



数码新生活系列

北京电视台《轻松数码相片制作》15集系列讲座配套教材

全彩印刷



光盘1: 所有素材和模板



光盘2: 电视讲座教学

轻松数码相片制作——



靓丽青春篇

赵九沅 主编
王永辉 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



数码新生活系列

北京电视台《轻松数码相片制作》15集系列讲座配套教材

轻松数码相片制作——



靓丽青春篇

赵九沅 主编
王永辉 编著



人民邮电出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松数码相片制作——靓丽青春篇 / 赵九洸 主编 王永辉 编著.

—北京: 人民邮电出版社, 2004.1

(数码新生活系列)

ISBN 7-115-12037-4

I. 轻.. II. ①赵... ②王... III. 数字照相机—基本知识 IV. TB852.1

中国版本图书馆 CIP 数据 (2004) 第 002584 号

轻松数码相片制作——靓丽青春篇

◆ 主 编 赵九洸

编 著 王永辉

责任编辑 郭发明

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

读者热线 010-67132692

北京创天时代图文设计有限公司设计

北京广益印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

◆ 开本: 787 × 1092 1/16

印张: 8.25

字数: 206 千字 2004 年 1 月 第 1 版

印数: 0 — 6 000 册 2004 年 1 月 北京第 1 次印刷

ISBN 7-115-12037-4/TP · 3816

定价: 28.00 元 (附 2 光盘)

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 67129223

北京电视台《轻松制作数码相片》15集系列讲座配套教材

金色童年篇

靓丽青春篇

夕阳无限篇



数码生活 超值奉送

光盘1: 3本书所有素材和模板文件

光盘2: 北京电视台电视讲座教学

本书内容简介

青春时尚，每个人都希望留下自己最美的一刻。也许您觉得相片仅仅是相片，用数码相机拍摄完以后，传输到计算机里就大功告成了。其实，只需要稍稍花些时间，就能够把普通的相片变个样。只要您愿意，本书就能帮助您实现自己的梦想，让您在虚拟的世界中尽情装扮，亲手打造自己的美丽！用最轻松的方式，张扬自己的个性，展现动人的明星风采！

本书共分4章。

第1章：DC 展现青春时尚。介绍使用数码相机拍摄相片时，通过背景的选择和合理的构图，化平凡为神奇，并通过美化人物姿态来表现人物的气质。

第2章：最佳女主角自己妆妆看。介绍通过使用 Photoshop 处理相片来选择自己最适合的衣服颜色，尝试最炫目的彩发，让秀发更亮丽，让肌肤洁白粉嫩，去除脸上的痘痘以及获得彩妆造型等。

第3章：换个方法看相片。帮助您用创意唤醒所有的相片，让相片具有艺术气息。介绍为相片添加梦幻般的色彩、制作浪漫的柔焦效果、把相片变成绘画作品以及相片合成等方法。

第4章：年轻就要张扬个性。这一部分内容帮助您用最新鲜、最个性的创意站在时尚流行的最前端，包括制作独特的明信片、各种类型的具有明星风范的桌面背景、最出位的T恤、最炫目的纹身的方法等。本部分还介绍了如何在网络上展示自己的风采，给星探一些机会，说不定您的命运从此改变！



丛书特点

数码相机是用来丰富、美化生活的，相信这套关于数码相片处理的丛书也能给您带来数码生活的乐趣。您大可不必将它们当成艰深的计算机软件使用教程，这套书的出发点很简单，就是要帮助您实现玩转数码相片的梦想！

作为一套数字生活体验的书籍，它同时融合了几项特色。

简洁清晰的页面设计：每一章都采用单元式的编排方式，让您看得轻松，学得容易。全书以应用为主线，完全图解，步骤详细而清晰。各个部分都从基本的操作入手，即使是刚刚入门的家庭用户，也可以轻松实现完美的效果。

生活化与艺术性并重：书中的所有范例设计都经过了反复的甄别与挑选，为读者展示生活中最为常见、最为实用的相片处理方案。书中所有的摄影作品皆取材于真实生活中的场景，经过处理这些平常的拍摄题材就具有了漂亮的艺术效果，为生活增添无限乐趣！

