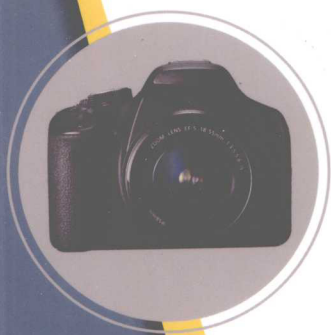


DIGITAL PHOTOGRAPHY SKILL SERIES

数码摄影技艺丛书

人像摄影 基础

佳影在线/编著



中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>



中西图书



DIGITAL PHOTOGRAPHY SKILL SERIES

数码摄影技艺丛书

人像摄影 基础

佳影在线/编著



中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521255

E-mail: law@cypmedia.com MSN: chen_wenshi@hotmail.com

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影基础 / 佳影在线编著. —北京：中国青年出版社，2010.6

(数码摄影技艺丛书)

ISBN 978-7-5006-9280-5

I. ①人… II. ①佳… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第064086号

数码摄影技艺丛书：人像摄影基础

佳影在线 编著

出版发行：  中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖辉 赵伟 林杉

封面设计：于靖 宋旭

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：10.5

版 次：2010年6月北京第1版

印 次：2010年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-9280-5

定 价：35.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.21books.com

序言

随着数码相机的普及，越来越多的人喜欢上了人像摄影。如何拍好不同类型的人物，如何表现人物生动的表情，如何使人物更加可爱亲切，都是广大爱好者想要了解的问题。本书就针对以上问题进行一一解答。

与其他摄影图书不同，本书避免了枯燥乏味的专业术语，结合作者亲身的拍摄体验，针对不同场景、不同情况下的人像拍摄，并结合需要使用的技巧和注意事项进行翔实、生动的说明。根据人像摄影的不同题材向读者介绍人像拍摄的方法与技巧。

本书首先讲解了人像摄影的器材和基础拍摄理论，帮助您选购适合自己的摄影器材，了解掌握人像摄影的拍摄理论，尤其是人像摄影的选景技巧；熟练掌握选景技巧，可以美化画面、烘托气氛、突出人物特点。然后根据实际拍摄类别，按照写真人像、环境人像、情节人像和表现人像四大类人像摄影题材，分别介绍

了其创作理念与实拍技法。不同的拍摄类别，实际拍摄中所运用的技巧也有所不同，熟悉和掌握各类人像的拍摄技巧，可以让您轻松应对各类人像摄影题材，使您的创作更加自由。最后，本书还详细介绍了人像摄影的后期处理技巧，介绍通过 Photoshop 软件进一步美化人像作品、提升画面效果的技法，使您的创作更加完美。

人像是富有挑战性的摄影题材，一张好的人像照片不仅能展示人物的特点，还能表现人物的情绪、个性特征，在拍摄的过程中，除了要保持良好的拍摄状态外，还需要和人物进行沟通，使双方可以在轻松的环境下完成拍摄。

如果您刚涉足人像摄影领域，希望本书可以提高您的人像摄影技术，帮助您更快更好地提高自己的拍摄水平。本书采用了大量的人物照片，特别感谢模特 Kaka、蓓蓓、王甫、谢友红、姗姗、易婷、Farbie 等为本书的付出。

