

One Minute Secret Tips for Photographic Poses



只需1分钟——人像摄影摆姿就是这么简单

入门
必读

人像摄影摆姿「1分钟」秘笈

黑瞳 贾真 / 编著

- ◆ 内容丰富
- ◆ 结构鲜明
- ◆ 查询轻松
- ◆ 尺寸小巧
- ◆ 方便实用



 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cgchina.com>

 中青社

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内 容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话:

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cyplaw@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影摆姿1分钟秘笈/黑瞳,贾真编著. —北京:中国青年出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5006-9638-4

I. ①人… II. ①黑… ②贾… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第215902号

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统,读者购书后将封底标签上的涂层刮开,把密码(16位数字)发送短信至106695881280,即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准,接收短信免费。

短信反盗版举报:编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128。客服电话:010-58582300

人像摄影摆姿1分钟秘笈

黑瞳 贾真 编著

出版发行:  中国青年出版社

地 址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电 话:(010) 59521188 / 59521189

传 真:(010) 59521111

企 划:北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑:肖辉 李雁滨 林杉

封面设计:刘洪涛 王玉平

印 刷:北京建宏印刷有限公司

开 本:787×1092 1/32

印 张:10.25

版 次:2010年12月北京第1版

印 次:2010年12月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5006-9638-4

定 价:39.90元

本书如有印装质量等问题,请与本社联系

电话:(010) 59521188

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.21books.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括:方正兰亭黑系列。

One Minute Secret Tips for Photographic Poses



只需1分钟 —— 人像摄影摆姿就是这么简单

人像摄影摆姿「1分钟」秘笈

黑瞳 贾真 / 编著



 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>

 中青雄狮

序言

您所面对的拍摄对象可能是表现力超强的专业模特，也可能是在镜头前手足无措的摆姿菜鸟。无论是什么情况，当拍摄对象面对镜头陷入姿势匮乏的窘境时，翻翻这本《人像摄影摆姿 1 分钟秘笈》，摆 POSE 的问题就能轻松解决了。

平时，人们会在镜子前整理自己的装扮，让自己看上去更好。而在拍摄时，摄影师就像是拍摄对象的一面镜子，摄影师应从自己的视角对拍摄对象的形象姿态进行设计调整，让拍摄对象在画面中更完美、更动人。所以在人像摄影中，不但需要拍摄对象有良好的肢体表现能力，也要求摄影师必须要具有一定水准的审美眼光，才可以把握好拍摄对象的优美姿态，将画面表现得尽善尽美。而审美水平的提高与平时多观摩、多思考、多实践的习惯密不可分。

本书不仅以精美图片的形式列举出人像摄影中各类常用姿态，还配有详细的拍摄参数，贴心地介绍了人像摄影中各个方面的知识和技巧。不论是摄影师还是被摄者的您，在拍摄时都可以迅速查到最好的摆姿解决方案，让美丽也变得有章可循。

本书体积小，便于携带，内容丰富，结构鲜明，一图一例，方便阅读。相信本书一定可以对您人像摄影水平的提高有所帮助。最后祝您购书愉快！

Chapter 01 影响摆姿效果的非拍摄技法因素

| | |
|-----------------|-----|
| + 拍摄策划必不可少 | 014 |
| + 良好的前期沟通让拍摄更顺畅 | 015 |
| + 人物造型的重要性 | 016 |
| + 不可忽略化妆的重要性 | 017 |
| + 发型与整体形象的一致性 | 018 |
| + 恰当地选择服饰 | 019 |
| + 道具的合理运用 | 020 |
| + 后期处理的锦上添花 | 021 |
| + 使拍摄在融洽的气氛中进行 | 022 |
| + 摄影师的个人涵养 | 023 |
| + 拍摄时的亲身示范 | 024 |
| + 拍摄距离的掌控 | 025 |

