

数码摄影 人像实拍手册

取景、构图、拍摄的实际手法
以及拍摄后的补偿修正技巧

创锐摄影 编著



光盘内容

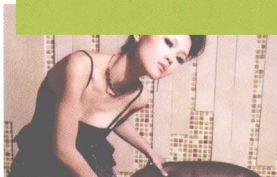
- 书中实例的素材文件和实例源文件
- 117个最具代表性的数码照片后期处理专业技术视频教程，演示时间长达480分钟





数码摄影 人像实拍手册

创锐摄影 编著



 科学出版社

内 容 简 介

本书是为广大数码摄影爱好者编写的人像照案例型实用技法教程,为普通读者提供拍摄出专业级照片的“达人秘技”。书中详尽介绍了多种经典人像的拍摄技巧;讲解了如何结合所拍摄的人物、服装、道具和场景,对相机的光圈、对焦模式、曝光和白平衡等参数进行设置,并综合用光、构图和后期处理的技巧,最终达到使画面效果完美的目的;秉承实用至上的对号入座式指导模式,引领读者一步步掌握人像摄影技巧。

全书共分10章,以详细的参数图表、丰富的实拍照片,形象直观地引导读者从人像摄影的基本概念入手,系统学习和掌握多种场合下使用数码相机进行拍摄的方法和技巧。书中包含了人像拍摄器材、场地、服装和道具的准备,对焦模式、光圈、快门与白平衡的设置,常用构图手法,独特的曝光、用光、构图形式等内容;又对拍摄室内人像、户外人像、夜景人像、各种常见主题人像和人像的后期处理进行了专题介绍;此外还有技巧提炼,告诉读者如何解决人像拍摄时常见的问题。

另外,本书作者还按照由浅入深的学习进度精心制作了极其专业的数码照片后期处理专业技法教程,收录在随书DVD光盘中。其中包括117个多媒体录音教学视频,书中以及视频中各实例的源文件和素材文件,具有极高的使用价值。

本书适合希望充分享受人像摄影乐趣的广大摄影爱好者、摄影发烧友阅读,同时也适合相关培训班作为教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影人像实拍手册/创锐摄影编著. —北京:科学出版社, 2009

ISBN 978-7-03-026217-2

I. 数… II. 创… III. 数字照相机-人像摄影-摄影艺术-手册 IV. TB86-62 J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第228893号

责任编辑:杨倩兰欣/责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 /封面设计:锋尚影艺

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

2010年4月第一版

2010年4月第一次印刷

印数:1—5 000

开本:小16开(170mm×230mm)

印张:14

字数:340 000

定价:39.80元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)

Preface 前言

所谓人像摄影，是指通过摄影的形式，在照片上用鲜明突出的形象描绘和表现被摄者相貌和神态的作品，它是被摄者自己的影像写真。一幅优秀的人像摄影作品是许多成功因素的总和：神情、姿态、构图、用光、曝光和后期处理等。拍出大师级的摄影作品也许不是每一位摄影爱好者都能做到的事情，但要想拍出一张色彩、构图、故事性都不错的漂亮人物照，只要掌握一定的摄影基础理论，了解数码相机的功能设置，熟练数码相机的操作并坚持不懈地练习，相信是不难实现的。

本书是一部全面介绍人像照数码摄影技巧的实用进阶手册，首先从基础的摄影知识入手，介绍拍摄人像时的器材准备、模特的选择、光圈与快门的设置、光线与色彩的应用以及构图手法的几大选择角度；又从实战的角度介绍了如何在不同场合下进行拍摄，例如针对室内人像、户外人像、夜景人像、各种常见的主题人像等不同类型的人物照，如何有效利用数码相机从不同的角度、采用不同的拍摄方式，营造出视觉效果不同的完美画面；为了进一步完善效果，还专门介绍了人像照片后期处理的技法并配有多媒体视频教程。此外，书中还有技巧提炼，告诉您如何解决人像拍摄时常遇见的问题。如果读者能坐下来认真读完这本书，更多地了解数码相机和人像摄影的相关知识，在此基础上再拿起您的相机去实践，感觉肯定大不相同。

将理论和实践相结合，就是拍出好照片的开始！

本书与其他摄影书的不同之处在于：它根据人像摄影的常见主题进行分类，将每一种状态下如何才能拍好照片的技法作为关键点列出来，并用一张或多张照片进行说明，这是让读者容易理解的好方法。

