



【各种光影和场合下人像写真的拍摄技法与秘籍】



就这样拍出漂亮人像！

DSLR 摄影手记



王旻 贺理 曾臻 编著
飞思数字创意出版中心 监制

- 当前流行的各种写真场景主题拍摄
- 百余张作品范例引导你进入数码摄影光与影的殿堂
- 随书附赠人像摄影摆姿手册



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



就这样拍出漂亮人像！

DSLR 摄影手记



王旻 贺理 曾臻 编著
飞思数字创意出版中心 监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



内容简介



本书从专业人像摄影角度,介绍了各种光影和场合下人像写真的拍摄技法与秘籍,通过百余张作品范例引导你进入数码摄影光与影的殿堂。

本书通过各种小专题的形式展示了当前流行的各种写真场景主题拍摄。本书第1章介绍了一些人像拍摄的关键技术,通过熟悉各种人像拍摄技巧后,便可依据个人拍摄的喜好来选择本书中的各个专题进行学习。通过学习并加以练习实战,一定能够拍摄出唯美的人像作品。本书最后还介绍了后期处理的技术,如何进行RAW和JPG格式的Photoshop及Lightroom后期处理,让人像作品更加唯美和艳丽。

本书内容时尚,讲解和排版轻松,是人像摄影玩家和广大摄影爱好者学习人像拍摄的必备图书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

就这样拍出漂亮人像! DSLR摄影手记 / 王旻, 贺理, 曾臻编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2010.8
ISBN 978-7-121-11065-8

I. ①就… II. ①王… ②贺… ③曾… III. ①数字照相机: 单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB862J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107737号

责任编辑: 何郑燕

文字编辑: 杨 源

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 332.8千字

印 次: 2010年8月第1次印刷

印 数: 4 000册 定 价: 55.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



第1章 拍出唯美人像的十大关键技术...1

- 1.1 使用人像镜头 2
- 1.2 简化杂乱背景 6
- 1.3 人像照片的基本构图 9
- 1.4 表情和眼神的控制 13
- 1.5 跳闪补光的使用技巧（室内适用） 14
- 1.6 日间补光的技巧1（室外适用） 15
- 1.7 日间补光的技巧2（单灯机顶热靴闪光灯适用） 17
- 1.8 电影光的使用（全时段通用） 19
- 1.9 让皮肤白皙的秘诀 22
- 1.10 后期手工补光的技巧 25



第2章 跟我一起拍唯美人像 27

- 2.1 秋风银杏林拍人像 28
- 2.2 金色阳光下拍人像 32
- 2.3 千年古园林拍彤彤 36
- 2.4 雁塔广场拍人文肖像 40
- 2.5 阳光下拍人像 44
- 2.6 二号桥黄昏拍人像 48
- 2.7 雨季拍人像 52
- 2.8 颓废铁路拍人像 56
- 2.9 灯火夜色拍人像 60
- 2.10 丰庆公园拍人像 64



第3章 居家少女休闲人像 69

- 3.1 模特彩妆与造型 70
- 3.2 摄影师：场地、器材、计划 72
- 3.3 自然光效果与补光技巧解析 74
- 3.4 少女的场控与设计 77



3.5 如何与模特有效沟通	79
3.6 使用姿势椅	80
3.7 让被摄体更苗条	82
3.8 修长的美腿	84
3.9 目光移动	86
3.10 梦幻柔焦的肤质美化	88
3.11 柔滑聚焦和光圈	90



第4章 校园风写真人像 93

4.1 充分利用自然光线	94
4.2 借助地形地物的反射光	96
4.3 肩膀上的太阳	98
4.4 避免光斑	100
4.5 学会选阴凉	101
4.6 户外人像, 较浅景深	103
4.7 环境氛围与人物表现统一协调	105
4.8 校园写真的服装和化妆	107
4.9 选择好的背景	109
4.10 有新意的构图技巧	111
4.11 选择更宽的视角	113
4.13 动感线条	118
4.14 完美曲线	120
4.15 快门运用技巧	122



