

世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PICTURE
PERFECT
POSING

*Practicing the Art of Posing for
Photographers and Models*

拍出绝世
美姿

摄影师与模特的完美
摆姿技巧解密

[美] Roberto Valenzuela 著
马雁翔 译

New
Riders



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PICTURE PERFECT POSING

*Practicing the Art of Posing for
Photographers and Models*

拍出绝世 美姿

摄影师与模特的完美
摆姿技巧解密

[美] Roberto Valenzuela 著
马雁翔 译

New
Riders

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍出绝世美姿 : 摄影师与模特的完美摆姿技巧解密 /
(美) 巴伦苏埃拉 (Valenzuela, R.) 著 ; 马雁翔译. --
北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1
(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-37210-9

I. ①拍… II. ①巴… ②马… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第242570号

版权声明

Roberto Valenzuela: Picture Perfect Posing: Practicing the Art of Posing for Photographers and Models, 1e (ISBN:978-0-321-96646-9)
Copyright © 2014 New Riders
Authorized translation from the English language edition published by New Riders.
All rights reserved.
本书中文简体字版由美国 New Riders 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [美] Roberto Valenzuela
 - 译 马雁翔
 - 责任编辑 陈伟斯
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 16.4 2015年1月第1版
字数: 541千字 2015年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-5228号
-

定价: 98.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

内容提要

一幅优秀的人像摄影作品往往很大程度上取决于模特，模特的视线方向、表情神态、摆姿站位等一系列元素都是展现人物情感、表现作品主题的关键，其次才是摄影师的摄影技术水平。

本书是具有“全球十大最具影响力的摄影工作者和摄影教育工作者”称号的摄影畅销书作家 Roberto Valenzuela 的最新力作，书中结合他多年的拍摄和教学经验，以他自己总结的“完美摆姿体系（The Picture Perfect Posing System, P3S）”为框架，围绕模特摆姿扩展出一系列模特摆姿要点与技巧。全书以影响摆姿的脊椎、重心和关节等元素为开篇，以面部、腰部、手肘、手臂为重点分析对象，分享不同的摆姿风格、表情表现方式、情侣摆姿诀窍等多方面的模特摆姿技巧。同时，本书还提供大量的人像摄影作品，提出问题，供读者思考练习。

本书适合摄影爱好者、摄影专业师生、人像摄影师、专业与业余模特阅读。

我想将本书献给我的母亲：对我来说，您是我生命中最了不起、让我最受鼓舞的女人。我格外地感谢上苍，让我能有一位像您这样的母亲。

同时，我也想将本书献给Kim——我的太太、我的生活伴侣也是我的挚友：感谢你无条件地爱我，让我能有今天的成就，也让我想努力变得更好。尽管生活不易，但你仍然深爱着我，并接受我的一切。不管我们身处何方，有你在的地方就是家。我爱你！

最后，对于我的狗狗Chochos，我想说：在我成为一名摄影师之前，你就陪伴在我的左右。在我和家人最需要的时候，你始终守护、陪伴着我们。Chochos，你的陪伴，给我们的生活带来了很多的欢乐。我们爱你，永远地从内心深处爱着你。

致谢

完成本书仅凭我一个人的能力是远远不够的，这需要很大的工作量。所以在此，我很感谢Peachpit这个优秀的团队，让此书得以出版，并且排版工致，装帧精美。说实话，我想我找不到比Ted Waitt更好的策划编辑。Ted从一开始就给予我极大的信任，让我成功地完成了自己人生中的第一本书——《拍出绝世佳作：世界顶级摄影师私藏技法解密》。可能有很多人对Ted并不了解，但我很确定，他的善良深深地打动了我；我将对他永远心怀感激。同时，我也想对Peachpit的其他成员——Mimi Heft、Lisa Brazieal和Nolan Hester表示诚挚的谢意。这本书的出版，也离不开他们的辛勤付出。

