



WILEY



DYNAMIC
POSING GUIDE

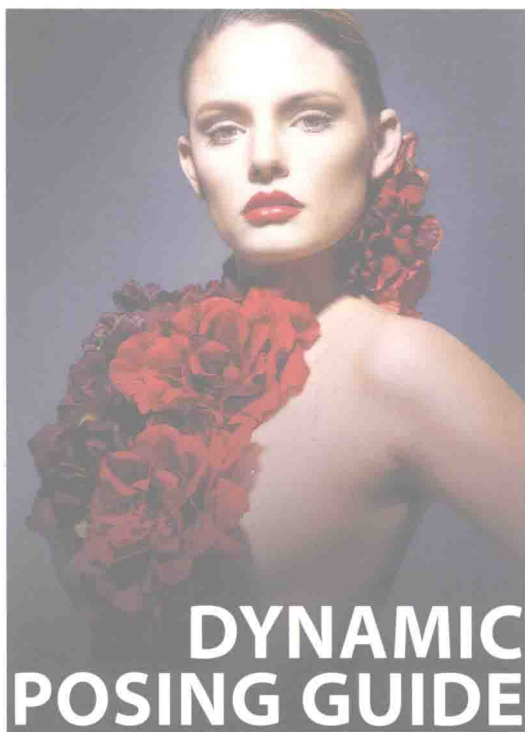
人像摄影摆姿指南

MODERN TECHNIQUES FOR DIGITAL PHOTOGRAPHERS

[美] 克雷格·斯蒂德哈姆 珍妮·哈里斯 著 刘冰心 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



DYNAMIC POISING GUIDE

人像摄影摆姿指南

MODERN TECHNIQUES FOR DIGITAL PHOTOGRAPHERS

[美] 克雷格·斯蒂德哈姆 珍妮·哈里斯 著 刘冰心 译



WILEY

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿指南 / (美) 克雷格·斯蒂德哈姆
(Craig Stidham), (美) 珍妮·哈里斯
(Jeanne Harris) 著; 刘冰心译. — 北京: 人民邮电
出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-115-42970-4

I. ①人… II. ①克… ②珍… ③刘… III. ①人像摄影—摄影艺术—指南 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第149462号

版权声明

Dynamic Posing Guide: Modern Techniques for Digital Photographers

Published by John Wiley & Sons, Inc.

Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Inc., Indianapolis, Indiana

Published simultaneously in Canada

All right reserved. This translation published under license.

Authorized translation from the English language edition published by Wiley

Publishing, Inc..

本书中文简体字版由Wiley Publishing公司授权人民邮电出版社出版, 专有出版权属于人民邮电出版社。

内 容 提 要

这是一本不同于常规的人像摄影摆姿指南, 它并不是一本演示优美摆姿的图鉴, 而是将重点放在了如何解读和利用好肢体语言, 从专业的角度分析好的摆姿与差的摆姿间的关系, 得到可量化、可遵循的摆姿成功秘诀, 进而优化拍摄。

本书基于商业人像摄影师对作品的分析和探究, 从肢体语言表现规律的层面上, 细致讲解了摆姿的知识与技巧, 更精准、更理性地告诉读者, 怎样摆姿是美的, 坐姿时双腿成什么角度是美的, 手摆在哪里可以更凸显画面中的兴趣中心, 如何在画面布局中合理规划肢体间的关系等。

本书适合摄影爱好者、摄影专业师生、人像摄影师、专业与业余模特阅读。

◆ 著 [美] 克雷格·斯蒂德哈姆 (Craig Stidham)
珍妮·哈里斯 (Jeanne Harris)

译 刘冰心

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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 12.5 2016年8月第1版

