

Master Photographer's Practical Skill

# 魅态人像摆姿技巧

—— 魅态摄影大师摆姿技巧与杰作

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

[美] 比利·皮格勒姆 / 著 王晓路 夏雨 / 译 湖南美术出版社



摄影大师  
实用技法丛书



亚马逊网上书店艺术与摄影类畅销书



多年来，摄影师们已经认识到给人像摆姿势确实需要技巧——所有的摄影师为了取得成功，都必须学习和开发这些技巧。即便是有经验的职业模特，尽管她们可以优雅地摆出一系列的姿势，但仍然需要摄影师的调整，以突出她们的最佳特征和掩饰其欠缺部分。本书将帮助你摆脱通过臆测摆姿势的状况，并且传授你一些知识，从而避免犯常见的错误。此外还通过插图展示了大量姿势的变化，告诉你让模特处在什么位置可以达到赏心悦目的效果。最重要的是，它将协助你建立可以发挥自己创造性的基础。



Master Photographer's Practical Skill

# 魅态人像摆姿技巧

—— 魅态摄影大师摆姿技巧与杰作



摄影大师  
实用技法丛书



[美]比利·皮格勒姆/著 王晓路 夏雨/译 湖南美术出版社

Posing Techniques for Photographing Model Portfolios

## 致 谢

感谢桃乐茜·皮格勒姆、汤姆和多丽·布兰斯基，他们的鼓励、爱和支持有助于我从事这个值得做的职业。

此外，感谢洛尔·安德森的专业咨询，尤其在涉及CSI方案的部分。还要感谢所有演示的模特们：贝萨妮、西尔娜、亚娜、简妮、卡西娅、克瑞西、莱克西、丽莎、玛丽莎、玛丽、莫妮卡和萨恩。

特别感谢“比基尼湾运动装”和加拿大多伦多的泳装设计师波，来自“伊希斯服装设计”并为图片提供了许多时装的拉娜·弗奇斯，西雅图的发型和时装设计师迈克尔·霍尔，拉斯维加斯的发型和化妆专家温德林·纳尔逊，以及化妆师尼希·凯利和克里斯蒂娜·科普兰德。

最后，感谢克林奇·琼斯、《黄昏》杂志、拉斯维加斯的《前灯和排气管》杂志、《拉斯维加斯奢侈品》杂志和《演艺圈》杂志。

### 图书在版编目(CIP)数据

魅态人像摆姿技巧: 魅态摄影大师摆姿技巧与杰作 / (美) 皮格勒姆编著;

王晓路, 夏雨译. —长沙: 湖南美术出版社, 2008.10

(摄影大师实用技法丛书)

ISBN 978-7-5356-3014-8

I. 魅… II. ①皮… ②王… ③夏… III. 人像摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第150926号

POSING TECHNIQUES FOR PHOTOGRAPHING MODEL PORTFOLIOS

by Billy Pegram

Copyright © 2008 by Billy Pegram

Published by arrangement with Amherst Media, Inc. of Buffalo, New York, U.S.A.

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by Hunan Fine Arts Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

湖南美术出版社获得本书中国大陆地区独家出版发行权。任何人不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

著作权登记号: 18-2008-015

版权所有 侵权必究

### 魅态人像摆姿技巧

作 者: [美]比利·皮格勒姆

翻 译: 王晓路 夏 雨

责任编辑: 陈 刚

责任校对: 伍 兰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

制 作:  嘉傅文化

印 刷: 恒美印务(广州)有限公司

(广州市南沙经济技术开发区环市大道南路334号)

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 8

字 数: 6万

版 次: 2009年10月第1版

2009年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3014-8

定 价: 48.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: [market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，  
请与印刷厂联系调换。



# 目 录

## 引言 ..... 6

好姿势的重要性.....6	
帮助模特看上去最好.....6	
让客户满意.....6	
模特摄影的挑战.....7	
技术的变化.....9	
风格.....9	
与他人合作.....10	
关于本书.....12	

