

摄影摆姿 与 图像语言

给摄影师的
POSE书

Das Posing-Buch
für Fotografen

(德) 凯西·亨尼格 | 著
(德) 拉尔斯·伊林 | 著
黄烜峤 高 然 | 译



- 关于POSE，摄影师需要理解的一切
- 德国专业摄影出版社Galileo年度畅销书
- 从原理到实践，完全掌握摆姿摄影

中文简体字版
独家授权引进

北京科学技术出版社

014015594

J413
72

摄影摆姿 与 图像语言

Das Posing-Buch
für Fotografen

(德) 凯西·亨尼格 | 著
(德) 拉尔斯·伊林 | 著
黄烜峤 高 然 | 译



北京科学技术出版社

J413

72

© 2012 by Galileo Press

Galileo Design is an imprint of Galileo Press, Bonn (Germany), Boston (USA)

German Edition first published 2012 by Galileo Press

Title of the German Edition "Das Posing-Buch für Fotografen"

ISBN of the German Edition 978-3-8362-1798-9

All rights reserved.

Neither this publication nor any part of it may be copied or reproduced in any form or by any means or translated into another language, without the prior consent of Galileo Press, Rheinwerkallee 4, 53227 Bonn, Germany.

Galileo Press makes no warranties or representations with respect to the content hereof and specifically disclaims any implied warranties of merchantability or fitness for any particular purpose.

Galileo Press assumes no responsibility for any errors that may appear in this publication.

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8696

图书在版编目 (CIP) 数据

摄影摆姿与图像语言 / (德) 亨尼格, (德) 伊林著;
黄烜峤, 高然译. —北京: 北京科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5304-6751-0

I. ①摄… II. ①亨… ②伊… ③黄… ④高… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第178974号

摄影摆姿与图像语言

作 者: [德] 凯西·亨尼格 [德] 拉尔斯·伊林

策划编辑: 王 辉

责任印制: 吕 越

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×980mm 1/16

版 次: 2014年3月第1版

ISBN 978-7-5304-6751-0/J·113

译 者: 黄烜峤 高 然

责任编辑: 尹天怡

图文制作: MXK

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 19.25

印 次: 2014年3月第1次印刷

定价: 89.00元

亲爱的读者：

你是否遇到过这样的情况，那就是看到冰箱里塞满了食物，自家厨房设施一流，就突然“厨性大发”，想动手制作美食？好吧，这没有问题，拿起一本烹饪食谱，你肯定可以从中找到按部就班跟着做就能学会的菜。但这样你无法从中学到为什么要这样做菜？为什么一种食材合适，而另一种食材就不合适？学习烹饪时这样的做法是完全可行的，但如果是学习摄影呢？

你有一部相机、一位模特、一个场景，然后呢？凯西·亨尼格和拉尔斯·伊林将在本书中告诉你怎样和模特一起实现那些绝妙的拍摄理念！本书不仅会向你展示各种各样值得借鉴的构图和摆姿，还会告诉你为什么这个姿势优美动人，而另外一个姿势却僵硬死板。你将了解摆姿的方方面面，从整体布局到细枝末节，以及怎样引导模特摆出专业且富有感染力的姿势。有了这些知识，你就可以自由发挥，指导模特摆姿，实现你的各种理念啦！

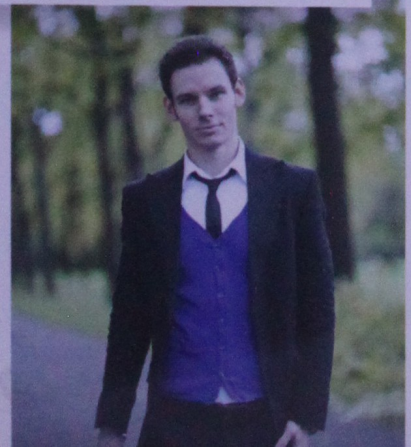
创作本书的两位摄影师会告诉你怎样找到一位合适的模特，在前期准备工作和拍摄过程中有哪些方面需要注意，怎样将摆姿与光线、角度完美地结合起来。此外，他们还会在化妆和整体风格方面给你提供诸多建议。即使你只是一名摄影师，也能够轻松地理解这些建议。

