

经典畅销之作全新升级



# 胶片与数码

## 唯美人像摄影技法

吴俊辰 著

解密胶片相机选购、底片

选择、冲扫、实拍全流程

数码人像摄影实拍过程、

后期流程全收录

带你领略数码时代依旧

人沉迷的菲林之美

版集团



电子工业出版社  
http://www.phei.com.cn



# 胶片与数码

## 唯美人像摄影技法

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

吴俊辰 著

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

胶片与数码：唯美人像摄影技法 / 吴俊辰著. -- 北京：电子工业出版社，2018.11

ISBN 978-7-121-35252-2

I. ①胶… II. ①吴… 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 239547 号

责任编辑：田 蕾 特约编辑：刘红涛

印 刷：北京富诚彩色印刷有限公司

装 订：北京富诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.5 字数：448 千字

版 次：2018 年 11 月第 1 版

印 次：2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价：99.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：(010) 88254161 ~ 88254167 转 1897。

## 前 言

首先，这不是一本只讲胶片摄影的书，除胶片摄影外，还有相当比例的数码拍摄范例及后期处理教程，如果你是一位数码人像摄影爱好者，本书同样适合你。因为无论器材如何变化，摄影的本质是相通的。

首先，将分享一些我的胶片摄影的经历和体验。跟大多数摄影爱好者一样，我从接触摄影开始使用的就是数码相机，在8年的时间里拍摄了很多照片，且尝试了各种题材，也先后出版发行了3本关于数码人像摄影的书籍。但是，在某一个阶段，我忽然对自己的拍摄产生了疑问，或者说是一种厌倦。在对数码相机完备的性能和快捷可控的拍摄有了深入把握后，似乎拍什么都不会太差，但也不会太好！我在渐渐失去最初在摄影中不断获得的发现感和成就感。尝试了各种后期处理方式后，也让我越来越对坐在计算机前重复“正确而美好”的后期处理流程感到厌倦。数码相机的功能越来越完善，成像越来越清晰，在赞叹“新技术万能”的同时，拍摄过程中自己可以把控的东西却在慢慢减少。直到一个很偶然的时机，一个喜爱胶片摄影的朋友向我推荐了胶片相机奥林巴斯 OM1。当几经周折我把这部方方正正的机械相机端在手里，并试图去拍摄的时候，突然感觉自己完全成了一个新手，光圈、快门、对焦都需要手动操作，拨动机械，转动镜头，面对一个平时几乎不用考虑就可以按下数码相机快门的普通场景，我突然变得手足无措、顾此失彼起来。尽管还是控制不住按下快门后就急于去看相机后背的本能动作，但实际上，什么都看不到。我开始强烈地怀疑自己，刚刚按下快门的照片是否顺利成像？曝光是否准确？有没有跑焦？一切都不知道，胶片相机等待你的每一个指令，安安静静地执行，但不告诉你结果。

在那段时间里，我如同一个懵懂的新手，重新尝试和认知各种光线、熟悉陌生的操控方式并改变自己的拍摄节奏。那时我才发现，原来拍完一卷36张的135胶片并不是一件简单的事情。数码相机替你做好的大部分事情，胶片相机都还给了你。经过几天的焦灼等待，我拿到了我拍摄完的第一卷胶片，失焦的不少，曝光失误的也占据了一部分，但其中惊艳成功的胶片作品使我感觉到了久违的兴奋与激动。这是一个无法控制的开始，我开始接触更多的胶片相机，从135到120，从旁轴、单反到双反。我惊讶地发现，胶片相机拥有如此丰富的机型、如此截然不同的操控体验、如此令人惊艳、痴迷的成像风格。胶片是安定的，不疾不徐，安静地调整光圈和焦距，从容地旋转各个转钮，听快门咔嚓一声响起，感受机械契合的联动，摩挲经历几十年岁月的机身，等待菲林放在手上的分量……这一切都令人着迷，让人心绪宁静。不再有毫无压力的连拍和扫射，你把控着拍摄的每一个细节，并对每一个细节负责。送走胶片的期待，以及看到胶片如自己期待

