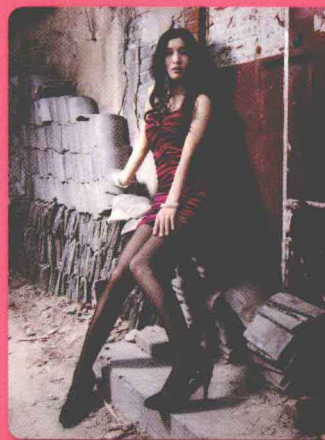
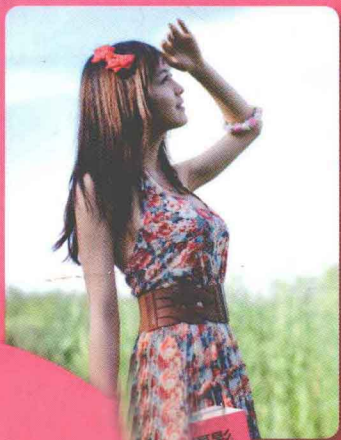




美女摄影 摆姿宝典



超
55 个
必备外拍摆姿技巧
速查手册



美女摄影 摆姿宝典

广角势力 著

人民邮电出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

美女摄影摆姿宝典 / 广角势力著. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-115-26788-7

I. ①美… II. ①广… III. ①女性—人像摄影—摄影
艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第233313号

内 容 提 要

这是一本可以解决人像拍摄中与摆姿相关的各类难题的技法指导书。书中大量职业模特的摆姿实例照片,可以让初学者尽快上手,拍摄出具有专业水平的人像作品。此外,书中介绍了各种适合拍摄人像的场所,几乎可以满足各种不同风格人像的拍摄需求;各种能为作品锦上添花的小道具,可以给读者灵感和启发。全书最后还向读者展示了一些生活题材的拍摄指导,比如淘宝照片如何拍效果更突出、与宠物合影怎么摆姿更有趣、全家福怎么拍更有创意等。

本书适合摄影初学者、摄影爱好者、人像摄影师以及平面摄影模特。

美女摄影摆姿宝典

-
- ◆ 著 广角势力
责任编辑 陈伟斯
 - ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12.75
字数: 382千字 2012年3月第1版
印数: 1-4000册 2012年3月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26788-7

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

FOREWORD 前言

随着数码影像文化的日渐风行，越来越多的家庭开始拥有了数码单反相机。当我们拿起手中的数码单反相机，想要给家人或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？怎么指导模特摆姿会让画面更加优美？到哪里拍摄会更有意境？不同的姿势如何摆得更富创意？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颖有趣的造型？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？

以上的这些问题，你都可以在本书中找到答案。本书聚合了众多专业摄影师和资深职业模特的经验之谈，以人像拍摄的常规进程为线索，首先从如何做好人像拍摄的准备开始，之后简单描述了摄影师和模特的配合以及完美摆姿的基本准则；接下来，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、多人合影、与宠物合影、给淘宝店拍照等，给予读者很多非常实用有效并且简单易行的摆姿指导。

本书采用图文结合的形式，书中大量精美的摆姿实例照片以及正反举例的对比照片，让读者能够以看图学摆姿技法的方式，轻松阅读。与图片结合的图说文字，进一步说明了摆姿过程中的一些拍摄注意事项。是一本适合人像摄影初学者、摄影发烧友和模特使用的摆姿指导书。

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢杨功琪对本书文字的编写，感谢王瑜对所有图片的整理。另外，感谢摄影师（排名不分先后）王军、张丽蘋、刘莉、易丹华、岗上人像、王陆青（问号）、孙立、李晟、廖老师为本书提供精美的人像作品。更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中，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。

我们在完成书稿的过程中，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。邮箱：770627@126.com。

广角势力出版策划总监
陈丹丹



CHAPTER 1 拍摄前的准备工作

- | | | |
|---|---------------|----|
| ① | 制订周密的拍摄计划 | 9 |
| | 地点的选择 | 9 |
| | 拍摄时间的安排和光线的选择 | 10 |
| | 道具的准备 | 11 |
| ② | 签署相关协议 | 13 |
| | 协议范本 | 14 |
| ③ | 模特的挑选与沟通 | 15 |
| ④ | 造型与妆容 | 17 |
| | 根据模特特点造型 | 17 |
| ⑤ | 摄影器材的准备 | 18 |
| | 镜头的选择 | 18 |
| | 附件的准备 | 21 |

