



数码摄影

*humasheyng xinshijie*

新  
视界



# 人像摄影



许岩摄影工作室 编著

- 采用通俗易懂的语言全面介绍人像摄影技巧
- 近400幅精美摄影作品透彻解读摄影技巧
- 带您快速迈进数码摄影的世界

清华大学出版社



许岩，男，自由艺术人，爱好广泛，精通摄影、影视、广告、绘画、平面设计、景观设计、房产策划等众多领域。

先后摄制、编导过300多部电视专题片和纪录片。各类电视作品曾30多次在全国及省级评比中获奖。

电视纪录片《这里有一首诗》、《大红大绿》分获第六届、第七届全国电视文艺星光奖三等奖。

描写当代大画家李可染的纪录片《永恒的大山》获第八届全国电视文艺星光奖二等奖、1994年中国电视纪录片学术奖二等奖和1996年中泰国际电视旅游风光片大奖赛银奖。

1995年在中央电视台和全国影视动画展播组委会联合摄制的60集系列片《动画大观》中任编导，该片获第三届全国少儿电视节目“金童奖”特别奖。

1999年浙江摄影出版社出版了许岩摄影专辑《中国影踪》一书。

# 数码摄影新视界——人像摄影

许岩摄影工作室 编著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书全面讲解了人像摄影的方法和技巧，主要内容包括人像摄影的器材、人像摄影的构图法则、光与影的作用、色彩对画面的影响、人物的形体修饰、室内的拍摄技巧、室外的拍摄技巧和人像摄影的实例解析。

本书内容丰富、图文并茂、结构清晰、讲解细致，既有专业的技术理论，又有实用的拍摄技巧，可以让读者在欣赏摄影作品的同时，对摄影知识和技巧拥有更为感性的认识。

本书适合没有数码摄影经验的摄影爱好者入门进阶，也适合具有一定摄影经验的摄影爱好者学习提高。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影新视界——人像摄影/许岩摄影工作室编著. —北京：清华大学出版社，2010.6

ISBN 978-7-302-22629-1

I. 数… II. 许… III. ①数字照相机—摄影技术 ②数字照相机—人像摄影—摄影艺术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第081939号

责任编辑：邹 杰 杨作梅

封面设计：山鹰工作室

责任校对：王 晖

责任印制：

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者：

装 订 者：

经 销：全国新华书店

开 本：185×260 印 张：15.75 字 数：375千字

版 次：2010年6月第1版 印 次：2010年6月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：56.00元

---

产品编号：



# 前言

数码摄影是一门典雅的艺术，是摄影师通过摄影的方式表达自己的所见所思，展现创作意图的手段之一。随着电脑的普及和科技的发展，数码摄影已经渗透到人们生活的各个领域。

照相机走过了从黑白到彩色，从纯光学、机械架构演变为光学、机械、电子三位一体，从传统胶片到今天的以数字存储器作为记录媒介的发展历程。数码相机的出现，使人们的影像生活有了一个划时代的变化。从数码摄影消费市场来看，其消费群体可分为普通个人、家庭，数码摄影爱好者，专业数码摄影从业人员等。

虽然数码相机已经十分普及，但是众多的摄影新手对数码相机的了解还是停留在传统相机的基础上，没有系统、专业的知识和拍摄技巧。

本书主要是对人像摄影的技巧进行介绍，采用基础知识加摄影实例的方式，分步骤、分要点地展现一张照片从无到有，再变精美的过程。书中介绍了人像摄影构图、用光、色彩、形体修饰、室内外拍摄等知识，以及从儿童、少女、老人、运动、婚庆等不同的拍摄题材展现摄影的全过程。

本书包括以下内容。

第1章介绍人像摄影的相关器材，其中包括选择一些适合拍摄人像素材的数码相机和镜头，在选择必要的拍摄设备后，选择恰当的相机配件。

第2章介绍人像构图的法则，阐述了不同的拍摄方向、拍摄高度以及拍摄距离对画面中人物的影响，以及在构图过程中保证主体与陪体的协调，画面的均衡以及背景与前景合理设置的重要性。

