



## 数码人像摄影

# 技巧大全

贾富 安杨 张华 编著



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

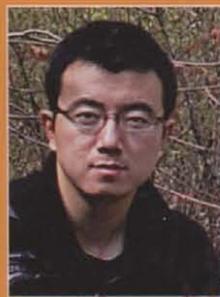


**贾富** 网名“红叶哥”，摄影人之家网站创始人兼总编辑，媒广通传媒总经理，《大美田园》杂志编辑部主任，中国媒体人摄影俱乐部主席，北京市风景名胜区协会签约摄影师，北京德让信诚商贸有限公司首席摄影顾问，电脑报特约记者，腾讯网、凤凰网、赛迪网专栏作者，易观国际观察家。曾担任

《INFO信息生活》编辑部主任，在《电脑报》、《电脑爱好者》、《中国计算机报》、《互联网天地》、IT168、硅谷动力等IT媒体发表各种文章总计约110万字，著有《夜景摄影的艺术》、《电脑故障排除及优化完全DIY》、《笔记本电脑数码应用24小时轻松掌握》等图书，并为国内外多家知名公司提供撰稿及公关传播服务。中学时代开始喜欢上摄影，并一发而不可收拾，拥有十几年的丰富拍摄经验。

QQ: 455697350 新浪微博: weibo.com/jiafu,

腾讯微博: t.qq.com/laojia



**安杨** 摄影人之家网站首席摄影顾问。1985年从“傻瓜相机”开始接触摄影，1997年使用理光胶片单反相机进行拍摄，2005年开始使用尼康数码单反相机，2010年开始使用哈苏中画幅胶片相机。在人像、风景和纪实摄影领域有不少突破，对摄影的构图和用光具有独特的思考，多幅摄影作品发表在《National Geographic Magazine》（美国国家地理）、《摄影之友》、《玩家旅游》等杂志。

al Geographic Magazine》（美国国家地理）、《摄影之友》、《玩家旅游》等杂志。

QQ: 756928330 博客: <http://michaelan.poco.cn>



**张华** 中国摄影家协会会员、唐山市摄影家协会理事、滦县摄影家协会秘书长。擅长拍摄人像、微距小品与纪实作品，在《中国艺术报》、《中国摄影报》、《唐山晚报》等报刊杂志上发表摄影作品及摄影理论文章二十多篇，获各种摄影奖项十余次。2010年9月与贾富等合作编写出版《夜景摄影的艺术》一书。

QQ: 275326122 E-mail: wuxia1970@126.com

博客: <http://hi.baidu.com/与你同行1970>



# 数码人像摄影

# 技巧大全

贾富 安杨 张华 编著



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

## 内容简介

人像摄影是最常见的拍摄题材，但对于初学者来说，拍出自己满意的人像照片却是一件困难的事情，如常常出现照片模糊、构图不好、曝光不准、没有新意、后期难处理等问题。为此三位作者将自己十多年的人像摄影经验进行汇总，并根据初学者的特点和认知规律，精心编写了这本书，希望能让学习人像摄影的朋友系统地学习构图、曝光，以及不同光线和不同环境的人像摄影技巧，掌握旅游人像摄影、室内影棚摄影、展会会议人像摄影等拍摄技巧，同时本书还对人像摆姿、服装造型，如何规避被摄人物的缺点及瑕疵，如何轻松后期处理都做了详细的讲解。期望通过本书的学习，可以让您在最短时间内完成从“新手”到“高手”的跨越，拍摄出更精美、更具有内涵的人像作品。

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

数码人像摄影技巧大全 / 贾富, 安杨, 张华编著. 北京:  
中国电力出版社, 2013.2  
ISBN 978-7-5123-4051-0

I. ①数… II. ①贾… ②安… ③张… III. ①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 (2013) 第 029095 号

中国电力出版社出版、发行  
(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)  
北京盛通印刷股份有限公司印刷  
各地新华书店经售

\*

2013 年 6 月第一版 2013 年 6 月北京第一次印刷  
889 毫米 1194 毫米 16 开本 19.5 印张 581 千字  
印数 0001—4000 册 定价 89.00 元

