

内容全面 技巧实用 讲解精辟 查询轻松 携带方便



人像摄影摆姿 1分钟秘笈

马玉鸣 / 编著



ONE MINUTE A DAY, WORRIES ABOUT POSING AWAY

每天多花1分钟，人像摆姿更轻松！

超值DVD光盘



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国出版

1 人像摄影摆姿 一分钟秘笈

马玉鸣 / 编著



ONE MINUTE A DAY, WORRIES ABOUT POSING AWAY

每天多花1分钟，人像摆姿更轻松！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话:

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cypaw@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿1分钟秘笈:铂金精华版/马玉鸣编著. — 北京:中国青年出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5153-0626-1

I. 1 人… II. 1 马… III. 1 人像摄影—摄影艺术 IV. 1 J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第034506号

短信防伪说明

本书采用出版物短信防伪系统,读者购书后将封底标签上的涂层刮开,把密码(16位数字)发送短信至106695881280,即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准,接收短信免费。短信反盗版举报:编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128。客服电话:010-58582300

人像摄影摆姿1分钟秘笈(铂金精华版)

马玉鸣 编著

出版发行:  中国青年出版社

地址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电话:(010) 59521188 / 59521189

传真:(010) 59521111

企划:北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑:郭光 张海玲 林杉 董子晔

封面设计:六面体书籍设计

彭涛 + 王玉平

印刷:北京建宏印刷有限公司

开本:787×1092 1/32

印张:9.5

版次:2012年4月北京第1版

印次:2012年4月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5153-0626-1

定价:49.80元(附赠1DVD,含视频教学与调色动作)

本书如有印装质量问题,请与本社联系

电话:(010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.fion-media.net

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括:方正兰亭黑系列

PREFACE

前言

随着数码相机的普及，越来越多的人加入到摄影一族。大多数情况下，人们都会在镜子前整理装扮，让自己看上去更好，而在拍摄过程中，拍摄者就像是拍摄对象的一面镜子，拍摄者可以从自己的视角对拍摄对象的形象姿态进行设计调整，使其在画面中更完美、更动人。所以了解一定的摄影知识和人像摆姿的技巧，能使摄影爱好者们获得更具欣赏性和艺术性的照片。

本书包含数码单反摄影的基础知识和时下流行的人像摆姿技巧，内容全面，通俗易懂，读者只需花 1 分钟甚至更短的时间就能快速掌握需要的知识。

全书共 11 章内容，可分为三大部分，第一部分（第 1~3 章）主要讲解了人像摄影必备基础、人像拍摄中的构图以及前期准备工作，可让读者对人像摄影有初步的了解。第二部分（第 4~10 章）主

要介绍的是抓拍人物面部神态、站姿、坐姿、蹲姿、卧姿、手姿以及合影等人像摄影中的常用姿势，帮助读者对人像摄影的摆姿有更深入的了解。第三部分（第 11 章）主要讲解了场景与技法的融合，帮助读者更好地意识到人像摄影过程中拍摄技法和场景的配合的重要性。

随书附赠的 DVD 光盘中包含 700 分钟数码照片处理视频以及 200 种流行调色动作，方便读者掌握照片后期处理的相关操作。

本书图片赏心悦目，内容简单易懂，技巧全面实用，希望读者拥有轻松愉悦的学习过程，实现理论与实践完美结合，拍摄出更具艺术性、创意性和欣赏性的人像照片。

编者

CONTENTS

CHAPTER 01 人像摄影必备基础

① 数码相机的产品定位	012
① 如何选择数码单反相机	014
① 镜头焦距的概念	018
① 了解焦距、拍摄距离、光圈值和背景虚化的关系	020
① 拍摄角度变化带来的全身人像的变化	022
① 人像镜头的选择标准	024
① 人像镜头的认识	026
① 人像摄影常用拍摄附件	028



CHAPTER 02 人像拍摄的构图与用光

① 人像摄影构图	034
① 人像摄影构图三要素	036
① 黄金分割法则	038
① 三分法则	040
① 横幅构图与竖幅构图	042
① 正面构图与侧面构图	044
① 斜侧面构图与后侧面构图	046
① 背面构图	048
① 对角线构图法与三角形构图法	050
① S 形构图法与 L 形构图法	052
① 点构图	054
① 井字构图法与消失点构图法	056
① 镜像构图法与框式构图法	058