第3章介绍光与影在人像摄影中的重要作用，概述光的六大基本要素，侧重讲解光位的选择和光型的运用技巧，详

细介绍人像摄影中的双灯、三灯、四灯和多灯的布光方法，以及阴影的使用技法。

第4章介绍色彩在人像摄影中的运用，分析了光线与色彩两者间的关系，讲解色彩的一些基本知识，重点介绍人像摄影中的影调、色调设计。

第5章介绍如何对被摄人物进行形体的修饰，分析人像摄影成功的四个关键因素，通过人物的不同脸型、表情、姿势进行拍摄以及服装的选择技巧。

第6章介绍人像的3种拍摄方式，并从室内家庭人像摄影、室内婚纱摄影和室内写真摄影3个方面分析了室内人像摄影的技巧。

第7章介绍在室外拍摄人像的一些准备工作，如选择合适的拍摄时间、地点，选用外景布光器材、选择常用的道具等，解析不同天气、不同时间段拍摄人像的方法，讲解室外舞台摄影的技巧以及在室外拍摄人像的9大忌讳。

第8章介绍人像摄影的实例，具体讲解了儿童、少女、老人、运动人像、旅游纪念照和婚庆拍摄的技巧。

本书内容翔实，讲解全面，理论联系实际，具有很强的可操作性，力求指导读者在了解人像摄影基本知识的基础上，全面提升摄影技能。





## 第 1 章 人像摄影器材的准备

数码相机的类型	2
单反数码相机	2
卡片数码相机	2
长焦数码相机	3
消费数码相机	4
人像摄影相机的选择	4
入门级人像摄影相机	4
准专业级人像摄影相机	6
专业级人像摄影相机	7
人像摄影中镜头的选择	9
焦距与光圈	9
镜头的分类	9
数码相机配件的选择	30
滤光镜	30
电池和充电器	32
三脚架和独脚架	32
存储卡和读卡器	32
摄影包	33



## 第 2 章 人像摄影的构图魅力

摄影画面的景别	36
画幅的选择	36
远景、全景、中景、近景、特写	38
头像、半身像、大半身像、全身像	42
方向的选择	43
正面	43
侧面	44
斜侧面	45

## 目 录

背面	46
高度的选择	47
平视	47
俯视	48
仰视	49
主体与陪体	50
主体	50
陪体	50
均衡与对比	52
均衡	52
对比	57
背景与前景	60
背景	60
前景	62



## 第 3 章 人像摄影的光影之秘

光的六大基本因素	66
光度	66
光位	66
光质	67
光型	67
光比	68
光色	68
光位的选择与调整	69
顺光	69
侧光	70
逆光	71
顶光	73
脚光	73
光型的认识与运用	74



主光	74
辅助光	74
背景光	74
轮廓光	75
修饰光	75
人像摄影布光法	75
双灯布光法	75
三灯布光法	81
四灯布光法	86
多灯布光法	87
人像摄影阴影的使用技法	88



## 第 4 章 人像摄影的色彩运用

第 4 章 人像摄影的色彩运用	91
光线和色彩的关系	92
色彩的基本知识	92
色彩的分类	92
色彩的属性	93
色彩的魔力	96
色彩的和谐统一	98
人像摄影的影调构成	99
高调人像	99
低调人像	101
中间调人像	103
人像摄影的色调设计	105
暖调设计	105
冷调设计	106
中间调设计	106
和谐色设计	106
对比色设计	107
重彩设计	108
淡彩设计	109



## 第 5 章 人像摄影的形体修饰

111

人像摄影成功的关键	112
赏心悦目	112
惟妙惟肖	112
张扬个性	112
诠释生命	112
人物的脸型	113
人物的不同面向角度	113
不同脸型的处理方法	117
人物的表情	117
喜怒哀乐 4 种表情	117
常见表情误区的处理	123
人物的姿势	123
头	128
手	129
脚	131
姿态造型	134
人物的局部美化	138
美化额头	138
美化眼睛	139
美化脖子	139
服装的选择	141
服装的分类	141
根据身材选择服装	146



## 第 6 章 人像的室内拍摄

147

人像摄影拍摄方式	148
摆拍	148



抓拍	149
摆抓结合	149
室内家庭人像摄影	150
布置拍摄现场	150
确立拍摄主题	150
选用人工光源	150
运用眼神光	151
利用窗户光进行拍摄	153
避免或减弱闪光灯阴影	154
防止出现红眼现象	155
室内婚纱摄影	155
确立风格	155
美化被摄人物	160
选择服装、背景及道具	164
布光、构图及色彩的运用	168
婚纱摄影注意事项	170
室内写真人像摄影	170
青春亮丽写真	170
时尚写真	171
画意写真	172
另类写真	173
民族写真	174



