

rockynook

The Photographer's Guide to
POSING
Techniques to Flatter Everyone
Lindsay Adler

人像摄影摆姿

来自职业摄影师的人像摆姿技术指导

[美]琳赛·阿德勒 (Lindsay Adler) 著
薛蕾 翟旭 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人像摄影摆姿：来自职业摄影师的人像摆姿技术指导

[美]琳赛·阿德勒 (Lindsay Adler) 著

薛蕾 翟旭 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

人像摄影摆姿：来自职业摄影师的人像摆姿技术指导/（美）琳赛·阿德勒（Lindsay Adler）著；薛蕾，翟旭译.--北京：人民邮电出版社，2019.7

ISBN 978-7-115-50313-8

I. ①人… II. ①琳…②薛…③翟… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第284007号

版权声明

© Posts & Telecom Press 2018.

Authorized translation of the English 1st edition © 2017 by Lindsay Adler. Published by Rocky

Nook, Inc. This translation is published and sold by permission of Rocky Nook, Inc., the owner of all rights to publish and sell the same.

All images © Lindsay Adler unless otherwise noted.

◆ 著 [美]琳赛·阿德勒（Lindsay Adler）

译 薛蕾 翟旭

责任编辑 张贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

天津市豪迈印务有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：25 2019年7月第1版

字数：480千字 2019年7月天津第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-5597号

定价：128.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目录

封面

扉页

版权信息

内容提要

致谢

前言

第1章 摆姿与相机视角

摆姿、镜头选择、透视和相机看事物的方式

改变一切的透视法则

镜头选择和焦距长度

透视和姿势：身体位置

透视和相机的拍摄角度

通过镜头选择扩大相机的拍摄角度

相机的拍摄角度和拍摄对象的高度

重要性

第2章 面部摆拍指导

引导

镜像

手势

话语指导

拍摄对象“最好的一面”

