

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY  
我的第一部单反  
拍出完美人像



定格精彩一刻，畅享数码生活

光合摄影网 编著

- 带你探索人像摄影的世界
- 教你拍出完美人像的实用技法

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

百利保 Digital Photography

拍出完美人像

# 拍出完美人像



百利保 Digital Photography

拍出完美人像

拍出完美人像

百利保 Digital Photography

百利保 Digital Photography  
拍出完美人像

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY  
我的第一部单反  
拍出完美人像



光合摄影网 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

我的第一部单反. 拍出完美人像 / 光合摄影网编著  
— 北京: 人民邮电出版社, 2010. 8  
ISBN 978-7-115-23061-4

I. ①我… II. ①光… III. ①数字照相机: 单镜头反  
光相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第096978号

## 内 容 提 要

人像摄影是最常见的摄影门类,也是摄影艺术最重要的组成部分之一。本书出自专业摄影团队之手,全书共分为8章,从人像摄影需要掌握的基本功讲起,介绍了构图的基本方法后开始涉及室内影棚人像和户外人像的拍摄技巧,还专门为大家介绍了拍摄美女写真的方法,让您时刻都能拍出精彩的人像。除此之外,还从专业的角度为广大的摄影爱好者讲述了生活照和儿童照的拍摄技巧。通过这些知识,可以帮助您用更丰富的摄影技术应对多种情况下的人像摄影。你想成为一名人像摄影师的梦想并不是遥不可及的。

本书的宗旨就是为摄影爱好者提供快速而有效的学习方式,适合摄影初学者和有少许摄影基础的朋友们选用。希望能够为您的头像摄影之旅增一份力量、添一分乐趣!

## 我的第一部单反——拍出完美人像

- 
- ◆ 编 著 光合摄影网  
责任编辑 黄汉兵
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 9  
字数: 260千字 2010年8月第1版  
印数: 1—5000册 2010年8月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-115-23061-4

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223  
反盗版热线: (010)67171154

# 前 言



数字摄影技术的诞生与普及，将摄影推向了一个更为广阔的天地。数码单反相机是摄影创作应用最广泛的摄影器材，它不再是专业人士的专用器具，摄影爱好者同样可以拥有它，用它来创造更多的影像神话。

人像摄影创作的历史可以追溯到摄影术诞生之初。当人类的第一部相机被发明并制作完成之后，发明者便将镜头自然而然地指向了最熟悉的拍摄主体——人。人像摄影作品属于雅俗共赏的题材，是深受大家欢迎的摄影门类，同时也可能是大多数人最先接触到的摄影题材。但很多摄影初学者并没有充分、系统地学习人像摄影的相关知识，所以拍摄的效果往往不尽如人意。通过本书的讲解，您就会明白如何拍出具有魅力的人像摄影作品。

本书以技艺结合为主线贯穿始终，前三章从人像摄影创作常用摄影器材以及使用技巧，到摄影基础理论知识的阐述，再到取景构图的基本原则，由浅入深、图文并茂地将知识点直观地呈现在读者面前。后五章分为五大类人像拍摄题材，分别为户外人像、影棚人像、美女写真、可爱儿童及生活人像，更为系统、细致地讲解各类人像摄影的拍摄技巧；同时用作者的亲身拍摄体验，从如何与人物沟通、指导人物的摆姿到服装道具的安排等，都用平实的语言进行了阐述，力求将最鲜活、最实用的拍摄技巧传达给您！

相信本书介绍的众多人像拍摄经验和技巧会逐渐影响你的拍摄，并最终成为你摄影思维的一部分。加油吧！为成为一位真正的人像摄影师而努力！

如果您在学习本书的过程中遇到问题，请到这里寻求帮助：

巴巴变 “我的第一部单反”小组

# 目录 Contents

## 01 轻松进入人像摄影

Chapter

从艺术的角度理解人像 .....	10
适当的交流很重要 .....	11
怎样挑选DSLR才够味? .....	12
根据相机性能选购 .....	12
根据预算选择 .....	15
镜头决定画面表现 .....	15
广角镜头——记录个性人像 .....	15
标准镜头——拍摄人像最自然 .....	16
长焦变焦镜头——远距离拍摄人像 .....	16
闪光灯活用术 .....	17
反光板的使用 .....	19
直射光条件下的补光 .....	20
漫射光条件下的补光 .....	20
正确姿势很重要 .....	21
双手持握相机 .....	21
手肘尽量靠近身体 .....	21
身体重心尽量放在右脚 .....	21
使用食指的指尖按快门 .....	22
正确跪姿拍摄 .....	22

