

器材准备 | 相机设置 | 模特沟通 | 美女摆姿 | 景别选取 | 构图用光 | 色彩搭配 | 糖水技巧

最美人像摄影 技巧大全



李元摄影机构
飞思数字创意出版中心

编著
监制

最美人像
一览无余

9位摄影达人经验分享
12位美女模特靓丽出境



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

最美人像摄影 技巧大全

李元摄影机构 编著
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

人像摄影是一种对摄影器材与技法要求较高的摄影题材，其技巧不仅涵盖了器材的选用、构图的技巧、用光的经验，还包括了摄影师与模特如何沟通、模特化妆与摆姿技巧，各种主题人像的实拍技法更是需要我们不断练习摸索。本书结合大量的人像美图与实拍经验，提供了丰富的实用技法，几位“人像达人”的传经授道，更能让各种技术水平的人像摄影爱好者从本书中获益。

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

最美人像摄影技巧大全 / 李元摄影机构编著. — 北京：电子工业出版社，2012.9
ISBN 978-7-121-16725-6

I. ①最… II. ①李… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）064390号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：杨 源

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：北京画中画印刷有限公司

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：16 字 数：409.6千字

印 次：2012年9月第1次印刷

定 价：69.00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zlts@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

无论是婀娜多姿的少女身材，还是深情动人的一颦一笑，无论是花丛草坪中的嬉戏玩耍，还是家庭聚会里的欢乐时光，一直是摄影爱好者非常喜欢的拍摄题材。

随着数码单反相机的普及，人像摄影，已经深入到我们的生活中。我们既可以在温馨、浪漫的家居环境中拍摄自己的亲人，也可以在绿草茵茵的公园中拍摄怡人的美女，我们既可以在高楼林立的时尚街区捕捉模特的卓尔不群，也可以在水波涟漪的大海、湖边勾勒恋人的依依不舍……

然而，很多刚刚拿起数码相机的摄影爱好者，在拍摄时却发现：虽然拥有了高像素的数码单反相机，也搭配了专业的人像镜头，为什么总也拍不出杂志上炫目的人像大作，或专业工作室独具创意的主题大片呢？

一张满意的人像照片，都是由哪些因素决定的？专业的人像摄影师可能会告诉你：器材与摄影师的技术，大概会占据三分之一的比重，化妆与造型，则占据了另外的三分之一，剩下最后一个三分之一，就是摄影师与模特的沟通技巧以及模特的摆姿技巧。

这本图书就是从这“三个三分之一”的内容着手，向大家详细介绍怎样拍出唯美迷人的人像照片。全书从“人像摄影的器材准备”及“拍摄前的相机设置”入手，让大家先解决人像摄影的技术基础，之后则结合几位专业人像摄影师经验，总结出“模特沟通与化妆造型”、“模特摆姿技巧”。接下来则是从“用光”、“构图”、“景别选取及色彩搭配”着手，详细讲解人像实拍中涉及到的种种技巧。最后一章，则是以广大影友喜闻乐见的“糖水人像”为主题，为大家剖析糖水人像的实战经验。

为了增加内容的实战性，我们还特邀几位常年拍摄人像的摄影师现身说法，将他们多年的经验总结出来呈现给大家。另外，为了完成本书的内容，我们还特邀了近10位模特，在不同的环境中，搭配丰富的道具与妆容，进行了实拍，希望通过我们的努力，能够给热爱人像摄影的爱好者以全面、实用的指导。

本书从策划到执行，总共经历了6个月的时间。诸多摄影师与模特参与到辛苦的实拍工作中，他们是：摄影师王军、孙立、李永康、李晟、王陆青、李玉华、易丹华、缪培昌、赵晓进。模特雷璐璐、那朵、曾小桐、徐冬冬、于亚南、刘南男、李易、梁稚韵、刘美玲、王玉榴、叶丽、周景；造型师：许怀恩。董帅、缪培昌、杨雯婷负责了全书的文字整理与写作；谢刚为全书的排版付出了心血。

希望这本众人精心打造的图书，能为你拍出更加完美的人像照片提供帮助。

目录

Contents

第1章 人像摄影的器材准备

1.1 相机品牌的选择	16
色彩浓郁的尼康	16
细腻滑润的佳能	17
兼顾色彩与锐度的索尼	18
其他非主流品牌：宾得、奥林巴斯	19
1.2 镜头的选择	20
标准镜头	20
长焦镜头	22
广角镜头	24
定焦镜头	26
1.3 柔光箱和反光伞	28
柔光箱	28
反光伞	29
1.4 反光板	30
1.5 外拍灯	32



