… II. ①第… III. ①人像摄影 - 摄影艺术 IV.
①J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 058855 号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2012 年 6 月第一版 2012 年 6 月北京第一次印刷

889 毫米 × 1194 毫米 16 开本 9.5 印张 289 千字

印数 0001—4000 册 定价 39.00 元

敬告读者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

Preface



当我们拿起手中的相机，想要给家人或者身边的朋友拍摄照片的时候，是不是总有很多问题不知怎么解决，如怎么摆姿会更优美？不同的姿势需要注意些什么？到哪里拍摄会更有意境？拍摄人像的时候可以使用哪些简单易行却很出效果的小道具？跟宠物合影时除了常规的摆姿还可以有哪些新的造型？亲子照拍了很多，但怎么突破“孩子在中间父母站两边”的老套姿势？淘宝照片怎么拍会更出效果？怎样安排人物可以拍摄出独具魅力的全家福照片？

所有这些问题，在本书中都能找到答案。本书聚合了众多摄影师和资深模特的经验之谈，以人像拍摄的常规进程为线索，首先告诉读者如何做好人像拍摄的准备工作的，之后简单描述了人像摆姿的六个要素；接下来用大量的篇幅详细介绍了人像拍摄中可能用到的各种摆姿，如站姿、坐姿、蹲姿、跳姿、躺姿等；之后给大家介绍了各种拍摄场景和实用的道具，最后以人们生活中经常遇到，看似简单却又很难出彩的拍摄类别为案例，比如情侣照、亲子照、与宠物合影、给淘宝店拍照等，给予读者非常实用并且简单易行的摆姿指导。

本书采用图文结合的形式进行讲解，让读者在轻松阅读的氛围中学习人像摄影的摆姿技巧，适合作为人像摄影初学者、摄影发烧友和模特使用的摆姿指导书。

本书能顺利出版，首先感谢杨功琪、李玉华等的辛勤编写；感谢王瑜对所有图片的整理；感谢摄影师（排名不分先后）王军、李玉华、孙立、易丹华、李晟、王陆青、张丽、陈磊、李硕、张浒为本书提供精美的人像作品；感谢《桂林柏蔻·时尚摄影会所》和《桂林柏蔻·黄萍化妆造型机构》为本书拍摄提供影棚、服装、道具、化妆造型等支持；更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中，唯独捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动你。

我们在编写此书的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。如有任何疑问或建议请发邮件至邮箱 770627@126.com。



目 录

Contents



前 言

第1章 做好拍摄前的准备工作 1

- 1.1 制订周密的拍摄计划 2
 - 1.1.1 提前勘察拍摄场景 2
 - 1.1.2 摄影器材的准备 3
 - 1.1.3 道具的准备 7
- 1.2 化妆与造型 8

第2章 完美摆姿六要素 9

- 2.1 动作优雅自然 10
- 2.2 姿势协调均衡 11
- 2.3 让画面简洁唯美的方法 12
 - 2.3.1 选用大光圈镜头虚化背景 12
 - 2.3.2 选用颜色单一的背景 13
 - 2.3.3 仰视拍摄, 以天空为背景 13
- 2.4 道具不可喧宾夺主 14
- 2.5 环境与人物完美融合 15
- 2.6 扬长避短美化人物 17

第3章 经典姿势大全 18

- 3.1 站姿 19
 - 3.1.1 正面站姿 19
 - 3.1.2 侧身站姿 20
 - 3.1.3 可爱的单腿站姿 21

- 3.1.4 性感的“S”形站姿 21
- 3.1.5 利用环境倚靠的站姿 23
- 3.1.6 利用道具的站姿 24
- 3.2 坐姿 25
 - 3.2.1 正面坐姿 25
 - 3.2.2 侧身坐姿 26
 - 3.2.3 单腿翘起侧面坐姿 27
 - 3.2.4 双腿合拢的坐姿 28
 - 3.2.5 双腿一曲一直的坐姿 29
- 3.3 蹲姿 30
 - 3.3.1 自然协调的基本蹲姿 30
 - 3.3.2 正面蹲姿 31
 - 3.3.3 侧面蹲姿 32
 - 3.3.4 凸显个性的蹲姿 33





