

10章让你

零基础学会摄影

5000+学员

认证教学方法

蔡汶川
著



时光与你

唯美人像摄影与后期养成攻略

每个人都
拥有『定格美』的权利

人像策划
模特引导
后期修图



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

时光与你

唯美人像摄影与后期养成攻略

蔡汶川
著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

时光与你：唯美人像摄影与后期养成攻略 / 蔡汶川著. -- 北京：电子工业出版社, 2019.6

ISBN 978-7-121-36554-6

I. ①时… II. ①蔡… III. ①人像摄影-摄影艺术IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第092151号

责任编辑：赵含嫣 特约编辑：刘红涛 特约策划：武冬青

印 刷：北京富诚彩色印刷有限公司

装 订：北京富诚彩色印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：14 字数：339.75千字

版 次：2019年6月第1版

印 次：2019年6月第1次印刷

定 价：89.00 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 zltts@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) 88254161~88254167转1897。

作者简介



蔡汶川

一个头上顶着猫的摄影师

图虫、POCO、LOFTER、米拍认证摄影师，视觉中国签约供稿人，佳能摄影大篷车特邀嘉宾讲师

20万阅读量“摄影猫不斩”创始人，曾举办100+场摄影分享会，听课学员达50万人次，帮助10万+摄影初学者成长；个人付费摄影学员超过5000人。

微博：蔡汶川Swence

微信公众号：蔡汶川

个人微信号：wenchuan225

感谢妻子小丁，

没有她，就不会有这本书。

前言

我曾经问过很多学摄影的人为什么喜欢摄影，他们的回答大同小异：

“想把女朋友（男朋友）拍得漂亮一些……”

“想记录孩子的成长，想为家人定格最美的瞬间……”

“觉得懂摄影是很酷的事情，想获得别人更多的认可……”

对我来说，摄影是工具，让我了解在没有相机的时候该如何看待这个世界。天工造物，世界上的风光都太过于缥缈不定，我们无法将其锁住，哪怕一息一瞬。但是摄影可以，它帮助我们定格了唯一的、不可逆的一刹那。

“即使时光流逝，摄影也使我心安。”我们是俗人，无法真正意义上地“创造美”，可摄影使我们只利用相机这样一个小小的“黑盒子”，便拥有了“定格美”的特权。

小时候，我沉迷于游戏，游戏承载了我少年时期所有关于追梦与冒险的幻想。长大后踏踏实实地成家立业，满身烟火气，却忽然发现：“似乎这个世界也很有趣。”

我发现，这个世界有趣的地方在于，这一辈子的生活静立在那里，等着不同的人跑过去用自己的方式与之对话。有人选择了音乐，有人选择了绘画，而我们这群喜欢光影与色彩的人，选择了摄影。

人们说，兴趣导向的时代正在来临，越来越多的90后、95后甚至00后，都希望能从事与兴趣爱好相关的工作，而本书的定位也是人像摄影师的养成，如果在持续的学习与实践中，将摄影从爱好变成能赚钱的工作当然最好，但如果不能以此赚钱养家，将其当作为不可多得的爱好也是极为幸福的。

“摄影就像是猫一样，它不黏人，但却是我们一辈子的心爱。”这句话也是我创立的摄影教学平台“摄影猫不斩”的含义。我时常翻看自己学生时代拍摄的照片，不讲求构图，不在意用光，甚至谈不上美，完全不符合摄影作品所要求的一切，但是你能说它不是我的作品吗？

不，我会肯定地回答：“它是我的作品。”

照片是生活的福尔马林，它替我们保存了那些稀疏平常的瞬间，若干年后翻阅时却常常给我们带来惊喜。

青春这坛酒，经过影像魔力的催化、发酵，可以酿出深厚、浓郁的味道。

袁文川

2019年于广州

教会了 5000 多个零基础学员后，我意识到这三点

2011 年，我开始学习摄影，2016 年，创立“摄影猫不斩”，开启了自己的摄影教学之路，至今已经招收 5000 多名学员，其中大多数是零基础学员，而且大多数人报名时连相机都不会用。

很多人会花 10 万元买车，会特意腾出时间花 5000 元学开车，但花了 1 万元买了单反相机，却不舍得花 100 元来学习基础的摄影技能。

买了器材却不用，其实不算浪费，真正浪费的是没有通过摄影学会以更多的角度看世界。



Canon EOS 5D Mark IV [镜头: 50/1.4] [光圈: f/1.6] [快门: 1/4000] [ISO: 100]

