

Fashion

人像摄影 时尚摆姿

FUN视觉 编著

Pose

跟呆板的人像摄影说BYE-BYE



站姿、坐姿、
蹲姿、躺姿、跪姿、
手部姿势等9大类型，
近200个超美、时尚摆
姿范例，让你的摆姿
媲美大明星



化学工业出版社

美姿是一种人像摄影的专题性技巧，在人像摄影中合理地运用美姿技巧，即便是初级摄影师与业余模特的搭配，也能够轻松拍摄出漂亮的人像摄影作品。

由于美姿并不是一种随心所欲的姿势，有一定的规范与“招式”，例如，捂脸法、捂腰法、捂腿法，因此，对于那些还不能够理解美姿的要点、熟记许多美姿“招式”的摄影爱好者或摄影师而言，随身携带一本美姿专业图书则是救场的妙招。

本书正是一本以图示的形式展示人像摄影常用美姿的图书，本着“术业有专攻”的思想，通过 10 个章节、近 200 个案例，针对站姿、坐姿、蹲姿、躺姿、跪姿、手部姿势与表情、双人摆姿、人与宠物合影摆姿以及不同场景中主题摄影摆姿等，从拍摄的风格、场景和姿势要点三个方面进行了解析，具有很强的实用性和指导性，是每一位希望拍摄出漂亮人像作品的摄影爱好者或摄影师必备的摆姿参考书。

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影时尚摆姿 / FUN 视觉编著. —北京:

化学工业出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-122-12465-4

I. 人… II. F… III. 人像摄影-摄影艺术-图解 IV. J413-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 200872 号

责任编辑: 王思慧

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 9 字数 224 千字 2012 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究









人像摄影时尚摆姿

FUN视觉 编著



北京 北京出版社

前言

大多数摄影师都认同，对于人像摄影而言，真正打动欣赏者的是照片背后的故事与意境。但如果拍摄的是当前流行的时尚美女人像，则真正打动欣赏者的恐怕就是照片中模特的容貌与照片的精美程度了。

人像摄影是一个专业性很强的摄影门类，不同的模特有不同的美，摄影师如何通过引导模特使其展现最美的一面，并通过美丽的照片表现模特的情感和内心世界，是每一个人像摄影师都在不断研究与探索，并想尽快掌握的摄影技巧。

经过多年来众多摄影师的总结，摄影美姿被认为是解决上述问题的有效技巧之一，只要掌握了不同的美姿，一个好的摄影师即使面对比较业余的模特，也能够通过引导使其在镜头前展现最美的一面。

本书本着“术业有专攻”的思想，通过10个章节近200个案例，着重讲解了在拍摄人像时的摆姿技巧。每个实例都从拍摄的风格、场景和姿势要点三个方面进行了解析。具体内容如下。

第1章主要介绍了人像摄影常用装备、人像摄影曝光控制、人像摄影用光、人像摄影构图以及细节美化技巧等知识。

第2章详细介绍了拍摄前的准备工作，包括拍前构思与资料准备、注意事项等，并具体介绍了三种人像拍摄主题。

第3~6章详细介绍了站姿、坐姿、蹲姿、跪姿、躺姿、趴姿的要点，并通过42个站姿实例、25个坐姿实例、21个蹲姿实例、27个跪姿实例、22个躺姿和趴姿实例进行示例讲解。

第7章不仅介绍了手部姿势与表情的要点，还对简单轻松的“0~9的数字法则”和“腰腿疼痛法则”进行示例讲解。

第8章介绍了双人摄影中的摆姿，并通过10个实例进行示范。

第9章通过13个实例对人与宠物合影的摆姿要领进行了介绍。

第10章通过4个不同场景、16个精彩实例，对不同场景中的主题摄影摆姿要领进行了详细介绍。

在编著过程中，编者得到很多朋友的帮助，他们为编者提供了很多精美、实用的图片，在此表示感谢！

需要注意的是，在拍摄时摄影师应该对被摄者的情绪与姿势做好引导，尽可能地让被摄者领悟到动作的精髓，从而摆出自然、流畅的动作，以人体的肢体语言展现完美的形体线条，而不是一味地按照图示生搬硬套。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括以下人员：雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、车宇霞、黄正、孙美娜、刑海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、佟晓旭、江海艳、陈秋娣、陈炎、谢子龙、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、郇琳琳、孙雅丽、田少博、蔚熔、葛露露、李闾琪、苑丽丽等。

