

主角
Protagonist

拍摄最好的
数码人像

蒋振东◎著

PAISHE ZUIHAO DE
SHUMARENXIANG

本书适合各类数码相机用户



清华大学出版社

J41/109
:1
2008

蒋振东◎著

主角
Protagonist

拍摄最好的
数码人像

PAISHE ZUIHAO DE
SHUMARENXIANG

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

摄影的基础知识、技巧匮乏,如何迅速提高?如何拍摄让家人和朋友更自然?选择什么题材最能也最容易锻炼自己成长?怎样拍摄人物曝光最合适?

本书从认识数码相机到入门技术,从实用技巧到家庭人像摄影,从生活人像摄影到户外人像摄影,从艺术摄影到写真人像摄影,从旅游摄影到故事拍摄以及照相机的日常维护,均有详细讲解。仔细阅读你就会发现,本书会成为你的摄影参考书,是一本可以和你的数码相机一起行走的人像摄影“宝典”。

本书适用人群较广,无论是家庭数码摄影爱好者,还是数码人像摄影艺术创作的工作人员均可获得帮助。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

图书在版编目(CIP)数据

主角——拍摄最好的数码人像/蒋振东 著. —北京:清华大学出版社, 2008.2

ISBN 978-7-302-16913-0

I. 主… II. 蒋… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术②数字照相机—图像处理 IV.J41 TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 009196 号

责任编辑:于天文(mozi4888@gmail.com)

封面设计:李运星

版式设计:启特阳光

责任校对:胡雁翎

责任印制:王秀菊

出版发行:清华大学出版社 地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编:100084

c-service@tup.tsinghua.edu.cn

社 总 机:010-62770175 邮购热线:010-62786544

投稿咨询:010-62772015 客户服务:010-62776969

印 刷 者:北京鑫丰华彩印有限公司

装 订 者:三河市兴旺装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:203×260 印 张:11 字 数:247 千字

版 次:2008 年 2 月第 1 版 印 次:2008 年 2 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:38.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:026713-01

前言

PREFACE

在如今，打开许多朋友包的时候，你会发现，里面除了手机等日常用品外，几乎都还有一个重要的东西，那就是数码照相机。随着生活水平的日益提高，享受生活，记录生活，也成了我们日常生活里不可或缺的娱乐项目，那就是拍摄照片，让自己成为生活里的主角。

科技的发展日新月异，几年前还不敢想象的高档电子，现在也走进了我们的家庭，甚至走进了我们家庭里的每个成员。拥有数码照相机，拥有自己的数码照相机，更是越来越多青年朋友，甚至我们的父辈热衷的生活必需品。

有了数码照相机，拍摄的好坏就显得尤为重要了。怎么样把家人，把朋友，把自己拍摄好，让我们的节日，让我们的工作和生活记录得精彩，已经成为了如今数码一族最头疼的事情。

针对朋友们在实际拍摄中遇到的问题和困难，我特意撰写了这本书。在这本书里，我和大家一起分享我拍摄多年来的经验和技巧。书里有很多是我用实际经验和教训总结出来的，如果大家认真地阅读和参照，你就会和我一样，甚至拍摄出超越我的照片。

摄影的基础知识匮乏，如何迅速提高？如何拍摄让家人和朋友更自然？选择什么题材最能、最容易锻炼自己成长？怎么样拍摄人物曝光最合适？从认识数码照相机到入门技术，从实用技巧到家庭人像摄影，从生活人像摄影到户外人像摄影，从艺术摄影到写真人像摄影，从旅游摄影到故事拍摄，从照相机的日常维护到适当的后期处理，仔细阅读你就会发现，这本书会成为你的摄影参考书，是一本可以和你的数码照相机一起行走的人像摄影宝典。

这本书取名《拍摄最好的数码人像》，意在让你迅速掌握人像的拍摄技巧，最快的时间拍摄好人像，让我们在生活里，每个人都是主角。

本书的撰写用了将近两年的时间，期间得到了很多朋友的大力支持和帮助，在此我要感谢家人蒋煜海、连书芬、宗良松、朱家珍的支持，感谢墨子的精心策划，特别感谢宗璇、唐莉、童童、程婷、台灯加加、张滢滢、徐一卫、许珂、大便美女、马玛雅、顾晓晴、高天行云、王晓雨、刘奕翔、赵娜、悠然、潘铭静、蒋志霞、姚晓丹、李晓君、蒋志华、刘丰、李婷婷等朋友给我做模特，胡舒勇画插图，同时也感谢读者朋友们对此书的关注。由于本人能力所限，书中难免有疏漏和失误之处，还望读者朋友能给予批评指正。



