

一本书带您解决  
人像的构图、磨皮、调色和形体问题。

5种磨皮技巧大揭秘

8种Lightroom调色案例分析

10种风格人像摄影后期修片实例详解

Lr + Ps

Lightroom & Photoshop

唯美人像摄影

前期拍摄与后期处理教程

韩博文◎编著

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

**Lr + Ps**

**Lightroom&Photoshop**

**唯美人像摄影**

前期拍摄与后期处理教程

韩博文◎编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

Lightroom&Photoshop唯美人像摄影前期拍摄与后期处理教程 / 韩博文编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-115-44657-2

I. ①L… II. ①韩… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003602号

## 内 容 提 要

这是一本“干货”十足的摄影书,涵盖了人像摄影从前期拍摄到后期处理的方方面面。

本书作者有多年的人像摄影经验,在书中推心置腹地讲解了摄影爱好者想要学习的摄影知识。例如,使用相机拍摄需要做的前期准备,怎样构思一个主题人像拍摄以及拍摄过程中的技巧等。而后期处理更是这本书的重中之重,本书通过对Lightroom与Photoshop两大专业软件极具针对性的讲解,使读者完成对人像摄影后期处理的全方位学习。后期处理的内容包括:使用Lightroom进行照片管理,使用Lightroom进行专业调色,在Photoshop中修饰照片瑕疵,使用多种方案完成人物皮肤精细修饰,以及在人物结构允许的前提下液化完善形体……丰富的案例讲解让摄影后期处理变得不再神秘。

随书附赠下载资源(扫描封底“资源下载”二维码即可获得下载方法,如需资源下载技术支持,请致函szys@ptpress.com.cn),包含全书所有案例的原片、Lightroom预设文件和源文件,读者可以结合素材操作练习,在实践中巩固学习。

本书非常适合对人像摄影有着浓厚兴趣的读者,也适合从事影楼后期处理工作或想要从事商业人像摄影相关工作的人员。

- 
- ◆ 编 著 韩博文  
责任编辑 张丹丹  
责任印制 陈 犇
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 15  
字数: 461千字 2017年2月第1版  
印数: 1—3000册 2017年2月北京第1次印刷
- 

