

后期处理源文件可供下载

遇见最美的你

人像摄影与后期处理完全攻略

王艺萌◎编著
meet the best of you

poco.cn
it's me!

推荐图书

- 人像摄影基础知识
- 清新人像实拍与后期处理
- 唯美人像实拍与后期处理
- 私房人像实拍与后期处理
- 校园人像实拍与后期处理



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

王艺萌◎编著
meet the best of you

遇见最美的你

人像摄影与后期处理完全攻略



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

遇见最美的你：人像摄影与后期处理完全攻略 / 王
艺萌编著. — 北京：人民邮电出版社，2017.6 (2017.7 重印)
ISBN 978-7-115-44973-3

I. ①遇… II. ①王… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039843号

内 容 提 要

这是一本关于人像摄影与后期处理的教程图书。本书共分为5章：第1章讲解了人像摄影基础知识，其中包括相机的参数设置、相机的使用技巧及画面的构图，内容通俗易懂；第2章至第5章分别介绍了清新人像、唯美人像、私房人像及校园人像的实拍与后期处理，每一个案例都从场地、服装造型、用光等层面进行解析。本书中的摄影案例与后期处理案例十分丰富，层层递进，逻辑性强，有利于读者学习。

本书适合专业人像摄影师、人像摄影培训班的学员及广大的人像摄影爱好者学习和使用。

-
- ◆ 编 著 王艺萌
责任编辑 赵 迟
责任印制 陈 桦
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/20
印张：12.8
字数：473千字
印数：4 501—6 000册
-

定价：89.00 元

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

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

王艺萌◎编著
meet the best of you

遇见最美的你

人像摄影与后期处理完全攻略



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

遇见最美的你：人像摄影与后期处理完全攻略 / 王
艺萌编著. — 北京：人民邮电出版社，2017.6 (2017.7 重印)
ISBN 978-7-115-44973-3

I. ①遇… II. ①王… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第039843号

内 容 提 要

这是一本关于人像摄影与后期处理的教程图书。本书共分为5章：第1章讲解了人像摄影基础知识，其中包括相机的参数设置、相机的使用技巧及画面的构图，内容通俗易懂；第2章至第5章分别介绍了清新人像、唯美人像、私房人像及校园人像的实拍与后期处理，每一个案例都从场地、服装造型、用光等层面进行解析。本书中的摄影案例与后期处理案例十分丰富，层层递进，逻辑性强，有利于读者学习。

本书适合专业人像摄影师、人像摄影培训班的学员及广大的人像摄影爱好者学习和使用。

-
- ◆ 编 著 王艺萌
责任编辑 赵 迟
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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/20
印张：12.8
字数：473千字
印数：4 501—6 000册
-

2017年6月第1版

2017年7月北京第3次印刷

定价：89.00 元

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

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

前言

首先，我要感谢正在阅读这本书的你，谢谢你选择了我。从21岁开始到现在，我做摄影这行已经有5年多了。说到我是如何走向摄影之路的，应归功于我身边一群喜欢摄影的朋友。从16岁开始，我就喜欢用Photoshop软件修一些自己的或朋友的照片，所以自然而然地把摄影当成了职业。能把爱好作为职业，我觉得是世界上最幸福的事。开始时，我没有接受过专业的指导和培训，只是在一家小工作室做助理，没有工资；每天除了有拍不完的客人，还有修不完的照片。自己在工作的同时，也慢慢熟悉如何拍摄人像。

没有人不向往美，也没有人不追求美。每个人都走在追寻美的路上，只不过有的人苦心孤诣，有的人走马观花而已。在人像摄影方面，除了自身的摸索，我还一直看摄影前辈的作品，逐步形成了自己的摄影风格。我用了3年的时间慢慢建立了属于自己的格调。我相信，要实现摄影的艺术美，摄影师需要具备一双善于发现的眼睛以及长期的历练。

