

- 主流相机操作视频教程
- Photoshop基础入门视频教程
- 电子版《摄影进阶100技》&《数码单反常用镜头速查手册》



看图
说话

呈现完整摄影世界，捕捉完美影像世界
以摄影师的角度讲述最新数码摄影技术

- 完全分享人像摄影构图、用光经验
- 全面收集户外、室内人像拍摄手法

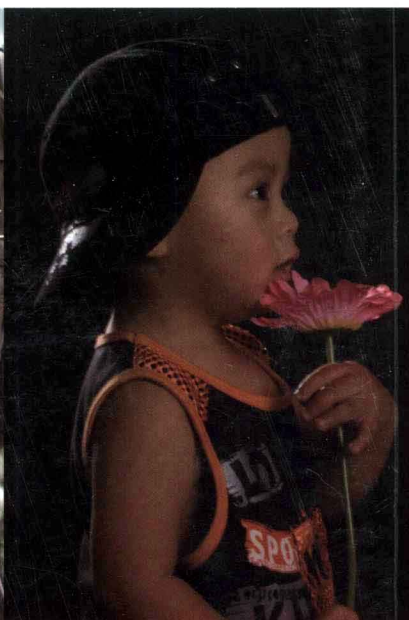
- 详细讲解捕捉人物神态、气质与姿态的技法
- 深入剖析不同环境、场景及主题的案例

提升人像摄影

PORTRAIT PAINTER

水准的 200 个建议

图腾影像工坊·编著



呈现完整摄影世界，捕捉完美影像世界 以摄影师的角度讲述最新数码摄影技术

本书全面系统地讲解人像摄影构图、用光、色彩的运用技巧，结合作者多年的拍摄经验和佳作鉴赏，将人像摄影的理念和实战经验相结合，给读者提供切实可行的建议，从而让你拍摄出满意的照片。



出版服务信息

www.ncpress.com.cn ▶▶▶▶

策 划：中国科学出版集团新世纪书局

责任编辑：林 陶 周晓娟

封面设计：张世杰

技术支持：book@ncpress.com.cn

在线服务：www.ncpress.com.cn

直销电话：010 - 64869353

上架建议 艺术/摄影

ISBN 978-7-03-030683-8



9 787030 306838 >

定价：55.00元(含1DVD价格)



看图
说话

提升人像摄影

PORTRAIT PAINTER

水准的200个建议

图腾影像工坊·编著

 科学出版社

内 容 简 介

本书是一本介绍人像摄影技法的使用指南,最大的特点在于将人像摄影涉及的理论知识与拍摄实例巧妙地结合,通过200个实例看图说话,实拍分析,对于人像摄影爱好者来说,具有很好的参考价值。

全书共分为9章。第1章为人像摄影器材的选购实例。第2章以实例的形式从数码相机的光圈、快门等基础知识入手,介绍数码相机的基本操作与摄影基础。第3章~第6章依然从实例入手,讲解了人像摄影的构图技法、控场与摆姿、用光、色彩与影调处理等知识。第7章、第8章介绍了户外与室内人像拍摄,实例内容几乎涵盖了所有常见的人像摄影技巧。第9章介绍了各类常见的场景人像,为拍摄提供具体而清晰的参考。

本书兼具实用性与欣赏性,是为希望快速上手的人像摄影爱好者量身打造的一本专业书籍,既可以供摄影新手使用,也可作为摄影发烧友提升摄影水准的参考用书。希望摄影爱好者们通过本书学习到人像摄影的各种技法,享受到人像摄影的乐趣。

图书在版编目(CIP)数据

提升人像摄影水准的200个建议 /图腾影像工坊编著
—北京:科学出版社,2011.5

(看图说话)

ISBN 978-7-03-030683-8

I. ①提… II. ①图… III. ①人像摄影—摄影艺术—
图解 IV. ①J413-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053668号

责任编辑:林 陶 周晓娟 / 责任校对:马晓燕
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:张世杰

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京天颖印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年7月第 一 版	开本:16开
2011年7月第一次印刷	印张:12.5
印数:1—4 000	字数:274 000

定价:55.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题,我社负责调换)



F O R E W O R D

前言

人像摄影属于易于上手的摄影题材，无论是专业摄影师，还是摄影发烧友或者初学者都可以进行人像摄影，因为人像摄影没有太高的门槛，拍摄条件并不苛刻。

虽然人像摄影易于拍摄，但是要想拍好却有一定的难度，属于易学难精的摄影题材。它又有别于其他拍摄题材，人像摄影并不仅仅是对面前影像的记录和传达，还需要更多的创造力，例如布置人造光源、设计拍摄对象的肢体动作，以及更多的后期编修。而且人像摄影不能由摄影者单独完成，还需要摄影者与拍摄对象配合，甚至需要摄影助理、化妆师团队创作。因此，人像摄影有其独有的特点，需要摄影者学习和提高。