佳影在线

目 录

第1章 人像摄影器材

什么相机适合人像拍摄..... 10

DC与单反的区别.....10

适合人像摄影的镜头.....12

充足曝光的保证——闪光灯和外拍灯..... 16

了解闪光灯.....16

了解外拍灯.....17

闪光灯的使用.....17

不可或缺的柔光罩和反光板..... 21

柔光罩.....21

反光板.....22

轻松获得准确曝光量——测光..... 24

不同的测光模式.....24

拍摄人像时如何测光.....25

第2章 人像摄影中的光圈与快门

光圈的选择..... 28

光圈与景深.....28

大光圈突出主体.....29

小光圈表现环境人像.....30

快门速度..... 31

快门速度与人像清晰度的关系.....31

使用闪光灯拍摄时快门速度的设置.....32

凝固人物的精彩瞬间.....33

拍出充满动感的人像.....34

镜头焦距与景深..... 35

不同焦距对人物表现的影响.....35

深景深还是浅景深.....37

第3章 人像摄影用光技巧

光线的作用..... 40

营造画面空间感.....40

塑造立体形态和表现质感.....41

表现影调与色调.....42

控制画面影像的色彩.....43

渲染气氛.....43

利用光线弥补人物外貌缺陷..... 44

如何让较胖的脸型显得瘦一些.....44

如何让较瘦的脸型显得胖一些.....44

低光位拍摄高颧骨.....45

人像摄影中光线的造型意义..... 46

按光线造型效果定义光线.....46

常见影棚人像布光方式.....49

人像摄影的各种光效实践..... 51

适合拍摄肖像的顺光.....51

体现立体感的侧光.....52

强调轮廓的侧逆光.....53

自然的顶光.....53

表现皮肤细腻质感的散射光.....54

避免鼻子下的浓重阴影	54
突出头发细节	55
剪影效果	55

第4章 人像摄影构图秘诀

选择拍摄角度	58
常见的正面拍摄人物	58
斜侧面拍摄人物	59
正侧面拍摄人物	60
俯视图	61
仰视图	61
巧用线条构图	62
水平式构图	62
垂直线构图	62
对角线构图	63
C形曲线构图	64
S形曲线构图	65
黄金分割构图	66
均衡式构图	67
巧用前景构图	68
三角形构图	69
开放式构图	70
留白式构图	71
安排人物视线位置	72
直视表达专注	72
斜视增加人物魅力	73

第5章 如何为人像摄影选景

人物与环境的比例	76
画面饱满的特写	76
全身人像的画面比例	77
环境人像的画面比例	78
其他比例构图	79
人物与环境的关系	81
利用环境表现人物职业特点	81
利用环境衬托人物内心世界	82
深色背景的特殊作用	83
环境中的人物安排	84
自然环境中的人像	84
利用建筑物作背景	86
利用道具作为前景或背景	87
不宜选作人像背景的景物	88
凌乱繁杂的景物	88
喧宾夺主的亮色景物	89
冷色调的景物	90
反差强烈的景物	91

第6章 实战拍摄之写真人像

什么是写真人像	94
如何理解写真人像	94
写真人像的表现力	94

目 录

如何拍摄好写真人像	95	典型环境下的人像拍摄	111
选择写真人像的景别	95	流连山水间——旅游照拍摄	111
特写写真的技巧	96	最美的瞬间——婚纱照拍摄	112
半身人像如何取景	97	浑然天成的外景写真	113
全身人像拍摄技巧	98	少数民族人像拍摄	114
高调人像	99	古镇街头人像拍摄	114
低调人像	99	特定环境下的人像拍摄	115
人物面部表情情绪的传达	100	夜晚暗光下拍摄人物	115
自然表情的抓拍	100	捕捉街头自然的人物	116
注意模特的姿势	101	秋季落叶环境中的少女	117
伸开手指令手部更修长	101		
抬头挺胸的魅力	101		
防止画面呆板的技巧	102		
展现不同人物的特质	103		
女人如水——女性拍摄技巧	103		
男人如山——男性拍摄技巧	103		
沧桑岁月——老年人拍摄技巧	104		
纯真年代——儿童拍摄技巧	104		
第 7 章		第 8 章	
实战拍摄之环境人像		实战拍摄之情节人像	
什么是环境人像	108	什么是情节人像	120
环境人像的注意事项	109	如何拍好情节人像	121
为什么拍摄前要检查背景	109	动感时刻——体育比赛抓拍	121
人物姿势的把握	110	完美再现现场气氛——婚礼现场拍摄	126
为什么要使用焦距较短的镜头	110	舞动的精灵——舞台人像拍摄	129
		第 9 章	
		实战拍摄之表现人像	
		什么是表现人像	134
		如何拍好表现人像	135
		时尚旋律——服装模特拍摄技巧	135
		风格是关键——主题人像拍摄技巧	135

