



poco.cn  
it's me!

推荐图书

后期实战素材文件可供下载

人像摄影的基本知识

与模特沟通的技巧

12个不同月份的人像拍摄实战

9个都市场景的人像拍摄实战

9个旅行人像摄影实战

8个人像摄影后期实战

# 唯美人像写真 摄影与后期完全攻略

Beautiful Portrait  
Photography  
and Post-Processing  
Tutorial

黑卡露 / 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 唯美人像写真 摄影与后期完全攻略

黑卡露 / 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

唯美人像写真摄影与后期完全攻略 / 黑卡露编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2017.2

ISBN 978-7-115-44538-4

I. ①唯… II. ①黑… 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006819号

## 内 容 提 要

本书集合了作者 10 年来专注于人像写真摄影的技巧、心得与体会。全书共有 6 章, 包括人像摄影的基本知识、与模特的良好沟通是拍片成功的基础、不同月份的人像拍摄实战、都市场景的人像拍摄实战、旅行人像摄影实战和人像摄影后期实战。本书从器材、构图、与模特沟通开始讲解, 同时提供了大量拍摄实战和后期制作案例, 涵盖了摄影爱好者从入门到精通所需学习的内容。书中还讲解了职业摄影师可能会遇到的诸多问题的解决方法, 并将作者积累的经验以图文并茂的形式分享给读者。全书讲解系统而全面, 循序渐进, 结构清晰, 通俗易懂。

本书适合人像摄影爱好者、摄影初学者以及希望有进一步提升的摄影“发烧友”阅读。

---

◆ 编 著 黑卡露

责任编辑 赵 迟

责任印制 陈 犇

◆ 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>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889 × 1194 1/20

印张: 12.2

字数: 477 千字

2017 年 2 月第 1 版

印数: 1 - 3 000 册

2017 年 2 月北京第 1 次印刷

---

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



# 前言

本书截稿时间恰好是笔者摄影生涯的第十个年头，一直以来笔者的拍摄都与人像紧密联系在一起。在数码相机刚刚普及的年月里，笔者从入门级的单反相机搭配套装镜头开始玩起；后来为了拍摄人像，添置了大光圈定焦镜头。无奈当时机身的对焦系统无法驾驭大光圈，因而常常会遇到拍摄的十几张照片中只有一张清晰照片的尴尬，但这并没有影响到笔者对摄影的热情。

一直以来，笔者都将摄影作为自己生活的一部分，从来不曾中断过。所幸一路走来，伴随着执着，也不感到寂寞。随着作品在网络上的发表，除了一些影友以外，笔者也遇到不少欣赏作品的客人，渐渐找到了“以影养影”的平衡。每当接触到不同的客人，他们各自的际遇会迸发出不同的闪光点。将这些不具象的感知通过摄影表现出来，这是笔者在商业目的以外的创作企图。就在这样的乐趣之下，笔者完成了从摄影爱好者到职业摄影师的角色转换。那些在自己18岁生日当天找笔者拍摄的女孩，那些失恋当天希望笔者拍出她哭得稀里哗啦的样子的女孩……各种人情，各种际遇，都历历在目，铭记于心。作为摄影师，能够在拍摄的过程中体会到不同的人生，并且保留住人间的温情，便是人像摄影的真谛。

笔者从来不是一个“器材党”，因为在数字化的时代，Photoshop后期弥补的空间相对器材的差距实在优胜许多。顶级的器材无疑能够使创作的过程轻松许多，在特定的光线与环境下能够大大提高出片的效率。但对于一般初入门的影友来说，往往无法承担如此昂贵的器材费用。因而笔者还是建议从简单的器材玩起，当你从简单的器材使用中感受到了器材给拍摄所带来的限制，才会更加明确自己拍摄中可能面临的问题，明确后期需要改进和调整的方向。先“苦”后“甜”更能让你表达自己，不要希望凭借器材去迷倒众生。