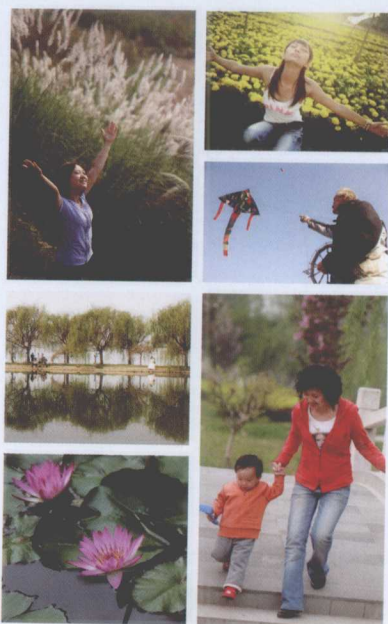
第5章 现场光写真人像 125

5.1 人像拍摄的光线	126
5.2 雨景	128
5.3 逆光拍摄头发	130
5.4 高调与低调美	132
5.5 唯美窗帘光	134
5.6 光线的情绪表达	136
5.7 人像的忧郁美	138
5.8 冷暖色调的控制把握	140



第6章 自然风光人像写真 143

- 6.1 金色芦苇荡人像表现 144
- 6.2 拍摄角度的选择 146
- 6.3 选择漂亮的景色是照片成功的关键 148
- 6.4 渔光曲 150
- 6.5 樱花映人 151
- 6.6 睡莲之风情 153
- 6.7 青山水碧——倒影 155
- 6.8 花草物语 157
- 6.9 菊之物语 159
- 6.10 向日葵物语 161
- 6.11 油菜花的黄色海洋实拍 163
- 6.12 秋意组照 165
- 6.13 晨昏弱光拍摄技法 167
- 6.14 日出剪影之美 169



第7章 时尚写真人像 171

- 7.1 时尚风格的服装造型 172
- 7.2 欧美风格 174
- 7.3 日韩风格 176
- 7.4 摆拍与抓拍 178
- 7.5 街头时尚达人 180
- 7.6 咖啡店成熟忧郁女性 182
- 7.7 办公室时尚达人 184
- 7.8 华丽之夜物语 186
- 7.9 夜景人物拍摄 188
- 7.10 夜晚如何利用闪光灯 190
- 7.11 夜晚的情绪表达 192



第 1 章

拍出唯美人像的十大关键技术

在这一章，我们总结了拍出唯美人像的十大关键技术，这些技术很简单，只要你摄影时照着去遵循，相信一定会得到与往常不一样的照片。这些技术包括：使用人像镜头，简化杂乱背景，人像照片的基本构图，表情和眼神的控制，日间补光技术，夜间补光技术，电影光的使用，让皮肤白皙的后期处理技巧，后期补光的技巧。





1.1 使用人像镜头

相信不少单反玩家都会经常结伴参加有美女做模特的人像外拍活动，拍得多了，自己的拍摄技巧以及后期功夫都会不断地提高。不过很多时候都会发现自己的片和摄影高手们的相比，总会感觉成像效果差了不少。究其原因就会发现，原来他们用的镜头是较为专业的人像镜头。

85mm~135mm的中焦镜头在成像品质和最大光圈设定上是所有镜头中最为出色的。中焦定焦镜头在工作距离、变形控制和景深范围上，都非常适合人像写真的拍摄。而且中焦定焦镜头还有一个最大的优势就是它完美的背景虚化效果。中焦定焦镜头有众多种类可供选择，每个焦距规格的定焦镜头，根据不同最大光圈的设定，各个厂家都有几款不同的产品。