Chapter 02 摆出好 POSE 的诀窍

| | |
|---------------------|-----|
| + 了解人体姿态的特征 (一) | 028 |
| + 了解人体姿态的特征 (二) | 029 |
| + 什么样的姿态才好看 | 030 |
| + 避免肩横线与镜头平行的正面姿态 | 031 |
| + 双肩成斜线的画面更美观 | 032 |
| + 摆出双肩的斜线姿势的基本方法 | 033 |
| + 头部的适当倾斜让画面更生动 | 034 |
| + 人像摄影中头部和身体忌成一条直线 | 035 |
| + 结合拍摄的不同角度特点设计姿态 | 036 |
| + 展示拍摄对象的线条美 | 037 |
| + 展现曲线的基本方法 | 038 |
| + 不要让四肢处于平行状态 | 039 |
| + 手部姿势要恰当 | 040 |
| + 摆姿时, 拍摄对象的“力量”要慎用 | 041 |
| + 不要破坏拍摄对象的重心 | 042 |
| + 把握好“画龙点睛”的眼神 | 043 |
| + 摆姿时要注意拍摄对象周身的整齐 | 044 |

目录

+ 小细节带来大变化 045

Chapter 03 拍出好 POSE 的 摄影基本功

| | |
|--------------------|-----|
| + 正确曝光的重要性 | 048 |
| + 曝光三要素 | 049 |
| + 光圈的特性 | 050 |
| + 快门的功能 | 051 |
| + 感光度的控制 | 052 |
| + 曝光效果的恰当控制 | 053 |
| + 测光模式的选择 | 054 |
| + 白平衡的作用 | 055 |
| + 色温对色调表现的影响 | 056 |
| + 镜头焦距的概念 | 057 |
| + 景深的意义 | 058 |
| + 决定景深的三要素 | 059 |
| + 特写的特点 | 060 |

| | |
|-----------------|-----|
| + 近景的特点 | 061 |
| + 中景的特点 | 062 |
| + 全景的特点 | 063 |
| + 自然光的属性 | 064 |
| + 直射光与漫射光 | 065 |
| + 顺光 | 066 |
| + 前侧光 | 067 |
| + 侧光 | 068 |
| + 逆光 | 069 |
| + 侧逆光 | 070 |
| + 顶光 | 071 |

Chapter 04 有关人像 POSE 的 构图技巧

| | |
|----------------------|-----|
| + 人像摄影的三分法则 | 074 |
| + 人像摄影中的黄金分割法则 | 075 |
| + 竖幅构图更适合拍摄人像 | 076 |

| | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| + 横幅构图的特点 | 077 | + 打破常规的逆向留白 | 097 |
| + 人像构图剪裁的注意事项 | 078 | + 构图中的对称平衡 | 098 |
| + 人像摄影构图中方向感的营造 | 079 | + 构图中的非对称平衡 | 099 |
| + 识别构图中的各类线条 | 080 | + 人物服饰色彩与环境的搭配 | 100 |
| + 真实线条在构图中的位置 | 081 | + 以人物服饰作为画面的中心 | 101 |
| + 线条的引导作用 | 082 | + 运用景深的变化突出主体 | 102 |
| + 隐含线条与画面构图重点的配合 | 083 | + 通过人物与背景的距离控制景深 | 103 |
| + S形构图 | 084 | + 营造浅景深的注意事项 | 104 |
| + L形构图 | 085 | + 构图中焦距对透视关系的影响 | 105 |
| + 对角线构图 | 086 | + 利用透视营造画面的纵深感 | 106 |
| + 点构图 | 087 | + “简化”的构图原则 | 107 |
| + 井字构图 | 088 | | |
| + 三角形构图 | 089 | | |
| + 消失点构图 | 090 | | |
| + 镜像构图 | 091 | | |
| + 前景框构图 | 092 | | |
| + 点线面的合理结合 | 093 | | |
| + 利用低角度纳入更多的背景元素 | 094 | | |
| + 画面中的空白部分 | 095 | | |
| + 构图中留白的基本方式 | 096 | | |

Chapter 05 面部 POSE 详解

| | |
|-----------------|-----|
| + 面部基本摆姿之正面视图 | 110 |
| + 面部基本摆姿之侧面视图 | 111 |
| + 面部基本摆姿之八分之七视图 | 112 |
| + 面部基本摆姿之四分之三视图 | 113 |