3.4	跪姿	34
3.4.1	基本跪姿	34
3.4.2	单腿跪立式	35
3.4.3	双腿跪姿	36
3.4.4	个性跪姿	37
3.5	趴姿	38
3.5.1	倚靠地面的趴姿	38
3.5.2	倚靠台面的趴姿	39
3.5.3	倚靠围栏的趴姿	40
3.5.4	灵活多变的个性趴姿	41
3.6	躺姿	42
3.6.1	常规躺姿	42
3.6.2	性感侧身躺姿	43
3.6.3	个性躺姿	44
3.6.4	借助道具的户外躺姿	45
3.7	跳姿	46
3.8	行走时的姿态	48
3.8.1	模特步	48
3.8.2	休闲步	49
3.9	“回眸一笑”的姿态	50
3.9.1	微笑的表情	50
3.9.2	站立式回眸一笑	51
3.9.3	坐姿式“回眸一笑”	52
3.10	手部动作的变化	53
3.10.1	手部造型中经典的“五疼”	53
3.10.2	躺姿的手形变化	55
3.10.3	坐姿的手部动作	56

3.10.4	蹲姿的手部动作	57
3.10.5	跪姿中灵活多变的手部动作	58
3.10.6	站姿的手部姿态	59
3.11	瞬间自然抓拍	60

第4章 常见场景与人像摄影摆姿... 63

4.1	草地	64
4.1.1	草地上的站姿和蹲姿	64
4.1.2	草地上的坐姿与跪姿	65
4.1.3	草地上的躺姿和趴姿	66
4.1.4	巧用周边景物做道具	67
4.2	花丛	68
4.2.1	花丛中的站姿	68
4.2.2	花丛中的蹲姿	69





4.2.3	花丛中的坐姿.....	70	4.11	胡同.....	91
4.2.4	拿起一朵、一束鲜花.....	71	4.11.1	胡同里的站姿.....	91
4.3	水边.....	72	4.11.2	胡同里的坐姿.....	92
4.4	城市建筑.....	73	4.12	繁华街道.....	93
4.4.1	现代建筑彰显时尚色彩.....	73	4.12.1	繁华街道上的站姿.....	93
4.4.2	古典建筑展现复古情怀.....	74	4.12.2	繁华街道上的坐姿.....	94
4.4.3	建筑前的单腿站姿.....	75	4.13	乡村.....	95
4.5	围栏.....	76	4.13.1	寻找合适的背景.....	95
4.5.1	正面和背面倚靠围栏.....	76	4.13.2	选择与乡村背景适合的摆姿.....	96
4.5.2	侧面拉围栏.....	77			
4.5.3	围栏边的性感.....	78			
4.6	台阶.....	79			
4.6.1	台阶上的站姿.....	79			
4.6.2	台阶上的坐姿.....	80			
4.7	家居.....	81			
4.7.1	性感的家居摆姿.....	81			
4.7.2	利用沙发摆姿.....	82			
4.8	汽车.....	83			
4.8.1	汽车内的个性姿态.....	83			
4.8.2	汽车内外的时尚躺姿.....	84			
4.9	门.....	85			
4.9.1	门前的坐姿.....	85			
4.9.2	门前的站姿和靠姿.....	86			
4.10	旧厂房.....	87			
4.10.1	旧厂房内的时尚站姿.....	87			
4.10.2	充满动感的冷酷摆姿.....	89			





第5章 人像摄影常用道具与姿势 ... 97

5.1 帽子.....	98
5.2 眼镜.....	100
5.3 椅子.....	101
5.4 书本.....	103
5.5 包.....	104
5.6 数码产品.....	106
5.7 气球.....	108
5.8 遮阳伞.....	109
5.9 毛绒玩具.....	110
5.10 纱巾.....	112
5.11 抱枕.....	113