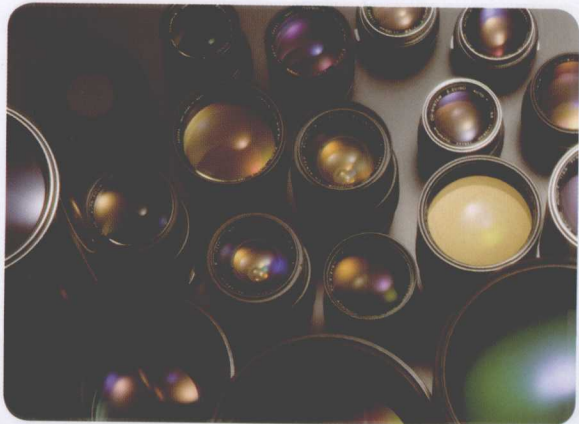
使用标准变焦镜头来拍摄人像，是很多影友除了85~135（mm）范围内的大光圈定焦镜头之外的选择。其中，28~70（mm）（ASP-C画幅18mm~70mm）的通用产品分为恒定大光圈的高档产品和非恒定光圈的普及型产品。恒定大光圈产品是喜欢人像写真的影友的最好选择。

因为宽广的视角和强烈的透视变形效果，广角镜头在风景摄影中得到了广泛应用。但在传统的人像摄影创作中，如果紧紧使用平时的拍摄手法，广角镜头收取的画面元素太过丰富而压过主体，会分散观赏者的注意力，因此很少使用。而

如果在拍摄距离上做出调整，利用其透视变形效果进行拍摄，则很难控制它过大的视角，造成人物身体某些部位的扭曲，从而影响视觉美感。

虽然广角镜头在使用技巧上有一定的难度，但如果使用得当，结合自己个性化的拍摄风格，可以创作出与众不同、具有视觉感染力的人像照。

因为环境气氛对拍摄主体和拍摄风格的烘托作用在人像写真照中的重要性，环境人像最近开始流行使用广角镜头。只要能合理地运用广角镜头，它的特性就可以成为优势，例如低角度拍摄可以更加凸显人物的修长身材。根据人物周围环境的特点，利用视觉张力营造纵深感，是许多专业人像摄影师在拍摄风格上的不懈追求。



人像镜皇135L (推荐系数10)

这幅照片使用了佳能EF135mm f/2L，这款镜头俗称“人像镜皇”，135mm的焦段安装在全画幅相机上非常适合表现半身或大头照。2.0的大光圈能让背景如丝滑般虚化，非常完美。最大光圈下，仍然保持极佳的画面锐度。这是人像摄影必备的一款镜头。尤其在性价比上占足了优势。目前市场售价约7000元人民币。

佳能镜头推荐



佳能EF 35mm f/1.4L USM (推荐系数9)

35mm镜头在人像摄影中有广泛的用途，可以在近距离拍摄全身照，也可以拍出距离感强烈的大头照。佳能EF35mm/F1.4L的超高分辨率、弱光下的出色描写能力、完美的背景虚化效果都会让你心醉无比。市场售价约11000元人民币。



佳能16~35 (mm) f/2.8L II USM (推荐系数8)

该镜头使用了两片UD超低色散镜片以及三片非球面镜，优化的镜片镀膜和镜片位置有效抑制鬼影和眩光。圆形光圈带来出色的焦外成像，高速CPU和优化的自动对焦算法使对焦安静、快速、准确，实现全时手动对焦功能。非常合适拍摄广角人像，目前已成为流行时尚摄影师拍摄人像的首选镜头。市场售价约11000元人民币。



佳能85mm f/1.2L USM (推荐系数7)

这款佳能的红圈镜头最大光圈为F1.2，在弱光下拍摄发挥了极强的作用。拍摄时用大光圈配合低ISO（感光度），可拍出高分辨率的人像照片。加上它合适的焦距，成为人像镜头中的佼佼者。市场售价约15000元人民币。



佳能EF 70~200 (mm)
f/2.8L IS USM (推荐系数6)

在广大摄影爱好者心目中，70~200 (mm) f/2.8镜头总是占有特殊的位置，因此各个厂商都在这个焦端的镜头上下足了功夫。每逢体育大赛，在佳能的白色炮群中，总少不了EF70~200 (mm) f/2.8L IS USM的影子。这几支漂亮的白色红圈镜头，成为佳能发烧友拍摄人像的利器。市场售价约13000元人民币。



尼康镜头推荐



尼康AF-S 50mm F1.4G (推荐系数10)