目录

| | |
|-----------------|-----|
| + 面部基本摆姿之三分之二视图 | 114 |
| + 面部分析的重要性 | 115 |
| + 面部分析的重点 | 116 |
| + 眼睛的拍摄要点 | 117 |
| + 保持眼睛的积极生动 | 118 |
| + 眼神方向的把握 | 119 |
| + 眼睛虹膜的体现 | 120 |
| + 瞳孔的大小控制 | 121 |
| + 注意嘴部状态 | 122 |
| + 嘴唇保持润泽 | 123 |
| + 笑容要自然 | 124 |
| + 笑纹的处理 | 125 |
| + 双唇间缝隙的处理 | 126 |
| + 拍摄鼻子的角度 | 127 |
| + 下巴高低所表现出的情绪 | 128 |
| + 面部妆容的注意事项 | 129 |
| + 遮挡面部的 POSE | 130 |
| + 使脸更瘦的 POSE | 131 |

Chapter 06 站姿 50 式

| | |
|------------|-----|
| + 站姿第 1 式 | 134 |
| + 站姿第 2 式 | 135 |
| + 站姿第 3 式 | 136 |
| + 站姿第 4 式 | 137 |
| + 站姿第 5 式 | 138 |
| + 站姿第 6 式 | 139 |
| + 站姿第 7 式 | 140 |
| + 站姿第 8 式 | 141 |
| + 站姿第 9 式 | 142 |
| + 站姿第 10 式 | 143 |
| + 站姿第 11 式 | 144 |
| + 站姿第 12 式 | 145 |
| + 站姿第 13 式 | 146 |
| + 站姿第 14 式 | 147 |
| + 站姿第 15 式 | 148 |
| + 站姿第 16 式 | 149 |
| + 站姿第 17 式 | 150 |

| | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| + 站姿第 18 式 | 151 | + 站姿第 38 式 | 171 |
| + 站姿第 19 式 | 152 | + 站姿第 39 式 | 172 |
| + 站姿第 20 式 | 153 | + 站姿第 40 式 | 173 |
| + 站姿第 21 式 | 154 | + 站姿第 41 式 | 174 |
| + 站姿第 22 式 | 155 | + 站姿第 42 式 | 175 |
| + 站姿第 23 式 | 156 | + 站姿第 43 式 | 176 |
| + 站姿第 24 式 | 157 | + 站姿第 44 式 | 177 |
| + 站姿第 25 式 | 158 | + 站姿第 45 式 | 178 |
| + 站姿第 26 式 | 159 | + 站姿第 46 式 | 179 |
| + 站姿第 27 式 | 160 | + 站姿第 47 式 | 180 |
| + 站姿第 28 式 | 161 | + 站姿第 48 式 | 181 |
| + 站姿第 29 式 | 162 | + 站姿第 49 式 | 182 |
| + 站姿第 30 式 | 163 | + 站姿第 50 式 | 183 |
| + 站姿第 31 式 | 164 | | |
| + 站姿第 32 式 | 165 | | |
| + 站姿第 33 式 | 166 | | |
| + 站姿第 34 式 | 167 | | |
| + 站姿第 35 式 | 168 | | |
| + 站姿第 36 式 | 169 | | |
| + 站姿第 37 式 | 170 | | |

| | |
|---------------------------|-----|
| Chapter 07 坐姿 50 式 | |
| + 坐姿第 1 式 | 186 |
| + 坐姿第 2 式 | 187 |

目录

| | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| + 坐姿第 3 式 | 188 | + 坐姿第 23 式 | 208 |
| + 坐姿第 4 式 | 189 | + 坐姿第 24 式 | 209 |
| + 坐姿第 5 式 | 190 | + 坐姿第 25 式 | 210 |
| + 坐姿第 6 式 | 191 | + 坐姿第 26 式 | 211 |
| + 坐姿第 7 式 | 192 | + 坐姿第 27 式 | 212 |
| + 坐姿第 8 式 | 193 | + 坐姿第 28 式 | 213 |
| + 坐姿第 9 式 | 194 | + 坐姿第 29 式 | 214 |
| + 坐姿第 10 式 | 195 | + 坐姿第 30 式 | 215 |
| + 坐姿第 11 式 | 196 | + 坐姿第 31 式 | 216 |
| + 坐姿第 12 式 | 197 | + 坐姿第 32 式 | 217 |
| + 坐姿第 13 式 | 198 | + 坐姿第 33 式 | 218 |
| + 坐姿第 14 式 | 199 | + 坐姿第 34 式 | 219 |
| + 坐姿第 15 式 | 200 | + 坐姿第 35 式 | 220 |
| + 坐姿第 16 式 | 201 | + 坐姿第 36 式 | 221 |
| + 坐姿第 17 式 | 202 | + 坐姿第 37 式 | 222 |
| + 坐姿第 18 式 | 203 | + 坐姿第 38 式 | 223 |
| + 坐姿第 19 式 | 204 | + 坐姿第 39 式 | 224 |
| + 坐姿第 20 式 | 205 | + 坐姿第 40 式 | 225 |
| + 坐姿第 21 式 | 206 | + 坐姿第 41 式 | 226 |
| + 坐姿第 22 式 | 207 | + 坐姿第 42 式 | 227 |

