



镜头里の 美少女

• 拍摄可爱女孩的
108种方法

(日) 增田贤一 · 著

清新甜美！青春无极限！
征服镜头！拍出美女feel。

附！
DVD

108个案例，详解拍摄要点与诀窍
400余张照片，全方位展示模特之美

附赠超值DVD光盘！独家揭秘拍摄现场
花絮、摄影师心得和模特摆姿秘诀



镜头里の 美少女

● 拍摄可爱女孩的
108种方法

(日) 増田贤一 · 著

陈明，成鹏 · 译



中国青年出版社

中国
青年
出
版
社

DVD TSUKI! ONNANOKO WO KAWAIKU TORU 108 NO HOUHOU by Kenichi Masuda

Copyright © Kenichi Masuda 2010 All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bunkasha Publishing Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

Bunkasha Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo.

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由株式会社Bunkasha授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

版权登记号：01-2013-1671

图书在版编目(CIP)数据

镜头里的美少女：拍摄可爱女孩的108种方法 / (日)增田贤一著；陈明，成鹏译

—北京：中国青年出版社，2013.5

ISBN 978-7-5153-1501-0

I. ①镜… II. ①增… ②陈… ③成… III. ①女性—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第053697号

镜头里的美少女：拍摄可爱女孩的108种方法

(日)增田贤一著；陈明，成鹏译

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：刘稚清 林 杉

助理编辑：乔 屹 张君娜

封面设计：六面体书籍设计 张旭兴

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：880×1230 1/32 印 张：4

版 次：2013年8月北京第1版

印 次：2013年8月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1501-0

定 价：39.00元（附赠1DVD，含视频教学）

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

附赠DVD!

镜头里的
美少女：拍摄
可爱女孩的108
种方法

序言	006
----	-----

第1章 表现卷

001 表情/大笑	012
002 表情/微笑	013
003 表情/高兴	014
004 表情/精力充沛	015
005 表情/有活力	016
006 表情/凝视	017
007 表情/性感	018
008 表情/悲伤	019
009 表情/酷	020
010 表情/哭泣的面容	021
011 取景/近距离拍摄	022
012 取景/通过被摄者和构图突出气氛	023
013 取景/和风景融为一体	024
014 取景/大胆地上下颠倒构图	025
015 取景/大胆地从正上方俯视取景	026
016 取景/拍摄美丽的身体曲线	027
017 取景/通过光线的改变表现成熟感	028
018 取景/拍摄侧脸和剪影	029
019 取景/拍摄cosplay	030



第2章 光之卷

020 光/选择顺光拍摄还是逆光拍摄?	032
021 光/如何在晴天时顺光拍摄?	033
022 光/如何在晴天时逆光拍摄?	034
023 光/晴天逆光拍摄时使用白色反光板	035
024 光/晴天时如何使用银色反光板?	036
025 光/根据自己的意图,用反光板使照片中出现反光点	037
026 光/傍晚顺光取景	038
027 光/傍晚逆光取景	039
028 光/侧光 利用斜方向来的顺光曝光取景	040
029 光/侧逆光 利用斜方向来的逆光曝光取景	041
030 光/阴天 利用阴天时的柔和光线进行拍摄	042
031 光/阴天 在阴天时熟练使用银色反光板	043
032 光/阴天 近距离拍摄时配合使用白色反光板	044
033 光/雨天 下雨时也可以使用银色反光板	045
034 光/夜 挑战夜间摄影	046
035 光/夜 借用路灯的光线拍摄	047
036 光/夜 借用手机上的LED灯拍摄	048
037 光/夜 借用烟花的光拍摄	049
038 光/夜 尝试在各种光源条件下拍摄	050

第3章 镜头卷

039 镜头/标准变焦镜头 如果想用标准变焦镜头完成虚化, 可在光圈全开状态下让被摄者远离背景,并用长焦端	052
040 镜头/标准变焦镜头 使用标准变焦镜头拍摄时,如果加入虚化的前景, 就可以制造出更朦胧梦幻的效果	053
041 镜头/长焦镜头 使用长焦镜头比较容易得到虚化效果	054
042 镜头/长焦镜头 选择有向远处延伸感的地方为背景进行拍摄	055
043 镜头/标准变焦镜头 试着使用大光圈标准变焦镜头	056
044 镜头/标准变焦镜头 标准变焦镜头在室内使用也很方便	057
045 镜头/中长焦镜头 试着使用人像摄影镜头	058
046 镜头/长焦镜头 如果想要更明显的朦胧感,就使用大光圈长焦镜头	059
047 镜头/广角镜头 将大片天空纳入画面进行拍摄	060
048 镜头/广角镜头 用广角镜头近距离拍摄,会使画面产生一种不可言喻的可爱感	061
049 镜头/广角镜头 利用广角镜头的轻微虚化进行拍摄	062
050 镜头/广角镜头 要注意被摄者与水平线的变形	063
051 镜头/朦胧视野 享受拍摄出的画面柔和感	064
052 镜头/趣味镜头 试着使用独一无二的镜头	065
053 镜头/对焦 使用大光圈镜头进行光圈全开拍摄	066
054 镜头/对焦 用实时取景模式准确地捕捉焦点	067
055 镜头/对焦 在昏暗的场景中对焦的技巧	068