## 敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪  
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



















# 前言

## Preface

人像摄影是最为常见的拍摄题材，但对于很多朋友来说，想拍出自己满意的人像照片却是一件困难的事情。模糊、焦点不清、构图不完美、曝光不准确、没有新意、后期难处理等都是拍摄中会遇到的问题。基于此，结合三位作者十几年的人像摄影经验，我们编写了这本书，希望能让学习人像摄影的朋友系统地学习构图、曝光及不同光线、不同题材的人像摄影技巧，掌握旅游人像摄影、室内影棚摄影、展会会议人像摄影等拍摄技巧，同时本书还对人像摆姿、服装造型，如何规避被摄人物的缺点及瑕疵以及如何轻松后期处理均做了详尽系统的讲解。通过本书的学习，可以让您在最短时间内，完成从人像摄影“新手”到“高手”，从“入门”到“精通”的过程，并让您的摄影作品表达出更多的内涵。

本书第1章对数码摄影器材的选购、数码摄影的必备基础知识及人像摄影的准备工作做了系统介绍。第2章介绍了光线与色彩、光线的控制和运用以及各种光线条件下的拍摄技巧。第3章详细讲解了人像摄影构图的基本知识以及常见的构图方法和拍摄技巧。第4章可以说是全书的重点，详细介绍了肖像拍摄技巧、婴幼儿拍摄技巧、儿童的拍摄技巧、帅哥美女的拍摄技巧、情侣照的拍摄技巧、婚礼人像及全家福与合影的拍摄技巧，还介绍了运动中人像、抓拍人像、旅游人像、民族风格人像、人像街拍及会场与展会人

像的拍摄技巧。第5章讲解了数码人像摄影的特殊拍摄技法，如何拍出漂亮的肌肤、如何把人物拍得修长、如何把脸拍得更瘦以及仰拍、俯拍及夸张拍摄技巧，对背景虚化及性感人像的拍摄技巧也做了系统讲解。第6章介绍了室内影棚人像的构造及拍摄技巧。第7章介绍了人像摄影的美姿造型与服装的搭配技巧。第8章则详细地介绍了人像摄影的后期修饰技巧，分别从人像照片的基本调整、人像照片的修饰与美容秘籍、人像照片的艺术化处理技巧这几个方面做了阐述。

本书结构清晰、内容实用、可操作性强，全面讲解了人像摄影中遇到的各种问题，按照作者介绍的方法和技巧，您一定能够拍出满意的人像摄影作品，让您的摄影作品更加精美、专业和富有内涵。作为一本从基础入门到提高的专业人像摄影书，本书既适合对摄影感兴趣感兴趣的业余爱好者、摄影发烧友研读学习，对刚刚进入影楼、摄影工作室的人像摄影师来说，也有很大的学习和参考价值。

在本书的编写过程中，摄影人之家网站创始人兼总编辑“红叶哥”贾富承担了全书的策划与大部分章节的编写工作，安杨、张华两位老师编写了本书的部分内容。美食家“茶炉子”、资深策划苏园园、“樱桃幽谷”采摘园谷主杜鹃等还多次对本书提出了宝贵建议。本书的问世，也离不开摄影人之家网站各位版主的鼎力支持，王前辉、孙鹏、孙峥、苏永亮、于勇、

郎波、何月新、徐征等版主及管理员郭新梅多次为本书提出了宝贵的修改意见。

原北京人像摄影协会理事郭春明、中国民俗摄影协会常务理事李宣、北京市风景名胜区协会副秘书长付永强、北京摄影爱好者协会副秘书长黄海京、北京市门头沟区文联摄影家协会常务副主席李长山、日经BP社中国内容部部长曹辉、《中国城市旅游》杂志总编辑何海涛、《电脑报》数码版主编吴新、央视网新闻社区中心总监郑根岭、中关村在线执行总编姜校春、北青网教育频道主编杨西菱、高清家电网总编辑范贵宾、《中国视像产业》编辑部主任杨佼杨、千龙网新闻中心主编石磊、腾讯图片站主管高如熠、新浪科技胡秀岩、网易数码主编王珏、天极网王健、MSN 数码王双双等对本书的编写给予了大力支持。

3R 国际集团董事长王钧、亚伟速录总裁唐可为、恩信科技 CEO 刘有涛、乐拓光电 CEO 金闯、大美田园董事长吕彦、摄苑网经理燕建军、北京新七天科技有限公司运营中心总经理李兴华、北京德让信诚商贸有限公司总经理齐军涛、霏蜜花期运营总监蒋秋云、三元摄影工作室创始人孙鹏、光线摄影学院创始人杨品、亚伟速录市场总监夏国栋、全景客 COO 刘晓东、哈你烘焙坊于国涛、摄苑网艳彦、雅奇摄影李侠、陈立等在本书在写作过程中给予了很大的关心和指导，

