

甜美人像摄影与修饰

摄影师绝不外传的摄影与后期秘诀

翻开密密麻麻的说明书，你是否拿起相机时的兴奋瞬间冷掉
开始拍摄的那一刻，你是否发现自己根本玩不转手中的相机
想要拍出好看的照片，你是否感到完全不懂怎样调动模特
看到朋友拍的照片，你是否好奇别人的进步如此之快
拍摄完毕整理照片，你是否头痛数码后期的困难

徐马可 编著

基础知识从零开始，

无障碍掌握人像摄影必备技能

融汇

人像摄影技巧
摆姿·模特沟通
服饰与道具搭配
Photoshop 精修

完全解密甜美
人像摄影

龍門書局



人像摄影与修饰

甜美

徐马可 编著



龍門書局
北京

内 容 简 介

本书结合笔者多年的拍摄经验,按照学习的逻辑顺序,首先讲解数码单反相机的调整、不同场景的摄影创作、模特的选择、服饰与道具的搭配、时间的选择等拍摄前要掌握的内容;然后以实战为主线,讲解如何与模特沟通,并提供近40种摆姿范例供读者参考,九大主题场景的拍摄将光线运用、逆光拍摄、色温及色彩控制等知识融入实战当中,让读者在实际拍摄中进行体会;最后通过六个不同实例讲解完整的数码后期处理流程,帮助读者更好地学习和掌握数码影像后期处理方法及参数控制。

作为一名自学成才的摄影师,笔者希望自己在摄影中所总结出来的秘诀,可以让读者爱上摄影、了解摄影,并快速地融合到摄影中。

给自己五分钟快速浏览本书,你会发现自己对人像摄影有更清晰、更深入和更轻松的了解。

图书在版编目(CIP)数据

甜美人像摄影与修饰/徐马可编著. —北京:龙门书局, 2013.2

ISBN 978-7-5088-4016-1

I. ①甜… II. ①徐… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第024543号

责任编辑:潘秀燕 刘 薇 吴俊华 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:华 程 / 封面设计:王楠楠

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100017

<http://www.sciencep.com>

北京天颖印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2016年7月第一版 开本:787×1092 1/16

2016年7月第一次印刷 印张:14 1/2

字数:353 000

定价:69.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

谨以此书献给我的父亲徐民府先生和母亲马红女士，是他们给了我在人生道路上前进的力量与勇气。

摄影是什么？

相信有一万人就会有一万个答案，也会有一万个否決的理由。

前些日子看到一位日本摄影师的照片，着实让笔者思考了一番。照片很简单，均是身为摄影师的爸爸拍摄女儿日常生活的照片。换句话说，就是自己女儿的“照片生活日记”。照片上面有小女孩上学时的开心、吃东西时的欢愉、玩闹时的开怀、生病时的痛哭，甚至还有看到小宠物死去时的哀伤与不解。

这些照片中沒有性感的模特与火辣的造型，也沒有精彩的排列和大胆的创意，却深深地打动了。或者说，是照片中的爱深深地融化了我的心，让人觉得世界上有阳光、有爱情、有亲情、有友情、有诚实、有信任、有責任，有一切一切美好的、值得我们骄傲的事物，也许这就是照片的力量吧！

面对汹涌而过的时间，我们看到了这些瞬间的美好；这些能留下来的记忆，仿佛让我们经历了整个人生，澎湃却又不留痕迹。

记得有人说过，人是这个世界上“最精美的艺术品”，因为没有任何两个人是一模一样的。每个人都有属于自己的喜怒哀乐和悲恨情仇，用镜头来记录下他们的一颦一笑、一举一动，是非常有趣的一件事情。最重要的是，每当拍到好的人像作品与人交流的时候，是非常自豪且开心的。我想，做自己喜欢做的事情也是我们每个人的爱好得以继续下去的第一理由吧！

