



附赠全书案例涉及素材、原始文件和最终效果，多段教学视频，以及笔刷、形状等众多实用创作素材

结合人像摄影的实拍技法与后期处理的技巧方法，将其汇集成基础知识、核心技术与经典案例，打造最权威、最经典、最全面的人像摄影与后期处理技法圣经！

拒绝炒概念
坚持做品牌

本书通用 Photoshop CS5.1/CS5

PHOTOSHOP

精粹

锐拓设计 编著

人像摄影与后期处理



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



PHOTOSHOP

人像摄影与后期处理

精粹

锐拓设计 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书收录了人像摄影的必备知识和利用 Photoshop 进行数码人像摄影后期处理的常用方法、技巧,在内容选材和结构编排上均进行了突破性尝试,使得内容涵盖更加全面,是市面上为数不多的一本讲解人像摄影和后期处理的专业参考书。如果您想快速了解人像的基本拍摄技巧、人像照片的构图、人像摄影的用光、人像照片的光影协调、人像照片的美容及修身、典型的美白与磨皮处理技法、典型色彩搭配技巧、人像照片风格化设计、人像照片的合成特效,以及人像照片的经典主题应用等实用知识,那么我们相信,本书会帮您实现这些愿望,同时协助您创作出颇具艺术气息的摄影作品。

本书适合有一定基础的 Photoshop 爱好者,图片处理人员、专业摄影师,以及从事数码摄影后期制作的技术人员。

图书在版编目(CIP)数据

Photoshop 人像摄影与后期处理精粹 / 锐拓设计编著. —北京:机械工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-111-34899-3

I. ①P… II. ①锐… III. ①图象处理软件, Photoshop
IV. ①TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 100444 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:丁 伦

责任印制:乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

184mm×260mm·16.75 印张·402 千字

0001—4000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-34899-3

ISBN 978-7-89433-082-6(光盘)

定价:69.90 元(含 1DVD)

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



前言

爱美之心人皆有之，大家都希望通过照片来保留自己最完美的一瞬间，但是在所拍摄的人像照片中总会出现这样或者那样不尽如人意的地方，比如构图或光线不够好、人物本身不够完美、或照片色彩显得不够艺术等。为了帮助广大读者朋友解决这些常见问题，我们特别组织了多位国内一流摄影师，共同策划并编写了本书。

本书简介

本书从基础的数码摄影开始讲解，完美地将数码摄影、软件功能和后期处理等相关重点知识融合到一起。全书内容丰富、图片精美、方法实用、深入浅出，力求让读者不仅学会书中介绍的各种创意特效制作方法，还能从根本上掌握数码照片后期处理的技巧和方法。

本书结构

本书涵盖了大部分主流的数码人像照片处理的典型实例，从简单的实例入手，着重讲解了处理照片的各种思路。全书共分为 10 章，按照由浅入深、由易到难的顺序排列，本书第 1 章～第 3 章以数码摄影知识与后期处理相互穿插的方式，介绍了人物摄影的一些技巧和方法，以及通过简单的后期处理达到理想效果的思路，包括暗光环境中的手动对焦以及后期对光线太暗的图像进行快速补光等知识。第 4 章开始以独立的实例讲解数码人物照片的处理方法，从人像照片的简单美化开始，介绍了快速更换人像背景、增强照片对比度，以及为照片添加装饰的边框等知识。第 5 章主要讲解为人像照片进行美容及修身的相关知识，包括去掉雀斑、去除油光、美白牙齿、修整脸型和身材等知识。第 6 章专门讲解了对人像照片进行美白磨皮处理的相关技巧，其中列举了多种常见的美白磨皮实例，包括三步搞定的白皙肌肤和磨皮处理等知识。第 7 章～第 10 章主要讲解了如何改善数码照片的整体效果，涉及典型色彩处理，如复古色调、仿 AB 色调等；风格化人像照片处理，如焦点人像照片特效、仿真工笔画效果等；人像照片的合成特效制作，如合成唯美的外景照片效果、合成杂志封面人像等；照片的主题应用，如外景婚片的经典应用等。

本书特色

- 本书结合了人像摄影和数码照片后期处理的相关知识，从拍摄人像照片的基础入手，包括拍摄技巧、摄影的构图、人像摄影的用光，之后展开讲解如何通过后期处理使摄影作品达到理想效果的一系列方法和技巧，内容相辅相成力求使读者的学习思路始终保持清晰、连贯的状态。



