

WU JUNCHEN

—PORTRAIT PHOTOGRAPHY—
THE INSTANCE & POST PRODUCTION

唯美之镜

人像摄影实战与后期

吴俊辰 著



WU JUNCHEN

—PORTRAIT PHOTOGRAPHY—
THE INSTANCE & POST PRODUCTION

唯美之镜

人像摄影实战与后期

吴俊辰 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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

唯美之镜：人像摄影实战与后期 / 吴俊辰著. --北京：电子工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-121-31654-8

I. ①唯… 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(2017)第119134号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：刘红涛

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺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：787×1092 1/16 印张：21.75 字数：481.6千字

版 次：2017年7月第1版

印 次：2017年7月第1次印刷

定 价：99.00 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，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

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

前言

这是我第5本人像摄影书，从拿起相机有意识地去拍唯美人像这个题材到现在已经12年。毫无疑问，没有其他题材能像唯美人像摄影一样能够渗透在我们生活的每一个角落，只要你愿意，就可以在任何时候和场地举起相机去拍摄。朋友、爱人甚至是陌生人，都可以成为你镜头中的主角。唯美并非对象自身有多么美，而是用美的眼光去审视、欣赏她们，把她们独特的美记录、定格下来。残酷一点地说，青春实在短暂，走过去审视时，因未做的事而引发的遗憾远远多于做了而引发的懊恼。欣喜一点地说，我们买到这本书，开始埋下头学习、端起相机去拍摄时，我们就拥有了无数机会和可能把这份美永远地记录下来。

经历了之前4本书的写作，以及和读者们一直不间断的交流，本书试图更加具体地告知初学者在面对场景时，如何整体谋划拍摄整体流程、如何丰富自己的表现手法，以及如何在有限的现有条件下创造出更多的变化。在此基础上，对唯美人像摄影学习进程中初学者可能遇到的一些问题、可能造成困惑的一些认知变化也做了诚实的诠释。

对于大部分读者期待的人像后期，本书在讲解后期的主要调整手段时，把不同风格变化可能的路径展示给大家，这看起来更为重要。比起其他摄影书，本书还提供了后期所有的RAW文件，读者可以体验与笔者完全相同的后期旅程。

最后，诚挚感谢为本书付出辛苦的各位朋友，他们包括与笔者合作的各位美丽的姑娘、为说明构图而绘制国画作品的优秀画家丁树泉先生，以及孔庆涛、一凡两位优秀的摄影师为我记录拍摄现场画面，才让每一张成品图都得以展现拍摄过程。最后感谢张莹莹女士不可替代的帮助。

谢谢诚恳期待本书的读者，希望本书对亲爱的读者有所帮助。

目 录

| | |
|-------------------------|-----|
| 第 1 章 总论 | 001 |
| 从什么开始 | 001 |
| 关于器材 | 002 |
| 如何设置你的相机 | 007 |
| 怎么选服装 | 009 |
| 如何找到合适拍摄场景 | 010 |
| 如何引导拍摄对象 | 011 |
| 关于后期 | 012 |
| 一些深入一点儿的建议和交流 | 014 |
| 第 2 章 培养环境人像的拍摄意识 | 021 |
| 为什么要拍摄环境人像 | 021 |
| 环境人像摄影构图与调度 | 041 |
| 第 3 章 拍摄实战：花艺室 | 075 |
| 第 4 章 拍摄实战：跟暖莎去扫街 | 107 |
| 进一步互动，增加画面的情节感 | 111 |
| 提升构图的新奇性 | 118 |
| 增加一个小道具 | 119 |
| 寻找环境中的色彩 | 121 |
| 拍摄大环境 | 126 |
| 不要错过有趣的“小情节” | 134 |
| 寻找有细节的场景 | 135 |
| 情绪的反差变化 | 137 |

| | | |
|--------|----------------------|-----|
| 第 5 章 | 拍摄实战：植物园 | 145 |
| 第 6 章 | 拍摄实战：逛胡同 | 171 |
| 第 7 章 | 拍摄实战：记忆中的绿皮火车 | 201 |
| 第 8 章 | 提升画面感染力 | 225 |
| | 跟着光线拍 | 225 |
| | 不看镜头 | 258 |
| | 利用环境和道具创造互动 | 264 |
| | 和动物朋友互动 | 270 |
| 第 9 章 | 后期的简单操作 | 275 |
| | 熟悉后期处理界面 | 275 |
| | 色彩为什么不一致 | 279 |
| | 人像后期的必修课——磨皮 | 281 |
| 第 10 章 | 后期：曝光 选区 | 291 |
| | 平衡画面明暗关系 | 291 |
| | 精细修饰之深入一些的选区操作 | 297 |
| | 通透明亮的后期 | 304 |
| | 通透明亮后期的进一步深入 | 310 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第 11 章 后期：精修 | 317 |
| 拥有更多细节的精细后期 | 317 |
| 胶片风格后期 | 329 |
| 中性色后期 | 334 |

