



魅力·人像摄影

实战技法精粹 PORTRAIT PHOTOGRAPHY



人像摄影

张 璋 编著

实战指南

Portrait Photography and Practice

十大典型环境的人像拍摄技法
十种主流风格的后期处理技巧
轻松打造全能的人像摄影高手



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

PORTRAIT
PHOTOGRAPHY
AND
PRACTICE



人像摄影实战指南

张璋 编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影实战指南 / 张璋编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.4

ISBN 978-7-115-21216-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第216081号

内 容 提 要

本书是一本讲解人像摄影技术的专业书籍。作者通过对十组不同场景的人像作品进行了深入的分析讲解,使读者通过学习可以掌握不同典型场景中人像摄影的拍摄技巧,如应该怎样构图,如何利用光线以及灯光等;同时还对在拍摄前应该如何进行策划,与被摄者怎样进行沟通,针对不同环境的照片后期应该怎样处理等。

本书适合已经具备一定人像摄影经验和 Photoshop 基本操作技能的人像摄影爱好者阅读,同时也适合于影楼及摄影工作室从业人员学习参考。

人像摄影实战指南

◆ 编 著 张 璋

责任编辑 李 际

执行编辑 郑 亮

◆ 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>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 12

字数: 300千字

印数: 1—4 000册

2010年4月第1版

2010年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21216-0

定价: 55.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

序 言

这本书中，您所看到的照片，都是我自己近两年来拍摄的，虽然这些照片不一定是最好的，但是却是最有代表性的，因为这些照片涉及到了平时拍摄所遇到的方方面面的问题。

这本书终于完成了，在写作过程中可以用痛并快乐着来形容。我想做一本与众不同的书，将拍摄及后期处理结合在一起，让所有读过这本书的人都能从中找到拍摄和后期处理的方法。所以我选择了实例的方式，选择了在各种条件下有代表性的几组照片，将拍摄的过程以及照片后期处理的过程全部写了出来。

有些朋友担心地问我：“你把这些后期的步骤全部写出来，你就不怕吗？”

我回答：“不怕！”

我并没有什么好保留的，因为书中所讲的技巧都是平时最常用到的，如“曲线”、“色阶”、“蒙版”等命令，而并不是什么所谓的“秘籍”、“绝招”，所以也谈不上保留什么。当读者翻开本书的时候，看到的都是熟悉和常用的命令，只不过通过灵活的组合达到了不同的效果，这对读者来说就是最大的收获，我想这也是我要做这样一本书的目的。

总之，我希望这是一本大家看了都会有所收获的图书，能帮助解决平时拍摄以及照片后期处理时所遇到的问题。

在此要特别感谢本书中出镜的每一位模特，其实他们都不是职业的模特，仅仅是因为喜欢拍照而认识，并最后成为了朋友。还要感谢和我一起工作的朋友们，因为没有你们的帮助和支持就没有我今天的成绩。

特附名单以示感谢（排名不分先后）

小公主、豹王、节奏碎拍、小海、裙儿、小王子影影、橘子、草莓、月之暗面、石头、观天、Tom叔叔、喜子、丽丽、默忆、王爷和思远以及所有支持我的朋友们。

张 璋
2009年8月

拍摄参数:

Canon EOS 20D | EF50mm f1.4
f2.8 | 1/50s | ISO100

1 晴天人像 拍摄技术

目 录

第1章	晴天人像拍摄技术	1
	晴天人像拍摄方法简介	1
	化妆和造型设计	5
	构图技巧及场景选择	6
	镜头的选择及景深的控制	7
	后期色彩的修饰处理	8
第2章	逆光人像拍摄技术	20
	逆光与顺光的基本拍摄技术	21
	逆光人像的后期画面处理	25
第3章	阴天人像拍摄技术	36
	阴天自然光线的特点	37
	环境的选择及构图技巧	39
	阴天人像拍摄方法	40
	阴天人像的后期处理技巧	41
第4章	环境人像与素材合成技术	54
	工业环境中的人像摄影	55
	拍摄环境及服装的选择	58
	后期处理及素材合成技巧	59
第5章	模拟多次曝光的拍摄及后期技术	74
	多次曝光摄影的概念	75
	模拟多次曝光效果的拍摄技巧	77
	模拟多次曝光的后期处理技巧	79