这款镜头能够用于在灯光昏暗的室内这种黑暗的环境中手持拍摄。拍摄人像时，能很容易地创造出美丽的背景虚化效果。目前市场售价约3300元人民币。



尼康AF 85mm f/1.4D IF (推荐系数9)

该镜头是出色的中远摄定焦人像镜头，非常适合婚纱和人像的拍摄，最大光圈达到同级最大的f/1.4。该镜头做工出色，用料考究。目前市场售价约7300元人民币。



尼康AF-S 24~70 (mm) f/2.8G ED (推荐系数8)

这是尼康镜头家族中用户特别喜爱的镜头，用料相当豪华，拍摄效果也非常出色。这个焦段的用途非常广泛，适合人像摄影爱好者使用。市场价格约为12000元人民币。



尼康AF-S 70~200 (mm)
F2.8G ED VR II (推荐系数7)

这是尼康最新一代的长焦新贵，是第二代尼康“小竹炮”，采用了最新一代的防抖系统。拍摄人像时，色彩和锐度都没得说。目前市场售价约17000元人民币。



1.2 简化杂乱背景

拍摄人像，大多都需要背景的参与，选择合适的背景对表现人物有很大帮助。背景的颜色应该和人物的穿着相适应，色彩的和谐虽然完全是个人的审美观问题，但是仍然有一些规律是必须考虑的。因为一些色彩的集合只有在它能给人以舒适的感觉时才是和谐，所以各种色彩相互搭配时，不应有明显冲突。在拍摄肖像时，人的面部会有极为细微的色彩变化，如果背景的色彩过于强烈，通过两者的对比，肖像的面部会给人一种完全退色的平淡感觉。在户外拍摄人物照片时，多找一些稍微明亮的树林，或者好看的花花草草作为背景。从人像摄影的实践来看，背景的选择是多种多样的，好的背景能起到烘托、美化被摄人物的作用，而不良的背景会影响画面的美观。我们要避免景物零乱繁杂、喧宾夺主的景物。

从容易的开始练习

初学者刚刚开始拍摄人像时，应该尽量避免背景太过复杂，而是先多找一些单纯的场景进行练习，如路边的墙、颜色造型特别的门窗来当作拍摄的背景。只要用心发现，一草一木皆是好素材。简单的场景里，背景的色彩、线条、形状可能都很单一，但配合人物简洁的衣着和造型，整个画面会显得非常干净清爽。这种目前比较受欢迎的拍摄风格叫做“日韩风”，它的特点就是简单耐看。

除了这些单一物件作为背景的场景外，自然界中很多风景也适合拍摄这类风格的照片。如公园中的草坪、收割过的农田，山边的小树林，这些在郊区很容易找到的场景也很适合初学者练习。

照片③的场景也很简单，就是街头随处可见的小店门口。人物随意地倚靠在门旁的墙壁上，好像走累了短暂小憩，正对镜头的手向上抬起扶着挎包的带子构成三角形，使画面显得稳定和平衡。背景中的木框玻璃门与人物的衣服色彩接近，突出了人物的面部表情和肌肤色泽。褐色的门框显得古朴庄重，玻璃门上模糊的日光伞的轮廓，表现了人物所处的悠闲舒适的生活氛围。



白色的背景最容易凸显出拍摄主体。在照片①中，背景是白色的墙壁，光线的作用使砖块之间的缝隙显出若隐若现的线条，既避免了大片的白色背景使画面显得单调乏味，让观赏者感到视觉疲劳，又不会分散注意力。模特搭配色调更亮的纯白色衣服，看起来干净清爽。黑底白花的丝巾格外引人注目，在人物前面起到了引导视线的作用，使观赏者的目光随着长长的丝巾游走，最后停留在人物的脸上。



照片②拍摄了郊外草丛里的少女。白色的衣服最能衬托女性的气质，尤其是少女的清纯。女孩手持白色的小花站在草丛里，初夏的郊外一片青绿，更加衬托女孩的窈窕身段和青春气息；略微倾斜身体为画面营造了动态感。女孩凝望着手中的小花，表情恬淡羞涩。在整个绿色的环境中，女孩就像一朵白色的小花，营造了画中画的视觉效果。



