

12类实用技术、108个精彩案例、各类人像精修技巧一网打尽!



# Photo shop CC



## 人像精修 一本通

◎ 麓山文化 编著



1. 全程项目实战

人像精修技法全囊括：  
基础操作、对人像的修复、修饰等  
技巧一网打尽，全面掌握



2. 案例生动有趣

12类人像精修全接触：  
对身体各部位及儿童、写真、婚纱照  
片等人像照片进行了详细地剖析



3. 书盘网络互动

交流学习零距离：  
420分钟的视频教学，QQ群327209040  
随时在线，网络互动零距离



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



014041988

TP391.413  
90-2

# PhotoshopCC 人像精修一本通

麓山文化 编著



机械工业出版社



北航

C1729562

TP391.413

90-2

P

88811010

人像摄影是最常见,也是最难把握的主题。本书通过 108 个精美案例,系统、全面地讲解了人像各个部位精确润饰、修复、调整和完善的核心技术。读者可以大幅提高各项人像编修技能,充分享受人像摄影的乐趣。

全书共 13 章,可分为三个部分,第 1 部分(第 1 章、第 2 章)为基础准备,介绍了人像摄影的理论知识 and 人像精修基本工具的使用;第 2 部分(第 3~10 章)为人像精修部分,分别以眼部、唇部、脸型、头发、皮肤、身型等为主题,讲解了各个部位的修饰处理技巧;第 3 部分(第 11~13 章)为综合应用篇,分别以儿童、写真和婚纱照片为主题,讲解了不同主题照片的修饰和美化技巧。

本书所附光盘内容丰富,除提供全书所有实例的源文件和素材外,还免费赠送了全书所有实例,共 420 分钟的视频教程,以提高学习效率和兴趣。

本书实例精美、内容丰富,所有照片均由经验丰富的一线摄影师拍摄,在摄影用光、造型、美妆、创意等方面也有重要的参考价值。可作为广大的摄影爱好者、影楼后期处理工作人员参考学习。

### 图书在版编目(CIP)数据

Photoshop CC 人像精修一本通/麓山文化编著.—2 版.—北京:  
机械工业出版社,2014.1

ISBN 978-7-111-45824-1

I. ①P… II. ①麓… III. ①图像处理软件—教材 IV. ①TP391.41  
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 026110 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:曲彩云

印刷:北京兰星球彩色印刷有限公司

2014 年 3 月第 2 版第 1 次印刷

184mm×260mm·16.5 印张·404 千字

0001—4000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-45824-1

ISBN 978-7-89405-281-0 (光盘)

定价:59.00 元(含 1DVD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话(010)68326294

购书热线电话(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线电话(010)68327259

封面无防伪标均为盗版

## 关于 Photoshop CC

2013年7月, Adobe公司推出最新版本 Photoshop——Photoshop CC (Creative Cloud)。相比此前的版本, Photoshop CC 带来许多新功能, 如防抖滤镜、Camera Raw 工具、图像提升采样、属性面板改进、Behance 集成、云同步设置等。但 Photoshop CC 的系统安装需要也相对提高, 它只能安装在 Windows7 系统或者更高级别的系统中。

Photoshop 是目前世界上最优秀的平面设计软件之一, 因其界面友好、操作简单、功能强大, 深受广大设计师的青睐, 被广泛应用于插画、游戏、影视、海报、POP、照片处理等领域。本书立足于 Photoshop CC 软件的人像精修技法, 通过大量行业案例演练, 介绍其操作使用方法。

## 本书内容安排

本书是一本专门讲解中文版 Photoshop CC 人像精修技法的专业教材。全书通过 13 章、7 小时的高清视频教学, 深入讲解了如何利用 Photoshop CC 修饰人像的方法及技巧。即使没有 Photoshop CC 软件基础的读者, 也能够快速步入 Photoshop CC 人像精修的高手之列。