- 本书在内容的编排上，始终贯彻“由浅入深、由易到难、由单一到复杂”的原则，在内容的叙述上更加突出简洁和实用，这种图文并茂和简单明了的编排方式，使读者学起来更加轻松。
- 本书在步骤操作中穿插了“提示”等辅助教学板块，针对步骤中提及的相关重点、难点知识进行补充讲解，使读者可以将相关知识点了解得更加透彻。

本书适应对象

本书适合有一定基础的 Photoshop 爱好者、图片处理人员、摄影师，以及从事数码照片后期制作的工作人员。

参与本书编写的人员有李德华、孟尧、李晓华、陈慧娟、周维维、柏梅、徐文彬、肖艳、王彦茹、谢友红、孙天娇、赵冉、喻兰、陈茜、黄俊。

本书力求严谨细致，但由于水平有限，时间仓促，书中难免出现纰漏和不妥之处，敬请广大读者批评指正。

锐拓设计

目录

前言

第1章

人像的基本拍摄技巧与快速处理

- 🔍 拍摄技巧1 取消相机中设置的拍摄日期和时间 2
 - 🔧 日期和时间破坏了画面? ——后期通过涂抹将其去除
- 🔍 拍摄技巧2 端稳相机拍摄才不会把人拍模糊 4
 - 🔧 拍得有点模糊怎么办? ——后期通过精细的锐化方式清晰照片
- 🔍 拍摄技巧3 选择合适的对焦点对准人物眼睛 6
 - 🔧 五官拍得不清晰? ——后期通过涂抹局部增加清晰度
- 🔍 拍摄技巧4 拍摄静态人物用单次自动对焦模式 8
- 🔍 拍摄技巧5 拍摄动态人物用连续自动对焦模式 9
 - 🔧 运动的效果不明显? ——后期通过增强模糊来增加动感
- 🔍 拍摄技巧6 暗光环境中拍摄人物需要用到手动对焦 11
 - 🔧 光线太暗导致看不清人物? ——后期快速通过补光展现效果
- 🔍 拍摄技巧7 利用偏暖白平衡拍摄温馨人像效果 13
 - 🔧 画面还是不够温馨? ——后期快速增加画面中的暖色调
- 🔍 拍摄技巧8 利用偏冷白平衡拍摄另类的艺术人像效果 15
 - 🔧 人物效果显得太过生活化? ——后期通过增加冷色调加强艺术氛围
- 🔍 拍摄技巧9 缔造生动真实的影像——相机的影像优化功能 17
 - 🔧 人物色彩不够好? ——后期调整饱和度

人像照片的构图与简单处理

- 🔍 拍摄技巧1 采用中景或近景展现人物特征 20
 - 🔧 拍摄的时候站得太远了? ——后期通过裁剪放大人像效果
- 🔍 拍摄技巧2 运用特写镜头刻画人物传神神态 22
 - 🔧 人物背景显得有点杂? ——后期通过模糊处理背景突出人物
- 🔍 拍摄技巧3 运用较低拍摄角度表现人物的高贵气质与距离感 24
 - 🔧 拍到了多余的背景? ——后期将天空处理得更干净

第2章



- 🔍 拍摄技巧4 小心镜头中的人物产生变形 26
💡 距离拍摄人物太近? ——后期通过增加变形表现个性人像
- 🔍 拍摄技巧5 横构图和竖构图对人物产生的不同表现力 28
💡 画面中的留白太多? ——后期通过适当修剪使画面更紧凑
- 🔍 拍摄技巧6 创意构图——虚化人物营造意境 30
💡 虚化效果不够好? ——后期适当模糊人像

第3章

人像摄影的用光与照片光影处理

- 🔍 拍摄技巧1 人像摄影的正确曝光 34
💡 曝光不准确? ——后期调整过曝与欠曝的照片
- 🔍 拍摄技巧2 拍摄高反差人像用中心加权测光模式 36
💡 五官的轮廓不够突出? ——后期增加发光效果突出轮廓
- 🔍 拍摄技巧3 用柔和的光线刻画五官 38
💡 皮肤拍出来不好看? ——后期通过增加朦胧感柔和皮肤
- 🔍 拍摄技巧4 点亮心灵的窗户——眼神光 40
💡 眼睛拍出来不够明亮? ——后期打造明亮的眼眸
- 🔍 拍摄技巧5 用高调影像表现人物开朗的性格 42
💡 光线不太足明亮度不够? ——后期通过增加高光提升明亮感
- 🔍 拍摄技巧6 用低调影像打造神秘的气氛 44