在教授了 5000 多个学员后，我意识到了以下 3 点。

一、80% 的人高估了学习摄影的难度

众所周知，世上存在着一个“1 万小时定律”，意思是当你在某个专业领域持续钻研超过 1 万小时以后，你就可以成为该领域的专家级人物。

摄影也是如此。

但对于大多数不以摄影为生的摄影爱好者来说，1 万小时实在是强人所难。

那么究竟需要多少个小时，我们才能从零基础的小白，成为入门的摄影爱好者呢？

答案是 20 小时，这个答案并不是我自己瞎编的，而是学员告诉我的。

在早期开设“摄影入门破冰班”时，我会要求大家在一个月内拍 6 组照片，每组 300 张，每组最终成片 10~20 张，按每组练习拍摄 2 小时计算，再加上我的课程学习 8 小时，差不多就是 20 小时。

最终能坚持在一个月内拍摄 6 组照片的学员，进步都飞速。他们惊喜地发现，就算没有完全弄懂单反相机上复杂的按钮组合，而且对 Photoshop 等后期处理软件也是一知半解，也能拍出令自己心花怒放的照片。

因为懂得了关键性的操作，把摄影化繁为简，他们迸发出了极大的创作热情。



Canon EOS 5D Mark IV | 镜头：35/1.4 | [光圈：f/1.4] | [快门：1/100] | [ISO：250]

二、80% 的人高估了摄影器材的重要性

对于摄影来说，器材重要吗？

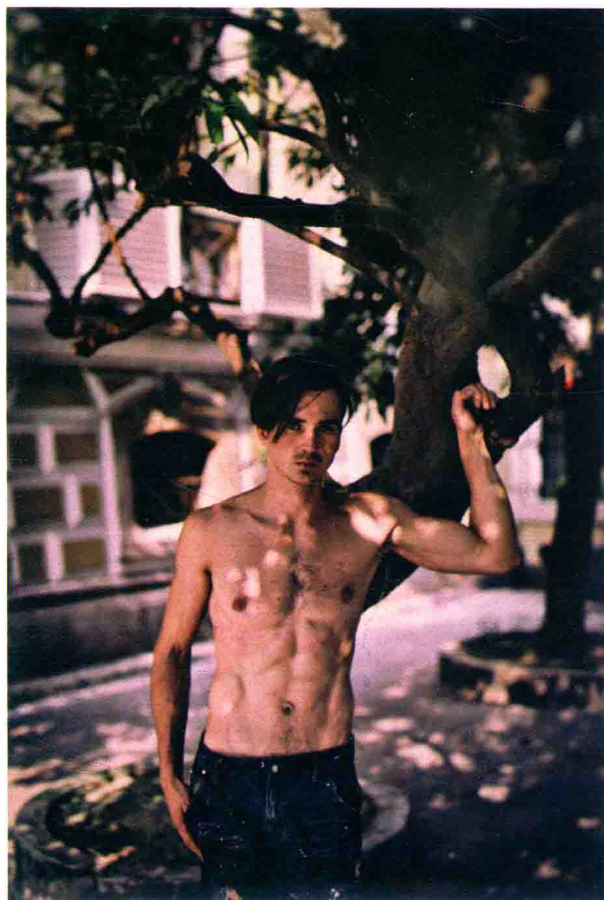
重要。摄影器材对摄影师来说，就相当于百米赛跑的时候，运动员用双脚奋力奔跑，而对手却开着百米只需要几秒钟的保时捷跑车。

于是有很多小白在看到别人的作品时，总爱抛出“新手三大问”——用的是什么相机？什么镜头？什么参数？当得知是价格不菲的旗舰型相机时，小白们总会发出“哦！怪不得能拍这么美”的惊叹声。仿佛在自己暗示——“我拍得不好，只是因为我的器材不够好。”

其实器材毕竟是工具，工具只是帮助我们实现目标的手段之一。在手机摄影也高度发达的今天，我们不难看到，许多摄影师用手机小巧的镜头也能拍出令人惊叹的作品。

难道你手上如此昂、沉厚重的单反相机，还比不上一个只有指甲盖大小的手机镜头？

另外，也有很多初学者，在还没正式练习拍摄之前，就购置了顶级的机身及全套焦段的镜头，外加专业摄影包、三脚架等配件，少说也需要八九万元，可拍出来的作品依然不尽如人意。



