

人像

杨岱骥 邢亚辉 编著
拓客摄影工作室 组编

摄影圣经

这本书集合了多位摄影师近5年以来的优秀作品，他们唯一的共同点就在于大家都曾从某一个起点起跑，也在共同解决着数码化以后的各类技术问题以及对影像语言的重新认识。

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人像 摄影圣经

杨岱骥 邢亚辉 编著
拓客摄影工作室 组编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影圣经 / 杨岱骥, 邢亚辉编著; 拓客摄影工作室组编. — 北京: 人民邮电出版社, 2012.6
ISBN 978-7-115-27967-5

I. ①人… II. ①杨… ②邢… ③拓… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第083261号

内 容 提 要

人像摄影是摄影爱好者最为喜欢拍摄的题材之一, 本书通过器材选择及使用技巧、用光、色彩、构图、多种实拍场景、后期、化妆造型 7 个章节的讲解, 使广大人像摄影爱好者能够较为系统地学习人像摄影的拍摄。

人像摄影圣经

-
- ◆ 编 著 杨岱骥 邢亚辉
组 编 拓客摄影工作室
责任编辑 胡 岩
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 18.5
字数: 530 千字 2012 年 6 月第 1 版
印数: 1-4 000 册 2012 年 6 月北京第 1 次印刷