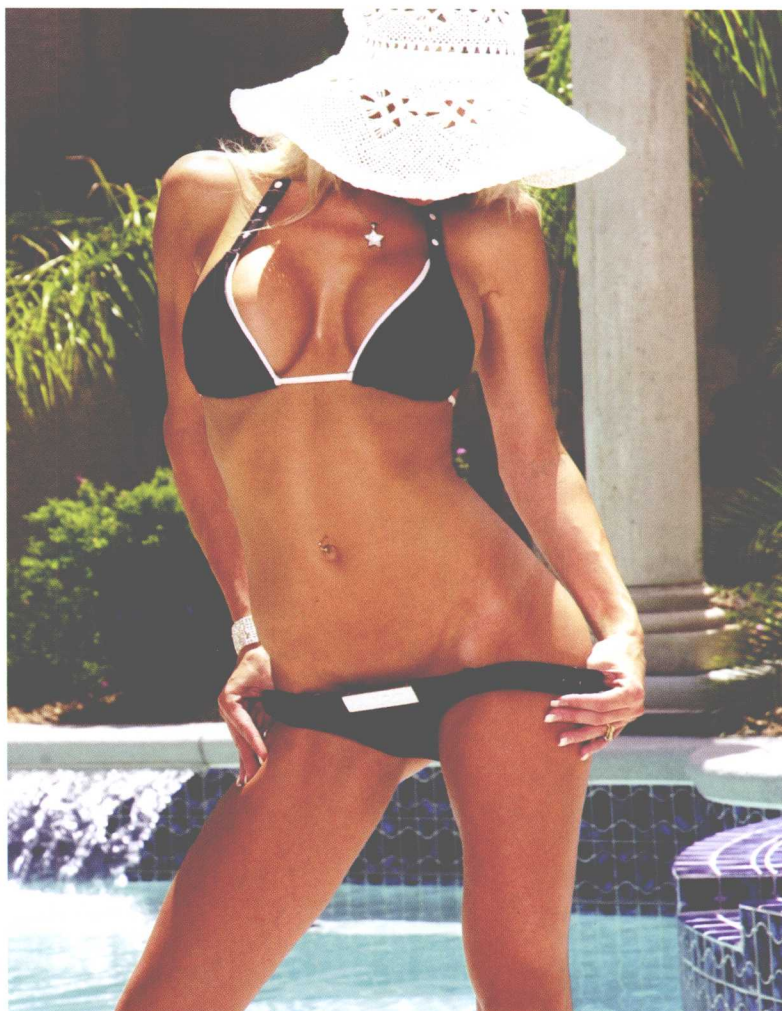
## 第一章 基本原理..... 14

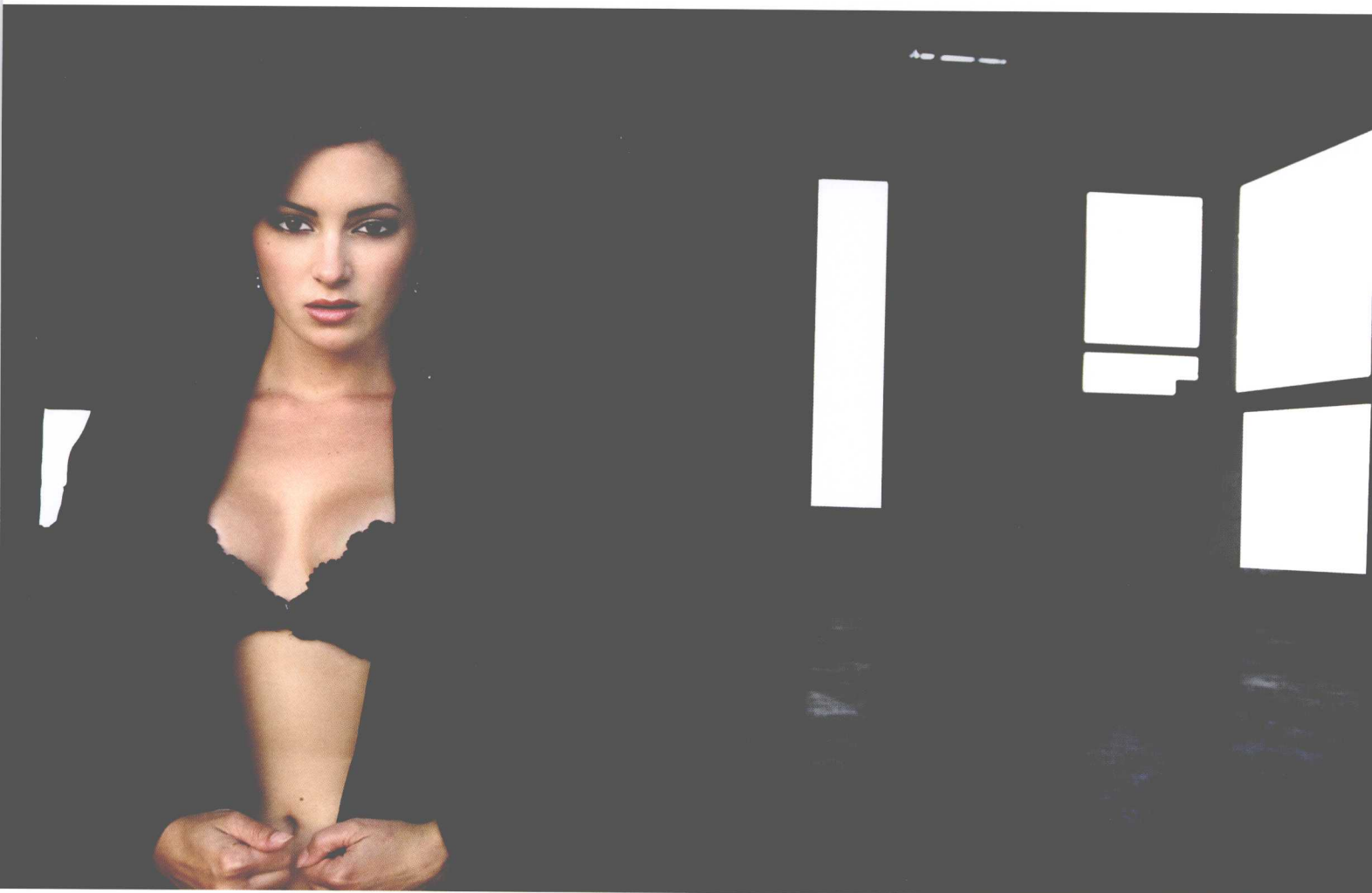
预视.....14	
仿效他人的成功.....14	
运用你的想象力.....14	
传达你的观念.....14	
目标.....15	
创造流动.....15	
停下来注视.....17	
工具.....17	
直线.....17	
曲线.....17	
构图和剪裁.....23	
透视.....28	
色调和色彩.....28	
姿势.....31	

