

生活摄影系列

美女人像写真 的秘密

让照片冲击你的视觉

玩转360° 寻找新视野

光合网 著

- POSE达人随意但不随便
- 美女怎么拍怎么潮
- 低调高调看我玩
- 摄影构图是减法不是加法



本书教你**美女写真**的秘密，激发你创作的灵感。无论是**用光**、**构图**、**色彩**，还是**美姿**等方面都为你的创作主题赋予“新概念”

浙江摄影出版社






生活摄影系列

美女人像写真的秘密

光合网 著

 浙江摄影出版社

责任编辑 郑幼幼
文字编辑 高振杰
装帧设计 任惠安
责任校对 程翠华

图书在版编目(CIP)数据

美女人像写真的秘密 / 光合网著. -- 杭州: 浙江摄影出版社, 2011.8
(生活摄影系列)

ISBN 978-7-80686-965-9

I. ①美… II. ①光… III. ①女性—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131291号

生活摄影系列

美女人像写真的秘密

光合网 著

浙江摄影出版社出版发行

(杭州体育场路347 邮编: 310006)

电 话 0571-85151350

网 址 <http://www.photo.zjcb.com>

制 版 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷 浙江影天印业有限公司

开 本 710×1000 1/16

印 张 14

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

I S B N 978-7-80686-965-9

定 价 42.00元

前言 Preface

人像摄影是利用摄影的形式，在照片上完美地展现拍摄主体的形象和表情，并通过照片传达给读者某种情感和感受的艺术创作活动。一幅优秀的人像作品包括很多方面，如神情、姿态、构图、用光和后期处理等。

随着数码相机的应用和普及，人类进入了数码摄影时代，这推动了摄影艺术的快速发展，给人像摄影带来了前所未有的发展前景。人像摄影是人们拍摄最多的一个摄影门类，很多摄影爱好者都是从拍人开始练起的，其中最为让人心动的便是美女人像了。那么怎么才能拍摄出好的人像照片呢？这就需要我们进行系统的分类学习。在拍摄之前，首先要了解自己的设备，只有熟练掌握了自己的相机，才能在拍摄时得心应手。在拍摄美女人像时，除了要注意用光、构图外，最重要的是要传达人物的性格以及神态。

本书是一本为广大的数码摄影爱好者精心编写的以实例为参考的摄影教程，全面讲解了美女人像摄影的相关知识和技巧，在面对美女的时候轻松按下快门，拍摄出优秀的摄影作品。



目录

Contents



前言

01

Chapter

数码单反相机与镜头

1.1 选择适合人像拍摄的数码单反相机	2
1.2 数码单反相机镜头的灵活运用	4
1.2.1 远摄镜头	4
1.2.2 广角镜头	6
1.2.3 明亮的定焦镜头	6
1.2.4 标准镜头	7
1.2.5 其他摄影镜头	8
1.3 功能的快速设定	8
1.3.1 光圈、快门和测光模式	8
1.3.2 白平衡的巧妙运用	13
1.3.3 调节感光度，让拍摄更方便	14
1.4 拍摄前的准备——正确的拍摄姿势	15



02

Chapter

美女摄影中无处不在的对比

2.1 疏密对比	18
2.2 动静对比	19
2.3 大小对比	22
2.4 明暗对比	23
2.5 虚实对比	25



03

Chapter

美女摄影中的小技巧

3.1 找准对焦点，让美女更美丽	28
3.1.1 认识对焦	28
3.1.2 把握对焦点	31
3.2 横、竖构图有讲究	32
3.3 前景的点缀使画面更有意境	35
3.4 配合式构图——让美女和场景更亲近	38
3.5 三角形构图	40
3.5.1 人物本身的动作形成三角形构图	41
3.6 S形构图更适合美女	43
3.6.1 人物本身的动作形成S形构图	44
3.6.2 人物主体和环境形成S形构图	45
3.7 巧妙的拍摄角度让美女更具魅力	46
3.7.1 拍摄方向	46
3.7.2 拍摄高度	49