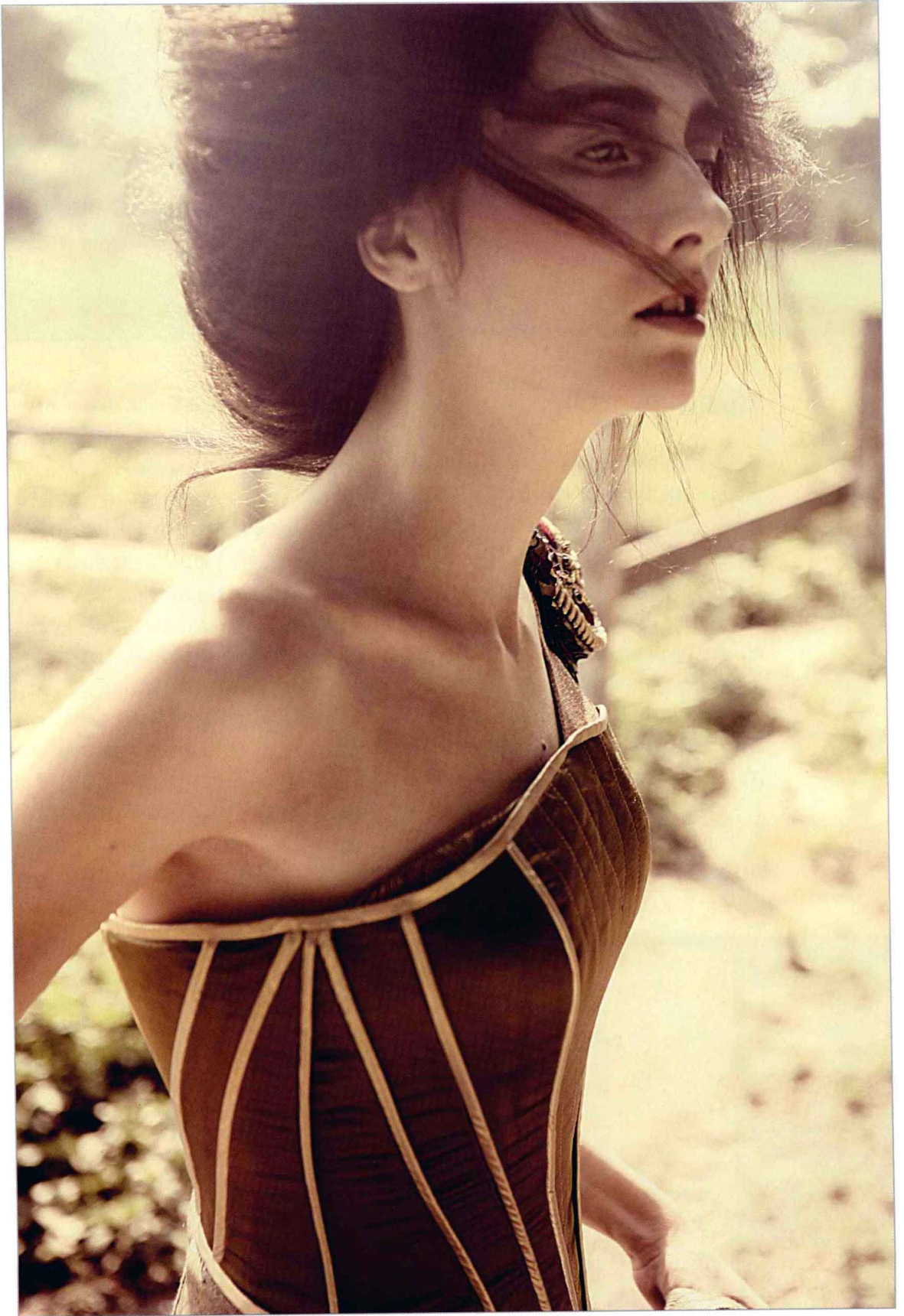
ISBN 978-7-115-27967-5

定价: 79.00 元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



摄影/ 马鑫



写在前面的话

做了近十年影像媒体编辑，经手的稿件和过眼的图片着实不在少数，但是想写篇带有“高屋建瓴”气质的序言还真的不易。落笔之前的某天，偶然想到了一句话，不论你是否“文学”过，想必都不陌生——“这是最好的时代，也是最坏的时代，这是光明的时代，这是……”好吧，我承认引用的有点拙劣……但对于世纪初人像摄影来说，近十年的确有点地狱天堂的味道，也许这种震荡不小于19世纪的一系列技术变革对世界的影响。对于一本讲述人像摄影技术的书而言，技术的革新应该是表现语言最大的影响因素之一，而变革往往预示着一个新的开始。

2003年是影像数码化“元年”。对人像摄影行业而言，无论是经营性质的影楼和工作室，

还是个体劳动的职业摄影师们，这种变化显得更加剧烈：首先是不会使用电脑、不能熟练的使用图像处理软件（至少是Adobe PhotoShop）就几乎没法干活了，之前我认识的一些资深摄影师除了改行玩观念影像“混”进文化圈的之外，其余都或快或慢地更新了设备。对影楼而言，设备和技术的更新与调整也算得上伤筋动骨，硬件可以购买，但作为一个没有什么核心技术的产业，人是唯一的资本，数码化之后的技术人才显得越发抢手了；其次是玩摄影的人呈几何级增长，一旦摆脱了胶片选择、曝光控制和暗房冲印的束缚后，仿佛大家都具备了成为摄影家的资格，对职业摄影师来说这显然不是一件好事，因为抢饭碗的多了……但同时也不算太坏，因为家伙即使再好用，武功不济也是白搭，技术和创意这东西是个恒量，没有速成方法；再者，就是外拍灯等一系列新的技术系统带





来的技术语言的改变。外拍灯的普及，使整个世界变成了个大影棚，有了它似乎没有什么地方不能拍照了。当然，在拓展了视野的同时，粗暴地使用闪光灯也不可避免地成为现下人像摄影创作的一道疤痕。我想，若干年以后看到这些照片，有责任感摄影师仍然会为从前的不加节制而感到不安。

数码化之后，人像摄影的拍摄已经形成了一套初见雏形的技术模式，以前一些所谓的摄影特技，像多重曝光、色调分离，多底叠放如今已经是小事一桩，现下片子拍不好，更多是因为自己想象力匮乏并且审美格调太低。把人当作静物，仅靠场景、妆面、服饰和后期制作的低级组合，按照某些蹩脚的“套路”生硬地制造出的影像制品，难免沦为人像摄影的下流，这也许就是当今科技飞速发展，而打动人心的作品却愈加罕见的根本原因。

