

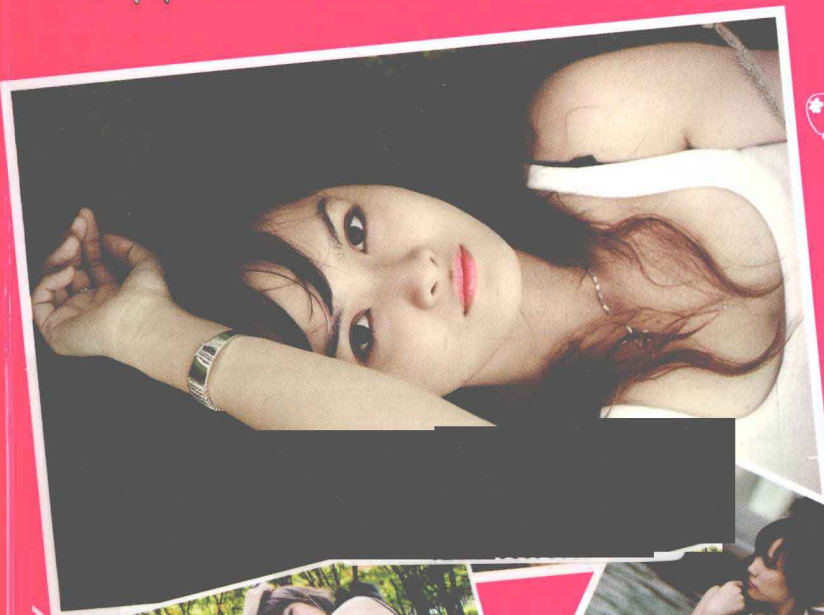
FUN视觉 编著

带上“我”，
一起
拍照去！

我最想要的人像摆姿书



9大类型，200余例精美图示，
教您轻松摆出媲美大明星的POSE



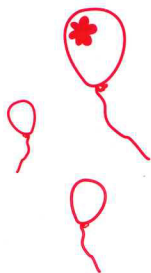
化学工业出版社



我最想要的人像摆姿书



FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

要想拍出好看的人像照片，熟练掌握相机的使用是基础，关键还要让模特摆出漂亮的姿势。优秀的专业模特对于摆姿都很有经验，轻松就能摆出漂亮的姿势来。但是，您的拍摄对象不一定是专业模特，我们经常需要为自己的亲人、朋友、同学、同事等拍照留念，那么如何让自己镜头下的人像更生动？本书正是帮您解决这个难题。

本书分别从拍摄的前期沟通和准备、具体的姿势示例、场景拍摄等方面，细致地阐述了人像摄影中摆姿的关键要素。不仅实例丰富，而且独具特色。除了各种常规姿势的要点介绍，如站姿、坐姿、躺姿、跪姿等，还有流行的数字法则、腰腿疼痛法则，以及亲密的双人摄影、与宠物合影和通过不同场景来表现不一样的意境等。

本书不仅可作为人像摄影师和广大人像摄影爱好者的摆姿速查手册，也十分适合喜爱拍照留念的人士参考学习。

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的摆姿书/FUN 视觉编著. —北京:
化学工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-122-09461-2

I. 我… II. F… III. 人像摄影-摄影艺术
IV. J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 175321 号

责任编辑: 王思慧 孙 炜 张素芳

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/32 印张 7 字数 240 千字 2011 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 29.80 元

版权所有 违者必究

前言

对于人像摄影而言,除了优美的姿势外,真正打动欣赏者的是照片背后的故事与意境。在拍摄时,摄影师应该对被拍摄者的情绪与姿势做好引导,尽可能地让被拍摄者领悟到动作的精髓,从而摆出自然、流畅的动作,而不是一味地按照图示生搬硬套。

本书本着“术业有专攻”的思想,通过11个章节,200多个案例,着重讲解了在拍摄人像时的摆姿问题。每个实例都从拍摄的风格、场景和姿势要点三方面进行了解析。具体内容如下。

第1章主要介绍了人像摄影的器材、常用参数设置、用光、构图以及拍摄小技巧等知识。

第2章详细介绍了拍摄前的准备工作,包括拍摄构思与资料准备、注意事项等,并具体介绍了三种人像拍摄主题。

第3~7章详细地介绍了站姿、坐姿、蹲姿、躺姿、跪姿的要点,并通过49个站姿实例、39个坐姿实例、23个蹲姿实例、25个躺姿实例及22个跪姿实例进行示例讲解。

第8章不仅介绍了手部姿势与表情的要点,还对简单轻松的“0~9的数字法则”和“腰腿疼痛法则”进行示例讲解。

第9章介绍了双人摄影中的摆姿,并通过9个实例进行示范。

第10章通过12个实例对人与宠物合影的摆姿要领进行了介绍。

第11章通过4个不同场景、18个精彩实例,对不同场景中的摆姿要领进行了详细介绍。

在编著过程中,编者得到很多朋友的帮助,他们为编者提供了很多精美、实用的图片,在此表示感谢!

