

FUN 视觉 编著

✦ 从灵感到技术，从理念到操作，菜鸟也能悟透唯美人像摄影的一切
✦ 曝光、用光、构图、色彩、服饰、道具，轻松掌握人像摄影基本功
✦ 时尚美女、用光、构图、色彩、服饰、道具，商业人像、商业人像

唯美人像 数码摄影



化学工业出版社

人像摄影常用哪种测光模式，拍摄美女时为什么有时要使用曝光补偿，哪种视角可以将人脸拍得更瘦一些，哪种构图可以让模特的身材看上去更修长，模特常用的美姿有哪些？

相信许多刚踏入人像摄影领域的摄影爱好者都对人像摄影有这样、那样的疑问，解决这些疑问最好的方法就是实践，从拍摄实践中必然能够找到这些问题的答案，但实践并不是盲目的拍摄活动，而是应该建立在掌握了一定人像摄影基础理论和实拍技法之上有目的的活动。

本书正是这样一本系统介绍人像摄影知识和实拍技法的图书。本书从人像摄影的基础知识入手，着重讲述了人像摄影必备的镜头及附件、人像摄影基础、人像摄影构图基础、人像摄影经典构图方法、人像摄影用光方法、人像摄影的影调与色调运用、人像摄影中服饰和道具的运用，以及室外人像摄影、婚纱摄影、舞台人像摄影、夜景人像摄影、儿童摄影、商业人像大片摄影等实拍技法与色调知识，能够帮助各位读者快速掌握人像摄影的各项关键技术，逐渐成长为一个入像摄影的行家里手。

图书在版编目(CIP)数据

唯美人像数码摄影圣经 / FUN 视觉编著. —北京:
化学工业出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-122-12826-3

I. 唯... II. F... III. 数字照相机-人像摄影-摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 237388 号

责任编辑: 王思慧 孙 炜

装帧设计: 王晓宇

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 15 1/2 字数 387 千字 2012 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 69.80 元

版权所有 违者必究



「焦 距：85mm
光 圈：F5.6
快门速度：1/320s
感 光 度：ISO100」



焦距：50mm
光圈：F8
快门速度：1/125s
感光度：ISO200





焦 距：85mm
光 圈：F2
快门速度：1/2500s
感 光 度：ISO200



「焦 距：200mm
光 圈：F4
快门速度：1/800s
感 光 度：ISO400」

焦 距：85mm
光 圈：F1.2
快门速度：1/80s
感 光 度：ISO125



唯美人像

数码摄影圣经

FUN视觉 编著



化学工业出版社

·北京·

前言

拍摄美女人像正逐渐成为各类摄影爱好者追逐的摄影潮流，无论是蜂鸟、POCO还是中关村在线、太平洋电脑网等与摄影有关的网站，几乎都会在每个节假日组织几场人像摄影写真活动。虽然，美女拍摄是人像摄影活动的宠儿，但也仅仅是人像摄影代表之一，如果仔细区分，实际上我们可以将人像摄影分为以下几类。

第一类是人物生活照，基本就是以拍摄家人、朋友为主的留念性照片，从照片中体现不出多少摄影技巧。

第二类是糖水片，这也是受大多数业余摄影爱好者追捧的人像摄影题材，这种照片的主体通常是美女，在大部分照片中能够反映出一定的摄影构图与用光技巧。

第三类是时尚人像照片，此类照片通常出现在国内外的时尚杂志、书籍中，以或唯美、或独特、或前卫的造型、场景，并经过电脑后期处理与美化，吸引着读者的目光，这样的照片通常来自于职业人像摄影师或摄影工作室。

第四类是类似于纪实的人像照片，此类照片形神兼备，从照片中可以读出画中人像的神情与性格，是人像摄影的至高境界，正如美国著名女摄影家伊莫金·坎宁安所说，拍摄人像的关键是要透过外貌表现出人物的性格及其内心世界，这不仅要求摄影师有深厚的拍摄功力，还要具有良好的人文修养。

很显然，对于绝大多数摄影爱好者而言，第三类、第四类人像摄影作品不是他们的追求，实际上也没有太多的机会接触到这样的拍摄任务与环境。拍摄糖水片则是他们日常接触最多的拍摄题材。

