



清纯美女这样拍

人像摄影的用光、美姿与构图技巧

一学就会!人像摄影入门完美技巧详解!

黑面 著 张健 改编

● **善用光线**营造气氛、表现质感,轻松拍出漂亮佳作!
快速成为构图高手!掌握裁切取舍半身、全身的诀窍!
广角镜头、定焦镜头、长焦镜头各种人像镜头效果详解!
教您随手就能拍出美感十足、拥有漂亮背景的人像佳作!
新手美女大变身!引导模特融入拍照情景的有效妙招!



随书附赠精彩 CD 一张



1/ 外拍现场教学示范录像,独家技巧大公开! 2/ 精选美女图片30张无私分享给读者!

清纯美女这样拍

人像摄影的用光、美姿与构图技巧

黑面 著 张健 改编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

清纯美女这样拍：人像摄影的用光、美姿与构图技巧 / 黑面著；张健改编. — 北京：人民邮电出版社，2010.10

ISBN 978-7-115-23473-5

I. ①清… II. ①黑… ②张… III. ①女性—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第134597号

版 权 声 明

本书原名为《黑面X美少女摄影技巧》，由城邦文化事业股份有限公司尖端出版授权人民邮电出版社在中国大陆地区独家出版发行。版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

用光、美姿与构图是拍出成功人像照片的关键。备受推崇的台湾超人气摄影师黑面将在本书中告诉你如何利用光线打造照片的完美质感，如何使用广角镜头、定焦镜头、长焦镜头和相机套头拍出好看的人像照片，如何挑选漂亮背景，如何裁切取舍构图，以及如何引导模特快速融入拍照情境，使拍摄美少女变成一件最快乐的事。

本书适合喜爱人像拍摄的摄影爱好者阅读参考。

清纯美女这样拍——人像摄影的用光、美姿与构图技巧

◆ 著 黑 面
改 编 张 健
责任编辑 王 琳

◆ 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：787×1092 1/16
印张：7
字数：212千字 2010年10月第1版
印数：1—5 000册 2010年10月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2010-2503号

ISBN 978-7-115-23473-5

定价：39.00元（附光盘）

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

反盗版热线：(010)67171154

黑面 X ——人像摄影的用光、美姿与构图技巧

清纯美女这样拍 Contents 目录



004 Light 光线决定一切——寻找好光线的技巧

试了网上许多高手分享的拍照经验，相机换了一个又一个牌子，镜头换了一支又一支，钱越花越多，怎么还是拍不出漂亮的照片？

黑面告诉你解决一切问题的根本——光线，唯有光线才是决定一张照片质感的最主要因素！

030 Lens 镜头这样用就对了——黑面的使用秘籍大公开

广角镜头、定焦镜头、长焦镜头、套头，到底使用哪种拍出来的人像才好看？

只有小型便携数码相机怎样能拍出有感觉的人像？

黑面告诉你使用各种镜头的窍门，让你融会贯通，从而全面提升镜头的战斗力！

058 View 随处都是好场景——教你随手一抓都是漂亮背景

为什么一样的地方，别人拍摄的照片既漂亮又有感觉，而我拍摄的照片既杂乱又没有味道？

黑面告诉你挑选漂亮背景的诀窍，让你的生活中到处都是拍照的好场景！

074 Nature 新手美女大翻身——拍出最自然的美丽

没有模特女友怎么办？老婆和女儿没有拍照经验怎么办？

黑面教你怎样引导新手美女快速进入拍照情境，从此让拍照成为一件最快乐的事。

094 Composition 构图高手速成法——人像裁切取舍诀窍

切切切切切——如何裁切半身人像？如何裁切全身人像？大头照切到哪里？

构图是否需要背那么多构图线，什么情况下采用什么构图方法，黑面通通告诉你！



Light

光线决定一切——寻找好光线的技巧

试了网上许多高手分享的拍照经验，相机换了一个又一个牌子，镜头换了一支又一支，钱越花越多，怎么还是拍不出漂亮的照片？

黑面告诉你解决一切问题的根本——光线，唯有光线才是决定一张照片质感的最主要因素！

[运用光线的诀窍]

| 顺光和逆光

最近网络上流行分享各种相机的拍摄数据，其出发点是好的。可是在这里笔者要跟各位分享的是——决定一张照片质感的最重要的因素依然是光线。光线控制得好，照片的质感就好，锐度、颜色饱和度、皮肤的颜色与质感都是在拍摄时随着拍摄场景与光线的变化而变化的。后期处理可以改变一张照片的对比与色彩倾向，但改变不了质感。

