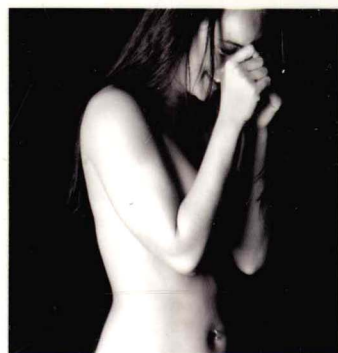
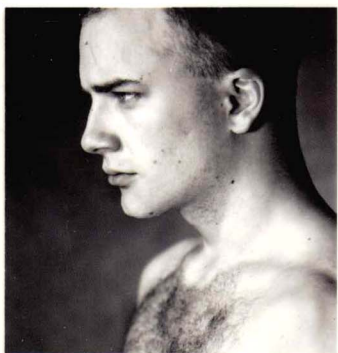
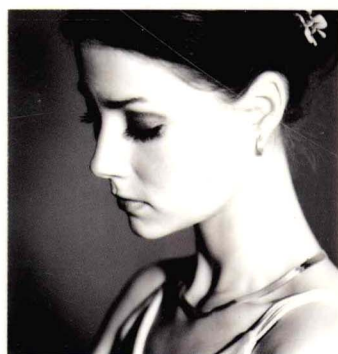
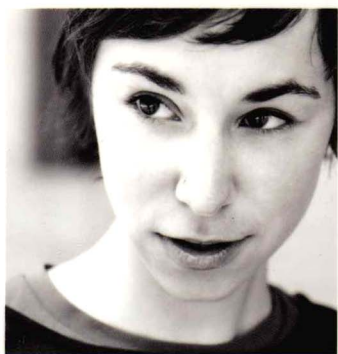




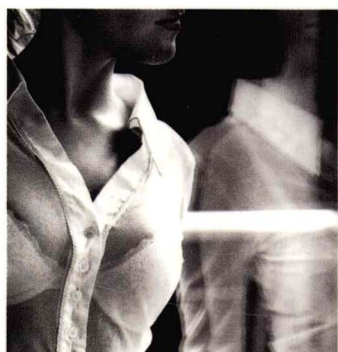
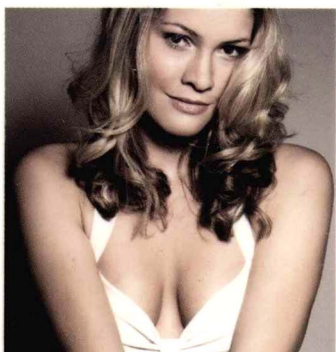
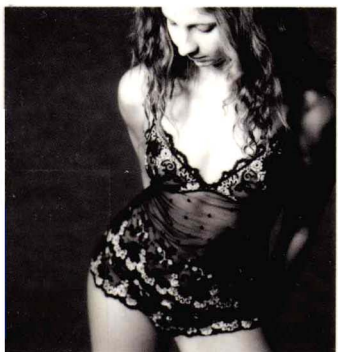
DIGITALE FOTOPRAXIS
MENSCHEN UND PORTRAIT
INKLUSIVE NACHBEARBEITUNG
IN PHOTOSHOP

[德]Cora Banek Georg Banek 著 叶佩萱 译

人像摄影 经典教程



Galileo Press



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人像摄影 经典教程



DIGITALE FOTOPRAXIS - MENSCHEN UND PORTRAIT:
INKLUSIVE NACHBEARBEITUNG IN PHOTOSHOP

[德]Cora Banek Georg Banek 著
叶佩萱 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影经典教程 / (德) 巴内克 (Banek, C.),
(德) 巴内克 (Banek, G.) 著; 叶佩萱译. — 北京: 人
民邮电出版社, 2012. 11 (2013. 1 重印)
ISBN 978-7-115-28778-6

I. ①人… II. ①巴… ②巴… ③叶… III. ①人像摄
影—摄影艺术—教材 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第171915号

版 权 声 明

DigitaleFotopraxis - Menschen und Portrait: inklusiveNachbearbeitung in Photoshop by Cora Banek& Georg Banek,
ISBN: 978-3898428071

Copyright © Galileo Design 2011

The translation of The DigitaleFotopraxis - Menschen und Portrait: inklusiveNachbearbeitung in Photoshop is
published in Chinaby POSTS & TELECOM PRESS under special arrangement with Galileo Design.