第6章 人像摄影摆姿实例分析 114

6.1 情侣照	115
6.1.1 情侣站姿	115

6.1.2 情侣坐姿与躺姿	117
6.1.3 带有一定情节内容的情侣摆姿	119
6.2 亲子照	121
6.2.1 室内亲子照	121
6.2.2 室外亲子照	123
6.3 多人合影	125
6.3.1 外出游玩时的合影	125
6.3.2 全家福.....	129
6.4 与宠物合影.....	131
6.4.1 室内合影.....	131
6.4.2 室外合影.....	133
6.5 怎样拍好淘宝照片	136
6.5.1 选择色彩单一的背景突出主体	136
6.5.2 拍摄整体与细节的搭配	137
6.5.3 从各个角度拍摄产品.....	138
6.5.4 产品放在最突出显眼的位置.....	139
6.5.5 注重产品之间的搭配.....	140



第 1 章

做好拍摄前的准备工作



1.1 制订周密的拍摄计划

在人像摄影外拍摄前，拍摄者需要对这次拍摄制定一个周密的拍摄计划。拍摄前拍摄者要确立自己的拍主题、地点、被摄者，以及拍摄方式等，再根据需求准备好摄影器材和道具，这样做可以提高人像外拍的效率，保证拍摄者有条不紊、顺利地完成任务。下面总结了一些人像拍摄时要考虑的重点，希望对你的人像拍摄有所帮助。

1.1.1 提前勘察拍摄场景



在户外人像摄影中，环境十分重要。环境可以烘托被摄者的内心世界，突出人物性格，渲染作品的风格和主题。同样，拍摄者要根据被摄者的气质、造型、服饰和主题来选择合适的拍摄场景。比如，想要拍摄唯美风格，可以选择花丛、草地、海边等色彩明亮的场景；想要表现性感时尚的风格，可以选择工厂、废墟、城市建筑等线条丰富的场景做背景。拍摄者选择场景的时候，要考虑到被摄者的位置、姿态以及从什么角度去拍摄，充分了解后可以节省很多时间和精力。

◀ 提前选择好拍摄场景，可以节省拍摄时间，提高拍摄效率

1.1.2 摄影器材的准备

拍摄人像之前必须对摄影器材有充分的了解，才能够更好的有针对性的运用这些器材，达到提高照片质量的目的。以下是准备器材时要注意的一些要点。

定焦大光圈镜头

定焦镜头，只有一个固定焦距的镜头，或者说只有一个固定的视野的镜头。定焦镜头的特点：①镜头的口径大，也就是常说的光圈值大，便于在弱光下拍摄，可以很好的虚化背景，突出人物主体；②定焦镜头拍摄人像时画面畸变小，人物更真实细腻；③定焦镜头一般比较小巧，方便携带。对于佳能的用户，EF 85mm F1.2L II USM和EF 50mm F1.4 USM这两款镜头是拍摄人像的首选定焦镜头，同时也是价格不菲。如果你不花太多的钱又想拍到质量很好的图片，建议你可以选择EF 50mm F1.4 USM，拍出来的效果也是很好的。对于尼康的用户，可以选择AF Nikkor 50mm F1.4D和AF Nikkor 85mm F1.4D(IF)这两款，成像也是非常好。



佳能 EF 50mm
F1.4 USM



佳能 EF 85mm
F1.2L II USM



尼康 AF Nikkor
50mm F1.4D



尼康 AF Nikkor
85mm F1.4D(IF)

定焦镜头成像效果锐利，畸变小，可以很好地虚化背景，突出人物主体



长焦镜头能虚化背景

长焦镜头是指焦距长于标准镜头的镜头，以 135 相机为标准，135~300mm 焦距的镜头被称为长焦镜头。长焦镜头的特点：①长焦镜头的视角小，拍摄的景物空间范围小，适用于在较远距离拍摄，刻画人物的细节特征；②长焦镜头的景深浅，可以在杂乱的环境中突出被摄主体；③长焦镜头可以压缩空间纵深距离，夸大虚化背景。例如佳能的 EF 70-200mm F2.8L IS USM（俗称小白）、70-200mm F4L IS USM（俗称小小白），都是很好的长焦镜头的选择；尼康用户可以选择 AF-S 70-200mm F2.8 ED VR（俗称小竹炮），也是很好的拍摄人像的长焦镜头。



