



人像摆姿

72
变

好技巧!
胜过好相机

FASHION 视觉工作室 编著

中国摄影出版社 China Photographic Publishing House

好技巧胜过好相机

人像摆姿72变

中国摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

人像摆姿72变 / FASHION视觉工作室著. --北京:
中国摄影出版社, 2012.4
ISBN 978-7-80236-728-9

I.①人… II.①F… III.①数字照相机—摄影艺术
IV.①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048445号

书 名: 人像摆姿72变

作 者: FASHION视觉工作室

责任编辑: 董淑芳

封面设计: 衣 钊

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpphbook.com

邮箱: office@cpphbook.com

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

开 本: 16

纸张规格: 787mm × 1092mm

印 张: 9.5

字 数: 138千字

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-728-9

定 价: 48.00元



版权所有 侵权必究



前言

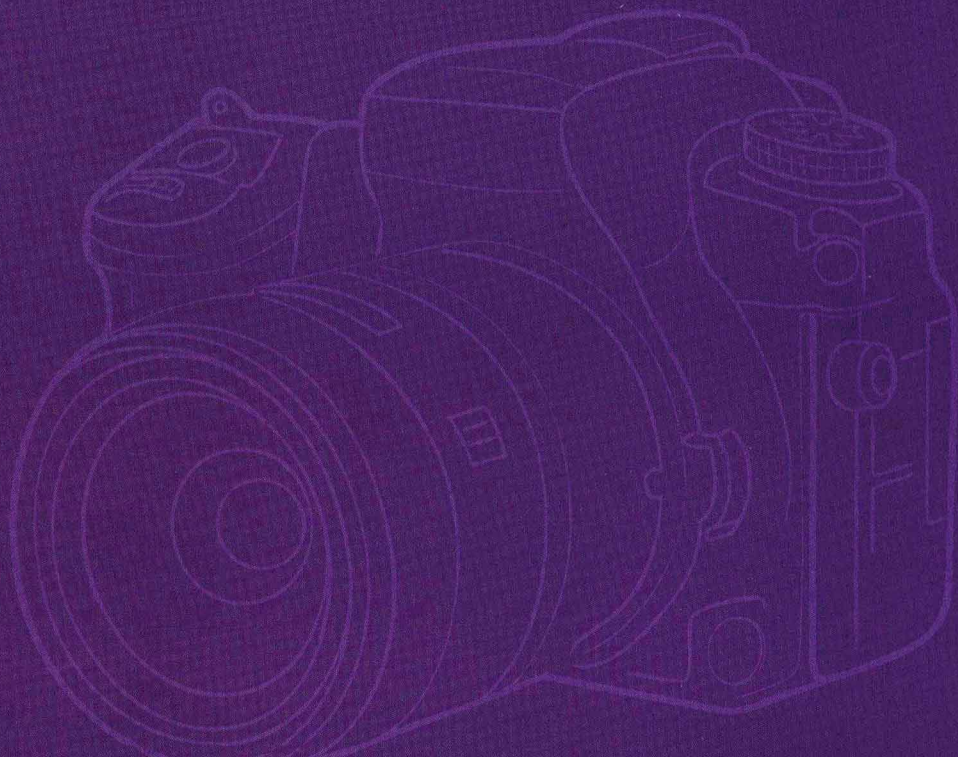
Preface

对于人像摄影而言，模特的表情与POSE非常重要。在拍摄之前，摄影师就应该与模特进行充分的沟通，让模特了解作品的创意和表现的主题，并对模特的情绪与姿势加以引导，尽可能地让模特领悟到POSE的精髓，从而摆出自然、优美的动作，做到神发于心，形发于心，实现神韵与造型的完美结合。

很多朋友都有数码相机，有的朋友的设备还非常专业，在平时也会经常为家人、朋友拍照，但是为什么拍摄出来的照片效果平平，一点也不给力呢？恐怕这和自身所掌握的摄影技巧、指导摆姿的知识不足有着很大的关系。

