



唯美人像摄影必拍的 56个场景

升级版

吴俊辰
编著

带你发现隐藏在
生活之中的美丽

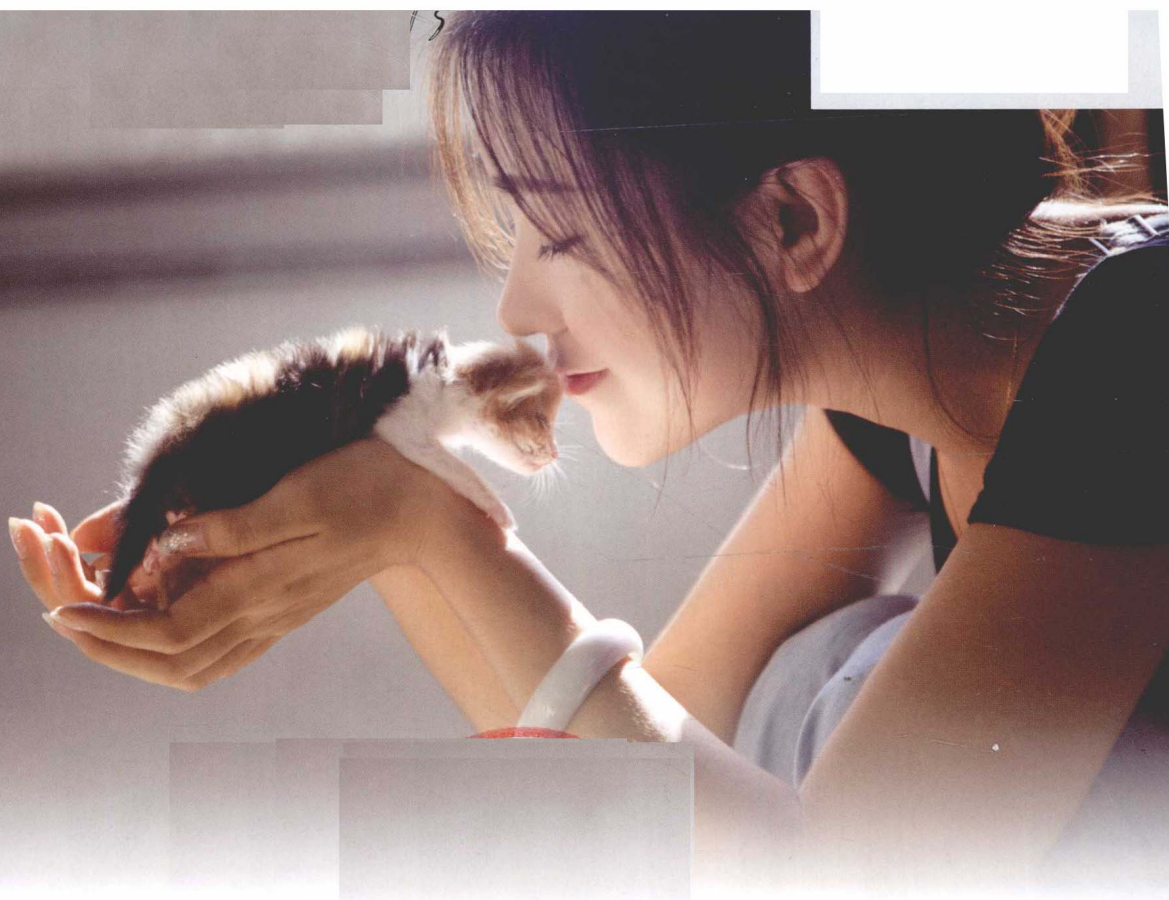


中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>





唯美人像摄影必拍的 56个场景

升级版

吴俊辰
编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

内容简介

本书由具有丰富人像摄影经验的摄影师编写，以实战为主线，将相机的设置、镜头的介绍、光圈与快门的关系，以及景深、景别、顺光、逆光、侧光等知识融入实战当中，让读者在实际拍摄中进行体会。本书以朴素平实的语言进行讲解，告诉读者如何入手，如何快速提升作品的水准，使读者感觉摄影更亲切。

本书适合数码摄影初学者阅读，也可供有一定基础的数码摄影爱好者参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