## 第二章 身体的摆姿..... 33

三个基本规则.....33	
姿势.....33	
CSI方案：一个切入点.....34	
起源和用途.....34	
图解一个姿势.....34	
“C”，“S”和“I”形姿势.....35	

脚的姿势.....35	
交叉姿势和分开姿势.....35	
脚和踝.....36	
露出一个脚跟.....37	
剪裁.....39	
踮脚尖.....40	
隐藏脚底.....42	
使腿苗条并伸长.....42	
帮助刚入行的模特.....42	
胯部和臀部.....44	
背面视图.....44	
坐姿.....44	
提起一只脚.....44	





手和腕·····	45
手的重要性·····	45
“差的”手·····	47
总的指导方针·····	47
放松的姿势·····	48
手拿着小道具和产品·····	51
双手环绕着脸·····	51
手放在腰处·····	52
手放在束腰/腰带处·····	54
手放在口袋里·····	56
手和翻领、拉链·····	56
手放在大腿上·····	59
手放在膝上腰下的大腿区域·····	61
实用范例·····	62
手臂和肩膀·····	67
与身体分离·····	67
肘·····	67
框住脸·····	67

手臂举起·····	68
-----------	----

### 第三章 头和脸的摆姿····· 69

脸的视图·····	69
正面视图·····	69
四分之三视图·····	69
侧面视图·····	69
头部的倾斜·····	71
眼睛·····	72
嘴唇·····	75
表情·····	78

### 第四章 不同类型的摆姿····· 81

决定最佳的市场·····	81
年龄·····	81
身高·····	81



整体形象·····	82
商业摄影·····	83
时装摄影·····	85
魅态摄影·····	87
内衣摄影·····	89
大号模特摄影·····	91
编辑摄影·····	93
体育/运动摄影·····	94
产品目录摄影·····	96
泳装摄影·····	97
特别之处·····	99

## 第五章 实用范例····· 101

贝萨妮：形体照·····	101
西尔娜：对称性·····	103
简妮：自然的曲线·····	106
莱克西：展示个性·····	109
莫妮卡：少女般可爱有趣·····	110

## 第六章 建议和提示····· 112

建立写真相册样照·····	113
品质·····	115
与模特交流·····	115
从人像开始·····	116
制造一种情感·····	118
使模特舒适·····	118
背景的选择·····	119
服装·····	120
照明·····	121
制作写真相册·····	122
安排首尾照片·····	122