在我们看了很多“说相片”、“讲原理”的文字之后，实际上仍然对如何拍出一张好照片摸不到窍门。笔者一直觉得，说再多也不如用图片表达来得直接，而有些摄影书纯粹是个人作品集，作者并没有说明拍摄时的想法或相关信息。虽然借鉴成功者的作品可以提高读者的审美水平，但是对于理解他们的核心技法帮助不大，这一点一直让笔者觉得可惜。

而这一本书，恰好可以满足一个摄影新手的三项需求。

第一，每一个需要注意的摄影技巧，书里都使用实例来进行说明，并且取材就来自生活，平易近人的风格拉近了读者和笔者的距离，这对新手来说格外具有说服力。

第二，每一张照片的旁边都有拍摄参数设置和简短的信息说明，可以让读者直接明白摄影师当时的想法与拍摄过程，因此读者能更容易把这些技法应用于实践。

第三，也是最重要的特点，全书很精简，一个关键点一到两页就说得清清楚楚，一点都不拖泥带水。因为说教不是本书的重点，激发读者的想象和创意能力才是关键。

简明扼要，方便查询，满足实际使用需求，就是值得读者选择的好教程！

有时候，无论我们多么努力地练习去拍摄出好的人像照片，现实中依然会因为这样那样的原因，难以达到预期的效果。重新拍摄当然不现实，解决问题效果最好、最快捷的方式就是对照片进行修饰。笔者按照由浅入深的学习进度，精心制作了117个最具代表性的数码照片后期处理专业技法教程。受本书主题和篇幅的限制，这部分内容以多媒体教学视频的形式收录在光盘中，视频播放时间长达480分钟！本书的附录中提供了详尽的教程目录和部分图片说明，读者可根据自己的实际修片需求，查询并学习相关知识。

本书由**创锐摄影工作室**组织编写，这里要特别感谢朱丹妮、李秋伊、吴静、潘燕、吴易和文涛为完成本书提供的大力支持。另外，参与书中资料收集、书稿编写和整稿处理的有陈慧娟、李德华、杨婉莉、黄俊、黄松、陈威、兰小英、廖小兰、张文军、杨欢、周晋勇、胡定飞、毛小英、周雍欣、张良桂、何玉平、俞伟和胡林等人。

如果读者在使用本书时遇到问题，可以通过电子邮件与我们取得联系，邮箱地址为：1149360507@qq.com；或加本书服务专用QQ：[1149360507](https://www.qq.com/1149360507)。由于笔者拍摄经验和写作水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编著者
2010年2月

Contents 目录



01 人像拍摄的准备

- 选购适合拍摄人像的相机.....2
- 适合拍摄人像的单反相机镜头.....3
- 人像拍摄也需要三脚架.....4
- 拍摄人像的重要装备——反光板.....5
- 能派上大用场的闪光灯与无线引闪器.....6
- 人像拍摄常用的滤光镜.....7
- 找有经验或配合默契的模特.....8
- 和模特有效沟通是拍好人像照片的前提.....9
- 根据人物性格和拍摄主题选择服饰.....10
- 根据人像拍摄主题选择拍摄场地.....11
- 用道具增强人物的表现力.....12

02 人像拍摄的基本设置

- 使用不同的拍摄模式拍摄人像.....14
- 选择合适的对焦点对准人物眼睛对焦.....18



目录 Contents



设置合适的对焦区域拍摄不同状态下的人物	19
拍摄静态人像用单次自动对焦模式	20
拍摄动态人像用连续自动对焦模式	21
巧用单次自动对焦模式抓拍运动中的人物	22
暗光环境中拍摄人物要使用手动对焦模式	23
在不同的光线条件下需采用不同的白平衡设置	24
利用偏暖白平衡拍摄效果温馨的人像	25
利用偏冷白平衡拍摄效果另类的人像	26
利用自定义白平衡拍摄特殊色调的画面	27
缔造生动真实的影像——相机的影像优化功能	28

03 人像摄影构图

人物和道具与环境的合理搭配	30
如何使照片中的人物突出	31
拍摄气势宏大的全景人像	33
采用中景或近景展现人物特征	34
用特写刻画人物传情神态	36
景别与镜头焦距的合理搭配	37
用水平拍摄高度表现自然的人像	38
用较高拍摄高度表现亲切的人像	39
用较低拍摄高度表现人物的高贵气质与距离感	40
小心镜头中的人物变形	41
正面拍摄展现人物基本特征	42
侧面拍摄展现凹凸有致的人物轮廓	43
拍摄意味深长的背影	44



