



人像摄影摆姿



完美POSE这样摆



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位



人像摄影摆姿



完美POSE这样摆



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

人像摄影摆姿

完美POSE这样摆



人像摄影的所有摆姿规则尽在本书

“这本书的插图十分有趣，时常让人会心一笑，虽然个别插图只是单纯的搞笑，但大部分插图都针对人像摄影摆姿提出了认真而又宝贵的建议。”

——《业余摄影师》杂志

- ◎英国资深人像摄影师的摆姿秘诀大公开，精彩纷呈而又创意迭出，绝对让你大开眼界。
- ◎亚马逊读者好评如潮，公推此书为最有用的人像摆姿指导书。
- ◎全部摆姿采用漫画形式呈现，既易于理解，又不束缚你的创意。
- ◎小巧的开本可以方便地塞入摄影包，方便你随时翻看参考，同时书后还特意设计有空白页，方便你随时记下自己想到的好点子。
- ◎如果你每每在镜头前不知所措，那么这本书也适合你，有了它完美POSE不再是难事。

ISBN 978-7-80686-922-2



9 787806 869222 >

定价：15.00元

漫画本

人像摄影摆姿

完美POSE这样摆

[英] 奈杰尔·霍姆斯 著
张宝月 译



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

人像摄影摆姿(漫画本)

The Portrait Photographer's Posing Guide

by Nigel Holmes

Copyright © 2006 Nigel Holmes Enterprises

This edition published by agreement with the author through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

Simplified Chinese translation © 2011 Zhejiang Photographic Press

All rights reserved.

版权合同登记号:图字:11-2010-87 号

浙江摄影出版社拥有中文简体字版专有出版权,盗版必究。

图片在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿:漫画本/(英)霍姆斯

(Holmes, N.) 著;张宝月译. — 杭州:浙江摄影出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-80686-922-2

I. ①人… II. ①霍… ②张… III. ①人像摄影-摄影艺术-手册 IV. ①J413-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256905 号

人像摄影摆姿(漫画本)

[英] 奈杰尔·霍姆斯 著

张宝月 译

责任编辑:郑幼幼

文字编辑:程 禾

责任校对:朱晓波

浙江摄影出版社出版发行

(杭州市体育场路 347 号 邮编:310006)

电话:0571-85159646 85159574 85170614

网址:www.photo.zjcb.com

经销:全国新华书店

制版:杭州兴邦电子印务有限公司

印刷:浙江海虹彩色印务有限公司

开本:787×1092 1/32 印张:4

版次:2011 年 1 月第 1 版

印次:2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN:978-7-80686-922-2

定价:15.00 元

目 录

如何使用本书	7
大家庭的集体照	8
顾头(也要顾尾)	10
大型集体照	12
精彩集体照	14
交错双人照	16
头部排列原则	18
处理好人物位置关系	20
座位安排	22
金字塔的奥秘	24
没错,我们要微笑	26
归属感	28
手部姿势小诀窍	30
实用手型	32
更多实用手型	34
学习政客的手型	36
优雅的手型	38
不妨稍微倾斜	40
四步轻松跟我学	42
玩转取景框	46
拍好鼻子技巧多	48
克服紧张情绪	50
深色的服装	52
浅色的服装	54
夸张的礼拜服	56
“双重”困扰	58
性感的眼神	60
性感的香肩	62

目 录

像女王一样优雅	64
画面留白	66
眼镜	68
反光	70
视平线	72
着装的效果	74
放下手来	76
脚踝	78
玩具	80
让婴儿端坐	82
不美丽的“大脚”	84
巧用地板	86
随意的姿势	88
阿兵哥	90
后背隆起的大包	92
情侣人体照	94
证件照	96
鼓鼓囊囊的口袋	98
打通所有关节	100
向绘画学习	102
人像摄影摆姿	105
男性摆姿	106
女性摆姿	108
特写照摆姿	111
亲子照摆姿	112
家庭照摆姿	113
双人照摆姿	114
你的新点子	118

如何使用本书

在拍摄正式场合下的人像照时,你知道如何处理好被摄者的姿势吗?没关系,其中的基本原则和要领本书将在下面一一为你讲解。你将会了解到所有的基本原则,它们能帮助你的被摄者摆出更加出色的姿势。

刚开始你可能会觉得好像一切都有章可循,进而觉得也许并非所有的原则都与摆姿有关。但是一旦你知道如何去遵循它,就能逐渐地在拍摄作品时将这些原则运用自如。

许多顶级人像摄影师都在长年累月的工作中不断地总结和运用这些原则和要领。如果你更深入地研究他们的作品就会发现奥妙所在,但是那些将照片悬挂于自家墙上的被摄者和普通大众从来不会注意到这些原则和要领。这就是摆姿的艺术:遵循一定的原则和要领使你的人像照更和谐悦目,同时又不露痕迹。

