

中国影像门户网站
隆重推出



唯美

人像摄影攻略

蜂鸟网 主编

4 位蜂鸟网人像版版主 + 6 位资深摄影师联手打造

30 多位蜂鸟网摄影模特大赛获奖选手出镜，参与本书图片拍摄

6 项基本功修炼 + 4 项专题实战，理论与实践全面提升



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

唯美人像摄影攻略

蜂鸟网 主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

唯美人像摄影攻略 / 蜂鸟网主编. — 北京 : 人民
邮电出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-115-21898-8

I. ①唯… II. ①蜂… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第226038号

内 容 提 要

本书诞生于蜂鸟网摄影模特大赛活动, 由大赛评委也是具有丰富人像摄影经验的4位版主和6位人气摄影师编写, 分别从人像摄影的器材、基础技法、用光、构图、色彩、创意和后期等方面进行了深入讲解, 同时对于糖水片、夜景、棚拍等人像摄影专题实战进行了指导。蜂鸟网摄影模特大赛多位获奖模特参与了本书的拍摄。

本书适合数码摄影初学者阅读, 也可供有一定基础的数码摄影爱好者参考。

唯美人像摄影攻略

-
- ◆ 主 编 蜂鸟网
责任编辑 尹 毅
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京地大彩印厂印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 13.25
字数: 361 千字
印数: 1—5 000 册
- 2010 年 2 月第 1 版
2010 年 2 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-21898-8

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

蜂鸟网摄影模特大赛始创于2007年，开中国互联网模特选秀历史之先河。作为中国互联网行业内最具人气的摄影模特大赛，时至今日，蜂鸟网摄影模特大赛已成功地举办了两届，走过了三年的风雨历程。通过历届大赛及市场推广，发现并培养了一批批模特新星，这些佳丽们从全国各地走入了大众的视线，走进了时尚摄影师的镜头，走向了中国时尚界，蜂鸟网模特大赛推动了互联网的多元化发展，成为少女们通往模特界的梦想阶梯。



决赛现场

蜂鸟网“蓝魔杯”第一届蜂鸟摄影模特大赛

2007年5月蜂鸟网举办了第一届“曼妙和谐——蓝魔杯”网络模特大赛！大赛通过摄影透视摄影模特与摄影师之间“丽影与创意”的和谐，使人像摄影艺术在网络这个广阔的空间中尽情地展现。透视青春女孩阳光亮丽的特质，挖掘摄影模特新人，点燃有才华的年轻摄影师创作激情，彰显人像摄影的魅力。体现模特与摄影师之间和谐的艺术创造氛围。

大赛经过两个月的选拔，最后评选产生了冠军——麻文娟，亚军——阳子，季军——天天以及4个单项奖。



冠军——九音

2008青春风采大赛Miss ChinaJoy傲森杯第二届蜂鸟摄影模特大赛

2008青春风采大赛Miss ChinaJoy傲森杯第二届蜂鸟摄影模特大赛于2008年7月5日在北京世纪金源大酒店盛大落幕。这次规模空前的大赛历时两个半月，在北京、上海、天津、大连4个赛区进行选拔。经过层层筛选，各赛区3强勇闯决赛，最终有8名参赛选手勇夺冠军（九音）、亚军（穆丹）、季军（卡卡）和其他5个单项奖。



蜂鸟网“傲森杯”第三届蜂鸟摄影模特大赛

2009年蜂鸟网“傲森杯”第三届蜂鸟摄影模特大赛于2009年7月26日在北京健一公馆盛大落幕。

这次规模空前的大赛历时3个月，在北京、上海、天津、大连、深广、青岛6个赛区7个城市进行选拔。经过层层筛选，各赛区佳丽们勇闯决赛，最终有10名参赛选手勇夺冠、亚、季军和其他7个单项奖。



冠军得主——韦敏



现场热情影友手持长枪短炮



模特大赛泳装展示

韦敏最终不负众望，在一轮轮的选拔中脱颖而出，摘夺了冠军的桂冠。

爱呆、耿子涵勇夺亚军和季军。选手久美子、木兰、灰姑娘、SUGAR、小猴子、宋晓宇、韩怡文包揽了最佳上镜奖、最佳网络人气奖、最佳潜质奖、最佳活力奖、最佳比基尼奖、最佳表现奖和最佳魅力奖7个单项奖。