Contents 目录

用背景增强人物的表现力·····	45
横构图与竖构图对人物的不同表现力·····	46
使用黄金分割法构图使画面中的人物更均衡·····	48
紧凑式构图展现人物情绪·····	49
开放式构图将想象延伸到画面之外·····	50
为人物添加有趣的边框——框架式构图·····	51
用三角形构图表现稳重的人物·····	52
让人物变得更具动感——斜线构图·····	53
变化式构图为画面留下想象空间·····	55
什么时候画面空间才需要留白·····	56
创意构图——虚化人物营造意境·····	58
创意构图——反构图展现人物个性·····	59

04 控制曝光

何谓人像摄影的准确曝光·····	61
用大光圈突出人物主体·····	63
用小光圈交代人物所处的环境·····	64
用高速快门捕捉精彩动作·····	65
用低速快门拍摄动感十足的人像·····	66
低感光度拍摄细腻风格的人像·····	67
高感光度模仿绘画气质·····	68
拍摄顺光人像用矩阵测光模式·····	69
拍摄前侧光人像用中心加权测光模式·····	70
拍摄逆光人像用点测光模式·····	71
拍摄人像应对准何处测光·····	72



目录 Contents

无法直接对人物测光时用代替测光法.....	74
兼顾人物与背景的亮度——多点测光.....	75
自动测光模式需使用曝光锁锁定曝光.....	76
用曝光补偿对自动测光进行微调.....	77
还原真实的服饰色彩——“白加黑减”.....	78
如何兼顾人物衣服与皮肤的亮度.....	79
创意曝光——曝光过度的魅力人像.....	80

05 人像摄影用光

用柔和的光线刻画五官.....	82
用硬光表现肌肤的质感.....	83

塑造人物立体感的顶光.....	84
用轮廓光分离人物与背景.....	85
点亮心灵的窗户——眼神光.....	86
用逆光制造煽情的画面气氛.....	87
主光的最佳位置——前侧光位置.....	88
辅光的位置——顺光位置.....	89
用侧光表现个性人物.....	90
布光的基本原则.....	91

Contents 目录

最常用的布光法——平面光·····	92
经典的布光方法之一——伦勃朗布光法·····	93
经典的布光方法之二——蝶形布光法·····	94
根据表现意图控制闪光灯亮度·····	95
使用反光板改造光线·····	96
用高调影像展现人物开朗的性格·····	98
用中间调影像展现人物细腻的情怀·····	99
用低调影像制造神秘气氛·····	100

06 室内人像拍摄

室内拍摄前需要注意的几点·····	102
-------------------	-----



室内人像拍摄的器材选择·····	103
在室内选用什么为人物做背景·····	104
室内模特如何摆出漂亮的姿势·····	105
室内拍摄的服装选择·····	106
室内拍摄的道具选择·····	107
室内人像拍摄的常见构图方式·····	108
室内补光技巧之一——使用反射光制造柔和画面·····	109
室内闪光灯补光技巧之二——使用慢闪光同步避免光线生硬·····	110



目录 Contents



学会使用最实惠的摄影棚——窗户光.....	111
避免室内带奇异色彩的光线更改人物肤色.....	112
拍摄半剪影展现人物细腻的情感.....	113
平衡不同色温还原人物真实的肤色.....	114
利用室内人物影子丰富画面的层次.....	115
掌控室内场景空间.....	116
拍摄温馨的居家人像.....	117
室内拍摄最能展示女性的魅力与性感.....	118
时尚照片的拍摄.....	119

07 常见户外人像拍摄

选择适合户外人像拍摄的器材.....	121
最容易拍出好人像照片的时间段.....	122
户外人像拍摄常用POSE.....	123
户外拍摄也需要道具.....	125
户外人像拍摄的选景原则.....	126
户外人像拍摄测光要点.....	127
晴天如何拍出精彩的人像照.....	128
烈日当空如何防止照片过曝.....	130
阴天如何拍出精彩的人像照.....	131
利用黄昏的光线打动人心.....	132
灵活应用光斑效果.....	133
利用闪光灯制造特殊的户外光线.....	134
利用前景使画面更饱满.....	135
利用天空为人物制造纯白背景.....	136



