

人像摄影 与摆姿手册

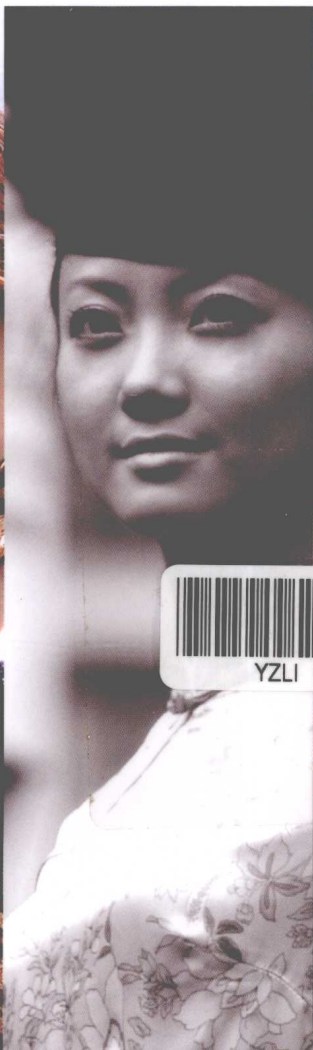
全面掌握人像拍摄技法
抓住人像摄影最重要的环节
拍出满意的摄影作品

近200种实用人像摄影姿态
专业解读成功秘诀
不再出现与模特冷场的情形
轻松摆出好POSE

摄影爱好者和模特的速查手册
专业实用,简单易学
边学边练,快速掌握



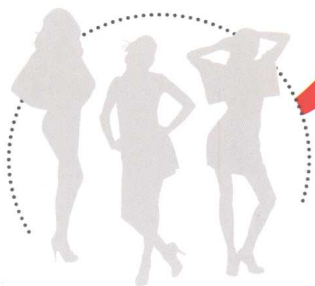
杨欣 编著



YZLI 0890089186



科学出版社



人像摄影 与摆姿手册

杨欣 编著



YZLI 0890089186



科学出版社

内 容 简 介

本书内容重点针对拍摄者和模特，内容包括对拍摄者拍摄技巧的讲解和纠正，也包括对模特场景摆姿的技巧讲解。本书共分为三大部分，分别为人像摄影器材的选择搭配，人像拍摄的基本技巧和光线、造型理论知识，人像拍摄的场景实战。

在第一部分（第1章）中，为读者推荐了一些人像摄影器材的搭配方案，让你用最少的投入获得最佳的人像拍摄器材，为拍出好的作品打好基础。

通过第二部分（第2~4章）的理论知识学习，读者不仅可以学到人像拍摄的光线选择和摆姿形体要点，还可以通过大量实拍案例分析并总结出关键点，全面攻克人像拍摄与模特摆姿的所有问题。

本书第三部分（第5~7章）安排了大量的实拍场景练习，这些场景大部分都是生活中经常出现的拍摄场景，读者可以根据书中内容边学边练，提高拍摄水平。

本书理论知识全面，实例丰富，既适合专业摄影者和职业模特阅读，也可作为摄影爱好者和喜欢拍照的人们的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

人像摄影与摆姿手册 / 杨欣编著. —北京：科学出版社，2010

ISBN 978-7-03-029779-2

I. ①人… II. ①杨… III. ①人像摄影—摄影技术—手册 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第247032号

责任编辑：刘 薇 刘志燕 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：彭琳君

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京市彩和坊印刷有限公司印刷
中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年3月 第 一 版 开本：16开
2011年3月第一次印刷 印张：11
印数：1—4 000 字数：268 000

定价：45.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

对于拍照来说，笔者认为现在已经几乎没人不会，但是谈到摄影，一定有很多人不能完全掌握拍摄技巧，其中不乏大量拥有数码单反相机的人。严格说来，拍照和摄影是不一样的，拍照是一种动作，而摄影是一门艺术。

人像和风光摄影是摄影领域中最常用到的主题，而人像摄影是令很多摄影爱好者都头疼的一个部分，因为它既要求拍摄者有非常全面的摄影知识，又要求被摄者能摆出自然优美的姿态，有时候还要求拍摄者与被摄者之间有很好的交流沟通。上述谈到的这几点内容，很多摄影爱好者都不能全部做到，因此大部分读者觉得拍出来的人像照片不尽人意。