撰写本书的目的除了总结自己的人像摄影经验之外，还想给志同道合的朋友以及那些还在人像摄影探索阶段的朋友一些建议。也许这些建议并不是十全十美的，但至少是一个真心爱着人像摄影的人的真诚总结。我不想浪费每一位读者的时间，在撰写这本书的时候尽量用准确的语言来描述每一个拍摄动作、每一幅作品……

本书共5章，第1章是基础部分，主要讲解如何选择摄影器材、如何调试相机以及一些拍摄技巧；后4章是不同环境下的人像拍摄实战，包括清新人像、唯美人像、私房人像、校园人像的实拍与后期处理，这部分介绍了如何做好人像拍摄的前期工作、拍摄过程中有哪些注意事项，以及如何做好后期处理。

我想在此强调的是，拍照并不等于摄影。摄影是一门艺术，是一门追求美的艺术，它能使一个人在庸常的生活中抵消这个世界的诸多无意义。

王艺萌

资源下载说明

本书附带后期处理案例中的原图文件和最终效果图文件，扫描“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号，即可获得下载方式。资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。在学习的过程中，如果遇到问题，也欢迎您与我们交流，我们将竭诚为您服务。

客服邮箱：press@iread360.com

客服电话：028-69182687、028-69182657



资源下载

扫描二维码
下载本书配套资源

目录

CONTENTS

Chapter

1

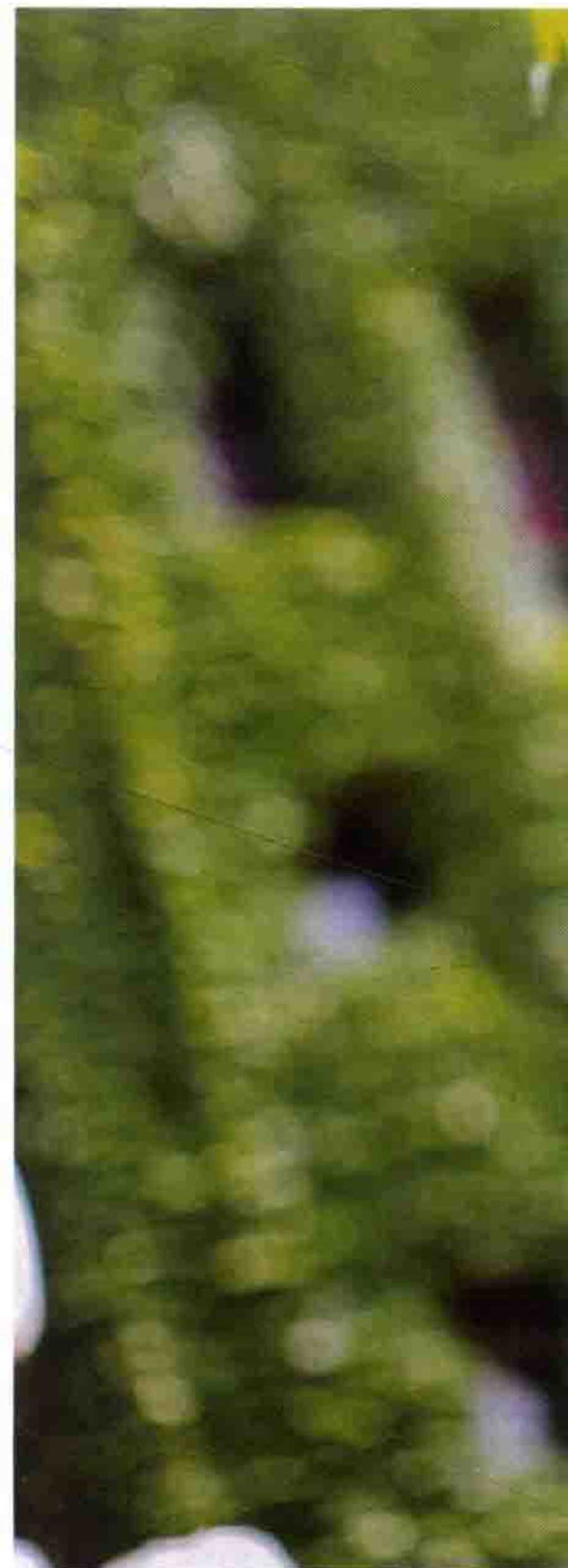
人像摄影基础知识

Chapter

2

清新人像实拍 与后期处理

1.1 选择摄影器材.....	012
1.2 了解你的相机.....	012
1.2.1 相机的测光模式.....	012
1.2.2 相机的参数设置.....	014
1.2.3 相机的拍照模式.....	016
1.3 相机的使用技巧.....	017
1.3.1 活用人工智能对焦.....	017
1.3.2 内置闪光灯补偿值.....	017
1.3.3 RAW格式请勿“直出”.....	017
1.3.4 给相机足够的时间对焦.....	017
1.3.5 设置白平衡偏移让肤色更粉嫩.....	018
1.3.6 尝试把相机竖过来用.....	019
1.3.7 巧用对比度拍摄人像.....	019
1.4 画面布局.....	021
1.4.1 九宫格法.....	021
1.4.2 三分法.....	023
1.4.3 对角线法.....	025
1.4.4 对称法.....	026
2.1 拍摄前的工作.....	028
2.1.1 选择场景.....	028
2.1.2 挑选合适的服装.....	028
2.1.3 与模特交流.....	029
2.2 在天台上的拍摄.....	030
2.2.1 逆光拍摄与反光板的运用.....	030
