

拥有 15 年摄影经验的徐阳老师联合
5 位专家倾力奉献！

“只有有灵魂的作品才能上升到艺术领域。”

如何拍得更好？ 怎么拍？

如何把自己的思想融入进去？
是本书会带你解决的问题。



人像

数码人像摄影与后期 专业教程

徐阳 编著

一本几乎可以解决所有人像摄影问题的学习宝典。



摆姿



构图



后期



超过
★★★★★
1000 张

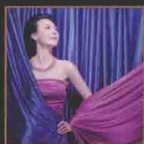
精彩图示解读
人像摄影与后期技巧



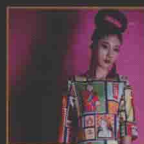
器材



用光



影调



色彩



鉴赏



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



品像 | 数码人像摄影与后期 专业教程

徐阳 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

品像：数码人像摄影与后期专业教程 / 徐阳编著

— 北京：人民邮电出版社，2015.9

ISBN 978-7-115-38366-2

I. ①品… II. ①徐… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术—教材②图象处理软件—教材 IV. ①TB86
②J413③TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062411号

内 容 提 要

本书是作者多年从事人像摄影工作总结出的对摄影的认识和感悟。该书以作者平时在摄影教学中与广大摄影爱好者之间的交流为出发点，由浅入深，一步一步地将如何从基础学习过渡到自由驾驭器材、提高摄影技法，最终呈现完美作品，做了图文并茂的演示与讲解。

本书囊括了人像摄影的方方面面，从器材的选择、使用和设置，人像摄影的构图、摆姿、用光、背景、色彩、影调，再到实际操作、照片鉴赏、后期调整等都做了详细介绍。

无论你是初学摄影的爱好者，还是从事摄影工作的职业摄影师，都能从本书中汲取到丰富而宝贵的人像摄影知识，并用这些知识拍摄出令人满意的照片。



◆ 编 著 徐 阳

责任编辑 张丹丹

责任印制 程彦红

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：21

字数：607 千字

2015 年 9 月第 1 版

印数：1—2 500 册

2015 年 9 月北京第 1 次印刷

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

目录

CONTENTS

第1章

工欲善其事，必先利其器——摄影器材的选择、使用和设置

1.1 器材的选择.....	22
1.2 拍摄人像时的两种常用镜头.....	23
1.2.1 原厂镜头与副厂镜头	23
1.2.2 镜头：变焦镜头和定焦镜头.....	23
1.3 相机的设置	25
1.3.1 拍摄模式的选择	25
1.3.2 白平衡的设定	25
1.3.3 光圈和快门的设定	25
1.3.4 对焦的设置	25
1.3.5 测光方式的选择.....	25
1.3.6 我的菜单设置	25
1.4 光圈	27
1.4.1 光圈的基本知识.....	27
1.4.2 光圈级数	27
1.4.3 光圈优先AE.....	28
1.5 快门	29
1.5.1 焦平面快门	29
1.5.2 快门时滞	29
1.5.3 快门延时	29
1.5.4 快门优先AE.....	30
1.6 测光	31
1.6.1 评价测光	31
1.6.2 中央重点平均测光.....	32
1.6.3 点测光	33
1.7 曝光	34
1.7.1 程序AE	34
1.7.2 手动曝光	34
1.7.3 曝光补偿	35
1.7.4 包围式曝光	36
1.7.5 B门	36
1.7.6 高光警告	36
1.8 焦点与焦距	37
1.8.1 焦距.....	37
1.8.2 焦距转换率	37
1.8.3 光学变焦和数字变焦	37