同时，我也要感谢亲人们的支持，特别要感谢我的岳母Christina。她可以说是这本书的第一任编辑。对于我人生中的第一本书，Christina花费了大量的时间、精力修改其中的语法错误。其实，本书之所以能够做到语句流畅、字词优美，很大程度上归功于她扎实的语言功力和她对英语语言的热爱，同时更得益于她付出了不少时间去修改初稿中的不完善之处。如果没有她，这本书不会有今天的模样。另外，我也想感谢所有的家庭成员，感谢我亲爱的太太Kim，谢谢她在我们结婚10年以来，无论经历多少酸甜苦辣都始终如一地深爱着我，照顾我并支持我。我也要谢谢我最亲爱的Mutti，她是上帝赐予我最好的礼物。谢谢我的哥哥Tono，以及我的姐妹Blanca和Susy，我的前任姐夫Kent、岳父Peter、嫂子Amy和Sarah，以及我的小侄女Alexandra、现任姐夫Neal、侄子nephews Ethan和Caleb，还有灵巧可爱的小外甥女Elliana。同时，要特别地感谢我的堂兄Wendy，感谢他一直以来对我的信任。

此外，我要感谢我的挚友Jerry和Melissa Ghionis。谢谢他们长久以来，激励着我向前迈进，努力思考；谢谢他们帮助我最大限度地发挥了自己的潜能的同时，也谢谢他们对我 and Kim 予以求回报的关爱。我深爱着他们，而那些一起谈笑风生、对酒当歌的日日夜夜也将镌刻在我的记忆深处。

再者，我要格外感谢Arlene Evans。感谢她最初的信任与友爱，她在我默默无闻的时候帮助我，让我得以在摄影领域崭露头角，成功开启了自己的职业生涯。

我更谢谢我的养父David Edmonson。谢谢他为我树立了父亲的榜样，给予我父爱般的关怀。我是如此爱着他和他的家庭，而请他帮我为这本书写序也是非常有意义、再合适不过的。

对于我的朋友Laura Hine和Robiat Balogun，我也心怀感激。感激她们用独特的发型、精致的妆容精心地装扮拍照模特，为其打造不同的造型风格。本书的创作很大程度上离不开这些女士们的贡献。她们心甘情愿为本书创作花费了大量的时间和精力，使本书更加精美、好看。我也要向Rocco Ancora致以特别的谢意，感谢他以严谨、细致、一流的照片编辑能力制作出了本书精美的封面。我很荣幸能在本书最醒目的位置展示他的大作。

接下来，我要感谢包括WPPI（国际婚礼肖像摄影师协会）、PPA（美国职业摄影师协会）、Photo Plus（美国纽约摄影器材展）、Junebug Weddings（美国最大的婚礼资源网站之一）、creativeLIVE（创业者在线教育平台），以

及哈苏等在内的相关团队及其组织成员们。感谢他们一直以来，为世界各地的摄影爱好者们提供宝贵的教学经验，并且致力于推动摄影艺术的发展。

最后，我要诚挚地感谢来自天南海北的读者们，感谢你们的支持，也祝愿大家能在摄影生涯中收获累累硕果。希望大家能够谨记：学海无涯，想要掌握娴熟的技能，离不开后天刻苦的实践与摸索。

作者简介



Roberto Valenzuela是来自于美国加州贝弗利山的一名摄影师。他在担任专业的古典吉他教师期间，便具备了独具一格的教学风格和教学方式。在Roberto看来，为了锻造技艺并取得一定的成就，后天练习比先天才华更加重要。他曾经周游世界各地，鼓励摄影爱好者们不断在实践中学习，去破解有关拍摄的各个要素，并建议大家有目的地、持之以恒地进行自我练习，从而掌握各种拍摄技巧。

Roberto曾在欧洲、墨西哥、南美各地的各项影印大赛担任评委，并且参与了由WPPI主办、在内华达州拉斯维加斯举行的、享有盛名的全球摄影大赛。

Roberto在个人摄影讲习班定期授课，并参与、指导各项摄影研讨会乃至全球范围内的大型摄影工作平台。他曾先后3次获得国际摄影大赛的第一名，并被摄影同仁们称为全球十大最具影响力的摄影工作者和摄影教育工作者之一。他人生中的第一本书——《拍出绝世佳作：世界顶级摄影师私藏技法解密》，也成为全球热销的一本摄影学习指南。