在拍摄美女人像时，如果目的是要拍出柔美、粉嫩动人的皮肤，笔者建议选择逆光的场景拍摄。对美女人像来说，逆光拍摄的好处很多，虽然在补光上需要一定的技巧，但如果可以掌握这点，那么对提升摄影师的拍摄水平会有很大的帮助。

以下为读者整理并归纳了顺光和逆光拍摄的利与弊，供读者参考。

technique ①

拍摄对象的眼睛不会被太阳晒到，眼睛可以睁得比较大，这样拍摄的人像自然，比较有神、有灵气。



如果模特眼睛被阳光直射，眼睛就会睁不开，表情也不自然。带女儿、老婆出门游玩时要注意避免这种情况发生，否则越拍她们越不高兴



■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/1000s，ISO / 200，闪光灯 / 无

■ 相机 / 尼康 D3, 镜头 / 50mm f/1.4G, 焦距 / 50mm, 光圈 / f/4.5, 曝光时间 / 1/160s, ISO/400, 闪光灯/无

同一个模特, 当在光线柔和的地方
拍摄时, 不仅眼睛拍得比太阳直射时大,
表情相对也比较生动自然





注意，模特的皮肤上的坑坑洞洞很明显，颗粒感也很重，因此看起来就比较粗糙



technique ②

逆光场景拍摄时，通常照射到拍摄对象身上的光线不会太强，因为照片中反差小的地方细节会比较不明显，所以皮肤上的瑕疵看起来会变少，皮肤会有变好的感觉。如果是顺光拍摄，因为强光直接照射在皮肤上，皮肤的细节会非常明显，痘印、鼻头粉刺全显出来了，皮肤看起来就差了。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4G，焦距 / 50mm，光圈 / f/4.5，曝光时间 / 1/200s，ISO/400，闪光灯/无



让模特处于逆光或者光线柔和的环境下拍照，由于光线比较弱，反差小的地方细节不明显，但应该锐利的地方，如眼睛和头发等细节一样会很清楚，而且皮肤显得好多了，粉刺和毛孔也都变得不明显了



模特左眼下方有睫毛的阴影，这是因为阳光从上方直射下来，在眼睛下方形成了睫毛的影子。模特的右脸颊上方有比较暗的区域，这是因为直射阳光被右脸颊上的刘海挡住了，所以在这里形成一块阴影。鼻子下方跟嘴巴之间也有明暗的变化，这是因为直射光被鼻子挡住了，所以在嘴巴中间形成了一块阴影。笔者处理这种照片的方法通常是直接删掉，不会在修片这种事倍功半、费力不讨好的事情上浪费力气。这是在拍摄时要特别注意的



如果环境只允许顺光拍摄，记得使模特整个人通通晒到很均匀的光线中去，这样拍起来也是很不错的！记得要晒就通通晒到
DSC_5978

technique ③

一般逆光拍摄时要求呈现模特肌肤的质感，上面两张照片除了表情的自然与否外，其面部皮肤都有明暗不均的现象发生，这是由于阳光直射在脸上产生的阴影造成的。这个问题在右上方那张照片中体现得更明显。

由地上模特的影子来看, 在这张图片中, 阳光是从模特的右前方直射过来的, 再用闪光灯给模特脸上补些光, 因为天气好, 又是斜射顺光, 所以拍摄出来的天空虽然是蓝色, 但蓝得不是很纯粹。不过笔者倒是常这样拍, 因为跟完全顺光比起来, 这样拍摄兼顾蓝天和模特的皮肤, 所以会有比较好的结果。注意看, 笔者在这里让模特戴上了帽子, 利用帽子解决阳光直射带来的脸部阴影问题



