

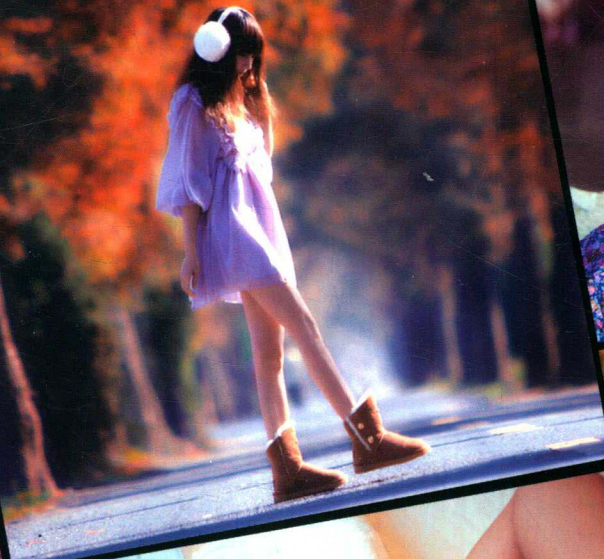
吴俊辰 编著

Grace!

唯美人像

摄影与后期处理 (全新版)

自己挑选的日常服装，身边随处可见的场景，拍出动人的唯美人像



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

吴俊辰 © 编著

Grace!

唯美人像 摄影与后期处理 (全新版)



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书对人像拍摄前期准备、环境选择、光线应用、情绪调动、美姿设计等多方面进行了详细讲解。揭开了人像拍摄前后期若干细节“秘密”，并结合实例，引导读者从一张原始照片开始，一步步完成一幅幅精彩的人像作品。同时穿插专业知识和经验含量极高的讲解，使读者不仅仅限于一张照片的技法，而是提升整体前后期意识，应用到新的作品中去。

本书提供很多作品的原始 RAW 文件（本书素材及附赠摆姿手册，请登录中国铁道出版社网站下载 <http://www.crphdm.com/2016/0802/12327.shtml>），以确保读者从最真实、最原始的状态入手，彻底解析高端后期制作技巧。同时也对现在摄影爱好者热衷的胶片拍摄进行了实战演示。

本书适合刚刚涉足人像摄影的新手，可以直接帮助他们定位正确的前后期意识，了解在论坛上被猜测了若干次的后期正确流程，是人像摄影爱好者感觉相见恨晚的“秘籍”教程。

图书在版编目（CIP）数据

唯美人像摄影与后期处理：全新版 / 吴俊辰编著. —
3版. — 北京：中国铁道出版社，2016.9
ISBN 978-7-113-21835-5

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（2016）第117679号

书 名：唯美人像摄影与后期处理（全新版）
作 者：吴俊辰 编著

责任编辑：张亚慧
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
封面设计：MX DESIGN STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次：2011年5月第1版 2012年10月第2版 2016年9月第3版 2016年9月第1次印刷
开 本：787mm×1 092mm 1/16 印张：19.5 字数：426千
书 号：ISBN 978-7-113-21835-5
定 价：69.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

前言

Foreword

摄影是表达拍摄者对这个世界的看法，无论拍摄什么题材，最终作品中所展示的实际是拍摄者自己。正如我们所知，由于组织方便、受客观环境限制小，唯美人像摄影的题材已经拥有了越来越多的拥趸，但同时也产生了大量千篇一律的复制性作品。如何超越仅仅是拍摄漂亮女孩的境界，让自己的作品体现出独特的美与意境，进而表达自己的内心，是每一个真正想要把唯美人像题材拍摄好的摄影者都要面临的问题。

感谢中国铁道出版社的编辑能给我这样的一个机会，用一本书的方式来和大家分享多年来人像摄影方面的心得。希望能够用平实简单的语言将自己的心得真实地表达出来。能对看到这本书的朋友有所帮助，则万分荣幸。

本书论述涉及了唯美人像摄影的前期准备、拍摄实战演示以及后期技法讲解，基本涵盖了拍摄的全流程。特别是在实战环节中，直接结合现场演示拍摄机位，讲解拍摄思路，相信这样的方式可以帮助读者了解更多容易被忽略的细节。

