



Digital

Photography
Portrait

数码

人像摄影

好技巧!
胜过好相机

FASHION 视觉工作室 编著

中国摄影出版社 China Photographic Publishing House

好技巧胜过好相机

数码人像摄影

中国摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

数码人像摄影 / FASHION视觉工作室著. --北京:
中国摄影出版社, 2012.4

ISBN 978-7-80236-722-7

I. ①数… II. ①F… III. ①数字照相机—人像摄影—
摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第042122号

书 名: 数码人像摄影

作 者: FASHION视觉工作室

责任编辑: 常爱平

封面设计: 衣 钊

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpphbook.com

邮箱: office@cpphbook.com

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

开 本: 16

纸张规格: 787mm × 1092mm

印 张: 11

字 数: 150千字

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-722-7

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究



前言

Preface

近年来，随着数码单反相机的普及，越来越多的数码摄影新手加入了摄影爱好者的队伍。在大多数人把拍摄照片作为一种休闲爱好时，数码相机已不再专属于摄影师了，怎样利用手中的相机拍摄出令人赏心悦目的照片已成为广大摄影爱好者共同的追求。

在众多的摄影门类中，人像摄影是最为人们喜爱，也最为熟悉的门类。模特的姿态是画面构图重要的组成元素之一，肢体语言和表情控制很大程度上决定了照片的最终质量。合理安排拍摄计划、掌握人像摄影的要诀、调动模特的情绪状态、巧妙使用不同的道具，对于拍好人像都有着重要的影响。

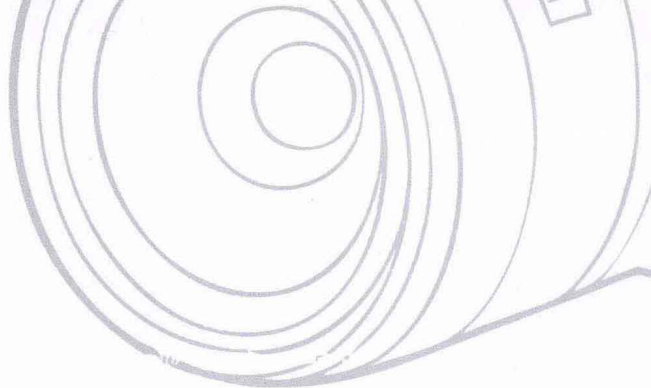
本书共有九个章节，结合丰富的实拍照片和贴心的要领解说，循序渐进地讲解了如何摆好姿势、拍好模特。内容还包括更好地安排拍摄计划、轻松摆出漂亮美姿的必杀秘笈、拍好人像的常用技巧、各种姿态的变化规律、合理地运用光线。还精选了人像摄影中的常见道具，以及生活中常见的拍摄场景，全面展示了各种实拍摆姿要诀。本书的最大特点是利用丰富的实拍照片进行讲解，对每张照片和每个姿势都进行了详细的说明，同时还列出了详细的拍摄参数，适合人像摄影爱好者以及模特速查与学习。

本书采用了图文结合的方式，避免了大量枯燥的专业词汇，通俗易懂，使读者在欣赏照片的同时掌握美姿的要诀和规律，只要认真地阅读并熟练掌握本书所讲解的技术技巧，就能够很快地提高摄影水平。









目录

CONTENTS

第01章 拍好人像的八大要点 1-12

- | | | | |
|-------------------------|---|---------------------------|----|
| 01. 正确曝光是获得好照片的前提 | 2 | 05. 时刻做好拍摄的准备 | 8 |
| 02. 根据创作需要选择合适的镜头 | 3 | 06. 最基本的构图方法——黄金分割法 | 9 |
| 03. 鲜明的主题 | 5 | 07. 精准对焦 | 10 |
| 04. 以形传神，形神兼备 | 7 | 08. 巧用道具 | 11 |

第02章 前期准备很重要 13-24

- | | | | |
|------------------------|----|---------------------|----|
| 09. 模特是作品成功的重要因素 | 14 | 15. 匹配好着装与环境 | 20 |
| 10. 根据模特性格选择拍摄主题 | 15 | 16. 三脚架确保相机稳定 | 21 |
| 11. 根据光线条件确定拍摄时间 | 16 | 17. 闪光灯作用大 | 22 |
| 12. 根据模特气质选择拍摄场地 | 17 | 18. 反光板协调光比 | 23 |
| 13. 与模特充分沟通 | 18 | 19. 不要忽视其他附件 | 24 |
| 14. 根据拍摄主题布置户外场景 | 19 | | |

