



与/人/像/摄/影/达/人/一/起/解/密/人/像/摄/影/全/流/程

解密人像摄影 全流程

李元摄影机构 编著

解密人像摄影题材选择、独特创意、精妙用光、绝佳构图，镜头语言运用等一切流程。

解决人像摄影器材选择、环境人像、室内人像、纪实人像、后期调色修图等一切难题。



中国工信出版集团

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
www.phei.com.cn



解密人像摄影 全流程

李元摄影机构 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是写给摄影爱好者的技法书，通过大量人像好照片的实例分析，指导大家快速掌握利用数码单反相机拍好人像的器材准备、用光、构图和色彩运用等关键技术，以及常见主题人像题材的实拍技法。

本书采用了多位摄影专家及达人的好照片，图片丰富精美，文字简洁实用。全书还请出8位人像摄影达人，讲解他们拍摄好照片的经验秘笈。本书实用性与观赏性并重，有利于摄影爱好者迅速提高自己的摄影实战水平。

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（C I P）数据

解密人像摄影全流程 / 李元摄影机构编著. - 北京: 电子工业出版社, 2016.8
ISBN 978-7-121-20045-8

I. ①解… II. ①李… 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060285号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：刘红涛

印 刷：天津市银博印刷集团有限公司

装 订：天津市银博印刷集团有限公司

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：14 字数：358.4千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：79.00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zlbs@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转1822，Kongdx@phei.com.cn。

新华社一位著名的摄影编辑这样说过：“要想拍出好照片，除了熟悉器材和摄影技法以外，还要让脑海里充满各种各样的好照片。”

的确，一幅好照片，其带给普通观赏者的或许仅仅是视觉上美的享受，而带给摄影爱好者的却还有这种“美丽”背后的东西：题材的选择、独特的创意、精妙的用光、绝佳的构图，以及镜头语言的娴熟运用，甚至拍摄者的审美倾向……

为此，我们为大家策划了本书，旨在让大家“站在达人的肩膀上”，快速掌握摄影实战技法，并拍出自己满意的好照片！

本书就是想通过大量人像好照片的艺术解析与技法讲解，让读者比较快速地跨入人像摄影的大门：无论你的镜头前站着的是孩子还是美女，无论你想要拍摄糖水片还是个性写真，无论你是在家居环境还是在街头巷尾——在阅读本书的过程中，除了能够掌握必要的基础知识和相关的摄影技术外，更重要的是，你还会从本书的一幅幅好照片、一页页简明扼要的文字中，快速了解拍出人像照片所需的一切——从技术基础到灵感创意，从相机操作到风格选择。