本书共 13 章, 第 1 章是 Photoshop CC 人像精修的基础入门, 讲解了人像摄影的注意事项以及软件的基本操作方法, 使读者对人物摄影有全面的了解; 第 2 章讲解了在 Photoshop CC 中如何利用各种基本工具对人物照片进行简单处理, 以掌握基本工具的使用方法, 并解决一些简单的人物照片问题; 第 3 章~第 5 章, 分别讲解了眼、鼻子、眉毛以及唇的修饰技能, 以及全面掌握 Photoshop CC 各类工具的精修方法和技术; 第 6 章是脸型轮廓的修饰, 全面讲解了不同脸型的修饰方法, 让读者了解 Photoshop CC 的多样性及重要性; 第 7 章是发型与造型, 通过实例的形式讲解了不同头发的修饰技巧, 让读者轻而易举地处理头发; 第 8 章是美肌修饰, 讲解了在 Photoshop CC 中使用各种不同美化肌肤的方法, 让读者了解美肌处理的核心要点; 第 9 章、第 10 章讲解了形体的各种修饰方法, 从各种修饰的方法中让读者学习人像精修的精髓所在; 第 11 章~第 13 章, 分别讲解了不同主题照片的修饰和美化技巧。

## 本书编写特色

总的来说, 本书具有以下特色:

12 类精修技法放送	本书系统讲解了基础操作、修复、修饰等核心技术, 对眼睛、眉毛、嘴巴、脸型、头发、手臂、身体、头部、儿童照片、写真照片、婚纱照片等 12 类人像照片处理细分案例进行了详细地剖析, 并对艺术化与拓展应用进行引导式讲解, 可帮助读者系统、快速地掌握 Photoshop CC 人像精修处理的技能
96 个摄影技巧奉献	书中附有人像摄影常用的摄影技巧, 共计 96 个之多, 全部奉献给读者, 方便读者提升自身的实战技巧与经验
108 个实战步骤详解	本书是一本全操作性的技能实例手册, 共计 108 个实例讲解, 使读者在熟悉基础的同时能够熟练地掌握常见人像问题的精修技法

420 分钟视频演示呈现

本书配套光盘收录全书所有实例长达 7 小时的高清语音视频教学，可以在家享受专家课堂式的讲解，成倍提高学习兴趣和效率

### 本书光盘内容

本书附赠 DVD 多媒体学习光盘，除提供全书所有照片素材及最终效果文件，还配备了全书所有实例共 7 个多小时的高清语音视频教学，细心讲解每个实例的制作方法和过程，生动、详细的讲解，可以成倍提高学习兴趣和效率，真正物超所值。

### 本书创作团队

本书由麓山文化编著，具体参加编写的有：陈志民、江凡、张洁、马梅桂、戴京京、骆天、胡丹、陈运炳、申玉秀、李红萍、李红艺、李红术、陈云香、陈文香、陈军云、彭斌全、林小群、刘清平、钟睦、刘里锋、朱海涛、廖博、喻文明、易盛、陈晶、张绍华、黄柯、何凯、黄华、陈文轶、杨少波、杨芳、刘有良、刘珊、赵祖欣、齐慧明等。最后特别感谢西安自由摄影师邵泽锋老师对本书的大力支持。

由于编者水平有限，书中疏漏与不妥之处在所难免。在感谢您选择本书的同时，也希望您能够把对本书的意见和建议告诉我们。

编者 邮箱：[lushanbook@gmail.com](mailto:lushanbook@gmail.com)

读者 QQ 群：327209040

麓山文化



## 前言

## 第1章

## 兵马未动，粮草先行——人像精修须知

- |                  |    |
|------------------|----|
| 1.1 人像摄影常用技巧     | 2  |
| 001 室外人像摄影误区     | 2  |
| 002 改变取景与构图方式    | 4  |
| 003 选取不同的人物拍摄角度  | 5  |
| 004 高调与低调效果的人像表现 | 7  |
| 1.2 图像处理基础知识     | 9  |
| 005 像素与分辨率       | 9  |
| 006 颜色模式         | 11 |
| 007 常见的文件格式      | 15 |
| 008 直方图          | 16 |

## 第2章

## 跃跃欲试——人像精修必备工具

- |                    |    |
|--------------------|----|
| 2.1 人像精修常用的修复工具    | 20 |
| 009 污点修复画笔工具——去除痘印 | 20 |
| 010 修复画笔工具——去除水印   | 21 |
| 011 修补工具——去除日期     | 23 |
| 012 仿制图章工具——修复破损痕迹 | 24 |
| 013 红眼工具——红眼快走     | 25 |
| 014 内容识别——快速还原残缺照片 | 27 |
| 2.2 人像精修常用的美化工具    | 29 |
| 015 颜色替换工具——变装     | 29 |
| 016 画笔工具——为黑白照片上色  | 30 |
| 017 减淡工具——提亮肤色     | 33 |
| 018 加深工具——局部变暗处理   | 33 |
| 2.3 人像精修常用的编辑工具    | 34 |
| 019 规则的选框工具——添加腮红  | 35 |
| 020 套索工具——修复人像边缘   | 36 |