本书是集体劳动的结晶,参与本书编著的包括以下人员:雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、车宇霞、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、佟晓旭、江海艳、陈秋娣、陈炎、谢子龙、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、郇琳琳、刘星龙、马俊南、孙雅丽、田少博、蔚熔、葛露露、李闯琪、李洁等。

编者

2010年12月



第1章 人像摄影拍前必知

2 人像摄影常用装备

2 相机

6 反光板

8 柔光镜

8 常用参数设置

8 测光方式

9 光圈选择

10 对焦设置

10 曝光补偿

11 人像摄影用光

12 顺光

12 逆光

13 侧逆光

14 侧光

14 前侧光

15 顶光

15 人像摄影构图

15 黄金分割构图法

17 三分法构图

17 横画幅与竖画幅

19 高低视角

20 小技巧美化细节

20 处理面部阴影

21 处理遮挡物

21 吹起缕缕发丝

21 活用闪光灯

22 人物眼睛的处理技巧

24 利用道具为照片添彩

第2章 拍前的准备

28 拍摄前的构思与资料准备

- 28 确定主题与风格
- 31 选择拍摄地点与场景布置
- 31 与模特良好的交流
- 31 拍摄中的注意事项
- 31 拍摄中的气氛把握
- 32 拍摄中的细节注意
- 34 拍摄中的尺度掌控

第3章 站姿

- 36 站姿要点
- 38 基本站姿9例
- 47 可爱站姿14例
- 58 性感站姿14例
- 69 时尚站姿7例
- 75 搭配道具站姿5例



第4章 坐姿

- 81 坐姿要点
- 83 基本坐姿12例
- 94 坐姿的变化27例

第5章 蹲姿

- 117 蹲姿要点
- 119 基本蹲姿10例
- 129 蹲姿的变化13例

第6章 躺姿

- 143 躺姿要点
- 145 基本躺姿11例
- 152 躺姿的变化14例

第7章 跪姿

- 160 跪姿要点
- 162 基本跪姿10例
- 172 跪姿的变化12例

第8章 手部姿势与表情

185 手部POSE与表情要点

185 0~9的数字法则

187 头痛、牙痛、腰痛、
腿脚痛

第9章 好姐妹

193 双人摄影要点

194 双人摄影POSE图解9例



第10章 与宠物的美好记忆

201 人与宠物摄影要点

201 人与宠物摄影POSE图解12例

第11章 换个场景不一样的意境

210 花中精灵

215 阳光沙滩

212 居家室内

217 水边靓影





人像摄影拍前必知



人像摄影常用装备

相机

可以说，任何一款相机，都可以用来拍摄人像。每个人都可以根据自己的实际情况，来选择一款适合自己的相机来进行拍摄。当然，在有条件的情况下，选择一款有效像素高、拍摄速度快的数码相机，对保证拍摄的人像照片的质量会有很大的帮助。



NikonD3x全画幅数码单反相机

像素

总像素与有效像素的区别在于，总像素是最大像素，是经过插值运算后获得的；有效像素是指真正参与感光成像的像素值。在购买数码相机时，应该注意查看有效像素是多少，因为有效像素才是决定图片质量的关键。