3.7.3 拍摄距离 55

3.8 表情丰富的特写 59

04

Chapter

清新自然的室内美女肖像

4.1 合适的服装会让美女更加自然 66

 4.1.1 肤色与服装的联系 66

 4.1.2 体型与服装的联系 68

4.2 窗前的光线更适合表现美女的柔美 72

 4.2.1 窗前光线对人像摄影的影响 72

 4.2.2 利用窗前的光线表现美女的柔美 75

4.3 室内简洁很重要 76

4.4 拍摄内容要符合室内场景 80

4.5 睡梦中的女孩更美丽 84

4.6 厨房内的美女更亲切 88

4.7 巧用楼梯，尽显美女完美身材 91

4.8 闪光灯在室内拍摄中的作用 95



05

Chapter

有魅力的户外美女写真

5.1 早晨与傍晚的精彩瞬间	100
5.2 在阴影中表现美女	104
5.2.1 阴影的类型	106
5.2.2 阴影中的美女	108
5.3 夜景人像的巧妙拍法	109
5.3.1 夜间人像注意事项	110
5.3.2 夜间人像拍摄技巧	110
5.4 逆光美女很美丽	113
5.5 晴天下的美女很立体	118
5.6 薄云遮日的阴天最适合拍摄美女	122
5.6.1 阴天拍摄美女时的曝光控制	123
5.6.2 阴天拍摄美女时的白平衡控制	124
5.6.3 阴天拍摄美女时的色彩控制	125
5.7 街景中的美女	126
5.8 在不同的四季, 美女有不同的美丽	130
5.9 户外美女写真常用美姿	132
5.10 利用黄昏光线拍摄动人照片	136
5.11 利用前景使画面更饱满	137
5.12 利用天空为美女制造纯色背景	138
5.13 利用透过树冠的光斑为美女写真增色	140
5.14 利用建筑表现时尚美女	140
5.15 利用铁路拍摄性感美女	143
5.16 水边美女写真	144
5.16 草地上的美女写真	146

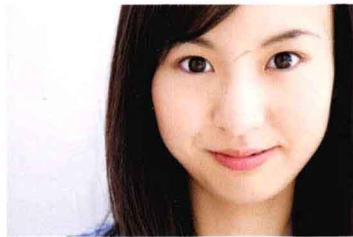


06

Chapter

多彩的美女生活

6.1 拍照要有主题才精彩	148
6.1.1 主题人像的思想性	148
6.1.2 主题人像的时尚性	149
6.1.3 主题人像的艺术性	149
6.2 可爱主题的拍摄	150
6.3 纯真主题的拍摄	151
6.4 性感主题的拍摄	151
6.5 清新主题的拍摄	151
6.6 动态主题的拍摄	154
6.7 恬静主题的拍摄	155
6.8 颓废主题的拍摄	156
6.9 梦幻主题的拍摄	158
6.10 民族风格主题拍摄	159
6.11 爽朗风格主题拍摄	159
6.12 时尚风格主题拍摄	161
6.13 情节式主题拍摄	163
6.14 生活主题的拍摄	164
6.15 搞怪主题的拍摄	165

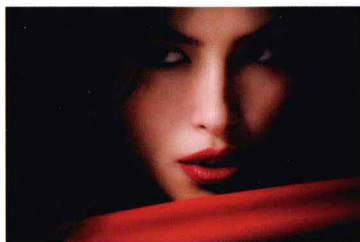


07

Chapter

如何利用小技巧使美女更美丽

7.1 抓拍的一些小技巧	168
7.2 美丽的发丝会使画面更精彩	170
7.3 巧用景深拍美女	173
7.4 巧用美女手部姿态的衬托	175
7.5 道具的衬托	177
7.6 腿部美感的运用	179
7.7 眼神很重要	181
7.8 通过嘴唇表达感情	183
7.9 服装造就美女的视觉效果	185
7.10 灵活取景拍摄美女	187
7.11 用环境烘托人物状态	189
7.12 特写的一些小技巧	190
7.13 注意美姿细节	192
7.14 高调画面表现清纯	197
7.15 利用玻璃添加美感	198