CHAPTER 3 完美摆姿的基本准则

- | | | |
|---|-----------|----|
| ① | 动作优雅自然 | 31 |
| ② | 姿势协调均衡 | 32 |
| ③ | 画面简洁唯美 | 35 |
| ④ | 道具不喧宾夺主 | 37 |
| ⑤ | 环境与人物完美融合 | 38 |
| ⑥ | 扬长避短美化人物 | 42 |



CHAPTER 2 拍摄中模特与摄影师的完美配合

- | | | |
|---|----------------------|----|
| ① | 双方要按约定时间到达拍摄现场 | 23 |
| ② | 拍摄现场的注意事项 | 23 |
| | 摄影师也要注意仪表造型 | 23 |
| | 避免处理私人事务 | 23 |
| ③ | 摄影师要尊重模特，共同营造良好的拍摄氛围 | 24 |
| ④ | 摄影师要多鼓励和赞美模特 | 25 |
| ⑤ | 摄影师如何关心照顾模特和指导模特 | 26 |
| | 摄影师如何关心照顾模特 | 26 |
| | 摄影师如何指导模特 | 26 |
| ⑥ | 模特表现出职业风范 | 27 |
| ⑦ | 模特在艰苦拍摄环境下要以作品顺利完成为重 | 28 |
| ⑧ | 模特要重视情绪控制和眼神的魅力 | 29 |



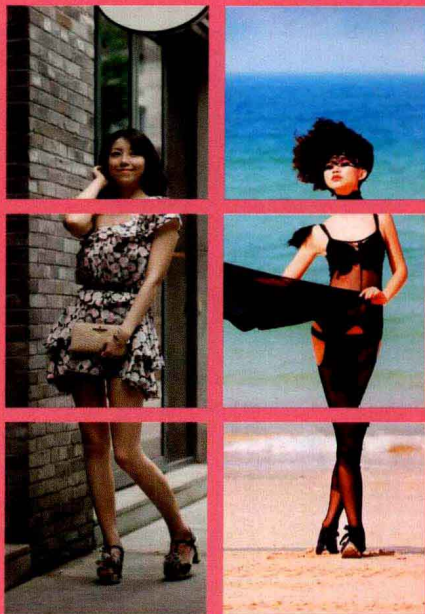
CHAPTER 4 最美摆姿大全

- | | | | | | |
|---|-------------|----|---|---------------|----|
| ① | 站姿 | 47 | ⑩ | 手部动作的变化 | 87 |
| | 基本站姿 | 47 | | 手托下巴的摆姿 | 87 |
| | 单腿站姿 | 49 | | 顽皮可爱的手部姿势 | 88 |
| | 利用环境倚靠的站姿 | 50 | | 性感撩人的手部姿势 | 89 |
| | 搭配道具的站姿 | 51 | | 模仿哪“疼”摸哪的手部姿势 | 90 |
| | 顽皮可爱的站姿 | 52 | | 表现人物性格的手姿 | 93 |
| | 时尚个性的站姿 | 53 | ⑪ | 瞬间自然抓拍 | 94 |
| ② | 坐姿 | 54 | | 体现动感的抓拍 | 94 |
| | 基本坐姿 | 54 | | 体现神态的抓拍 | 95 |
| | 化呆板为精彩的正面坐姿 | 55 | | 连拍的应用 | 96 |
| | 侧面坐姿的拍摄 | 56 | | 摄影师对动作要有预见性 | 97 |
| | 曲伸结合的坐姿 | 56 | ⑫ | 表情的控制 | 98 |
| | 双腿收拢的坐姿 | 58 | | 眼神 | 98 |
| | 时尚坐姿 | 60 | | 可爱搞怪的表情 | 99 |
| ③ | 蹲姿 | 61 | | | |
| | 基本蹲姿的拍摄 | 61 | | | |
| | 正面蹲姿的拍摄 | 62 | | | |
| | 侧面蹲姿的拍摄 | 63 | | | |
| | 时尚个性蹲姿 | 64 | | | |
| ④ | 跪姿 | 66 | | | |
| | 基本跪姿的拍摄 | 66 | | | |
| | 单腿跪姿 | 67 | | | |
| | 双腿跪姿 | 68 | | | |
| | 个性跪姿 | 70 | | | |
| ⑤ | 趴姿 | 72 | | | |
| | 倚靠地面的趴姿 | 72 | | | |
| | 倚靠台面的趴姿 | 72 | | | |
| | 灵活多变的个性趴姿 | 74 | | | |
| | 巧用道具拍摄趴姿 | 76 | | | |
| ⑥ | 躺姿 | 77 | | | |
| | 常规躺姿 | 77 | | | |
| | 性感侧身躺姿 | 78 | | | |
| | 耳目一新的倒转躺姿 | 79 | | | |
| | 户外躺姿 | 80 | | | |
| ⑦ | 跳姿 | 81 | | | |
| | 单腿跳姿 | 81 | | | |
| | 双腿跳姿 | 82 | | | |
| ⑧ | 行走时的摆姿 | 83 | | | |
| ⑨ | 回眸一笑的摆姿 | 85 | | | |
| | “半身”回眸一笑 | 85 | | | |
| | “全身”回眸一笑 | 86 | | | |