第6章	影棚人像拍摄基础技法及修饰技术	92
	影棚基础知识	93
	拍摄构思及准备	95
	影棚人像构图及拍摄技巧	96
	影棚人像后期处理技巧	98
第7章	素材合成照片的拍摄及后期处理技术	106
	拍摄思路及前期准备	107
	在后期处理中延续拍摄主题思路	110
第8章	室内自然光环境人像的拍摄及修饰技术	120
	室内自然光环境人像的拍摄方法	121
	室内自然光的应用及构图方法	124
	室内自然光环境人像的后期处理技巧	126
第9章	室内单灯环境人像的拍摄技术	138
	室内小环境人像摄影	139
	造型设计及拍摄环境的选择	140
	室内小环境人像的灯光运用	141
	合理运用拍摄角度进行构图	142
	通过后期处理提高画面魅力	144
第10章	室内环境人像的拍摄及后期技术	158
	关于室内环境人像	159
	拍摄场景的选择及构图方法	161
	通过后期处理让照片变得时尚	163

本章介绍的是晴天外景拍摄的人像作品，拍摄时间为夏季的傍晚前。对比两张照片，一张是拍摄的原始照片，另一张是经过后期调整的照片。

晴天人像拍摄方法简介

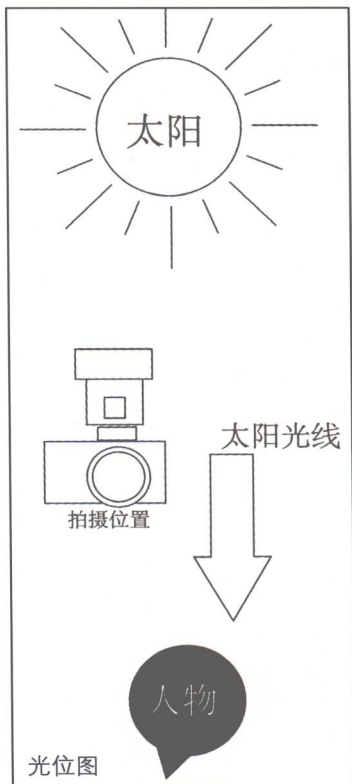
拍摄外景人像时，比较常见的是晴天和阴天两种天气。在晴天里，随着光线的变化以及拍摄角度的不同，又可分为“顺光和逆光”，本章所有照片都是晴天顺光下拍摄的人像（我们会单独有一章具体讲解逆光人像拍摄及后期处理方法）。

TIPS

顺光：从相机方向照向被摄者，与相机镜头光轴形成大约 $0^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 夹角的光线都叫做顺光。顺光照明的特点是被摄者面部及身体大部分都直接受光，阴影面积小，画面的影调比较明快。采用这种照明方法，被摄者面部及身体的立体感不是靠照明光线的明暗反差形成，而是靠被摄者自身的起伏表现出来。与其他照明光线相比较，采用顺光照明时，由于被摄者的阴影面积较小，所以立体感较弱。



图 1-1



在拍摄外景人像照片时，一般都选择晴天光线好的日子进行。在实际拍摄中，太阳光照射的高度和角度对人像的影响最大。例如，中午12点，这时太阳的位置在天空的正上方，所以这时的阳光直射很强烈，人脸上很容易因为太阳光照射的角度而产生阴影。