本图是逆光拍摄, 光线从模特后方照射过来, 打在反光板上, 再通过反光板反射回模特身上, 因此模特身上的皮肤颜色最均匀, 但背后的天空却曝光过度, 其实并不是很理想 (如果一定要在这种场合拍的话, 会考虑将天空舍弃, 画面中只留下模特和背景的建筑。)



technique 4

摄影师对蓝天总是有莫名的依恋, 如果看到蓝天不拍, 不仅手痒, 心更痒。在有蓝天的场合, 逆光拍摄没办法表现湛蓝的天空, 就算是侧逆光, 蓝天也会因为明暗不均而蓝得不够纯粹。如果天气好, 天空蓝得很漂亮时, 可以考虑顺光拍摄, 角度抓得好则可以拍出蓝得发黑的天空!



从地上模特的影子我们可以看出这张照片是顺光拍摄的。天空很蓝，如果稍加后期处理，可以很轻松地得到蓝得发黑的天空，但模特脸上的阴影问题也会很明显。因为此时没办法进行补光，所以只能用闪光灯将模特脸上的阴影变淡

■ 相机 / 尼康D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 17mm，光圈 / f/8，曝光时间 / 1/640s，ISO / 200，闪光灯 / 有



本图中的天空之所以蓝得不够纯粹，是因为画面中已经拍到太阳，天空越靠近太阳越亮，越不蓝。如果想拍出纯粹的蓝色天空，就必须在构图时将太阳舍弃

technique 5

逆光拍摄时，拍摄对象身上的光线通常会比较微弱，如果没有办法采取适当的补光手段照亮拍摄对象，又想让主体拥有足够的亮度，则需增加 EV 或使用 M 模式手动曝光，但这样可能会造成背景过亮甚至曝光过度，因此在使用时需要特别注意。

此图的光线从模特背后的落地窗射进来，因为要保持模特的皮肤亮度正常，所以落地窗的细节和窗外的风景都曝光过度了，在没有闪光灯打亮模特身体的拍摄条件下，这是必然的结果



■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 17-35mm f/2.8D，焦距 / 26mm，光圈 / f/3.5，曝光时间 / 1/200s，ISO/400，闪光灯/有



逆光拍摄时如果保留背景的细节，则人物很有可能会因曝光不足而变成黑脸



要修正上一张照片，可以使用反光板或闪光灯进行补光，得到下图这样的效果。需要注意的是，光线很强时，一般的闪光灯和反光板补的光可能压不过太阳光。遇到这种情况时，可以挑选拍摄时间，从而避开强烈的太阳光，例如，早上7点到9点或下午4点到6点都是很理想的拍摄逆光场景的时间

