



# 拍出明星范儿 商业人像摄影实战圣经

邓熙勋 © 著



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

想要拍出具有专业水准并且广受认可的商业人像作品并不难，详细了解拍摄流程上的各个环节，重点关注拍摄中的细节表现，迅速跟进后期的推广宣传。只有对拍摄流程各环节的知识掌握得更全面，才能更快速地提升商业人像摄影技能。

本书结合作者多年的拍摄经验，通过专业、细致的讲解，辅以大量精美专业模特与艺人明星照片，教会读者掌握商业人像摄影各方面的知识，全书共分13章，内容涉及拍摄初期的准备、人像摄影的基础操作、人像摄影的曝光技巧、人像摄影的构图技巧与色彩搭配、自然光下人像摄影的拍摄、夜景人造光下人像摄影的拍摄，基础人像灯光的布置、布光的实战应用案例、人像摆姿案例、明星人像拍摄案例、创意人像拍摄案例、人像精修与后期处理等。

本书版式简约时尚、案例丰富，实用性强，适合摄影爱好者、专业人像摄影师、摄影专业师生，以及对人像摄影感兴趣，特别是希望快速提高商业人像摄影水平的爱好者阅读。随书赠送4张方便携带的人物摄影“摆姿卡”，方便身为摄影师的你随时参考。

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 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

拍出明星范儿：商业人像摄影实战圣经 / 邓熙勋著. — 北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-45175-4

I. ①拍… II. ①邓… III. ①商业摄影—人像摄影—摄影技术 IV. ①J412.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第230457号

责任编辑：张 敏

封面设计：程 翔

责任校对：徐俊伟

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印装者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：210mm×285mm 印 张：18 字 数：658千字

版 次：2016年10月第1版 印 次：2016年10月第1次印刷

印 数：1~4000

定 价：99.00元

产品编号：070306-01















# 推荐语

在一个图像泛滥的时代，这本书教导你如何不被垃圾的图像所淹没。

——清华大学美术学院 副院长 苏丹

用心感悟、用眼观察，加上精确的操作，配合美景与光线，才能拍出有灵魂的好作品。

——当当联合创始人、CEO李国庆

铺叙有致，图文并茂。

——著名导演 张一白

精致的线条刻画，恰到好处的用光，镜头下呈现出力与柔的融合。

——著名演员 张晓龙

本书从专业的角度帮你提升整体技能，开拓你的视野，探寻属于你自己的影像表达方向。

——著名歌手 张信哲

上帝说，要有光，于是就有了摄影师。

——80后青年编剧 李潇

一个系出名门的摄影师，一个有趣的男人，一个快乐的孩子，一个执着的狂人，他还不是艺术家，但他一直在努力去定格拍摄对象每一秒的状态。

——微博知名情感博主 暖小团

三十岁后我痴迷买相机，后来发现我错了，审美是人生大事，能拍出好照片跟拿多贵的相机没关系，邓老师的方法直接又好用，我准备学一学，毕竟，摄影是发现美好的过程，我去看书了……

——光线传媒青春光线总裁 畅销书作家 丁丁张

大邓在摄影艺术上一直不断突破，跟随他研究光与影的世界。

——《芭莎男士》执行主编 王振宇

本书运用一定的审美能力和技巧，达到情感体验与逻辑认知的统一，将“摄影”与“艺术”完美的结合。

——798手绘网

# Preface

## 前言

写这份前言的时候，我不知道从哪里开始说起。这么多年的摄影道路上，我遇到了很多人，有明星、模特还有普通人，他们都对我的成长提供了很大的帮助。每一次的拍摄我都会认真对待，努力创造出不一样的视觉影像。在写这本书之前，我分别在优酷网还有搜狐网分享过后期和摄影的视频教程，网友在看过我的视频教程后，对我的肯定和对讲解的不足让我在写这本书时有了更明确的方向。这本书不是一本纯教学的摄影书，而是我这么多年拍摄的心得和经验的分享。

