



看职业摄影师如何用摆姿的魔法改变照片的视觉效果



完美结合摄影技巧、拍摄器材、用光与构图的摆姿魔法

让你拍出如同杂志模特、影视明星般惊艳的靓丽照片

176个

靓丽模特倾情出场

603种

漂亮POSE随意摆

摄影 POSE 101% 换个姿式 拍 会更美

陈汉荣 编著

清华大学出版社





摄影POSE 101% 换个姿势拍会更美

陈汉荣 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书通过数百幅姿态各异、靓丽的照片范例，结合运用场景、光源、构图、摄影器材与拍摄技巧，以及模特摆出的漂亮POSE，解答了如何利用摆姿的魔法来完善照片的视觉效果，实现创作者意图这一摄影人最关心的问题。无论你是职业摄影师、模特，还是人像摄影爱好者，当你进行外拍、写真或室内棚拍时，相信有本书的助力，一定能拍出媲美杂志模特、影视明星般惊艳的多彩照片。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

摄影POSE101%，换个姿势拍会更美 / 陈汉荣编著. —北京：清华大学出版社，2011.5

ISBN 978-7-302-25157-6

I. ①摄… II. ①陈… 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048660号

责任编辑：夏非彼 张 皓

装帧设计：图格新知

责任校对：闫秀华

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

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

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京彩和坊印刷有限公司

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：190×260 印 张：13.5 字 数：346 千字

版 次：2011 年 5 月第 1 版 印 次：2011 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1~5000

定 价：49.80 元

产品编号：037334-01



人像及风光摄影向来是最受欢迎的摄影主题，而人像摄影也在外拍风气的兴盛之下，引发更多人的关注。不同的摄影主题所应用的摄影原理及技巧，就光学及电子学的角度来看是相通的。但与风光摄影不同的是，人像摄影的主题“人”这个部分，可能就不是传统的摄影理论可以处理的。一朵美丽的花儿，拍摄者可大胆而尽情地拍摄，花儿依旧是花儿；而如花儿美丽的美女，她可能会问你：我该怎么摆姿才会好看？我应该盯着镜头看吗？我应该穿什么样的服装才适合呢？这样的问题，常会困扰着喜欢拍摄人像的朋友们。也正因为Herman常年从事摄影教学，因此能体会初学者在这方面的困扰，于是引发了本书的诞生。

专业模特儿的养成有一定的程序，而就任务的赋予，她们自然必须去克服及处理大部分的问题，所以在拍摄照片时，面对专业模特儿的演出，摄影者只要专心在摄影本务即可。不过当我们面对的不是专业模特儿，而是亲友、同事、同学时，这些问题可能就得靠我们来处理了。

有别于市面一般POSE书的杂乱无章，本书将内容区分成几个部分，以系统化的编排，循序渐进地带你学习数码摄影的各种知识，内容从一些前期工作开始，摄影技巧、构图、如何引导，到外拍的准备，以及如何摆姿等，以大量的图解和详细的解说，让喜欢人像摄影的摄影师，以及喜欢被拍照的女性朋友，得以有所依据来学习相关知识。

没有人是完美的，无论是在外貌还是身材方面，当外貌或身材不是那么完美时，是不是可以用拍摄及摆姿的技巧来改变呢？我们的答案是肯定的。为了更贴近一般人实际的情况，本书大部分的演示都是由所谓的“素人”，也就是非职业模特儿来担任，燕瘦环肥高矮都有，在通过我们的指导之下，读者不难看出最佳成效，也希望这样的实境演示，能带给您在拍摄人像时更多的助力，赢得更好的人际关系。



摄影学园 Herman(陈汉荣)
摄影学园 www.photo-school.net
www.photo-school.com.cn



特别感谢

- 清华大学出版社的邀请，让我有机会得以把自己的摄影经验与热爱摄影的朋友们分享
- 旗标出版股份有限公司的郑圣任总监给予的出版协助
- Jenny团队、文仪团队在彩妆造型方面的指导
- 所有出场的模特及协助拍摄的朋友

试读结束 需要全本请在线购买：www.ertongb.com





目 录 CONTENTS

第 1 章

用摆姿的魔法改变视觉效果

- | | |
|-----------------------|---|
| 1-1 摆姿的第一指导原则——笑容 | 2 |
| 1-2 美，我还要更美 | 3 |
| 1-3 其实，只要懂摆姿，素人也可以变名模 | 4 |
| 1-4 依场合不同，可以灵活变化的姿态要领 | 6 |

