



600个
精彩人像
实拍案例

附赠超值光盘+镜头跑焦测试卡+分辨率

半拉测距

人像

实战版

摄影圣经

Portrait
photography

雷依里 卓鹏 王高乐 编著



中青雄狮

中国青年出版社

感谢为本书提供图片的摄影师(排名不分前后):

卓鹏、梁灿、梁超、雷依里、张羽、郑毅、陈丹丹、缪

感谢在本书留下美丽身影的模特们(排名不分前后):

梓晗、子烨、刘雯雯、花花、凉茶、昨儿、莎莎、香芳、姗姗、杨璐绮、展展、马幼茜、张玮夷、殷红艳、闵雨琪、钟瑞、七七、贾青、KISSCAT、李星泽、宝宝、瑶瑶、蒋松、小花、刘天怡、雪珩、陈潇、ZLL、阿菲、COCO、刘小闹、冯晓、柯心、黄飞、小柔、刘源源、刘静怡、刘佳琳、胡丹、闵雨琪、高冉、王昭冉、草莓、张竹青、卜晶、张颖涵、丝儿、妮妮、迪迪、七七、姚惠兰、萌萌、张纹清、琢玥、徐文艳、赵灵川、久美子、王迪夫妇、王玉夫妇、沈恬夫妇

(如有遗漏敬请谅解)

律师声明

北京市邦信律师事务所律师谢青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyp_law@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影圣经:实战版/雷依里,卓鹏,王高乐编著.—北京:中国青年出版社,2013.1

ISBN 978-7-5153-1322-1

I.①人… II.①雷… ②卓… ③王… 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287895号

人像摄影圣经:实战版

雷依里 卓鹏 王高乐 编著

出版发行:  中国青年出版社

地 址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电 话:(010) 59521188 / 59521189

传 真:(010) 59521111

企 划:北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑:郭 光 林 杉

封面设计:六面体书籍设计 张旭兴

印 刷:北京建宏印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16 印张:17.5

版 次:2013年3月北京第1版

印 次:2013年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5153-1322-1

定 价:79.00元(附赠视频教学光盘、分辨率测试卡、跑焦测试卡)

本书如有印装质量问题,请与本社联系

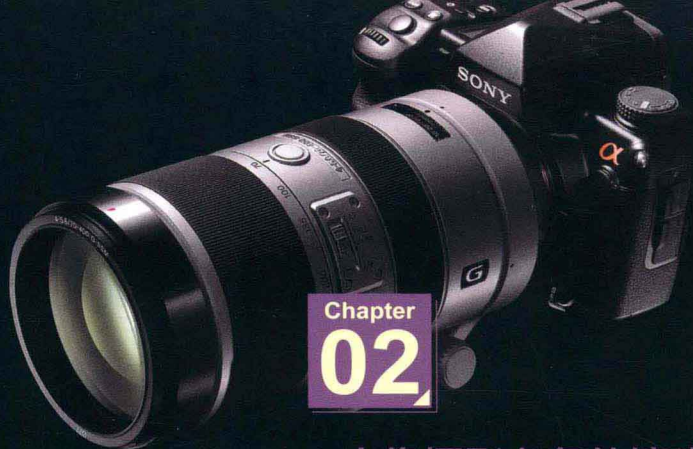
电话:(010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.lion-media.com.cn

"北京北大方正电子有限公司"授权本书使用如下方正字体。

封面:方正兰亭粗黑简 方正兰亭特黑简 方正兰亭黑简 方正韵动粗黑简 方正正粗黑简



Chapter

01

▶ 人像摄影入门

数码技术为人像摄影创造更多可能	24
选择适宜拍摄人像题材的数码单反相机 ..	27
使用数码单反相机拍摄人像的优势	30
人像摄影曝光的诀窍	32
人像摄影中的光圈与景深	36
微光人像与感光度的选取	38
人像摄影的色调与白平衡	39
正确选择测光方式	40
曝光与成像	41
使用自动对焦模式拍摄人像	42

Chapter

03

▶ 人像摄影中光线与色彩的运用

光线的基本属性	62
把握光线的方向和摄影效果	65
人像的光影魅力	68
人像摄影24小时	70
闪光灯: 有灯就有“移动摄影棚”	72
利用室内自然光拍摄	72
善用光线营造模特漂亮的肌肤	74
克服阴影! 玩转神奇的反光板	75
红色系的运用	76
黄色系的运用	76
绿色系的运用	77
蓝色系的运用	77
邻近色对比的运用	78
对比色对比的运用	78
暖色系的运用	79
冷色系的运用	79
冷暖色对比的运用	80