表现人像拍摄中的细节把握 141

关注主题人像的细节表现 141

创造个性人像 142

第 10 章

人像摄影后期处理

数字人像美容 146

让眼睛更大更亮 146

为人像添加闪亮的唇彩 148

打造白皙瓷质肌肤 151

人像照片的色彩处理 154

暖色调的人物处理法 154

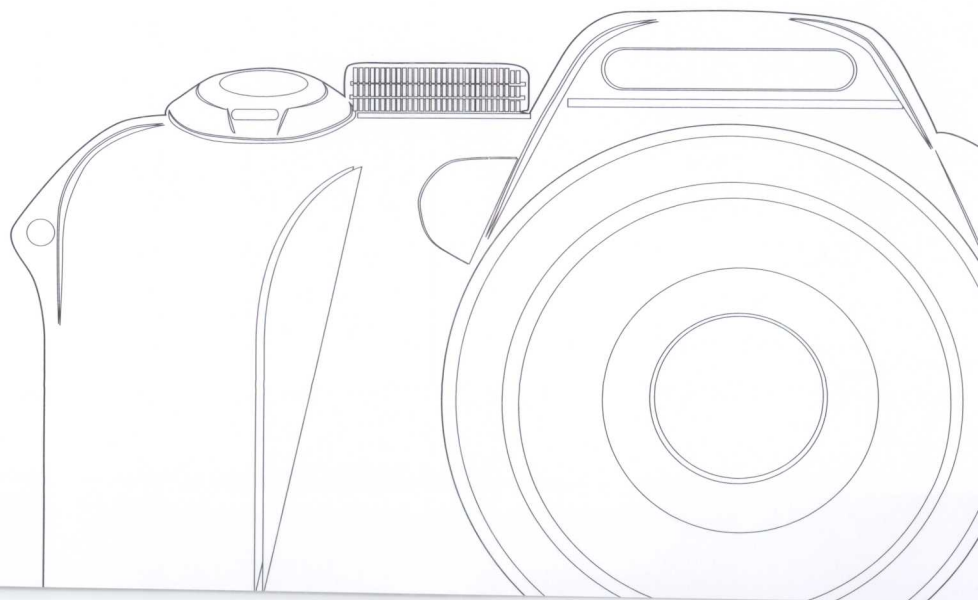
调出复古色调气质美女 156

打造明亮色调效果 159

人像照片的合成应用 161

人像照片与风景照片的合成编辑 161

将人像照片处理成杂志封面效果 164





Chapter

01

人像摄影器材

什么相机适合人像拍摄

充足曝光的保证——闪光灯和外拍灯

不可或缺的柔光罩和反光板

轻松获得准确的曝光量——测光

在开始学习人像摄影之前，首先我们要对人像摄影中需要使用到的相关器材，例如相机、镜头、摄影配件等设备有一定的了解和认识，这样对于人像摄影的学习会有很大帮助。接下来我们就来了解一下人像摄影中常用的器材以及相关配件。

什么相机适合人像拍摄

目前市场上的数码相机可以分为消费类数码相机和数码单反相机两大类，这两类相机都适合拍摄人像照片。只不过由于消费类数码相机自身的功能限制，可以拍摄的人像摄影主题有些局限，而数码单反相机则基本能够拍摄所有人像主题的照片，下面就分别了解一下消费类数码相机和数码单反相机。

DC与单反的区别

数码相机的英文名为Digital Camera，简称为DC，一般来说都是指消费类数码相机。这类相机外形时尚小巧，不过，功能设置相对较简单，很多消费类数码相机都没有可以安装外置闪光灯的热靴，所以无法拍摄那些有特殊要求或者是需要使用外置闪光灯、外拍灯的拍摄题材。数码单反相机相对来说功能全面，扩展性更强，适合各类人像摄影题材的拍摄。

消费类数码相机方便实用

在众多消费类数码相机中，也有功能配置相对齐全的，不仅带有热靴，能够满足一些特殊题材的拍摄，而且还可以安装不同的滤镜。另外，大部分消费类数码相机最大光圈只有F2.5左右，而有些消费类数码相机，例如松下LX3，如下左图所示，其最大光圈为F2，在拍摄人像照片时可以轻松获得虚化效果很好的照片。下右图就是使用松下LX3数码相机拍摄的人像照片。除了松下的LX3数码相机外，佳能、索尼、卡西欧等品牌的消费类数码相机中，还专门为拍摄者设置了很多适合人像拍摄的功能，例如笑脸模式、人物面部智能对焦、美颜功能等，即使你是数码摄影初学者，也能够快速上手拍摄出非常漂亮的人像照片。不过，消费类数码相机的感光元件尺寸较小，并且在暗光环境下拍摄时降低噪点的能力也不强。



松下LX3数码相机



▲ 光圈 F2.2 曝光时间 1/320s ISO100 焦距 28mm

数码单反相机可更换镜头

数码单反相机是指数码单镜头反光相机，即Digital Single Lens Reflex，简称DSLR。数码单反相机采用了当今最流行的取景系统，在这种系统中，反光镜和棱镜的独到设计使拍摄者可以从取景器中直接观看到所要拍摄的影像。数码单反相机虽然在外观上相对庞大，但是其功能齐全，更加适合专业摄影师或者摄影爱好者使用。

与消费类数码相机相比，数码单反相机的优点是非常明显的。其中数码单反相机最大的优势就是可以根据不同的拍摄主题更换镜头，这是单反相机与生俱来的优势，是其他消费类数码相机所不能替代的。