Contents 目录

利用户外明暗关系制造黑色背景·····	137
以植物背景为人物拍摄朦胧的画面·····	138
将古典建筑与人像融合·····	139
利用现代建筑表现时尚人物·····	140
到草地上拍摄充满活力的人像照·····	141
到街头拍摄时尚人像·····	142
到充满戏剧性的地方拍摄——铁路·····	144
在水边拍摄多彩的人像·····	145
拍摄旅游纪念照的技巧·····	147

08 夜景人像摄影

夜景人像拍摄前的准备·····	149
拍摄夜景人像最好的时间段·····	150
夜景人像的选景技巧·····	151
在弱光环境中怎样快速对焦人物·····	152
如何保证夜景人像照片清晰·····	153
拍摄夜景人像的测光技巧·····	154
拍摄夜景人物怎样使用好闪光灯·····	155
使用慢闪光同步保留绚丽的背景·····	156
利用商场绚丽的玻璃橱窗作为人物背景·····	157
利用光线与构图赋予人物孤独感·····	158
使用多重曝光为画面添加光斑·····	159
晃动相机制造奇幻人像背景·····	160

09 常见主题人像拍摄技法

主题摄影——可爱的儿童照·····	162
-------------------	-----



目录 Contents



主题摄影——时尚美女	163
主题摄影——甜美淑女	164
主题摄影——性感美女	165
主题摄影——高贵人像	166
主题摄影——颓废风格人像	167
主题摄影——动感人物	168
主题摄影——搞怪的大头照	169
主题摄影——沧桑人物	170
主题摄影——温馨的家庭生活	171
主题摄影——甜蜜的婚纱照	172
主题摄影——婚礼跟拍	173

10 人像照片后期处理精粹

突出人像两大法则	176
人像照片快速处理	180
人像照片缺陷的精细处理	187
影调与色彩艺术处理	194

附录 多媒体光盘使用说明



与其他题材相比，人像拍摄的程序要复杂些，拍摄者在拍摄前需要做充分的准备，确保每个环节准备妥当，这样才能拍摄出符合拍摄者意图的照片。

本章难易程度

★★

新手必读程度

★★★★★

本章要点

- ◆ 掌握人像拍摄所需器材
- ◆ 了解找模特的方法
- ◆ 了解人像摄影的版权和肖像权问题
- ◆ 了解人像摄影的服装、道具、场地选择



人像摄影与其他摄影题材不同，拍摄者不仅要在拍摄方面做足准备，还要充分考虑拍摄对象——模特的相关事宜，需要统筹安排、衔接好各个环节，这样拍摄才能顺利完成。本章将详细向读者介绍人像摄影的器材和服装道具的准备以及不同人像主题的场景选择。此外，本章还特别向读者介绍了寻找模特的方法，与模特沟通的技巧以及商业人像摄影的肖像权和版权问题，让读者全面了解人像摄影的准备工作以及拍摄的相关事宜，使拍摄工作更加顺利。



01

人像拍摄的准备

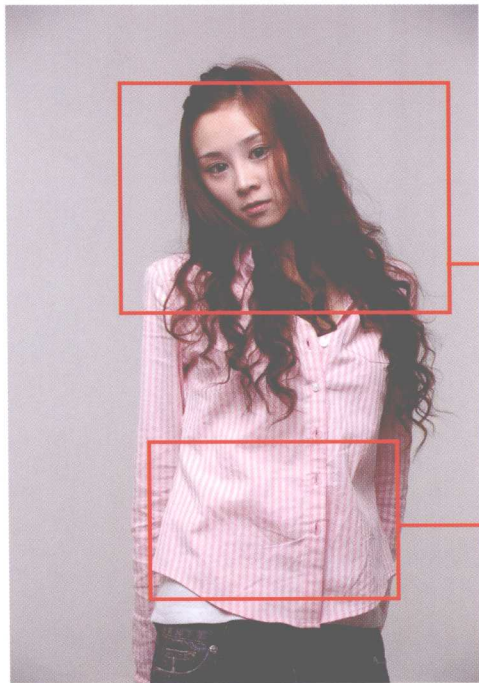


选购适合拍摄人像的相机

拍摄人像前需要准备适用的相机，拍摄人像的相机应具备极强的解像力、丰富的手动功能等特点。

1 极佳的色彩还原能力和细腻的解像力

人像是人们最熟悉的拍摄题材，轻微的色彩偏差也会被人们察觉，给人怪异的感觉，因此，选择一款具备准确的色彩还原能力的相机，才能拍出逼真的人像。同样，细腻的解像力（影像对拍摄对象细部的表现力）对人像拍摄也很重要，细腻的解像力能精细再现人物繁复的头发、服饰等，丰富的细节给人真实、生动的感受。目前的数码相机像素多达数千万，能展现出人物丰富的细节。相机的色彩还原能力和解像力还与相机镜头有关，高端镜头的成像质量更高。