第03章 拍摄模式统领照片效果 25-36

- | | | | |
|---------------------------|----|---------------------------|----|
| 20. 程序自动曝光模式给摄影者自主权 | 26 | 25. 跟踪对焦模式抓拍动态人像 | 32 |
| 21. 人像模式把曝光工作交给相机 | 27 | 26. 中心对焦点对焦 | 33 |
| 22. 光圈优先模式控制景深有奇效 | 28 | 27. 手动对焦模式在暗环境中拍摄人像 | 34 |
| 23. 快门优先模式抓拍动感很得力 | 30 | 28. 单次拍摄模式拍摄摆姿 | 35 |
| 24. 单次对焦模式最常用 | 31 | 29. 连拍模式抓拍连续动作 | 36 |

第04章 精心构建唯美画面 37-58

- | | | | |
|------------------------|----|-------------------------|----|
| 30. 陪体服务于被摄主体 | 38 | 35. 三角形构图制造画面的稳定感 | 45 |
| 31. 前景说明、装饰主体 | 39 | 36. 变形三角形表现自由的动感 | 46 |
| 32. 背景交代环境 | 41 | 37. 框架式构图强化视觉中心 | 47 |
| 33. 用画面留白表达意境 | 42 | 38. S形构图展现流动的感觉 | 48 |
| 34. 对角线构图使画面具有动感 | 44 | 39. C形构图突显曲线美 | 49 |

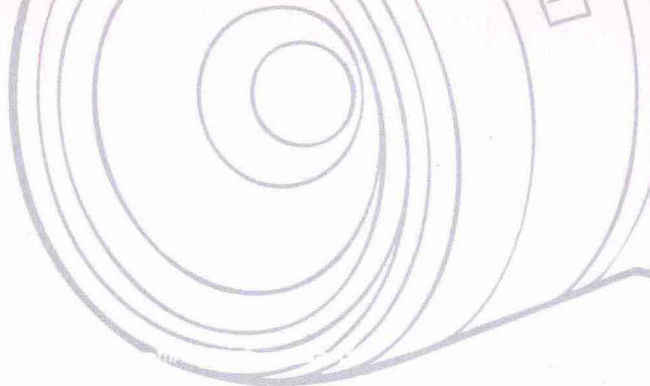
40. L形构图增加画面张力 50
41. 同消失点构图产生汇聚效果 51
42. 异消失点构图产生扩散效果 52
43. 镜像构图有魅力 53
44. 横幅构图展现场景 54
45. 竖幅构图展现细节 56
46. 点线面的完美组合 57

第05章 拍摄角度决定人物形态 59-72

47. 平视角度表现自然的人像 60
48. 高角度表现特殊效果 61
49. 低角度表现人物的高贵气质与距离感 62
50. 正面人像展现人物基本特征 63
51. 七分面人像灵活富于变化 64
52. 三分面人像展现面部轮廓线条 65
53. 侧面人像展现整体轮廓 66
54. 人物背影最能蕴含情感 67
55. 特写刻画面部神态 68
56. 近景人像自然真实 69
57. 中景人像展现动感 70
58. 全景人像交代环境 71
59. 远景人像营造意境 72

第06章 用光是造型之本 73-102

60. 顺光展现人物细节 74
61. 侧光表现人物个性 75
62. 顶光塑造人物时尚感 76
63. 背景光表现空间深度感 77
64. 轮廓光勾勒人物线条轮廓 78
65. 强调光增添人像亮点 79
66. 逆光营造煽情的画面氛围 80
67. 剪影以形传神 81
68. 柔和光线刻画皮肤质感 83
69. 硬光展现画面感染力 85
70. 眼神光韵味十足 86
71. 伦勃朗光凝重神秘 87
72. 蝴蝶光打造迷人魅力 88
73. 主光塑造人物形象 89
74. 辅助光减小反差 90
75. 修饰光刻画局部特征 91
76. 窗户光线很抒情 92
77. 灯光造就写实风格 94
78. 烛光拍摄温馨情调 95
79. 根据创作意图控制闪光灯 96
80. 反光板补光 98
81. 高调展现典雅明快的氛围 100
82. 中间调展现细腻的情感 101
83. 低调营造深沉神秘的氛围 102