图1-1是接近正午时分拍摄的，可以看到人物面部有明显的阴影，造成了面部光线对比强烈，会形成我们经常说的“阴阳脸”。

当时间到下午4点的时候，这时太阳已经开始西下，此时的光线与正午时分的光线比要柔和了很多，并且不会在人物面部产生对比强烈的阴影。

图1-2是下午4点左右拍摄的，光线已经柔和很多，并且人物没有强烈的明暗对比。

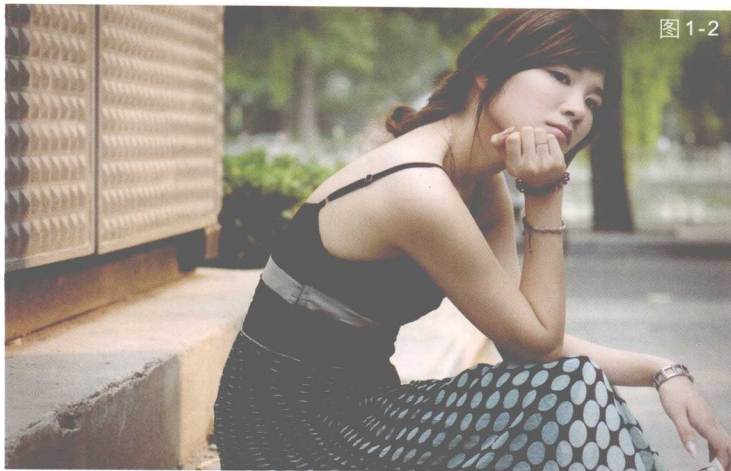
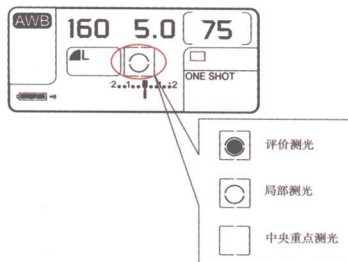


图 1-2

通过上面两张照片对比，在夏秋季节外景拍摄，最佳拍摄时段是下午3点以后到太阳落山之前的这段时间。在这个时段内太阳的光线最为柔和，照射在人物身上时就不会形成比较大的光比，很适合进行人像拍摄。但是并不是说除了这个时间段之外的其他时间（如正午时分）就不能拍摄人像。

而冬季晴天外景人像拍摄的最佳时间是上午11点到下午4点之间，这是由冬季太阳光照射角度以及冬季昼短夜长的特点所决定的。冬季的光线相对比较柔和，虽然也有光比和阴影，但不会像夏季时那样强烈。

在光线比较强的时间拍摄人像，例如正午时分，可以利用如下方法来避免出现“阴阳脸”的情况。



1 拍摄时，由于光比较大，为了使人物面部曝光准确，可以将相机的测光方式改为“点测光”或者“局部测光”，对人物面部进行测光获取曝光值，再按照获得的曝光值进行拍摄。但是“点测光”或者“局部测光”可能对人物曝光准确了，背景却容易出现过曝的情况，所以拍摄时，需要设置合理的快门速度配合。



使用点测光和未使用点测光效果对比。

TIPS

点测光是一种十分精确的测光模式，它大约只测画面中2%~3%的面积而不考虑周边环境亮度，因此摄影者可以完全按照自己选择的某个具代表性的“点”来测光曝光，能满足严格的曝光要求。点测光模式只是测量画面中一个很小范围的亮度，并以这个测光值作为曝光的唯一依据，当然，许多情况下是用这个很小范围测试并非位于画面中心的被摄体亮度。在拍摄明暗反差强烈、并且明暗面积很不均衡的被摄物时，摄影者可以用画面中心这样一个很小的范围对被摄主体或其他部位上某处亮度进行测定，而不受大面积强光背景或阴暗背景的影响。但是有些入门级的没有点测光功能，可以选择局部测光方式，局部测光的范围大约占整个画面9%的面积，虽然比点测光面积大一些，但也基本满足拍摄的测光需要了。

2 使用反光板进行补光。将光线反射在人物的脸部，这样可以减轻人物面部的阴影，可以减轻光比，避免“阴阳脸”发生。



图1-3



图1-4

图1-3 银色反光板

图1-4 使用反光板效果对比

图1-5 反光板应用示意图

图1-6 拍摄时使用反光板

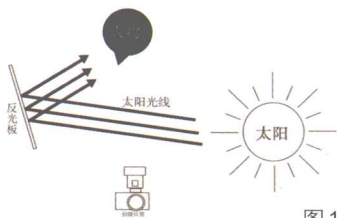


图1-5



图1-6

TIPS

反光板是自然光摄影中，尤其是自然光人像摄影中最廉价、最方便，却是效果最好的补光工具。反光板可以将自然光线反射到人物身上，提高人物面部亮度。常用4种类型的反光板：白色、银色、金色和黑色。反光板根据用途也分为各种尺寸。一般人像摄影中大都选择尺寸在1.2m及以上的反光板，其反射效果最佳。



