

玩转

数码摄影

我用相机记录你 美女生生活写真

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

玩转

数码摄影

我用相机记录你， 美女生生活写真

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我用相机记录你,美女生活写真/光合摄影网编著. —福州:福建科学技术出版社,2010.7

(玩转数码摄影)

ISBN 978-7-5335-3601-5

I. ①我… II. ①光… III. ①人像摄影-摄影艺术②数字照相机-摄影技术 IV. ①J413②TB86

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049558号

- 书 名 我用相机记录你,美女生活写真
玩转数码摄影
- 编 著 光合摄影网
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 5
- 字 数 130千字
- 版 次 2010年7月第1版
- 印 次 2010年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3601-5
- 定 价 28.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

DIGITAL PHOTOGRAPHY

Preface 前言

美女从来都是人像摄影师的宠儿。美女人像摄影是近几年来非常受欢迎的题材，虽然数码相机的普及让拍摄变得很简单，不管是谁，拿起相机就可以“咔嚓”一张，但往往只是记录人像，并不能拍摄出有特色、高水准的人像照片。

本书准备了大量精彩的实例，从不同的拍摄题材入手，根据不同创作需要，细致地讲解如何拍好美女人像，使读者在赏析的同时得到知识与经验的积累。不管你是狂热的摄影发烧友，还是刚刚涉猎人像的初学者，本书都能给你详细的介绍和指导，包括用光、机位、景别构图色彩等多个方面。

希望读者通过本书，提高自己拍摄美女的水准，并由此叩开人像摄影的艺术之门。

DIGITAL PHOTOGRAPHY

Contents 目录



Chapter 1 器材的准备工作	1
1.1 适合拍摄人像的摄影器材	2
1.1.1 便携式相机	2
1.1.2 数码单反相机	7
1.1.3 适合拍摄人像的镜头	10
1.2 人像摄影的辅助工具	15
1.2.1 外接闪光灯的使用	15
1.2.2 巧用反光板	18
1.3 拍摄前需要做些什么	19
Chapter 2 拍摄主题的选择	21
2.1 纯真主题的拍摄	22
2.2 性感主题的拍摄	24
2.3 颓废主题的拍摄	26
2.4 可爱主题的拍摄	26



DIGITAL PHOTOGRAPHY

2.5 民族风格主题拍摄	29
2.6 日常生活中的美丽	31
2.7 暗夜的迷离	32
2.8 动态的活力	34
Chapter 3 拍摄美女人像的基本要诀	37
3.1 喜欢你的模特	38
3.2 引导人物表情和姿势	39
3.3 简单就好	41
3.4 对准眼睛	44
3.5 捕捉自然的表情	48
3.6 时刻做好拍摄准备	51
3.7 独自进行拍摄	53



我用相机记录你，美女生活写真

Chapter 4 如何让照片中的美女靓起来	55
4.1 重视眼神的刻画	56
4.2 用嘴唇来表达情感	58
4.3 塑造美丽自然的鼻子	59
4.4 手势的衬托	62
4.5 拍摄胳膊的角度与姿势	64
4.6 腿部美感的运用	67
4.7 飘逸的发丝让美女靓起来	68
4.8 根据模特特点扬长避短	71
4.9 完美的化妆和造型	71
4.10 道具的衬托	72
Chapter 5 拍摄有创意的美女人像	75
5.1 大光圈的奇妙效果	76



DIGITAL PHOTOGRAPHY

5.2	利用夸张的色彩表现情绪	78
5.3	高调与低调的照片	83
5.4	经典的黑白影调	86
5.5	隔着玻璃拍摄	87
5.6	拍摄梦幻风格人像的秘诀	88
Chapter 6	有魅力的户外美女写真	91
6.1	利用清晨与傍晚的时刻	92
6.2	如何在阴影中展现美女	93
6.3	如何拍摄出有魅力的夜景人像	94
6.4	善加利用光线	98
6.4.1	各种光线条件下的拍摄技巧	100
6.4.2	逆光中的自然补光	102
6.4.3	利用日光作纯白背景	105



我用相机记录你，美女生活写真

6.5	晴天环境下的拍摄	107
6.6	雨天如何拍摄	108
6.7	雾天的拍摄	109
6.8	繁华街区的拍摄	111
6.9	树林、公园主题的拍摄	112
6.10	在海边如何拍摄	114
6.11	街头涂鸦主题的拍摄	116
6.12	游乐园的拍摄	118
6.13	香车美女	119
Chapter 7	做时尚的室内摄影达人	121
7.1	如何塑造室内光线气氛	122
7.2	利用窗户光拍摄美丽的人像	125
7.3	巧用镜影拍摄美女	126