总决赛震撼人心的气氛和感人至深的场面让所有人动容，如余音绕梁，久不能绝。这是这次盛会带给我们更深层次、更珍贵的礼物。

模特们的路会继续走下去，模特大赛还会继续办下去。我们还将会在这种辛勤而乐观的耕耘中收获更多。相信，2010年又会获得一个大丰收。



看到摆在面前这本《唯美人像摄影攻略》样书的时候，心里突然感觉有点激动，这本期盼已久的图书终于可以介绍给大家了。

蜂鸟网作为中国影像第一门户网站，聚集了国内大量的优秀摄影师和众多的摄影爱好者，网站的浏览量和影像社区的发帖量均位居国内摄影类网站之首，人像摄影及相关内容更是网站人气最旺，用户关注程度最高的板块之一。

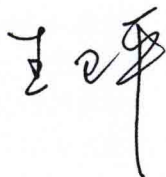
蜂鸟网摄影模特大赛现已成功举办了三届，为很多具有潜力的摄影模特提供了展示自我的舞台，也为模特与摄影师之间的合作创造了艺术氛围和潜在商机。借此机会蜂鸟网和人民邮电出版社合作推出了这本《唯美人像摄影攻略》，意在将蜂鸟网中凸显创作天赋的人像摄影师介绍给大家，与大家分享他们的拍摄经验和心得。透过欣赏他们的作品，阅读他们的器材应用，再配以详细的文字讲解，让大家共同感受摄影创作的魅力，提高自我的摄影水平。

本书的作者是蜂鸟网影像社区内人像版颇有名气的4位版主和6位在摄影界知名的人像摄影师，他们的作品都曾在众多网络媒体和专业摄影杂志中发表，受到广大摄影爱好者的一致好评。本书内容包含了人像摄影从器材、构图、用光、色彩、后期等基础概念，到糖水片、夜景、棚拍等实战技法，同时，还对创意理念、构思等进阶内容进行了阐述。为了编写本书，各位作者都把他们多年积累的知识和经验反复斟酌，力争做到通俗易懂，并且专门为书中的相关内容拍摄了大量样片，还提供了很多以往拍摄的优秀作品配合讲解。书内配图的模特均为在历届蜂鸟网摄影模特大赛中获奖的模特。

翔实的内容，细致的讲解加上精美的样片，可谓是一本上好的人像摄影实操教科书，看后定能让众多人像摄影爱好者和摄影玩家的摄影水平有一个质的飞跃，感悟摄影精华。

最后，我代表蜂鸟网感谢各位作者为本书付出的无私分享，感谢各位蜂鸟模特的精彩表现，感谢本书统稿人陈瑞（月之暗面）的辛勤劳动。今后我们将奉上更多汇集蜂鸟网内优秀摄影大师的创作理念与摄影经验的书籍。

蜂鸟网总经理



[Nikon D700, AF 85mm f/1.4D, f/1.8, 1/400s, ISO 200]



第一章 人像摄影器材

1.1 选择什么样的相机..... 2

- 全幅好还是APS好..... 2
- 不同品牌相机拍人像有没有差别..... 4
- 像素是不是越高越好..... 5
- 取景器的大小有没有影响..... 6

1.2 不同类型镜头拍摄人像的特点和不足..... 7

- 从标头入手..... 7
- 怎么拍出背景虚化的照片..... 8
- 如何拍出修长的感觉..... 9
- 定焦是不是比变焦好..... 10

1.3 如何根据题材选择镜头..... 11

- 能够涵盖更多环境元素的镜头..... 11
- 常规肖像必选标准变焦镜头..... 11
- 拍大头照的首选镜头..... 12
- 高速镜头是抓拍人物动作的利器..... 13

1.4 器材到底重要不重要..... 13

1.5 除了相机和镜头，还需要些什么..... 14

第二章 人像摄影基本功

2.1 熟悉你的相机设置..... 18

- 影像尺寸..... 18
- 不要犹豫！用RAW格式拍摄..... 18
- 拍摄模式..... 18
- 照片风格..... 19
- 感光度(ISO)设置..... 19
- 测光方式..... 19
- 直方图和高光提示功能..... 20
- 对焦方式选择..... 20

