

# 人像拍摄最美摆姿及摄影技巧



[人像拍摄最美摆姿及摄影技巧\\_下载链接1](#)

著者:奇科

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2011-1

装帧:平装

isbn:9787501980277

《人像拍摄最美摆姿及摄影技巧》内容简介：想知道超美POSE是怎么摆出来的吗，想做镜头前的百变达人吗，想修炼出对模特的驾驭能力吗，一线摄影师与你分享多年时尚摄影经验，面对镜头，模特还在不知所措吗，面对模特，摄影师还在束手无策吗？

作者介绍:

奇科(CHIQUE)

时尚摄影师

无线传输摄影倡导者

华中理工大学学士

华中科技大学硕士

新加坡国立大学留学

2005年成为职业摄影师 北京大都品尚摄影设计有限公司总监  
多年从事商业摄影、时尚摄影、服装摄影、广告摄影。  
为爱慕、鄂尔多斯、卡玛等众多品牌拍摄广告。

常年合作媒体：《时尚》《男人装》《ELLE》《SIZE尺码》《TIME  
OUT》《Target商品评介》等一线媒体及杂志。  
多次为佳能、利图、保富图以及《精品购物指南》《数码摄影》等公司、媒体做不定期  
摄影讲座。

目录: 第1章 人像摄影基础入门——摄影前必须牢记的N条准则  
人像摄影是摄影师与模特的共同作品 实拍之前，摄影师的准备工作  
制订拍摄计划、时间流程 提前踩点，熟悉现场  
根据客户、模特及自身需求来准备摄影器材  
提前跟模特见面沟通，介绍拍摄主题，了解模特性格 与模特签订法律文本  
人性化的沟通小绝招助你拍摄必胜 实拍之前，模特的准备工作 调节自身生理状况  
其他一些必要的准备 跟摄影师提前见面或电话沟通 事先练习拍摄POSE  
如果需要自备服装 浏览相关资料进行预习  
如果拍摄方没有准备造型师，自己也一定要化妆 这些小道具，助你摆出好POSE  
这些小物品，助你轻松应付拍摄现场的各种状况 实拍现场，摄影师需要这些专业素质  
摄影师要树立专业形象 赞美具有你想象不到的强大力量 懂得尊重是沟通的前提  
体贴与关心让你和模特零距离 让模特信任你 在恰当的时机让模特看回放  
最好能亲身示范 幽默轻松能让模特更快进入状态 摄影师需要更敏锐的洞察力  
拍摄结束要向模特真诚致谢 实拍现场，模特需要这些专业素质  
进入拍摄现场，自动将个人情绪调整到最佳 私人事务绝不带入拍摄现场  
守时、守规矩才是超模本色 多问多想多沟通，了解拍摄需求 主动学习，大胆表演  
物理性的热身非常有必要 指手画脚不是你的本分 也要恰当说出自身的感受和建议  
“放松”绝不是松懈 对摄影师不要吝惜你的夸奖  
多多准备服装与道具，摄影师会无比感激 拍摄结束向摄影师和拍摄团队表示感谢  
拍摄现场的绝对“雷区” 危险动作不宜做 危险场地不宜选 身体接触有尺度第2章  
超模POSE轻松学——从零开始学美姿的N大绝招 实现美姿美仪的几项形体要点  
美姿从挺胸开始 展开双肩美自来 收起你的小腩肚 错落变化，美似流水  
摄影圈内的金科玉律——头疼、牙疼、腰疼、腿疼，一“疼”就美  
头发是随身携带的道具 四肢是构成画面的重要线条  
大牌明星、超模都很会展现脖子和锁骨的美 拍照时如何摆POSE可以规避人体缺陷  
什么样的POSE才能凸显身体优势 绷直脚尖，在视觉上加长小腿比例 翘出臀部的小性感  
向前哈腰，凸显美丽乳沟 “二郎腿”也可以跷出美丽 站姿绝不可“好好站”  
躺姿并不是让你睡觉 坐姿绝不可真坐 学会利用呼吸第3章 奇科老师独创的POSE宝典  
POSE宝典之S形、C形、反C形定律 POSE宝典之三角形定律 POSE宝典之L形定律  
POSE宝典之“肩线与臀线交叉成小角度”定律 POSE宝典之“错位平行”定律  
POSE宝典之“支撑”定律第4章 百变站姿一学就会第5章 优雅坐姿魅力四射第6章  
让蹲姿和跪姿不再单调第7章 躺姿，躺出千娇百媚第8章 性感趴姿尽在掌握第9章  
行动中的姿势——行走、旋转、奔跑、跳跃 行走 旋转 奔跑 跳跃第10章  
利用手部姿势为脸加分第11章  
小道具，大作用——让随身携带的小物品为你的POSE加分 帽子 围巾、丝巾 包包  
眼镜、墨镜 裙子、衣襟有妙用 毛绒玩具 给我一把椅子，我就是POSE王 自行车  
雨伞第12章 表情亦是重要的POSE 迷茫 孤独 生气 忧伤 憧憬 俏皮 幸福第13章  
善用柱子、台阶等建筑小品 柱子 台阶第14章 看墙体、铁门如何助你一臂之力 墙体  
铁门第15章 如何在公园里展现自己的美 水边 树林 草坪第16章 居家也可做到千姿百态  
床上 楼梯上 柜子或其他支撑物 栏杆 餐厅第17章 双人及多人如何摆POSE第18章

带上宝宝一起玩转POSE——儿童摄影全攻略  
对于还没有太多认知的宝宝，如何捕捉宝宝的神态  
对已有认知的儿童，如何巧妙引导精华分享 List of Pose  
Terms摆姿势指令列表(中英对照)后记  
• • • • • ([收起](#))

[人像拍摄最美摆姿及摄影技巧\\_下载链接1](#)

标签

- 摄影
- 摄影技法
- 摆姿
- 人像摄影
- 人像
- 人像拍摄最美摆姿及摄影技巧
- 生活常识
- 模特摆姿

评论

反正不要正着站

-----  
写得很细致，虽然后面的动作详解部分动作现在看都比较old-fashion

-----  
实用

-----  
很实用！

-----  
主要是人像摄影的各种pose，虽然现在看来比较土，但说实话还是很有实用价值的。

-----  
图文并茂，对不懂指导人家摆拍的我颇为有用，绝对应该把pocket常备身上。。。

-----  
外籍模特的部分都挺自然的

-----  
10年出版的书，模特的服饰发型有些过时，有些图在我看来是为了摆造型而摆，肢体动作过于夸张扭曲，还是喜欢自然的姿势。

-----  
我当时可能瞎了或者疯了，买了这本书

-----  
[人像拍摄最美摆姿及摄影技巧\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[人像拍摄最美摆姿及摄影技巧\\_下载链接1](#)