

献给那些只会拍摄『到此一游照』『纪念照』
的朋友们，让你的人像摄影更具写真气质！
拍摄人像的时候，不管照片的曝光值如何
设定，最基本的参考值都应该基于人物肌肤
的亮度来判断的。

日系清新摄影

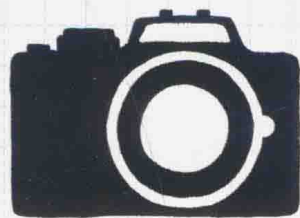
拍出文艺范的人像写真

「日」石田德幸等◎著

吴宣劭◎译



中国民族摄影艺术出版社

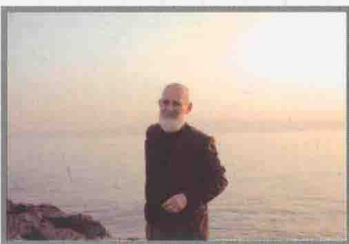


日系清新摄影

拍出文艺范的 人像写真

〔日〕石田德幸等◎著

吴宣劭◎译



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

日系清新摄影. 拍出文艺范的人像写真 / (日) 石田德幸等著; 吴宣劭译. — 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5122-0745-5

I. ①日… II. ①石… ②吴… III. ①人像摄影—摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第223297号

TITLE: [デジカメで人物を上手く撮る見本帳]

BY: [石田 德幸/荻窪 圭/久木田 雄大/サカシタ ヤマト/須田 卓馬/善家 完]

Copyright Noriyuki Ishida, Kei Ogikubo, Yudai Kukita, Yamato Sakashita, Takuma Suda, Kan Zenke, 2013

Original Japanese language edition published by SHOEISHA.Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with SHOEISHA.Co.,Ltd., Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由日本株式会社翔泳社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2015-6295



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 季传亮

书 名: 日系清新摄影: 拍出文艺范的人像写真

作 者: [日] 石田德幸等

译 者: 吴宣劭

责 编: 吴 叹 张 宇

出 版: 中国民族摄影艺术出版社

地 址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发 行: 010-64211754 84250639 64906396

网 址: <http://www.chinamzsy.com>

印 刷: 北京美图印务有限公司

开 本: 1/16 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 135千字

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0745-5

定 价: 59.80元



序言

人像摄影一般都是使用数码单反相机拍摄的。虽然基本的操作都会了，但如何才能进一步提高自己的摄影技术呢？

不管你是刚开始接触数码相机的摄影初学者，还是已经具备了专业拍摄人像知识的摄影达人，本书中介绍的摄影知识和摄影技巧都能满足你的所有需求。

取景、角度、构图、背景等都是专业的摄影师在拍照时严格把关的几项元素。如何拍照才能让美女更靓、型男更帅、孩子更可爱？如何拍照才能抓住旅行中和日常生活中的点滴，甚至是婚礼上的每一个感动瞬间？

相信我，当你读完本书之后一定会被自己取得的进步所震惊，一定会让你更加地热爱摄影，你的摄影作品中也一定会迸发出更多的精彩瞬间！



目录

第一章 人像摄影基本篇

01 人像取景的五大类型	2
02 从失败中获取成功之道	11
03 “身体倾斜45°”的法则	15
04 从上往下？从下往上？你考虑过拍摄角度吗？	18
05 光圈值、拍摄距离、背景距离，一起掌握背景虚化的技巧吧！	21
06 好的人物摄影一定有好的背景	26
07 可以自由控制照片的明亮度吗？女生们喜欢的适度曝光补偿是什么？	29
08 拍摄一张照片的全过程	33
09 专业摄影师的滤光镜	35
10 摄影是不是必须要高价镜头呢？	37
11 面向初级者的快速入门，专业摄影师的小技巧！	40
12 提升人像拍摄技巧的四大要点小总结	42

