



就爱拍

人像

人像摄影基础与提高

光线与曝光、测光系统、色温与白平衡

户外自然光拍摄实战攻略

高角度逆光/低角度逆光/顶光/顺光与半逆光/
柔光/阴雨天

室内光拍摄实战攻略

窗光/间接窗光/华丽窗光/天窗顶光

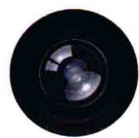
人像拍摄技巧

使用反光板、闪光灯与混合光源的创意表现、
婚礼拍摄专题

Herman 著 孙菲 改编



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



就爱拍

人像



Herman 著 孙菲 改编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

就爱拍人像 / Herman著 ; 孙菲改编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010.1
ISBN 978-7-115-21800-1

I. ①就… II. ①H… ②孙… 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211964号

版权声明:

本书获摄影家手机科技有限公司授权在中国大陆地区以简体字出版及发行, 摄影家手机科技有限公司保留本书所有权利, 本书不得在中国香港、澳门特别行政区及台湾地区发行及销售。

内 容 提 要

人像摄影一直是摄影爱好者所热衷的类型。本书先从光线和测光系统等基础知识入手, 点拨拍好人像的关键细节, 如巧用色温营造不同意境、创意控光技巧等, 有针对性地介绍了自然光、室内光、微光条件下的人像摄影技法, 并介绍了曝光补偿、阴雨天应变处理、婚礼摄影、闪光灯与混合光源应用等知识。

本书由经验丰富的资深摄影师编写, 通过精选的场景式案例分享自己的宝贵经验, 适合想提高人像摄影水平的摄影爱好者阅读参考。

就爱拍人像

-
- ◆ 著 Herman
 - 改 编 孙 菲
 - 责任编辑 翟 磊
 - ◆ 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>
北京东方之彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 5.25
字数: 221千字 2010年1月第1版
印数: 1—4 000册 2010年1月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-4804号

ISBN 978-7-115-21800-1

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

目录

第1章 认识光线

- 1-1 对光源的认识与区分 10
- 1-2 专业灯具 14

第2章 了解测光系统

- 2-1 为什么要测光 18
- 2-2 测光的原理与曝光补偿 19
- 2-3 测光模式在人像摄影中的应用 21
- 2-4 不同环境下各种测光模式的差异 23
- 2-5 理想的曝光 25

第3章 人像摄影中的白平衡设置技巧

- 3-1 色温与白平衡 28
- 3-2 巧用色温营造不同意境 29
- 3-3 人像摄影中白平衡的设置要领 35

第4章 户外自然光实战攻略

- 4-1 反光板的使用 40
- 4-2 艳阳天的拍摄实战高角度逆光篇 43
- 4-3 艳阳天的拍摄实战低角度逆光篇 45
- 4-4 艳阳天的拍摄实战顶光篇 47
- 4-5 艳阳天的海边拍摄实战 顺光与半逆光篇 49
- 4-6 晴天的户外拍摄实战柔光篇 51
- 4-7 阴雨天的应变处理 54
- 4-8 自然采光婚礼实战 57

第5章 室内光线运用的实战攻略

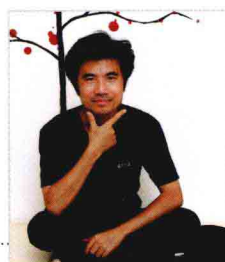
- 5-1 室内自然光拍摄实战窗光运用篇 60
- 5-2 室内自然光拍摄实战间接窗光篇 61
- 5-3 室内自然光拍摄实战华丽窗光篇 62
- 5-4 室内自然光拍摄实战天窗顶光篇 63
- 5-5 室内混合光源拍摄实战 65
- 5-6 室内混合光源婚礼实战 66

第6章 微光人像摄影实战

- 6-1 户外日出时分的拍摄要诀 68
- 6-2 地下通道内的微光拍摄 69
- 6-3 微光婚礼摄影实战 70

第7章 闪光灯与混合光源的创意表现

- 7-1 有灯就有“移动”摄影棚 72
- 7-2 使用滤色片改变氛围 73
- 7-3 闪光灯在婚礼场景中的应用 74



随着数码摄影器材的普及，越来越多的人加入了摄影爱好者的行列。我们发现经过一段时间的学习之后，读者们不仅功力大增，而且对于高级的摄影技巧，比如如何控制光线，如何运用测光与白平衡等，也有了进一步的学习兴趣。所以本书的编写希望让喜欢人像摄影的朋友们，在详细的图文对照下，快速地学习摄影知识，并能运用到实际的拍摄过程中，以满足数码时代的需要。