以上的诸多因素也许正是本书的成因，书中

所载的作品都是拍摄于近五年之内，作者中既有成名已久的行业名宿，也有初出茅庐的新锐，他们的履历、经验、资源和能力也许有天渊之别，但唯一的共同点就在于大家都曾在某一个起点起跑，也在共同解决着数码化以后的各类技术问题以及对影像语言的重新认识，或许在若干年以后，这本书会成为数码化人像摄影出版物的千百万颗化石之一，至于评价，其实也不那么重要。

有时候一个初学者拿到你面前一组照片，你觉得几乎一无是处，起码再努力三年否则不可能出人头地，而在一年以后他再出现时，作品会让你暗自心惊……虽然这经常是依赖于年轻人过硬的后期处理技巧，但也是这时代最令人着迷的地方。

二零一二年三月十五日于北京灯市口寓所

杨岱骥



目录

contents



照片风格	<input type="radio"/> 标准 <input type="radio"/> 人像 <input type="radio"/> 风光 <input type="radio"/> 中性 <input type="radio"/> 可靠设置 <input type="radio"/> 单色
	7,0,0,0,0
	2,0,0,0,0
	4,0,0,0,0
	0,0,0,0,0
	0,0,0,0,0
	3,0,N,N
INFO 详细设置	SET OK

第1章 器材的选择与配置

器材的选择与配置	14
相机的选择	14
相机的基础设置	14
相机的色彩深度及相关设置	19
测光模式	21
对焦模式	23

便携反光板	34
闪光灯	34
闪光灯配件	36
脚架	39
偏振镜	39

镜头的选择与配置	24
全画幅镜头与非全画幅镜头	24
非球面镜片	25
超低色散镜片	26
恒定光圈与非恒定光圈	26
超声波马达	27
镜头的焦段	27





第2章 光线——自然的礼物

	42
	43
光线的种类	43
	46
人像摄影用光基础技巧	46
自然光的运用	48
把控光线——自然光与人造光源的结合	56
特殊环境的光效	63
夜景拍摄技巧	66
主题环境人像 1 爱在阳光灿烂时	70



构图

取景器里的
“方圆”



第3章 构图——取景器里的“方圆”

真实的平拍	80	对比可以快速突出主体	98
夸张的俯拍与仰拍	82	对称与平衡	104
斜侧与正侧方	83	点线面的构成	106
背面	86		113
	87	三角形构图	113
主体	87	黄金分割构图	114
前景	90	圆形构图	115
陪体	90	框架式构图	116
	94	“S”形构图	117
正面透视	94	“L”形构图	117
成角透视	95		
三点透视	95	主题环境人像 2 远洋·比基尼	120



人像摄影圣经

04

色彩 画面的华丽外衣

第4章 色彩——画面的华丽外衣

色相	128
明度	130
饱和度	131
	132
	136
色彩统一	136
明度是调节色彩关系的钥匙	136
纯度的统一搭配	137
追求和谐同类色	138
略有变化邻近色	140
强烈视觉对比色	141
炫目的补色	144
任意搭配用消色	146
主题环境人像 3 旧时的风景	150





人像摄影圣经

05

常用场景的外拍实战

第5章 常用场景的外拍实战

场景1: 车内	160	第1部分: 深闺	178
场景2: 人&车结合	161	第2部分: 沉淀	179
场景3: 人物&停车场环境	163	第3部分: 凤飞	180
	164		182
	166		184
场景1: 林中	166	场景1: 码头	186
场景2: 回旋梯	170	场景2: 轮船	188
场景3: 岩石	171	场景3: 沙场	190
	172		192
场景1: 钟楼背后	174	场景1: 吧台	192
场景2: 窄巷	176	场景2: 前庭	195
场景3: 院落门庭	177	场景3: 就餐区	196