目录

CONTENTS

第07章 美姿锦上添花 103-144

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 84. 站姿展现模特气质 | 104 | 97. 胯部曲线赋予画面线性感 | 126 |
| 85. 手脚的动作让身姿更美 | 105 | 98. 手姿传递情感 | 128 |
| 86. 常见坐姿的摆姿要点 | 106 | 99. 手部常放的位置 | 129 |
| 87. 优美坐姿 | 107 | 100. 手与头的配合表现自然的美 | 132 |
| 88. 个性坐姿 | 109 | 101. 手与脸的配合体现女性的美丽与性感 | 133 |
| 89. 常见蹲姿 | 111 | 102. 手与肩的配合展现女性的妩媚 | 134 |
| 90. 个性蹲姿 | 112 | 103. 手与腰配合展现女性的曲线 | 135 |
| 91. 蕴含情感的跪姿 | 114 | 104. 手与腿配合增加画面的变化 | 136 |
| 92. 常见趴姿 | 116 | 105. 手与脚配合展现楚楚动人的美感 | 137 |
| 93. 风姿多变的躺姿 | 118 | 106. 颈部美姿不可或缺 | 138 |
| 94. 步行姿态美妙自然 | 120 | 107. 捕捉瞬间动态美姿 | 140 |
| 95. 跳跃动作活力无限 | 122 | 108. 大曲线美姿增加视觉冲击力和时尚感 | 142 |
| 96. 肩部美姿展现性感 | 124 | | |

第08章 主题场景丰富画面语言 145-158

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 109. 幽静的公园 | 146 | 113. 破旧的废墟 | 154 |
| 110. 居家的温馨 | 148 | 114. 老胡同情怀 | 156 |
| 111. 暗夜的迷离 | 150 | 115. 时尚购物区 | 158 |
| 112. 海边的风情 | 152 | | |

第09章 道具构成故事情节 159-167

- | | | | |
|---------------------|-----|---------------------|-----|
| 116. 椅子丰富人物造型 | 160 | 120. 纱巾营造浓郁诗情 | 164 |
| 117. 帽子塑造多变造型 | 161 | 121. 气球烘托纯真气质 | 165 |
| 118. 围巾增添动感元素 | 162 | 122. 酒杯渲染优雅气质 | 166 |
| 119. 墨镜突显新潮时尚 | 163 | 123. 香车突显高贵气质 | 167 |

01 PART

拍好人像的 八大要点

关键词：

正确曝光 · 合适镜头 · 鲜明主题 ·

突出主体 · 形神兼备 · 黄金分割 ·

精准对焦 · 巧用道具

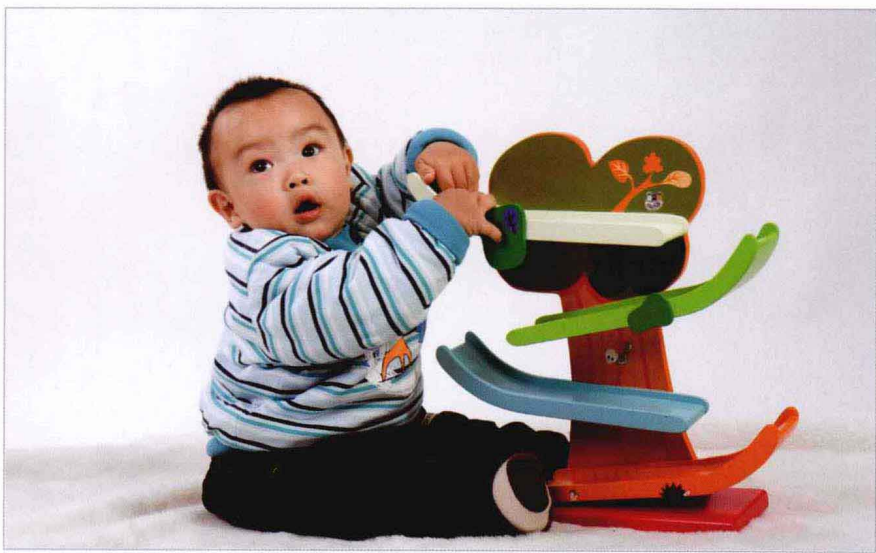
01

正确曝光是获得好照片的前提

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表现被摄主体相貌和神态的作品。一幅优秀的人像摄影作品，是许多因素的总和，包括神情、姿态、构图、照明、曝光、制作等等。其中，在人像摄影构思的基础上进行正确的测光与曝光，是在技术上保证一张照片成功的最基本条件。