CHAPTER 5 选择最适合的摆姿场景

- | | | | | | |
|---|-----------|-----|---|----------|-----|
| ① | 草地 | 101 | ⑭ | 怀旧工厂 | 138 |
| | 草地上的坐姿 | 101 | | 怀旧工厂内的站姿 | 138 |
| | 草地上的站姿和跪姿 | 102 | | 怀旧工厂内的蹲姿 | 140 |
| | 草地上的躺姿和趴姿 | 103 | ⑮ | 涂鸦墙 | 141 |
| ② | 花丛 | 104 | | 涂鸦墙前的站姿 | 141 |
| | 花丛中的坐姿 | 104 | | 涂鸦墙前的蹲姿 | 142 |
| | 花丛中的蹲姿 | 105 | ⑯ | 胡同 | 143 |
| | 一朵小花的作用 | 106 | | 胡同里的站姿 | 143 |
| ③ | 湖边 | 107 | | 胡同里的坐姿 | 145 |
| ④ | 大海 | 108 | | 胡同里的走姿 | 146 |
| ⑤ | 城市建筑 | 110 | ⑰ | 街道 | 147 |
| | 复古的欧式建筑 | 110 | | 街道边的坐姿 | 147 |
| | 时尚的现代建筑 | 111 | | 街道上的站姿 | 148 |
| | 古老的中式建筑 | 112 | | 街道上行走的姿态 | 149 |
| ⑥ | 围栏 | 113 | | | |
| | 背靠围栏的姿态 | 113 | | | |
| | 手拉围栏的姿态 | 114 | | | |
| ⑦ | 走廊 | 116 | | | |
| ⑧ | 台阶 | 117 | | | |
| | 台阶上的站姿 | 117 | | | |
| | 台阶上的坐姿 | 118 | | | |
| ⑨ | 废墟 | 120 | | | |
| | 废墟上的坐姿 | 120 | | | |
| | 背景简洁统一 | 122 | | | |
| ⑩ | 家居 | 124 | | | |
| | 椅子上的姿态 | 124 | | | |
| | 沙发上的姿态 | 125 | | | |
| | 床上的姿态 | 129 | | | |
| ⑪ | 铁轨 | 130 | | | |
| | 铁轨上的站姿 | 130 | | | |
| | 铁轨上的坐姿 | 131 | | | |
| ⑫ | 汽车 | 132 | | | |
| | 汽车前的靠姿 | 132 | | | |
| | 汽车前的坐姿 | 133 | | | |
| | 汽车内的坐姿 | 134 | | | |
| ⑬ | 门 | 135 | | | |
| | 门前的站姿 | 135 | | | |
| | 门前的坐姿 | 137 | | | |