实际上，对于业余的摄影爱好者而言，拍摄人像是一件颇具挑战性的事。因为人像摄影与其他如建筑、微距、风光摄影不同之处在于，摄影师面对的是活生生的拍摄对象，同一个模特，从不同的角度去观察、拍摄，就能够给人不同的感觉，有些角度拍摄的照片会显得更美和更有神韵，有些角度则刚好相反。此外，哪种光线更适合于拍摄柔美的人像，哪种光线更适合于拍摄个性独特的人像，也需要具有专业人像摄影经验才能进行判断，加上人像摄影器材的选择、构图的技巧、摆姿的类型等相关知识，始终贯穿在整个人像摄影过程中，使人像摄影成为一个有较高门槛的摄影实践活动。

本书从人像摄影的基础知识入手，着重讲述了人像摄影必备的镜头及附件、人像摄影基础、人像摄影构图基础、人像摄影经典构图方法、人像摄影用光方法、人像摄影的影调与色调运用、人像摄影中服饰和道具的运用，以及室外人像摄影、婚纱摄影、舞台人像摄影、夜景人像摄影、儿童摄影、商业人像大片摄影等实拍技法，能够帮助各位读者快速掌握人像摄影的各项关键技术，逐渐成长为一个人像摄影的行家里手。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括以下人员：雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、刑海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、葛露露、李洁、李阆琪等。

编者

2011年10月



Chapter 01

人像摄影必备镜头与附件

人像摄影镜头的选用.....	16
焦距与视角.....	16
焦距转换系数.....	17
焦距：变焦与定焦.....	18
变焦倍率：大与小.....	19
光圈：恒定与浮动.....	20
品牌：原厂与副厂.....	20
认识不同类型的镜头.....	21
认识广角镜头.....	21
认识中焦镜头.....	22
认识长焦镜头.....	22
反光板.....	24
白色反光板.....	24
银色反光板.....	24
金色反光板.....	26
热靴式外置闪光灯.....	26

Chapter 02

人像摄影基础

小景深虚化前景或背景.....	31
大景深展现环境.....	32
光圈和景深的关系.....	33
焦距和景深的关系.....	34
拍摄距离和景深的关系.....	35
什么是景深预测.....	36
最小景深人像.....	36
最大景深人像.....	37
人像摄影快门速度设置技巧....	37
认识快门.....	37
理解快门速度.....	38
快门速度与进光量.....	38
安全快门.....	38
人像摄影常用快门速度.....	39
灵活运用曝光补偿拍出细腻	
肤质.....	40
人像摄影白平衡设置技巧.....	42
什么是白平衡.....	42
常见的白平衡模式.....	42
手动选择色温.....	44
人像摄影感光度设置技巧.....	44
什么是感光度.....	44
感光度与拍摄实践.....	45
感光度与画质.....	46
高ISO降噪功能.....	46
人像摄影常用拍摄模式.....	47
使用程序自动模式拍摄人像.....	47
使用人像场景模式拍摄人像.....	47
使用光圈优先模式拍摄人像.....	48
使用手动模式拍摄人像.....	49
人像摄影常用测光方式.....	50
反射式测光原理.....	50
利用平均测光拍摄人像.....	51
利用中央重点测光拍摄人像.....	52
利用点测光拍摄人像.....	52
人像摄影对焦模式.....	53

尽量使用自动对焦拍摄人像.....	53
人像摄影自动对焦点的选择.....	54
人像摄影快门释放模式.....	56

Chapter 03

人像摄影构图基础

人像摄影的画幅形式.....	58
横画幅人像.....	58
竖画幅人像.....	59
方画幅人像.....	60
人像摄影的拍摄视角.....	60
平视拍摄人像.....	60
仰视拍摄人像.....	63
俯视拍摄人像.....	65
人像摄影的拍摄方向.....	67
正面拍摄人像.....	67
3/4侧面拍摄人像.....	68
全侧面拍摄人像.....	69
背侧面拍摄人像.....	71
背面拍摄人像.....	71
人像摄影的景别运用.....	72
特写人像.....	72
近景人像.....	73
中景人像.....	74
全景人像.....	75
灵活运用前景拍摄人像.....	77
利用前景烘托主体、渲染气氛.....	77
利用前景增添色彩、美化主体.....	78
利用前景交代时间、地点.....	78
利用前景加强画面的空间感和透视感.....	79
利用前景使观者有现场感.....	79
利用虚化的前景融合人像与环境.....	80
灵活运用背景拍摄人像.....	80