■ 主角 —— 拍摄最好的数码人像

ZHU JUE —— PAI SHE ZUI HAO DE SHU MA REN XIANG

序

不期然间，满天下都是数码产品，而数码相机更是几乎成为了生活的必需。甚至，一部借来的数码相机，竟然让一个山东偏远农村的普通男孩子成为了一度轰动的网络红人……对人的影响可见一斑。

它无可遏止的侵入，起初的确还存在一些阻隔，毕竟传统的产品有着经典的韵味。但，如此开出了一个丰美多姿的世界，一切便融化了。像超女，充满了平民化的欢乐，自然有更多的受众。每个人借此能够重新审视自己，肯定自己，发现自我的光。

360度的摄影乐趣，以及财富的外延，给予心底的触动无疑是深刻的，多维度的。不断探索与发现的快感，使脚步无法停滞。然而，张爱玲曾说西洋人有一种阻隔，“像月光下一只蝴蝶停在戴有白手套的手背上，真是隔得人难受。”当对数码相机的运用到了一个程度的时候，它竟然会变得陌生和阻隔了起来，没有了方向和感觉。

此时，请停下来，倾听，以及思考。

倾听那些成功摘下了“白手套”，与“蝴蝶”亲密接触的人将过程以及细节感受娓娓道来。

一切，便又会明晰如阳光下的翠叶红花。

镜头前，飞舞着明丽的光影与幻美的音乐，以及太多的梦想。而你，是主宰。

走在时代中，你总会拥有它，总会爱上它，太多的理由。不过，智慧如你，自然要有更深层的运用和承载。这里，资深影人，我多年的朋友蒋振东将开启一扇窗，展露广阔的空间、风景到你眼里，希望能够引领出崭新天地。

樊露薇

2008/01/08

■ 主角 —— 拍摄最好的数码人像

ZHU JUE —— PAI SHE ZUI HAO DE SHU MA REN XIANG ■

目 录

CONTENTS



认识数码相机……1

1. 关于 ISO 2
2. 了解白平衡 6
3. 巧用白平衡 8
4. 幅面样式 10



入门技术……13

1. 色彩的处理 14
2. 线条的处理 16
3. 测光模式和技巧 19
4. 控制曝光的因素 23

实用技巧……27

1. 防止虚片 28
2. 查看拍摄日期 33
3. 广角轻松拍 35
4. 在弱光环境下拍摄 38
5. 注意防止“红眼” 41
6. 逆光拍摄的技巧 43
7. 正确使用闪光灯 49
8. 测光及其技巧 52
9. 包围曝光的应用技巧 54



家庭人像摄影……57

1. 拍好纪念照 58
2. 人物加背景 62
3. 别的也要拍 64
4. 构图有讲究 66
5. 拍摄小孩子的技巧 71



生活人像摄影……75

1. 完美自拍 76
2. 节日摄影 80
3. 结婚摄影 84
4. 生日摄影 89
5. 宠物拍摄 91
6. 美食拍摄 93



6 户外人像摄影.....97

1. 雪天摄影 98
2. 雨天摄影 100
3. 傍晚拍摄 102
4. 夜晚拍摄 105
5. 让陌生人接受你拍摄 ... 108



7 艺术摄影.....111

1. 突出人物的摄影 112
2. 让眼睛睁大 117
3. 特写的正确拍摄 119

8 写真人像摄影.....121

1. 写真的构图技巧 122
2. 写真的衣服搭配 130
3. 突出人物的眼神 133



9 旅游摄影.....137

1. 景色的挑选 138
2. 怎么样自己拍摄 142
3. 抓拍摄影技巧 144

10 故事拍摄.....147



11 拍摄主题故事.....151

1. 怎样确定故事 152
2. 怎样拍出故事 154
3. 故事怎么配文字 156
4. 故事拍摄的注意和准备 157



12 实用技巧.....159

1. 延长电池的时间 160
2. 巧用连拍 160
3. 数码冲印 162
4. 存储卡日常维护技巧 ... 162
5. 常见问题巧解决 162
6. 数码相机的保养 163