All rights reserved.

本书简体中文版由 **Galileo Design** 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得
以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

人像摄影经典教程

-
- ◆ 著 [德] Cora Banek Georg Banek
译 叶佩萱
责任编辑 李 际
执行编辑 陈伟斯
 - ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 21
字数: 606千字 2012年11月第1版
印数: 3001—4500册 2013年1月北京第2次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2010-2485号

ISBN 978-7-115-28778-6

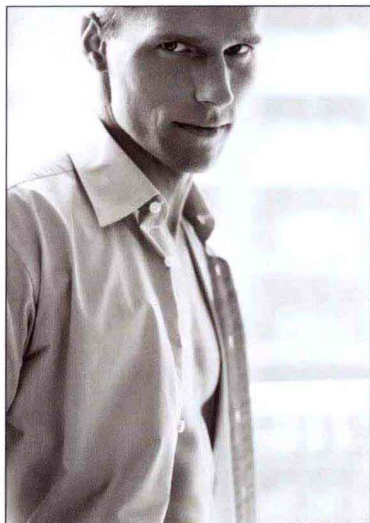
定价: 98.00元

读者服务热线: (010) 67132692 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

目 录



基础 人像摄影的第一步 8

从批评中学习 10

带着意识去拍摄才能拍出好的作品

模 特 16

与合适模特的正确交流方法

与法律相关的事宜 22

为什么摄影合同是必不可少的

摄影理论 26

如何从内容上、形式上以及技术上掌握

内容 把人当作主题 29

头像 30

对面容的近距离拍摄

发型与妆容 38

对形象的强调或者改变

上身照 42

传递照片内容的肢体语言

全身照 48

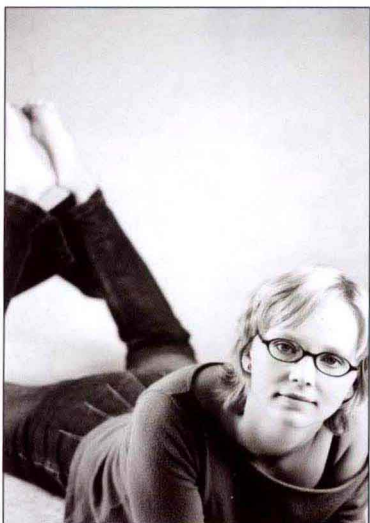
身体语言就是拍摄主题

服装与饰品 56

用简单的配件使画面更有深度

