



联袂推荐

著名摄影家 李少白

著名摄影家 付欣

中国人民大学新闻系教授 殷强

《数码摄影》杂志副主编 邓登登

蜂鸟摄影网资深版主 POWER88 GLIFF

东方视线摄影学校

《大众摄影》杂志特约作者 + 《数码摄影》杂志专栏作家

人像

摄影宝典



雷依里 陈丹丹 著



人像摄影宝典

P O R T R A I T P H O T O G R A P H Y B O O K

雷依里 陈丹丹 著

J47
52

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影宝典 / 雷依里, 陈丹丹著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2012. 12
ISBN 978-7-5170-0379-3

I. ①人… II. ①雷… ②陈… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第282253号

书 名: 人像摄影宝典

作 者: 雷依里 陈丹丹 著

出版发行: 中国水利水电出版社(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: sales@waterpub.com.cn

电话: (010) 68367658(发行部)

企 划: 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话: (010) 82960410、82960409

E-mail: sales_bookexplorer@163.com

经 售: 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

规 格: 187mmx260mm 16开本 16印张 260千字

版 次: 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

定 价: 69.00元

凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前言

人像摄影的时代已经到来。人像摄影因为拍摄对象是鲜活的个体，因此具有独特的美，现在已经逐渐演变为摄影爱好者最喜闻乐见的拍摄题材，同时也成为摄影俱乐部、摄影网站、摄影媒体最热衷组织的活动主题。这与数码单反相机拍摄成本相对低和交流、分享、后期处理的便利有直接的关系。

随着进行人像创作的影友增多，商业摄影师的门槛在逐渐降低，将摄影这一爱好变为职业已经不是梦想，摄影圈已经诞生了许多成功的范例。商业摄影师这个特殊的行业已经形成了自己的运行规律，优胜劣汰，在竞争中健康地发展。

虽然很多人憧憬成为专业的人像摄影师，但实际情况是人像摄影的创作道路很曲折，充满了艰辛。潮流的风向标随时间不断变化，作为人像摄影师，必须接受潮流变化。人像摄影创作需要精心的前期策划、道具准备，还需要协调化妆师、模特、助手等多人共同工作，这需要极大的体力，承担更多的压力和责任。

本书正是为有志成为人像摄影师的影友撰写，几位人像摄影师多年间在商业摄影圈打拼的经验已转化成本书的拍摄技巧知识，而人像摄影的经验，还需要影友们在实战创作中慢慢积累。为了让本书的阅读能更贴近实战，本书内容中包含了大量主题人像的创作实例，通过这种实战的分析，更易于掌握第一手的拍摄技巧，实用性和易学性都很高。

如果你是一位人像摄影爱好者，那么拍出自己满意的作品是唯一的标准。而事实上，如果你有志成为一名商业人像摄影师，创作中不仅要拍摄出自己满意的作品，还需要明白一个基本的道理，一张成功的作品究竟由谁来评判？不是网友，也不是模特，而是客户，不要试图改变客户的审美，客户永远是对的，因为他们是上帝，他们为我们的创作最终买单，我们要理解客户的需求和意图，并最终体现在作品上。

决定人像摄影创作成败的因素实在太多，这里无法一一例举，读者们就请从本书中寻找答案吧！

作者







■ 抛开世俗烦恼，一人远足他乡，若是累了，便以天为被，地为床，倾心沐浴这惬意的柔光。





■ 无拘无束、自然洒脱才能彰显真的自我。

[光圈: F2.8 快门: 1/400s 感光度: 100 焦距: 50mm]



■ 明亮的背景营造典雅的气场，呼应少女的温雅心灵。

[光圈: F5.6 快门: 1/400s 感光度: 100 焦距: 35mm]





■ 至柔如水中带着至刚、至净的气度。

[光圈: F5.6 快门: 1/125s 感光度: 100 焦距: 28mm]