## 02 新时代数码单反技能攻略

Chapter

光圈、快门要理解 .....	24
光圈 .....	24
快门 .....	26
景深控制要了解 .....	26
通过光圈的运用控制景深 .....	27
通过焦距控制景深 .....	27
改变拍摄距离控制景深 .....	28
高、低速快门拍人物 .....	29
轻松选择拍摄模式 .....	31
光圈优先模式 .....	31
快门优先模式 .....	32





程序自动模式 .....	33
手动模式 .....	33
感光度在不同环境下的使用 .....	34
灵活使用白平衡 .....	36
照片风格多样化 .....	38
标准风格 .....	38
人像风格 .....	38
风光风格 .....	38
中性风格与可靠设置 .....	39
单色风格 .....	40
人物对焦技巧 .....	40
测光模式要掌握 .....	42
评价测光 .....	42
中央重点平均测光 .....	42
点测光 .....	43

## 03 处理好构图让人物生动起来

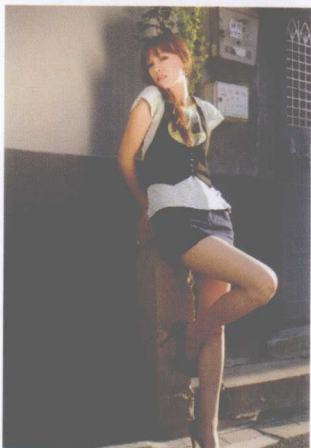
Chapter

灵活变换拍摄角度 .....	46
平视拍摄人像亲切 .....	46
俯视拍摄戏剧性强 .....	46
仰视拍摄局部拉长 .....	47
不同景别的表现 .....	48
大场景的环境人像 .....	48
突出整体感的全身像 .....	48
拉近距离感的半身像 .....	49
抓住视线的脸部特写 .....	50
横画幅延伸视觉空间 .....	50
生动的身体局部特写 .....	51
以视觉中心突出主体 .....	53
用天然画框突出主体 .....	54
常见的九宫格法 .....	55
S形构图凸显曲线美 .....	56
对角线构图 .....	57
三角形构图很稳定 .....	58
封闭式构图与开放式构图 .....	59

## 04 户外人像拍摄技巧

Chapter

顺光拍摄皮肤白 .....	62
改变逆光劣势 .....	63
侧光人像个性强 .....	65
遇见顶光如何拍 .....	66
阴天拍摄效果好 .....	67
黄昏下的拍摄技巧 .....	68
夜景人像 .....	69
夜景人像情景模式 .....	70
相机手动闪光灯自动模式 .....	70
外拍灯用光效果 .....	71



## 05 室内影棚人像拍摄技巧

Chapter

简洁就是美 .....	74
利用窗户光顺光拍出美美的人像 .....	75
窗户光侧光让人物富有立体感 .....	76
窗户光逆光拍摄人像 .....	77
了解影棚内的设备 .....	78
室内影棚的基本光位 .....	80
一盏灯也可以拍 .....	82
多灯拍摄立体感强 .....	83
主光加背景光 .....	83
主光加辅光 .....	84
高反差低调人像 .....	84
晶莹剔透高调人像照 .....	85

