



人像摄影 完全自学手册



神龙摄影 编著



赠

模特摆姿密码手册

- 十大常用图实案例图实图实拍视频
- 十大常用光实案例光实光实拍视频
- 扬长避短
- 人像照魔法视频魔法视频



人像摄影 完全自学手册

神龙摄影
编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影完全自学手册 / 神龙摄影编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2010.9
ISBN 978-7-115-23501-5

I. ①人… II. ①神… III. ①人像摄影—摄影艺术—
手册 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第145152号

内 容 提 要

作为主流的摄影类型,人像摄影一直深受广大摄影爱好者的喜爱。要想拍摄出好的人像作品,不仅要善用光线、巧妙构图、准确曝光,还要注意观察拍摄对象,紧紧抓住拍摄对象自身的特点,创作出生动、有思想的人像作品。

本书通过专业、细致的讲解,辅以大量精美的图片,详细地介绍了人像摄影的相关技法。涵盖了从简单的相机设置,到基本模式的效果表现;从光圈、快门的使用,到曝光、构图、色彩的控制等内容,并对主题摄影、室内人像摄影、婚礼摄影、儿童摄影及纪实摄影进行了专题讲解。

本书适合对数码摄影感兴趣,特别是希望快速提高人像摄影水平的爱好者阅读。

人像摄影完全自学手册

-
- ◆ 编 著 神龙摄影
责任编辑 魏雪萍
 - ◆ 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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 10.67 彩插: 4
字数: 358 千字 2010 年 9 月第 1 版
印数: 1-8 000 册 2010 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23501-5

定价: 49.80 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

PREFACE

人像摄影是摄影最富有表现力的领域之一。相比其他的摄影领域，人像摄影可能更需要人造光源的介入、后期处理的修饰与润色，还有模特、化妆师、摄影助理的通力协作，所以对其技术性、协作性的要求相对较高，同时也具有极强的艺术表现力。

意识潮流的变化对审美标准的影响是很大的，这点在人像摄影中表现得尤其明显。若您有志成为一名优秀的摄影者，应勇于引领潮流、独创风格，在创作中不断地超越自己，迸发灵感、忘我表现，体味创作带来的乐趣。

本书从基础入手，从单反相机的使用方法，到对人像摄影的光影、色彩、构图的把握，都为您一一详细讲解。同时运用大量的实例与图片，为您展示主题摄影、室内人像和其他人像摄影的创作理念和拍摄技巧。希望通过本书的介绍，能为广大的人像摄影爱好者带来一些参考与启发。

在本书撰写过程中，得到了很多著名摄影家、资深摄影师的大力支持。其中包括摄影家李许林、徐忠东、李伟光、于会武、张宇宁，摄影师肖水莲、于伯阁、孙连三等。正因为有众多摄影师提供的丰富多彩的优秀作品，本书才更加精彩，在此表示致敬和感谢。

