



牛嘉彬 著

# 光密之语

解析日系  
人像摄影

说起日系人像摄影  
你想到可能是过曝、是逆光  
抑或是冷调或清淡  
但其实，这些都只是表象  
真正的日系，不在于具体的外化  
而更在于扎实的技术、过硬的审美  
这些日积月累的提升  
会变成你作品中  
一个个不可再来的瞬间

中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 光之密语

解析日系人像摄影

牛嘉彬 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

日系人像摄影是近年来颇为火热的一个词汇。对更多人而言,日系可能代表着过曝和冷色调,这种理解并非完全不对,但多少有失偏颇。本书从作者多年的日系人像拍摄经验着手,详细解析日系人像摄影的方方面面,从概念开始,到衣着、选景、用光、构图、色彩、后期,甚至版式设计,以一个完整的体系来介绍日系人像摄影,以期给这一名词更详尽的注解。本书适合喜欢摄影,特别是人像摄影的人阅读。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

光之密语:解析日系人像摄影/牛嘉彬著.--北京:电子工业出版社,2017.6

ISBN 978-7-121-31391-2

I.①光… II.①牛… III.①人像摄影—摄影技术 IV.①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第078223号

责任编辑:姜 伟

印 刷:北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订:北京捷迅佳彩印刷有限公司

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:720×1000 1/16 印张:22.75 字数:576千字

版 次:2017年6月第1版

印 次:2017年6月第1次印刷

定 价:99.00 元

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)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式:(010)88254161~88254167转1897。

# 前 言

在成为一个职业摄影师之前，我也只是一个摄影爱好者，甚至都不能算作一个合格的摄影爱好者。要拍摄时借来相机，从同学中找来模特，每次拍摄之前临时去找一些摄影教学书，从里面找到可能用得着的知识点，用笔在纸上写好：曝光、快门速度、ISO，并确认一遍。

那个时候看到使用的设备全都是单反、镜头、反光板和各种摄影灯的职业玩家和高端发烧友，除了羡慕，也充满了“我什么时候才能到这一步”的好奇心和神秘感。

大概过了五年，也就是现在，当我出现在一个拍摄场地时，其实还是和以前一样，一套相机镜头，没有灯光，没有反光板，甚至连助理都没有；而从身边匆匆走过的，看到的依然是满身摇晃着设备的身影。不同的是，我可以更快速、更准确地完成一组照片的拍摄，然后在他们费心指导模特的声浪中飘然离开。

在我努力成为专业摄影师的过程中，我和所有初学者一样，对摄影器材，后期技巧，如何现场指导模特，如何寻找优质模特等事宜都茫然而无措。翻书、网上查询以及找一些自己认可的摄影师去询问，直到对方不耐烦后，还是一脸茫然地不知道如何进行下一次拍摄。

也许已经成名的摄影师对于这个阶段的爱好者是不屑一顾的，但其实大家都是从这个时候过来的，曾经面临过的问题和烦恼都是一致的，几乎没有人能逃得开。这里可能天赋不同、经历不同，导致很多人在短时间内可以迅速地拉开水平差距，但我相信一个零基础爱好者对于摄影的热情和愿意付出的努力，绝对不会比一个功成名就的职业玩家要少。相反，在没有合适的指导下，我也见过太多的爱好者愿意为此付出的努力，是让现在的我汗颜的。大概就是和小时候父母告诫自己的一样，如果你能把你玩游戏的用功程度放在学习上，你早都考上××学校了……同样，如果现在的我还能保持住最初在摄影上做到的废寝忘食的努力程度，可能现在的我还可以更上一层楼。

其实说了这么多，无非是看到了很多初学者为了对摄影最单纯的热爱付出的努力，就像看到自己的影子一样。在各个摄影论坛和自己的微博上，几乎每天会收到很多人关于器材、技术，以及职业发展等的私信和咨询，有很多话想一个个回复，但是有些问题过于笼统，或者很难三言两语可以解释得清楚。正好现在有了合适的契机，可以用一本书的长度，写下我对于摄影的理解。当然，即便是一本书，内容和长度也是有限的，不可能把我所有的想法全部写进去。市场上有太多的关于摄影理念、理论、历史的书籍可供大家选择，我也不是摄影专业出身，这方面不是我擅长的，所以我的书里会尽可能地大家急需入门的技术经验入手，可以解决进阶为摄影高手的第一个步骤，所以里面的