面对眼前已经摆好姿势的模特，作为拍摄者的你是否知道怎样拍摄才能让模特显得更美丽？摄影知识还不够丰富的你是否有一种无从下手的感觉？

面对眼前已经对准你的镜头，作为模特的你是否知道应该怎样摆姿才能让拍摄出来的自己更加完美？你是否发觉自己的双下巴、小肚腩都已经暴露无遗了？即使你发现了这些问题是否还是有种手足无措的感觉？

这些都是人像摄影中摄影师和模特最常见、最基本的问题。其实解决好这些问题并不难，关键在于无论是摄影师还是模特都需要构建一个系统、完整的人像拍摄技巧的知识构架。

鉴于此问题的普遍性，笔者认为很有必要向读者提供一本综合性强、内容全面丰富的人像摄影教材。本书的最大特点是内容全面丰富，涵盖了人像摄影的大部分领域，

Preface

从最基础的人像摄影的器材搭配开始，到人像摄影的基本拍摄技巧、用光、造型等实用性强的理论知识，再到不同类型和不同场景的人像拍摄实战，让读者从器材准备到理论学习，再到实战演练都能有一本实用的教材放置手边，边学边练。

本书内容重点针对拍摄者和模特，内容既包括对拍摄者拍摄技巧的讲解和纠正，也包括对模特场景摆姿的技巧讲解。本书共分为三大部分，分别为人像摄影器材的选择搭配，人像拍摄的基本技巧和光线、造型理论知识，人像拍摄的场景实战。

在第一部分（第1章）中，为读者推荐了一些人像摄影器材的搭配方案，让你用最少的投入获得最佳的人像拍摄器材，为拍出好的作品打好基础。

通过第二部分（第2~4章）理论知识的学习，读者不仅可以学到人像拍摄的光线选择和摆姿形体要点，还可以通过大量实拍案例分析并总结出关键点，全面攻克人像拍摄与模特摆姿的所有问题。

本书第三部分（第5~7章）安排了大量的实拍场景练习，这些场景大部分都是生活中经常出现的拍摄场景，读者可以根据书中内容边学边练，提高拍摄水平。

相信本书一定会成为你人像拍摄进步旅程中的最佳伴侣，也预祝各位读者在本书的指导下，通过自己的认真学习、积极实践，人像摄影技术更上一层楼。

编者

2010年12月

01

Chapter

人物拍摄的器材准备



1.1 机身的选择.....	002
1.1.1 初中级用户的选择.....	002
1.1.2 高端用户的选择.....	003
1.2 镜头的选择.....	004
1.2.1 标准人像镜头.....	004
1.2.2 特殊效果镜头.....	006
1.3 三脚架.....	006
1.3.1 稳定相机.....	006
1.3.2 实现自拍.....	007
1.4 闪光灯.....	010
1.4.1 外接闪光灯.....	010
1.4.2 尼康外接闪光灯.....	010
1.4.3 佳能外接闪光灯.....	011
1.4.4 索尼外接闪光灯.....	012
1.5 其他配件.....	012
1.5.1 快门线.....	012
1.5.2 反光板.....	013
1.5.3 测光表.....	013
1.5.4 滤镜.....	014

