

摄影
起步

PHOTOGRAPHING
WOMEN

女人是水做的

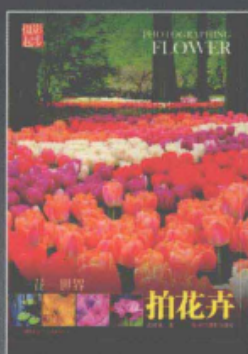
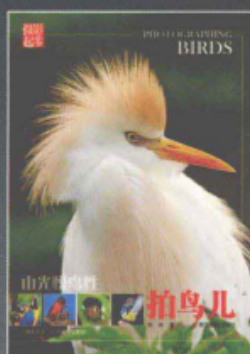
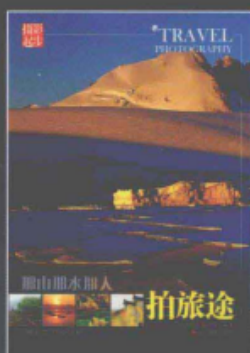
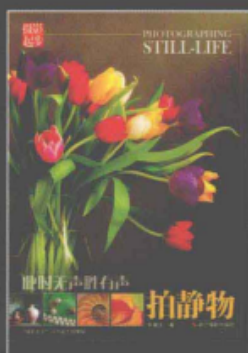
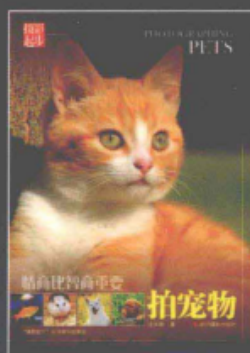
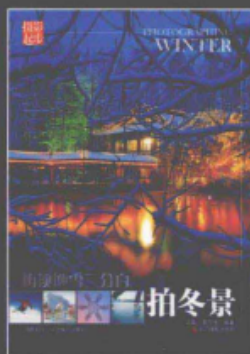
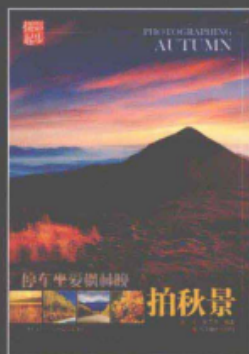
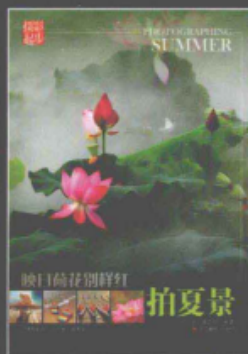
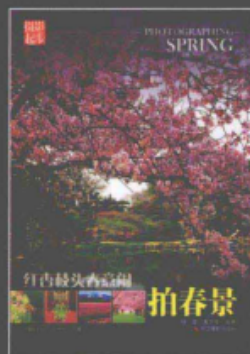


拍女性

陈子聪 著

浙江摄影出版社

“摄影起步”丛书编写组策划



浙江摄影出版社官方网站
<http://www.photo.zjcb.com/>
 浙江摄影出版社淘宝旗舰店
<http://zjsy.taobao.com>
 浙江摄影出版社官方微博
<http://weibo.com/zjphotocbs>
 在我社淘宝店、当当网、卓越网、
 京东网及各大新华书店均可购买

ISBN 978-7-5514-0348-1



9 787551 403481 >

定价：20.00元



女·人·是·水·做·的



拍女性

PHOTOGRAPHING WOMEN

“摄影起步”丛书编写组策划 陈子聪 著

浙江摄影出版社

责任编辑 余 谦 高振杰
装帧设计 薛 蔚 花 树
责任校对 朱晓波
责任印制 朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

女人是水做的：拍女性 / 陈子聪著. —杭州：浙江摄影出版社，2013.7

(摄影起步)

