



B@@K
远望图书

权威数码杂志《新潮电子》鼎力推荐!

人像摄影技法 随手采翻

人像摄影用光、构图、衣饰、姿势、器材选择、
摄影实例活学活用

远望图书 编



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>



数码口袋本

权威数码杂志《新潮电子》鼎力推荐!

人像摄影技法 随手翻

RENXIANG SHEYING JIFA SUISHOUFAN

远望图书 编

重庆大学出版社

内 容 提 要

本书涵盖了数码相机(包括单反数码相机)人像摄影中的用光、人像摄影中衣饰的选择、如何指导模特摆姿势、人像摄影实例解析、摄影器材的选择等,以技巧结合图片的方式为读者讲解用数码相机进行人像摄影时,各种环境中经常遇到的多个经典技巧和实例。通过该书,你可以快速成为一名经验丰富、拍摄水平较高的人像摄影师。

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影技法随手翻 / 远望图书编. — 重庆: 重庆大学出版社, 2008.10

(数码口袋本)

ISBN 978-7-5624-4666-8

I. 人… II. 远… III. ①数字照相机—摄影技术②人像摄影—摄影艺术 IV. TB86 J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 151634 号

人像摄影技法随手翻

远望图书 编

责任编辑: 马 声 李 梁 版式设计: 朱 姝

责任校对: 文 鹏 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学 (A 区) 内 邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781 传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn> 邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆康豪印务有限公司印刷

*

开本: 889 × 1194 1/64 印张: 4 字数: 48 千

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5624-4666-8 全套定价: 48.00 元 (共 4 册)

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

前言

随着摄影摄像和数码产品的普及，人们的生活增添了许多新奇、丰富多彩的方式。“数码口袋本”图书一直关注于数码和影像领域，将为人们的数码科技生活带来最新颖、最实用的知识和信息。这次出版的“数码口袋本”图书共分4个分册，主要介绍数码相机的风光摄影、人像摄影、单反相机镜头参数速查、DV摄像的技法和各种应用，全书以图文结合，配合照片作品，用小技巧、小实例的形式详细全面地介绍了在各种环境下，数码相机摄影、DV摄像的各种技法，以帮助你迅速、快捷地提高摄影摄像水平。口袋本的形式可以让你在轻松的氛围下快速定位自己需要或感兴趣的内容，便于读者在外出时携带。

“人像摄影技法随手翻”涵盖了数码相机（包括单反数码相机）人像摄影中的用光、人像摄影中衣饰的选择、如何指导模特摆姿势、人像摄影实例解析、摄影器材的选择等，以技巧结合图片的方式为读者讲解用数码相机进行人像摄影时，各种环境中经常遇到的多个经典技巧和实例。通过该书，你可以快速成为一名经验丰富、拍摄水平较高的人像摄影师。