除了擅长摄影，Roberto同时也是一名卓越的遥控直升机飞行员、一位古典吉他手以及一位乒乓球爱好者。值得一提的是，Roberto作为一名资深美食家，还热衷于找寻世上最美味的红酒和最诱人的奶酪。而他也曾经与世上最完美、可口的牛排相遇在日本神户。

序言

David Edmonson

Roberto Valenzuela是我的养子，我十分喜爱他，并且为其感到骄傲！他改变了我，也改变了我关于摄影的看法。鉴于我个人对于Roberto的了解，不断实践一直是他的生命命题。在那段亟需帮助的时光，他给予了我和我的家人无限的关爱。而作为一名艺术家，我曾经也不确定自己更崇尚、更重视哪一方面——是后天练习还是先天禀赋？成长路上，仅凭一些先天的才华优势，我的事业曾达到了一定高度，我的家庭也为此获益良多。直到有一天，我不幸中风了，当我重新去学习某些技能的时候，才意识到现在对于我而言，最重要的是重燃激情和不断练习。

毫无疑问，如果渴望在某方面能获得真正的成功，我们必须不断地提升自己的技艺。为了攀登人生的高峰，我们往往需历经生活中许许多多的失败、失误和停步不前。一方面，我们需要一定的练习摸索，找到人生的指南针，从而知道自己想去向哪里；另一方面，我们也需要相应的智慧，明白一旦到达，我们该做些什么。众所周知，许多的摄影师仅仅为了赚钱而投身摄影，但他们纵使天生才华出众，也无法突破天赋所限，所以往往止步不前。试看那些取得巨大成就的伟大艺术家、运动员和音乐家们，虽然行业不同，领域各异，但有一点无疑是相通的：他们付出了，并且继续花费不计其数的时间，去锤炼自身的技艺。他们不断学习，不断接受实践的磨砺，精益求精。

比如文森特·梵高(Vincent van Gogh)，19世纪最具影响力的艺术家之一，他花了整整一年时间反复描绘《播种者》(*The Sower*)，仅仅为了使其内心特有的情感得以准确地表达出来，以求与其期望达成一致。一完成这幅作品，他就决心通过反复描画向日葵这样简单的事物，去研究如何能在简约中传达最佳的视觉效果。在他后来的作品中，他将曾经所学的林林总总都融会贯通。在晚年时光，他对于绘画的满腔热情和专业练习使其在60天内创作出多达60部绘画作品。也就是说，一天创作一幅作品！相比之下，保罗·高更(Paul Gauguin)，虽被视为梵高的老师，却需要花费5年的时间去完成其作品。

Roberto生活严谨却充满激情，这种对生活的热情绝不限于他对于摄影的热爱。他很擅长弹奏古典吉他，不仅能够教导他人，还能够现场演奏。同时，他追求他现在的妻子时，也是无比执着、用心的：在她第一次应邀赴约之前，Roberto曾约过她不少于500次之多。如今，Roberto认识到许许多多摄影师都渴望寻找一套“速成法门”，于是他静下心来，着手写他的第一本书——《拍出绝世佳作：世界顶级摄影师私藏技法解密》。你能由此领会个中奥妙吗？

最初，摄影被视为一种科学艺术，且并不具备其他门类艺术的灵活性。例如，那些艺术家们可以反复喷绘、塑

形和雕琢，进一步修饰包括造型在内的细节，直到他们满意为止。然而，当这一特点渐渐弱化，画家、雕刻家不再墨守成规，并由此创作出不同于传统风格的艺术形式。这一革新带来的创作自由和视觉表现形式（即以迅速的手法把握视觉现实中的瞬息片刻）最初呈现于印象派作品当中。转而人们必须像一个摄影师一般，在定格对象前，就将其造型完善到位。通过此书，Roberto讲解了一套系统方法，从不同的审美角度进行研究，以使人物摆姿更完美。同时，本书中的讲解将各种拍摄手法运用于身体各部分，如头部、手部的姿势摆拍，以此来解决任何拍摄情况中遇到的视觉问题。通过本书，你将了解：并非姿势太难看，而是姿势不合适！