编者
2011年10月

第1章 人像摄影拍前必知

10 人像摄影常用装备

- 10 数码相机
- 13 反光板
- 14 柔光镜

15 人像摄影曝光控制

- 15 测光方式
- 15 光圈选择
- 16 对焦设置
- 16 曝光补偿

17 人像摄影用光

- 17 顺光拍摄人像
- 18 逆光拍摄人像
- 18 侧逆光拍摄人像
- 19 侧光拍摄人像
- 19 前侧光拍摄人像
- 20 顶光拍摄人像

20 人像摄影构图

- 20 黄金分割构图法
- 21 三分法构图
- 22 横画幅与竖画幅
- 23 拍摄视角

25 细节美化技巧

- 25 处理面部阴影
- 25 处理遮挡物
- 26 吹起缕缕发丝
- 26 活用闪光灯
- 27 将人物眼睛作为焦点
- 28 利用道具为照片添彩



第2章 人像摄影拍前准备

32 拍前构思与资料准备

- 32 确定主题与风格
- 35 选择拍摄地点与场景布置
- 35 与模特良好的交流

35 拍摄中的注意事项

- 35 拍摄中的气氛把握
- 36 拍摄中的细节注意
- 38 拍摄中的尺度掌控

第3章 站姿

40 站姿要点

- 42 基本站姿6例
- 45 可爱站姿13例
- 49 性感站姿14例
- 53 时尚站姿5例
- 55 搭配道具站姿4例



第4章 坐姿

- 58 坐姿要点
- 60 基本坐姿7例
- 64 坐姿的变化18例

第5章 蹲姿与跪姿

- 72 蹲姿要点
- 74 跪姿要点
- 76 基本蹲姿8例
- 81 蹲姿的变化13例
- 89 基本跪姿15例
- 95 跪姿的变化12例

第6章 躺姿与趴姿

- 102 躺姿与趴姿要点
- 104 基本躺姿与趴姿10例
- 109 躺姿与趴姿的变化12例



第7章 手部姿势与表情

- 116 手部POSE与表情要点
- 116 0~9的数字法则
- 117 头痛、牙痛、腰痛、腿脚痛

第8章 好姐妹

- 122 双人摄影要点
- 123 双人摄影POSE图解10例

第9章 与宠物的美好记忆

- 128 拍摄人与宠物合影的要点
- 128 人与宠物合影POSE图解13例

第10章 换个场景不一样的意境

- 136 花中精灵
- 138 居家室内
- 140 阳光沙滩
- 141 水边靓影



01

人像摄影拍前必知



人像摄影常用装备

数码相机

可以说，任何一款数码相机，都可以用来拍摄人像。每个人都可以根据自己的实际情况，来选择一款适合自己的数码相机来进行拍摄。当然，在有条件的情况下，选择一款有效像素高、拍摄速度快的数码相机，对保证拍摄的人像照片质量会有很大的帮助。例如，Nikon系列的D7000、D700、D3x等，以及Canon系列的EOS 7D、EOS 5D Mark II、EOS 1Ds Mark III等。

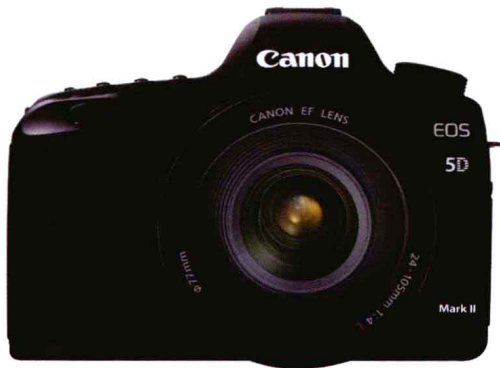


尼康D7000 APS-C画幅数码单反相机

像素

总像素与有效像素的区别在于，总像素是最大像素，是经过插值运算后获得的；有效像素是指真正参与感光成像的像素值。在购买数码相机时，应该注意查看有效像素是多少，因为有效像素才是决定图片质量的关键。

有效像素高的数码相机，对拍出一张好的人像照片是至关重要的。例如佳能的全画幅机王——EOS 5D Mark II，达到了2110万像素；尼康的中端新王者——Nikon D7000，也达到了1620万像素。



Canon EOS 5D Mark II全画幅数码单反相机

相机画幅

85mm是业内公认的人像拍摄最佳焦距，而相机的画幅又涉及一个焦距转换系数的问题，因此在选择相机或配备相关镜头时需要特别注意。

主流数码单反相机可分为全画幅与APS-C画幅两种。全画幅即指其感光元件的尺寸与传统135胶片相机的胶卷尺寸基本相同，约为36mm×24mm。而APS-C画幅的相机，则只有23.6mm×15.8mm，因此，这种画幅的相机要乘以约1.5倍的焦距转换系数。如果将85mm镜头安装在APS-C画幅的相机上，转换后的焦距就变成了130mm左右，在拍摄七分像或全身像时可能会因摄影师距离模特太远而影响交流。因此，可以考虑使用50mm标准镜头，转换后的焦距约为75mm，基本可以满足拍摄需求。