在玩乐之中深入学习：本套丛书的内容浅显易懂，但同时，在简单的文字中您也将学到许多专业的摄影技巧以及数字图像处理的专业知识。换句话说，如何将复杂的摄影以及图像处理技术用好玩又简易的方式来呈现，是这套书的重点。

丰富实用的模板：除了书中介绍的各种相片处理方法和技巧外，图书的配套光盘中还提供了丰富的模板和快速处理相片的工具，以帮助您用最快速的方法为创意松绑！

谁适合阅读这套书

本套书从各个年龄阶段对数码相片制作、处理的需求出发，案例非常丰富，可操作性非常强，适合对数码相片制作、处理感兴趣的读者阅读，也适合相关的从业人员参考学习。

本书所附光盘内容

本书所附光盘包括以下几项内容：

- * 书中各个案例所需要使用的素材图片以及最终的制作效果。
- * 丰富多彩的模板、动作以及样式。
- * 本套丛书电视教学节目视频文件。

需要提醒您注意的是，光盘中提供的所有图片素材，其用途严格限于购买本书的读者个人练习使用，版权属相关图片的拍摄、制作人员所有，若非经作者或图片持有人正式授权，使用者不得以任何方式复制、流传，也不得将光盘内容的全部或部分用于任何其他用途，特此声明。

光盘使用说明

为了帮助读者顺利地完成任务制作，光盘中提供了各种不同格式的素材文件、模板以及相关的快捷操作工具，现说明如下：

- 配套光盘中提供的 TIF 和 JPEG 格式的图像文件，可以使用 ACDSee、Photoshop 及我形我速等图像浏览和编辑软件查看并编辑。
- PSD 是 Photoshop 专用图像格式，此格式的图像文件，是为读者提供的作品分层效果以及相关模板，可直接查看编辑过程中使用的各种样式、蒙版和图层属性，建议使用 Photoshop 7.0 中文版打开并编辑。
- TPX 是我形我速的专用模板格式，此格式的图像文件是为了方便读者操作而提供的模板，建议使用我形我速 4.0 中文版打开并编辑。
- ATN 是 Photoshop 的“动作”专用格式，此格式文件是为了帮助读者快速完成项目制作而准备的。在使用过程中，需要按照相关章节所介绍的方法将文件载入到动作调板上。
- WMV 是微软 MediaPlayer 专用视频文件格式，此格式的文件是本套丛书电视讲座的视频文件，可以用 Windows MediaPlaer 播出。
- GRD 是 Photoshop 的渐变格式、ASL 是 Photoshop 的样式格式，在使用时，需要按照相关章节的提示，将文件载入 Photoshop 并应用。

各类打印耗材的网上购买地址

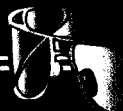
在学习制作书中所介绍的贺年卡、月历、妙妙贴等项目时，如果想要获取最佳的输出效果，需要使用专用的打印纸张。这些个性化打印耗材通常能够在当地电脑城的打印耗材店购买，您也可以登录下列厂商的网站，并通过网络购买。

- 泛太克：www.fantac.com.cn
- 艾利：www.avery.com.cn
- 友立：www.ulead.com.cn

关于图书所使用的软件说明

为了满足不同读者的需要并以最快捷的方式获得完美的效果，本套图书在操作过程中共涉及以下几种软件。如果您的计算机中没有安装这些软件，可以到当地软件专卖店购买或者登录到软件厂商的网站下载试用版（提示：试用版软件通常是英文界面，并且有功能和使用时间限制）。

- Adobe Photoshop 7.0 中文版：Adobe 公司出品的图像处理软件，用于完成相片编辑和修饰工作。



试用版下载网址: <http://www.acdsee.com/support/downloads/main.htm>

- 我行我速 4 中文版: Ulead 公司出品的相片处理与创意设计软件, 可利用模板快速完成多种效果制作。
试用版下载网址: <http://www.ulead.com.cn/download/trial.htm>
- DVD 拍拍烧 2 中文版: Ulead 公司出品的高清晰相片 VCD/SVCD/DVD 制作软件, 可为相片添加转场、声音解说、背景音乐, 制作互动菜单并直接刻录输出成标准的 VCD/SVCD/DVD 光盘。
试用版下载网址: <http://www.ulead.com.cn/download/trial.htm>
- ACDSee 5.0 中文版: ACDSystems 公司出品的图片浏览软件, 可快速浏览相片并完成一些基本的相片编辑和调整。
试用版下载网址: <http://www.acdsystems.com/English/index.htm>

