



随书附赠光盘



微信号摄影与后期技巧持续更新

160 多个案例所需素材文件 | 520 分钟案例配套学习视频

数码摄影后期必备技法 Photoshop CS6/CC

人像篇

北极光摄影 雷波 编著

必学必备的后期处理知识 | 鞭辟入里的后期操作解析
精心挑选的后期修饰案例 | 二维码视频教程方便易学

扫书中二维码
看视频学人像修饰



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



数码摄影后期必备技法 **人像篇** Photoshop CS6/CC

北极光摄影 雷波 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影后期必备技法Photoshop CS6/CC. 人像篇 /
北极光摄影, 雷波编著. — 北京: 人民邮电出版社,
2016. 12

ISBN 978-7-115-43727-3

I. ①数… II. ①北… ②雷… III. ①图象处理软件
IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第234065号

内 容 提 要

本书以44个人像照片处理案例为引导,本着“授人以鱼不如授人以渔”的讲解原则,对每个案例都会分析其问题的成因、解决问题的方法以及实现修饰的技术,并在每一个步骤的讲解中,又会详细分析“做什么”“为什么这样做”以及“为什么不那样做”等,从而让读者真正将每个案例学透,掌握其精髓。除了讲解Photoshop的使用外,本书还着重介绍其与Camera Raw、Portraiture等插件相配合进行人像后期处理的技法,以更好地应对各种不同的人像调修需求。

本书还提供了所有案例的多媒体视频学习资料,读者可以通过观看这些视频文件学习并熟练掌握人像后期处理技法。

本书不但适合于摄影爱好者、美工、网店店主、平面设计师、网拍达人、图形图像处理爱好者,也可作为社会培训学校、大中专院校相关专业的教学参考书或上机实践指导用书。

-
- ◆ 编 著 北极光摄影 雷 波
责任编辑 张 贞
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 12.5 2016年12月第1版
字数: 304千字 2016年12月北京第1次印刷
-

定价: 59.00元(附光盘)

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

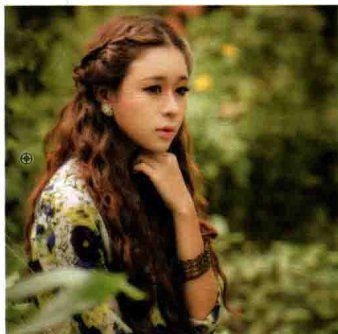
第1章 人像后期处理核心技法9

- 1.1 人像照片处理的基本流程 10
- 1.2 常用修复处理技术 12
- 1.3 常用调光处理技术 13
 - 基于直方图的人像照片调光原理 13
- 1.4 光影处理技术 15
 - 1.4.1 亮度/对比度——照片层次处理的作用 15
 - 1.4.2 阴影/高光——照片细节对画面质量的影响 ... 16
 - 1.4.3 色阶——提亮暗部与中间调的作用 16
 - 1.4.4 曲线——分段精确调整对照片层次的影响 19
- 1.5 常用调色处理技术 21
 - 1.5.1 基于通道的人像照片调色原理..... 21
 - 1.5.2 自然饱和度——人像摄影中的自然色运用 ... 23
 - 1.5.3 照片滤镜——色温对画面色彩的影响 24
 - 1.5.4 色相/饱和度——相临色调整的作用 24
 - 1.5.5 色彩平衡——校正偏色的辩证关系 26
 - 1.5.6 可选颜色——色彩叠加的作用 27
- 1.6 无损调整与常用面板 28
 - 1.6.1 无损调整的原理..... 28
 - 1.6.2 “图层”面板——后期处理的总控制台 28
 - 1.6.3 “调整”面板——无损调整之根本 30



第2章 人像照片二次构图技法 31

- 2.1 标准三分构图的裁剪技巧 32
- 2.2 正方形构图法 34





2.3 斜线构图的裁剪技巧	36
2.4 灵活的二次构图处理	39

第3章 人像抠图处理技法 41

3.1 抠选人像的基本原理	42
3.2 抠选人物身体	42
3.2.1 磁性套索工具——依据边缘对比抠选人物 身体	42
3.2.2 魔棒工具——依据亮度选择人物身体	43
3.2.3 快速选择工具——通过拖动选择人物身体	44
3.2.4 钢笔工具——使用路径选择人物身体	44
3.3 抠选人物头发	46
3.3.1 色彩范围——依据色彩选择人物头发	46
3.3.2 调整边缘——依据智能选区选择人物头发的 要点	47
3.3.3 Alpha通道——依据黑白图像选择人物 头发	48