第 2 章

用这样的摄影技巧拍就对了

- | | |
|----------------------|----|
| 2-1 巧妙用光——室内拍摄应先找到光源 | 8 |
| 2-2 在柔和的光源之下 | 11 |
| 2-3 找到浪漫的光线 | 16 |
| 2-4 善用镜头特性——望远镜头 | 19 |

第 3 章

拍摄人像常用的 6 种构图

- | | |
|---------------|----|
| 3-1 第一种：三等分构图 | 22 |
| 3-2 第二种：斜角构图 | 24 |
| 3-3 第三种：三角构图 | 25 |
| 3-4 第四种：框景构图 | 26 |
| 3-5 第五种：透视构图 | 27 |
| 3-6 第六种：对称构图 | 28 |





第 4 章

快速引导模特儿摆姿势的 5 项要诀

- | | |
|--------------------------|----|
| 4-1 第一招:1234567、拍照就要笑嘻嘻 | 30 |
| 4-2 第二招:头疼、牙疼、心疼 | 31 |
| 4-3 第三招:手上不空空、脑袋不空空 | 32 |
| 4-4 第四招:跑一跑、跳一跳,自然就能开怀笑 | 34 |
| 4-5 第五招:手轻轻、嘴亲亲,再送你一个大爱心 | 36 |

第 5 章

拍照的准备工作

- | | |
|--------------------|----|
| 5-1 摄影师外拍必备行头及准备要领 | 38 |
| 5-2 名模级的外拍行头及准备要领 | 41 |

第 6 章

怎样笑最好看

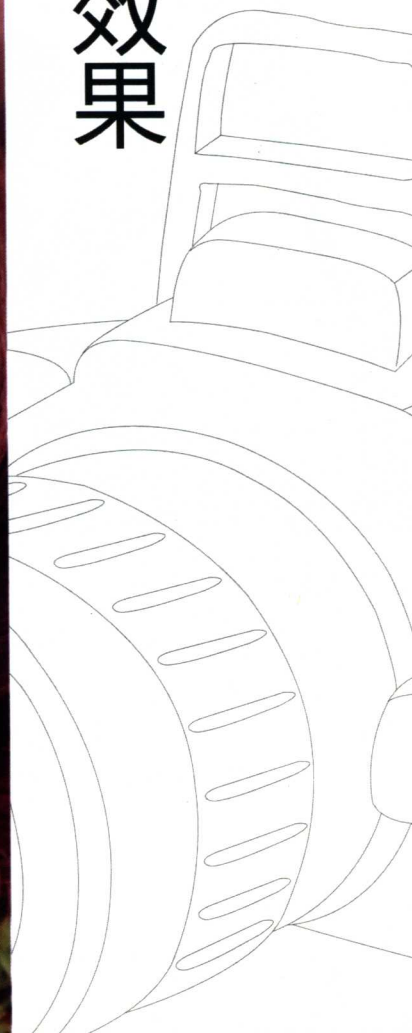
- | | |
|----------------------|----|
| 6-1 应该怎样笑呢 | 46 |
| 6-2 像贵妇的优雅站姿 | 51 |
| 6-3 网络美媚必备的拍照小脸技巧 | 55 |
| 6-4 超害羞的人也能拍出自然甜美笑容 | 60 |
| 6-5 自拍时怎么摆POSE最好看 | 66 |
| 6-6 怎么坐才有魅力、不穿帮 | 71 |
| 6-7 拍照时手要怎么摆 | 80 |
| 6-8 面对镜头可以自然摆POSE的要领 | 86 |
| 6-9 营造清亮有神的眼睛 | 90 |

