



完美自拍速成秘籍

30个你不得不了解的

TIPS

许淼淼/著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

完美自拍速成秘籍

30 个你不得不了解的 TIPS

许淼淼 著



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

完美自拍速成秘籍 / 许淼淼著. — 广州: 华南理工大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5623-3891-8

I. ①完… II. ①许… III. ①人像摄影—摄影艺术 ②数字照相机—摄影技术 IV. ①J413 ②TB86

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 038297 号

完美自拍速成秘籍

许淼淼 著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020-87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 庄 严

责任编辑: 谢茉莉

印 刷 者: 广州嘉正印刷包装有限公司

开 本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 3.75 字数: 115 千

版 次: 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

印装差错 负责调换

序

和每个爱美的人一样，我也曾尝试去影楼拍摄写真，但结果往往不能令人满意。较模式化的拍摄，局限了个性化和个人风格。自拍则不同，作为摄影师兼模特，时间、地点、服饰、表情、动作、后期编辑，都完全由自己掌控，是全方位最真实的个人展现，不再受到束缚。

不必担心你的摄影基础，我没有受过摄影方面的专业训练。如果说有什么特别的话，或许是我年少时曾经学习绘画的经历，培养了我的审美观念和孜孜不倦、不断尝试的心态。

越来越多看过我自拍作品的朋友，开始向我讨教运用相机的技巧、拍摄的经验，及怎样运用 Photoshop 等软件后期编辑自拍的照片，正是这些促成了我写这本书的念头，希望更多爱美、喜欢自拍，渴望把自己的影像记录下来的朋友受益。在我看来，无需价格昂贵的设备，无需专业的摄影背景，无需远行寻找风景，只要有一颗热爱生活、富于创意的心，都能拍出令人惊叹的自拍作品。与其他摄影书籍不同的是，我希望能把自己从一个平平无奇的摄影“菜鸟”到成为大家口中的自拍达人的经验记录下来，让读者能迅速成为比我更强更美的自拍高手。

摒弃千人一面的照片，一起来探索这些易学快速，并把你拍得美艳动人、与众不同的方法吧。

目 录

第 1 章 自拍准备篇 1

1. 你的相机 / 2
2. 三脚架和快门遥控器 / 3
3. 翻转 LCD 显示屏 / 7
4. 其他辅助小工具 / 9



第 2 章 认识你的相机 11

1. 光圈 / 12
2. 快、慢门 / 15
3. 对焦 / 18
4. ISO 感光度 / 20
5. 定时自拍键 / 22



第 3 章 取景、构图 23

1. 人像居中 / 24
2. 黄金分割点或三分法 / 25
3. 线条 / 28
4. 三角形 / 35
5. 框架 / 36
6. 背影 / 37
7. 靠近拍摄 / 39



8. 拍摄你的影子 / 40

9. 拍摄镜子中的你 / 41

第4章 光线 43

1. 散射光 / 44

2. 顺光 / 45

3. 侧光 / 46

4. 顶光 / 48

5. 逆光 / 49

6. 夜景 / 51

7. 补光 / 53



第5章 后期编辑 54

1. 把握真实色彩 / 55

2. 美化脸部 / 67

■ 修饰脸部瑕疵 / 67

■ 美丽大提升 / 72

3. 轻松掌握变幻的颜色 / 80



第6章 创意无限 100

1. 拍摄身体的一部分 / 102

2. 利用能反光的東西拍摄 / 104

3. 在雨雪天拍摄 / 107

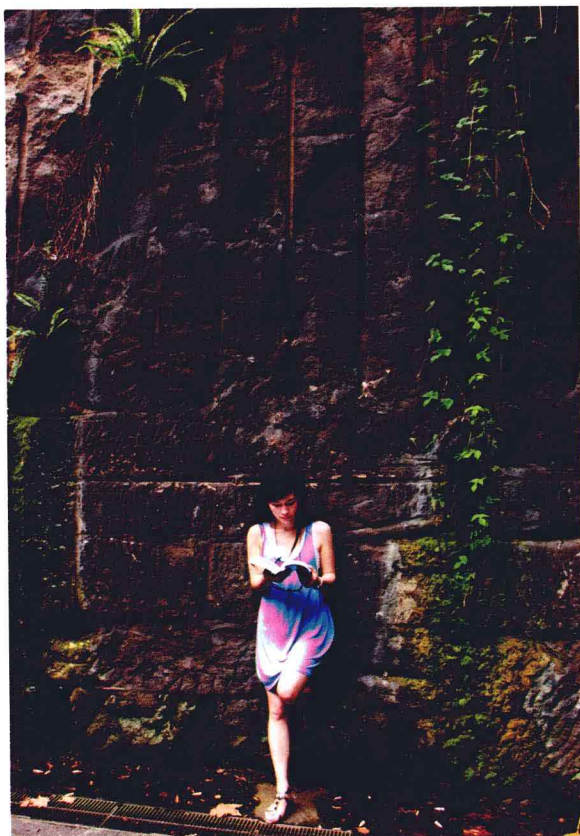
4. 成为画中人 / 109

5. 更多的你，更多表达 / 111



第1章

自拍准备篇



自拍并非是现代的产物，早在照相业不发达的年代，艺术家们就开始了用自画像来表达内心世界、精神状态、人生感悟，展现个人意识。

西方画家伦勃朗，其自画像在他的全部肖像画中占很重要的地位，数量之多在西方画家中无人能及。他的自画像一方面展现出了他的人生历程；另一方面，为了不局限于自身的表现，他也尝试改变装束，扮演各种角色去进行自画。梵高，这位