2.2.2 利用仰拍避免杂乱的环境.....	030
2.2.3 服装的色彩搭配.....	032
2.2.4 心机小道具让画面立刻有意境.....	032
2.3 在游乐场里的拍摄.....	033
2.3.1 在楼下也能拍出游乐场的感觉.....	033
2.3.2 让摩天轮更好地融入背景.....	035
2.4 在火车站的拍摄.....	038
2.4.1 拍出线条的延伸感.....	038
2.4.2 没有主题和道具的拍摄技巧.....	041
2.5 在郊外的拍摄.....	044
2.5.1 掌握拍摄雪景人像的技巧.....	044
2.5.2 眼神是照片的关键.....	046
2.6 利用白墙作为背景的拍摄.....	048
2.6.1 白墙顺光拍摄与简单构图.....	048
2.6.2 小道具的使用打破单调背景的尴尬.....	049
2.7 在海边的拍摄.....	051





Chapter

3

唯美人像实拍 与后期处理

2.8 后期处理.....	055
2.8.1 打造外景清新人像	055
2.8.2 把普通照片变成胶片感照片	059
2.8.3 海边清新人像的调色处理	064
2.8.4 解决照片偏灰的难题	067
2.8.5 打造日系淡雅LOMO风格	069
2.8.6 快速体现照片的颜色与通透感	071
2.8.7 快速打造阴天日系风	074
2.8.8 室内清新色调的调色方法	076
2.8.9 快速打造清新淡雅的蓝调	078
3.1 拍摄前的工作	084
3.1.1 选择场景	084
3.1.2 挑选合适的服装	084
3.1.3 与模特交流	086
3.2 在森林中的拍摄	087
3.2.1 童话风的整体造型与道具的使用	087
3.2.2 俯拍呈现唯美画面	090
3.2.3 拍出唯美的少女人像	092
3.3 在草坪上的拍摄	096
3.3.1 草坪上也能拍出简单而干净的画面	096
3.3.2 用简单的道具添加主题色彩	098
3.3.3 借助天空呈现完美构图	101
3.4 在公园中的拍摄	103
3.4.1 改变场景以达到更好的拍摄效果	103
3.4.2 花是展现女人甜美感的道具	106
3.4.3 运用景深提高照片魅力	109
3.4.4 制造梦幻效果	112
3.5 在独特的森系咖啡馆中的拍摄	114
3.5.1 在杂乱中寻找美	114
3.5.2 利用现场道具使人物更好地融入环境中	116
3.5.3 利用服装增添画面感	118
3.6 在海边的拍摄	119
3.7 后期处理	124
3.7.1 处理出无瑕肌肤	124
3.7.2 自由打造精致脸庞	128
3.7.3 打造人物立体轮廓	130
3.7.4 添加妆面让人物更具神韵	133
3.7.5 改变人物不均匀的发色	136
3.7.6 四季都能变成唯美雪景	138
3.7.7 森系色调的调色方法	142
3.7.8 唯美少女风的调色方法	144





