



DSLR

人像摄影实战宝典

- 掌握摄影构图、用光、色彩运用法则，保证精彩照片的诞生
- 做一个好导演，将形体与背景生动地结合在一起为作品加分
- 倾情披露各种天气与场景的实拍秘笈，让你轻松拍出好照片



李俊杰

编著

飞思数字创意出版中心

监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

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



DSLR

人像摄影实战宝典

李俊杰

飞思数字创意出版中心

编著

监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书由获得过多个人像摄影大奖的著名摄影师李俊杰(Dicky)编写,他把自己8年的人像摄影经验,以实例方式介绍在各个环境、场地及天气下如何使用数码单反相机拍摄精彩的人像摄影作品。本书实例的场景十分丰富、包括海边、公园、工业区、街道、咖啡馆、雪地和影棚等;同时根据各个环境中不同时间及天气的变化,讲解如何使用适合的相机设置及最好的用光方法。本书还介绍了一些商业人像的拍摄基础及技巧,以及如何引导模特的动作和使用道具。本书适合任何喜欢人像摄影的摄影爱好者参考。

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

DSLR 人像摄影实战宝典 / 李俊杰编著. — 北京: 电子工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-121-13550-7

I. ① D… II. ①李… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ① TB86 ② J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第087117号

责任编辑: 姜 伟

特约编辑: 李新承

印 刷:

装 订: 北京画中画印刷有限公司

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: 787×1092 1/16 印张: 15 字数: 480千字

印 次: 2011年7月第1次印刷

印 数: 5 000 定 价: 59.80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。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