其实，我只是一个很普通的人，算是一名摄影爱好者。不同于科班出身的“大神”们，我接触摄影只是一个非常巧合的机遇，所以“草根”的我希望本书能带给热爱摄影或想要更好地了解摄影的读者一些帮助，能让你们更好地为心爱的人留下美好的回忆。当然，也很希望在这本书中和大家一起分享拍摄人像的一些经验。

本书由徐马可执笔，参与编写的还有MIO视觉工作室的负责人王瑶琳先生，以及李染、刘宇翔、李紫薇、鞠洋、刘婴心、王雅琪、李亚杰、刘天文、王天舒、廉格、朱夏宇岩、范安琳、王军伟、杨月、药千德、郭昭旭、李鑫、陈以昇、冯帆、徐灏、韩雪、徐鬼俊、陈甲睿、景然、金义轩、李东川、李瑶、姜婷、胡潇菡、谢德辰等，感谢参与本书写作的所有朋友和同事，是他们的辛勤付出才有了本书的顺利出版。

如果在阅读本书的过程中遇到任何与本书相关的技术问题，请发邮件至xmk218@126.com，笔者将衷心地为每位读者提供阅读服务。

编著者

2016年5月



01

Chapter

数码单反相机的调整

1.1 最容易被忽略的四个重要按键——以基本的按键来迅速提升自己的基本功	002
1.1.1 开/关机键	002
1.1.2 拨轮	003
1.1.3 AF-ON键	003
1.1.4 景深预览键	004
1.2 更加专业的相机设置——职业摄影师和单反初学者的设置差别	005
1.2.1 拍摄画质的设定	005
1.2.2 色温的调整	007
1.2.3 色彩空间	007
1.2.4 照片风格	008
1.2.5 屏幕亮度	009
1.2.6 相机的操作调整	009
1.3 相机的清理与维护——工欲善其事，必先利其器	010
1.3.1 除尘	011
1.3.2 清扫	012
1.3.3 擦拭	012
1.4 摄影师推荐必备配件——让自己放心进行创作的保障	013
1.4.1 电池	014
1.4.2 存储卡	014
1.4.3 相机包	014
1.4.4 肩带	015
1.4.5 清理套装	016
1.4.6 笔记本和速记笔	017
1.4.7 钱包	017





02

Chapter

拍摄之前我们要做的



- 2.1 掌握摄影基本功——努力打好基础，
胜过快门过千..... 020
 - 2.1.1 正确的持握相机和拍摄的姿势..... 020
 - 2.1.2 扔掉肩带，换条腕带更自如..... 022
 - 2.1.3 在奔跑中迅速对焦..... 023
 - 2.1.4 善于利用所有的支撑点..... 024
 - 2.1.5 大口径镜头的特殊持握方法..... 025
 - 2.1.6 特殊情况下相机的持握方法..... 025
- 2.2 四季场景，一网打尽——关于不同场景的
摄影创作..... 026
 - 2.2.1 所谓感觉——人像摄影中追求的人物感情和意境..... 026
 - 2.2.2 日常最容易见到的场景选择..... 028
 - 2.2.3 普通场景，不凡效果..... 031
- 2.3 模特的选择..... 032
 - 2.3.1 给照片加分的气质..... 032
 - 2.3.2 换个角度更好看..... 035
 - 2.3.3 经常忽略的重点——面部和身体的关键点..... 036
- 2.4 服饰和道具的搭配..... 038
 - 2.4.1 关于服饰搭配的简谈..... 038
 - 2.4.2 服饰的风格..... 038
- 2.5 时间的选择..... 050
 - 2.5.1 不同季节的“黄金时间”..... 050
 - 2.5.2 一天中的时间选择..... 052
 - 2.5.3 最适合的拍摄时间..... 053