背景与环境 64

额外的画面信息



形式 有意识地构图.....69

照片格式..... 70

竖向或者横向，四方或者鸟瞰图

剪切..... 74

如何正确剪切以及为什么要剪切

构图..... 80

画面的元素、主题以及平面

线条的指引作用..... 88

如何让观察者的眼光跟着照片走

空间的深度..... 94

三维在平面中如何展现

角度..... 96

青蛙与鸟的角度

画面角度与构图..... 102

镜头如何影响我们看到的東西

清晰与模糊..... 108

不是所有东西都要求清晰，到底需要多大的景深

运动..... 114

静止、跑步、模糊——动感照片

照明..... 120

需要多少光？光与光圈，时间有什么关系

光色..... 126

无色的东西并不一定没有颜色

灯光设置..... 130

摄影的艺术——用灯光来摄影

闪光灯..... 138

被驯服的闪电

对比度..... 142

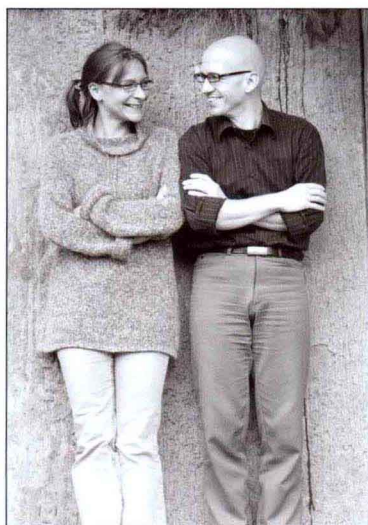
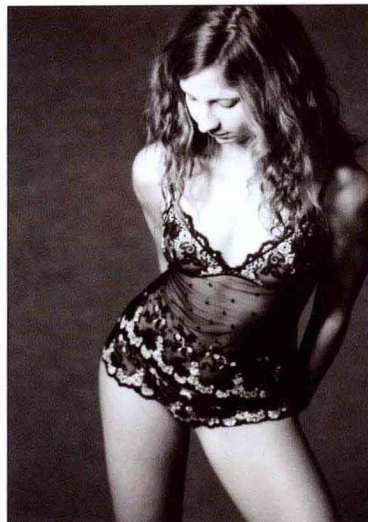
从明暗层次及共同最小值说起

黑白..... 148

灰度的艺术

彩色..... 150

选择彩色还是黑白



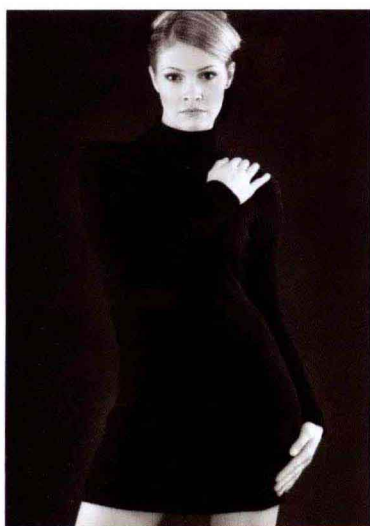
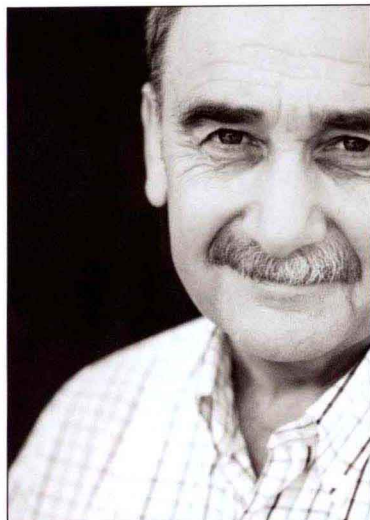
技术 拍摄前的正确准备 157

数码相机的设置..... 158

明白拍摄的设备是怎么一回事

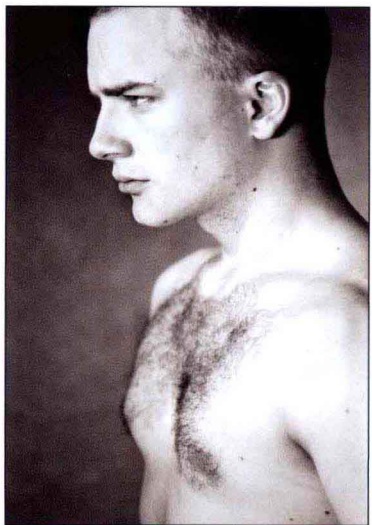
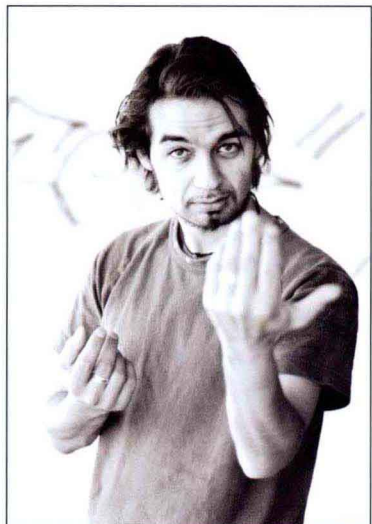
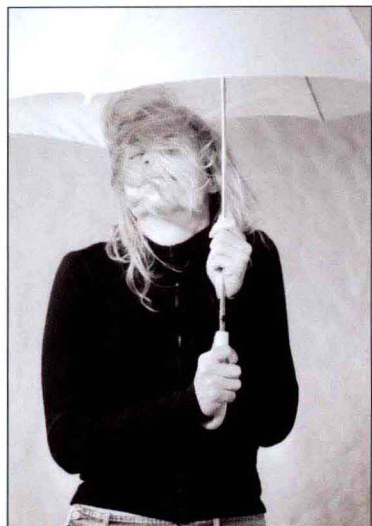
工作室拍摄..... 164

