

实宝
拍典

[数码单反摄影作品常见问题诊断, 轻松拍出牛片]

数码
单反

拍摄误区与 实拍技巧

人像篇

黑冰摄影 编著
飞思数字创意出版中心 监制



- 厚达**300页**的“数码单反摄影常见问题**150例**”
- 含**40余款**主流镜头的“数码单反相机镜头宝典”
- 数码照片后期处理多媒体视频教程
- 尼康数码单反相机使用视频讲解
- 佳能数码单反相机使用视频讲解



焦 距: 85mm
光 圈: F2.5
快门速度: 1/800s
感 光 度: ISO100

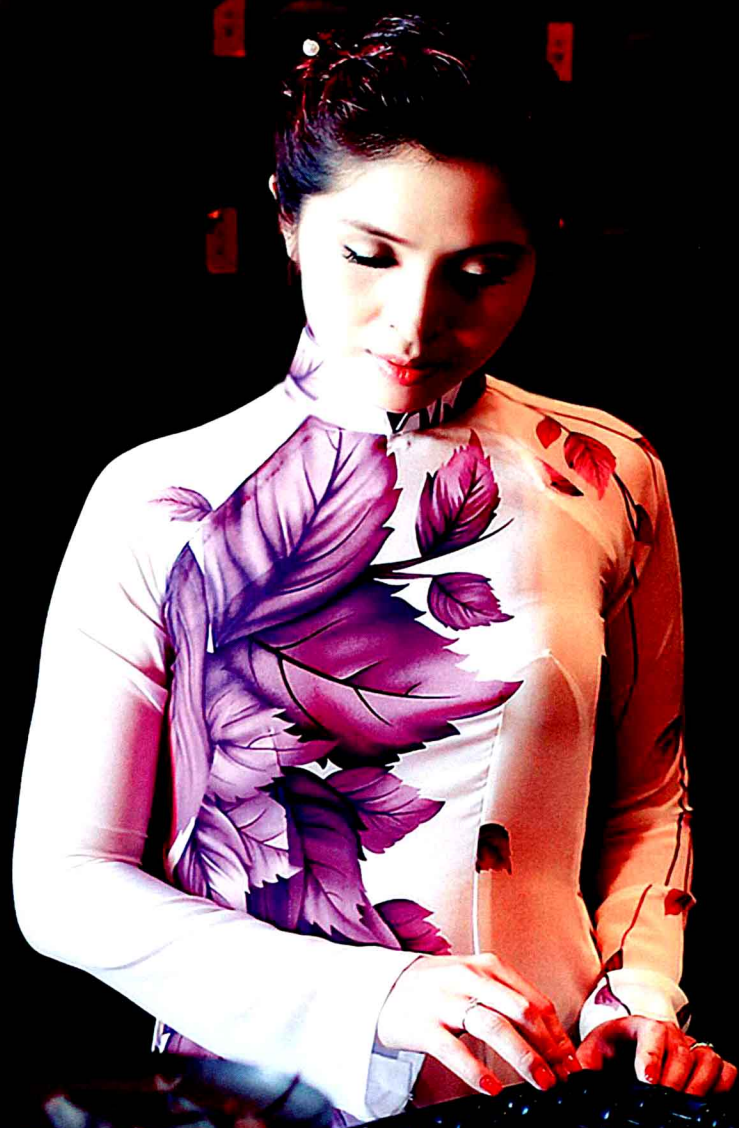




焦 距: 100mm
光 圈: F2.2
快门速度: 1/500s
感 光 度: ISO100



第 100 页
光 影 193
快门速度: 1/1250s
感 光 度: ISO400





焦 距: 20mm
光 圈: F16
快门速度: 1/125s
感 光 度: ISO100



数码单反拍摄误区与实拍技巧：人像篇

黑冰摄影 编著
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书是一本综合了拍摄人像时会遇到的误区,以及相对误区而言的正确解析的书籍,此外,还加入了拍摄技巧、对比示例等内容,主要目的是帮助各位读者避免再犯与书中错误例图同样的问题,以便更快速地提高拍摄水平,从而拍出更加精彩的照片。

本书基础理论章节涵盖了器材准备、曝光设置、用光、用色、构图和美姿等理论基础知识,另外,本书还增添了十几个以场景为主题的拍摄,带领读者发现生活中的摄影场景。在实拍章节中还针对纪实、儿童和情节等题材进行了深度讲解。重点介绍了在拍摄人像时常用的各类技巧,并展示了在拍摄时最容易出现的拍摄误区,以及这些误区出现的原因、纠正方法和运用正确技巧拍摄后的效果等,便于读者进行对比学习,使各位读者在学习摄影的道路上少走弯路,避开摄影误区。