ISBN 978-7-5514-0348-1

I. ①女… II. ①陈… 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135751号

摄影起步

女人是水做的：拍女性

“摄影起步”丛书编写组策划 陈子聪 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

电话：0571-85159646 85159574 85170614

网址：www.photo.zjcb.com

经销：全国新华书店

制版：浙江时代出版服务有限公司

印刷：浙江星辰印务有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：7

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0348-1

定价：20.00元

图片支持：shutterstock.com



女·人·是·水·做·的

摄影起步 拍女性

PHOTOGRAPHING WOMEN

“摄影起步”丛书编写组策划

陈子聪 著

浙江摄影出版社



序

为了更自由的表达

傅拥军

拍照片的人越来越多，好照片也越来越多。如何才能让你的照片脱颖而出？这个问题摆在每个摄影者面前。

平时与影友交流的时候，我常常鼓励大家：“有点意思，先拍下来再说。”因为世界再大，也是由微小世界构成，每个人都可以为这个时代留下更多的小世界。这既是对我们身处的时代记录，也是对现实的个人评价。

可以是街头的一个小小橱窗；
可以是路边的一棵小小桃树；
可以是阳台的一朵小小花朵；
可以是父母穿过的一双旧鞋；
可以是上班路上的一个背影；
可以是旅行中的一个表情……

这些都可以拍！摄影貌似一下子容易起来。于是有人就跟我探讨：全民摄影时代，技术还重要吗？

通常我会以自己的例子来回答这个问题。世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖作品《我好想爸爸妈妈》，当初我只是想给孩子和老师拍张照片，送给他们留作纪念。21个孩子，每人拍两张，半个小时便拍好了。后来照片在电脑上按百分之百比例打开，发现每张都

清晰，眼睛里还有眼神光，留守儿童的孤寂和不安状态得到很好体现。事实上当时的光线和环境，在没有带三脚架的情况下想要拍踏实还是有一定难度的。因为平时我已经养成不拍虚照片（除非需要故意拍虚）的习惯，无论光线多差，也会要求自己技术一定要到位。

技术是很重要的，它是你拍好照片的保障。技术有了，才能更准确自如地表达你的想法。

这套“摄影起步”丛书一共12本——《拍春景》、《拍夏景》、《拍秋景》、《拍冬景》、《拍鸟儿》、《拍花卉》、《拍宠物》、《拍静物》、《拍儿童》、《拍女性》、《拍旅途》、《后期制作》，图书定位在摄影初学者所需要的技巧技法，内容简洁实用。

