

作者：摄影 / 罗晓韵 Jolie

360°零死角的 绝美白拍法

美女摄影师亲自示范的超强自拍秘笈

为什么她的自拍照，总是这么吸引人？

让你的相簿网站浏览人数破千万！

获得法国摄影奖项的新生代美女摄影师

首度公开自拍的绝佳技巧 打造艺术般的梦幻氛围



图书在版编目(CIP)数据

360° 零死角的绝美自拍法:美女摄影师爱自拍 /
罗晓韵著. — 北京:中国摄影出版社, 2011.1
ISBN: 978-7-80236-520-9

I. ① 3… II. ① 罗… III. ① 人像摄影—中国—现代
—摄影集 IV. ① J423

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 003642 号

版权所有©罗晓韵

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权北京时尚博闻图书有限公司简体中文版权
委托安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意,不得以任何形式任意复制、转载。

图字01-2010-642号

书 名: 360° 零死角的绝美自拍法

作 者: 罗晓韵 (Jolie)

责任编辑: 魏长水

特约编辑: 王春泓

书籍装帧: 路仟婉

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.com.cn>

出 版: 中国摄影出版社

地 址: 北京东单红星胡同 61 号 邮编: 100005

发 行 部: 010-65136125 65280977

网 址: www.cp-phbook.com

邮 箱: office@cp-phbook.com

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 1/16

纸张规格: 787 × 1092

印 张: 8.5

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

ISBN 978-7-80236-520-9

定 价: 42.00 元

版权所有 侵权必究

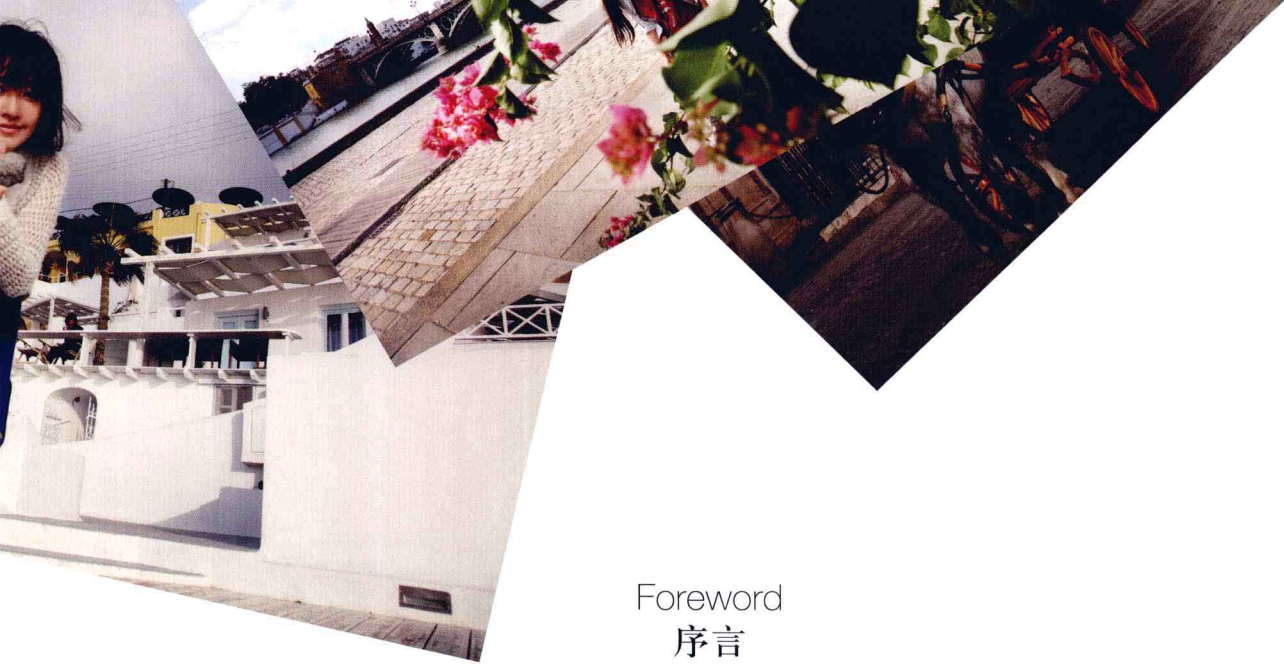


360°零死角的 绝美自拍法

作者、摄影 / 罗晓韵 (Jolie)