03

Chapter

与模特的沟通和姿势参考



3.1 笔者的沟通宝典——小小妙招，轻松拍摄·····	057
3.1.1 开心最重要·····	057
3.1.2 理解万岁·····	059
3.1.3 关于微笑·····	060
3.1.4 其实每个表情都会很好看·····	062
3.1.5 食物的力量·····	064
3.1.6 夸奖，夸奖，夸奖·····	065
3.2 换个身形，美姿立显——好模特的姿势总结·····	066
3.2.1 真实自然·····	067
3.2.2 美感·····	068
3.2.3 目的性·····	070
3.3 纯美女生写真姿势大放送·····	072
3.3.1 需要注意的几点·····	072
3.3.2 写真姿势大全·····	074

04

Chapter

主题场景实战



4.1 天使在人间——大范围场景颜色中的光线运用·····	094
Test 1 树林中的光线搭配·····	096
Test 2 合理的道具使用与补光·····	097
Test 3 人物身体韵律感的把握·····	098
Test 4 注意细节的描绘和特写·····	099
Test 5 意境的营造·····	100
4.2 胡同里的大片范儿——小场景里的大创造·····	101
Test 1 瞬间微笑的美丽·····	103
Test 2 心灵窗口的闪光·····	104
Test 3 悦动的音符·····	106
Test 4 美丽发梢的自然光泽·····	107
Test 5 偏色照片瞬间拯救·····	108



- Test 6 电影般的美丽光晕 109
- Test 7 为照片加分的背景 110

4.3 冬日恋歌——关于逆光拍摄的深层技巧 111

- Test 1 旋转木马 112
- Test 2 玩具，玩具 113
- Test 3 自然的街拍感 114

4.4 温馨咖啡馆——室内拍摄中的色温及色彩控制 115

- Test 1 转身即是好景致 119
- Test 2 照片中的照片 120
- Test 3 美丽特写 121

4.5 街道边的儿童乐园——活泼人像的拍摄及动作 123

- Test 1 捕捉最美的笑容 125
- Test 2 寻找不同的黄金角度 126

4.6 绿野仙踪——阴郁氛围拍摄的技巧总结 127

- Test 1 在平凡中寻找不平凡 129
- Test 2 对人物表情的把握 130
- Test 3 根据不同天气调节画面的色彩构成 131
- Test 4 仰拍的角度问题 132
- Test 5 躺姿的高阶构图 133

4.7 越夜越美丽——记录活动中富有艺术感的人像 134

- Test 1 充满生命力的画面 137
- Test 2 神奇的后帘同步 137
- Test 3 对表演者的抓拍 138
- Test 4 善于利用色调对比 139
- Test 5 人群中的抓拍 140

4.8 彩色春天——关于模特造型与场景的搭配 141

- Test 1 好的开始是成功的一半 142
- Test 2 日系街拍风格 143
- Test 3 善于运用可利用的道具 144
- Test 4 不同角度的美丽画面 145
- Test 5 不同风格的逆光 146

4.9 仲夏之梦——记录路途中的风景人像 147

- Test 1 善于利用前景 149
- Test 2 把自己“藏”起来 150
- Test 3 拍摄有光效质感的好照片 151
- Test 4 营造更有氛围的色彩搭配 152



05 Chapter

强大的Photoshop



5.1 摄影师需要的Photoshop	156
5.2 Photoshop中必须了解的名词	157
5.2.1 图层	157
5.2.2 蒙版	158
5.2.3 Photoshop Camera Raw插件	159
5.2.4 曲线	160
5.2.5 可选颜色	160
5.2.6 色相/饱和度	160
5.2.7 渐变工具	161
5.2.8 色彩平衡	162
5.2.9 滤镜工具	162
5.2.10 色阶	163
5.3 人像数码照片修饰的思路	164
5.3.1 控光体系	164
5.3.2 调色体系	166
5.3.3 修饰体系	168
5.4 神奇的插件	169
5.4.1 Nik Color Efex Pro	169
5.4.2 Capture One	171
5.4.3 FaceFilter	172
5.4.4 KnockOut	172
5.4.5 Imagenomic Portraiture	173