所谓正确的曝光，通俗地讲，就是所拍摄的画面亮度合适，没有过暗或过亮的现象，能够把被摄主体原有的明暗关系清晰、准确地显现出来，做到正确地记录景物的影像。如果曝光过度，画面就会过亮，甚至使高光部分失去细节。如果曝光不足，画面就会过暗。曝光严重不足，就会使画面的阴影部分失去细节，甚至成为一片死黑。

获得正确曝光的关键在于正确的测光和选择正确的光圈与快门组合。做到了这一点，我们就能够准确、清晰地反映被摄主体的明暗关系，并使画面的亮部和暗部都保留有完美的细节和层次。



准确地显现被摄主体的明暗关系

正确曝光是获得成功照片的最基本技术要求。拍摄出的画面应确保正确反映、清晰展现被摄主体的明暗关系。

- 光圈：f/13
- 快门速度：1/125s
- ISO 感光度：ISO100
- 焦距：50mm



高光和阴影部位都应有足够的层次和细节

一幅成功的人像作品，其曝光亦应完美。画面的高光部分和阴影部分都应有足够的层次和细节，不出现像素丢失问题。

- 光圈：f/4
- 快门速度：1/500s
- ISO 感光度：ISO50
- 焦距：135mm

02

根据创作需要选择合适的镜头

工欲善其事，必先利其器，适用于人像摄影的最佳镜头是70—210mm或80—200mm中长焦镜头。

不同镜头的选择与搭配所拍摄出的人像效果是不同的。大多数摄影者经常会利用中长焦镜头来进行人像拍摄，所以这类镜头通常被人们称作是人像镜头。使用这一焦距，不仅可以让摄影者在一个很恰当的距离范围内进行拍摄（留给自己和被摄主体一定的空间，但仍能使被摄主体充满取景框），而且使用这个焦距的镜头拍出来的人像效果比较自然、真实，既不会像广角镜头那样引起面部失真，也不会像较长的长焦镜头那样引起压缩。

在特定的情况下，同样可以利用长焦镜头。当摄影者选用较长的长焦镜头拍摄人像时，可以更好地虚化背景，使画面更加简洁、明了。但要注意的是，长焦镜头对背景的虚化可能会有些过度，略显不自然。

除了长焦镜头之外，广角镜头也得到了众多摄影者的青睐。使用广角镜头可以比较好地收取更多的画面元素，从而来表现环境、烘托气氛。而且，相对于人像拍摄来说，广角镜头打破了长焦镜头单一的表现形式，为摄影者提供了更多的创意发挥空间。但需注意的是，要尽可能避免广角镜头给被摄主体带来的过度透视变形。

镜头的选择

在进行人像摄影时，要根据拍摄的需要选择长焦镜头、中长焦镜头或是广角镜头，达到创作所需要的效果。



中长焦镜头

广角镜头

中长焦镜头拍摄人像显得自然

模特站在窗前，我们选用大光圈，中长焦镜头拍摄近景画面，从而突出人物的面部表情，让人物的面部形象更好地展现在画面中。



● 光圈：f/3.5 ● 快门速度：1/800s ● ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：70mm



● 广角镜头营造独特视觉效果

采用广角镜头拍摄的人像夸张了腿部造型，使腿部显得特别修长，给人强烈的视觉冲击。

● 光圈：f/9 ● 快门速度：1/125s
ISO 感光度：ISO100 ● 曝光：-1.8ev

03

鲜明的主题

在人像摄影中，画面的主题表达无疑就是人物的情感表现。一幅好的人像作品就要有一个鲜明的主题。不管是表现一个人、一件事还是一种情感，都必须使主题明确，让观赏者在欣赏作品时能够感受到作品表达的含义。

主题在画面中有两个重要作用：一是表达内容的中心，二是画面结构的中心。一幅画面如果失去了主体，就谈不上主题思想的表达，也就失去了画面的意义，这使人们不能理解作品的创作意图。摄影画面的主题有着决定性的作用，并且具有集中观赏者视线的作用。没有主题的构图就像文章没有中心思想一样，不能让人明白要表达什么。

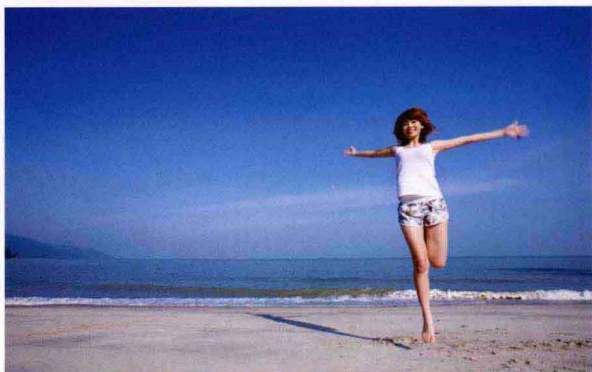
杰出的人像摄影作品不仅要有明确的普遍性主题，而且还要有独特的表现方式，不仅能够表现拍摄的对象，而且还能传达出“幸福”、“快乐”、“忧郁”、“低调”等情感和寓意，从而使画面的主题更富有意义。