4

私房人像实拍
与后期处理

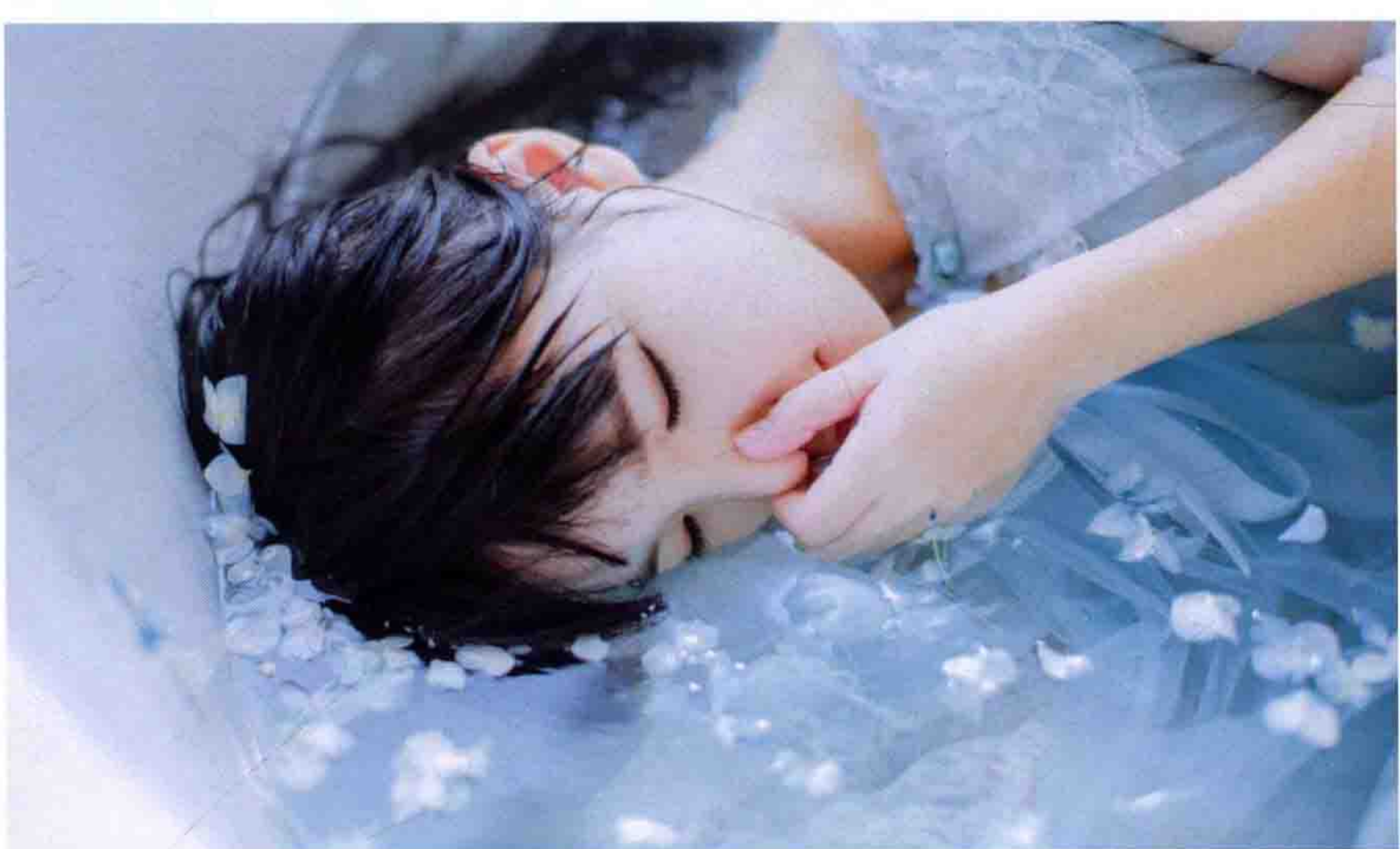
4.1 拍摄前的工作	148
4.1.1 选择扬景	148
4.1.2 挑选合适的服装	148
4.1.3 与模特交流	149
4.2 在酒店里的拍摄	150
4.2.1 少女私房的美姿	150
4.2.2 合理利用小道具	151
4.3 在落地窗边的拍摄	155
4.3.1 小阳台边上的私房拍摄	155
4.3.2 弱光下若隐若现的美	160
4.4 在浴缸里的拍摄	164
4.5 在宜家商场里的拍摄	168
4.5.1 合理利用现场的道具	168
4.5.2 车库与闪光灯结合拍出杂志风	172
4.6 在书店与咖啡馆里的拍摄	175
4.6.1 在书店里拍出更有意境的画面	175
4.6.2 书是非常简单的道具	180
4.6.3 书吧里也能拍出甜美少女风	183
4.6.4 咖啡馆里如何拍韩系画报风	187
4.7 在温室棚里的拍摄	190
4.8 后期处理	195
4.8.1 少女私房的调色方法	195
4.8.2 清透浴缸的调色方法	198
4.8.3 日系风格的调色方法	201
4.8.4 快速调出干净通透的私房人像	204
4.8.5 利用色彩平衡打造韩系画报感人像	206