第4章 人像照片锐化技法 51

4.1 USM快速锐化	52
4.2 利用“红”通道锐化人像	54
4.3 高反差锐化处理	57
4.4 Lab颜色模式下的专业锐化处理	59

第5章 人像面部润饰处理 61

5.1 模拟增加漂亮的眼神光	62
5.2 模拟漂亮的美瞳	66
5.3 修除眼袋	68
5.4 眉毛修饰与加深	70
5.5 专业牙齿美白术	72
5.6 漂亮唇色的处理	74
5.7 为脸蛋增加可爱的腮红	76

5.8 为头发染色	78
第6章 人像身形润饰处理	81
6.1 为人物瘦脸	82
6.2 修复被压变形的美腿	84
6.3 修出诱人S形曲线	86
6.4 美腿拉长处理	88
第7章 人像皮肤处理	91
7.1 修除皮肤上的静脉	92
7.2 表面模糊快速磨皮法	94
7.3 高反差保留磨皮法	96
7.4 通道磨皮法	98
7.5 中性灰磨皮法	103
7.6 用Portraiture插件磨出细致皮肤纹理	112
第8章 甜美风格人像处理专题	116
8.1 温馨雅致的暖黄色调	117
8.2 甜美清新的阿宝色	119
8.3 梦幻柔光自然色调	121
8.4 清新甜美的阳光色调	124
8.5 日系清新美女色调	126
8.6 低调胶片质感人像	129
第9章 时尚风格人像处理专题	132
9.1 淡彩红褐色调	133
9.2 经典蓝黄色调	135
9.3 浪漫蓝紫色调	138
9.4 绚烂多彩色调	140
9.5 浪漫紫罗兰色调	143
9.6 时尚橙红色调	146





第10章 人像精修与合成处理 152

- 10.1 时尚杂志人像精修 153
- 10.2 创意悬浮人像合成处理161
- 10.3 模拟多重曝光创意摄影 167
- 10.4 仿古画人像合成处理171
- 10.5 炫酷街舞人像创意合成 184
- 10.6 超现实人像创意合成与精修191



数码摄影后期必备技法 **人像篇** Photoshop CS6/CC

北极光摄影 雷波 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影后期必备技法Photoshop CS6/CC. 人像篇 /
北极光摄影, 雷波编著. — 北京: 人民邮电出版社,
2016. 12

ISBN 978-7-115-43727-3

I. ①数… II. ①北… ②雷… III. ①图象处理软件
IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第234065号

内 容 提 要

本书以44个人像照片处理案例为引导,本着“授人以鱼不如授人以渔”的讲解原则,对每个案例都会分析其问题的成因、解决问题的方法以及实现修饰的技术,并在每一个步骤的讲解中,又会详细分析“做什么”“为什么这样做”以及“为什么不那样做”等,从而让读者真正将每个案例学透,掌握其精髓。除了讲解Photoshop的使用外,本书还着重介绍其与Camera Raw、Portraiture等插件相配合进行人像后期处理的技法,以更好地应对各种不同的人像调修需求。

本书还提供了所有案例的多媒体视频学习资料,读者可以通过观看这些视频文件学习并熟练掌握人像后期处理技法。

本书不但适合于摄影爱好者、美工、网店店主、平面设计师、网拍达人、图形图像处理爱好者,也可作为社会培训学校、大中专院校相关专业的教学参考书或上机实践指导用书。

-
- ◆ 编 著 北极光摄影 雷 波
责任编辑 张 贞
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 12.5 2016年12月第1版
字数: 304千字 2016年12月北京第1次印刷
-

定价: 59.00元(附光盘)

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

前言

Photoshop 在图像处理领域已经独领风骚十余年，而今又在数码照片处理领域独占鳌头，因为其强大的图像处理功能十分吻合照片处理领域的技术要求。

本书正是一本讲解如何使用 Photoshop、Camera Raw 及外挂插件进行人像照片后期处理的技术型书籍。虽然当前图书市场上已经有许多同类的产品，但与之相比，本书仍然具有以下鲜明的特点：

鞭辟入里的操作解析

本书中每个案例的讲解都不仅是简单地阐述操作步骤，因为这些步骤只是针对当前案例而言的，读者要调整的照片则是千千万万的。单纯地学会了操作步骤，对掌握案例的精髓、乃至照片后期处理技法来说，只是起到抛砖引玉的作用。要想帮助读者学习后期处理技术的运用，更重要的是让他们真正掌握后期处理的思路，这样才能够通过学习，达到应对各种不同的后期处理的目标。

因此，笔者本着“授人以鱼，不如授人以渔”的讲解原则，首先，每个案例都从案例概述、调整思路，以及技术分析 3 个模块开始，分析问题的成因、解决问题的方法和实现的技术，让读者在学习前，对案例有一个整体的了解；然后，在每一个步骤的讲解中，又会详细分析“做什么”“为什么这样做”，以及“为什么不那样做”等问题，从而让读者真正地每个案例“学透”，掌握其精髓，以应对各种不同的后期处理需求；最后，在“调修步骤”模块中，将按照前面分析的结果，进行详细的操作步骤讲解。