DIGITAL PHOTOGRAPHY

7.4 巧用台阶	126
7.5 睡美人的拍摄	129
7.6 在厨房拍摄丽人	131
7.7 如何拍摄浴室美女	134
7.8 沙发美人	135
7.9 室内装潢的运用	137
7.10 在酒吧低照度下的拍摄	138
Chapter 8 佳作欣赏	141

玩转数码摄影—— 我用相机记录你，美女生活写真

Chapter 1 器材的准备工作

1.1 适合拍摄人像的摄影器材

1.2 人像摄影的辅助工具

1.3 拍摄前需要做些什么

DIGITAL PHOTOGRAPHY

1.1 适合拍摄人像的摄影器材

面对五花八门的相机，如何挑选适合自己的呢？首先要来了解一下相机的分类，目前市面上常见的主要有便携式相机与单反相机两种。

1.1.1 便携式相机

对于家庭使用者或者初级摄影爱好者来说，那些外表时尚、携带方便的高端便携式数码相机不可忽略。这种相机配有内置闪光灯和液晶显示屏，有些甚至还配有光学取景器，可以满足绝大多数的日常拍摄需求。即便您是新手，只要你掌握基本拍摄技巧，这样的便携式相机也照样能拍摄出非常棒的照片。

在挑选便携式相机时，要牢记以下几点：

相机的像素至少应为800万像素以上，这样拍出的照片可以放大成20cm × 25cm（8英寸 × 10英寸）的照片。

最好选用光学变焦的镜头，避免使用数码变焦的相机，因为所谓数码变焦实际就是截取感应器上的局部进行放大，会影响拍摄效果。

相机应该具备手动挡，以便您可以尝试各种效果，另外还要有内置闪光灯和防红眼功能。

另外，相机还要带有大面积液晶显示屏，以便您检查和回放照片。

确认您购买的相机电池寿命够长，越长越好。

在您购买一台数码相机的同时，还应该购买相应的存储卡。最好同时拥有两张备用存储卡，每张的容量都大些（至少1G）。正如所有的电子产品一样，这些卡偶尔也会出现故障。如果只依赖一张超大的存储卡，您将会面临所有照片全部丢失或损坏的风险。将重要照片分散在几张存储卡上是许多专业摄影师采用的安全措施。在每次下载完图片后将存储卡格式化是一个好的习惯，但格式化会清除存储卡上的全部信息并且很难还原，所以一定要确认



具有6倍光学变焦的佳能数码相机



只有卡片大小的索尼便携式相机



便携式相机可以方便查看所拍的照片



存储卡



旅行充电器

您已经将它们电脑上进行了备份。

如今的便携式数码相机已经高度智能化，使得普通人也能拍出好照片，这里有两个小窍门可以让您更好地使用它。

人们最常犯的错误就是抖动。在你按下快门的那一瞬间无意间动了一下，就会把模特拍模糊或者变得不够清晰。所以拿相机一定要稳，用两只手持稳相机，夹紧胳膊，同时在拍照的那一刻还要屏住呼吸，还有，一定要轻轻地按快门。同时，一定要确保你的手指不能遮挡住镜头，也不能挡住闪光灯，否则会导致闪光灯不能正常工作或曝光不足。

下面我们谈谈便携式相机的基本使用方法：

曝光

对于数码相机而言，曝光是指用光线在图像感应器上记录下影像。感应器是数码相机最重要的电子元件，用于替代胶片，将光转化为电荷，并形成数字信号。有两种主要因素控制着曝光：快门速度和光圈。

曝光是由快门速度和光圈的组合来控制的。快门速度是快门开启将光线记录在感应器上所用时间的长度。光圈控制的是镜头让多少光通过。

便携式数码相机都带有很实用的曝光模式，常见的有：

光圈优先（AV）挡——由拍摄者设定光圈大小，相机会根据现场光线算出所需的快门曝光时间。

快门优先（TV）挡——由拍摄者来设定快门速度，相机会决定正确的光圈值。

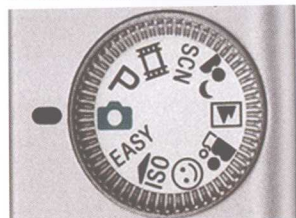
程序挡或全自动挡——完全由相机来确定快门速度和光圈，有时还能自动设定感光度。

变焦

大部分便携式相机都带有自动变焦镜头，您会发现通过镜头将拍摄对象拉远拉近是一件有趣的事情。用长焦拍摄可以使背景虚化，从而让拍摄对象



存储卡与读卡器



相机的各种模式

更加突出。用短焦拍摄可以扩大拍摄范围，把更多的景物拍摄进画面。

对焦锁定功能

在运用三分法进行构图拍摄时，主体经常不在画面的中央。一般便携式相机的标准设置是对画面中间部分进行自动对焦，而对焦锁定功能可以帮助您把拍摄对象的焦点锁定，然后重新构图。具体步骤是：先把相机对准模特快门按下一半后停住，这样就能把焦点锁定在她身上，然后重新构图，最后把快门按到底进行拍摄。这样，即使你改变了原来主体和背景的位置，被摄对象在照片中还是会很清晰。