当笔者在网上浏览其他人的作品的时候，特别欣赏那些年轻的摄影师，不强调器材，却通过巧思和特立独行的拍摄获得让人心灵为之触动的画面。在前期拍摄的时候，当我们将光圈缩小一些，画质也能够接受；当我们遇到逆光条件的时候，多想办法获取几块光斑也可以让画面多几分活泼和趣味，又何乐而不为呢？

笔者自认为天资愚钝，在摄影的道路上自嘲像“西天取经”。本书中收录的各种拍摄案例既表达了笔者对于摄影的理解，也是对每一次突破瓶颈的记录。希望这本书的内容能够让读者在摄影的道路上感受到有迹可循，如果读者能借此少走一些弯路，则实现了笔者编写此书的初衷。

兴趣是摄影开始的理由，如果将摄影发展到职业的高度则说明收获了认同。现在的拍摄是为了不错过生活中的美好，不错过每一场春夏秋冬，不错过模特绽放的年华。以摄影的角度确立自身的存在，也是一份自信的理由。让生活与摄影结伴而行！

黑卡露  
2016年5月

## 资源下载说明

本书附带后期处理案例中的原图文件和最终效果图文件，扫描右侧的“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号即可获得下载方式。资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。在学习的过程中，如果遇到问题，也欢迎您与我们交流，我们将竭诚为您服务。

官方网站：[www.iread360.com](http://www.iread360.com)

客服邮箱：[press@iread360.com](mailto:press@iread360.com)

客服电话：028-69182687、028-69182657



资源下载

扫描二维码  
下载本书配套资源

# 推荐

---

认识黑卡露已经是很多年前的事了，那时他还是一位大学生，摄影发烧友。他给我的印象就是一个对摄影充满热情和干劲的小伙子，为人谦虚低调，诙谐幽默。这几年黑卡露的摄影水平突飞猛进，已经从单纯的摄影爱好者转变为成功的职业人像摄影师，独特的个人风格总是彰显出他在摄影方面的天分，受到了广泛的好评。这次他将自己多年的摄影经验和感想与大家分享，实在是一件非常值得期待的好事。相信大家可从中学习到不少实用的拍摄技术和进阶技巧，无论是摄影初学者还是具有职业摄影背景的朋友，此书都值得你细读与研究。

—— POCO摄影网总版主 WIND-CHUENG

在POCO摄影社区的数年，见证了黑卡露作品风格的不断突破，从唯美小清新到性感风、暗黑风，他都能一一驾驭。但作为摄影人，最难能可贵的还是懂得分享与传道，多年的个人经验心得更是实用。无论你是想记录生活，还是致力于将人像摄影作为职业，这本书都不失为上乘之选。

—— POCO摄影网主编 哲蒙J

我一直对人像摄影的主题预设、环境把握、人物引导和临场应变怀有恐惧和敬意，后期的润泽更是一道门槛，堵住了大部分爱好者从照相修炼到摄影的道路。通过对卡露多年的了解，我对其作品中透露出的形散神聚、纯厚色彩、迷人的胶质风格及对组图的风格把握均崇尚不已。相信阅此书者，会有着与我相同的感受，也能从中细探到他的经验分享与思路形成的过程。祝卡露在人像摄影之路上走得更远、更久。

—— POCO摄影网生态版主 静心

跟黑卡露相识于国内知名摄影网站，彼时他是一枚不折不扣的摄影发烧友；时隔十年，他已然是圈内知名的职业摄影师。一路走来，我和朋友们有幸见证了他的蜕变之路和成长轨迹，在为他的执着和专业鼓掌时，更深知他背后所付出的努力。黑卡露积淀十年，将所悟之精髓倾注于此书，将摄影进阶必备之“干货”和盘奉上，相信对诸多摄影爱好者来说，读来定当受益匪浅。

—— 华西都市网主编 高潞

国内的人像摄影这两年得以迅速发展，主要基于观念上的进步，这点年轻的摄影师远优于早期那些观念陈旧的“师傅们”。黑卡露的这本书跟大家分享了他多年来的拍摄经验，面面俱到，循序渐进，从购买器材到大量拍摄实例再到实用的后期技巧一应俱全。诚意之作推荐给大家。

