

提供200余张实拍照片的EXIF设定值
给出光圈、快门、感光度、焦距等细节信息

利用大量的正反对比效果图片，
说明拍摄原理，
让读者轻松掌握。

8种构图方法 / 11种用光技巧
6种拍摄诀窍 / 4种实用后期秘籍

教你轻松驾驭各种常见场景下
多风格人像摄影

王庆飞

著

你的人像摄影基础+实战教学笔记

写给男朋友 看的人像摄影书

portrait
photography



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

写给男朋友 看的人像摄影书

王庆飞

著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

写给男朋友看的人像摄影书 / 王庆飞著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-115-49354-5

I. ①写… II. ①王… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第211176号

-
- ◆ 著 王庆飞
责任编辑 杨 婧
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
天津市豪迈印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 11.25 2019 年 1 月第 1 版
字数: 302 千字 2019 年 1 月天津第 1 次印刷
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

目录

第1章 人像摄影基础	007
1.1 人像摄影器材的准备	008
1.2 摆姿要优美——站姿	010
1.3 摆姿要优美——坐姿	013
1.4 对焦要准确	016
1.5 相机功能的设置	018
1.6 选择光线和使用反光板	019
1.7 曝光补偿和包围曝光	022
1.8 光圈和景深	026
1.9 取景与构图	029
1.10 ISO感光度和快门速度	032
1.11 白平衡	034
第2章 人像摄影常用构图技法	037
2.1 三分法构图	038
2.2 三角形构图	040
2.3 “S”形构图	042
2.4 对角线构图	043
2.5 平衡式构图	045
2.6 汇聚线构图	047
2.7 框架式构图	049
2.8 居中式构图	051
第3章 人像摄影曝光与布光技巧	053
3.1 准确曝光是基础	054
3.2 适当曝光过度让人物皮肤更白皙	055
3.3 曝光不足打造独特氛围	056
3.4 逆光拍摄人像剪影效果	057
3.5 主光定位作品风格	058
3.6 辅助光体现作品细节	059
3.7 背景光让人物跃出画面	060
3.8 发光使头发通透而有层次	061
3.9 羽化光拍摄端庄大方风格	062
3.10 用雷达罩塑造时尚感	063
3.11 拍摄甜美的日系杂志风	064
3.12 质感和细节的双赢	065

第4章 美女人像拍摄技巧	067
4.1 人像摄影中常见问题与解决办法	068
4.2 营造画面氛围	072
4.3 用好虚化效果	076
4.4 突出女性优美姿态的构图方法	080
4.5 让画面更有动感	084
4.6 选择合适的辅助工具	088
实战展示	090
第5章 不同场景下的人像拍摄技巧	093
5.1 室外自然光下的人像拍摄技巧	094
实战展示	107
5.2 室内环境光下的人像拍摄技巧	108
实战展示	116
5.3 夜景人像的拍摄技巧	117
第6章 不同风格的人像拍摄技巧	125
6.1 柔和自然系人像拍摄技巧	126
实战展示	136
6.2 冷色调人像拍摄技巧	139
实战展示	147
6.3 非主流风格人像拍摄技巧	150
实战展示	154
第7章 人像照片后期处理技巧	157
7.1 Camera RAW 软件介绍	158
7.2 让灰蒙蒙的照片变得通透	164
7.3 轻松调出唯美的糖水人像照片	169
7.4 打造日系怀旧色调风格	175

写给男朋友 看的人像摄影书

王庆飞

著

人民邮电出版社
北京

内容提要

本书由资深人像摄影师王庆飞倾力打造。要想拍好人像照片，光掌握摄影方面的技巧还远远不够。如何引导模特、跟模特顺利沟通等，也是拍好人像照片需要掌握的技巧。本书结合摄影师多年人像照片的拍摄经验，从人像摄影最基础的内容开始讲述，比如如何选择适合拍摄人像的相机、镜头和附件，如何设置和使用相机，如何引导模特摆姿，如何调动模特的情绪等；接着告诉读者人像照片如何构图、如何布置光线等；之后，按不同类别、不同场景、不同风格分别讲解了各种形式人像照片的特点以及拍摄技巧；最后是后期修片，告诉读者最基本的人像修图方法。

