



北京名人
XIANGCHENG

人像摄影系列教程



人像摄影

美姿教程

中国摄影出版社

◎刘桂桂 编著



大学图书馆
藏书章

人像摄影 美姿教程

中国摄影出版社

◎刘桂桂 编著

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影美姿教程 / 刘桂桂编著. —北京: 中国摄影出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-80236-556-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059979号

书 名: 人像摄影美姿教程

编 著: 刘桂桂

责任编辑: 杨小华

设 计: 赵 斌 王永亮

封面摄影: 杨 雷

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cp-phbook.com

邮箱: office@cp-phbook.com

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 16K (787mm×1092mm)

印 张: 10.5

字 数: 137千字

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

I S B N 978-7-80236-556-8

定 价: 68.00元

版权所有 侵权必究

序

人像摄影步入了数码时代，数码改变了传统人像摄影的形式。数码技艺的迅速发展，给人像摄影领域带来了强烈的冲击，同时也为人像摄影行业的发展开辟了广阔的新空间。然而，目前人像摄影行业的许多从业者对人像摄影技艺的系统学习显然还不够，艺术素养也有欠缺，尤其对专业技艺不够重视。特别是影楼人像摄影，注重表面的偏多，注重内涵的偏少；注重画面形式的偏多，注重人物性格的偏少；有不少作品画面的构图、色彩、用光还存在问题。这一切都是从业者专业功底不深、系统学习不够所致，因此人像摄影师需要不断地学习和提高。行业的需求，呼唤着更专业、更规范、更系统、更实用的教材及参考图书的问世。

北京名人摄影化妆艺术学校是人像摄影行业的知名学校，经过十年的努力，他们在人像摄影教学方面积累了丰富的经验，探索出一套适合专业人像摄影师打好基础、提高技艺的教学方法。他们在人像摄影教材的研究与编写方面，也逐步走向了规范，形成了体系。他们根据行业的实际情况编撰的这套人像摄影系列教程，在一定程度上弥补了行业缺少专业、系统教材的空白。

人像摄影系列教程是作者多年人像摄影实战经验和教学成果的总结，它图文并茂、内容翔实，结构合理，深入浅出地讲解了人像摄影领域的各类知识和技艺。这套教材满足了人像摄影师以及其他影楼从业者系统的学习和提高的需求，对人像摄影从业人员夯实专业基础、提高专业技能具有重要作用，是一套专业、系统、实用的系列教材。我们身处科技日新月异、艺术空前发展的时代，科技与艺术携手共同造就了当今的人像摄影。为了人像摄影的更加繁荣，希望更多从事人像摄影的有识之士，努力学习，不断提高艺术素养和专业技能，在专业知识的指导下勇攀人像摄影高峰，使我们的职业生涯更有意义。

冀运表

（中国人像摄影学会副会长、《人像摄影》杂志社社长）

2011年3月于北京

前言

在长期的美姿造型教学中，接触到来自全国各地的摄影师，由于中国影楼人才教育还处于起步阶段，大多数人对美姿造型的原理缺乏应有的了解，更渴望得到系统的教育。北京名人摄影化妆艺术学校为了规范、系统、实用的教学需要，本人根据自己多年从事影楼工作的经验，结合美姿教学的实际，编写了这本教程，以弥补当前中国影楼人才教育中没有美姿造型专业教材的空缺。

在这本美姿造型教程中，根据人们对形体美的认识和审美原理，第一部分系统地讲解人们对美姿造型的审美判断标准；第二部分重点讲解人体局部姿态动作在全身形体中的作用、局部动作的技巧和方法，并通过局部动作的系列变化对全身姿态动作产生的影响，从而让读者了解美姿造型变化的规律及方法。同时让模特穿上形体服，给予读者示范，有利于读者的理解并能模仿这些动作进行演练。在后面几章中我层层深入，从人体的内部结构规律到外部造型原理，从单人的美姿造型原理到双人的美姿造型方法，对各种不同风格的美姿造型规律及在不同外景的拍摄中美姿变换进行讲授，力图将现代人像摄影中的美姿造型深入地剖析给读者。最后用直观的范例形式，把不同风格类型的美姿造型图片展示给大家，供大家借鉴和赏析。