内容可能不是最高级的，但一定是对想拍好照片的你最有帮助的。

关于书的内容，我这里就不作赘述，但这里想说一下写作的思路，也希望对大家的摄影之路有一些帮助。很多市场上的摄影教科书我也翻阅过，其实内容重叠率有点高，因此在编辑内容的时候，我想尽可能从一个初学者感兴趣却不知道如何解决的难点去入手，比如器材、参数问题。但玩摄影比较熟的朋友都知道，只是很干瘪地讲用了什么器材，调了什么相机参数，后期用了哪些调色工具，其实对摄影的提高是没有一点帮助的，但是大家除了这个似乎也没有别的入手点，所以我还是选择了大家最常问的知识点入手，比如怎样选择器材，以及什么样的器材在什么参数里可以拍出什么样的作品，如大小光圈，高低速快门等。但同时也选取了一些我个人在初学摄影的时候取得快速突破的点上做一些讲解，这个可能比较个人化，和我的摄影风格和进阶之路比较相同，例如人脸在不同光线照射方向下，可能出现的效果以及他们的特点来供选择，大家可以根据自己审美的喜好和可能被发掘的擅长的点去做深入学习。比如有的人可以学习到很强的逆光拍摄风格，有的人可以学习到暗调人像的技巧，而暗调人像又完全不同于逆光人像，这个才是我分享我的个人风格的意义所在，绝对不是让大家都拍出一模一样的摄影作品，那就失去了摄影的魅力。

书本里我基本都是以人像为主的，只有个别穿插一些大场景的环境人像。虽然风光和纪实题材我也拍，但的确不是我所擅长的。另外对于爱好者以及大家容易接触到的题材，人像当然是首选，而且对于最后从事职业摄影来说，人像也是相对容易拍摄的。任何职业的职业规划都有其相似的地方，摄影也一样，在想做职业摄影师这样的想法之前，先利其器，才有从事职业资本，这也是我对于想从事这一行以及对这一行有好奇想法的人的一些建议。其实当你能胜任各种环境和题材的拍摄时，商业的机会自然会找到你，职业之路会自动向你打开。至少当年的我就是这样进入职业摄影的圈子的。在此之前我只是一个安心画画的设计师、插画师。基于对于训练大家胜任各种题材和不同难度环境的拍摄，我也在书里讲解了在弱光、雨景和恶劣天气下的拍摄和后期，相信能为大家的拍摄累积到很多自己想象不到的经验。

最后希望能看到这本书的对摄影有追求的人，在合上这本书的时候，能够知道，自己的摄影之路要如何走下去。

## 序

在几年前，大家刚开始接触摄影的时候，日系摄影也只是一个外来的概念，也并不存在一个这样的职业方向。起初因为网络不发达的关系，那个时候摄影师不算很多，圈子很小，摄影师之间产生交集也并不容易。

我和牛牛最开始的交流是因为一张画，我们都画过一张加勒比海盗的封面图，这样开始的相识比直接评价照片更有意思一些。那个时候他拍的照片也和现在比较流行的摄影风格没有什么关系，充满了血腥暴力，以至于后来看到他本人的照片感到特别意外。直到后来因为日系摄影这个概念在国内摄影师之间以及论坛上被炒红了以后，了解到这是他拍摄内容的重要一部分，才觉得他本人和这些照片的画风一致。

人像摄影这个版块，后来变成了摄影领域的一个大门类，尤其是清新人像，最早的一批因为摄影认识的朋友也从社交摄影论坛走到了生活中。即使因为距离的问题不会经常见面，但是关于摄影的讨论，从来也没有停止，而如今，单纯讨论摄影和后期技巧居然也成了一种比较奢侈的行为。除了工作上的忙碌，更多的是这个圈子的变化，让摄影本身变得越来越不重要。庆幸的是，在这点上，我们都没有什么变化。这种稀有让我们彼此之间更为珍视。