本书作者：王美木等

目录 CONTENTS

专题一 人像摄影中的用光

光的聚散	2
光的方向	5
光的强弱	9
光的软硬	11
光的颜色和色温	13
什么叫光比	15
顺光	16
前侧光	19
侧光	22
侧逆光	24

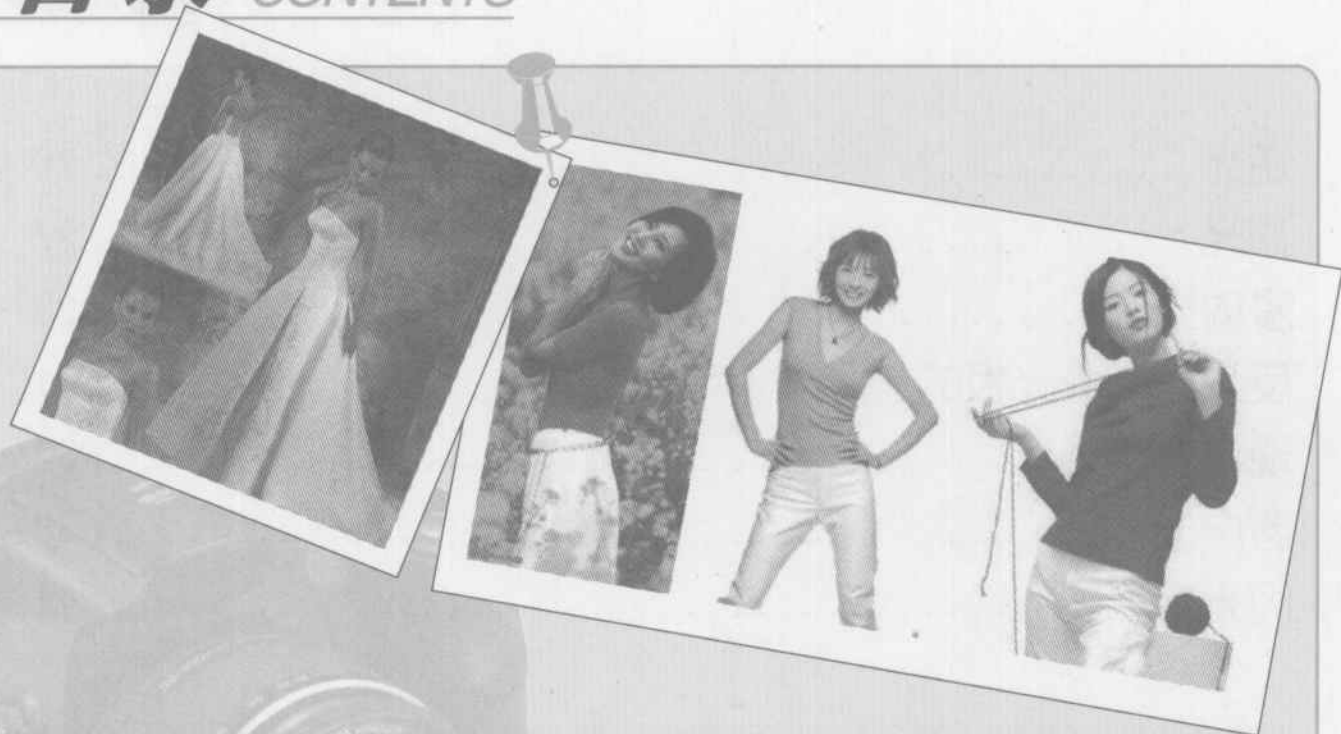


逆光	26
顶光	27
漫射光	29
反光板和柔光板的应用	31
现有人造光	32
窗户光	38
闪光灯	41

专题二 人像摄影中衣饰的选择

常见服装	48
人像摄影中衣饰选择的基本原则	50
根据拍摄对象的身材选择合适的服饰	59
根据拍摄对象的肤色选择合适的服饰	63
根据搭配原则选择衣服	65
根据脸型选择	68
根据体型选择	70
根据身体的特殊特征进行选择	71
儿童服饰款式	75
儿童服饰色彩搭配	76
人像摄影中老年人服饰的选择	77

目录 CONTENTS



专题三 如何指导模特摆姿势

身体的姿势	82
手的姿势	91
前靠	105
侧靠	107
背靠	110
其他姿势	130
手位于头部	134
手放在腰部	147
手放在腿部	153



专题四 人像摄影实例解析

人物肖像的拍摄	159
旅游人像照片的拍摄	168
户外人像照片的拍摄	173
生活纪实照片的拍摄	191
另类人像照片的拍摄	197
可爱小天使 儿童摄影技巧	204
集体照的拍摄	219

专题五 摄影器材的选择

消费级数码相机的 CCD	225
消费级数码相机的光圈	229
消费级数码相机的焦距	232
消费级数码相机的其他个性技术	235
单反数码相机品牌的选择	237
单反数码相机机身的选择	241
单反数码相机镜头的选择	243

专题一

人像摄影中的用光

摄影是光和影的艺术。有句话说得有道理，摄影的对象不是某个物体，而是照射在这个物体上的光线。如果说相机是摄影师的笔，那么光线就是摄影师的颜料。我们要拍出优秀的人像照片，首先要掌握的就是光线的运用。





光的聚散

当我们需要利用光源照明的时候，首先要考虑的就是聚光、有方向光源或者无方向光源。一般来说，室内聚光灯的光线是汇聚的，照明灯均属于有方向光源。同时，室内窗口附近的阳光、室外比较强烈的阳光属于有方向光源，而阴天时的太阳光则属于无方向光源。