图 1-7

3 在接近中午的晴朗阳光下拍摄，拍摄时利用这种直射强光的特点，让人物头部抬起对着光线的方向，即可以消除人物面部的阴影，又可以表现人物的形体，动静结合。

图 1-7 正午时分，人物面对光线照射方向。

TIPS

合理选择光线的方向，不仅适用于正午时分，在傍晚等时间段也可以利用光线照射的方向，进行拍摄。

4 利用周围的环境建筑等条件，让人物站在建筑物的阴影里，从而避免因为阳光直射而造成的大光比以及“阴阳脸”。

图 1-8 人物站在阴影里，避免“阴阳脸”。

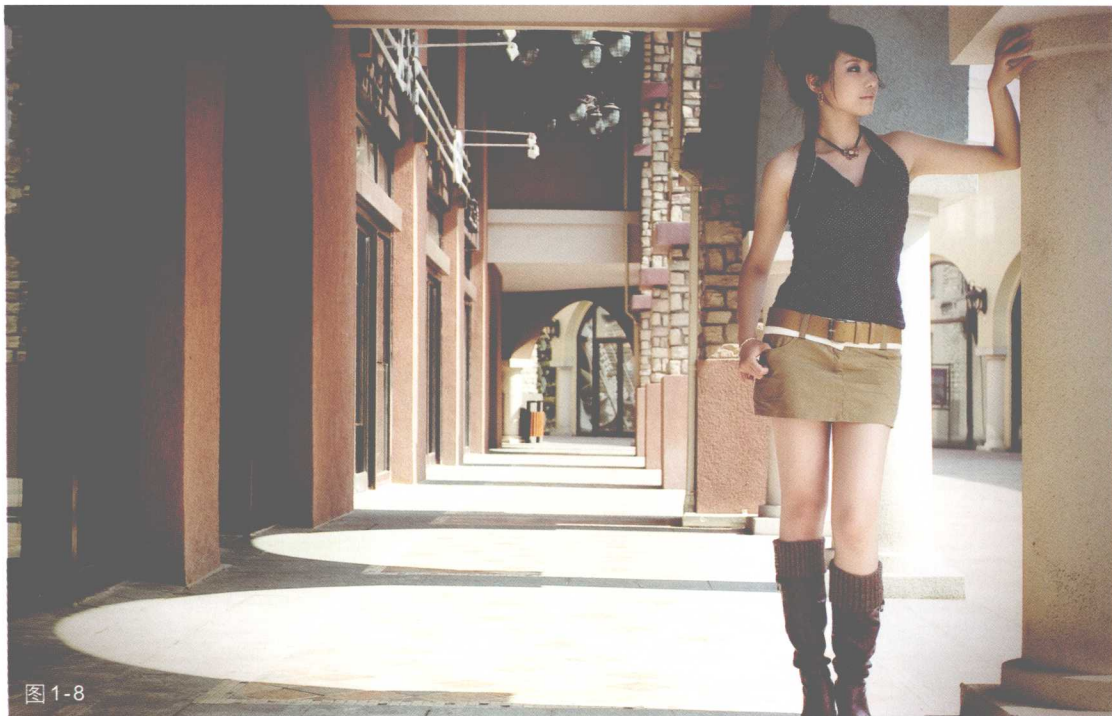


图 1-8



图 1-9

5 在晴朗阳光下拍摄时光照强度大，因此为了更好地突出人物及表现背景环境，有条件的拍摄者可以使用便携闪光灯或者外拍灯给被拍摄人物补光。

图 1-9 用闪光灯补光拍摄的照片，由于手动控制了闪灯的输入，通过与快门和光圈的配合，曝光比较准确。

TIPS

在使用闪光灯补光的时候，可以根据环境光线手动设置闪光灯的输出量，从而使曝光平衡准确。

以上是晴天人像拍摄方法的介绍，接下来继续通过本案例来分析逆光人像照片的拍摄以及后期处理方法。

前文中已经介绍过在夏季这个时间段内的光线会变得相对柔和，适合拍摄。

本节实例照片拍摄于夏天午后北京的后海，随走随拍，使照片表现出一种恬静和惬意。

照片的拍摄时间是8月初，由于午后的阳光比较强烈，所以特意选择了下午3点以后到太阳落山这段时间的光线。

化妆和造型设计

化妆是人像摄影的一个重要的环节。合适的妆容和造型可以掩盖一些局部的瑕疵，可以让被摄者五官轮廓更加鲜明，也可以使模特融入环境或者在相关的环境中更加突出。模特的服装要与造型以及选择的环境相互呼应。本案例照片中的模特，选择了一条黑色配有绿色圆点图案的吊带长裙，符合构思中随意的风格。并配以淡妆，表现了一种随意的心情，同时配合后海午后轻松惬意的环境，给读者一种清新的夏日感觉。