安排内部照片·····	122
分组·····	122
填充·····	123
空白页·····	123
变化·····	123

## 结语····· 124

更多内容·····	124
-----------	-----



# 引言

## 好姿势的重要性

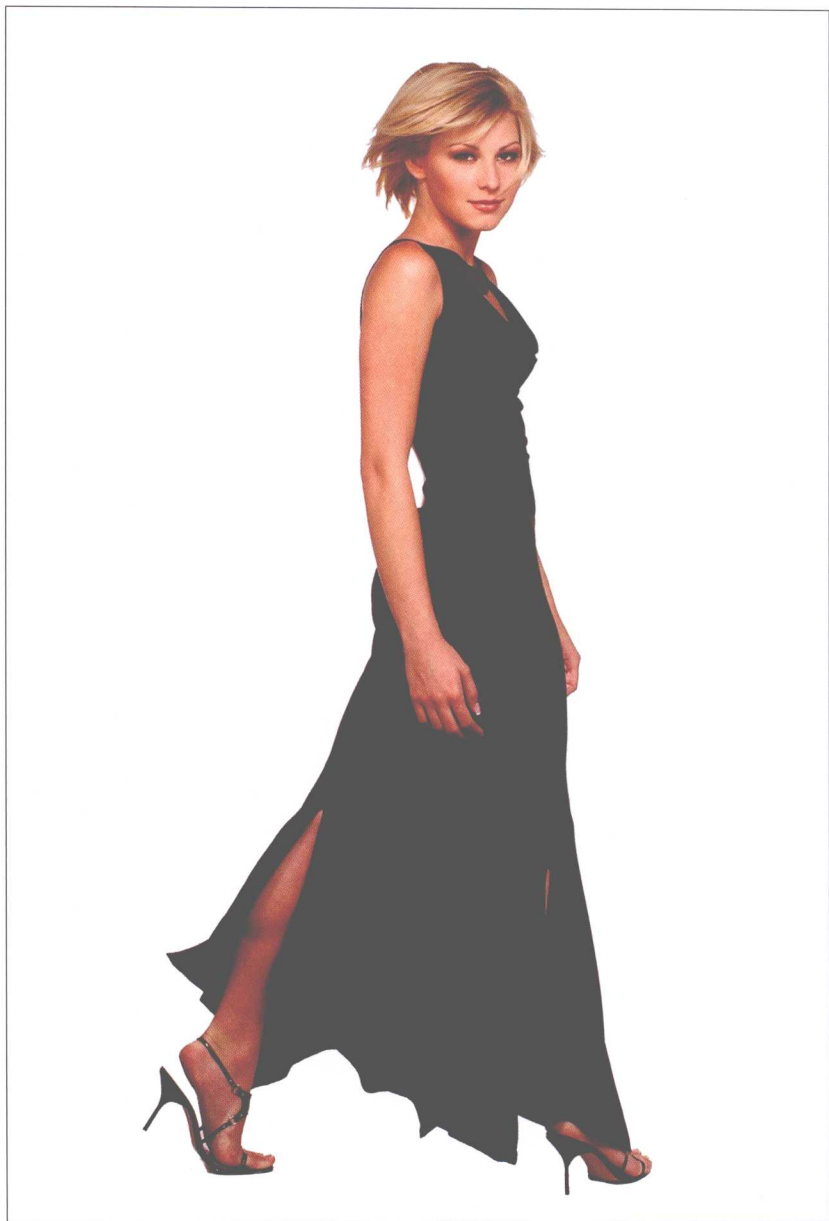
多年来，我已经认识到给模特摆姿势确实有技巧——所有的摄影师为了成功，都必须学习和开发这些技巧。

**帮助模特看上去最好** 刚入行的模特，特别依赖摄影师的经验去指导她们摆出讨人喜欢的姿势。甚至是有经验的模特，尽管她们经常开出相当多的姿势清单并且优雅地做出一系列姿势，但仍然需要摄影师的调整，以突出她们最好的特征，同时掩饰有欠缺的方面。

通常，一个紧张的模特只知道站在相机面前，等待别人告诉她做什么。如果你是一个没有经验的摄影师，很难指导模特——尤其因为摄影师擅长观察一个姿势胜过向被摄者清楚地传达它。