人像照片的简单美化

- 💡 创意特效1 快速更换照片背景 46
- 💡 创意特效2 增强照片的对比度 49
- 💡 创意特效3 快速增加画面亮丽感 51
- 💡 创意特效4 打造日式清透画面效果 54

第4章





-  创意特效5 将部分区域处理成黑白 57
-  创意特效6 恢复褪色的人像照片 61
-  创意特效7 简单打造成立可拍照片效果 65
-  创意特效8 为照片添加装饰的边框 69

第5章

人像照片的美容及修身

-  创意特效1 去掉讨厌的雀斑 74
-  创意特效2 去除脸部油光效果 77
-  创意特效3 闪亮的眼睛 80
-  创意特效4 打造洁长浓密的睫毛 82
-  创意特效5 性感的美唇 84
-  创意特效6 亮白牙齿 86
-  创意特效7 让五官显得更立体 88
-  创意特效8 为头发挑染 91
-  创意特效9 添加精美羽毛发饰 94
-  创意特效10 修整人物脸型 97
-  创意特效11 女人S形曲线身材 100

典型的美白与磨皮处理

-  创意特效1 三步搞定的白皙肌肤 103
-  创意特效2 还原婴儿般娇嫩肌肤 106
-  创意特效3 就是要全身都变白 109
-  创意特效4 回归轻透的肌肤效果 113

第6章





- 🎨 创意特效5 调出封面女郎的细腻肤质 117
- 🎨 创意特效6 去皱-降噪的磨皮处理技法 119
- 🎨 创意特效7 细腻肤质的磨皮法 122

人像照片的典型色彩处理

- 🎨 创意特效1 制作双色调人像照片 128
- 🎨 创意特效2 制作晕影效果 131
- 🎨 创意特效3 制作清新色彩照片 135
- 🎨 创意特效4 制作LOMO风格色调 138
- 🎨 创意特效5 制作经典的复古色调 142
- 🎨 创意特效6 制作华丽风格照片效果 147
- 🎨 创意特效7 制作个性绿色暗角照片 153
- 🎨 创意特效8 仿AB色调的清新效果 157
- 🎨 创意特效9 调出粉色可爱照片效果 161
- 🎨 创意特效10 创建欧美淡咖啡色调照片效果 165
- 🎨 创意特效11 惊艳的HDR人像照片 169

第7章

第8章

风格化人像照片处理

- 🎨 创意特效1 打造甜美的艺术效果 174
- 🎨 创意特效2 打造焦点人像照片特效 178
- 🎨 创意特效3 制作仿真工笔画效果 183
- 🎨 创意特效4 人像照片的另类艺术效果 188



- 🎨 创意特效5 制作照片的艺术边缘效果 192
- 🎨 创意特效6 老胶版风格人像照片效果 196
- 🎨 创意特效7 在人物照片中增添残破效果 201
- 🎨 创意特效8 设置人像照片的梦幻效果 207

第9章

人像照片的合成特效制作

- 🎨 创意特效1 为人物的衣服添加花纹 214
- 🎨 创意特效2 合成唯美的外景照片效果 218
- 🎨 创意特效3 合成月下冷艳的人像效果 222
- 🎨 创意特效4 合成花纹素材打造精致杂志封面 228

人像照片的主题应用

- 🎨 主题应用1 外景婚片的经典应用 234
- 🎨 主题应用2 制作唯美的个人艺术照片 243

第10章





第1章 人像的基本拍摄技巧与快速处理

在对数码照片进行拍摄时，需注意很多问题，包括是否设置拍摄时间，怎样的拍摄姿势才是最正确的，后期怎样快速处理数码照片等。在本章的学习中，讲解了人像的基本拍摄技巧与快速处理，如取消相机中设置的拍摄日期、后期处理快速去除拍摄日期，选择合适的对焦点对准人物眼睛对焦、后期处理通过涂抹局部来增加清晰效果等。通过学习本章知识，读者可以快速掌握一些基本的拍摄技巧与后期处理的方法。

拍摄技巧

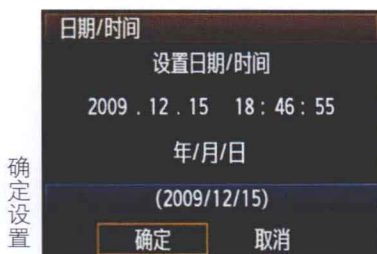
取消相机中设置的拍摄日期和时间

有些拍摄的照片上会显示日期和时间，通常使用数码单反相机的拍摄者不会碰到这个问题，因为数码单反相机中根本没有这种选项，而往往只有使用普通数码相机的拍摄者才会遇到这样的情况。