第2章 拍摄前的相机设置

2.1 设置照片格式	38
设置合适的拍摄格式	38
设置照片尺寸	40
光圈设定	41
快门选择	42
感光度设定	43
曝光补偿的合理运用	44
2.2 拍摄模式的选择	46
人像及夜景人像模式	46
全自动模式	48
程序自动模式	49
光圈优先模式	50
快门优先模式	51
手动模式	52
2.3 测光方式的选择	54
多分区测光	54
中央重点测光	55
点测光	56





第3章 模特沟通及化妆造型

3.1 沟通是人像拍摄成功的一大关键.....60

- 前期沟通,了解模特的气质特征.....60
- 引导模特迅速进入状态.....61
- 尊重模特,营造良好的拍摄氛围.....62
- 用鼓励和赞美让模特放松.....64
- 抓拍自然动作.....66
- 主动关心和照顾模特.....67
- 一起看照片.....68
- 重视情绪控制和眼神魅力.....69

3.2 化妆与造型的重要性.....70

- 服装的色彩搭配.....70
- 脸部基本妆容全面解析.....71
- 发型的处理与气质的搭配.....72
- 其他小配饰起到锦上添花的作用.....73



第4章 人像摄影的摆姿技巧

4.1 常用站姿.....	76
站姿时身体重心的变化.....	76
站姿要配合手脚变化.....	78
借助环境的倚靠站姿.....	79
站姿中肩部的运用.....	80
斜侧站姿.....	81
站姿中凸显腰臀曲线.....	82
4.2 常用坐姿.....	84
轻松自然的简约坐姿.....	84
双腿一曲一直的坐姿.....	86
双腿收拢的自然坐姿.....	88
单腿翘起的侧面坐姿.....	90
单腿翘起的正面坐姿.....	91
时尚风格的坐姿.....	92
4.3 常用蹲姿.....	94
基本蹲姿自然亲切.....	94
个性蹲姿姿态舒展.....	95
蹲姿时手的摆放.....	96
蹲姿时腿部的姿势.....	97
4.4 常用跪姿.....	98
亲切自然的草坪跪姿.....	98
个性鲜明的性感跪姿.....	99
4.5 常用趴姿.....	100
依靠草坪的趴姿.....	100
依靠台面的趴姿.....	101
4.6 常用躺姿.....	102
基本躺姿.....	102
性感侧面躺姿.....	103
个性的躺姿.....	104
4.7 活泼可爱的跳姿.....	106
4.8 摆姿时的细节问题.....	108
手掌手指的处理.....	108
双下巴的处理.....	109
大小眼的处理.....	110
摆姿时身体线条的表现.....	111



第5章 人像摄影的用光技巧

5.1 自然光.....116

打造清纯美女（顺光拍摄）	116
突出人物明暗层次（前侧光）	118
表现强烈的明暗对比（侧光加反光板）	120
突出人物立体感（侧逆光加反光板）	121
表现人物优美的轮廓.....	122
顶光下拍摄人像的解决方案 （一把半透明的伞）	124
户外拍摄人像的最佳光线时间.....	126
如何让模特的皮肤更加白皙	127
逆光下充满意境的剪影效果	128
通过增加曝光补偿打造高调人像效果	130
散射光下打造白皙清爽的人像.....	131

5.2 环境光.....132

利用室内柔和的灯光	132
巧妙利用门和窗的光线.....	133
多用反光板突出女性的秀美	134
如何在光线昏暗的室内拍摄人像.....	135

5.3 人造光.....136

主光的作用.....	136
辅助光的作用.....	138
背景光的作用.....	139
发光的运用.....	140
眼神光的作用.....	141
柔光箱前侧布光法（单灯）	142
单灯前侧硬光布光法（单灯）	143
单灯加反光板布光法（单灯）	144
双灯柔光箱平光布光法（双灯）	145
软硬光结合布光法（双灯）	146
逆光+正面补光布光法（双灯）	147
对角布光法（双灯）	148
三角光打法（双灯）	149
蝴蝶光打法（三灯）	150
鳄鱼光打法（三灯）	151





第6章 人像摄影的构图技巧

6.1 常规构图法 156

- 眼睛放哪里合适（三分法构图） 156
- 人物在画面中的最佳位置
（黄金分割法构图） 157
- 巧妙利用反光物（对称构图） 158
- 保持画面均衡（均衡构图） 159
- 突出模特身材（S形构图） 160
- 拍摄坐姿或者蹲姿人物（三角形构图） 162
- 拍摄站立的人物（直立型构图） 164
- 侧拍端坐的模特（L形构图） 166
- 利用单纯背景表现模特（对角线构图） 168
- 利用引导线（汇聚线构图） 170
- 两个人的拍摄（对比对称构图） 172
- 利用眼神的交流（对角线构图） 173
- 利用排列有序的亭柱（节奏感构图） 174
- 单纯背景前的人物（繁简对比构图） 176
- 利用背景线条（分割线构图和垂直构图） 178