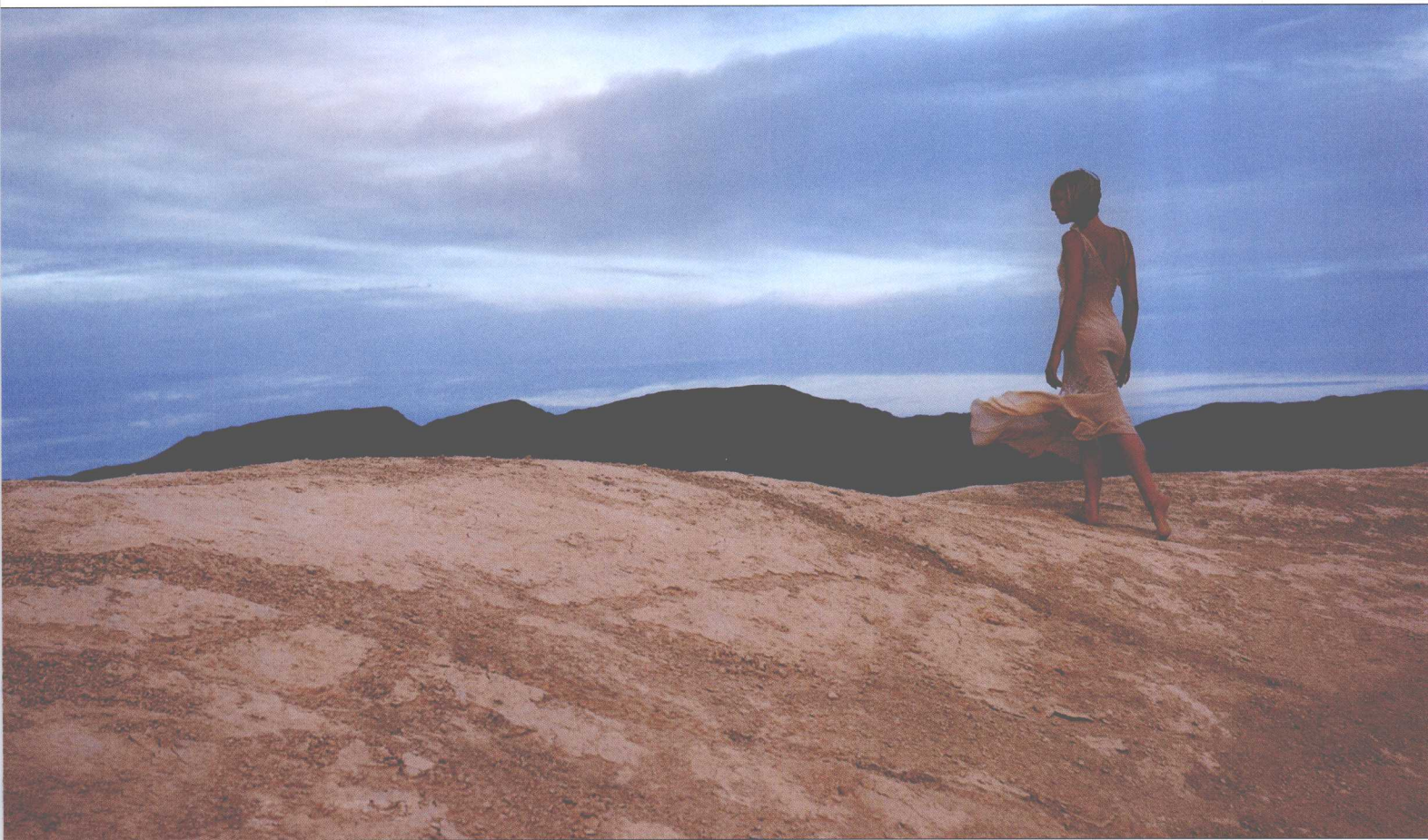
**让客户满意** 关于模特摄影，有一个额外的考虑：客户。这也许是一个商业客户，或者当拍摄一个模特的写真相册时是她所有的潜在雇主（写真相册是最有力、最可以反映模特本身素质和表现的一系列专业照片）。

如果为商业客户创作图片，模特常常没有产品重要；她仅仅被用来增加照片的意境。既然如此，



▲ 掌握给模特摆姿势的技巧，唯一的方法是学习和实践。





▲ 获得一幅令人满意的模特照片不是靠运气——它需要耐心、技巧、知识和奉献。

模特的姿势必须迫使观者的眼睛注意产品或者被推销的业务。如果一个模特可以做到这个，同时还能引起观者情绪的共鸣，那么照片对于客户或登广告的人来说将是成功的。问问自己：我们想设法表现什么？是某一件服装，还是关于服装的某些特别的东西（比如一个拉链、衣料或者是设计）？什么能促使观看照片的人想要购买产品？