CanonEOS-1Ds Mark III全画幅数码单反相机

有效像素高的数码相机，对拍出一张好的人像照片是至关重要的。

相机画幅

85mm是业内公认的人像拍摄最佳焦距，而相机的画幅又涉及

一个焦距转换系数的问题，因此在选择相机或配备相关镜头时需要特别注意。

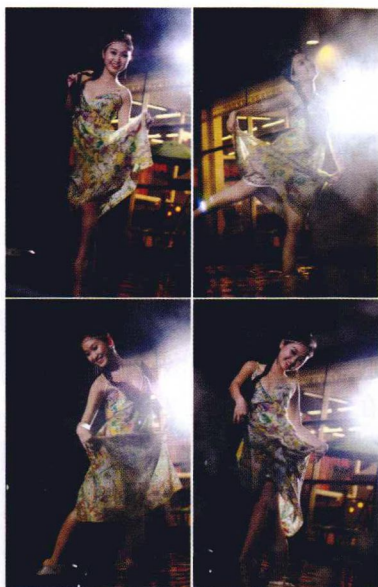
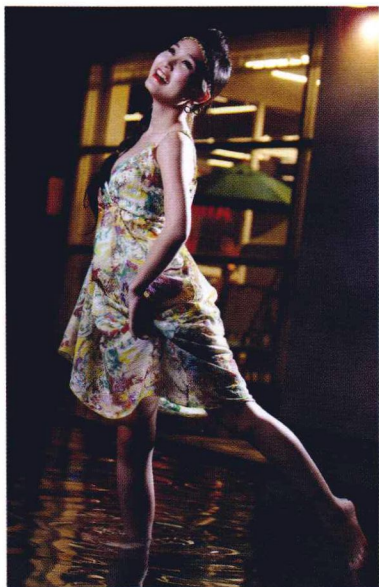
主流数码单反相机可分为全画幅与APS-C画幅两种。全画幅即指其感光元件的尺寸与传统135胶片相机的胶卷尺寸基本相同，约为36mm×24mm。而APS-C画幅的相机，则只有23.6mm×15.8mm，因此，这种画幅的相机要乘以约1.5倍的焦距转换系数。如果将85mm镜头安装在APS-C画幅的相机上，转换后的焦距就变成了130mm左右，在拍摄七分像或全身像时可能会因摄影师距离模特太远，从而而影响交流。因此，可以考虑使用50mm标准镜头，转换后的焦距约在75mm，基本可以满足拍摄需求。



左图为全画幅数码相机拍摄效果，右图为APS-C画幅数码相机拍摄效果

连拍张数

在拍摄过程中，难免会遇到一些难得的瞬间，这时候运用连拍功能可以捕捉到变化状态，获得更自然的动态效果。而决定最多连拍张数的是相机和存储卡的读取速度。



Exif • 焦距 | 85mm 光圈 | F11 快门速度 | 1/125s 感光度 | ISO100

在人物表情丰富、变化快速时，选择连拍可以记录下每一个表情，从而保证最后能够挑出一张最符合要求的照片。

镜头

事实上，随便一只镜头都可以用于拍摄人像。

定焦镜头（即50mm标准镜头）孔径大、体积小，便于携带。该镜头用在APS-C画幅的相机上时，需要乘以约1.5倍的焦距转换系数，转换后的焦距约为75mm，基本可以满足日常人像拍摄需求。



Exif • 焦距 | 75mm 光圈 | F2.5 快门速度 | 1/40s 感光度 | ISO200

85mm~135mm是摄影界公认的最适合拍摄人像的焦段。因为这种中焦镜头，可以让我们在一个很合适的距离范围拍摄人像。使用中焦镜头，运用大光圈，可以使照片得到很好的景深效果。另外，使用中焦镜头拍摄时，不会出现使用广角镜头而导致的面部变形问题，也可以避免使用长焦镜头而产生的压缩感。



虽然用广角镜头拍摄会产生明显的变形，尤其是距离人物较近拍摄的时候，但这种变形的画面往往是平常我们肉眼很难看到的，运用得当可以使照片更具震撼的视觉效果。因此，广角镜头也经常用于拍摄连人带景的风景人像。