021	图像大小——无损放大图像	38
022	新增工具——防抖滤镜	39
023	裁剪工具——裁剪多余图像	41
2.4	照片高级处理工具——新增 Camera Raw 滤镜	43
024	新增功能——径向滤镜工具	43
025	新增功能——污点去除工具	46
026	新增功能——镜头校正	49

## 第3章

### 迷人眼目——眼部修饰

027	使眼睛朝气蓬勃	52
028	增强和创建眼神光	54
029	增加眼白部分	55
030	动人瞳孔	57
031	消除黑眼圈	59
032	变大眼睛	61
033	天亮了，睁开双眼吧	63
034	增强睫毛效果	65
035	打造个性眼睫毛	67
036	锐化眼睛，使眼睛显得更有活力	70
037	打造时尚眼影	71
038	烟熏眼影特技画法	73
039	炫彩眼影特技画法	75
040	消除眼睛红血丝	78
041	跟眼袋说 byebye	79

## 第4章

### 至善至美——修饰鼻子和眉毛

042	打造精致小鼻子	83
043	塑造挺拔鼻梁	85
044	打造纤细的鼻梁	86
045	塑造精致眉形	89
046	巴洛克式浓眉	91





## 第5章

### 娇嫩欲滴——修饰唇部

- |              |     |
|--------------|-----|
| 047 打造樱桃小口   | 94  |
| 048 打造性感厚唇   | 97  |
| 049 滋润干燥双唇   | 98  |
| 050 创建有光泽的嘴唇 | 101 |
| 051 调整唇彩     | 102 |
| 052 打造绚丽唇彩   | 104 |
| 053 添加珠光唇彩   | 106 |
| 054 美白牙齿     | 108 |
| 055 修补牙齿     | 109 |

## 第6章

### 月貌花容——修饰脸型轮廓

- |                  |     |
|------------------|-----|
| 056 小V当道         | 114 |
| 057 使面部器官更对称     | 115 |
| 058 去掉双下巴        | 117 |
| 059 去掉高颧骨        | 119 |
| 060 添加酒窝效果       | 120 |
| 061 洗掉脸上油光       | 121 |
| 062 用减淡和加深塑造面部轮廓 | 123 |
| 063 打造完美侧面轮廓     | 125 |
| 064 去除岁月痕迹       | 126 |

## 第7章

### 丰容盛鬋——人物的发型与造型

- |               |     |
|---------------|-----|
| 065 令秀发更加水润   | 130 |
| 066 消除飘散的头发表支 | 132 |
| 067 改变头发颜色    | 134 |
| 068 校正头发间隙    | 136 |
| 069 变换人物发型    | 137 |
| 070 变暗头发分隔线   | 140 |
| 071 打造卷发效果    | 141 |
| 072 打造绚丽挑染头发  | 143 |



073 为头发添加流光效果 145

## 第8章

粉雕玉琢 —— 美肌修饰

- 074 去除雀斑 148
- 075 柔和肌肤, 保持纹理 150
- 076 高反差保留美化肌肤 152
- 077 高斯模糊美化肌肤 156
- 078 蒙尘与划痕美化肌肤 159
- 079 平衡皮肤色调 161
- 080 扩散亮光让皮肤更白皙 163
- 081 制作糖水日系皮肤 165
- 082 打造白皙通透的肌肤 167
- 083 时尚妆容修复术 170
- 084 诱惑古铜质感 174

## 第9章

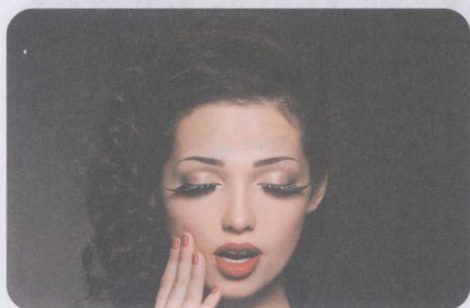
手足情深 —— 修饰手足

- 085 打造魅力紫色指甲 179
- 086 打造五彩指甲 180
- 087 打造个性指甲 182
- 088 打造完美腿部肌肤 184
- 089 打造诱惑丝袜效果 186