本书最后实战章节还涉及了胶片拍摄，在数码完全占据主流的今天，胶片摄影依然有着其独特的魅力和不可替代性，也有很多优秀的摄影师依然用胶片拍摄。需要说明的是，胶片的拍摄思路与数码是完全通用的，其中的理念技法可以毫无障碍的应用于数码拍摄，但通过胶片拍摄的介绍，读者可以了解到摄影介质的丰富性，用更开阔的视野来拓展自己的摄影之路。

再次真诚期待本书能对您有所帮助。

编者

2016年5月



目 录

Contents

01 最容易忽略的重点——拍摄的前期准备	2
什么样的服装是唯美人像需要的	4
色彩选择的一般原则	4
纯白色是万用色	13
色彩不要过于繁乱	16
款式，别叫糟糕的款式毁了你的作品	17
美腿秀出来	17
小饰品和小道具，简单获得大不同	21
选定环境，充分利用普通场景拍出佳作	28
拍摄唯美人像的若干要点	33
选择理想的场景	33
选择拍摄的服装	42
拍摄中如何引导模特	48
准备器材	57
镜头	57
辅助光工具	63
<hr/>	
02 沟通与创意——获得精彩摄影作品的关键	65
与模特沟通——如何快速让模特进入自然放松的状态	66
熟悉模特	66
拍摄期间的沟通	66
创意摆姿——让作品中的摆姿与众不同	69
动一下，让每一张作品都不同	79
跳起来，让模特快速放松的小秘籍	81
动作过程，不放过每一个好瞬间	84
躺下来，瞬间营造与众不同的情境	87
<hr/>	
03 构图与调度——让画面叙述摄影师与众不同的想法	90
拍环境人像，提升作品档次的必经之路	91
“大头派”最讨女孩喜欢的构图	97
色彩、结构、线条，找到它！让你的作品大不同	100

调用趣味元素及道具，在现场玩玩“找茬儿”游戏	110
不要站着不动，避免很多摄影师都犯的错误	116
前景的应用，提升层次，让画面留住目光	120
出人意料的旋转，小细节获得大效果	125
倾斜，相机歪一下，动感拍出来	126
让实例说话——告诉你最简单有效的构图原则	127
对角线，连接对角的韵律	127
虚与实，让画面增加回味	130
简与繁，让突出的更突出	132
对比，越强烈越瞩目	134
平衡，在不平衡中找平衡	135

04 用光——展示独特的光影魅力

漫射光，最佳时段获得拍摄人像的最佳光线	138
逆光，最富于创意空间的光线	141
顶光，用平时避讳的光线拍出好作品	147
侧光，立体之光	149
灵活使用人工光	150
反光板的N大功效	150
闪光灯，不仅仅是增加一个光源	151
其他光源，用意想不到的发光工具拍片	152

05 Let's Go 一起去拍片（一）

服装与位置选择，开辟拍摄的最佳“战场”	157
场景与构图调度，要动手去改变现场	158
利用前景，让平淡场景不平淡	159
利用窗外的自然光，自然为上	159
小道具的利用，小道具大作为	160
与场景互动，营造接触感	160
制造前景，告诉你一个摄影师的小秘密	161
高角度和低角度拍摄，不仅仅只有水平线	163
利用高角度的元素，哪里都有好宝藏	163
一些注意规避的错误	164
避免干扰主体的元素出现，让画面纯净起来	164

避免画面对肢体的裁切，不要让模特“疼”	165
避免构图对肢体的裁切，肢体裁剪的“小规章”	165
室内拍摄的补光	166
反光板补光，未必全亮就是最好的	166
外置闪光灯补光，让光随心随处闪耀	167

06 Let's Go 一起去拍片（二）

曝光决定效果，同样的场景大不同	171
决战正午阳光——反光板、柔光板的使用	173
压暗天空的秘籍，两难情况轻松搞定	176
广角畸变的控制，修长腿形进行时	177
暖莎美女教你摆POSE	179