本书配套光盘内容为数码单反相机使用及数码照片后期修饰与处理视频教学。

全书语言简洁、干练,错误示例与正确示例展示明确,图示丰富、精美,即使是刚刚接触摄影的读者,也能够通过阅读本书在较短的时间内成长为能够拍摄出优秀照片的摄影师。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反拍摄误区与实拍技巧.人像篇/黑冰摄影编著.--北京:电子工业出版社,2013.5

ISBN 978-7-121-18465-9

I. ①数… II. ①黑… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212438号

责任编辑:姜伟

特约编辑:李新承

印刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

装订:北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开本:889×1194 1/16 印张:13.75 字数:352千字

印次:2013年5月第1次印刷

定价:69.80元(含光盘1张)

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

- 成长就是不断纠正一个又一个误区，进而掌握一个又一个技巧。
- 没有拍不出好照片的摄影师，只有没用对技巧的摄影师。

学摄影，入门很容易，掌握相机的基本操作后，基本上绝大多数摄影师都能够拿起相机就进行拍摄。但想要拍摄出漂亮的作品就是另外一回事了，除了要多看多学习优秀作品及他人的成功经验，提高拍摄技巧与个人美学修养，最重要的一条是要不断反思并分析自己或他人作品中的拍摄误区，从分析中学到更多的经验与技巧，不断地在学习过程中纠正一个又一个误区，这样才能不断超越自己。

本书正是这样一本以讲解摄影误区与技巧为主的书籍。笔者在总结自身多年拍摄经验的基础上，通过询问影友、网络调查和论坛收集等多种方式，整理了许多摄影爱好者在人像摄影方面的误区，并将其以误区解析、纠正方法和拍摄技巧等形式展示了出来。其中绝大多数都是摄影爱好者最容易进入的误区，例如，使用同样的光圈拍摄同一个模特，为什么有的照片的背景虚化显得很漂亮，而有的画面虚化效果就显得不足，其中的误区有哪些，如何避免。又如，拍摄同一个场景，有些人拍出来的画面干净、简洁，而有些人拍出来的画面则杂乱、主体不够突出，这其中的误区又有哪些，如何避免，从本书中即可找到答案。

没有任何一种学习方式比从错误中学习正确更快捷有效，因此，当笔者在本书中以错误的例图对比说明正确的拍摄手法时，能够使本书所讲述的理论和技巧更容

易被理解与掌握。而通过阅读和学习本书，能够帮助各位读者避免再犯与书中错误例图同样的问题，从而轻易走出摄影误区。

正所谓，成功使人进步，错误使人成长，笔者希望通过本书近60个对比示例，近70幅优秀的成功摄影作品，以及近80幅错误的反面示例图片进行对比，能够使各位读者在学习人像摄影的道路上快速成长，最终将会发现原来摄影如此简单。

本书共分为13章，第1~8章为基础理论知识章节，第9~13章为实拍章节。

在基础理论知识章节中，涵盖了器材准备、曝光设置、用光、用色、构图和英姿等理论基础。对于这些理论知识，笔者不仅以文字的形式进行了深入讲解，还针对重点理论特别配备了错误例图，对这些例图的错误原因、纠正方法和拍摄技巧进行了讲解，并展示了运用正确拍摄技巧拍摄后的效果。

在实拍章节中，笔者针对纪实、儿童、场景和情节等题材，讲解了拍摄这些题材的各类技巧，同时展示了在拍摄这些题材时容易出现的拍摄误区。与理论章节一样，笔者也分析了这些误区出现的原因及纠正方法，并展示了相关题材的优秀摄影作品，以便于读者进行对比学习。

通过学习本书，相信各位读者一定能够在摄影的道路上避开摄影误区，快速成长为能够拍摄出优秀照片的摄影师。



第1章 人像摄影技巧分享

1.1 前期策划之培养拍摄理念	16
1.2 前期策划之设定拍摄主题	17
1.3 拍摄准备之寻找模特	18
1.4 拍摄准备之巧妙选景技巧	19
1.5 拍摄准备之熟悉环境	19
1.6 拍摄准备之检查装备	20
1.7 拍摄技巧之如何与模特交流	21
1.8 拍摄技巧之练就好人像摄影作品	22