5

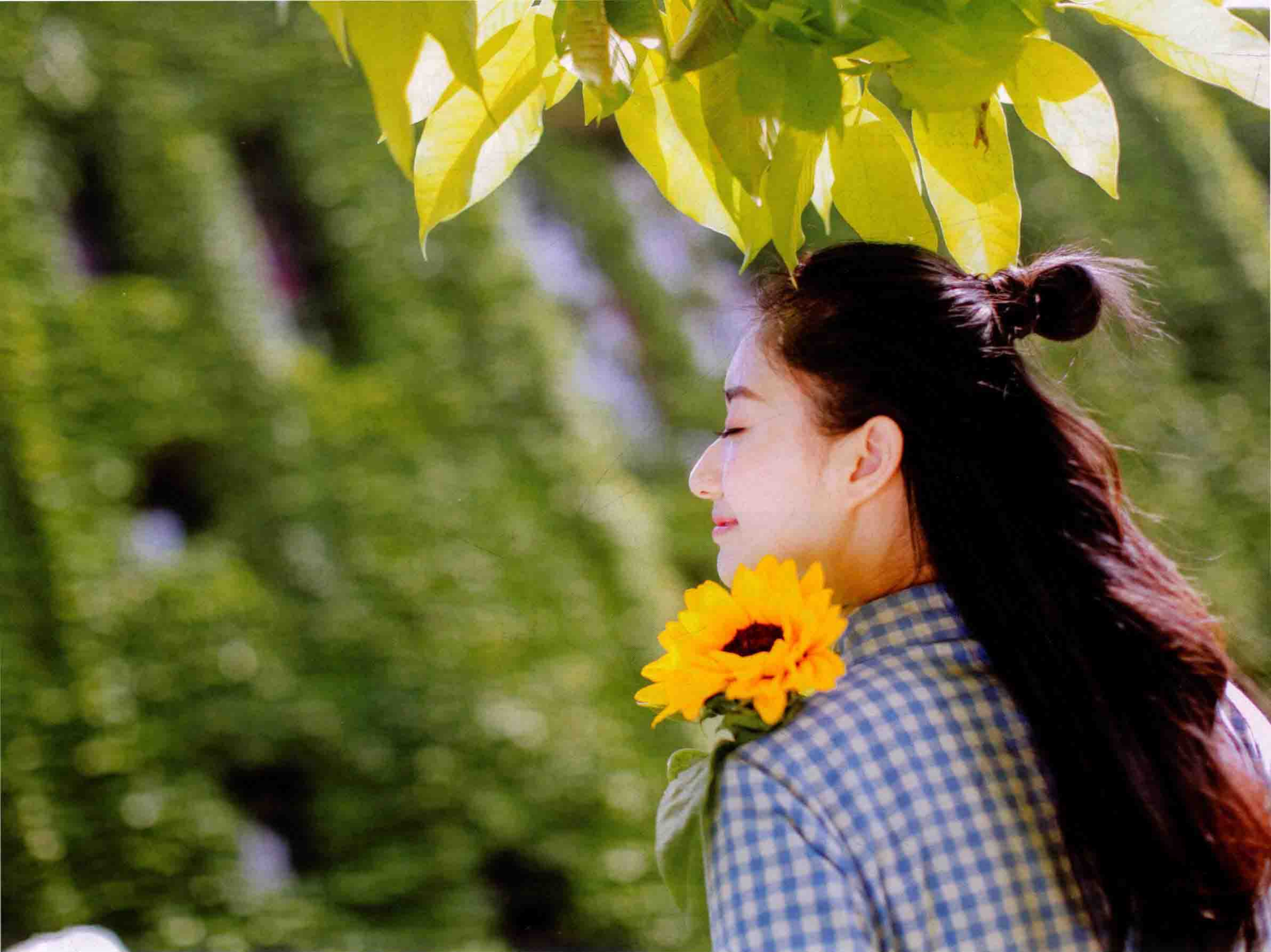
校园人像实拍
与后期处理

5.1 拍摄前的工作	210
5.1.1 选择扬景	210
5.1.2 挑选合适的服装	210
5.1.3 与模特交流	211
5.2 在操场上的拍摄	212
5.2.1 跑跳让模特更自然放松	212
5.2.2 多留白让场景更具画面感	213
5.3 在网球场上的拍摄	217
5.3.1 请不要忘记抓拍	217
5.3.2 讨女生喜欢的拍摄角度与构图	222
5.3.3 女生正确的坐姿	227
5.4 在教学楼里的拍摄	230
5.4.1 简单的室内场景靠多变美姿	230
5.4.2 在楼道间拍出另一种美	235
5.5 发现校园最美的角落	239
5.6 后期处理	244
5.6.1 快速美白肌肤	244
5.6.2 拯救暗淡泛黄的牙齿	246
5.6.3 网球场人像的调色方法	248
5.6.4 教室内人像的调色方法	251
5.6.5 添加日文素材的方法	255









Chapter 1 | 人像摄影基础知识