中国摄影出版社

 時尚
TRENDS



Foreword
序言

“把自己也加入其中，
哪怕成为瑰丽风景里的一个点缀，也要有自己路过的痕迹。”

苏晓 306ie



一切都恰到好处地如期而至

我总是爱用镜头记录自己一段段的美好时光，并把自己的想法和画面与大家分享。很多人一直很好奇，我是如何当自己的摄影师的，并且把这样的记录当作一种创作对待。

在这个时代，每个人都有种自我实现的需求，更加爱自己，更加注重自己的感受。很多人希望记录和表达自己，那么自己给自己拍照就是一个好方法，既能记录不同的自己，又能自导自演地表达当时的想法。加上现代的高科技，实现完美的自拍其实不是难事。

写这本书的想法就这样恰到好处地如期而至

在书中，我将要介绍怎样一步步把自己拍美，其中造型与角度最重要。人像摄影是我平时主要的工作，自己经营摄影公司，每天要拍近百张照片，最想要的效果不光只是外表的漂亮，而是能发觉内心的质感美。这和我大学修过心理学有关，总试图把内心的波动描绘于照片上。

本书还介绍了怎样把自己和环境融合，以及讲究光线与构图的技术。我的父亲是一位风景摄影师，我从小受到他的熏陶，在潜移默化当中也培养了美学观念。在这样的光影环境里逐渐长大，甚至跋山涉水、静待朝夕，只为将风景之美，一幅幅印在照片上，留在脑海里。把自己也加入其中，哪怕成为瑰丽风景里的一个点缀，也要有自己路过的痕迹。

最后是努力工作，存足钱，在仔细研究路线之后放下一切出发，把自己和风景全都放在画面中美美带回家。

点滴人生的积累集成书中的每一部分。希望可以给大家一点点启发，带给大家更多营造生活乐趣的方法。用更完美的方式记录自己走过的风景、重要的事件、变化的容颜，以及多情的内心。

希望您也能为自己保留一份多彩的回忆。



〔写在摄影之前〕

摄影美感新思维

让摄影不只是镜头下的运动

玩转自拍，你必须拥有对事物敏锐的观察力、对画面丰富的想像力以及即时的行动力。而做自己的摄影师，需要从对画面的想像与构思开始！

朋友们看着我的照片，他们会问：“你是怎么做到的，我怎么没拍得这么好看？”其实往往很多时候在拍摄之前，照片的构思已经在我脑海里生成了——这样便使我比别人更先一步看到照片拍出来的效果，对获得一张充满魅力的照片也更有把握，记录与创作就能够同时进行。而我是从哪里得到的这些创意构思呢？我想答案应该是相当多，而且是充满魅力的。就我而言，我的构思是通过摄影以外的其他爱好延伸而来的——在摄影之前，先让我来介绍一下摄影以外的其他爱好吧！

电影——相信大家都喜欢看电影吧？那么，无论电影的题材是爱情片、探险片或者是科幻片，无论场景设定

在白雪皑皑的山路上、幽深的水下、奇幻的外太空，我们总能从众多的电影中找到各种各样的灵感。甚至有时候，即使在那些票房并不理想的电影中，我仍可以找到一些让我深感震撼、激发我无限灵感的画面。例如画面的绚丽背景、巧妙的布光、充满意味的取景与构图……电影是一种最直观的媒介，它可以让我们在生活中的某时某刻想起电影里的某种情境——这对于我们在拍摄前构思出充满想象力的画面帮助很大。