第2章 这是你应该准备的

2.1 更换镜头控制照片表现	24
2.1.1 区分使用各种镜头	24
2.1.2 焦距变化控制透视和虚化效果	25
2.1.3 用广角镜头的透视性能大胆强调身体的线条	26
2.1.4 中远摄镜头变形小、虚化好	27
2.1.5 远摄镜头拉近距离、大幅虚化	28
2.2 巧用镜头放大优点、缩小缺点	29
2.3 常用的补光利器——闪光灯	30
2.4 闪光灯的使用技巧与误区	31
2.4.1 技巧一：使用柔光罩避免生硬的光线	31
2.4.2 技巧二：使用慢速同步闪光功能亮化背景	32
2.4.3 技巧三：使用白平衡校正色彩	33
2.4.4 误区一：距离背景过近而产生阴影	34
2.4.5 误区二：过近的距离容易产生难看的油光	35
2.5 常用的补光利器二——反光板	36
2.6 道具之美化画面的魔法	37
2.7 道具使用的技巧与误区	38

2.8 小附件大作用	39
2.8.1 遮光罩不怕炫光	39
2.8.2 三脚架保持稳定	39
2.8.3 遥控器&快门线助你自拍	40
2.8.4 竖拍手柄灵活用	40

第3章 曝光设置经验分享

3.1 各种测光模式下的曝光	42
3.1.1 中央重点平均测光（佳能）/中央重点测光（尼康）	42
3.1.2 评价测光（佳能）/矩阵测光（尼康）	43
3.1.3 点测光	44
3.2 曝光补偿的技巧与误区	45
3.3 被忽略的菜单和功能	47
3.3.1 白平衡	47
3.3.2 佳能用户通过自动亮度优化美化照片	48
3.3.3 尼康用户通过动态D-Lighting还原自然亮度	49
3.3.4 使用实时取景可以灵活构图	50
3.3.5 利用优化校准或照片风格获得自然色调	51
3.3.6 利用高感光度降噪功能	52

第4章 缤纷七色光

4.1 不同光位不同功效	54
4.1.1 表现细腻皮肤用顺光	54
4.1.2 塑造立体感用侧光Or前侧光	55
4.1.3 表现轮廓感用逆光Or侧逆光	56
4.1.4 获得天然头发光用顶光	57
4.2 不同光质不同效果	58
4.2.1 柔和的散射光	58
4.2.2 通透的直射光	59
4.2.3 直射光与散射光的综合运用	60
4.3 光比的大小决定画面或刚或柔	61



4.4 户外光线的张力有多大.....	62
4.4.1 晴天拍摄技巧之躲避强光.....	62
4.4.2 晴天拍摄技巧之使用透光板.....	62
4.4.3 晴天拍摄技巧之通过构图尽可能地过滤掉灰白的天空.....	63
4.4.4 阴天拍摄技巧之增加曝光补偿提高画面亮度.....	64
4.4.5 阴天拍摄技巧之使用阴天白平衡获得准确的色彩.....	64
4.4.6 阴天拍摄技巧之让服装的色彩尽可能鲜艳一些.....	65
4.4.7 雾天拍摄技巧之柔美朦胧气氛.....	66
4.4.8 黄昏落日拍摄技巧之唯美温馨.....	67
4.5 室内的温馨光线.....	68
4.5.1 利用窗户光进行拍摄.....	68
4.5.2 利用白色景物进行补光.....	69
4.5.3 窗帘的妙用之控制光线通光量.....	70
4.5.4 窗帘的妙用之为光线做柔化处理.....	70
4.5.5 利用室内灯光制造神秘气息.....	71
4.6 弱光环境照拍不误.....	72
4.6.1 中央对焦点解决对焦困难的问题.....	72
4.6.2 增加感光度提高快门速度.....	72
4.6.3 使用大光圈提高快门速度.....	73
4.6.4 补光方案之使用内置闪光灯.....	74
4.6.5 补光方案之使用外置闪光灯.....	74
4.7 用眼神光让模特神采飞扬.....	75

第5章 十色的绚丽/色调印象/色调的玄机

5.1 色彩的相貌.....	78
5.2 色彩的运用概述.....	79
5.3 色温影响画面色调.....	80
5.4 明度决定画面明暗影调.....	81
5.5 饱和度控制画面鲜艳程度.....	82