祝愿你阅读本书和实现拍摄理念的过程中收获莫大的乐趣！如果有疑问或者建议，欢迎你来函！

法兰克·帕申
伽利略出版社

frank.paschen@galileo-press.de
www.galileodesign.de





目录

前言	1
----	---

基础知识 好摆姿决定好照片	3
---------------	---

摆姿为什么很重要?	4
-----------	---

时代变迁中的摆姿潮流	7
------------	---

摆姿和拍摄理念	10
---------	----

模特 好照片的“原材料”	17
--------------	----

“对”的模特	18
--------	----

寻找模特	20
------	----

初次见面	23
------	----

拍摄的前期准备工作和过程	25
--------------	----

妆容和造型 有迷惑性的面具	31
---------------	----

通过化妆调整到理想状态	32
-------------	----

摄影中的化妆手法	34
----------	----

识别脸型	42
------	----

总有一款妆容合适	44
----------	----

造型及视觉效果	46
---------	----

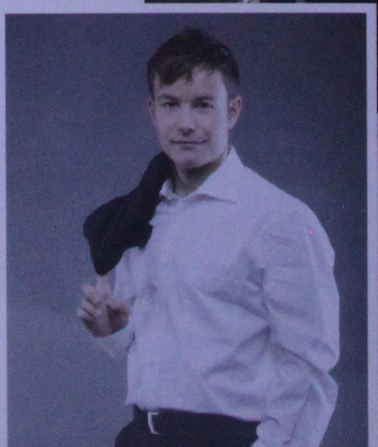
体型及相应的处理	48
----------	----

技术 打造漂亮摆姿的小助手	53
---------------	----

镜头及其成像效果	54
----------	----

拍摄角度	60
------	----

用光和影打造完美摆姿	65
------------	----



引导 让模特摆出对的姿势	71
适合你的拍摄理念的正确摆姿	72
分解摆姿	75
引导模特摆姿	91
摆姿示范	96
人体摄影——一丝不挂的摆姿	97
表情和情绪	100
非主流摆姿	101
 摆姿，摆姿！ 为所有生活场景提供建议	103
经典摆姿	104
情绪	124
时尚	144
造型	166
男人	186
双人和集体	206
自由摆姿	242
裸体人像	264
 图像处理 数字整形手术	287
图像处理概述	288
优化体型和服装	288
塑造光和影	293
 致谢	302

前言

从你对这本书感兴趣或者已经买下了这本书就可以看出，人像摄影一直是令我们大家头痛的难题。或许你和我们一样，在开始摄影之旅的时候就意识到对模特进行有意识的摆姿指导可以大大优化照片效果，最重要的是可以实现某些创意。或者你想寻找灵感，弄明白为什么有些姿势优美动人而有些姿势完全没有这种效果。本书应该可以为你提供一张全方位的地图，陪伴你去发现和探索摄影摆姿的世界。

从拍摄理念（对摆姿来说至关重要）开始，我们会就“该怎样确定模特的位置？”这个主题以及许多问题来展开讨论。但不用担心，在本书中你不会看到诸如“1000个漂亮姿势”这样的内容（这种书已经有很多了）。为了真正让人理解摆姿的内涵，授人以鱼不如授人以渔。只有当你了解了一个姿势有什么样的效果，怎样在这个基础上结合艺术手法和技术处理来增强这种效果，你才真正学到了摆姿的精髓。

出于这样的原因，我们将我们自己在过去十年间和镜头前的模特（还有镜头后的摄影师）相处的经验汇集在一起，编入本书的主要框架中。

在第一章我们会稍微探讨一下摆姿的历史——从绘画到现代的人像摄影，因为老一辈的大师们已经有意识地让绘画作品里的主角摆出一定的姿势了。接着在第二章我们会深入地探讨镜头前的主角：模特。拍摄前期的准备工作，包括你们之间的全部交流，迥然不同的主题和杂乱无章的场景，所有这些只有在仔细规划和认真实施的前提下才能成为拍摄的坚实基础，对摆姿来说也是如此。由于摆姿和拍摄理念紧密联系，模特的妆容和造型在完美实现拍摄理念方面起着很大