室内聚光灯效果为：灯光直接打在脸上，脸部高光很强烈，而其他部分相对较暗。因为聚光灯的光线很生硬，而且受光部



相机	Canon PowerShot Pro-1
光圈	F2.8
快门	1/15 s
ISO	400
曝光模式	手动曝光
曝光补偿	0 EV

┇ 小技巧

如果在拍摄中除了聚光灯之外没有别的光源，最好是用一张半透明的纸盖在聚光灯上，使光线变得柔和一点。

┇ 注意

如果用纸盖在聚光灯上，注意时间不要太久，聚光灯温度很高，一定要小心不要着火。



相机	CANON PowerShot A510
光圈	F4
快门	1/500 s
ISO	100
曝光模式	程序曝光
曝光补偿	0 EV

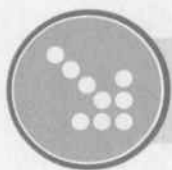
和未受光部的分界线很明显，因此在拍摄中如果不是特别的需要，应该尽量减少使用这样的光线。

室外无方向光源，太阳光透过树叶照射下来，原本强烈的阳光变成了漫射光，被摄者脸部的光线很均匀，这样的光线是最佳的光线。



相机	PENTAX Optio W10
光圈	F6.6
快门	1/125 s
ISO	64
曝光模式	程序曝光
曝光补偿	0 EV

室外有方向光源，太阳光直接打在被摄者脸上，形成了强烈的光影效果。和聚光灯一样，太阳直射的光线很生硬。



光的方向

光的方向也是光的重要特性之一，光源的位置决定了光线的照射方向，而被摄者所处的位置和姿势也决定于光的方向，各种不同方向的光源会制造不同的效果。

顺光就是被摄者面对光源，摄影师背对光源，这样摄影师的镜头不会因为有光源的光线直接进入而导致眩光，被摄者全身都笼罩在光源的



相机	OLYMPUS E300
光圈	F8
快门	1/125 s
ISO	200
曝光模式	手动曝光
曝光补偿	0 EV

照射下，每个细节都受光，这样的光线虽然充分，但是也会造成层次不够丰富，看上去没有立体感。因此，完全的顺光很少使用。

逆光即被摄者背对光源，摄影师面对光源。逆光可以拍摄出美丽的剪影效果，如果稍微偏离正逆光位置，成为侧逆光，则可以利用金色的阳光勾勒出被摄者的轮廓，特别是头发部分，会出现非常漂亮的反光。

注意

不要把相机镜头对准太阳，这样有可能损伤感光元件，即使不是正对太阳，也有可能因为太阳光直接进入镜头而导致眩光。

小知识

眩光(Flare)又称为“鬼影”。是在相机和其他光学仪器内，由于镜片表面、镜筒内壁或机械零件表面反射而产生的非成像光线。射入感光元件的眩光会令画面全部或局部亮度增加，反差度降低而产生灰雾，使画面变得平淡而欠缺质感。有时更会发生二次或多次反射，使影像变得更加模糊。



相机	OLYMPUS E300
光圈	F11
快门	1/200 s
ISO	100
曝光模式	手动曝光
曝光补偿	0 EV

注意

逆光拍摄时相机镜头直接朝向太阳，这时要特别注意，不要产生眩光，使用遮光罩是个不错的办法。

侧光通常用来刻画性格。侧光即光线从一侧射向被摄者。被摄者对着光源的部分被照亮，远离光源的部分则是黑暗的。这样的用光通常用来拍摄面部轮廓比较鲜明的男性，如果用来拍摄女性，感觉会比较神秘。在人像摄影中，只有在想取得强烈的戏剧性效果时，才使用这样的光线。同时，在使用侧光照明时，要特别注意暗部的作用，暗部和高光都是构成画面的重要部分。

顶光顾名思义就是从头顶照射下来的光线，最具代表性的顶光就是正午的阳光。顶光会在面部隆起的部分，如眼睛、



相机	CANON EOS30D
光圈	F4
快门	1/250 s
ISO	800
曝光模式	手动曝光
曝光补偿	0 EV

鼻子等下方制造难看的阴影，因此要尽量避免使用顶光。如果是室内灯光造成的顶光效果，则可以用反光板反射一下，消除阴影。

注意

一般来说，对于比较温柔和妩媚的女性形象，尽量不要使用侧光进行拍摄。

注意

如果是正午的阳光，则尽量不要拍摄，也不要使用反光板补光，中午阳光强烈，反射的阳光会让被摄者眼睛受到损伤。