根据模特姿势选择对焦位置..... 20

2.2 一切从正确曝光开始..... 21

- 正确曝光的5大窍门..... 21
- 不要“依赖”直方图..... 21

2.3 轻松、自然的开始——交流..... 21

- 三种捷径打破沉寂..... 21
- 拍摄有故事的照片..... 22
- 捕捉自然的动作——抓拍..... 23

2.4 人像美姿..... 25

2.5 我们经常犯的错误..... 26

- 带上足够的“粮食”..... 26
- 避免“头顶开花”..... 26
- 提升你图片吸引力的几大绝招..... 27
- 丰富你的色彩..... 28
- 营造立体空间..... 29
- 背景选择..... 31
- 忘掉所有构图法则..... 32

第三章 人像摄影构图

3.1 让你的人像摄影构图更舒服..... 36

- 保持一颗对外物感兴趣的心..... 36
- 学会观察..... 36
- 从最简单的做起..... 36
- 让你的画面变得更简洁..... 41
- 让你的画面可以容纳更多的元素..... 43

3.2 人像摄影构图中其他需要注意的方面..... 44

- 透视与变形..... 44
- 重叠和框架的应用..... 46
- 前景背景的关系..... 47
- 大小关系..... 48

| | |
|---------|----|
| 色彩的情绪 | 49 |
| 黑白摄影的构图 | 50 |

3.3 非常规构图 51

| | |
|--------|----|
| 胆子再大一些 | 52 |
|--------|----|

3.4 模特情绪及动作与构图的关系 54

| | |
|------------------------------|----|
| 人物的动作关系 | 54 |
| 人像摄影的最大特征就是： 主题是人，而人是有情绪的 | 55 |

3.5 构图的节奏 56

| | |
|------------|----|
| 美好的音乐旋律和节奏 | 56 |
|------------|----|

第四章 人像摄影用光

4.1 光线是照片成功的基本要素 60

| | |
|----------|----|
| 寻找理想的光线 | 60 |
| 学会人为改变光照 | 61 |

4.2 光线也分软硬派 62

| | |
|--------------|----|
| 柔和的光线表现女性的美丽 | 62 |
| 用硬朗的光线突出个性 | 64 |

4.3 常见人像用光实例 66

| | |
|-----------|----|
| 最有把握的光线 | 67 |
| 从侧面突出线条 | 68 |
| 挑战逆光 | 69 |
| 避免顶光造成的阴影 | 71 |

4.4 巧用不同天气和时间的光线 72

| | |
|-------------|----|
| 阴天是巨大的柔光箱 | 72 |
| 早晨和傍晚的光线最迷人 | 73 |
| 善于利用窗户的光线 | 74 |
| 别只注意了光而忘了影 | 75 |

4.5 补光的技巧 76

| | |
|-----------|----|
| 用好反光板也有技巧 | 78 |
| 没有反光板怎么办 | 80 |
| 白天同样需要闪光灯 | 81 |

第五章 人像摄影色调

5.1 白平衡与色彩还原 84

5.2 色彩搭配 87

| | |
|----------|----|
| 渐进配色 | 88 |
| 协调色搭配 | 89 |
| 蓝色与红色的搭配 | 90 |
| 单重点配色 | 91 |
| 补色配合 | 91 |
| 冷暖色调 | 93 |

5.3 夜景人像——人造光源与色彩 95

5.4 黑白，永远的经典 97

5.5 后期调色 99

第六章 糖水片实战

6.1 糖水片为何人见人爱 102

6.2 糖水片要素之美景 104

| | |
|--------|-----|
| 美丽的公园 | 104 |
| 繁华的商业街 | 105 |

6.3 拍出不同的感觉 108

6.4 女孩和小熊的故事 117

| | |
|---------------|-----|
| 小熊让女孩心情放松 | 118 |
| 让姿势变化多样 | 119 |
| 自然状态下的表情流露是最美 | 120 |

6.5 几组主题外拍作品 121

第七章 夜景人像拍摄

7.1 拍摄之前做好准备..... 126

- 选择合适的地点..... 126
- 检查你的器材..... 127
- 服装要以浅色为主..... 127
- 深色服装也能拍夜景..... 128

7.2 相机参数设置..... 128

- 善于利用相机的高ISO性能..... 128
- 大光圈镜头优势体现..... 129
- 有三脚架怎么拍, 没有三脚架怎么拍..... 131
- 通过白平衡表现夜晚的五光十色..... 132