## 06 魅力美女写真这样拍

Chapter

美姿的重要性 .....	88
美女前期要适当化妆 .....	90
服饰搭配与环境相吻合 .....	91





选好机位避免畸变.....92

不完美脸型可以这样拍.....93

泳装美女的拍摄技巧.....94

利用色彩描绘情绪.....96

让眼神重要起来.....97

巧用MM手部姿态的衬托.....98

飘逸的发丝让美女靓起来.....99

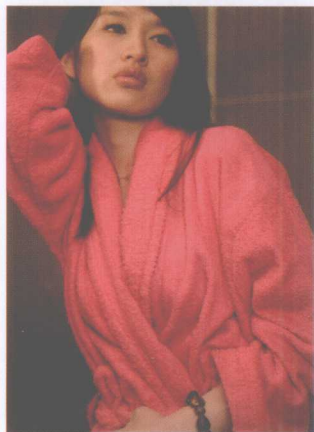
空白画面产生神秘感.....100

寻找不寻常的背景.....101

巧用天空当背景.....102

弱光展现魅力写真.....103

淡彩色调营造温馨气氛.....104



## 07 可爱儿童巧拍摄

Chapter

掌握最佳拍摄时机.....106

保持画面清洁.....107

利用光圈展现儿童摄影.....109

拍摄儿童改变你的拍摄高度.....110

选用可以吸引孩子注意力的小道具.....111

亲子照拍摄技巧.....112

巧妙利用逆光拍摄儿童.....114

阴天状态下拍摄儿童.....117

巧用金色的黄昏光线.....118

巧用侧光拍摄富有立体感的儿童照片.....119

利用特写镜头表现孩子的天真可爱.....120

在儿童熟悉的环境中拍摄.....121

玩耍中抓住精彩.....122

设置连拍带来很多趣味性.....124

生日照的拍摄技巧.....125

与小动物的亲密合影.....126

# 08 生活人像轻松拍

Chapter

婚礼人像拍摄 .....	128
亲密情侣这样拍 .....	131
适合的场景 .....	131
化妆造型与“道具”的运用 .....	132
构图画面要均衡 .....	133
美丽的自拍 .....	134
热闹的特色庙会人物 .....	138
拍摄时尚的旅游纪念照 .....	139
个性家庭合影 .....	142





# 第 1 章

## 轻松进入人像摄影

大家从现在开始就要真正进入人像摄影的世界了。首先我们从如何理解人像摄影入手，通过几方面的讲解帮助大家了解拍摄前需具备哪些本领。



## 从艺术的角度理解人像

人们常常有这样的疑问：艺术是什么？

关于“艺术”一词，词典上的解释为艺术是美的创作。我们要通过拍摄照片来创作美丽的事物。也许这话不太好理解，说得再通俗一点是，只有美是不够的，只有创意也是不够的，只有两方面都具备而且能够有机地结合在一起，所创作出来的作品才能称之为艺术。

人像摄影的艺术性主要表现在艺术的意蕴。艺术的意蕴就是指深藏在作品中、内在的含义或者意味，具有多义性和模糊性，体现为一种哲理或神韵，需要欣赏者反复领会、用心感受，这是艺术摄影的不朽魅力。人像艺术摄影并不是件容易的事，也许就在我们周围有很多人为了得到更高的艺术分数而竭尽全力付出，但事实上，艺术摄影并不在于能否取得高的分数。艺术并不属于竞争范畴，它更多的是精神层面的，它可以壮大自己，满足自我的心理诉求。但环境早已让我们习惯了各种竞争体系，因此艺术摄影并不是件容易实现的事情。但是随着时间的推移，我们会不断地充实自己内心的艺术框架，从而提高自我标准，提高自我实现的个体艺术。当个体艺术标准得到升华时，我们所拍摄的照片才有越过个体艺术与大众艺术的分界线的可能，只有跨过了这条线，才算在自己和他人公认摄影艺术道路上迈出了艰难的一步。



美女人像照，画面简洁，突出时尚感

拍摄数据：光圈：f/1.6 快门速度：1/125s 感光度：ISO 100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：+0.3EV

拍摄人像的时候，与拍摄对象进行适当的交流是非常必要的，特别是拍摄陌生的模特就显得尤为重要。作为拍摄对象的模特大部分都没受过专业演技培训，因此对于摄影师来说重要的是消除模特的紧张感，并创造平和而自然的拍摄气氛，这样才可以得到满意的拍摄效果。

如果有必要的话，可以在拍摄之前找机会约模特见面，谈论一下拍摄计划，顺便也对彼此有一个初步的了解，以消除初次见面就共同合作时的尴尬局面。如果不能在拍摄前见面的话，就要在拍摄时进行有效沟通了，同时可以放一些或平缓或奔放的音乐，引导模特很快进入拍摄状态，尽量避免由于沟通不利导致模特慢热而浪费很多拍摄时间。

除此之外，拍摄过程中，还需要注意说话的语气，要尽量语气平和、幽默，多用夸奖、鼓励式的语言，不要责怪模特。例如：在拍摄时，模特实在找不到状态，眼神很呆板，精神又很紧张时，你就可以说：“对，就这样死盯着我的镜头就行了！”这时多半模特就会笑了，也会放松下来。

以上是针对拍摄人像写真来说的，如果是针对纪实性强的人像摄影，交流同样重要。如在一些宗教色彩或民族特色强烈的地方（庙宇、少数民族聚居地等），拍摄更需要很好地沟通，才能拍出不错的人像作品，因为并不是所有人都愿意成为你的模特，所以遇到问题就需要沟通来解决。