必学的后期处理知识 + 精选的 44 个案例

本书第 1~2 章讲解了人像照片后期处理的基本思路与流程，然后以直方图和通道为引导，重点讲解了人像照片中的曝光与调色原理及相关技术的用法，再加上对无损处理的分析、相关技术的应用，以及常用人像构图知识的讲解，让读者掌握一些必要的基础理论，从而为后面的学习和理解案例的处理思路，做好充分的准备。

本书精选了 44 个人像照片处理案例，其中第 3~7 章分别从抠图、锐化，以及人像的头部、身形与磨皮处理配合精美、典型的处理实例，讲解了最基本、最常用的人像照片后期处理技术，让读者对这些基础技术有一个充分的了解，为后面进行更复杂、更具综合性的处理工作打下坚实的基础。第 8~10 章讲解了人像后期处理中的美化润色、商业精修，及创意合成等案例，详细说明了从原片到成片、从照片本身跳跃到创意合成领域的多维度后期处理工作。除了让读者能够从这些典型案例中学习综合性的后期处理技术外，更重要的是理解其中的处理流程与思路，以真正掌握人像照片后期处理的技法。

100% 视频讲解，大幅提高学习效率

笔者委托专业的讲师，针对本书中的所有风光照片处理案例，录制了多媒体视频教学课

件。如果在学习遇到问题，可以扫描每个案例的二维码，观看相应的多媒体视频来解答疑惑，提高学习效率。

限于水平与时间，本书在操作步骤、效果，及表述方面定然存在不少不尽如人意之处，希望各位读者来信指正。笔者的邮箱是 Lbuser@126.com，建议大家扫描下方二维码，关注 PS 类学习微信号 PS17XX (PS 一起学习的谐音)，在这个微信号中我们会每天更新最新鲜、实用的 PS 学习内容。



本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的人员包括：

雷剑、吴腾飞、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、刑海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、李亚洲、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、刘星龙、马俊南、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、葛露露、李阆琪、陈阳、潘光玲、张伟等。

本书光盘中所提供的图像素材仅允许本书的购买者使用，不得销售、网络共享，或做其他商业用途。

编 者

目 录

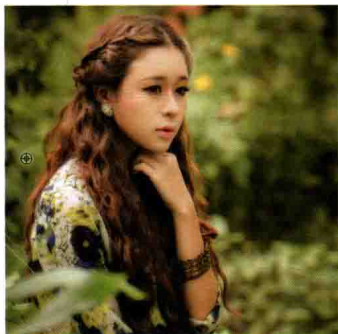
第1章 人像后期处理核心技法9

- 1.1 人像照片处理的基本流程 10
- 1.2 常用修复处理技术 12
- 1.3 常用调光处理技术 13
 - 基于直方图的人像照片调光原理 13
- 1.4 光影处理技术 15
 - 1.4.1 亮度/对比度——照片层次处理的作用 15
 - 1.4.2 阴影/高光——照片细节对画面质量的影响 ... 16
 - 1.4.3 色阶——提亮暗部与中间调的作用 16
 - 1.4.4 曲线——分段精确调整对照片层次的影响 19
- 1.5 常用调色处理技术 21
 - 1.5.1 基于通道的人像照片调色原理..... 21
 - 1.5.2 自然饱和度——人像摄影中的自然色运用 ... 23
 - 1.5.3 照片滤镜——色温对画面色彩的影响 24
 - 1.5.4 色相/饱和度——相临色调整的作用 24
 - 1.5.5 色彩平衡——校正偏色的辩证关系 26
 - 1.5.6 可选颜色——色彩叠加的作用 27
- 1.6 无损调整与常用面板 28
 - 1.6.1 无损调整的原理..... 28
 - 1.6.2 “图层”面板——后期处理的总控制台 28
 - 1.6.3 “调整”面板——无损调整之根本 30



第2章 人像照片二次构图技法 31

- 2.1 标准三分构图的裁剪技巧 32
- 2.2 正方形构图法 34





2.3 斜线构图的裁剪技巧	36
2.4 灵活的二次构图处理	39

第3章 人像抠图处理技法 41

3.1 抠选人像的基本原理	42
3.2 抠选人物身体	42
3.2.1 磁性套索工具——依据边缘对比抠选人物 身体	42
3.2.2 魔棒工具——依据亮度选择人物身体	43
3.2.3 快速选择工具——通过拖动选择人物身体	44
3.2.4 钢笔工具——使用路径选择人物身体	44
3.3 抠选人物头发	46
3.3.1 色彩范围——依据色彩选择人物头发	46
3.3.2 调整边缘——依据智能选区选择人物头发的 要点	47
3.3.3 Alpha通道——依据黑白图像选择人物 头发	48