如果为模特的写真相册创作图片，必须有计划地去吸引那些她所期望的雇主。这些客户可能包括设计师、杂志、产品制造商、珠宝商以及任何其他雇用模特的产业。此外，图片必须展示模特最好的特征，隐藏任何有欠缺的方面，以及激发她自身的美感和个性。再次问问自己：我们想设法表现什么？什么将启发客户雇用这个模特？

创作模特写真相册的目的是展示一系列广泛的形象和突出模特最好的特征，最终让潜在的客户在她的书中看到一些他可以与之打交道的东西，并且在此基础上想要雇用她。

## 模特摄影的挑战

你可以料想，获得一幅令人满意的模特照片肯定不是靠运气。简单地拿起相机，就有完美的模特处在有着完美照明的完美位置，





BRITTBOCKIUS KEVINSTEWART MARVINGARRETT FREDWHITFIELD CASHMYERS LARRYSANDVICK CODYOHL

▲► 在商业图片中，你需要确定什么将促使观者想要购买图片里面的产品。



**LEAD, DON'T FOLLOW.**  
FREDWHITFIELD

**CINCH**







▲► 在模特的写真相册中，你应该让潜在的客户看到一些愿与模特打交道并想雇用她的东西。多样化是达到这个目标的关键因素，正如西尔娜的这三幅图片所展示的那样。



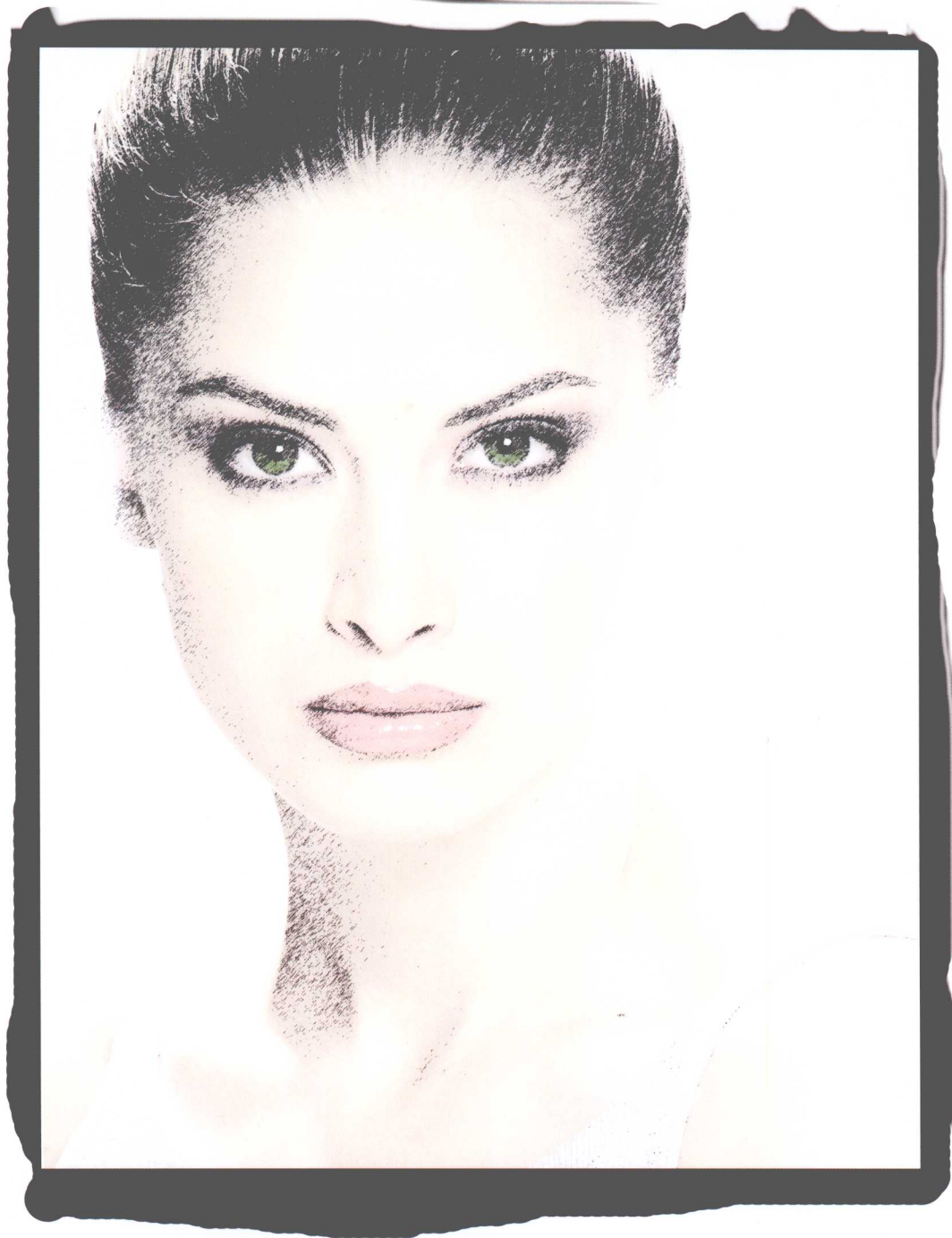
这种情况实在不会发生。创作完美的、吸引人的照片依赖于耐心、技巧、知识和奉献，还依赖于掌握专业摄影的所有其他方面。