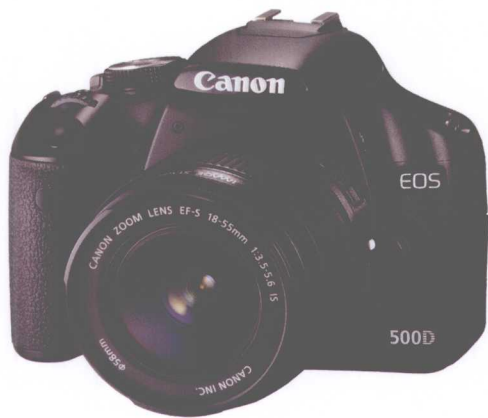
数码单反相机超大的感光元件

数码单反相机之所以成像质量好，与其超大的感光元件有着很大的关系。数码单反相机的感光元件尺寸比普通消费类数码相机的感光元件要大许多，并且采用了最新的CMOS作为感光元件，不仅在保证了成像质量，而且在高感光度下的降噪能力也有很大的提高，如下左图所示为使用佳能EOS 500D拍摄的人像照片。



▲ 光圈 F4 曝光时间 1/250s ISO100 焦距 105mm

目前最新的数码单反相机在设计上更加小巧，操作更加简单，例如下图所示的佳能EOS 500D带有实时取景功能和面部智能识别功能，让拍摄更加轻松。



佳能EOS 500D数码单反相机

适合人像摄影的镜头

说到数码单反相机，不得不提到的还有镜头，什么镜头更适合拍摄人像照片呢？其实，不论是定焦镜头还是变焦镜头，无论是广角镜头还是长焦镜头，都适合拍摄人像照片，只不过适合于拍摄不同主题的人像照片。在接下来的章节中，我们就结合照片来看看不同的镜头分别适合拍摄哪种主题的人像照片。

广角镜头

广角镜头拥有焦距短、视角广的特性，拍摄时可以在画面中容纳更多的场景元素，适合拍摄大场景画面或者在狭小的室内拍摄时使用。



▲ 光圈 F3.5 曝光时间 1/160s ISO100 焦距 18mm

▲ 光圈 F5.6 曝光时间 1/200s ISO100 焦距 18mm

广角镜头表现人像

使用广角镜头拍摄，会使被摄主体在画面中显得很小，而且会使照片中的景物或者人物产生变形，如上左图所示。广角镜头可以容下更多的元素，在狭小的空间中拍摄时就十分有用了，尤其是在室内拍摄时，也能够很轻松地纳入完整的人物，如上右图所示。

✓ Right

如果使用广角镜头在很近的距离拍摄人像，会使人物主体产生畸变，营造出独特的卡通画面效果。如果不需要夸张的畸变效果，那么建议拍摄时不要使用广角镜头的广角极限端。在外出旅游拍摄纪念照时，我们也推荐使用广角镜头拍摄，将人物主体和更多的背景容纳在一起，这样可以记录下更多的旅途景色。

在了解了广角镜头所拍摄的人像照片效果后，下面推荐几款常用的广角镜头。对于佳能用户推荐原厂的EF-S 10-22mm f/3.5-4.5 USM镜头，如右图所示，虽然不是佳能的顶级红圈镜头，但是该镜头视角范围达到了 $107^{\circ}30'$ ~ $63^{\circ}30'$ 需要注意的是，该镜头不能用于全画幅的数码单反相机。对于尼康用户则推荐尼康10-24mm f/3.5-4.5G ED镜头，同样该镜头不能用于全画幅的数码单反相机。



佳能EF-S 10-22mm f/3.5-4.5 USM

Tips 提示

如果要选择副厂的广角镜头，笔者推荐图丽的12-24mm镜头。该镜头畸变小，视角范围大，最主要的是价格比上面介绍的原厂镜头要便宜很多。

标准镜头

标准镜头有两种，第一种是18-55mm标准变焦镜头，另外一种50mm标准定焦镜头。标准镜头拍摄人像可呈现最为真实的视觉还原效果，拍摄出来的照片视角和人眼的正常视角几乎一致。



▲ 光圈 F6.3 曝光时间 1/320s ISO100 焦距 50mm



▲ 光圈 F2.2 曝光时间 1/60s ISO200 焦距 50mm

◀ 标准镜头所具有的拍摄效果

左侧的照片采用标准镜头拍摄，画面中的人物显得真实贴切。而上面的照片主要是体现50mm定焦镜头的大光圈虚化效果，在暗光下拍摄不仅可以提高快门速度，还可以很好地虚化背景，突出人物。