巧用陪体拍摄人像.....	82
----------------------	-----------

通过构图营造画面的意境..... 84

通过留白增加画面对比.....	84
通过留白体现意境.....	84
以曲线构图表现女性的柔美.....	85
合理安排人物的视线.....	85
以蓝天为背景表现自然清新的画面.....	87

人像摄影构图的误区..... 88

避免不正确的肢体裁剪.....	88
避免背景中出现破坏主体的因素.....	88
避免使用极端的镜头视角.....	89
避免陪体大于主体.....	90
避免出现视觉重叠的画面.....	90
避免前景对人像的遮挡.....	91

Chapter 04

人像摄影经典构图方法

S形构图.....	94
黄金分割法构图.....	96
斜线构图.....	99
对角线构图.....	99
画框式构图.....	100
对称构图.....	101
垂直线构图.....	102
L形构图.....	103
紧凑式构图.....	103
三角形构图.....	104
非常规构图.....	105
创意趣味构图.....	106



Chapter 05 人像摄影用光

人像摄影的光影造型.....	108
用光线营造的真实感.....	108
用光线营造的美感.....	108
用光线造型的一般规律.....	110
光线的性质决定人像的风格... 111	
直射光拍摄人像突出个性.....	111
散射光拍摄人像表现柔美.....	112
人像摄影光线运用原则.....	112
把握人像摄影光线的方向..... 113	
顺光拍摄人像.....	113
侧光拍摄人像.....	114
前侧光拍摄人像.....	115
侧逆光拍摄人像.....	116
逆光拍摄人像.....	117
顶光拍摄人像.....	118
底光拍摄人像.....	119
影棚常用灯光设备与附件..... 119	
棚拍人像常用光线类型..... 120	
主光.....	120
辅光.....	120
背景光.....	121
头发光.....	122
轮廓光.....	122
棚拍人像常用布光组合..... 123	
侧位单灯打硬光.....	123
高位侧灯加反光板/辅助灯.....	124
双灯加柔光箱打平光.....	125
主光+辅光+轮廓光.....	126
主光+反光板+背景光.....	127
主光+辅光+双背景光.....	128
利用闪光灯的辅助光拍摄人像... 129	

使用内置闪光灯拍摄人像.....	129
使用外置闪光灯拍摄人像.....	130

人像摄影用光注意事项..... 131	
拍摄时避免直射光照射模特.....	131
避免在明暗对比强烈的阴影处拍摄.....	132
控制好漂亮的眼神光.....	133
善于利用窗户的光线.....	134
运用阴天柔和的光线营造温婉氛围.....	135
利用现场光拍摄人像..... 136	

Chapter 06 人像摄影的影调

中间调人像.....	138
高调人像.....	139
背景及服饰安排.....	140
画面安排.....	141
曝光技法.....	142
低调人像.....	142
背景及服饰安排.....	143
画面安排.....	144
曝光技法.....	144
软调人像.....	145
硬调人像.....	146

Chapter 07 人像摄影的色调

色彩基础.....	148
万色之本的三原色.....	148
原色之辅的三补色.....	148
色别.....	148
明度.....	148

色彩的饱和度.....	149
光线与色彩的关系.....	150
人像摄影的色彩表现.....	150
绚丽夺目的红色系人像.....	150
活泼醒目的黄色系人像.....	151
温暖安详的橙色系人像.....	151
充满生机的绿色系人像.....	152
沉稳宁静的蓝色系人像.....	152
雍容华贵的紫色系人像.....	154
纯洁无瑕的白色系人像.....	155
神秘莫测的黑色系人像.....	156
含蓄优雅的灰色系人像.....	156
人像摄影的色彩搭配.....	157
能够互相衬托的相邻色.....	157
具有强烈对比的互补色.....	157
人像摄影的冷暖色调.....	158
暖调人像.....	158
冷调人像.....	159
人像摄影中对比色应用.....	160
冷暖对比.....	160
补色对比.....	161
人像摄影中和谐色应用.....	161
人像摄影的重彩与淡彩效果... 162	
重彩效果.....	162
淡彩效果.....	162