1.8.4 焦段.....	37
1.8.5 自动对焦模式（以尼康为例）.....	38
1.8.6 IF内对焦	38
1.9 闪光	38
1.9.1 慢速同步闪光.....	38
1.9.2 前帘同步闪光	38
1.9.3 后帘同步闪光	39
1.10 色温与白平衡	39
1.10.1 色温	39
1.10.2 白平衡	40
1.11 相机的持机方法.....	40
1.12 拍摄技法	44
1.12.1 摇拍	44
1.12.2 俯拍	44
1.12.3 仰拍	44
1.12.4 平摄	45
1.12.5 多次曝光	45
1.13 容易忽略的问题及解决方法	46
1.13.1 摩尔纹	46
1.13.2 噪点	46
1.13.3 高光溢出	47
1.13.4 畸变	47
1.13.5 相位差AF.....	47
1.13.6 暗角	48
1.13.7 眩光	48
1.13.8 红眼	48

第2章

条条与框框都知道——人像的基本构图

2.1 人像的基本构图	57
2.1.1 井字构图（九宫格）	57
2.1.2 中央构图	58
2.1.3 对角线构图	59
2.1.4 开放式构图	60
2.1.5 留白式构图	61
2.1.6 双重框架式构图.....	62
2.1.7 大景别构图	63

2.1.8	透视构图	64
2.1.9	黄金分割构图	65
2.2	人像公式化构图法	66
2.2.1	特写和半特写	68
2.2.2	半身	70
2.2.3	七分身	71
2.2.4	九分身	72
2.2.5	全身	73

第3章

你的柔美我最懂——人像摄影摆姿技巧

3.1	美姿的基本规律	76
3.2	九种常规姿势	77
3.2.1	站姿	77
3.2.2	坐姿	77
3.2.3	躺卧姿	79
3.2.4	蹲姿	80
3.2.5	跪姿	81
3.2.6	趴姿	82
3.2.7	跳姿	83
3.2.8	手姿	83
3.3	无病呻吟——“疼痛法”摆姿技巧解密	85
3.3.1	牙疼	86
3.3.2	轻度头痛	86
3.3.3	重度头痛	86
3.3.4	脖子痛	86
3.3.5	胸痛	87
3.3.6	腰痛	87
3.3.7	肚子痛	87
3.3.8	腿痛	87
3.3.9	脚痛	88

第4章

上帝说：要有光——人像摄影的用光

4.1	人像用光基础知识	96
-----	----------------	----

4.1.1	两种基本光	96
4.1.2	光源的面积	96
4.1.3	光比	96
4.2	人像用光的种类	97
4.2.1	自然光	97
4.2.2	自然光源角度	98
4.3	人造光	104
4.4	人造光各种光型的造型效果	106
4.4.1	正面光	106
4.4.2	三角光	108
4.4.3	侧光	109
4.4.4	后测光	110
4.4.5	逆光	111
4.4.6	底光	112
4.4.7	辅助光	113
4.5	各种光比的造型效果	118
4.5.1	硬性光	118
4.5.2	柔性光	118
4.6	闪光灯的初体验	120
4.6.1	闪光灯的原理	120
4.6.2	闪光灯的设置	120
4.6.3	相机的设置	121
4.6.4	直射闪光	121
4.6.5	反射闪光	122
4.6.6	尝试离机闪光	122
4.6.7	控制闪光的强度	124
4.6.8	选择合适的曝光组合	125
4.7	闪光灯的创意使用	130
4.7.1	充分利用闪光灯配件	130
4.7.2	用闪光灯改造环境	132
4.7.3	夜晚用闪光灯为人像照明	133

第5章

教你如何突出人物——人像摄影背景的选择

5.1	利用好人物和环境背景的明暗对比关系	138
5.2	利用好人物和环境背景的色彩对比关系	139

5.3	利用好人物和环境背景的疏密对比关系	139
5.4	利用好人物和环境背景的虚实对比关系	142
5.5	利用好人物和环境背景的体积对比关系	143
5.6	利用好人物和环境背景的曝光对比关系	144
5.7	利用好人物和环境背景的动静对比关系	146

第6章

如何锦上添花——色彩构成在人像拍摄上的应用

6.1	主体与背景之间的色彩关系	152
6.1.1	背景无色	152
6.1.2	主体无色	153
6.1.3	色相相同	154
6.1.4	邻近色彩	155
6.1.5	对比色彩	156
6.2	摄影中的同类色彩的运用	156
6.2.1	无色系列	156
6.2.2	红色系列	157
6.2.3	金色系列	158
6.2.4	灰色系列	158
6.3	以色彩营造氛围	160