本书适合人像摄影初学者，以及有一定基础的人像摄影爱好者学习参考。

前言

众多网络语言中，有一句是形容人像拍摄的：“有一种照片叫男朋友拍的照片。”女网友们例数男朋友为自己拍摄的各种高级黑照片，可以说惨不忍睹。这就有一个疑问：同样都是美女，为什么别人家的男朋友就能拍出女神照，自己男朋友拍的都是女神神经病呢？

我们可以得出这样一个结论：拍摄人像，是需要技巧的！

为什么这样说呢？我们所看见的别人家男朋友拍摄出来的照片，一个个肤白貌美，笑容自然大方，身材苗条修长，仪态万千……你以为人家个个都是绝世美女、专业模特吗？怎么可能！这世界上的人，女人，特美的和特丑的都只是少数，大多数人都属于相貌平平的大众脸。怎样才能把大多数的大众脸拍摄出独具魅力、能够吸引人的照片来，就得看摄影师的功力了！

比如，皮肤偏黑的，适当增加一点曝光补偿，可以让模特肤色显得更白皙；个头偏矮的，可以用广角镜头靠近模特，以仰视一点的角度拍摄出大长腿的效果；脸型胖一点的，可以利用发型或者手势适当遮盖……当然，还有最重要的一点：拍摄人像的时候，如何更好地抓住人物表情，利用人物眼神突出人物内心世界，是人像拍摄的核心所在。

因此，可以这么说，这世界上没有丑女孩，只有不会拍照的人像摄影师。作为摄影师，你需要发掘你的每一个拍摄对象身上所具有的美，比如这个女孩鼻子很好看，嘴型很有特色，身材很高挑，腿型很优美，笑容很有感染力等，并且利用手中的相机，通过一定的摄影技巧将这些美展现出来。

我所拍摄的人像照片，拍摄对象都不是专业模特，而是身边的普通人。通过服装造型、妆容修饰，以及拍摄过程中的构图、布光，再利用各种摄影语言的调整，然后是后期修图等一系列创作手法，每一个普通人都是可以拥有明星大片一样的效果。

本书是我多年人像拍摄的一个总结，书中使用了大量的正反对比效果图片，以求读者能够花最少的时间和精力，就能掌握我想表达的一些人像拍摄技巧。希望每一位读者都能在此有所收获！

目录

第1章 人像摄影基础	007
1.1 人像摄影器材的准备	008
1.2 摆姿要优美——站姿	010
1.3 摆姿要优美——坐姿	013
1.4 对焦要准确	016
1.5 相机功能的设置	018
1.6 选择光线和使用反光板	019
1.7 曝光补偿和包围曝光	022
1.8 光圈和景深	026
1.9 取景与构图	029
1.10 ISO感光度和快门速度	032
1.11 白平衡	034
第2章 人像摄影常用构图技法	037
2.1 三分法构图	038
2.2 三角形构图	040
2.3 “S”形构图	042
2.4 对角线构图	043
2.5 平衡式构图	045
2.6 汇聚线构图	047
2.7 框架式构图	049
2.8 居中式构图	051
第3章 人像摄影曝光与布光技巧	053
3.1 准确曝光是基础	054
3.2 适当曝光过度让人物皮肤更白皙	055
3.3 曝光不足打造独特氛围	056
3.4 逆光拍摄人像剪影效果	057
3.5 主光定位作品风格	058
3.6 辅助光体现作品细节	059
3.7 背景光让人物跃出画面	060
3.8 发光使头发通透而有层次	061
3.9 羽化光拍摄端庄大方风格	062
3.10 用雷达罩塑造时尚感	063
3.11 拍摄甜美的日系杂志风	064
3.12 质感和细节的双赢	065

第4章 美女人像拍摄技巧	067
4.1 人像摄影中常见问题与解决办法	068
4.2 营造画面氛围	072
4.3 用好虚化效果	076
4.4 突出女性优美姿态的构图方法	080
4.5 让画面更有动感	084
4.6 选择合适的辅助工具	088
实战展示	090
第5章 不同场景下的人像拍摄技巧	093
5.1 室外自然光下的人像拍摄技巧	094
实战展示	107
5.2 室内环境光下的人像拍摄技巧	108
实战展示	116
5.3 夜景人像的拍摄技巧	117
第6章 不同风格的人像拍摄技巧	125
6.1 柔和自然系人像拍摄技巧	126
实战展示	136
6.2 冷色调人像拍摄技巧	139
实战展示	147
6.3 非主流风格人像拍摄技巧	150
实战展示	154
第7章 人像照片后期处理技巧	157
7.1 Camera RAW 软件介绍	158
7.2 让灰蒙蒙的照片变得通透	164
7.3 轻松调出唯美的糖水人像照片	169
7.4 打造日系怀旧色调风格	175