第1章 总论

从什么开始

在本书第1章，准备和读者交流几个初学者最关心的问题，这些问题会在各个网络平台、交流群中被频繁问到，但似乎又很少有人愿意认真回答。道理很明显，对于资深摄影师来说，它们初级而琐碎，既浪费时间，又很难凸显其“水准”，而不甚了了的回答者，给出的答案又千奇百怪，令人迷惑。

选项越多，越容易让人困惑。例如你手中的相机，每一个按钮、开关后面都罗列着若干选项和烦琐的技术说明。对于初学者而言，认真学习每一个技术细节诚然很重要，但摄影是一件最需要通过实践来畅通认知的事情，从最简单的模式开始，简化初期的操控，直接去拍摄，通过拍摄的反馈来校正、丰富自己，是最有效的方式。本章接下来的几个问题，都力图让读者能够避开一些容易陷入的“烦琐”，直接去面对拍摄实战，从而在自己实践的基础上，慢慢构建自己的摄影知识体系。



6×6 中画幅胶片拍摄 哈苏 500CM+Portra400

关于器材

作为初学者，这似乎是要被关注的第一要务。选择一套怎样的设备才能满足自己的需要，继而专注于后续的拍摄呢？对于相关的介绍和推荐，网络上铺天盖地，各种声音都在强调着某种选择的正确性，作为对器材所知甚少，甚至一无所知的初学者最爱提的问题之一，就是请高手推荐一套器材。但从实践角度而言，似乎拍摄经营丰富的老手都不太愿意回答这个问题，究其原因在于这不仅仅是一个简单的列清单过程，而是考虑诸多变量的系统工作，接下来作者尝试就设备的选择发表一些个人见解。

1.存在某种相机拍某种题材的“必然搭配”

在相当范围内存在这样的说法，例如尼康适合拍风光、佳能适合拍人像，理由是其各自成像有一些特色偏向。但是，在影像数码化的今天，所有这些偏向在后期环节中的影响都可以忽略不计。同时这样的说法也预先假设了风光是什么色彩倾向、人像是什麼色彩倾向，但我们需要知道的是，任何题材经由不同的拍摄者拍摄都要展现出其个人的特色和情感，千篇一律的某题材某色彩倾向是不存在的，所以不要被这一说法所束缚，在选择器材的时候，大可以忽略它，除了拍摄鸟类、野生动物、微距等极特殊的题材，“一切器材可以拍一切题材”。

2.定焦比变焦高级

很多时候，初学者会被推荐选择一支定焦头入门，理由是过去的大师都在使用定焦。不考虑摄影技术的时代局限，仅就拍摄时的灵活度、自由度而言，定焦都要比变焦受到更多的局限。虽然很多“过来人”告诉你，定焦也很方便，向前进一点或向后退一点就可以获得非常丰富的取景范围变化。但在实际拍摄中，有很多情况这种方式是行不通的。在有限的取景空间中，当你不能前进和后退，甚至飞起来的时候，你将会丧失很多拍摄视角，尤其是对初学者而言。最为重要的是，使用定焦拍摄人像，很容易让拍摄者忽略环境，过度关注局部。就像每一个人像拍摄入门者基本都会被推荐过佳能的85mm定焦一样，推荐者往往渲染这支镜头漂亮的焦外虚化效果，而忽略了它拍摄人像时狭小的取景范围。本人虽然也很喜欢定焦，但对于初学者而言，我仍然建议从变焦入手，在变焦提供的充足的焦段下熟练之后，慢慢精简到定焦。当然，如果你的预算有限，50mm的定焦确实是一个不错的入门选项，它的取景范围适中，同时拥有价格相对低廉的大光圈，但变焦能提供的自由度，定焦永远无法给你。

