

拍我72变

——靓丽人像拍摄秘诀

[韩] 姜胜灿 著
李红姬 李明吉 译



 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

拍我72变

——靓丽人像拍摄秘诀

[韩] 姜胜灿 著
李红姬 李明吉 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍我72变: 靓丽人像拍摄秘诀 / (韩) 姜胜灿著; 李红姬, 李明吉译. —北京: 人民邮电出版社, 2009. 2
ISBN 978-7-115-19251-6

I. 拍… II. ①姜…②李…③李… III. 人像摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第183329号

版权声明

Portrait Photograph by Kang Seung Chan

Copyright © 2007 Hanbit Media, Inc. All rights reserved.

本书中文简体版由韩国 Hanbit Media 出版公司授权人民邮电出版社出版。
未经出版者书面许可, 对本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 违者必究。

拍我 72 变——靓丽人像拍摄秘诀

-
- ◆ 著 [韩] 姜胜灿
 - 译 李红姬 李明吉
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 翟 磊
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京地大彩印厂印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 13
字数: 258 千字 2009 年 2 月第 1 版
印数: 1—4 000 册 2009 年 2 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2008-1566 号
ISBN 978-7-115-19251-6/TP
-

定价: 65.00 元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

内容提要

本书全面地讲解了与人像摄影相关的知识，为从事（或者有意从事）人像摄影的摄影师提供了全面的指导。人像摄影是最常见的摄影门类，也是摄影艺术最重要的组合部分之一，本书从取景、摆姿、构图、曝光、用光、器材等多个角度剖析拍摄靓丽人像照片的秘诀，并详细讲解与模特沟通、特写模特面部、合理选择拍摄背景表现模特最美的一面等技巧。

本书内容丰富，讲解中穿插众多拍摄实例，适合各层次的专业和业余摄影师参考阅读。

前言

对于摄影师来说，经验是最可靠、最优秀的老师。笔者也是通过经验学会了许许多多。

虽然有些道理通过亲身经历就会明白，但是如果不能够亲身经历，又没有人指点的话，那么很长时间都不会明白。以人像摄影为例，有种方法可以拍出吸引所有人视线的照片。这句话现在说起来确实很难堪，笔者曾经也认为“只要模特的相貌出众，怎么都能拍出吸引人们视线的好照片来”。

笔者记得曾在海外摄影网站上发布了一幅摄影作品，拍摄的是一个笑容灿烂的小女孩儿，当时还真的信心十足。但是，有一个加拿大人是这么评价的，从模特的头顶“长”出的那棵树给他印象最深。刚开始还真没有理解是什么意思。仔细观察这幅作品后才发现，背景上的树木看不到根部，从中间枝干开始呈现在画面上，而最不幸的是，这棵树偏偏从模特的头顶处开始显现出来了。那个加拿大人实际上是讽刺了这样的照片效果，为此笔者感到很难堪、羞愧。

如果某个线条突然出现在模特的脸的位置，这不仅影响画面的美观，还会严重分散投向模特的视线。如今笔者绝对不会再犯这样的低级错误了。若当时没有人指出这个失误，说不定很长时间内都会延续这样的拍摄手法。那才是丢尽脸了！



摄影的确美妙！拍照越多越想拍出更好的作品，它能够成倍唤起你对拍照的欲望。摄影的欲望越强烈，越想尝试拍摄更多的素材，通过这样的挑战，能积累更多的经验。但是，在此过程中也会感到疲惫、失望，在碰碰撞撞的过程中不知不觉走到了现在。回过头仔细思考笔者的摄影路程，如果有人能适当提醒一句，那么可以少经历一些磨难，少走很多弯路，并快速理解很多内容。笔者撰写此书的目的就在于此。本书介绍了最基础