字数: 252千字 2016年8月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2014-3355号

定价: 69.00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

第1章 人体结构解析 / 11

图解人体结构 / 12

从头到脚 / 18

头部和眼睛 / 18

肩部 / 22

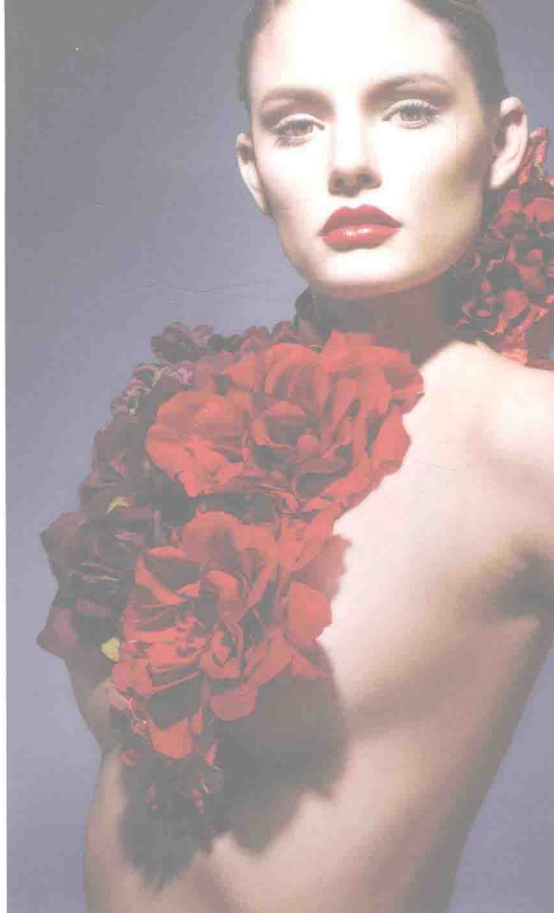
躯干 / 30

臀部和腰部 / 34

手部 / 39

膝盖 / 49

脚部 / 52



第2章 摆姿规则 / 57

交叉站姿 / 58

T站姿 / 61

手部的摆放 / 64

“销售”式站姿 / 66

行之有效的摆姿规则 / 70

规则1：让女人显瘦 / 70

规则2：摆好姿势去捕捉服饰所表达的情愫 / 70

规则3：展示鞋头和后跟 / 71

规则4：不要一成不变 / 72

如何夹衣服 / 76

第3章 坐姿的摆姿规则 / 83

凳子（或椅子）的使用 / 84

腿和脚的摆放 / 87

手臂和手的摆放 / 93

穿短裙时的坐姿摆姿方式 / 96

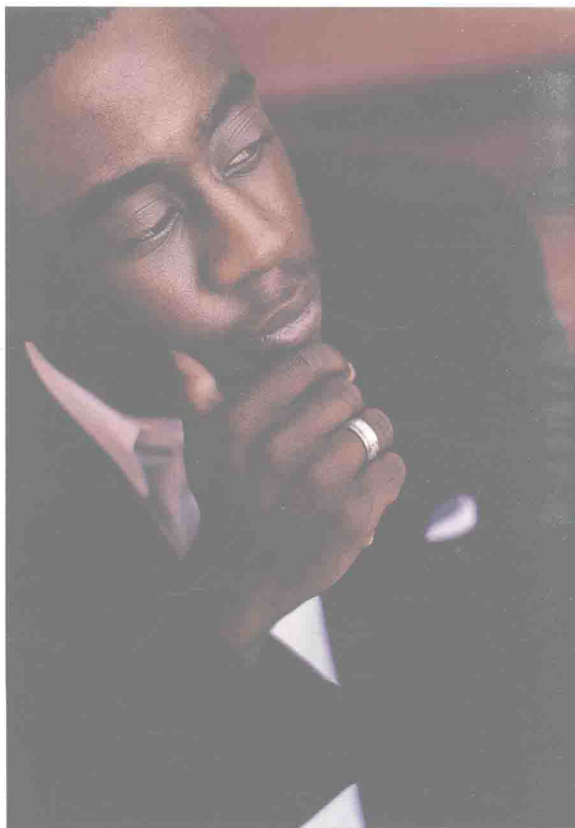
姿势1：正确的摆姿方式 / 97

姿势2：错误的摆姿示范 / 103

姿势3：姿势1的正确变式 / 105

姿势4：姿势1的错误变式 / 108

姿势5：显瘦的开放式坐姿摆姿
方式 / 110



第4章 地面上的摆姿技巧 / 113

常用技巧 / 114

地面摆姿的注意事项 / 116

姿势1 / 118

姿势2 / 120

姿势3 / 121

姿势4 / 123

姿势5 / 124

姿势6 / 125

姿势7 / 126

姿势8 / 126

姿势9 / 127

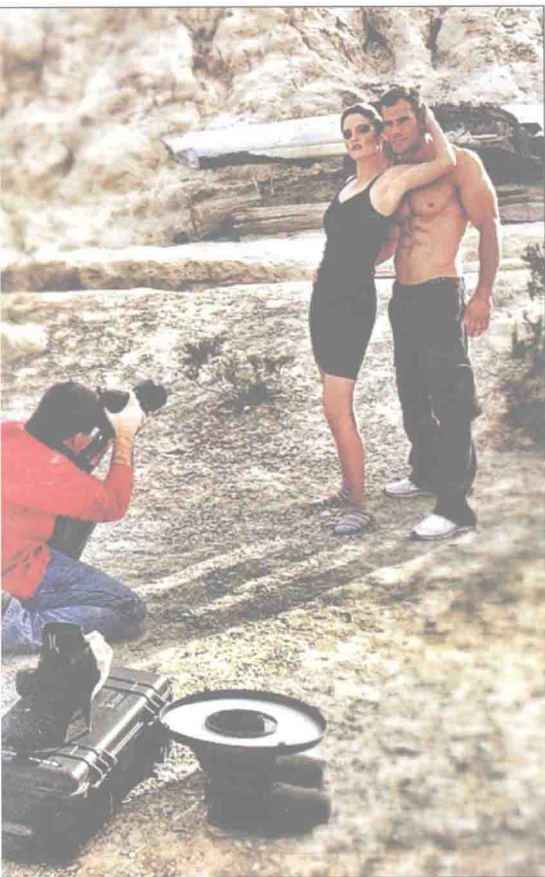
第5章 相机的角度 / 129