第7章 高调还是低调？——人像摄影中的影调问题

7.1	高调与低调	166
7.2	如何拍好高调与低调人像	166
7.2.1	化妆	168
7.2.2	服饰	168
7.2.3	用光	169
7.2.4	背景	169
7.2.5	色彩	170
7.2.6	曝光	171

7.2.7	后期	171
7.3	如何拍好黑白人像照片	171
7.3.1	高调照片	173
7.3.2	低调照片	174
7.3.3	中间调照片	175

第8章 人像摄影之实战教学

8.1	越夜越美丽——弱光人像拍摄技巧	180
8.1.1	使用高速镜头	182
8.1.2	使用高感光度	182
8.1.3	准确测光	183
8.1.4	寻找理想光源	184
8.1.5	选择光线角度	184
8.1.6	调整明暗平衡	185
8.2	让阳光射进你的镜头——逆光人像拍摄技巧	186
8.2.1	光线角度的确定	188
8.2.2	了解逆光光线的性质	188
8.2.3	如何正确测光和设定曝光	189
8.2.4	巧用白平衡	189
8.2.5	逆光摄影渲染画面气氛	190
8.2.6	逆光拍摄不应只有相机和镜头	190
8.2.7	熟练地控制逆光技巧	191
8.3	创意用光为照片增色，亦真亦幻——混合光人像拍摄技巧	195
8.3.1	白天拍摄时，以自然光为主要光源，闪光灯用于补光来使用	195
8.3.2	白天在户外拍摄时，以闪光灯作为主光源	196
8.4	光线和时间都不是问题——艳阳下的人像拍摄技巧	197
8.4.1	善于利用阴影	197
8.4.2	善于利用小道具	198
8.4.3	善于使用偏振镜	198
8.4.4	善于利用光线角度	199
8.4.5	善于使用闪光灯	199
8.4.6	善于使用反光板或柔光板	200

8.4.7 善于使用透光板	201
8.5 轻松随意, 拍! 拍! 拍! ——街拍攻略..	201
8.5.1 器材设备	202
8.5.2 街拍地点	202
8.5.3 兴趣点	203
8.6 玩转了那都不是事——影棚人像摄影用光实战.....	209
8.6.1 如何运用背景光烘托人像氛围	209
8.6.2 线多乱头, 要化繁为简——如何使用单灯拍摄人像	212
8.6.3 平平淡淡总是真——大平光也能拍摄出好人像	213
8.6.4 炫不炫, 必须用灯来营造——如何使用主辅多灯拍摄人像	216

第9章 人像照片的鉴赏学习

9.1 好的人像照片需要具备的要素	220
9.1.1 青春跳动	220
9.1.2 蝶恋花	221
9.2 用摄影图片讲故事	222
9.2.1 海的背影	223
9.2.2 暮色	226
9.2.3 非常规的人像拍摄	228

第10章 后期篇

10.1 数字图像的类型与格式	232
10.1.1 矢量图	232
10.1.2 点阵图	232
10.2 数字图像的图像处理入门	233
10.2.1 压缩	233
10.2.2 用“曲线”调整图像影调	233
10.2.3 利用“色彩平衡”命令调整色彩	234
10.2.4 用“变化”命令调整色彩	235
10.2.5 用“色相/饱和度”调整图像明艳度	238
10.2.6 吸管工具校正偏色	240

10.2.7 彩色照片转换为黑白照片	241
10.3 不得不提的RAW格式	243
10.3.1 RAW格式的特点	244
10.3.2 RAW格式的转换	248
10.3.3 RAW格式的使用	248
10.3.4 RAW文件的保存	249
10.4 色彩美学	250
10.4.1 色彩构成	250
10.4.2 色彩秩序	250
10.4.3 三原色	252
10.4.4 间色	252
10.4.5 复色	253
10.4.6 补色、类似色、对比色	253
10.4.7 纯度	253
10.4.8 明度	255