3.单反、无反相机，一笔预算解决全部问题

“一万元推荐一套器材”“两万元推荐一套器材”，这些问题很难回答，提出这样请求的朋友基本都是按照以往卡片机的观念来提问的。专业的单反相机及新推出的无反相机机身和镜头是分离的，机身型号和价格可以确定，但镜头则会存在太多变量。首先它会和你的预算相关联，你愿意在镜头和机身的性能平衡上倾向于哪一端？这需要对自己的拍摄有一个预期，很多兴冲冲花一大笔资金买器材的朋友，可能两个月过后就热度衰减，昂贵的器材闲置无用；也有的人在开始拍摄后，觉得需要深入发展，但发现第一次购买的镜头由于预算

限定无法满足需求，面临卖掉器材再重新购入的尴尬。“买你经济承担得起的最好设备”，是一条好的建议，如果你确定要认真地学习摄影，就会发现，如果你开始买了折中的设备，很快就会被你本能承担的更好的设备所吸引，当你不得不卖掉手中的设备再去换更好的设备时，成本要高于直接买你能承担得起的最好的设备。

4.某品牌强过某品牌

迄今能在市场上保持品牌号召力的品牌，其性能基本都能够分庭抗礼，不相上下。高与低往往体现在某品牌具体型号在该品牌系列中的定位，例如入门、中端、高端、旗舰。每个定位不同的型号在其他的品牌中都能找到基本对应的型号，更简单地说，同样价位不同品牌的产品，性能不会出现巨大的差距。所以在选择时，最后的本质可能是选择你更倾向于认同哪个品牌的文化，或者是仅仅哪个外观你更喜欢。

5.某镜头锐，某镜头油润，某镜头色彩好

在胶片时代，画面锐度、色彩很大程度由镜头决定，而各类镜头也被总结出各自突出的特点。数码时代，镜头的重要性让位于后期调整，或者说其优势和某种倾向在后期调整中不再天然，具有可视性的巨大差异。尝试不同镜头的特点虽然是一件很具有乐趣的事情，但不要过度沉迷和讨论这个，容易让人忘记摄影的根本目的，甚至成为镜头的测试员。

6.“胶片已经被淘汰”

非常建议有条件的朋友尝试一下胶片拍摄，会带给你截然不同的感受。即使数码占据绝对市场主流的今天，我们也仍然可以看到很多朋友在坚持拍摄胶片。胶片的色彩、质感及拍摄操控，依然具有数码无法取代的独特魅力，依然有在产的胶片生产线，包括国内的上海胶片厂也在逐步恢复生产，也依然有各种各样数码时代无法复刻的胶片机器在流通。你可以因为快捷方便而选择数码拍摄，但如果有机会尝试胶片拍摄，你会更加深刻地领会摄影的更多魅力。至少，当你看到有人在用胶片拍摄时，不要奇怪，更不要鄙视，他们有很多人可以熟练地使用数码相机和应用后期处理，而不是脱离时代，守旧不化。多一种拍摄媒介的存在，摄影就会更丰富，“须知千姿百态，方是幸福之源。”

7.手机也可以拍大片，相机不是必需的

手机可以拍摄正式作品，也有很多评测在强调手机功能的强大。但仔细观察优秀的手机摄影作品，会发现让手机有惊艳表现的往往是拍摄对象良好的光线、色彩和题材独特性。就器材性能而言，手机成像原件尺寸小是巨大的瓶颈，永远无法展现专业相机像场优势。同时，在弱光、逆光、高光比、抓拍、变化取景范围等方面都远远落后于相机。所以手机的便携性不足以取代相机去拍摄作品，笔者毫不怀疑随着技术的飞速进步，手机会越来越能取代相机的专业职能，但当下的技术水平，不要过度迷信它。