头部姿势

头部特写需要考虑的因素

下颌及其轮廓

眼睛

肩膀和颈部

鼻子

放松

小结

第3章 摆姿的误区

糟糕的姿势

颈部问题

上腹部的问题

高度降低的问题

解决办法：改进姿势

透视缩短法

问题：手臂指向相机

解决办法：调整手臂

问题：身体面对相机

解决办法：调整相机

问题：拍摄对象正面面对镜头

解决办法：转动拍摄对象

合并

问题：胳膊紧靠身侧的合并视觉效果

解决办法：创造负空间

解决办法：身体框架内的姿势

解决方法：用胳膊来画轮廓

问题：宽松衣物创造的合并视觉效果

解决办法：调整衣服

解决办法：调整双手位置

糟糕的手部姿势

问题：让人分心的双手、手掌或手背朝着镜头

解决方法：让小拇指朝向相机镜头

问题：紧张

解决方法：放松双手

问题：下颌被遮盖住

解决方法：调整手部位置

问题：手被脸或身体压住

解决方法：双手轻放

糟糕的面部表情

问题：紧张严肃的面孔

解决方法：放松头部和嘴唇

问题：傻傻的表情

解决方法：用眼睛表达情感或做表情

表达情感的技巧和窍门

第4章 美姿的10个步骤以及姿势的变化

成功摆姿的10个步骤

步骤1：选择一个基本姿势

步骤2：调整姿势或改变角度，将观众的注意力吸引到身体上的某个特定部位或忽视这个特定部位

步骤3：检查是否存在透视缩短或合并视效的问题

步骤4：确保手部的位置和姿势恰当

步骤5：使拍摄对象全情投入以获得一个不错的面部表情

步骤6：可以拍摄了

步骤7：改变拍摄对象双手的姿势、面部表情和肩膀位置从而变成一个新姿势

步骤8：尝试不同的拍摄角度、相机位置、裁切、景深以及不同的镜头选择

步骤9：重复之前的步骤

步骤10：分析你拍摄的图片，从失败中吸取教训，从成功中总结经验

第5章 女士美姿

女士拍照的摆姿原则

突出优势，隐藏弱点

弯曲和曲线

用不同高度和不对称性创造出趣味

让拍摄对象摆出充满感情和戏剧性的姿势

用窄点创造出曲线和沙漏身形

经典姿势

运动

跳步

虚空迈步

虚转

风扇

5个经典的女性姿势

第6章 男士美姿

男士拍照的摆姿原则

结构稳定的姿势

支点或道具的使用

宽肩膀

手脚摆放位置的指导

指导和调整

5个经典的男士姿势

第7章 情侣姿势

情侣照的摆姿原则

浪漫：创造多个互动点

情侣姿势不对称——避免镜像姿势

“围绕旋转”获取新姿势灵感

“围绕旋转”的4个基础

通过手脚和表情创造姿势的多样性

改变相机设置

质量和表现比数量重要

5个经典的情侣姿势

第8章 曲线

曲线摆姿的指导原则

夸大姿势和透视原则

仔细选择拍照的服装

明确腰部线条

创造视觉平衡

裁切和窄点是你的最佳帮手

5个经典的展示曲线的姿势

第9章 家庭照

家庭照的摆姿原则

三角式构图

均衡式构图

体现“团结”的身体语言

表情

不要忘记透视的问题

5个经典的家庭合照姿势

第10章 孕妇照

孕妇照的美姿原则

拍摄3/4或全身以突显孕肚

前腿弯曲或抬高

用双臂画轮廓

所有摆姿和透视的规则仍然适用

准爸爸以支撑性或框架性姿势出镜

4个经典的孕妇照姿势

第11章 整合

摆姿检查的清单

第1类拍摄对象：身材苗条的女性

第2类拍摄对象：身材丰满的女性（1）

第3类拍摄对象：家庭

第4类拍摄对象：情侣

第5类拍摄对象：身材丰满的女性（2）

总结

内容提要

在拍摄人像作品时，模特的姿势对画面效果有着决定性的影响。而摆姿不只是模特的工作，从摄影师的角度指导模特摆出优美的姿势会更容易获得出色的作品。

本书是为摄影师而写的模特摆姿指南，主要分为理论技巧与案例实战两大部分。作者首先从拍摄的角度分析了影响人像照片的几个因素，接着从摆姿的角度详细介绍了如何指导模特呈现最佳面部表情、摆姿的误区以及成功摆姿的一些经验和技巧，然后针对不同的拍摄对象，包括女士、男士、情侣、孕妇等，精选了一些典型的拍摄案例，通过在案例中分析拍摄的难点和容易忽略的细节、分享简易高效的解决办法，教会读者快速找到摆姿的问题所在，并指导读者总结出自己常用的摆姿步骤，提升人像摄影水平。

本书适合那些希望帮助拍摄对象获得最佳拍摄感受、展现出拍摄对象状态最好的一面的人像摄影师参考阅读。对于想要改善自己的拍摄姿势、精进摆拍业务能力的平面模特同样有借鉴意义。

本书谨献给那些认为摄影并不是机械性拍照的摄影师们。

谨献给那些希望帮助拍摄对象获得最佳感受，展现出最棒的一面，并且体现自身价值的摄影师们。

摄影具有强大的影响力，你的目标就是将这种影响力赋予你的拍摄对象。

致谢

在我生命中的这个最美好时刻，我的感激之情无法用语言表达。现在是我最快乐的时候，每一天我都对从生活找到（和创造）的快乐充满感恩。我清楚地意识到幸福来之不易，有很多很棒的人，他们都值得我向他们表示感谢，不仅仅是为了本书的创作，更是为了他们和我一起创造的美好生活。

首先，我要感谢我的妈妈和爸爸。我坚信我有着世界上最好的父母。感谢他们在我承担巨大工程，甚至是更大梦想时对我坚定不移的支持。我的有些梦想已经变成现实。毫无疑问，我能梦想成真离不开你们的帮助。我要特别感谢一下我的妈妈。你是我认识的人中工作最勤奋，也最努力的，我很幸运自己遗传了你的这一特质。

接下来，我想要特别感谢一下我的品牌经理罗伯特·戈登。在你的帮助下，我今天才能拥有成功的品牌和（我热爱的）事业。更重要的是，作为朋友，你既照顾我的事业，也关照我的生活。我坚信，我们将会一直对生活 and 事业抱有激情，感到满足。