人像摄影一直以来都是摄影的主流，很多影像评论家认为：摄影作品中的人物能赋予照片更强的生命力，更容易打动观看照片的人。因此，无论是职业摄影师还是摄影爱好者，都对人像摄影情有独钟。但如果想拍出优秀的商业人像作品，对摄影技巧的掌握，对人像摄影艺术的理解都非常重要。

想要拍出具有专业水准并且广受认可的商业人像作品并不难，前提是要详细了解拍摄流程中的各个环节，重点关注拍摄中的细节表现，迅速跟进后期的推广宣传。只有对拍摄流程各个环节知识掌握得更全面，才能更快速地提升商业人像摄影技能。

摄影师与模特的互相配合有多重要？专业的商业人像

摄影师到底需要如何寻找和指导商业模特和明星摆出自然、表现力极强同时又符合主题的美姿？此外，专业的模特应该了解哪些摆姿技巧？而摄影师与模特、明星之间又应该如何快速有效地沟通？不同的布光方式有何特别的技巧？后期处理中要更加注意哪些问题？所有的一切，你都可以在本书中找到满意的答案。

本书作者结合多年的拍摄经验，通过专业、细致的讲解，辅以大量精美专业模特与艺人明星照片，教会读者掌握商业人像摄影各方面的知识，包括如何选用设备，如何选用模特，如何拍摄，如何选用场景，如何指导模特摆姿，如何用光，以及如何解决在拍摄过程中出现的各种问题。同时根据不同的案例，详细讲解了拍摄初期如何根据拍摄者不同的特点而策划拍摄方案、拍摄过程中如何与模特有效的沟通、后期的时候应该如何处理画面的效果等等。

本书由作者与众多专业模特与艺人明星共同完成，共分13章，内容涉及拍摄初期的准备、人像摄影的基础操作、人像摄影的曝光技巧、人像摄影的构图技巧与色彩搭配、自然光下人像摄影的拍摄、夜景人造光下人像摄影的拍摄，基础人像灯光的布置、布光的实战应用案例、人像摆姿案例、明星人像拍摄案例、创意人像拍摄案例、人像精修与后期处理等。



本书版式简约时尚、案例丰富，实用性强，适合摄影爱好者、专业人像摄影师、摄影专业师生，以及对人像摄影感兴趣，特别是希望快速提高商业人像摄影水平的爱好者阅读。随书赠送4张方便携带的人物摄影“摆姿卡”，方便身为摄影师的你随时参考，同时读者可以扫描作者的微信二维码与作者沟通交流。

感谢为本书提供支持的明星们（排名不分前后）：陈可辛，黄晓明，王千源，马苏，王祖蓝，段奕宏，廖凡，岳云鹏，祖峰，杨坤，焦俊燕，华少，江映蓉，郑晓龙，张信哲，孙茜，菲戈，邹市明，黄征，米露，于谦，李成儒，大鹏，包贝儿，杨烁，张萌，杨玏，陈国坤，温碧霞，谢天笑，郝云，张嘉佳，刘涛，胡杏儿，白客，黄健翔，六小龄童，孙耀琦，张晓龙，陈紫函，陈学冬，袁弘，李菁，张一白等。

感谢在本书留下美丽身影的模特们（排名不分前后）：陈丹琪，刁晶，郭芷盈，韩笑，何煜陈宣，胡菁，李艺科，马靓，韩悦笛，孙琰清，武思文，杨恩琳，岳园，张驰，张其敏，张斯琪，钟雪晴，周晶晶，陈妍伊，王捷，陈华栋，何宗儒，武思文，韩悦迪，杨恩琳，赵慧多，林思琦，王慧，王威钦，朱佳，李明洋，杨庆兰，孙睿晗，肖静，付喋喋，谢雨晨等。