在看到这本书以前，曾经想象过里面的内容。牛牛说过，尽量把里面的内容写得容易让大家接受的同时，也会写出一些和市面上的教材不太一样的，属于他自己特色的内容。真正读到里面的内容，居然有一种熟悉的感觉，很多内容都是之前和牛牛一起讨论过的。

他一直不喜欢很死板的认定一种模式去拍照，更不喜欢把一个人拍成万年不变的表情。在用光、构图上面不会拘泥于某一种形式。牛牛认为，把一个人拍出有别于她平时的样子，不是那种千篇一律的摆拍，而是在最自然的状态下，捕捉到她最好的状态，才算是人像摄影。这也是我认可的观点，否则人像摄影当中的“人”，起到的也不过是个静物的作用。

所谓的日系人像，不仅仅是个名称，还应该是个摄影的理念。

关于后期过程中关于如何把照片“做”得更美，牛牛也提到了很多美术的相关知识。这个是我们一开始彼此结识的起因。这些知识能帮助读者产生审美基础上的提升，进而提高拍摄技术，最终达到一个很好的结果。

这本书前后编写的时间很长，除了牛牛他自己惯有的拖延症和反复的修改以外，工作的繁忙也是一大原因。劳碌最让人容易忘却初心，无论大环境的变化如何纷繁，其实大家都是在路上孤独探索，休息的途中也多想想，自己为什么而出发。最初的念头，往往也是最终的目的地。

吴昱

# 目 录

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| <b>Chapter 01 摄影前期 .....</b> | <b>001</b> |
| <b>摄影器材向来都很重要 .....</b>      | <b>002</b> |
| 对于初学者怎样选择相机.....             | 002        |
| 讨论光圈和焦段有没有必要.....            | 002        |
| 参数需不需要被重视 .....              | 008        |
| <b>人像摄影里的几种自然光源 .....</b>    | <b>016</b> |
| 细节最丰富的光源：顺光.....             | 016        |
| 最吸引人的逆光.....                 | 017        |
| 顺光、逆光在同一环境的使用 .....          | 022        |
| 现在的天气让摄影师成了雾霾摄影师.....        | 024        |
| 伦勃朗光如何在自然光中应用 .....          | 026        |
| 点光源 .....                    | 028        |
| <b>服装搭配 .....</b>            | <b>030</b> |
| 服装搭配可以告别“直男癌” .....          | 030        |
| 色彩搭配和场景选择 .....              | 034        |
| <b>Chapter 02 拍摄现场 .....</b> | <b>039</b> |
| <b>相机的设定 .....</b>           | <b>040</b> |
| RAW 格式的重要性.....              | 040        |
| 什么曝光才是正确的选择.....             | 040        |
| 藏在色温背后的色调 .....              | 044        |
| <b>拍好一张照片的小窍门 .....</b>      | <b>046</b> |