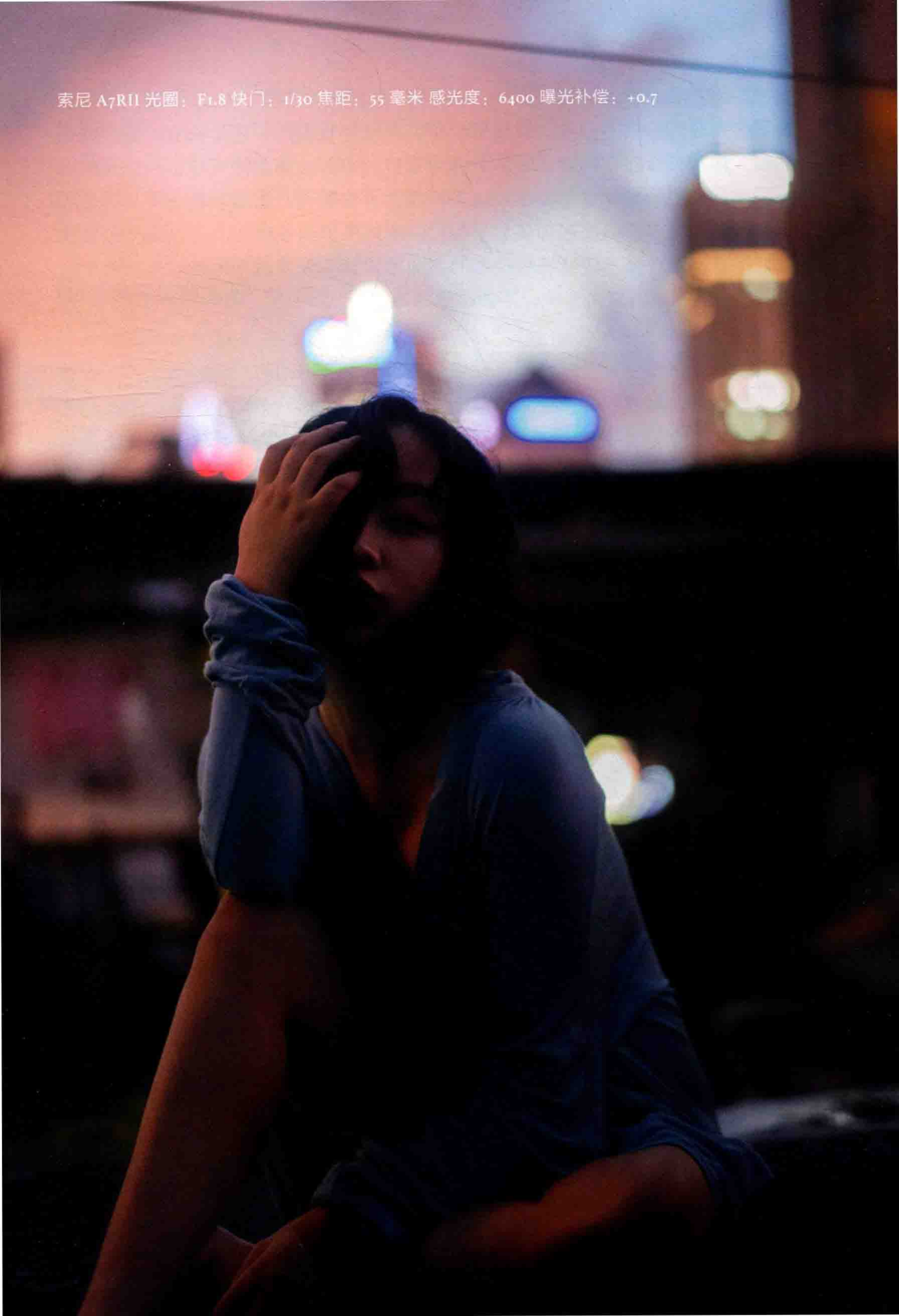
8. 优秀作者的作品好是因为他有好的相机

大多数情况是，看到高手拍摄的优秀作品，会有很多朋友询问相机型号或者镜头规格，会经常听到“这个相机这么好，我都想买了”等。但实际上，成熟的拍摄者往往更专心于照片中情感、思想的表达。不同的相机对于他们来说，只是工匠完成工作的各种工具，不管工具的好与坏、高与低。得鱼忘筌，他们的目标指向的是最终的作品，而不是工具。他们在作品中呈现的动人之处往往不是器材在说话，而是拍摄者在说话。不要迷信他们是因为器材好才拍出这样的作品。初学者往往会沉迷于优秀作品中良好的焦外虚化和锐利的焦内成像，但不要忘记，任何一幅优秀作品之所以优秀动人，都不会仅借助于画质，或者说，没有一幅优秀作品会因为焦外虚化不好而降格为平庸作品。