本书由邓熙勋著，潘雨钒、吴尚拍昂、孙宇轩、李维纲等为本书的具体内容而特意拍摄的模特图片，在此一并表示感谢！

邓熙勋  
2016年7月

# Contents

## 目录

### ·第1章·

#### 人像摄影前的准备

- |     |                 |     |                |
|-----|-----------------|-----|----------------|
| 002 | 1.1 单反相机设置      | 006 | 1.2.3 了解JPEG格式 |
| 002 | 1.1.1 拍摄设置      | 006 | 1.2.4 了解RAW格式  |
| 002 | 1.1.2 储存设置      | 007 | 1.2.5 了解色域模式   |
| 003 | 1.1.3 照片风格的设置   | 008 | 1.3 镜头的焦距及其应用  |
| 003 | 1.1.4 色温与白平衡的设置 | 008 | 1.3.1 变焦镜头     |
| 004 | 1.1.5 实时显示拍摄的设置 | 009 | 1.3.2 定焦镜头     |
| 005 | 1.2 图片格式的设置     | 010 | 1.3.3 广角镜头     |
| 005 | 1.2.1 图片品质的相关概念 | 011 | 1.3.4 长焦镜头     |
| 005 | 1.2.2 设定图像画质    | 012 | 1.3.5 肖像镜头     |
|     |                 | 013 | 1.4 其他设备       |
|     |                 | 013 | 1.4.1 闪光灯      |
|     |                 | 013 | 1.4.2 其他装备清单   |





## ·第2章·

### 人像摄影基础操作

- 016 2.1 焦点
- 016 2.1.1 自动对焦
- 016 2.1.2 手动对焦
- 017 2.2 景深
- 017 2.2.1 光圈与景深的关系
- 018 2.2.2 镜头焦距与景深的关系
- 019 2.3 快门速度
- 019 2.3.1 快门速度的概念
- 019 2.3.2 快门速度与运动
- 020 2.4 获得高质量的人像照片
- 020 2.4.1 准确的曝光
- 021 2.4.2 三脚架的使用
- 022 2.4.3 提高快门速度
- 023 2.4.4 精细对焦
- 024 2.4.5 选择低感光度拍摄
- 025 2.4.6 闪光灯的使用

## ·第3章·

### 人像摄影曝光技巧

- 028 3.1 曝光基础

- 028 3.1.1 曝光的概念
- 029 3.1.2 测光
- 029 3.1.3 A+档程序曝光
- 030 3.1.4 P档程序曝光
- 031 3.1.5 TV档程序曝光
- 031 3.1.6 AV档程序曝光
- 032 3.1.7 M档程序曝光
- 032 3.1.8 B门程序曝光
- 033 3.2 影响曝光的三要素
- 034 3.3 高级人像曝光实例
- 034 3.3.1 处理极端反差——  
实例应用：调节曝光补偿
- 035 3.3.2 解决阴影——  
实例应用：反光板和柔光板
- 036 3.3.3 分界曝光——  
实例应用：不同曝光照片的  
后期合成
- 037 3.4 创意人像曝光实例
- 037 3.4.1 低调的影像——  
实例应用：用低调照片  
表现阴影
- 038 3.4.2 高调的影像——  
实例应用：用高调影像  
缓解高光

- 039 3.4.3 明亮的背景——  
实例应用：拍摄反差的  
主体和背景
- 040 3.4.4 现场光人像摄影——  
实例应用：昏暗室内的曝光
- 042 3.4.5 多重曝光——  
实例应用：拍摄富有  
创意的人像
- 043 3.4.6 高反差的解决方案——  
实例应用：用剪影表现形状

- 050 4.4 常用的构图形式及其方法
- 050 4.4.1 中间构图
- 051 4.4.2 对称式构图
- 052 4.4.3 黄金分割线构图
- 053 4.4.4 九宫格构图
- 054 4.4.5 对角线构图
- 055 4.4.6 通过搭框架突出主体
- 056 4.4.7 通过线条突出主体
- 057 4.4.8 通过大小比例突出主体
- 058 4.4.9 通过干净的背景突出主题
- 059 4.4.10 通过重复突出重点

## ·第4章·

### 人像摄影构图技巧

- 046 4.1 拍摄方向的选择
- 047 4.2 拍摄视角的选择
- 048 4.3 拍摄距离的选择
- 048 4.3.1 特写与近景
- 049 4.3.2 中景与全景