的结果一般时那种难以描述的满足。在生活节奏越来越快的时代，胶片摄影让我有了一份舒缓稳健、成竹在胸般的从容。

很幸运，能有这样一本书来跟大家分享胶片摄影之美，尽管数码和胶片拍摄者争论经常出现在各种摄影交流平台，双方都想说服对方或者表明自己，但我想说的是，胶片摄影是数码摄影之外的另一种美好体验，每一个端起相机拍摄的人都期待去展现世界的丰富多彩，那么能够多体验一种拍摄方式是多么幸运，而这种方式又是如此令人着迷。

感谢出版社编辑的信任与支持，能够在数码摄影占据绝对主流的当下，鼓励我写一本涉及胶片摄影的图书。同时也深深感谢在本书写作过程中提供帮助的朋友，他们让我看到，还有这样一群人热爱胶片和胶片摄影，更令人高兴的是，看到了更多年轻的朋友开始拿起胶片相机体验它的乐趣与不同。

感谢优秀摄影师六指卫星、徐一恩、骨灰级烧卖、Jak 为本书提供作品支持，感谢菲林日记馆主、老卢工作室、妙鲜包为本书胶片及冲扫分析提供的技术支持。感谢宾无二家、大角溯、咚咚亮哥、刘洋、兰宇为本书的相机介绍章节提供机身照片。



# 目 录

01	如何开始唯美人像？为什么还要使用胶片相机？	001
	如何入手	002
	为什么要用胶片拍摄	019
02	来，选择你的第一台胶片相机	029
	拥有自己的第一台胶片相机前需要了解的知识	030
	选择你的第一台胶片相机	034
03	边走边拍的快乐——从小咖啡厅到街道	061
	充分利用临窗的光线	062
	和小动物互动	064
	小吧台的多形式运用	065
	利用门帘分割空间	073
	在室外拍摄时提升效果的小技巧	074
	白色桌面的反光板作用	076
	多点耐心，等待理想的光线出现	077
	发掘拍摄现场有趣的道具	078
	让小光线发挥关键作用	080
	让画面具有透视感	081

制造前景, 丰富画面层次	082
拍摄不同的视角	083
利用镜子	086
跟孩子们玩耍	088
顺应情绪的引导	090
拍摄大头照	091
水果摊的缤纷色彩	092
狭窄的胡同	097
<b>04 旧渔轮——让光影、色彩、结构唱主角</b>	<b>099</b>
利用光线与阴影对比突出主体	100
展现环境细节与质感	102
根据光影位置选择合理的机位	103
用长焦压缩景深, 展现环境纵深感	106
小面积、高光比顶光的应用	108
利用前景丰富画面层次构成	110
利用倾斜营造画面动感	113
表现质感	117
俯拍创造新颖视角	118
再次尝试略强的顶光	119
突出环境色彩的冷暖对比	122
表现局部光影趣味	123
充分利用缆车的特色结构	124
压暗背景突出人物的用光技巧	128
表现具有特色的环境	129
从另一面进行拍摄	130
大场景的拍摄	131
多角度拍摄上下扶梯	132

利用小区域光线营造光影趣味	136
高角度拍摄——充分利用阴影的线、面丰富画面	137
拍摄多重曝光的作品	139
<b>05 五大道的秋日阳光</b>	<b>141</b>
以不同的角度拍摄固定区域的光线	143
小区域光线的拍摄应用	145
旋转取景，拍摄不同的光影效果	146
小花丛的光线运用	149
台阶的全景拍摄	155
盆栽与小铁皮棚	156
老楼梯的线条与光影	159
跟小动物玩耍	163
逆光的小枝蔓	164
<b>06 拍摄实战：人像拍摄的沟通与引导技巧</b>	<b>165</b>
与模特初次见面，快速营造轻松愉快的拍摄氛围	166
简要、轻微而明确地引导，随时处于拍摄状态	168
比日常略放开一些	173
抓中摆和摆中抓	174
忘记拍摄的存在	177
充分利用环境	180
指定大致区域，随机抓拍	183
创造情绪亮点和趣味点	187
充分利用环境色彩	191
小动物让画面具有不可替代的情绪特色	193
高角度拍摄	194