前景构图	060
运用透视的变化突出人物	062
运用景深的变化突出人物	064
什么是光线	066
光线的种类	068
光线的反差	070
曝光三要素	072
什么是白平衡	074
什么是色温	076
直射光与漫射光	078
顺光与顶光	080
前侧光与侧光	082
逆光与侧逆光	084
美丽剪影	086
创意光	088

CHAPTER 03 人像摄影前期准备

拍摄主题的规划	092
拍摄地点的前期勘查与拍摄时间的确认	094
了解拍摄对象	096
化妆造型及服饰搭配	098
拍摄道具的运用	100
后期处理的锦上添花	102
摄影师的个人涵养	104
拍摄时的亲身示范	106
什么是肖像权	108



CONTENTS

CHAPTER 04 抓拍人物面部神态

面部特征的分析尤为重要	112
眼神传递情绪	114
注意嘴部状态	116
拍摄鼻子的角度	118
减小双下巴使其看起来长短适中	120
面部基本摆姿之正面视图	122
面部基本摆姿之侧面视图	124
面部基本摆姿之八分之七视图	126
面部基本摆姿之四分之三视图	128
面部基本摆姿之三分之二视图	130

CHAPTER 05 优美站姿POSE技巧

了解人物重心	134
人物重心的掌控	136
腰 - 胯 - 臀, 形成优美线条	138
脚的位置变化带动腿部的变化	140
重心腿和修饰腿	142
时钟步和丁字步	144
外八步和内八步	146
自由步和交叉步	148
弓箭步和俏丽步	150
有支撑物的站姿设计	152
动感站姿设计	158

CHAPTER 06 小小坐姿学问大

坐姿中的腿部结构的变化特点	162
双直角变化与单直角变化	164
直角 + 锐角 (钝角)	166
锐角 + 锐角 (钝角)	168
钝角 + 钝角	170
角 + 直线	172
交叉结构	174
字母结构姿势 C 式	176
字母结构姿势 D、E、F、I 式	178
字母结构姿势 K、L 式	182
字母结构姿势 M、N 式	184
字母结构姿势 O、P 式	186
字母结构姿势 R、S 式	188

字母结构姿势 U 式	190
字母结构姿势 T、V 式	192
字母结构姿势 X、Y 式	194

CHAPTER 07 蹲姿注意事项

蹲姿对拍摄者有要求	198
单膝点地式与双腿高低式	200
双腿并拢式与双腿交叉式	202

CHAPTER 08 卧姿、躺姿与趴姿

卧姿及其分类	206
躺姿	208
趴姿	210

CONTENTS

倚靠环境的躺姿	212
---------------	-----

CHAPTER 09 拍出明星范的手姿

手部姿态的造型技巧	218
手部姿态八字诀	220
单手造型	222
创意手势	224

CHAPTER 10 合影摆姿实用秘技

合影摆姿的特点	232
有剧情色彩的合影构图	234
主次分明的合影构图	236
创意合影构图：悬浮式奔跑	238

创意合影构图：聚点	240
多人合影（一）	242
多人合影（二）	244
多人合影（三）	246
婚纱照、情侣合影（一）	248
婚纱照、情侣合影（二）	250
婚纱照、情侣合影（三）	252
婚纱照、情侣合影（四）	254
婚纱照、情侣合影（五）	256
婚纱照、情侣合影（六）	258
婚纱照、情侣合影（七）	260
婚纱照、情侣合影（八）	262
婚纱照、情侣合影（九）	264
婚纱照、情侣合影（十）	266
婚纱照、情侣合影（十一）	268

CHAPTER 11 场景与技法的融合

破旧废墟	272
美丽庄园	274
江南小镇	276
胡同印象	278
欧式小镇	280
青青草坪	282
午后时光	284
神秘森林	286
迷离的夜	288
夏日风情	290
秋日小憩	292
名车靓模	294
中式森女系	296

郊外桃园	298
落日余晖	300
畅聊动听	302



CHAPTER

01

人像摄影
必备基础

数码相机的产品定位

目前市场上有 4 类数码相机产品，即 DC、微单、单电和单反，这里我们仅从产品定位来总结一下。

1. DC：面向对拍照要求很低，想买一款价格便宜的数码相机的初级用户。如佳能 G12 和松下 LX5 等。而高端 APS-C 画幅便携准专业 DC 注定只是极其小众的机型，可作为那些经济条件良好的专业用户的单反备机。如富士 X100 和徕卡 X1 等。