7.3 如何利用环境光..... 134

7.4 使用闪光灯或者外拍灯拍摄..... 135

- 离机引闪的拍摄风格..... 135
- 机顶闪的拍摄风格..... 136
- 有条件可以用多支灯..... 136

7.5 拍摄花絮..... 137

第八章 人像棚拍探秘

8.1 棚拍人像的器材和技术准备..... 140

- 选择什么背景比较合适..... 140

8.2 没有测光表, 怎么设置我的相机..... 141

- 用最低感光度拍摄..... 143
- 常用光圈和快门组合..... 143
- 最好使用手动白平衡..... 143

8.3 认识一下影室灯..... 144

- 影室灯的同步速度..... 145
- 怎么调节输出功率..... 145
- 拍到全黑的照片是怎么回事..... 146

8.4 这些附件是干什么用的..... 147

- 柔光屏..... 147
- 柔光箱..... 147
- 柔光柱..... 148
- 柔光伞..... 148
- 反光伞..... 148
- 蜂巢和束光筒..... 148
- 滤色片..... 149

8.5 影棚人像现场实拍..... 150

- 从拍摄高调人像开始..... 150
- 逐步学会控制灯光的比例..... 151
- 暗调人像灯光布置..... 152
- 用单灯拍摄个性人像..... 153
- 用高速闪光凝注变幻莫测的物体..... 154
- 照亮头发和背景..... 154

8.6 拍摄花絮..... 155

第九章 人像照片后期

9.1 人像照片后期修饰完整流程..... 160

- 改变透视..... 161
- 色彩调整..... 162
- 降低饱和度..... 163
- 增强颜色..... 163
- 调节色彩平衡..... 164
- 素材合成..... 165
- 利用蒙版擦出背景..... 165
- 调整局部曝光..... 166
- 色阶调整..... 168
- 图像锐化..... 168

9.2 人像照片后期图像合成详解..... 169

- 使用钢笔工具选区..... 172
- 污点修复..... 172
- 利用蒙版处理边缘..... 173

| | |
|---------------|-----|
| 编辑形状····· | 173 |
| 增加阴影····· | 175 |
| 本组其他照片欣赏····· | 176 |

第十章 人像摄影创意

10.1 素命····· 180

| | |
|-----------|-----|
| 构思····· | 180 |
| 造型····· | 181 |
| 道具····· | 182 |
| 用光····· | 183 |
| 拍摄过程····· | 184 |
| 总结····· | 184 |

10.2 我们都是梦想家····· 185

| | |
|---------|-----|
| 构思····· | 185 |
| 造型····· | 186 |
| 道具····· | 186 |

| | |
|------------|-----|
| 用光与色彩····· | 187 |
| 拍摄过程····· | 188 |
| 影子的作用····· | 188 |
| 总结····· | 188 |

10.3 落夜·梦的光辉····· 189

| | |
|------------|-----|
| 构思····· | 189 |
| 服装和造型····· | 190 |
| 道具····· | 191 |
| 用光与色彩····· | 192 |

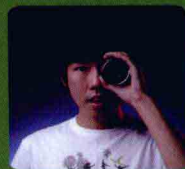
10.4 游戏人物····· 194

| | |
|------------|-----|
| 构思····· | 194 |
| 服装和造型····· | 195 |
| 道具····· | 196 |
| 场景选择····· | 196 |
| 拍摄过程····· | 197 |
| 色调与后期····· | 199 |



第一章

人像摄影器材



本章作者：赵洋
蜂鸟ID：听蓝

中级摄影师，北京博路
映像摄影图片有限责任公司
首席摄影

服务过的杂志媒体客户包括：《名仕》、《瑞丽》、《数码》、《计算机精品世界》、《中国摄影》、《摄影之友》、《夜北京》、《典范》、《男人志》、《数字生活》等。

服务过的商业客户包括：长江商学院、索尼（中国公司）、电通广告公司、一汽丰田汽车（普瑞维亚）、荣威汽车750、英非尼迪、北汽集团控股公司、爱国者数码产品、戴梦得珠宝、百度公司、奔驰汽车重型卡车（中国）有限公司、德高（法国）中国有限公司、地铁通城广告有限公司、惠普（中国）、华谊兄弟、黄金档艺人经济有限公司、木北发社等。

服务过的个人客户包括：郎咸平、陈坤、李冰冰、姚晨、李艾、阿朵、秦岚、张莉、黄觉、霍思燕、苏醒、朱轶等。

不管是人像摄影爱好者还是专业人像摄影师，在开始涉足人像摄影之前，都有一个器材选择的问题。专业摄影师通常对摄影器材有比较明确的需求，知道自己应该购买哪些器材。而对于广大初级摄影爱好者或者准备加入这个行列的人来说，器材选择是入门的第一步。面对市场上琳琅满目的相机和镜头，很多人感觉无从下手。针对人像摄影这个题材，很多人在购买器材时也有不少疑问。下面我就把自己拍人像片过程中对器材的体会和大家做一些交流，希望能给大家一些有用的建议。