07	后期处理秘诀一：快速提升你的作品	199
	后期处理界面介绍	200
	工具	201
	人物皮肤处理	202
	清新风格人像后期处理	206
	平衡 RAW 格式画面各区域的曝光	215
	通透、明亮光感的后期处理流程	219
08	后期处理秘诀二：让光影、色调更精彩	223
	胶片风格照片的后期处理	224
	利用后期处理渲染画面主体氛围	230
	逆光人像后期处理	235
	青色影调后期处理流程	239
09	胶片主要类型及冲扫介绍	245
	反转片 (Reversal Film) 120 系列	247
	负片 (Negative Film) 120 系列	250
	负片 135 系列	252
	黑白 135 系列	256
	电影胶片	259
	胶片常见扫描机型介绍及效果比较	262
	胶片拍摄的一些小问答	265

首先，这不是一本纯粹的胶片摄影书，数码拍摄及后期处理占有更多的比例。如果你是一名使用数码相机拍摄唯美人像的爱好者，那么本书非常适合你。当然，书中会介绍胶片摄影，也会在部分实战范例中使用胶片拍摄，但其中涉及的拍摄理念及技巧，同样适用于数码摄影。在数码与胶片二者之间，本书着力展示二者各自的特色，以及拍摄中获得的不同乐趣，更多的选择可以增加摄影这件事的快乐总量，至于每个人如何做出选择，我们认为，乐趣就是正确答案。



01

如何开始唯美人像？为什么  
还要使用胶片相机？

## 如何入手



佳能 5D Mark II 光圈: F2.8 焦距: 70mm 快门: 1/250  
感光度: 100 曝光补偿: EV 0



佳能 5D Mark II 光圈: F2.8 焦距: 40mm 快门: 1/400  
感光度: 100 曝光补偿: EV 0

唯美人像摄影是拥有庞大爱好者群体的拍摄题材。在生活中找到一处具有特色的拍摄场景，找一身喜爱的衣服，自己画一个淡妆，就可以拍出漂亮的作品。

但作为一个相对独立的拍摄题材，唯美人像摄影拥有自己的审美体系和拍摄技术要求。要想更快地拍摄出理想的作品，下面这些文字会对大家有所帮助。

### 如何选择场景。

适合唯美人像拍摄的场景非常多，几乎没有什么限制。但作为初学者，一般在公园、郊外、咖啡厅这几类常见的场景拍摄几次之后，就会发现很难再发掘有新意的拍摄地点。他们经常会产生这种困惑：为什么优秀的人像摄影师总能找到让人眼前一亮的独特的拍摄场景呢？想要找到独特的拍摄场景，可以从以下几个方面入手。

**拍摄对象自身的资源：**女孩的兴趣、爱好、特长、从事的工作等，往往会让她拥有一些独

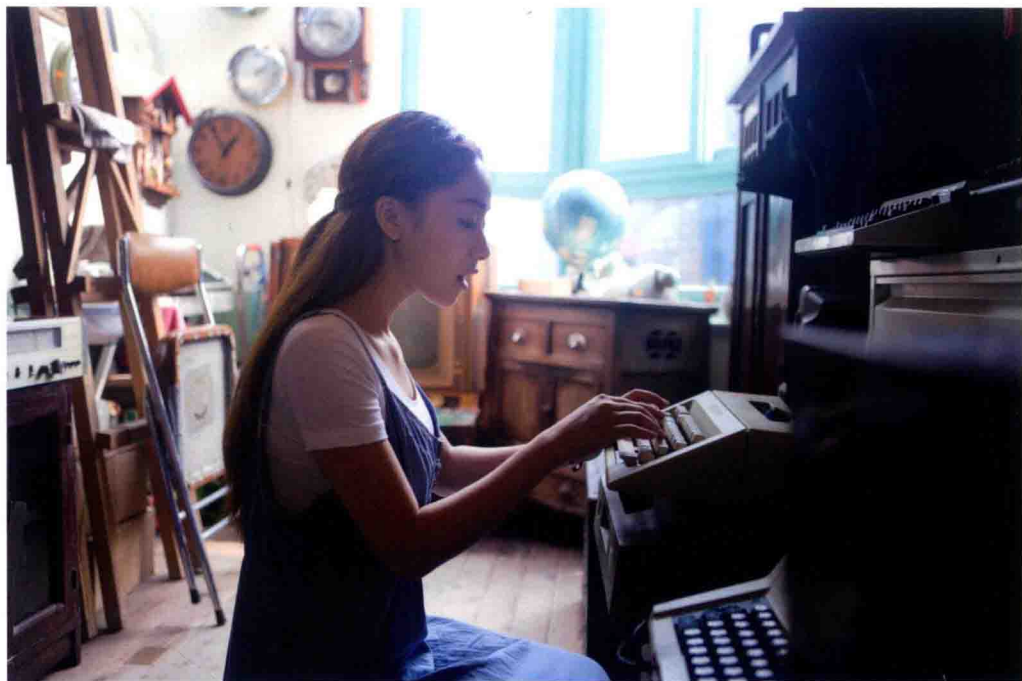
特的场景。拍摄前多做沟通，你一定会经常收获惊喜。例如，喜欢滑雪的女孩——雪场、喜欢音乐的女孩——琴房、喜欢玩滑板的女孩——滑板练习区、喜欢舞蹈的女孩——舞蹈房、上学的女孩——教室，或者从事酒庄管理的女孩——会开绿灯让你进入别人进不去的庄园拍摄。



佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：63mm 快门：1/125 感光度：100 曝光补偿：EV 0

作品拍摄于女孩的画室，她是美院的研究生。画室里各类摆设和画具都非常具有特点。同时，因为这是她常年创作的地方，她能够很容易地放松下来，让画面有一种自然安定的氛围。

**巧用手机 APP 的搜索功能：**有特色的餐厅、咖啡厅、旧物店和特色书店等，是拍摄唯美人像作品的理想场景，但如果只在个人日常活动半径范围内去发掘，很难满足多次拍摄的需要。在手机应用发达的今天，可以多借助大家推荐的 APP。在这类应用中，选择环境评分较高的店，然后观看实拍照片，可以帮助你很快锁定新的拍摄地点。需要注意的是，出于不同的经营考虑，并不是每一位店家都支持自由拍摄，有的店家会收取拍摄的场地费，有的店家在客流量少的时段允许拍摄。所以在拍摄前，要通过电话等方式与店主提前沟通，避免装备齐全地跑到现场却不能拍摄的情况发生。



佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：48mm 快门：1/100 感光度：200 曝光补偿：EV 0



佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：24mm 快门：1/160 感光度：320 曝光补偿：EV 0



设计独到、布置精美的各类餐厅、小店，不但可以在环境氛围方面让你的作品得到提升，也更容易让模特和摄影师因场景的新奇感产生更多的创意和互动。

**别人的作品：**摄影跟其他的爱好一样，需要建立起一个自己的朋友圈。这样大家可以共享资源，每个人发现一个资源，集中在一起就是大量的资源。经常与朋友交流，多看看他们的作品，是获得好场景的一个重要方式。



佳能 5D Mark II 光圈：F1.4 焦距：35mm 快门：1/1600 感光度：100 曝光补偿：EV +2/3

佳能 5D Mark II 光圈：F1.8 焦距：35mm 快门：1/1600 感光度：100 曝光补偿：EV +1/3

避开人流，到僻静的路口拍摄，能获得干净的背景，也有助于模特放松，而整体的环境风格又能让人知道是在某个特定区域拍摄的作品，与某些标志性场景有所不同。

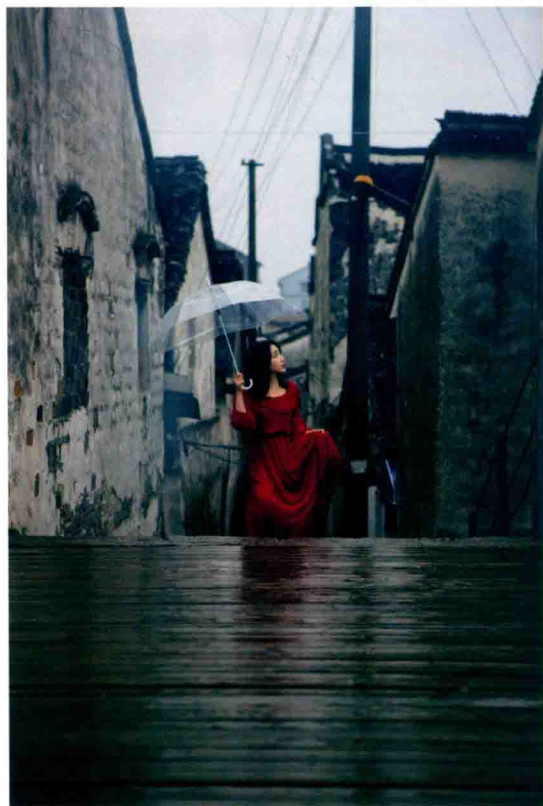
**多走几步：**优秀的人像摄影师能在被很多人拍过的场景里发现新画面，其关键词是“多走几步”。外景拍摄是没有边界限制的，很多不起眼的路口、岔路都可能构成一个新奇的小场景。一方面，要勤于观察，多留意平时容易被忽略的行走路线；另一方面，要勇于沟通、勤于沟通。一些看似私人或者禁入的偏僻私密场景，如果能够礼貌请求，往往都能获得主人的同意甚至协助。即使在一些开放拍摄的室内，只要勤于观察，也会发现平时被忽略的视角，笔者曾经经过沟通、被允许到餐厅的厨房、老板的工作间、居民自家庭院里拍摄，从而得到了独特而新颖画面。