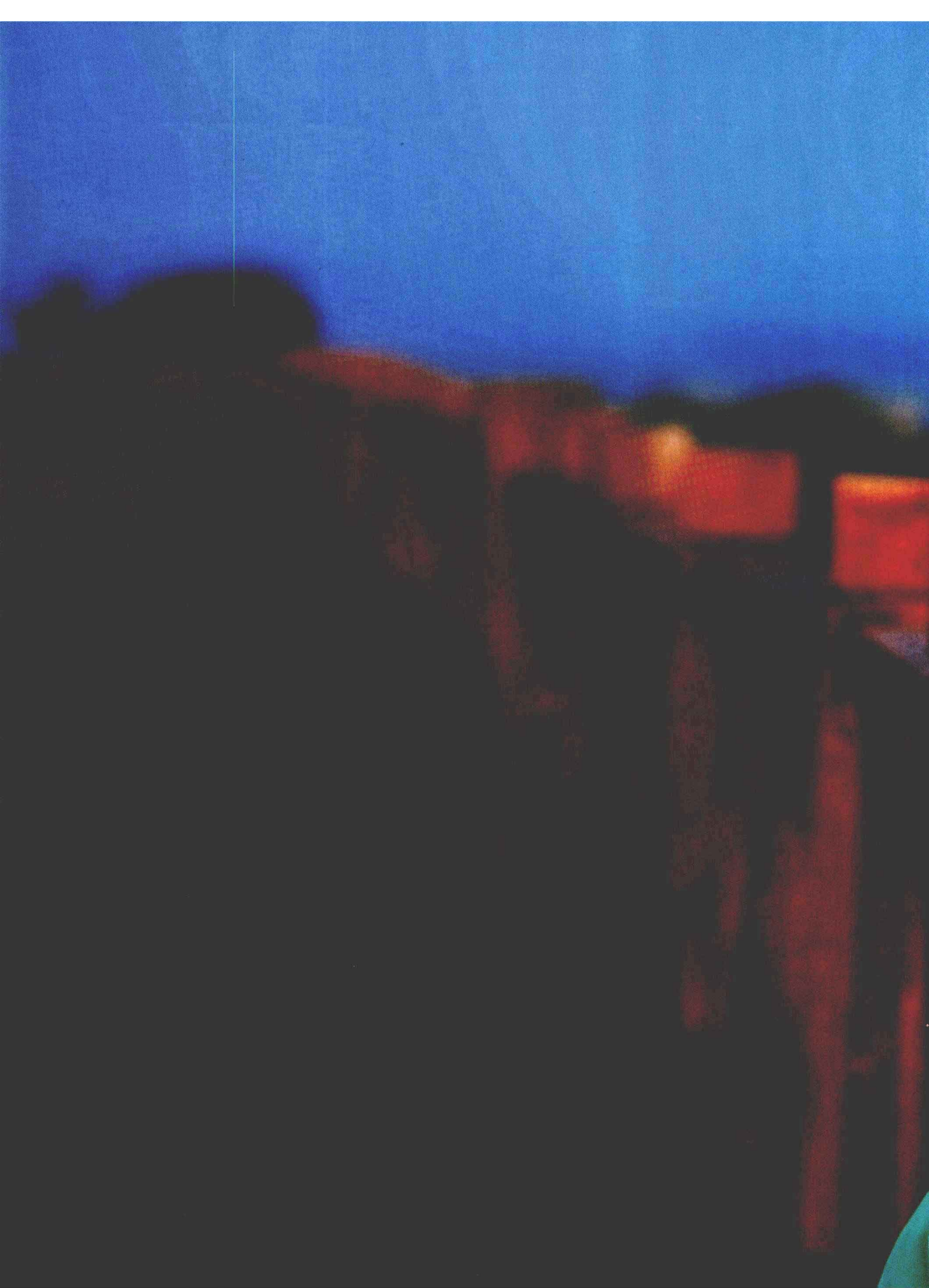




















Preface

前言

在大学时期，我读的是设计专业，那时念了一个月的摄影选修课，学习了一些很基础的光圈、快门等摄影知识。毕业两年后，也就是在2003年年底，中国摄影网站开始流行，激起了我玩摄影的兴趣。从那时起，我开始拿起相机玩摄影，直到2008年年底和同伴开办摄影公司，我都是一直业余玩摄影。在2008年以前，我一直把摄影当作工作后减压与锻炼身体的活动，并且一直很享受整个拍摄过程，在每个周六或者周日我都会拿起相机外出拍摄，在拍摄过程中，我获得了很多满足与快乐。

我相信要做好一件事情首先要爱上它。学摄影和学电脑、学软件不一样，并不是你会了就一定拍好。入门摄影其实很简单，特别是现在，数码单反相机技术越来越先进，基本上只要按下快门就能拍照。因此要想把照片拍好，首先要爱上摄影。我觉得，摄影带来的乐趣和满足不仅是照片效果的好与坏，拍摄过程、构思过程、拍摄经历及瞬间记录等，都是摄影可以给大家带来的快乐和满足。

可能会有人问，我爱上摄影后怎么才能提高摄影水平？在此我说一下个人经验，即三个多：多看、多拍、多做尝试。多看就是多看一些优秀的作品，什么风格都看，无论是大师拍的还是朋友拍的，只要是好的作品都去研究和学习一下；多拍，不用多说大家都知道是什么意思，我一直认为“没有量的积累，就没有质的飞跃”；多做尝试就是多尝试一些新的主题和用光方法，不断在失败中吸取经验。

经常有朋友问我，器材到底是不是很重要，我需不需要买一些顶级的器材来拍照？器材肯定是重要的，但是我觉着技术器材需要一个平衡关系，相当于一个新手开一辆法拉利和一个赛车手开一辆普通轿车一起在马路上跑，你说谁会更快到达目的地？器材只是一个工具，用得好不好关键在于使用者。因为决定一张照片好坏的主要因素是构图、用光和色彩。这个需要人去控制的，而不是器材。好的器材能够带来拍摄上的便利，以及更好的画质和成像。我不建议大家过分最求高级别的器材，当然如果经济能力宽裕，买好的器材肯定会对摄影有帮助，不过一定要以技术为基础。

本书收录了我在拍摄各类场景下人像的经验，这些经验都是我这么多年来自己摸索、尝试出来的，它们不一定是最好的，但一定是可行、有效、实用的。希望大家能从我介绍的人像摄影经验中获得收益，并享受到摄影的乐趣和满足。