干爽并随时准备妥当的室内拍摄



实地拍摄.....	174
有意的，在哪里；有意的，如何做	
户外摄影.....	180
田野、森林和草地中	
后期制作 第二次创作过程.....	185
基础.....	186
什么是数码相片、数码颜色	
RAW冲洗.....	192
数码底片也需要在实验室中进行修改	
修饰.....	198
微小面部美化	
清除肌肤不洁部位.....	200
去除眼睛中的反射光.....	202
去除黑眼圈.....	204
曝光度修正.....	208
从色阶、灰度以及很亮很暗的位置讲起	
颜色修正.....	220
少一点色彩，多一点色彩还是黑白	
完成与输出	230
剪切、加边框或者署名	
归档.....	244
好的归档秩序可以节省我们翻查文件时至少一半的时间	
主题 人物拍摄面面观	251
经典人物照.....	252
真切地观察他人	
功能人物照.....	254
兴趣、职业、热情都是拍摄主题	
情景人物照.....	256
当人成为一个角色的时候	
双人照.....	258
知己、朋友、爱人——画面中的两个模特	
群体照.....	260
同时顾及多名模特	

孩子.....	262
用平视的角度	
老人.....	264
年轻不再，却依然美丽	
感性.....	266
笑与哭都是真实的生活	
性感.....	268
暗示的美学	
细节照.....	270
如何表现身体的细节	
时尚照.....	272
在流行的鞋子、配饰前，模特变成了配角	
生活照.....	274
用生活讲述故事	
舞蹈与运动.....	276
概念系列照.....	278
找寻摄影艺术的挑战	
街头与记录.....	280
路过时灵光一闪的主题	
异国情调.....	282
相异的东西让人觉得新奇、陌生——这就是主题	
留念照.....	284
与朋友家人的旅行照——更好的旅行相册	
实践 六次拍摄的六个主题概念	287
个性照.....	288
生活中的真实一面	
舞者照.....	296
Cora Banek 当芭蕾和摄影相遇时	
生活照.....	304
Georg Banek 躺在家中的沙发上——一种乐观的生活态度	
内衣照.....	312
Cora Banek 内衣与动感——晃动的完美结合	
性感照.....	320
Georg Banek 与相机的黑白调情	
牛仔时尚.....	328
Cora Banek 两个模特，一个主题	



人像摄影 经典教程



DIGITALE FOTOPRAXIS - MENSCHEN UND PORTRAIT:
INKLUSIVE NACHBEARBEITUNG IN PHOTOSHOP

[德]Cora Banek Georg Banek 著
叶佩萱 译

人民邮电出版社
北 京

内 容 提 要

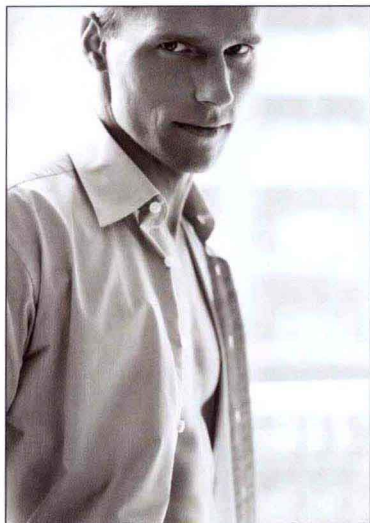
人像摄影一直以来都是摄影的主流，很多影像评论家认为：摄影作品中的人物能赋予照片更强的生命力，更容易打动观看照片的人。因此，无论是职业摄影师还是摄影爱好者，都对人像摄影情有独钟。要想拍出优秀的人像作品，对摄影技巧的掌握，对人像摄影艺术的理解都非常重要。