本书的完成，需要感谢摄影家手札站长STD的大力支持，同时还要感谢摄影学园的模特群，以及协助拍摄的编辑及摄影朋友们。

Herman（陈汉荣）

环境中的光源方向、背景
的颜色深浅，都可能影响
测光系统的工作，那我们
该怎么处理呢？本书的第2
章将会用详细的实例为大
家解答这个问题。

拍摄信息：Canon EOS 40D，M模式，1/4，1/80s，EF 100mm f/2.8 Macro USM，感光度 ISO 100，评价测光，
日光白平衡，JPEG，晴天均匀照明，使用银色反光板补光，模特：摄影学院婷婷



拍摄信息：Canon EOS 5D Mark II · M模式 · 1/4 · 1/80s · EF 100mm f/2.8 Macro USM · 感光度 ISO 100 · 评价
测光：-0.7EV · 户外走跑自然光 · 用银色反光板补光 · 模特：摄影学院 Sarah

不要以为在户外拍摄人像就一定只能使用柔光，本实例正是利用反光板的特性，在户外拍摄出了犹如时尚摄影棚中一般软中带硬的光质。反光板及户外光线的使用，在第4章会有介绍。

夸张的拍摄视角以及使用闪光灯进行照明，是摄影学园正宗的“学园流”人像拍摄方法。本实例展现了使用了闪光灯离机闪光并搭配特殊滤镜所拍摄出的效果。详细的内容请参见第7章。

拍摄信息：Canon EOS 5D Mark II · 横拍 · f/5.6 · 1/60s · EF 17-40mm f/4L USM · 感光度 ISO 100 · 闪光灯
光 · 钨丝灯白平衡 · JPEG · 580EX II M 1/8 闪光输出 配合ST-E2 离机闪光 · 模特 摄影学园 Kary

拍摄信息: Canon EOS 5D Mark II, Av模式, f/4.5, 1/250s, Tamron AF 28-75mm f/2.8 XR Di, 感光度 ISO 400, 评价测光, +1EV, 日光白平衡, JPEG, 室内自然光顶光 用银色反光板补光, 模特 摄影学园 兔兔



本页及下一页的实例都是在室内利用自然光所拍摄的画面。下次当你和家人、朋友出游时, 可以试着使用不同的采光和构图方式, 从而可以拍摄出质感完全不同的照片。

拍摄信息: Canon EOS 5D Mark II, Av模式, 1/4.5", 1/100s, Tamron AF 28-75mm 1:2.8 XR Di, 感光度 ISO 400, 评
价测光, +0.7EV, 日光白平衡, JPEG, 室内自然光, 用银色反光板补光, 摄影家手机特约模特, 唯希



最近是不是常接到朋友的邀请，
希望你帮忙拍摄婚礼的照片？本
实战单元特别为大家增加了在
不同情况下，拍摄婚礼场景的决
窍，还特别邀请摄影学院的讲师
Honson和大家一起分享拍摄婚礼
场景的秘诀。

拍摄信息：Fujifilm S5 Pro 模式：P模式 1/3.6" 1/60s Nikkor AF-S VR ED 70-200mm 1/2.8G(IF)
感光度 ISO 200 矩阵测光 +0.3EV 自动白平衡 JPEG

A full-page photograph of a woman in a white wedding dress and red gloves, sitting on a staircase and looking up. The background is a blurred staircase. Technical camera information is printed vertically on the left side of the image. At the bottom, there is a line of text in Chinese and English, and a website address.

拍摄信息: Fujifilm S5 Pro S模式, 1/2.8, 1/80s, Nikon AI AF 35mm f/1.4D
感光度 ISO 1250, 矩阵测光, +1EV, 手动白平衡, JPEG

龙为试读, 商家完, DVD, 请, www.erfengbook.com



胡菀清

A woman with dark hair, wearing a yellow bikini, is posing on a wooden deck outdoors. She is leaning forward, resting her arms on the deck, and looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred green lawn and trees, suggesting a park or garden setting. The lighting is bright, creating strong highlights and shadows.

第 章

认识光线

彻底理解光线的特质，修炼成为采光高手！

拍摄信息：Nikon D700，A模式，f/2.8，1/250s，Nikkor AF-S 24-70mm f/2.8G ED，
感光度 ISO 200，矩阵测光，+0.3EV，自动白平衡，RAW，逆光，反光板补光，摄影
家手札特约模特Maggie

-1 对光源的认识与区分

大家都知道摄影就是使用光线来进行图像的创作。所以我们除了需要了解相机的操作之外，还需要了解光线的原理，以及如何更好地利用光线进行摄影创作。光线并不像我们想象的那么简单，但也并不太复杂，只要跟着本书的讲解按部就班地进行学习，很快你就会了解光线的奥妙！