Chapter

02

▶ 人像摄影必备的镜头与附件

镜头的内部结构	46
新技术镜片的广泛应用	46
焦距与视角	48
APS-C画幅的等效焦距原理	48
变焦镜头和定焦镜头	49
广角镜头	50
50mm标准镜头	50
标准变焦镜头	51
中焦定焦镜头	51
长焦镜头	52
微距镜头	53
人像摄影不可或缺的三脚架	54
选择忠实、可靠的摄影包	56
数码单反相机实用功能拓展附件	58





Chapter

04

▶ 人像摄影的构图与拍摄角度

经典的黄金分割法则	84
三分法交汇点	85
曲线构图	86
L形构图	87
放射线构图	88
S形构图	89
三角形构图	90
背景中的分割线构图	91
虚化环境元素, 构成画面前景	92
用道具做前景凸显人物性格	93
框式构图	94
背景中的透视	95
画面中陪体的作用	96
人物主体与陪体的呼应	97
黑白影调	98
用特写细节凸显人物心境	99
以局部特写营造特殊情调	100
瞬间的营造	101
具有独特表现效果的人物动态虚影	102
利用玻璃隔物摄影营造特殊的画面气氛	103

镜像构图	104
单独拍摄镜中的人物	104
以封闭空间营造禁锢感	105
视向空间构图	106
竖幅构图	107
横幅构图	107
画幅与人物姿态的背离	108
低角度仰拍美化人物腿部线条	109
低角度仰拍营造恬静氛围	110
高角度俯拍	110
改变拍摄方向, 营造特殊视角	111



Chapter 05

► 把握人像照片的影调

- 高调人像照片洒脱清新 114
- 低调人像照片严肃厚重 115
- 中间调以细节和质感取胜 116
- 影棚内演绎高调人像 117



Chapter 06

► 人像摄影中沟通和摆姿的学问

- 前期的沟通和主题的策划 120
- 摆拍与抓拍各有所长 121
- 最高境界：摆拍与抓拍相结合 121
- 与模特展开有效沟通 122
- 控制人物的身体姿态 124



Chapter 07

► 刻画传神的人物表情

- 神态传递人物的性格和个性 130
- 眼睛是心灵的窗口 130
- 甜美的欢笑 130
- 迷惘和忧郁 131
- 憧憬和期待 131
- 孤独和寂寞 132
- 搞怪和俏皮 132
- 最迷人的不经意瞬间 133

Chapter 08

► 拍摄场景的选择和控制

- 拍摄地点、拍摄时间的选择和确认 136
- 如何选择和营造拍摄场景 137
- 咖啡时间 138
- 公园的活泼和幽静 138
- 温馨的居家气氛 139
- 暗夜的迷离 139
- 海边的热带风情 140
- 破败的废墟 140
- 善用地形和背景 141
- 让背景元素占据画面的大部分面积 142

