

陈丹丹 编著

通过大量经典的人像摄影摆姿范例  
阐明摆姿过程中易被忽略的细节



# 人像摄影 摆姿技法

破解人像摄影摆姿的关键要点

教你利用摆姿技巧 扬长避短 拍出更美的人像摄影作品

针对不同场景 主题 拍摄风格 道具  
多角度讲解人像摄影摆姿的要诀



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 人像摄影 摆姿技法

陈丹丹 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿技法 / 陈丹丹编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.3  
ISBN 978-7-115-47351-6

I. ①人… 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(2017)第298557号

## 内 容 提 要

初学者在拍摄人像照片时,面对模特,往往举着相机不知所措。怎样快速摆脱这种困境,轻松完成与模特的沟通、引导,拍摄出姿势优美的人像照片呢?本书能给予您非常贴心的指导,助您快速掌握人像摆姿技巧。

这是一本可以解决人像拍摄中与摆姿相关的很多难题的技法指导书。书中的大量摆姿实例照片可以让初学者尽快上手,拍摄出具有专业水平的人像作品。此外,书中介绍了多种不同的拍摄场所,可以让初学者学会应对不同场景的摆姿技巧;各种不同主题的人像拍摄技巧,可以让初学者快速构图,拍出不同风格的人像照片。各种能为作品锦上添花的小道具,可以给予初学者一些灵感和启发。本书的最后介绍了一些生活题材的拍摄指导,比如淘宝照片如何拍出艺术效果,与宠物合影怎么摆姿更有趣,全家福、毕业照怎么拍更有创意等。

本书适合摄影初学者、摄影发烧友和人像模特阅读,可作为人像拍摄的摆姿技法书。

---

◆ 编 著 陈丹丹  
责任编辑 陈伟斯  
执行编辑 杨 婧  
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>  
北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 6  
字数: 307千字

2018年3月第1版  
2018年3月北京第1次印刷

---

定价: 49.00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: 京东工商广登字 20170147号

# 前 言



拍摄人像照片，模特的摆姿非常重要；拍摄时，他们的姿势好不好会对最终的画面效果产生很大的影响。而我们在日常拍摄人像照片时，拍摄的对象大多不是专业的人像模特，他们在镜头面前往往表现得比较紧张或不知所措，因为在镜头前他们看不见自己的肢体动作。这时候就需要摄影师给予一定的指导，合理安排他们的每一个形体造型。

人像摆姿并没有一个固定的模式，对于有着丰富经验的专业模特来说，他们自身具有完美的体形，配合一定的肢体语言，也许举手投足之间，姿势都很优美。但对于普通人来说，为他们拍摄人像照片时，一方面需要通过合理的摆姿让照片均衡、唯美，将他们自身的美展现出来；另一方面，对于在某些方面有缺陷的拍摄对象，比如腿比较短、脸较胖、身材较胖、脖子比较短的人，摄影师就需要通过各种手段，比如通过道具的遮挡、合理利用镜头产生的畸变等方法，尽量扬长避短，让人物在画面中显得更美。

虽然人像摆姿并无一定之规，但对于初学者而言，总结一些前人的经验，先从模仿开始，会是一个事半功倍的方法。当然，这并不是说永远模仿别人就可以了。经过了初级的模仿阶段之后，需要形成自己的独特风格。学习人像摆姿技巧如此，摄影亦如此。

本书从不同场景、主题、道具、姿势等角度，讲述了人像拍摄时的摆姿技巧，通过大量不同摆姿的人像照片，阐明摆姿过程中需要注意的细节。初学人像摄影的人可以有针对性地找到相关内容，引导模特的摆姿，拍摄出更美的人像照片。而没有摆姿经验的模特，也可以将书中的照片作为摆姿时的范例，模仿出更加丰富的姿势。

本书能在预定时间顺利完成，首先感谢付文翰撰写本书的文字，感谢摄影师（排名不分先后）王军、张志超、董帅、吴法磊、赵子文、付文翰为本书提供了精美的人像作品。更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动你。

在完成书稿的过程中，我们对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正，邮箱：770627@126.com。

# 目 录

## ■ 第1章

### 做好拍摄前的准备工作

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1.1 制订周密的拍摄计划        | 10 |
| 1.2 提前了解拍摄现场的环境      | 11 |
| 1.3 根据拍摄风格选择合适的服装、道具 | 12 |
| 1.4 妆容和发型的设计         | 13 |
| 1.5 摄影器材与附件的准备       | 14 |
| 1.5.1 镜头的选择          | 14 |
| 1.5.2 附件的准备          | 15 |

