

不是只有摄影大师，才能打造影像写真

栩睿视觉 编著

数码摄影不求人

30天学会 数码人像摄影

学摄影

切勿急功近利也拒绝时间太久


30天刚刚好

 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书将告诉您

- 针对人物的摆姿，拍出照片的**故事感**
- 有效借助**窗户光**和**自然光**拍摄人像照片
- 使被摄者更**苗条**/展现**修长美腿**/美化肤质
- 利用光线进行构图，创造更具**感染力**的照片
- 雨天、逆光、雪景、黄昏及田园等场景的**实拍**
- 创造与影室拍摄效果相似的高调和**低调**人像照片



作者简介

栩睿视觉是一家完全由年轻专业摄影师创办的个性时尚专业摄影工作室。工作室正式成立于2000年，是深圳地区创办时间最久的时尚摄影工作室之一，经过多年的发展，现已逐步形成以婚纱摄影、商业摄影、个人写真和儿童摄影为主要业务的综合性专业摄影工作室，并同时具备各类视频的拍摄和编辑能力。目前具备了较高的知名度，逐渐被广大用户和网友们所熟知和认同。

丛书背景

近些年随着数码单反摄影的大众化、普及化和热门化，栩睿视觉工作室更是将业务拓展，为多家摄影培训机构输送了大量专业讲师，并且独立策划和编写了多部畅销摄影著作。此次编写的“数码摄影不求人”系列为该工作室的最新力作，以全程实拍图解的知识内容，搭配30天合理学习的时间安排，希望带给广大摄影爱好者一次不一样的摄影之旅！

- **数码摄影不求人**
——30天学会数码单反摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
——30天学会数码人像摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
——30天学会数码风光摄影（图解版）
- **数码摄影不求人**
——30天学会数码摄影用光（图解版）
- **数码摄影不求人**
——30天学会数码摄影构图（图解版）



光圈: F2.8 焦距: 135mm 快门: 1/160s ISO: 100









数码摄影不求人

30天学会
数码人像摄影

图解版

栩睿视觉 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

本书结合了众多摄影师多年的拍摄经验，帮助摄影爱好者解决拍摄人像照片时遇到的常见问题。本书将精美的相片实例与摄影师的经验、心得相结合，还将讲解的时间规定为30天，以一天一个摄影主题的形式介绍相关摄影知识，帮助读者用一个月的时间真正掌握人像摄影的相关技巧。

图书在版编目（CIP）数据

数码摄影不求人：30天学会数码人像摄影：图解版 / 栩睿视觉编著. —北京：机械工业出版社，2011.12

ISBN 978-7-111-36468-9

I. ①数… II. ①栩… III. ①数字照相机：单 镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第234395号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：丁 伦

责任印制：乔 宇

北京汇林印务有限公司

2012年3月第1版·第1次印刷

184mm×260mm·9.5印张·232千字

0001—4000册

标准书号：ISBN 978-7-111-36468-9

定价：39.90元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版 **Ovidenie ndelici**



Introduction 前言

人像摄影是摄影中很重要的组成部分，主要包括纪实风格和艺术写真风格两种。两者各有所长，互相补充。生活中有很多机会拍摄人像，但多数人不可能像大师一样有着敏锐的目光去捕捉精彩的一瞬间，也很少有机会使用专业的灯光和化妆师去给你所拍摄的模特打造专业的效果，因此我们只能走一条中庸之路，好在两者在技巧上有很多相同的地方。对于有心钻研人像摄影的初学者，本书是引导你循序渐进地理解、学习人像摄影的好帮手。

本书结合很多摄影师多年的拍摄经验，主要针对摄影爱好者的需要，提供解决拍摄人像照片时常见的问题和技巧。以图文并茂的形式，直观且详细地讲解数码单反相机、镜头以及附件，并配以精美的图例和摄影师的经验、心得。

本书是一本入门级摄影图书，对于初学者来说，图例的讲解方式更有利于快速阅读理解。书中通过认识摄影器材、摄影基础知识、摄影基础知识进阶、人像实拍、人像实拍进阶、人像高级实拍、人像后期7个部分分类介绍了人像拍摄中的各种技法、姿势、用光、构图等知识。内容包括最基本的器材—人像摄影基本知识—人像拍摄技巧—后期处理，循序渐进地讲解人像摄影知识，让你从第一天到第三十天真正地掌握人像摄影的拍摄技巧。