上图中，和模特进行有效交流后，模特仿佛找到了拍摄感觉

拍摄数据：  
光圈：f/2.8  
快门速度：1/60s  
感光度：ISO 100  
曝光模式：光圈优先  
曝光补偿：-1EV



在寺庙中拍摄人像作品，要经过一番交流和沟通，得到拍摄对象的允许

拍摄数据：  
光圈：f/2.8  
快门速度：1/640s  
感光度：ISO 100  
曝光模式：光圈优先  
曝光补偿：-0.3EV

## 怎样挑选DSLR才够味？

随着数码技术的飞快发展，数码相机的品质也不断提高，使得人们纷纷加入DSLR摄影一族，而日新月异的影像科技，也以超快的速度投入最新的DSLR新机种当中。因此如何在市场价的高度变化中，选择适合自己的同时适合拍摄人像的机器，是个很重要的问题。

和许多数码产品一样，数码单反相机有相当多不同功能导向与价格定位的产品，要选择一款适合自己的数码单反相机，有以下几种方案。

### 根据相机性能选购

不知道从什么时候开始，像素已经成为了区分数码相机的最基本尺度。许多摄影初学者认为数码单反相机的像素越高越好，其实并非如此。现如今很多的入门级的单反相机像素都高达1 000万左右。例如，佳能EOS 450D的有效像素为1 010万，而2009年佳能入门级新款单反相机EOS 500D的有效像素更是高达1 510万，所以像素已经不是什么问题了，也不是选购的唯一指标。除此之外，还应考虑相机的其他专业性能参数，对这些参数有一个基本的了解，然后再结合自身的实际情况来选择一台满意的、适合自己的相机就不难了。

影像传感器（CCD、CMOS）的尺寸是要重点介绍的重要参考标准。受限于数码单反相机的大小，不同的机型影像传感器的大小也不同。在胶片相机中，135画幅相机的35mm是最为常用的胶片尺寸，这也成为数码单反相机的影像传感器的比较基准。DSLR中的传感器尺寸一般要比35mm胶片小。影像传感器的成本极高，通常来讲，传感器大的相机价格也相对要高一些，比如佳能 EOS-1DS Mark III，配置了和135相机胶卷同样大小的影像传感器。根据影像传感器的大小不同，配合适当数量的像素将会得到最好的影像质量。因此，在选购单反相机时不要只以像素多少来作为选择的标准，应该把像素的多少和传感器的尺寸一起作为选择的重要标准。在考虑到自身预算、摄影目的后，挑选最合适自己的DSLR。



宾得K200D 有效像素：1 020万  
传感器尺寸：23.5mm×15.7mm



索尼α 350 有效像素：1 420万  
传感器尺寸：23.5mm×15.7mm

一般对于初学者来说，选择一台入门级的数码单反相机已经足够用了。况且随着技术的进步，入门级的相机已经日益完善，比如佳能500D、尼康D5000、宾得K200D等，都足以满足摄影者在不同场合的摄影要求。无论是从感光元件的使用还是快门速度、连拍速度和测光等方面，各大厂商虽然各有卖点，但是随着新款相机的不断涌现，相差不会太大。

除了这些，摄影者还应考虑机身的防水性能和抗撞击能力。因为摄影者在拍摄过程中，难免会遇到不好的天气或者发生意外的碰撞，所以说机身的可靠性是非常重要的。而数码单反相机相较于普通家用数码相机的最大优势是可更换镜头，所以对于相机镜头接口，除原厂镜头外能否使用副厂镜头，也是需要考虑的问题。下面讲一下DSLR级别与适合人群。

### 1. 入门级DSLR适合所有人

对于刚刚接触数码相机的人而言，除了费用负担不能过大，还需要一定的时间熟悉数码相机相关的使用方法，因此入门级的DSLR最为合适。

目前市场上的数码单反，以入门级的型号最为丰富。几乎各大品牌都有自己的入门级相机。这类产品的外观时尚精致，摄影中所用到的功能几乎都具备，像素也不亚于专业相机。其缺乏的就是良好的操控手感、扎实的用料做工及高速连拍和最快的快门速度等功能。其市场价格一般在5000元左右，适合摄影初学者和要求不高的摄影爱好者。



入门级数码单反相机尼康D5000



入门级数码单反相机佳能500D



使用入门级数码单反相机拍摄的人像照片，已经可以满足正常需要

拍摄数据：光圈：f/13 快门速度：1/180s  
感光度：ISO 100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