## ■ 第2章

### 拍摄时模特与摄影师的相互配合

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 2.1 相互尊重，不要迟到       | 18 |
| 2.2 营造轻松愉悦的拍摄环境     | 18 |
| 2.3 多鼓励、赞美模特        | 19 |
| 2.4 对模特的引导，语言要精简、准确 | 20 |

## ■ 第3章

### 完美摆姿的基本要求

- |               |    |
|---------------|----|
| 3.1 动作优雅自然    | 22 |
| 3.2 姿态协调均衡    | 23 |
| 3.3 画面简洁唯美    | 24 |
| 3.4 道具不喧宾夺主   | 25 |
| 3.5 环境与人物完美融合 | 26 |
| 3.6 扬长避短，美化人物 | 28 |





## ■ 第4章

### 引导模特摆姿的几个步骤

- 4.1 结合拍摄场景确定初步的摆姿
- 4.2 让模特选择令自己舒适的摆姿
- 4.3 安排模特的腿部姿势
- 4.4 细微调整模特的面部角度
- 4.5 根据现场光线调整拍摄角度
- 4.6 安排模特手的姿势
- 4.7 对模特整体姿势进行调整

29

30

33

34

35

36

37

38



## ■ 第5章

### 跟着照片学摆姿

#### 5.1 站姿这样摆

- 5.1.1 基本站姿
- 5.1.2 单腿站姿
- 5.1.3 借助环境倚靠的站姿
- 5.1.4 顽皮可爱的站姿
- 5.1.5 时尚个性的站姿
- 5.1.6 拍个背影也不错

39

40

40

41

42

43

44

45



#### 5.2 坐姿这样摆

- 5.2.1 基本坐姿
- 5.2.2 盘腿坐姿
- 5.2.3 叠腿坐姿
- 5.2.4 抱腿坐姿
- 5.2.5 屈伸结合的坐姿
- 5.2.6 借助道具的其他坐姿

46

46

47

48

49

50

51



#### 5.3 蹲姿这样摆

- 5.3.1 基本蹲姿
- 5.3.2 正面蹲姿的拍摄
- 5.3.3 侧面蹲姿的拍摄
- 5.3.4 时尚个性蹲姿

53

53

54

55

56



#### 5.4 趴姿、躺姿这样摆

- 5.4.1 可爱的趴姿
- 5.4.2 借助台面的趴姿
- 5.4.3 舒适的正面躺姿

58

58

59

60





- 5.4.4 性感的侧身躺姿 62
- 5.5 动态姿势这样摆 64
  - 5.5.1 连拍的应用 64
  - 5.5.2 摄影师对动作要有预见性 65
  - 5.5.3 抓拍跳姿 66
  - 5.5.4 抓拍从对面奔跑而来的姿势 68
  - 5.5.5 抓拍行走的姿势 69
  - 5.5.6 其他动态姿势 71
- 5.6 创意摆姿这样摆 74
  - 5.6.1 错位拍摄有趣的画面 74
  - 5.6.2 摆个心形、打个招呼 76
  - 5.6.3 飞得好高啊 77

## ■ 第6章

### 根据取景范围选择摆姿 79

- 6.1 远景摆姿技巧 80
- 6.2 全景摆姿技巧 82
- 6.3 中景摆姿技巧 84
- 6.4 近景摆姿技巧 86
- 6.5 特写摆姿技巧 88

## ■ 第7章

### 根据拍摄场景选择摆姿 89

- 7.1 草地 90
  - 7.1.1 草地上的坐姿 90
  - 7.1.2 草地上的站姿和跪姿 91
  - 7.1.3 草地上的躺姿和趴姿 92
- 7.2 花丛 93
  - 7.2.1 花丛中的坐姿 93
  - 7.2.2 花丛中的蹲姿 94
  - 7.2.3 一朵小花的作用 95
- 7.3 湖边 96
- 7.4 海滩 97
  - 7.4.1 配合各种动作拍摄 97
  - 7.4.2 剪影的拍摄 98