文学——作为一种文字作品，它可以让你在头脑中勾勒形象、产生联想。当你阅读富有启发性的作品时，你感兴趣的东西都可以被大脑积极地吸收，构思就可能随着阅读而发生，也可能在以后的某个时候出现。尽管将文字转化成大脑中的影像通常是模糊和抽象的，但是，当你到了那个正确的地方，那些模糊的构思便会冷不防地出现了。

美术馆——不得不承认，美术馆对于拓展我们的文化视野、培养我们的想象力意义非凡。当你站在那些充满了无限创造力和想象力的艺术名作面前时，你不仅可以借



此了解人类丰富的文化遗产，你的审美眼光、身心感受与思维方式也会相对提高。当你在外旅行时，一道风景可能会使你想起某幅艺术名作、想起某幅艺术名作的构图与光线——“是啊，我的照片可不可以也这样去拍摄呢？”“嗯，对！如果能像那幅名作一样构图和用光，相信这幅照片一定很精彩！”

音乐——在众多的艺术形式中，音乐给人的想象空间最为广阔，它几乎突破了一切时空限制，可以让你的思绪自由地飞翔；又由于音乐表现的主题相当广泛，不同经历的人都可根据自己的生活体验对音乐进行各种各样的解读。可以说，欣赏音乐的过程就是一个由声音到画面、由抽象到具体的过程——美妙的音乐给我们带来无限的遐想，而这些丰富的遐想与感受往往可以转化为创作一幅精彩照片的灵感。因此，从现在开始，尽情去享受音乐吧！

梦——梦境的匪夷所思或曰创造性与艺术的创作过程有着极大的相似性。梦境与艺境同是有情之境，我们在梦里的感情是强烈而丰富的，甚至可以哭出声，笑出来，

可见梦境中感情的真挚。而艺术、摄影同样是富有情感的，艺术中的形象实际是情感符号，艺术的本质为情境。因此，我们可以尝试通过我们的梦重新安排已经感受或认识过的东西——例如，你梦中的某些情节情境在你拍照时能否也摆布出来？相信这样的照片一定很新奇、很有感染力！

旅行——这是获取灵感与创意的最好方式，走没走过的路，看没见过的风景，体验另一种生活方式，探访名胜古迹，有那么多新鲜事物刺激着眼球和心灵，想没有构思都很难。旅行比任何方式都更直观地得到拍摄想法与拍摄环境，将前几个爱好集合与发挥，在旅行中寻找梦想实现的地方。还要注意的是对人文、历史、建筑的了解，为旅行与拍摄赋予更深的内涵。

有了好的想象与构思之后，再调整好自己与相机的状态，最后就能达到最好的效果，这就是我要和大家分享的，在摄影前可以先思考的新生活美学观念。



目录 contents

序言：一切都恰到好处地如期而至·····	02
写在摄影之前：摄影美感新思维·····	04

Chapter.1 美女摄影师 × 爱自拍

Lesson 1 带着自己去旅行	
自拍的意义·····	10
Lesson 2 梦境里的主题	
主题氛围的营造方式·····	18
Lesson 3 融入氛围的角色	
衣着和妆容的搭配·····	26
Lesson 4 让画面协调而完美	
取景构图的七大秘诀·····	38
Lesson 5 表现出最美好的自己	
角度、表情与道具的搭配·····	52
Lesson 6 相机是画笔，光线是颜料	
光线决定一切·····	68
Lesson 7 相机是我的好朋友	
善用相机的各种功能·····	80
Lesson 8 相机自己会喀嚓	
相机的固定方式·····	88
Lesson 9 变身靓妹的关键	
影像处理大加分·····	100

Chapter.2 美女摄影师 × 爱旅行

跟着镜头去旅行	
我的影像日志·····	112
美女摄影师的旅行箱秘密·····	130
旅游摄影小叮咛·····	132
索引：基础摄影术语·····	134



