

绝美人像

Inside The Gorgeous Portrait
朱彬 编

摄影完全解析

环境 用光 构图 摆姿 拍摄 后期



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

绝美人像

摄影完全解析

环境 用光 构图 摆姿 拍摄 后期

Inside The Gorgeous Portrait

朱彬 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

绝美人像摄影完全解析：环境 用光 构图 摆姿
拍摄 后期 / 朱彬著. — 北京：人民邮电出版社，
2017.5
ISBN 978-7-115-45312-9

I. ①绝… II. ①朱… 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061250号

内 容 提 要

朱彬是国内著名的人像摄影师，他曾经在国内外的比赛中获得数百个奖项，同时兼任多家机构和器材厂商的特约讲师和形象大使。本书是朱彬多年摄影经验的总结。

本书共分为五个部分，是一本全面展现人像摄影前期准备、拍摄细节、后期思路的技术类书籍。书中第一部分介绍了摄影佳作的几大要素；第二部分是设备工具概述；第三部分是后期制作与输出；第四部分是50个创意光影案例；第五部分则向读者提供了数码摄影术语的中英文对照表。全书的重点在第四部分，作者将自己精心创作的50个案例奉献给读者，并把这50个案例分为日光、阴天、夜景、室内四个场景进行逐一介绍，每个案例作者都详细分享了拍摄的环境、用光、焦距、构图、造型、摆姿、后期等技术细节。为了便于理解，作者还专门绘制了光位示意图，希望能给读者带来全新的阅读享受。

本书适合职业人像摄影师，人像摄影爱好者学习参考。

◆ 著 朱 彬
责任编辑 胡 岩
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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/20

印张：15.6

2017年5月第1版

字数：590千字

2017年5月北京第1次印刷

定价：128.00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：京东工商广字第8052号

目录 CONTENTS

前言	P 2
----	-----

PART 1 第一部分 摄影佳作的几大要素	P 7
---	-----

第 1 章 构图	P 8
第 2 章 常用经典光影	P 15
第 3 章 色彩	P 22
第 4 章 闪光灯	P 26

PART 2 第二部分 设备工具概述	P 30
--	------

第 5 章 闪光设备	P 32
第 6 章 持续光源设备	P 36
第 7 章 闪光辅助设备	P 40
第 8 章 其他设备	P 47

PART 3 第三部分 后期制作与输出	P52
---	-----

第 9 章 色彩校正与打印输出	P 54
第 10 章 后期处理软件全解析	P 58
10.1 Lightroom 的后期技术要点	P 59
10.1.1 直方图观察	P 61
10.1.2 常规工具	P 62
10.1.3 基本调整	P 66
10.1.4 细节	P 67
10.1.5 镜头校正	P 67
10.1.6 效果	P 67
10.1.7 过滤器	P 68
10.1.8 预设	P 68
10.1.9 导出	P 68
10.2 Photoshop 的后期技术要点	P 70
10.2.1 修复画笔工具	P 71

10.2.2	减淡 / 加深工具	P 71
10.2.3	创建新的调整图层	P 72
10.2.4	可选颜色	P 72
10.2.5	色彩平衡	P 73
10.2.6	色相 / 饱和度	P 73
10.2.7	图层蒙版	P 74
10.2.8	Camera Raw 滤镜	P 75
10.2.9	液化滤镜	P 76
10.3	Photoshop 插件的巧妙运用	P 77
10.3.1	Imagenomic Portraiture 磨皮插件	P 78
10.3.2	Vireza 2	P 80
10.3.3	Color Efex Pro 4	P 81
10.3.4	Silver Efex Pro 2	P 82
10.3.5	扩展功能面板	P 83
10.4	Capture One	P 84
10.5	相册排版设计	P 85
第 11 章	数据存储与安全	P 88