按照传统的分类方法，光源主要分为“自然光源”及“人造光源”两大类。下面就为大家说明一下这两种光源各自的特点。

拍摄信息：Nikon D3X，M模式，f/1.4，1/2000s，Ai AF Nikkor 85mm f/1.4D(IF)，感光度 ISO 200，矩阵测光，+0.3EV，自动白平衡，RAW，顶光补反光板，摄影家手札特约模特 Ashley



自然光源

自然界中能够在无人力控制的情况下产生光亮，这样的光亮都属于“自然光”。对大多数的摄影师来说，所谓的自然光就是指日光、月光及星光等。

自然光的强度和方向很难由摄影师任意调节和控制。对于拍摄风景的人来说，大多数情况下只能选择或者等待自

己想要的光线；而至于人像摄影，却可以通过一些控光工具对其稍作修正。

自然光源的特点是光线千变万化，要想在自然光下拍出好照片，或是在照片中重现自然光的特性，也不是件容易的事情。

相机的设定

在自然光源下进行拍摄时，光圈和快门值通常由机身内的测光系统来决定。

相机的拍摄模式应该选择P模式、A模式或M模式，在这些模式下都可以很好地进行拍摄。

至于白平衡及测光模式的选择，我们将在后续的章节中为大家介绍。



自然光源会随着气候的变化而发生变化，这一点是人力所无法改变的。人像摄影师应该学会如何更好地利用自然光的特性，拍出不同风格的作品。左图是在艳阳下，以逆光的采光角度，再运用反光板进行补光拍摄的例子。

拍摄信息：Nikon D90，A模式，f/3.5，1/800s，Nikkor AF-S 24-70mm f/2.8G ED，感光度 ISO 200，矩阵测光，+0.3EV，自动白平衡，RAW，逆光补反光板，摄影家手札特约模特 Angella



即使是在阴天的拍摄环境，光线也有其独特的风格。千万不要因为不是艳阳天，就影响了你拍照的兴致，高手更应该接受不同天气状况的挑战。上图为在阴天乌云密布的情况下，使用闪光灯补光进行拍摄的例子

拍摄信息：Nikon D700，M模式，f/11，1/160s，Sigma 12-24mm f/4.5-5.6 EX DG Asph. HSM，感光度 ISO 200，评价测光，日光白平衡，RAW，半光，SB900 M模式补光 1/2 闪光输出，摄影家手机特约模特 唯希，阴天均匀采光

人造光源

一般摄影师可能并没有什么机会接触到专业灯具，因此必须要仔细了解生活环境中的光源。严格来说，生活中的灯具并不适合作人像摄影的光源。出于省电或是提供高亮度的原因，生活环境中的灯具对颜色的还原通常不太好，拍起来校色比较困难，而且色偏现象比较严重。

日光灯类型的光源

室内长条形日光灯及节能灯泡都属于日光灯类型的光源。由于每一个厂家生产的日光灯偏色情况都不尽相同，因此即使在拍摄时选择了“荧光灯（日光灯）”类型的白平衡，也很难保证能完全适合各种特定的光源环境，这也是经常有人会抱怨“为什么我的相机白平衡不准”的原因之一。



在室内拍摄，主要的照明来自于日光灯管。在这种情况下进行人像摄影，最基本的设置就是把白平衡设置为 AWB 模式。但因为各厂商之间的灯管色温不一致，所以可能还需要进一步的微调。

拍摄信息：Canon EOS 40D，Av模式，f/2.8，1/30s，EF-S 17-55mm f/2.8 IS USM，感光度ISO 400，评价测光，+0.7EV，荧光灯白平衡，JPEG，室内日光灯光源，摄影家手机特约模特 Betty

钨丝灯类型的光源

开启状态下不会闪烁并且会产生高温的光源就是钨丝灯类型的光源。有些暖色调的日光灯，色温和钨丝灯差不多，如果从光线的色温来看，似乎可以算作同一类光源，但实际从本质上来说，它们是完全不同的。

家用的钨丝灯色温偏低，因此即使已经将相机的白平衡设定为“钨丝灯”模式，在拍摄时仍会出现很严重的色偏现象，拍出来的照片在整体照明感觉方面还是偏红的。此时如果采用自定义白平衡方式进行拍摄，效果就会好很多。



钨丝灯光源



一般家庭或是餐厅中使用的钨丝灯色温偏低，拍摄时即使将相机的白平衡设置为“钨丝灯”模式，依旧会出现严重的色偏现象。要避免这种情况的发生，可以使用RAW文件格式进行拍摄，再运用自定义白平衡的方式对色温进行调整。