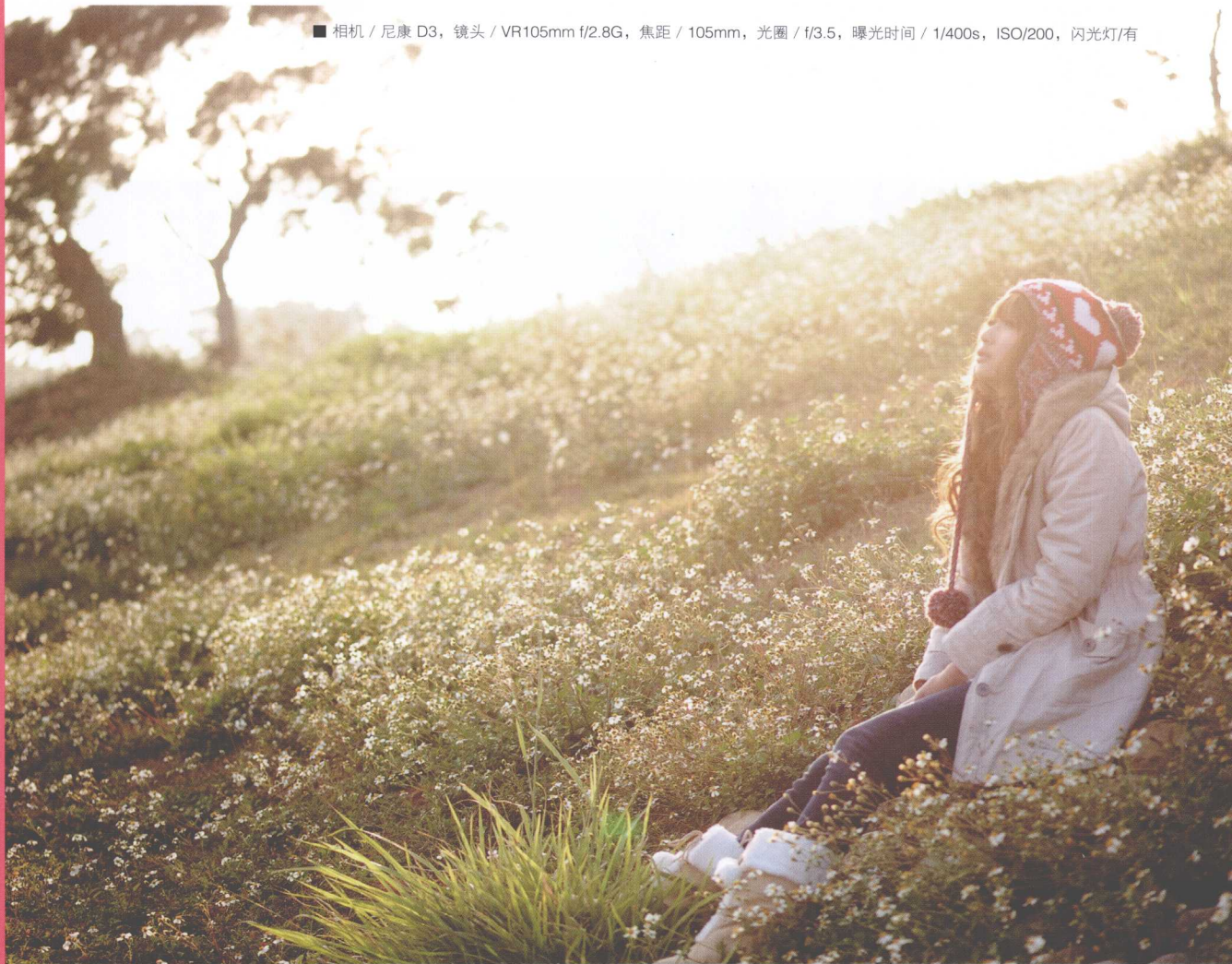


■ 相机 / 尼康D3, 镜头 / 105mm f/2.8D, 焦距 / 105mm, 光圈 / f/3.5, 曝光时间 / 1/320s, ISO / 200, 闪光灯 / 无



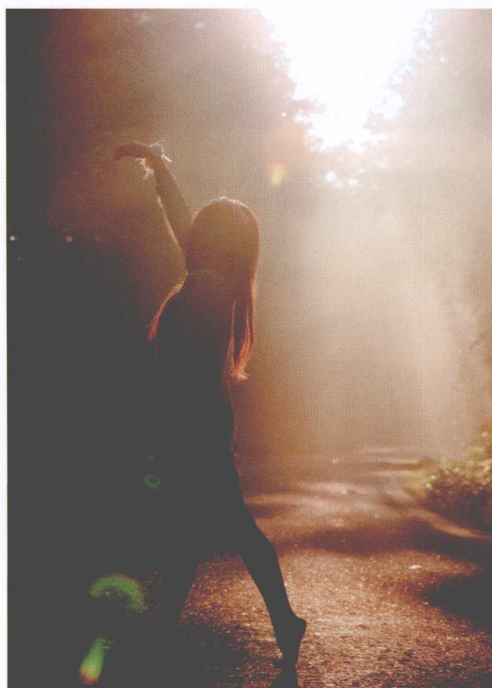
这张照片是早上6点半左右拍摄的，光线从模特的斜后方照射过来，笔者利用闪光灯进行补光，使模特的脸和衣服的细节呈现出来，但又不能使其过亮，过亮就破坏现场的光线和气氛了