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。全书涵盖了人像摄影的基础知识、构图技巧、用光与布光、数字后期处理以及主题人像拍摄等内容。本书的作者为德国知名人像摄影师，本书共分为7章，分别是“基础”、“内容”、“形式”、“技术”、“后期制作”、“主题”以及“实践”，这样的内容设置为读者提供更清晰明了的知识结构，让读者更好地掌握人像摄影的基本要领并逐渐引导读者提高摄影技艺。

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。



目 录



基础 人像摄影的第一步 8

从批评中学习 10

带着意识去拍摄才能拍出好的作品

模 特 16

与合适模特的正确交流方法

与法律相关的事宜 22

为什么摄影合同是必不可少的

摄影理论 26

如何从内容上、形式上以及技术上掌握

内容 把人当作主题 29

头像 30

对面容的近距离拍摄

发型与妆容 38

对形象的强调或者改变

上身照 42

传递照片内容的肢体语言

全身照 48

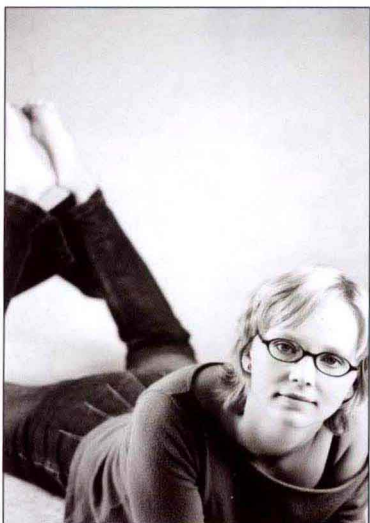
身体语言就是拍摄主题

服装与饰品 56

用简单的配件使画面更有深度

背景与环境 64

额外的画面信息



形式 有意识地构图..... 69

照片格式..... 70

竖向或者横向，四方或者鸟瞰图

剪切..... 74

如何正确剪切以及为什么要剪切

构图..... 80

画面的元素、主题以及平面

线条的指引作用..... 88

如何让观察者的眼光跟着照片走

空间的深度..... 94

三维在平面中如何展现

角度..... 96

青蛙与鸟的角度

画面角度与构图..... 102

镜头如何影响我们看到的東西

清晰与模糊..... 108

不是所有东西都要求清晰，到底需要多大的景深

运动..... 114

静止、跑步、模糊——动感照片

照明..... 120

需要多少光？光与光圈，时间有什么关系

光色..... 126

无色的东西并不一定没有颜色

灯光设置..... 130

摄影的艺术——用灯光来摄影

闪光灯..... 138

被驯服的闪电

对比度..... 142

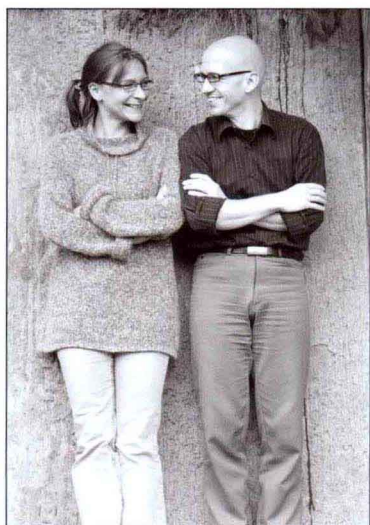
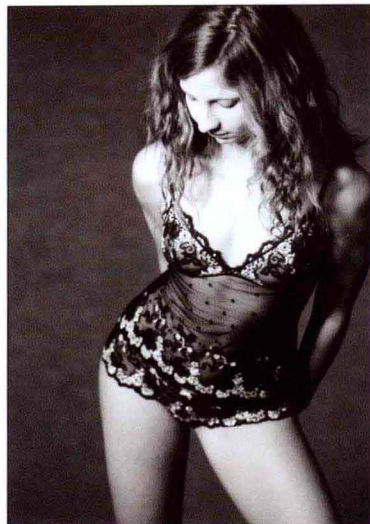
从明暗层次及共同最小值说起