只要掌握并养成一些好习惯，你一定能 在摄影的路上走更远，并且更自由。

傅拥军：

两届世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖者

中国摄影金像奖获得者

《都市快报》摄影部主任

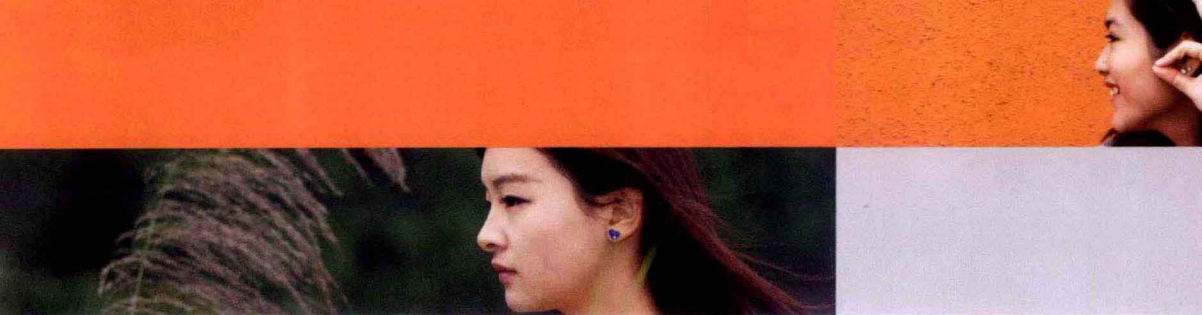
著作有《那么西湖》、《纪实摄影指导》等

目 录



第一章 完美女性照 60 技

- 01 如何在顺光条件下拍摄女性 /006
- 02 如何在侧光条件下拍摄女性 /007
- 03 如何对人物暗部进行补光 /008
- 04 如何在逆光条件下拍摄女性 /009
- 05 如何在顶光条件下拍摄女性 /010
- 06 利用阴天条件拍摄女性 /011
- 07 利用阴影条件拍摄女性 /012
- 08 利用晨昏光线拍摄女性 /013
- 09 利用闪光灯制造动感美女 /014
- 10 发挥红色的魅力 /015
- 11 运用黄色的视觉效力 /016
- 12 发挥蓝色的视觉效力 /017
- 13 善用绿色 /018
- 14 营造神秘的黑色视觉 /019
- 15 营造洁白无瑕的白色视觉 /020
- 16 勇敢地拍摄人物的局部 /021
- 17 “眼睛是心灵的窗户” /022
- 18 凝固女性运动的精彩瞬间 /023
- 19 低角度仰拍塑造女性修长美腿 /024
- 20 利用镜子制造独特的视觉效果 /025
- 21 合理安排视向空间 /026
- 22 横构图还是竖构图 /027
- 23 利用黄金分割法则 /028
- 24 利用女性身材制造曲线构图 /029
- 25 利用女性身姿制造 L 形构图 /030
- 26 利用环境制造放射线构图 /031
- 27 利用对角线构图制造动感效果 /032
- 28 利用均衡构图平衡画面 /033
- 29 利用女性身姿制造三角形构图 /034
- 30 利用框式构图制造形式感 /035
- 31 巧用道具 /036
- 32 如何控制人物的表情 /037
- 33 如何拍摄半身人像 /038
- 34 如何拍摄全身人像 /039
- 35 如何拍摄特写照片 /040
- 36 处理好人物的关节部位 /041
- 37 站姿的美姿表现 /042
- 38 坐姿的美姿表现 /043
- 39 如何简化杂乱的人物背景 /044
- 40 利用平拍表现真实自然的人物 /045
- 41 俯拍表现视角独特的人物形象 /046
- 42 如何营造美丽的眩光人像 /047
- 43 善用窗户光拍摄人像 /048
- 44 合理表现女性的身体曲线 /049
- 45 合理表现腿部线条 /050
- 46 处理好手臂的线条 /051
- 47 合理使用开放式构图 /052
- 48 合理使用暖色调 /053
- 49 合理使用冷色调 /054
- 50 如何避免人眼中的红光现象 /055
- 51 如何拍摄人物的剪影 /056
- 52 采用刚柔对比表现女性形象 /057
- 53 如何表现人物的手部 /058
- 54 如何挑选合适的室外场景 /059
- 55 如何在雪天拍摄人像 /060
- 56 夜景拍摄人像的最佳时段 /061
- 57 黑白画面的魅力 /062
- 58 富有想象空间的留白式构图 /063
- 59 如何加用眼神光 /064
- 60 怎样防止模特眨眼 /065



第二章 后期制作

- 61 打造古典色调人像 /066
- 62 唯美淡黄暖色调 /076
- 63 唯美青色调外景人像 /085

附录：摄影入门基础

- 01 焦距 /090
- 02 光圈 /090
- 03 快门速度 /091
- 04 感光度 /091
- 05 景深 /092
- 06 色温 /092
- 07 曝光 /093
- 08 黄金分割 /093
- 09 三角形构图 /094
- 10 对称构图 /094
- 11 三分法构图 /094
- 12 对角线构图 /095
- 13 散点构图 /095
- 14 曲线构图 /095
- 15 散射光 /096
- 16 直射光 /096
- 17 侧光（前侧光） /096
- 18 逆光（侧逆光） /097
- 19 顶光 /097
- 20 顺光 /097
- 21 数码单反相机部件功能示意图（正面） /098
- 22 数码单反相机部件功能示意图（背面） /099
- 23 遮光罩 /100
- 24 滤光镜 /100
- 25 存储卡 /100
- 26 三脚架 /101
- 27 摄影包 /101
- 28 自动对焦模式 /102
- 29 手动对焦模式 /102
- 30 中央重点测光 /103
- 31 点测光 /103
- 32 评价测光 /104
- 33 局部测光 /104
- 34 全自动曝光模式 /104
- 35 程序曝光模式 /105
- 36 快门优先曝光模式 /105
- 37 光圈优先曝光模式 /106
- 38 手动曝光模式 /107
- 39 自动白平衡模式 /107
- 40 白炽灯白平衡模式 /107
- 41 荧光灯白平衡模式 /108
- 42 阴影白平衡模式 /108
- 43 人像模式 /108
- 44 运动模式 /109
- 45 风景模式 /109
- 46 儿童快照模式 /110
- 47 近摄（微距）模式 /110
- 48 自拍模式 /111
- 49 夜景人像模式 /111

