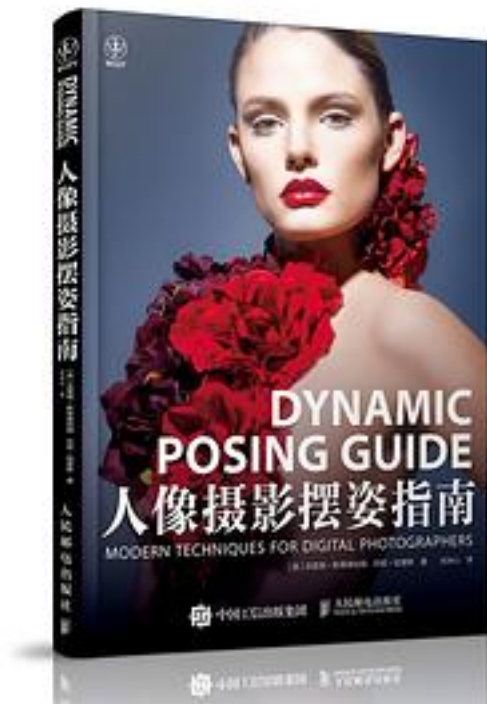


# 人像摄影摆姿指南



[人像摄影摆姿指南 下载链接1](#)

著者:克雷格·斯蒂德哈姆

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787115429704

这是一本不同于常规的人像摄影摆姿指南，它并不是一本演示优美摆姿的图鉴，而是将重点放在了如何解读和利用好肢体语言，从专业的角度分析好的摆姿与差的摆姿间的关系，得到可量化、可遵循的摆姿成功秘诀，进而优化拍摄。

本书基于商业人像摄影师对作品的分析和探究，从肢体语言表现规律的层面上，细致讲解了摆姿的知识与技巧，更精准、更理性地告诉读者，怎样摆姿是美的，坐姿时双腿成什么角度是美的，手摆在哪里可以更凸显画面中的兴趣中心，如何在画面布局中合理规划肢体间的关系等。

本书适合摄影爱好者、摄影专业师生、人像摄影师、专业与业余模特阅读。

作者介绍:

克雷格·斯蒂德哈姆：专业时尚及肖像摄影师，作品广泛见诸于各大知名时尚、摄影类杂志及美国各地的大型广告牌上。与此同时，克雷格还致力于摄影教学工作，他前卫的摄影风格和教学理念广受赞誉。

珍妮·哈里斯：自由撰稿人，自媒体运营专家。从1993年以来，珍妮的职业生涯就一直围绕着摄影进行。现在，她作为市场及销售总监就职于某摄影在线教育网站和全景图片库。

目录: 第1章 人体结构解析 /11

图解人体结构 / 12

从头到脚 / 18

头部和眼睛 / 18

肩部 / 22

躯干 / 30

臀部和腰部 / 34

手部 / 39

膝盖 / 49

脚部 / 52

第2章 摆姿规则 / 57

交叉站姿 / 58

T站姿 / 61

手部的摆放 / 64

“销售”式站姿 / 66

行之有效的摆姿规则 / 70

规则1：让女人显瘦 / 70

规则2：摆好姿势去捕捉服饰所表达的情愫 / 70

规则3：展示鞋头和后跟 / 71

规则4：不要一成不变 / 72

如何夹衣服 / 76

第3章 坐姿的摆姿规则 / 83

凳子（或椅子）的使用 / 84

腿和脚的摆放 / 87

手臂和手的摆放 / 93

穿短裙时的坐姿摆姿方式 / 96

姿势1：正确的摆姿方式 / 97

姿势2：错误的摆姿示范 / 103

姿势3：姿势1的正确变式 / 105

姿势4：姿势1的错误变式 / 108

姿势5：显瘦的开放式坐姿摆姿方式 / 110

第4章 地面上的摆姿技巧 / 113

常用技巧 / 114

地面摆姿的注意事项 / 116

姿势1 / 118

姿势2 / 120

姿势3 / 121

姿势4 / 123

姿势5 / 124

姿势6 / 125  
姿势7 / 126  
姿势8 / 126  
姿势9 / 127  
第5章 相机的角度 / 129  
透视角度的 / 131  
男性 / 132  
女士 / 134  
畸变角度 / 139  
第6章 摄影装备 / 145  
相机 / 146  
镜头 / 147  
镜头的种类 / 147  
时尚摄影中常用的镜头 / 149  
灯光和灯光工具 / 151  
时尚摄影的基本装备 / 155  
柔光箱 / 155  
雷达罩 / 156  
灯架 / 158  
延长臂 / 159  
重量袋 / 162  
配件 / 163  
摄影配件 / 163  
其他配件 / 164  
更衣室配件 / 167  
相机包 / 170  
腰包 / 172  
第7章 打破常规 / 175  
何时打破常规 / 178  
如何打破常规 / 179  
第8章 实战技巧解析 / 183  
身着礼服的谢伊在佛罗里达 / 184  
穿红裙的苏珊 / 186  
穿降落伞裙的谢伊 / 189  
飘浮的麦凯莉 / 192  
绽放的佩奇 / 193  
功夫少女埃玛 / 195  
佩奇在拉斯维加斯的清风房车前 / 198  
• • • • • ([收起](#))

[人像摄影摆姿指南 下载链接1](#)

## 标签

摄影

摆姿

人像摄影

视觉运营

## 评论

摄像类书籍还是觉得国外的比较注重创意，技法也扎实，建议中肯，相比国内不少类似的书籍更多关注摄影本身，而不仅仅是一些商业化流程

还好吧

对从事人像摄影的人来说应该还有用，当然讲得肯定不是那些简单的快门打光之类的基础技术，更侧重于作者的创作记录和心得分享

帮助比较大，学到了挺多，慢慢消化。

从中能学到一些值得借鉴的模特摆姿和拍摄技巧，值得一观

从学会摄影开始，就比较喜欢找这类的书来看，不只是为了学技术，更多的是想从高手的创作过程中学到一些需要通过长时间积累的经验和创意，学习摄影技术也许只需要短短的几周，但是要真真地随心拍摄，真正地创作出令自己也满意的作品却是一个需要长期努力的过程。也许这种方式就是我自己选择的一种能够节省时间和精力和精力的捷径吧

讲得挺有心得的，对拍摄出更好的人像作品来说很有借鉴的价值，国外同行的有些东西还真的是值得好好地学习学习

-----  
摆姿很经典，有借鉴的价值

-----  
[人像摄影摆姿指南\\_下载链接1](#)

## 书评

-----  
[人像摄影摆姿指南\\_下载链接1](#)