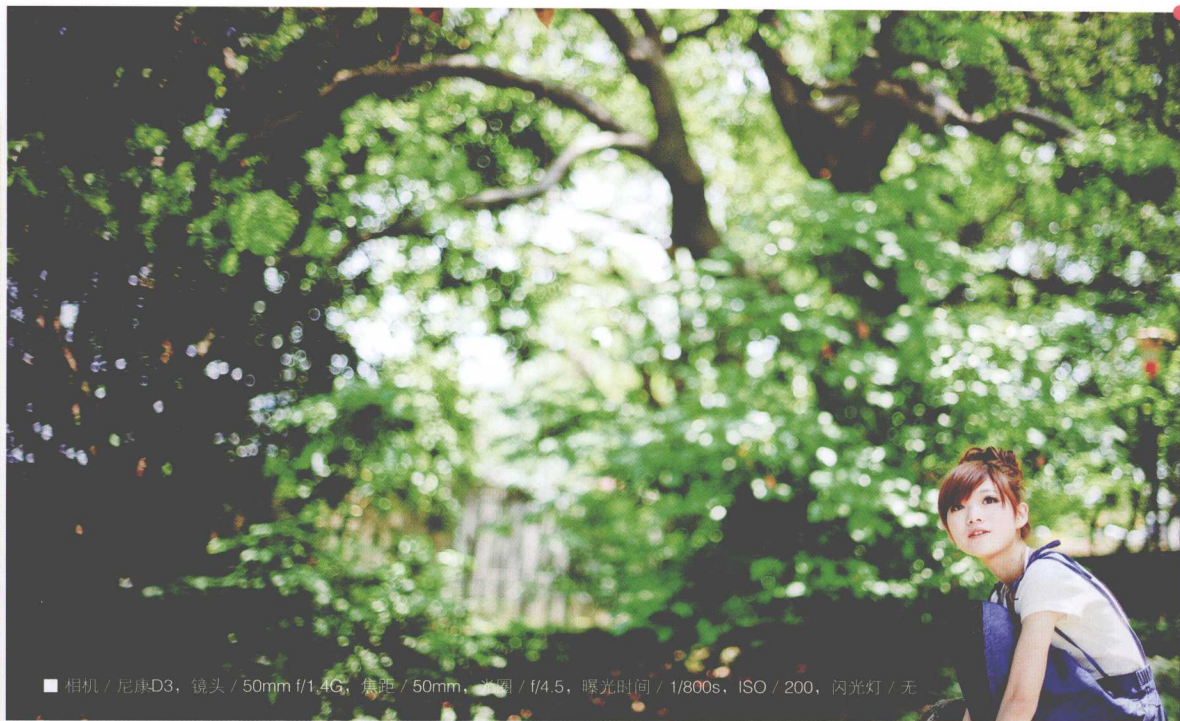
■ 相机 / 尼康 D3, 镜头 / VR105mm f/2.8G, 焦距 / 105mm, 光圈 / f/3.5, 曝光时间 / 1/400s, ISO/200, 闪光灯/有



这张照片是傍晚5点多拍摄的，逆光拍摄时如果涉及天空，那么当强光照进相机镜头时，照片的对比度和饱和度通常比较低，颜色看起来比较淡，这时候可以通过修改相机的设置来提高饱和度与对比度，从而对照片进行修正

需要注意的是，逆光拍摄时最好找侧逆光的场景进行拍摄，正逆光光线太强，且不容易补光。一般摄影爱好者们出外景拍摄时如果没有强有力的闪光灯系统支持，补光还是有一定难度的。当然，拍摄剪影照片就例外了





■ 相机 / 尼康D3, 镜头 / 50mm f/1.4G, 焦距 / 50mm, 光圈 / f/4.5, 曝光时间 / 1/800s, ISO / 200, 闪光灯 / 无