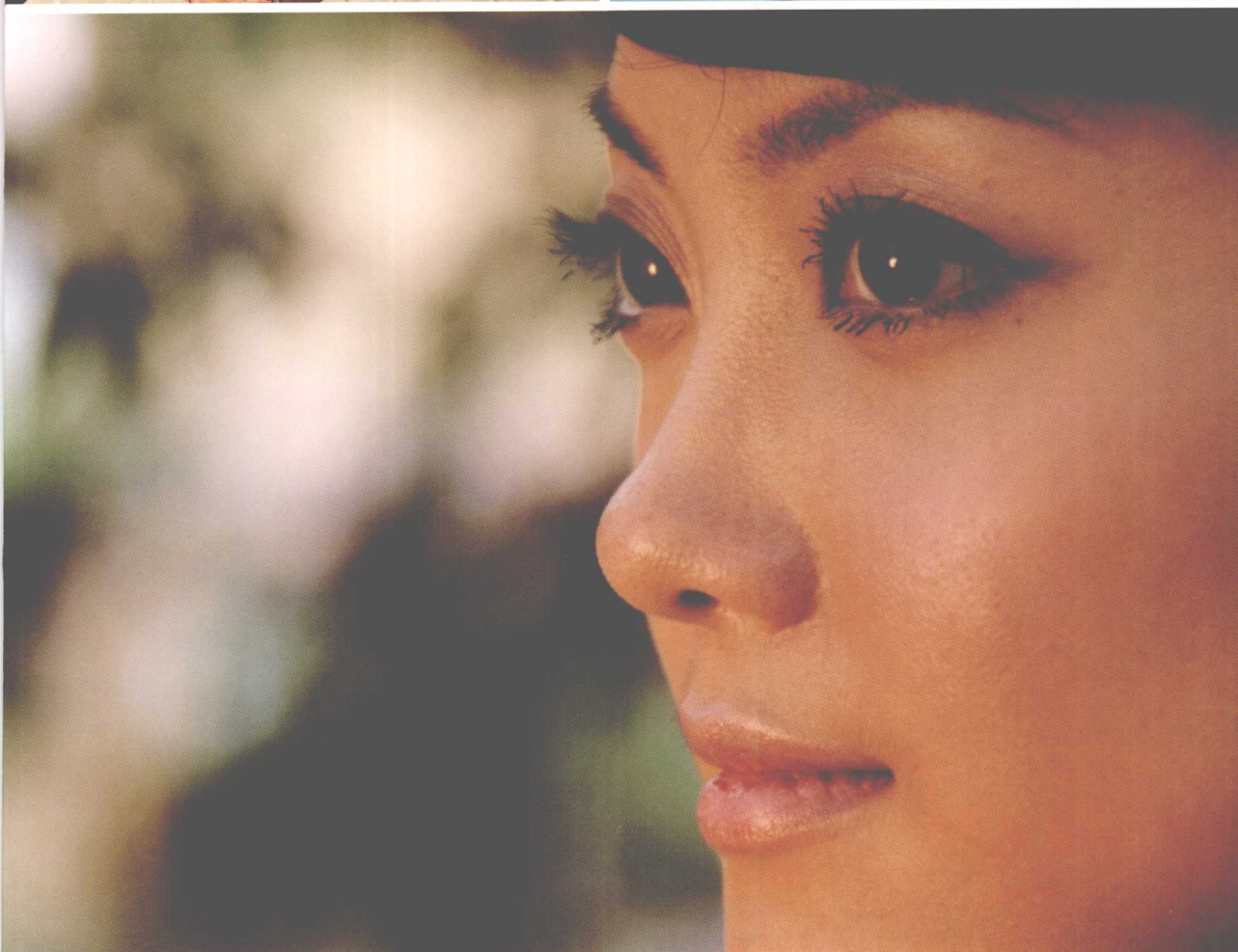
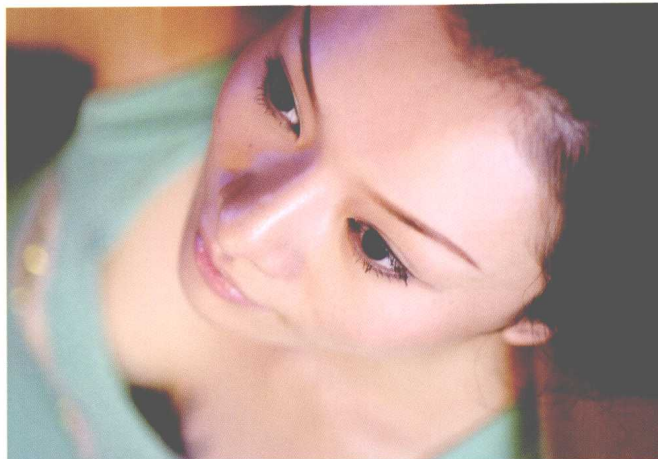
02