为了帮助朋友们了解人像摄影和模特摆姿的技术技巧，让大家尽快上手，拍出美丽的人像作品，本书从不同角度详细讲解了有关POSE的要领与秘诀，其中包括不同主题与场景的坐姿、站姿、蹲姿、躺姿、趴姿等姿势。

本书内容详尽实用，图片华丽精美，讲解深入浅出，不仅是指导模特如何摆姿的宝典，还是辅导摄影师拍出精彩人像照片的指南，更是外拍旅游不可多得的参考。



目录

CONTENTS

第01章 轻松美姿八大要诀 1-12

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 01. 抬头挺胸，提升气质 2 | 05. 讲求优雅，切忌深坐 6 |
| 02. 突出优美的身体线条 3 | 06. 蹲姿要挺腰，跪姿更优雅 7 |
| 03. 让手姿为形象增色 4 | 07. 百变躺姿，形象更娇美 9 |
| 04. 踮起脚尖让画面灵动轻盈 5 | 08. 注入情绪的美姿最动人 11 |

第02章 模特POSE的“万金油”——手姿 13-20

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 09. 手与头的经典搭配 14 | 12. 手与心的相契相合 18 |
| 10. 手与脸的亲密接触 16 | 13. 手与腰的密切配合 19 |
| 11. 手与嘴的完美组合 17 | 14. 手与腿的和谐一致 20 |

第03章 百变姿态轻松学 21-38

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 15. 手脚协调站姿美 22 | 23. 双腿收拢的自然坐姿 30 |
| 16. 富于故事情节的倚靠型站姿 23 | 24. 打破呆板的“另类”坐姿 31 |
| 17. 单手倚靠自由多变 24 | 25. 清纯的基本蹲姿 32 |
| 18. 双手倚靠突显神韵 25 | 26. 舒展的个性蹲姿 33 |
| 19. 臀部倚靠线条流畅 26 | 27. 性感的趴姿 34 |
| 20. 侧身倚靠时尚优雅 27 | 28. 适应环境的多变趴姿 36 |
| 21. 轻松自然的简约坐姿 28 | 29. 线条优美的各类躺姿 37 |
| 22. 一曲一直的轻松坐姿 29 | |

第04章 神态是POSE的第一灵魂 39-56

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 30. 天真 40 | 34. 忧伤 47 |
| 31. 清纯 41 | 35. 迷茫 48 |
| 32. 甜美 42 | 36. 失落 49 |
| 33. 幸福 44 | 37. 性感 50 |

38. 自信 51 40. 帅气 55
39. 俏皮 53

第05章 写给摄影师的拍摄秘诀 57-70

41. 保持手部和脚部的完整舒展 58 46. 以草地为背景俯拍 65
42. 用特写刻画细节表现神韵 59 47. 以天空为背景仰拍 66
43. 在视线方向留白 61 48. 利用透视营造延伸感 67
44. 压暗背景突出主体 63 49. 选用大光圈虚化背景 69
45. 选择单一的背景 64 50. 尝试用50mm以上的中长焦段 70

第06章 主题场景中的意境 71-108

51. 古典建筑为画面增添深厚底蕴 72 66. 床上的美姿 91
52. 欧式建筑抒发优雅复古情怀 73 67. 居家闲情 93
53. 另类建筑尽显新潮创意 74 68. 餐桌旁的生活场景 94
54. 普通的墙壁有妙用 75 69. 车旁的靠姿 95
55. 复古大门烘托秀美意境 76 70. 车内的坐姿 97
56. 精美电话亭成为镜头新宠 77 71. 拍摄香车佳偶 98
57. 草地中的站姿 79 72. 水边伊人——诗情画意 99
58. 草地中的蹲姿 80 73. 游乐场所突出可爱题材 100
59. 草地中的坐姿 81 74. 长条木椅陪衬悠闲美姿 101
60. 草地中的躺姿与趴姿 82 75. 巧用桌子设计美丽形象 102
61. 花丛中的站姿 84 76. 大树之下有意境 104
62. 花丛中的蹲姿 85 77. 栏杆前的小妹很阳光 105
63. 台阶上的坐姿 87 78. 窗格为作品添加图案美 106
64. 台阶上的站姿 88 79. 奇特的近距拍摄效果 107
65. 利用沙发摆POSE 89 80. 窗前的浪漫情调 108