唯美人像摄影必拍的56个场景：畅销升级版 / 吴俊辰编著. -- 北京：

电子工业出版社，2015.5

ISBN 978-7-121-25909-8

I. ①唯… II. ①吴… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第081103号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：杜永乐 刘红涛

印 刷：天津市银博印刷集团有限公司

装 订：天津市银博印刷集团有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：19 字数：486.4千字

版 次：2015年5月第1版

印 次：2015年5月第1次印刷

定 价：88.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

作为人气最为鼎盛的拍摄题材，唯美人像摄影已经越来越多了。各类教程也层出不穷，但很多时候，初学者拿起相机针对不同场景进行拍摄的时候却依然很迷茫。如何充分利用现场各种结构，如何调整光线、色彩，如何选择机位，如何构图，在书籍里学到的丰富理论往往在这个阶段与实践无法结合。

拍摄人像7年的时间，接触了很多优秀的摄影师，发现他们可以在普通的环境中充分利用多种因素，拍出与众不同的作品。而这些经验的获得无疑来自于丰富的实战磨练。经常会有爱好者询问能否和笔者一起现场拍摄，在于他们看来，很多作品的现场环境和取景方式都很神秘，这些经验对于他们来说是非常重要的并迫切渴求的。针对于此，本书直接结合了9个场景，详细展现每一幅作品的拍摄现场环境、整体构思、拍摄机位、参数设定、作品效果、以及后期处理流程。力争做到让读者体验到身临其境的实战感。在场景的选择上，也力争贴近普通爱好者，能够在身边比较容易找到，读者可以根据书中的范例，举一反三，应对其他更为丰富场景的拍摄。

本书在成书过程中得到了各位朋友的大力帮助，在此衷心感谢现场的拍摄助理孔庆涛、牟洁、王志丽，共同促成了本书的面世。最后，真诚期待本书能对广大读者有所帮助。

本书由吴俊辰编著，参与本书编写的人员还有宁书琴、林湾、刘红心、刘友福、张志辉、纪成琦、温芳明、杨智慧、马成斌、牟那、元绍山、张继芳、常华、张志群。







Chapter 1
与读者

交流

COMMUNICATE WITH

完全放松的状态，情绪的力量就可以让画面饶有韵味



前面是一面镜子，模特自然地在镜子中看自己的形象，观看者可以感受到模特专心在自己世界的力量



Chapter 1 与读者交流

- 如何入手 002
- 如何快速提升作品水准 002
- 那些容易被忽略或误解的 004
- 如何着手去拍摄 006
- 给初学者的几个小建议 010
- 写在本章最后的话 016

Chapter 2 湿地攻略

- 拍摄现场条件初步分析 020
- 场景1——长满枯草的旱渠 022
- 场景2——湿地的岸边 025
- 场景3——上大堤的道路上 026
- 场景4——大堤的斜坡 030
- 场景5——坡下面 033
- 场景6——芦苇荡 034
- 场景7——小草滩 037
- 场景8——斜坡上的侵蚀坑 038
- 场景9——闸口 041
- 后期处理流程 043

Chapter 3 小角落也精彩

- 拍摄现场条件初步分析 048
- 场景1——自行车场的小角落 050

- 场景2——平房前的小花墙 053
- 场景3——晾晒衣服和被褥的
小角落 054
- 场景4——窗外的护栏 057
- 场景5——小花圃 058
- 场景6——爬满爬山虎的
小院子 059
- 场景7——楼群中的树干 062
- 场景8——湖边的石堤 065
- 场景9——绿化带中的小径 066
- 场景10——丁香花丛 069
- 后期处理流程 070

Chapter 4 淡蓝海岸

- 拍摄现场条件初步分析 076
- 场景1——沙滩排球网 078
- 场景2——沙滩上清理
杂物的车辆 089
- 场景3——自由场景 092
- 场景4——沙滩上的彩色
自行车 099
- 场景5——海边的观察亭 106
- 章后附录 110
- 后期处理流程 111

目录 CONTENTS



让模特捧起一盆兰花，这是与现场元素的一个互动，突出了花窖的场景特色。同时，手里有道具，也会让模特的表情更加自然

由于左侧大面积窗帘的存在，视觉上有对模特倾斜身姿的扶持、支撑效果，所以并不感觉失衡



Chapter 5 花窖里的小春光

拍摄现场条件初步分析	116
拍前热身	117
场景1——小蓄水池	118
场景2——花窖里的走廊	123
场景3——摆放花盆的地面	124
场景4——花架的下面	127
场景5——摆放兰花的花台	128
场景6——花窖的玻璃窗	131
场景7——临窗的绿植丛	134
场景8——花池边上的金鱼缸	145
后期处理流程	148