## 第 7 章 人像的室外拍摄

第 7 章 人像的室外拍摄	175
室外人像拍摄准备工作	176
选择合适的时间、地点	176
选用外景布光器材	177
选择常用的道具	178
不同天气下拍摄人像	179
善用自然光	179
晴天人像摄影	179

## 目 录

阴天人像摄影	181
雪天人像摄影	182
雨天人像摄影	183
不同时间段拍摄人像	183
早晨光线下拍摄人像	183
黄昏光线下拍摄人像	183
夜晚光线下拍摄人像	184
舞台摄影技巧	185
关闭闪光灯	185
准确曝光	186
把握瞬间	187
适当使用广角	187
室外拍摄人像九忌	188



## 第 8 章 人像摄影的实例解析

第 8 章 人像摄影的实例解析	195
儿童拍摄技巧	196
背景宜素雅	196
使用简单道具	197
选择自然光	197
多角度拍摄	198
变换距离拍摄	201
选取侧面拍摄	203
留下所有的时刻	204
选择最佳拍摄时间	206
少女拍摄技巧	206
拍摄角度的选取	206
拍摄姿势的摆放	208
拍摄用光技巧	211
拍摄构图技巧	212
化妆、服饰及照片后期处理	217



老人拍摄技巧	218
选择背景	218
摆好姿势	220
巧用光线	221
抓拍神态	222
运动人像拍摄技巧	222
看清快门时间	222
保证光线充足	223
选择对焦模式	223
“动感”的诠释	224
旅游纪念照拍摄技巧	224
选择拍摄景点	224
安排人物与景点	226
使用摆拍与抓拍	228
选择拍摄光线	230
特殊的拍摄题材	231
婚庆拍摄步骤与技巧	232
摄影器材的准备	232
婚礼进行前	232
婚礼进行中	233
婚礼结束时	235

## 第 1 章 ▶

# 人像摄影器材 的准备

与其他种类的被摄体相比，人像摄影在摄影中是一个非常  
重要的领域。它通过摄影的形式，在画面上用鲜明突出的形  
象描绘和表现被摄者的相貌与神态，通过将主题、场景与充  
满创意的技巧完美结合，定格每一个瞬间。一幅好的人像摄  
影作品有着属于自己独特的语言，并且总能牢牢抓住人们的  
注意力。

“工欲善其事，必先利其器”，要想获得好的人像摄影  
作品，离不开好的人像摄影器材。



# 数码相机的类型

数码相机也叫数字式相机，英文全称 Digital Camera，简称 DC。数码相机有别于传统相机，它不需要胶卷，具有即拍即现、即处理等优势。

数码相机按照其外观体积和针对的用户群大致可分为四类：单反数码相机、卡片数码相机、长焦数码相机和消费数码相机。

## 单反数码相机

单反数码相机（也称数码单反相机）就是指单镜头反光数码相机，其英文缩写为 DSLR。目前市面上常见的单反数码相机品牌有：佳能（Canon）、尼康（Nikon）、宾得（PENTAX）等。

单反数码相机是在传统的单反相机的基础上经过数码化改造而成的，专指使用单镜头取景方式对景物进行拍摄的一种照相机。它的一个很大的特点是可以交换不同规格的镜头，这是单反相机天生的优点，是普通数码相机无法比拟的。

单反数码相机是定位于数码相机中的高端产品，它的每个像素点的感光面积远远大于普通数码相机，因此每个像素点能够表现出更加细致的亮度和色彩范围，使得单反数码相机的摄影质量明显高于普通数码相机。单反数码相机主要是为专业摄影师设计的，在性能和功能方面很强悍，相比其他一些数码相机，它的价位要高一些。

## 卡片数码相机

卡片数码相机因为小巧纤薄，便于携带而得名，是数码相机中最薄的类型。众多品牌都有此机型的产品。它的优点是外观时尚、大屏幕液晶屏、操作方便，缺点是手动功能相对薄弱、镜头性能较差等。