阅读本书的同时，不断地进行自我练习，将有意想不到的收获。当某人处于镜头跟前时，他/她所有的个人细节及与之相关的外界环境，我们都将一览无余。如若在面对和处理任何特定姿势时，我们都知道如何去拿捏，将信心大增；也得以通过语言的沟通，使拍摄对象卸下防备，更好地引导拍摄对象变化不同姿势，来打造瞬息不同的情境。如若没有掌握一定的姿势处理技巧，而是仅仅依赖先天感觉去操作，我们难免流露出一定的不确定感，如此一来，也没有把握做到每次都能完美地呈现拍摄对象，使其符合自己的期望效果。

我之所以喜爱Roberto的摄影作品，是因为他可以很巧妙地解决一些处理人物拍摄姿势时的棘手问题，甚至还创造出让人惊喜的视觉效果。无论采用什么姿势，都能很好地加强人像的视觉效果与感染力，且不偏离它要表达的情绪主题。

我很推崇这本书，也建议读者认真、透彻地研读它，并将所学用于实际操作中。它能帮助读者超越先天的才华所限，并将作品水平提升至新高。最后，谢谢我最亲爱的朋友——Roberto Valenzuela 和 Jerry Ghionis，是他们告诉我，如果想成为一个更优秀的摄影师，首先要成为一个更好的人。如若一个人朝着正确方向迈步前进，必将收获满腔热情和专业成就。

完美摆姿体系 (The Picture Perfect Posing System, P3S) 中的关键点

脊椎

重心分布

巧用直角

三点定位

间距

手 / 臂情境体系

不同风格的手势技巧

避免手部动作过分突兀

避免姿势完全对称

正确处理拍摄对象位置
及彼此间的互动

检查第一接触点

平衡拍摄对象比例

鼻尖指向相互交错

突出拍摄对象

兼顾照片的感染力、
动态感和表情

写在前面的话

完美摆姿体系 (P3S)

身姿体态往往蕴藏着一定的张力（包括视觉冲击力和艺术表现力）。特定的姿势，常常透过其表面呈现的模样，传达出更多的深层意味。姿势是身体语言的一种形式，因此，它能够向观众传达出相应的内在情感力量。正如通过语言可以表现出对别人的欢迎或防备，同样，通过不同姿势也能传达出不同的情绪。

许多摄影师在处理拍摄姿势时，普遍会感到困惑，甚至抓狂。摄影师们，包括我自己在内，常常会反反复复地让拍摄对象摆出千姿百态，但自己也不知道为何要在拍摄中设计这些姿势。本书将通过P3S（即完美摆姿体系图）帮助摄影师应对这类问题。

我们曾试图通过翻阅、浏览大量的时尚杂志或广告海报，去记忆那些经典的人像姿势，希望能在需要时联想起来，将其用于拍摄；我们也常常希望所有的拍摄对象，都能像经验丰富的模特一般体态、步伐得体规范，恰到好处。这就如同希望在黑暗里射中标靶一般，或许只有1%的可能。仅凭这样的侥幸心理，是无法取得事业成功的。哪怕对于摄影的业余爱好者，如果只凭运气才能拍摄出不错的照片，这难免让人感到灰心丧气。本书提出了一套与众不同的方法，帮助读者在拍照时能够有意识地进行操作，在处理摆姿的方方面面都能做到得心应手，操作自如。接下来看看P3S方法是如何用于操作的。