黑白..... 148

灰度的艺术

彩色..... 150

选择彩色还是黑白



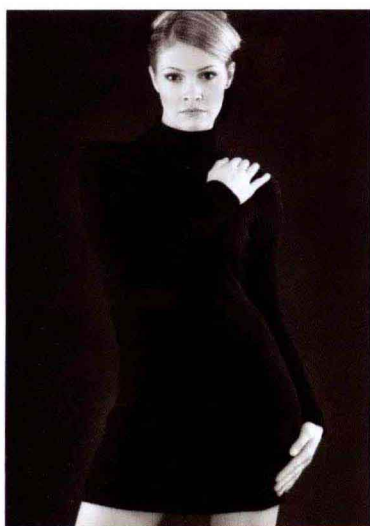
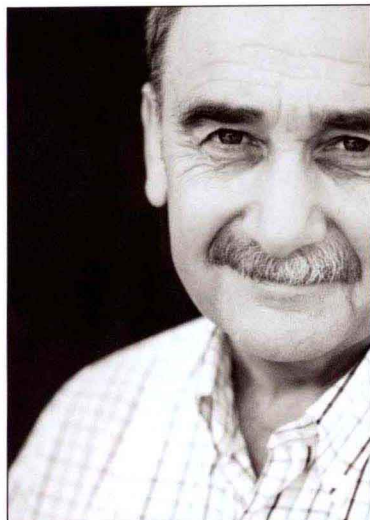
技术 拍摄前的正确准备 157

数码相机的设置..... 158

明白拍摄的设备是怎么一回事

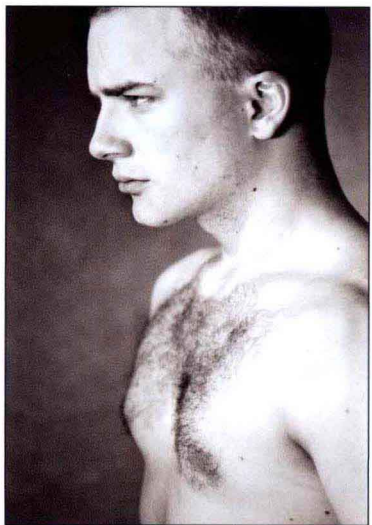
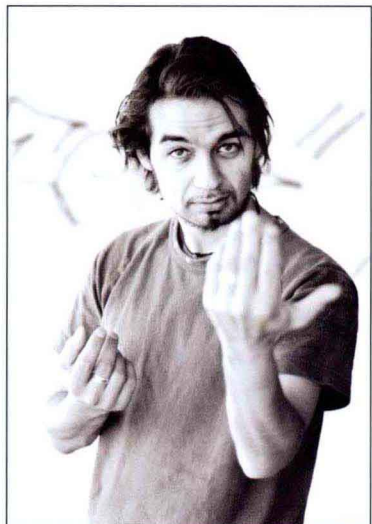
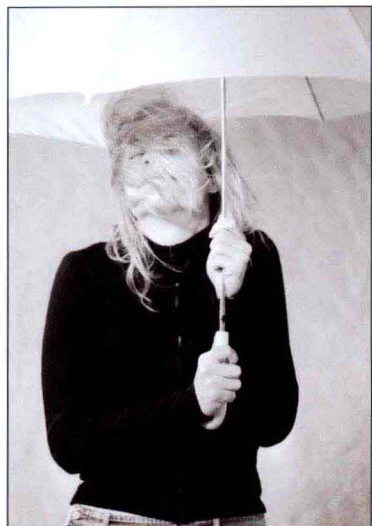
工作室拍摄..... 164