感谢玛吉·耶茨，在你的帮助下这本书才得以问世。你不但谦和有礼，还能极好地配合我疯狂的日程安排，以及不断发展和变化的构想。感谢你为本书的成功出版所做的努力。感谢泰德·温特，感谢你邀约我写书。我总是有一百万个想法在脑中盘旋，所以我很感谢你在我非常重视的摄影教育方面对我的引导和支持。

最后我想感谢一下聪明、善良、帅气的克里斯·奈特先生。这本书已经写了很长时间，我很高兴能成为你的书友。和你并肩坐在一起让写书的过程变得更加愉快。即便是在我心情低落时，你也能帮助我

再次充满动力。你绝对是让我极度快乐的源泉之一，能认识你我感到很荣幸。

前言

自信的姿势



人像摄影可能会让人感到胆怯，特别是当你的摄影技术还处于初级阶段的时候。摄影师需要考虑的方方面面有很多，如果你不是摄影师，可能很难体会。在拍摄对象还没有入场之前，摄影师就要开始关注布光、相机的拍摄角度、曝光、焦点以及其他技术因素。然后，摄影师不光要找到一个能体现拍摄对象外在美的姿势，还必须尽力引导拍摄对象，不论他们是否喜欢拍照，也要让他们在镜头前展现出最棒的面部表情。为了拍摄出完美的肖像照，我们需要克服的障碍有很多，而我们掌握的知识和技术越多，肖像摄影的拍摄就会越顺利！

虽然这一切可能听起来让人觉得难以承受，但我这本书的存在就是为了帮助你掌握肖像摄影的关键知识和技术。作为一名专业摄影师，我会在本书中与大家分享我在15年的摄影工作中学到的所有知识和经验，其中包括美姿和摆姿指导。虽然我现在是一名纽约市的时尚摄影师，但是我的摄影生涯是从一个肖像摄影工作室开始的，在那里我学会了如何在孕照（如图0.1所示）、闺房和婚礼等各种不同主题中让不同类型的人物都显得很漂亮的方法。

不论是在实际拍摄中，还是体现拍摄对象的外在美时，拍照姿势都是一个关键要素，而关于拍照姿势你需要学习的东西有很多。你是否对摆姿感到害怕？相信我，我曾经也和你一样。作为一名肖像摄影师，多年来我一直坚持只运用1~2个可以体现拍摄对象外在美的姿势。我不敢尝试新姿势，甚至害怕拍摄不同的身体类型。通过多年的学习和实践，摆姿现在对我来说就像曝光和构图一样自然，我想要通过本书和大家分享这些知识和心得。



图0.1 我经常运用姿势、手势和造型来强调拍摄对象的孕肚，突显她的身体曲线。对于某些特殊类型的肖像照，如孕妇照，在拍摄时有一些特殊因素需要考虑，而这些因素恰恰有助于让拍摄对象在镜头中显得更美

必须要强调的是，在指导拍摄对象摆姿时，摄影师的自信非常重要，如图0.2所示。当你流露出自信的神情时，你的客户将会自发地对你产生信任，并在整个拍摄过程中感到舒服。当你看起来不自信、不安或是困惑时，你的这些负面情绪都会在拍摄对象的摆姿中有所体现。这本书将会帮助你建立必要的信心，让你可以针对不同拍摄主题成功地为拍摄对象设计美姿。



图0.2 当你浑身散发着自信时，就变得极具感染力。这种自信可以帮助你拍摄对象在整个摄影过程中感到更舒服。不安全感通常会通过姿势或表情体现出来。你可以感受到图中的拍摄对象浑身散发着自信

摆姿指南

本书是你的摆姿指南，可以让任何人在镜头前都显得很漂亮。在阅读了本书并将所学付诸实践后，你就会有信心让拍摄对象在镜头前展现最佳一面。我将此书视为一本摄影师必备的快速参考指南，送给所有想要掌握摆姿技巧的肖像摄影师或摄影爱好者们。

本书将从相机的拍摄视角入手，介绍相机的拍摄角度、镜头选择和透视等多个因素对于拍摄对象外观的影响。通过你的指导，拍摄对象摆出了一个很棒的姿势，但这个姿势在镜头中却看起来很糟，可能