第二章 人像摄影实践篇

01 简化拍摄人像的步骤，从固定造型中学习人物姿态的选择	44
02 展现生动的表情，眼神光的重要性	55
03 租借摄影工作室，必须完成的体验	58
04 开始摄影准备	61
05 沟通是指导模特造型的终极武器	64
06 这些姿势和造型是不可取的哟	69

第三章 人像摄影的实例学习技巧与创意

01 人像抓拍——在神户的海港旁散步时得到的人像摄影作品	74
02 人像抓拍——好的背景+好的摄影场所=不错的纪念照	75
03 人像抓拍——广场拍摄的难度较大，使用广角来拍摄才行	76
04 人像抓拍——特写展现背景虚化的美	77
05 人像抓拍——低角度摄影表现人物的飒爽英姿	78
06 人像抓拍——日本的街道，京都的美景	79
07 人像抓拍——好的虚化效果要以好的背景为前提	80
08 人像抓拍——风景照是人像摄影的基础	81
09 人像抓拍——秘诀是使用35mm的焦距	82
10 摄影工作室的人像摄影创意——用专业设备来拍摄上佳效果的人像	84
11 摄影工作室的人像摄影创意——利用背景的小道具来改变氛围	85
12 摄影工作室的人像摄影创意——小道具与造型的搭配，展现人物健康活力	86
13 滤光镜——软系滤光镜适合女性人像的拍摄	87
14 滤光镜——CC滤光镜可以打造出多彩的个性	88
15 滤光镜——使用白平衡来更改色彩	89
16 人像摄影的构图创意——三分构图法，人物处于交点处	90
17 人像摄影的构图创意——通过倾斜对角线来展现动态	92
18 女性人像摄影——并不是只有脸部才是展现的重点	94
19 女性人像摄影——抬头看天空，眼睛更亮	95
20 女性人像摄影——动态中的美丽	96
21 女性人像摄影——使用遮阳伞来减少阴影	97
22 女性人物摄影——补光的技巧	98

23 女性人像摄影——进一步虚化，展现远近的距离感	99
24 女性人像摄影——解读光线的方向，用拳头来辅助	100
25 女性人像摄影——退一步海阔天空	101
26 女性人像摄影——利用黄金时段拍摄	102
27 女性人像摄影——做一本相册让大家看看吧	103
28 旅游人像摄影——旅游纪念照要注意背景与人物的距离	106
29 旅游人像摄影——将建筑物作为背景时的注意事项	107
30 旅游人像摄影——靠近用广角，离远用长焦	108
31 旅游人像摄影——当地的特色，特别的展现	109
32 旅游人像摄影——光线暗淡场所的摄影挑战	110
33 旅游人像摄影——用长焦端来拉近距离	111
34 旅游人像摄影——以大海为背景时要注意水平线的高度和倾斜度	112
35 旅游人像摄影——想全面展示背景就要用广角	114
36 旅游人像摄影——展现高度最好纵向拍摄，并使用长焦镜头	115
37 旅游人像摄影——巧妙利用当下的光线	116
38 旅游人像摄影——车中借用窗外的光线摄影	117
39 旅游人像摄影——雨天拍摄要选用透明雨伞	118
40 女性人像摄影——背景与人物的平衡会改变照片效果	119
41 女性人像摄影——可以选择自己独特的构图方式	120
42 女性人像摄影——利用闪光灯拍摄	121
43 女性人像摄影——寻找最适合被拍摄者的角度	122
44 女性人像摄影——是否需要造景？	123
45 女性人像摄影——人像摄影的禁忌！人像被背景所干扰	124