卡片数码相机除了轻薄之外，其出色的外观设计和做工，也深受追求轻便的时尚人士所喜爱。它可以放在男士的西服口袋中，可以放在女士的小手包中，还可以塞到牛仔褲口袋里或挂在脖子上。虽然它的功能并不十分强大，但是其最基本的曝光补偿功能还有超薄数码相机的标准配置，再加上区域或者点测光模式，还是能够完成一些摄影创作的。

现在有些卡片数码相机也加入了长焦镜头，比如尼康的 S630 相机，它拥有高达 7 倍的光学变焦，但其机身厚度依然比较薄，仍是一款卡片数码相机。事实上，卡片数码相机的最大变焦都是在 10 倍以内的，超过这个范围，就属于长焦数码相机的范畴了，不过如果超过这个变焦倍数，机身的厚度就不会这么薄了。



尼康 D5000 (双头套机 18-55mm VR 55-200mm)



佳能 IXUS 95 IS





## 长焦数码相机

长焦数码相机指的是具有较大光学变焦倍数的机型，一般而言，变焦倍数在 10 倍以上的数码相机，都可称为长焦数码相机。长焦数码相机的优点是拥有超长的焦距，可以让拍摄者拍到比较远的景物，在不打扰拍摄对象的情况下得到最自然的画面。光学变焦倍数越大，能拍摄的景物就越远。另外焦距越长则景深越浅，浅景深的好处在于突出主体而虚化背景。



尼康 S630

由于长焦数码相机镜头使用的镜片增多，镜头口径、体积也相应变大，导致相机的体积和重量都比较大。针对这一情况，现在长焦数码相机延伸了一个新的品种——便携式长焦数码相机，它的机身厚度薄了许多，甚至有直逼卡片数码相机厚度的趋势。

佳能 SX200 是一款便携式长焦数码相机，拥有 12 倍光学变焦镜头，其焦距范围为 28~336mm，最大光圈 F3.4（广角）~F5.3（长焦），ISO 范围为 80~1600，快门速度为 15~1/3200 秒。SX200 IS 的最近微距可以达到 0cm，并涵盖了 0~50cm 的拍摄范围。



尼康 P90，24 倍光学变焦



佳能 SX200



## 消费数码相机

消费数码相机这个范围比较大，一般在体积和重量上要大于卡片数码相机，其中家用数码相机是最低端的消费数码相机类型。它没有追求华丽的外观设计，没有很高的配置，但胜在简单实用。

由于消费者越来越注重外观设计和便携性，所以个别家用数码相机甚至比卡片数码相机还要薄，不过通常家用数码相机的手感和做工还是与卡片相机有所区别的。

索尼 W220



# 人像摄影相机的选择

拍摄人像，一般使用单反数码相机。单反数码相机一直被定位为专业摄影人士使用，随着摄影从胶片时代过渡到数码时代，单反数码相机所带来的便利和优势广为人知。加上近几年单反数码相机的售价在不断下降，种类也越来越多，因此成为很多消费者的首选。

从单反数码相机的功能性出发，可以将其大致分为入门级、准专业级和专业级，下面介绍它们各自的特点和适用人群。

## 入门级人像摄影相机

市场上的数码单反，入门级的产品品种最为丰富。佳能、尼康、索尼、宾得、三星、奥林巴斯等大品牌都有入门级DSLR可供选购。这一类产品的功能实用，摄影实践中用到的所有拍摄功能几乎都有，在像素方面往往也不逊于更高端的产品，其真正欠缺的是良好的遥控手感、扎实的用料做工、对严酷环境的适应能力以及高速拍摄速度、最快快门速度等硬性指标。此外，入门级DSLR的外观时尚精致，体积小巧轻便，售价也很便宜，所以仍占据着很广泛的市场。

适用人群：一般家庭用户，初级摄影爱好者，学生，消费级数码相机用户的升级以及一部分喜欢单反相机的女性用户。

### 尼康 D80

尼康 Nikon D80是一部具有千万像素成像能力的数码单反相机。D80采用了和D200一样的11点自动对焦系统，这也就意味着D80拥有同D200相同的对焦精度和机身驱动力。D80的开机时间为0.18秒，快门时滞大约80毫秒。可进行每秒3张连拍、最多可以拍摄100张JPEG或最多6张RAW格式的照片。当然为了同D200拉开差距，如机身性能、连拍、机内优化、快门范围以及对AI手动镜头的支持等方面，D80都进行了“缩水”。