索尼 A7R II 光圈: F1.8 快门: 1/20 焦距: 55 毫米 感光度: 6400 曝光补偿: +0.3

索尼 A7RII 光圈: F1.8 快门: 1/30 焦距: 55 毫米 感光度: 6400 曝光补偿: +0.7



如何设置你的相机

第一次拿起相机时的兴奋和“恐惧”是每一个入门者都会体会的。每一个按钮和参数设置似乎都能把你引入到一个迷宫，甚至引发深海恐惧症。脑子里灌输的设置说明越多也就越困惑。关于这个问题我在其他的书籍中详细分析过，这里就不再赘述了。简单扼要地给第一次接触人像拍摄的朋友一个“通用”设置。需要说明的是，每个人都会有自己的拍摄设置习惯，应该说，只要能拍出自己想要的作品，那么每个设置都是“正确的”。这里的通用只是一个个人建议，因为本书几乎所有的照片都是按照这个设置拍摄的。

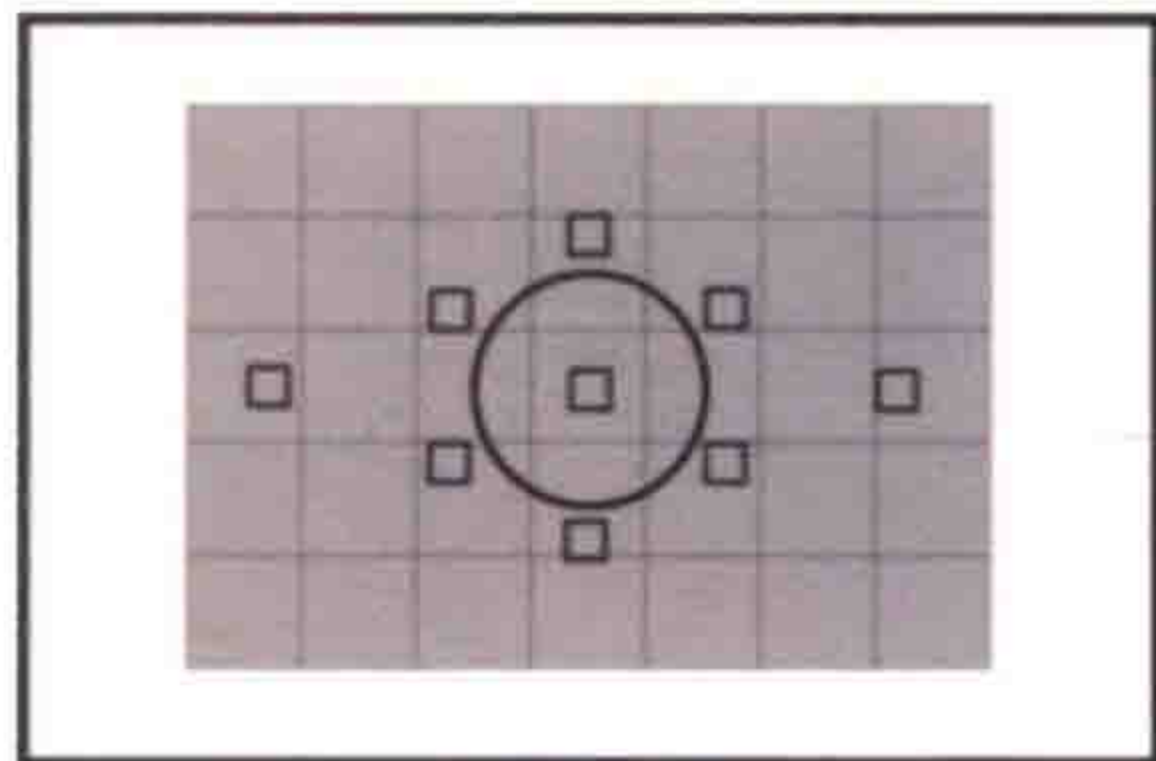
拍摄模式选择光圈优先，也就是A挡。在这个模式下，把你的光圈设置到镜头允许的最大值。也许会有一部分“资深”摄影师诟病这样粗暴的设置方式，但不要犹豫，尽管坚定地这样拍。随着拍摄的深入，你会慢慢理解不同光圈设置对你作品的影响，也会自然而然地相应调整自己的光圈设置，但那是后话，在最初的阶段，为了更好地虚化，尽管用最大的光圈。当然你也可以像笔者一样，理解了光圈之后，依然使用最大光圈。