柔美的情调

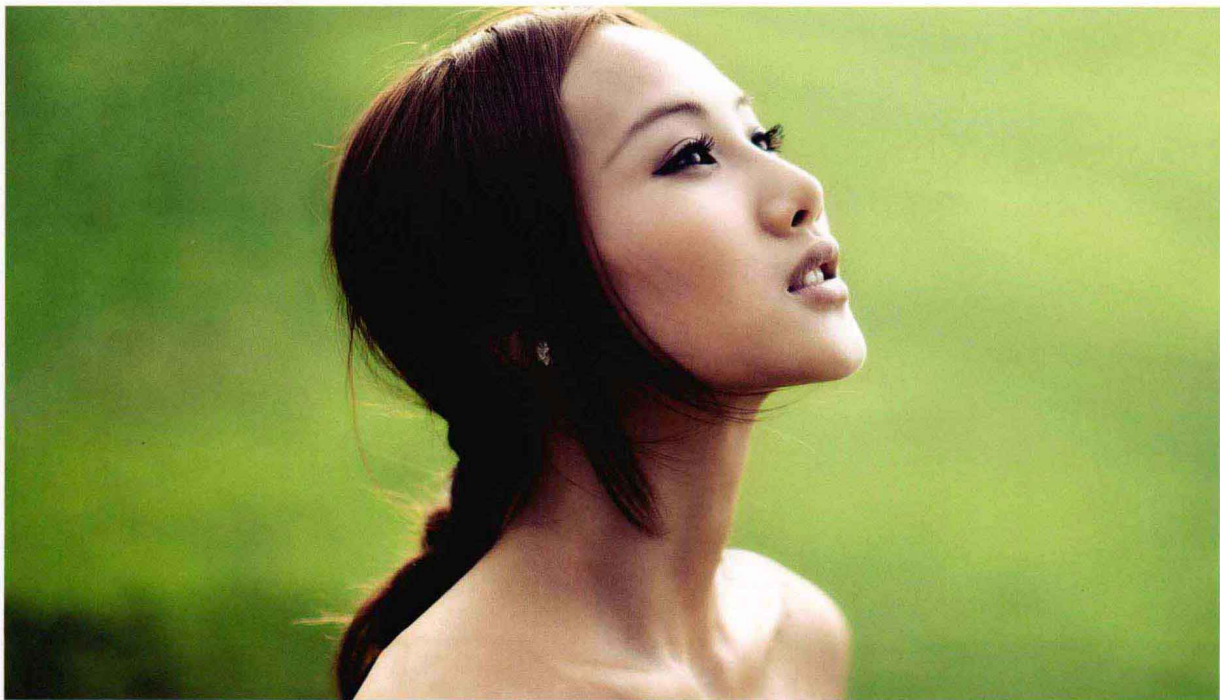
采用大光圈把背景完全虚化，给人一种很神秘的清新感，同时侧面拍摄模特柔美的表情，使画面更具有韵味，使主题更加深刻。

欢快的主题

整个画面展现了模特在海边张开双臂跃起的动作，以广阔的大海为背景，视野开阔，并展现了欢快的感受。



● 光圈：f/11 ● 快门速度：1/320s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：70mm



● 光圈：f/1.2 ● 快门速度：1/4000s ISO 感光度：ISO100 ■ 焦距：50mm



● 忧郁的表情

采用侧光拍摄模特的近景，模特凌乱的头发和迷离的眼神，给人一种忧郁的感觉。

● 光圈：f/11

● 快门速度：1/125s

ISO 感光度：ISO100

■ 焦距：57mm

04

以形传神，形神兼备

拍摄人像摄影作品，除了在摄影技术与技巧方面应打好基础之外，应该努力使作品中的人物形象达到以形传神、形神兼备的效果。只有“形神兼备”才能使作品更具感染力。

人物的面部表情、举止动作，都与内心活动相联系。拍摄时应从人物的特征入手，找出能反映其内心活动的典型瞬间形象。不同的表情与体态往往反映出人们不同的道德修养、社会地位、风度气质和个性特征。