目录

CONTENTS

第07章 小道具大用处 109-124

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 81. 小道具大用处 110 | 86. 包包装饰美丽形象 119 |
| 82. 气球烘托天真烂漫 112 | 87. 鲜花佳丽娇艳天成 120 |
| 83. 眼镜渲染造型风格 114 | 88. 相机在手时尚有范儿 123 |
| 84. 椅子辅助绰约美姿 116 | 89. 遮阳伞情深意浓 124 |
| 85. 帽子彰显个性气质 117 | |

第08章 奔放的动态POSE 125-130

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 90. 行走中的美姿 126 | 92. 表现跳跃中的激情 129 |
| 91. 美轮美奂的旋转 128 | |

第09章 多人POSE这样摆 131-144

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 93. 姐妹POSE 132 | 98. 室内婚纱双人POSE 139 |
| 94. 小伙伴们的POSE 133 | 99. 棚拍欧式风格双人POSE 140 |
| 95. 展会上的POSE 134 | 100. 婚礼上的POSE更出彩 141 |
| 96. 外景婚纱双人POSE 135 | 101. 亲子POSE 142 |
| 97. 外景礼服双人POSE 137 | 102. 全家福POSE 143 |

01
PART

轻松美姿八大要诀

关键词：

气质 · 线条 · 手姿 · 蹲姿 · 跪姿 · 躺姿 ·

突出曲线 · 注入情绪 · 灵动轻盈



01 抬头挺胸，提升气质

在站军姿时，我们要求“三挺、三收、一睁、一顶”。“三挺”指挺颈、挺胸、挺腿；“三收”指收下颌、收腹、收臀；“一睁”指眼要睁大，并直视前方；“一顶”就是头要向上顶。摄影的摆姿并不需要像军姿一样严格，掌握站立军姿的基本要求，气质也就初见雏形了。挺胸、抬头、收腹、提臀、双眼平视前方。因为毕竟不是在站军姿，也不是拍摄证件照，所以可以在站姿中加进一些女性化的动作，手臂的姿势也可以有更多变化。不要忽略每一处细节，往往会因为某一细节而改变整个美姿的韵味。

抬头可以让人显得精神一些，也可以表现出面部的轮廓线条。若是垂头丧气低着头，就会显得没有精神，当然特意表现一些情绪时除外。

模特挺胸会表现得更自信，如果身体稍侧，胸部的线条就会很美，反之就会显得很慵懒。

收腹能让腰部线条变得更优美，特别是在拍摄侧面时，线条会更加明显。模特可以一只手叉腰，一只手抱住后脑勺，腿部可以交叉，也可以一脚踮起，腿部在视觉上会显得修长，整个人的气质也因此得以提升。

在抬头、挺胸、收腹的同时，还要利用手姿来协调身体的动作，以达到整体气质的提升。

● 抬头提升气质

拍摄时让模特的下巴微微向上抬起，此刻的面部表情非常重要。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/125s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：60mm