照片4拍摄场景是公园的草坪，画面里除了人物，就是青色的草坪和绿色的树，两种颜色比较接近，对比主要表现的色调上，青色的嫩和绿色的老，营造空间感和层次感。褐色的树干和枝条为画面注入了色彩和线条的变化。将人物放在画面的中央，从近到远向树林的深处走去，错落的双腿和摆动的手臂以及人物抬头望向树枝的姿态，为寂静的画面增添了动感和活力。

高级别的练习

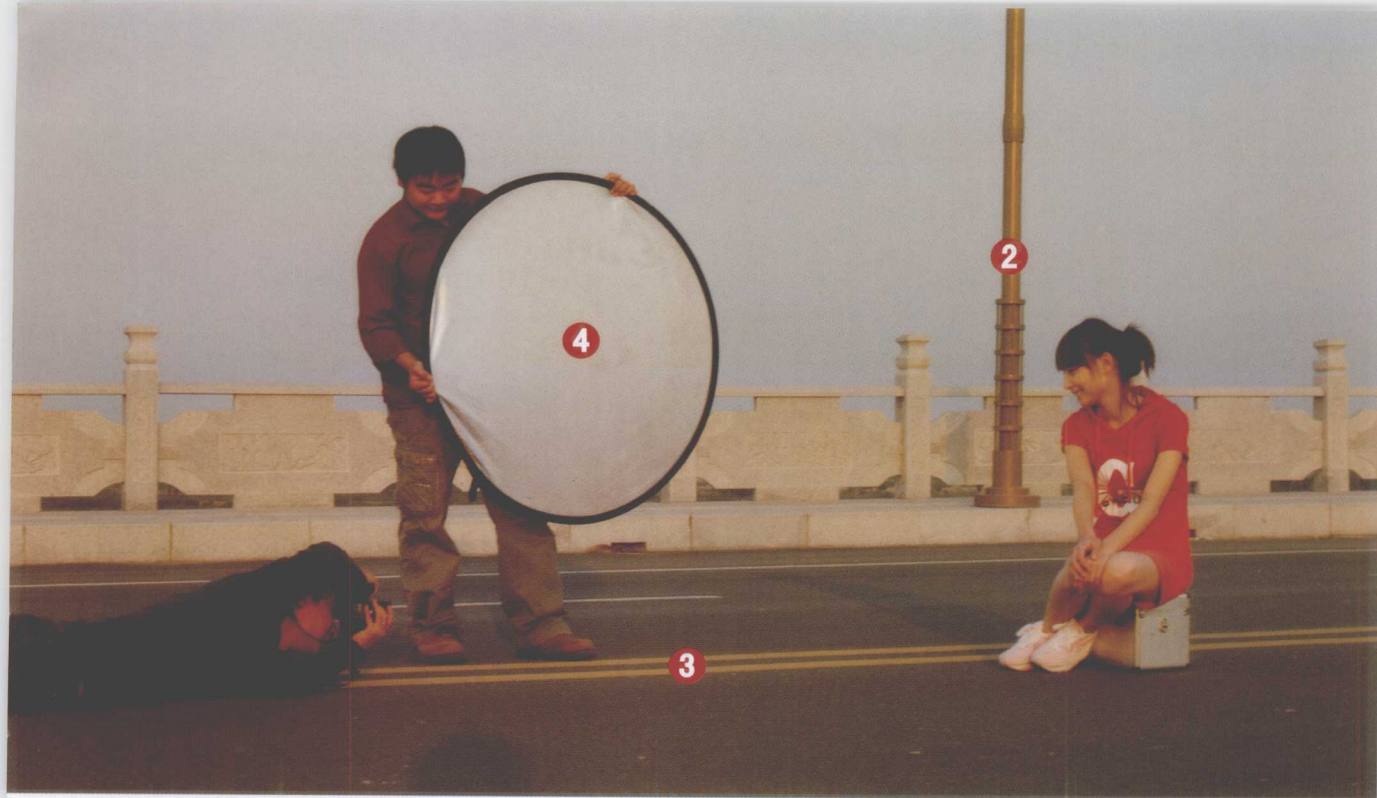
①②③④这样的场景很容易找到，练习的机会也很多。经过了初级阶段之后，可以找一些稍微复杂的场景，例如色彩具有一定的过渡和层次感，更多元素的组合，形状、线条更加复杂，在这些杂乱中寻找合适的角度进行构图，使它与人物协调，可拍出别出心裁的好作品。例如蓝天大海的组合、花圃里各种花的组合，公园里草坪和树林的组合。