第1章

人像摄影基础

在各种摄影题材中，人像摄影是很重要的一个类别，有很多人最初接触摄影，就是从给家人、朋友拍摄照片开始的。想要拍好人像照片，需要掌握一定的技巧。

本章内容从人像摄影的基础入手，简单介绍人像摄影需要准备的器材、行之有效的技巧等，希望对初学摄影的朋友有所帮助。

1.1 人像摄影器材的准备

拍摄人像题材的时候，常用到的摄影器材有相机、镜头、反光板、闪光灯等。

相机

在选择相机的时候，我们可以选择性能较好的数码单反相机。当然，便携式相机，甚至是手机也都可以用来拍摄人像。不过，在选择相机的时候，应尽量注重相机的性能。目前市面上的数码单反相机都可以拍摄出不错的画面效果，也可以极大满足拍摄者对拍摄的要求。



尼康 D850 数码单反相机



佳能 5D Mark IV 数码单反相机

镜头

选择好相机以后，在镜头选择方面就要与机身相结合，选择适合自己相机的镜头。通常在拍摄人像题材的时候，使用定焦镜头与变焦镜头都可以达到预期的拍摄效果。不过，从画质以及最终的出片效果来看，推荐使用较为经典的35mm、50mm和85mm焦段定焦镜头，或者70-200mm的变焦镜头。



佳能 50mm 焦段镜头



尼康 50mm 焦段镜头



佳能 70-200mm 焦段镜头



尼康 70-200mm 焦段镜头

反光板与闪光灯

在拍摄人像题材的时候，为了对人像主体的亮度进行自由调控，反光板和闪光灯是必不可少的。

当然，在很多时候，不使用反光板和闪光灯也可以拍摄出很不错的照片。但是在逆光或者光线不足的情况下拍摄时，如果没有反光板和闪光灯，拍摄会变得极其困难。

通常，反光板包括白面和银面两种类型。在实际拍摄时，推荐使用折叠式的圆形反光板，这样既方便携带，也方便补光操作。

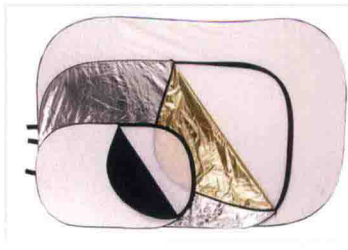
目前，很多相机配备了内置闪光灯。在某些情况下，也可以借助内置闪光灯进行拍摄。然而，内置闪光灯有很多不足的地方，这时候就需要准备一款或者多款外置闪光灯。在选择外置闪光灯时，最好选择相机原厂配备的高性能闪光灯，这样相机与闪光灯的契合度更高，补光效果也更好一些。



佳能原厂闪光灯



尼康原厂闪光灯



反光板

009



85mm f/4 1/500s ISO 100

在室外拍摄人像照片，使用反光板为人物进行补光，人物面部受光更均匀

1.2 摆姿要优美——站姿

拍摄人像题材的照片，为了让拍出来的人像照片看起来更漂亮、更好看，摄影师与模特都需要掌握一些摆姿技巧。在实际拍摄时，模特摆出不同的姿势，画面中的美感、力量感等也会有着不同的呈现。通常，在摆姿中，可以简单分为站姿、坐姿等。