CHAPTER 6 选择让画面锦上添花的道具

- | | | |
|---|------------|-----|
| ① | 帽子 | 153 |
| | 与帽子配合的站姿 | 153 |
| | 与帽子配合的蹲姿 | 154 |
| | 手部与帽子的搭配 | 155 |
| ② | 眼镜 | 157 |
| | 不同风格的眼镜 | 157 |
| | 手部与眼镜的巧妙配合 | 158 |
| ③ | 椅子 | 159 |
| ④ | 书本 | 160 |
| ⑤ | 箱包 | 161 |
| | 时尚背包 | 161 |
| | 职业背包 | 163 |
| | 箱子 | 164 |
| ⑥ | 手机 | 166 |
| ⑦ | 鲜花 | 168 |
| ⑧ | 气球 | 170 |
| ⑨ | 遮阳伞 | 172 |
| ⑩ | 毛绒玩具 | 174 |
| ⑪ | 扇子 | 177 |
| ⑫ | 相机 | 178 |
| ⑬ | MP3 播放器 | 180 |
| ⑭ | 抱枕 | 181 |



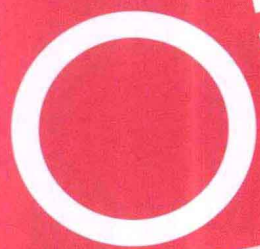
CHAPTER 7 其他常见摆姿模式大全



- | | | |
|---|----------|-----|
| ① | 双人摆姿 | 183 |
| | 婚纱摄影摆姿 | 183 |
| | 情侣摄影摆姿 | 184 |
| ② | 多人摆姿 | 188 |
| | 生活摆姿 | 188 |
| | 时尚组合摆姿 | 188 |
| ③ | 和谐家庭 | 192 |
| | 背景简洁突出主体 | 192 |
| | 尝试不同角度拍摄 | 193 |
| | 靠得更紧 | 194 |
| | 户外动态摆姿 | 195 |
| ④ | 与宠物合影 | 196 |
| | 室内合影摆姿 | 196 |
| | 户外合影摆姿 | 198 |
| ⑤ | 淘宝照片如何摆姿 | 200 |
| | 简化背景 | 200 |
| | 突出拍摄主题 | 201 |
| | 展现商品细节 | 203 |

CHAPTER 1

拍摄前的准备工作



1 制订周密的拍摄计划

制订拍摄计划，对于整个拍摄工作的顺利进行十分重要。制订周密的拍摄计划可以做到事先掌握拍摄要点、了解拍摄需求、提高拍摄效率，使拍摄工作有条不紊地进行。这样，就可以获得预期的拍摄效果，进而追求更加完美的摄影作品。

地点的选择

在以人物为主体的人像摄影作品中，场景起着十分重要的作用。通过人物和场景的搭配可以突出拍摄主

题，烘托人物性格。有针对性地选择拍摄地点，可以营造画面氛围，增加画面美感。例如：想要刻画人物的个性和时尚感，可以选择城市建筑、废弃工厂以及废墟等线条突出的地方做场景；想要刻画人物容貌、气质，使之达到唯美、鲜明及生动的效果，可以选择花丛、草地或色彩亮丽的场景，这样能在最大程度上强化主体。

总之，摄影师应该提前勘察和选择拍摄场景、熟悉拍摄地点、安排模特位置和相机机位，为拍摄做好最充分的准备工作。



- ① 线条明显的建筑能突出模特张扬的性格
- ② 柔软的草地适合拍摄唯美的画面



拍摄时间的安排和光线的选择

以人像为主的外景拍摄，要注重时间的安排和光线的选择。人像外景拍摄一般选择在8:00~11:00和14:00~17:00进行，这是人像外拍的黄金时间。在此时间段内，阳光充足但不会过于猛烈，有利于摄影师利用光线刻画人物轮廓和线条，以突出立体感。摄影师要了解不同季节以及天气的阴晴变化，熟悉光线在不同时间段的特点，利用不同的拍摄技巧控制现场光线，使拍摄的照片达到最佳效果。