6.2 打破常规的构图法 180

- 减少人物所占的画面比例
（打破三分法构图） 181
- 人物的抽象形态（不完全抽象构图） 182
- 意境的营造（虚化主体构图） 183
- 表现人物的局部（开放式构图） 184
- 广角镜头的开放性（空间开放构图） 185
- 突出模特修长的双腿（透视构图） 186
- 俯拍得到全身的动漫效果（透视构图） 187
- 表现倒躺的人物（倒置构图） 188
- 高度俯拍（高视角构图） 189
- 门中之人（圆形构图和框式构图） 190
- 人物与背景重合构图 192
- 遮挡法营造神秘感 193

第7章 人像摄影的景别选取与色彩搭配

7.1 人像摄影基本取景方法 198

大特写 198

面部特写 199

标准特写 200

近景 201

中近景 202

中景 203

中全景 204

全景 205

7.2 选取不同拍摄角度构图 206

仰拍 206

平拍 208

俯拍 209

7.3 运用色彩创造视觉盛宴 210

渐进色配色 210

对比配色 212

暖色调 213

冷色调 214

单重点配色 216

协调配色 217

7.4 突出人物主体的几种方法 218

选用大光圈虚化背景 219

试用70mm以上的焦段 220

选择反差大的环境压暗背景 221

汇聚线引出人物 222

利用透视突出人物 223

影调的层次对比展现人物 224

运用面积大小展示主体人物 225

选择色彩单一的背景 226



第8章 糖水人像实拍技巧

8.1 拍摄糖水人像所需把握的要点.....232

色彩艳丽.....232

影调明亮.....233

暖色架构.....234

主体突出.....236

画质细腻.....237

8.2 拍摄糖水片之美景.....238

公园.....238

街景.....240

草坪.....241

校园.....242

风光胜地.....244

8.3 糖水人像的光比控制.....246

8.4 糖水人像的色彩搭配.....248

8.5 糖水人像的道具使用.....250

8.6 用美丽的轮廓光塑造糖水人像.....252









第 1 章

人像摄影的器材准备

拍摄人像，除了需要具有高像素的数码单反相机外，一款高质量的镜头也是必须的。除了我们常用的变焦镜头外，定焦人像镜头在拍摄时，也是不可少的，它具备画质细腻、色彩还原真实、背景虚化效果优秀的特点。

人像摄影作为摄影中的一个大类，和风光摄影、新闻摄影、微距摄影对硬件的要求有所不同。而这些不同直接造成选择相机时的差异。由于各厂家的技术标准不同，市场又没有对数码相机的各种技术进行统一命名，因此造成我们在商店的橱窗内，面对琳琅满目的数码产品时显得无所适从，不知道该如何选择适合自己的那款数码相机。

面对读者们的困惑，我们总结了各大厂家的拳头产品在人像摄影中的成像特点，以供大家在购买时参考。



▲ 尼康D90相机是拍摄人像的利器

色彩浓郁的尼康

尼康是世界上著名的专业单反相机、镜头、数码相机生产厂商之一，产品以卓越的光学品质与可靠的使用性能，受到专业摄影师的信赖。尼康相机的成像系统非常精确且复杂，能够在光线条件恶劣的环境下拍摄出优美的照片。

尼康公司产品线非常全，生产卡片机、数码单反相机、胶片单反相机、镜头、闪光灯以及各种配套产品，几乎囊括了各种类型的照相设备。

从成像特点来看，尼康相机相比其他厂商特点是锐度较高，拍摄出来的照片非常锐利，即焦点位置成像清晰，焦点外的图像柔和。同时颜色浓郁，饱和度高，一般来说，尼康成像系统会根据拍摄环境对色彩进行优化，提高饱和度，使得红的更红，黄的更黄，绿的更绿。这样通过尼康相机拍摄出的照片层次丰富，色彩艳丽。根据尼康的成像特点，在人像摄影中，适合拍摄色彩变化大的场景，例如衣着鲜艳的模特，孩童缤纷的快乐生活。同时也适合拍摄人物反差强烈，充满戏剧化的场景，例如利用黑白照片表现人物的刚强与细腻、利用直射光表现人物鲜明的棱角。

► 尼康系列全家福，每一款尼康设备都凝聚了工程师的智慧和心血