第



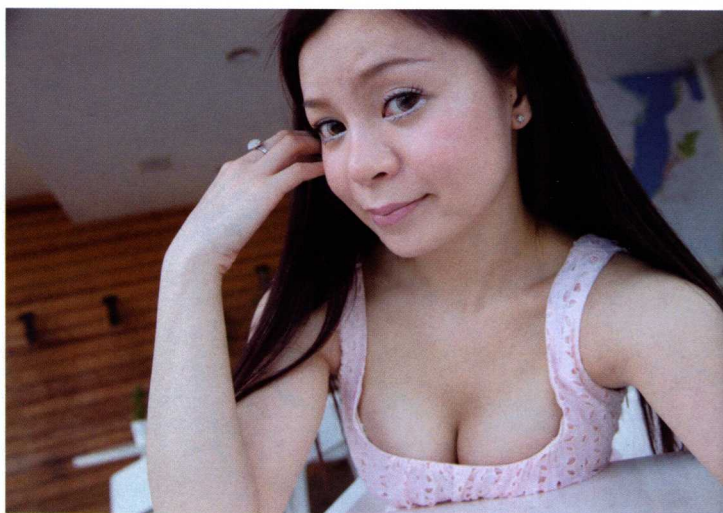
章

用摆姿的魔法改变视觉效果



1-1 摆姿的第一指导原则 —— 笑容

笑容是最通行的国际语言，也是最佳的化妆品，再华丽的妆容、时尚的服装，都比不上自然而甜美的笑容吸引人。笑容是如此的重要，所以在第6章用了许多篇幅及范例来解说，让不同个性的朋友，都能在镜头前展现最佳笑容。



【延伸阅读】

网络美媚必备的拍照小脸技巧 详见第 55 页

超害羞的人也能拍出自然甜美笑容 详见第 60 页

自拍时怎么摆 POSE 最好看 详见第 66 页

怎么坐才有魅力、不穿帮 详见第 71 页

1-2 美，我还要更美

美女不全是天生的，后天的保养、适当的修饰及注重摆姿的技巧，都是让美能更加彰显的要诀。我们在本书的第7章为大家介绍了如何发挥自身的优势，让镜头突显你的优点，使身形变得更加完美。



【延伸阅读】

性感的香肩 详见第 110 页

性感的锁骨 详见第 117 页

超性感的爆乳照 详见第 121 页

拍出细白的肌肤 详见第 129 页

1-3 其实，只要懂摆姿，素人也可以变名模

有时候，所谓的名模并不像我们想象的那么完美，与一般人不同的地方，是她们具有化妆造型及摆姿方面的专业素养。一般人只要懂得我们教给你的摆姿要领，就能够趋吉避凶，把自身的缺点避免，把自己的优点发扬。本书的第8章，就是教你如何立即化身名模，表现最佳的姿态。



【延伸阅读】

国字脸变瓜子脸 详见第 135 页

肩膀太宽、太魁 详见第 138 页

双下巴不见了 详见第 143 页

比例完美又能身高增加 20 厘米的诀窍 详见第 145 页



1-4 依场合不同，可以灵活变化的姿态要领

摆姿的要诀，除了“扬长避短”，发挥自身优点之外，我们将在第9章中与大家分享不同场合的摆姿要领，无论是在户外、海边，还是在自己的小窝中，不同的造型打扮，都可能以最佳的姿势，展现生动有趣的画面。



