

会聚人气摄影师多年实拍经验

当红美女模特亲身示范摆姿秘诀

甜美的风格，时尚的造型，丰富的拍摄主题

摆姿、选景、构图、用光的完美结合



模特新手和艺人
摄影师和人像摄影
爱好者
人像外拍活动的
组织者与参与者



段智威 编著

美少女摆姿与 摄影师构图技巧图解



兵器工業出版社

会聚人气摄影师多年实拍经验

当红美女模特亲身示范摆姿秘诀

甜美的风格，时尚的造型，丰富的拍摄主题

摆姿、选景、构图、用光的完美结合



模特新手和艺人
摄影师和人像摄影
爱好者
人像外拍活动的
组织者与参与者



段智威 编著

美少女摆姿与 摄影师构图技巧图解



兵器工業出版社

内 容 简 介

本书是写给摄影师和模特看的摆姿图解，由多年从事人像摄影工作的知名摄影师编著，当红模特演示摆姿动作。全书按照场景分类，力求在不同的场景中展示不同的摆姿和构图技巧。本书不仅是指导模特如何摆姿的图解，更是辅导摄影师选择摄影最佳拍摄角度的指南。

本书内容详尽实用，图片华丽精美，讲解深入浅出，非常适合广大数码摄影爱好者参考学习。

图书在版编目（CIP）数据

美少女摆姿与摄影师构图技巧图解 / 段智威编著.

-- 北京：兵器工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-80248-618-8

I. ①美… II. ①段… III. ①女性—人像摄影—摄影
艺术—图解②摄影构图—图解 IV. ①J413-64
②J406-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 101690 号

出版发行：兵器工业出版社 北京希望电子出版社

邮编社址：100089 北京市海淀区车道沟 10 号

100085 北京市海淀区上地 3 街 9 号

金隅嘉华大厦 C 座 611

电 话：010-62978181（总机）转发行部

010-82702675（邮购）010-82702698（传真）

经 销：各地新华书店 软件连锁店

印 刷：北京合众伟业印刷有限公司

版 次：2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

封面设计：深度文化

责任编辑：林利红

李萌

责任校对：全 卫

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：7

印 数：1-4 000

字 数：166 千字

定 价：39.80 元

（版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换）

Preface 前言

数码摄影的魅力在于让每一个普通人都有了创作的机会，这一切看起来似乎很简单，只需要拿起相机，对准眼前的美人、美景按下快门就可以了。摄影是一门技术，并不是我们想象得那样简单。要想拍出好的人像作品，摄影师需要在不断提高摄影技术、审美及现场掌控能力的同时，加强与拍摄对象或模特的沟通能力。人像摄影没有速成法，必须靠长期的练习与积累，没有努力和付出就不可能拍出令人赏心悦目的作品。

过去，有很多网友会利用我的博客空间咨询关于拍摄技巧和方法的问题。坦率地说，这些问题也曾经令我感到困惑。好在经过多年的摄影实践，我找到了比较理想的解决方案。通过和网友之间的交流，我产生了针对网友们最感兴趣的拍摄问题，结合自己的经验，整理一本关于人像摄影的图书，帮助大家共同进步的想法。

在书中，我将通过具体、真实的拍摄案例，告诉读者怎样去与模特沟通，摆好POSE，并选择合适的场景，利用好光线去拍摄作品。我不希望读者把这本书当成教科书去读。这本书更像一个和我们同行拍摄的朋友，它能够在我们遇到拍摄难点的时候，为我们出谋划策，介绍方法，演示动作，提供经验。