在此深表感谢。亚伟速录还为本书的编写提供了速录服务，3R 集团北京爱迪泰克公司提供了微型扫描笔及底片扫描仪等设备，在此表示衷心的感谢。另外，还要感谢我的爱人郭新梅及可爱的女儿贾家琪、儿子贾昊辰，他们为本书的编写提供了强有力的后盾和精神上的快乐。

本书的问世，也离不开美女模特孙婧菲、具禹鑫、美丹、美美、朱孟美、宇斌、模特玲 baby 小舞、子涵、Ada(园园)、小米、CE(希冀)、刘茜茜、赵迎稀，平面模特卡桑德拉，美女歌手姜译心、王嘉艺，影视歌三栖艺人张倾城、博毅，美女李丽、紫静玲柔(卢佳)、何静、侯楠楠、刘娜、倪旭、富察、殷殷、梦秋、柳冬、王海婷、红颜、胡丽莎等为本书照片的拍摄提供的大力支持，在此表示衷心的感谢！

当然，由于作者水平有限、时间仓促，书中难免会存在一些不足之处，还请各位读者给予批评指正。本书还是一本无限延续的摄影图书，通过摄影人之家网站(www.syrhome.com)这个摄影知识普及与作品分享大平台，我们可以与读者实现即时互动，错误指正与在线交流拍摄技巧、免费参加各种外拍活动。也可以通过微博与我实时互动，交流拍摄技巧。

新浪微博地址：<http://weibo.com/jiafu>。

腾讯微博地址：<http://t.qq.com/laojia>。

作者：“红叶哥” 贾富  
年 月

# 目 录

## Contents



### 前 言

## 第1章 数码人像摄影的必备基础知识 ..... 1

### 数码摄影器材的选购

- 1.1.1 消费级数码相机的选购 ..... 2
- 1.1.2 数码单反相机的选购 ..... 5
- 1.1.3 人像摄影的镜头选购 ..... 8
- 1.1.4 辅助器材的选购 ..... 12

### 数码摄影的必备基础知识

- 1.2.1 光圈与快门的概念及应用 ..... 15
- 1.2.2 测光与曝光的概念及应用 ..... 16
- 1.2.3 景深的概念及应用 ..... 17
- 1.2.4 焦距的概念及应用 ..... 18
- 1.2.5 感光度ISO的概念及应用 ..... 19

### 人像摄影的准备工作

- 1.3.1 器材方面的准备工作 ..... 19
- 1.3.2 拍摄方向与拍摄角度的选取 ..... 20
- 1.3.3 拍摄环境的选择 ..... 21
- 1.3.4 场景的选取与布置 ..... 22

## 第2章 不同光线下的人像拍摄技巧 ..... 23

### 光线的分类与运用

- 2.1.1 了解光线的含义与特征 ..... 24
- 2.1.2 光比与光位 ..... 24

- 2.1.3 各种光线的分类与特点 ..... 26

- 2.1.4 光线的控制与运用 ..... 28

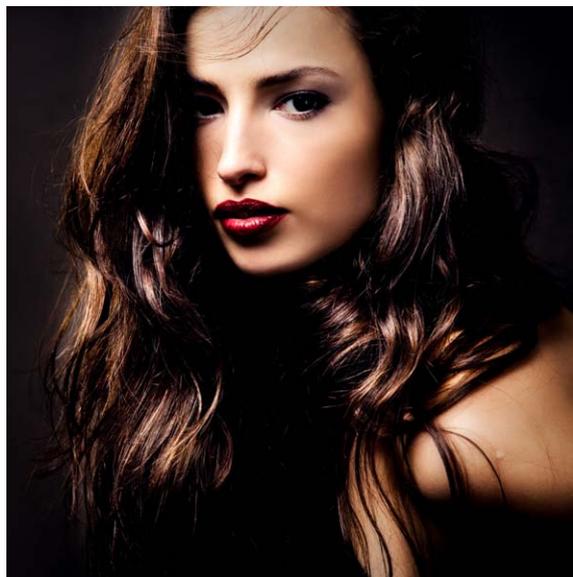
### 善用光线与色彩

- 2.2.1 色彩的基本概念 ..... 29
- 2.2.2 色彩的分类与属性 ..... 30
- 2.2.3 色彩的对比与调和 ..... 31
- 2.2.4 色调与色彩表达的感情 ..... 33