第4章 曝光卷

066 曝光/如果想使用自动曝光模式拍摄,就使用A模式吧	070
067 曝光/为相机判断的曝光值 + α	071
068 曝光/简单得出人意料的M模式	072
069 曝光/在M模式下,曝光值一旦确定下来就不会再有变化	073
060 曝光/请注意光线太强时产生的曝光过度	074
061 曝光/利用过度曝光进行拍摄	075
062 曝光/使用直方图进行曝光确认	076
063 曝光/根据高光警告进行设置	077
064 曝光/试着使用低速快门	078
065 曝光/拍摄充满动感的画面	079
066 曝光/闪光灯 晴天时使用高速闪光同步拍摄	080
067 曝光/闪光灯 在室内使用反射光进行拍摄	081
068 曝光/闪光灯 使用柔光罩让光线变得柔和	082
069 曝光/闪光灯 使用无线功能自由地操控光线	083
070 曝光/闪光灯 使用无线功能进行反射光拍摄	084
071 曝光/闪光灯 使用闪光灯以黄昏时的风景为背景进行拍摄	085
072 曝光/闪光灯 使用后置灯可以制造出绝好的光线效果	086

第5章 技法卷

073 技法/从台阶上、下两个方向分别进行拍摄	088
074 技法/分别从上、下两个方向拍摄沙发上的少女	089
075 技法/使用镜子进行拍摄	090
076 技法/试着利用窗户玻璃的反射光进行拍摄	091
077 技法/试着把水作为小道具来使用	092
078 技法/透过被打湿的玻璃窗进行拍摄	093
079 技法/只要用布从泳衣的上方缠一下就可以制造出唯美的感觉	094
080 技法/用实时取景功能拍摄,表现出充满活力的感觉	095
081 技法/使用白布来防止画面整体色调偏绿	096
082 技法/在强逆光时如何对焦	097
083 技法/在下雨天将雨伞作为画面中的重点色	098
084 技法/拍摄雨中的夜景时使用透明塑料雨伞	099
085 技法/在超高感光度下,粗糙的表现也可以制造出绝好的效果	100
086 技法/在晚上拍摄时试着使用星光镜	101
087 技法/试着改变白平衡	102
088 技法/玩味闪光灯和外光源间的色温差	103
089 技法/试着使用预设白平衡	104
090 技法/使用黑色美瞳时应该注意的地方	105
专题/应该事先放进摄影包里的东西	106

第6章 后期处理卷

091 后期处理/电脑显示器的色彩调整是很重要的	108
092 后期处理/相机显示屏的特点和调整须知	109
093 后期处理/要在照片以原始尺寸显示时检查焦点	110
094 后期处理/不同照片风格的差别	111
095 后期处理/对照片进行曝光程度的调整	112
096 后期处理/适度地处理可以让画面变亮	113
097 后期处理/让皮肤亮起来	114
098 后期处理/把皮肤颜色调节得更加漂亮的窍门	115
099 后期处理/如何让照片中的颜色自然而鲜艳	116
100 后期处理/让天空变得更蓝	117
101 后期处理/如何只将照片中的人物肤色调亮	118
102 后期处理/通过部分调整功能来对照片进行有效的处理	119
103 后期处理/使用后期处理让照片更加虚化	120
104 后期处理/使用后期处理让照片呈现出朦胧的效果	121
105 后期处理/试着裁剪照片	122
106 后期处理/把照片变成黑白照片的技巧	123
107 后期处理/对RAW图像进行降噪处理	124
108 后期处理/用锐化达到清楚鲜明的效果	125
模特介绍	126
光盘介绍	127





镜头里の 美少女

●拍摄可爱女孩的
108种方法

(日)增田贤一·著

陈明，成鹏·译



中国青年出版社

中国
青年
出版
社



长野 芹名 × 增田 贤一

◁ [P2・上]