目录

CONTENTS

CHAPTER 1

第1章 人像摄影基础

1.1 影响曝光的要素 / 2

1.1.1 光圈 / 2

1.1.2 快门 / 3

1.1.3 感光度 / 3

1.1.4 曝光和测光 / 4

1.2 暗光环境下的高感光度优劣分析 / 5

1.2.1 什么是感光度 / 5

1.2.2 高感光度拓展拍摄条件 / 6

1.2.3 高感光度影响画面质量 / 7

1.3 如何得到不同感觉的画面——测光模式的选择 / 8

1.3.1 适用性广的评价测光 / 8

1.3.2 测光最精确的点测光 / 9

1.3.3 测光重点位于中心的中央重点测光 / 10

1.3.4 适合不同色调区分的局部测光 / 11

目录 | 1

1.4 如何控制夜景人像拍摄——白平衡的概念及应用 / 12

1.4.1 色温的概念 / 12

1.4.2 白平衡的作用 / 13

1.4.3 自动白平衡和手动白平衡 / 14

1.4.4 RAW格式忽略白平衡设置 / 15

1.5 如何打造浅景深美女——景深的概念及决定因素 / 16

1.5.1 什么是景深 / 16

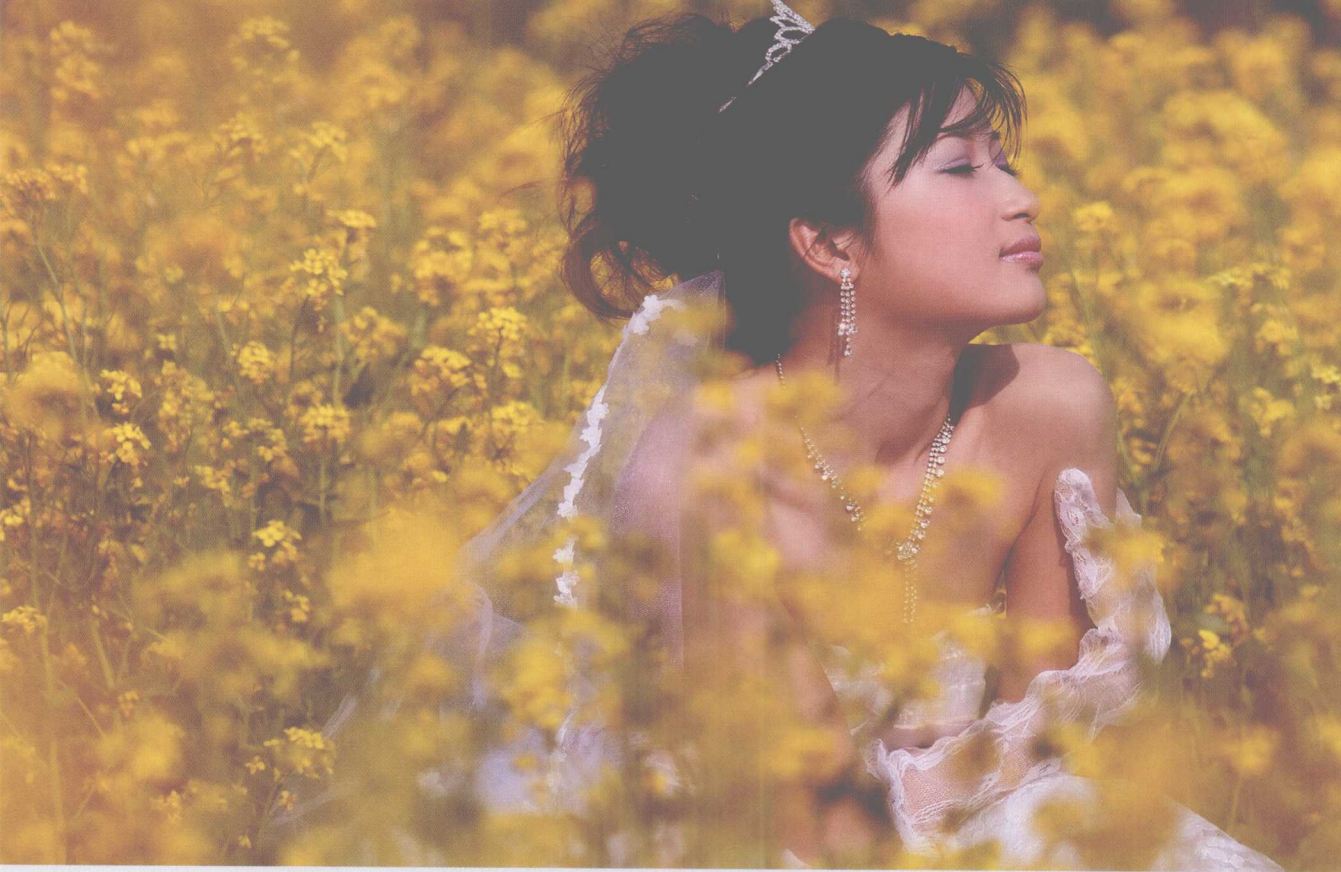
1.5.2 决定景深的三个因素 / 17





茶香客楼
品茶 饮食 住宿

标准版
农家饭
喝好茶



第2章 人像写真摄影的器材选取与运用

2.1 理解镜头焦距：镜头焦距与拍摄视角 / 24

2.1.1 镜头焦距的概念 / 24

2.1.2 镜头焦距与拍摄视角的对应关系 / 24

2.1.3 APS-C等效焦距 / 27

2.2 人像摄影镜头大揭秘 / 28

2.2.1 效果非凡 / 28

2.2.2 张力性表达 / 29

2.2.3 锐化和虚化之美 / 31



2.2.4 缔造完美背景 / 32

2.2.5 实用的人像摄影镜头推荐 / 33

2.3 人像摄影不可忽略的配件装备 / 35

2.3.1 补光头号武器——闪光灯 / 35

2.3.2 性价比较高的补光工具——反光板 / 39

2.3.3 改变拍摄角度——直角取景器 / 42

2.3.4 方便改变机位——竖拍手柄 / 43

2.3.5 避免光线瑕疵——LCD遮光罩 / 44

2.3.6 拍摄助理——轻便摄影包 / 45



第3章 人像摄影必须掌握的 相机设置

- 3.1 人像摄影常用的拍摄模式 / 48**
 - 3.1.1 程序自动曝光模式 / 48
 - 3.1.2 人像模式 / 49
 - 3.1.3 光圈优先模式 / 50
 - 3.1.4 快门优先模式 / 51
 - 3.1.5 手动模式 / 52
- 3.2 利用直方图分析曝光情况 / 53**
- 3.3 曝光补偿和闪光补偿 / 54**
 - 3.3.1 曝光补偿 / 54
 - 3.3.2 闪光补偿 / 55
- 3.4 常用的对焦和驱动模式 / 56**
 - 3.4.1 中心对焦点最可靠 / 56