熟练驾驭不同时间段的光线

外拍人像的重点是熟练驾驭光线，而光线是随着时间的变化而变化的。我们可以把全天划分为四个阶段：清晨、上午、下午和傍晚。正午的阳光是直射光线，顶光比较硬，一般情况下难以获得令人满意的效果。早上8:00之前被称为清晨，清晨由于太阳还未升起，光线角度比较低，空气中云量少，天空颜色的饱和度高，非常适合拍摄，建议使用顺光和侧光拍摄。值得注意的是，清晨时间短，要安排好拍摄计划，节省时间。

18:00之后属于傍晚，太阳慢慢落下，与清晨相似，光线柔和。有经验的摄影师通常会使用逆光和侧逆光进行拍摄。日落时分色温会下降，色调变暖，是人像外拍的大好时机。

此外，阴天也比较适合人像的拍摄，阴天空气中云量多，光线会变得比较均匀。这样的散射光会使人物细节更加丰富，更加柔和。



- ① 清晨的光线使画面色彩更加透明、鲜活
- ② 傍晚太阳西下，温暖的色调使画面更加柔和

道具的准备

为了使画面更加生动，在构图寻求变化的基础上，我们也可以利用一些适当的道具，把被摄者的形象表现得更加生动、丰富。画面中道具和被摄者的联系无形中会增加画面的情趣，有助于增强模特的表现力。



● 气球的颜色呼应了模特的服装



● 毛绒玩具使模特看起来更调皮可爱



道具可以是书籍、装饰品或是桌子上的陈设物品等。利用道具，可以在构图上使画面有所变化，也可以借物表现出被摄者的情绪。不过道具要选择得当，要符合被摄者身份，要与拍摄画面相吻合，这样才能起到锦上添花的作用。否则，会有画蛇添足的负面影响。



- ① 手持相机使模特看上去更职业
- ② 书籍的运用使模特看起来更有气质

② 签署相关协议

随着大家的法律意识的增强，肖像权授权协议书的签订可以避免诸多不必要的纠纷。摄影师在拍摄之后，往往会在不同领域使用具有人物肖像的照片，如果事先没有跟模特沟通好，事后很容易出现纠纷。要避免类似纠纷的发生，就要在拍摄前处理好肖像权与著作权的问题，最好在拍摄前跟模特签订肖像权授权协议书。

什么是人像摄影作品的肖像权和著作权？相关权益该如何分配？

我们知道，作为人像摄影作品，同时拥有两项权利：一是肖像权，二是著作权。

被摄者肖像权

公民肖像权主要包括：形象再现权、肖像使用权。依照肖像权利，肖像权人可以委托他人为自己拍摄，但是拍摄之后可以随便使用吗？我国《民法通则》第100条规定：“公民享有肖像权，未经本人同意，不得以营利为目的使用公民肖像权。”所以肖像权归被摄者所有，如果想要使用这些肖像作品，必须先取得被摄者的肖像授权，所以签订肖像权授权协议是有必要的。

著作权

根据《中华人民共和国著作权法实施条例》的第4条规定：“摄影作品”，指借助器械，在感光材料上记录客观物体形象的艺术作品。所以模特的肖像是客体，作品是通过摄影师独立构思创作的，肖像只是作品创作的工具。同时依照《著作权法》第11条规定：“著作权属于作者，本法另有规定的除外”。人像摄影作品著作权一般情况下归摄影者所有。但也有例外，受委托创作的作品，著作权的归属由委托人和受托人通过合同约定。合同未作明确约定或者没有订立合同的，著作权属于受托人。

如何获得肖像权？

肖像权和著作权分属被摄者和摄影师，摄影师应该学会保护自己的著作权，同时也要保护模特的肖像权不受侵犯。所以，在拍摄前最好同模特沟通，讲明照片的用途及去向，取得模特的肖像授权，签订协议，避免纠纷。