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| 反光板是否必备.....                  | 046        |
| 运用现场环境丰富画面构图.....             | 051        |
| 妙用倒影.....                     | 054        |
| 善用大场景.....                    | 057        |
| 高档次的黑白照片.....                 | 061        |
| 方便外拍的常亮灯.....                 | 064        |
| <b>Chapter 03 构图 .....</b>    | <b>069</b> |
| <b>初学者要怎样学习构图 .....</b>       | <b>070</b> |
| 不要让对角线构图破坏你的习惯.....           | 070        |
| 中心构图.....                     | 071        |
| 黄金分割和九宫格.....                 | 074        |
| <b>极简，养成良好的构图习惯 .....</b>     | <b>084</b> |
| <b>合理地运用现场环境来丰富你的构图 .....</b> | <b>087</b> |
| 大场景前景.....                    | 087        |
| 小场景前景.....                    | 088        |
| 画框构图.....                     | 090        |
| 用影子构图.....                    | 092        |
| 用手去制造前景.....                  | 096        |
| <b>换个机位，换个构图 .....</b>        | <b>097</b> |
| <b>Chapter 04 光线 .....</b>    | <b>103</b> |
| <b>如何驾驭强光光源和逆光的拍摄 .....</b>   | <b>104</b> |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 时间选择.....                    | 104        |
| 场景选择对于相机参数设置的影响.....         | 104        |
| <b>室内室外的逆光 .....</b>         | <b>107</b> |
| <b>光线强的时候，我们还能做些什么 .....</b> | <b>111</b> |
| 被光线雕刻的模特.....                | 114        |
| <b>Chapter 05 清新人像 .....</b> | <b>119</b> |
| <b>清新人像应该给模特搭什么衣服 .....</b>  | <b>120</b> |
| <b>和模特的沟通至关重要 .....</b>      | <b>123</b> |
| 摆拍和抓拍只是一线之间.....             | 123        |
| 摆拍真的只是摆么？ .....              | 128        |
| <b>Chapter 06 四季人像 .....</b> | <b>137</b> |
| <b>用花来进行创作 .....</b>         | <b>142</b> |
| 拍摄花海的正确方法.....               | 147        |
| 用花来构图.....                   | 147        |
| <b>让绿色成为夏天最美的陪衬 .....</b>    | <b>148</b> |
| 避免绿色的溢出是夏天拍摄时最重要的事.....      | 148        |
| 春夏季拍摄不仅仅要摆拍.....             | 151        |
| <b>秋天，不一样的色彩 .....</b>       | <b>156</b> |
| 秋季人像的拍摄环境.....               | 156        |
| 秋天的暖色调人像.....                | 164        |
| 利用空隙拍到摆不出的画面.....            | 170        |
| <b>冬季的大自然是天然的反光板 .....</b>   | <b>171</b> |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Chapter 07 利用水进行创作 ..... | 179 |
| 雨景人像 .....               | 180 |
| 把模特“拉下水” .....           | 190 |
| 静中有动 .....               | 198 |
| Chapter 08 夜景人像 .....    | 207 |
| 夜景拍摄的时间选择 .....          | 208 |
| 城市夜景实拍案例 .....           | 209 |
| 利用人造光源拍摄夜景 .....         | 212 |
| 利用长曝拍摄不一样的夜景效果 .....     | 218 |
| 利用前帘同步和后帘同步来拍摄夜景 .....   | 220 |
| 小失误造成的偶然 .....           | 222 |
| Chapter 09 哥特人像 .....    | 225 |
| 准备工作 .....               | 226 |
| 器材准备 .....               | 226 |
| 场景选择 .....               | 227 |
| 服装和道具 .....              | 229 |
| 忙乱的拍摄现场 .....            | 232 |
| Chapter 10 私房摄影 .....    | 237 |
| 沟通水平决定照片水平 .....         | 238 |
| 用光 .....                 | 246 |
| 强光和弱光 .....              | 246 |
| 顺光和逆光 .....              | 249 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 私房的平光.....                 | 254 |
| 房间内部有用的搭配 .....            | 256 |
| Chapter 11 RAW 的处理思路.....  | 261 |
| 界面 .....                   | 262 |
| 处理照片的曝光 .....              | 267 |
| 其他常用工具 .....               | 271 |
| 专属于 RAW 的蓝色天空.....         | 274 |
| Chapter 12 Photoshop ..... | 281 |
| PS 的选择工具 .....             | 282 |
| 图层 .....                   | 283 |
| 通道 .....                   | 284 |
| 混合模式 .....                 | 286 |
| 复制原片的混合模式效果.....           | 287 |
| 纯色图层叠加颜色效果.....            | 288 |
| 锐化.....                    | 289 |
| Chapter 13 胶片人像后期.....     | 293 |
| 室内胶片色 .....                | 294 |
| 清新色调的胶片人像 .....            | 302 |
| Chapter 14 色彩概念 .....      | 309 |
| 光和色的关系 .....               | 310 |
| HSB 和 RGB .....            | 310 |
| CMYK.....                  | 311 |