Chapter

人物拍摄入门技巧



- 2.1 改变观看世界的角度 020
 - 2.1.1 不同拍摄角度具有不同的拍摄效果...020
 - 2.1.2 角度的选择.....022
 - 2.1.3 景别的选择.....027
- 2.2 前景和背景的使用技巧 031
 - 2.2.1 使用大胆夸张的手法032
 - 2.2.2 留出大量背景或空白034
 - 2.2.3 避免一成不变的背景034
 - 2.2.4 调节相机处理背景036
 - 2.2.5 恰当选择前景、背景036
- 2.3 对角线的动感 037
 - 2.3.1 模特侧身倾斜.....037
 - 2.3.2 借助道具038
 - 2.3.3 倾斜照相机039
- 2.4 对比手法的使用 040
 - 2.4.1 大小对比040
 - 2.4.2 明暗对比040
 - 2.4.3 虚实对比041
 - 2.4.4 动静对比042
 - 2.4.5 冷暖对比042
 - 2.4.6 面积对比043
 - 2.4.7 饱和度对比043



03

Chapter

形体拍摄要点



- 3.1 脸形是重点..... 046
 - 3.1.1 脸部的一般拍摄..... 046
 - 3.1.2 脸部的特写..... 048
- 3.2 让眼睛更闪亮..... 049
 - 3.2.1 眼神是情感最好的传达..... 050
 - 3.2.2 大小眼的解决方法..... 053
- 3.3 肩部的拍摄..... 054
 - 3.3.1 肩与头的和谐..... 054
 - 3.3.2 耸肩特写技巧..... 055



3.4 腰部的修饰.....	056
3.4.1 站姿拍摄.....	056
3.4.2 坐姿拍摄.....	057
3.4.3 迷人坐姿.....	058
3.4.4 迷人躺姿.....	059
3.5 腿部的拍摄.....	061
3.5.1 超低机位拍摄.....	062
3.5.2 高跟鞋与丝袜的配搭.....	062
3.5.3 脚形的控制.....	063



04

Chapter
光影秘境

- 4.1 自然光线 066
- 4.1.1 光的运用 066
- 4.1.2 散射光线 071



4.2 影棚光线.....	073
4.2.1 单灯光线的布置.....	073
4.2.2 夹光的运用.....	075
4.2.3 低调光线的布置.....	076
4.2.4 高调光线的布置.....	079