## 第10章

婀娜多姿 —— 打造魔鬼身材

- 090 打造纤细手臂 190
- 091 打造修长美腿 191
- 092 打造小蛮腰 193
- 093 打造迷人曲线 195
- 094 魅力美胸 196
- 095 塑造挺拔美臀 198
- 096 人物整体瘦身 200





## 第11章

天真烂漫——儿童数码照片修饰

- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 097 童颜          | 204 |
| 098 童趣——我是超人奥特曼 | 207 |
| 099 梦境——独自旅行    | 211 |
| 100 我是小小男子汉     | 214 |

## 第12章

千娇百媚——艺术数码照片修饰

- |          |     |
|----------|-----|
| 101 致青春  | 219 |
| 102 阳光季节 | 224 |
| 103 红颜   | 227 |
| 104 酷女郎  | 232 |

## 第13章

相濡以沫——婚纱数码照片修饰

- |           |     |
|-----------|-----|
| 105 永远的守候 | 237 |
| 106 水墨情怀  | 241 |
| 107 古典韵味  | 244 |
| 108 冬季恋歌  | 248 |



- ▶ 室外人像摄影误区
- ▶ 改变取景与构图方式
- ▶ 选取不同的人物拍摄角度
- ▶ 直方图
- ▶ 高调与低调效果的人像表现
- ▶ 常见的文件格式

# 第1章

## 兵马未动，粮草先行——人像精修须知

步入数字时代的今天，数码相机的普及进一步激发了大众的摄影热情。人像摄影作为倍受喜爱的一类摄影主题，受到众多摄影师的关注。相对的，人像摄影的后期处理技术是需要掌握的常见处理内容，对于人像存在的一些瑕疵和缺陷，用有效的方法进行处理，可以实现化腐朽为神奇的惊人转变。本章主要针对人像摄影中的常见问题及图像处理基础知识的讲解，详细介绍了对人像摄影拍摄角度、构图方法、颜色模式、文件格式等案例的分析及处理方法。利用本章讲解的内容可以拍摄出独树一帜的人像摄影照片。

## 1.1 人像摄影常用技巧

要学习如何处理好人像照片，首先要掌握基本的人物摄影技巧，例如摄影中的误区、拍摄人物时的角度、人像摄影中影调与色调的表现、常用的构图方法等，本小节通过实例来讲解人像摄影中的一些技巧，运用本节所讲解的摄影技巧，可以拍摄出自己满意的人像摄影作品。

### 001. 室外人像摄影误区

室外拍摄人像时，拍摄者可充分利用室外充足的光线和多种拍摄环境进行拍摄。在开始了解人像摄影的技巧之前，拍摄者需了解室外人像拍摄常见的误区，避开这些误区，拍摄者可以做得更好。



光线越强越好：充足的光照有利于拍摄者灵活控制画面效果，使拍摄者不必为确保准确而只能设置大光圈、慢速快门或使用闪光灯补光。但光线并非越强越好，室外最强的光线出现在正午，此时画面会出现过大的反差，拍摄者难以兼顾画面的亮暗两级，如图 1-1 所示。室外人像拍摄的最佳时间是上午八点至十一点以及下午四点以后，此时光线照射高度、强度、色温都比较适宜，如图 1-2 所示。



图 1-1 正午时段拍摄



图 1-2 下午四点以后拍摄图像

**技巧：**在人物视线方向多留空间可避免人物视线受阻碍，以免使画面显得拥堵。

构图越饱满越好：室外人像拍摄时应注意避免照片构图饱满，这样无法体现室外人像的特色，使画面显得单调，如图 1-3 所示；利用室外环境可营造出温馨、清爽、寂静等多种氛围，让人物充分融入环境，使画面的情感表达更加准确，画面的意境更加悠远，如图 1-4 所示。



图 1-3 构图饱满图像



图 1-4 三分法构图



**技巧：**在拍摄室外人像时，合理的环境处理方式不仅不会影响到人物的表现，还可使画面更加美观。通常应使画面保留环境的基本特征，例如秋天的室外人像可保留草地、黄叶等象征秋天的环境元素，如果环境简洁则可保留更多的环境。室外的环境不仅仅是画面的背景，也起着营造气氛的作用，所有拍摄者应让人物与环境保持紧密联系，例如在运动场拍摄穿着运动装的人物，可使人物与环境协调、统一。

