

主角 Protagonist

拍摄最好的

美女写真

蒋振东 © 著

PAISHE ZUIHAO DE  
MEINUXIEZHEN

本书适合各类数码相机用户



清华大学出版社

J41/109  
:2  
2008

蒋振东 © 著

主角  
Protagonist

拍摄最好的  
美女写真

PAISHE ZUIHAO DE  
MEINUXIEZHEN

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

在这本书里,针对朋友们在实际拍摄中遇到的困难和关心的问题,作者和大家一起分享多年来拍摄美女的经验和技巧。书里很多是作者用实际经验和教训总结出来的,如果大家认真阅读和参照,就会拍摄出完美的美女写真照片。

本书内容从选择合适的数码照相机到全天怎么利用光线,从拍摄场地的选择到衣服的搭配,从拍摄的风格到怎样摆姿势,从构图宝典到反光板的运用,从和模特沟通的技巧到化最上镜的妆,从写真的主题故事拍摄到如何去瑕疵和美、变色美女以及写真拍摄的注意事项,不管你是一个摄影发烧友,还是之前没有摸过数码照相机的美女,本书都给你详细的介绍和指导。仔细阅读你就会发现,这本书会成为你的美女写真摄影参考书,是一本可以让你留住美丽、更加美丽的美女写真摄影宝典。

本书适用的人群较广,无论是家庭数码摄影爱好者,还是写真人像摄影艺术创作的工作人员以及喜欢拍摄的女孩均可获得帮助。

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——拍摄最好的美女写真/蒋振东 著. —北京:清华大学出版社, 2008.2

ISBN 978-7-302-16916-1

I. 主… II. 蒋… III. ①数字照相机—女性—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 009198 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:孟凡玉

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](mailto: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 装 者:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

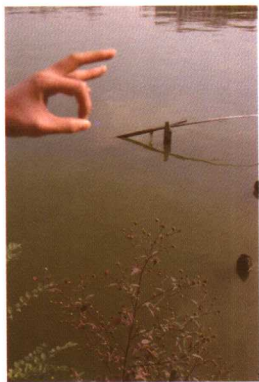
开 本:203×260 印 张:9.25 字 数:208千字

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:32.00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:026712-01



# 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 —— 拍摄最好的美女写真

---

ZHU JUE —— PAI SHE ZUI HAO DE MEI NU XIE ZHEN ■

# 前言

## PREFACE

爱美之心人皆有之，拍摄写真留住美丽，是每个女孩的梦想。几年前，拍摄写真是很多女孩日常生活支出的很大一部分费用，而在今天，很多有数码照相机的美女们，都可以自己完成自己的美女写真拍摄了。

但是，拍摄写真和平常的人像拍摄不完全一样，有很多的讲究和注意事项。同样一个人，同在一个地方拍摄，怎么样拍摄出不一样的感觉呢？

怎么样构图让自己显得苗条；怎么样化妆让自己更青春；怎么样摆姿势更好看；怎么样把自己喜欢的女孩拍摄漂亮，这是美女们和摄影师最关心的事情。有了数码照相机，拍摄的好坏就显得尤为重要了。

针对朋友们在实际拍摄中遇到的困难和关心的问题，我特意撰写了这本书。在这本书里，我和大家一起分享我多年来拍摄美女的经验和技巧。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美女写真照片。

从选择合适的数码照相机到全天怎么利用光线，从拍摄场地的选择到衣服的搭配，从拍摄的风格到怎样摆姿势，从构图宝典到反光板的运用，从和模特沟通的技巧到化最上镜的妆，从写真的主题故事拍摄到如何去瑕疵和美白、变色美女以及写真拍摄的注意事项，不管你是一个摄影发烧友，还是之前没有摸过数码照相机的美女，本书都给你详细的介绍和指导。仔细阅读你就会发现，这本书会成为你的美女写真摄影参考书，是一本可以让你留住美丽、更加美丽的美女写真摄影宝典。

这本书取名《拍摄最好的美女写真》，意在让你迅速掌握美女写真的拍摄技巧，最快的时间拍摄好美女写真，让你成为生活里的主角。

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、童童、程婷、台灯加加、张滢滢、徐一卫、许珂、大便美女、姚晓丹、顾晓晴、蒋志华、刘丰、马玛雅、李晓君、于亚丽等朋友给我做模特，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 —— 拍摄最好的美女写真

---

ZHU JUE —— PAI SHE ZUI HAO DE MEI NU XIE ZHEN ■

# 目录

## CONTENTS



### 1 选择合适的数码相机……1



### 如何利用光线……9

- 1. 上午怎样拍摄…… 11
- 2. 下午怎样拍摄…… 15
- 3. 晚上怎样拍摄…… 17



### 场地的选择……23

- 1. 怎样在家里拍摄…… 25
- 2. 怎样在街头拍摄…… 29
- 3. 怎样在公园拍摄…… 33

### 4 衣服的搭配……37

- 1. 按照色彩选择…… 39
- 2. 按照性格选择…… 43
- 3. 按照身份选择…… 47



### 5 拍摄的风格……55

- 1. 真实的…… 57
- 2. 另类的…… 59
- 3. 淑女的…… 61

### 怎么样摆姿势……65







## 8 反光板的运用……81



## 7 构图宝典……71



## 9 和模特沟通的技巧……89

1. 拍摄前的沟通……91
2. 拍摄时的沟通……93

## 10 化最上镜的妆……97

1. 看人化妆……99
2. 根据模特的要求化妆……100



## 写真的主题拍摄……105

1. 按照故事拍摄……107
2. 拍摄后，写故事……111

## 适当后期处理……113

1. 去除瑕疵……114
2. 美白柔焦宝典……117
3. 让 Photoshop 充当反光板……122
4. “虚伪”照片变“实在”……125
5. 5步打造变色照片……129
6. 合适的剪裁……132



ZHU JUE

# 第 1 章

## 选择合适的数码照相机

PAI SHE ZUI HAO DE MEI NU XIE ZHEN





随着科技的发展，数码照相机的品种和样式也非常丰富，功能也在增加，这让我们在选购和使用的时候，很难拿定主意。

在购买数码照相机的时候，就要特别注意选择了。很多家庭用数码照相机标准配置的是广角镜头，因为广角镜头拍摄的照片，背景虚化不好，这样的照相机比较适合拍摄风光建筑类的照片。我们在拍摄写真的时候，为了让模特突出，理想的是背景模糊，这就需要有足够大的光圈，还有较长焦距的镜头。

如果条件允许，最好选用可以调换镜头的单反数码照相机，如果选择家庭用数码照相机，要选择可以变焦功能，光圈够大的机型。

如果使用普通数码相机但可以变焦，在拍摄的时候可以把镜头伸到最远，因为镜头焦距越长，景深越小；焦距越短，景深越大，这样拍摄的照片，也可以达到人物清晰、背景模糊的效果。



↑ 把镜头拉到最大，让背景再模糊点。拍摄的时候一定要注意，背景的杂乱会很影响视觉的。

在拍摄的时候，我们应该注意摄影者和模特的距离。因为照相机和模特的距离越远，景深越大；距离越近，景深越小。当你离模特相对近的时候，拍摄的照片也可以达到突出人物的目的。







在使用同样镜头的情况下，摄影师距离模特的远近，拍摄的效果也不一样。

小贴士

光圈越大，景深越小；光圈越小，景深越大。当景深很小的时候，背景相对比较模糊，这个时候人物自然就突出了。