全画幅数码相机拍摄效果



APS-C画幅数码相机拍摄效果

焦距：85mm 光圈：F2 快门速度：1/160s 感光度：ISO1000

连拍张数

在拍摄过程中，难免会遇到一些难得的瞬间，这时候运用连拍功能可以捕捉到变化的状态，获得更自然的动态效果。而决定最多连拍张数的是相机和存储卡的读取速度。

在人物表情丰富、变化快速时，选择连拍可以记录下每一个表情，从而保证最后能够挑出一张最符合要求的照片。



焦距：85mm 光圈：F5 快门速度：1/125s 感光度：ISO100

镜头

事实上，随便一只镜头都可以用于拍摄人像。

定焦镜头（即50mm标准镜头）孔径大、体积小，便于携带。该镜头用在APS-C画幅的相机上时，需要乘以约1.5倍的焦距转换系数，转换后的焦距约为75mm，基本可以满足日常人像拍摄需求。

85mm~135mm是摄影界公认的最适合拍摄人像的焦段，因为这种中焦镜头，可以让我们在一个很合适的距离范围拍摄人像。使用中焦镜头并配合大光圈的运用，可以获得很好的景深效果。另外，使用中焦镜头拍摄时，不会出现使用广角镜头而导致的面部变形问题，也可以避免使用长焦镜头而产生的压缩感。

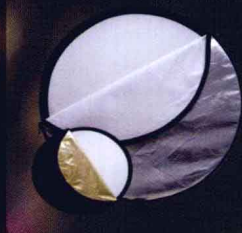


虽然用广角镜头拍摄会产生明显的变形，尤其是距离人物较近拍摄的时候，但这种变形的画面往往是平常我们肉眼很难看到的，运用得当可以使照片更具震撼力。因此，广角镜头也经常用于拍摄连人带景的风景人像。

反光板

在影棚内拍摄人像时，一般用辅光灯对人物的阴暗面进行补光；在室外自然光条件下，我们则可以使用反光板。户外摄影通常以太阳光为主光，但这样拍摄到的人像明暗反差过于明显，此时使用反光板对阴暗面进行补光，可以有效地减小反差。反光板反射的光线较为柔和，在拍摄人像时能获得较好的效果。

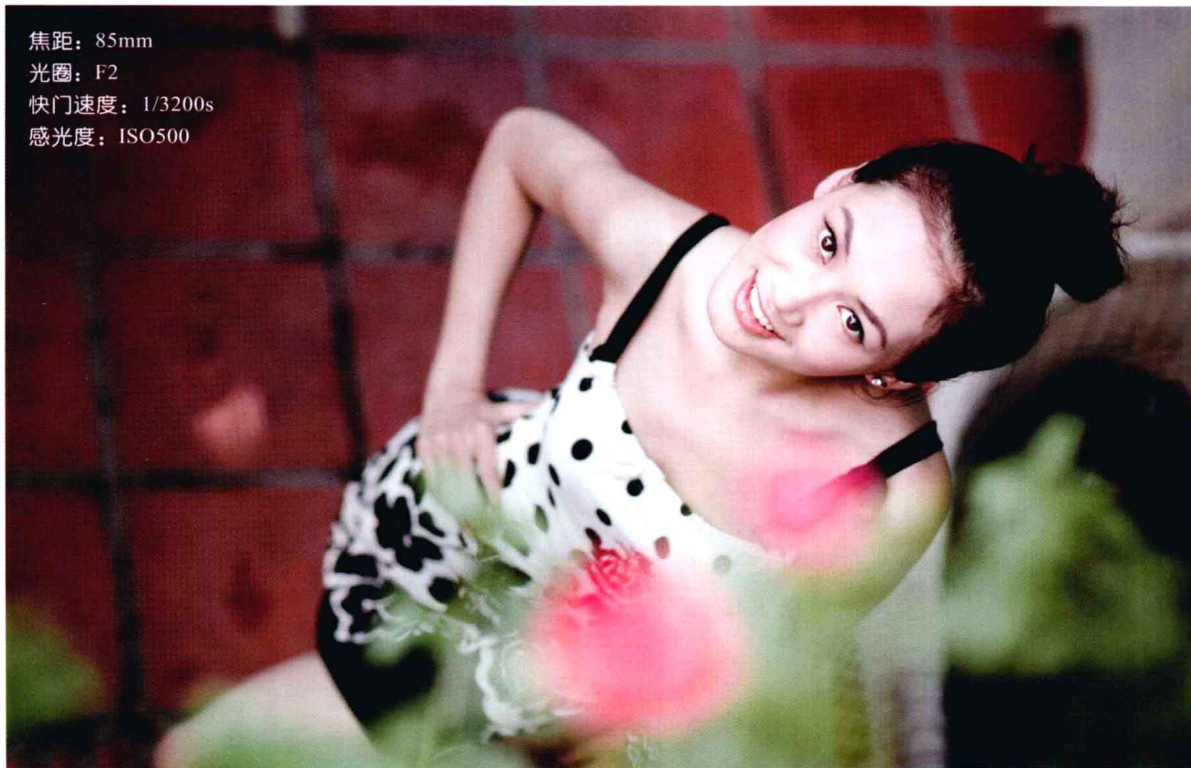
常见的反光板一般有四个面，包括黑面、白面、金面和银面，可以根据各自的拍摄要求来选择。反光板的特点是携带十分方便，不但重量非常轻，而且可以折叠起来，占用的空间非常小。



