



# 跟着专家拍人像

# 人像实拍 轻松学

数码创意◎编著

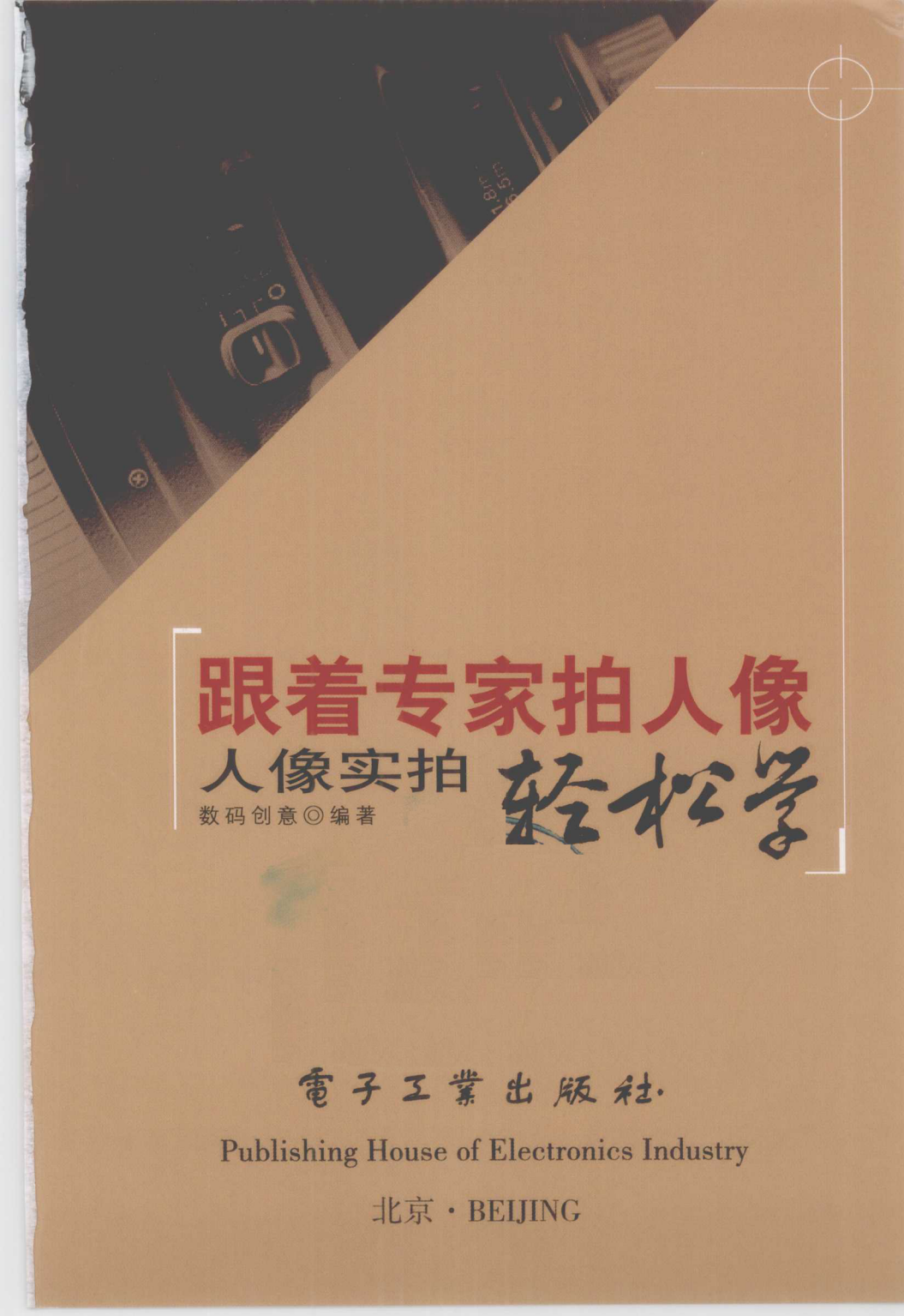
● 系统全面、通俗易懂介绍人像摄影知识    ● 精美的照片带你走进人像摄影的魅力宝殿    ● 介绍后期修片的方法和技巧，轻松得到完美照片