拍摄这张照片的时候，采用了上文所述的半按快门锁定焦点再重新构图的方法

光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：光圈优先模式 曝光补偿：+1EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：点测光

变换角度

在拍摄照片时还要注意的是拍摄角度问题，尝试从不同寻常的角度来拍摄一个同样的场景，这是在拍摄人像时保持画面生动的秘计，拍出的照片会变得更有趣味，同时可以使拍摄对象保持拍摄的热情。你可以坐在地上仰拍你的拍摄对象，也可以爬到高处然后俯拍。

小提示

大多数便携式相机都有光学变焦和数码变焦功能。但事实上所谓数码变焦只是将图像裁切后留在感应器上的一小块图像，并不能真正放大图像。在可能的情况下都建议把数码变焦功能关闭而只用光学变焦，在后期处理图片时您再做裁切。



用对焦锁定按钮锁定对焦



光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 曝光补偿：+1EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：平均测光



光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 曝光补偿：0 白平衡：自动白平衡 测光模式：点测光



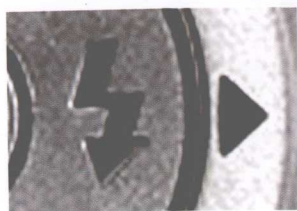
光圈：F/8 速度：1/125s 感光度：ISO100 曝光补偿：+1EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：平均测光

用不同角度在同一个场景拍摄的三张照片。平视、俯视、仰视，每种视角都能带来不同的视觉效果。拍摄的时候要多多练习，找到最适合的角度

内置闪光灯的使用

几乎所有的便携式相机都有一个内置闪光灯，以用于夜间或室内拍摄。注意这种内置闪光灯的闪光强度有限，除非你的构图紧凑，否则在拍摄10m开外的人物时就会曝光不足，相机在这种情况下，会导致画面黑色或灰色的细节损失或者是影像模糊。

拍摄社交活动时，摄影师一般会把闪光灯设置得比现场光稍稍强一点，这样就能让图片中的背景细节更加丰富，而没有经验的摄影者经常会使用闪光过量，从而导致背景全黑，细节缺失。这是因为，闪光灯的光线比现场光强太多。



相机的闪光灯模式



未使用闪光灯的拍摄效果



使用闪光灯之后的拍摄效果，人物的脸部变得清晰

光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 曝光补偿：+1EV

白平衡：自动白平衡 测光模式：平均测光



便携式相机闪光灯

许多数码便携式相机都有一种模式（某些机型称为补光闪光或随时闪光），在这种模式下拍摄时，闪光灯会一直工作。如果在光线很差的阴天或者是光线强烈的白天拍摄肖像或者特写，就应该考虑把拍摄模式调整到补光闪光。补光闪光可以消除阴影，或是在逆光拍摄的时候平衡前景和背景。

可怕的红眼效果

在光线不足的环境中，被摄者的瞳孔会由于光照不够而放大，而照片中如吸血鬼般的红眼效果是由于眼底血管遇到闪光灯的强光而突然收缩造成的。大多数便携式相机附带的消除红眼功能可以有效消除红眼效果。它们的工作原理有两种，一种是将闪光分散成多次小的闪光，另一种是在正常闪光前由一个内置的白炽灯发出光来缩小瞳孔。这一功能可以起到一定作用，但不能完全消除红眼问题。



可怕的闪光红眼效果

除了以上提到的曝光、角度、闪光等拍摄技巧，在拍摄照片的时候你还要考虑很多事情，你必须把所有要素牢记在心：构图、背景、你的视角、照片里的颜色是否生动有趣，它们之间是否互相映衬。

1.1.2 数码单反相机

数码单反相机是一种先进而精密的仪器，它可以为您提供胶片相机所拥有的一切功能。当您按下快门时，位于镜头和图像感应器之间的反光板会翻起，相机的快门随即打开，感应器按定好的快门速度感光。与此同时，相机的微处理器将记录在图像感应器上的大量信息写入相机存储卡。试想一下，那些体育摄影师和新闻记者手中的数码相机，它们能在1s内连拍8幅照片，这是多么强大的功能。

弱光条件下，一些中高端单反相机在感光度达到800或更高时，表现非常出色；而另一些单反相机在自然光、低感光度状态下有出色的效果，而用高感光度拍出的照片会很吓人。因此，请检查一下



佳能数码单反相机EOS 5D