目录

O N T E N T S

前言

图片赏析

CHAPTER

01

人像摄影基础知识

数码单反相机是人像摄影师的必备武器	20
■ 数码单反相机分辨率、宽容度不断提升	20
■ 最佳的人像底片——RAW格式	20
数码单反相机的性能和定位分级	21
■ 性价比最高的入门级数码单反相机	21
■ 准专业级数码单反相机是影友的最佳选择	21
■ 专业级数码单反相机的功能更完备	22
人像摄影对数码单反相机的性能要求	23
■ 全画幅感光元件带来完美画质	23
■ 像素并非越高越好	23
■ 高感光度的表现非常重要	23
■ 对焦系统准确度对人像摄影非常重要	23
■ 抑制灰尘——感光元件自清洁功能	23
■ 金属材质的机身最坚固耐用	24
■ 操作手感和机身重量	24
■ 电池续航能力也很重要	24
■ 闪光同步速度是硬指标	24
■ 品牌系统的镜头群	24
如何拍出精美的人像作品	26
■ 平衡光影与画质	26
■ 善于使用色彩	26
■ 把握整体色调	27
■ 为后期处理留有余地	27
光圈和快门是人像摄影成败的关键	28
■ 光圈对照片的影响	28
■ 光圈的表示方式	29
■ 镜头的最佳光圈	29
■ 景深预示	29
■ 全面解读快门	30
■ 快门的原理和标识方式	30
■ 人像摄影与快门	30
■ 快速快门凝固精彩瞬间	31
■ 慢速快门拍出特殊效果	31

人像摄影中景深的控制	32
■ 光圈与景深	32
■ 拍摄距离与景深	32
■ 镜头焦距与景深	32
■ 应用景深拍摄实战	33
■ 如何获得强烈的浅景深效果	33
微光人像与感光度的选取	34
色调与白平衡	35
正确的测光方式	37
■ 评价测光	37
■ 中央重点测光	37
■ 点测光	38
■ 局部测光	38
使用自动对焦拍摄人像	39
人像摄影的曝光与成像	40
■ 以曝光值EV为理论基础	40
■ 曝光补偿	40
■ 自动包围曝光	41
人像摄影拍摄模式设置	42
■ 人像模式	42
■ 快门优先模式	42
■ 光圈优先模式	43
■ M挡手动模式	43

CHAPTER

02

适宜人像摄影的镜头和摄影附件

镜头焦距决定拍摄视角	46
全画幅与APS-C画幅的视角差异	46
人像摄影中使用的镜头	47
■ 广角镜头的运用	47

■ 标准镜头物美价廉	47
■ 标准变焦镜头适用范围广	48
■ 长焦镜头获得完美虚化	49
■ 鱼镜头的夸张效果	49
■ 微距镜头同样适宜拍摄人像	50
人像摄影使用的三脚架	51
■ 三脚架的作用和功能	51
■ 不同材质各有优劣	51
■ 三维云台和球形云台	51
■ 快装板方便操作	52
■ 锁扣和管脚的设计	52
■ 便携易用的独脚架	52
人像摄影使用的摄影包	53
■ 轻便易携带的单肩摄影包	53
■ 容量巨大的专业双肩摄影包	53
■ 摄影包的功能和细节设计	54
与人像摄影有关的数码单反相机附件	54
■ LCD保护罩和遮光罩	54
■ 快门线和遥控器	55
■ 外接闪光灯进行人像补光	55
■ 竖拍手柄专为人像拍摄设计	55

03

CHAPTER

光影魔力： 人像摄影的用光秘籍

什么是光线	58
■ 光线的特性	58
■ 光线与色彩	58
■ 直射光	58
■ 漫射光	60
把握光线的方向和摄影效果	61
■ 顺光	61
■ 侧光	61
■ 顶光	62
■ 逆光	62
■ 侧逆光	63
人像的光影魅力	64
■ 获得高反差人像	64
■ 柔美光线下的画意效果	64
■ 利用曝光营造模特漂亮的肌肤	65

不同天气下人像摄影的光线运用	66
■ 阴郁的天色	66
■ 利用雪营造高调画面	66
■ 利用眩光和光晕	67
■ 使用闪光灯补光	67
■ 塑造模特的通透发丝	68
■ 应对强烈的直射光	68
一天中不同时间段的拍摄	69
■ 晨间	69
■ 午时	69
■ 夕阳	70
■ 傍晚	70
室内光的拍摄技巧	71
■ 室内自然光拍摄	71
■ 借助窗口光	71
■ 室内灯光	72
■ 室内混合光	72