由于人像摄影美姿造型的研究在国内还处于不断深化阶段，加之相关资料很少，难免有争议或者不足之处，希望听到来自各方面的宝贵意见，以便今后再版时不断完善。如果这本书的出版能够对中国人像摄影师的工作有所帮助，就是本人最大的心愿。

刘桂桂

2011年3月于北京



作者简介

刘桂桂

著名化妆造型、美姿造型教育专家，国家级化妆评委，全国首届影楼化妆大赛评委，全国十佳化妆大赛评委，《人像摄影》杂志化妆造型栏目特约点评人，1997年参与创办北京名人摄影化妆艺术学校并担任校长，作品常见于《人像摄影》《时尚》《化妆造型师》等专业刊物。主要著作：《影楼美姿造型》《人像摄影化妆造型教程》。

最新推荐



六月即将面世

北京名人摄影化妆艺术学校 是经北京市劳动和社会保障局批准，以摄影、化妆、数码等影楼人才培养教育为主的全日制学校。2004年被中国人像摄影学会、北京市摄影行业协会评为中国人像摄影化妆培训名校，2007年被评为“北京市示范学校”，同年商业部授予“摄影化妆行业优秀职业技能培训学校”。学校坚持倡导“精通技艺、宽容博爱、诚信为本、造福社会”的理念，通过励精图治、勤奋务实的工作，为社会培养了大批优秀的摄影师、化妆造型师、数码平面设计师。

招生电话：010-63750863 010-63750843

目 录

序

前 言

第一章 人像摄影师对美姿造型的认识..... 2

第二章 判断形体美的基本比例标准..... 6

一、判断头部形体美的比例标准..... 6

二、判断站姿形体美的标准..... 6

三、判断坐姿形体比例的标准..... 6

四、判断盘腿坐姿形体美的比例标准..... 8

五、判断蹲姿（跪姿）形体美的比例标准..... 8

六、判断人体其他局部形体美的比例标准..... 9

七、在人像摄影美姿造型中躯干的标准比例关系..... 9

八、人像摄影美姿造型中下肢美姿造型标准..... 11



第三章 美姿造型中形体变化规律与技巧·····	14
一、人体体块结构变化规律·····	14
二、站姿人像的造型变化规律·····	16
三、坐姿造型变化规律·····	16
四、人像摄影美姿造型中的跪姿·····	18
五、人像摄影美姿造型中的躺姿与卧姿·····	19
六、人像摄影中的脚位与腿部造型·····	21
七、人像摄影中的腰部造型·····	23
八、人像摄影中的手姿与手臂的造型规律·····	23
九、人像摄影中的头部造型规律·····	31
第四章 人像摄影美姿造型的角度变化与搭配方法·····	38
一、人像摄影中体块变化角度方位图·····	40
二、头部与身体变化的搭配方法·····	41
三、人像摄影中男女双人美姿造型变化与搭配规律·····	52



目 录

第五章 美姿造型在不同景别中的变化·····	78
一、人像摄影中特写的美姿造型·····	79
二、人像摄影中半身景别的美姿造型·····	82
三、人像摄影六分身、七分身景别的美姿造型·····	84
四、人像摄影中全身景别的美姿造型·····	86
第六章 美姿造型中的注意事项和矫正方法·····	90
一、人像摄影的美姿造型中应注意的问题·····	90
二、人像摄影中被摄者不同缺陷的调效措施·····	105
第七章 不同类别的整体美姿造型·····	110
一、白纱·····	110
二、晚礼服·····	117
三、民族特色服饰·····	120
四、艺术写真·····	126
第八章 不同场景的外景美姿造型·····	136
一、都市·····	136
二、水环境·····	141
三、树林环境·····	146
四、建筑·····	152
五、戈壁沙漠·····	156





