



光盘包括书中实例中的素材文件，
方便您分析与参考



光影之中

最美瞬间——人像完美

POSE指南

胡蛟龙 刘洁羽 等编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



光影之中

胡蛟龙 刘洁羽 等编著

最美瞬间——人像完美

POSE

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书从摄影师和模特两方面入手,分三个部分分别为读者讲解了人像摆姿的基本技巧和注意事项、不同场景下的摆姿技巧以及不同人物类型的主题摆姿技巧,所涉内容全部由专门的模特进行示范,以文简图多的纯图解形式向读者形象地说明人像摆姿的各种技巧。

本书适合所有的摄影爱好者、尤其是喜爱人像拍摄的摄影爱好者阅读,并可作为摄影发烧友进阶的阅读书目。

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

光影之中 最美瞬间—人像完美POSE指南/胡蛟龙等编著.—北京:电子工业出版社,2011.5
ISBN 978-7-121-13579-8

I. ①光… II. ①胡… 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091001号

责任编辑:祁玉芹

印刷:中国电影出版社印刷厂

装订:中国电影出版社印刷厂

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:13 字数:333千字

印次:2011年5月第1次印刷

定价:58.00元(含光盘1张)

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,
联系电话:(010) 68279077;邮购电话:(010) 88254888。

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

服务热线:(010) 88258888。

前言

笔者萌发写作一本人像摆姿的纯图解手册的计划由来已久，产生这个想法的原因很简单，笔者在外拍摄或者游玩时常常看到许多在外游玩的人们对人像拍摄的技巧毫无理解，只是简单地让人物站在某个地方然后对焦按下快门，这样拍出来的照片效果可想而知。严格说来，这仅仅只能算是留影，与人像摄影还挨不上什么关系。

笔者在与这些摄影爱好者交谈过程中发现他们也知道这样拍出的照片没有多少美感，最多算是一种影像记录而已，由于没有掌握人像拍摄的取景构图技巧，而且对被摄人物摆姿的不够了解，所以也只得“无奈的接受”这样的结局。

真正的人像摄影除了布景、灯光等其他工作外，其实还是摄影师和模特两个人共同的工作，一方面要摄影师懂得如何正确设置相机、从何种角度拍摄，另一方面，模特也要懂得如何配合摄影师摆出正确优美的姿态。

而目前图书市场已有的图书产品，大部分内容都是以“从入门到精通”为主线，用光、构图为骨架，很难看到真正涉及到人像拍摄内容，即便是有，也只是讲讲理论知识，所配图片大都也不具有针对性。

总结了以上存在的问题，我们需要做这样一本人像摄影图书：首先，是针对模特摆姿中的技巧进行详细说明；其次，从摄影师和模特两方面综合考虑，不仅从摄影师的角度出发讲解拍摄技巧，而且特别强调摄影师和模特之间的沟通技巧，这样才能拍摄出自然而又精美的摄影作品；第三，通过详细的内容和大量的生动图片来进行拍摄技巧。

本书共分为三个部分，分别为读者讲解了人像摆姿的基本技巧和注意事项、不同场景下的摆姿技巧以及不同人物类型的主题摆姿技巧，所有场景都进行了慎重的筛选，外景选择的都是日常的生活休闲场所（比如草地、阶梯等），而将复杂的人像棚拍摄简化成了简单的室内人像拍摄（如沙发、床上等），就是为了满足普通人像摄影爱好者的实际需要。

最后，笔者还要向各位人像摄影爱好者和模特明确一点：如果你是模特，那么请记住在摄影师按下快门的瞬间，你的任何一个身体部位的疏忽都有可能造成画面效果的瑕

疵；如果你是摄影师，请记住你的任何一个角度变换或者言语提醒都可能使画面变得更漂亮。

本书由胡蛟龙、刘洁羽主持编著。两位作者均毕业于高等院校美术专业，并多年从事人像摄影创作，既拥有一定的美术理论功底，又拥有丰富的拍摄经验，此外参加本书编写的人员还有李文俊、杨伏龙、王同明、石长征、白华、郭腾、黄成、李海宁、田俊乐、陈志成、刘淑梅和马倩。刘晓辉、高世波、康同跃也为本书提供了部分摄影作品。摄影模特儿主要由贺纯纯、董亚茹、李琳、罗文倩、王聪涛、霍碧莹、王珊等美女担纲，她们为本书付出了大量的时间和心血；作者胡蛟龙及其众多兄弟则身体力行，共同演绎了帅哥 POSE；昕薇工作室为本书友情提供了化妆和服装，在此一并深致谢意！