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| <b>PS 里的 RGB</b> .....          | <b>311</b> |
| RGB 和 CMYK 的色值 .....            | 311        |
| 曲线里三原色的区别 .....                 | 313        |
| <b>后期色彩</b> .....               | <b>314</b> |
| 色阶 .....                        | 315        |
| 色彩平衡 .....                      | 316        |
| 可选颜色 .....                      | 316        |
| 曲线 .....                        | 317        |
| 饱和度也是一个调色工具 .....               | 321        |
| <b>Chapter 15 色彩搭配和排版</b> ..... | <b>325</b> |
| <b>贯穿全程的色彩搭配</b> .....          | <b>326</b> |
| 前期的色彩搭配决定上层建筑 .....             | 326        |
| 通过机身设置确定颜色 .....                | 330        |
| 后期改变颜色 .....                    | 331        |
| <b>摄影作品的最后一步——排版</b> .....      | <b>335</b> |
| 照片的组合排列 .....                   | 335        |
| 点线面排版 .....                     | 338        |
| 文字排版 .....                      | 341        |
| 主题排版 .....                      | 343        |



*Chapter 01*

# 摄影前期

# 摄影器材向来都很重要

摄影是用工具创作出自己作品的行为，无论怎样天马行空的想象，华丽的视觉，动人的情感，其操作的前提都是用相机镜头去完成的。对于器材的使用，有很多介绍关于摄影的书籍，还有每个品牌的产品说明书，都可以让摄影师熟练地操作。但如何让摄影技巧更好地展示自己的摄影风格，说明书里是不会有有的。

## ■ 对于初学者怎样选择相机

在各种摄影论坛和社交平台上，与摄影有关的对话最多的是用什么镜头，什么相机和参数了。对于风格技术已经成型的摄影师来说，任何价格和任何品牌的相机都不会成为创作的约束，但是对于刚刚接触摄影或者是还未形成自己风格的摄影者，除了要了解相机的基本作用和效果，还要选择适合表达自己的相机。

相机的选择依据并不是简单地看镜头的型号和作用，什么焦段、什么快门速度、什么光圈、在什么地方可以用、什么地方不适合用等才是相机正确的选择依据。

本书从一些照片入手，针对具体实例来告诉初学者怎样选购器材。

## ■ 讨论光圈和焦段有没有必要

**光圈：**网络上的各种论坛的人像摄影，特别是大光圈的人像是最多的，所以大光圈定焦成为了很多摄影者的首选，也包括我自己，因为背景被虚化了，可以让人忽略杂乱的背景，从而突出画面主体，也就是模特本身。所以大光圈相机是摄影者的最佳选择，如 50 定焦、35 定焦和 85 定焦等。

如图→，背景里有很多不规整的树、篱笆、花盆和墙壁，但是大光圈可以让背景很好地被虚化。这种拍摄效果有利于在各种场合下进行创作，而且定焦对于人物皮肤光滑度以及色彩的呈现也好于定焦镜头，可以省略不少后期步骤。





如图4-1为85mm定焦拍摄。若利用长焦定焦进行拍摄，则虚化效果会更好。各大论坛里讨论已久的“空气感”由长焦定焦就可以很轻松地呈现出来。

但并不是说大光圈就一定是拍摄最佳人像的要素。在摄影进行到最后，一些摄影师为了追求质感，对于锐度的要求也会强于拍摄前期，这对于小光圈的运用也就显得更加重要，在光影塑造上对于光线的把握、突出主体和场景选择的能力要求也会更高。



**焦段：**焦段是最容易被人像摄影师忽略的。如果只是追求唯美、清新的人像作品，选一个定焦大光圈是非常容易达到效果的，从而导致大部分摄影师在创作中忽略运用焦段的重要性，和风光纪实类的摄影师一样，人像摄影也有很多种选择。在大场景中进行拍摄，为了表现比较大气或者比较另类的主题，比如表现环境结构的时候，单纯的定焦虚化是不可能达到预期效果的。这个时候可利用广角端带有畸变的镜头，这对于主题和画面的表现会完全不一样，与定焦的视角混在一起的组图，会更有冲击力，也更加多变。