Chapter 08

人像摄影的服饰

人像摄影的服装.....	164
人像摄影的装饰品.....	166
人像摄影常用道具.....	167

Chapter 09

室外人像摄影

拍摄前的构思与资料准备..... 170

事件.....	170
时间.....	170
地点.....	170
人物.....	170
执行.....	170

室外人像拍摄中的注意事项... 174

与模特良好的交流.....	174
拍摄中的气氛把握.....	174
让人物放松的方法.....	174
拍摄中的尺度掌控.....	176
拍摄中细节的留意.....	177

观察并简化画面的方法..... 178

善用环境来强化人像摄影主题... 179

利用建筑物表现环境.....	179
用线条丰富画面.....	180
巧妙安排模特着装与拍摄场景.....	181
恰当构图避开灰暗的天空.....	182

Chapter 10

儿童摄影

儿童摄影师的基本功..... 184

足够的爱心与耐心.....	184
充分了解孩子的心理.....	184
做好摸爬滚打的准备.....	184
选用进可攻、退可守的变焦镜头.....	185
使用高速快门及连拍设置.....	185
为儿童熟悉灯光器材预热.....	186
练好跟拍技术.....	187



调动儿童的状态..... 187

- 以顺其自然为原则..... 187
- 把握拍摄的时间长度..... 188
- 选择儿童精神状态最好的时间进行拍摄..... 188
- 玩具是孩子的最爱..... 189
- 利用食物拍出可爱的吃相..... 189
- 不要忘记宠物这个活道具..... 190
- 长期拍、经常拍定会有收获..... 191

值得记录的儿童摄影主题..... 191

- 天真、纯洁的眼神..... 192
- 自然、丰富的表情..... 194
- 娇小、可爱的身形..... 195
- 无忧无虑的玩耍..... 196
- 与父母的感情..... 196
- 小伙伴间的感情..... 197

儿童摄影的构图技法..... 198

- 取景构图力求画面简洁..... 198
- 随时变化拍摄视角记录精彩瞬间..... 199
- 选择合适拍摄方向捕捉儿童自然的神态..... 199
- 通过构图改变背景表现不同的情景..... 200

拍出儿童柔嫩皮肤的两个技巧... 201

- 适当增加曝光补偿..... 201
- 利用散射光拍摄..... 202

儿童摄影的3大禁忌..... 202

- 忌用闪光灯..... 202
- 避免摆拍..... 203
- 忌睡觉时拍..... 203

Chapter 11

专题人像摄影

人像摄影常见主题..... 206

- 邻家女孩..... 207

- 花中精灵..... 207
- 居家小资..... 208
- 浪漫暖阳..... 208
- 绿野林间..... 209
- 水边靓影..... 209
- 性感泳装..... 210
- 白骨精..... 210
- 知性女人..... 211
- 音乐风暴..... 211

人像摄影照片风格..... 212

- 纯真..... 213
- 可爱..... 213
- 性感..... 214
- 颓废..... 215
- 异域..... 215
- 怀旧..... 216
- 忧郁..... 217
- 冷酷..... 218
- 狂野..... 218

婚纱摄影..... 219

- 婚纱摄影的风格..... 219
- 婚纱摄影的影调..... 222

舞台人像摄影..... 224

夜景人像摄影..... 225

商业人像摄影..... 226

Chapter 12

人像摄影的表情与摆姿

人像摄影的神态与表情..... 232

- 重视引导模特的表情..... 232
- 眼睛的表情..... 233
- 眉毛的表情..... 234
- 嘴唇的表情..... 235

下巴的表情.....	237	躺姿.....	242
人像摄影摆姿.....	237	跪姿.....	243
平实与夸张的姿态.....	237	手姿.....	244
站姿.....	239	婚纱摆姿专题(双人).....	245
坐姿.....	240	泳装摆姿专题.....	247
蹲姿.....	241		





01

Chapter

人像摄影必备镜头与附件