● 挺胸提升气质

模特挺胸的时候可以配合一些手部的姿势来协调。收腹与挺胸一气呵成，也可以将手放在腰间。

● 光圈：f/9

● 快门速度：1/160s

ISO 感光度：ISO100

■ 焦距：43mm



02 突出优美的身体线条

在人像摄影中，一个好的POSE能让你的画面化呆板为生动，可见美姿在人像摄影中的重要性。

拍摄人像，要时刻保持线条的流畅，展现人物的曲线美。被摄主体站立时不要两腿直直地合并，也不要双手插口袋或者双手交叉环抱于胸前。这是最常见的几种站姿，不仅显得呆板没有新意，而且还会给人一种紧张的感觉，不太美观。一定要突出曲线，避免直立。

拍摄时，让被摄主体身体微侧，再将头部转过来看向镜头，尽量让身体与头部不要在同一条直线上。这样，整个动作就不会显得太呆板。被摄主体可以双手叉腰，也可以单手叉腰，另一只手轻放在肩膀处，踮起一只脚的脚尖，这样整幅画面就活了，人物顿时生动起来。

● 避免直立

在拍摄时，模特切忌直直地站立，优美的曲线更有助于展现人物的美感。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/125s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：50mm

● 让你的曲线尽情展现

充分利用身体不同部位的变换来展现优美的曲线，比如头部、颈部、胸部的曲线等。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/200s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：50mm

📷 摄影心得

很多人在面对镜头时都会手足无措，呆呆地站在那里，不知道手该放哪儿，脚该放哪儿。拍摄时最忌讳的就是人物成一字形站立，这样毫无美感可言。在拍摄人像时，要让人物尽量避免处于一字形，能弯曲尽量不要笔直，要尽情展现其曲线美，表现线条的顺畅。

03 让手姿为形象增色

拍摄人像时，尽量避免将模特的手臂正对着镜头。正对着镜头的手臂会显得很粗，对于想瘦一点的美女来说，这是非常忌讳的。

让模特的手叉腰是一种常见的POSE，不同气质的人摆出来的感觉也不一样。当你的手实在不知如何摆放时，这也是个不错的主意。

模特用手弄头发这个动作看起来有一种不经意的感觉，却女人味十足。如果是手轻轻绕发梢，就会有一种小女人的温婉感觉，若是动作稍微夸张一些，女人的性感就表现出来了。

手臂只要不正对着镜头，怎么摆放都能有效地协调身体的动作。可以让手臂撑在膝盖上，也可以放在桌子或者栏杆等支撑物上。手臂的摆放直接影响着画面的美观。

● 让手臂叉腰

模特一只手叉腰，另一只手自然地垂放在前面，身体微微向前倾，这个动作很协调也很自然。



● 光圈：f/2.8 ● 快门速度：1/100s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：155mm

● 手臂放在其他物体上

模特的长发自然垂下来，双手趴在台阶上，迷人的眼神将女人性感的一面表现得淋漓尽致。整个人表现出很放松的状态。



● 光圈：f/2.8 ● 快门速度：1/125s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：200mm

04 踮起脚尖让画面灵动轻盈

模特摆姿时，如果双腿直立，就会显得很木讷。其实只要稍微改变一点动作，就可以让整个画面活跃起来。

在拍摄站姿时，拍摄角度不要局限于模特的正面，否则会造成一定的局限性，侧面和背面也能拍摄出很好的作品。多尝试几种拍摄角度，将肢体最美的线条展现出来。

腿部是个很关键的部位，如果腿摆放得不美观，就会影响美姿的整体效果。在拍摄时，可以让模特的脚尖踮起来，或者将双腿一前一后，使重心偏向一侧，这样可以使模特的整个身形看起来轻盈一些。

从多个角度去展现模特的曲线，正面、侧面、背面都可以将脚尖踮起来。这样不仅可以使模特的体态看起来更轻盈，而且丰富了线条。

正面踮起脚尖

逆光照射过来，勾勒出模特美丽的轮廓线，美女牵起裙摆正面踮起脚尖，显得体态轻盈。



●光圈：f/2.8 ●快门速度：1/500s ISO 感光度：ISO400 ■焦距：70mm

侧面踮起脚尖

模特侧身踮起脚尖，一手叉腰一手抚弄秀发，从她身上可以嗅出性感诱惑的味道。



●光圈：f/3.5 ●快门速度：1/125s ISO 感光度：ISO100 ■焦距：42mm

摄影心得

让模特踮起脚尖的同时，还可以利用她的服装作造型，比如可以牵起裙摆，使动作显得更加轻盈。脚尖踮起后，身体的重心转移到另一只脚上，这时可以利用手部的姿势来平衡整个身体。