遵循 MVP 原则（Minimum Viable Products），即“最简化可实行产品”原则。先购置能力范围内最好的机身和镜头，练习拍摄，等到拍到了该焦段的瓶颈期，确信自己对摄影仍热衷，并想着继续钻研下去，再升级器材也来得及。

Canon EOS 6D

[镜头：50/1.4]

[光圈：f/2]

[快门：1/800]

[ISO：320]

三、80% 的人高估了后期处理的重要性

后期处理固然重要，可以为作品添彩，甚至可以把所谓的“废片”改造成不错的“成片”，但除非是涉及商业精修或者超现实合成类的题材，许多后期能做的事情在前期就能完成，例如模特皮肤状态不好、面容憔悴，适当地在前期化妆时使用遮瑕膏、腮红等，就可以使模特看起来妆容精致、面容红润、神态自信，不仅可以节省大量的后期处理时间，而且最终作品也会更加自然。

关于摄影的知识纷繁而复杂，并没有一条特定的逻辑线贯穿始终，而本书所梳理的逻辑线是根据笔者多年来进行人像摄影及教学所积累的经验汇总，将庞杂的摄影知识总结提炼的结果。

本书前 3 章将讲述摄影基础，从第 4 章开始通过系列的章节来“点亮”下面这张图里的内容，主要从意识、策划、执行、引导、构图、后期处理等方面展开叙述。



目 录

Chapter 01 拿起相机之前001

1.1 摄影作品的美是可以被量化的	002
1.1.1 能让作品减分的因素	002
1.1.2 能让作品加分的因素	003
1.1.3 使作品更容易脱颖而出的因素	005
1.2 如何用比别人快 N 倍的办法学习摄影	006
1.2.1 拆解	006
1.2.2 对比	009
1.2.3 吸收	010
1.2.4 转化	011
1.3 审美 > 策划 > 器材	011

Chapter 02 摄影的“意识萌发”013

2.1 为什么 80% 的初学者都拍得那么平淡	014
2.2 自我审查，找到自己最大的竞争力	020
2.3 持续前进的目标管理法	022

Chapter 03 迈出人像摄影第一步 024

3.1 最省力的器材设置	025
3.2 最省钱的器材搭配	026
3.3 最简单、易操作的人像摄影执行表	028

Chapter 04 摄影是减法的艺术 034

4.1 解锁拍摄干净人像的法则	035
虚化	036
线条	041
遮挡	046
层次	051

4.2 让人过目不忘的画面创造	056
4.3 妙用镜头语言讲故事	066
“远中近特空”法则	067
“4321”法则	071

Chapter 05 人像摄影策划和流程 078

5.1 人像主题拍摄的策划思路	079
5.1.1 按主题划分	080
5.1.2 按场地划分	086
5.1.3 按模特划分	089
5.1.4 按灵感划分	096
5.1.5 按特殊时节划分	096
5.1.6 按兴趣划分	097
5.2 摄影前的筹备	097
5.2.1 如何寻找模特	097
5.2.2 如何确定服装	106
5.2.3 如何确定场地	107
5.3 还原真实的拍摄流程	110
5.3.1 按时间轴划分	110
5.3.2 按光线类型划分	118
5.4 用光实例分析	122
5.4.1 侧光交代环境	122
5.4.2 逆光强调氛围	124
5.4.3 剪影增加趣味性	126

Chapter 06 模特摆姿和引导 128

6.1 模特与主题表达	129
6.2 模特情绪引导的原则	132
6.3 模特姿态引导的逻辑	133
6.4 引导模特节奏的窍门	138

Chapter 07 构图法则与画面解构140

7.1 可复制的构图参考	141
7.1.1 三分法构图	142
7.1.2 对称构图	143
7.1.3 引导线构图	144
7.1.4 框架式构图	145
7.2 提升作品意境的奥义	148
7.2.1 留白	148
7.2.2 前景	150
7.2.3 非常规元素	153