PART 4 **第四部分** P93

50 个创意光影案例

第 12 章	日光	P 94
第 13 章	阴天	P 192
第 14 章	夜景	P 234
第 15 章	室内	P 268

PART 5 **第五部分** P302

附录

绝美人像

摄影完全解析

环境 用光 构图 摆姿 拍摄 后期

Inside The Gorgeous Portrait

朱彬 著

人民邮电出版社

北京

前言 PREFACE

这是篇前言，记载了我为何想要编写本书的全部。我希望您别急于去翻看案例，而是静静地看完这篇前言。

终于开始写这本书。一直以来在各大杂志媒体撰写了很多的拍摄案例，到真正写书的那一刻才发现，这是另外一种感觉。为了考虑整体性，目录改了多少次已经不记得了，案例更是被编辑反复强调希望能写得更深入些，更全面些。本来想轻松完成的事情，一下变得不轻松起来。

于是静坐下来，好好想想，回到原点，回想我当初为何想要编写这本书？毕竟现在电子媒体发展得如此迅速，还有多少人会拿着本书，安静坐下来认真看完每一个案例？我并不知道，甚至在编写过程中，也有学生问起以后是否还会有该书的电子版出现。说到这里，让我想起了刚入行的那会儿，为了找一本系统学习摄影的书籍，跑遍了无数的书店，买了各式各样的从基础到进阶的书籍回来，这些书籍被翻阅了无数次，直到现在它们仍然保留在我的书柜里，每一本都好好珍藏着。毕竟它更多的是承载了我整个摄影职业生涯的成长历程。现在尽管我也会购买一些电子书籍，但更多的是下载后躺在我的平板电脑里，没有像当初全天呆在图书馆里，睡觉前都抱着本书的那种翻阅纸张，用彩笔做无数标记的感觉。不过说来也无奈，从学习摄影史到玩起胶片拍摄技术，再到数码摄影及后期合成技法，等我开始希望进阶的时候，我希望能有一本以直观的案例方式，将前期准备、拍摄细节、后期思路等全面展现的摄影技术书籍，结果是没找到合适的。通过近十年的学习，我也开始明白摄影的覆盖面实在太太大，无法一概而

论。并且摄影师的每个时期，遇到的瓶颈都不同，需求也就自然不同。但那个时候我仍然没有放弃想要编写一本这样的书籍的想法。

就这样，经过了近十年的职业发展，我在世界各地拍摄过各类作品案例，也曾获得了数以百计的国内外各类国际赛事奖项，参加过大大小小各类技术分享会，案例作品也开始刊登在各类杂志媒体上。这一路走来，我要感谢的人实在太多，包括一些摄影前辈，没有他们，我不会对影像发展史那么热爱，而理论的学习其实是任何学习的根本基础；包括一直在身边支持我的摄影爱好者们，是他们在面对困难、沮丧的时候不断支持我前进，让我明白更应该利用这种“正能量”去影响更多的人；包括我的家人亲友，包容我一直漂泊在外，而疏于对他们关心爱护的生活；包括帮助过我的编辑们，没有他们苛刻的要求，我估计也是不能端正心态好好写每一个案例的；还有入行以来一直有着良好合作关系的器材附件厂商，他们每次都耐心听取并接受我提出的各种产品修改建议。当然，这背后更多的还是自己的一种坚持，一种热爱。如今再次拾起当年编写这样一本摄影技术类书籍的想法，开始收集各类技术资料，分析主流热门书籍架构，征求大量学生及广大摄影爱好者的意愿，终于历经前后一年多的时间整理并完成了这本书。

这不是一本说明书，我也无法将每一种器材的每一个功能都逐一介绍。本书与其说是案例解析，更不如说是个人经验的分享。它全面分析了多年以来我在各种拍

摄场景环境下前期的准备、光线的运用、人物与场景的融合、后期处理思路等；尤为侧重的是光影缔造方面的知识。在每一个案例上，我都很想把每一步骤都详细写上去，尤其是后期处理思路，无奈篇幅实在有限，只能尽可能在有限的篇幅里尽量详细地去分享我的经验与思路。其实在过去的时间里，我用过很多不同品牌的器材拍摄，所以在案例中有部分是早期使用其他相机设备拍摄的案例。但这并不影响我逐一分享每次的拍摄想法，毕竟摄影师最重要的还是创意与技术，器材只是辅助我们实现脑海里的创意的工具罢了。