| | | | |
|------------------|-----|--------------------|-----|
| + 坐姿第 43 式 | 228 | + 跪姿第 3 式 | 245 |
| + 坐姿第 44 式 | 229 | + 跪姿第 4 式 | 246 |
| + 坐姿第 45 式 | 230 | + 跪姿第 5 式 | 247 |
| + 坐姿第 46 式 | 231 | + 躺姿第 1 式 | 248 |
| + 坐姿第 47 式 | 232 | + 躺姿第 2 式 | 249 |
| + 坐姿第 48 式 | 233 | + 躺姿第 3 式 | 250 |
| + 坐姿第 49 式 | 234 | + 躺姿第 4 式 | 251 |
| + 坐姿第 50 式 | 235 | + 躺姿第 5 式 | 252 |
| | | + 手部姿态第 1 式 | 253 |
| | | + 手部姿态第 2 式 | 254 |
| | | + 手部姿态第 3 式 | 255 |
| | | + 手部姿态第 4 式 | 256 |
| | | + 手部姿态第 5 式 | 257 |
| | | + 手部姿态第 6 式 | 258 |
| | | + 手部姿态第 7 式 | 259 |
| | | + 手部姿态第 8 式 | 260 |
| | | + 手部姿态第 9 式 | 261 |
| | | + 手部姿态第 10 式 | 262 |
| | | + 跳起的 POSE | 263 |

Chapter 08 蹲姿等其他 POSE

| | |
|-----------------|-----|
| + 蹲姿第 1 式 | 238 |
| + 蹲姿第 2 式 | 239 |
| + 蹲姿第 3 式 | 240 |
| + 蹲姿第 4 式 | 241 |
| + 蹲姿第 5 式 | 242 |
| + 跪姿第 1 式 | 243 |
| + 跪姿第 2 式 | 244 |

目录

Chapter 09 合影 POSE

| | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| + 合影摆姿的特点 | 266 | + 四人合影 | 281 |
| + 合影摆姿时要考虑的技术问题 | 267 | + 四人以上合影 | 282 |
| + 构图的美感 | 268 | + 婚纱照、情侣合影 1 | 283 |
| + 多层次高度的构图 | 269 | + 婚纱照、情侣合影 2 | 284 |
| + 拍摄对象间的距离控制 | 270 | + 婚纱照、情侣合影 3 | 285 |
| + 利用道具将拍摄对象联系起来 | 271 | + 婚纱照、情侣合影 4 | 286 |
| + 与拍摄对象的沟通 | 272 | + 婚纱照、情侣合影 5 | 287 |
| + 合影中拍摄对象的眼神处理 | 273 | + 婚纱照、情侣合影 6 | 288 |
| + 主次分明的构图 | 274 | + 婚纱照、情侣合影 7 | 289 |
| + 有剧情色彩的合影构图 | 275 | + 婚纱照、情侣合影 8 | 290 |
| + 双人合影 1 | 276 | + 婚纱照、情侣合影 9 | 291 |
| + 双人合影 2 | 277 | + 婚纱照、情侣合影 10 | 292 |
| + 双人合影 3 | 278 | + 婚纱照、情侣合影 11 | 293 |
| + 三人合影 1 | 279 | + 婚纱照、情侣合影 12 | 294 |
| + 三人合影 2 | 280 | + 婚纱照、情侣合影 13 | 295 |
| | | + 婚纱照、情侣合影 14 | 296 |
| | | + 婚纱照、情侣合影 15 | 297 |