46 女性人像摄影——人像摄影的礼节与注意事项	125
47 女性人像摄影——人像摄影的禁忌！自然光下的人像拍摄	126
48 女性人像摄影——天气晴朗好吗？	127
49 女性人像摄影——摄影者的“视点”和“距离感”都会展现在照片里	128
50 女性人像摄影——利用小物件辅助拍摄	129
51 女性人像摄影——所有的物体都可以成为摄影的创意	130
52 女性人像摄影——试着不看取景器直接拍摄吧	131
53 女性人像摄影——模特要是能忘我就最好了	132
54 女性人像摄影——可以放松身体的姿势和造型	133
55 女性人像摄影——不要过于直接地给被拍摄者下达命令	134
56 女性人像摄影——连拍的方式真的好用吗？	135
57 女性人像摄影——让被拍摄者明白摄影师的感觉	136
58 女性人像摄影——拍摄最自然的笑脸	137
59 女性人像摄影——多变的可爱姿势	138
60 女性人像摄影——让相片带上我们的思绪和感情	140
61 男性人像摄影——不要总是以拍摄微笑的照片为目的	141
62 男性人像摄影——到访一个陌生的环境，先去当地市场看看	142
63 男性人像摄影——工作中的男人很有魅力	143
64 男性人像摄影——香烟是重要的小道具	144
65 男性人像摄影——使用自然光，而非闪光	145
66 男性人像摄影——可以借助阴影	146
67 婚礼摄影——不要让人物处于照片的正中央	147
68 婚礼摄影——多使用半身照	148

69 婚礼摄影——取景不要忘了背景	149
70 婚礼摄影——背景虚化可以增加特写感	150
71 婚礼摄影——姿势、造型和周围环境缺一不可	151
72 婚礼摄影——注意不要让照片泛白	152
73 婚礼摄影——通过对话来引导人物做出自然的表情	153
74 婚礼摄影——交换戒指场景的拍摄方法	154
75 婚礼摄影——用镜子和面纱来打造梦幻氛围	155
76 婚礼摄影——从下往上仰拍展现出活力	156
77 婚礼摄影——拍摄室内的动态	157
78 婚礼摄影——选择外置闪光灯的注意事项	158
79 婚礼摄影——前景虚化的梦幻氛围	159
80 婚礼摄影——广角镜头拍摄集体照	160
81 婚礼摄影——休闲照片可以倾斜相机	161
82 婚礼摄影——集体照中的黄金比例	162
83 儿童人像摄影——孩子入镜之前先调整好背景、构图和角度	163
84 儿童人像摄影——通过曝光补偿凸显可爱氛围	164
85 儿童人像摄影——展现童话般氛围的简单方法	165
86 儿童人像摄影——脸部的阴影，注意光线方向	166
87 儿童人像摄影——摄影时不要破坏氛围	167
88 儿童人像摄影——靠近孩子拍摄出具有张力的照片	168
89 儿童人像摄影——没有单反的情况下虚化背景的方法	169
90 儿童人像摄影——利用相机的晃动拍摄	170
91 儿童人像摄影——注意搭配孩子的衣服色彩	171

92 儿童人像摄影——拍摄他们闪闪发光的双眼	173
93 儿童人像摄影——特写孩子身体的一部分	174
94 儿童人像摄影——拍摄合家欢乐的照片	175
95 儿童人像摄影——白天拍摄孩子的睡相	176
96 儿童人像摄影——用连拍拍摄孩子的人像	177
97 儿童人像摄影——拍摄生日派对的氛围	178
98 儿童人像摄影——插画带给我们的摄影启示	179

附录 摄影准备要点列表

第一章

人像摄影基本篇

让我们先来看看取景、角度、背景的虚化以及人物身体的朝向等人像摄影的基本知识吧！



取景的好坏将直接影响到照片的最终效果。下面介绍的是人像取景的五大类型。

(石田德幸)

取景就是要考虑人物与空间的平衡

在拍摄人像的时候，最重要的就是取景。取景其实就是截取拍摄物的范围和方法，即如何在照片的轮廓（空间）内拍摄出人物。

人像的取景主要包括五大类型，分别是：拍摄全身的“全身照”、膝盖以上的“大半身照”、腰部以上的“半身照”、胸部以上的“上半身照”和拍摄人物脸部的“脸部特写”。下面我们将对这五个类型一一介绍。