的摄影知识，另外，还将介绍如何轻松地理解最难懂的内容。读者只要认真阅读本书，相信一定能找到自己所急需的摄影知识。

最后，在这里向辛辛苦苦培养我的父母及支持我的朋友们表达诚挚的谢意！还要特别感谢苦苦等待原稿两年的 Hanbit Media 的全体职员。

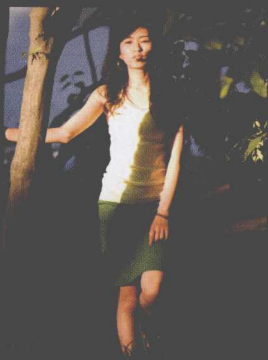
姜胜灿



人像摄影中的取景



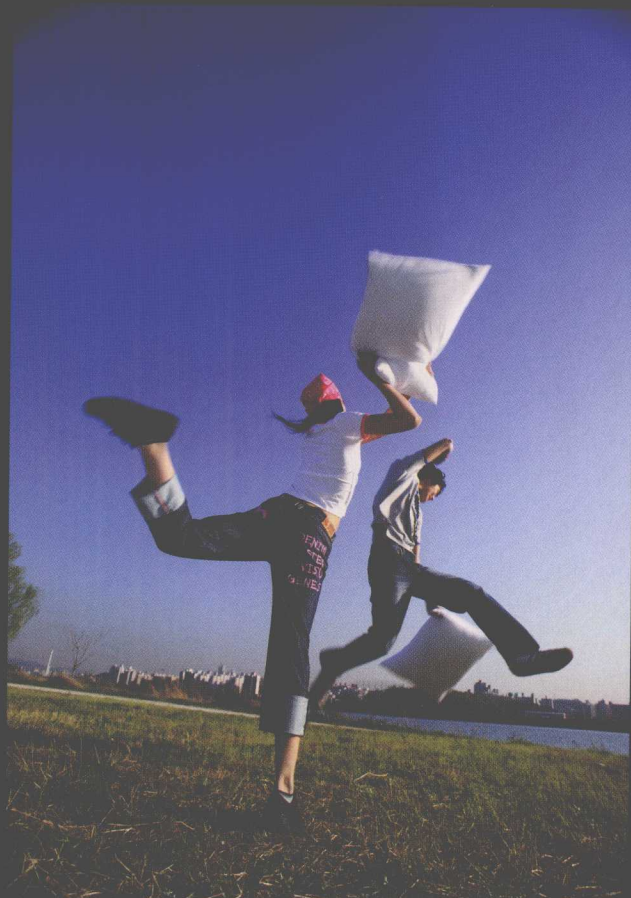
人像摄影中
的曝光与照明





特殊的人像
摄影技巧





目录

第1章 人像摄影的基础

1.1 人像摄影是什么?	2
1.1.1 对于拍摄者(我)人像摄影是什么?	2
1.1.2 对于模特(他人)人像摄影是什么	3
1.1.3 怎样从艺术角度理解人像摄影	5
1.2 人像摄影的思考	6
1.2.1 明确人像摄影的目的	6
1 “随意”这个词的危险性	6
2 目的赋予我们力量和勇气	8
1.2.2 人像摄影的第一要素是人物	10
1.2.3 确定摄影器材的级别	11
1.3 人像摄影技巧提示	13
1.3.1 要喜欢模特	13
1.3.2 与模特进行对话	14
1 我从不拍“演”出来的照片	14
2 背诵台词(对话内容)	15
1.3.3 要从内心深处热爱摄影	16
Camera column : 摄影是一种语言	18

2

第2章 人像摄影的取景方法

2.1	知道多少，看到多少，拍摄多少	22
2.1.1	观察的3个阶段	22
2.1.2	取景的基础：感人的情书与精美的照片	24
	1 怎么理解留白	25
	2 留白的方向	30
2.1.3	美姿造型与构图方法：欣赏模特，直到两眼发直	37
	1 摆姿和构图的基础：无阻顺畅的形体美和凝结视线的姿态	38
	2 有趣的姿势和构图：线条流畅的图像	39
	3 扩散的效果：流畅舒展的轮廓	39
	4 表现停滞感的姿势和构图	40
	5 表现缠绕感的构图	41
	6 小的因素带来大的差异	42
2.1.4	捕捉最佳视点：抢夺篮板球的人可以控制照片吗	43
	1 背景和视点	44
	2 远近感和视点	47
	3 拍摄高度和视点	48
2.1.5	关于构图：是否在哪里看到过	49
	1 具有几何形态的构图：三角形构图和图形构图	50
	2 分割形构图：二分法构图和三分法构图	57
2.1.6	背景也是照片画面	61
	1 不要“砍”掉脖子	62
	2 倾斜取景时必须有理由	63
	3 尽可能整理出简单的背景	65
	4 不要把背景限制在模特的后边	66
2.2	拍摄人的面部	67
2.2.1	脸型：这世上你最美	67



2.2.2 拍摄眼睛：闪亮的眼睛最具魅力	68
1 眼神光：闪亮眼睛的真面目	70
2 均衡感与大小：婴儿般纯美的眼睛	71
3 怎么处理视线：看着我！就看着我	74
2.2.3 拍摄鼻子：自然的鼻子最漂亮	76
1 把握平衡：以鼻子为中心调整平衡的理由	77
2 观察鼻子：塑造精美的鼻子	78
3 处理鼻子：有趣的鹿鼻子	79
2.2.4 嘴和下巴：性感的嘴唇属于您	79
2.2.5 形体美姿，身体也有“表情”：“手也能笑”	82
1 手腕的方向	83
2 手指的形态	83
3 脚腕的形态	84
2.3 拍摄上半身	85
2.3.1 拍摄胳膊：角度与姿势很重要	86
2.3.2 拍摄坐姿：展现形体轮廓	88
2.3.3 拍摄躺姿：不要忽视重力的影响	89
2.4 拍摄全景人像	90
2.4.1 从头顶到脚尖毫无瑕疵，完美	90
1 拍摄站姿：找到每一个人的特有姿势	93
2 拍摄坐姿：到这儿坐下来，我有话说	94
2.4.2 充满动感的人像照片	96
Camera column： “背诵” 照片	100