荷兰后印象派画家也极为钟爱自画像，他的很多自画像可谓家喻户晓。像毕加索、萨尔瓦多·达利这些具有非凡才能和想象力的艺术家也留下了很多自画像。中国近现代画家中，潘玉良自画像的风格颇为大胆，曾引起过不少的争议。

1. 你的相机

也许有人会说，什么照相机都可以。这当然没错，但老实讲，一台普通数码相机或许不具备足够的像素，没有多个对焦点，也不能更换镜头，拍出的照片恐怕会缺少变化，无法达到期待的效果。一台入门级的单反相机往往就拥有上述普通数码相机不具有的功能。所以，我首先会推荐从一台入门级的单反相机开始，它的价格仅比普通数码相机稍贵，却让你的完美自拍变得更有可能。当然，如果你的预算足够，也大大可选择更专业的设备和配件。

随着科技的不断发展，更小巧、便携的专业级 DC 和微单方兴未艾，它们也具备部分单反相机的特性，为拍摄提供了更多的选择，同样值得推荐。



2. 三脚架和快门遥控器

(1) 三脚架

三脚架通常被用来为相机提供良好的稳定性，避免快门速度较低时因手持而带来的机身晃动，影响成像效果，特别是在夜景、黄昏、黎明等光线较暗的环境中进行拍摄时，三脚架必不可少。

对真正意义的自拍来讲，是既不请旁人代劳，也不依靠别人去取景并触发快门，所以三脚架和快门遥控器在多数情况下是必备的。

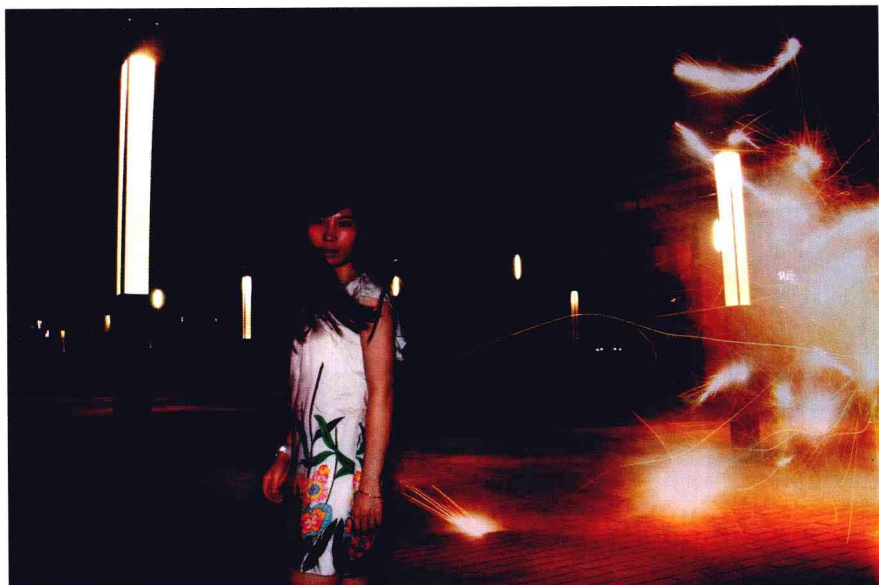
目前市场上主要有三种材质的三脚架，铝合金、镁合金和碳纤维，在选择时，需要考虑便携性、稳定性等。依据个人经验，一个好的云台很重要，不仅能较迅速地装卸相机，强大的阻力也能承受住相机的重量，并让相机保持在各种角度。



三脚架

Tips:

三脚架并不是越轻越好，因为在风大或地面坑洼的情况下，过轻的三脚架有倾覆的危险。所以有些三脚架设计有悬挂重物的挂钩，以便需要的时候加挂重物，增加其重量，提高稳定性。



■ 机型 CANON 450D 快门 1s 光圈 F10 ISO 200

有了三脚架的帮助，可谓“从此拍照不求人”。照片中刚落成的大楼门前几根灯柱设计特别，不同于普通的路灯。4个灯柱加上它们在橱窗中的反光，构成了这处夜景。于是将快门调整到较慢的速度，记录下我移动的拖影。（请在第2章第2节中，详细了解快门）