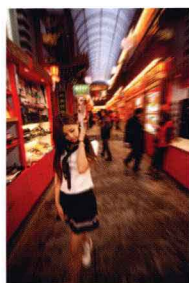


08

Chapter

拍摄有创意的美女人像

8.1 仰视拍摄依然可以得到美丽的画面	200
8.2 拍摄梦幻般人像的秘诀	201
8.3 灵活构图可使美女更有灵气	202
8.4 利用镜子拍摄的技巧	203
8.5 时尚的COSPLAY造型	205
8.6 不完整构图的拍摄	206
8.7 化妆是美女摄影的必备	207
8.8 富有动感的影像	208
8.9 增加戏剧性	210
8.10 活用彩色滤片创造独特色彩	211
8.11 在背景环境中选取最精华的部分	212
8.12 虚幻的视觉效果	212

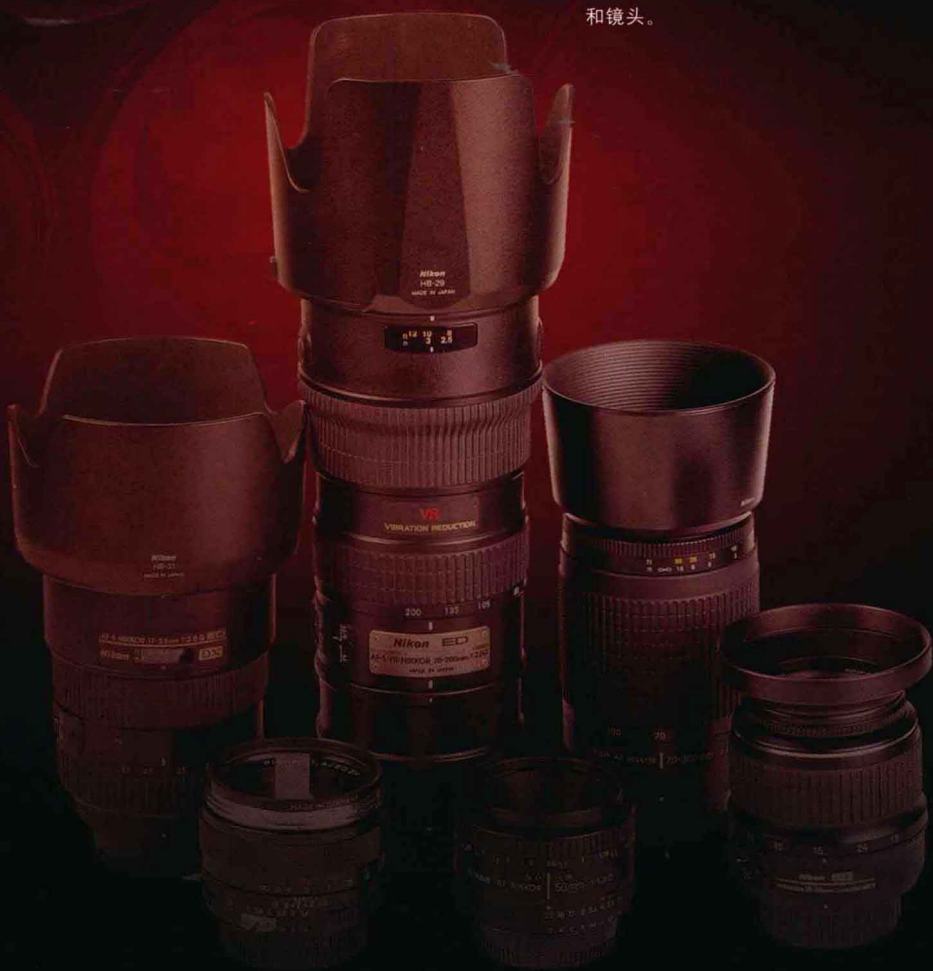


01

Chapter

数码单反相机与镜头

认识每个档次的数码单反相机以及镜头。针对人像拍摄来挑选适合自己的相机。同一价位，不同品牌的相机在性能和操作方面都不一样，所以在购买前要认真比对，选择最适合、性价比最高的数码单反相机和镜头。