第一章

完美女性照 60 技

01

如何在顺光条件下拍摄女性



在顺光照明下，被摄体的正面均匀受光，投影位于其身后，明暗对比效果不显著，因此，要获得精彩的画面表现，就要特别注重对色彩、人物动作以及表情表现。因为顺光条件下光照充足，所以可以充分体现女性细腻、靓丽的肤质，以及富有色彩感的衣物，可以获得反差较小、色彩饱和、画面亮丽的效果。此外，在顺光条件下拍摄，要注意调整拍摄角度，选择好光线的照射位置，确保人物面部受光均匀，没有明显的投影破坏人物的形象美感。如果模特的摆姿不是很利于拍摄，可以对其姿势进行适当调整，比如可以让被摄者转向光线照射的方向来达到其面部受光均匀的目的，或者让其摆出更富有张力的姿势来为画面增加活力和变化，营造女性诸如柔美、妩媚、性感、可爱等的形象气质。

如何在侧光条件下拍摄女性



侧光具有明显的明暗对比效果，可以突出人物的轮廓和肌肤质感，使人物形象富有光影美感，生动异常。选择侧光表现女性时，可以获得良好的色彩还原效果和空间立体效果，以及丰富的明暗层次。而在侧光表现女性的效果中，选择 45° 前侧光为最佳，这是一种最常用的光位，因为它产生的视觉效果非常符合人们的视觉习惯，被人们看做是“自然光”，它可以产生生动的光影效果，很好地表现出被摄体的立体感、表面质感和轮廓，对于表现女性柔美的身姿、吹弹可破的肌肤具有极好的渲染力，是非常理想的造型、塑型光线。不过，需要注意的是对明暗反差的控制，过大的明暗对比效果不利于表现女性清纯、柔美的气质。所以，如果光线太强，明暗反差过大，就需要对人物的暗部进行适当的补光。

03

如何对人物暗部进行补光



当现场光线过于强烈，人物的明暗反差过大时，对人物的暗部进行补光就显得非常必要。那么，在实际拍摄中，会有哪些补光的手段和技巧可供借鉴呢？其实，只要明白，所谓补光，就是利用其他光源，如具有反光性物体的表面所反射的光线来照亮暗部的一个过程。因此，任何能够产生反光的物体都可以为我们所用。如果你是在室内拍摄女性照片，就可以让人物靠近白墙，利用白墙的反光来对人物的暗部进行补光，或者利用闪光灯对白墙打光，来制造更强烈的反射光，也可以利用台灯等可以移动的现场光源来补光。如果是在室外拍摄，现场又没有可供利用的反射体，就可以使用反光板来对人物暗部进行人工反光。在补光时要注意补光源的强度，注意调整模特、补光源和拍摄者的位置，以确保补光的位置和强度准确、合适。