—— 太平洋摄影部落人像版主 城子

作为一名汽车媒体人，我本身对画面是很挑剔的，在与黑卡露合作的过程中，他的作品让人感知到机械表象之下的温度。在这本书中，他不仅分享了多年来的拍摄经验，更可贵的是在数字时代，他还分享了后期制作步骤。人像拍摄从他的兴趣成为他的职业，我们可以看到蕴藏其间的那种丰沛和热情。

—— 汽车类新锐自媒体驾仕派联合创始人 赵小查

做了八年杂志，每天都要和图片打交道，但平时都只拍些冰冷的机械，镜头面对鲜活的生命便会无措。认识黑卡露是件幸运的事情，他让我看到摄影的另一种可能——神奇地将人像拍摄变作艺术，甚至把汽车和人物亲密融合。从未想过如何才能达到黑卡露在人像摄影领域的高度，但他撰写本书或许是给予包括我在内的所有朋友的指南。如果有这样的兴趣，可以从此开始尝试。

—— 汽车时尚报测试总监 陈留祎

十年前与黑卡露相识于一次偶然，从相识、相熟到成为朋友，一直为他的才气和灵气所叹服。欣赏他的作品犹如阅读一首酣畅淋漓的诗篇，又如聆听一段发人深省的故事，始终让人感到他身上创意无限的思路与点子。他用镜头塑造了一个又一个鲜活的人物形象……而这一切，也都浓缩在了这本书里，作为他多年来实践经验的总结与分享。朋友们，还等什么？

—— POCO摄影网资深用户 淡然

从模特到老友，人生中每一个重要时刻必须要黑卡露来记录，不是因为他能拍到我最美的一面，而是只有在他在照片里，才能捕捉到我的每一个情绪和最真实自然的状态，从而让我光芒万丈。他的人像摄影不再是空洞地看脸，而是讲述一个生动的故事。如果说见证一个人的成长轨迹是荣幸的，那么很荣幸，我见证了他一寸寸的成长轨迹。阅读本书，让我有机会第一次以摄影师的立场去体会，原来有如此多精妙的心得汇聚于此，无论是想为家人拍照，还是立志成为职业摄影师，读者都能从中有所收获。

—— 乐绘艺术联合创始人 邓丽平



# 目录

CONTENTS

第

1

章

## 人像摄影的基本知识

第

2

章

## 与模特的良好沟通是拍片成功的基础

- 1.1 器材介绍.....014
  - 1.1.1 机身的选择 ..... 014
  - 1.1.2 不同镜头的特点与选择..... 015
  - 1.1.3 补光工具的介绍..... 026
- 1.2 常见的构图方式..... 029
  - 1.2.1 黄金分割构图..... 029
  - 1.2.2 对角线构图 ..... 030
  - 1.2.3 井字构图..... 031
  - 1.2.4 对称式构图 ..... 031
  - 1.2.5 利用“纵深感”构图..... 032
  - 1.2.6 平稳的肖像构图..... 032
  - 1.2.7 利用“动感”构图 ..... 033
  - 1.2.8 打破常规的构图..... 033
- 1.3 学会打破常规视角 ..... 034
- 1.4 前景的重要性 ..... 036
- 1.5 留白的重要性 ..... 038
  - 1.5.1 构图的留白 ..... 038
  - 1.5.2 眼神的留白 ..... 039
- 2.1 模特的来源与寻找方法..... 042
- 2.2 以主题为导向与模特进行沟通 ..... 044
- 2.3 模特是情感的载体 ..... 050
- 2.4 给模特尽可能多的自由发挥空间..... 054
- 2.5 拍客片时对模特的鼓励方式..... 060
  - 2.5.1 通过言语的鼓励..... 060
  - 2.5.2 通过快门的鼓励..... 061
  - 2.5.3 通过拍摄方式的鼓励..... 062
- 2.6 合作权益的介绍..... 064
  - 2.6.1 拍摄之前与模特讲明可能存在的困难 ..... 064
  - 2.6.2 必要的时候需要第三方在场..... 065
  - 2.6.3 在网上发布图片前需取得模特的肖像授权..... 065