ZHU JUE

第 1 章

认识数码照相机

PAI SHE ZUI HAO DE SHU MA REN XIANG



1. 关于ISO

Guan Yu ISO



在传统胶卷相机上ISO代表感光速度的标准，在数码相机中ISO定义和胶卷相同，代表CCD或者CMOS感光元件的感光速度，ISO数值越高就说明该感光材料的感光能力越强。

ISO的设置调整主要受到两个方面的影响，第一是光线不足的困扰，第二是快门速度过慢的问题。通常情况下，ISO数字越小，拍摄的画面就越清晰，比如，同一个画面，用ISO100拍摄就比ISO400清晰很多。



↑ 仔细看，是可以看出照片颗粒上的差别



但在有的时候，我们想拍摄的地方光线比较暗，而且又不方便使用闪光灯，那就只好调整ISO的数值了。例如，我们要拍摄在房间里的人，快门速度设定最好为 $1/60$ 秒。不过如果在ISO100的设置下，即使在最大光圈设定下数码相机也不会达到这个快门速度，而是更慢的快门进行拍摄，这时候只能采用提高ISO设置来获得快速快门，这样才能够拍摄好。



↑ ISO 从 100 到 300 的拍摄效果



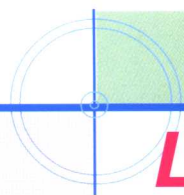


└ 因为速度上不来，拍摄的照片画面模糊，调整ISO后，使速度调高了2档，这样画面就清晰了。

小贴士

在拍摄的时候，对于ISO的调节应该是一步一步地进行，先调高到最近的一挡，看看是否能够实现拍摄意图，如果还不理想就再提高一挡，这样就可以保证获得最佳的ISO设置进行拍摄，当然无论如何，ISO的升高都会导致噪点的增加，也就是我们平常说的照片有颗粒。

2. 了解白平衡



Liao Jie Bai Ping Heng

我们都遇到过这样的情况：在荧光灯的房间里拍摄的照片会显得发绿，而在普通的白炽灯下拍摄到的照片偏黄，和自己想拍的效果有差别。其实原因就在于“白平衡”的设置上，调整对了白平衡，色彩就基本上可以达到想要什么效果就可以拍摄出什么的真实环境效果。

白平衡控制就是通过图像调整，使在各种光线条件下拍摄出的照片的色彩和人眼所看到的景物色彩完全相同。简单地说，白平衡就是无论环境光线如何，仍然把“白”定义为“白”的一种功能，这样可以保证色彩还原的准确性。



📌 在室外，根据照相机上提供的不同环境下的拍摄模式，拍摄的色彩也不一样，可以根据自己的需要设置理想的色彩画面。

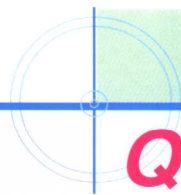


↑ 在室内，根据照相机上提供的不同环境下的拍摄模式，拍摄的色彩也不一样，可以根据自己的需要设置理想的色彩画面。掌握了白平衡，拍摄出的照片就会有准确的色彩表现。

小贴士

- 许多数码相机都有好几个白平衡设置，其中一些是专门为特定照明情形设置的。
- 自动（默认）：由数码相机自动设定白平衡。
- 日光或晴天：在户外明亮日光下拍照时使用。
- 白炽光或钨灯：在白炽灯光下拍摄室内照片时使用。
- 荧光：在荧光灯下拍摄照片时使用。
- 阴天：在阴天或多云天气拍摄户外照片使用。
- 闪光灯：用闪光灯拍摄时使用。

3. 巧用白平衡



Qiao Yong Bai Ping Heng

白平衡有很多种另类的用法，比如不同的白平衡值会使得照片产生偏色，而利用这一特性可以使作品产生一些特殊效果，这往往比使用滤色镜之类的小附件更加自然，而且十分方便。比如利用黄色物体来自定义白平衡可使画面偏蓝；用淡蓝色物体自定义白平衡可使画面产生暖调的橙红色，这样我们可以人为控制照片的偏色。为了使照片更加柔和，采用淡蓝色物体来自定义白平衡；为了使照片更加深邃，采用黄色物体来自定义白平衡。



↑ 这张照片利用现场的光线，拍摄出了暖色调的画面。