05

Chapter

不同类别的人物拍摄

5.1 拍摄女性..... 084

5.1.1 可爱LOLI..... 085

5.1.2 性感潮人..... 088

5.1.3 成熟女性..... 093

5.1.4 职场佳人..... 093

5.2 老父母的拍摄..... 094

5.2.1 慈祥的父亲..... 094

5.2.2 慈祥的母亲..... 095

5.3 孩童的拍摄..... 096

5.3.1 婴儿的拍摄..... 096

5.3.2 少儿的拍摄..... 098



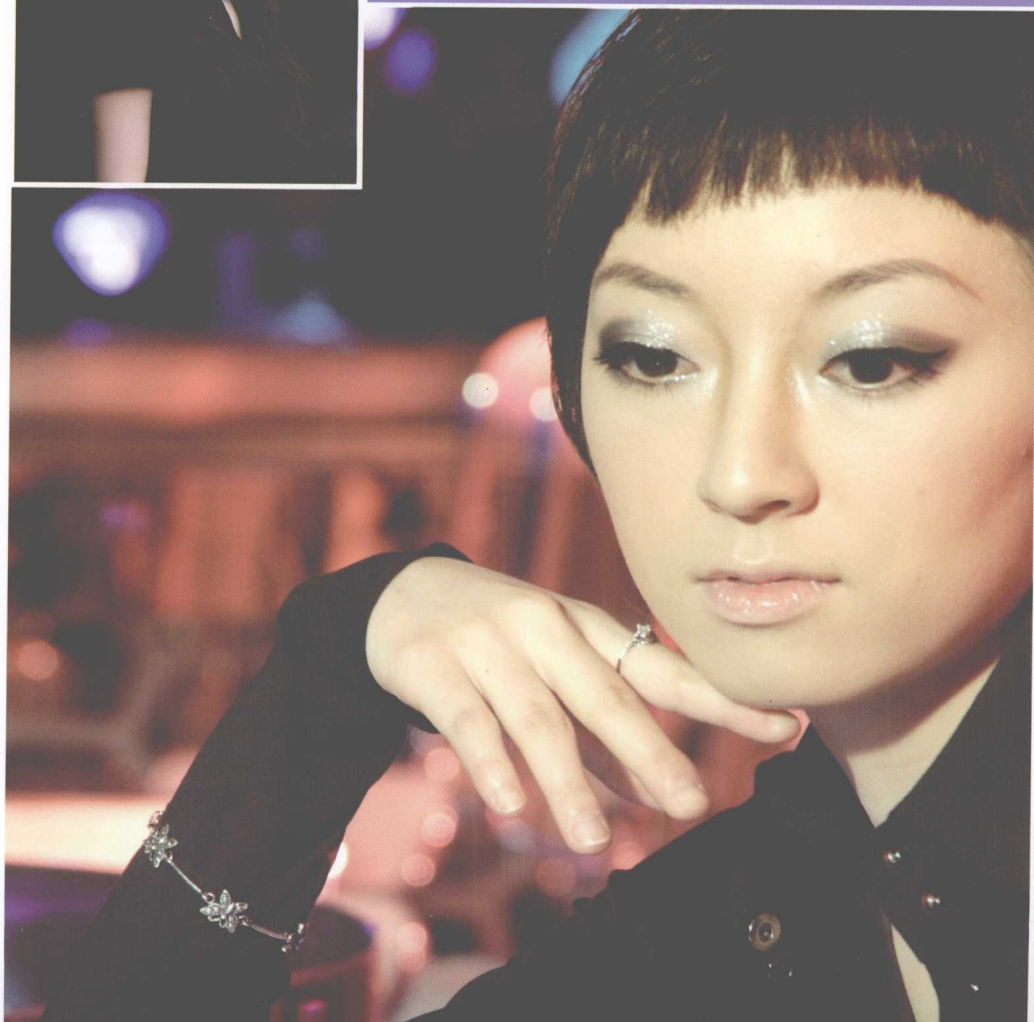
06

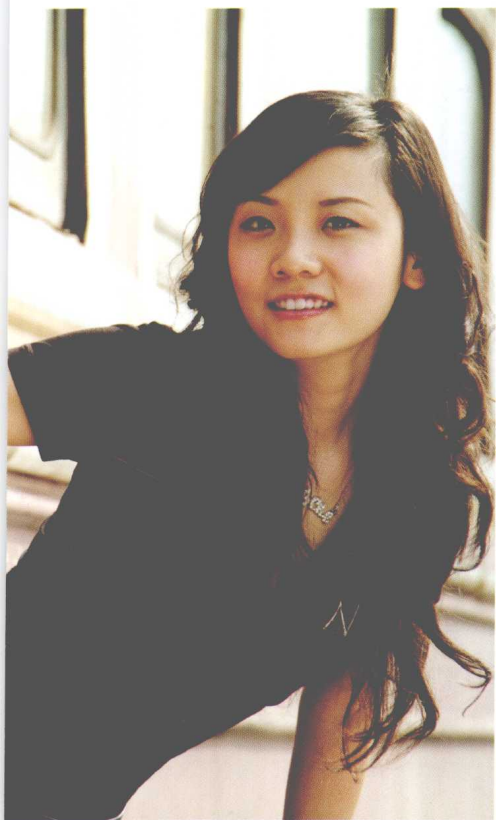
Chapter

不同场景中的人物拍摄



6.1 魅力酒吧	104
6.1.1 走廊	105
6.1.2 洗手间	107
6.1.3 大厅	108
6.1.4 通道	111
6.1.5 沙发	116





6.2 休闲小区	117
6.3 网球场	122
6.3.1 休息位的拍摄	122
6.3.2 边网的拍摄	125
6.3.3 球网附近的拍摄	127
6.3.4 自由发挥时进行抓拍	132
6.3.5 球场动感	132
6.3.6 球场上站姿的拍摄	136
6.4 旅游景点	137
6.4.1 山路和湖泊的拍摄	138
6.4.2 古城墙的拍摄	140
6.5 铁路码头	141
6.5.1 铁路	141
6.5.2 码头	147