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

<http://www.phei.com.cn>



跟着专家拍人像  
人像实拍 轻松学

数码创意◎编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内容简介

本书是一本颇具实战性及可读性的实用人像摄影教程,从拍摄初期对设备的选择、模特的选择与沟通、场地选择、人像的摆姿等问题,到中期对曝光、构图和用光等的深入探讨,再到专题拍摄的一些细节问题和后期电脑处理的技巧,让我们对人像摄影的整个拍摄过程有了深入的了解,帮助我们更轻松、更快速地学好人像摄影。在本书的编写过程中,回避了很多难懂的专业术语,使用简洁明了的语言表达方式传授作者的拍摄经验,并选择了大量优秀的摄影作品,采用图文结合的形式使读者更加容易理解本书内容。

通过对本书的学习,希望大家能够拍出令自己、令朋友满意的人像摄影作品。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

跟着专家拍人像——人像实拍轻松学 / 数码创意编著. 北京: 电子工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-121-09924-3

I. 跟… II. 数… III. 人像摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第212813号

责任编辑: 付 睿

印 刷: 北京画中画印刷有限公司  
装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/32

印张: 5 字数: 128千字

印 次: 2010年1月第1次印刷

定 价: 32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn), 盗版侵权举报请发邮件到 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线: (010) 88258888

## PREFACE / 前言

数码时代的到来、数码相机的推广，给人像摄影乃至整个摄影界带来了巨大的变革，它不再是专业摄影师的特权，普通老百姓同样可以拿着自己手中的相机拍出专业的人像摄影作品。

拍摄一张人物照片对于我们来说是件很简单的事情，但是要想获得一张好的、称得上人像摄影作品的照片，那就不是那么容易的了。一张生动的人像作品所描绘的不仅是人物的外表形象，同时还能表现出人物的性格特征，例如，某种内在情绪、幽默感或是生活形态中的一部分等，要做到我们常说的“形神兼备”。有一些人像作品拍摄的是关于我们自己及身边人的生活的，这些照片记录了我们的朋友、恋人及我们自己从小到大的成长经历，它们常常能唤起我们对过去时光的记忆，那些快乐的回忆也因此常常充盈着我们，这都是人像摄影的魅力所在。

同传统的人像摄影作品相比，快捷的生活节奏更多地赋予了现代人像摄影作品即兴与自然风格，很多作品是通过即时抓拍来完成的。数码相机的普及使我们可以在任何时间、任何地点拍摄出好的人像摄影作品，而不仅局限在专业的室内影棚中。特别是随着 Photoshop 等类似的后期处理软件的功能日益强大，使得照片的后期处理更加易如反掌，我们可以在瞬间将彩色照片改为黑白照片，并随意变化色彩，还可以将人物在画面中的位置任意改变等。

通过对本书的学习，不管您是使用数码卡片相机的初级数码摄影爱好者，还是使用数码单反相机的老练摄影师，都能在书中发现自己所需的知识，利用这些知识提高自己的拍摄技能，并学会用不同的方式观察光线、观察人物、观察生活，并使用手中的相机和器材捕捉生活的精彩瞬间，表达自己的内心感受。

本书作者将自己在长期的人像摄影实践中积累的经验贯穿于书中，将理论同实践有机地结合在了一起，并精心挑选了一些在不同时期拍摄的优秀人像摄影作品为读者做实例分析，帮助大家更好地理解理论内容，让读者在实际拍摄中更好地运用学到的知识，拍出更多精彩的人像摄影作品。



# CONTENTS 目 录

## Chapter 01 人像摄影前期准备 1

- 1.1 器材推荐 2
  - 1.1.1 相机的选择 2
  - 1.1.2 镜头焦距的选择 3
- 1.2 模特 6
  - 1.2.1 服装搭配 6
  - 1.2.2 现场沟通 8
- 1.3 拍摄地点 8
  - 1.3.1 拍摄场景与主题相一致 9
  - 1.3.2 拍摄道具的选用 13
- 1.4 拍摄创意 14

## Chapter 02 人像摄影摆姿 15

- 2.1 基本规则 16
  - 2.1.1 肩的摆姿 16
  - 2.1.2 头的摆姿 17
  - 2.1.3 人物的眼睛 18
  - 2.1.4 手的摆姿 19
  - 2.1.5 脚和腿的摆姿 20
- 2.2 身体的姿态 21
  - 2.2.1 特写肖像 21
  - 2.2.2 3/4 身长肖像 22
  - 2.2.3 全身像 24
  - 2.2.4 姿态的控制 25
- 2.3 三角基 27
- 2.4 打破规则 28