特别感谢

- ★ 首先感谢您购买及阅读本书, 希望这本书能够带给您较大的帮助。
- ★ 感谢北京电视台, 使本套丛书得以以电视专题节目的形式与广大观众见面。
- ★ 感谢人民邮电出版社, 使本套丛书得以顺利出版。
- ★ 感谢于久威、杜英、梁启燕、凌旺林、庄雅惠、秦怡、王新美、蒋伟、陈禹、张凡、陈冲等人为本套丛书提供相片素材。

编者

2004 年 1 月



目 录

第1章 DC 展现青春时尚	1
人物背景的最佳选择	1
让构图更加完美	3
美化人物姿态的要领	5
第2章 最佳女主角自己妆妆看	7
什么颜色的衣服适合你	7
给头发换个更酷的色彩	12
彩妆造型自己来	18
让你的秀发更亮丽	23
让肌肤变得洁白粉嫩	27
肌肤就像剥了壳的鸡蛋	33
脸上的痘痘不见啦	37
第3章 艺术相片 DIY	41
单色的艺术	41
梦的衣裳	43
浪漫的柔焦效果	48
想去哪里就去哪里——相片合成法	52
把相片变成绘画作品	56



第4章 年轻就要张扬个性 63

风中的浪漫——给自己做张明信片	63
让自己成为桌面明星	71
用简单的背景制作明星照	80
明星姐妹——音乐中的曼舞	85
利用画面分割制作明星照	90
相片处理的常用技巧	96
酷酷的无痛纹身秀	105
用创意让自己的T恤出位	116
给星探一个机会——网络美女秀	121



DC展现青春时尚

第1章



青春时尚 每个人都希望留下自己最美的一刻。前些年流行到影楼拍写真照，花去数百元只得到十来张，而且拍来拍去都是千人一面的背景。而自己买了数码相机，却怎么也出不了那明星的风采。其实，只要掌握了一些基本的拍摄技巧，自己带些美丽服装，跟几位姐妹一块到公园或野外，嬉闹游玩之间留下青春倩影岂不乐哉？即使在家里，也可以换上无数套服装，摆好满意的姿势，轻松自如地拍一套自己珍爱的写真集。

人物背景的最佳选择

以人物为主体的照片，背景的作用十分重要，通过人物与背景的相互关系可揭示人物的内心世界。从人像摄影的实践来看，背景可能是多种多样的，平面的、纵深的、室内的、也有室外的……想要借背景刻画被摄人物的性格特征，可从以下几方面来考虑。

根据画面想要表现的主题合理取舍

例如：想要展示被摄者的职业特点，可把工作现场作为背景，并采用现场自然光线拍摄，力求画面产生常态的气氛，把环境作为画面的一个重要组成部分，以环境来衬托人，用环境来提示人物的内心世界。

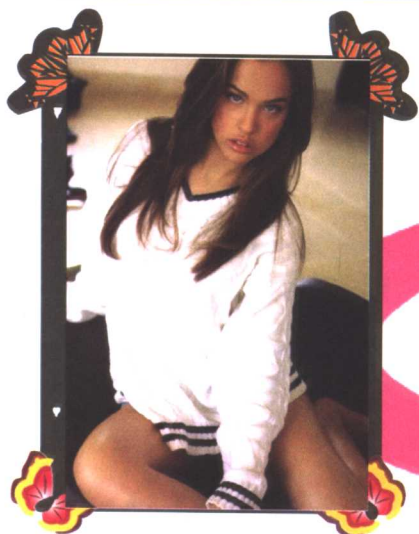


想要反映人物的容貌、气质，背景就应简洁、朴素，这样，就可以在很大程度上强化主体，使人物形象显得很鲜明、生动。



根据背景的内容来选用不同的光圈

一旦确定了背景内容，采用何种方式来表现背景便成为一个关键的问题。如果背景是整个画面中一个有机的、重要的组成部分，通过它可以传达出许多有助于了解画面的信息，那应该采用减小光圈的做法，使背景的细部更清晰。