编著者

2011.4

目 录

Chapter 1 人像摆姿的基本原则..... 1

1.1 让自己在镜头下更完美.....	2
1.1.1 把握重心位置	2
1.1.2 展示出自信的一面	3
1.1.3 避免立正姿势	4
1.1.4 管好自己的小腹	7
1.1.5 坐要有坐相	8
1.1.6 获得瓜子脸的技巧	10
1.2 展示美丽性感但不走光	14
1.2.1 着装上的注意	14
1.2.2 动作上的注意	15
1.2.3 不要蹲得太随意	16
1.3 表达情感和内涵	18
1.3.1 学会将情感充分展露出来	18
1.3.2 可以让照片加分的几个表情	20
1.3.3 让自己成为一个有内涵的人	25
1.4 自然展示不做作	26
1.4.1 表情自然的重要性	26
1.4.2 模特如何做到表情更自然	27
1.4.3 摄影师如何捕捉更自然的表情	28

Chapter 2 好POSE的基本要素 32

2.1 给模特的建议	33
2.1.1 告诉摄影师你的想法	33
2.1.2 大胆发挥自己的创意	35
2.1.3 随时询问摄影师拍摄的效果	37
2.1.4 与摄影师边交流边拍摄	38
2.2 给摄影师的忠告	39
2.2.1 熟悉模特的性格爱好	39
2.2.2 告诉模特你的想法	40
2.2.3 拍摄时放些音乐调节气氛	42
2.2.4 给模特充足的自由空间	43
2.2.5 随时与模特一起欣赏拍片子并加以赞许和鼓励	44
2.2.6 把重要的放到后面拍	44
2.2.7 充分尊重模特	46

2.3	身体的配合	47
2.3.1	熟悉模特的性格爱好	47
2.3.2	肩部的姿势	51
2.3.3	双手的姿势	52
2.3.4	腰部的姿势	53
2.3.5	双腿的姿势	55
2.4	基本站姿	58
2.4.1	常用外拍站姿	58
2.4.2	阶梯上的站姿	60
2.4.3	半身站姿	61
2.4.4	搭配道具的站姿	63
2.5	基本坐姿	65
2.5.1	草地上的坐姿	65
2.5.2	凳子上的坐姿	67
2.5.3	阶梯上的坐姿	68
2.6	基本躺姿	69
2.6.1	床上躺姿	69
2.6.2	沙发躺姿	71

Chapter 3 室内拍摄摆姿技巧.....72

3.1	简单的“五疼”美姿法	73
3.1.1	头疼	73
3.1.2	下巴疼	79
3.1.3	肩膀疼	81
3.1.4	腰疼	85
3.1.5	腿疼	87
3.2	沙发的摆姿	89
3.2.1	坐姿	89
3.2.2	卧姿	90
3.2.3	站姿	91
3.3	床上的摆姿	92
3.3.1	躺姿	92
3.3.2	卧姿	93
3.3.3	背姿	94
3.4	窗边的摆姿	95
3.4.1	站姿	95
3.4.2	背姿	96
3.4.3	躺姿	96
3.5	书架旁的摆姿	97
3.5.1	站姿	97
3.5.2	坐姿	98

Chapter 4 室外拍摄摆姿技巧.....99

4.1 步行的姿态.....	100
4.1.1 小道漫步	100
4.1.2 回眸一笑	102
4.1.3 上下楼梯	104
4.2 跳跃的动作.....	105
4.2.1 开怀一跃	105
4.2.2 奋力上跳	106
4.3 花园美姿.....	107
4.3.1 花园长椅的坐姿.....	107
4.3.2 花园站姿	109
4.4 草地	110
4.4.1 草地坐姿	110
4.4.2 草地躺姿	111
4.5 湖边	113
4.5.1 湖边站姿	113
4.5.2 湖边坐姿	114
4.6 篱笆围墙.....	115
4.6.1 围墙站姿	115
4.6.2 围墙坐姿	116
4.6.3 围墙蹲姿	118