这张照片是采用50mm定焦镜头从俯视的角度拍摄的。因为是近距离拍摄，所以可以突出表现模特美丽的眼睛。被摄者漂亮的眼睛很引人注目。

<拍摄参数>

尼康D700, 50mm F1.4镜头, F1.4, 1/1250秒, ISO 400, 白平衡: 自动, 使用白色反光板

◁ [P2・下]

拍摄这张照片时使用了内置闪光灯的无线引闪功能，来触发放置在画面左侧地面上的SB-600外置闪光灯，表现了被摄者在日落后的天空下跳跃起来的样子。

<拍摄参数>

尼康D700, 12-24mm F4.5-5.6镜头 (使用23mm焦距), F5.6, 1/60秒, ISO800, 白平衡: 自动, 使用闪光灯

▽ [P3・上]

这张照片是在为相机装上长焦镜头后的拍摄间歇中抓拍的芹名。拍摄到的动作十分自然。

<拍摄参数>

尼康D700, 70-300mm F4.5-5.6镜头 (使用75mm焦距), F4.5, 1/100秒, ISO640, 白平衡: 阴天

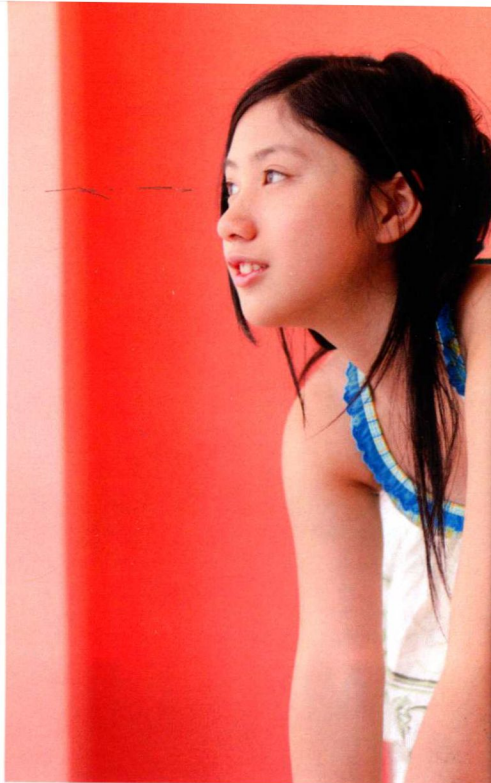
▽ [P3・下]

这张照片是在强逆光状态下拍摄的。因为室内和窗外的亮度差很大，所以无法使用自动拍摄模式。曝光时采用手动模式，根据实际拍摄需要调整各项参数。

<拍摄参数>

佳能EOS 5D Mark II, 24-70mm F2.8镜头, F2.8, 1/160秒, ISO800, 白平衡: 日光







◁ [P4・左上]

这张照片是从头顶的角度拍摄的，所以感觉上与一般的表情稍微有些不同，被摄者没有笑容，只是凝视着镜头。

< 拍摄参数 >

尼康D700, 24-70mm F2.8 镜头 (使用70mm焦距), F2.8, 1/400秒, ISO640, 白平衡: 自动

◁ [P4・右上]

这张照片拍摄者试着从低角度对人物的侧脸进行了拍摄。除了被摄者外，为了制造气氛，也将背景大面积地纳入画面。

< 拍摄参数 >

佳能EOS 5D Mark II, 24-70mm F2.8镜头 (使用54mm焦距), F2.8, 1/200秒, ISO1000, 白平衡: 预设白平衡

◁ [P4・左下]

这张照片是在光圈全开的状态下拍摄的，为了能对人物的双眼准确对焦，拍摄者从人物的正面进行了拍摄。人物前方被虚化的花朵是这张照片的亮点。

< 拍摄参数 >

佳能EOS-1Ds Mark II, 50mm F1.4镜头, F1.4, 1/6400秒, ISO400, 白平衡: 日光

◁ [P4・右下]

这张照片里的白色T恤和笑容肯定会让人有种爽快的感觉。总之，为了避免照片曝光过度，请注意曝光的控制。

< 拍摄参数 >

佳能EOS 5D Mark II, 24-70mm F2.8镜头 (使用70mm焦距), F2.8, 1/500秒, ISO400, 白平衡: 预设白平衡, 使用白色反光板

△ [P5・上]

因为发现了一条感觉上不会有车通过的路，所以在这张照片中试着表现一种上学或放学路上的感觉。通过让女孩前后徘徊，来表现出那种顺路经过的愉快感觉。

< 拍摄参数 >

尼康D700, 24-70mm F2.8镜头 (使用70mm焦距), F5.6, 1/400秒, ISO400, 白平衡: 自动



▷ [P5・右下]