参与本书编写的人员有卢晓春、王巧转、关敬、张婷、惠颖、韩登锋、闫武涛、刘波、钱政娟、马晓彤、李斌、黄剑、朱立银、刘正旭、张志敏。

由于作者水平有限，书中疏漏之处在所难免，欢迎各位读者与专家批评指正。

照片的拍摄环境说明：

室外	晴天	月光	日落	灯光	逆光
室内	多云	阴雨	夜晚	阴影下	有反射
	阴天	窗口光	反光板	闪光灯	下雪



目 录

前言

第 1 部分 认识摄影器材

第 2 部分 摄影基础知识



第 1 天 适合拍摄人像的单反相机	2
佳能篇	2
尼康篇	5
第 2 天 人像镜头的选择	7
恒定大光圈和非恒定大光圈	7
中焦定焦镜头	8
50mm 标准定焦镜头	9
长焦变焦镜头	9
标准变焦镜头	10
广角镜头	11
微距镜头	11
第 3 天 辅助器材的使用	12
闪光灯	12
反光板	13
测光表	14
灰板	15

第 4 天 人像写真摄影用光	18
光线把握	18
光线的照射方向	20
高调与低调之美	22
第 5 天 人像写真摄影构图	23
竖向构图	23
横向构图	24
远景人像	24
中景人像	25
近景人像	25
特写人像	26
第 6 天 人像摄影的色彩表现	27
色彩的情感象征	27
人物衣着与环境色彩的搭配	29
第 7 天 画面整体色调表达	31
怀旧色调	31
素雅色调	32
明艳色调	33
不饱和色调	34





第3部分 摄影基础知识进阶



第4部分 人像实拍



第8天 拍摄场景	36
📦 拍摄地点的选择和前期准备	36
📦 拍摄场景的选择和构建	38
第9天 人像类型	40
📦 生活人像	40
📦 纪实人像	41
📦 主题人像	42
第10天 拍摄人像的注意点	44
📦 常用道具的选择	44
第11天 模特的表现	48
📦 人物的摆姿	48
📦 表情和眼神的表现	49
📦 情感的表达	50
📦 照片的故事感	51

第12天 居家少女休闲人像实拍	54
📦 模特的准备工作	54
📦 摄影师的准备工作	55
📦 自然光效果与补光技巧解析	56
📦 模特的场控与设计	57
第13天 居家少女休闲人像实拍进阶	58
📦 使被摄对象更苗条	58
📦 展现修长美腿	59
📦 柔焦美化肤质	60
第14天 居家少女休闲人像高级实拍	62
📦 光圈和柔滑聚焦	62
📦 使用姿势椅	63
📦 目光转移	64