在任何情况下都不使用闪光灯：虽然室外光线充足，但是闪光灯对于人像摄影的用途依然不可忽视。闪光灯不仅起着补光的作用，还在小范围内起着平衡画面的反差、协调画面色彩、补充画面立体感与空间感以及丰富画面效果等作用，闪光灯应用非常广泛，如果拍摄者善用闪光灯，那么一定能拍摄出非常精彩的人像照，如图 1-5、图 1-6 所示。



图 1-5 未使用闪光灯



图 1-6 使用闪光灯



**技巧：**正午时光线强、光质硬，白色的衣服反光容易曝光过度，硬光质使画面产生生硬的影子。到树荫里拍摄可得到柔和的光线，避免画面曝光不准确。

仅选择评价测光模式：拍摄者应根据室外光线的分布情况选择测光模式，这样才可使画面曝光准确并保持丰富的层次，如图 1-7 所示；评价测光模式适合于光线分布均匀的环境中拍摄，当在光线分布不均匀的环境中拍摄时，使用评价测光模式将使画面明暗差异缩小、影调变得平淡，如图 1-8 所示。



图 1-7 正确测光模式



图 1-8 评价测光模式

## 002. 改变取景与构图方式

取景构图是拍摄者组织画面语言的方式，好的构图可增加画面的表现力与美感，使画面主体鲜明，整体更加协调。



特写式构图：人像的特写，指画面中只包括被摄者（或者有眼睛在内部的头部的大部分），以表现被摄者的面部特征为主要目的。这时，由于被摄者的面部形象占据了整个画面，给观众的视觉印象格外强烈，对拍摄角度的选择、光线的运用、神态的掌握、质感的表现等要求更为严格，摄影者尤其应仔细研究有关摄影造型的一切艺术手段，如图 1-9 所示。

近景式构图：近景人像包括被摄者头部和胸部的形象，它以表现人物的面部相貌为主，背景环境在画面中只占极少部分，仅作为人物的陪衬。近景人像，也能使被摄者的形象给人们较强烈的印象。同时，近景人像比特写能在画面中包括一点背景，这点背景往往可以起到交待环境、美化画面的作用，如图 1-10 所示。



图 1-9 特写式构图



图 1-10 近景式构图

半身式构图：半身人像往往从被摄者的头部到腰部，或腰部以下膝盖以上，除了以脸部面貌为主要表现对象以外，还常常包括手的动作。半身人像比近景或特写人像画面中有了更多的空间，因而可以表现更多的背景环境，能够使构图富有更多的变化。同时，画面里由于包括了被摄者的手部，就可以借助手部的动作帮助展现被摄者的内心状态，如图 1-11 所示。