本书从人像摄影的理念入手，用各种具有技术代表的实例剖析人像摄影中的各个环节，启发摄影者创作更好的人像作品。

本书内容安排如下：

Chapter 01 人像摄影器材选购与常用配件；

Chapter 02 数码相机的基本操作与摄影基础；

Chapter 03 人像摄影的构图实例；

Chapter 04 人像摄影中的控场与摆姿实例；

Chapter 05 人像摄影的用光实例；

Chapter 06 人像摄影中的色彩搭配实例；

Chapter 07 户外人像摄影实例；

Chapter 08 室内人像摄影实例；

Chapter 09 场景人像摄影实例。

本书由具有专业摄影水平和摄影教学经验丰富的老师，根据初中级摄影爱好者的需求而精心编写。总体来说，本书具有非常强的实用性与指导性，非常适合广大摄影新手学习使用，也可作为摄影发烧友提升人像摄影水准的参考用书。

最后，要特别感谢为本书提供图片的摄影大师李元、刘光孝，以及摄影师孙洪兵、万文虎、赵晓进等，同时也要感谢参与本书编写的人员陈龙、缪培昌、赖琴、时卫、许弟曦、杨卉卉、贺成奎等同仁组成的新世纪摄影创作团队，感谢他们在这上百个日日夜夜里的辛勤付出。编者水平有限，书中难免存在不足之处，欢迎广大读者批评指正。

编者

2011年5月



Chapter 01 人像摄影器材选购与常用配件001

- 实例1 认识数码相机画幅002
- 实例2 认识像素002
- 实例3 不用过于要求拍摄速度003
- 实例4 连拍速度的重要性003
- 实例5 选购适合人像摄影的数码相机004
- 实例6 认识反光板005
- 实例7 三脚架的重要性006
- 实例8 认识电池手柄007
- 实例9 闪光灯的重要性007

Chapter 02 数码相机的基本操作与摄影基础009

- 实例10 认识光圈010
- 实例11 认识快门010
- 实例12 了解光圈与快门的关系011
- 实例13 了解感光度ISO011
- 实例14 感光度与画质的关系012
- 实例15 测光与曝光的重要性013
- 实例16 区域测光的应用014
- 实例17 局部测光的应用015
- 实例18 中央重点平均测光的应用016
- 实例19 点测光的应用017
- 实例20 认识数码相机上的曝光锁定功能018



C O N T E N T S

目录

实例21	测光的操作步骤	018
实例22	曝光补偿的应用	020
实例23	认识照相机的宽容度	020
实例24	解析宽容度与天气环境的关系	021
实例25	巧用“宽容度”拍出特殊意境人像照	022
实例26	认识对焦	023
实例27	选择自动对焦点	024
实例28	半按快门的技巧	025
实例29	色温与白平衡	025
实例30	自动白平衡	026
实例31	日光白平衡	026
实例32	阴天白平衡	027
实例33	荧光灯白平衡	027
实例34	白炽灯白平衡	028
实例35	闪光灯白平衡	028
实例36	运用白平衡渲染冷调氛围	029
实例37	运用白平衡渲染暖调氛围	029
实例38	认识拍摄模式	030
实例39	人像模式	030
实例40	夜景人像模式	031
实例41	光圈优先模式	032
实例42	快门优先模式	033
实例43	程序模式	034
实例44	认识镜头	035



实例45	镜头焦距与视角	035
实例46	镜头焦距与画幅	036
实例47	广角镜头	037
实例48	标准镜头	038
实例49	长焦镜头	039
实例50	定焦镜头与变焦镜头	040
实例51	传统人像镜头	040
实例52	注意镜头的焦外成像品质	041
实例53	认识所谓的“狗头”	041
实例54	认识画面的景深	042
实例55	了解影响景深的因素	043

Chapter 03 人像摄影的构图实例045

实例56	了解人像摄影的构图原则	046
实例57	学会人像摄影的布局	047
实例58	了解常见的两种画幅	048
实例59	运用竖画幅	049
实例60	运用横画幅	050
实例61	景深与构图	050
实例62	了解人像摄影中的透视	051
实例63	了解镜头焦距对透视的影响	052
实例64	营造纵深拍摄人像	053
实例65	利用长焦镜头的透视特点拍摄人像	053



