



人像摄影摆姿宝典

摆出好POSE



数码创意

飞思数字创意出版中心

编著

监制

让你瞬间转变的绝美POSE

简洁的身体线条摆出大气场的自由女神

站立间拍出清纯美少女

低头颌首间挡不住的妩媚最是迷人

展现最具诱惑力的修长美腿

摆姿的窍门 恰到好处的摆放，一颦一笑间的气息

身体的线条 利用不同的关节，展现女性柔和的曲线之美

表现神态美 似笑非笑的迷人，举手投足间的妩媚

眼睛的方向 顾盼间的深情，醉眼朦胧的诱惑



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



人像摄影
摆姿宝典

摆出好姿势

数码创意

飞思数字创意出版中心

编著

监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

人像的摆姿千变万化,本书分别从站姿、坐姿、蹲姿、卧姿等基本姿势出发加以分析,并对室内人像与室外人像拍摄手法的差别做了简单明了的演示,最后针对人像摄影中的道具等进行了介绍。全书简洁精练,通过图文结合的方式演示了人像摄影的不同美姿造型。

不管是追求技艺精湛的摄影师、摄影爱好者,还是爱美的女孩,本书都能够就人像摄影的美姿造型提供相应的参考,是指导摄影、模仿造型的最佳伙伴。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

摆出好POSE:人像摄影摆姿宝典:全彩/数码创意编著. — 北京:电子工业出版社,2011.6

ISBN 978-7-121-13630-6

I. ①摆… II. ①数… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095738号

责任编辑:姜 伟

文字编辑:江 琴

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/16 印张:12.5 字数:320千字

印 次:2011年6月第1次印刷

印 数:5000册

定 价:49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888



















Preface 前言

任何一个站在镜头面前的年轻女孩，都希望拍摄出来的照片美美的、酷酷的，总之拍摄出来的人儿必须赏心悦目、光彩照人。谁不希望自己留下的倩影动人心魄呢？

而在摄影中，要想拍摄出变化多姿的美女写真，不仅需要改变服装、道具，最重要的在于被摄对象自身的表现，通过肢体语言来展现青春的张扬与活力。

所谓“一颦一笑千金重”，人像美姿中强调的是人物的“形”，从而通过“形”折射出人物内心的情感。一颦一笑、举手投足所传达的人物情感，给人的感受也决然不同，能够塑造多姿多彩的人物形象。

本书展示了塑造人像美姿的千变万化，分别从站姿、坐姿、蹲姿、卧姿等基本姿势出发加以深入分析，并对室内人像与室外人像拍摄手法的差别做了简单明了的演示，最后针对人像摄影中的道具运用、塑造人物气质的拍摄方式等做了详细的解说。全书以八章篇幅，将人像摄影美姿的种种，以图文结合的方式展示在读者面前。

不管是追求技艺精湛的摄影师，还是爱美的年轻女孩儿，本书都能够就人像摄影的美姿造型提供相应的参考，成为指导拍摄、模仿造型的最佳伙伴。



目录

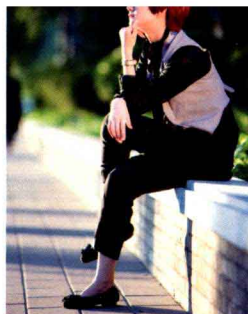


Chapter 01 摆姿的门道

- 1.1 与她沟通很重要 2
- 1.2 拍摄者的良好修养 3
- 1.3 尽快熟悉模特的性格和爱好 6
- 1.4 用音乐营造拍摄氛围 7
- 1.5 挖掘模特的潜力 7
- 1.6 让你的想法被知道 8
- 1.7 “以身作则” 9
- 1.8 你的鼓励是最好的催化剂 10
- 1.9 让模特了解拍摄的进度 12
- 1.10 你的表情与肢体语言 13
- 1.11 学会讲笑话 14
- 1.12 让模特知道拍摄节奏 15
- 1.13 由模特“放手一搏” 16

Chapter 02 表现最丰富的站姿

- 2.1 正面的站姿也有变化 20
 - 2.1.1 挺拔如军人的气质 21
 - 2.1.2 含蓄的大家闺秀 22
 - 2.1.3 颓废的魅力 23
- 2.2 重心倾斜展现的曲线 24
 - 2.2.1 偏重一侧的时尚感 25
 - 2.2.2 侧身倾斜的害羞感 26
- 2.3 强势的跨立而站 27
- 2.4 若有所思 28
- 2.5 抱手而立的女强人 29
- 2.6 经典的“回眸一笑” 29



2.7	展现修长腿部曲线	30
2.7.1	“金鸡独立”的俏皮	31
2.7.2	倚墙而立的柔和曲线	33
2.8	低角度拍摄的轻盈体态	34
2.9	歪向一边的活泼神态	35
2.10	舒展的肩部曲线	36
2.11	握拳在胸的纠结	37
2.12	延伸的手臂展现的开阔	37
2.13	自然神态的小动作	38
2.14	仰头而立的遐想	39
2.15	弯腰的风情万种	40

Chapter 03 变幻多端的坐姿

3.1	盘腿而坐的大气	44
3.1.1	着裤装的干练气质	45
3.1.2	瑜伽般的闲适	46
3.2	重心向后的放松	47
3.3	支撑下巴表现出的天真	48
3.4	并腿而坐的乖巧	49
3.4.1	手放在膝盖的内向姿态	50
3.4.2	躬身抚腿的优雅	51
3.5	放松的交叉姿态	52
3.6	邻家女孩的可爱坐姿	53
3.7	婉约气质的侧坐	54
3.8	略带拘谨的神态	55
3.8.1	抱膝而坐	56
3.8.2	席地收紧腿部	57
3.9	高于地面的大方坐姿	58
3.9.1	并拢膝盖的端庄	59