2. 微单：从现有的定价和功能来看，微单的定位依然倾向于低端用户群体。主要适用于那些对画质和便携性要求较高，但并没有打算专攻摄影的用户。此外，微单也适用于打算为自己的单反购买一款备机的专业用户。如索尼 NEX-5C 等。

3. 单电：单电相机现在依然是一个没有明确定位的相机类型。不过，从现有的定价和客户群来看，单电相机还处于替代入门单反的阶段，而且实际认可它的用户并不多，如松下 GF3 等。

4. 单反（常简称为 DSLR）：定位于真正想摄影的用户。由于单反的产品线跨度非常大，因此其从低端至高端都有涉及。换句话说，专业用户和刚接触摄影的初级用户都能找到适合自己的单反产品。尤其在拍摄高质量的人像作品时，使用数码单反相机是专业摄影师和发烧级摄影爱好者的不二选择！



拍摄指导

数码单反相机的品牌以日系品牌为主，如佳能、尼康、索尼、宾得、奥林巴斯、松下等，除此之外，还有品质更加优秀、价格更加昂贵的欧系品牌，如徕卡、哈苏等。

数码单反相机按感光元件大小划分，可分为全画幅数码单反相机、APS-C 画幅数码单反相机和 4/3 画幅相机。普通数码相机的画幅比较小，因此机身体积也可以小一些，所以普通数码相机也称为便携式数码相机。🔥



» 佳能 G12 数码相机



» 徕卡 X1 数码相机



» 索尼 NEX-5C 数码相机



» 佳能 EOS 5D Mark II 数码相机

如何选择数码单反相机

面对市场上众多型号的数码单反相机，很多买家都会有相当头痛的问题——如何选择适合自己的一部数码单反相机？现在就让我们从实际分析，让大家能够轻松作出正确选择。

1. 预算问题

面对众多选择时，最主要的还是预算的问题。只有做好预算，才能选择相应价位的产品类型。

2. 机身寿命

一般数码单反相机的快门寿命为 5 万次，中高档数码单反相机的快门寿命可达 8~10 万次，专业数码单反相机的快门寿命最长可达 15 万次以上。实际使用中，如果经常使用高速连拍功能，快门寿命将会降低。LCD 液晶屏的寿命大概为 1000 个小时。影响数码单反相机寿命的还有反光取景系统，同时频繁的高负荷的使用，容易引发反光取景系统出现故障。

3. 机身可靠性

高档的相机会做防尘、防水处理，而且能抗撞击（冲击）。由于采用了金属机身和特殊材料，这样的相机价格也会很高。

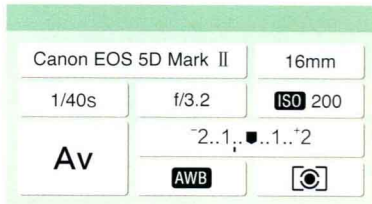
4. 手感、外形和重量

机身设计是否合手，是决定顾客是否选购一部数码单反相机的重要因素。



» 巧妙地利用橱窗反射的光

利用橱窗内的灯光反射，结合环境特点，可以在没有闪光灯的条件下拍摄出具有空间感的清晰的环境人像照片。





5. 镜头群

数码单反相机的优势就在于可更换镜头，原厂的镜头系列是否支持及独立镜头厂商的产品是否满足您的需要，是一个值得关注的问题。

6. 测光与曝光

各个厂家的测光系统区别比较大，通常双十字对焦是一种较优秀的方式。

7. 闪光灯系统

闪光灯能在很短时间内发出很强的光线，多用于光线较暗的场合瞬间照明，也用于光线较亮的场合给拍摄对象局部补光。

8. 是否支持 W/A 读写加速技术

2003 年秋季以后生产的数码单反相机都会支持 W/A 读写加速技术，采用此技术读写 CF 卡，可达到 40 倍速（6MB/s）以上的速度。

9. 传输接口

数码单反相机应该同时具备 USB 2.0 和 1394 火线端子，一些相机还应该支持 802.11b/g 和蓝牙等无线网络传输。

10. 感光灵敏度与杂讯抑制

对数码单反相机而言，基本上感光度设置为 ISO100 至 ISO800 时，照片的品质都可以令人满意。同时，更好的杂讯抑制也能提高画面的品质。



» 如画般恬静而优雅的坐姿美图

坐在树荫下的长椅上避开烈日的照射，避免了阳光照射在模特脸上产生的阴影，突显人物的表情特征，看起来更加柔美。