Chapter 6 渔港的九月

拍摄现场条件初步分析	152
场景1——码头的渔船旁	154
场景2——渔船上	157
场景3——修船厂	162
场景4——旧船船头	167
场景5——拖船轨道	170
场景6——旧船体	175
场景7——旧船的甲板上	182
章后附录	184
后期处理流程	185

Chapter 7 有阳光的房间

拍摄现场条件初步分析	192
场景1——临窗的白沙发	194
场景2——白纱帘	201
场景3——沙发旁	204
场景4——小画室	215
场景5——客厅的书架	218
后期处理流程	222

Chapter 8 咖啡物语

拍摄现场条件初步分析	226
场景1——咖啡厅临窗的小坐台	227
场景2——玻璃窗边的沙发	233
场景3——咖啡厅的落地窗外	234
场景4——贴满小纸条的留言墙	238
场景5——色彩斑斓的小过厅	239
场景6——咖啡厅的柜台	240
场景7——咖啡厅的前台	243
后期处理流程	244

从低角度进行拍摄，可以让布满雪的银色枝条进入画面，创作了不同的视觉体验



255



拍摄的时候，将机身倾斜一下，就使画面产生了动感，虽然很简单，但效果非常好

Chapter 9 雪世界

- | | |
|--------------|-----|
| 拍摄现场条件初步分析 | 250 |
| 场景1——落雪的松枝 | 251 |
| 场景2——雪中的园区入口 | 252 |
| 场景3——木板房 | 253 |
| 场景4——看园人的小木房 | 258 |
| 场景5——林中的小土坡 | 263 |

Chapter 10 街拍进行时

- | | |
|------------|-----|
| 拍摄现场条件初步分析 | 266 |
| 场景——街道上 | 267 |
| 后期处理流程 | 274 |

Chapter 11 老城区的走走停停

- | | |
|---------------------|-----|
| 拍摄现场条件初步分析 | 278 |
| 场景1——街道的丁字路口 | 279 |
| 场景2——街角的咖啡厅 | 280 |
| 场景3——胡同里的三轮车 | 281 |
| 场景4——阳光明媚的小庭院 | 282 |
| 场景5——小院门口的门楼 | 284 |
| 场景6——小院子门前的
光照区域 | 285 |
| 场景7——摆放杂物的街边 | 287 |
| 场景8——小咖啡厅 | 288 |
| 场景9——Vintage旧物店 | 291 |
| 场景10——街边的偶遇 | 294 |
| 场景11——咖啡厅的临街窗口 | 295 |
| 场景12——小商店的橱窗 | 296 |



翻开这本书，也许大家看不到一般摄影教程的“规范”文字，即相机的设置、镜头的介绍、光圈与快门的关系，以及景深、景别、顺光、逆光、侧光等分门别类的阐述。这类阐述可以集中或分散地在各类摄影教程中看到，也可以非常方便地在网络上查询到。所以，我就不再占用读者宝贵的精力来赘述这些内容了。

本书以实战为主线，在实战中去解决很多问题，在实际拍摄中去体会，这样对技术层面的理解才会更加深刻具体。

我期待本章的内容如同好朋友之间坐下来的聊天，能够用平实朴素的话语绕过令人生畏的专业词语，让摄影更加亲切。

真正从事专业摄影或者以摄影为业并不是一件谁都可以做到的事情，尽管这是很多拿起相机并准备去拍摄的朋友的理想。更多的时候，我们把它作为一项爱好，去享受记录及被认同的快乐。每个人都可以享受到这种快乐，这是毫无疑问的。你可以不计较构图、色彩、意境，只要传达出自己的意愿，就可以获得这种快乐。如果你想在这条路上走得远一些，以获取更多的成就感，那么，相信以下的文字会对你有所帮助。