1.1 选择适合人像拍摄的数码单反相机

我们在创作人像摄影作品时，要充分考虑到使用的摄影器材，不打无准备之仗。选择锐度和像素高的相机，会突出皮肤的质感，可以帮助你更好地发挥自己的想法，拍摄出优秀的人像作品。

首先，挑选合适的相机。像素在800万以上、全画幅传感器的数码单反相机，色彩还原真实、噪点少，但一般价格昂贵，需要个人有一定的经济实力。相对便宜些的入门级数码单反相机有佳能550D和尼康D5000；中级数码单反相机有佳能50D和尼康D90；准专业级数码单反相机有尼康D700和佳能5D Mark II；专业级数码单反相机有佳能EOS-1Ds Mark III和尼康D3X等。



光圈 f/2.8 快门速度 1/100秒 感光度 ISO100 曝光补偿 0 EV

在拍摄美女人像之前，我们要选择好合适的数码相机和镜头，不打无准备之仗



宾得K-m (K2000)



入门级数码单反相机佳能EOS 550D



技巧·提示

在购买数码相机单反相机时，一定要仔细检查，比如CCD状况，镜头有无刮痕，最好是装上镜头实拍几张，检查一下LCD亮暗点和CMOS坏点。同时，要检查一下电池和储存卡等配件。要想清楚是买行货还是水货，水货比行货便宜，但无售后保障。

现在，我们针对几款数码单反相机进行分析，希望对你在选择相机时有所帮助，以使你更好地完成人像摄影创作。

佳能EOS 550D是一款入门级数码单反相机。它的配置是1800万像素，DIGIC 4处理器，EOS 综合除尘系统，快门速度30秒~1/4000秒、B门，还带有高清录像功能，ISO范围从100~6400，最高可扩展至12800，9点十字对焦系统。机身灵巧轻便，很适合女士使用。佳能550D也很适合拍摄人像，对于初学者已是足够。

尼康D90是一款中级数码单反相机，人像摄影初学者也可以考虑。它的机身重量适中，较适合女士使用，具有尼康DX格式，1230万像素，有即时取景功能，720P高清视频拍摄功能，19种场景模式，带有脸部检测系统的场景识别功能，照片编辑功能，尼康多重除尘系统。这些性能都有助于人像的拍摄。但也有缺憾，它的机身没有对焦马达，而且LCD(液晶显示屏)仅有23万像素。尽管如此，从总体来看，尼康D90还是一款不错的中级数码单反相机。

佳能EOS 5D Mark II是一款准专业级数码单反相机，自2008年9月上市以来，受到广大摄影爱好者和影视爱好者的欢迎。专业人像摄影师、摄影学生可以考虑购买这款相机。其主要配置是全画幅传感器，2110万有效像素，DIGIC 4影像处理器，9个自动对焦点和6个辅助对焦点，3.0英寸显示屏，外接闪光灯等。由于该机在市场上经常脱销，价格有所上升。

对于专业级数码单反相机，我们来了解一下尼康D3X，其主要特点是2450万像素，FX格式，CMOS传感器，感光度范围宽广，最低ISO为100，新型EXPEED数码影像处理系统，高速连拍的性能满足最严格的专业需求，实现可靠的自动对焦控制，具有场景识别系统，采用高密度51个对焦点的AF系统，优异的耐久性，高分辨率，3英寸LCD显示屏，170°广角和钢化玻璃，提供两种即时取景模式，优化校准系统。它的缺点是自动白平衡在实拍时偶尔会出现偏差。



中级数码单反相机尼康D90



准专业级数码单反相机佳能EOS 5D Mark II



专业级数码单反相机尼康D3X

尼康D3X的强大功能，适用于各类人像拍摄，如影楼、杂志封面等。但是对从事一般人像创作的摄影师来说，如果不能把这款相机的性能发挥到极致的话，建议不要购买。

1.2 数码单反相机镜头的灵活运用

单反相机的魅力在于它可以更换镜头，以适合各种环境中的人像创作。使用不同的镜头，可以拍出不同的效果，这足以让人陶醉。你可以从各个厂家列出的镜头菜单中随意挑选，只是需要清楚自己所需和镜头性能。