C O N T E N T S

目录

实例66	注意画面中的点	054
实例67	摆出极具视觉冲击力的对角线构图	055
实例68	用曲线构图表现线条	056
实例69	用画框构图突出拍摄对象	057
实例70	用前景烘托拍摄对象	058
实例71	处理好画面背景	059
实例72	用颜色对比营造画面跳跃感	060
实例73	用明暗对比拍摄人像	060
实例74	用动静对比增添画面动感	062
实例75	刚柔对比在人像摄影中的应运	063
实例76	留出恰当空白避免画面出现闭塞感	064
实例77	注意画面中的视向空间	064
实例78	注意画面中的运动空间	066
实例79	用水平角度拍摄还原拍摄对象真实体态	067
实例80	用仰视角度拍摄长腿美女	068
实例81	用俯视角度拍摄大头美女	069

Chapter 04 人像摄影中的控场与摆姿实例

071

实例82	学会与拍摄对象沟通	072
实例83	营造轻松的拍摄氛围	073
实例84	控制好拍摄距离	074
实例85	合理安排双肩位置	075
实例86	让头部微微倾斜	075



实例87	让拍摄对象微笑·····	076
实例88	注意唇齿间的缝隙·····	077
实例89	注意下巴的高度·····	078
实例90	合理安排手部姿势·····	078
实例91	拍摄站姿·····	079
实例92	拍摄坐姿·····	080
实例93	拍摄躺姿·····	080
实例94	剧情式姿势·····	081
实例95	拍摄全身·····	081
实例96	拍摄半身·····	083
实例97	外景人像的连续画面拍摄·····	084
实例98	外景拍摄的景物影响姿态和表情设计·····	085
实例99	拍摄侧面·····	086
实例100	拍摄特写·····	087
实例101	用手修饰脸型·····	088
实例102	用头发修饰脸型·····	088
实例103	使用道具拍摄·····	089
实例104	眼睛对焦技巧·····	089
实例105	选择合适光圈拍摄眼睛·····	091
实例106	捕捉人物的神态——俏皮、可爱·····	091
实例107	捕捉人物的神态——忧郁·····	092
实例108	捕捉人物的神态——憧憬·····	093
实例109	捕捉人物的神态——孤独、哀伤·····	094
实例110	捕捉人物的神态——欢笑·····	095



C O N T E N T S

目录

Chapter 05 人像摄影的用光实例097

实例111	利用直射光刻画五官	098
实例112	利用漫射光表现皮肤	098
实例113	利用高调作品展现高雅气质	099
实例114	利用低调作品制造神秘气氛	100
实例115	利用顺光拍摄女性	101
实例116	塑造立体感的侧光	102
实例117	表现层次和人物性格的侧逆光	103
实例118	简化背景的逆光	104
实例119	拍摄只保留人物轮廓的剪影效果	105
实例120	勾勒人物轮廓的轮廓光	106
实例121	让眼睛传神的眼神光	106
实例122	了解自然光变化对人物作品的影响	108
实例123	注意面部杂光	109

Chapter 06 人像摄影中的色彩搭配实例 111

实例124	热情的红色元素人像	112
实例125	自然的绿色元素人像	113
实例126	冷静、忧郁的蓝色元素人像	114
实例127	活泼的黄色系人像	115
实例128	纯洁、高雅的白色元素人像	116
实例129	神秘、深沉的黑色元素人像	117
实例130	拍摄白色和黑色元素人像的注意事项	118



实例131	运用相邻色增加画面美感·····	119
实例132	运用对比色增强视觉冲击力·····	120
实例133	火热的暖色调人像·····	121
实例134	安静的冷色调人像·····	122
实例135	利用白平衡改变画面色调·····	122
实例136	拍摄复古的黑白人像·····	124
实例137	注意拍摄对象的肤色·····	124
实例138	数码相机色彩空间的运用·····	125
实例139	相机内部色彩参数的设定·····	125

Chapter 07 户外人像摄影实例·····127

实例140	了解天气情况，让拍摄事半功倍·····	128
实例141	携带所需的器材·····	128
实例142	寻找阴影进行拍摄·····	129
实例143	运用反光板在晴天下补光·····	129
实例144	运用反光板在阴天下补光·····	131
实例145	用距离控制补光强度·····	132
实例146	消除拍摄对象上方的顶光·····	133
实例147	使用闪光灯在逆光条件下补光·····	134
实例148	用外置闪光灯为画面制造反差·····	135
实例149	用侧逆光勾勒人物轮廓·····	136
实例150	选择简洁的背景拍摄·····	137



C O N T E N T S

目录

实例151	避开背景中的干扰物拍摄	138
实例152	户外拍摄也需要道具	139

Chapter 08 室内人像摄影实例 141

实例153	学会使用最实惠的光——窗户光	142
实例154	如何找到适宜的测光位置	143
实例155	拍摄温馨的室内小灯人像	144
实例156	租用摄影棚	144
实例157	认识摄影棚内的大型闪光灯	145
实例158	认识摄影棚内的灯罩	146
实例159	认识摄影棚内的柔光箱	146
实例160	认识摄影棚内的反光伞	147
实例161	认识四页遮片	147
实例162	认识背景板	148
实例163	塑造强烈立体感的硬光	148
实例164	营造柔美画面的软光	150
实例165	如何触发闪光灯	150
实例166	注意调整闪光同步速度	151
实例167	在摄影棚内选择什么模式拍摄	152
实例168	使用测光表	153
实例169	表现柔美的正面单灯加柔光箱布光法	153