如果背景仅是用来作为一种有别于主体的影调成分出现在画面中，就可以采用放大光圈的方法，让背景显得模糊。



掌握背景在画面中所占位置的比例

虽然您很清楚自己的拍摄目标，但如果相片中含有太多元素则会造成混淆，让观赏者很难了解您的意图。所以，拍摄时要去除所有不重要的元素，您可以靠近一点、放大画面或选择不同的拍摄角度。



让构图更加完美

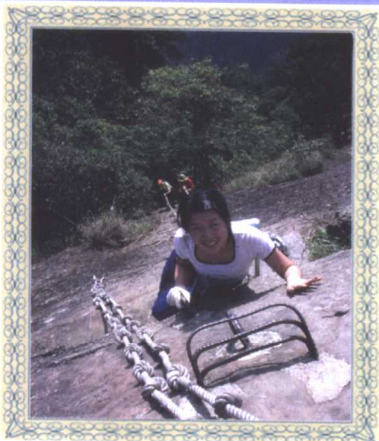
构图是摄影很重要的一个元素，虽然摄影的构图规则不是一成不变的，但了解构图可以避免一些初级的错误。合理的构图有时能够起到化平凡为神奇的效果。

避免居中

拍摄目标偏离中心通常能让构图显得更有活力或更有趣。即使拍摄目标填满了画面，最重要的部分（例如人像中的眼睛）也不应该位于正中央。



这种简单的构图方法就是想象在观景窗或者液晶屏幕上画了九宫格。采用三等分法的原则，避免将目标置于中央的方格内。



调整您的视角

要让人像显得更出色，可从拍摄对象眼睛的高度拍摄。但是如果想增加一点创作乐趣，您可以改变视角。只要将相机左右移动一些距离，构图就会产生极大的变化。



大胆剪切

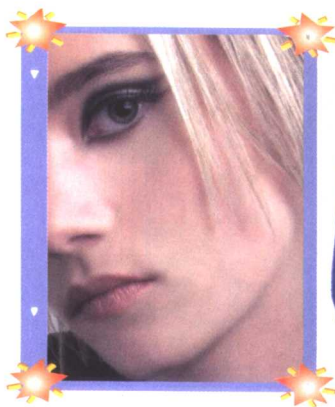
被纳入照片的部分越多，需要控制的元素就越多，构图的难度也越大。大胆剪切是一种很好的解决方案！人的每个部分都可以成为主体，当然最常见的表现方式是突出眼睛和嘴唇。

使用引导线

选择一个角度利用景物中自然形成的线条吸引观赏者的目光，然后引导到相片的主题中心上。您可在道路、篱笆甚至是阴影中找到这样的线条。斜线具有动态感，而曲线则显得流畅且优美。调整相机并选择适当的角度，通常就能发现合适的线条。