07 Let's Go 一起去拍片（三）

利用阳光穿过枝叶的光斑营造有趣味的光影效果	186
小区域光照突出主体	188
充分利用俯拍展现大场景	190
“透过去”拍摄，强化画面的纵深感	191
与场景互动，增强亲临感	192
与小动物玩耍	193
利用疏密对比，突出人物主体	196
充分利用光照和前景，突出主体，丰富画面层次	197
低角度拍摄规避干扰，突出前景细节	199
充分展现逆光营造的轮廓光	200
巧妙利用现场“反光板”	201

08 后期处理——简单的开始，小参数大文章

后期处理只用一个参数	204
认识“可选颜色”调整命令，营造万种变化的强悍工具	204
只调整一个参数，大道至简至易	205
让存在的颜色显现出来	206
同样是调整一个参数，你从未想到的功效	206
改变季节的力量，如此强大，如此简单	208

让画面色彩浓郁起来，打开绚丽之门的小芝麻	209
整体饱和度与分色饱和度，如何正确地选择	209
自然饱和度的新型武器Vibrance，做色彩的主人	210
与可选颜色配合，你也能做到蓝宝石般的天空	211
作品实战——漫·清秋，传说中的日系浓郁风格	212
逆光照片的后期处理	214
清新通透的后期处理	220

09 提升照片效果的三大利器——色阶、锐化、曲线

色阶——后期处理基础，最简单而又最被忽略的调节手段	228
最明白地告诉你，什么是色阶	228
色阶的基础调整，关键处无非几种	229
利用色阶调整影像色彩，对！这样也行	230
修正错误的色阶，你的色阶是正确的吗	231
锐化——让细节更清晰	235
Photoshop自带锐化滤镜USM	235
Photoshop外挂锐化滤镜Topaz Vivacity	237
曲线——肆意婉转的调色利器	238
了解曲线，远比你想象的强大	238
曲线调色，是你从未想到的自由度	241

10 人像后期的必修功课——磨皮技法

手工磨皮，最有效、最可控的磨皮宝典	244
利用外带插件磨皮，与堪称经典的NeatImage亲密接触	247

11 独具特色的人像后期处理风格

巧用图层合成模式	251
叠加模式——改变色调，蓝色高调的魅力	251
增加渐变色——丰富色彩，瑰丽色泽的诱惑	253
实战风格化——淡褐色的逆光，雅致色彩梦幻纯美	256
实战风格化——柔美私房照，妩媚100分	259
利用滤色合成模式增加通透度	259
利用曲线提亮画面影调	260
进行可选颜色调整	261

12 创意后期流程——完美提升作品整体效果.....263

色彩浓郁的夏天，跳跃的夏精灵	264
增强颜色，如何在色彩中融入自己的想法	264
整合色彩，每一个细节都重要	265
制作暗角，自由度最高的暗角制造方法	267
芥末的意街，琥珀色的午后时光	268
增强图像的色彩与细节	268
一个与众不同的锐化方案	270

13 从 RAW 开始，启动数码后期全流程.....274

数码底片时代的来临	275
工作前的设定，一些你要知道的关键参数	275
RAW基础参数调整，告诉你每一步的目的	276
液化及磨皮处理，正确细节累积正确结果	277
前期准备	277
液化处理，修出好身材	278
磨皮处理，NeatImage归来	279
找回丢失的细节，跟塑料脸说“不”	280
色彩及氛围渲染，微妙调整，微妙不同	282
无敌曲线调整	282
可选颜色调整，后期更是创作	283
光斑效果增强，一个优秀的光斑插件出现了	284

14 高端进阶——印刷级人像数码作品的后期全攻略.....285

RAW设定与调整，为印刷级作品做准备	286
液化修饰，让每个细节都完美	287
皮肤细节修饰，全尺寸图片的皮肤处理	289
锐化与提亮，保持细节高调影像的获得	291
调色与存储，一个可能会让你困惑的选项设置	292

15 扩展滤镜安装及使用	294
Neat Image安装方法	295
TOPAZ安装方法	296
Knoll Light Factory安装及使用方法	296

篇 后	299
-----------	-----



01 最容易忽略的 重点

拍摄的前期准备



Prepare



[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/100 焦距: 24毫米 感光度: 100 曝光补偿值: 1.00