》》 1.1 选择什么样的相机

〔全幅好还是APS好〕

为什么把全幅和APS的问题放在第一个，是因为关于这个问题的争论由来已久。对于大部分玩家来说，两者的优劣性应该已经比较明了，但是有很多入门用户或者准备加入摄影玩家群体的人来说，我们还是应该先交代一下概念。

135相机胶片的成像面积大约是 36×24 mm，所以我们把数码单反相机感光元件尺寸是 36×24 mm的叫做全画幅（Full Frame）相机。APS是“Advance Photo System”的缩写，直译为“先进摄影系统”，是1996年由FujiFilm、Kodak、Canon、Nikon、Minolta五大公司联合开发的，在原135规格的基础上进行了改进，缩小了胶片尺寸。后来的数码单反相机借用了APS这一概念，把感光元件尺寸接近 24×16 mm的都叫做APS-C画幅。Canon还有一种感光元件尺寸为 28.7×19.1 mm的叫做APS-H画幅。



[Nikon D3, AF-S 14-24mm f/2.8G | 24mm, f/5.6, 1/320s, ISO 200]



Nikon D3全画幅数码单反相机

因为以前的镜头都是按照胶片的尺寸设计的，所以正好符合全画幅数码单反的机身规格。而用在APS-C机身上的时候，因为存在感光元件尺寸的问题，焦距就要乘上一个系数。一般尼康和索尼乘以1.5，佳能乘以1.6。APS-H机身上是乘以1.3。乘得的结果称为“等效焦距”。这样的话，一支24-70mm的标准变焦镜头就变成了36-105mm（Nikon）或38-112mm（Canon）了。

从成像结果来看，APS机身所成的像相当于从全幅成像的中心截取了一部分。所以全幅和APS在使用同一支镜头、同一挡光圈、处于同一位置的情况下，两者的透视是一样的，得到的景深也是一样的，区别在于全幅的视角更广一点。但是在使用同一支镜头的同一个焦距，进行相同的构图时，APS上的景深要大于全幅，虚化程度要小于全幅。



[Nikon D200, AF 85mm f/1.4D, f/2.8, 1/200s, ISO 200]



Nikon D300 DX格式(APS-C)数码单反相机

所以大可不必为此争论不休。全幅机身在镜头选择方面没有焦距系数的顾虑，感光元件尺寸大对成像效果也有很大的提升，当然应该成为高级发烧友或者专业用户的首选。只不过目前全幅机身还是定位在专业级，价格相对较高。对于普通人像摄影爱好者来说，如果APS-C机身能够满足你的拍摄需要，现在也有很多专门为APS机身设计的镜头，就不必为追求全幅而烦恼，用好你手中的相机，努力提高自己的技术才是正道。



[Nikon D700, AF-S 70-200mm f/2.8G | 70mm, f/4, 1/160s, ISO 200]

不同品牌相机拍人像有没有差别

摄影入门用户最经常问的一个问题就是：“我想拍人像，应该购买什么品牌、什么型号的数码单反相机？”其实这个问题很难有一个让所有人都满意的回答。我的建议是：“从预算和需求出发，购买最适合你的相机。”目前市面上主流的数码单反相机品牌包括尼康（Nikon）、佳能（Canon）、索尼（Sony）、奥林巴斯（Olympus）、宾得（Pentax）等，还有包括富士、三星、松下、适马等用户相对较少的品牌。



[Nikon D700, AF 85mm f/1.4D, f/3.5, 1/500s, ISO 200]

那么它们用来拍人像有没有区别呢？区别肯定是有的，不同厂商、不同定位的数码单反相机，从做工、手感、操控到测光、对焦、成像等功能和性能方面还是有比较大的差别的。但是对于大部分摄影爱好者来说，主流品牌的入门级或者准专业级数码单反相机已经可以满足人像拍摄需要，购买高档机身往往还不如购买一支适合拍摄人像的镜头更容易得到满意的效果。

[Nikon D3, AF-S VR 70-200mm f/2.8G | 105mm, f/14, 1/125s, ISO 200]