Chapter.1

美女摄影师 ×

爱自拍

自拍，是我的生活方式。我热爱摄影，也酷爱无拘无束的旅行，为了记录这些旅行的足迹，我爱上自拍的自由与无限。摄影只是一种记录方式，而决定要用什么角度记录生命的人是我，罗晓韵（Jolie）。

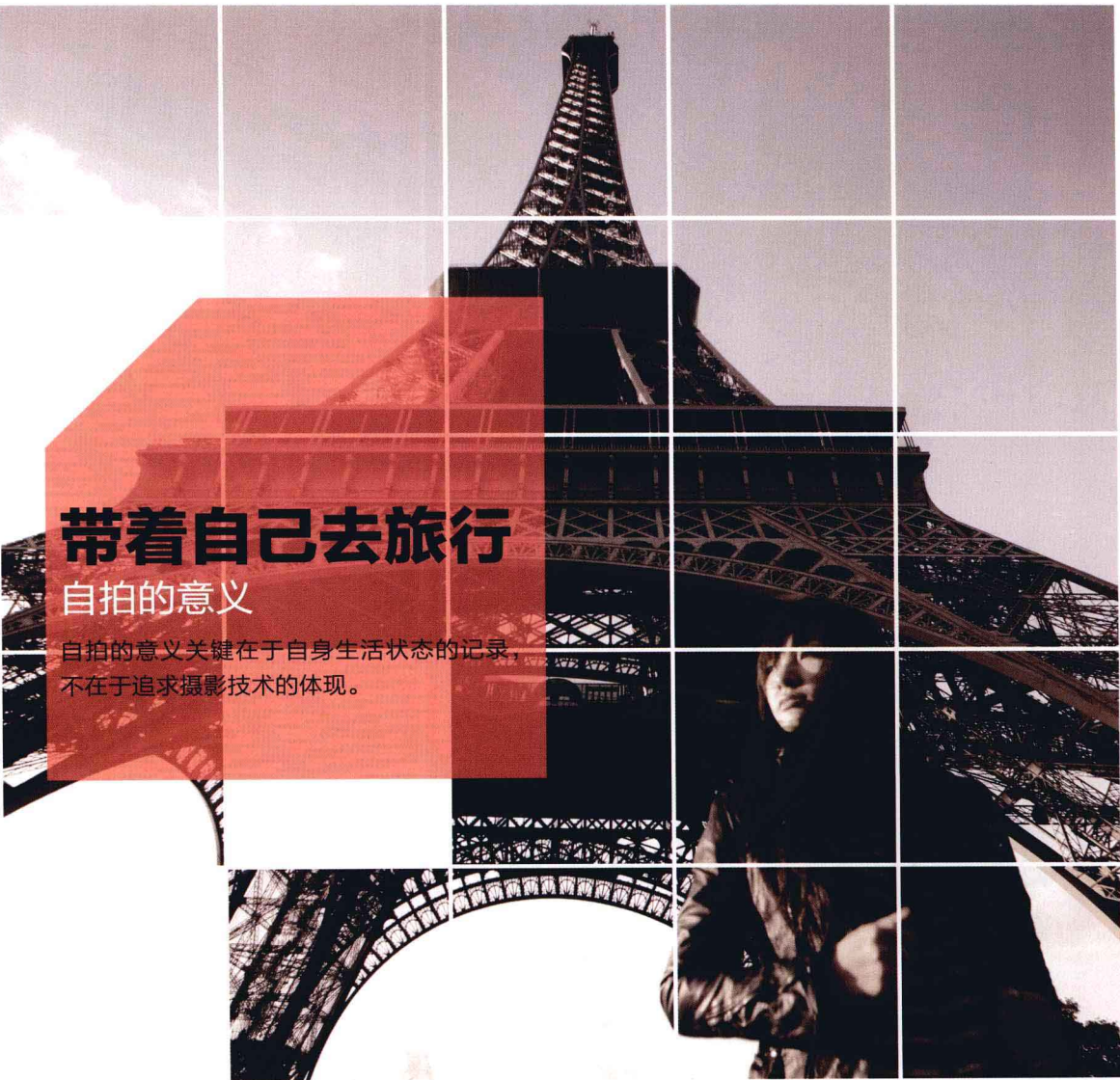




带着自己去旅行

自拍的意义

自拍的意义关键在于自身生活状态的记录，
不在于追求摄影技术的体现。



决定自拍好坏的关键，完全取决于你的生活及审美态度。读过的书、看过的电影、听过的音乐或是路过的风景，这些都会影响你对于拍照的看法、拍摄角度的转换、镜头捕捉的力道以及灯光的控制，但这些都是专属于你一个人的。当自己变成主角之后，要的就不仅是玩弄相机而已了，而是玩味对自己的认知、反应内心的渴望、表达纯真的叛逆。

专业自拍美女说…

Q：自拍照浏览人数破万的关键？

想要让你的自拍照受到广大网友的喜爱，甚至受到经纪人的青睐，最重要的就是表现出你的独特风格。自拍前不妨先想想“自己”是个怎样的人，你会发现你不再只是玩弄相机而已。



只要掌握了合适的方法
在任何地点都能拍出自己想要的画面

自己最相信的摄影师其实就是自己。自己为自己拍照可以无所顾忌、可以放心展现。每个人为自己拍照都会比别人拍得好，这是因为我们了解自己，了解自己无论是外型还是内心不为人知的想法。

secret

架设相机的方式

把相机放在游泳池边，利用自拍计时器就行。我的相机有潜水套，所以不怕手是湿的。另外，在自拍时也可以跳出以往的思考模式，谁说在泳池里一定要穿比基尼呢？穿着色彩鲜艳的轻薄纱质上衣，更能营造曲线美感。