的作用，因此在第三章中我们用易于理解的方式重点探讨了脸部妆容中色彩和风格的问题。当然不仅仅是模特会影响到姿势的效果，你用的镜头和不同的光线形式也会为一个成功的摆姿大大加分。因此，在对各种摆姿进行深入探讨前，我们特地在第四章中详细地探讨了这些“硬性因素”。在第五章中我们把一位模特的姿势“拆解”开来，使其成为一个个单独的组成部分，通过具体的例子向你展示摆姿对于身体的每个部分（从头到脚）都有什么样的影响。同时我们会给出一些体态方面的指导，以及怎样引导模特的说明。

学会了这一系列的知识（包括模特的寻找、妆容、技巧和摆姿指导）之后，你就为涉足内容广泛的第六章做好了准备。通过我们在实际摄影中遇到的丰富具体的例子，我们将图文并茂地向你展示和阐述摆姿的各个方面。因为在我们看来有一点是很重要的，那就是你能够将摆姿置于理念、构图、技巧、造型和模特形成的整体网络中来看。这些实例还展示了丰富多样的摆姿，从经典的到新奇的，从一个人的到一群人的。

为了进一步完善摄影效果，我们在最后一章探讨了电脑上的后期美化处理。我们选取两个例子向你展示拍摄了完美的照片之后，如何通过先进的图片处理软件再做一些细微的调整。

我们祝愿你在摆姿世界的发现之旅中获得超乎寻常的乐趣。我们相信，经过学习，在摆姿方面你会有所领悟并且更加自信。当然，这已经远远超出了“该怎样确定模特的位置？”这一范围。

凯西·亨尼格 拉尔斯·伊林
于德国莱比锡



一幅优秀的人像摄影作品最引人注意的既不是好的曝光，也不是合适的锐度和构图。人像摄影作品是在模特和观赏者之间的互动中获得生命的。为了达到这样的效果，生动有趣的肢体语言和面部表情是必不可少的。作为摄影师，你能够或者说应该有意识地准确把握这一点。为什么说“摆姿”，也就是“该怎样确定模特的位置？”如此重要？在拍摄准备阶段要考虑哪些因素？这些问题你都可以在本章中得到解答。

基础知识

好摆姿决定好照片

摆姿为什么很重要？	4
时代变迁中的摆姿潮流	7
摆姿和拍摄理念	10

摆姿为什么很重要？

人像摄影或者拍摄有人像的照片是一件令人兴奋的事情。在选景、用光等工作之外，和模特的合作会给你带来无限的可能，赋予你的照片一种个人风格。你的模特在其中应该表现出强势的气场还是有所保留、谨慎内敛的气场呢？他看起来应该是多愁善感的还是敌意十足的？你只要简单地想一想符合你的拍摄理念的氛围是什么样子的。你想要表现的是狂妄自大还是低眉顺眼？是漫不经心还是郑重其事？通过不同的摆姿、表现手法、服饰和定位，你的照片可以带给观赏者完

全不同的感受。

摄影几乎存在着无限可能。在有限时间内将拍摄理念、模特、场景和光线组成的紧张局面中的所有事情都处理到位，是一项高要求的任务，因为这个过程没有绝对的规律可循。对照片的感知和理解是一个过程，它在很大程度上取决于观赏者自身以往的主观经验，当然还有个人偏好。有的人喜欢方正的照片——有清晰明了的线条结构，有的人偏爱歪斜的照片——有大胆的割裂式构图。如果从对模特类型的个人偏好角度来谈论这个问题，就更没有什么意义了。

毕竟人像摄影拍的是人，不管我们愿不愿意，我们都会无意识地把看到的每个人放到一张“从和善到不和善”的刻度表上进行比对。而这个过程对这些人的照片能否赢得我们的好感起着决定性的作用。现在，你可以把握并操纵这样的过程，借助合适的摆姿，进一步增强模特自身的影响力。你还可以剑走偏锋，比如在拍摄过程中让模特用一种臣服的姿势来表现更具强势的气场。

对照片的感染力来说有一点相当重要，即观赏者是把这张照片看作一个与自己无关的外界的客观事物，还是认识照片中的主人公或者甚至在拍摄这张照片时就在旁边观看。如果是后两种情况的话，观赏者对照片的感受就会迅速变得主观，因为他已经了解了照片的拍摄场景，而这是那些