做到形神兼备，应特别注意以下几个方面：

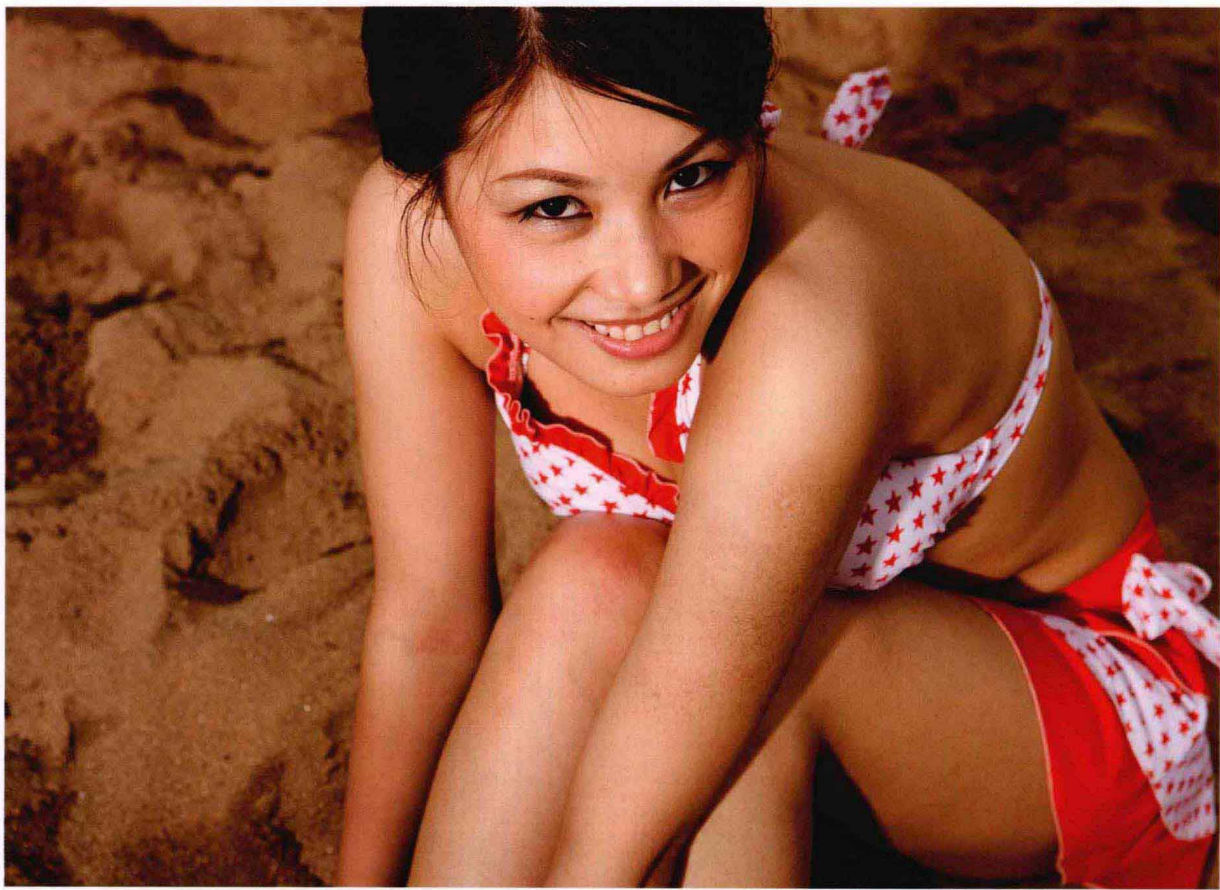
眼睛：眼睛是人类灵魂的窗口。在摄影艺术中，眼睛往往会成为人们关注的视觉中心，把眼神处理好，对表现一幅摄影作品的主题会起到画龙点睛的作用。

四肢的动作：四肢的动作，特别是手势，在表达被摄主体的内心情感时起着“第二张脸”的作用。在日常生活中，手也是表达思想、交流感情、传达情绪的重要工具。

环境：多数人像摄影作品都是人物与环境的组合，拍摄时，要重视环境对主体的影响，通过环境进一步说明人物，表现人物的个性，渲染作品的氛围和意境。

● 注重眼神的表现

拍摄人像作品的时候，应特别注意人物眼睛的表现，抓住其眼神最闪亮的瞬间。



● 光圈：f/8 ● 快门速度：1/200s ● ISO感光度：ISO100 ■ 焦距：70mm