如何在逆光条件下拍摄女性



逆光的光效比较特殊，具有较强的艺术魅力和表现力，它能使画面产生完全不同于我们肉眼在现场所见的视觉效果，它可以生动地勾勒出人物的轮廓线，在人像摄影中又被称为“轮廓光”。但是，尽管它如此独特，但在实际拍摄中却是为摄影师所尽力避免的，因为它对曝光要求极高，一不留神，就会造成曝光不足或者过度，使人物形象漆黑一片，全无细节，或者使背景过于明亮，一片惨白。尽管如此，若能有效控制曝光，合理构图，逆光也能成为画面表现的有力武器。你可以对背景光测光，利用明亮的背景来衬托曝光不足的人物形象，将人物完全剪影化，以此来表现她曼妙的身材曲线和生动的身姿形象；你也可以对人物测光，使背景曝光过度，利用背景扩散的光线感来制造一种小清新的画面意境；你也可以对人物进行补光，使背景、人物都具有生动的细节层次。

05

如何在顶光条件下拍摄女性

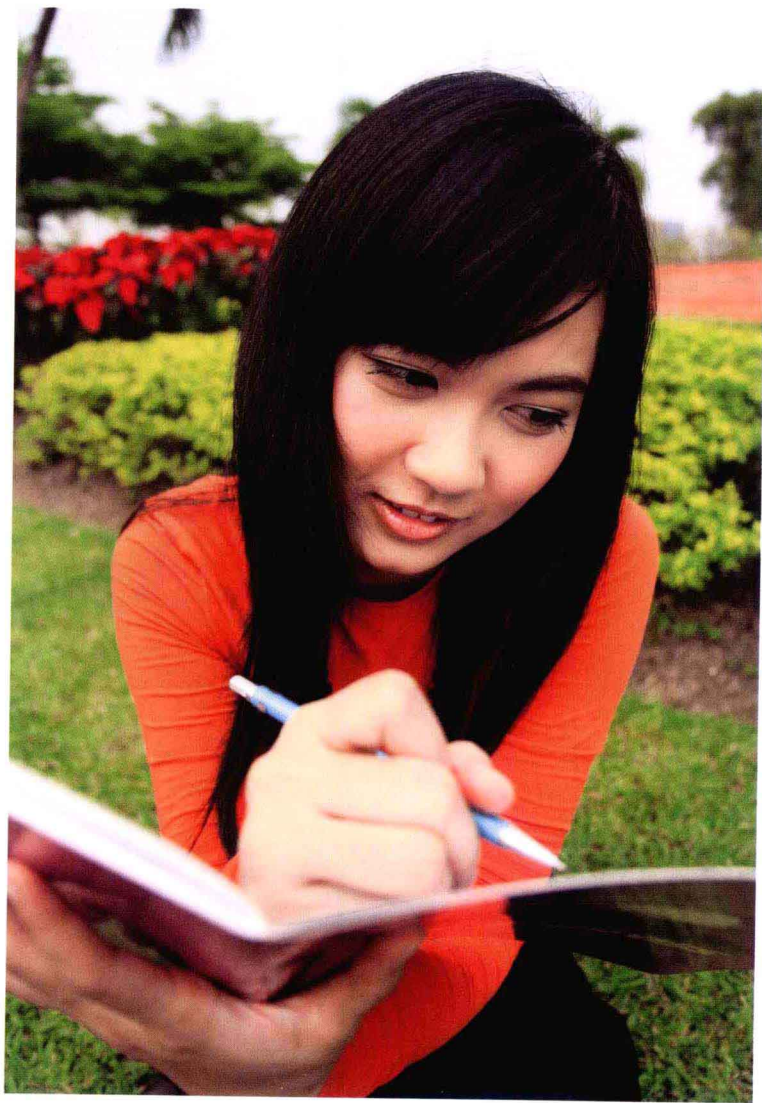


在室外，顶光一般出现在中午时分，这个时刻往往是摄影师休息的时段，因为它强烈的光比和浓重的阴影会给人物形象带来毁灭性的破坏。在这个时刻拍摄，你会发现人物脸部的眼部、鼻子下面和颧骨下面会投下浓重的阴影，这被人们形象地称为“骷髅光”。尽管如此，这种光线仍有被利用之处，比如可以拍摄老农妇，其深陷的眼窝、突出的颧骨和刀刻般的皱纹在顶光下很有表现力。此外，你可以想办法减弱顶光对人物的影响，比如让人物躺在地上来拍摄，或者是让人物打一把半透明的遮阳伞来柔化顶光，都会产生不错的效果。此外，若能控制好顶光的光比，比如选择薄云遮日的天气，就可以有效避免“骷髅光”效果，得到相对柔和、舒适的光影效果。