《强势 / 傲慢

较低的机位以及模特俯视的视线、有力的臂膀和手部动作表现了模特强势的气场。将照片转换成黑白效果突出了模特的形象和轮廓，再次强化了照片的主题。

89mm | f10 | 1/125s | ISO50



将照片看作与自己无关的客观事物的观赏者所欠缺的。这就会在以下两种方式之间产生不同：一种是你如何解读自己的照片，一种是别人如何解读你的照片。对你来说，作为摄影师，你解读起来当然会简单一些。一般来说，你总是会先有一个想要实现的拍摄理念。有了它，你就有了内容上的框架，模特可以或者说应该通过摆姿和表现力来与拍摄理念配合。掌镜的你就是这个舞台的导演和编剧，因为你是按照自己的设想来塑造这张照片的。

当然，在这个过程中一些其他因素如构图、用光、角度等也扮演着重要的角色。但是，模特的姿势和表现会最终决定你的照片所要表达的是什么，因为它们传达着你想让观赏者感受到的东西。从照片中人物的肢体语言和表情中我们可以解读出其情绪、状态和性格，以及照片中各种道具之外的深层次的内容。姿势有很多种，从自然随意的到十分夸张的，这些你都可以慢慢地尝试一遍。完全蜷曲蹲下的姿势可以

更好地表现模特消沉、沮丧的状态，而笔直站立的姿势加上抬起的下巴则可以让模特看起来更加自信或者高傲。那些夸张的姿势我们会在本书接下来的章节中向你一一展示。

特别是在摄影棚这么一个缺少情景意义的场



» 浪漫 / 迷人

这张静态照片表现的完全是另外一种氛围：浪漫，模特看起来慵懒迷人。起关键作用的是摆姿指导以及你对这种氛围的理解程度。通过添加一个小小的情景、故事或许能够更好地诠释这一氛围。

85mm | f2.5 | 1/200s |

ISO200 | 自然光



《紧凑的姿势

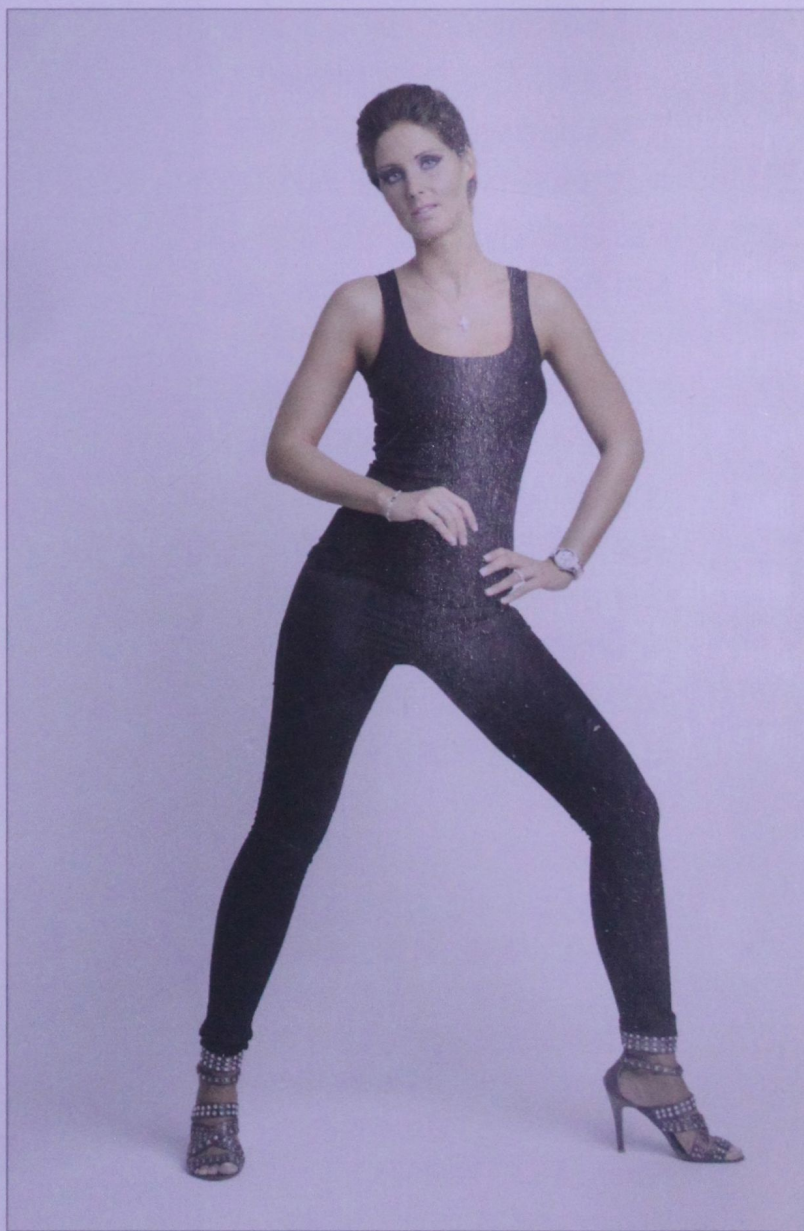
通过整体蜷曲蹲下的姿势使模特的体态看起来非常紧凑。略微伸出的小腿和手臂，还有经过服装修饰的身体轮廓令这位女士看起来一点儿也不笨重。