前一页插图中，共有15个方框，每一个方框分别列出了一项在处理拍摄姿势时须留意的关键点，同时，本书的每个章节将会对其进行详细的讲解。其中，3个红色方框内列出了拍摄两个或两个以上人物时须关注的关键点。也就是说，如果拍摄单个人，只需要考虑另外的12点即可。但如果拍摄两个或两个以上人物时，则需要全面地考虑15点。根据完美摆姿体系图，在拍照时，首先需关注脊椎这一关键部位，特别要注意使人像脊柱不显得弯曲、佝偻。脊柱的端正与否，关乎肢体其他各个部位是否优雅、得体。因此，使拍摄对象脊柱姿势能够赏心悦目是至关重要的。正确地处理这些关键点，也可帮你拍摄出富于动态感、感染力和表达力的照片。建议在学习拍摄的最后环节考虑这一点，所以在P3S图表中将其置于末尾。

除了图中的第一项和最后一项，考量其他13个关键点时，读者可以按自身想法随意排序。在图中，各个关键点的前后顺序是按照本书的讲解顺序一一排列的，但是在拍摄个人或人群时，完全可以根据实际进行适时调序。通过阅读各个章节，一方面，可以从中了解各类摄影技巧、透析拍摄中常见的误区；另一方面，也可以了

解不同的姿势风格，领悟各种拍摄姿势的外观和内涵，从而根据自身想法并结合特定照片巧妙地处理各个关键部位。

基于不同的拍摄风格，可以针对每个关键点做出不同的处理。比方说，如果拍摄一套闺房写真系列，通过对每个关键点的相应处理，可使人像更加迷人、优雅甚至性感，并突出其女性特征；如果拍摄时尚宣传片，各个关键点的处理方式则需发生相应的变化，以捕捉更富表现力的视角，获得更富动态感的画面效果；如果拍摄婚纱照，可以通过巧妙地处理关键点，来创造各种浪漫且适合新郎新娘的姿势，并展现他们的气质。所以，对于关键点进行不同的处理，不仅能创作出各式照片风格，也能帮助我们发现并处理摄影过程中遇到的一些可能会破坏照片美感的潜在问题。

例如，假设给一对夫妻拍摄照片，或许会注意到男方从后侧伸手环抱女方腰部时，男方往往会略显笨拙、不自然，而本书第8章中将会谈到如何有效规避这一现象。再比如，在拍摄时，往往会察觉到拍摄对象的手臂姿势容易在不经意间产生视觉干扰，而本书第6章将涉及手/臂情境体系（Hand/Arm Context System，HCS）的处理方式。总而言之，完美摆姿体系图的作用主要体现在如下两方面。

- （1）帮助摄影师有意识地设计拍摄姿势，来创造符合自己期待的图像风格；
- （2）帮助摄影师及时察觉并修复一些可能干扰或者破坏照片美感的潜在问题。

根据完美摆姿体系图，需要针对各个关键部位进行一一考虑，并做出相应的处理，从而拍摄出特定的姿势。设计每个姿势时，都要考虑各个关键部位的处理方式。如何处理每一个部位完全取决于摄影师自己，但前提是必须考虑全面。

尽管，设计拍摄姿势时需综合考虑12~15个关键点看似复杂，但是要记住它们也并非难事。设计姿势时，透过镜头，我们会反复地看到这些关键点，往往在不经意间就记住了它们。在此，建议读者认真研读本书，并跟着书中讲解的方法同步练习。同时，回顾自己的以往作品，并采用完美摆姿体系图分析这些照片。在实践中结合不同的方法学习，而不是走马观花地翻阅本书，对于掌握个中技巧大有帮助。

我敢肯定，有不少人瞥见书中讲解学生照或婚纱照时，马上会认为这本书不适合自己的，因为他们不给学生和新人拍照；还有不少人轻易地判定这本书仅仅关于人体的肢体动作，完全不考虑书中人像的穿衣风格或者拍照情境。虽然，我是一个婚礼摄影师，但我也曾花数年时间为时尚杂志、商业宣传提供拍摄，既为青年学生，也为闻人名士拍过照片。