5.6 玩转色彩就这么容易.....	83
5.6.1 色彩对比碰撞增加画面冲击力.....	83
5.6.2 明确基调确定主题.....	84
5.6.3 选色简明保证画面简洁.....	85
5.7 色彩的进退尺度.....	85
5.8 光线与色彩的缘分.....	86
5.9 光线与色彩的搭档.....	87
5.9.1 浅色亮丽的高调.....	87
5.9.2 深色沉稳的低调.....	88
5.9.3 过度丰富的中间调.....	89

第6章 开启构图之门的钥匙

6.1 不同角度的美女.....	92
6.1.1 捕捉表情和面部特征的正面.....	92
6.1.2 刻画身材轮廓的全侧面.....	92
6.1.3 使面部更有立体感的3/4侧面.....	93
6.1.4 表现特殊画面感觉的背侧面.....	93
6.2 视角决定成败.....	94
6.2.1 平和亲切的平视视角.....	94
6.2.2 俯视角度表现婉约柔美的人像.....	95
6.2.3 仰视角度表现人物高大与修长的身材.....	95
6.3 不同的取景不同的魅力.....	97
6.4 掌握基本构图方式使拍摄更得心应手.....	99
6.4.1 三分法构图.....	99
6.4.2 曲线构图.....	100
6.4.3 斜线构图（对角线构图）.....	101
6.4.4 L形构图.....	102
6.4.5 满画面构图.....	103
6.4.6 框架式构图.....	104
6.5 光线对构图的影响.....	105
6.6 灵活构图之组合构图技法.....	106





6.7 灵活构图之无规则的构图.....	107
6.8 灵活构图之多种尝试.....	108

第7章 构图的技巧与误区分享

7.1 让你获益匪浅的九大构图技巧.....	110
7.1.1 保持简洁让画面大气十足.....	110
7.1.2 利用前景中的物体增加画面的层次.....	111
7.1.3 利用背景增强画面主题的表现.....	112
7.1.4 利用陪体辅助表达人物气质.....	113
7.1.5 二次构图大胆裁切.....	114
7.1.6 微距镜头下人体的纹理与图案.....	115
7.1.7 利用镜像使画面有对称美.....	116
7.1.8 为视线的方向留白.....	116
7.1.9 让模特融入环境之中.....	117
7.2 避开构图误区使拍摄更上一层楼.....	118
7.2.1 避免四肢裁切错误.....	118
7.2.2 回避干扰画面的杂物.....	119
7.2.3 避免错误的拍摄角度导致头上“长”树.....	120
7.2.4 避免人像过小、姿势呆板.....	121
7.2.5 避免背景有人.....	122
7.2.6 避免被有色环境干扰.....	123
7.3 这样玩虚化.....	124
7.3.1 大光圈获得小景深使人物从画面中跳出来.....	124
7.3.2 长焦镜头获得深景浅营造层次感.....	124
7.3.3 靠近主体拍摄特写景深自然小.....	125
7.3.4 使模特远离背景虚化也不错.....	126

第8章 曼妙美姿

8.1 坐着的淑女.....	128
8.1.1 坐姿要领之坐在椅子前端.....	128
8.1.2 坐姿要领之上半身前倾或后仰.....	129
8.1.3 坐姿要领之腿与脚的摆放.....	130

8.1.4 坐姿技巧之延展欣赏.....	131
8.2 让美女亭亭玉立.....	132
8.2.1 站姿技巧之寻找重心.....	132
8.2.2 站姿技巧之收腹挺胸.....	134
8.2.3 站姿技巧之以腰部为轴心.....	134
8.2.4 站姿技巧之手臂的摆放.....	135
8.2.5 站姿技巧之脚的变化.....	136
8.3 蹲得漂亮还要防止走光.....	138
8.4 摆好躺姿打造睡美人.....	139
8.5 用表情渲染气氛.....	140
8.6 明眸善睐.....	141
8.7 给手找个地儿.....	142
8.7.1 按头.....	142
8.7.2 捂嘴.....	143
8.7.3 摸臂.....	143
8.7.4 数字.....	144
8.7.5 道具.....	144
8.8 拉长人物身材的技巧.....	145
8.8.1 用广角镜头做强制拉伸.....	145
8.8.2 压低视角.....	146
8.8.3 让模特更加舒展.....	147
8.8.4 脚对拉长身材也很重要.....	148