一般顺光拍摄时, 因为细节很清楚, 所以场景看起来会很杂乱



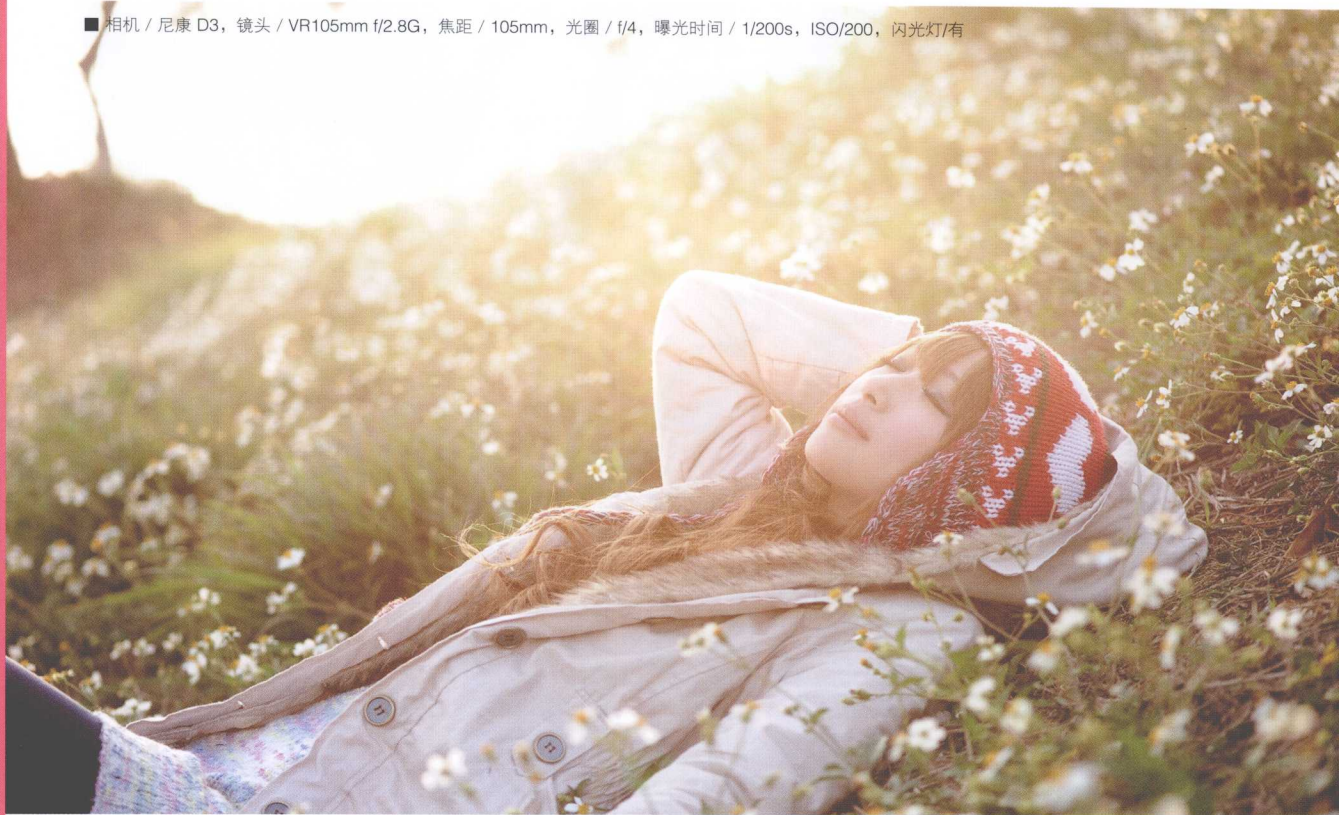
上图是使用 50mm f/1.4G 镜头拍摄的, 这张则是用 85mm f/1.4G 镜头拍摄的, 注意到了吗? 后面的光点显得更大更圆。一般来说, 在进行逆光拍摄时, 越长焦的镜头得到的光点越大越梦幻