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

## 第1章

### 拍摄前的准备工作

#### 1.1 拍摄前的工具准备/14

1.1.1 相机/14

1.1.2 镜头/15

1.1.3 灯/17

1.1.4 其他拍摄工具/19

#### 1.2 拍摄前的主题定位/19

1.2.1 主题/19

1.2.2 风格/21

1.2.3 化妆造型/25

1.2.4 场景/26

1.2.5 道具/26

---

## 第2章

### 拍摄中的注意事项

#### 2.1 拍摄沟通技巧/28

2.1.1 与模特沟通/28

2.1.2 沟通拍摄细节/28

#### 2.2 光的控制/29

2.2.1 自然光/29

2.2.2 人造光/29

#### 2.3 构图方式/32

2.3.1 中心构图/32

2.3.2 黄金分割构图/33

2.3.3 平衡构图/33

2.3.4 封闭式构图与开放式构图/34

#### 2.4 相机使用/35

2.4.1 重要参数解析/35

2.4.2 拍摄模式选择/38

#### 2.5 闪光灯使用/38

## 第3章

### Lightroom后期处理

#### 3.1 色调很重要/40

#### 3.2 Lightroom调色/42

##### 3.2.1 Lightroom的界面/42

##### 3.2.2 导入照片和选片/46

#### 3.3 开始调色/50

##### 3.3.1 基本/50

##### 3.3.2 色调曲线/54

##### 3.3.3 HSL、颜色和黑白/55

##### 3.3.4 分离色调/56

##### 3.3.5 细节/57

##### 3.3.6 镜头校正/59

##### 3.3.7 效果/60

##### 3.3.8 相机校准/61

##### 3.3.9 其他工具/61

#### 3.4 Lightroom快捷键和操作技巧/64

##### 3.4.1 常用快捷键/64

##### 3.4.2 操作技巧/65

#### 3.5 Camera Raw与Lightroom选哪个/68



## 第4章

### Lightroom调色实例

#### 4.1 通过色调调节打造冷艳少女/70

#### 4.2 挽救曝光不足的作品/74

#### 4.3 挽救过曝作品打造小清新/78

#### 4.4 用色调调整为照片增加时尚味道/84

#### 4.5 快速打造质感黑白色调/89

#### 4.6 模拟胶片风格色调/94

#### 4.7 外景闪光灯人像调色/98

#### 4.8 富有质感的清新色调/104

## 第5章

### Photoshop精细调整

#### 5.1 关于Photoshop/108

#### 5.2 4种去除瑕疵的方法/108

5.2.1 污点修复画笔工具/108

5.2.2 修复画笔工具/110

5.2.3 修补工具/111

5.2.4 仿制图章工具/111

#### 5.3 5种磨皮方法/112

5.3.1 光滑磨皮/113

5.3.2 通道磨皮/117

5.3.3 双曲线磨皮/121

5.3.4 中性灰磨皮/126

5.3.5 高低频磨皮/129

#### 5.4 完善光影/132

5.4.1 调整光影的方法/133

5.4.2 面部光影的调整方法/136

#### 5.5 完善形体/137

5.5.1 “液化”滤镜的使用/138

5.5.2 面部“整容”修饰/139

5.5.3 打造“魔鬼”身材/140