在本书中我画的一些小插画和示意图可能初看会挺可笑。但是我发现这种方式能把我的想法和意思表达得更到位。

当你拍摄陷入困境时,不妨翻到本书的后面几页看看,相信你会有所收获的。如果接下来有个人像拍摄项目,或许在拍摄之前你应该抄几个摆姿方案在小卡片上,然后放在口袋中随身携带。当你为摆姿无灵感而一筹莫展之时,偷偷把它们拿出来扫一眼,说不定你会思如泉涌哦。

对于你的被摄者来说,他们可能永远都不会知道,多年来你一直遵循着一套原则和要领进行拍摄工作。

而且,敬请放心——我会替你保密的。

奈吉尔·霍姆斯

大家庭的集体照

当你拍摄人数众多的家庭照时，肯定会注意到这个大家庭是由各个小家庭组成的。这时你应该尽可能地去尝试让每个小家庭聚拢在自己的小区域内。

当然，人数众多决定了家庭成员之间有交叉是必然的，但是你最好尽量安排每个家庭中的丈夫、妻子和他们各自的孩子在同一片区域。

大家庭一般都会由几代人组成，比如一对夫妻有子女，子女也有了自己的孩子，所以你安排的队形位置应该尽可能地把这种层层关系反映出来。

务必确定你没有把这一家的孩子安排在了另一家父母身边。如果不确定，那就问清楚。

在当今社会，一个家庭里的二婚现象也是很常见的。尽量在开拍前或拍摄前期把这些情况了解清楚，以免发生原则性的错误。不然，最后你可能会发现孩子的母亲旁边尴尬地坐着家庭中的另外一名男性——她的前任丈夫，而非孩子现在的父亲。你也不想发生这么糟糕的状况吧。

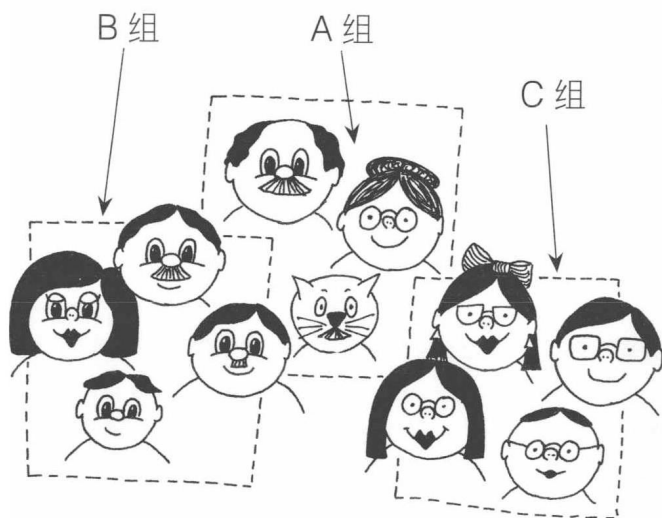
以上家庭集体照的人物布局也不必吹毛求疵地安排到最完美。但是如果你能把握到位，家庭成员间看上去会更紧密协调，显得其乐融融。

大家庭的集体照

家庭成员越多，对你来说要把大家安排成一个和谐整体的挑战就越大。

一个家庭里面可能会存在着几个分支，不用泾渭分明地把他们区分开，但是务必要让人一看就能明白他们之间的关系。

尽量把各个小家庭安排在自己的小区域内，力求在保证凸显每个家庭小分支的同时又形成一个和谐的视觉整体。



小心，避免发生原则性错误

当家庭成员之间有任何矛盾时，为了避免引起争吵，你最好尽量在第一时间发现问题。

在安排整体布局时，应以人数较多的分支为中心，其他分支以其为中心在周围紧密分布。

不要混淆每家各自的孩子。

顾头(也要顾尾)

集体照中被摄者的位置安排是观看者首先会注意到的,需要你事先进行设计安排。有些照片看上去令人赏心悦目,而有些则不然。所以作为人像摄影师,你要确保为照片做的安排能形成一个统一和谐的风格,使人目光触及即被打动。

通常来讲,在一张人像照中被摄者的头部是最引人注目的,自然它们也会成为照片的中心点。

你必须要学会把头部的位置处理得体。

首先,你可能认为要把所有人头部的位置安排好是不可能的。毕竟它们跟身体一起是个整体,当你把被摄者的站位安排妥当后,头部的位置也就做不了什么大变动了。但是你可以尝试颠覆下思维方式,把顺序调换一下如何呢?先把被摄者的头部位置处理得当,然后在此基础上再来安排身体的站位。