第11章 人像后期

11.1 修图的概念	258
11.2 人像后期修饰的基础	258
11.2.1 人体美学	258
11.2.2 头部基本比例	258
11.2.3 身体比例	259
11.2.4 人体节奏	260
11.3 商业人像的后期处理思路	260
11.4 什么才是处理完美的照片	267
11.5 人像后期的流程	267
11.6 人像后期之实战教学	269
11.6.1 人像局部修整	269
11.6.2 室内人像修饰	283
11.6.3 室外人像修饰	293
11.6.4 基础调色实战	301
11.6.5 图像合成	318



品像

数码人像摄影与后期 专业教程

徐阳 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人像：数码人像摄影与后期专业教程 / 徐阳编著

— 北京：人民邮电出版社，2015.9

ISBN 978-7-115-38366-2

I. ①品… II. ①徐… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术—教材②图象处理软件—教材 IV. ①TB86
②J413③TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第062411号

内 容 提 要

本书是作者多年从事人像摄影工作总结出的对摄影的认识和感悟。该书以作者平时在摄影教学中与广大摄影爱好者之间的交流为出发点，由浅入深，一步一步地将如何从基础学习过渡到自由驾驭器材、提高摄影技法，最终呈现完美作品，做了图文并茂的演示与讲解。

本书囊括了人像摄影的方方面面，从器材的选择、使用和设置，人像摄影的构图、摆姿、用光、背景、色彩、影调，再到实际操作、照片鉴赏、后期调整等都做了详细介绍。

无论你是初学摄影的爱好者，还是从事摄影工作的职业摄影师，都能从本书中汲取到丰富而宝贵的人像摄影知识，并用这些知识拍摄出令人满意的照片。

◆ 编 著 徐 阳

责任编辑 张丹丹

责任印制 程彦红

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：21

字数：607千字

2015年9月第1版

印数：1—2500册

2015年9月北京第1次印刷

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

前言

PREFACE

本人有幸从胶片时代过渡到数字摄影时代，只有从传统摄影一步步走过来，才能深刻地理解摄影作为一个艺术门类存在的意义。每当拍摄的照片在药水中发生化学变化，上面的影像渐渐呈现在眼前时，我的心情总是特别激动。

传统摄影和数字摄影所依靠的基础是相同的，即光线、构图、曝光、色彩等，这些是构成现在的数字影像的基础。

记得在使用纯机械相机和胶片拍摄时，在每一次按动快门之前，摄影者都会看看周围，斟酌一下光线的照片方向、强弱，然后再估算曝光。而数字摄影的到来，给我们带来了更大的创作便利和发挥余地。数字相机的普及降低了摄影的门槛，降低了摄影成本。并且可在拍摄之后立即查看拍摄效果，还能实现丰富多彩的后期处理。

由于传统摄影前期和后期的拍摄成本较高，因此我们在拍摄时总是小心翼翼，仔细思考，用光、曝光、构图、景深等都是考虑全面之后才按下快门。数字摄影在设备投入上与传统摄影相同，无非就是机身、镜头、闪光灯等。它们最大的区别在于记录影像的载体不同，数字摄影所用的存储卡是一次性投入，拍满了可把图像存到硬盘里，清除卡中的内容后可以继续拍。数字摄影的前期拍摄快捷，几乎无成本，没有了花钱购买胶片的顾虑，没有了过多的金钱上的付出，这大大节省了前期的拍摄成本。

但是同时也带来了一个很大的问题——拍摄时不考虑摄影技法。一通乱拍的结果是照片拍了一大堆，但精彩的画面寥寥无几，数量和质量没有形成正比，反倒形成了反比。据说，数字化的产生使摄影大众化或庸俗化，可是艺术的最大生命力就在于大众的普及。