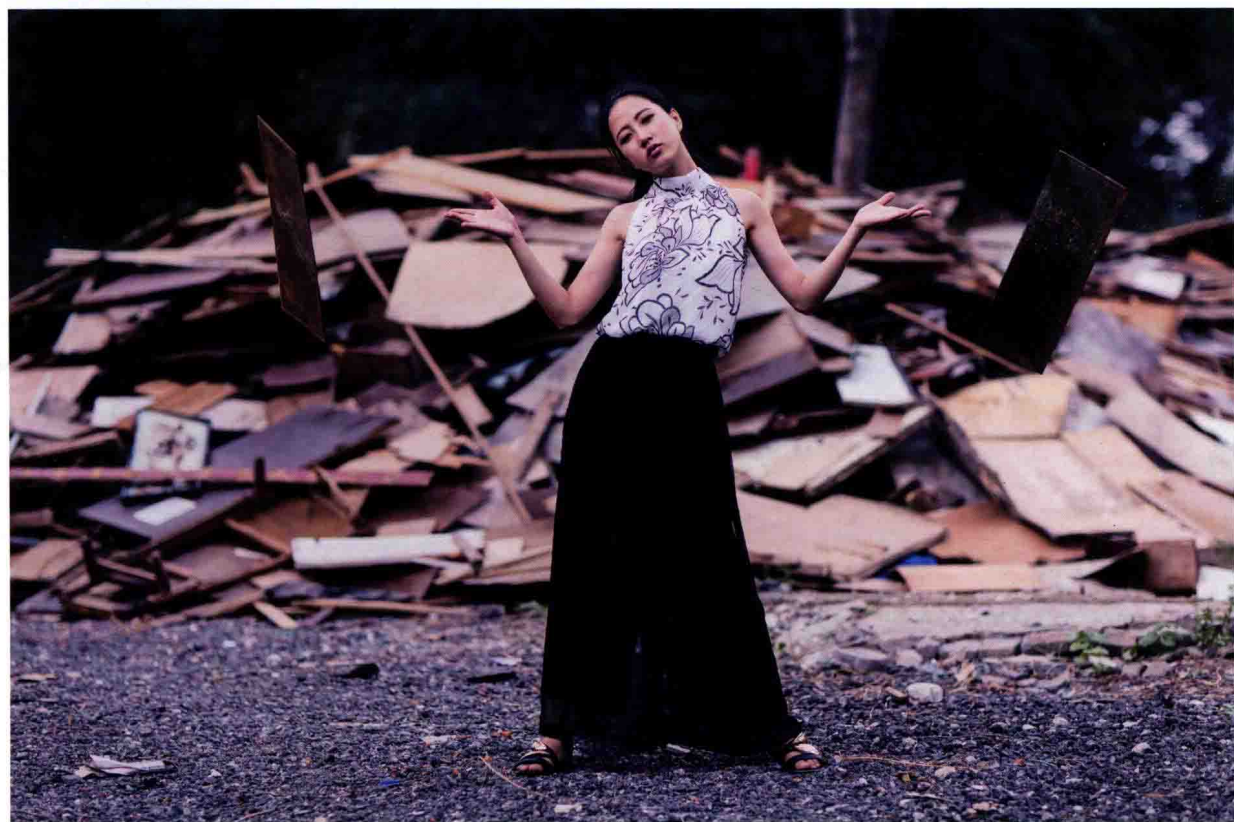




## 第6章

### 人像摄影完整后期修片实例

- 6.1 打造时尚潮流人像/144
- 6.2 打造魔幻色彩人像/155
- 6.3 打造甜蜜糖水人像/163
- 6.4 打造HDR质感人像/174
- 6.5 打造森系唯美人像/184
- 6.6 打造文艺气质人像/196
- 6.7 打造唯美清新人像/205
- 6.8 打造魅力影棚人像/212
- 6.9 打造商业广告质感人像/222
- 6.10 打造欧美魔幻风格主题人像/233



**Lr + Ps**

**Lightroom&Photoshop**

**唯美人像摄影**

前期拍摄与后期处理教程

韩博文◎编著

人民邮电出版社  
北京



## 图书在版编目(CIP)数据

Lightroom&Photoshop唯美人像摄影前期拍摄与后期处理教程 / 韩博文编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-115-44657-2

I. ①L… II. ①韩… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003602号

## 内 容 提 要

这是一本“干货”十足的摄影书,涵盖了人像摄影从前期拍摄到后期处理的方方面面。

本书作者有多年的人像摄影经验,在书中推心置腹地讲解了摄影爱好者想要学习的摄影知识。例如,使用相机拍摄需要做的前期准备,怎样构思一个主题人像拍摄以及拍摄过程中的技巧等。而后期处理更是这本书的重中之重,本书通过对Lightroom与Photoshop两大专业软件极具针对性的讲解,使读者完成对人像摄影后期处理的全方位学习。后期处理的内容包括:使用Lightroom进行照片管理,使用Lightroom进行专业调色,在Photoshop中修饰照片瑕疵,使用多种方案完成人物皮肤精细修饰,以及在人物结构允许的前提下液化完善形体……丰富的案例讲解让摄影后期处理变得不再神秘。

随书附赠下载资源(扫描封底“资源下载”二维码即可获得下载方法,如需资源下载技术支持,请致函szys@ptpress.com.cn),包含全书所有案例的原片、Lightroom预设文件和源文件,读者可以结合素材操作练习,在实践中巩固学习。

本书非常适合对人像摄影有着浓厚兴趣的读者,也适合从事影楼后期处理工作或想要从事商业人像摄影相关工作的人员。

- 
- ◆ 编 著 韩博文  
责任编辑 张丹丹  
责任印制 陈 犇
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 15  
字数: 461千字 2017年2月第1版  
印数: 1—3000册 2017年2月北京第1次印刷
- 

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

每个学习摄影的朋友都曾面临各种各样的问题，我也不例外，当遇到问题又得不到解答的时候，那种求学的积极性会受到打击，甚至会磨灭掉我们对摄影的兴趣。现在，我已经解决了这些问题，同时，也希望更多的人不再因此而困惑，希望更多的人加入学习摄影、学习后期的队伍，只有这样这一领域才能不断进步。

这本书结合我自身的经验，以通俗易懂的语言为摄影爱好者阐述详尽的前期拍摄流程。而人像后期的修饰更是这本书着重为读者呈现的内容，它可以赋予照片全新的“生命”，让普通的“照片”变成精美的“作品”。有时候我们得到别人的赞扬，恰恰是做了那些别人不屑于做、懒于去做的事情，后期的工作正是这样的事情，这本书将教给读者如何去做。