- 5.5 调色技法1——树林低逆光色调174
- 5.6 调色技法2——梦幻靛青色调181
- 5.7 调色技法3——明媚金色调188
- 5.8 调色技法4——低饱和蓝色194
- 5.9 调色技法5——阴郁气氛下的质感与颜色200
- 5.10 调色技法6——高饱和对比色206

06

Chapter

人像摄影师的21条建议

- 附录 Photoshop CS5快捷键217

数码相机 的调整

Chapter 01

刚刚迫不及待地拿起崭新的单反相机时，每位朋友都会兴奋而激动，脑海里一瞬间涌现出好多的创作灵感，但是当自己真正去拍摄的时候，却发现并不像自己想象的那样。“我的相机出问题了吗？怎么拍出来的效果好怪异！”“自己拍的照片并没有像别人拍得那样通透、艳丽；相反，却像蒙上了雾一样，一点都不漂亮！”——在刚开始的时候，这些问题也困扰着笔者。“难道说自己手中的相机档次太低？镜头太差？模特不好看？环境不漂亮？”都不是！原因很简单，就是自己还没有对相机有一个初步的、专业的、更加符合自己拍摄需求的调整；就是因为自己手中的相机太“认真”，只会如实地反映出未调整的效果，所以自己才会觉得失望。

那么，本章就是针对刚使用相机的，或者说有一定摄影基础的、但是想要更加深层次了解相机的朋友们的一个相机设置的普及教程，内容是笔者在进行摄影学习时，在解决遇到的困难和问题后总结出一些方法和经验来与大家分享。

1.1

最容易被忽略的四个重要按键

以基本的按键来迅速提升自己的基本功

很多爱好摄影的朋友都能用手中的相机拍摄照片，但是你真的了解手中的相机吗？真的了解一些非常重要的按键功能吗？接下来就向大家讲解一下。



1.1.1 开/关机键

说到开/关机键，可能很多朋友会不屑一顾，“这么简单的开/关机键，有必要单独讲解吗？”这里要跟大家阐明一下，笔者不仅希望能和大家一起探讨摄影知识，也希望在关于相机的一些实用的小技巧上能有一个好的沟通。有的时候，一些简单的技巧是非常实用的。

佳能和尼康相机的开/关机键都不仅仅是起开/关机的作用，它们都采用了“两段式”的开机方式。



一般来说，开/关机键都会放在最显著的位置，以便人们操控。尼康和佳能等厂商生产的单反相机都是这样设置的。

佳能相机的开机键在机身的右下角，用右手拇指顺着开机键的纹路推，可以很顺利地开/关机。但是推到最上边的是常用开机键，而稍微低一档的则是待机键。在不经常使用相机又会有抓拍的情况下，建议大家使用待机键，以保证在第一时间抓起相机就可以拍摄。比如，和模特一起吃饭或者玩耍的时候，碰到很漂亮的画面，可以第一时间就抓拍下来，效果会更好。而且在待机的状态下，如果有一段时间不使用，相机就会自动转入“休眠”的状态，更加省电。而尼康相机的开机键设置在相机的左上角，符合人体工程学的原理，用食指就可以轻松地开/关相机。在开/关时，如果稍微用力，而相机又有肩屏（D90以上的机型都设有肩屏），这时候就可以将肩屏的荧光灯开启，以便在夜晚或者灯光昏暗的情况下，迅速地调整相机的相关数值。

1.1.2 拨轮

拨轮是人们在使用相机的时候使用最频繁的按键，它不仅操作方便，而且在调整上更加准确。如果拨轮使用得当，能让我们迅速调整好相机的状态，这在拍摄时是非常有用的。

佳能的相机拨轮系统是上下分布的，以佳能50D相机为例，上面的拨轮直接拨动就是快门速度，而下面的圆形拨轮则直接与光圈挂钩。双拨轮的好处就是，可以最大限度地通过组合键来完成相机参数值的调整。而尼康相机的双拨轮组合都在相机的右上角，两个拨轮也与两个最直接、最关键的装置——光圈与快门的速度有关；通过旁边的组合键，可以调整出十几种数值。