摄影是充分运用构图、用光、创意等手段来表达拍摄者对被摄体深刻的印象，并通过图片带给观者以强烈的艺术感染和情感共鸣，这是一个创作和艺术再现的过程。我们应该在拍摄前首先问问自己，为什么要拍这个（为什么拍）？是什么吸引了我（拍什么）？想什么办法强化这个吸引我的东西（怎么拍）？其他配套将如何搭配（拍得更好）？更重要的是，如何把自己的思想融入进去？面对科技的发展，我们仍然需要了解和掌握一定的摄影知识，这是摄影态度的问题。态度决定一切，用在摄影创作上也是符合时代精神的。

我经常在讲课时提到——千万不要把摄影与艺术分开，真正的摄影都应该涉及艺术的层面，要求对光影和美的理解以及对器材的娴熟运用，通过对立意、构图、用光、色彩等诸多要素的独特把握而赋予作品灵魂，只有有灵魂的作品才能上升到艺术领域。只有掌握了这些基本要求之后，所拍出的图片才显得有张力、有新意，才能具有强大的视觉冲击力，并富含更多的可读性，使观者深受感染！

前辈摄影人为我们积累了宝贵的精神财富和有价值的经验，其中最值得我们推崇的就是一丝不苟的创作态度和扎实的理论实践经验，数字时代必须从摄影基础中学习、继承。我很感谢那些开创数字摄影时代的先辈们，有了他们，我们才能将自身的摄影知识、技法推向更高，才能把更多更美的影像呈献给大家。

大家在翻阅这本书的时候，不仅要欣赏图片，同时我还建议大家要认真地阅读文字部分，因为在字里行间中你就有可能找到对你有益的知识 and 内容。

徐阳

2015年5月20日于北京







目录

CONTENTS

第1章

工欲善其事，必先利其器——摄影器材的选择、使用 and 设置

1.1 器材的选择.....	22
1.2 拍摄人像时的两种常用镜头.....	23
1.2.1 原厂镜头与副厂镜头	23
1.2.2 镜头：变焦镜头和定焦镜头.....	23
1.3 相机的设置	25
1.3.1 拍摄模式的选择	25
1.3.2 白平衡的设定	25
1.3.3 光圈和快门的设定	25
1.3.4 对焦的设置	25
1.3.5 测光方式的选择.....	25
1.3.6 我的菜单设置	25
1.4 光圈	27
1.4.1 光圈的基本知识.....	27
1.4.2 光圈级数	27
1.4.3 光圈优先AE.....	28
1.5 快门	29
1.5.1 焦平面快门	29
1.5.2 快门时滞	29
1.5.3 快门延时	29
1.5.4 快门优先AE.....	30
1.6 测光	31
1.6.1 评价测光	31
1.6.2 中央重点平均测光.....	32
1.6.3 点测光	33
1.7 曝光	34
1.7.1 程序AE	34
1.7.2 手动曝光	34
1.7.3 曝光补偿	35
1.7.4 包围式曝光	36
1.7.5 B门	36
1.7.6 高光警告	36
1.8 焦点与焦距	37
1.8.1 焦距.....	37
1.8.2 焦距转换率	37
1.8.3 光学变焦和数字变焦	37

1.8.4 焦段.....	37
1.8.5 自动对焦模式（以尼康为例）.....	38
1.8.6 IF内对焦	38
1.9 闪光	38
1.9.1 慢速同步闪光.....	38
1.9.2 前帘同步闪光	38
1.9.3 后帘同步闪光	39
1.10 色温与白平衡	39
1.10.1 色温	39
1.10.2 白平衡	40
1.11 相机的持机方法.....	40
1.12 拍摄技法	44
1.12.1 摇拍	44
1.12.2 俯拍	44
1.12.3 仰拍	44
1.12.4 平摄	45
1.12.5 多次曝光	45
1.13 容易忽略的问题及解决方法	46
1.13.1 摩尔纹	46
1.13.2 噪点	46
1.13.3 高光溢出	47
1.13.4 畸变	47
1.13.5 相位差AF.....	47
1.13.6 暗角	48
1.13.7 眩光	48
1.13.8 红眼	48