05 讲求优雅，切忌深坐

坐姿是人像摄影中经常应用的姿势，不同的坐姿有不一样的气质。

由于不同角度的透视关系不一样，从而会产生叠位、压缩的感觉，出现腰部缩小、膝关节缩小等视觉效果。坐姿形态各种各样，也有美与丑、优雅与粗俗、生动与呆板的差别。

坐姿时人体的高度是头高的5.5倍，坐椅子时，模特只需要坐在椅子的前1/3处就可以了，避免深坐，浅坐才能显得体态轻盈。而且模特也不能太松懈，坐姿不等于休息，所以模特要时刻提醒自己。拍摄坐姿时不要将腿全部挤在一起，要将腿部展开，保持线条的流畅性。

如果是正坐，应该将膝盖并拢，如果模特穿着短裙，就可以借助手部的姿势压住裙子，避免拍摄时走光。要记住，坐姿只是给你一个支点，让你展现腿部或者其他部位的线条。

● 坐姿的正面

模特并不是深坐在楼梯上，而是只坐在台阶的1/3处，身体也没靠在身后的栏杆上，双腿的摆放加上广角镜头的使用，模特显得更加修长。



● 光圈: f/8 ● 快门速度: 1/100s ISO 感光度: ISO100 ■ 焦距: 26mm

● 坐姿的侧面

从拍摄的侧面可以看出，模特并没有深坐，而是借助阶梯的一部分来完成这个POSE。



● 光圈: f/9 ● 快门速度: 1/80s ISO 感光度: ISO100 ■ 焦距: 24mm

06 蹲姿要挺腰，跪姿更优雅

蹲姿是表现人物动感的一种形式，但是蹲姿会使身体的轮廓产生重叠、收缩等现象。所以蹲姿和跪姿的重点在于人物肢体的舒展变换，要求手、臂、肩要尽量舒展开来，保持线条的流畅。

蹲姿要将腰挺起来，腰部躯干要向上挺拔，从而使摆出来的姿势自然而且多变。如果将身体的重心完全放在脚尖或者脚掌，是不能保持身体平衡的。

模特在下蹲时，一般身体会自然前倾，而前倾能突出胸部的曲线，使模特看上去更性感撩人。从许多摄影师的拍摄经验总结得出，蹲姿中最能表现模特性感气质的方法就是身体自然前倾，镜头从正面表现模特，并且双臂自然交叠在膝盖上，当双臂向内收紧时，更能突显胸部的正面线条。

注意，在表现模特性感气质时，着装也要有针对性。在这一动作中，模特身着开领较大的衣裙最好。模特的基本蹲姿为半跪式蹲姿，屈左膝着地，双手交叉叠放在右膝上，头发拢在左侧，动作简单大方，充满了诱人气息。