选择摄影器材 · 了解你的相机 · 相机的使用技巧 · 画面布局

1.1 选择摄影器材

这里教大家如何根据自身情况挑选合适的器材。摄影器材主要有照相机、镜头以及其他相关附件，是与摄影活动相关的各种设备、物品的统称。摄影器材发展到现在的数码器材，从数码相机、微单到单反，种类和配置让我们眼花缭乱。那么该如何选择适合自己的器材呢？关于单反器材，首先要明确挑选的原则，不选贵的，只选对的。所谓选对的器材，就是选择适合自己拍摄题材的器材。如果你喜欢拍人文题材，可以用35mm（全画幅定焦）的镜头，而如果机身条件允许，当然也是以全画幅为首选。如果想去旅游，选1~2支变焦镜头会比背一箱子镜头方便。我个人觉得在光线比较好的情况下，24-70mm的变焦头还不错，既可以拍风景，也可以拍人像。如果平时只喜欢拍人像，推荐使用大光圈的定焦镜头，如50/1.2、50/1.4，这两个我都在用。50/1.2的镜头拍出来的人像更柔和一些，颜色比较粉嫩，适合后期处理不多的朋友使用，不过价格偏高；50/1.4的镜头在光线好的情况下也足够用了，它的主要优势是性价比很高。