【延伸阅读】

家里很乱，照样能拍得好看 详见第 163 页

适合在沙滩上的 POSE 怎么摆 详见第 170 页

很清纯的服装 POSE 怎么营造 详见第 193 页

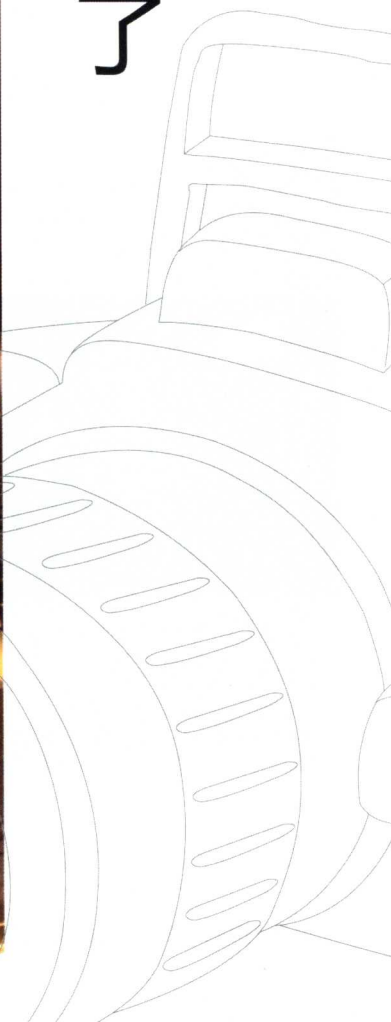
适合运动装扮的 POSE 怎么摆 详见第 203 页

第

2

章

用这样的摄影技巧拍就对了



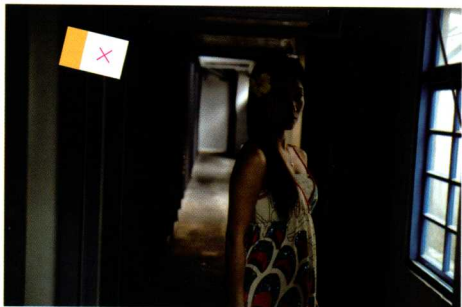
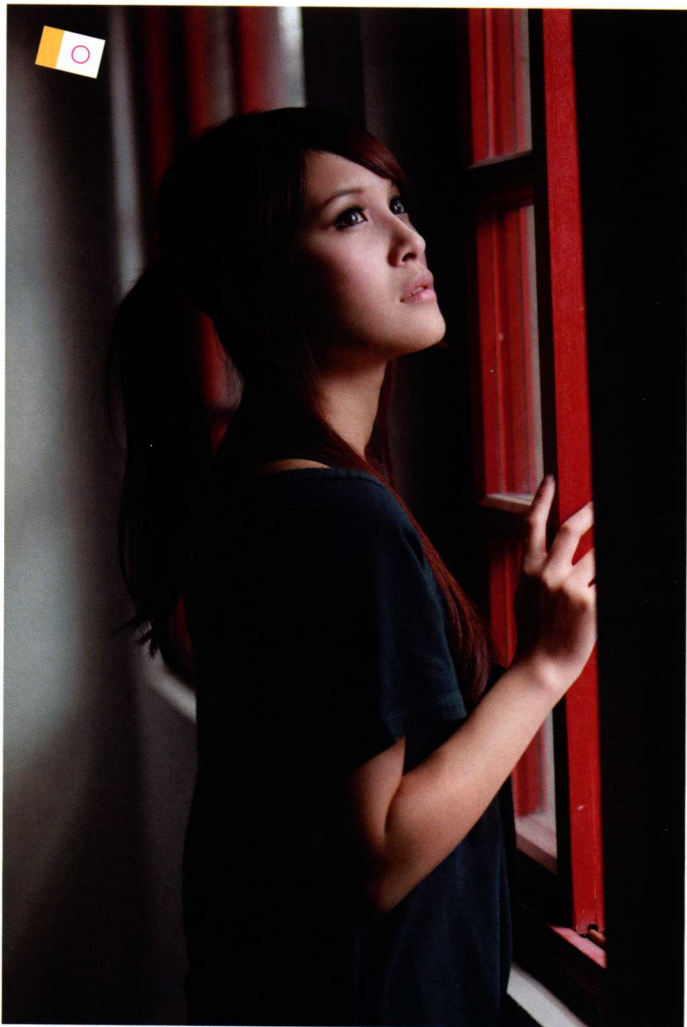
2-1 巧妙用光——室内拍摄应先找到光源

在拍照时，用对光线比使用任何化妆品都要管用，无论是自拍，还是摄影师外拍，都可以运用理想的光线来为作品加分。

要找好光线，需要先找到对的光源和理想的光源位置。以下三点是在拍摄室内人像时的重要参考，在此提供给爱拍照的朋友。

1. 将脸朝向灯光明亮处
2. 不能直接站在灯光正下方
3. 光线一定要比想象中的弱

▶ 将脸朝向亮处，本例为朝向窗口，让脸颊落在阴影中，某种程度上有修饰脸形的效果



▲ 光线来自于后方，脸部容易因为相机的曝光错误而显得黑暗



▶ 正侧面也是不错的，特别是鼻子高的女生，会显得脸部很有立体感



⚠ 直接在灯光下拍摄的结果，顶光让脸部有浓浓的阴影。这样不是理想的光线形态。



▶ 注意观察脸上光线的形态，以确保脸部光线均匀为前提，可以让被摄者移到脸部受光比较均匀的位置，与上图相比较，光线效果好很多。



提示

1. 必要时提高 ISO
2. 必要时调一下曝光补偿
3. 避免劣质的光源



⚠ ISO 设置

使用数码单反相机时，可以尽量提高 ISO 值进行拍摄，以避免抖动导致画面晃动模糊。



▶ 有曝光补偿 +1EV



▶ 未曝光补偿



▶ 适当的调高曝光补偿，可以让脸部曝光多些，从而使画面显得更明亮