同一个场景改成逆光拍摄时, 光线透过树叶空隙照射进来, 此时拍出来的场景会变成圆形光点, 看起来会有梦幻般的感觉

technique 6

逆光拍摄时, 如果有光线从背景的空隙中穿过, 那么场景看起来会变成圆形光点, 通常会比原来的场景显得更加梦幻。在拍摄梦幻型美女人像时, 可以考虑使用这种手法。



technique ⑦

逆光拍摄时，因为要把拍摄对象曝光到正确的亮度，所以所拍照片的背景通常会比较亮，看起来阳光明媚。



如果在拍摄时能控制好构图并做出取舍，减少拍摄逆光场景时天空曝光过度的部分，那么既可以拍出光线充足的明亮照片，也不会让背景显得太单调。一般来说，逆光拍摄时可以选择较深色的背景，这样背景比较不容易出现曝光过度的情形

technique ⑧

逆光拍摄时可以拍出发丝光，从而拍出质感很好的头发。拍摄假发之类的商品时可以考虑采用逆光拍摄，这样拍摄出来的头发会比较像真发。

有光线打在假发上面时，会形成阴影并营造出层次感，这样头发看起来会比较真实且有立体感





technique 9

拍摄网店的衣服时，逆光拍摄出来的衣服的颜色会比较统一，不会有亮暗不均的情况发生。

拍摄网店的衣服时，如果光线不均匀地照射到衣服上，衣服会显得亮暗不均匀，质感也会比较差。有些买家对这点很在意，因此拍摄网店衣服的摄影师需要特别注意

以上是顺光与逆光拍摄的说明，下面再帮大家整理出顺光与逆光拍摄的利弊。

逆光拍摄的好处

1. 眼睛不会被太阳直射，可以睁得比较大。
2. 逆光拍摄时皮肤细节比较不清楚，拍出来的皮肤会比较好。
3. 与顺光拍摄相比，逆光拍摄时模特比较舒适，眼睛与妆可以支撑比较长的时间。
4. 背景出现圆点般的焦外成像时，看起来比较梦幻。
5. 用反光板补光时，可以利用反光板的颜色来修正光线的色调，尤其是光线偏黄时，可以利用银色反光板使光线不那么黄，这样拍摄出来的人像会比直接被光线照射的白皙。相反，如果光线颜色偏蓝，可以利用金黄色反光板使光线变黄，从而使模特的皮肤看起来不那么偏蓝。

逆光拍摄的坏处

1. 不容易拍出以蓝色天空为背景的照片。
2. 补光补得漂亮需要一定的技巧。
3. 低反差的地方细节会不明显。



阴天时天空上方的云就像超大的柔光罩或无影罩，将太阳光变得很柔和，这种情况下很容易拍出柔美自然的人像照。但要注意除非有必要，否则不要把一片惨白的天空拍摄进来

顺光拍摄的好处

1. 颜色鲜艳，如果需要拍摄蓝天，就建议顺光拍摄，用蓝天来衬托人像。
2. 细节清楚，如果要表现出拍摄对象的细节，就可以考虑顺光拍摄。
3. 阴影明显，可以利用阴影来表现出与平时不一样的感觉。
4. 表现男性健壮肌肉的质感或身体线条时，顺光尤其好用。

顺光拍摄的坏处

1. 拍摄对象的眼睛被强光直射，瞳孔收缩，眼睛拍出来会比较小。
2. 拍摄对象因为被太阳晒着会比较不舒服，尤其是当摄影师动作较慢时，会显得不耐烦或者表情不够自然，万一眉头皱起来或者眼睛睁不开，拍出来就不好看了。
3. 拍摄对象被太阳晒久了之后，脸上的妆容易因为流汗而花掉，所以需要一直补妆，一补再补之后会使妆的质感越来越差，拍出来的效果就会很差。
4. 如同闪光灯直射一般，光的质感显得生硬。因为强光直接打在拍摄对象的脸上，所以细节会非常清楚，拍摄对象脸上的瑕疵也会暴露无疑。

对笔者来说，通常会选择顺光场景拍摄男生，逆光场景拍摄女生。

■ 相机 / 尼康 D3，镜头 / 50mm f/1.4，焦距 / 50mm，光圈 / f/1.4，曝光时间 / 1/1600s，ISO/400，闪光灯/无



读者可以将这张照片与第7页的DSC_5978相比较，从中可以很明显地看出，阴天环境下拍摄的模特身体下方的影子并不明显，肌肤质感看起来明显比DSC_5978柔美