实例170	强调立体感的侧面单灯硬光布光法	154
实例171	强调层次感的软硬光结合布光法	155
实例172	用软硬光结合布光法展现人物线条	156
实例173	用双柔光打平光布光法表现平面人像	157
实例174	双柔光布光法制造高调人像	158
实例175	单灯反光板结合布光法制造轮廓光	159

Chapter 09 场景人像摄影实例 161

展场人像	162
实例176 正确设置白平衡还原现场颜色	162
实例177 提高感光度保证画面清晰	163
实例178 用闪光灯克服杂乱的现场光	164
实例179 用闪光灯制造轮廓光	165
实例180 灵活选择拍摄角度	166
咖啡馆与公园	167
实例181 营造温馨气氛	167
实例182 最佳的练习场所	168
实例183 避开人群干扰拍摄	169
铁轨与火车	170
实例184 利用铁道的延伸增添画面透视感	170



C O N T E N T S

目录

实例185	营造怀旧气氛·····	171
实例186	尝试拍摄黑白风格·····	172
情侣	·····	173
实例187	用朦胧的手法表现情侣间的爱意·····	173
实例188	拍摄对视的情侣·····	174
实例189	让情侣互动·····	175
实例190	配搭情侣装·····	176
海	·····	177
实例191	利用靓丽的颜色突出拍摄对象·····	177
实例192	注意画面中的海平面·····	178
黄昏	·····	179
实例193	利用黄昏的色调·····	179
实例194	抓紧时间拍摄·····	180
实例195	在黄昏时刻拍摄人像剪影·····	181
夜景人像	·····	182
实例196	配合三脚架拍摄·····	182
实例197	使用外置闪光灯·····	183
实例198	使用闪光灯柔光罩柔化光线·····	184
实例199	使用慢速闪光拍摄法保留背景·····	185
实例200	改变快门速度拍摄满意的曝光效果·····	186



01

Chapter

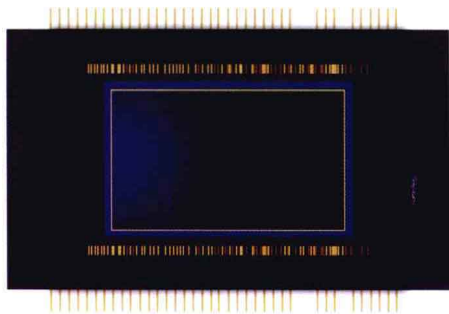
人像摄影器材 选购与常用配件

在讲解人像摄影技法时，摄影者首先要了解一些数码相机的基本功能和摄影配件，确保摄影者充分地了解手上的摄影器材。这样才能拍摄出符合摄影者意图的人像照片。

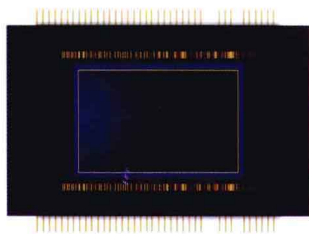
实例1 认识数码相机画幅

传统135相机使用的是35mm胶卷，其长、宽分别是36mm和24mm。数码相机用感光元件代替了胶卷。通常，感光元件分为APS-C画幅和全画幅。其中，尺寸长、宽接近23.6mm和15.8mm的感光元件叫做APS-C画幅，在使用相同镜头的情况下，只能收取比传统135数码相机更狭窄的画面范围。感光元件尺寸和传统135相机采用的胶片尺寸相同的是全画幅。

尺寸越大的感光元件，在像素相等的情况下具有越大的感光面积，画质的表现越好，不过价格更高。因此，全画幅数码相机虽然能够拍摄出高画质的人像作品，但是相机价格一直较为昂贵。



▲ 全画幅感光元件



▲ APS-C画幅感光元件

实例2 认识像素

数码图像由一个个的小点组成，每一个小点称为像素。一张数码图像就是由一个个像素拼组出来的，所以一幅图像上像素数目越多，画面越细致。

CCD或CMOS图像传感器也是由一个个感光元件组成的，每一个感光元件上一个点的图像就是一个像素。CCD上有1600万个像素的数码相机拍摄出来的照片比CCD上有1000万个像素的数码相机拍摄的照片细腻，所以像素成为数码相机的一个重要指标。



【焦距：100mm
光圈：F2.8
快门：1/1300s
感光度：ISO100】



▲ 将图像放大就会发现图像由一个个小点组成，每个小点就是“像素”