我涉猎广泛，但唯独对于婚礼摄影确有一种无法言喻的热情。这种热情或许来自于婚礼拍摄独特的定位、独具一格的造型，以及它能给拍摄者带来的心理挑战。其实，本书中，在举例说明时，我刻意减少了采用婚纱照的概率，取而代之的是采用了一些其他不同类型的照片。然而，在本书的第2部分，即“完美摆姿体系中的情侣造型”中，我大量引用了新人们在婚礼或订婚现场拍摄的照片。正如我所说，无论新人们穿着如何，都应更多地关注于他们的姿势拍摄技巧，以求拍摄出情侣间特有的感觉。

为什么有些照片被反复采用？

通观全书，会注意到有些照片反复地出现在用例中。原因很简单：如果一张照片有助于佐证与阐释我的想法，我则采用它。本书分为15个部分，分别讨论处理人物摆姿的各个关键点。有些照片或许会涵盖多个方面的教学内容，对应于书中多个章节。例如，在某章中，我可能会采用一张照片，侧重讲解拍摄对象的相貌、表情；在另一个章节中，我会采用同样的一张照片，阐述拍摄对象的手臂是如何摆放的。为此，我常常耗费大量的时间去寻找一张合适、贴切的照片，来阐述我要分析的关键点。

为什么采用一些不够专业的照片？

本书旨在向读者讲述关于设计与处理拍摄姿势的最佳教学经验，而非仅仅通过铺陈一些精彩照片来吸引读者。所以，为了更清楚地阐释P3S（完美摆姿体系）中各个不同的关键点，我采用了许多自己职业生涯头两年的青涩作品，尽管它们并非我最为骄傲的摄影成果。

在讲解的同时，我也展示了我本人非常喜欢的近期作品，所以我的早期作品和近期作品都能在本书中看到。但是，为了辅助教学，我也不怕献丑，而是期望借用那些青涩作品，帮助读者对教学内容能有更深刻的把握。毕竟，如果我只展示自己最优秀的作品，怎么能帮读者了解那些需要避免的误区和问题呢？

“吃一堑，长一智”，失败往往比成功让人能够学习到更多的智慧。所以，我非常希望，如果可以的话，读者能够从中看到我曾经遇到的问题，警惕前车之鉴，从而快速成长为一名优秀的摄影师。

如果希望看到我更多的近期作品，可以直接翻到第15章。第15章中插入了大量近期拍摄的照片。或者直接访问我的个人网站。

致模特、新娘，以及任何对拍摄造型感兴趣的朋友们

实际上，本书不仅写给摄影师们，也献给模特、新人们，以及希望了解如何使拍摄姿势赏心悦目的所有朋友。了解摄影原理，掌控拍摄效果，是如此令人向往与着迷；而且，事实上，这也并没有想象中那么难。简单来说，虽然本书直接针对摄影师们，但其实，在写书的过程中，我是以所有朋友为受众的。对于实在不愿花时间读完整本书的朋友，我建议可以快速浏览本书各个章节，重点关注各章节插入的“记忆卡片”。这些“记忆卡片”中的小提示能够帮助读者快速学习每个章节的核心原理和技巧。

写给新娘

如果你是一位准新娘，这本书绝对能让你在掌控拍摄姿势方面先行一步。或许你已聘请了一位摄影师，希望他负责为你打造完美的造型。但从经验来看，你绝对不愿完全依赖于某个摄影师，而自己却一无所知，放手不管。在婚礼现场，摄影师兼任多重角色，需同时应对多重挑战，这无疑会给拍摄效果带来影响。因此，了解如何主动使自己呈现最佳状态会让你大受裨益。

即便对于一个非常简单的动作，例如穿上婚纱、亭亭漫步，你也须格外留意自己举止是否得体，手臂摆放是否优雅，以及整体的动态效果是否影响照片美感，等等。许多年前，曾经有位著名的婚纱设计师向我咨询过一些适合准新娘的姿势造型。由于姿势种类繁多复杂，我才意识到很有必要为新人们提供一些基本的姿势技巧，以使她们能主动展现自己的优雅姿态，而不是一味地依赖摄影师。