透视角度 / 131

男性 / 132

女士 / 134

畸变角度 / 139



第6章 摄影装备 / 145

相机 / 146

镜头 / 147

镜头的种类 / 147

时尚摄影中常用的镜头 / 149

灯光和灯光工具 / 151

时尚摄影的基本装备 / 155

柔光箱 / 155

雷达罩 / 156

灯架 / 158

延长臂 / 159

重量袋 / 162

配件 / 163

摄影配件 / 163

其他配件 / 164

更衣室配件 / 167

相机包 / 170

腰包 / 172

第7章 打破常规 / 175

何时打破常规 / 178

如何打破常规 / 179



第8章 实战技巧解析 / 183

身着礼服的谢伊在佛罗里达 / 184

穿红裙的苏珊 / 186

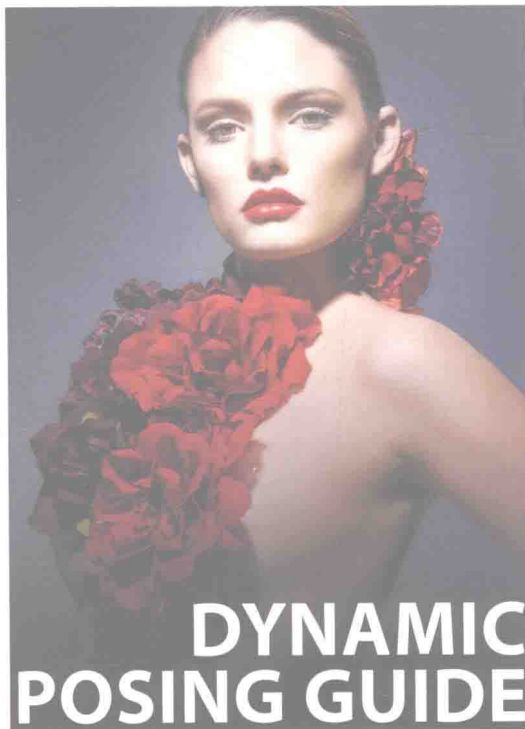
穿降落伞裙的谢伊 / 189

飘浮的麦凯莉 / 192

绽放的佩奇 / 193

功夫少女埃玛 / 195

佩奇在拉斯维加斯的清风房车前 / 198



DYNAMIC POISING GUIDE

人像摄影摆姿指南

MODERN TECHNIQUES FOR DIGITAL PHOTOGRAPHERS

[美] 克雷格·斯蒂德哈姆 珍妮·哈里斯 著 刘冰心 译



人民邮电出版社

北京

前言

摄影是一门艺术，与其他艺术形式一样，也是一种表达思想的媒介。摄影作品总是在传达一种态度或讲述一个故事，但这些态度和故事能否被人们理解，取决于它们被表现得是否鲜活。本质上，摄影是一种视觉上的交流，摄影师通过相机来记录和表达他们的创意与想象。本书将通过讲述人像摄影中摆姿的方法与原理来帮助你提升摄影水平。

很多摄影师问我：“我的客户和模特告诉我，他们不希望自己看起来是在为拍摄刻意摆姿势，我该怎样做才能让他们看起来很自然呢？”我的回答是：“他们来找你的原因是因为你还没有找到一个姿势让他们看上去很棒。”专业摄影师的目标就是创造一个鲜活的、具有表现力的姿态，让模特在最终的成像中看起来很棒。所以，“看起来不像刻意摆了姿势”就是本书的目标。