第2章

条条与框框都知道——人像的基本构图

2.1 人像的基本构图	57
2.1.1 井字构图（九宫格）	57
2.1.2 中央构图	58
2.1.3 对角线构图	59
2.1.4 开放式构图	60
2.1.5 留白式构图	61
2.1.6 双重框架式构图.....	62
2.1.7 大景别构图	63

2.1.8 透视构图	64
2.1.9 黄金分割构图	65
2.2 人像公式化构图法	66
2.2.1 特写和半特写	68
2.2.2 半身	70
2.2.3 七分身	71
2.2.4 九分身	72
2.2.5 全身	73

第3章

你的柔美我最懂——人像摄影摆姿技巧

3.1 美姿的基本规律	76
3.2 九种常规姿势	77
3.2.1 站姿	77
3.2.2 坐姿	77
3.2.3 躺卧姿	79
3.2.4 蹲姿	80
3.2.5 跪姿	81
3.2.6 趴姿	82
3.2.7 跳姿	83
3.2.8 手姿	83
3.3 无病呻吟——“疼痛法”摆姿技巧解密	85
3.3.1 牙疼	86
3.3.2 轻度头痛	86
3.3.3 重度头痛	86
3.3.4 脖子痛	86
3.3.5 胸痛	87
3.3.6 腰痛	87
3.3.7 肚子痛	87
3.3.8 腿痛	87
3.3.9 脚痛	88

第4章

上帝说：要有光——人像摄影的用光

4.1 人像用光基础知识	96
---------------------------	-----------

4.1.1 两种基本光	96
4.1.2 光源的面积	96
4.1.3 光比	96
4.2 人像用光的种类	97
4.2.1 自然光	97
4.2.2 自然光源角度	98
4.3 人造光	104
4.4 人造光各种光型的造型效果	106
4.4.1 正面光	106
4.4.2 三角光	108
4.4.3 侧光	109
4.4.4 后测光	110
4.4.5 逆光	111
4.4.6 底光	112
4.4.7 辅助光	113
4.5 各种光比的造型效果	118
4.5.1 硬性光	118
4.5.2 柔性光	118
4.6 闪光灯的初体验	120
4.6.1 闪光灯的原理	120
4.6.2 闪光灯的设置	120
4.6.3 相机的设置	121
4.6.4 直射闪光	121
4.6.5 反射闪光	122
4.6.6 尝试离机闪光	122
4.6.7 控制闪光的强度	124
4.6.8 选择合适的曝光组合	125
4.7 闪光灯的创意使用	130
4.7.1 充分利用闪光灯配件	130
4.7.2 用闪光灯改造环境	132
4.7.3 夜晚用闪光灯为人像照明	133

第5章

教你如何突出人物——人像摄影背景的选择

5.1 利用好人物和环境背景的明暗对比关系	138
5.2 利用好人物和环境背景的色彩对比关系	139

5.3	利用好人物和环境背景的疏密对比关系	139
5.4	利用好人物和环境背景的虚实对比关系	142
5.5	利用好人物和环境背景的体积对比关系	143
5.6	利用好人物和环境背景的曝光对比关系	144
5.7	利用好人物和环境背景的动静对比关系	146

第6章

如何锦上添花——色彩构成在人像拍摄上的应用

6.1	主体与背景之间的色彩关系	152
6.1.1	背景无色	152
6.1.2	主体无色	153
6.1.3	色相相同	154
6.1.4	邻近色彩	155
6.1.5	对比色彩	156
6.2	摄影中的同类色彩的运用	156
6.2.1	无色系列	156
6.2.2	红色系列	157
6.2.3	金色系列	158
6.2.4	灰色系列	158
6.3	以色彩营造氛围	160

第7章 高调还是低调？——人像摄影中的影调问题

7.1	高调与低调	166
7.2	如何拍好高调与低调人像	166
7.2.1	化妆	168
7.2.2	服饰	168
7.2.3	用光	169
7.2.4	背景	169
7.2.5	色彩	170
7.2.6	曝光	171