白平衡选择自动模式。不要过分纠结于色温游戏，随着技术日新月异的发展，机内自动白平衡越来越能精确地应对复杂的环境色温变化。除非需要精确地还原色彩的产品拍摄，你完全可以信任自动白平衡。

感光度（ISO）选择自动。同理，机身越来越强大的降噪功能，已经能让大部分相机较好地应对ISO1000以上的噪点，自动模式可以让你在光线变化较大的场景中，不用分心去调整这个参数，而是更加专心于拍摄。但与光圈同理，随着拍摄的逐步深入，你要有意识地加强对白平衡和感光度的理解，逐渐扩展自己对各个参数的把控力。

测光模式

这是最为全面的测光模式，在这种模式下，相机会综合考虑所有测光区的读数，得到一个较为均衡的测光值。一般而言，人像拍摄的初学者倾向于选择光线柔和的漫射光环境，所以这个测光模式是笔者推荐的，事实上，笔者拍摄人像作品自始至终都使用这个测光模式。

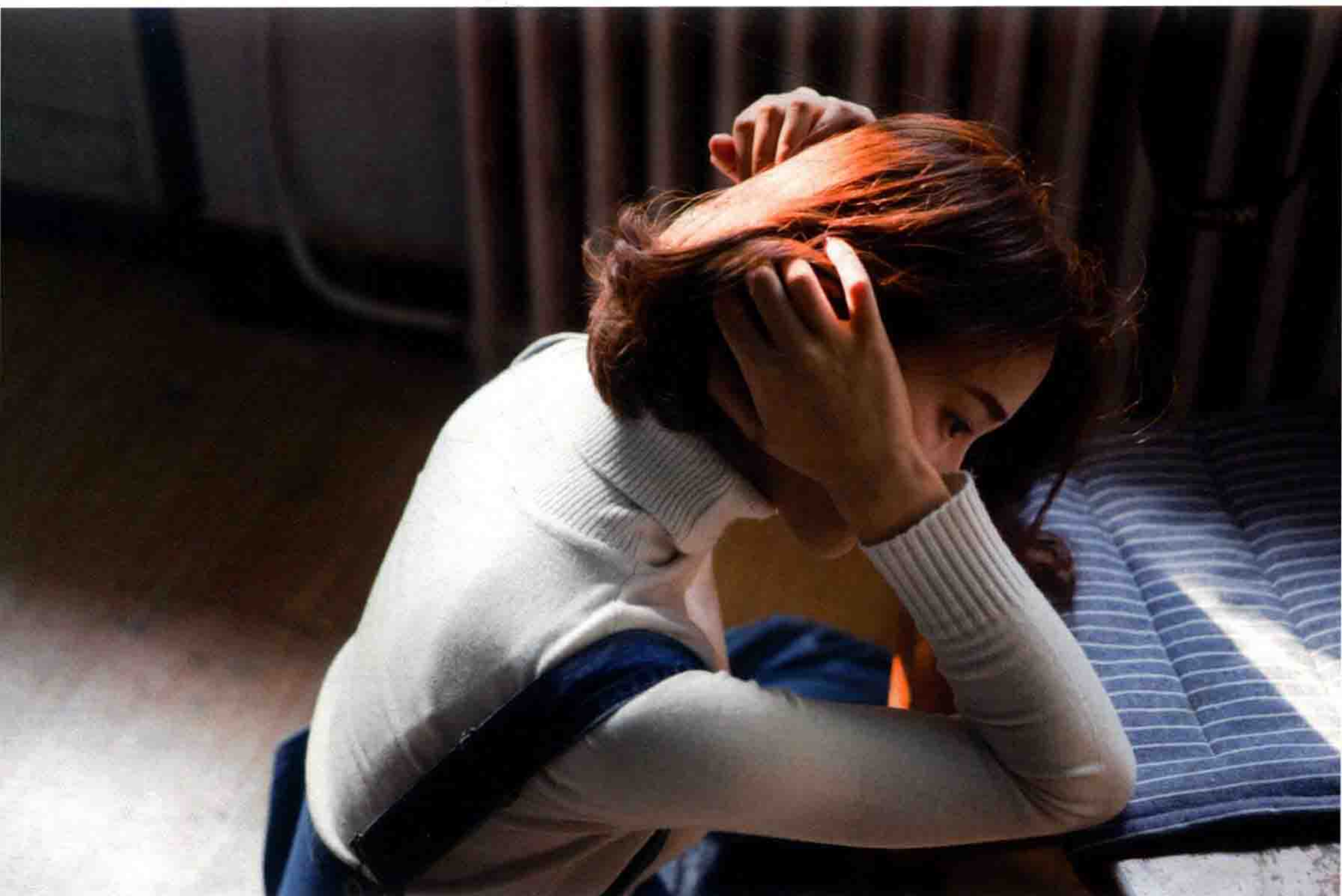


评价测光

文件存储设置

一定要养成用RAW格式拍摄的习惯，这对于存储最多信息、挽救曝光失误、后期完善作品都至关重要。RAW在英文中是“生肉”的意思，意味着它是未加工的“原始材料”。严格地说，它不是一种图片存储格式，而是一个数据包，记录了拍摄现场最多的影像信息，能够让你在后期时，依旧像在现场一样调整曝光、白平衡，而这样的调整大多数情况下是无损的。RAW还被称作数字底片，它是证明拍摄作品所有权的最充分证据。同时，由于RAW格式存储着最多的影像信息，它允许你在一段时间后，用新的后期方式和思路重新调整原始图像，这样当某种后期风格在一定时期后变得不那么喜欢时，你可以随时返回原始状态重新调整作品。