7.5 城市建筑	99
7.5.1 复古的欧式建筑	99
7.5.2 时尚的现代建筑	99
7.5.3 古老的中式建筑	100
7.6 街道	101
7.6.1 街道边的坐姿	101
7.6.2 街道上的站姿	102
7.6.3 街道上行走的姿态	103
7.7 走廊	104
7.8 台阶	106
7.8.1 台阶上的站姿	106
7.8.2 台阶上的坐姿	107
7.9 废墟	108
7.9.1 废墟上的坐姿	108
7.9.2 背景简洁统一	109
7.10 门窗	110
7.10.1 门前拍摄姿势	110
7.10.2 窗前的摆姿	112
7.11 墙壁	113
7.11.1 普通墙壁	113
7.11.2 涂鸦墙	115
7.12 怀旧工厂	117
7.12.1 怀旧工厂内的站姿	117
7.12.2 怀旧工厂内的蹲姿	119
7.13 餐厅	120
7.14 家居	122
7.14.1 沙发上的姿态	123
7.14.2 床上的坐姿	124
7.14.3 在厨房拍摄	126
7.15 汽车	127
7.15.1 汽车前的靠姿	127
7.15.2 利用车窗摆姿	128



## ■ 第8章

### 根据拍摄主题选择摆姿

8.1 时尚服装	130
8.2 民族服装	132





- |          |     |
|----------|-----|
| 8.3 性感服装 | 134 |
| 8.4 婚纱礼服 | 136 |
| 8.5 职业装  | 138 |
| 8.6 休闲服装 | 140 |
| 8.7 运动服装 | 142 |
| 8.8 学生装  | 144 |

## ■ 第9章 结合道具一起摆姿

145

- |            |     |
|------------|-----|
| 9.1 帽子     | 146 |
| 9.2 眼镜     | 148 |
| 9.3 书本     | 150 |
| 9.4 包包     | 152 |
| 9.5 手机     | 154 |
| 9.6 鲜花     | 155 |
| 9.7 气球     | 157 |
| 9.8 遮阳伞    | 159 |
| 9.9 毛绒玩具   | 161 |
| 9.10 扇子    | 163 |
| 9.11 相机    | 165 |
| 9.12 音乐播放器 | 168 |
| 9.13 吉他    | 169 |
| 9.14 椅子    | 170 |
| 9.15 自行车   | 172 |

## ■ 第10章 其他常见摆姿模式大全

173

- |             |     |
|-------------|-----|
| 10.1 浪漫情侣   | 174 |
| 10.2 全家福    | 178 |
| 10.3 朋友欢聚   | 183 |
| 10.4 与宠物合影  | 186 |
| 10.5 淘宝照片摆姿 | 190 |

# 人像摄影 摆姿技法

陈丹丹 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿技法 / 陈丹丹编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2018.3  
ISBN 978-7-115-47351-6

I. ①人… 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(2017)第298557号

## 内 容 提 要

初学者在拍摄人像照片时, 面对模特, 往往举着相机不知所措。怎样快速摆脱这种困境, 轻松完成与模特的沟通、引导, 拍摄出姿势优美的人像照片呢? 本书能给予您非常贴心的指导, 助您快速掌握人像摆姿技巧。

这是一本可以解决人像拍摄中与摆姿相关的很多难题的技法指导书。书中的大量摆姿实例照片可以让初学者尽快上手, 拍摄出具有专业水平的人像作品。此外, 书中介绍了多种不同的拍摄场所, 可以让初学者学会应对不同场景的摆姿技巧; 各种不同主题的人像拍摄技巧, 可以让初学者快速构图, 拍出不同风格的人像照片。各种能为作品锦上添花的小道具, 可以给予初学者一些灵感和启发。本书的最后介绍了一些生活题材的拍摄指导, 比如淘宝照片如何拍出艺术效果, 与宠物合影怎么摆姿更有趣, 全家福、毕业照怎么拍更有创意等。

本书适合摄影初学者、摄影发烧友和人像模特阅读, 可作为人像拍摄的摆姿技法书。

---

◆ 编 著 陈丹丹  
责任编辑 陈伟斯  
执行编辑 杨 婧  
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>  
北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32  
印张: 6  
字数: 307千字

2018年3月第1版  
2018年3月北京第1次印刷

---

定价: 49.00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: 京东工商广登字 20170147号

# 前 言



拍摄人像照片，模特的摆姿非常重要；拍摄时，他们的姿势好不好会对最终的画面效果产生很大的影响。而我们在日常拍摄人像照片时，拍摄的对象大多不是专业的人像模特，他们在镜头面前往往表现得比较紧张或不知所措，因为在镜头前他们看不见自己的肢体动作。这时候就需要摄影师给予一定的指导，合理安排他们的每一个形体造型。