## ·第5章·

### 人像摄影色彩的搭配

- 062 5.1 认识色彩
- 062 5.1.1 认识色环
- 063 5.1.2 色彩的三要素





- 064 5.2 人像色彩视觉
- 064 5.2.1 色彩的冷暖
- 065 5.2.2 色彩的轻重
- 066 5.2.3 色彩的前后
- 066 5.2.4 色彩的大小
- 067 5.2.5 色彩的意义
- 068 5.2.6 色彩的搭配原则
- 069 5.2.7 色彩的华丽质朴感
- 070 5.2.8 色彩的活泼与庄重
- 071 5.2.9 色彩的兴奋感与沉静感

## ·第6章·

### 在自然光下拍摄人像

- 074 6.1 白平衡与色温
- 074 6.1.1 白平衡对色彩的真实还原
- 074 6.1.2 创意使用白平衡
- 075 6.1.3 创意使用白平衡偏移
- 075 6.2 自然光的基本特征
- 075 6.2.1 光线的基本方向
- 076 6.2.2 顺光
- 077 6.2.3 侧光
- 078 6.2.4 逆光
- 079 6.3 室外人像拍摄技巧
- 079 6.3.1 上、下午人像拍摄
- 081 6.3.2 中午人像拍摄

- 083 6.3.3 黄昏人像拍摄
- 085 6.3.4 阴天人像拍摄
- 087 6.3.5 雨景人像拍摄
- 089 6.3.6 海边沙滩拍摄
- 093 6.3.7 景点人像拍摄
- 095 6.3.8 雪景人像拍摄
- 097 6.3.9 风光人像拍摄
- 100 6.3.10 时尚街拍人像拍摄
- 102 6.4 室内人像拍摄技巧
- 102 6.4.1 窗边打造梦幻感觉
- 103 6.4.2 完全利用人造光线
- 104 6.4.3 镜子反射的乐趣
- 105 6.4.4 适当遮挡的运用
- 107 6.4.5 局部的性感
- 108 6.4.6 肢体和表情的引导
- 110 6.4.7 图书馆人像拍摄
- 112 6.4.8 教室人像拍摄
- 114 6.4.9 画室人像拍摄
- 116 6.4.10 地铁人像拍摄

## ·第7章·

### 夜景人造光拍摄人像

- 120 7.1 夜景拍摄要注意的问题
- 121 7.2 微光夜景人像拍摄
- 121 7.2.1 利用店铺橱窗光源拍摄





- 122 7.2.2 利用大型灯箱光源拍摄
- 123 7.2.3 利用路灯光源拍摄
- 124 7.2.4 利用慢门拍摄
- 125 7.2.5 利用人造光源拍摄
- 126 7.3 闪光灯的利用
- 126 7.3.1 单纯的人像
- 127 7.3.2 带环境的人像

## · 第8章 ·

### 基础人像灯光布置

- 130 8.1 灯光配件对光线的影响
- 132 8.2 灯光布置的几种方法
- 132 8.2.1 单灯的设置
- 134 8.2.2 单灯设置加反光板
- 136 8.2.3 两盏灯光的设置
- 138 8.2.4 更多灯光的设置

## · 第9章 ·

### 布光实战案例

- 142 9.1 室内硬光的布光实例——  
拳王邹市明、足球先生菲戈
- 144 9.2 室内柔光的布光实例——  
孙茜、小野洋子
- 146 9.3 室外硬光的布光实例——  
张向东、GT软广
- 148 9.4 室外柔光的布光实例——  
爱上超模 杨柳
- 149 9.5 室外自然光的拍摄实例——  
爱上超模 那广子
- 150 9.6 室内自然光拍摄实例——  
艺术家崔国泰
- 151 9.7 室外夜景布光实例——  
爱上超模 陈曦
- 152 9.8 群像布光实例——  
中国男篮TCL广告
- 153 9.9 多灯的布光实例——  
海尔广告
- 154 9.10 大空间布光实例——  
艺术家王广义
- 155 9.11 无形的闪光灯——  
艺术家岳敏君