

<<摆出好POSE>>

图书基本信息

书名：<<摆出好POSE>>

13位ISBN编号：9787115218803

10位ISBN编号：7115218803

出版时间：2010-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：黑面

页数：129

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<摆出好POSE>>

前言

大家好！

我是黑面，很高兴出版社能给小弟机会出版这本书。

想做这本书的主要原因，是笔者之前在网拍以及外拍活动时，替许多想当模特儿的朋友试过镜，除了天生条件以外，遇到的最大也最常见的问题，就是模特儿在面对镜头时不知道如何摆姿。

当初为了克服这个问题，买了许多时装杂志与日文杂志给模特儿参考，不过由于只有图片可以看，不知道每个姿势的重点在哪里、怎么摆才会好看？

因此摸索了好长一段时期，还花了不少冤枉钱买书。

也因为如此，很久以前就想自己整理一本关于如何摆姿的教学图鉴，让拍摄过程能更加顺利，否则堆在家里墙角的那堆杂志也不知如何处理。

恰巧《PCUSER电脑人》这时候与小弟接触，促成了这本书的诞生，真是可喜可贺！

本书主要分成三部分，分别是基本动作的讲解、外拍动作范例与棚拍风格应用范例。

在基本动作讲解里面，列举了几项在拍摄时常见的模特儿问题与摄影师的注意事项，辅以照片当范例，希望能让有缘看到本书的人得以迅速进入状态。

外拍与棚拍主题动作范例则主要提供参考之用，让摄影师与模特儿有一个可以快速沟通的渠道，不用再“鸡同鸭讲”。

需要注意的是所有的动作都必须符合人体工程学，这样拍出来的图片才会好看、耐看。

当然，除了书上所教的动作，最重要的还是模特儿自己要懂得融会贯通，就像做一道菜，一样的配料、一样的步骤，但火候拿捏不同，做出料理的美味就不同。

好的模特儿会吸收精髓，拍照时可以随心所欲地摆动躯体，呈现自己的风格，并表现自己的特色，反之则每个动作都像是同一个模子印出来的，虽然能达到专业要求，但却略显得无趣了些。

对模特儿来说，除了姿势的伸展，化妆、发型、衣服与道具的搭配，都是拍出好照片的关键，以上缺一不可，这跟摆姿势一样，都是需要时间与经验的累积，才有办法开花结果，除了动作外，有兴趣的话也可以进一步钻研这些领域！

<<摆出好POSE>>

内容概要

会玩相机，人像摄影只能算成功了一半，让模特儿摆出美丽的POSE才是成功的关键！本书即是一本关于如何摆姿的教学图鉴，由台湾人气摄影师黑面编著，热门人像外拍模特儿亲身示范。

本书主要分为3个部分，分别是基本动作讲解、外拍动作范例及棚拍风格应用范例。本书最大特点是不同情境主题下对拍摄姿势进行了全图解索引与重点说明。随书附赠外拍携带小本，方便有外拍活动时随身携带。

本书适合对摄影感兴趣，特别是喜爱人像拍摄的爱护者以及模特儿阅读参考。

<<摆出好POSE>>

书籍目录

01 给摄影师与模特儿的话 给摄影师：模特儿不喜欢你这样做…… 给模特儿：摄影师不喜欢你这样做…… 02 摆出好POSE的基本准则 基本动作：在镜头下变得更美的诀窍 在镜头下变成瓜子脸的秘诀 如何蹲得漂亮，并防止走光 03 外拍好POSE全图解 POSE 1 基本站姿 POSE 2 常用外拍站姿 POSE 3 搭配道具的站姿 POSE 4 性感站姿 POSE 5 时尚风格站姿 POSE 6 半身姿：可爱风格 POSE 7 半身姿：深沉意念 POSE 8 回眸一笑 POSE 9 椅子动作 POSE 10 基本蹲姿 POSE 11 蹲姿的其他变化 POSE 12 性感蹲姿 POSE 13 躺姿 POSE 14 泳装站姿 POSE 15 泳装跪姿 POSE 16 泳装坐姿 POSE 17 跳跃动作 POSE 18 步行动作 POSE 19 旋转 POSE 20 阶梯上的坐姿 POSE 21 阶梯上的站姿 POSE 22 上下楼梯 POSE 23 墙上坐姿 POSE 24 墙边姿势 POSE 25 铁门边的姿势：性感风格 POSE 26 铁门边的姿势：可爱风格 POSE 27 封闭空间 POSE 28 居家室内 POSE 29 俏皮动作篇 POSE 30 可爱表情连拍 POSE 31 让照片加分的表情 04 主题情境应用篇 日系甜美风：适合清瘦型美眉的Style POSE 1 基本半身姿 POSE 2 半身姿的表情变化 POSE 3 半身姿的手部动作 POSE 4 基本坐姿 POSE 5 斜坐姿 POSE 6 侧面坐姿：椅子上 POSE 7 侧面坐姿：地上 POSE 8 正面坐姿：地上 POSE 9 正面坐姿：椅子上 POSE 10 盘腿坐姿 POSE 11 特殊坐姿：坐满整个椅面 POSE 12 基本站姿：平底鞋 POSE 13 基本站姿：高跟鞋 POSE 14 立正站姿 POSE 15 稍加变化的立正站姿 POSE 16 单脚翘起站姿 POSE 17 交叉站姿 POSE 18 个性派站姿 POSE 19 使用道具：书本 POSE 20 使用道具：包包 POSE 21 使用道具：眼镜 POSE 22 蹲姿 网拍注意事项 时尚韩流风：好身材的甜姐儿必杀技 POSE 1 基本半身姿 POSE 2 基本坐姿 POSE 3 侧坐姿 POSE 4 常见跪姿 POSE 5 常见蹲姿 POSE 6 特殊姿势 POSE 7 交叉站姿 POSE 8 基本站姿 POSE 9 单脚翘起站姿 POSE 10 大动作站姿 POSE 11 踢腿站姿

<<摆出好POSE>>

编辑推荐

会玩相机，人像摄影只能算成功一半，让模特儿摆出美丽的POSE才是关键！

人气摄影师黑面的外拍动作经验&心得无私分享 热门人像外拍模特儿亲身示范 不同情境的摄影姿势全图解索引与重点说明 主题风格应用范例：日系甜美风、时尚韩流风 附赠《模特儿POSE图解100选》外拍携带本 光线、镜头、取景、构图什么都对了，为什么还是拍不出漂亮的人像照片？

外拍时要追求好的效果，模特儿就必须摆一些平常不可能摆的姿势，例如延展身体、望向远方、歪头眨眼……但是一般没有经验的人根本想不出那么多动作可以摆。

想象一下，如果你带着一名青涩的模特儿去外拍，对方永远只有几个姿势，你又不知道该如何给她示范动作，那么拍照的气氛一定很尴尬，拍出来的照片能用的也没几张。

而有的时候，明明气氛、光线、取景一切都很完美。

却因为摄影师不知道如何请模特儿摆出符合情境的姿势。

而白白错过了最佳快门时机。

这时候《摆出好POSE：美少女外拍动作完美图解》就派上用场了！

我们收录了上百种拍照的姿势动作，并提供了快速而简单的技巧教学。

只要按照书上的例子来摆POSE。

就能轻松拍出感觉不错的照片，不管对摄影师还是模特儿都十分适用。

而针对每个不同的动作，我们也会提供重点讲解：模特儿哪部分该用力、哪部分该放松，以及摄影师必须注意、调整哪些动作细节。

还有这个动作要达到什么样的效果等。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>