拍摄信息：Nikon D700，M模式，f/2.8，1/250s，Nikkor AF-S 24-70mm f/2.8G ED，感光度ISO 200，评价测光，+0.3EV，色温2500K，RAW，室内钨丝灯光源，摄影家手机特约模特 依琪

其他光源

路边的水银路灯是最不适合拍摄人像的光源，相对前面两种人造光源来说，它的色温、还原性都是最差的。如果在路灯旁拍出惨不忍睹的照片，那肯定不是你的问题，也不是相机的问题。这样的环境，比较好的处理方式是使用闪光灯进行补光，而不是使用路灯作为主要的照明光源。

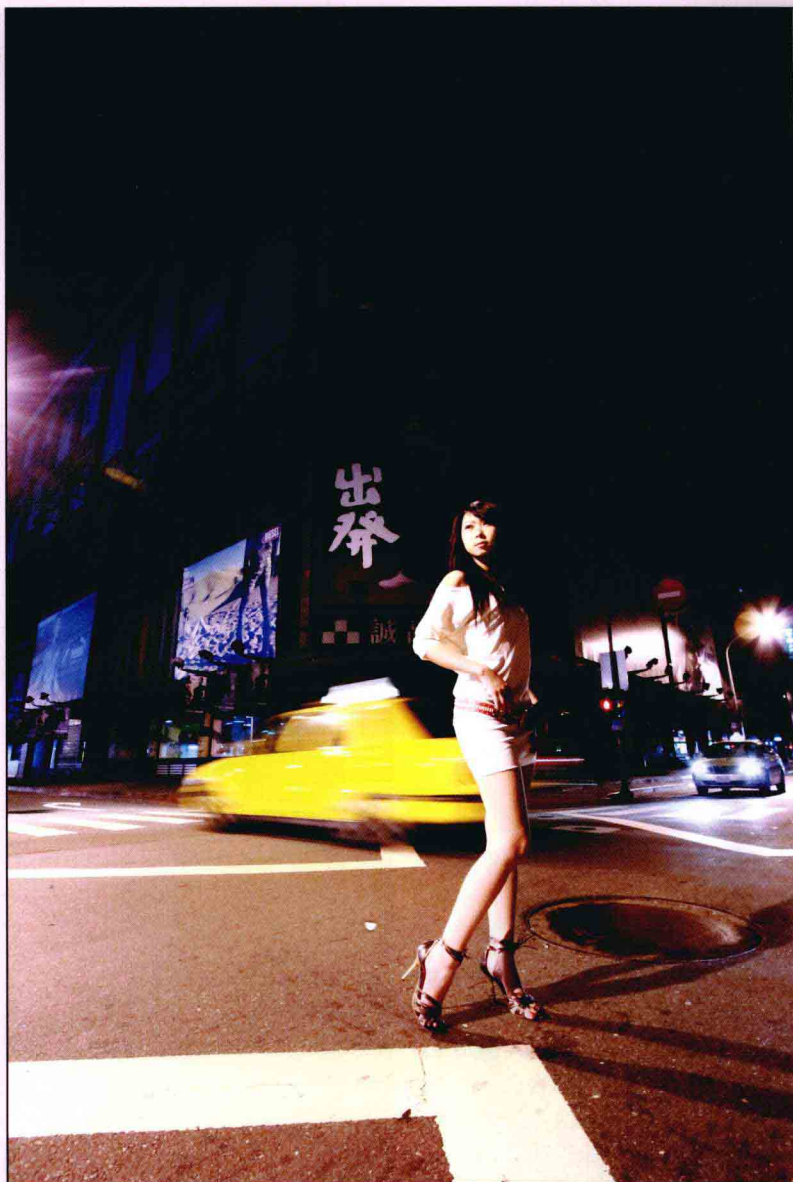
路边水银灯光源的色偏现象比较严重，不适合用于拍摄人像，即使设置为自定义白平衡模式进行拍摄，仍旧很难对色温进行修正。

拍摄信息：Canon 400D，M模式，f/5.6，1/4s，EF-S 10-22mm f/3.5-4.5 USM，感光度 ISO 1600，评价测光，自定义白平衡，RAW，户外水银灯光源，模特摄影学园 Albee



相机的设定

使用环境光源进行拍摄时，因为它们属于持续光源，所以使用机身的测光系统来进行测光是没有问题的，比较难处理的是“白平衡”的设置。有关环境光源的白平衡设置，请参考第3章。



以火把作为光源进行拍摄时，重点在如何自定义白平衡，左图是将色温值设置为2500K进行拍摄时的效果。

拍摄信息：Canon 40D，M模式，f/2.8，1/8s，EF-S 17-55mm f/2.8 IS USM，感光度 ISO 1600，评价测光，2500K白平衡，JPEG，火把光源，模特 摄影学园 Kina