如何入手

在数码单反相机高度普及的今天，只要资金到位，各类设备都可以买到，使用者应根据自己的实际需求来购买相应的设备。拿到相机之后，如果喜欢唯美人像这个题材，该如何入手呢？每一个初学者都会面临这样的困惑。作为初学者，首先面对的往往是资源问题，如何找到合适的拍摄对象呢？建议通过网络寻找合适的平台，从参加群拍开始，熟悉拍摄人像的基本要领。譬如POCO等国内门户级的摄影网站，都设有不同地区的版面，可以比较容易找到本地区的同

好，并参加组织的各类群拍。

可否用身边的朋友来练手？这是一个选择，优点是摄影者与被拍摄者有良好的熟识度，可以比较容易得到轻松愉快的拍摄氛围。不足也是显而易见的，一般身边朋友的表现力相对薄弱，尤其是对初学者而言，成就感不易获得。

如何快速提升作品水准

亲近高手

“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”大多数新手对高手、牛人都有敬而远之的态度，觉得差距过大，相形见绌。实际上，差距有多大，接触后，你的提升空间就有多大，哪怕和高手的几句交流就胜过你自己很长时间的独自摸索。但也有很多朋友反映，一般高手在网络和现实中都有些不好接触，或者他们不太愿意交流。其实，大部分有成就的摄影师的成长都离不开不断地交流和学习，都是从菜鸟成长起来的，所以，他们的内心并不抵触交流。但很多时候，提问者的不当提问会让他们觉得很没趣。几乎每一个高手都经历过认真解答题目，然后发现没意义的问题越来越多，且不断重复，有意义的问题寥寥无几，时间久了，耐性便被消磨干净的过程，此时，便基本以沉默和少言应对了。如果你的问题确实到位，能提起他们的兴趣，相信很多摄影高手是乐于交流的。下面是几条关于提问的建议，也许对新人有所帮助。

(1) 发自己的一个链接，请别人指教。这是最直接的方法，相信很多摄影师在不忙的时候，乐于表达自己的想法。但一定要很认真地选择照片，首先不论水平高低，要确认是自己很用心的作品，张数不要太多，几张页面的作品容易让别人失去耐心。当水平存在一定差异的时候，1~2张照片就可以让好的摄影师明白你所处的阶段。同时，一定要珍惜这样的机会，每个人都有自己的事情，很难随时给你指点，当一个链接被评论后，需认真地思考，然后在下一个作品中改进，但不要拿下一个作品给同一个人看了。用一段时间思考拍摄的照片，确认解决了一些问题，并有了一些突破，再审慎地选择作品给他看。频繁地发送链接，会给人浮躁的感觉，会让人感觉你并没有认

真思考，况且很多问题不会那么快被解决。向好摄影师求教并获得指点的机会很难得，一定要珍惜每一次机会。我和一些优秀的摄影师交流过，他们更多地会告诉你一句话：“只要认真思考，便会得到很多。”

(2) 不要发自己的照片让别人给你做后期。摄影后期永远都建立在前期的基础上，准确的前期控制是好作品的唯一基础。如果认为你的作品只是后期不到位，没有达到高手的效果，拿一张照片让别人调整成好作品，实际是对摄影本身的一种轻视。

(3) 带着问题去问，不要很笼统地让别人指正，很多初学者的作品就像一栋材料、结构、地基都有问题的建筑物，当有很多问题的时候，笼统的建议只能让别人无处着手。提问前最好先考虑好作品中具体的问题，问题可以是让你困惑的，可以是你不理解的，越具体，你得到的建议也就越实用。

(4) 尽量提出能让别人简洁回答的问题。如何提高摄影水准？如何拍出好作品？如何让作品有意境？如何锻炼镜头感？这样的问题一本专著都很难说清楚，不要让被提问者太为难。这幅作品的视角是不是有些平淡？有没有更好的位置？某幅作品里的青色色调是如何实现的？等等。不要总觉得这些问题小，好的作品是很多细节的集合，只要一个问题得到了好的答案，就是进步了一点。

(5) 不要问甲摄影师，乙摄影师作品的拍摄及后期是如何实现的。每个摄影师都有自己的风格和判断体系，他人如何分析都不可能绝对准确。摄影是一个最张扬个人情感的领域，表达的是一个人看这个世界的方式，要尊重每个人的独立性。如果想模仿别人，最好多动脑思考。