**技术的变化** 作为一个摄影师，不管你如何有经验，总是要去学习新技术——新设备、新胶片和拍摄方法，以及新风格。你的全部技术必须总是变化，以符合市场当前的趣味。在科技发展日益突飞猛进的数字时代，尤其如此。

**风格** 模特摄影行业的另一个挑战，是你需要相当精通发型、化妆和照片风格的所有方面。建立一支专家团队能让拍摄者达到专业地位。在你决定了照片中要突出什么之后，你的团队（化妆师、发型师和照片设计师）需要一起合作，创作出最佳的图片。拥有专家能



◀ 成功的模特摄影依赖于对所有摄影技术的掌握，包括数字处理技术。



帮助你大幅度减少工作量和增加创造性的过程。合作良好的后援团队甚至能帮助一个高级业余摄影师开始创作顶级专业作品。

**与他人合作** 时尚摄影不只是记录一个形象，更是要做出一个声明，在拍摄时要耐心并给予大量正面的肯定。模特必须放松才能在最佳状态下工作。摄影师的职责是去营造安全、舒适的环境，并且帮助她成功地完成拍摄过程。

▶ 一旦你决定了想要的效果，拥有一支适合的专家团队可以帮助你达到目标。









◀ 时尚摄影不只是记录一个形象，更是要做出一个创造性的声明。

在拍摄时要耐心并给予大量正面的肯定。

## 关于本书

本书将帮助你摆脱通过臆测给模特摆姿势的状况，并且传授你一些知识，从而避免犯常见的错误。它还通过插图展示大量姿势的变化，告诉你让模特处在什么位置上可以达到赏心悦目的效果。最重要的是，它将协助你建立一个可以发挥自己创造性的基础。

▶ 一个合作良好的后援团队，常常能帮助你创作顶级专业作品。







# 第一章

## 基本原理

### 预视

多年来，我听许多人提及摄影师或艺术家的“眼睛”，这暗指一种独特的能力：在开始制作过程之前，就能预见一幅照片或一件艺术品。无论什么时候你和模特一起工作，预视都是必需的。毕竟模特不是可以整天坐在那里的无生命的物体，她的工作是表达感情并把它注入照片中。在你规划自己的想法并开始拍摄之前，要具备充分利用模特的能力。