光圈:F11.0 曝光时间:1/200s ISO:200 焦距:50mm



如左图所示，要精确再现人物的头发、服饰等细节，需要相机具有较高的解像力，相机解像力越高，画面能展现的细节越丰富。

2 强大的手动功能

拍摄人像时常使用特别的参数设置拍摄特殊效果的画面，例如使用大光圈虚化背景、使用慢速快门记录动感、采用慢闪光同步记录环境等。强大的手动功能会让用户在拍摄人像照时随心所欲，光圈优先模式、快门优先模式、手动模式等都是常用的半手动、手动模式，如果相机支持这些拍摄模式，拍摄人像会更加有趣。

3 足够的焦距

人像摄影的镜头焦距在35~200mm比较合适。

4 方便的脸部优先对焦功能

脸部优先对焦功能可方便新手对焦。



适合拍摄人像的单反相机镜头

单反相机的强大优势在于它支持更换镜头，用户可以根据拍摄题材选择适用的镜头。拍摄人像时，用户可以选择焦距在35~200mm的变焦镜头，也可以选择50mm、85mm等定焦镜头。光圈大的镜头，例如F1.4、F1.8的大光圈镜头虚化背景的效果非常好，也利于在弱光环境中拿稳相机或抓拍运动中的人物，不过镜头光圈越大，价格越高。



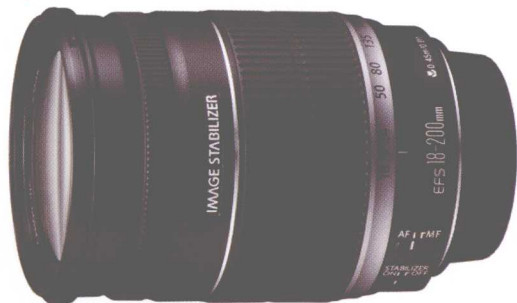
如下图所示，照片为使用尼康18~135mm F/3.5~5.6镜头拍摄的画面，画面色彩细腻准确，背景虚化效果良好，人物突出。



光圈:F5.6 曝光时间:1/250s ISO:250 焦距:70mm



如下图所示，左图为佳能 EFS 18-200mm F3.5~5.6镜头，右图为尼康 AF-S DX 18~105mm F3.5~5.6G ED VR镜头，两个镜头都是比较实用的变焦镜头，适用于拍摄人像。





人像拍摄也需要三脚架

三脚架是相机的好伴侣，一个严谨的摄影师通常会坚持使用三脚架拍摄，在拍摄人像时三脚架也有着非常重要的作用。也许有人会认为，人是活动物体，不可以使用较慢的速度拍摄，所以没有使用三脚架的必要，其实在许多情况下使用三脚架都是很有必要的。

1 使用长焦距虚化背景时需要使用三脚架

当使用长焦距虚化背景时，如果快门速度达不到安全快门速度（详见第2章），则需要使用三脚架稳定相机，以免画面模糊。



光圈:F5.6 曝光时间:1/60s ISO:100 焦距:106mm



如左图所示，使用长焦距拍摄时手持拍摄容易造成画面模糊，利用三脚架稳定相机拍摄的画面非常清晰，背景虚化效果很好。

2 在弱光环境中拍摄需要使用三脚架

在弱光环境中拍摄人像，通常会采用慢闪光同步的方法（详见第6章），此时用户需要使用三脚架来稳定相机，以免画面模糊。

如右图所示，在室内使用闪光灯拍摄，采用慢闪光同步可让人物与环境很好地融合，避免闪光灯生硬。此时，需使用三脚架稳定相机，以免过慢的快门速度导致画面模糊。



光圈:F6.3 曝光时间:1/50s ISO:100 焦距:70mm

提示

三脚架通常不直接用于使用慢速快门使人物曝光准确，因为这样人物很可能会变模糊。在弱光环境中，通常要使用闪光灯将人物清晰再现，同时放慢快门速度使人物融入环境。

3 拍摄特殊效果的人像照时需要使用三脚架

通过三脚架稳定相机，用户可以拍摄出许多特殊效果的照片，比如变焦爆炸、选择性模糊等效果。