(6) 做好自己，一个人的作品越优秀，别人就会越重视，提的问题越有技术含量，别人就越乐意回答。如果总是在一个阶段内平庸地重复，便很难得到好的指导。

(7) 尊重摄影，正确的态度是做好每一件事的前提。水平未必专业，但对自己的要求一定要专业，可以以玩儿的心态拍摄，但在实践和学习的时候，一定要严格要求自己，这种热忱和认真会让别人更认真地对待你的问题。不求甚解，浅尝辄止，以“玩儿”

的态度提问及应对别人对你的建议，是对被提问者不尊重。每个人的时间都很宝贵，为什么要让别人拿出时间也陪你“玩儿”呢？

(8) 认可别人的回答——没有绝对正确的人和绝对正确的答案。当别人回答你的时候，至少是思考了你的问题，也思考了自己的答案。如果你在个回答后面都提出一个反问，还句句质疑，这时让人家始终和颜悦色、清风徐雨、不厌其烦地洗白，换雷锋也难。

尝试单拍

群拍是人像拍摄的晋级台阶。如果想快速提升自己的摄影水平，就要尽快地适应单拍。群拍就是让你在众人中拍摄，不必太过乎拍摄结果，也没有模特向你讨要照片的压力，但也丧失了对模特和场景的把控，你的想法无从表达。很多时候，你总能听到一种说法，唯美人像的拍摄都是“摆拍”，这反映了目前大多数唯美人像摄影的通病。同时，也表达了另一层

意思，摆拍并不是做作的同义词，就如同书法家之笔画，绘画家之线条，都是通过对不同元素的“摆”来体现自己的思维方式和艺术感受的。所以，对拍摄对象的肢体、姿态、所处位置及场景进行调整是摄影师表达自己想法的最基本方式。单拍为这种方式的实现提供了可能。

· 光圈: f/2.8 · 快门: 1/250 · 焦距: 105mm · 感光度: 320

1对1的拍摄可以获得最大的现场调度权和主观意愿表达的自由度。整个拍摄现场由于只有摄影师一个人拍摄，可以很轻松地拍摄全景，模特也能够很自然地进入到专注放松的状态，而不被其他的摄影师干扰



功夫在摄影之外

很多有高水平作品的摄影师从事摄影的时间反而不长，往往拍摄几个月，作品的气质与档次就卓尔不群。研究一下你就会发现，这样的绝大多数摄影师都是有美术教育背景的，对于这些人，摄影只不过是会将画笔换为镜头。他们对色彩、构图、

意境的把握已经谙熟，需要克服的只是相机的操作层面。如果想让自己的作品体现出独特的风格与味道，那么纯粹的拍摄之外，不妨涉猎绘画、音乐、文学等方面，以提升自己的综合艺术修养，开放自己的视野，这样往往会比闷下头来只按快门进步快得多。

那些容易被忽略或误解的

后期不是万能的

一些前期造成的曝光严重不足、严重过曝、构图严重错误、色彩和服装严重不合理，以及情绪不到位的作品，在后期是无法救治的。即使前期没有大的硬伤，后期也无法将平平的照片变得精彩。关于后期，问得最多的就是，这个效果是怎么做出来的。你可以认真地审视一下提问的这张照片，它本身的色彩、光线、构图、情绪、意境是否已经很精彩，慢慢地就会发现，其实吸引你的更多的是作品本身已经表达的东西，后期的色彩只是一个部分而已。所以，仅凭后期是无法让自己的作品和欣赏的样板达到同等水准的。

情感比技术更打动入

什么样的人像才是好的人像？这是每个摄影师都要思考的问题。很多人像作品都被冠以色调优美、色彩柔和、皮肤细腻、质感通透的评语，这样的好照片看了很多，但看过就过去了，没有一点印象。作品能打动人，给人留下记忆的永远是情感，情感有强势的感染，也有自然流露的亲切。照片上的人不论多酷、多糖、多符合标准，如果只是千篇一律地放在既定的模子里批量生产，那么即使拍100个模特，也只是主角不同而已。当无法将画

面里的人和自己生活中的体验融合时，表现的是漂亮的色彩、线条、衣服，而不是人。如果不与模特交流、沟通，不去了解她的脾气、性格，不去通过调动、释放，让她将最真实随意的东西在画面中表露出来，那么，作品就只能是技术的展示，就只是把一个鲜活的人放在一个既定的模板中，通过摆放、控制、扭捏，形成所谓“唯美”的人像作品。要记住，打动人的永远都是情感。