Chapter 5 美女主题摆姿..... 119

5.1 摆出甜美可爱的美姿	120
5.1.1 眼神的姿态	120
5.1.2 面部的表情	122
5.1.3 双手的辅助	125
5.1.4 拍摄角度的选择	129
5.1.5 倾斜相机	131
5.1.6 环境的重要	133
5.1.7 服装的选择	135
5.1.8 可爱的站姿	137
5.2 摆出性感妩媚的美姿	140
5.2.1 环境的选择	140
5.2.2 穿着的选择	141
5.2.3 道具的选择	142
5.2.4 拍摄角度的选择	143
5.2.5 睡衣的性感	144
5.2.6 双手的性感	145
5.2.7 双腿的性感	146
5.2.8 高跟鞋的性感	150

5.3	摆出时尚青春的美姿	153
5.3.1	环境的选择	153
5.3.2	衣着的选择	155
5.3.3	饰品的选择	156
5.3.4	用姿态突出时尚元素的表达	158
5.4	摆出高雅娴静的美姿	160
5.4.1	穿着的选择	160
5.4.2	饰品的选择	161
5.4.3	眼神与表情	163
5.4.4	用姿态突出品味的表达	165

Chapter 6 帅哥POSE 168

6.1	各种主题的帅哥摆姿	169
6.1.1	阳刚	169
6.1.2	阳光	172
6.1.3	帅气	175
6.2	摆出有男人味的姿态	178
6.2.1	帅气的站姿	178
6.2.2	随意的坐姿	183
6.2.3	自然的卧姿	186
6.2.4	运动姿态	189
6.3	服饰与POSE	192
6.3.1	服饰搭配要点	192
6.3.2	西装POSE	194
6.3.3	休闲装POSE	197
6.3.4	运动装POSE	199

Chapter 1

人像摆姿的基本原则

人人都想让自己在镜头前显得美丽，美丽的装束当然能起到一定的修饰效果，但是却不能起到决定性的作用，要想在镜头前获得完美表现，一定得掌握一些基本的摆姿原则，比如站立、坐下以及扬长避短的一些方法等，本章所讲都是一些摆姿中非常基础的姿态要领，为摄影师和模特在摆姿方面提出一些小建议。





1.1 让自己在镜头下更完美

许多人总是觉得自己不上镜，所以在面对镜头时通常采取避让的态度。其实在这些觉得自己不上镜的人当中，只有极少数是因为先天长相原因，另外绝大多数都是因为没有把握好拍摄的姿态技巧，只要稍微了解一些基本的技巧和原则，都能拍出非常漂亮的照片。

1.1.1 把握重心位置

把握好自身的重心对于每一个动作的姿态来说都是非常重要的，人们一致认为，下半身的摆放对于人像拍摄是最重要的，如果将下半身的重心放在正确的位置，上半身的动作就会非常自然，整体效果看起来就比较好。然而如果没有处理好下半身重心的位置关系，无论上半身怎么摆放，整体都会显得很别扭。



拍摄参数
ISO 200 快门 1/400s
光圈 F2.8

上图：将重心放在左脚上，右脚踮起



拍摄参数
ISO 400 快门 1/2500s
光圈 F3.2

右图：双腿站开一点不仅能很好的控制重心，还能表现双腿的线条

1.1.2 展示出自信的一面

一个人的外表并不重要，关键是要能让别人从你的每一个动作中看到你的自信。摄影由于是瞬间艺术，因此对动作自信表现要求更高。

有些模特在拍摄时没有注意到自己身体的一些习惯性小动作，比如习惯性地将肩膀向前收缩，导致整个肩部和背部都向前弯，整个人看上去就显得畏畏缩缩的。还有人在拍摄时没有注意将头部抬起来，总是低着头等。