在常见的标准镜头中，主要推荐以下几款，佳能用户可以选择18-55mm f/3.5-5.6 IS标准镜头，如下左图所示。这支镜头在升级之后，增加了防抖功能，可以降低至少3档快门速度。另外，再推荐的是佳能原厂的EF 50mm f/1.4镜头，如下右图所示，这支镜头有带有一颗F1.4的大光圈，在拍摄人像时，比起50mm f/1.8镜头画面会显得更加柔和。对于尼康用户则推荐尼康18-55mm f/3.5-5.6G VR ED和50mm f/1.4这两支镜头。



佳能EF-S 18-55mm f/3.5-5.6 IS



佳能EF 50mm f/1.4

Tips 提示

如果要选择副厂的标准镜头，那么在这里推荐腾龙的17-50mm f/2.8镜头，该镜头为恒定光圈镜头，在暗光下拍摄比较实用，不过在价位上相对较高。

中长焦段

中长焦段的镜头就是指焦距在50mm以上、100mm以下的镜头。中长焦段也称为黄金焦距，每个厂家都推出了自己的中长焦段镜头，但其价格也相对昂贵。

对于中长焦段的镜头来说，推荐以下几款，首选佳能和尼康的24-70mm f/2.8G这两支镜头，这两支镜头被很多影友称为“人像王”镜头，如下页右图所示，为尼康24-70mm f/2.8G。对于喜欢使用定焦的朋友来说，推荐佳能的85mm f/1.2镜头，如下页左图所示，这支被影友称为“大眼睛”的镜头可以轻松应对暗光下的拍摄场景，而且拍摄出来的人物肌肤质感非常柔和自然，尼康定焦镜头则推荐85mm f/1.8D镜头，该镜头不仅价格实惠，成像质量也非常好。



◀ 光圈 F4 曝光时间 1/160s ISO100 焦距 85mm

方便选择焦距距离的中长焦镜头

中长焦段的镜头适合拍摄半身人像和人物特写类照片，也可以用于拍摄全身人像，不过要根据拍摄环境而定，如左图所示为半身人像照片。



佳能 85mm f/1.2



尼康24-70mm f/2.8G

长焦镜头

长焦镜头在人像拍摄中也是经常使用到的，主要是为了压缩画面空间，使画面的构图更加饱满，可以体现出人物主体的细节部分，同时还可以利用焦段达到虚化背景的效果，使人物与背景分离开来。



▲ 光圈 F2.8 曝光时间 1/160s ISO200 焦距 200mm



▲ 光圈 F3.5 曝光时间 1/250s ISO200 焦距 200mm

▶ 长焦镜头特写并突出主体人物

如上图所示，采用长焦镜头的200mm端拍摄。对人物的面部进行特写，使背景完全虚化，体现出面部表情的细节。而右侧的照片则利用长焦镜头压缩了视觉空间，让人物尽可能在画面中占据更多的空间。



尼康AF-S VR 70-200mm f/2.8G IF-ED

长焦镜头中有价格低廉的，也有价格高昂的，如左图所示为尼康的AF-S VR 70-200mm f/2.8G IF-ED镜头，这是一支恒定光圈的长焦镜头，价格也相对较高。对于佳能的用户来说，可选择的长焦镜头较多，在70-200mm焦段中就有4款，其价格差别也很大，用户可根据实际需要选择购买。

Tips 提示

如果要选择副厂的长焦镜头，那么在这里推荐腾龙的70-200mm f/2.8镜头，该镜头是恒定光圈，成像质量也很不错，在价格上要比原厂镜头低很多。

充足曝光的保证——闪光灯和外拍灯

在拍摄人像的时候，无论是白天还是晚上，闪光灯是必不可少的设备。闪光灯主要用来对人物主体进行补光或是用于模拟阳光的效果。在本节中，将介绍闪光灯及外拍灯的使用方法。

了解闪光灯

闪光灯可以保证在暗光环境下拍摄的画面清晰明亮，在户外拍摄时，闪光灯还可作为辅助光源，对人物主体进行补光并表现皮肤的色调。常见的闪光灯主要分为两种类型：一种是机顶闪光灯，如下左图所示，目前绝大部分的数码单反相机都有机顶闪光灯；另外一种就是外置闪光灯，如下右图所示为佳能原厂生产的外置闪光灯。

相对于机顶闪光灯来说，外置闪光灯的优势在于不仅可以接在相机的热靴上使用，而且还可以接在触发器上通过接收器实现同步闪光。另外，在使用触发器引闪的时候，还可以改变闪光灯的位置，从而改变光线的方向。



机顶闪光灯



外置闪光灯