数码影像时代已经发展多年，可能仍有很多人后期处理有偏见，但是希望这样的声音不要成为我们学习摄影后期处理的阻碍。

本书围绕Lightroom与Photoshop两大专业软件展开，为读者呈现从前期策划到后期制作的专业流程，深入挖掘人像摄影后期处理技法。从调色、形体调整、瑕疵去除和重塑光影等方面解开初学者在后期处理中遇到的各种困惑。最后一章以10个完整的修饰案例，强化后期技法的理解与运用，使读者学以致用。

感谢我的爱人、我的家人、我的编辑、我的朋友们、我在线课程的学生们，你们的支持给予了我很多帮助，谨以此书作为报答。

本书所有的学习资源文件均可在线下载，扫描封底的“资源下载”二维码，关注我们的微信公众账号即可获得资源文件下载方式。



资源下载

韩博文

2016年12月20日







## 第1章

### 拍摄前的准备工作

#### 1.1 拍摄前的工具准备/14

- 1.1.1 相机/14
- 1.1.2 镜头/15
- 1.1.3 灯/17
- 1.1.4 其他拍摄工具/19

#### 1.2 拍摄前的主题定位/19

- 1.2.1 主题/19
  - 1.2.2 风格/21
  - 1.2.3 化妆造型/25
  - 1.2.4 场景/26
  - 1.2.5 道具/26
- 

## 第2章

### 拍摄中的注意事项

#### 2.1 拍摄沟通技巧/28

- 2.1.1 与模特沟通/28
- 2.1.2 沟通拍摄细节/28

#### 2.2 光的控制/29

- 2.2.1 自然光/29
- 2.2.2 人造光/29

#### 2.3 构图方式/32

- 2.3.1 中心构图/32
- 2.3.2 黄金分割构图/33
- 2.3.3 平衡构图/33
- 2.3.4 封闭式构图与开放式构图/34

#### 2.4 相机使用/35

- 2.4.1 重要参数解析/35
- 2.4.2 拍摄模式选择/38

#### 2.5 闪光灯使用/38

## 第3章

### Lightroom后期处理

#### 3.1 色调很重要/40

#### 3.2 Lightroom调色/42

##### 3.2.1 Lightroom的界面/42

##### 3.2.2 导入照片和选片/46

#### 3.3 开始调色/50

##### 3.3.1 基本/50

##### 3.3.2 色调曲线/54

##### 3.3.3 HSL、颜色和黑白/55

##### 3.3.4 分离色调/56

##### 3.3.5 细节/57

##### 3.3.6 镜头校正/59

##### 3.3.7 效果/60

##### 3.3.8 相机校准/61

##### 3.3.9 其他工具/61

#### 3.4 Lightroom快捷键和操作技巧/64

##### 3.4.1 常用快捷键/64

##### 3.4.2 操作技巧/65

#### 3.5 Camera Raw与Lightroom选哪个/68



## 第4章

### Lightroom调色实例

#### 4.1 通过色调调节打造冷艳少女/70

#### 4.2 挽救曝光不足的作品/74

#### 4.3 挽救过曝作品打造小清新/78

#### 4.4 用色调调整为照片增加时尚味道/84

#### 4.5 快速打造质感黑白色调/89

#### 4.6 模拟胶片风格色调/94

#### 4.7 外景闪光灯人像调色/98

#### 4.8 富有质感的清新色调/104





## 第5章

### Photoshop精细调整

#### 5.1 关于Photoshop/108

#### 5.2 4种去除瑕疵的方法/108

5.2.1 污点修复画笔工具/108

5.2.2 修复画笔工具/110

5.2.3 修补工具/111

5.2.4 仿制图章工具/111

#### 5.3 5种磨皮方法/112

5.3.1 光滑磨皮/113

5.3.2 通道磨皮/117

5.3.3 双曲线磨皮/121

5.3.4 中性灰磨皮/126

5.3.5 高低频磨皮/129

#### 5.4 完善光影/132

5.4.1 调整光影的方法/133

5.4.2 面部光影的调整方法/136

#### 5.5 完善形体/137

5.5.1 “液化”滤镜的使用/138

5.5.2 面部“整容”修饰/139

5.5.3 打造“魔鬼”身材/140