**仿效他人的成功** 许多灵感来源于你钦佩的摄影师的作品。收集这些样本，可以培养你自己的喜恶标准。你不需要模仿其他摄影师图片中的每一个细节去获得成功的照片，只要仿效构筑你自己的想象的元素。

许多灵感来源于你钦佩的摄影师的作品

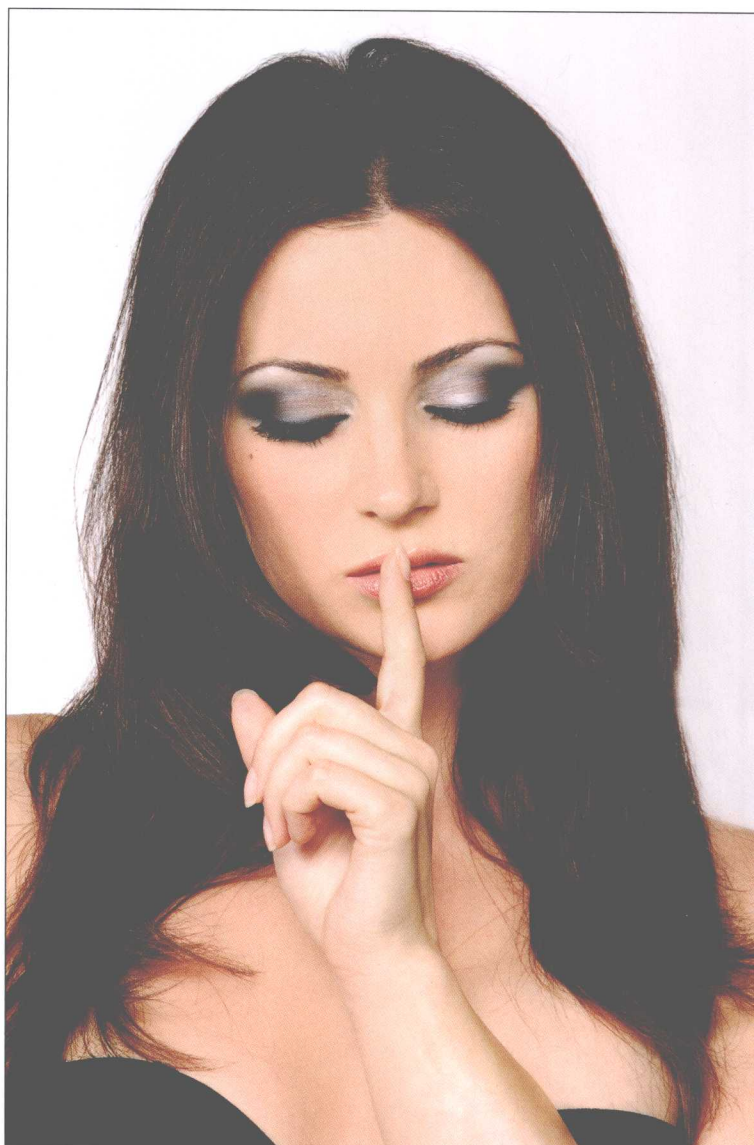
**运用你的想象力** 创作一幅图片特别是设法仿效其他摄影家的作品时，一定要想办法融入你个人的看法——你的喜欢和厌恶、爱与恨。想象力是一个摄影师具有的最强大的工具。技术的熟练可以通过教学、实验和练习掌握，但是想象力来自于内心。研究现在和过去的艺术家和摄影师的作品，有助于你运用想象力，并且帮助你树立自己特有的风格。

拍摄人物时，摄影师必须投入比模特更多的精力给照片注入生命。拍摄前问自己一些问题：

- 我们将设法表现/销售什么？
- 如何使姿势适合背景、服装或者产品？
- 什么姿势适合服装、产品或者照片想要的感觉？

**传达你的观念** 决定了一个想法或观念后，你必须在开始工作之前将它传达给模特，这将建立你的公信力并让整个团队有一个统一的工作方向。记住在相机前会让人紧张，因此明确的指导和专业的拍摄过程可以让模特觉得轻松，从而增加你成功的机会。

传达你的意图的一个方法，是给出草图或者样照，展示这种风



▲ 一旦你心里有了一个基本的想法（像做一个“嘘”手势的简单的模特头像），试着对姿势和表情进行微小的调整，产生一些变化。

传达你的意图的一个方法，是给出草图或者样照。

格、姿势以及你想要创造的照片的总体感觉。另一个技巧是让某人充当拍摄对象，然后让模特透过相机去看，这样她就能看到你所看到的，还能理解造型。最后，你甚至可以在没有相机的情况下让模特摆姿势——这有助于缓解拍摄的焦虑。

一旦拍摄已经开始进行，不要让模特在每一幅照片中都显著地改变姿势，而是让她在每幅照片中改变一小部分——头部的倾斜度、手的位置、臀部的角度等等。

## 目标

创作照片的两个主要原理是：创造流动和引导眼睛。理解这些原理是最重要的。

**创造流动** “流动”是我用来描述观者的眼睛如何被引导或被拉着通过照片的术语。从左到右看印刷品使我们的眼睛疲劳。甚至还不会阅读的小孩，总是用他们的手指从这个方向跟随着单词。作为成