拍摄参数 ISO 100 快门 1/125s 光圈 F9

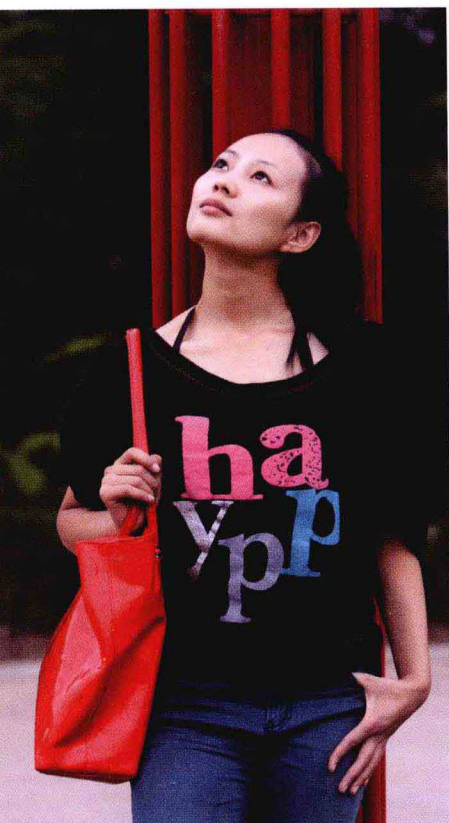
肩膀向后收一点，人看上去就更自信



拍摄参数 ISO 100 快门 1/125s
光圈 F9

面带微笑，手轻轻放在下巴位置，显得非常自信

作为摄影师，一定记得随时提醒模特抬头挺胸，这样就能让模特显得比较自信，我们比较时装模特走台时的动作就可以发现，其实很多时装模特的长相并不出众，只是拥有一幅好身材，但是她们走在T台上却能给人一种强烈的美感，这就是抬头挺胸展现出自信的结果。



拍摄 ISO 200 快门 1/320s
参数 光圈 F2.8

上图：抬头的动作能很好的表现模特的情感



拍摄 ISO 100 快门 1/400s
参数 光圈 F2.2

右图：身体稍微后仰，很好的表现了模特的身材

1.1.3 避免立正姿势

说到要抬头挺胸，很多人可能就想到了立正的姿势，然而这个姿势在人像摄影中却是一个需要避免的姿势。双脚立正摆放会给人一种被罚站的感觉，显得非常呆板，要避免这样的现象，只需要让模特双脚稍微自然一点就好，比如一只脚直立一只脚弯曲，双脚一前一后或者相互交叉等。



拍摄参数 ISO 100 快门 1/250s 光圈 F5

用一把伞作为道具让姿态更自然



拍摄参数 ISO 100 快门 1/800s 光圈 F2.8

将重心放在一只脚上，身体稍微转动



拍摄参数 ISO 100 快门 1/800s 光圈 F2.8

最常用的自然站立姿势



拍摄参数 ISO 200 快门 1/320s 光圈 F5

做走路迈步的姿势也是很自然的

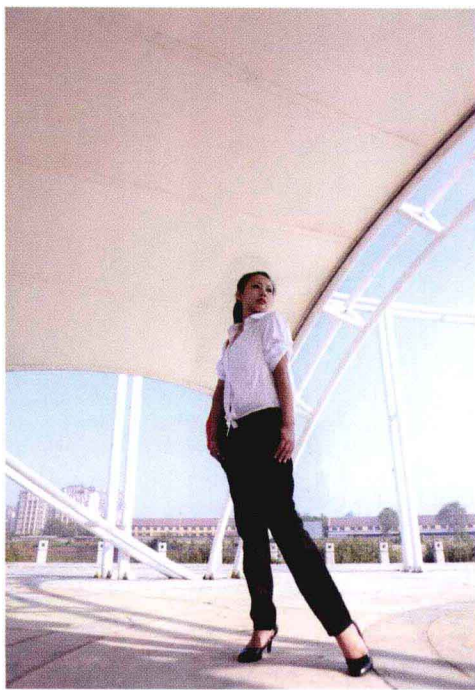
光影之中 最美瞬间——人像完美POSE指南

女性模特还有一个非常好利用的道具，那就是高跟鞋，利用高跟鞋的跟部让一只脚脚尖微微踮起，让女性的双脚显得更加修长性感，这样也会让双腿的线条得到更好的体现，即使没有穿高跟鞋，穿长筒靴甚至普通的板鞋都可以采取这个姿势，一样能起到很好的效果。