记住——头部优先,然后再考虑头部以下。

接下来的几页会告诉你如何在取景框内设计一群被摄者的头部位置,试着把这些要领运用到你的集体照拍摄过程中去吧。

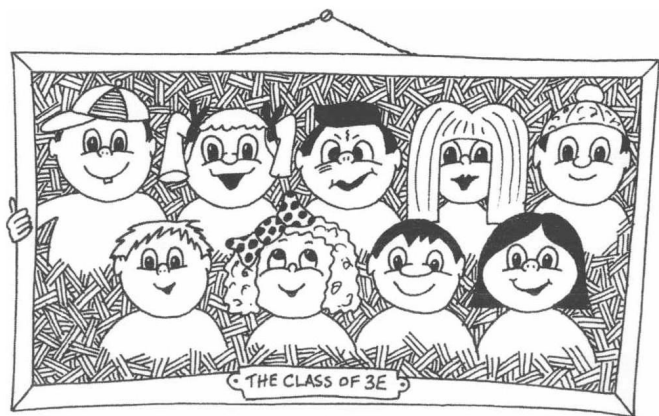
集体规模越大,你碰到的问题就越多。你可能没有办法按部就班地把这些要领贯彻到底。但是如果你对于应该怎么去安排有些许了解的话,你拍出来的集体照所呈现出来的视觉效果会出彩很多。

顾头(也要顾尾)

拍照时,先顾头就对了。先顾尾?那你会失望的。把这个原则牢记于心,你拍摄集体照将会越来越顺手。

集体照的队形首先以头部的位置安排为先,然后再考虑身体该如何站位。

在大多数人看来,照片中的头部和眼睛是首先映入眼帘的,所以先顾头后顾尾还是有道理的。



在某些情况下(如上图),要得到头部位置协调统一的效果不太可能也不太可取。

学校集体照和运动会集体照的位置安排也有其自己的原则。

但是只要你尽量把头部位置安排得合理协调,整张照片看上去就会出彩很多。

去看看接下来要讲解的原则和要领吧,它能让你在无形之中比其他人像摄影师更胜一筹哦。

大型集体照

不管是大型集体照还是小型集体照,都要求你花同样多的心思。

如我之前所说的,处理好了头部的位置,恭喜你,这是个不错的开端。在此基础上你可以接着去构想身体的站位了,但是只要头部位置不到位,那就是白费功夫。

在展开此项工作时你需要充分利用自己的可视化技巧,即把所见的东西清楚地转换呈现在脑海中。

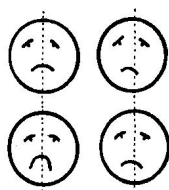
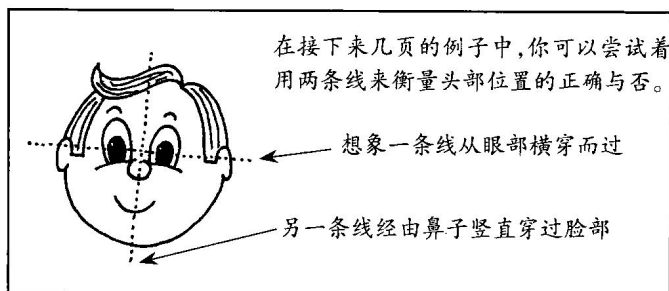
让我们试着把头部想象成一个平面,两条直线贯穿其中。一条从眼部平行穿过,而另一条则垂直地从脸部的中心经由鼻子穿过。当你在处理每位被摄者的头部位置时,就需要把这两条不可见的线条清楚地心里描绘出来。

这一规则并不难,你所需要考虑的就是尽量让每位被摄者的头部(抑或穿过头部的线条)都各自处于不同的水平面上。

垂直线条和水平线条一样,都应该在不同的面上错落排开。看看右面的例子,它们就是糟糕的集体照。你可以看到每位被摄者的线条都连在了一起。

其实出现例子中的糟糕情况时,只需你把被摄者稍微向左右水平方向偏移一点,或者让他们换个稍高的椅子,这些简单的小办法就能让你拍出来的作品显得更有设计感,而并非让人想到这只是一张简单的“快乐傻瓜照”。多花点心思在头部位置上吧,所谓磨刀不误砍柴工就是这个道理。

大型集体照



这是集体照中糟糕的组合例子。
你可以看到每位被摄者经由鼻子的垂直线条几乎都是重合的。

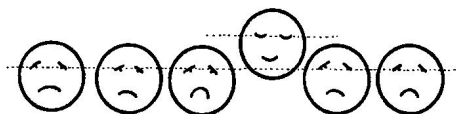


记住,最主要的原则就是:

尽量使每位被摄者的线条(不管是穿过眼部的水平线还是经由鼻子的垂直线)错落有致。

我的意思就是任意两条经过眼睛的水平线和任意两条经过鼻子的垂直线,都要避免重合。

这听上去很难,但还是可以做到的。



又一个糟糕的组合例子。你可以看到几乎大多数的眼部线条都在同一条水平线上。

精彩集体照

上一节你看到了应该如何避免一些不该出现的情况。在这一节,我们来看一下怎么样才是正确的方式。

看看精彩的集体照,你就会发现奥妙在哪里。现在照片中每位被摄者的头部周围都有了各自的空间,没有哪位被摄者的头部是在另一位的正上面,而且水平位置也都不尽相同。这样的安排就使得集体照看上去更生动有趣。

当然,人数一旦很多之后,你想要把每个人的头部位置都安排妥帖是不太可能的。但是一旦你知道怎么样才能使大家整体看上去更协调,那一切皆有可能,可能最后出来的效果连你自己都会很惊喜。同样的,即使你在一开始就把被摄者的位置都安排妥帖了,到最后你还是会发现他们会有稍微的移动,从而导致位置有所偏差。所以,不要苛求完美。

翻回到前一节,然后再看看本节,你就能发现头部在同一直线和头部在不同位置错落分开带来的不同视觉效果。希望你能在这样的对比中总结出自己的结论并有所进步。

正是靠像这样看上去毫不起眼的原则,你才有可能在人像摄影方面脱颖而出,超越他人。你的被摄者可能说不上来为什么你的作品看上去比其他人的强,但只要他们这样认为就好。

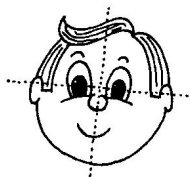
以我的经验来讲,我也不建议你向被摄者解释你为什么要这样指导他们站位。只需告诉他们向左移动一点,或者向右移动一点,然后就可以就此封口了。在某种程度上,让你的专业知识在外行面前保持些许神秘会更好,因为这样会使得你更显专业。

精彩集体照

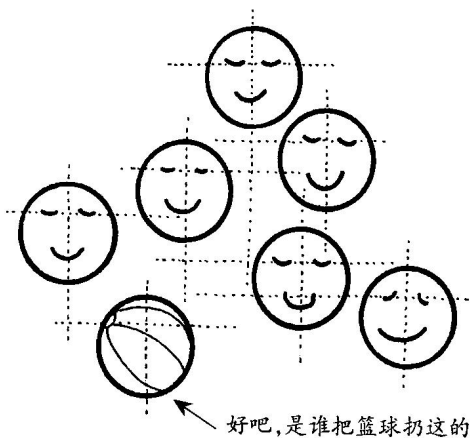
这里我们还是同样地把头部想象成这样。

但是记住没有谁的脸上是真正画着这两根线条的。

你得自己去想象,然后呈现在脑海中。



下面的例子就是一个好很多的集体照组合。注意每位被摄者的头部是如何有各自的空间的。这样的组合是不是要有趣得多呢?



在上面的示意图中,你有没有发现每个人穿过眼睛的水平线都没有重合,而且也没有任何一个人挡在其他人的正前方?

当拍摄运动队的集体照时,不要试图用这一原则来安排。因为每项运动都有不同的列队方式。如果你搞砸了,小心被踢出局哦!



交错双人照

当你的摄影棚来了一对情侣或夫妇的时候,别担心,前面提到的原则依然奏效。同样,将他们脸上的虚拟线条错落开来,无论水平线和垂直线都要避免重合。但同时你也要注意不要让两个人间隔太大,特别是在拍摄特写的情况下。

所以,这个原则具体运用在拍摄双人照的时候就要突出表现为,两个人之间必须要有个交叉区域。

在右面的图例中你可以看到,糟糕的情侣照中的两个人在空间上没有任何交集。而在第二张图片中,两个人的水平线有了重合的部分。从对比中我们就能感觉到,这给整张照片带来的感觉有多么的不同。

空间上的适当交错能烘托出两人间的亲密感觉,在视觉上两个人关系也更显亲近,让人一看就知道是对情侣或夫妇。

这个原则也适用于孩子。这样兄弟姐妹的人像照拍摄出来的效果也会很不错,但是有时候(在特定年龄段)你可能会碰上小麻烦——孩子们也许并不想表现得太过于亲近。但是那就看你自己去尝试了,我只是在这儿告诉你这一原则。

所以,完全有可能,从现在开始出现在你作品中的被摄者都有着完美的头部摆姿,而且穿过眼睛的水平线以及经由鼻子的垂直线都是那么无懈可击。看,人像摄影就是这么有趣!