镜头根据焦距的不同分为广角镜头、标准镜头和远摄镜头三大类。

焦距是指镜头的中心与焦点的集合面之间的距离。这个距离越长，拍摄的视像就越大，反之拍摄的视像就越小。视角在 $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$ ，焦距在40mm~50mm的是标准镜头。焦距比标准镜头短的是广角镜头，比标准镜头长的是远摄镜头。

不同的镜头由于焦距和视角的不同，可以营造出不同的画面效果。比如，远摄镜头可以拍摄远处人物的特写，广角镜头可以拍摄广阔的范围，并强调画面的透视感。

1.2.1 远摄镜头

远摄镜头可以将远处的人物拉近以便拍摄特写。数码相机在这方面表现得非常优秀，而且用远摄镜头可以更好地虚化背景，使美女更清晰，画面对比更强烈。因此虚化前景或背景，简洁画面，突出主体是其优点。但不足之处是它的拍摄范围较窄。

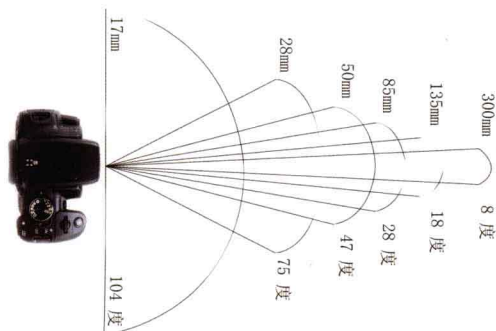
远摄镜头一般镜筒较长且沉重，手持拍摄很容易抖动，所以最好使用三脚架。



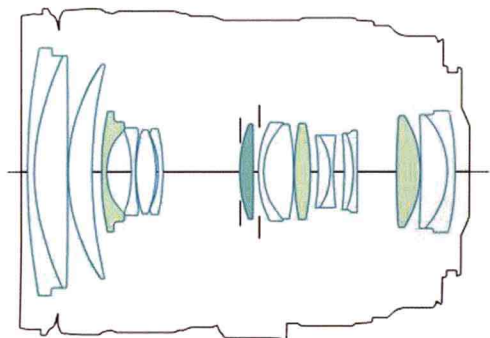
适马170mm~500mm
远摄镜头



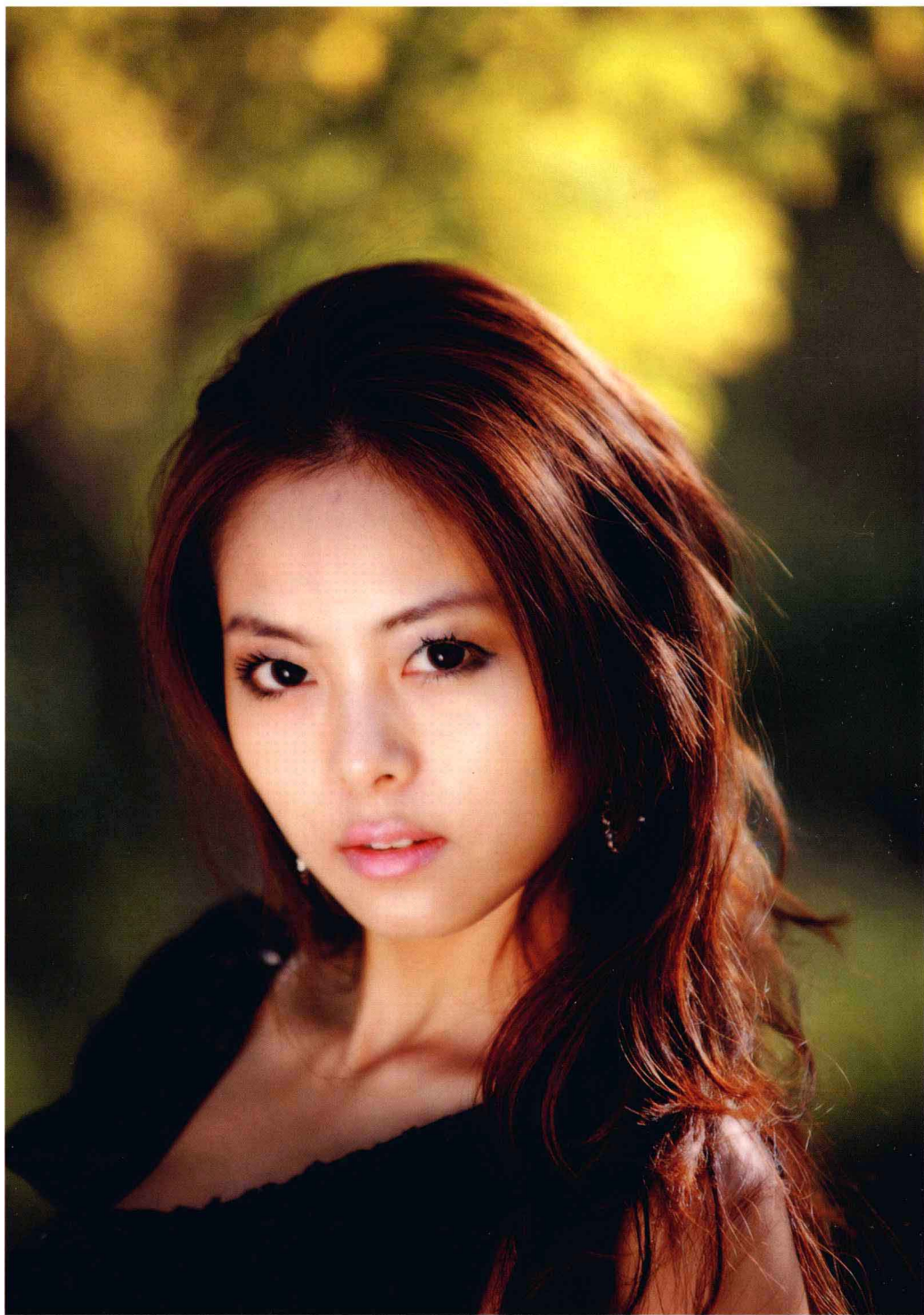
尼康700mm~200mm
远摄镜头



镜头焦距与视角关系示意图