适当使用拨轮，会大大加快调整速度，方便人们快速拍摄

1.1.3 AF-ON键

AF-ON键的使用其实也是判断摄影者是“菜鸟”还是“行家”、“业余”还是“职业”的一个标志。AF-ON键的功能确实非常多。

使用这个按键最大的好处就是，你不再需要调整AF模式了。不必浪费时间和拍摄机会在修改AF模式上，举起相机，按下AF-ON键，然后按下快门进行拍摄就可以了。

同时拍摄静止物体和运动物体的时候，更改AF模式是件很麻烦的事情，而且你经常会忘记（因为取景器里经常没有显示）。而连续对焦模式下无法拍摄静止物

体，如果在使用AF之后再调整构图，相机会立刻重新对焦。当然，单次对焦模式下更无法拍摄运动物体。而如果使用AF-ON键，只要在需要对焦的时候按一下AF-ON键，那么就能完成AF调整了。拍摄运动物体时，也只要按住AF-ON键就可以了。

如果你的镜头支持全时手动对焦，那么你甚至不必切换AF/MF，因为只要不按AF-ON键，就等于是MF模式中了。当然，用对焦锁也可以做类似的事情，但对焦锁远不如AF-ON键方便、直观。其实，加上AF-ON键后，连曝光锁都不必用了，所以说，半按快门对焦会变成过去式，AF-ON键会成为单反相机的一个不可或缺的重要功能键。



很不显眼的AF-ON键其实会有大用处

1.1.4 景深预览键

景深预览的英文名称为Depth of Field Preview。在通过取景器观看时，为了能够对最明亮的可能影像进行构图和聚焦，镜头总是将其光圈开至最大，这样在最大的光圈中总是呈现出最浅的景深。为了得到看到的实际景深，有的相机提供了景深预览键。按该键，把光圈收缩到选定的大小，看到的场景就和拍摄后胶片（记忆卡）记录的场景一样。景深的范围主要取决于所选景物与被拍摄物体到镜头的距离。



一般來說，景深预览键的作用会比较特殊

1.2

更加专业的相机设置

职业摄影师和单反初学者的设置差别

在熟悉几个重要的相机键后，我们还要参考专业摄影师对相机的独特设置。很多人看到好看的照片时，在赞叹之余，更加关心摄影师所使用的器材，但是即使买来一模一样的设备，拍出来的东西还是有很大的差别，这时候就不仅仅是器材的问题了。刚开始的时候，笔者也羡慕那些使用昂贵相机与镜头的摄影师，却遭到了老师严厉地批评，记得他有一句话是这样说的：“相比相机前的那个‘头’来说，相机之后的头更加重要。”所谓“相机之后的头”，就是指的拍摄者自身的艺术创作能力和欣赏水平了。下面会从专业的角度出发，分别讲解更加适合摄影爱好者的相机设置。



一部相机如同一辆汽车，我们要善于调整它的状态，才能在各种不同的环境下发挥出它的最强实力。

作为目前数码单反市场上占有率最高的品牌，可以说佳能有着相当大的影响力，因此这里就以佳能著名的相机型号5D Mark II为例来进行讲解。简单地说，佳能相机拍摄的图片过渡柔和自然，色彩丰富，而且在像素上有着很大的优势；而尼康相机的特点则和佳能对照鲜明——过渡锐利，色彩风格明显，高感光度出众，在暗光拍摄环境下优势更突出。

1.2.1 拍摄画质的设定

佳能相机的高像素其实是一把双刃剑。更高的像素不仅意味着更大的图片尺寸，同时也意味着需要更大的存储空间和更多的相机电力消耗。