▶ 人像摄影中的化妆、造型和拍摄道具

前期的化妆与造型不容忽视 146

拍摄道具具有多样的表现效果 149



▶ 特写、半身和环境人像的创作技法

打造养眼的特写照片 154

演绎风情半身人像 157

完美演绎全身人像 159

双人入镜的拍摄技法 160

▶ 夜景与弱光人像拍摄

弱光闪光摄影的器材准备 164

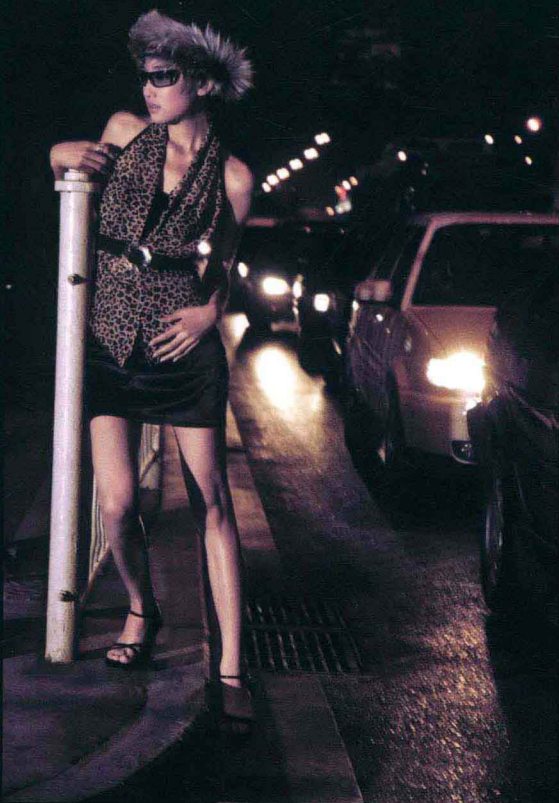
外景闪光灯人像摄影技巧 165

使背景得到完美呈现的慢速闪光同步技法 166

利用慢速闪光同步营造奇幻效果 167

拍摄都市夜景人像的实用技法 168

拍摄展会中的美丽身影 170



▶ 创作唯美的婚纱组照

婚纱摄影的经营与推广 176

实战婚纱摄影拍摄技法 177

外景婚纱拍摄技法 178

展现人物间的各种温馨互动 181

俏皮可爱的情侣照创作 184

Chapter

13

▶ 实战影棚人像布光

- 专业摄影棚揭秘 188
- 摄影棚的灯具及重要附件 190
- 利用闪光灯附件系统控制光线的软硬 193
- 影棚测光与相机操作 195
- 双闪光灯+柔光箱营造蝴蝶光 196
- 强调立体感的侧位单灯与头发光的营造 197
- 用柔光箱营造高光背景 198
- 双灯营造头发光, 单灯正面补光 199
- 主光、副光的组合及反光板的应用 200



Chapter

14

▶ 主题人像创作：时尚丽人

- 利用道具和场景展现人物的性格、身份 204
- 利用低饱和度营造素雅高贵的人物形象 205
- 专注的工作场景和工作状态 206
- 利用眼神传递人物状态和内心世界 207
- 咖啡厅的小憩传递小资情调 208
- 室内高调画面的塑造方法 209
- 黑白影调深沉、素雅 210
- 利用色温营造画面气氛 210
- 把握构图和拍摄视角 211

Chapter

15

▶ 主题人像创作：游乐园

- 寻找游乐园中最特别的画面背景 214
- 旋转木马上的人物特写 215
- 逆光下, 让金色溢满画面 216
- 使用广角镜头营造画面冲击力 218
- 使用广角镜头创造画面陪体 218
- 展现少女忘情和陶醉的瞬间 219



Chapter 16

► 主题人像创作：酷感丛林

- 完美融合树枝与模特的造型 222
- 巧妙运用枝叶的前景刻画人物心境 224
- 低沉的背景渲染空灵的人物 225
- 借助枝干变换身体的姿态 226
- 颓废和酷感十足的坐姿 227
- 结合模特气质展现不一样的造型变化 228
- 丛林中的闪光魅影 229



Chapter 17

► 主题人像创作：赛车女郎

- 寻找颓废冰冷的环境反衬人物 232
- 酷劲十足的赛车是最理想的创作道具 233
- 勾勒人物轮廓的背后闪光 234
- 营造模特与赛车的互动 236
- 尝试拍摄模特与赛车手的互动 237

Chapter

18

► 主题人像创作：家居魅影

- 选择服饰，营造人物与背景的区别和融合 ... 240
- 营造家人温馨互动的生活场景 241
- 用身体姿态营造多样化的形式构图 242
- 室内摄影时更应积极变换拍摄视角 243
- 用室内的自然光打造唯美的高调照片 244
- 慵懒随意，室内的POSE变化多于户外 245



Chapter

19

► 使用Photoshop处理人像照片

- 修正曝光不足 248
- 修正曝光过度 249
- 清理杂乱的画面元素 250
- 数字化妆室 252
- 数字暗房磨皮 254
- 打造好身形 256
- 美化人像照片的色彩 258
- 照片滤镜 260
- 色阶工具去灰 262
- 制作浅景深效果 264
- 剪裁与调整大小 266



Chapter

20

► RAW格式人像照片的处理技巧

- 打开Camera Raw与高光警告 270
- 全屏、预览、复位查看照片 271
- 基本使用与放大移动 272
- 白平衡与色温调整 273
- 深度美化人像照片 274
- 色彩调整全攻略 276
- 锐化RAW格式照片 278
- 差值与保存 279