TIPS

在外景人像拍摄时，不仅要根据模特的服装选择合适的场景，也要根据场景让模特选择合适的服装，这两者看似矛盾，实际上是相互影响和呼应。例如，有些时候，可以根据拍摄的主题和环境，与模特沟通服装的颜色以及款式。有些时候，事先了解到模特的服装款式、颜色后，根据模特的服装和模特的气质，再选择适合的场景。

构图技巧及场景选择

在本节案例照片中，人物被放在画面左下1/3的地方（通过九宫格可以看出）处于黄金分割点上。背景的胡同有一定的纵深感，加强了画面整体的层次感，使背景更加立体。画面中墙壁上投射的对面房屋缝隙所透过的一缕阳光，为灰色的墙面添加了一份暖色，墙头上的绿色植物也和人物形成了一定的呼应，提高了画面的层次，使画面生动活泼。

TIPS

在平时拍摄时，要善于利用环境光线，为照片整体添加色彩。例如本案例照片中，照射到墙上的太阳光，可能只是一瞬间，而在下一分钟就会消失，因此一定要在拍摄时抓住环境因素，提高照片的观赏性。

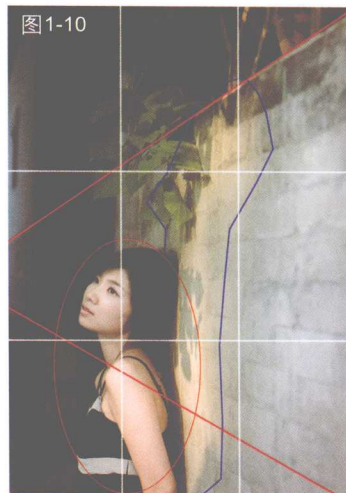


图1-10 九宫格构图分析。

这是同一场景同一时刻拍摄的照片，照射到墙上的光线稍纵即逝，在拍摄第二张照片时墙上的光线就已经没有了。



TIPS

在拍摄时，同一个场景尽量多拍摄几张照片，这样有利于后期对照片进行筛选。

这是案例照片拍摄时，同一个场景的两张照片，图1-11在构图时，左侧有一段胡同作为背景增加了画面的纵深感，而图1-12在拍摄时则没有拍到胡同。因此图1-11因为有胡同的纵深感，使画面感觉更加立体；而图1-12的背景就略显单薄，缺乏层次，因此在最后选择时，选择了图1-11。



图1-11



图1-12

镜头的选择及景深的控制

本案例照片应用的是50mm定焦镜头拍摄（例如佳能EF50mm F1.8，EF50mm F1.4，EF50mm F1.2L；尼康AF 50mm F1.8D，AF 50mm F1.4D，AF-S 50mm F1.4G等）。50mm镜头可以很好地虚化背景，突出主体，让画面富有层次。



图1-13



图1-14

图1-13 是一张50mm定焦镜头拍摄的环境照片。照片中前景有一些虚化，中间人物部分很清晰，背景是自然的虚化。与长焦镜头那种背景压缩的虚化比起来，定焦镜头虚化的背景更加有层次。

图1-14 依然是使用50mm镜头拍摄，背景的虚化层次逐渐过渡，有一种纵深感。



图 1-15

图1-15 是用70-200mm长焦镜头200mm端拍摄的照片，照片中的背景由于长焦镜头的特性被进行了压缩，人物和背景层次分明。

使用定焦镜头拍摄时，可以利用定焦镜头光圈的变化对景深进行控制，尽量选择一些有层次感和纵深感的背景，突出拍摄重点。在选择拍摄背景时，要尽量避免杂乱背景而使整个画面找不到重点。