拍摄参数 ISO 400 快门 1/2500s 光圈 F3.5

高跟鞋让模特更有都市丽人的感觉



拍摄参数 ISO 400 快门 1/2500s 光圈 F4.8

高跟鞋让模特的双腿显得更加修长



拍摄参数 ISO 400 快门 1/125s 光圈 F2.8

即使是带跟的皮鞋也能美化模特的脚

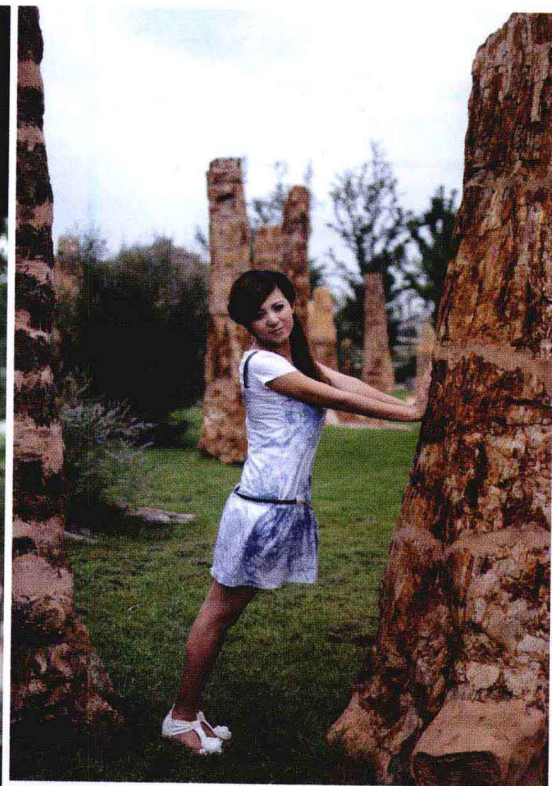
1.1.4 管好自己的小腹

如果你在看到上面的抬头挺胸时想到了立正，那么你一定也能想到收腹，不错，收腹是模特在拍摄时一个非常重要的动作。小腹一直是每个女性都非常讨厌也非常恼火的问题，即使是青春亮丽的年轻美女也难免会受到小腹的困扰。微微隆起的小腹会严重影响女性的身材曲线，从而影响女性的整体美。



拍摄参数 ISO 100 快门 1/500s 光圈 F2.2

坐姿时需要非常注意小腹的收缩



拍摄参数 ISO 200 快门 1/1250s
光圈 F2

站立时提一口气也是很好的收腹办法

为了避免小腹对画面整体的影响，模特只要记住在拍照时稍微吸一口气，将气提到胸腔位置，小腹就自然平坦了，效果显而易见，并且这样的动作还能够让女性的胸部显得更加丰满挺拔，实乃一举两得。

1.1.5 坐要有坐相

凳子和椅子本是给人休息之用，因此在日常生活中，人们都坐得很随意，喜欢将整个身体都放到椅子上，尤其是沙发，用“丢到沙发上”来形容再合适不过。但是在摄影中，这样的坐法却是不可取的。坐椅子坐得太满或者将被靠在椅背上的动作都会让模特看上去没有精神，也无法显出模特的身体线条，整个背部会变得弯曲，若是穿着丝袜或短裤，这种坐姿还会让模特的腿部挤出赘肉。

模特在坐下时最好是坐在凳子或椅子的前缘，这样会显得更精神一些，如果感觉不自然，可以将上身微微前倾，这样的坐姿还能让双腿显得更加修长，特别是对于穿着丝袜和短裤的模特来说，这种坐姿给双腿的摆放和造型提供了非常大的发挥空间。



拍摄参数 ISO 200 快门 1/200s 光圈 F2.8

双腿的摆放要错落有致，体现出线条感



拍摄参数 ISO 320 快门 1/200s 光圈 F2.8

翘二郎腿时上面一条腿要轻压

温馨提示：

如果是坐在有轮子的旋转椅，千万注意不要坐得过于靠前，以免摔倒。

采取正确的坐姿时，也要注意双腿造型的选取，若是正面拍摄，可以内八字的姿势为主，这样的姿势比较具有女人味，注意一定不要采取外八字的姿势，这是女性双腿姿态的大忌！另外，最好不要翘二郎腿。正面拍摄时双腿也最好不要交叉摆放，因为双腿这样相互叠加容易让腿部显得赘肉比较多，除非你对自己的双腿非常自信。