除此之外，我们还提供了三个摄影诀窍，方便初级和中级摄影者提升摄影水平。



大半身照



全身照



脸部特写



上半身照



半身照

第一，在取景的时候，一定要注意膝盖、腰部等关键部位。

第二，最好选择纵向摄影的方式。因为相比于横向摄影，纵向摄影能更加凸显人物的比例。

第三，人物头部上方要预留空间。如果空间过窄，会给人特别拥挤的感觉。



重要笔记

拍摄人像的时候，刚开始脑子里还是有一些点子的，到后来就完全想不出什么新的拍摄方法了。此时，我们不妨回到最基础的步骤，好好学习一下人像取景的五大类型。相比于绞尽脑汁地寻求特别的取景方式，不如好好实践并掌握最基础的五种人像取景方式来得实在。

全身照难在平衡上，低角度搭配广角解决问题

在拍摄全身照的时候有一个基本原则：人物头部上方要预留空间，脚部要缩小空间。

全身照的取景看似简单，但要保持一个很好的平衡感却很难，因为这涉及到了人物上下左右四个位置的空间调整。初级和中级摄影者往往会在某一个角度上出现空间预留

不足，最后影响到整体的平衡感。所以，在拍摄全身照的时候，我们一定要认真地判断取景位置。

现在为大家透露一个专业摄影师拍摄全身照的技巧，即使用低角度搭配35~40mm的广角来拍摄。这样便利用了广角镜头远近透视感的特性，使拍摄出来的人物看起来更高、腿更长，而且有一种拉伸的效果，大家不妨按照这个技巧试试看。



35mm的广角，在距离地面比较近的超低角度摄影。这样产生的人物拉伸效果很强，凸显了广角镜头的特性。



焦距50mm，低角度摄影。摄影者在拍摄的时候是蹲在地上的，哪怕没有使用35mm的广角镜头，一样可以拍摄出身材修长的效果。

大半身照不简单，凸显重点最重要

大半身照是指最低位置在人物膝盖部分的照片。相比于全身照来说，大半身照的取景方式比较简单，模特的姿态也可以维持较长时间，对于摄影初学者来说是比较容易掌握的一种取景方式。

大半身照的取景方式在许多时装杂志上

都会经常出现，因为可以更好地展现衣服或者模特上半身的打扮。而且，这种取景方式的重点突出，可以满足观看者的不同需求。在拍摄女性人物照的时候，大半身照的取景方式可以重点展现出她们的发型、表情、衣服、身体曲线等。上面提到的四大重点，只要能很好地展现出其中一种，都算是比较成功的摄影作品。而如果照片中一个重点都没有突出，那么观看照片的人也会是盲目的。



照片里的人物坐在板凳上，同样只截取了她的大半身。拍摄的时候使用了俯视的方式，并让人物的腿部延伸开来。专业的摄影者特别喜欢将人物的腿部置于照片的四角之一，由此可以得到一种特别的伸展感。



按照全身照的取景方式，靠近被拍摄的人物后将膝盖以下的部分截取掉，就得到了大半身照。如果按照这个方式进一步靠近人物拍摄，就可能会得到更多的变化，甚至展现出人物的脸部特写。

半身摄影最适合初学者, 是一种平衡感最强的取景方式

截取人物腰部以上部位摄影的方式就是半身摄影。在拍摄人像的时候, 我们非常推荐这种取景方式。因为在人物的腰部以上部位, 我们可以得到三个最想展现的重点。

一是人物的“脸部和表情”。拍摄人像, 最重要的就是要展示出人物的脸部和表

情; 二是人物的“胸部曲线”。美丽的胸部曲线是女性人物摄影的重点之一; 三是人物的“身体曲线”。不管是美女还是型男, 展现身体曲线都是重头戏之一。而半身照可以很大程度上满足我们这三个最想展现的重点。可以说, 这种取景方式是最容易掌握且最不容易失手的, 因此, 我们特别推荐摄影初学者采用这种方式拍摄。



背景虚化与半身照的组合, 这是非常标准的半身照示范照片。



腰部曲线得到了很好的展现。如果死板的按照半身照的要求直接从腰部截取掉，那么照片的效果就肯定会变差。