佳能 EF 70-200mm F2.8L IS USM



佳能 EF 70-200mm F4L IS USM



尼康 AF-S 70-200mm F2.8 ED VR

长焦镜头可以很好地压缩空间，虚化背景，突出主体人物

广角镜头展现背景环境

广角镜头是指镜头的焦距在 17~35mm 之间的镜头。广角镜头的特点：①镜头的视角大，视野非常宽阔，可以把被摄者和其周围的环境一同拍进画面；②景深大，可以表现很广的清晰范围；③可以很好地刻画画面的透视效果。广角镜头畸变大，拍摄人像有一定的难度，建议拍摄时不要以使用广角镜头为主。常用的变焦广角镜头，有佳能 EF 17-40mm f/4L USM 和 EF 16-35mm f2.8L II USM 以及尼康的 AF-S 16-35mm F4 VR ED。



佳能 EF 17-40mm f/4L USM



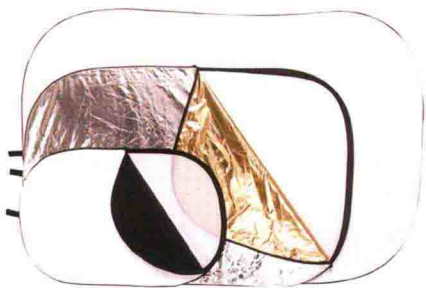
佳能 EF 16-35mm f2.8L II USM



尼康 AF-S 16-35mm F4 VR ED

广角拍摄人像，视野更开阔，空间纵深感更强，可以更好的表现现场气氛





补光时使用的各种反光板

必不可少的反光板

反光板是人像摄影中必不可少的。在人像摄影中，无论是晴天、阴天都需要反光板补光。利用反光板，可以使人物身上的光线更充足，使人物的皮肤更加亮白细腻；利用反光板可以改变画面中的光线，突出主体。

在人像摄影中，反光板是最为基本的补光工具，也是最为轻便廉价的。拍摄者或者摄影团队的条件好一点的话，还可以使用外接闪光灯、外拍灯等，制造更佳的画面效果。



在人像摄影中，反光板是最方便、最常用的补光工具

三脚架

在户外拍摄人像作品一般情况下很少用到三脚架，但如果在室内拍摄，或者是在夜晚、黎明、黄昏拍摄的时候，会使用到低速快门，手持相机不会很稳，就需要用三脚架了，三脚架可以有效地保证画面的清晰度。

在选购三脚架的时候，稳定性是首先考虑的问题。稳定性高的三脚架可以保证相机稳定，进而保证拍摄出来的画面清晰，这种三脚架一般重量较大。



三脚架为弱光拍摄提高了稳定性

1.1.3 道具的准备

在人像摄影中，使用适当的道具与人物搭配，可以让被摄者表现得更自然、更真实，也可以突出拍摄主题，使画面更具美感。生活中有很多的小饰品，只要符合主题、有利于人物表现和画面效果，都可以拿来作为道具使用。

人像摄影中常用的道具首有首饰、毛绒玩具、气球、背包、帽子、眼镜框、太阳镜、纱巾、鲜花、遮阳伞、图书、电子产品等。



道具可以装饰人物，同时可使人物的内心更加放松，拍摄出来的照片也会更好



拍摄者也可以借助道具的形式美感，创作以道具与美女为主题的画面。例如右图中气球在画面中起到了画龙点睛和烘托画面气氛的作用。这种组合式的创作拍摄方法，道具起到了关键的作用

1.2 化妆与造型

在拍摄前，拍摄者要根据自己的拍摄主题和风格请化妆师为被摄对象化妆造型。化妆和造型可以提高被摄者的自信心，释放被摄者心理压力，也可以提高照片效果。

摄影爱好者或者是业余拍摄者，对化妆和造型不是很了解，我建议你可以跟被摄者沟通，了解被摄者画什么妆，造什么型最漂亮、最能体现你的主题；如果有需要，可以请专业的造型师，但是拍摄前必须与造型师沟通拍摄主题，统一意见以后再化妆造型，避免形象与主题不符，影响拍摄效果。

拍摄者、被摄者、造型师 >>>
在讨论拍摄主题与造型



<<< 换装和造型可以让被摄者展现更大的魅力，提高拍摄效果