(2) 快门遥控器

快门遥控器可分为有线和无线两种。有线快门遥控器功能稍强大一些，设有半按快门，拍摄时可启动照相机的自动对焦、测光等系统，使被摄人物、物体聚焦，再完全按下释放快门进行拍摄，但遥控距离受连接线长度限制，通常约1米。无线的则通常只拥有单拍、连拍和延时拍摄功能，遥控距离5~10米不等，有些价格稍高的能达到100米。



快门遥控器

Tips:

外景拍摄采用无线遥控器较好，以避免遥控器连接线进入摄影范围，并且遥控距离更远。有线的则更适宜在室内使用。



■ 机型 CANON 450D 快门 1/100s 光圈 F6.5 ISO 100

如果仔细看，我的左手正拿着秘密武器——无线快门遥控器。这处农家小屋前，堆放着的深浅不一的砖瓦形成了错落的点缀，配上鲜艳的豆荚，形成一处雅致的田园风光。我在狭窄的小径对面设下三脚架，为了能摄入更多的天空，所以将三脚架降得较低。

Tips:

别忘了，在拍摄前，将相机的快门模式设为“遥控状态”，否则相机不会接受遥控器的指挥。

3. 翻转 LCD 显示屏

时下的相机多数都已经配备了翻转屏，多是出于高角度和低角度拍摄的需求。翻转屏能帮助你以更舒适的姿态去观察、构图，为微距拍摄的取景也提供了极大的便利。对于热衷自拍的你我来说，翻转屏更是事半功倍的工具，自拍时，能够方便地观察所取景画面、自己的形态和表情等，可随时修正构图。





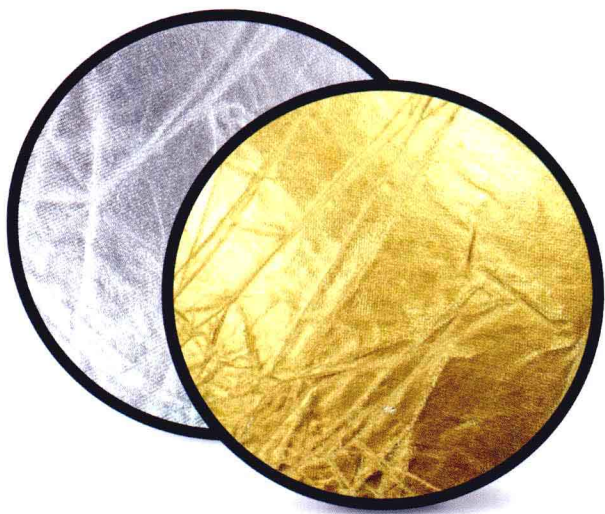
■ 机型 CANON G1X 快门 1/160s 光圈 2.8 ISO 100

印度元素使照片惊艳。最终半按快门对自己脸部对焦，定格了自拍像。使用的大光圈（请在第2章第1节中详细了解光圈），让人物从背景中分离出来。然而，我并不经常这样单手拍照，因为单手持机的稳定性较差，很难得到清晰的照片。

印度是一个多种族、宗教、文化的大熔炉，正是这些造就了它斑斓的色彩、能歌善舞的人民和宽容的心态。受邀来参加当地的传统婚礼，既为了体验当地文化，也为了使自拍更富于变化，纱丽自然成了此行的必选项。我手持一台专业级的数码相机，将镜头朝向自己，透过翻转屏时时观察身后的光线、景色和自己及手掌的图案，试图融入多种多样的

4. 其他辅助小工具

如果你还有几块白色、黑色或绿色的布作为拍摄背景，或者一个反光板，抑或几个瓦数不同的台灯、落地灯，那你的自拍就更丰富多彩了。现在市场上的反光板常常集白、金、银、柔多个颜色于一身，不同的颜色能调节出不同的补光色调。没有这些也没关系，在购买反光板之前，我常常用白色泡沫、白纸板或白色墙面充当简易反光工具。在室内自拍时，也常用宣纸覆盖灯泡，来调节光源的亮度和柔和度。虽说不够专业，但也能在很大程度上帮助你的拍摄。



反光板



■ 机型 CANON 450D 快门 1/6s 光圈 F3.5 ISO 200

这是一张我比较早期的尝试，当时没有三脚架，是我单手持相机拍摄的。一块白布和几朵路边采来的野花是我的道具，并用一盏小台灯作为光源。这块大白布可是我经常用到的道具，布店里很容易买到。我躺在白布覆盖的床上，把小台灯放置在脸的右侧，略高于我的脸，而不是从上方直接照射，否则可能会出现明显的阴影。另外，我拿了一面较大的梳妆镜，整理头发，尝试把小花插在发际的不同位置，在这个过程中，也不断用单手举着相机试拍。幸运的是，经过数十次的不断拍摄后，令人满意的照片出现了。

第2章

认识你的相机



许多朋友尽管购买了较专业的相机，却并不完全了解相机性能，更没有发挥其诸多优势，在拍摄时捉襟见肘，十分可惜。

下面我来简单介绍一下专业或普通相机上一些好用的功能吧。