拍摄唯美人像的第一步，一定是找到好的拍摄对象。但这仅仅是个开始，要想自己的作品有完美的表现，很多前期的准备工作一定要做到位。否则在拍摄过程中会很掣肘。

很多初学者在光圈、白平衡、焦距等方面花了很多心思，但作品效果并不理想，很大程度上是前期准备工作的欠缺，如果这方面多下一些功夫，就会收到事半功倍的效果。



NOTE □ 提示：本书照片除有特殊标明外，全部使用佳能EOS 5D MarkII拍摄。

“什么样的服装是唯 美人像需要的 色彩，是作品吸引眼球的钥匙

大部分拍摄不能做到定制、专题设计服装，那么拍摄时，一定要对拍摄对象的服装有所把握，不能完全依靠拍摄对象自由选择。这是非常重要的部分，要在前期与模特进行认真的沟通。那么，服装选择时应注意哪些问题呢？

色彩选择的一般原则 *Colour Dress*

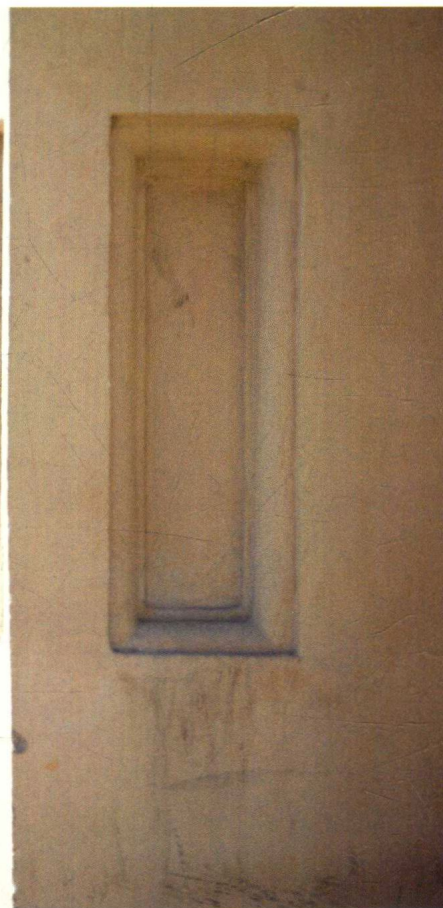
人们在观察画面的时候，总会被鲜艳、对比强烈的色彩吸引。色彩是最先对观众造成影响的画面元素。艳丽明快的色彩能够在第一时间影响观看者的情绪。在唯美人像拍摄的服装选定上，所要坚持的一般原则是：尽量选择色彩鲜艳，对比强烈的服装。