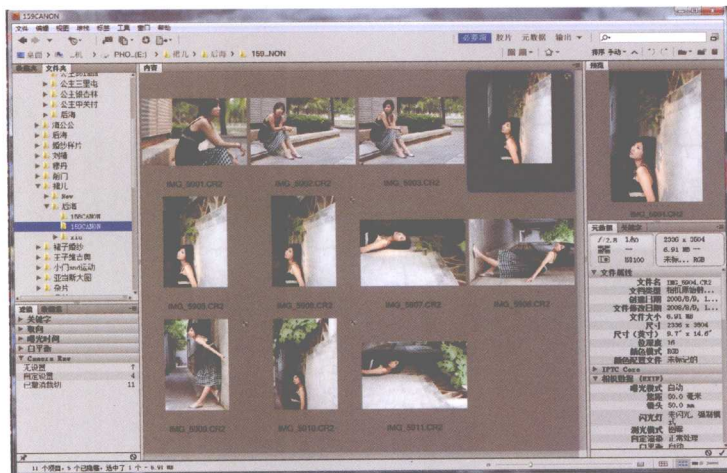
TIPS

在应用定焦镜头拍摄时，尽量在对焦时对同一点进行多次对焦，这样可以尽量避免拍摄出来照片焦点不实或者没有焦点的现象。大光圈定焦镜头一样不容易对准焦点，经常是连拍十几张只有一两张焦点清晰，不过这也正是大光圈镜头的魅力所在。

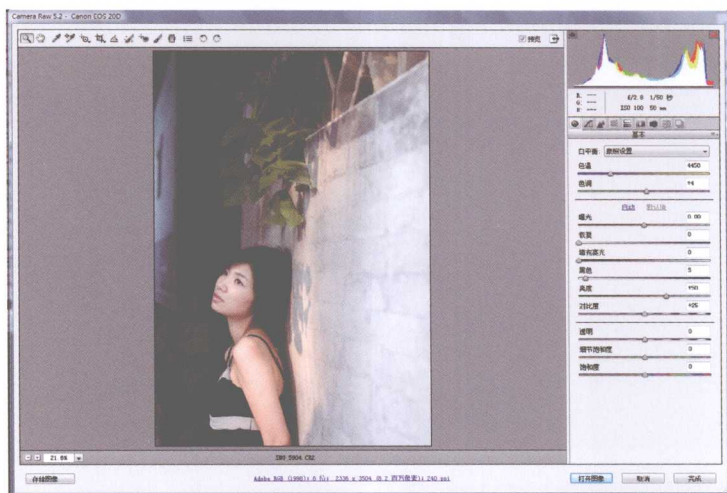
后期色彩的修饰处理

1 对RAW文件的处理

拍摄完成后，将拍摄的RAW格式的照片导入到电脑里，用Adobe Bridge对RAW文件浏览。



在Adobe Bridge中，双击选择好的照片，这样照片即可在Adobe Camera RAW中打开。



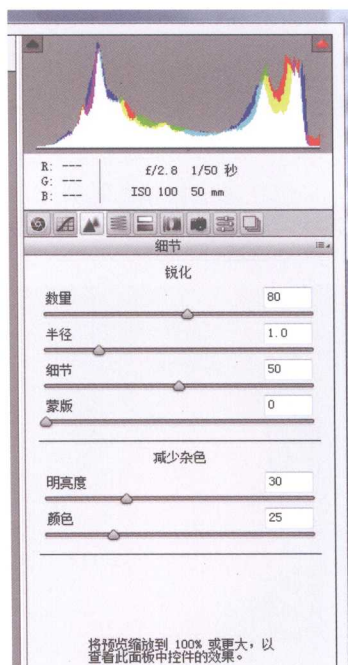
TIPS

关于Raw格式处理和转换的软件有很多，例如佳能的Digital Photo Professional，尼康的Nikon Capture NX等。这根据个人的喜好以及习惯选择合适的Raw格式的处理软件。由于本文为了方便读者应用，所以统一采用Adobe Camera Raw对Raw格式进行处理。

选择Camera RAW右侧的“细节”调板，在“细节”调板中，将“锐化”的数量设置为“80”，将“细节”设置为“50”，在“减少杂色”项目中，将“明亮度”设置为“30”。完成后，单击“打开图像”按钮。