## 如何准备、选择服装

作为非职业摄影师，一般而言，不会拥有大量准备好的拍摄专用服装。拍摄的服装有些是模特自己平时穿的服装，另一些则是事先有目的地进行购买的。

服装的选择要与拍摄主题、摄影师特长、模特特点及作品最终预期相匹配，没有固定的模板。但对于初学者，这里提供四条建议，会对拍摄有所帮助。首先，摄影师不能或者很难控制拍摄场景中出現什么颜色，所以服装的颜色是摄影师唯一能够主观控制的色彩，一定不要轻易放弃这一权利。服装优先选择红色、黄色、蓝色等饱和度高的颜色，尤其是在背景偏灰暗的场景，足够鲜艳的服装可以打破画面的沉闷。在实在没有足够选项的情况下，请记住“白色是万用色”。其次，确定服装颜色之后，在选择拍摄场景的色彩时有一个小的诀窍，那就是选择与服装色彩相近或者有补色关系的场景区域，例如，黄与蓝、青与红、品红和绿均为互补色。一般而言，尽量避免黑色、灰色、紫色的服装。再次，服装的款式不要过于宽松肥大，尽量简洁，避免过多细节上的装饰。一般适合拍照的服装都是在日常生活中穿起来让人觉得鲜艳、夸张的，但在照片中就会感觉刚好合适，具体分寸需要通过实践来摸索。但也从另一方面说明，如果在生活中穿着的都是效果普普通通的服装，那就不要去拍照了。最后，还有一个小细节，例如，挎包、提包、墨镜等，如无特殊需求，尽量避免入镜。



在江南水乡（拍摄环境），女孩选择红色的服装，使略显沉闷的画面有了明艳的色彩。如果女孩选择黑色或者灰色的服装，画面效果可想而知。当然，如前所述，模特选择白色的服装，效果也是不错的。

佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：70mm 快门：  
1/1250 感光度：320 曝光补偿：EV -2/3



女孩红色的服装与现场红色的沙发色彩相近，把她安排在这个区域拍摄，获得的作品在色彩上非常协调统一。同时，由于沙发红色纹理反射出的光线是暖调的，而模特身上也呈现出红色，让人能感受到阳光的和煦。

佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：24mm 快门：1/200 感光度：100 曝光补偿：EV 0



女孩裙子的蓝色与环境中铁皮箱的绿色、门框的青色、地球仪的蓝色，都属于相近色关系，所以，在视觉上，整个画面中人物和环境的色彩搭配让人感觉非常舒适。

佳能 5D Mark II 光圈：F2.8 焦距：24mm 快门：1/640 感光度：250 曝光补偿：EV 0



佳能 5D Mark II 光圈: F2.8 焦距: 43mm 快门: 1/80 感光度: 250 曝光补偿: EV 0

在杂乱的环境中，模特的白色上衣自然地成为画面的视觉中心，又与环境协调融合。这就是“白色是万用色”的体现。

### 如何与模特沟通

唯美人像作品，无论色彩多么赏心悦目，构图多么稳妥合理，如果照片中人物的表情是生硬的，情绪是不自然的，也很难打动观众。这正是唯美人像摄影不同于风光和小品之处，仅仅将被摄对象拍摄入镜是远远不够的。如何让模特快速进入放松、自然的状态，与摄影师进行良好的互动，让照片表达出独特的情绪和情感，必不可少的是良好的沟通。