 - 3.4.2 单次对焦应用最多 / 57
 - 3.4.3 连拍模式抓取连续性动作 / 58
- 3.5 设定画质参数 / 59**

第4章 人像摄影光影大揭秘

4.1 把握自然光线的性质和投射方向 / 62

4.1.1 直射光和散射光 / 62

4.1.2 顺光 / 64

4.1.3 侧光 / 65

4.1.4 逆光 / 67

4.1.5 顶光 / 69

4.2 光线所形成的影调之美 / 70

4.2.1 高调之明朗 / 70

4.2.2 低调之神秘 / 71

4.2.3 一般影调之自然和谐 / 72

4.3 自然光与补光工具完美搭配 / 73

4.3.1 直射光下的人物拍摄 / 73

4.3.2 阴天下人物拍摄补光技巧 / 74

4.3.3 正中午顶光人像拍摄补光技巧 / 75

4.3.4 傍晚时分逆光人物拍摄补光技巧 / 76

4.3.5 逆光时的人物拍摄 / 77

4.3.6 如何用闪光灯补出自然的光线 / 79







第5章 人像摄影色彩造型

5.1 色彩的基本原理 / 82

5.2 利用色彩缔造完美视觉 / 83

5.2.1 缔造热情似火的红色视觉 / 83

5.2.2 缔造青春明朗的黄色视觉 / 84

5.2.3 缔造深沉的蓝色视觉 / 85

5.2.4 缔造神秘的黑色视觉 / 86

5.2.5 缔造纯洁无暇的白色视觉 / 88



CHAPTER 5

- 5.2.6 互补色组合所带来的视觉冲击 / 89
- 5.2.7 相邻色的稳重协调 / 91
- 5.2.8 冷暖色调的把握 / 92
- 5.2.9 重彩设计 / 94
- 5.2.10 淡彩设计 / 95



第6章 人像摄影构图

6.1 摄影是减法的艺术 / 98

6.2 镜头和角度的构图 / 99

6.2.1 长焦镜头的浅景深效果 / 99

6.2.2 广角镜头的透视性 / 100

6.2.3 横竖画幅的区别 / 102

6.2.4 不同拍摄角度的意义 / 104

6.2.5 不同景别的表现 / 105

6.3 实用构图大盘点 / 108

6.3.1 平稳的水平线构图 / 108

6.3.2 有方向性的垂直线构图 / 109

6.3.3 简洁明了的三分法和九宫格 / 111

6.3.4 增强画面细节的对称式构图 / 113

6.3.5 保持画面平衡感的均衡式构图 / 114

6.3.6 动感的对角线构图 / 115

6.3.7 展示优美曲线的S形构图 / 117

6.3.8 展现坐姿的L形构图 / 119

6.3.9 表现蹲姿的三角形构图 / 120

6.4 构图创意的延伸 / 122

6.4.1 突出焦点构图 / 122

6.4.2 框井构图 / 124

6.4.3 有临场感的口字形构图 / 126

6.4.4 镜像构图 / 127

6.4.5 突出主次的对比构图 / 128

6.4.6 封闭空间构图 / 129

6.4.7 开放式构图 / 130