所谓站姿，是指人物站立时的姿势。拍摄站姿，通常会拍摄模特的全身照。

拍摄人物站姿，如果想要表现人物柔美的身形轮廓，模特并不一定要做出特别夸张的动作。在拍摄时，模特只需向左或向右转动身躯，便可以将优美的轮廓表现出来。

另外，手和脚做出一些简单的动作，也可以给照片添加可爱、青春的感觉。

拍摄站姿时，相机所在的高度可以与人物的腰部持平，这样可以避免模特腿部在画面中显得很短。

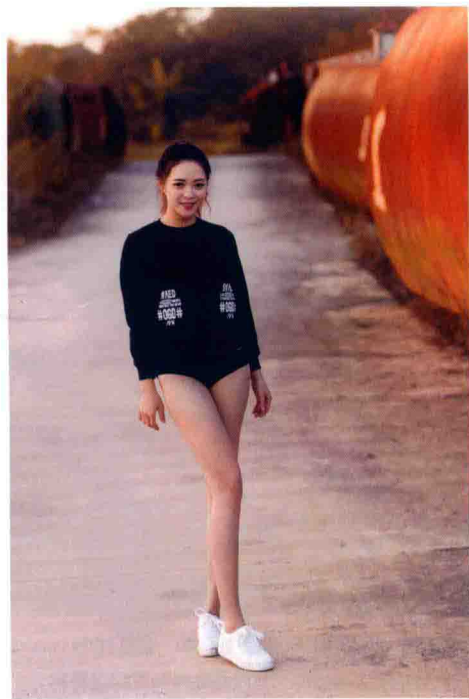
85mm f/2.8 1/500s ISO 640

模特正面朝向镜头，拍摄出来的照片无法突出表现她的身形轮廓，照片给人比较呆板的感觉



85mm f/2.8 1/500s ISO 640

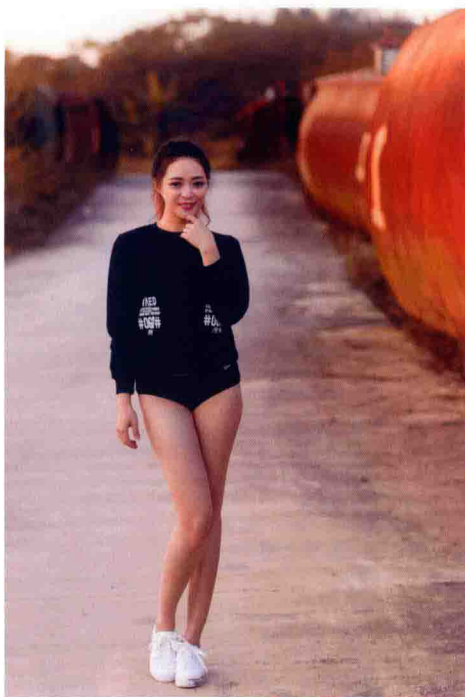
让模特身体稍微向左转动，右腿随之向侧前方轻轻迈出，靠近镜头的肩膀自然放低一点，模特的优美身形得到突出表现





85mm f/2.8 1/500s ISO 640

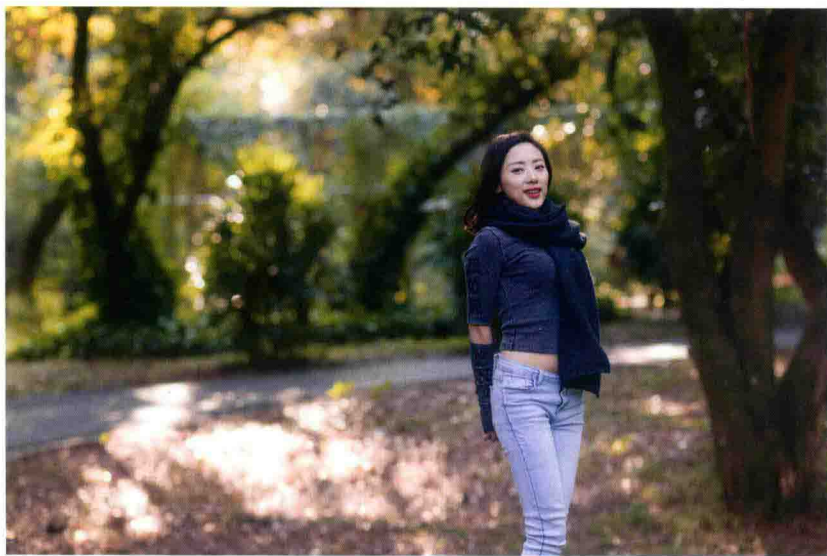
拍摄站姿的时候，模特可以双腿前后交叉，将双手放在小腹位置，手臂弯曲。照片给人轻松自然的感觉，同时，能够凸显模特修长的双腿