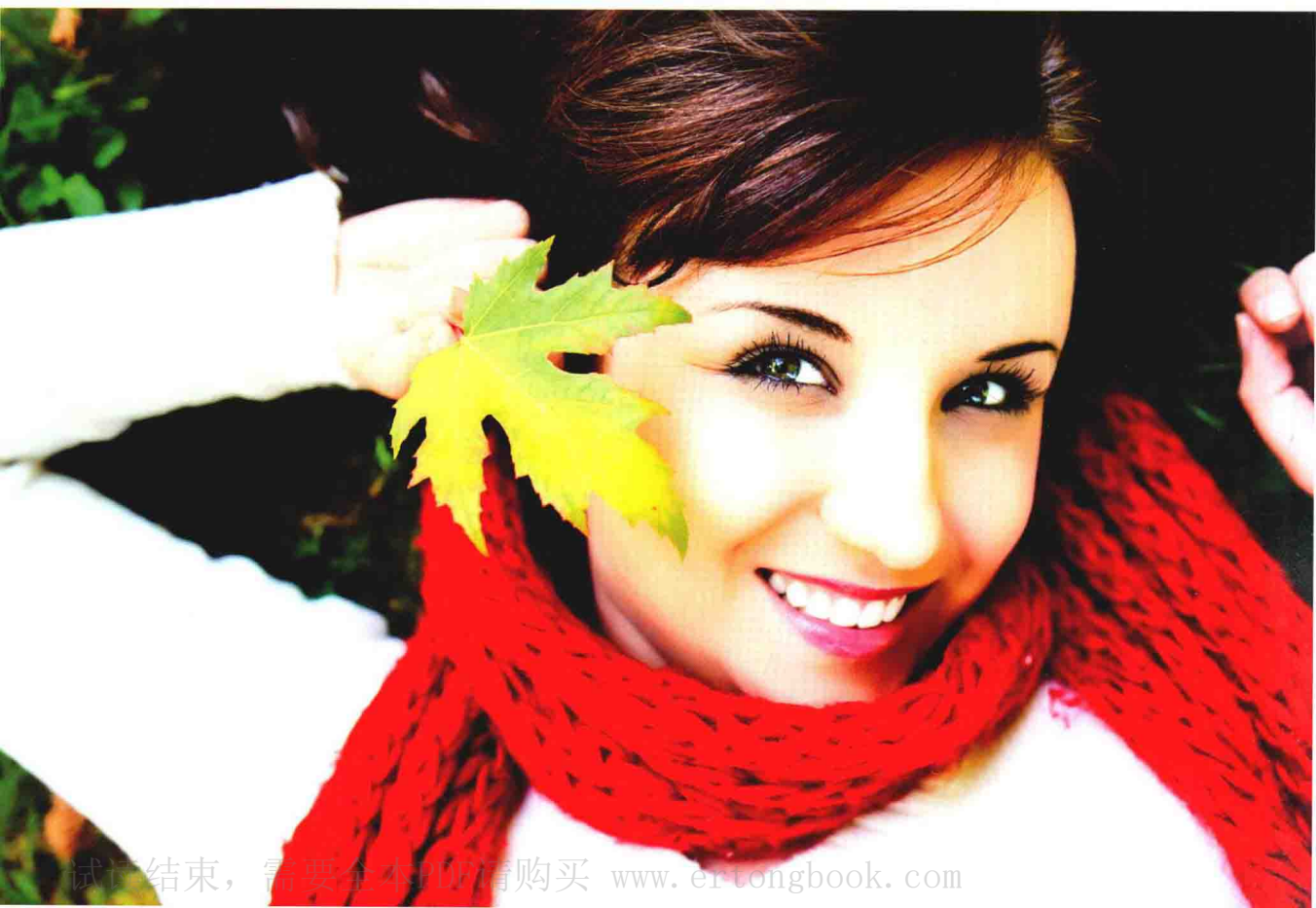
多位摄影师及文字作者为本套图书的完成做出了贡献，他们是著名风光摄影家李元，著名人像摄影家刘光孝、赵晓进，摄影师李立言、何燕翔、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民，以及赖琴、杨卉卉、杨雯婷、时卫、缪培昌、万文虎、孙洪兵和贺成奎等，美编谢刚为全书的排版付出了心血，在此一并感谢！

C 目录

CONTENTS

第1章 什么是人像好照片

- 1.1 人像好照片人物要突出 14
 - 画面的主角和配角 14
 - 如何安排人物的位置 16
- 1.2 人像好照片要有主题 17
 - 环境对人物的影响 17
 - 如何表达一个清晰的主题 18
- 1.3 人像好照片要具有独特性 19
 - 用不同的视角观察人物 19
 - 用独特的技术达到创新 20
- 1.4 人像好照片的几点技术标准 .. 22
 - 对焦清晰 22
 - 曝光准确 23
 - 层次与细节丰富 24
 - 后期调整适度 25
- 1.5 人像好照片需要的场控能力 .. 26
 - 了解模特的气质特征 26
 - 用鼓励和赞美让模特放松 27
 - 重视情绪控制和眼神的魅力 28
 - 发型、发饰的处理与气质搭配 30



第2章 人像摄影的类别及器材准备

- 2.1 特写人像.....36
 - 需要什么镜头及附件..... 36
 - 拍摄时的提醒 37
- 2.2 中近景人像.....38
 - 需要什么镜头及附件..... 38
 - 拍摄时的提醒 39
- 2.3 全景环境人像41
 - 需要什么镜头及附件..... 41
 - 拍摄时的提醒 43
- 2.4 夜景人像.....44
 - 需要什么镜头及附件..... 44
 - 拍摄时的提醒 45
- 2.5 运动舞台人像48
 - 需要什么镜头及附件..... 48
 - 拍摄时的提醒 49
- 2.6 民俗人像.....51
 - 需要什么镜头及附件..... 51
 - 拍摄时的提醒 52