好设备是重要的，但不是最重要的

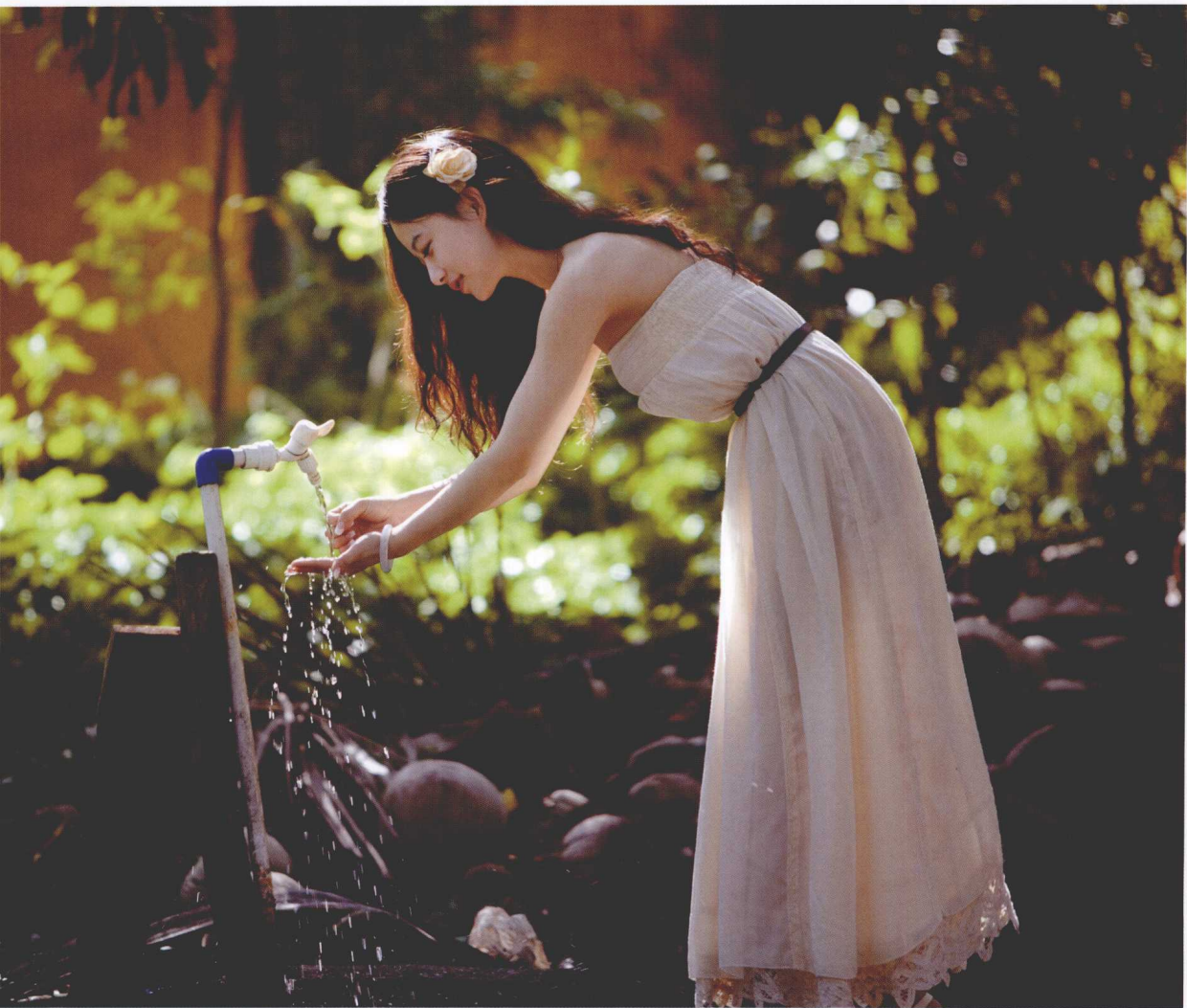
网络上经常把摄影爱好者分为技术派和器材派两大人群，他们各自有不同的观点。器材派乐于谈论锐度、色彩、色散等，技术派挂在嘴上的口头禅是“相机后面的头才是重要的”，并且相信一个真正的摄影大师用卡片机也能拍出大作。客观一点的说法是，一个摄影高手用卡片机拍摄的照片有很大几率强过一个初学者用专业设备拍摄的作品。如果是两个高手，则用卡片机拍摄的照片超越使用专业设备拍摄的照片几率小得多。使用小DC拍摄的获得金奖的照片确实存