在案例分析之前，本书先是介绍了我常用的设备器材，中间也包括每次拍摄前的场景介绍、思路想法、用光技法、后期修图、数据备份、颜色校对、打印输出等一系列技术，最后还有摄影常用术语介绍。其实要编写50个案例并不是一件简单的事情，其中如何表现不同的用光手法、构图方式等就是一件令人极度头疼的事情。过程中也有好几次大批量更换案例作品，很多案例写完又被新的案例替换。因为总想站在技术的角度更全面地去展现，而不仅仅是作品的展示。很多时候，为了让信息更全面，被替换的往往是我更喜欢的作品。

在案例中通过原图对比不难发现，有部分我的早期作品稍微侧重后期修图。随着时间的推移，近期的拍摄作品原图与后期成品之间的效果差异越来越小。这也是得益于对于前期拍摄的重视度越来越高，甚至细致到清理场地每一处有可能需要通过后期处理去除的瑕疵。当然，

更多的仍然是注重作品情感的抒发、用光的细腻以及作品前期整体色调的搭配，但我并不是反对后期修图。在现今的数码时代，前后期的有效结合，是实现每一幅创意作品的关键。至于中间侧重的比例，就要具体看作品实际情况来决定。

这本书不仅仅适合职业人像摄影师，也同样适合进阶摄影爱好者阅读。因为“环境人像”拍摄，本身就是结合风光摄影、人物肖像摄影等于一体的综合摄影技法。随着数码相机的快速普及，即便只是出外旅行给家人朋友拍张照，这类技法也同样适用，甚至还能拍出许多不一样的作品。通过学习拍摄出不一样的照片，记录每一个精彩的瞬间，再与家人好友分享，这是一件多么美妙的事情。

案例中所有拍摄对象我都统称为“模特”，其实有很多位只是我在商业拍摄中的客户。她们并不专业，但是有着跟我一样想出一幅好作品的心，我很感激她们陪伴我完成每一个拍摄构思，在此无法逐一感谢，但我相信她们会在这些作品案例分享中感受到我的用心。

尽管一直都力求完美，但实际上每一幅作品都很难成为完美之作，往往是拍摄的时候不觉得有什么问题，但是拍摄完毕回来检查过程中，总会或多或少地发现一些可改善的方面。甚至在编写过程中，仍然能发现未来有更多可改善的地方。我相信，只有不断发现不足，改善再改善才有可能创造一幅更好的作品。

目录 CONTENTS

前言	P 2
----	-----

PART 1 第一部分 摄影佳作的几大要素	P 7
---	-----

第 1 章 构图	P 8
第 2 章 常用经典光影	P 15
第 3 章 色彩	P 22
第 4 章 闪光灯	P 26

PART 2 第二部分 设备工具概述	P 30
--	------

第 5 章 闪光设备	P 32
第 6 章 持续光源设备	P 36
第 7 章 闪光辅助设备	P 40
第 8 章 其他设备	P 47

PART 3 第三部分 后期制作与输出	P52
---	-----

第 9 章 色彩校正与打印输出	P 54
第 10 章 后期处理软件全解析	P 58
10.1 Lightroom 的后期技术要点	P 59
10.1.1 直方图观察	P 61
10.1.2 常规工具	P 62
10.1.3 基本调整	P 66
10.1.4 细节	P 67
10.1.5 镜头校正	P 67
10.1.6 效果	P 67
10.1.7 过滤器	P 68
10.1.8 预设	P 68
10.1.9 导出	P 68
10.2 Photoshop 的后期技术要点	P 70
10.2.1 修复画笔工具	P 71