看起来我似乎在说一件显而易见的事情，但想要掌握人像摄影摆姿的技巧，确实需要有一套可行的理论和方法才能实现。关于我们为什么要摆姿也有一套基于事实的原因和理论。字典里对摆姿的定义是：带着想要打动别人的愿望或为了某种特定的艺术目的，摆出或保持一个身体的姿态。这也正是我的口头禅。

在本书中，我通过使用具有实用性的信息、技巧、图解及示例照片来描述人像摄影摆姿的基本事项，为时尚摄影做好准备工作。本书的布局遵从了先教你如何思考再讲解摄影方法的流程。摄影的基本原则没有改变，在摄影的其他领域中所运用的技术依然适用。然而，在时尚摄影里我们更倾向于改变或打破规则，这也正是它的魅力所在！

我是从解析人体的结构开始讲解的，接下来我讨论了怎样以某些方式移动身体，以便让你的拍摄对象在照片中呈现出一个恰当的姿态或神情。之后，我将讨论我们为什么要摆姿，以及摆姿的基本规则。接下来是直截了当的部分，我将探讨在不同的场景中如何摆姿，以及摆姿的具体细节。最后，在学习了这些规则之后，我会展示何时及如何打破它们。你会更透彻地了解到摄影的幕后。当你了解了这些基本要素和规则后，相信你能拍摄出令人赞叹、充满魅力及无比畅销的照片。

我希望你们在阅读本书的过程中，不仅可以有一个良好的阅读体验，获得宝贵的信息和经验，从而成为一名技术更精湛的时尚或人像摄影师。同时，我也希望你们可以逐渐从摄影的技术层面深入到艺术层面，并最终在两者之间找到平衡。

致谢

本书得以出版，我要感谢摄影师泰瑞·比弗为我提供的创意和桑迪·普奇对我的支持与指导；感谢我的朋友们：查伦·查维斯、阿德里安娜·格里芬、雪莉·福勒对我的支持。还要感谢拉斯维加斯的好风景，因为在那里我拍出了极好的照片！

特别要感谢的是我所有的模特，感谢你们愿意抽出时间为本书做摆姿示例，我要大声叫出你们的名字：亚历克西娅、乔丹（乔迪）、亚历克丝、阿琳、黑文、金杰、凯拉、阿利、劳伦、乔迪、埃米、汉娜、布瑞亚、萨曼莎（萨姆）、布内、苏珊、莫莉、柯尔丝滕和考特妮。尤其是模特佩奇·L、埃玛·W、谢伊·H和麦凯莉·W的倾情付出。