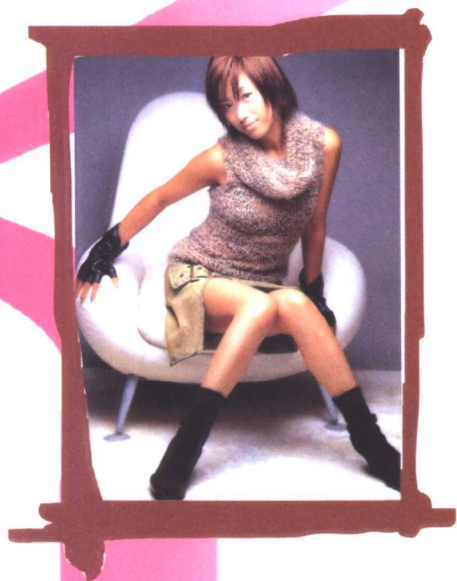
使用人像对角线

在人像摄影中，对角线构图的合理应用可以使照片活力大增。对角线可以给照片带来动态的因素，只要活用对角线构图，您会发现服装，背景甚至身材都变得不那么重要了。



美化人物姿态的要领

在拍人物全身照或大半身照时，被摄者的姿势及造型十分重要。要使被摄者的姿势优美，须掌握下面几个要诀。



尽量让体形曲线分明

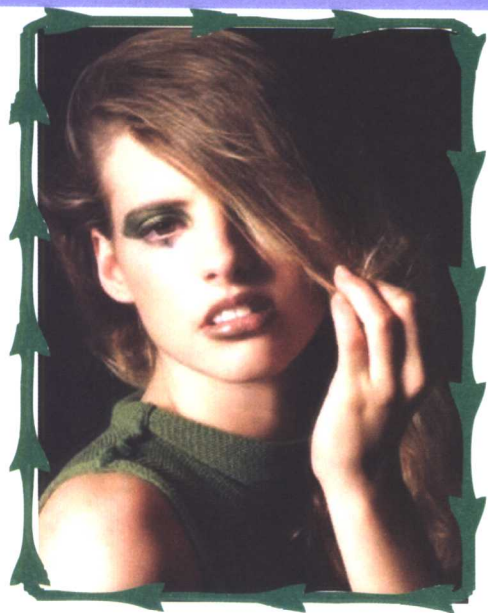
对于女性被摄者来说，表现其富于魅力的曲线是很有必要的。人像摄影时如果不能体现自然的曲线，可以想办法人工制造一些曲线、折线。比如：膝盖、手指、腰、脖子都是可以利用的元素，拍摄时可以尝试不同的组合。



注意手和肩的姿态

手和肩的姿态在人像摄影中非常重要，拍摄时要注意手部的完整，不要使之产生变形、折断、残缺的感觉。如手叉腰或放进口袋里时，要露出部分手指，以免给人以截断的印象。双臂和双肩忌平行，因为这样会让人有僵硬、机械之感。





头发也是不可忽视的元素

专业时尚摄影里往往需要一个专业发型师，其实，在平常的拍摄中，让被摄者的头发自然飘到脸上、眼前，也可能会得到意想不到的效果。需要注意的是，一般情况下，不要让头发完全挡住了眼睛！

在拍摄时，可以让被摄者的两肩一高一低，或者一前一后。手则可以轻松自然地摆放在身体的不同部位。



最佳女主角自己妆妆看

第2章

爱美是女人的天性，您也许常常流连于各大化妆品专柜以及时尚品牌专卖店，在爱美的需要与广告的诱惑下，在导购小姐如簧之舌的鼓动下，“一不小心”便买下了许多不合适而束之高阁的物品；也许您想要追求又酷又炫的造型却又没有勇气尝试；或者是用了很多化妆品都没有达到自己最理想的效果。如果您愿意，用 Photoshop 一定能够免除这些烦恼，您可以在虚拟的世界中尽情装扮，亲手打造自己的美丽。更重要的是，不需要花费一分钱！

什么颜色的衣服适合你

每一季到商店选购衣物是时尚女性的必修课程，店里琳琅满目、色彩缤纷的衣服常常令人犹豫不决，到底什么颜色适合自己？请个色彩顾问会花费大量的时间、金钱和精力，在店里一件件试穿又非常麻烦。其实，有了数码相机，您可以穿上自己的衣物拍些照片，然后用 Photoshop 给衣物换换颜色，看看到底什么颜色让自己更美丽！



原图



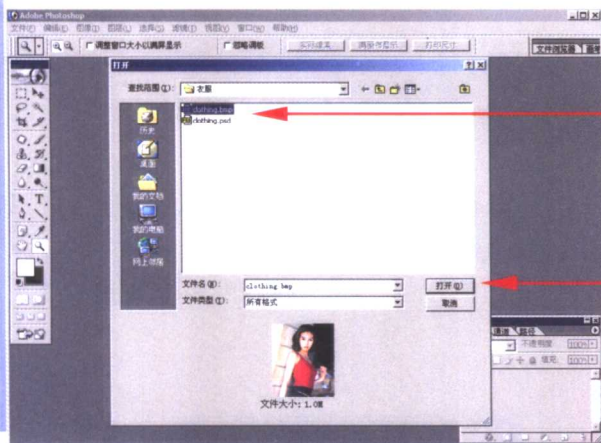


操作要点

在Photoshop中打开相片→为衣服创建选定范围→建立一个纯色填充层→调整颜色直到得到满意的效果。

DIY 做法

打开相片



①启动 Photoshop

②按快捷键 Ctrl+O 在弹出的对话框中选中需要打开的图像文件

③单击【打开】按钮，把选中的文件在 Photoshop 的工作区打开



④打开图像文件后，双击工具箱中的【缩放工具】可以使相片以 100% 的缩放比例显示，查看相片的细节效果

双击【抓手工具】可以使相片的显示大小适合工作区，以方便查看相片的全貌。