1.2 了解你的相机

1.2.1 相机的测光模式

首先要明白相机怎么测光，再根据相机的原理进行调整。相机测量的是物体反射的光线，而非环境本身的光线。物体反光率不一样，则相机在同样光线下的测光结果就不一样。

测光决定了相机怎么“看”自己看到的画面，是以画面比较亮的还是比较暗的部分为基准。半按快门时处于自动测光过程，也可以选择自动测光与自动对焦分离。测光时不要对着天空，因为天空的亮度往往会过高，也不要对着最暗的地方，而应去抓中间值的地方。依照拍摄的题材善用测光模式，在测光抓不准的时候，最好使用自动测光。自动测光是相机自带的测光系统，相机会根据画面中景物的亮度自动匹配各项参数，以获得正确的曝光。一般来说，相机提供了评价测光、中央重点测光、点测光等多种测光模式，那么这些模式有什么区别呢？

以佳能相机为例，机内提供了4种测光模式



1.评价测光

这是通用的测光模式，指对整体画面的亮度进行平均测定，多用于风景的拍摄。这一测光模式的测光结果较为准确，但使用时要小心，应确保对焦点不要落在非常暗或非常亮的区域。评价测光的原理是对整体画面进行分割测光，根据其测光值采用高级算法计算，经转换得到曝光值。



焦距35mm，光圈f/2.0，快门1/3200s，ISO100

2. 中央重点测光

用这种测光模式对整个画面进行测光时，会优先考虑中央位置的测光值，约80%的测光值取决于画面中心的亮度。相机测光时，不会将距离和焦点作为考虑因素，因此使用这种模式需要调整曝光补偿。中央重点测光适用于拍摄主体在画面中所占面积较大和位置在画面中间的画面，如玩具、花卉等。