第3章

从好照片中学习人像摄影的用光与曝光

3.1 光线的特性及原理58

自然光、人造光与混合光 58

直射光、反射光与散射光 59

3.2 光线的方向与实拍效果.....61

如何利用顺光拍人像..... 61

如何利用侧光拍人像..... 62

如何利用斜侧光拍人像 63

如何利用逆光拍人像..... 64

如何利用侧逆光拍人像 66

如何利用顶光拍人像..... 67

3.3 人像摄影的测光与曝光68

测光点的选取 68

测光模式之点测光的运用 69

测光模式之中央重点测光的运用..... 70

测光模式之多分区测光的运用..... 71

光圈与快门的合理组合 72

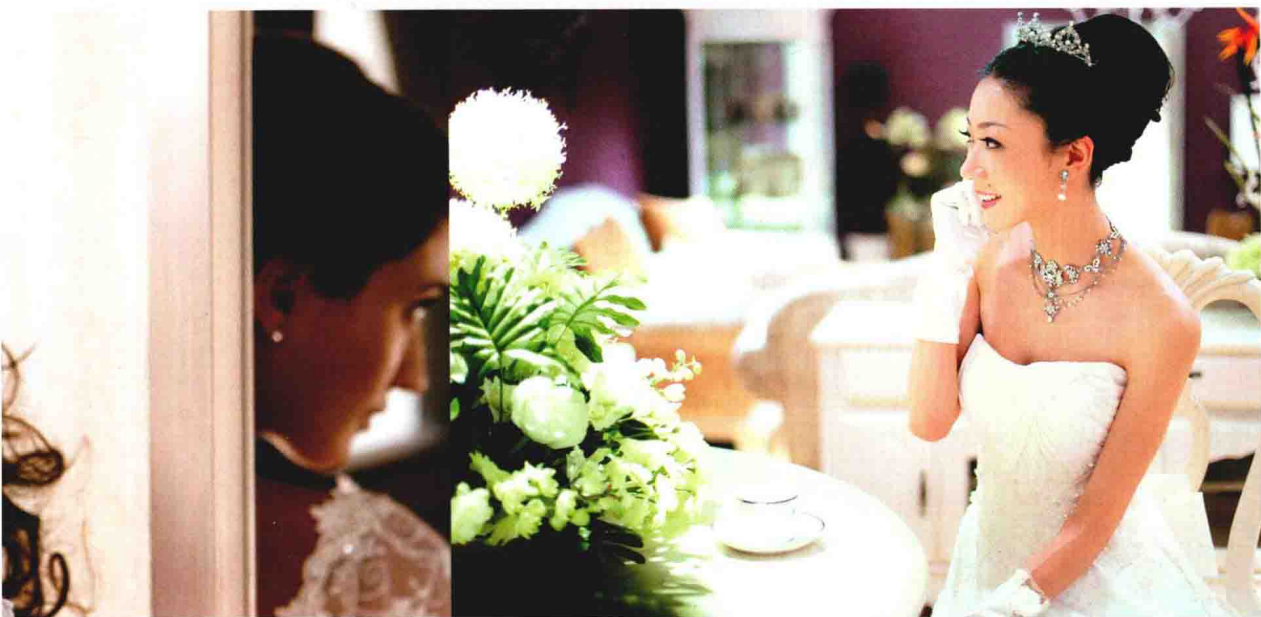
曝光补偿的巧妙运用..... 75





第4章 从好照片中学习人像摄影的构图

4.1	画幅与构图	80
	横画幅的效果与适合题材	80
	竖画幅的效果与适合题材	82
	方画幅的效果与适合题材	83
	俯视角度的效果与适合题材	84
	平视角度的效果与适合题材	85
	仰视角度的效果与适合题材	86
4.2	人像摄影常用的构图方式	88
	黄金分割构图	88
	垂直线构图	89
	九宫格构图	90
	曲线构图	91
	对角线构图	92
	汇聚线构图	93
	三分法构图	94
	框架式构图	95