## Chapter 03 人像摄影曝光 29

- 3.1 测光方法 30



# CONTENTS

3.2 准确曝光	33
3.3 白平衡	34
3.4 感光度	36
3.5 景深	38
3.6 光圈和快门	39
3.7 焦点	41
3.8 对焦模式	42
3.9 拍摄模式	43

## Chapter 04 人像摄影构图 47

4.1 构图基本知识	48
4.1.1 简单就好	48
4.1.2 三分法（九宫格法）	49
4.1.3 黄金分割	50
4.2 方向	50
4.3 线条	52
4.4 对比	53
4.5 均衡	54
4.6 角度的选择	55
4.7 色彩运用	57
4.8 常见的构图形式	60
4.8.1 点构图	60
4.8.2 对角线构图	61
4.8.3 框井构图	61
4.8.4 曲线构图	62
4.8.5 镜像构图	62
4.8.6 L型构图	63
4.8.7 封闭式构图	63
4.8.8 开放式构图	64

Chapter 05 人像摄影用光	65
5.1 光线的方向	66
5.1.1 顺光	66
5.1.2 侧光	66
5.1.3 前侧光	67
5.1.4 侧逆光	68
5.1.5 逆光	68
5.1.6 顶光	70
5.2 室外人像摄影	71
5.2.1 直射光	71
5.2.2 漫射光	74
5.2.3 夜景摄影常用方法	75
5.2.4 室外人像摄影常用补光方法	77
5.3 室内人像摄影	81
5.3.1 室内自然光	81
5.3.2 室内现有灯光	84
5.4 影棚人像摄影简单布光	86
5.4.1 影棚基本知识	86
5.4.2 光位设置	90
5.4.3 基本布光模式	94
Chapter 06 人像拍摄专题	101
6.1 户外旅游	102
6.1.1 民俗民风	102
6.1.2 纪念照	104
6.2 生活写真	107
6.2.1 捕捉人物神态	107
6.2.2 抓拍瞬间	110
6.3 儿童摄影	111
6.3.1 嬉戏的孩童	111



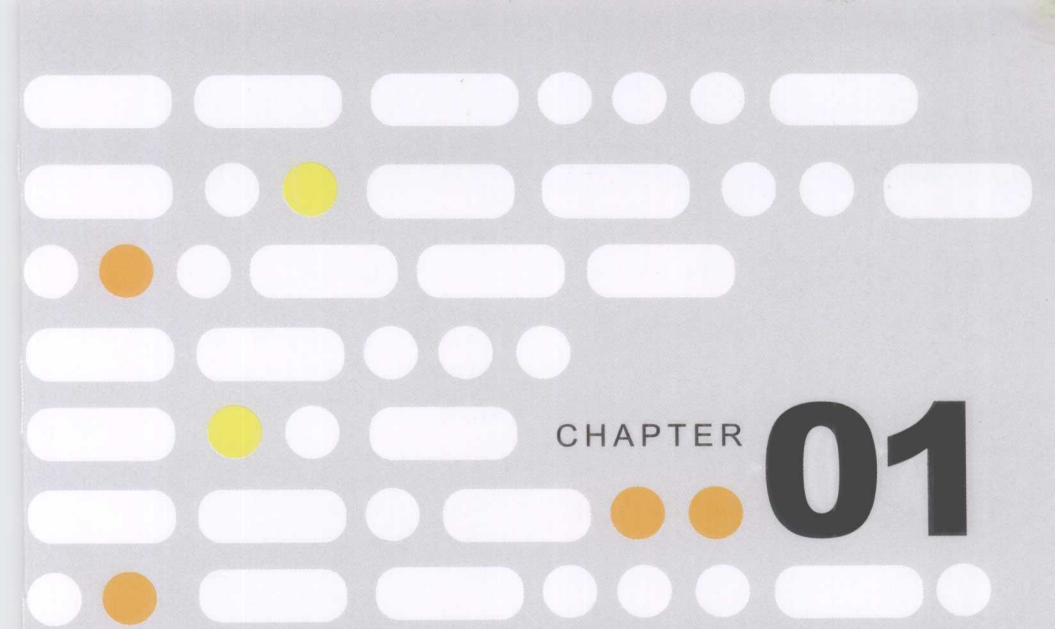


# CONTENTS

6.3.2 漂亮的宝宝	112
6.3.3 聚焦细节	113
6.3.4 孩子的眼神	114
6.3.5 孩子的成长	115
6.3.6 孩子的生活照	116
6.3.7 借助道具	116
6.3.8 同小伙伴儿玩耍	118
6.3.9 家庭合照	119