人像

实战版

摄影圣经

Portrait
photography

雷依里 卓翻 王高乐 编著



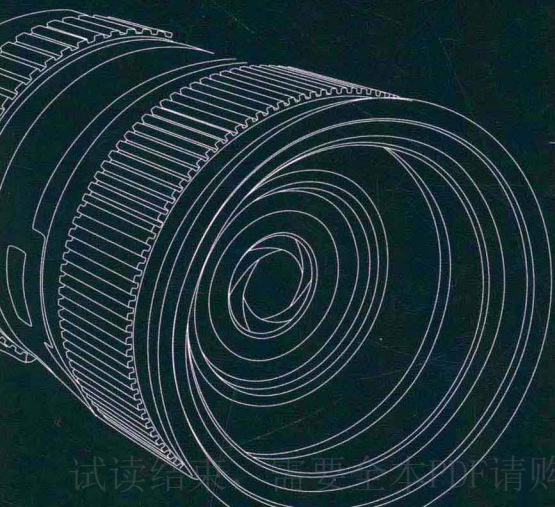
中青雄狮

中国青年出版社

人像摄影与其他所有的拍摄题材都大不相同，当把人物作为拍摄对象时，整个创作过程都改变了。人像摄影充满了激情，人像照片洋溢着生机，它已经成为最受影友欢迎和喜爱的摄影题材之一。

现在，各种网络及民间摄影俱乐部组织最多的活动莫过于人像外拍，周末、假日在城市公园以及城市周围的自然美景中拍摄美女模特的现象十分常见。无论你是阳光稚气的学生，还是事业成功的白领，都可以从丰富的拍摄活动中获得健康的养分。摄影让人们跨越了年龄的鸿沟，在交流人像技巧、心得的同时结识了更多的同好，不仅令影友提升了拍摄水平，也给靓丽的模特留下了美好的回忆。人像摄影爱好者在每个城市里都形成了一个一个小圈子，里面每天都上演着精彩的故事，它们在模特与摄影师、模特与模特、摄影师与摄影师之间酝酿、发生、传递，而这期间诞生的精彩作品则给世人带来美的享受。

人像摄影并不仅仅是记录和传达，实际上它的技术含量要超过风光摄影及其他摄影题材。人像摄影不是简单的复制美丽，而是创造一种状态，相比其他的拍摄题材，它需要更多人造光源的介入，也需要更多后期处理的修饰。人像摄影不是摄影师与模特两个人的事，它需要化妆师、摄影助理等人通力协作，甚至服装道具也要租借，它是复杂的系统工程，需要发挥摄影师前期策划和整体协调的能力。



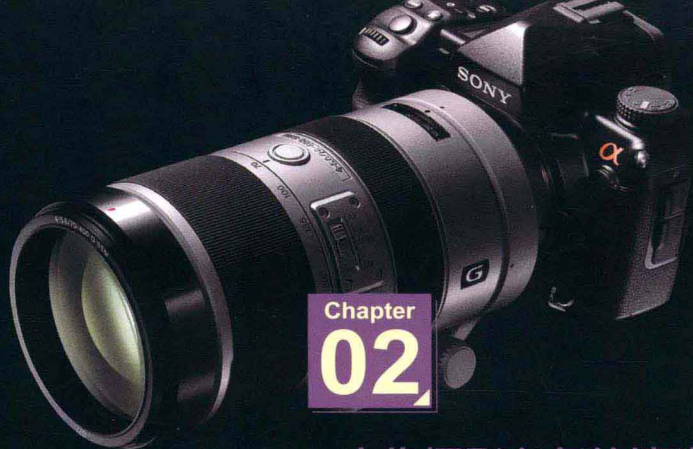
人像摄影的商业属性近些年来逐渐凸显，许多摄影爱好者就是通过拍摄人像逐渐提升自我，成为成功的商业摄影师。人像摄影具有很大的经济潜力，在这个“美女经济”的时代，任何广告创意、产品宣传，都离不开人像摄影这一重要元素。因此，有志成为职业摄影师的朋友，可以将人像摄影作为提高摄影技术的主攻方向。