考虑到RAW格式在计算机文件管理器中一般不能直接打开观看，存储时可以考虑以JPG+RAW的方式存储，浏览JPG文件，发现需要进行后期处理的图片，再去调用RAW进行调整。本书后期章节所有范例使用的文件都是采用RAW格式进行调整的。



索尼 A7RII 光圈：F2.2 快门：1/60 焦距：55 毫米 感光度：200 曝光补偿：-0.3

怎么选服装

尽管很多书籍包括本书都在强调拍摄唯美人像是一件很随意的事，身边常见的场景，平常穿的普通服装就可以拍摄。但如果你是一个对摄影有深入追求的朋友，前期准备就要认真一些。

某些东西建议不要出现在镜头里

墨镜、挎包、手绳、手镯、项链、戒指。墨镜挡住了人像传达情感信息最重要的窗口——眼睛，尽管你可能在时尚杂志中看到模特这么做。但记住你拍摄的是传递自己真实情绪的唯美照片，墨镜会让你变得“不近人情”，甚至“不伦不类”。

挎包，尤其是日常的随身挎包，非常容易让观看者感觉出戏，产生半路被拉来临时拍照的感觉。

手绳、手镯、戒指并非绝对禁止，如果能够和服装、场景很好地搭配，也能够强化画面效果。但从实际拍摄而言，除非有经验的模特，大部分女孩都不能很好地选择合适的搭配，或者说，日常的配饰往往都不能与所拍风格的服装很好搭配，从而让突兀的饰品干扰主题，影响肢体线条的流畅性，增加了不必要的冗余细节。对大部分初学者来说，拍摄时尽量让拍摄对象把这些饰品摘掉。

衣服的颜色

服装颜色是最终照片中你唯一能够主动控制的色彩，一定要认真挑选。一般情况下，避免灰色、黑色、褐色、紫色这类比较沉闷的色彩。红色、黄色、绿色等明度较高的色彩能够在环境色不够明快的时候，给你提供足够的色彩支持。如果有事前确定好的拍摄环境，可以提前观察一下拍摄环境的主色彩，女孩的服装颜色如果能和其中的一个主色彩相近或类似，就能达到比较协调的配色效果。当实在无法确定时，记住“白色是万用色”。