这张照片是以接近日落时的平静大海为背景拍摄的，被摄者也表现出了一种恬静安详的感觉。拍摄者在对这张照片进行构图和拍摄时，相机始终是处在一个水平位置上的。

< 拍摄参数 >

尼康D90, 24-70mm F2.8镜头 (使用60mm焦距), F2.8, 1/2000秒, ISO 200, 白平衡: 自动

序 言

人像摄影是非常有意思的，尤其是在遇到志同道合、趣味相投的被摄者时。有时在拍摄时还会发生一些意想不到的情况，这都会给人像摄影增添乐趣，我希望读者在人像摄影中也能感受到这些。

虽然市场上关于人像摄影的书已经不少了，但因为每本书讲解的拍摄场景都不相同，并且我在随书光盘中进行了详细的讲解，所以本书还是值得一读的。

本书是以户外人像摄影为中心讲解的，所以我试着使内容更加简单化，尽量利用最简单的摄影器材和日常生活中就有的场景，拍摄时也没有选取宏大的题材。所以我觉得在读者阅读完本书后，再遇到拍摄模特的情况，或者是一对一这种人数不多情况下的人像摄影时，应该很方便地就可以利用本书中的技巧了。

由于单纯利用文字进行讲解多少会让读者感到有些枯燥，而且后期处理步骤对于初学者来说理解起来有些困难，因此我在随书光盘中加入了后期处理讲解部分，读者可以通过观看视频的方式学习如何使用后期处理软件，这样理解起来更为便利，这个部分请读者认真观看。此外，光盘中还包括模特采访等内容，可使读者更多地了解被摄者的心理，拍出更理想的画面效果。

增田贤一

附赠DVD!

镜头里的
美少女：拍摄
可爱女孩的108
种方法

序言.....006

第1章 表现卷

001 表情/大笑.....	012
002 表情/微笑.....	013
003 表情/高兴.....	014
004 表情/精力充沛.....	015
005 表情/有活力.....	016
006 表情/凝视.....	017
007 表情/性感.....	018
008 表情/悲伤.....	019
009 表情/酷.....	020
010 表情/哭泣的面容.....	021
011 取景/近距离拍摄.....	022
012 取景/通过被摄者和构图突出气氛.....	023
013 取景/和风景融为一体.....	024
014 取景/大胆地上下颠倒构图.....	025
015 取景/大胆地从正上方俯视取景.....	026
016 取景/拍摄美丽的身体曲线.....	027
017 取景/通过光线的改变表现成熟感.....	028
018 取景/拍摄侧脸和剪影.....	029
019 取景/拍摄cosplay.....	030



第2章 光之卷

020 光/选择顺光拍摄还是逆光拍摄?	032
021 光/如何在晴天时顺光拍摄?	033
022 光/如何在晴天时逆光拍摄?	034
023 光/晴天逆光拍摄时使用白色反光板	035
024 光/晴天时如何使用银色反光板?	036
025 光/根据自己的意图,用反光板使照片中出现反光点	037
026 光/傍晚顺光取景	038
027 光/傍晚逆光取景	039
028 光/侧光 利用斜方向来的顺光曝光取景	040
029 光/侧逆光 利用斜方向来的逆光曝光取景	041
030 光/阴天 利用阴天时的柔和光线进行拍摄	042
031 光/阴天 在阴天时熟练使用银色反光板	043
032 光/阴天 近距离拍摄时配合使用白色反光板	044
033 光/雨天 下雨时也可以使用银色反光板	045
034 光/夜 挑战夜间摄影	046
035 光/夜 借用路灯的光线拍摄	047
036 光/夜 借用手机上的LED灯拍摄	048
037 光/夜 借用烟花的光拍摄	049
038 光/夜 尝试在各种光源条件下拍摄	050