# 第 3 章

## 不同月份的人像 拍摄实战

- 3.1 一月，雪景美人图 ..... 070
- 3.2 二月，早春唯美樱花 ..... 075
- 3.3 三月，梨花盛开的风姿绰约 ..... 079
- 3.4 四月，园艺里的小情歌 ..... 085
- 3.5 五月，最美的蔷薇时光 ..... 091
- 3.6 六月，向着向日葵出发 ..... 097
- 3.7 七月，炎炎夏日里的天台挑战 ..... 103
- 3.8 八月，另辟“溪”径的山野清凉 ..... 108
- 3.9 九月，最逆光小记 ..... 116
- 3.10 十月，废墟里的时光痕迹 ..... 121
- 3.11 十一月，秋日里的午后咖啡 ..... 126
- 3.12 十二月，隆冬之中的私房美 ..... 132

# 第 4 章

## 都市场景的人像 拍摄实战

- 4.1 废旧火车中的一抹青春张力 ..... 140
- 4.2 花园里的少女诗意 ..... 144
- 4.3 在公园中荡起双桨 ..... 148
- 4.4 家居卖场外的嬉戏时光 ..... 152
- 4.5 在农家小院中抓住夏天的尾巴 ..... 157
- 4.6 香车美女的诱惑 ..... 161
- 4.7 私房中的我见犹怜 ..... 166
- 4.8 仓库里的情侣人像 ..... 169
- 4.9 书店里的静谧时光 ..... 173





第

# 5

章

## 旅行人像摄影实战

- 5.1 旅拍场地的选择.....181
- 5.2 器材的准备，大而全只会累坏自己.....186
- 5.3 瑰丽浪漫的海景人像——涠洲岛.....188
- 5.4 沉睡百年的秘密——乌兰布统草原.....192
- 5.5 屹立千年的风华——额济纳胡杨林.....198
- 5.6 童话般的紫色世界——伊犁薰衣草基地.....204
- 5.7 流沙的回响是时间的诉说——巴丹吉林沙漠...207
- 5.8 情绪表达的仙境——怪树林.....213
- 5.9 云和山的彼端——新疆赛里木湖.....216



第

# 6

章

## 人像摄影后期实战

- 6.1 模特身材比例的调整技巧.....222
- 6.2 皮肤瑕疵修复与磨皮技巧.....224
- 6.3 通透的天空效果调整技巧.....226
- 6.4 空气感的小清新色调调整技巧.....228
- 6.5 RAW日系胶片色调调整技巧.....230
- 6.6 漏光、划痕与胶片感调整技巧.....232
- 6.7 “借力发力”的逆光强化处理技巧.....235
- 6.8 后期中的“移轴效果”处理技巧.....238
- 附录.....244





# 唯美人像写真 摄影与后期完全攻略

黑卡露 / 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

唯美人像写真摄影与后期完全攻略 / 黑卡露编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2017.2

ISBN 978-7-115-44538-4

I. ①唯… II. ①黑… 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006819号

## 内 容 提 要

本书集合了作者 10 年来专注于人像写真摄影的技巧、心得与体会。全书共有 6 章, 包括人像摄影的基本知识、与模特的良好沟通是拍片成功的基础、不同月份的人像拍摄实战、都市场景的人像拍摄实战、旅行人像摄影实战和人像摄影后期实战。本书从器材、构图、与模特沟通开始讲解, 同时提供了大量拍摄实战和后期制作案例, 涵盖了摄影爱好者从入门到精通所需学习的内容。书中还讲解了职业摄影师可能会遇到的诸多问题的解决方法, 并将作者积累的经验以图文并茂的形式分享给读者。全书讲解系统而全面, 循序渐进, 结构清晰, 通俗易懂。

本书适合人像摄影爱好者、摄影初学者以及希望有进一步提升的摄影“发烧友”阅读。

---

◆ 编 著 黑卡露

责任编辑 赵 迟

责任印制 陈 犇

◆ 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>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 889 × 1194 1/20