### 各种光线下的人像拍摄技巧

- 2.3.1 黎明与清晨的人像拍摄技巧 ..... 35
- 2.3.2 上午与下午的人像拍摄技巧 ..... 37
- 2.3.3 正午的人像拍摄技巧 ..... 38
- 2.3.4 黄昏时分的人像拍摄技巧 ..... 38
- 2.3.5 阴天的人像拍摄技巧 ..... 41
- 2.3.6 夜景的人像拍摄技巧 ..... 43
- 2.3.7 闪光灯下的人像拍摄技巧 ..... 50





2.3.8 餐厅酒吧等弱光环境下的人像拍摄技巧..... 52

2.3.9 雨天光线下的人像拍摄技巧..... 53

2.3.10 雪天光线下的人像拍摄技巧..... 55

2.3.11 雾天与海边的人像拍摄技巧..... 57

2.3.12 展会及舞台灯光下的人像拍摄技巧..... 59

### 第3章 数码人像摄影的构图技巧... 61

构图的基本知识

3.1.1 什么是构图及构图的目的..... 62

3.1.2 常见的构图方法..... 62

3.1.3 人像摄影的构图原则..... 66

3.1.4 景深控制与透视..... 69

构图的基本规律

3.2.1 对比在人像摄影构图中的运用..... 71

3.2.2 对称与均衡在人像摄影构图中的应用..... 73

3.2.3 变化与统一在人像摄影构图中的应用..... 74

3.2.4 格局与步调在人像摄影构图中的应用..... 75

人像摄影常见的构图方法及拍摄技巧

3.3.1 竖构图与横构图拍摄技巧..... 78

3.3.2 点构图与对角线构图拍摄技巧..... 80

3.3.3 L形构图与井字构图拍摄技巧..... 83

3.3.4 三角形构图与S曲线构图拍摄技巧..... 87

3.3.5 封闭式构图与开放式构图拍摄技巧..... 92

3.3.6 巧妙利用前景与背景的拍摄技巧..... 93

3.3.7 视向空间构图与压迫式构图拍摄技巧..... 95

### 第4章 数码人像摄影常见题材的拍摄技巧 ..... 97

肖像的拍摄技巧

4.1.1 使用中长焦镜头拍摄..... 98

4.1.2 竖构图更适合拍人物肖像..... 98

4.1.3 使用大光圈及避免强光直射..... 99

4.1.4 注意与视线平行并近拍..... 99

4.1.5 其他拍摄肖像照的小技巧..... 100

婴幼儿的拍摄技巧

4.2.1 婴幼儿拍摄的基础知识与准备工作..... 101

4.2.2 出生时及满月前的拍摄技巧..... 101

4.2.3 满月到一周岁的拍摄技巧..... 101

4.2.4 一周岁到三周岁的拍摄技巧..... 102





4.2.5 其他婴幼儿拍摄技巧汇总 .....103

儿童的拍摄技巧

4.3.1 多用仰拍和俯拍 .....104

4.3.2 侧面也许比正面好看 .....105

4.3.3 变化拍摄距离并尝试拍摄特写照片 .....105

4.3.4 喜怒哀乐面面俱到 .....107

4.3.5 其他拍摄儿童的技巧 .....107

帅哥的拍摄技巧

4.4.1 选择合适的背景 .....108

4.4.2 打破常规构图方式 .....108

4.4.3 巧用光线打造冷酷 .....109

4.4.4 丢弃“茄子”多抓拍 .....110

4.4.5 道具和姿势也很重要 .....110

美女的拍摄技巧

4.5.1 焦段的选择 .....112

4.5.2 构图的技巧及拍摄角度的选择 .....112

4.5.3 反光板及闪光灯的妙用 .....113

4.5.4 用对比法来拍摄美女 .....114

4.5.5 内在比外表更重要 .....114

4.5.6 美女缺陷的掩饰 .....115

情侣照的拍摄技巧

4.6.1 外景中不同场景的拍摄技巧 .....116

4.6.2 策划拍摄主题 .....116

4.6.3 姿势和亲昵的动作也很重要 .....117

4.6.4 室内情侣照的拍摄技巧 .....118

婚礼人像的拍摄技巧

4.7.1 婚礼上要拍哪些人像 .....119

4.7.2 镜头的选择 .....120

4.7.3 闪光灯的使用技巧 .....121

4.7.4 曝光参数的配合 .....121

全家福与合影的拍摄技巧

4.8.1 器材的使用及背景选择 .....122

4.8.2 时间环境的选择 .....122

4.8.3 人员如何摆布 .....123

4.8.4 对焦、曝光及构图技巧 .....124