全身式构图：全身人像包括被摄者整个的身形和面貌，同时容纳相当多的环境，使人物的形象与背景环境的特点相互结合，能得到适当的表现，如图 1-12 所示。



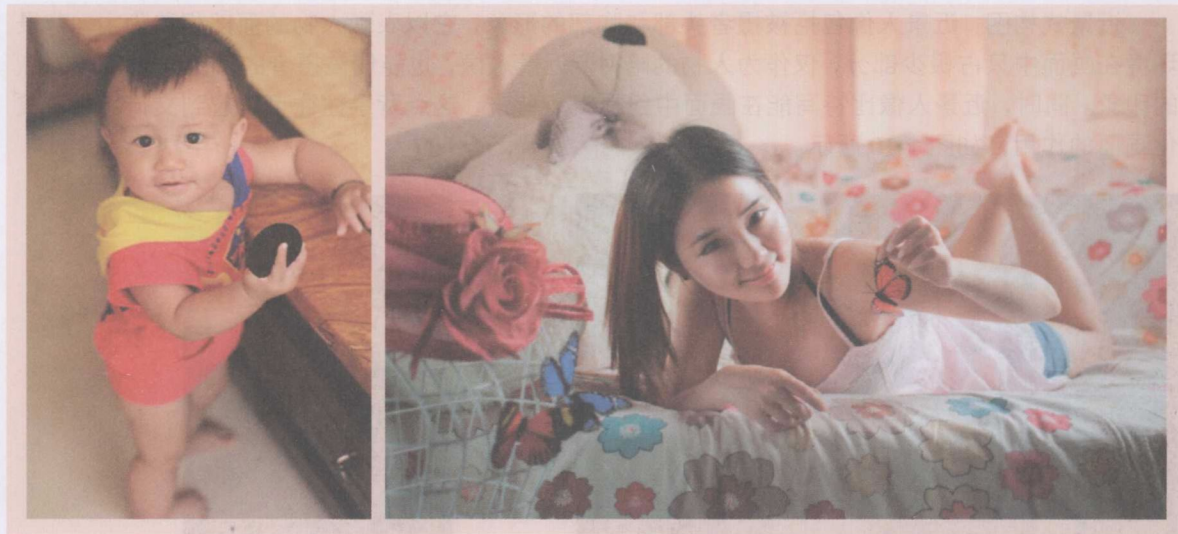
图 1-11 半身式构图



图 1-12 全身式构图

## 003. 选取不同的人物拍摄角度

选择拍摄角度是人像拍摄构图的第一步，拍摄角度的选择决定了画面将展现并强调人物哪方面的特征，也能起到暗示人物性格、修复人物身材的作用。



**STEP01** 正面角度拍摄：正面角度拍摄是常用的角度，能展现人物的面部特征，突出人物表情、展现服饰的主要特征。不足的是正面拍摄不易突出人物的立体感，容易给人呆板的感觉，如图 1-13 所示；拍摄时可以安排非对称的人物 POSE 增加画面动感，还可以借助道具、用光等增加画面的立体感、空间感，如图 1-14 所示。

**STEP02** 七分面角度拍摄：七分面人像，指被摄者正面部略微向一侧转动，但从相机的方向仍能看到被摄者脸部正面的绝大部分。如果以被摄者面部正面和侧面所占的比例划分，七分面人像应是脸部的正面占大部分，而侧面只占小部分，这种拍摄方法使照片显得轻松活泼，同时能更好地使照片显得轻松，同时能更好地使照片呈现出立体感，很适合脸部轮廓不够完美的人物，如图 1-15 所示。



图 1-13 正面角度拍摄



图 1-14 正面角度拍摄



图 1-15 七分面角度拍摄

**STEP03** 侧面角度拍摄：侧面人像是指被摄者面向照相机侧方，与相机镜头光轴构成大约 90 度的角度拍摄的人像，从这个方向拍摄，其造型特点在于着重表现被摄者侧面的形象，尤其是从侧面



观看时被摄者面部的轮廓特征，包括额头、鼻子、嘴、下巴的侧面轮廓。侧面人像最大的优点就是无论是胖还是瘦，只要具备良好的侧面轮廓条件，都适宜采用这种角度拍摄，如图 1-16 所示。

**STEP 04** 俯拍突出人物面部：俯拍即从较高位置拍摄，可用于展现人物富有亲和力的一面，常用于表现年轻的女性。俯拍时人物的面部距离相机最近，处于最显眼的位置，能突出人物面部。当使用短焦距俯拍时人物的头部会变大、腿部会变小，相机距离人物越近变形越厉害，拍摄者应注意把握好变形的度，如图 1-17 所示。



图 1-16 侧面角度拍摄



图 1-17 俯拍突出人物面部

**STEP 05** 平角度取景构图更平稳：平角度是与人们的视角最接近的角度，平角度取景的画面给人平稳、自然、亲切的感觉，它不易使画面变形，使人物比例还原真实。平角度区取景最容易捕捉到人物的目光，使画面产生交流感，使人物的情感表达更直接。由于平角度是人们习惯的视角，所以平角度取景容易给人平淡的感觉，视觉冲击力不大，如图 1-18 所示。

**STEP 06** 仰拍表现高挑修长的身材：仰拍从较低位置拍摄，画面容易发生变形，焦距越短，距离被摄体越近，变形越明显。利用这种变形可增加人物腿的长度，使身材显得修长、高大。同样拍摄者也可利用仰拍角增加画面的新鲜感，使画面呈现出独特的效果，展现出人物的端庄、高贵的感觉，如图 1-19 所示。



图 1-18 平角度取景构图



图 1-19 仰拍人物

## 004. 高调与低调效果的人像表现

由于光线、人物主体的服饰以及背景颜色等不同因素的作用，人像摄影照片会呈现出不同的影调。影调是指画面色彩再现的深浅，分为高调、中间调和低调，不同的影调使画面展现出不同的感觉，适用于不同题材的人像。