不要被服装绑架

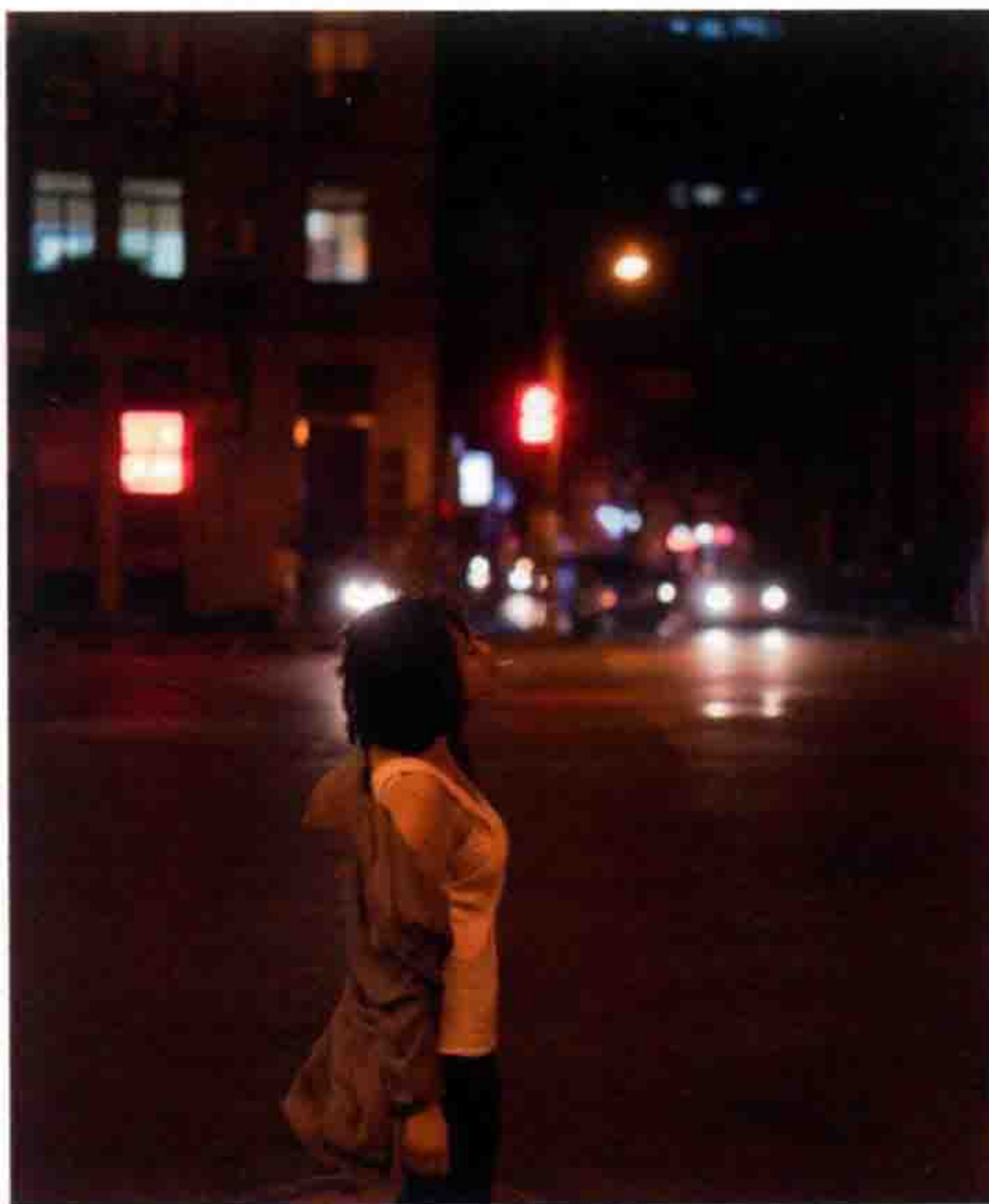
“我有一身某某样式的服装，咱们拍一套这个风格的照片吧。”这是在策划拍摄时经常遇到的对话。除非极具有拍摄经验的摄影师和模特，这种根据服装选择预期风格的拍摄往往都差强人意。首先，个性强的服装需要和对应的场景配合才能达成预期效果，在实际的拍摄中，两者很难同步达成。同时，预设了模式的拍摄，会极大地束缚被拍摄者的自由表达，尤其是没有经验的

被拍摄者，会陷入为了适应服装的生硬表演，也就是题目所说的“被服装绑架”。要记住，人像作品情绪永远是第一的，用自然的情绪、情境打动人，而不是用服装本身。

如何找到合适的拍摄场景

在媒体高度发达的今天，只要留心，这并不是一件复杂的事情。

每个地区都会有摄影爱好者聚集的社区，通过微信、微博查找一些本区域有影响的摄影师，就可以看到他们经常在什么场景下拍照，按图索骥就可以了。



索尼 A7RII 光圈：F1.8 快门：1/60 焦距：55 毫米 感光度：800 曝光补偿：-0.7



6×6 中画幅胶片拍摄 哈苏
500CM+Portra400