## Chapter 07 后期修片 121

7.1 文件格式处理	122
7.2 画面剪裁	124
7.3 对比度、色调修正	126
7.3.1 色阶	126
7.3.2 曲线	128
7.3.3 色彩平衡	130
7.3.4 色相/饱和度	131
7.3.5 彩色变黑白	132
7.3.6 黑白上色	134
7.3.7 局部着色	136
7.4 面部分析	137
7.4.1 牙齿变白	137
7.4.2 去除红眼	137
7.4.3 去除面部瑕疵	138
7.5 特殊效果处理	140
7.5.1 清理画面	140
7.5.2 增加画面颗粒感	141
7.5.3 暗角效果	141
7.5.4 抠图	142
7.5.5 变换背景	146
7.5.6 人像磨皮	148



CHAPTER

# 01

## 人像摄影前期准备

进行人像摄影，做好前期准备工作非常有必要。要了解自己手中的器材，选择好自己的拍摄对象，熟悉模特的兴趣爱好，还要想好自己要怎样拍及怎样表现。

## 1.1 器材推荐

了解基本的技术知识，可以确保您不至于错过最佳的拍摄瞬间，最终熟练地通过您手中的器材表达您内心的想法。

### 1.1.1 相机的选择

人像摄影对于相机没有什么特殊的要求，几乎可以用任何相机来拍摄人像。最常见的几种相机类型有：数码卡片相机、数码单反相机等。对于传统胶片相机，我们不做过多介绍，因为它不仅后期冲印麻烦，而且成本较高。

数码卡片相机，机身小巧，携带方便，功能相对简单，能够满足日常简单人像题材的拍摄，但是这种相机无法更换镜头，快门时滞较长，且拍摄范围比较受局限，控制景深的能力比较差。另外，相机CCD影像传感器面积尺寸太小，也会使影像质量达不到很高的要求。



SONY 家用卡片相机



目前比较受欢迎的佳能卡片相机



Nikon D80



Canon EOS 450D

数码单反相机，能够即拍即看，从而避免了由于拍摄失误而导致没有达到预期的要求，可以随时发现错误，随时纠正错误。打个比方：如果用胶片拍摄，拍摄过程中只能凭自己的感觉和经验拍摄，不能即时知道拍摄效果，后期出片以后发现错误，为时已晚，很多场景是不允许您再回去拍第二次的。

数码单反相机，像素一般在800万到2000多万，甚至更高，成像质量好，影像的细节和层次非常丰富，色彩也更加逼真。特别是其镜头可随意更换，可拥有比较完整的光学镜头群和配件群。另外，其开机速度快，快门时滞短，非常适合人像的抓拍。由于相机的配件更系统化，大大方便了摄影者在各种环境下的拍摄。因此得到了专业

摄影师和摄影发烧友们的普遍青睐。我们这里介绍几款入门级和准专业级的单反数码相机供大家参考：Canon 450D，Nikon D80 等相机（高端型相机可选择 Nikon D3，Canon EOS-1Ds Mark III）等。



数码卡片相机，由于携带方便，随时都可以拿出来抓拍我们生活中的感动瞬间，但是色彩还原上稍逊于数码相机

Canon IXUS 80IS，光圈  $f/5.6$ ，快门速度  $1/80$  秒



数码单反相机拍摄，成像清晰，背景被很好地虚化，色彩还原优良，让拍摄者抓住每一个不容错过的精彩瞬间

Canon EOS-1Ds Mark III，光圈  $f/2.8$ ，快门速度  $1/2000$  秒

#### TIPS 技巧提示

在选择镜头时，为避免在快门速度较慢的情况下相机抖动影响成像质量，要尽量选择带有光学防抖功能的镜头，还要考虑镜头光圈的孔径，影像的解析能力，镜头是否是多片多组等。

### 1.1.2 镜头焦距的选择

对于人像摄影来说，选择焦距在  $70\sim 85\text{mm}$  的镜头拍摄最为合适。用这个焦段的镜头拍摄的人像不会出现人物变形的现象，能产生较迷人的影像。应尽量避免使用广角端和长焦端（ $300\text{mm}$  以上）的镜头，那样会导致被摄对象透视畸变。特别是使用