10.2.2	减淡 / 加深工具	P 71
10.2.3	创建新的调整图层	P 72
10.2.4	可选颜色	P 72
10.2.5	色彩平衡	P 73
10.2.6	色相 / 饱和度	P 73
10.2.7	图层蒙版	P 74
10.2.8	Camera Raw 滤镜	P 75
10.2.9	液化滤镜	P 76
10.3	Photoshop 插件的巧妙运用	P 77
10.3.1	Imagenomic Portraiture 磨皮插件	P 78
10.3.2	Vireza 2	P 80
10.3.3	Color Efex Pro 4	P 81
10.3.4	Silver Efex Pro 2	P 82
10.3.5	扩展功能面板	P 83
10.4	Capture One	P 84
10.5	相册排版设计	P 85
第 11 章	数据存储与安全	P 88

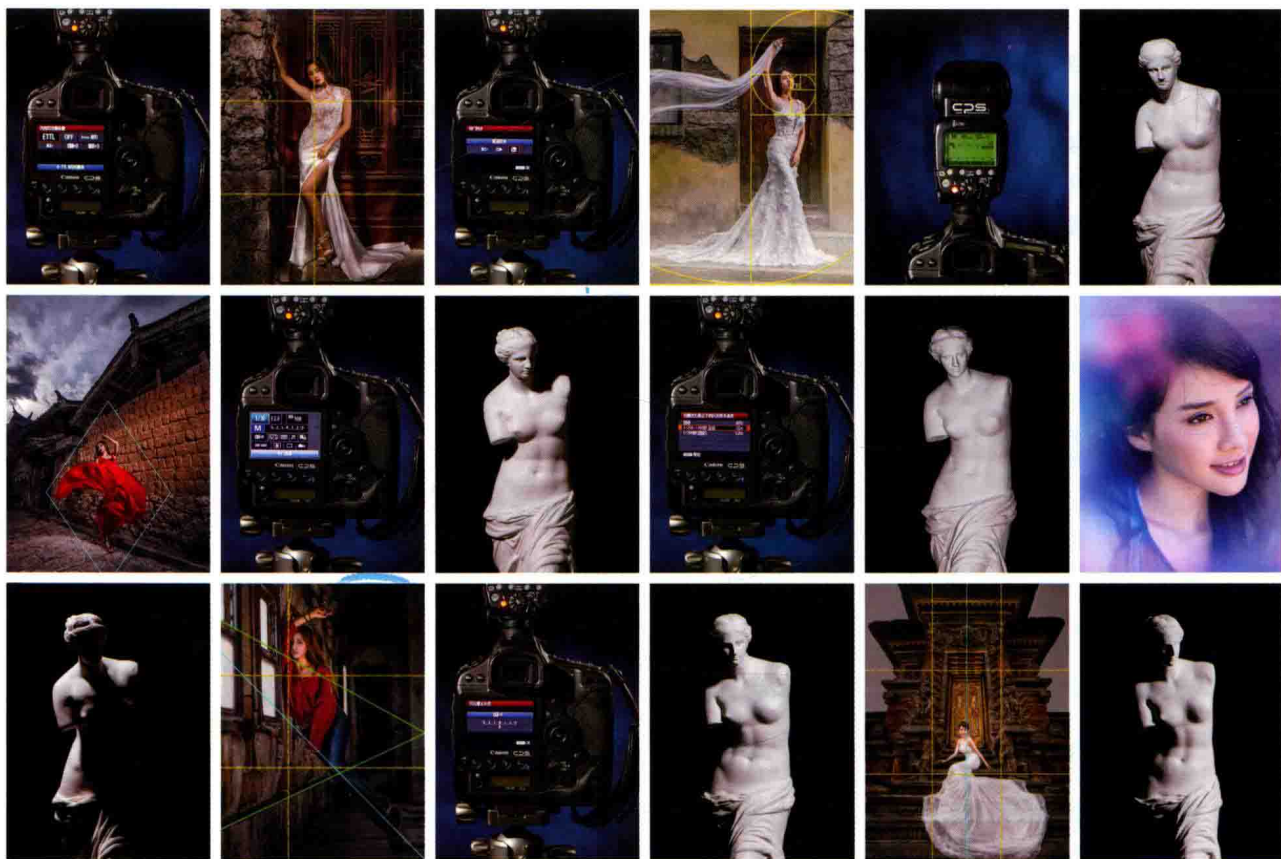
PART 4 **第四部分** P93

50 个创意光影案例

第 12 章	日光	P 94
第 13 章	阴天	P 192
第 14 章	夜景	P 234
第 15 章	室内	P 268

PART 5 **第五部分** P302

附录



PART

1

第一部分 Essential 摄影佳作的几大要素

在解析案例之前，先来重温一下关于构图、色彩、常用光影技法。这些都是为之后案例解析做铺垫。包括通过构图来引导观众视线，表明画面中的主次；通过色彩来渲染、表达画面情绪；通过光影技法来增强主体的立体质感。