85mm | f3.2 | 1/160s | ISO50

≈舒展的姿势

模特叉开双腿摆出了这个伸展的姿势，给照片带来了一种平衡、稳固的感觉，而且舒展的体态使模特看起来信心满满。

67mm | f7.1 | 1/160s | ISO50



地中，模特必须在相对中性、没有感情色彩的背景下演绎，这就需要他对不同的姿势及其效果有深入的了解。在这里模特只是你的“素材”，他必须成功地帮你传达出你想表达的照片语言。

因此，你的作品是平淡无奇还是别具一格，摆姿在其中起到了关键性的作用。为了达到别具一格的效果，单单具备各种摆姿的知识是不够的，更重要的是在你所追求的照片效果和想表达的照片语言之间进行深入的分析。因为你只有对照片的效果有精准的设想，在回答诸如“我该用哪种光线？”或者“用哪种道具更有利于照片语言的表达？”这样的问题时才能非常轻松，也才能更好地表达照片语言。

时代变迁中的摆姿潮流

如何摆姿或者“该怎样确定模特的位置？”

这个问题不是在发明了相机之后才产生的。早在第一幅石窟绘画中，画家就开始使用简单的线条来表现人类，这就已经传达出用纯数字以外的方法来刻画人类的想法。我们可以从中看出不同的性别、阶级（比如在放大的图像中有所区别的颜色或者一些装饰品）。随着知识和技巧的日益增长以及越来越讲究的技术，绘画、石雕和木雕的表现手法变得越来越细节化和富有表现力。

绘画肯定是与今天的摄影关系最为密切的早期艺术形式。过去的那些大师们在画人物的时候就已经在刻画动作了，这些动作要么与画面的内容相关，要么是为了让被描绘的人在特定的灯光下呈现出来。有名的大人物，比如国王或者教皇一般会摆出能显示自己崇高地位的姿势，或者能使自己显得正直、高贵、庄严而有力的姿势。手

势和表情也会更加强化这种对权势的表达。

装饰细节和美化人物的手法在当时已经开始“作弊”了。身高和体型经常要根据绘画的目的做出相应的调整，比如一位统治者在画面中的形象要比实际中的样子更加魁梧、高大，给人们留下深刻的印象。还有一些肖像画中的人物也永远有着一副没有岁月痕迹的美丽容颜，人物体态上的一些缺点也被刻意回避了。

从以前大师的作品中我们可以学到很多，去博物馆参观一次就像是在摆姿教科书中徜徉了一回。

摄影技术的发展对画面中人的摆姿有着不可低估的影响。初期由于技术条件的限制，相机的

≈ 20 世纪初的摆姿

左图：一位妇女的肖像。右图：一对摆出经典姿势的夫妇。两张照片都得到了莱比锡的奎因特先生的赞扬。



曝光时间较长,模特摆出一个姿势后可能最多要保持 10 分钟不动。捕捉记录下事件发生的一瞬间或者进行自由随意的抓拍是不可能的,因此人物摄影在当时需要精确计划。

出于对绘画的依赖,人们搭出了相对奢华的布景,模特在这些布景中站位、摆姿。这种拍摄方式愈演愈烈,人们将模特用皮带固定在照片中看不到的支架上,以免模特在较长的曝光时间内移动,以便拍出不模糊的照片。