### 2. 准专业DSLR适合摄影发烧友

购买这类相机的用户一般都不是第一次购买相机了。这类相机相对入门级相机性能有了很大的提高，这些提高包括连拍速度、最快快门速度、对焦准确度、测光模式等。

准专业DSLR具有入门级相机中不具备的一些功能，机身的整体功能都有所提高。在画质方面，这类相机部分也使用了全画幅感光元件，这是入门级DSLR没法相比的。

这类相机的价格在1万至2万元之间，适合部分专业摄影师和一些高级发烧友。



准专业级数码单反相机 佳能  
EOS 5D II

使用准专业级数码单反相机拍摄的人像照片，画质更加突出

拍摄数据：光圈：f/2.8  
快门速度：1/60s  
感光度：ISO 100  
曝光模式：手动曝光  
曝光补偿：-2EV



### 3.专业型DSLR为职业摄影师量身打造

DSLR的发展也带动了商业摄影的发展，商业摄影已经超出了生活中趣味摄影的范围。为了更好地进行商业摄影，保证照片的质量，应该选择一台专业型DSLR。

顾名思义，专业型DSLR集各自品牌的最新技术于一体，几乎拥有职业摄影师所需要的一切功能。专业型DSLR采用坚固耐用的材质，全金属外壳，具有高于15万次的快门寿命，惊人的画质，高速的反应速度，高度集成化的系统功能。同时，专业型DSLR还拥有更为准确的多点双十字对焦系统，可以应付高速对焦操作。

这类相机价格在2万元以上，适合职业摄影师。



专业级数码单反相机 尼康D3



用专业级数码单反相机拍摄的人像，画质极其细腻，色彩还原非常真实

拍摄数据：光圈：f/3.5 快门速度：1/160s  
感光度：ISO 100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0



## 根据预算选择

现在，很多摄影者放弃消费级数码相机（卡片机）而选择数码单反相机，而其中很大一部分摄影者又选择了廉价的入门级数码单反相机，希望在拥有较高性能和高成像品质的同时，付出最小的成本。

入门级DSLR都是以套机的方式销售，中高级以上的DSLR只卖机身。前面我们已经大致介绍了各个级别数码单反相机的价格区间，一般来说，花费5 000元左右就可以买到入门级的套机。时至2009年，数码单反相机的新机型无论在性能上还是在价格上都占据了一定的优势。在这些新机型的冲击下，一些经典入门级的单反相机的价位一再走低，这对于预算不是很高的摄影爱好者来说是非常有利的。对数码单反的初学者来说，如果预算在万元左右，那么在购得满意的单反相机之余还可以购买必备的配件。

当然，如果在预算充足的情况下，直接选择中高档的DSLR也是一个不错的选择，毕竟在功能以及性能上基本定形的数码单反相机已经过了频繁更新换代的年代。但是人像摄影对于相机机身的要求并非很高，所以如果只是拍摄人像的话，不如购买一台功能适中的相机，用剩下的钱购置镜头为宜。

## 镜头决定画面表现

对于人像摄影来说，镜头的作用是至关重要的。镜头的基本功能有拉近或推远模特在画面中的位置、集中光线在传感器上成像、利用镜头上的光圈调整进光量等。

摄影师必须先了解镜头，才能做到拍摄不同主题时选择适当的镜头，从而达到最佳的拍摄效果。

## 广角镜头——记录个性人像

广角镜头是指焦距小于标准镜头的短镜头。以35mm相机作为标准，通常小于28mm的镜头被称为广角镜头。广角镜头具有宽广的视角以及强烈的透视变形效果，传统的人像写真摄影很少用到广角镜头，因其夸张的视角不易控制，容易造成人物肢体的变形，掌握起来有一定的难度，但如果使用得当，利用个性化的拍摄手法可以创作出风格独特、视觉张力强的人像照。例如，从低角度仰拍可以使人物显得更加高挑、腿部显得更加修长等。同样，利用广角镜头进行俯拍也能得到比较特别的视觉效果。对于特殊的主题或拍摄要求不妨尝试用广角镜头来完成。



用广角镜头仰拍，有局部变形的视觉效果，可以拉长模特的腿部，使其看起来更加修长

拍摄数据：

光圈：f/8

快门速度：

1/160s

感光度：

ISO 100

曝光模式：

光圈优先

曝光补偿：0



用广角镜头俯拍，可以放大模特的头部，有很好的戏剧效果

拍摄数据：

光圈：f/1.4

快门速度：

1/1200s

感光度：

ISO 100

曝光模式：

光圈优先

曝光补偿：0