写给模特

如果你是一名模特，本书中的观点能使你了解举手投足的重要性，让你知道如何通过变换角度，去强化或者弱化照片的视觉冲击。为此，你不仅能够有意识地变换姿势，还能明白自己在镜头前变换各种姿势所产生的相应效果。学习并运用本书中讲解的技巧，能给摄影师、客户以及你自己带来极佳的摄影体验，甚至可以让你完胜业内其他模特。我希望通过本书的讲解，能使各位模特们具备更多的专业知识，在拍摄中做到成竹在胸、心中有数，而不是仅仅依赖于自身的感觉和猜测去拍照。

前言

显而易见，设计、处理人像姿势，是摄影师们普遍面临的一大难题。当我在世界各地参加大大小小的研讨会、讲习班时，我总会让大家谈谈他们在摄影中遇到的最大困惑。几乎80%的情况下，我得到的答案是不知如何巧妙地摆姿势。关乎姿势造型的方方面面，例如，如何为个人、人群、情侣选择拍摄姿势等问题，都被认为是他们感到头疼、棘手的根源。在职业生涯的早期，我也曾遇到过不少相关问题。经过多年的挫败与摸索，我在系列拍摄中，仅仅创作了部分比较不错的照片。故而我决定转变自己的方式。在我看来，摆姿研究的范式转变是有必要的，并且是一项长期的工程。

不论对于摄影新手还是拍摄老将，为什么通通都为处理拍摄姿势感到困惑呢？我想，其中的主要原因归结于我们研究这一问题的方式方法不正确。我们总是依赖两种固有的思维、方法去处理人物姿势：其一，总是习惯于采用局限在“舒适区”之内的那些姿势。这些姿势是当摄影师们意识游离、大脑不做思考的情况下，常常会采用的姿势。摄影师们不愿走出大脑“舒适区”，避免增加自己的焦虑程度。大多数摄影师有5种左右常用的拍摄姿势，不论是给谁拍照，都将其用于拍摄，这样也能避免采用冒险的方式，使自己因为出岔而丢脸。

其二，一味地强迫自己去记忆各类经典姿势。为此，我想结合自己学习古典吉他的相关经历简单谈谈。如果一位吉他老师教授学生弹奏吉他和弦，他可以下载一份很管用的吉他和弦图，让学生单纯记忆和弦图，并结合练习去熟悉指法。或者，老师可以向学生讲解关于和弦的完整的理论知识结构与精髓，这样一来，学生得以融会贯通、举一反三，随心所欲地弹奏出自己想要的和弦乐。只要正确拨弄和弦，学生们就可以不再局限于记忆三四种和弦，而弹奏出任何流行的歌曲。因此，学习拍摄也一样，应杜绝依赖对于几种经典姿势的单纯记忆。相反，建议读者从头开始，学习一下关于成功处理拍摄姿势的理论精髓。

所以，本书的目的，是教会大家如何正确地设计、创作一种拍摄姿势，而不是刻意去记忆千百种姿势。当不再依赖自己的大脑记忆系统，我们会感到格外轻松、自如。通过完美摆姿体系图（P3S）去处理各种拍摄姿势，可以达到简化拍摄过程的目的。

完美摆姿体系(P3S)的“是”与“非”

首先，我想简单强调一下关于这本书和完美摆姿体系图（即P3S）的几个要点。

何为“P3S”？

像其他所有艺术形式一样，摄影带有较强的主观性。它既是科学，也是艺术。换言之，每一位摄影师在创作时，都会有意无意地融入一些自己的想法和观点。写一本关乎摆姿艺术的书，最大的挑战在于，处理拍摄姿势是摄影中最富主观性的一个环节：拍摄对象可以被塑造成各式各样的姿势，人物的身形轮廓可以在照片中展现不同的曲线美，以求生动、有趣的视觉效果。比如Sylvie Blum，一位优秀的艺术摄影师，她非常注重突出人体的造型与质感，以一种我从未接触过的方式，拍摄出人体特有的曲线轮廓，创作出令人惊艳的、充满意境的照片。那么，既然处理人体造型是充满主观性的，那我怎么能用一个所谓的“体系图”去约束、规范这一项艺术呢？原因在于，真理性的艺术技巧往往具有普遍适用性。学会利用它们，往往能使人物体态看起来舒适、自如。本书并非针对那些“以艺术之名以求拍摄乖张、另类人体曲线”的摄影师们，而是针对那些致力于处理普通人物身姿体态（即男男女女、一家老小等人像）的摄影师们。