人像摆姿并没有一个固定的模式，对于有着丰富经验的专业模特来说，他们自身具有完美的体形，配合一定的肢体语言，也许举手投足之间，姿势都很优美。但对于普通人来说，为他们拍摄人像照片时，一方面需要通过合理的摆姿让照片均衡、唯美，将他们自身的美展现出来；另一方面，对于在某些方面有缺陷的拍摄对象，比如腿比较短、脸较胖、身材较胖、脖子比较短的人，摄影师就需要通过各种手段，比如通过道具的遮挡、合理利用镜头产生的畸变等方法，尽量扬长避短，让人物在画面中显得更美。

虽然人像摆姿并无一定之规，但对于初学者而言，总结一些前人的经验，先从模仿开始，会是一个事半功倍的方法。当然，这并不是说永远模仿别人就可以了。经过了初级的模仿阶段之后，需要形成自己的独特风格。学习人像摆姿技巧如此，摄影亦如此。

本书从不同场景、主题、道具、姿势等角度，讲述了人像拍摄时的摆姿技巧，通过大量不同摆姿的人像照片，阐明摆姿过程中需要注意的细节。初学人像摄影的人可以有针对性地找到相关内容，引导模特的摆姿，拍摄出更美的人像照片。而没有摆姿经验的模特，也可以将书中的照片作为摆姿时的范例，模仿出更加丰富的姿势。

本书能在预定时间顺利完成，首先感谢付文翰撰写本书的文字，感谢摄影师（排名不分先后）王军、张志超、董帅、吴法磊、赵子文、付文瀚为本书提供了精美的人像作品。更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中重拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动你。

在完成书稿的过程中，我们对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正，邮箱：770627@126.com。

# 目 录

## ■ 第1章

### 做好拍摄前的准备工作

- |                      |    |
|----------------------|----|
| 1.1 制订周密的拍摄计划        | 10 |
| 1.2 提前了解拍摄现场的环境      | 11 |
| 1.3 根据拍摄风格选择合适的服装、道具 | 12 |
| 1.4 妆容和发型的设计         | 13 |
| 1.5 摄影器材与附件的准备       | 14 |
| 1.5.1 镜头的选择          | 14 |
| 1.5.2 附件的准备          | 15 |

## ■ 第2章

### 拍摄时模特与摄影师的相互配合

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 2.1 相互尊重，不要迟到       | 18 |
| 2.2 营造轻松愉悦的拍摄环境     | 18 |
| 2.3 多鼓励、赞美模特        | 19 |
| 2.4 对模特的引导，语言要精简、准确 | 20 |

## ■ 第3章

### 完美摆姿的基本要求

- |               |    |
|---------------|----|
| 3.1 动作优雅自然    | 22 |
| 3.2 姿态协调均衡    | 23 |
| 3.3 画面简洁唯美    | 24 |
| 3.4 道具不喧宾夺主   | 25 |
| 3.5 环境与人物完美融合 | 26 |
| 3.6 扬长避短，美化人物 | 28 |





## ■ 第4章

### 引导模特摆姿的几个步骤

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 4.1 结合拍摄场景确定初步的摆姿 | 29 |
| 4.2 让模特选择令自己舒适的摆姿 | 30 |
| 4.3 安排模特的腿部姿势     | 33 |
| 4.4 细微调整模特的面部角度   | 34 |
| 4.5 根据现场光线调整拍摄角度  | 35 |
| 4.6 安排模特手的姿势      | 36 |
| 4.7 对模特整体姿势进行调整   | 37 |
|                   | 38 |



## ■ 第5章

### 跟着照片学摆姿

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 5.1 站姿这样摆       | 39 |
| 5.1.1 基本站姿      | 40 |
| 5.1.2 单腿站姿      | 40 |
| 5.1.3 借助环境倚靠的站姿 | 41 |
| 5.1.4 顽皮可爱的站姿   | 42 |
| 5.1.5 时尚个性的站姿   | 43 |
| 5.1.6 拍个背影也不错   | 44 |
| 5.2 坐姿这样摆       | 45 |
| 5.2.1 基本坐姿      | 46 |
| 5.2.2 盘腿坐姿      | 46 |
| 5.2.3 叠腿坐姿      | 47 |
| 5.2.4 抱腿坐姿      | 48 |
| 5.2.5 屈伸结合的坐姿   | 49 |
| 5.2.6 借助道具的其他坐姿 | 50 |
| 5.3 蹲姿这样摆       | 51 |
| 5.3.1 基本蹲姿      | 53 |
| 5.3.2 正面蹲姿的拍摄   | 53 |
| 5.3.3 侧面蹲姿的拍摄   | 54 |
| 5.3.4 时尚个性蹲姿    | 55 |
| 5.4 趴姿、躺姿这样摆    | 56 |
| 5.4.1 可爱的趴姿     | 58 |
| 5.4.2 借助台面的趴姿   | 58 |
| 5.4.3 舒适的正面躺姿   | 59 |
|                 | 60 |