随着感光乳胶的感光性越来越强以及闪光灯的发展,相机的曝光时间大大缩短了,那些非常刻意的手段比如“用皮带固定”随即变得没有必要了。再者,这些技术的发展也开辟了摄影的新天地,因为摄影师对模特动态的自由摆姿进行抓拍变得越来越容易。

因为早期的照片只有黑白两色,对比度和锐度相对而言也比较差,摄影师要想拍出一张让人印象深刻的人像照,就必须给模特化妆。当时模特的脸经常被扑厚厚的一层粉,显得很白。

另一个非常重要的、决定摄影艺术发展初期摆姿潮流的因素是照片中人物的社会地位,也就是社会阶层。观赏者从照片上人物的姿势就可以清楚地看出此人的地位,因为不同地位的人有明显的区别。你肯定见过以前的集体照,从集体照中可以看出人物是按照非常森严的等级站位的。不仅仅官方的照片是这样,早期的家庭合影也是这样的。这种“站位”的另一种形式是排列,即照片中的人物会根据身高等进行排列。

随着 1924 年小型胶片相机的诞生,摄影师终于可以从巨大而笨重的设备中解放出来,这也

拓宽了人像摄影的范围,出现了抓拍的方式。摄影师的取景角度和视角变得更加灵活,也不会因此而产生额外的开支。从这一刻起,摄影师想要迅速、灵活地抓拍模特姿势的愿望有了实现的可能——他可以随着模特的动作而移动,再也不用把自己限定在三脚架旁边了。

对这一发展而言,比较重大的突破是摄影师们在建筑摄影领域采用了在当时看来大胆、冒险的极端的拍摄角度。他们自此开始养成了一直沿用至今的摄影习惯——从完全仰视或者俯视的角度拍摄作品,这在观赏者看来自然是很新奇的。人们当时几乎只用平视的角度拍摄,因为人们觉得拍出来的场景应该和现实中的一模一样。

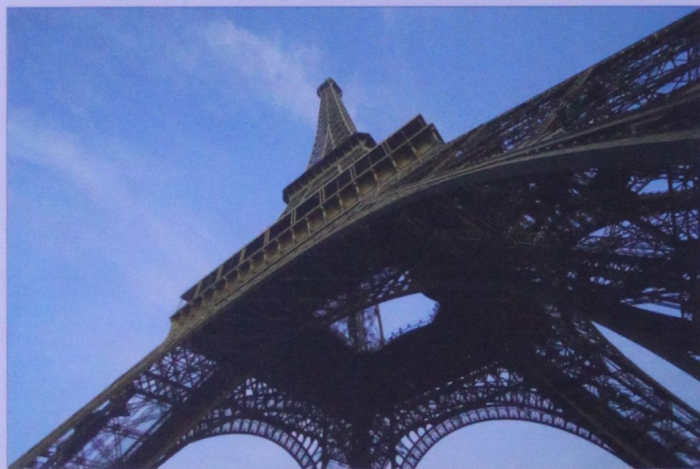
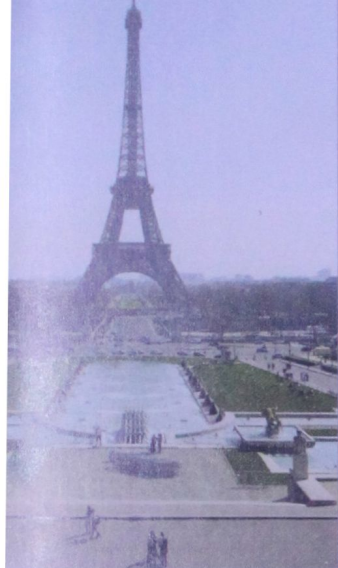
随着这些尝试的不断深入,人们渐渐发现了各种拍摄角度造成的不同效果,这对人像摄影产生了很大的影响。根据这些新出现的拍摄角度人们迅速发展出了许多全新的、现代的、随意自然的摆姿。