此外，最需要感谢的是我的搭档珍妮·哈里斯，感谢你在整个写作过程中与我和睦相处。我知道完成本书是一个艰巨的任务，没有你的帮助，我不可能完成它，感谢你那么够朋友！

作者简介

克雷格·斯蒂德哈姆，专业时尚和肖像摄影师，其摄影基地位于美国得克萨斯州。在系统地学习了摄影知识后，克雷格于1994年正式投身时尚摄影界并取得了不俗的成绩，他的作品频频出现在时尚杂志、摄影杂志和美国各地的广告牌上。结束了七年多的大学任教生涯后，克雷格目前从事摄影教学研讨工作。克雷格是一位非常热心、乐于助人的好导师，他总是不厌其烦地为求助者解答各类摄影问题。

珍妮·哈里斯，自由撰稿人，内容创作者及社交媒体专家，工作地点位于美国洛杉矶。她曾在2010年与约翰·威利出版社合作出版了一本畅销书，在社交网络上红极一时。珍妮的职业生涯从1993年以来一直围绕着摄影进行，她的主业为电视广告制作和时装摄影。现在，她作为市场及销售总监就职于某摄影在线教育网站和全景图片库。

目录

第1章 人体结构解析 / 11

图解人体结构 / 12

从头到脚 / 18

头部和眼睛 / 18

肩部 / 22

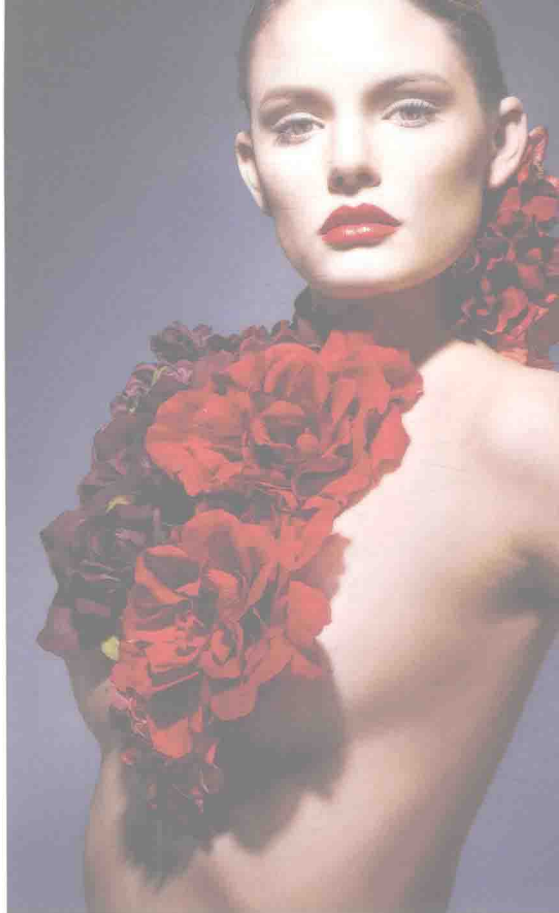
躯干 / 30

臀部和腰部 / 34

手部 / 39

膝盖 / 49

脚部 / 52



第2章 摆姿规则 / 57

交叉站姿 / 58

T站姿 / 61

手部的摆放 / 64

“销售”式站姿 / 66

行之有效的摆姿规则 / 70

规则1：让女人显瘦 / 70

规则2：摆好姿势去捕捉服饰所表达的情愫 / 70

规则3：展示鞋头和后跟 / 71

规则4：不要一成不变 / 72

如何夹衣服 / 76

第3章 坐姿的摆姿规则 / 83

凳子（或椅子）的使用 / 84

腿和脚的摆放 / 87

手臂和手的摆放 / 93

穿短裙时的坐姿摆姿方式 / 96

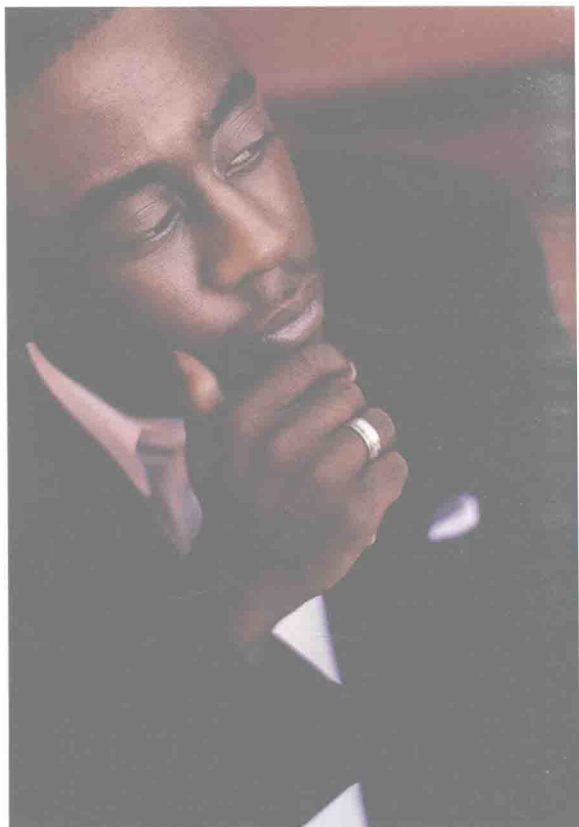
姿势1：正确的摆姿方式 / 97