Chapter 08 批量修图神器 Lightroom 的应用...158

8.1 轻松选片百里挑一	159
8.1.1 照片的存储	159
8.1.2 在 Lightroom 中导入照片与打分	160
8.2 Lightroom 的基础校正	164
基础校正：基本、镜头校正、变换、裁剪	164
8.3 简单粗暴的批量调色法	167
8.3.1 创建属于自己的预设	168
8.3.2 导入新预设	169
8.3.3 批量修改照片参数	170

Chapter 09 Photoshop 的懒人修图法.....174

9.1 二次构图的 5 种调整攻略	175
9.1.1 扩大（留白）构图	175
9.1.2 颠倒构图	177
9.1.3 正方形构图	179
9.1.4 电影式构图	181
9.1.5 拯救废片构图	183
9.2 人像瑕疵修整	184

9.3 图层蒙版的妙用	186
9.4 人像修图的神器	188
9.4.1 Nik Collection.....	188
9.4.2 Alien Skin Exposure	190
9.4.3 Knoll Light Factory	190
9.5 锐化增加照片质感	192

Chapter 10 如何在摄影圈更快地成长.....195

10.1 做独立摄影师要注意的事项.....	196
10.2 独立摄影师个人品牌经营	201
10.2.1 打标签	201
10.2.2 卡好位.....	203
10.2.3 出作品	203
10.2.4 做好人设	204

后记..... 205

CHAPTER

拿起相机之前



1.1 摄影作品的美是可以被量化的

摄影属于艺术创作的范畴，大多数文艺作品都是靠感性去感知其中的美和内涵的，摄影也不例外。但在感性之余，创作大多带有强烈的主观意识，而审美情趣也是千人千面，就算是同一个摄影作品，在众人的眼中也可能是“一千个人有一千种评价”，那么如何判定摄影作品是否是美的，以及能否量化这份“美”呢？

其实，新手学习摄影，有意识地量化摄影作品的出品质量，对提升拍摄水平有着莫大的好处。

本书从某摄影网站中节选了一些作品减分因素。

1.1.1 能让作品减分的因素

- ① 构图单一、重复。
- ② 表现角度重复、场景重复。
- ③ 中心主题不明确。
- ④ 签名、水印影响图片美观。
- ⑤ 画框影响图片美观。
- ⑥ 用光平淡。
- ⑦ 后期粗糙、磨皮严重。
- ⑧ 人像模特表现不自然、表情僵硬。
- ⑨ 人像风格土气、老气。
- ⑩ 人像主题不突出、无内涵。
- ⑪ 思想不良。
- ⑫ 过分雷同，抄袭别人的创意。
- ⑬ 拍摄题材相近的作品。
- ⑭ 画质低劣，影响正常的美感欣赏。

从上面的因素表来看，看似每条都是众人皆知的道理，但是如果拿出一组自己拍摄的作品来一一对照，就会发现初学者存在类似的问题。

诸如新手最容易犯的错误就是大头照——居中构图，永远只拍脸，周围留白很少；背景杂乱或者用大光圈不经大脑地虚化。

这一点就非常符合前面提到的“构图单一重复”“表现角度重复、场景重复”。

如果事先就知道这些减分因素，就会促使我们在拍摄的时候，尽可能地拍到较为丰富的景别（全身、半身、特写），尽可能多地变换角度（仰拍、平视、俯拍），尽可能多地更换场地，这样就可以解决单调、重复的问题。



Canon EOS 5D Mark IV [镜头: 50/1.4] [光圈: f/1.8] [快门: 1/125] [ISO: 2000]

1.1.2 能让作品加分的因素

- ① 画面有爱，拍摄亲人或感人事件。
- ② 整组图片有衔接、有故事。
- ③ 技法、主题、思想创新。
- ④ 色调较为统一。
- ⑤ 细节表现细腻，构图想法新颖。
- ⑥ 画面大气、时尚、有质感。
- ⑦ 对神情进行刻画，画面表达具有感情色彩。
- ⑧ 视角独特，发现寻常小事物另一面的美。
- ⑨ 有独特的故事、内涵、意义。
- ⑩ 拍摄角度多样，整组作品在视觉上有丰富的表达。

用上面的加分因素对比我们的作品，就会发现，大部分初学者拍摄的作品都是缺失情感的摆拍，如果能在引导模特的时候注入情感，并且抓拍成功，那么画面的感染力就会增加许多，整组作品也会加分不少。