同时,随着社会束缚的一步步放松,以及妇



» 借助新技术出现了随意的抓拍

这样随意、自然的照片在小型胶片相机诞生之后才得以实现。有了这种相机,摄影师可以迅速抓住他想要的瞬间,随时记录日常生活的点滴。



《建筑摄影中的拍摄角度

左图：平视拍摄的埃菲尔铁塔看起来平淡无奇。右图：仰视拍摄的埃菲尔铁塔看起来更加雄伟、巍峨。

左图：

35mm | f16 | 1/80s | ISO100

右图：

16mm | f3.5 | 1/400s |
ISO400

女解放和性革命的爆发，大量表现手法和摆姿形式涌现出来。道德界限逐渐放宽，人们对男女角色的理解发生了巨大的改变，这些也体现在了摄影艺术和其他艺术的表达上。

以前，摆姿更多的是为彰显社会地位或者表达情绪服务的；现在，摆姿更多的是为了引起观赏者的共鸣。与此同时，摆姿的种类逐渐丰富起

来，包括从笔直站立、一板一眼的摆姿到所谓的“非主流摆姿”（指有意识地反其道而行，不符合一般摆姿规律的摆姿）。现在，摄影师还经常通过在内容上进行强烈对比的手法，达到表现某种具体效果的目的。至此，一个关于摄影的纷繁多样的诠释空间已经向我们打开，可以让我们从中获得非常多的乐趣。

≈ 略微仰视的人像照

稍微偏离正常视角的拍摄角度在人像摄影的历史上持续了很长一段时间。



≈ 非主流摆姿

向前拱的肩膀，驼下来的背部，这本来不是一个“好”姿势，但是效果却很好。

81mm | f3.2 | 1/125s | ISO50



摆姿和拍摄理念

如果不想让你拍摄出来的照片受到一些偶然因素的影响，那么你在准备阶段就要为拍摄效果做充分的考虑。从拍摄地点和时间的选择到决定用什么样的光源，再到使用什么样的拍摄技巧等方面，你都要考虑到。这些考虑经常是在不知不觉间就开始了，然后逐渐形成了你对照片的一种模糊的设想。为了使它成为具体的拍摄理念，继续深入地进行思考是非常值得的，因为拍摄理念自身也是摄影的一个非常重要的帮手。拍摄理念越具体，其他因素比如光线、使用的技巧、地点等也会变得越简单，这也大大简化了你的拍摄计划。

让我们设想一下，一个厨师，他身处配有顶级设施的厨房，世界各地的食材应有尽有，但是要制作什么料理他一点儿想法都没有。他首先从试验开始，将各种食材摆了一桌子，但最后他可能会非常沮丧，不得不放弃，因为他觉得没有一

样作品是味道鲜美的。

作为一名人像摄影师，你甚至还面临着另一个问题：如果拍出来的照片不是很理想的话，不仅你自己会感到沮丧，你的模特也会感到灰心。大家毕竟都花费了时间和精力，肯定期待有一个比较理想的结果。

在拍摄的准备阶段有一个拍摄理念对于好的照片效果来说是很重要的。拍摄理念相当于一根贯穿始终的“红线”，你可以沿着它前行，而在需要做出重要的决定比如如何摆姿时，它会助你一臂之力。

请尽量具体地设想一下照片的效果。应该在什么样的环境中进行拍摄？在摄影棚里单调的背景前还是有个具体的场景——在一间酒店的房间中、一座古堡的废墟旁抑或在室外？观赏者应该从这张照片中感受到什么样的情绪？模特的表现是否符合你想要的照片效果？但是最首要的一点是：模特是否能够驾驭这种情绪以确切符合你的拍摄设想？当所有这些因素真正被你掌握在手里时，你就处在了有利的地位，可以完美地拍出你想要的照片。

一般情况下你会发现有些条件不在你的控制范围内。或许你在拍摄地点方面根本别无选择，或者也不能更换模特。在这样的情况下，你只能在现有条件下进行分析，构思出最有可能实现的拍摄理念。

比如你可以利用现有的场景：从一扇窗户远

《 场景照

停车场的一段斜坡完全可以成为拍摄人像或者时尚大片时夺人眼球的背景。