Exif • 焦距 | 17mm

光圈 | F6.4

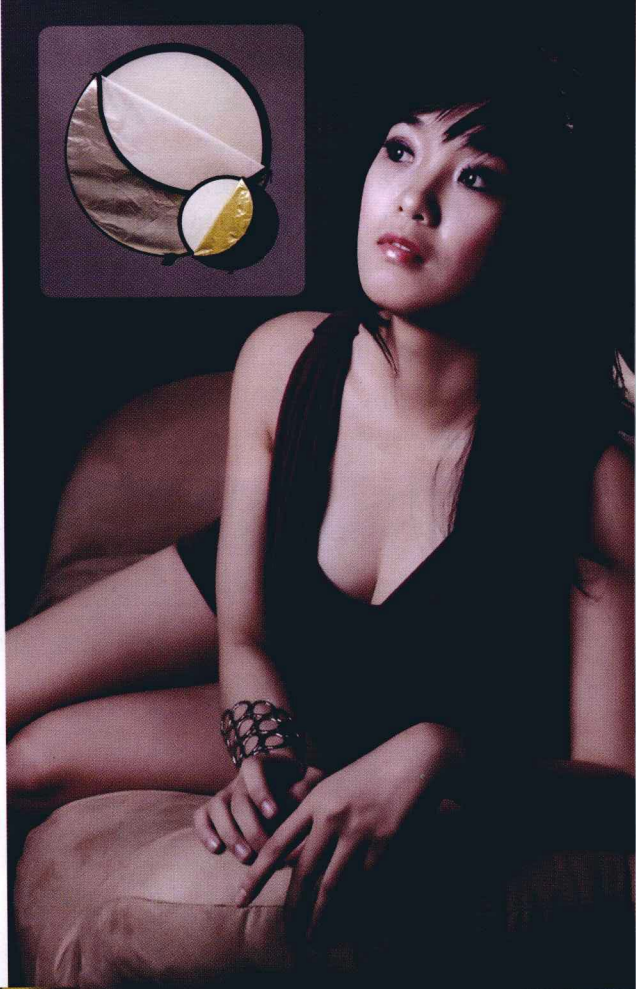
快门速度 | 1/1250s

感光度 | ISO125

反光板

在影棚内拍摄人像时，一般用辅光灯对人物的阴暗面进行补光，在室外自然光条件下，我们则可以使用反光板。户外摄影通常以太阳光为主光，但这样拍摄到的人像明暗反差过于明显，此时使用反光板对阴暗面进行补光，可以有效地减小反差。反光板反射的光线较为柔和，在拍摄人像时能获得较好的效果。

常见的反光板一般有四个面，包括黑面、白面、金面和银面，可以根据各自的拍摄要求来选择。反光板的特点是携带十分方便，不但重量非常轻，而且可以折叠起来，占用的空间非常小。



Exif • 焦 距 | 40mm

光 圈 | F9

快门速度 | 1/100s

感光度 | ISO100

现在反光板在室内摄影中也得到广泛运用，即使是专业的人像影楼里，通常也会用反光板来补光。

眼睛是心灵的窗户，为了更好地表现人物的眼神，还可以用反光板制造眼神光。

Exif • 焦 距 | 85mm

光 圈 | F2.8

快门速度 | 1/500s

感光度 | ISO200



柔光镜

在拍摄女性人像时，使用柔光镜（也叫柔焦镜）可以避免由于数码单反相机镜头成像较为锐利，从而把人物脸部的斑点、疤痕等缺陷也清晰地拍摄出来的情况。柔光镜的镜面无色透明但不光滑，镜面上有许多凹凸不平的小圆点或其他不规则图案。柔光镜的柔和效果和光圈、焦距成正比，即光圈越大、焦距越长，柔化效果越强；光圈越小、焦距越短，柔化效果越弱。通常情况下宜选用中等光圈拍摄。此外，在强光下使用柔光镜的效果更加明显。



常用参数设置

测光方式

对于拍摄人像而言，皮肤是非常重要的表现对象之一。要拍出细腻、光滑的皮肤，测光是非常重要的工作。拍摄人像时，应尽量采用中央重点测光或点测光模式对人物的皮肤进行测光。中央

重点测光主要是测量取景屏画面中央范围内的亮度，范围外的亮度对测光结果的影响较小，它是依据画面中央最重要主体的光亮度来读取合适的曝光值。点测光的测光范围是取景器画面中央的一个点。点测光基本上不受测光区域外其他景物亮度的影响。

如果是在午后的强光环境下进行拍摄，建议选择有阴影的地方。如果环境条件不允许，那么可以对皮肤的高光区域进行测光，并对阴影区域进行补光。



Exif • 焦 距 | 148mm 光 圈 | F5.6
快门速度 | 1/400s 感光度 | ISO200

Exif • 焦 距 | 50mm 光 圈 | F1.4
快门速度 | 1/320s 感光度 | ISO200



光圈选择

拍摄人像时，一般建议使用大光圈，以虚化背景，突出主体。

当然，并不是拍摄人像就一定要选择大光圈。选择多大的光圈，应该根据摄影意图和画面想要达到的效果来定。如果是在影棚里拍摄，可以选择小光圈。



焦距: 22mm

光圈: F13

快门速度: 1/6s

感光度: ISO800

对焦设置

对人像摄影而言，最佳的对焦位置就是眼睛。在拍摄时，为了便于快速对焦，建议手动选择对焦点。

在对焦模式的选择上，通常情况下，可以直接使用自动对焦模式。在模特为静止时，可以选择单次伺服自动对焦模式，这样可以避免对焦的自动变化。如果模特为运动状态，建议选择连拍伺服自动对焦模式。

曝光补偿

曝光补偿是一种曝光控制方法，是对曝光控制的修正操作。曝光补偿可以用来修正相机内的测光失误。如果不用曝光补偿进行修