文章中例举的构图方式及光影技法只是一个抛砖引玉的开始，从技术的领域来说，远远不止这些，最为关键的是要在这些基础上拓展延伸。打破常规才有可能有创新发展。

至于是否应该使用人造光源“闪光灯”，就见仁见智了。有的画面使用闪光灯会增强画面主体质感，增加戏剧性效果；也有的时候利用自然光便可以很好地表达人物情绪。毕竟摄影中存在着“风格”一说。随着技术的日益进步，个人风格也就越发明显。不过归根到底要学会使用灯光系统，增加一门技法，而最终是否使用，则可以按照个人风格及现场环境来判断。

Chapter 1

第1章 构图

从技术上分析一幅优秀的作品，除了令人惊艳的光影、迷人的色调，还有就是完善的构图。其实对于构图，本来就没有一个固定的定律可言。构图与一个人的鉴赏能力及艺术品味有着不可分割的关系。但这恰恰又是一个让刚入门的爱好者最为头痛的问题。

很多时候，有人问我，摄影的时候该如何去构图？怎样才算是一幅构图完美的作品？其实我想说，关于构图，最好的方式就是日常浏览大量的绘画作品以及优秀摄影师的作品。弄懂基本原理，不需要死记硬背什么规则，让浏览过的作品停留在脑海中，日积月累，成为庞大的数据库。

这样，犹如一种本能，在需要的时候可以在大脑数据库中随时调用出来借鉴。

在后面的案例中，我也介绍了在拍摄当时考虑的构图要素。其实说白了，构图在摄影中也是一个“增”与“减”的问题。除去一些会扰乱观者视线的部分，保留画面主体要素，再将要素经过组合创造出优秀的构图。

以下列出几个常用构图技巧，这些技巧只是一个开始，不断运用创新，并在此基础上去延伸，会得到更多不同的感悟。当然，很多时候打破这些常规的构图方法反而可以加强照片的感染力。



黄金分割（黄金螺旋曲线）

20 世纪的意大利数学家斐波那契 (Fibonacci) 发现了一组不同寻常的数字序列，随着数列项数的增加，前一项与后一项之比越来越逼近黄金分割的数值 0.618。黄金分割根据黄金数字的比例来分割。简单来说，首先将整张图分为两个矩形，分割线交长边于 $(\sqrt{5}-1)/2$ 个完整长度处，得到一大一小两个矩形；其后，对较小的矩形重复使用上述方法，直到满足分割要求；斐波那契螺旋线也称“黄金螺旋曲线”。



三分法则

算是构图中运用最广泛的构图方式。其实也是黄金分割比例的简化版，其主要原理是让画面在横竖平面上各三等分，然后把拍摄主体放在其中的线或线的交点上。目前，大部分相机取景器都内置了这样的井字格网，使构图变得更为轻松。



引导线

引导线具有方向性，其主要作用是通过画面的自然线条以及透视关系来吸引观众目光到画面主体上，实际上有的时候它在画面中是不存在的虚拟线，通过画面中的一些物体延伸并结合其他的点而组成（绿色线为环境引导线，蓝色线为人物动作引导线）。



虚化留白

这是相对容易掌握的一种方式。利用大光圈镜头与长焦镜头的特性，造成浅景深效果，再结合黄金分割、三分法则等方式，同时给画面留出一定的空间位置，从而可以从凌乱复杂的背景中突出拍摄主体。该方式适用于人像摄影、产品摄影、风景摄影、建筑摄影。