红色、黄色、蓝色、白色、绿色是优先选择的服装颜色。这样的色彩可以保证即使在颜色灰暗、单调的环境下，依然可以让画面有令人愉悦并关注的色彩信息。

鲜艳的帽子与围巾，在单调的旷野中，让画面有了吸引人的色彩。

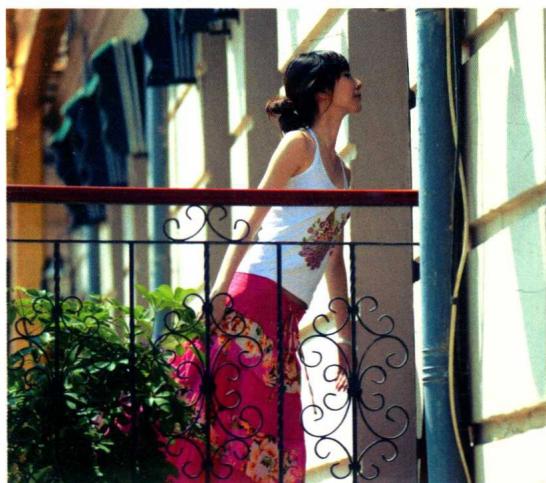
[参数] 光圈:F/2.8 快门:1/160 焦距:27 毫米 感光度:100





与场景的色彩交相呼应，设想一下，如果这是一条黑裙子会是什么效果。

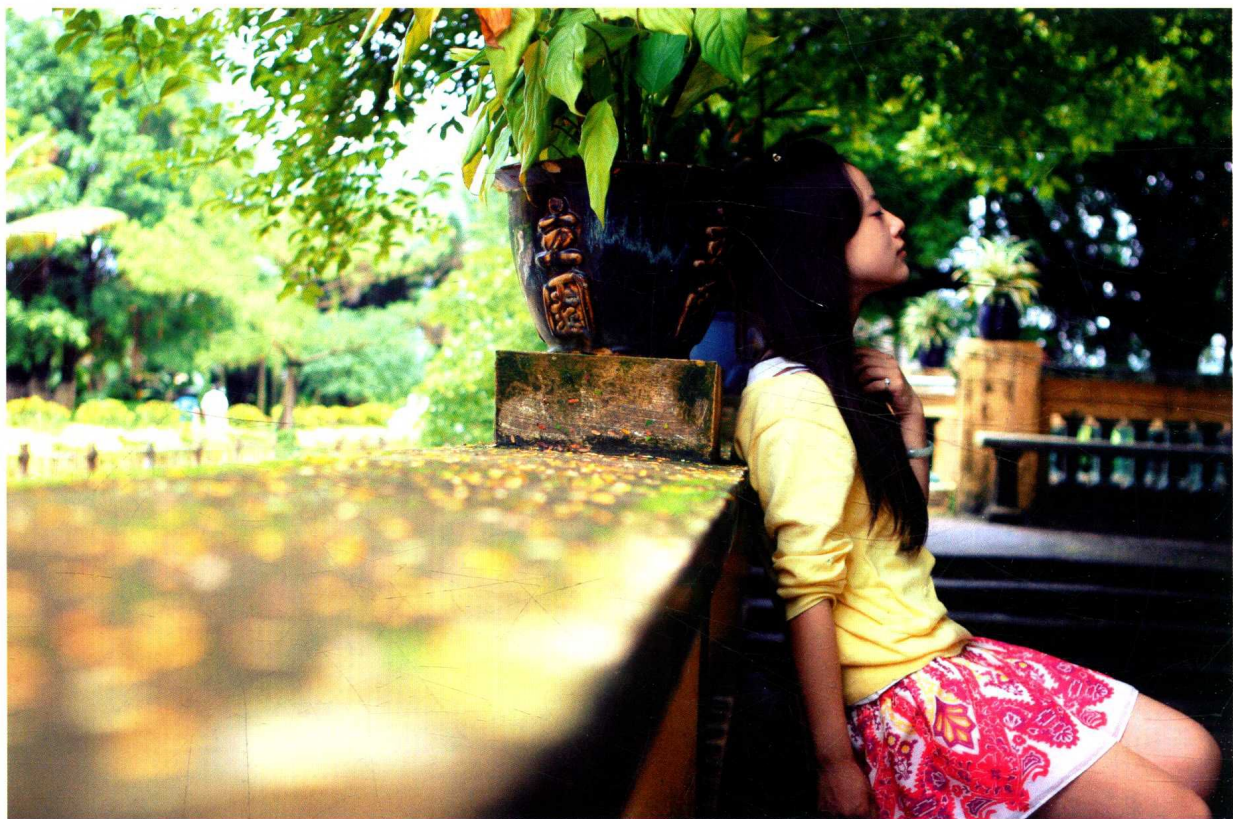
[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/800 焦距: 140毫米 感光度: 100 曝光补偿值: 1.0





让服装和场景契合好的一个秘诀是衣服上1~2个颜色与场景色调统一，模特裙子上的紫色和下边缘的草颜色相互呼应，协调明快。

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/1 000 焦距: 25 毫米 感光度: 100



模特短裙上的优美纹路，给画面增加了信息与细节，同时与黄色上衣形成了繁简对比，让画面元素更丰富。

[器材] Canon EOS 20D

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/320 焦距: 35 毫米 感光度: 200 曝光补偿值: -0.33



[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/640 焦距: 27 毫米 感光度: 10

鲜艳的苹果处在了画面最夺目的位置，和模特红色的腰带相互呼应，并不显得突兀，蓝色的裙装体现了夏季的明快、清凉。