CHAPTER 1

第一章 人像摄影师对美姿造型的认识

在多彩的摄影艺术领域中，人像摄影的艺术魅力独树一帜，赢得了广大消费者的认可。人性化的表现手法得到了越来越多消费群体的赞同。在人像摄影和婚纱摄影日趋完善的今天，摄影师如何有效地捕捉被摄者姿态及神态的瞬间变化，并通过娴熟的摄影手法再现出来，就成为最直观和最重要的环节之一。人物姿态造型是表现人物情感和被摄者内心世界的外在体现，在人像摄影中没有美姿造型作为基础，画面中的人物就缺少了思想及形体魅力的展示。人像摄影中的消费群体，虽然存在不同的性格差异，但对美好的艺术追求都是共同的。同时，摄影师对艺术的审美及再现能力也是各不相同的。摄影

本身就是一种造型的艺术，它是摄影师和被摄者共同完成艺术再现的形式，是通过肢体语言表达多种情感传递的艺术，比如被摄者对温情、浪漫的理解，如图1-1所示。这种理解存在其潜意识之中，如何激活这种潜能，并准确地用肢体语言表达出来，这就需要摄影师对被摄者进行专业的指导，通过运用美姿造型的手段，针对不同的人物进行不同的刻画。所以说，在画面中，美姿造型的把握及运用是摄影师与被摄者共同艺术素质、文化层次的客观反映。

人像摄影中的美姿造型是源于生活高于生活的艺术再现。所以它更有利于刻画人物的身份及职业，再现其与众不同的气质和捕



图1-1



图1-2



图1-3

捉不同人物的感情变化，这就需要摄影师对肢体语言全方位的理解，并且灵活地应用在人像摄影中。此时，摄影师还要兼任导演和编排之职，所以，人像摄影中的美姿造型不是单纯的美化画面，美化被摄者，根据不同人物性格特征、职业特征来深入地刻画其个性、身份及不同的情感表现。

不同时代的人物对情感的表达也不同，受到不同地域传统文化影响的人，对情感的理解也各不相同，具有鲜明的时代气息。人像摄影中的美姿造型不仅是画面中的情景、情节的交待，还要渲染出特定的时代气息，如怀旧的、古典的或时尚的、另类的等等。摄影师通过对被摄人物的气质、文化及职业特征等，刻画出跨越时空的具有某种时代特征的不同画面。姿态是人物发自于内、形之于外的表现，是被摄人物内心情感在外部形



图1-4

态上的流露与体现，喜、怒、哀、乐是人物的情感，其表现在被摄人物的面部或体态上往往是各不相同的，如图1-2、图1-3所示。如当被摄人物内心情感兴高采烈的时候，其外表形态往往是手舞足蹈，其面部表情往往是笑逐颜开；又如当被摄人物内心情感悲哀至极的时候，其外表形态往往是垂头丧气，其面部表情往往是欲哭无泪；再如当被摄人物内心情感义愤填膺的时候，其外表形态往往是摩拳擦掌，其面部表情往往是怒火冲天。由此可见，在人像摄影创作中，被摄人物的姿态造型与画面所表现的人物感情是密切相连的。只有当被摄人物形成发自于内、形之于外的姿态造型，才会自然生动，才会有艺术的感染力。背离了被摄人物内心情感而摆布的姿态造型，往往是貌合神离，徒有其表。如摄影师用固定的二三十种姿态造型或买来一

些样照画册，模仿地摆弄被摄人物的姿态造型，这样的摆布，由于没有被摄人物的心领神会或情感体验，只能造成似是而非、空洞浅表的结果。

现代商业人像摄影中，十分注重被摄人物姿态美的表现，将画面中的姿态造型称为“美姿”。所谓“美姿”，即是通过摄影师根据现实生活中不同类型人的习惯性、下意识的动作，通过姿态美的标准，来要求人物的肢体语言与形体线条的准确表现，如图1-4所示。肢体语言是指被摄人物的头、颈、肩、臂、手、胸、腰、臀、腿、脚等部位受拍摄时环境气氛与内心情绪的影响所发生的变化，从而表现出一定的外表形态与内心情感。形体线条则是指被摄人物的肢体在摄影画面中自然形成的形态与线条，两者相辅相成，融为一体。