车库
160



树林
166



胡同
172



建筑
178



码头
184



酒吧
192



居室
200



废墟
208



公园
214

场景4: 天台

198

场景2: 乱石堆

211

场景1: 卧室床前

200

场景3: 杂草

212

场景2: 餐桌

201

场景1: 小路和座椅

214

场景3: 衣帽间

203

场景2: 训练场

214

场景4: 楼梯

204

场景2: 训练场

216

场景5: 沙发

205

场景3: 水畔亭台

218

场景1: 大水法

206

主题环境人像 4 早春

220

208

211

人像摄影圣经

06

化妆造型
巧手营造



摄影：陈小斌（千渡文化传媒）

第6章 化妆造型——巧手营造

外景的基本妆面	230
化妆步骤	230
	231
	235
外景的基本造型	235
整体搭配	235
	238
时尚	238
古典	239
浪漫	240
典雅	242
主题环境人像 5 海景婚纱大片	244



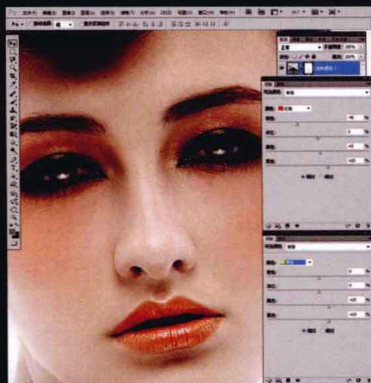


第7章 后期 —— 数字时代的翻云覆雨手

脸型的塑造	254
头发的处理	256
五官的修饰	259
形体比例的塑造	262
	264
低饱和的外景	264
欧式复古	268
时尚外景大片之一	272
时尚外景大片之二	275
时尚妆容	278
杂志封面	282

主题环境人像 **6** 亲吻巴黎之约会枫丹白露

288



Canon

EOS-1

EOS-1

Ds

Ds

摄影

器材的 选择与配置

Mark III

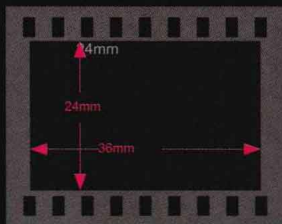
神兵——数码单反相机

◎ 相机的选择

► 全画幅APS-H和非全画幅APS-C

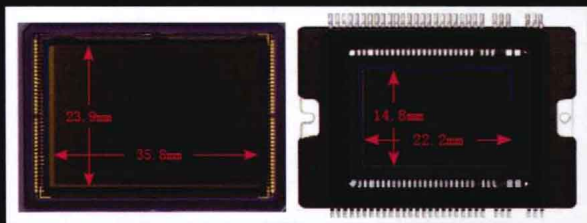
我们通常把135胶片的尺寸36mm×24mm称为全画幅。APS (Advance Photo System, 先进照片系统) 是一种已经淘汰的摄影系统, APS胶卷有3种尺寸: H、C、P。APS-H型是接近满画幅, 尺寸为30.3mm×16.6mm; APS-C型是在上下左右各挡去一段, 长宽比为3:2, 尺寸约24mm×16mm; APS-P型是满幅的上下两边挡去一个, 使画面长宽比例为3:1, 被称为全景模式。

数码单反借用了这一标准, 把CCD尺寸接近APS-C尺寸的22.5×15mm和23.6mm×15.8mm、23.7mm×15.6mm、22.2mm×14.8mm都称为APS-C画幅。