TIPS

在Camera RAW中，所设置的数值都是根据照片所设置的，这些选择没有固定的参数，因此可以灵活的应用。



2 修饰照片中的瑕疵

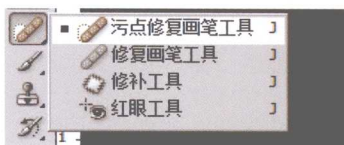
在Photoshop中打开照片，双击工具箱中“放大镜工具”将照片放大到100%，观察人物皮肤的瑕疵。



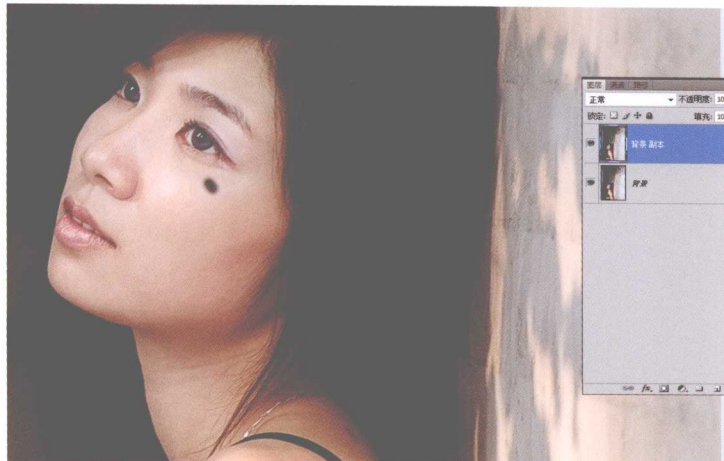
选择工具箱中的“污点修复画笔工具”。在人物面部的瑕疵中进行涂抹，瑕疵会被自动修复。

TIPS

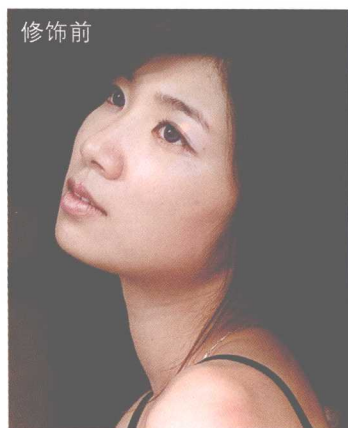
在修饰过程中按键盘的“[”和“]”键，可以随时调整画笔的直径。



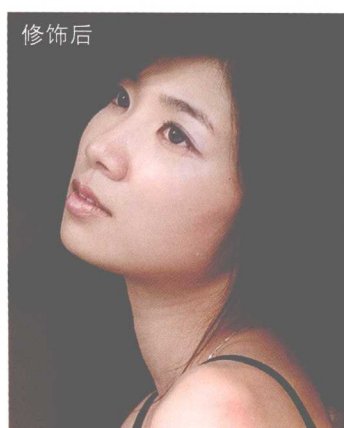
在瑕疵处涂抹，修复瑕疵。



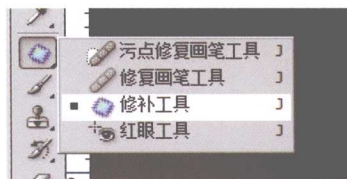
修饰前



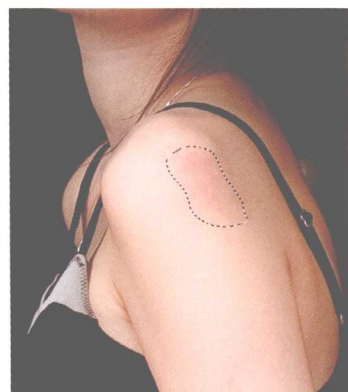
修饰后



接下来修饰人物肩膀部分的皮肤。选择工具箱中“修补工具”。首先在需要修饰的位置用“修补工具”建立一个选区，接下来拖曳这个选区到用于做复制源的皮肤上，放开鼠标，这时，需要修饰的部分就被选择的部分覆盖，修饰即完成。



先用“修补工具”选择要修饰的部分。



按住鼠标移动选区到一块较好的皮肤，对需要修饰的部分进行覆盖。