在，但绝对是小概率事件。

对于器材,不宜过于执着，否则在极端的状况下，很可能成为器材收集和评测的技师。在预算允许的前提下，好的设备确实能给作品的表达提供有力的支持。在预算暂时不足的前提下，解决的方式就是不要尝试用好设备。好设备一旦上手，再回头用普通设备是一个极其“痛苦”的体验。

对模特洗手瞬间进行抓拍，没有任何摆姿设计，情绪自然生动，那种放松愉悦的情绪自然会感染观者

·光 圈: f/2.8
·快 门: 1/200
·焦 距: 180mm
·感 光 度: 100
·曝 光 补 偿: +0.3 EV



如何着手去拍摄

了解拍摄对象

看一些拍摄对象以前的作品，同时给拍摄对象看一些自己的作品，大致了解一

下拍摄对象的性格，为拍摄期间的沟通打好基础。

确定服装

拍摄前首先确定场景，然后与拍摄对象确定服装，服装的色彩、款式要与模特的气质和场景的氛围相协调。这个环节看似普通，实际上在很大程度上决定了拍摄是否成功，可以说，搭配不合理的服装可以毁掉一次拍摄，并且基本没有挽救的余地。本书所涉及的拍摄原则中，有一项是让被拍摄对象穿着自己的服装进行简单、轻松的拍摄。那么，在她现有的服装中进行选择时，摄影师的意见就非常重要。有很多初学者对这个环节不在意，只是简单约出拍摄对象。这样，拍摄出理想照片的几率就会大幅度降低。

关于服装的色彩、款式，仁者见仁、智者见智，没有统一的规范，大致的原则是，考虑要表达的情感及拍摄环境的氛围与色彩。简单地说，初级阶段拍摄容易犯服装选择的错误。

现在的很多女孩偏爱黑色、灰色服装，这样的衣服平时穿没有问题，但在唯

美人像的拍摄过程中，纯黑色会大幅度降低画面色彩的吸引力，尤其是在环境色彩不是很明快的情况下，更是会压低整体画面的影调，产生压抑、沉闷、灰暗的视觉感受。

要记住，在外景拍摄时，模特服装的色彩是唯一能把握控制的。作为摄影画面的主体，模特的服装色彩明快、鲜艳、对比强烈，可以让整个画面得到提升，一定要认真对待。

对于蓬松悬垂的衣服，在日常生活中很让人喜欢，但在拍摄过程中会把模特的身姿和曲线全部遮盖住，所以应尽量选择比较收身，能展示曲线的服装。

对于线条太过硬朗的服装，适合拍摄时尚类的作品，一般的拍摄很难找到与之相适应的场景，并且女性柔美的特质也不易表露，例如皮夹克、牛仔裤、职业装等。

开始拍摄

拍摄初期以交流为主，不要奢望一开始就能拍摄出好照片，尤其是当拍摄对象没有经验的时候。在胶片时代，摄影师拍人像的时候有个小秘密，就是在拍摄初期不装胶卷，只是空按快门，当“拍摄”一段时间后，被拍对象开始放松，摄影师才酌情装上胶卷。当然，被拍摄者是不知道这个秘密的。在数码时代，这个秘密依然

可用，前期的拍摄与其说是拍摄作品，不如说是热身，让彼此熟悉起来，建立轻松、信任的氛围，同时让模特放松下来，从而慢慢地表达自己。有一个说法，拍摄结束前的半小时往往是出好作品的时段，因为这个时候经过前面的折腾，模特和摄影师的状态都是最放松的。

· 光圈: f/2.8 · 快门: 1/400 · 焦距: 32mm
· 感光度: 100 · 曝光补偿: +0.3 EV

环境的整体色彩比较黯淡，模特穿了白色的上衣，从而很鲜明地从环境中凸显出来。同时也让本来“死气沉沉”的画面明快起来



[参数]

· 光圈: f/2.8

· 快门: 1/1600

· 焦距: 70mm

· 感光度: 100

· 曝光补偿: +0.3 EV

完全放松的状态，情绪的力量就可以让画面饶有韵味