300mm 以上的长焦镜头拍摄的人像，人物在画面中仿佛被压扁，鼻子就像贴在脸上，耳朵看起来似乎与眼睛在同一平面上。还有就是使用这两种镜头会使您离被摄对象太近或是太远，影响您同他（她）之间的交流沟通。



Canon EF 24-105mm 变焦镜头



Canon FD 85mm 定焦镜头



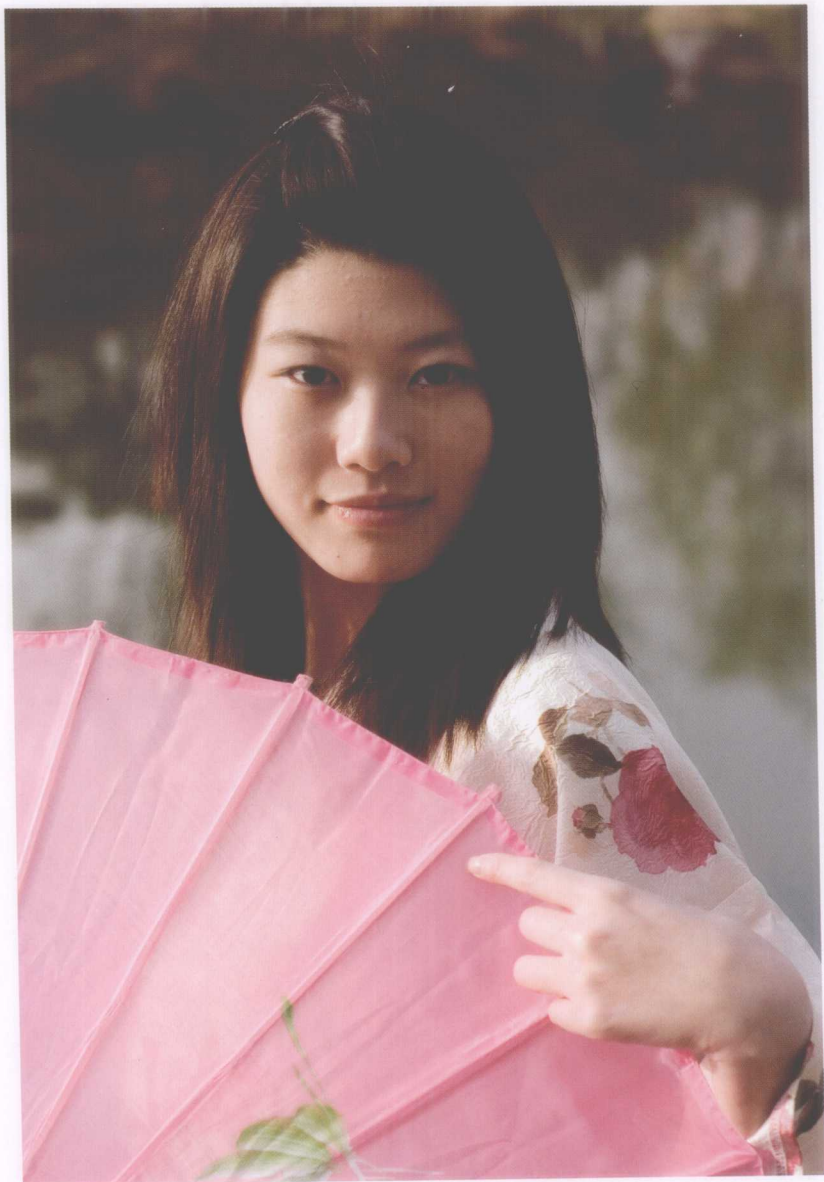
用广角镜头拍摄人像，人物透视畸变现象严重  
Canon EOS 350D，光圈  $f/11$ ，快门速度  $1/50$  秒