本书强调实战，从人像摄影的技术基础入手，从创作理念和拍摄技法的各种角度，事无巨细地为您剖析人像摄影的各个技术环节，其中许多都是人像摄影所独有的。例如分景别的拍摄——半身、环境人像的拍摄技法，模特的姿态和表情的控制，拍摄场景的选择，人像摄影中不可或缺的化妆、造型和拍摄道具以及颇具实战意义的婚纱、夜景以及棚拍人像的创作方法，作者都毫无保留地为您呈现。在本书的后半部分，本书还为您特别准备了5种具有明显风格特色的主题人像专题，从入门到精通地带您学习人像拍摄技法。此外，本书还介绍一部分后期处理的内容，包括修正曝光不足、修正曝光过度、美化人像照片的色彩、为模特打造好身形以及制造浅景深效果等，让摄影爱好者能更好地修饰自己的照片，让照片大放异彩。

本书还附赠一张光盘，内含数码单反相机操控教学视频、镜头测试样张、经典单反镜头应用指南等，内容极其丰富，有助于摄影爱好者学习、提高。

作者





Chapter

01

▶ 人像摄影入门

数码技术为人像摄影创造更多可能	24
选择适宜拍摄人像题材的数码单反相机 ..	27
使用数码单反相机拍摄人像的优势	30
人像摄影曝光的诀窍	32
人像摄影中的光圈与景深	36
微光人像与感光度的选取	38
人像摄影的色调与白平衡	39
正确选择测光方式	40
曝光与成像	41
使用自动对焦模式拍摄人像	42

Chapter

03

▶ 人像摄影中光线与色彩的运用

光线的基本属性	62
把握光线的方向和摄影效果	65
人像的光影魅力	68
人像摄影24小时	70
闪光灯: 有灯就有“移动摄影棚”	72
利用室内自然光拍摄	72
善用光线营造模特漂亮的肌肤	74
克服阴影! 玩转神奇的反光板	75
红色系的运用	76
黄色系的运用	76
绿色系的运用	77
蓝色系的运用	77
邻近色对比的运用	78
对比色对比的运用	78
暖色系的运用	79
冷色系的运用	79
冷暖色对比的运用	80

Chapter

02

▶ 人像摄影必备的镜头与附件

镜头的内部结构	46
新技术镜片的广泛应用	46
焦距与视角	48
APS-C画幅的等效焦距原理	48
变焦镜头和定焦镜头	49
广角镜头	50
50mm标准镜头	50
标准变焦镜头	51
中焦定焦镜头	51
长焦镜头	52
微距镜头	53
人像摄影不可或缺的三脚架	54
选择忠实、可靠的摄影包	56
数码单反相机实用功能拓展附件	58





Chapter

04

▶ 人像摄影的构图与拍摄角度

经典的黄金分割法则	84
三分法交汇点	85
曲线构图	86
L形构图	87
放射线构图	88
S形构图	89
三角形构图	90
背景中的分割线构图	91
虚化环境元素, 构成画面前景	92
用道具做前景凸显人物性格	93
框式构图	94
背景中的透视	95
画面中陪体的作用	96
人物主体与陪体的呼应	97
黑白影调	98
用特写细节凸显人物心境	99
以局部特写营造特殊情调	100
瞬间的营造	101
具有独特表现效果的人物动态虚影	102
利用玻璃隔物摄影营造特殊的画面气氛	103

镜像构图	104
单独拍摄镜中的人物	104
以封闭空间营造禁锢感	105
视向空间构图	106
竖幅构图	107
横幅构图	107
画幅与人物姿态的背离	108
低角度仰拍美化人物腿部线条	109
低角度仰拍营造恬静氛围	110
高角度俯拍	110
改变拍摄方向, 营造特殊视角	111



Chapter 05

► 把握人像照片的影调

- 高调人像照片洒脱清新 114
- 低调人像照片严肃厚重 115
- 中间调以细节和质感取胜 116
- 影棚内演绎高调人像 117



Chapter 06

► 人像摄影中沟通和摆姿的学问

- 前期的沟通和主题的策划 120
- 摆拍与抓拍各有所长 121
- 最高境界：摆拍与抓拍相结合 121
- 与模特展开有效沟通 122
- 控制人物的身体姿态 124



Chapter 07

► 刻画传神的人物表情

- 神态传递人物的性格和个性 130
- 眼睛是心灵的窗口 130
- 甜美的欢笑 130
- 迷惘和忧郁 131
- 憧憬和期待 131
- 孤独和寂寞 132
- 搞怪和俏皮 132
- 最迷人的不经意瞬间 133