第5章

从好照片中学习人像摄影的色彩运用

5.1 掌握色彩的三要素 100

色相的概念及在实拍中的运用 100

明度的概念及在实拍中的运用 101

饱和度的概念及在实拍中的运用 102

5.2 不同色彩的心理感受 103

暖色与冷色 103

对比色与和谐色 105

白色系 107

黑色系 108

红色系 109

黄色系 110

紫色系 112

蓝色系 113

绿色系 114

5.3 不同天气对色彩的影响 115

明媚光线下的色彩表现 115

晨昏暖调光的色彩表现 116

阴天的色彩表现 117





第6章 户外写真人像实拍技法

- 6.1 公园环境人像写真 122
 - 利用色彩对比增强画面的跳跃性..... 122
 - 以浅景深来突出主体..... 124
 - 让模特“动”起来..... 126
 - 柔和光线更易表现皮肤与色彩..... 128
- 6.2 户外草坪人像写真 129
 - 俯视角度得到可爱大头照 129
 - 选择单一背景避免画面杂乱 130
- 6.3 郊外树林人像写真 132
 - 利用树木遮挡强烈的光线 132
 - 倚靠树干平衡画面 133
 - 以暖调色彩突出树林的秋日气息..... 135
 - 广角镜头容纳丰富的环境元素..... 137
- 6.4 城市街道人像写真 138
 - 竖画幅拍摄全身人像..... 138
 - 高调色彩表现纯美视觉感受 139
 - 指导模特站姿凸显挺拔身材 141
 - 小光圈让画面清晰范围更大 143
- 6.5 浪漫新婚人像写真 144
 - 人物之间进行互动平衡画面 144
 - “白加黑减”还原画面曝光效果..... 146
- 6.6 香车美女人像写真 148
 - 用简洁的构图突出主体 148
 - 灵活的拍摄角度 149
 - 用冷色调突出酷帅气质 150
- 6.7 剪影人像写真 152
 - 选择晨昏暖调光线进行拍摄 152
 - 点测光带来精准的曝光效果 154
- 6.8 城市夜景人像写真 156
 - 浅景深虚化背景得到光斑 156
 - 恰当的补光保证人物面部明亮..... 158
 - 用三脚架稳定相机..... 159



第7章 室内人像实拍技法

7.1 单色背景棚拍写真 164

柔光箱带来的大平光效果 164

单灯前侧光体现人物的立体感 166

用柔光箱为逆光人像面部补光 168

单脚站立的姿势控制 169

抓住模特动人的笑容 171

7.2 场景背景棚拍写真 172

利用艳丽色彩活跃画面 172

单次对焦模式保证主体清晰 175

善用辅助光 177

7.3 居家环境人物写真 178

“窗户光”的柔美效果 178

搭配阴天白平衡增强暖调氛围 180

为人物留出视向空间 182

长景深保证场景元素的清晰 184

7.4 酒吧人物写真 186

降低曝光补偿值表现低调环境 186

广角镜头带来大场景效果 188

展示身体曲线的性感姿态 189

第8章 生活纪实人像实拍技法

- 8.1 舞台人像 196
 - 选择快门优先模式抓拍主体 196
 - 低速快门表现写意画面 198
 - 长焦镜头拉近主体特写人物 199
 - 连续对焦模式保证主体清晰可见 201
 - 适当提高相机的感光度 202
 - 连拍模式抓住一系列精彩画面 203
 - 点测光表现炫彩逆光主体 205
 - 选择舞台最佳拍摄位置 206
- 8.2 运动人像 208
 - 选择连拍速度较高的数码单反相机 208
 - 高速快门定格运动瞬间 209
 - 以正面角度拍摄奔跑中的人物 212
 - 选择合理测光模式保证人物曝光正确 213
 - 使用RAW格式方便后期裁剪 214
 - 结合场景环境表现人物 215
 - “陷阱对焦”的合理运用 217
- 8.3 民俗及实用人像 218
 - 长焦镜头远距离抓拍民俗人物 218
 - 拍摄喜庆节日中的群体人物 219
 - 为民俗人物拍摄家庭合照 220
 - 旅游景区的纪念照 222





解密人像摄影 全流程

李元摄影机构 编著



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书是写给摄影爱好者的技法书，通过大量人像好照片的实例分析，指导大家快速掌握利用数码单反相机拍好人像的器材准备、用光、构图和色彩运用等关键技术，以及常见主题人像题材的实拍技法。