85mm f/2.8 1/500s ISO 640

拍摄站姿的时候，模特可以一腿直立，一腿弯曲成“>”形状。同侧手臂自然下垂，另一只手轻触下巴，模特的姿势显得生动可爱

011

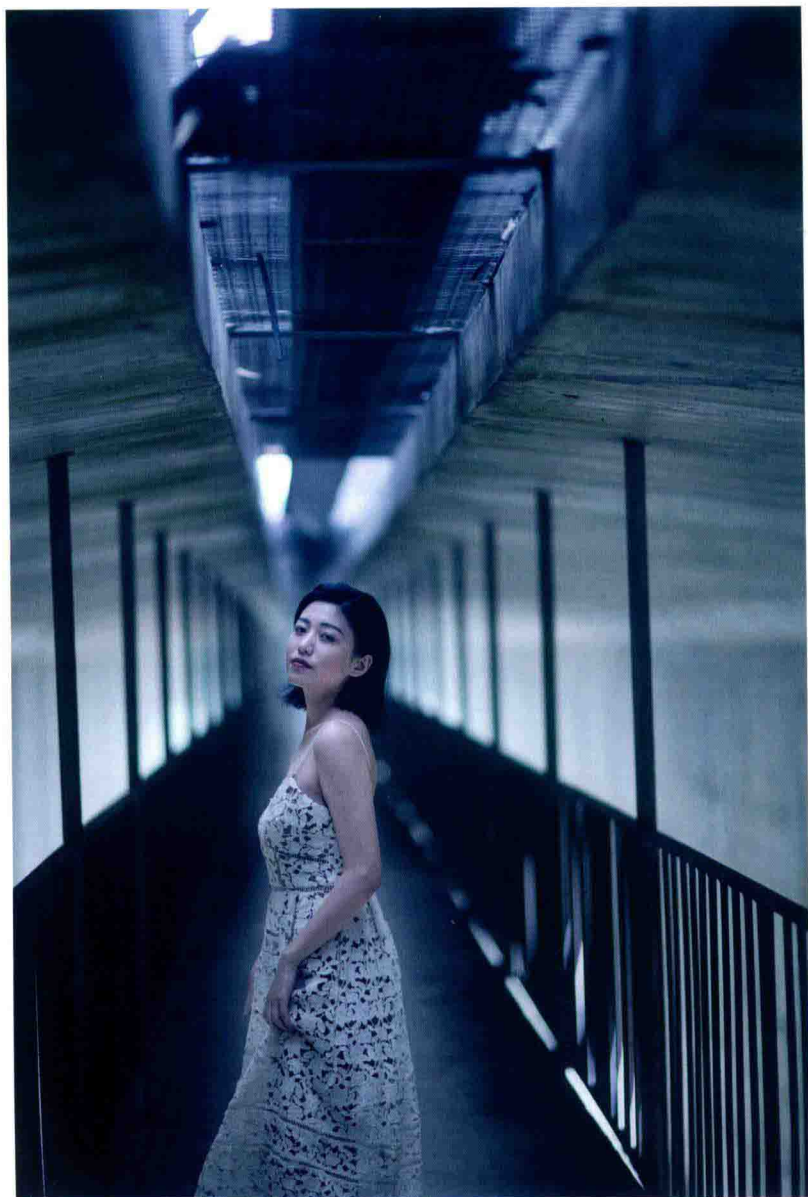


85mm
f/2.2
1/640s
ISO 1000

模特双手后背，略微侧身向着镜头，这样的姿势可以凸显腰部的线条

在拍摄人物的站姿时，还可以拍摄模特回眸的姿势，照片给人一种成熟的感觉。具体拍摄时，可以拍摄模特背部朝向镜头、转身回望的姿势，也可以拍摄模特侧身回望的姿势。在拍摄过程中，手臂的摆放可以根据身体的姿势，选择最自然的状态。

值得注意的是，在拍摄回眸的姿势时，模特的表情也很重要，有时候可以影响整张照片的基调。因此，需要多加留意。



85mm f/1.4 1/400s ISO 1600

拍摄模特回眸的姿势时，可以拍摄模特的侧面。模特侧头看向镜头，下巴稍稍抬起，面向镜头的手臂弯曲，手指轻抓裙子，配合恰当的表情。照片中模特的身形得到很好的表现，画面也给人时间穿梭的感觉