镜头剖面示意图



光圈 f/2.8 快门速度 1/640秒 感光度 ISO100 曝光补偿 0 EV
远摄镜头可以将远处的物体拉近，并更好地虚化背景

1.2.2 广角镜头

相对傻瓜数码相机，单反相机可以使用焦距更短的广角镜头。

广角镜头在人像摄影创作中可以拍摄到更广阔的范围，表现画面人物所处的环境，并能强调透视感。

广角镜头适用于大场景的人像创作，它不但能加强画面的纵深感，而且能制造大景深，保证主体人物以及周围环境在画面里清晰可见。35mm的广角镜头颇受摄影师们的青睐，主要是因为它拍摄的画面变形较小。但拍摄时离主体人物不能近于0.6米，否则容易产生畸变。

在使用广角镜头时，最重要的是符合摄影师的想法，如果摄影师想要更加夸张的画面效果，可选择如15mm或20mm的超广角镜头。

1.2.3 明亮的定焦镜头

适合拍摄虚实对比强烈的人像作品。定焦镜头能利用浅景深成功地虚化背景，突出人物，且成像敏锐，在光线不足时，也能很好地成像。弊端是使用起来不方便，由于是定焦，要想找到理想构图，摄影师只能靠自身移动或者让被摄人物移动来达到变焦目的。



光圈 f/2.8 快门速度 1/1000秒 感光度ISO800 曝光补偿 -1 EV
广角镜头可以将很多景物拍进画面，但容易发生畸变



尼康20mm定焦镜头



佳能85mm定焦镜头



佳能10mm~22mm广角镜头