第3章 人像摄影的曝光与用光

3.1 理解曝光	104
3.1.1 曝光不是要背诵的，而是要理解的	104

3



3.1.2 是不是对曝光没自信	105
3.1.3 测光方法：站在分岔路口	106
3.1.4 高调和低调：黑暗中看到了天使	111
3.2 自然光的使用	116
3.2.1 向往爽朗晴空	116
3.2.2 自然光的特点	117
1 白天的自然光：这是一把双刃剑	117
2 傍晚的自然光：好时候总是很短暂	118
3 多云天气的自然光：中性世界宛如洁净的背景布	119
3.2.3 为利用自然光准备的工具：伊卡洛斯的世界	120
3.3 人造光源的使用	122
3.3.1 人造光源的特点：闪闪发光的小星星	122
1 不同光位下拍摄的照片：布光与图像效果	124
2 不同光源下拍摄的照片：日常生活中经常看到的光源	126
3.3.2 闪光灯：摄影包里的小太阳	129
1 闪光灯的种类	129
2 闪光灯的使用方法之一：直射光	131
3 闪光灯的使用方法之二：反射光	134
4 利用附加闪光灯	137
Camera column：摄影的“力量”	140



第4章 人像摄影器材

4.1 摄影器材的选择	144
4.2 挑选用来拍摄人像的相机	146
4.2.1 符合摄影目的的相机：贵了就好吗	146
1 适合明亮而华丽的人像摄影氛围的相机	147



2	适合沉稳而平静的人像摄影氛围的相机	147
3	适合清晰色彩的人像摄影的相机	148
4.2.2	数码相机 vs 胶片相机：不再争论胜负	149
4.3	适合人像摄影的镜头有哪些	151
4.3.1	镜头的基础知识：必须了如指掌	151
1	镜头的名称	152
2	亮镜头，暗镜头：模糊的背景	154
3	画角和焦距：熟能生巧	155
4	可变光圈和固定光圈：何物在动	156
4.3.2	望远镜头：使用大镜头的乐趣	156
1	压缩背景	157
2	放大人物：拉近拍摄对象	158
4.3.3	标准镜头：感觉不错的镜头	159
1	景深的表现：能看清楚全部画面	159
2	贴近现实：真真假假	162
4.3.4	广角镜头：看到了宽广的世界	163
1	强调远近感：腿显得长，头部显得大	163
2	表现运动感：感应任何轻微的动作	166
4.3.5	特殊镜头：表现特殊效果的镜头们	168
1	微距镜头：走进一步，触摸到新视觉空间	168
2	鱼眼镜头：鱼眼看世界	170
4.4	对人像摄影有帮助的附件	172
4.4.1	滤光镜：最重要的附件之一	172
1	UV 滤光镜：防紫外线，吸收紫外线	173
2	偏光滤光镜：塑造蓝色天空	174
4.4.2	三脚架：不要听天由命	175
4.4.3	摄影包：时尚的摄影包可以增加自信心	176
1	单肩背式摄影包	177

4



5

2 双肩背式摄影包 178

3 硬壳式摄影包 178

4.4.4 | 其他附件：这些附件也起作用 179

1 竖拍手柄：手感好，照片效果也好 179

2 遥控器：可以成为自拍之王 180

3 手持带：如果不喜欢颈带 180

4 内存读卡器：虽然小，但是必需品 181

4.4.5 | 相机的基本用法：扎实的基础 181

1 相机的握持方法 182

2 如何捆扎挂绳 184

3 摄影师的表情 185

Camera column：沉重的摄影装备与轻便的摄影装备 186

第5章 拍摄独特人像照片的秘诀

5.1 诱导自然的神态与表情 190

5.2 设置不平常的场景 192

5.3 整理画面背景 194

5.4 局部遮掩方法 196

5.5 是必需的？还是多余的 198

5.6 要养成拍摄大尺寸照片的习惯 200

5.7 一定要喜欢被拍 202

5.8 我比较细心！ 204

5.9 不看取景器也能取景 206

5.10 倒过来拍摄 208

5.11 特意晃动相机 210

5.12 只拍双腿行不行 212

Camera column：在练习过程中体验到的快乐 214