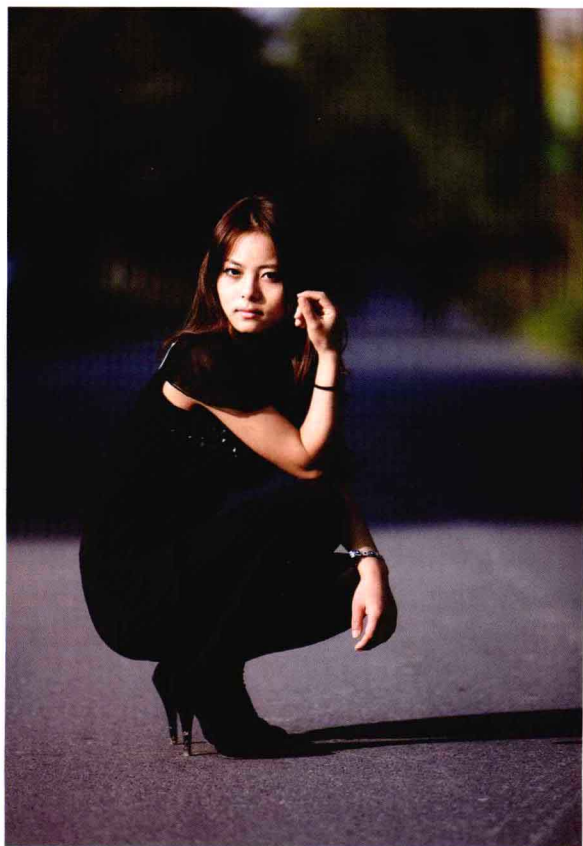
跪姿也是人像美姿中的一大类别，但是并不常用，偶尔使用也能得到不错的效果。跪姿与蹲姿、坐姿一样，分为侧面表现和正面表现，模特利用小腿撑于地面一般都可以视为跪姿。所以，模特可以臀部向后坐在小腿上，也可以倚靠大腿撑起身体，上身完全伸直。

● 借助手势蹲着

拍摄蹲姿，双腿可以前后错开，也可以借助手部的姿势来形成动作的多变性。



● 光圈：f/2.8 ● 快门速度：1/250s ● ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：125mm



● 光圈：f/4 ● 快门速度：1/160s ● ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：86mm

● 跪姿的拍摄

模特单腿跪地，另一只脚尖着地来保持身体的平衡，模特的一只手放在腿上，另一只手拨弄着自己的头发，腰杆挺拔，整个动作优雅中带着性感。



● 光圈：f/2.8 ● 快门速度：1/800s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：200mm

● 单脚蹲地

模特将一条腿展开，用一只手撑地，保持身体的平衡，这样身体的线条就得到了舒展，姿态会显得更美。

● 光圈：f/2.8
● 快门速度：1/800s
ISO 感光度：ISO100
■ 焦距：90mm



百变躺姿，形象更娇美

躺姿在人像摄影中也经常运用到，躺姿能够很好地展现出模特的形体线条。躺姿包括正面躺、侧面躺、倚靠躺等姿势。拍摄躺姿时，模特千万不要过于随意，因为躺姿不是真正的睡觉，而是借助于这个姿势来展现自己的形体线条。

躺姿适合在床上、沙发上、浴室或者草地上等场合拍摄。多借助一些可以倚靠的地方，有利于腿的伸展与摆放。拍摄时要让模特整个身体舒展开，保持线条的流畅性。正面躺和侧面躺都可以有很多变化。正面躺的关键在于四肢的线条摆放，侧面躺的关键是在于手部姿势的变化。

躺姿切忌摆成一字型，太过于呆板的姿势看起来很没精神。可以多利用手部姿势的变化来调节画面。一只手可以上扬，轻轻搭在头上方，另一只手可以搭在肚子上，身体的整个线条就舒展开来了。另一只手也可以微微弯曲放在嘴边，这样可以展现出一些小性感。

全身躺姿

模特身着白色连衣裙躺在草地上，将双手放于头顶，两条腿相互叠放，具有很强的造型效果。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/200s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：45mm

正面躺姿

模特躺在沙发上，散乱的长发与半裸的肩部，给人以性感的视觉效果。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/200s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：50mm

摄影心得

拍摄躺姿时可以让模特闭上眼睛假装睡觉，表现出一副非常懒散的神态。通过改变拍摄角度去寻找新的视点，人的正常视觉是平视的角度，摄影师可以尝试俯拍躺在床上的模特，会得到意想不到的效果。