7.2.7	后期	171
7.3	如何拍好黑白人像照片	171
7.3.1	高调照片	173
7.3.2	低调照片	174
7.3.3	中间调照片	175

第8章 人像摄影之实战教学

8.1	越夜越美丽——弱光人像拍摄技巧	180
8.1.1	使用高速镜头	182
8.1.2	使用高感光度	182
8.1.3	准确测光	183
8.1.4	寻找理想光源	184
8.1.5	选择光线角度	184
8.1.6	调整明暗平衡	185
8.2	让阳光射进你的镜头——逆光人像拍摄技巧	186
8.2.1	光线角度的确定	188
8.2.2	了解逆光光线的性质	188
8.2.3	如何正确测光和设定曝光	189
8.2.4	巧用白平衡	189
8.2.5	逆光摄影渲染画面气氛	190
8.2.6	逆光拍摄不应只有相机和镜头	190
8.2.7	熟练地控制逆光技巧	191
8.3	创意用光为照片增色，亦真亦幻——混合光人像拍摄技巧	195
8.3.1	白天拍摄时，以自然光为主要光源，闪光灯用于补光来使用	195
8.3.2	白天在户外拍摄时，以闪光灯作为主光源	196
8.4	光线和时间都不是问题——艳阳下的人像拍摄技巧	197
8.4.1	善于利用阴影	197
8.4.2	善于利用小道具	198
8.4.3	善于使用偏振镜	198
8.4.4	善于利用光线角度	199
8.4.5	善于使用闪光灯	199
8.4.6	善于使用反光板或柔光板	200

8.4.7 善于使用透光板	201
8.5 轻松随意, 拍! 拍! 拍! ——街拍攻略..	201
8.5.1 器材设备	202
8.5.2 街拍地点	202
8.5.3 兴趣点	203
8.6 玩转了那都不是事——影棚人像摄影用光实战.....	209
8.6.1 如何运用背景光烘托人像氛围	209
8.6.2 线多乱头, 要化繁为简——如何使用单灯拍摄人像	212
8.6.3 平平淡淡总是真——大平光也能拍摄出好人像	213
8.6.4 炫不炫, 必须用灯来营造——如何使用主辅多灯拍摄人像	216

第9章 人像照片的鉴赏学习

9.1 好的人像照片需要具备的要素	220
9.1.1 青春跳动	220
9.1.2 蝶恋花	221
9.2 用摄影图片讲故事	222
9.2.1 海的背影	223
9.2.2 暮色	226
9.2.3 非常规的人像拍摄	228

第10章 后期篇

10.1 数字图像的类型与格式	232
10.1.1 矢量图	232
10.1.2 点阵图	232
10.2 数字图像的图像处理入门	233
10.2.1 压缩	233
10.2.2 用“曲线”调整图像影调	233
10.2.3 利用“色彩平衡”命令调整色彩	234
10.2.4 用“变化”命令调整色彩	235
10.2.5 用“色相/饱和度”调整图像明艳度	238
10.2.6 吸管工具校正偏色	240

10.2.7 彩色照片转换为黑白照片	241
10.3 不得不提的RAW格式	243
10.3.1 RAW格式的特点	244
10.3.2 RAW格式的转换	248
10.3.3 RAW格式的使用	248
10.3.4 RAW文件的保存	249
10.4 色彩美学	250
10.4.1 色彩构成	250
10.4.2 色彩秩序	250
10.4.3 三原色	252
10.4.4 间色	252
10.4.5 复色	253
10.4.6 补色、类似色、对比色	253
10.4.7 纯度	253
10.4.8 明度	255

第11章 人像后期

11.1 修图的概念	258
11.2 人像后期修饰的基础	258
11.2.1 人体美学	258
11.2.2 头部基本比例	258
11.2.3 身体比例	259
11.2.4 人体节奏	260
11.3 商业人像的后期处理思路	260
11.4 什么才是处理完美的照片	267
11.5 人像后期的流程	267
11.6 人像后期之实践教学	269
11.6.1 人像局部修整	269
11.6.2 室内人像修饰	283
11.6.3 室外人像修饰	293
11.6.4 基础调色实战	301
11.6.5 图像合成	318