● 拍摄人像的时候一定要注意肖像权问题，避免不必要纠纷

协议范本（仅作参考）

肖像使用协议

肖像授权方（甲方）：_____ 身份证号：_____

联系地址：_____ 联系电话：_____

肖像使用方（乙方）：_____

联系地址：_____

联系电话：_____

为明确肖像使用方和授权方的义务、权利关系，经双方友好协商，达成一致，协议条款如下：

一、甲方作为肖像权人，自愿将自己于_____年____月____日在_____拍摄的一系列照片授予乙方使用。

二、此次拍摄肖像的使用形式包括图书出版、图书宣传、网络宣传或展示等，发行范围仅限于国内。

三、肖像在使用过程中，甲方将上述肖像作品授予给第三方使用前，必须事先征得乙方的书面同意。

四、乙方承诺将依照我国法律使用甲方上述肖像作品，不损害甲方享有的合法权益，乙方如有违反本协议之规定，将承担违约责任。

五、甲乙双方因本协议的解释或履行发生争议，由双方协商解决。

六、本协议未尽事宜，经双方协商后订立补充协议，作为协议的一部分。

七、本协议自双方签订之日起生效，一式二份，当事人双方各执一份。

肖像授权人（签章）：

年 月 日

肖像使用人（签章）：

年 月 日

3 模特的挑选与沟通



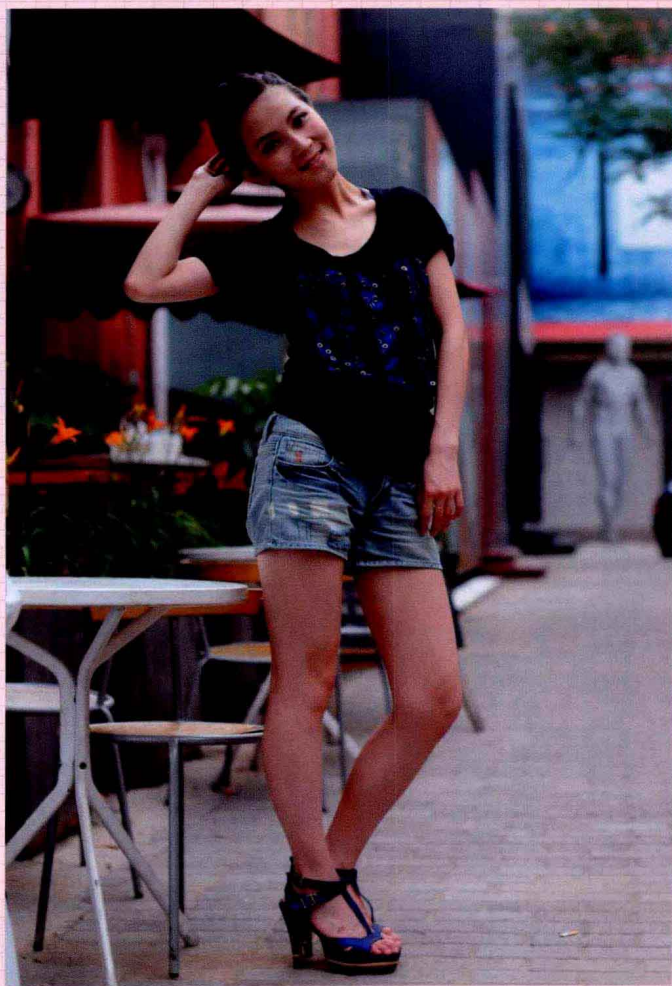
在模特的选择上，一般而言，会选择身材高挑匀称、皮肤细腻、立体感强、有表现力的。不过，针对具体的拍摄内容，也会有一些不同的侧重。例如，要拍摄摆姿为主的照片，对模特身材的要求会高于面容，如果主要拍摄一些人像特写照片，人物面部特点就是关注的重点。

● 笑容甜美、性格开朗的模特适合拍摄清纯亮丽题材的作品



优秀的模特无论是姿势、表情、神态以及演技等都具有独特的气质。她们可以很好地融入作品中，迎合摄影师的创作思路与表达意图。

选择好模特之后，摄影师要与模特充分沟通，详细交代拍摄的主题思路、拍摄内容和要求，使双方都彼此熟悉，这样才更有利于拍摄工作的顺利进行。



- ① 气质优雅端庄的模特适合拍摄都市白领题材作品
- ② 身材高挑的模特，适合拍摄具有强烈肢体语言的作品