关于摆姿的书，市面上已近有了一些。本书与市面上同类图书的最大区别就是风格统一、成系列，在介绍摆姿的同时，充分考虑了构图、用光和环境。

希望本书能对读者有所帮助和启发。感谢出版社编辑为本书的出版所做的辛勤工作。

感谢模特们为本书的出版所做出的贡献。

编著者

第1章

摄影前的准备工作

- 1.1 摄影师与模特之间的沟通 2
- 1.2 摄影包里必不可少的装备 4

摄影技巧

与模特的沟通技巧、摄影包中的装备

第2章

摆好POSE的准则

- 2.1 设定POSE的大体样式 6
- 2.2 对POSE进行细节调整 11

摆姿技巧

坐姿、站姿、手姿、腰部动作、使脸看上去更瘦的诀窍、如何让腿显得更长

第3章

公园摆姿攻略

- 3.1 公园里的初次尝试 20
- 3.2 利用小场景拍出简单唯美的人像 27
- 3.3 道具的灵活使用 32

摄影技巧

公园构图技巧、逆光拍摄技巧、点测光的应用、逆光拍摄

摆姿技巧

公园里的站姿、坐姿与蹲姿技巧，手势、道具的灵活应用

第4章

景区摆姿攻略

- 4.1 森林公园里的大胆尝试——森林比基尼... 36
- 4.2 稻香，秋的回亿 44
- 4.3 旅途的风景 56

摄影技巧

反光板的运用、低机位和高机位拍摄、水中拍摄技巧、逆光拍摄、广角端的应用、抓拍

摆姿技巧

水中的摆姿技巧、景区拍摄的坐姿、站姿与蹲姿技巧





第5章

街拍摆姿攻略

- 5.1 寻找过去的记忆 64
- 5.2 带上闪光灯去街拍 73
- 5.3 巧用自然散射光拍出柔嫩肌肤为
街拍添彩 80

摄影技巧

逆光拍摄、捕捉人物真实表情、闪光灯的应用、巧用自然光

摆姿技巧

街拍站姿与肢体动作、让表情更甜美、“卖萌”常用方法

第6章

居家人像摆姿攻略

- 6.1 Alice篇 85
- 6.2 晶妹篇 93

摄影技巧

室内光源的利用、镜子的应用

摆姿技巧

让脸更瘦的方法、旗袍站姿、女仆装摆姿、高跟鞋的应用

第7章

私房人像摄影

- 7.1 拍摄前的准备工作 100
- 7.2 私房人像的拍摄方法 101

摄影技巧

银色反光板的应用、闪光灯的应用

摆姿技巧

跪姿、“三点”要诀、躺姿



第1章

美少女摆姿与
摄影师
构图技巧图解

摄影前的 准备工作

在拍摄之前，需要做好充分的准备。很多摄友将摄影前的准备工作，片面地理解为对摄影器材的准备。对于人像摄影而言，器材固然重要，但作者认为摄影前与模特进行沟通更加重要。

1.1

摄影师与模特 之间的沟通

模特是人像摄影里的主角，也是摄影师创作的搭档，因此与模特的沟通是整个拍摄过程中最关键的环节。我们可以将与模特的沟通分为前期沟通、拍摄过程中的沟通与后期沟通。

1. 与模特的前期沟通

前期沟通是拍摄的重点，让模特知道此次拍摄的内容和目的是一切拍摄的基础。因此，与模特交流的第一件事情就是明确此次拍摄的目的：是商业用途，还是个人创作；作品会应用在哪些领域，出现在哪些媒体；拍摄活动是有偿拍摄，还是无偿拍摄。当双方都达成共识后，再和模特讨论拍摄风格、使用什么服装、什么造型、去哪里拍、需要多少时间，照片如何给模特等。

再详尽的描述也比不上一张照片来得形象。例如，要拍摄“自然清新”的风格，很难用文字表达“自然清新”是个什么样子。这时，不妨给模特看一张能够体现你想要的具有自然清新风格的照片作为参考图（图1-1），那么模特将会很容易就明白你要的是什么感觉。