Chapter 10 修饰性 POSE 技法

- + 利用修饰性姿态掩盖拍摄对象的瑕疵 300
- + 在摆 POSE 前仔细观察拍摄对象 301
- + 面部特征的分析尤为重要 302
- + 让偏胖者“瘦身”的姿态 303
- + 为单薄的人“增重”的姿态 304
- + 使双眼看上去一样大的姿态 305
- + 适合戴眼镜的拍摄对象的姿态 306
- + 美化“大脑门”的姿态 307
- + 减小双下巴的姿态 308
- + 怎样让下巴看起来长短适中 309
- + 拍摄头发稀少者的技巧 310
- + 让大脸变小的技巧 311
- + 让窄脸“丰满”的方法 312
- + 如何让深眼窝变浅 313
- + “金鱼眼”的修饰性姿态 314
- + “招风耳”怎样摆 POSE 才美观 315
- + 若拍摄对象嘴歪怎么解决 316
- + 如何把长鼻子变短 317
- + 怎样使短鼻子变长 318
- + 长脖子的解决办法 319
- + 短脖子的解决办法 320
- + 怎样让嘴型看起来适中 321
- + 如何掩盖皮肤的瑕疵 322
- + 存在多个问题时怎么解决 323
- + 为矮个子隐藏实际身高 324
- + 对于皮肤过油或过干的修饰 325
- + 掩饰性道具的运用 326
- + 后期处理的适度原则 327



Chapter 01

影响摆姿效果的非拍摄技法因素

**拍摄参数**

- ▶ 相机: Sony α700
- ▶ 焦距: 85mm
- ▶ 光圈: F2
- ▶ 快门速度: 1/2500s

掌握难度

★★★

拍摄提示

全面充分的拍摄策划会使拍摄工作事半功倍，而无准备的盲目拍摄却有可能让拍摄过程一团糟或达不到预期的效果。

如果在毫无准备的情况下直接拍摄人像，不但会影响现场的工作效率，还可能因准备不充分而限制摄影师和模特的发挥，因此在拍摄前，一份详细的策划和周全的准备工作是必不可少的。首先确定拍摄目的和主题，然后考虑选择模特、表现手法、服装造型、拍摄细节等各方面的的问题。拍摄前做的每一个准备工作，都可以为摄影师在拍摄时或在拍摄后期减少很多不必要的麻烦。

▶ 良好的前期沟通让拍摄更顺畅

拍摄参数

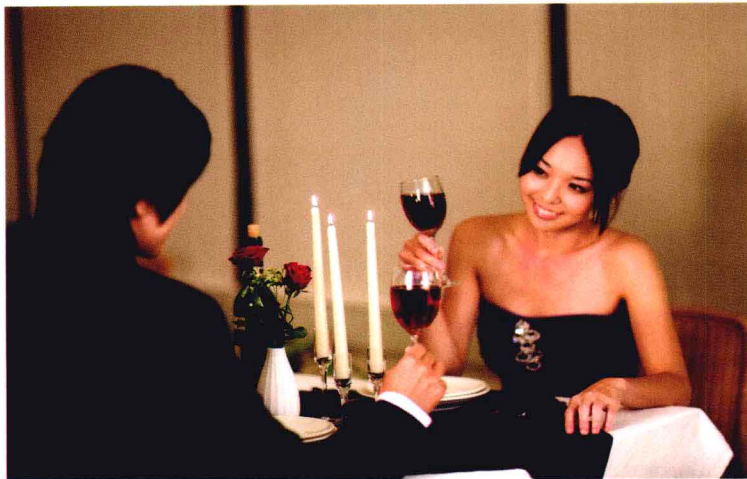
- ▶ 相机: Canon EOS-1Ds Mark III
- ▶ 焦距: 85mm
- ▶ 光圈: F1.4
- ▶ 快门速度: 1/250s

掌握难度

★★★

拍摄提示

一位优秀的摄影师不仅注重拍摄后的照片效果,也应该重视前期沟通,尤其是与首次合作的模特进行沟通。因为各方面的情况都不了解,事先约见一次以便在拍摄时双方都可以更好地发挥。



在确定了模特后,最好和化妆师一起在拍摄前与模特进行一次沟通。将拍摄的目的、主题、所要表达的内容和情感等与模特交流,让模特心中有数并做好准备,再围绕拍摄主题听听各自关于拍摄计划的想法,有时模特和化妆师的意见对拍摄效果有很大的帮助。良好的前期沟通可以使拍摄过程更加顺畅,提高拍摄效率,从而取得更好的拍摄效果。