第5部分 人像实拍进阶



第15天 校园风人像写真

实拍 66

- 📦 充分利用自然光 66
- 📦 善于运用反射光 67
- 📦 避免光斑 68

第16天 校园风人像写真

实拍进阶 70

- 📦 选择阴凉的拍摄地点 70
- 📦 浅景深的运用 71
- 📦 人物表现与环境的和谐统一 72
- 📦 校园风的服装和化妆 74

第17天 校园风人像写真高级

实拍 75

- 📦 巧妙的构图 75
- 📦 广视角拍摄 76
- 📦 拍摄角度的选择 77
- 📦 动感的表达 79
- 📦 快门运用技巧 80

第18天 现场光人像写真技法 ... 82

- 📦 认识现场光 82
- 📦 现场光的拍摄技巧 83
- 📦 现场光的影调表现 84
- 📦 光线的情绪和氛围表达 85
- 📦 冷暖色调的控制 86

第19天 现场光人像实拍 87

- 📦 雨天拍摄 87
- 📦 逆光拍摄头发 88
- 📦 唯美窗户光 89
- 📦 忧郁风格人像的拍摄 90

第20天 自然风光人像技法 91

- 📦 拍摄角度的选择 91
- 📦 拍摄时间的选择 92
- 📦 拍摄地点的选择 93

第21天 自然风光人像写真

实拍 95

- 📦 雪景人像实拍 95
- 📦 晨昏人像实拍 96
- 📦 剪影人像实拍 97

第22天 自然风光人像写真实拍进阶 99

- 📦 田园风格写真拍摄 99
- 📦 人与自然 101
- 📦 水之风情 102

第23天 自然风光人像写真高级

实拍 103

- 📦 渔舟唱晚 103
- 📦 花样年华 104
- 📦 绿野仙踪 105
- 📦 菊之物语 106





第6部分 人像高级实拍



第7部分 人像后期



第24天 时尚写真拍摄技法.....108

- 📦 服装的选择 108
- 📦 抓拍与摆拍 110
- 📦 夜晚闪光灯的使用 111

第25天 时尚写真造型设计.....112

- 📦 欧美风 112
- 📦 日韩风 113
- 📦 中国风 115

第26天 时尚人像写真实拍.....117

- 📦 街头时尚达人 117
- 📦 影棚时尚 118
- 📦 职场达人 119
- 📦 城市霓虹 120

第27天 时尚人像写真 实拍进阶121

- 📦 咖啡馆场景拍摄 121
- 📦 酒吧场景拍摄 122
- 📦 时尚摄影 123

第28天 人物照片修整126

- 📦 人物皮肤调节 126
- 📦 调整曝光不足的照片 128
- 📦 去除美女脸上的斑点 129

第29天 人像后期色调调整.....130

- 📦 制作冷艳色调 130
- 📦 制作怀旧照片 132
- 📦 制作非主流照片 133

第30天 快速调整想要的 效果134

- 📦 颜色变化 134
- 📦 数字滤色镜 136
- 📦 黄色滤镜与冷调泛黄 138
- 📦 边框图层 138



135mm F4 1/500s ISO100



第

9

部分 认识摄影器材

- 📅 第1天 适合拍摄人像的单反相机
- 📅 第2天 人像镜头的选择
- 📅 第3天 辅助器材的使用

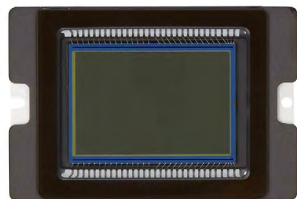


数码单反相机的诞生使摄影更加平民化，拍摄领域也得到了很大扩展，这是因为数码单反相机相对于胶片相机来说，操作更加简单，掌握它的使用技巧不需要太复杂的过程。而数码单反相机的最大特征是可以更换镜头，根据所要拍摄的对象和场景来选择更加适合的镜头，从而使拍摄对象以最完美的姿态呈现出来。对于人像摄影来说，目前市面上有多种品牌可供选择，我们就以最常见的佳能和尼康为例，从相机的成像和性能上来分析它们在人像摄影中的优势。



佳能高画质的成像

对于佳能数码单反相机来说，无论是入门级、中端或高端相机，与同类产品相比都具有较高的画质，可以将细节之美非常细腻地表现出来，留住逝去的精彩瞬间。佳能的中低端数码单反相机一般是 APS-C 画幅，如 500D、50D 等，有效像素都在 1500 万左右，而高端如 5D Mark II 则是全画幅相机，有效像素可达到 2000 万以上，完美的画质令人惊叹。同时，佳能数码单反相机具有成像细腻、色彩柔和的特点，在人像摄影中具有比较大的优势。

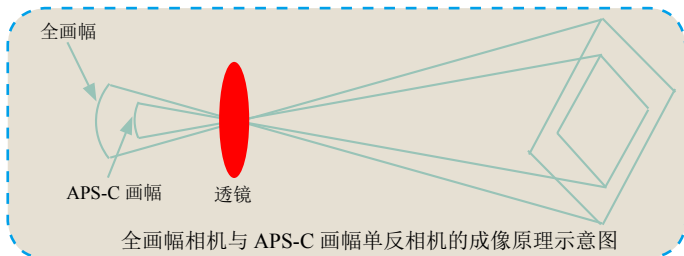
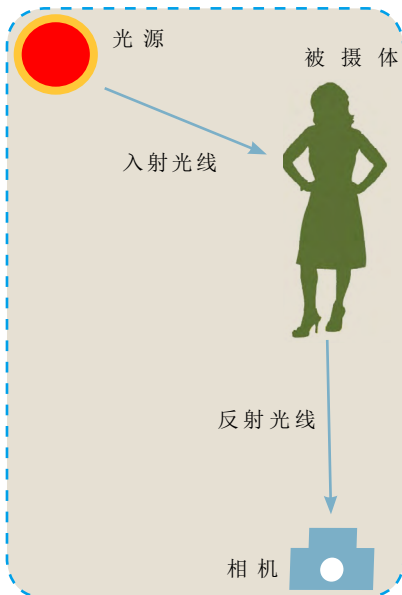


APS-C 画幅图像感应器



光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

佳能的柔和成像特点在表现人物白皙柔嫩的肌肤时具有其他类型相机无可比拟的优势。

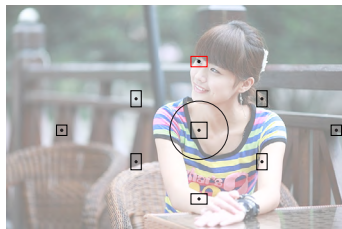


基本拍摄区涵盖常用场景

对于初学者来说，光圈、快门手动对焦的操作了解不多，根据场景来调节这些参数也是比较复杂的过程。针对这个问题，佳能数码单反相机提供了基本拍摄区，基本拍摄区包含了日常拍摄中常见的场景模式。在相应的模式下，相机已经设置了最佳的曝光组合，拍摄者只需按下快门就可以得到效果良好的图像。在人像摄影方面，基本拍摄区提供了人像模式、夜景人像模式和运动模式三种，可以根据场景特点和人物状态来选择相应的模式拍摄。



光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100



人像模式下人物皮肤的质感和头发的光泽更加柔美，并且对背景进行虚化，使人像更加突出。



光圈：F8 焦距：135mm 快门：4s ISO：100

夜景人像模式下相机会自动设置慢速快门和较高的感光度，使人物和夜景都得到正确的曝光。