设置日期/时间



设置日期时间



确定设置

拍摄者在购买数码相机后，通常首次开机时会出现日期/时间设置的画面。由于照片中记录的日期和时间是基于这些参数设置的，因此在设定时间时尽量保持准确无误。

设置语言



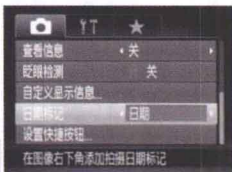
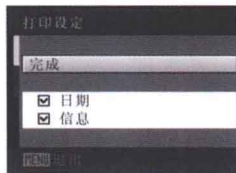
进入语言设置菜单



选择语言种类

在设置时间之后，紧接着则是对语言种类的设置，拍摄者根据自己的用语习惯选择适当的语言，以便今后在相机中对其他参数进行更清晰的调整。

佳能数码相机中的日期标记的设置选项



尼康数码相机中打印显示日期/信息的设置选项

拍摄者不要误以为在照片上显示的日期和时间是因为在之前所做的设置。其实大部分数码相机在默认情况下，是不会在照片上

显示日期和时间的，只有经过专门的设置或是在需要打印照片时，才会提示是否需要显示日期/时间等信息。因而在未变更设置的新相机上并不担心会显示拍摄日期和时间，除非是做过相应的变更设置才需要对其进行取消设置。

提示

在对新购买的数码相机进行首次开机后，首先会出现日期/时间或是语言设置的画面。不同品牌的数码相机在设置日期/时间和语言的先后顺序上都会有些许差异，但是基本上首选设置都是这两项。



日期和时间破坏了画面?

——后期通过涂抹将其去除

☒ 用矩形选框工具创建选区

☒ 用修补工具修复图像

素材文件：随书光盘\素材\01\01.JPG

制作思路：在查看拍摄的数码照片时，若照片上有拍摄日期，会破坏画面的整体美感，后期通过“矩形选框工具”和“修补工具”的运用，就可以将拍摄日期快速无痕地去除。



01 在 Photoshop 中打开随书光盘\素材\01\01.JPG 素材文件，创建背景图层的副本图层为“图层 1”。



02 运用“矩形选框工具”将照片上的拍摄日期选取出来，选择“修补工具”，拖曳选区至无日期的图像区域。



03 释放鼠标后，查看到选区内的图像区域已经被选区拖曳处的图像区域替换，按快捷键 Ctrl+D 取消选区，查看图像效果，照片上的拍摄日期已经去除。

拍摄技巧

2

端稳相机拍摄才不会把人拍模糊

拍摄者端稳相机拍摄照片，是使用相机的第一步。但看似简单的使用方法，为什么很多人却无法将相机端稳呢？其实就是因为拍摄者未掌握稳定握持相机的正确方法。不同的数码相机可能所使用的握持方法有所差异，却有相通之处。这里为了让不同的拍摄者更快了解握持方法，特将握持方法分为普通数码相机握持法和数码单反相机握持法两种类型。



普通数码相机及数码单反相机的握持方法



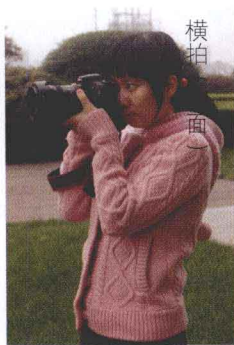
不论是普通数码相机，还是数码单反相机，不论是横拍或竖拍，正确的握持姿势都必须是通过双手来握持相机的。

在握持过程中双手尽量靠近身体，以便形成稳定的支撑。对于数码单反相机来说，右手主要是用来按快门，起到辅助支撑的作用，而左手则是支撑相机和镜头的主要手臂。



提示

不可小视相机带的作用，它可以防止普通数码相机从手中滑落。而在单反相机的背带还可以在不拍摄时，将相机挂于肩上或脖子上使双手得到解放。



正确的拍摄姿势



对于不同的环境，还可以使用不同的拍摄姿势：站着需要将重心置于身体中间，双脚前后或左右开立；重心不稳时，可以靠在稳定的支撑物体上；跪着则需要使用左膝支撑；坐着则可以使用双膝分别支撑双手以获得更稳定的拍摄效果。