SUGGEST |



Camera

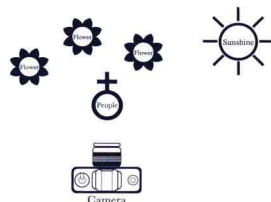
Canon 5D, ISO 100, 快门 | 1/125秒, 光圈 | f/5.6, 无闪光灯
时段 | 下午, 地点 | 海南省三亚市



自拍的意义在于 创造自己的小宇宙

这是一种新的照片类型，用自编、自导、自演、自拍的方式充分发挥自己的小宇宙。无人侵扰、也无人管得着的世界，自由自在地做自己，在花丛里营造自己的小世界。

SUGGEST |



Canon 5D, ISO 100, 快门 | 1/125秒, 光圈 | f/5.6, 无闪光灯
时段 | 下午, 地点 | 海南省三亚市



学会自拍技巧 一个人的旅行也美好

在旅途中，更应该学会自拍的技巧，这样就可以自在灵活地记录自己的人生旅程，而不需要依靠别人。旅途中，不妨用照片写下心情故事，远远地用深蓝营造出天神降临的感觉，这就是我在希腊的故事。

SUGGEST |



Canon 5D, ISO 100, 快门 | 1/125秒, 光圈 | f/5.6, 无闪光灯
时段 | 下午, 地点 | 希腊圣托里尼岛





自拍的目的是为了
拍出当下的感动

即使是拍摄一些古迹或者建筑，也应该为照片注入一些生命的气息，拍出你当下的感动。加入人的元素不仅可以聚焦画面重心，还可以传达人与景的关系。这个人的元素可以是当地居民，可以是造访的游人，更可以是你自己。

Secret 架设相机的方式

脚架设定在远处不易被风吹倒的地方，用俯拍方式拍摄。广角表现出整体的丰富性，将自己融入当地之中，很适合作为旅游回忆照片。