04

CHAPTER

人像摄影的色彩与 影调表现

人像摄影中的色彩表现	76
■ 红色系	76
■ 黄色系	76
■ 蓝色系	77
■ 绿色系	77
■ 灰色系	78
■ 白色	78
■ 相邻色对比	79
■ 对比色对比	79
人像摄影中的影调表现	80
■ 冷色调	80
■ 暖色调	80
■ 冷暖色对比	81
■ 眩光带来耀眼的美丽	82
■ 低饱和度精细淡雅	83
■ 高调	84
■ 低调	85
■ 中间调	85



人像摄影的构图技巧

构图原则	88
■ 人像摄影构图是在做减法	88
■ 线条的呼应与和谐	89
■ 用局部特写凸显特殊题材	90
■ 人像摄影中的道具凸显时尚感	90
■ 黑白影调	91
■ 空间留白	91
基本构图法	92
■ 横幅构图	92
■ 竖幅构图	92
■ 黄金分割与三分法构图	93
■ 三分法交汇点构图	94
■ 对角线构图	95
■ 曲线构图	96
■ 井字形构图	97
打破常规的构图法	98
■ 开放式构图	98
■ 镜像构图	99
■ 玻璃做前景的效果	99
■ 从特殊角度演绎镜像构图	100
■ 框式构图	100
■ 打破常规改变观察点颠倒视觉	101
■ 非常规的虚实对比凸显特殊情调	102
■ 视向空间构图	102
前景和背景的运用	103
■ 前景	103
■ 用道具做前景	103
■ 前景的遮挡	103
■ 背景	104
■ 背景中的透视	105
拍摄视角的变化	106
■ 低角度美化身材给照片带来全新视角	106
■ 高角度表现可爱活泼给照片带来特殊情绪	107
■ 取景时倾斜相机营造变化	108
■ 近距离的互动	109

人像摄影的拍摄准备与摆姿设计

寻找模特与制定拍摄计划	112
■ 制定拍摄计划并寻找参考样片	112
■ 如何寻找与挑选模特	112
■ 充分了解拍摄环境	112
■ 与模特和化妆造型师提前沟通	112
人像摄影中的摆拍与抓拍	114
■ 摆拍是专业摄影师的必备技术	114
■ 抓拍是人像状态自然的呈现	114
■ 抓拍与摆拍的专业对比	114
■ 融会贯通——将摆拍与抓拍相结合	114
摄影师与模特沟通的技巧	116
■ 摄影师与模特要提前沟通	116
■ 摄影师要具有洞察力	116
■ 拍摄距离影响沟通技巧	116
■ 如何调动模特情绪	117
■ 让模特与镜头充分互动	117
■ 摄影师身体力行为模特示范	117
模特各种摆姿的技巧	118
■ 摆姿的目的是展现美丽的身姿	118
■ 坐姿的摆姿非常考究	118
■ 站姿的经典法则	118
■ 躺卧的姿态展露女性的柔美	120
■ 蹲姿与跪姿	120
■ 营造动感变化的姿态	120
■ 手臂的动作可以表达特殊的视觉语言	122
■ 手臂舒展的动作渲染欢快的情绪	122
■ 手部姿态控制的细节	122
■ 手部动作的三个经典法则	123

摄影棚布光技巧

摄影棚是梦想的舞台	126
■ 摄影棚是人像创作的理想地	126
■ 城市中的摄影棚资源	126

■ 租赁和使用摄影棚	126
闪光灯灯头和基本附件	127
■ 摄影棚中的闪光灯	127
■ 闪光灯聚光罩	127
■ 安装在闪光灯上的标准罩	127
■ 可以控制光线扩散的4叶遮片	127
修饰光线的附件系统	128
■ 各种造型的柔光箱	128
■ 反光伞同样可以柔化光线	128
■ 摄影棚内使用的大型反光板	128
闪光灯附件系统控制光线的软硬	129
■ 用硬件设施营造软光	129
■ 硬光的营造	129
摄影棚内的其他附件	130
■ 可以营造光色变化的滤色镜片	130
■ 摄影棚内的背景	130
■ 各种样式的灯架	130
■ 用于人像摄影的电风扇	130
摄影棚内的测光和相机操作	131
■ 摄影棚内需要使用M挡手动曝光模式	131
■ 专业测光表使用起来得心应手	131
■ 闪光灯的引闪器	131
■ 闪光灯的引闪线和机身连接处	131
摄影棚中的布光技巧	132
■ 营造柔美皮肤效果的蝴蝶光布光方式	132
■ 利用光比营造立体感	134
■ 用单灯硬光来营造明暗强烈的人像照片	135
■ 发光的营造方法适用于各种布光方式	136
■ 营造圆形的背景渐变效果	137