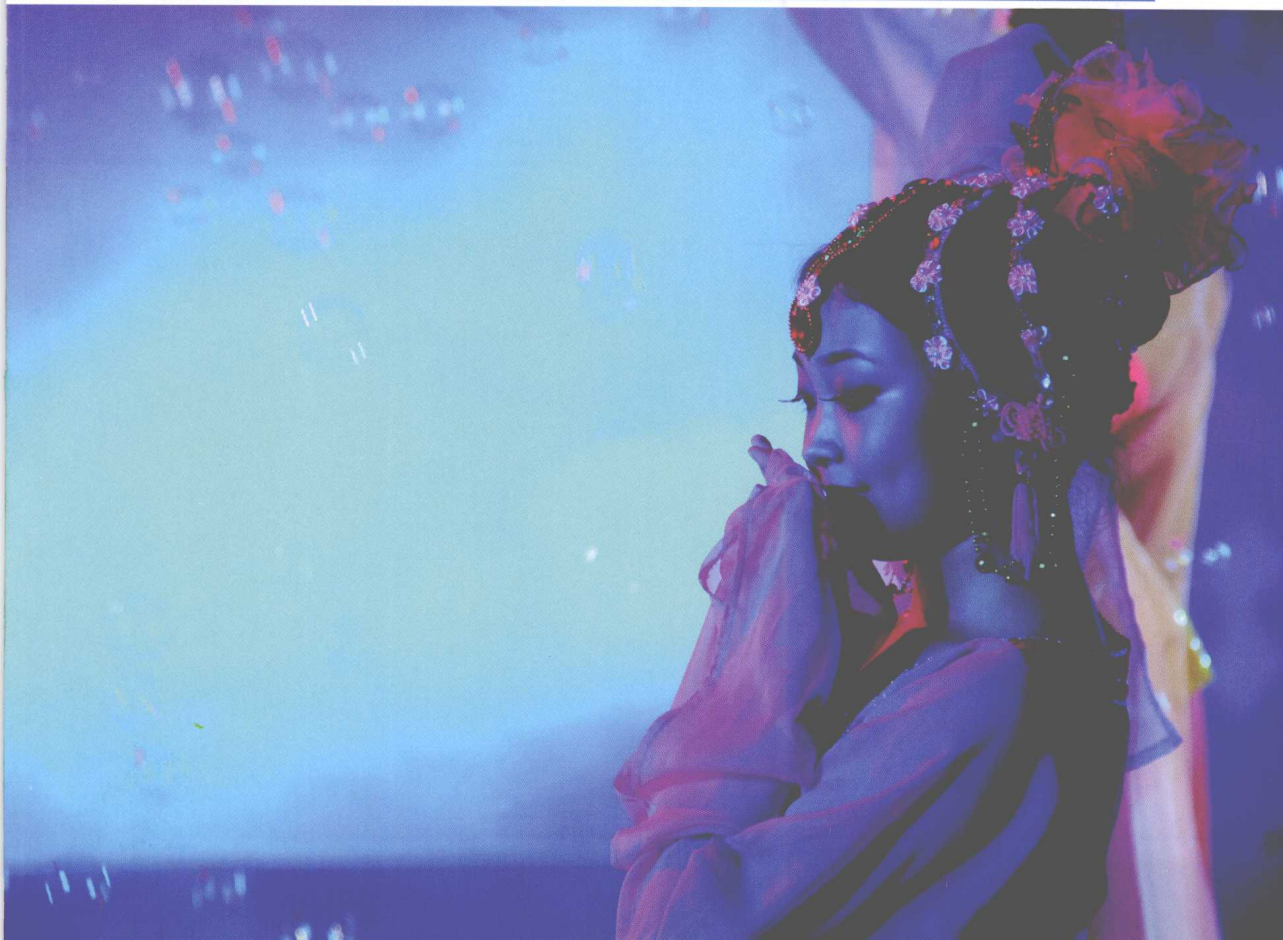


07

Chapter

集体照和舞台表演照
的拍摄

- 7.1 集体照 150
 - 7.1.1 正式的集体照 150
 - 7.1.2 非正式的集体照 151
- 7.2 舞台表演照 152
 - 7.2.1 拍摄舞台表演照的具体要求 152
 - 7.2.2 具体剧情的拍摄 156



Chapter 01 | 人物拍摄的器材准备

都说技术决定一切，但如果有一套好的摄影设备，无疑能让你的拍摄事半功倍。本章首先为你介绍人像拍摄相机和镜头的选择要点，同时为你介绍几款性价比较高的相机和镜头。此外，拍摄人像也需要各种辅助器材，且对于专业的商业人像摄影来说，需要的辅助设备甚至远远超过了风景摄影。不过对于一般摄影爱好者而言，就用不到那么多的专业辅助设备了，但对于最基本的一些器材，如三脚架、闪光灯、滤镜等，还是需要的。