CHAPTER 2

第二章 判断形体美的基本比例标准

一、判断头部形体美的比例标准

在影楼人像摄影中, 摄影师面对顾客时首先要清楚从哪个角度拍摄使顾客的脸型显得更美。摄影师用于参照的标准就是“三庭五眼”。什么是“三庭五眼”? 人们通常衡量一个人的面部五官都有一个潜在的习惯标准, 这个标准就是: 标准脸型的发际线到眉线之间的距离等于眉线到鼻底线之间的距离, 也等于鼻底线到下巴之间的距离, 这就是“三庭”。而“五眼”是指头的宽度是五只眼睛的宽度, 如图2-1所示。

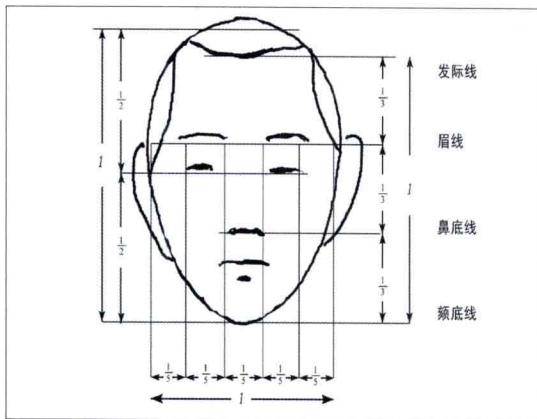


图2-1

二、判断站姿形体美的标准

现代人体美学对人体美的标准一般认为, 人的身高等于7.5至8.5个头高。由于男女人体长宽比例上的差异, 就形成了各自的区别。他们的区别主要体现在躯干部位, 从身高体型看, 男性由于胸部体积大, 显得腰部以上发达, 形成T字形, 而女性体型与之相反是上窄下宽的优美流线形。他们各自的躯干与下肢的比例也不一样, 女性的躯干部略长而腿部略短, 男性的躯干部略短而腿部显得较长。除了男女身高比例不同以外, 儿童的躯干与腿的比例基本平均, 甚至, 躯干会比腿长, 而成年人则躯干比腿短。

由此而形成的人体身高比例关系, 被摄者的身高是7个至8个头高的总和, 也就是说(1:7或1:7.5)是人体形体美的基本标准, 如图2-2、图2-3所示。这个形体比例的标准, 决定了人体不同肢体体块的分布。在运动中,

体块与体块之间产生不同角度的变化, 收缩或舒展也就形成人物瞬息万变的动态。这种多角度、多方位的主体变化所表现的曲线美感, 就成为了现代人研究形体的基准。

三、判断坐姿形体比例的标准

坐姿是人像摄影中运用较多的姿态造型。由于腹腔体块和臀部体块角度的变化, 而带动大腿与臀部(骨盆)的改变。因各角度的透视关系不同, 所产生叠位、压缩的感觉, 缩小了腰部、膝关节的视觉差, 而形成了坐姿人体高度等于5.5至6个标准头高的高度总和, 如图2-4、图2-5所示。