第9章 生活中最美的场景

9.1 春光烂漫.....	150
9.1.1 桃花朵朵开.....	150
9.1.2 清香芳草地.....	152
9.2 夏日么么茶.....	154
9.2.1 荷塘月色.....	154
9.2.2 沙滩美景的微风拂面.....	156
9.2.3 夏日海边美女来袭.....	158
9.2.4 夜色里波光粼粼的泳池.....	160



9.2.5 与lucky在一起的幸福时光	162
9.2.6 甜蜜郊游行	164
9.3 秋景伊人	166
9.3.1 秋叶芳华	166
9.3.2 宅女恋床记	168
9.3.3 高调、轻松	170
9.3.4 穿越	171
9.3.5 昏暗的咖啡小店	172
9.3.6 夜色中的等待	174
9.4 冬雪中的精灵	175
9.4.1 Hello, 冬天	175
9.4.2 橱窗前的圣诞节	176

第10章 “纪”录真“实”

10.1 细心并观察记录身边的生活	178
10.2 高速快门定格“决定性瞬间”	179
10.3 长焦镜头抓拍鲜活表情	180
10.4 动静对比突出主体	181
10.5 追随拍摄表现特殊效果	182
10.6 旅游纪念之地域特色	183

第11章 挑战不听话的宝贝儿

11.1 与小宝贝儿交流的技巧	186
11.2 你家的宝贝儿多大	187
11.2.1 婴儿阶段	187
11.2.2 学龄前阶段	188
11.2.3 少年儿童阶段	189
11.3 儿童摄影的场景与道具	190
11.4 宝贝儿拍摄技巧分享	191
11.4.1 室内拍摄别低于1/60 s的快门速度	191
11.4.2 对焦设置保证画面清晰	192

11.4.3 长焦镜头抓拍玩耍中的孩童	193
11.4.4 曝光补偿表现娇嫩肌肤	193
11.4.5 采用连拍方式更好地抓拍精彩瞬间	194
11.4.6 清晨或傍晚容易表现儿童细腻的皮肤	195
11.4.7 多样的拍摄角度	196
11.5 温馨亲子照	198

第12章 人像摄影的拍摄技巧

12.1 人像摄影中的背景经验分享	200
12.1.1 根据主题选择背景	200
12.1.2 根据背景设置光圈	201
12.1.3 掌握背景在画面中所占的比例	202
12.1.4 避开这些背景	203
12.2 打破常规与众不同	204
12.2.1 增加变数	204
12.2.2 动感的梦幻	204
12.2.3 利用空间错视拍摄趣味人像	205
12.2.4 颠倒构图	206
12.2.5 给照片赋予前卫的创意	207
12.2.6 创意光线	208
12.2.7 倾斜相机获得特殊的视角	209

第13章 情节化故事型人像摄影

13.1 谋定而后动——准备拍摄资料	212
13.1.1 事件	212
13.1.2 时间	212
13.1.3 地点	212
13.1.4 人物	212
13.1.5 执行	212
13.2 长时间跨度情景系列照	213
13.3 短时间跨度情景系列照	218



焦 距: 42mm
光 圈: F2.8
快门速度: 1/60s
感 光 度: ISO100



第1章

人像摄影技巧分享



1.1 前期策划之培养拍摄理念

一幅好的照片可以说是很多元素的综合体，如主题、背景、陪体、线、面，以及将空间环境与主体巧妙地结合在一起，但前提是它们必须有一个理念。这些通常不是摄影师的临场发挥，而是经过缜密的策划，所以在拍摄前期，摄影师一定要思考照片的摄影理念，如想拍摄什么风格的作品，想带给观赏者什么样的视觉与想象效果，以及能达到什么目的等。

如果没有什么想法，也找不到灵感，可以利用

现在先进的媒体手段和资源，如网络、图书和画册等，当然一些有关化妆、设计或者类似的杂志也会隐藏着很多摄影的奥秘，很可能会给摄影师带来不同的灵感。

或者当摄影师身处美景中、偶遇有气质的美女时，也可以试着想象一下这样的美景该配合什么样的人，或者模特身穿什么样的服装、处于什么样的环境才能充分表现出她的美感，这就是培养发现意识、寻找灵感的过程。



焦距: 85mm
光圈: F3.5
快门速度: 1/400s
感光度: ISO100

←路遇田园风的咖啡小店，白色的栅栏和绿色的藤蔓植物激发了摄影师拍摄的灵感



焦距: 85mm
光圈: F3.5
快门速度: 1/500s
感光度: ISO100