印张: 12.2

字数: 477 千字

2017 年 2 月第 1 版

印数: 1 - 3 000 册

2017 年 2 月北京第 1 次印刷

---

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315



# 前言

本书截稿时间恰好是笔者摄影生涯的第十个年头，一直以来笔者的拍摄都与人像紧密联系在一起。在数码相机刚刚普及的年月里，笔者从入门级的单反相机搭配套装镜头开始玩起；后来为了拍摄人像，添置了大光圈定焦镜头。无奈当时机身的对焦系统无法驾驭大光圈，因而常常会遇到拍摄的十几张照片中只有一张清晰照片的尴尬，但这并没有影响到笔者对摄影的热情。

一直以来，笔者都将摄影作为自己生活的一部分，从来不曾中断过。所幸一路走来，伴随着执着，也不感到寂寞。随着作品在网络上的发表，除了一些影友以外，笔者也遇到不少欣赏作品的客人，渐渐找到了“以影养影”的平衡。每当接触到不同的客人，他们各自的际遇会迸发出不同的闪光点。将这些不具象的感知通过摄影表现出来，这是笔者在商业目的以外的创作企图。就在这样的乐趣之下，笔者完成了从摄影爱好者到职业摄影师的角色转换。那些在自己18岁生日当天找笔者拍摄的女孩，那些失恋当天希望笔者拍出她哭得稀里哗啦的样子的女孩……各种人情，各种际遇，都历历在目，铭记于心。作为摄影师，能够在拍摄的过程中体会到不同的人生，并且保留住人间的温情，便是人像摄影的真谛。

笔者从来不是一个“器材党”，因为在数字化的时代，Photoshop后期弥补的空间相对器材的差距实在优胜许多。顶级的器材无疑能够使创作的过程轻松许多，在特定的光线与环境下能够大大提高出片的效率。但对于一般初入门的影友来说，往往无法承担如此昂贵的器材费用。因而笔者还是建议从简单的器材玩起，当你从简单的器材使用中感受到了器材给拍摄所带来的限制，才会更加明确自己拍摄中可能面临的问题，明确后期需要改进和调整的方向。先“苦”后“甜”更能让你表达自己，不要希望凭借器材去迷倒众生。

当笔者在网上浏览其他人的作品的时候，特别欣赏那些年轻的摄影师，不强调器材，却通过巧思和特立独行的拍摄获得让人心灵为之触动的画面。在前期拍摄的时候，当我们将光圈缩小一些，画质也能够接受；当我们遇到逆光条件的时候，多想办法获取几块光斑也可以让画面多几分活泼和趣味，又何乐而不为呢？

笔者自认为天资愚钝，在摄影的道路上自嘲像“西天取经”。本书中收录的各种拍摄案例既表达了笔者对于摄影的理解，也是对每一次突破瓶颈的记录。希望这本书的内容能够让读者在摄影的道路上感受到有迹可循，如果读者能借此少走一些弯路，则实现了笔者编写此书的初衷。

兴趣是摄影开始的理由，如果将摄影发展到职业的高度则说明收获了认同。现在的拍摄是为了不错过生活中的美好，不错过每一场春夏秋冬，不错过模特绽放的年华。以摄影的角度确立自身的存在，也是一份自信的理由。让生活与摄影结伴而行！

黑卡露  
2016年5月

## 资源下载说明

本书附带后期处理案例中的原图文件和最终效果图文件，扫描右侧的“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号即可获得下载方式。资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。在学习的过程中，如果遇到问题，也欢迎您与我们交流，我们将竭诚为您服务。

官方网站：[www.iread360.com](http://www.iread360.com)

客服邮箱：[press@iread360.com](mailto:press@iread360.com)