CHAPTER

08

清新田园

直白表现清纯乖巧	140
巧妙分割画面	140
隐去模特五官展现心境	141
特殊道具的暗喻	142
大树底下好乘凉	142
抓拍人物转动的自然画面	143
模特躯体与树木的呼应	144
两种景别的极致效果对比	145
嘴边的花朵表露少女的矜持	146

回眸一瞬百媚生	147
少女舒展的姿态	147
从背面展现伸展的双臂	148
飘逸的裙摆	149
吹起的秀发	149
高视角拍摄表现亲近感	150
低视角拍摄表现纯朴感	150
手臂的动作要领	151
精选道具和服装营造复古味道	152
大胆尝试身体局部的开放式构图	154
尝试用虚化主体的手法	
展现特殊的画面意味	155

CHAPTER

09

成熟职场

用身体曲线营造成熟女性气质	158
用窗口做背景营造高调画面	158
姿态营造：用笔展现干练气质	159
用展板作道具	159
双腿营造三角形构图	160
高角度展现矜持的坐姿	161
用书刊杂志表现知性魅力	161
营造充满自信的站姿	162
用陪体烘托人物	162
凝神思考的姿态	163
躺卧在沙发上的姿态	163

CHAPTER

10

废墟人像

黑白影调照片中营造纯净的眼神	166
特写：框式构图的活用	167
手扶木栏的舒展姿态	167
低角度修饰人物腿部线条	168
低角度追拍楼梯上的女孩	168
追拍的动感虚化效果	169

门里门外的瞬间	170
门前的端庄坐姿	170
用建筑的气势渲染画面，营造点式构图	171
用沙发营造特殊环境中温婉的姿态	172
特殊的姿态展现特殊心境	172
将人物放在特殊的光区，营造低调画面	173
用弥足珍贵的光线营造逆光人像	174
酷味十足的铁路场景	175

机车女郎

创意逆光，将光源收入画面	178
坐姿的变换：由正面端坐改为侧坐	178
模拟骑行的姿态	180
腿部姿态的变换	180
大鹏展翅姿态极富表现力	181
挡住闪光灯营造特殊光效	181
腿部线条的控制	182
倚靠在摩托车上的姿态	182
高角度拍摄模特与摩托车的互动	184
平视角侧面拍摄	184
引入新道具：激情电吉他	185
用色片创造光线色彩变换	185

性感泳装

捕捉海边美丽的虚化光斑	188
从侧后方展现肩部的线条	188
正午强光下低角度拍摄趴在海滩上的模特	189
躺卧的控制和把握	189
双人照的控制和把握	190
双人照的姿态营造	190
着力展现一人的拍摄方法	191
用倾斜的画面创造和谐感	191
横画幅的半身人像姿态控制	192
借助倚靠物展现模特婀娜体态	193
借力使身体姿态更柔软	193
捕捉跳动的欢快瞬间	194
捕捉模特跃入画面的瞬间	194
蹲姿的造型控制	195
用天空留白展现丰富想象空间	195
夕阳下的光线让皮肤更富质感	196
倒过来尝试非常规的视角	196
倾斜相机创造45°角的地平线	198
强烈逆光下用闪光灯完成补光	199
利用海的反光修饰画面	199

酒吧弱光

暗夜里虚化的前景	202
眼神的表现：利用头发做遮挡	202
趴在沙发上的场景拍摄技巧	203
暗夜的酒吧里：侧光的表现效果	204
用手臂做前景的特写	205
背面高角度拍摄的特殊演绎	206
用玻璃做前景营造迷离画面效果	208
浅景深的特写	209
趴在沙发上的姿态控制	209