- 5.4.4 性感的侧身躺姿 62
- 5.5 动态姿势这样摆 64
  - 5.5.1 连拍的应用 64
  - 5.5.2 摄影师对动作要有预见性 65
  - 5.5.3 抓拍跳姿 66
  - 5.5.4 抓拍从对面奔跑而来的姿势 68
  - 5.5.5 抓拍行走的姿势 69
  - 5.5.6 其他动态姿势 71
- 5.6 创意摆姿这样摆 74
  - 5.6.1 错位拍摄有趣的画面 74
  - 5.6.2 摆个心形、打个招呼 76
  - 5.6.3 飞得好高啊 77

## 第6章

### 根据取景范围选择摆姿

79

- 6.1 远景摆姿技巧 80
- 6.2 全景摆姿技巧 82
- 6.3 中景摆姿技巧 84
- 6.4 近景摆姿技巧 86
- 6.5 特写摆姿技巧 88

## 第7章

### 根据拍摄场景选择摆姿

89

- 7.1 草地 90
  - 7.1.1 草地上的坐姿 90
  - 7.1.2 草地上的站姿和跪姿 91
  - 7.1.3 草地上的躺姿和趴姿 92
- 7.2 花丛 93
  - 7.2.1 花丛中的坐姿 93
  - 7.2.2 花丛中的蹲姿 94
  - 7.2.3 一朵小花的作用 95
- 7.3 湖边 96
- 7.4 海滩 97
  - 7.4.1 配合各种动作拍摄 97
  - 7.4.2 剪影的拍摄 98

7.5 城市建筑	99
7.5.1 复古的欧式建筑	99
7.5.2 时尚的现代建筑	99
7.5.3 古老的中式建筑	100
7.6 街道	101
7.6.1 街道边的坐姿	101
7.6.2 街道上的站姿	102
7.6.3 街道上行走的姿态	103
7.7 走廊	104
7.8 台阶	106
7.8.1 台阶上的站姿	106
7.8.2 台阶上的坐姿	107
7.9 废墟	108
7.9.1 废墟上的坐姿	108
7.9.2 背景简洁统一	109
7.10 门窗	110
7.10.1 门前拍摄姿势	110
7.10.2 窗前的摆姿	112
7.11 墙壁	113
7.11.1 普通墙壁	113
7.11.2 涂鸦墙	115
7.12 怀旧工厂	117
7.12.1 怀旧工厂内的站姿	117
7.12.2 怀旧工厂内的蹲姿	119
7.13 餐厅	120
7.14 家居	122
7.14.1 沙发上的姿态	123
7.14.2 床上的坐姿	124
7.14.3 在厨房拍摄	126
7.15 汽车	127
7.15.1 汽车前的靠姿	127
7.15.2 利用车窗摆姿	128



## ■ 第8章

### 根据拍摄主题选择摆姿

8.1 时尚服装	130
8.2 民族服装	132



- |          |     |
|----------|-----|
| 8.3 性感服装 | 134 |
| 8.4 婚纱礼服 | 136 |
| 8.5 职业装  | 138 |
| 8.6 休闲服装 | 140 |
| 8.7 运动服装 | 142 |
| 8.8 学生装  | 144 |



## ■ 第9章 结合道具一起摆姿

145



- |            |     |
|------------|-----|
| 9.1 帽子     | 146 |
| 9.2 眼镜     | 148 |
| 9.3 书本     | 150 |
| 9.4 包包     | 152 |
| 9.5 手机     | 154 |
| 9.6 鲜花     | 155 |
| 9.7 气球     | 157 |
| 9.8 遮阳伞    | 159 |
| 9.9 毛绒玩具   | 161 |
| 9.10 扇子    | 163 |
| 9.11 相机    | 165 |
| 9.12 音乐播放器 | 168 |
| 9.13 吉他    | 169 |
| 9.14 椅子    | 170 |
| 9.15 自行车   | 172 |



## ■ 第10章 其他常见摆姿模式大全

173



- |             |     |
|-------------|-----|
| 10.1 浪漫情侣   | 174 |
| 10.2 全家福    | 178 |
| 10.3 朋友欢聚   | 183 |
| 10.4 与宠物合影  | 186 |
| 10.5 淘宝照片摆姿 | 190 |