照片⑤利用树丛的边缘作为背景，本来场景非常简单，但是人物取近景的话，树丛就只能截取一部分，在比例上需要恰当地把握，树干的模糊轮廓整齐有致，给画面增添了距离感和纵深感。由于树林里光线不足，人物通过闪光灯进行补光，背景则显得有些阴暗，这样并没有使整个画面不协调，反而把人物从画面中凸显出来，更加突出了人物的面部表情和皮肤的纹理及光泽。



照片⑥是利用紫色的蝴蝶花和黄色花丛的色彩变化和高度落差带来的错落感当作背景的一幅人物照。如果这幅照片中如果没有模特在两种花之间，会因为两种花所占比例相当，使整个画面因为没有主体而失败。把人物放进去，花变成配角，整个画面变得协调且主体突出。人物背靠黄花，面向紫花，采用对角线构图显得活泼而有动感，前景和背景都做虚化处理，描绘了一幅人比花娇的动人画面。



1.3 人像照片的基本构图

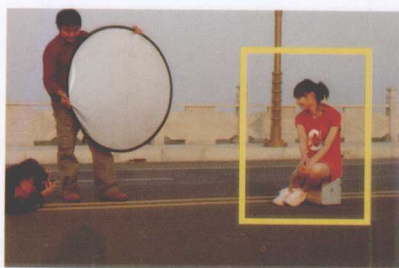
人像初学者由于对画面的营造不是很熟悉，所以在构图时，往往会有很多不尽完善之处。拍摄时可能在取景窗口中并不觉得，等照片一出来后，所有的缺失全都冒出来了。过分强调背景及构图的安排，而忽略掉人物的本质而流于表像，整体影像和人物并无法溶为一体。拍摄时丧失了对人物内涵层面的表达，也是不正确的。其实这些问题可以通过学习有所改善，在这里我们用实拍的方法分析人像照片的构图改善方式，希望对各位有所帮助。

这次我们来到了一座刚修好的桥上拍摄，由于暂时没有开通，所以得以安全拍摄。



分析拍摄现场，避免拍到不理想的元素

上面这幅照片中，桥上有个别串流的行人①，所以要等到行人从背景上消失后，才能够拍摄。背景的路灯②虽然井然有序，但作为人像摄影，它们仍然有点影响画面构成，所以拍摄时尽量不要带进画面，尤其避面路灯从头上穿过（如果实在无法避免，使用俯拍或后期处理是个不错的选择）。桥面的线条元素不错，可以让双黄线③作为一个亮点。为了避免逆光拍摄（人物变成大黑脸），拍摄时使用了反光板进行补光④。为了避免背景路灯和行人干扰，先拍摄了一幅画面⑤。这幅照片中横向的元素多次打断了画面，显得很乱。



很不成功的构图方式，栏杆、地平线、双黄线多次横向切断了竖构图的照片，使这幅照片有“支离破碎”的感觉。



使用横构图

横向拍摄的照片和人的自然视野相似，能给人以一种安定感，使人物的视野非常开阔，画面很有气势。左边照片是拍摄现场还原，右边照片是根据这个现场拍摄的结果。这张照片使用了35mm广角镜头。因为只拍摄了半身（构图切掉了腿部），所以感觉重心有点不稳定。横构图是与形体延伸的方向垂直的，一般横构图人物都偏向一侧，另一侧则由人物的视线来“填充”，或者是有人物运动趋向。



上边这幅照片个人认为很不成功，人物脖子上刚好对着地平线，有一种切割脖子的恐怖感，如果降低视角，换成全身的横构图方式会比较好。

这幅照片由于使用了全身构图，画面协调多了，视野也显得特别开阔