参与本书编写的人员有李俊杰、李石明、连秀兰、肖丽明、彭兆佳、连翰洸、郑桂琼和连秀萍等。由于时间仓促，本书可能存在不尽人意之处，敬请广大读者批评指正。

Contents

目录

1.1 准确把握快门、光圈对人像拍摄的影响 /002

了解快门 /003

了解光圈 /004

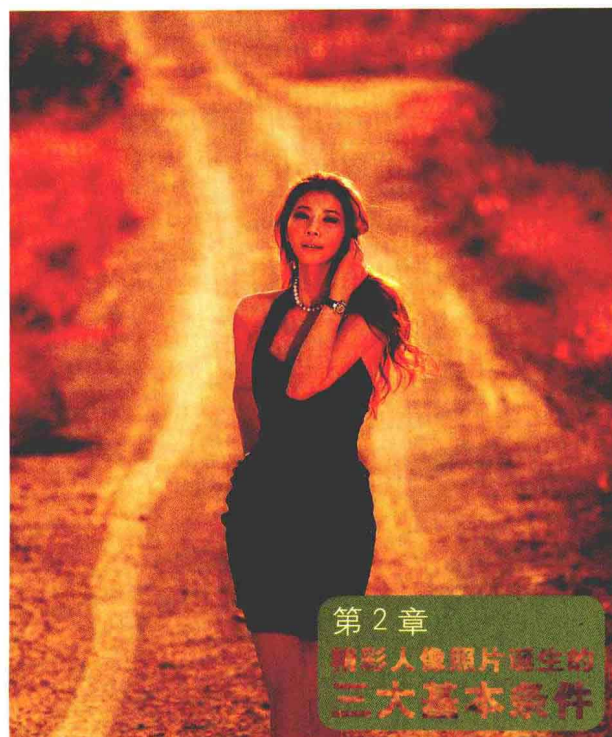
1.2 运用各焦段镜头营造画面气氛 /007

镜头的种类 /007

各焦段变焦镜头的运用 /008

1.3 利用机身设置拍出完美画面 /014

场景的白平衡设置 /014



锐度、色彩饱和度及反差的调整 /015

2.1 拍摄半身人像的技巧 /018

2.2 拍摄全身人像的技巧 /023

2.3 人物与环境的结合技巧 /026

适当运用前景 /027

使背景变得简单 /029

2.4 光线与色彩饱和度的关系 /034

2.5 寻找光线的方向 /036

光源越广，光线越柔和 /037

利用光线衰减改变摄影主体和背景间的关系 /038

背光可以作为高度散射的光源 /038

选择光线能够照射到脸上的位置 /040

2.6 逆光人像——最柔和的美 /042

逆光摄影小贴士 /042

准确的测光 /047

避开直射的太阳光 /051

适当地减小对比度 /053

3.1 美丽姿势的四个要领 /056

3.2 四痛要诀 /060

3.3 自然法则 /068

3.4 营造良好的拍摄气氛 /069



4.1 上午拍摄实战 /072

4.2 正午拍摄实战 /074

4.3 傍晚拍摄实战 /076

4.4 夜晚拍摄实战 /081

4.5 阴雨天拍摄实战 /084

4.6 雪景拍摄实战 /085

5.1 留念照拍摄实战 /090

突出主题 /090

注意细节的拍摄，增添照片的情趣 /092

用好闪光灯 /095

5.2 “糖水片”拍摄实战 097

什么叫“糖水片” /097

在公园取景一定要“甜” /098

善用长焦镜头和最大光圈 /101

让模特可爱起来 /103

拍摄“糖水片”最佳的补光方式——反光板 /105

使用广角镜头拍摄“糖水片” /108

5.3 夏日海边拍摄实战 /110

拍好海边人像的注意事项 /110

上午十点——迎接强烈的阳光 /111

中午十二点——避开强烈的顶光 /115

下午四点——最理想的拍摄时间 /117

下午六点——抓住太阳的金色余晖 /119

5.4 怀旧格调拍摄实战 /122

场景间的变换与镜头的使用 /123

色彩搭配的方案 /128

用好逆光 /130

第5章 常见环境的 人像 拍摄实战



5.5 室内“私房照”拍摄实战 /132

善用浅色调 /133

光线的运用 /135

不要让模特的手停下来 /139

制造闪亮的大眼睛 /140

丰富的道具会使照片更精彩 /142

5.6 浪漫情调拍摄实战 /145

利用好自然光线 /146

室内外场景的结合 /148

多运用现场的物品 /152

使模特高贵优雅起来 /154

6.1 花海环境中的拍摄实战 /158

顺光法则 /159

长焦加大光圈 /161

人与景的结合 /163

6.2 工业区环境中的拍摄实战 /166

注意服装的搭配 /166

恰当使用杂乱的环境 /169

广角与长焦的搭配 /173



7.1 时尚的影棚大片 /178

影棚基础知识介绍 /178

让模特“型”起来 /180

影棚人像灯光使用实例 /183

超炫的色彩对比 /187

黑白时尚的味道 /192

7.2 大气的外景时尚片 /196

选购合适的外拍灯具 /196

拍外景时尚片的相机设置 /196

如何在大环境中突出人物主体 /196

让模特“大气”起来 /200

外拍灯光使用的关键 /202

7.3 炫彩魅力的商业写真 /206

用鲜亮的色彩突出人物 /206

在统一的色彩环境中表现人物 /209

通过色彩寻求突破 /212

暗调光影与消色的搭配 /214

7.4 甜蜜的个人婚纱摄影 /216

营造自然的气氛 /217

唯美的构图 /218

柔和地用光 /220