拍得有点模糊怎么办？

——后期通过精细的锐化方式清晰照片

- ☒ 复制图像
- ☒ 添加锐化滤镜效果

素材文件：随书光盘\素材\01\02.JPG

制作思路：在拍摄照片时，有时会因为拿相机的方法不对，使得拍摄时产生抖动而造成拍摄的照片变得模糊，这些模糊的照片可以通过 Photoshop 中的锐化滤镜得到修复，从而恢复画面的清晰效果。



01 在 Photoshop 中打开随书光盘\素材\01\02.JPG 素材文件，创建背景图层的副本图层为“图层 1”。



02 执行“滤镜”→“锐化”→“USM 锐化”菜单命令，在“USM 锐化”对话框中对参数值进行相关设置，使图像变得更加清晰。

03 完成上一步的操作后，在图像窗口中查看图像效果，此时可见图像变得清晰了，之前的模糊问题得到了很好解决。

提示

在通过“USM 锐化”滤镜对图像进行锐化处理时，“USM 锐化”对话框中的数量和半径的参数值越大，锐化的强度就越大，但数值不是越大越好，需根据照片的实际情况来调整这两个参数的值。



拍摄技巧

3

选择合适的对焦点对准人物眼睛

对人物眼睛精确对焦，其实并不是一件容易的事。因为，不论是普通数码相机，还是数码单反相机的对焦框都不会很小。一旦人物在画面中占据的面积很小时，对焦框可能远远大于人眼，甚至比人脸还要大，所以我们会直接选择靠近人物，或是改变焦距让人物的面部占据画面更大的面积才有助于对人眼进行对焦拍摄。



合理的取景布局

对于普通数码相机而言，通常没有可选的对焦点，但可以手动调整对焦点的位置。而一般只有在数码单反相机上才能根据拍摄者的需要，在自动对焦模式下选择对焦点进行对焦拍摄。



拍摄大场景人物画面，人物过小，难以对人物眼睛进行精确对焦



拉近人物拍摄，使对焦点能够精确对准人物眼睛



提示

部分佳能普通数码相机在手动对焦模式下，还具有在半按快门按钮时，可以放大自动对焦区域图像的功能，以便我们查看对焦情况是否满足拍摄要求。而部分尼康普通数码相机还具有眨眼警告功能，以提醒拍摄者在最恰当的瞬间按下快门按钮。

此时可以尝试针对人物的整个面部进行对焦，使拍摄的全身人物获取清晰的面部效果



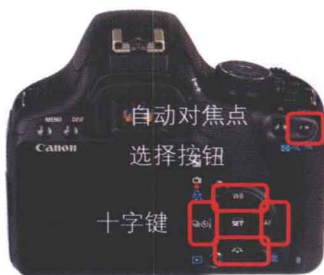
拍摄过程中只要镜头不出现跑焦的问题，就能获得清晰的人物面部特写画面效果



改变焦点的方法

普通数码相机对焦点的改变方法差异较大，这里以佳能和尼康入门级机型为例对改变焦点的方法进行介绍。

佳能 EOS 500D 数码相机，单反相机，需要按下按钮，再通过十字键才能选择对焦点。同时拍摄者可以通过主拨盘启动对焦点，以及通过 SET 按钮在中央自动对焦点和自动选择自动对焦点间进行切换。



尼康 D90 数码相机，单反相机，只要将对焦选择器锁定开关设置为 ●，便可以通过多重选择器对自动焦点进行调整。





五官拍得不清晰?

——后期通过涂抹局部提高清晰度

- ☒ 设置锐化工具的参数值
- ☒ 运用锐化工具进行涂抹

素材文件：随书光盘\素材\01\03.JPG

制作思路：对于近景拍摄得模糊的照片，在后期处理中可以运用 Photoshop 中的“锐化工具”对照片局部进行锐化处理，使照片变得清晰。



01 在 Photoshop 中打开随书光盘\素材\01\03.JPG 素材文件,创建背景图层的副本图层为“图层 1”。

02 选择“锐化工具”并在选项栏中对其参数值进行设置,运用设置好的“锐化工具”在眼部进行涂抹。



03 通过上一步的操作对人物眼部进行涂抹后可见眼睛立即变得清晰起来了,继续运用“锐化工具”在人物鼻子和嘴巴区域涂抹,直到图像变得清晰为止。

提示

在使用“锐化工具”对图像进行锐化处理时,设置强度的参数值越大,进行涂抹后的效果就越明显,反之,参数值越小,效果则越不明显。