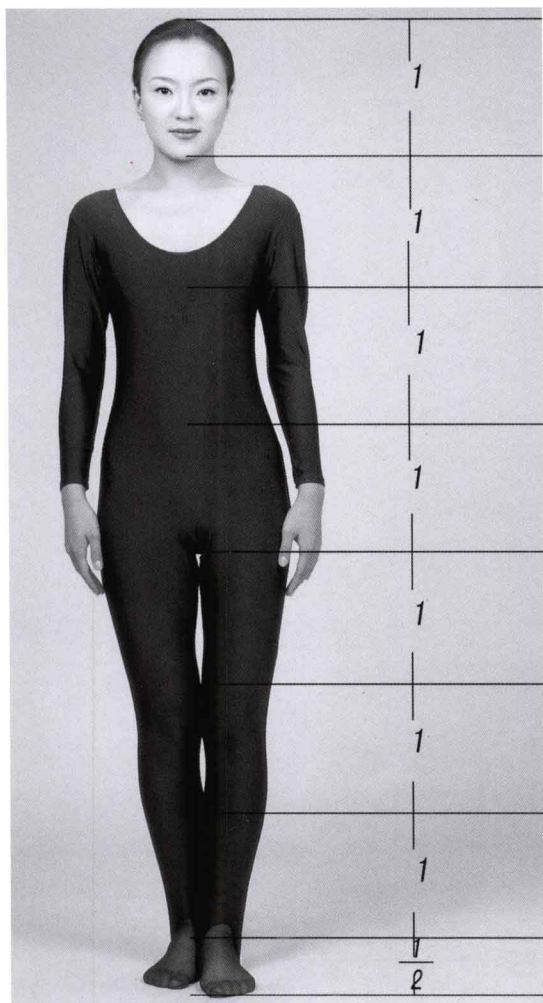


图2-3

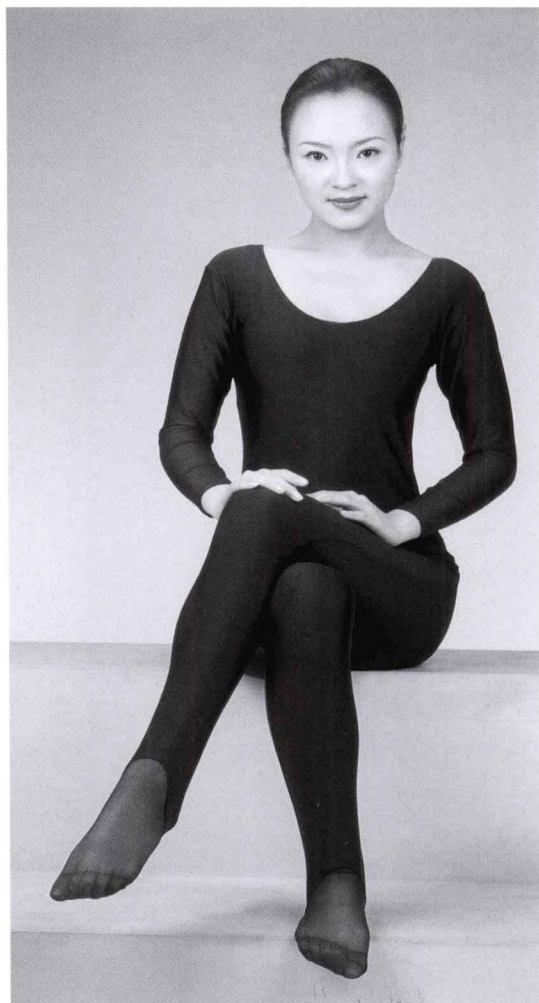


图2-4

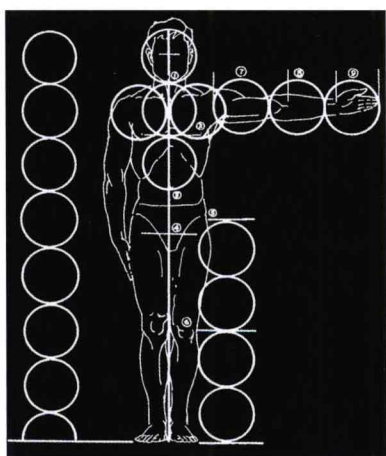


图2-3

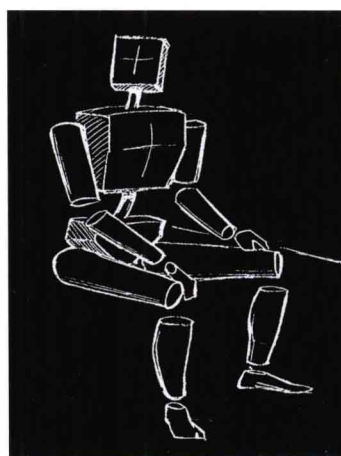


图2-5