06

利用阴天条件拍摄女性

在薄云遮日的天气下，原本强烈的太阳光会因为云层的散射而形成柔和的照明效果，这对拍摄女性非常有利。阴天下的散射光光照均匀，会带来柔和的光比反差，非常适合表现女性的皮肤质感和柔美气质。不过，阴天下的散射光因为光照较平，所以在曝光时可以适当曝光不足一点，这可以增加画面景物的色彩浓度。



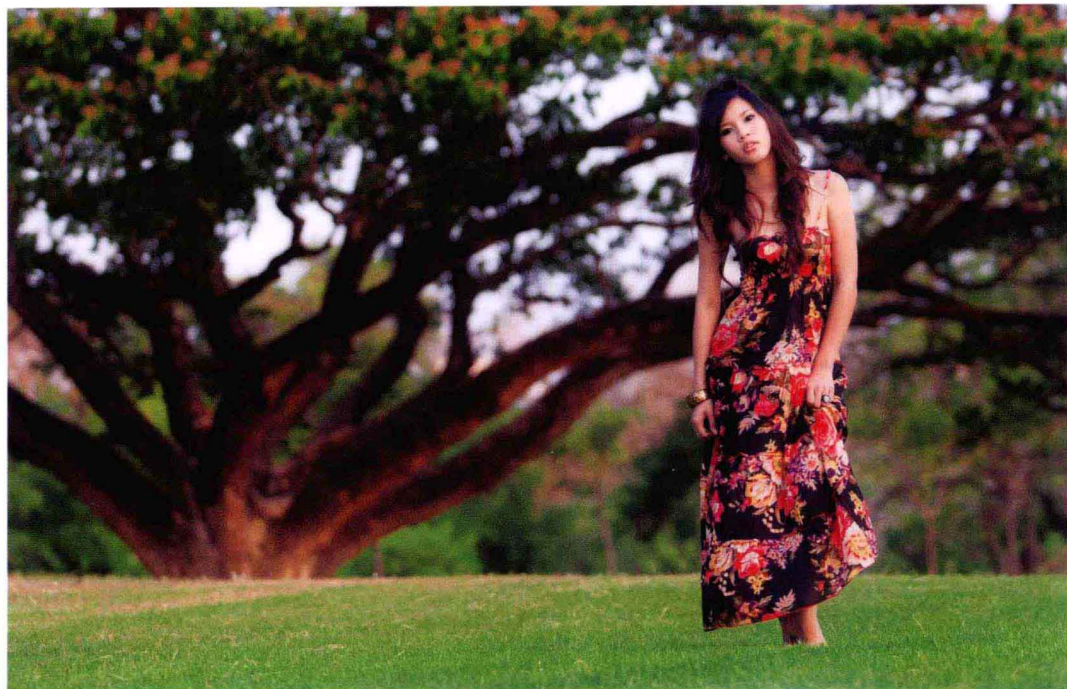
07

利用阴影条件拍摄女性



阴影下的光线也属于散射光，因此，如果现场光线过于强烈，不适合拍摄，就可以寻找环境中的阴影，比如将人物安排在树影、建筑物的阴影中来拍摄，就可以避免强烈的光照，获得曝光正常、柔美和谐的画面效果。

利用晨昏光线拍摄女性



清晨和黄昏的光线因为受大气的阻隔而变得柔和，并富有色彩感，是表现女性的绝佳光线。晨昏光线的色调偏暖，给人一种生机和温暖感，这非常符合女性的形象定位。在拍摄时，要注意利用阳光与阴影的色彩对比来丰富画面，因为阴影主要反射自天空光，天空光偏蓝色，所以色温偏冷，这与呈暖调的太阳光可以形成生动的冷暖对比效果，为画面增添活力。