全画幅

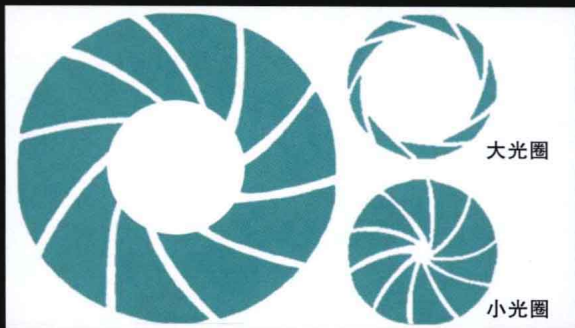
而佳能EOS-1D和EOS-1D Mark II的28.7mm×19.1mm称为APS-H画幅。



◎ 相机的基础设置

► 光圈

光圈的作用是控制透过镜头进入机身内感光面的光量大小, 它的大小决定着通过镜头的光线的多少。通常我们用“f”值来标记光圈的大小, 数码相机的光圈在传统光圈基础上进行了细化, 这样就更有利于摄影师准确的控制曝光。



► 快门速度

快门速度的基本作用就是控制光线照射感光元件的持续时间, 时间越短, 光线越少。各个不同型号的数码相机的快门速度是完全不一样的, 因此在使用数码相机进行拍摄时, 一定要先了解其不同档位的快门速度, 并且掌握好快门的释放时机, 才能捕捉到生动的画面。

► 感光度

感光度是指数码相机的感光元件对光线的敏感度。ISO100对应的是基本拍摄环境, 那ISO200就说明对光有高出一倍的灵敏度, 可以应对比较暗的环境, 而ISO400则再把感光度提高了一倍, 以此类推。“高感光度”技术能够解决光线较暗的环境中拍摄的难题, 在相同的拍摄条件下可以采用更高的快门速度, 实现抓拍的目的, 更可以解决拍摄者手部轻微抖动而保证图片的清晰。

ISO感光度

Auto	L	100	125	160	200
250	320	400	500	640	800
1000	1250	1600	2000	2500	3200
4000	5000	6400	H1	H2	

闪光曝光补偿

-2..1..0..1..+2

▶ 白平衡

白平衡就是无论环境光线如何，让数码相机默认“白色”，而平衡其他颜色在有色光线下的色调。现在大多数的商用级数码相机均提供白平衡调节功能。

数码相机具有不管在何种光源下都能以正确的色调进行拍摄的特征，在特定光源下拍摄时出现的偏色现象，通过加强对应的补色来进行补偿。



日光

在晴天日光下进行正确显色，是可用于室外拍摄、用途广泛的白平衡。



阴影

在晴天室外日光阴影下进行正确显色。在晴天日光下使用时，色调会略微偏红。



阴天

用于没有太阳的阴天天气。比阴影模式的补偿力度稍小一些。



钨丝灯

对钨丝灯的色调进行补偿，可抑制钨丝灯光线偏红的特性。



荧光灯

对白色荧光灯的色调进行补偿，可抑制白色荧光灯光线偏绿的特性。



闪光灯

对偏蓝色的闪光灯光线进行补偿，补偿的倾向与“阴天”非常近似。

自动白平衡

可对所有光源的特有颜色进行自动补偿。对多种混合光源也有补偿效果。



用户自定义

事先对现场的光线进行测量（拍摄），然后用该数值进行补偿。没有特定的补偿倾向。

白平衡

自动

AWB



K 3200

▶ 色温值

色温是用数值来表示颜色的波长。色温模式是将色温数值输入相机的白平衡。采用色温模式需要使用专用的色温表。

▶ 照片风格

数码相机都设置有多种照片风格，如标准、人像、风光、中性、可靠设置、单色、用户定义等，拍摄者可根据拍摄对象选择自己想要的照片风格。照片风格可以从数码相机公司的官方网站下载并进行追加。

照片风格



标准	7, 0, 0, 0
人像	2, 0, 0, 0
风光	4, 0, 0, 0
中性	0, 0, 0, 0
可靠设置	0, 0, 0, 0
单色	3, 0, N, N

INFO 详细设置

SET OK

■ 摄影/ 宋朝 ■ 模特/ 房程程