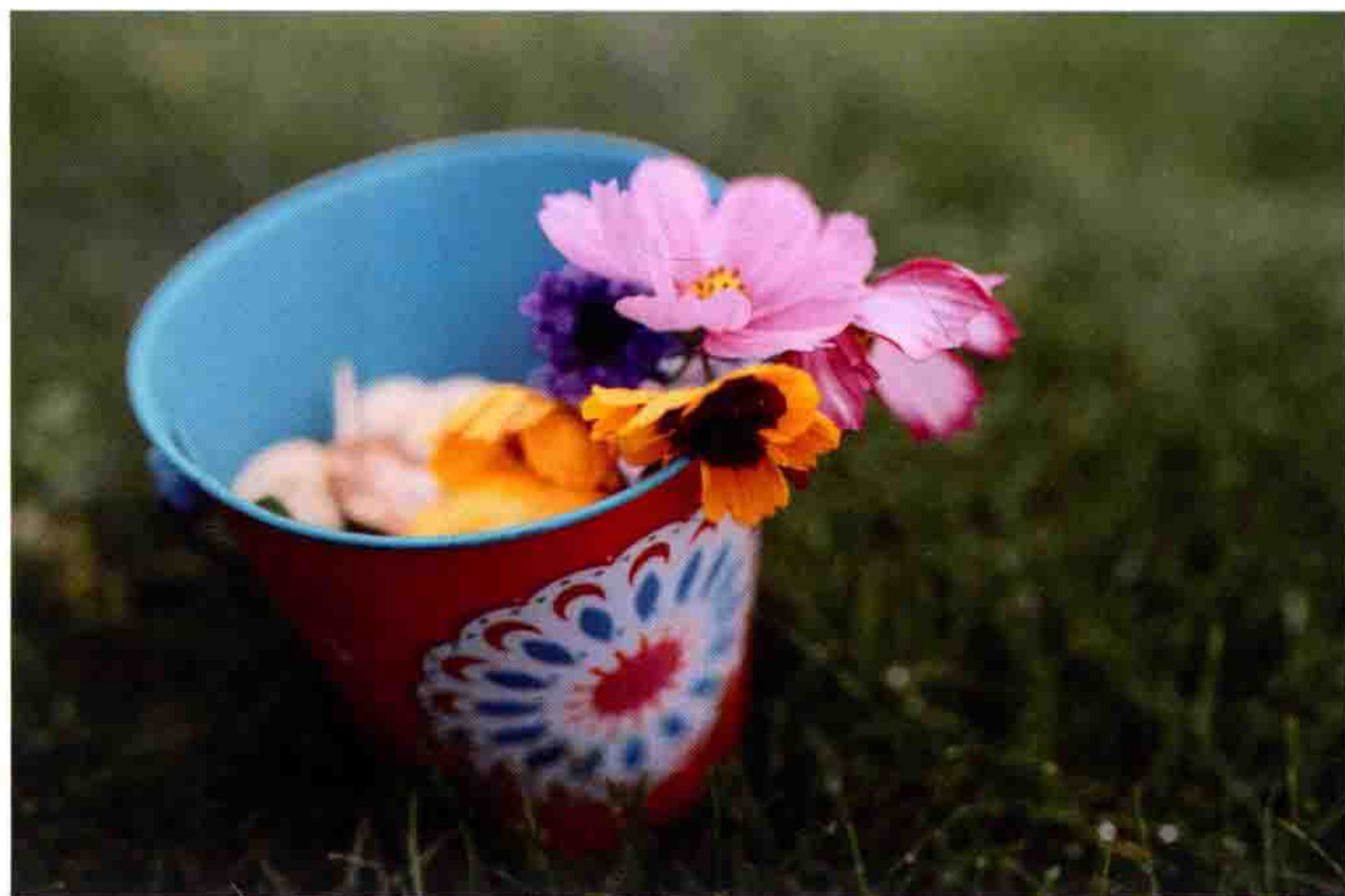
焦距50mm，光圈f/1.2，快门1/100s，ISO500



3. 点测光

这种测光模式只使用一个测光点，由拍摄者来决定对准哪里进行测光，这样能给出精准的曝光读数，但是需要很准确地对准拍摄对象。这种模式适合拍摄主体在画面中所占面积较小和位置不在画面中间的画面。有些相机的点测光可以与自动对焦使用同一个点，这叫作点测联动，而有些则是固定在中心的自动对焦点上。要注意测光点对准的位置，如果对准的位置不是画面中间，则可能需要调整曝光补偿。佳能单反相机有一种局部测光模式，其工作方式类似于范围放大版的点测光。有些尼康相机有平均测光模式，这种测光模式将整个画面记入测光，没有对画面中心偏重。

焦距35mm，光圈f/2.5，快门1/400s，ISO320



4. 平均测光

平均测光又叫中央重点平均测光，它类似于局部测光模式，但对周围的光线也会做出一定的反应，适用于拍摄被摄体位于中央位置的画面。这种测光模式的测光偏重于取景器中央，然后平均到整个场景。

焦距50mm，光圈f/2.0，快门1/6400s，ISO100



1.2.2 相机的参数设置

单反相机的参数：ISO（感光度）、曝光度、焦距、景深、光圈、快门。

佳能相机操作界面



1.ISO（感光度）

ISO越高，可以捕捉的光量就越多。在同一快门下，提高ISO就可以相应地增大光圈。但是ISO越高，拍出的照片的噪点越多。普通单反相机的ISO在800以下的画质不错，在白天拍风景时ISO控制在100~200即可。



焦距50mm，光圈f/2.5，快门1/6000s，ISO3200



焦距50mm，光圈f/2.5，快门1/640s，ISO100



TIPS

ISO过高会直接影响画质，可以通过开大光圈和降低快门来减少ISO过高所产生的影响，以达到一个较好的画质。