第4章 人像照片锐化技法 51

4.1 USM快速锐化	52
4.2 利用“红”通道锐化人像	54
4.3 高反差锐化处理	57
4.4 Lab颜色模式下的专业锐化处理	59

第5章 人像面部润饰处理 61

5.1 模拟增加漂亮的眼神光	62
5.2 模拟漂亮的美瞳	66
5.3 修除眼袋	68
5.4 眉毛修饰与加深	70
5.5 专业牙齿美白术	72
5.6 漂亮唇色的处理	74
5.7 为脸蛋增加可爱的腮红	76

5.8 为头发染色	78
第6章 人像身形润饰处理	81
6.1 为人物瘦脸	82
6.2 修复被压变形的美腿	84
6.3 修出诱人S形曲线	86
6.4 美腿拉长处理	88
第7章 人像皮肤处理	91
7.1 修除皮肤上的静脉	92
7.2 表面模糊快速磨皮法	94
7.3 高反差保留磨皮法	96
7.4 通道磨皮法	98
7.5 中性灰磨皮法	103
7.6 用Portraiture插件磨出细致皮肤纹理	112
第8章 甜美风格人像处理专题	116
8.1 温馨雅致的暖黄色调	117
8.2 甜美清新的阿宝色	119
8.3 梦幻柔光自然色调	121
8.4 清新甜美的阳光色调	124
8.5 日系清新美女色调	126
8.6 低调胶片质感人像	129
第9章 时尚风格人像处理专题	132
9.1 淡彩红褐色调	133
9.2 经典蓝黄色调	135
9.3 浪漫蓝紫色调	138
9.4 绚烂多彩色调	140
9.5 浪漫紫罗兰色调	143
9.6 时尚橙红色调	146





第10章 人像精修与合成处理 152

10.1 时尚杂志人像精修	153
10.2 创意悬浮人像合成处理	161
10.3 模拟多重曝光创意摄影	167
10.4 仿古画人像合成处理	171
10.5 炫酷街舞人像创意合成	184
10.6 超现实人像创意合成与精修	191

第1章

人像后期处理核心技法



1.1 人像照片处理的基本流程

1.2 常用修复处理技术

1.3 常用调光处理技术

1.4 光影处理技术

1.5 常用调色处理技术

1.6 无损调整与常用面板

1.1 人像照片处理的基本流程

下面的流程图展示了照片调整时最常见和常用的手法，但并非是说每幅照片都一定要按照这些项目依次进行调整。当对某部分足够满意时，自然就可以跳过某个流程，继续下面的调整。本书在后面的讲解中，对此流程中的绝大部分内容都有所涉及（当然，本书所讲解的内容绝不只这些，因为它们只是最基本、最常见的处理手法），并通过针对性的实例进行讲解，比如：关于对图像进行锐化处理的操作，可以参见本书第 7 章的内容。



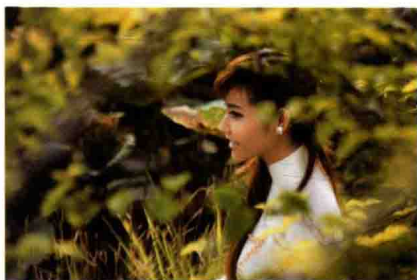
下面来大致介绍一下，各项修饰的基本概念，希望能够对后面的学习起到一个引导的作用。

1. 尺寸与构图

对于文件的尺寸，以目前主流的千万像素的相机来说，生成的 JPEG 格式的照片所占空间就高达 4M 甚至更大，这很不利于传输和

网络发布，因此将其调整为一个合适的大小就成为必然的操作，同时，这也能够增加 Photoshop 处理图像的速度；而对于画面的构图，则是一个比较深奥的话题。简单来说，就是对原本不太好看或不太合理的构图，进行校正处理，例如：通过裁剪照片来突出照片的主体，就属于典型的二次构图。当然，我们也可以通过重新构图，来实现不同的表现主题和重点。

对于下面的照片来说，其中的元素较多，显得主体不够突出。



下图所示为通过裁剪以突出人物主体后的效果。



另外，从更广义的角度来说，校正照片透视、拼合全景图等，也属于二次构图的范畴。

2. 曝光调整

简单来说，在照片后期调整中所说的曝光问题，大致可以分为“曝光不足”和“曝光过度”两大类，其中也可以细分为局部或全局曝光问题。它们的后期调整方法虽不尽相同，但总体来说，仍属于对亮度及对比度进行调整的范围。我们可以先针对整体进行大范围的校正，然后再针对局部的问题进行修饰。在下图中，通过校正曝光不足，并适