完美摆姿体系，是我经过多年研究、观察，并在许许多多的失败教训基础上总结而来的。很长一段时间以来，我琢磨过如何使人物姿势造型赏心悦目而不矫揉造作，如何在拍摄对象坐着、站着或躺着等各种情况下，使拍摄效果都能令人满意；我也费尽心思地找出一些处理人物手臂摆放的独特技巧，避免手势带来的过分视觉干扰，从而使观众注意力集中在人像脸部；或者试图总结出一些人像腿部的处理方式，使人像看起来更加放松、自然。当然，我所探索的方方面面绝不仅限于这些问题。经过长久的观察、试验以及失败，我渐渐从中找到一定的关于构图的门道。

于是，我开始研究并运用这些构图方法，并取得了令人欣喜的收获！如今，我可以有意识地按照自身想法创作种种姿势造型，而不仅仅是依靠记忆和反复使用同样的经典姿势去拍摄。

当我逐步总结出种种不同的构图方式，完美摆姿体系（P3S方法）也就逐步成形了。我在处理拍摄姿势时，借助这一体系，可以帮我了解哪些姿势是不可取的，而哪些姿势会让人局促、尴尬。

最重要的是，结合这一体系，我得以明白如何在不同的拍摄姿势中，凸显人像脸部给人带来的视觉冲击。因为对于摄影师而言，面临的主要挑战往往在于如何避免人物的手臂、腰部、腿部、膝盖、肩膀等其他部位的动作产生视觉干扰，影响观众对于人像脸部的关注度。尽管人体的其他部位可能会分散观众的注意力，但是，正确处理它们的摆放，也能成功凸显人物脸部，创作出一幅赏心悦目的肖像。而正确摆放人物手臂，对于拉长人物线条、修饰人物身材也是大有帮助的。

“P3S”并非万能钥匙

当然，我绝不是说P3S设定的是一套一劳永逸、“放之四海皆准”的拍摄技巧，因为在处理拍摄姿势方面并无绝对的错对之分。不过，从拍摄之初便设定预期是至关重要的。如果最终的照片效果，能使拍摄者和拍摄对象都感到满意、符合自己的预期，那么，我们便达到了自己的主要目的。这一体系图也绝不是设法规定一套关于处理拍摄姿势的严格的规则、诫命。根据自身设想，随意安排P3S方法中各个关键点的处理方式，也可以获得不可思议的照片效果。然而，有一点是肯定的：在我的拍摄生涯中，这一体系可谓功不可没。由于在实际操作中反复使用P3S方法，我得以对这15个关键点熟记于心，也知道如何变换各个关键部位的处理方式，以及如何根据自己的设想充分利用它们。而这些，都是通过实战经验、反复尝试和总结教训得来的。虽然，在某些时尚、艺术拍摄中，人体姿势往往是前卫、个性的，是无逻辑和规则可循的。但是，多数情况下，在肖像拍摄或婚纱摄影中，了解P3S方法中涉及的15个关键点，一定让你受益良多。

总而言之，本书旨在通过深入浅出的讲解，向读者介绍一些操作性强的拍摄技巧，在消除读者困惑和忧虑的同时，保证个人创造力和个性的发挥。我认为，一个人的困惑往往根植于他的不自信，对自己的拍摄技术拿不准，且总是拿自己与别的摄影师相比较。本书将为读者答疑解惑，彻底地消除这些顾虑！敬览后文……