本书采用了多位摄影专家及达人的好照片，图片丰富精美，文字简洁实用。全书还请出8位人像摄影达人，讲解他们拍摄好照片的经验秘笈。本书实用性与观赏性并重，有利于摄影爱好者迅速提高自己的摄影实战水平。

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（C I P）数据

解密人像摄影全流程 / 李元摄影机构编著. — 北京: 电子工业出版社, 2016.8
ISBN 978-7-121-20045-8

I. ①解… II. ①李… 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060285号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：刘红涛

印 刷：天津市银博印刷集团有限公司

装 订：天津市银博印刷集团有限公司

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：14 字 数：358.4千字

版 次：2016年8月第1版

印 次：2016年8月第1次印刷

定 价：79.00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转1822，Kongdx@phei.com.cn。

新华社一位著名的摄影编辑这样说过：“要想拍出好照片，除了熟悉器材和摄影技法以外，还要让脑海里充满各种各样的好照片。”

的确，一幅好照片，其带给普通观赏者的或许仅仅是视觉上美的享受，而带给摄影爱好者的却还有这种“美丽”背后的东西：题材的选择、独特的创意、精妙的用光、绝佳的构图，以及镜头语言的娴熟运用，甚至拍摄者的审美倾向……

为此，我们为大家策划了本书，旨在让大家“站在达人的肩膀上”，快速掌握摄影实战技法，并拍出自己满意的好照片！

本书就是想通过大量人像好照片的艺术解析与技法讲解，让读者比较快速地跨入人像摄影的大门：无论你的镜头前站着的是孩子还是美女，无论你想要拍摄糖水片还是个性写真，无论你是在家居环境还是在街头巷尾——在阅读本书的过程中，除了能够掌握必要的基础知识和相关的摄影技术外，更重要的是，你还会从本书的一幅幅好照片、一页页简明扼要的文字中，快速了解拍出人像照片所需的一切——从技术基础到灵感创意，从相机操作到风格选择。

多位摄影师及文字作者为本套图书的完成做出了贡献，他们是著名风光摄影家李元，著名人像摄影家刘光孝、赵晓进，摄影师李立言、何燕翔、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民，以及赖琴、杨卉卉、杨雯婷、时卫、缪培昌、万文虎、孙洪兵和贺成奎等，美编谢刚为全书的排版付出了心血，在此一并感谢！

C 目录

CONTENTS

第1章 什么是人像好照片

- | | | | |
|-----------------------|----|---------------------|----|
| 1.1 人像好照片人物要突出 | 14 | 1.4 人像好照片的几点技术标准 .. | 22 |
| 画面的主角和配角 | 14 | 对焦清晰 | 22 |
| 如何安排人物的位置 | 16 | 曝光准确 | 23 |
| 1.2 人像好照片要有主题 | 17 | 层次与细节丰富 | 24 |
| 环境对人物的影响 | 17 | 后期调整适度 | 25 |
| 如何表达一个清晰的主题 | 18 | 1.5 人像好照片需要的场控能力 .. | 26 |
| 1.3 人像好照片要具有独特性 | 19 | 了解模特的气质特征 | 26 |
| 用不同的视角观察人物 | 19 | 用鼓励和赞美让模特放松 | 27 |
| 用独特的技术达到创新 | 20 | 重视情绪控制和眼神的魅力 | 28 |
| | | 发型、发饰的处理与气质搭配 | 30 |



第2章 人像摄影的类别及器材准备

- 2.1 特写人像.....36
 - 需要什么镜头及附件..... 36
 - 拍摄时的提醒 37
- 2.2 中近景人像.....38
 - 需要什么镜头及附件..... 38
 - 拍摄时的提醒 39
- 2.3 全景环境人像41
 - 需要什么镜头及附件..... 41
 - 拍摄时的提醒 43
- 2.4 夜景人像.....44
 - 需要什么镜头及附件..... 44
 - 拍摄时的提醒 45
- 2.5 运动舞台人像48
 - 需要什么镜头及附件..... 48
 - 拍摄时的提醒 49
- 2.6 民俗人像.....51
 - 需要什么镜头及附件..... 51
 - 拍摄时的提醒 52