85mm 定焦镜头拍摄，人物皮肤质感表现细腻，背景虚化较好，几乎没有透视畸变  
Nikon D80，光圈  $f/5.6$ ，快门速度  $1/320$  秒

在拍摄全身或者 3/4 人像时，有一个标准镜头就足够了，它可以保证拍出的照片有正常的透视。但是不足之处是标准镜头的景深稍微大了点，拍摄中背景不能得到很好的虚化。

有条件的情况下，可以选择 85mm 的定焦镜头，它是针对人像摄影而设计的一款镜头，提供更加锐利的影像，以及更大的最大光圈，能够使您得到满意的背景虚化效果。



50mm 标准镜头拍摄，适合拍摄人物的半身或全身像，它的透视正常，光圈也足够大，同时还能和模特保持很好的沟通  
Nikon D80，光圈 f/5.6，快门速度 1/320 秒

## 1.2 模特

模特的选择对于拍摄一幅成功的人像摄影作品起着至关重要的作用，应确保模特的长相符合角色，能够自在地表达出您希望传达的气氛。可以尽量选择性格开朗、活泼，容易调动情绪的拍摄对象，这样更有利于尽快进入拍摄状态（在有条件的情况下可以请职业模特，职业模特能够表现丰富的姿势和表情，往往不太需要摄影师引导就会自己摆出最棒的姿势）。



模特性格活泼，很容易拍出意想不到的画面。  
Canon EOS 450D，光圈f/10，快门速度1/250秒



职业模特的姿势丰富，表情自然  
Nikon D80，光圈f/5.6，快门速度1/125秒

抓住人物的笑容和一些天真、可爱的动作，或是侧重对生活状态、审美情趣、内心情感的表达，可以根据拍摄进行控制。

### 1.2.1 服装搭配

模特服装的选择和搭配，意在突出人物的造型。同时，模特的气质类型和身材也是决定服装款式的重要因素。



浅色的衣服用深色的背景衬托，显得模特更加清纯美丽  
Nikon D80，光圈  $f/4.5$ ，快门速度  $1/100$  秒

要根据现场环境、风格和色彩合理选择衣服，还应注意模特的肤色，合理利用互补色、对比色等方法突出或弱化主体。

尽量选择光线比较强的地方，使拍摄环境明净、清新、自然，与所要拍摄对象的服装能更好地融为一体。运动装给人以开朗、活泼的感觉，休闲装给人以随意、慵懒、自由的感觉，正装则给人以内敛、庄重、约束的感觉。在拍摄时，要通过不同的背景和不同的动作来契合不同服饰在人们心中的印象。



对比色的运用。模特红色的衣服在大面积蓝色天空的衬托下更加突出  
Canon EOS 450D，光圈  $f/4$ ，快门速度  $1/2500$  秒



## 1.2.2 现场沟通

通过现场与模特的沟通，能够帮助模特展现出自信和活力。可以用杂志画册中的摄影图片，向模特展示您希望他（她）摆什么样的姿势。对于模特而言，这是一项非常辛苦的工作，因此在拍摄过程中要多调动模特的情绪，以免拍摄时间过长而导致表情、肢体僵硬，无论模特表现好坏，都要不断地夸奖他（她）。

拍摄时，摄影师同模特之间的距离是随着构图的变化和镜头焦距的变化而改变的。要合理把握同模特的距离，不能因为拍摄需要就一直在极近（特写）或极远（长焦）的距离进行拍摄。要与模特保持交流，传递足够的亲近感。



同模特之间的沟通能够帮助他（她）找到自信  
Canon 400D, 光圈 f/5.6, 快门速度 1/100 秒

## 1.3 拍摄地点

人像摄影，特别是环境人像，拍摄地点的选择非常重要。可以尝试能够揭示被摄对象的某些方面并有助于传递信息的背景地点。比如公司 CEO 肖像的拍摄地就可以选在办公室、大厦，或是与他（她）所从事工作有关的产品旁或服务地点。

模特的周围可以选择具有特色的建筑物作为背景，或以青山绿水为背景，色彩的饱和度偏低些比较适合拍摄，取决于照片想要表现的主题是什么。



这张照片的拍摄地点选在了写字楼光线充足的大落地窗旁，而且合理利用了代表人物身份的笔记本电脑  
Nikon D70s, 光圈 f/5.6, 快门速度 1/125 秒