参考图不仅能够使模特了解摄影师的创作意图，还可以作为摄影师选择场景、服装和妆面造型的依据。

（1）场景：在摄影师的作品里，他们的选景与构图都来自于自己长期的经验，这很值得借鉴，通过参考图找到类似的场景是摄影师的基本任务。

（2）服装：一张漂亮的人像作品一定离不开漂亮的服装搭配，所以从参考图里研究别人的服装搭配没有什么坏处。

（3）妆面造型：妆面和服装是统一的，摄影师即使不会化妆，也要了解妆面。好的人像作品里，模特的发型和妆面都是精心设计的，极有参考价值。现在独立的化妆店很多，如果有条件，可以带上模特去做造型，妆面参考图就是摄影师和化妆师沟通的依据（图1-2）。



图1-1

在和模特交流完拍摄构思后，就可以开始预约拍摄了。

2. 拍摄过程中的沟通

在拍摄的时候，我们经常听到模特问：“笑还是不笑？POSE怎么摆？”而摄影师的回答往往就是：“表情冷一点！动作自己随意！”换位思考一下，如果你是模特，当别人让你“冷一点，动作自己随意”，你会不会更茫然呢？这样的回答显然很不具体。既然之前已经沟通了拍摄想法，所以在拍摄过程中就该再一次拿出参考图，把拍摄内容回顾一遍。先以参考图的感觉去拍，再根据模特和摄影师的感觉进行更多发挥（图1-3）。

3. 拍摄完成后的沟通

拍摄完成后，摄影师要将作品交给模特，一起讨论照片中比较精彩的地方，回顾拍摄中不足的地方。把每次拍摄过程中的闪光点和不足的地方记下来，这对以后的巩固和提高很有帮助。



图1-2



图1-3

1.2 摄影包里 必不可少的装备

出门外拍，尤其是路途较远的拍摄，在摄影器材方面一定要做好充分的准备，防止拍摄过程中出现意外情况。我的摄影包里必装的物品（图1-4）如下：

- （1）相机两台——预防相机不能正常工作的时候，能有备用相机可选。
- （2）闪光灯及引闪附件一套——现场光线恶劣或者需要创意摄影的时候，这套便携性强的灯具就能发挥作用了。
- （3）内存卡数张——推荐使用多张存储卡来拍摄照片。如果其中一张存储卡出现故障、人为误操作、遗失等情况，至少能保证你的心血不会全部损失，尽管这是小概率事件。
- （4）此外还有备用电池、气吹等。如果有条件，最好把反光板也带上。



图1-4

第2章

美少女摆姿与 摄影师
构图技巧图解

摆好POSE 的准则

在人像摄影中，动作优美的POSE可以为人像作品加分不少。如果只是照搬别人的POSE，很难拍出理想的样子，因为一个POSE的好坏，是看你对POSE的整体把握和细节调整。

我们可以把摆POSE分为两步：一是设定POSE的大体样式；二是对POSE进行细节调整。

2.1 设定POSE的 大体样式

1 站姿的变化要诀：要站得富有“动态感”

将重心放在一条腿，另一条腿配合支撑腿做出各种变化。可以是脚交叉、膝盖靠拢、内八字等动作（图2-1~图2-5）。



图2-1



图2-3



Tip

高跟鞋具有延长小腿的作用，所以外拍的时候，应让模特尽可能备一双高跟鞋。

图2-5

图2-4

2. 手姿的关键：要有“骨折感”

要想手姿摆好看，就要把手臂各个关节都“转动”起来，摆出“骨折”的感觉。

下面是一些基本的手部动作参考（图2-6~图2-13）。



图2-6



图2-7



图2-8



图2-9



图2-10



图2-11



图2-12

Tip

摆好手姿，能够展现一个女生的清纯可爱，但是要注意动作不要过于僵直，否则将会显得呆板。



图2-13

2.2 对POSE进行 细节调整

当POSE的大体样式设定好后，需要对细节做进一步的调整。

1. 时刻注意挺胸、收腹、提臀

挺胸、收腹、提臀是让模特凹凸有致的法宝，如果模特是紧身衣服，效果更明显（图2-14）。

一般在拍摄前期，模特都还能注意这些细节，但是到了拍摄后期，由于疲劳等因素，模特往往做不到位（图2-15）。这个时候就需要摄影师多加鼓励和提醒。



图2-14



图2-15