客服电话：028-69182687、028-69182657



资源下载

扫描二维码  
下载本书配套资源

# 推荐

---

认识黑卡露已经是很多年前的事了，那时他还是一位大学生，摄影发烧友。他给我的印象就是一个对摄影充满热情和干劲的小伙子，为人谦虚低调，诙谐幽默。这几年黑卡露的摄影水平突飞猛进，已经从单纯的摄影爱好者转变为成功的职业人像摄影师，独特的个人风格总是彰显出他在摄影方面的天分，受到了广泛的好评。这次他将自己多年的摄影经验和感想与大家分享，实在是一件非常值得期待的好事。相信大家可从中学习到不少实用的拍摄技术和进阶技巧，无论是摄影初学者还是具有职业摄影背景的朋友，此书都值得你细读与研究。

—— POCO摄影网总版主 WIND-CHUENG

在POCO摄影社区的数年，见证了黑卡露作品风格的不断突破，从唯美小清新到性感风、暗黑风，他都能一一驾驭。但作为摄影人，最难能可贵的还是懂得分享与传道，多年的个人经验心得更是实用。无论你是想记录生活，还是致力于将人像摄影作为职业，这本书都不失为上乘之选。

—— POCO摄影网主编 哲蒙J

我一直对人像摄影的主题预设、环境把握、人物引导和临场应变怀有恐惧和敬意，后期的润泽更是一道门槛，堵住了大部分爱好者从照相修炼到摄影的道路。通过对卡露多年的了解，我对其作品中透露出的形散神聚、纯厚色彩、迷人的胶质风格及对组图的风格把握均崇尚不已。相信阅此书者，会有着与我相同的感受，也能从中细探到他的经验分享与思路形成的过程。祝卡露在人像摄影之路上走得更远、更久。

—— POCO摄影网生态版主 静心

跟黑卡露相识于国内知名摄影网站，彼时他是一枚不折不扣的摄影发烧友；时隔十年，他已然是圈内知名的职业摄影师。一路走来，我和朋友们有幸见证了他的蜕变之路和成长轨迹，在为他的执着和专业鼓掌时，更深知他背后所付出的努力。黑卡露积淀十年，将所悟之精髓倾注于此书，将摄影进阶必备之“干货”和盘奉上，相信对诸多摄影爱好者来说，读来定当受益匪浅。

—— 华西都市网主编 高潞

国内的人像摄影这两年得以迅速发展，主要基于观念上的进步，这点年轻的摄影师远优于早期那些观念陈旧的“师傅们”。黑卡露的这本书跟大家分享了他多年来的拍摄经验，面面俱到，循序渐进，从购买器材到大量拍摄实例再到实用的后期技巧一应俱全。诚意之作推荐给大家。

—— 太平洋摄影部落人像版主 城子

作为一名汽车媒体人，我本身对画面是很挑剔的，在与黑卡露合作的过程中，他的作品让人感知到机械表象之下的温度。在这本书中，他不仅分享了多年来的拍摄经验，更可贵的是在数字时代，他还分享了后期制作步骤。人像拍摄从他的兴趣成为他的职业，我们可以看到蕴藏其间的那种丰沛和热情。

—— 汽车类新锐自媒体驾仕派联合创始人 赵小查

做了八年杂志，每天都要和图片打交道，但平时都只拍些冰冷的机械，镜头面对鲜活的生命便会无措。认识黑卡露是件幸运的事情，他让我看到摄影的另一种可能——神奇地将人像拍摄变作艺术，甚至把汽车和人物亲密融合。从未想过如何才能达到黑卡露在人像摄影领域的高度，但他撰写本书或许是给予包括我在内的所有朋友的指南。如果有这样的兴趣，可以从此开始尝试。

—— 汽车时尚报测试总监 陈留祎

十年前与黑卡露相识于一次偶然，从相识、相熟到成为朋友，一直为他的才气和灵气所叹服。欣赏他的作品犹如阅读一首酣畅淋漓的诗篇，又如聆听一段发人深省的故事，始终让人感到他身上创意无限的思路与点子。他用镜头塑造了一个又一个鲜活的人物形象……而这一切，也都浓缩在了这本书里，作为他多年来实践经验的总结与分享。朋友们，还等什么？