姿势2：错误的摆姿示范 / 103

姿势3：姿势1的正确变式 / 105

姿势4：姿势1的错误变式 / 108

姿势5：显瘦的开放式坐姿摆姿方式 / 110



第4章 地面上的摆姿技巧 / 113

常用技巧 / 114

地面摆姿的注意事项 / 116

姿势1 / 118

姿势2 / 120

姿势3 / 121

姿势4 / 123

姿势5 / 124

姿势6 / 125

姿势7 / 126

姿势8 / 126

姿势9 / 127

第5章 相机的角度 / 129

透视角度 / 131

男性 / 132

女士 / 134

畸变角度 / 139



第6章 摄影装备 / 145

相机 / 146

镜头 / 147

镜头的种类 / 147

时尚摄影中常用的镜头 / 149

灯光和灯光工具 / 151

时尚摄影的基本装备 / 155

柔光箱 / 155

雷达罩 / 156

灯架 / 158

延长臂 / 159

重量袋 / 162

配件 / 163

摄影配件 / 163

其他配件 / 164

更衣室配件 / 167

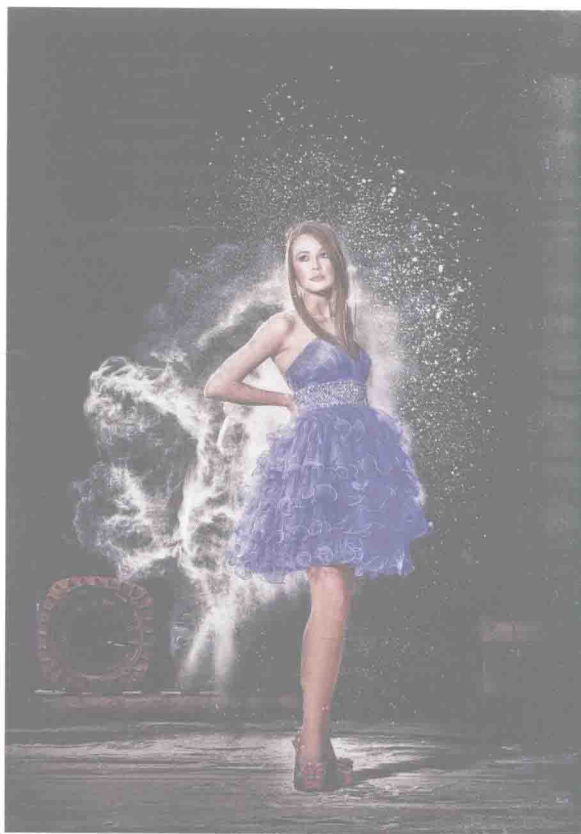
相机包 / 170

腰包 / 172

第7章 打破常规 / 175

何时打破常规 / 178

如何打破常规 / 179



第8章 实战技巧解析 / 183

身着礼服的谢伊在佛罗里达 / 184

穿红裙的苏珊 / 186

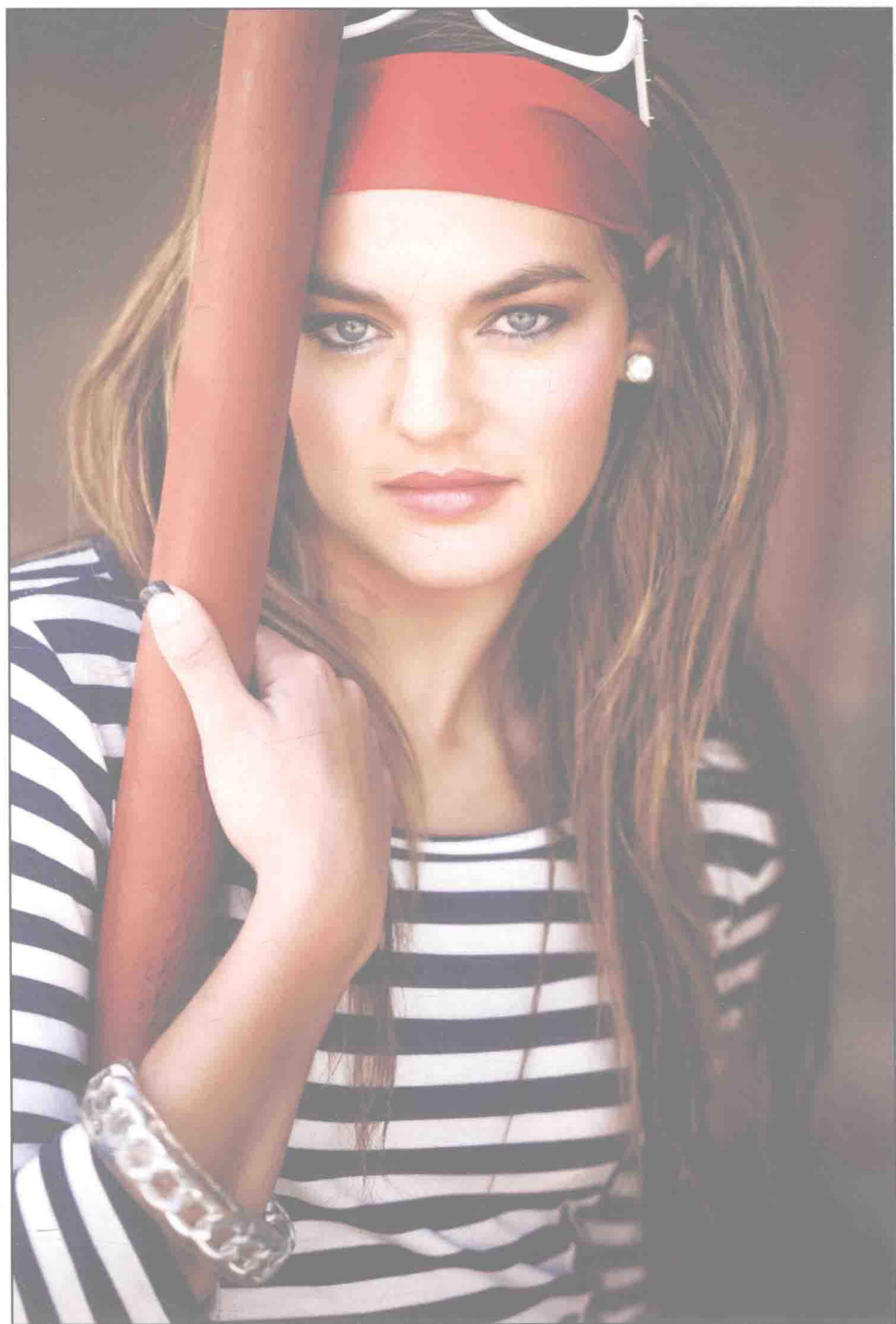
穿降落伞裙的谢伊 / 189

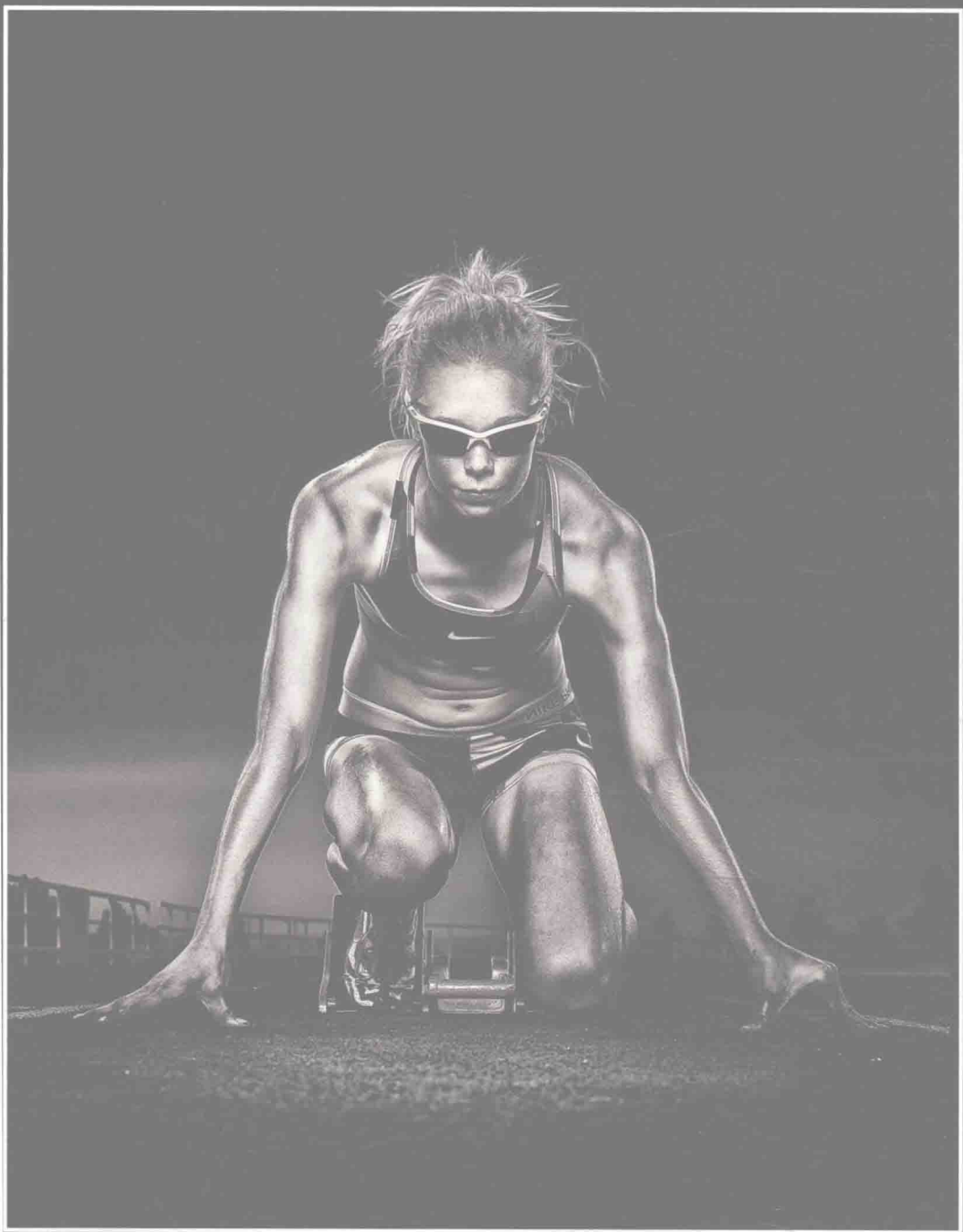
飘浮的麦凯莉 / 192

绽放的佩奇 / 193

功夫少女埃玛 / 195

佩奇在拉斯维加斯的清风房车前 / 198





试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com