Chapter 08

► 拍摄场景的选择和控制

- 拍摄地点、拍摄时间的选择和确认 136
- 如何选择和营造拍摄场景 137
- 咖啡时间 138
- 公园的活泼和幽静 138
- 温馨的居家气氛 139
- 暗夜的迷离 139
- 海边的热带风情 140
- 破败的废墟 140
- 善用地形和背景 141
- 让背景元素占据画面的大部分面积 142

Chapter 09

▶ 人像摄影中的化妆、造型和拍摄道具

- 前期的化妆与造型不容忽视 146
- 拍摄道具具有多样的表现效果 149



Chapter 10

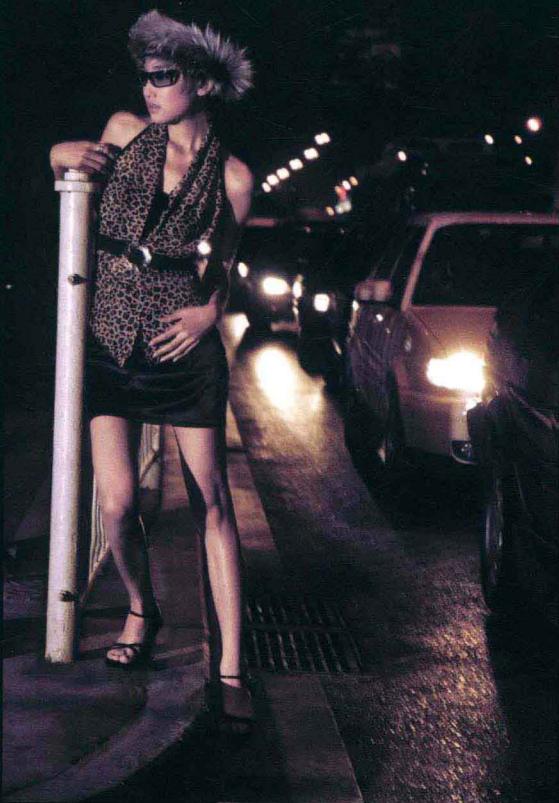
▶ 特写、半身和环境人像的创作技法

- 打造养眼的特写照片 154
- 演绎风情半身人像 157
- 完美演绎全身人像 159
- 双人入镜的拍摄技法 160

Chapter 11

▶ 夜景与弱光人像拍摄

- 弱光闪光摄影的器材准备 164
- 外景闪光灯人像摄影技巧 165
- 使背景得到完美呈现的慢速闪光同步技法 166
- 利用慢速闪光同步营造奇幻效果 167
- 拍摄都市夜景人像的实用技法 168
- 拍摄展会中的美丽身影 170



Chapter 12

▶ 创作唯美的婚纱组照

- 婚纱摄影的经营与推广 176
- 实战婚纱摄影拍摄技法 177
- 外景婚纱拍摄技法 178
- 展现人物间的各种温馨互动 181
- 俏皮可爱的情侣照创作 184

Chapter

13

▶ 实战影棚人像布光

专业摄影棚揭秘	188
摄影棚的灯具及重要附件	190
利用闪光灯附件系统控制光线的软硬	193
影棚测光与相机操作	195
双闪光灯+柔光箱营造蝴蝶光	196
强调立体感的侧位单灯与头发光的营造	197
用柔光箱营造高光背景	198
双灯营造头发光, 单灯正面补光	199
主光、副光的组合及反光板的应用	200



Chapter

14

▶ 主题人像创作：时尚丽人

利用道具和场景展现人物的性格、身份	204
利用低饱和度营造素雅高贵的人物形象	205
专注的工作场景和工作状态	206
利用眼神传递人物状态和内心世界	207
咖啡厅的小憩传递小资情调	208
室内高调画面的塑造方法	209
黑白影调深沉、素雅	210
利用色温营造画面气氛	210
把握构图和拍摄视角	211



Chapter

15

▶ 主题人像创作：游乐园

寻找游乐园中最特别的画面背景	214
旋转木马上的人物特写	215
逆光下, 让金色溢满画面	216
使用广角镜头营造画面冲击力	218
使用广角镜头创造画面陪体	218
展现少女忘情和陶醉的瞬间	219