焦距: 175mm
光圈: F2.8
快门速度: 1/400s
感光度: ISO100



现在反光板在室内摄影中也得到广泛运用，即使是专业的人像影楼里，通常也会用反光板来补光。眼睛是心灵的窗户，为了更好地表现人物的眼神，还可以用反光板制造眼神光。



柔光镜

在拍摄女性人像时，使用柔光镜（也叫柔焦镜）可以避免由于数码单反相机镜头成像较为锐利，从而把人物脸部的斑点、疤痕等缺陷也清晰地拍摄出来的情况。

柔光镜的柔和效果和光圈、焦距成正比，即光圈越大、焦距越长，柔化效果越强；光圈越小、焦距越短，柔化效果越弱。通常情况下宜选用中等光圈拍摄。此外，在强光下使用的效果更加明显。

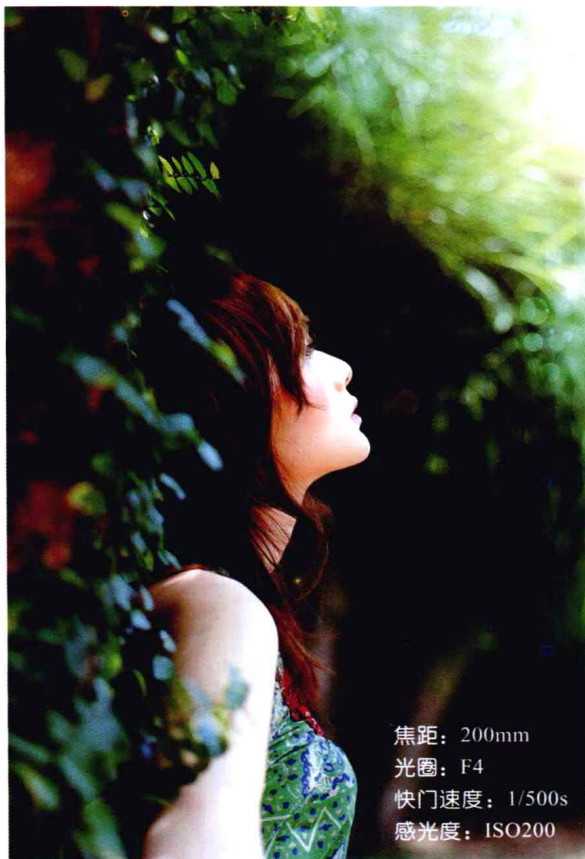


人像摄影曝光控制

测光方式

对于拍摄人像而言，皮肤是非常重要的表现对象之一。要拍出细腻、光滑的皮肤，测光是非常重要的工作。拍摄人像时，应尽量采用中央重点测光（佳能称为中央重点平均测光）或点测光模式对人物的皮肤进行测光。中央重点测光主要是测量取景屏画面中央范围内的亮度，此范围外的亮度对测光结果的影响较小，它是画面中央最重要主体的光亮度为依据进行曝光。点测光的测光范围是取景器画面中央的一个点，点测光基本上不受测光区域外其他景物亮度的影响。

如果是在午后的强光环境下进行拍摄，建议选择有阴影的地方。如果环境条件不允许，那么可以对皮肤的高光区域进行测光，并对阴影区域进行补光。



光圈选择

拍摄人像时，一般建议使用大光圈，以虚化背景，突出主体。

当然，并不是拍摄人像就一定要选择大光圈。选择多大的光圈，应该根据拍摄意图和画面想要达到的效果来定。如果是在影棚里拍摄，可以选择小光圈。