第3章 镜头卷

039 镜头/标准变焦镜头 如果想用标准变焦镜头完成虚化, 可在光圈全开状态下让被摄者远离背景,并用长焦端	052
040 镜头/标准变焦镜头 使用标准变焦镜头拍摄时,如果加入虚化的前景, 就可以制造出更朦胧梦幻的效果	053
041 镜头/长焦镜头 使用长焦镜头比较容易得到虚化效果	054
042 镜头/长焦镜头 选择有向远处延伸感的地方为背景进行拍摄	055
043 镜头/标准变焦镜头 试着使用大光圈标准变焦镜头	056
044 镜头/标准变焦镜头 标准变焦镜头在室内使用也很方便	057
045 镜头/中长焦镜头 试着使用人像摄影镜头	058
046 镜头/长焦镜头 如果想要更明显的朦胧感,就使用大光圈的长焦镜头	059
047 镜头/广角镜头 将大片天空纳入画面进行拍摄	060
048 镜头/广角镜头 用广角镜头近距离拍摄,会使画面产生一种不可言喻的可爱感	061
049 镜头/广角镜头 利用广角镜头的轻微虚化进行拍摄	062
050 镜头/广角镜头 要注意被摄者与水平线的变形	063
051 镜头/朦胧视野 享受拍摄出的画面柔和感	064
052 镜头/趣味镜头 试着使用独一无二的镜头	065
053 镜头/对焦 使用大光圈镜头进行光圈全开拍摄	066
054 镜头/对焦 用实时取景模式准确地捕捉焦点	067
055 镜头/对焦 在昏暗的场景中对焦的技巧	068

第4章 曝光卷

066 曝光/如果想使用自动曝光模式拍摄,就使用A模式吧	070
067 曝光/为相机判断的曝光值 + α	071
068 曝光/简单得出人意料的M模式	072
069 曝光/在M模式下,曝光值一旦确定下来就不会再有变化	073
060 曝光/请注意光线太强时产生的曝光过度	074
061 曝光/利用过度曝光进行拍摄	075
062 曝光/使用直方图进行曝光确认	076
063 曝光/根据高光警告进行设置	077
064 曝光/试着使用低速快门	078
065 曝光/拍摄充满动感的画面	079
066 曝光/闪光灯 晴天时使用高速闪光同步拍摄	080
067 曝光/闪光灯 在室内使用反射光进行拍摄	081
068 曝光/闪光灯 使用柔光罩让光线变得柔和	082
069 曝光/闪光灯 使用无线功能自由地操控光线	083
070 曝光/闪光灯 使用无线功能进行反射光拍摄	084
071 曝光/闪光灯 使用闪光灯以黄昏时的风景为背景进行拍摄	085
072 曝光/闪光灯 使用后置灯可以制造出绝好的光线效果	086

第5章 技法卷

073 技法/从台阶上、下两个方向分别进行拍摄	088
074 技法/分别从上、下两个方向拍摄沙发上的少女	089
075 技法/使用镜子进行拍摄	090
076 技法/试着利用窗户玻璃的反射光进行拍摄	091
077 技法/试着把水作为小道具来使用	092
078 技法/透过被打湿的玻璃窗进行拍摄	093
079 技法/只要用布从泳衣的上方缠一下就可以制造出唯美的感觉	094
080 技法/用实时取景功能拍摄,表现出充满活力的感觉	095
081 技法/使用白布来防止画面整体色调偏绿	096
082 技法/在强逆光时如何对焦	097
083 技法/在下雨天将雨伞作为画面中的重点色	098
084 技法/拍摄雨中的夜景时使用透明塑料雨伞	099
085 技法/在超高感光度下,粗糙的表现也可以制造出绝好的效果	100
086 技法/在晚上拍摄时试着使用星光镜	101
087 技法/试着改变白平衡	102
088 技法/玩味闪光灯和外光源间的温差差	103
089 技法/试着使用预设白平衡	104
090 技法/使用黑色美瞳时应该注意的地方	105
专题/应该事先放进摄影包里的东西	106

第6章 后期处理卷

⑨91 后期处理/电脑显示器的色彩调整是很重要的	108
⑨92 后期处理/相机显示屏的特点和调整须知	109
⑨93 后期处理/要在照片以原始尺寸显示时检查焦点	110
⑨94 后期处理/不同照片风格的差别	111
⑨95 后期处理/对照片进行曝光程度的调整	112
⑨96 后期处理/适度地处理可以让画面变亮	113
⑨97 后期处理/让皮肤亮起来	114
⑨98 后期处理/把皮肤颜色调节得更加漂亮的窍门	115
⑨99 后期处理/如何让照片中的颜色自然而鲜艳	116
①00 后期处理/让天空变得更蓝	117
①01 后期处理/如何只将照片中的人物肤色调亮	118
①02 后期处理/通过部分调整功能来对照片进行有效的处理	119
①03 后期处理/使用后期处理让照片更加虚化	120
①04 后期处理/使用后期处理让照片呈现出朦胧的效果	121
①05 后期处理/试着裁剪照片	122
①06 后期处理/把照片变成黑白照片的技巧	123
①07 后期处理/对RAW图像进行降噪处理	124
①08 后期处理/用锐化达到清楚鲜明的效果	125
模特介绍	126
光盘介绍	127