—— POCO摄影网资深用户 淡然

从模特到老友，人生中每一个重要时刻必须要黑卡露来记录，不是因为他能拍到我最美的一面，而是只有在他在照片里，才能捕捉到我的每一个情绪和最真实自然的状态，从而让我光芒万丈。他的人像摄影不再是空洞地看脸，而是讲述一个生动的故事。如果说见证一个人的成长轨迹是荣幸的，那么很荣幸，我见证了他一寸寸的成长轨迹。阅读本书，让我有机会第一次以摄影师的立场去体会，原来有如此多精妙的心得汇聚于此，无论是想为家人拍照，还是立志成为职业摄影师，读者都能从中有所收获。

—— 乐绘艺术联合创始人 邓丽平



# 目录

CONTENTS

第

1

章

## 人像摄影的基本知识

第

2

章

## 与模特的良好沟通是拍片成功的基础

- 1.1 器材介绍.....014
  - 1.1.1 机身的选择 ..... 014
  - 1.1.2 不同镜头的特点与选择..... 015
  - 1.1.3 补光工具的介绍..... 026
- 1.2 常见的构图方式..... 029
  - 1.2.1 黄金分割构图..... 029
  - 1.2.2 对角线构图 ..... 030
  - 1.2.3 井字构图..... 031
  - 1.2.4 对称式构图 ..... 031
  - 1.2.5 利用“纵深感”构图..... 032
  - 1.2.6 平稳的肖像构图..... 032
  - 1.2.7 利用“动感”构图 ..... 033
  - 1.2.8 打破常规的构图..... 033
- 1.3 学会打破常规视角 ..... 034
- 1.4 前景的重要性 ..... 036
- 1.5 留白的重要性 ..... 038
  - 1.5.1 构图的留白 ..... 038
  - 1.5.2 眼神的留白 ..... 039
- 2.1 模特的来源与寻找方法..... 042
- 2.2 以主题为导向与模特进行沟通 ..... 044
- 2.3 模特是情感的载体 ..... 050
- 2.4 给模特尽可能多的自由发挥空间..... 054
- 2.5 拍客片时对模特的鼓励方式..... 060
  - 2.5.1 通过言语的鼓励..... 060
  - 2.5.2 通过快门的鼓励..... 061
  - 2.5.3 通过拍摄方式的鼓励..... 062
- 2.6 合作权益的介绍..... 064
  - 2.6.1 拍摄之前与模特讲明可能存在的困难 ..... 064
  - 2.6.2 必要的时候需要第三方在场..... 065
  - 2.6.3 在网上发布图片前需取得模特的肖像授权..... 065







# 第3章

## 不同月份的人像 拍摄实战

- 3.1 一月，雪景美人图 ..... 070
- 3.2 二月，早春唯美樱花 ..... 075
- 3.3 三月，梨花盛开的风姿绰约 ..... 079
- 3.4 四月，园艺里的小情歌 ..... 085
- 3.5 五月，最美的蔷薇时光 ..... 091
- 3.6 六月，向着向日葵出发 ..... 097
- 3.7 七月，炎炎夏日里的天台挑战 ..... 103
- 3.8 八月，另辟“溪”径的山野清凉 ..... 108
- 3.9 九月，最逆光小记 ..... 116
- 3.10 十月，废墟里的时光痕迹 ..... 121
- 3.11 十一月，秋日里的午后咖啡 ..... 126
- 3.12 十二月，隆冬之中的私房美 ..... 132

# 第4章

## 都市场景的人像 拍摄实战

- 4.1 废旧火车中的一抹青春张力 ..... 140
- 4.2 花园里的少女诗意 ..... 144
- 4.3 在公园中荡起双桨 ..... 148
- 4.4 家居卖场外的嬉戏时光 ..... 152
- 4.5 在农家小院中抓住夏天的尾巴 ..... 157
- 4.6 香车美女的诱惑 ..... 161
- 4.7 私房中的我见犹怜 ..... 166
- 4.8 仓库里的情侣人像 ..... 169
- 4.9 书店里的静谧时光 ..... 173