干爽并随时准备妥当的室内拍摄



实地拍摄.....	174
有意的，在哪里；有意的，如何做	
户外摄影.....	180
田野、森林和草地中	
后期制作 第二次创作过程	185
基础.....	186
什么是数码相片、数码颜色	
RAW冲洗.....	192
数码底片也需要在实验室中进行修改	
修饰.....	198
微小面部美化	
清除肌肤不洁部位.....	200
去除眼睛中的反射光.....	202
去除黑眼圈.....	204
曝光度修正.....	208
从色阶、灰度以及很亮很暗的位置讲起	
颜色修正.....	220
少一点色彩，多一点色彩还是黑白	
完成与输出	230
剪切、加边框或者署名	
归档.....	244
好的归档秩序可以节省我们翻查文件时至少一半的时间	
主题 人物拍摄面面观	251
经典人物照.....	252
真切地观察他人	
功能人物照.....	254
兴趣、职业、热情都是拍摄主题	
情景人物照.....	256
当人成为一个角色的时候	
双人照.....	258
知己、朋友、爱人——画面中的两个模特	
群体照.....	260
同时顾及多名模特	

孩子.....	262
用平视的角度	
老人.....	264
年轻不再，却依然美丽	
感性.....	266
笑与哭都是真实的生活	
性感.....	268
暗示的美学	
细节照.....	270
如何表现身体的细节	
时尚照.....	272
在流行的鞋子、配饰前，模特变成了配角	
生活照.....	274
用生活讲述故事	
舞蹈与运动.....	276
概念系列照.....	278
找寻摄影艺术的挑战	
街头与记录.....	280
路过时灵光一闪的主题	
异国情调.....	282
相异的东西让人觉得新奇、陌生——这就是主题	
留念照.....	284
与朋友家人的旅行照——更好的旅行相册	
实践 六次拍摄的六个主题概念	287
个性照.....	288
生活中的真实一面	
舞者照.....	296
Cora Banek 当芭蕾和摄影相遇时	
生活照.....	304
Georg Banek 躺在家中的沙发上——一种乐观的生活态度	
内衣照.....	312
Cora Banek 内衣与动感——晃动的完美结合	
性感照.....	320
Georg Banek 与相机的黑白调情	
牛仔时尚.....	328
Cora Banek 两个模特，一个主题	





每次人像摄影都会有基础的东西是必须注意的，比如寻找合适的模特，这些模特愿意在相机面前多留一会儿让您重拍。除此之外，照片中必须懂得权衡法则，这一点必须常记在心中，这样在评判一幅作品时才会有批评的法则。只有对自己以及他人作品进行有建设性的批评，我们的拍摄技术才会有长进。

基 础

人像摄影的第一步

从批评中学习

模特

与法律相关的事宜

摄影理论

从批评中学习

带着意识去拍摄才能拍出好的作品

有意识、有目标拍摄的意义远胜于单纯在相机上按快门。当然，一个好的摄影师要了解他的相机性能，但仅仅做到这一步是不够的：他必须对主题、背景以及时间点有一定的敏感度，要在照片成像之前就看到图片的效果，需要用另外一

只眼来应付构图以及如何把构思融入图片当中。在拍摄的过程中他需要留意目标，特别是拍摄人物时，这一点要随时放在心上；他对自己的作品要保有自我批评的态度，并虚心听取他人建设性的评价，只有这样才有进步的空间。除此之外，

摄影师还需长期保有一个愿望：拍出更好的作品。

这是一个好摄影师必备的内在心理条件，当您把我们的建议和讲解当作一种灵感推动力，让别人来评价您的摄影作品——也许您会得到形形色色的评论——但也能从中获取更大的进步空间。

自我期许 | 让我们用一点时间来回顾一下自己对摄影的理解。摄影不但是要得到拍摄的结果，还是要得到整个拍摄的过程。请自己来回答以下问题。

- 我为什么要摄影呢？对我而言，摄影有多重要？
- 我拍摄的目的仅仅是为了自己呢，还是愿意和他人共同分享我的照片成果呢？
- 真的知道如何使用自己手上的相机吗？能说出其中有几种拍摄的可能性吗？
- 当有了一个主题，我会三思而后行吗？会在按快门键前考虑这个主题是否真的足以吸引人吗？
- 我的构图是有意识的吗？在剪裁、构图以及深度的设置上都是有意识的吗？

