



600个
精彩人像
实拍案例

附赠超值光盘+镜头跑焦测试卡+分辨率
DVD
半页观察

人像

实战版

摄影圣经

Portrait
photography

雷依里 卓鹏 王高乐 编著



中国青年出版社



人像

实战版

摄影圣经

Portrait
photography

雷依里 卓鹏 王高乐 编著



中青雄狮

中国青年出版社

感谢为本书提供图片的摄影师(排名不分前后):

卓鹏、梁旭、梁超、雷依里、张羽、郑毅、陈丹丹、缪

感谢在本书留下美丽身影的模特们(排名不分前后):

梓晗、子烨、刘雯雯、花花、凉茶、月儿、莎莎、番芳、姍姍、杨璐琦、展展、马幼茜、张玮夷、殷红艳、闵雨琪、钟瑞、七七、贾青、KISSCAT、李星泽、元宝、瑶瑶、蒋松、小花、刘天怡、雪珩、陈潇、ZLL、阿菲、COCO、刘小闹、冯晓、柯心、黄飞、小柔、刘源源、刘静怡、刘佳琳、胡丹、闵雨琪、高冉、王昭冉、草蓁、张竹青、卜晶、张颖涵、丝儿、妮妮、迪迪、七七、姚惠兰、萌萌、张纹清、琢玥、徐文艳、赵灵川、久美子、王迪夫妇、王玉夫妇、沈恬夫妇

(如有遗漏敬请谅解)

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明:本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可,任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为,必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报,对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影圣经:实战版/雷依里,卓鹏,王高乐编著.—北京:中国青年出版社,2013.1

ISBN 978-7-5153-1322-1

I.①人… II.①雷…②卓…③王… III.①人像摄影—摄影艺术 IV.①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第287895号

人像摄影圣经:实战版

雷依里 卓鹏 王高乐 编著

出版发行:  中国青年出版社

地 址:北京市东四十二条21号

邮政编码:100708

电 话:(010) 59521188 / 59521189

传 真:(010) 59521111

企 划:北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑:郭 光 林 杉

封面设计:六面体书籍设计 张旭兴

印 刷:北京建宏印刷有限公司

开 本:787×1092 1/16 印张:17.5

版 次:2013年3月北京第1版

印 次:2013年3月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5153-1322-1

定 价:79.00元(附赠视频教学光盘、分辨率测试卡、跑焦测试卡)

本书如有印装质量问题,请与本社联系

电话:(010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.lion-media.com.cn

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面:方正兰亭粗黑筒 方正兰亭特黑筒 方正兰亭黑筒 方正韵动粗黑筒 方正正粗黑筒



Chapter 01

人像摄影入门

数码技术为人像摄影创造更多可能	24
选择适宜拍摄人像题材的数码单反相机	27
使用数码单反相机拍摄人像的优势	30
人像摄影曝光的诀窍	32
人像摄影中的光圈与景深	36
微光人像与感光度的选取	38
人像摄影的色调与白平衡	39
正确选择测光方式	40
曝光与成像	41
使用自动对焦模式拍摄人像	42

Chapter 03

人像摄影中光线与色彩的运用

光线的基本属性	62
把握光线的方向和摄影效果	65
人像的光影魅力	68
人像摄影24小时	70
闪光灯: 有灯就有“移动摄影棚”	72
利用室内自然光拍摄	72
善用光线营造模特漂亮的肌肤	74
克服阴影! 玩转神奇的反光板	75
红色系的运用	76
黄色系的运用	76
绿色系的运用	77
蓝色系的运用	77
邻近色对比的运用	78
对比色对比的运用	78
暖色系的运用	79
冷色系的运用	79
冷暖色对比的运用	80

Chapter 02

人像摄影必备的镜头与附件

镜头的内部结构	46
新技术镜片的广泛应用	46
焦距与视角	48
APS-C画幅的等效焦距原理	48
变焦镜头和定焦镜头	49
广角镜头	50
50mm标准镜头	50
标准变焦镜头	51
中焦定焦镜头	51
长焦镜头	52
微距镜头	53
人像摄影不可或缺的三脚架	54
选择忠实、可靠的摄影包	56
数码单反相机实用功能拓展附件	58



▶ 人像摄影的构图与拍摄角度

经典的黄金分割法则	84
三分法交汇点	85
曲线构图	86
L形构图	87
放射线构图	88
S形构图	89
三角形构图	90
背景中的分割线构图	91
虚化环境元素, 构成画面前景	92
用道具做前景凸显人物性格	93
框式构图	94
背景中的透视	95
画面中陪体的作用	96
人物主体与陪体的呼应	97
黑白影调	98
用特写细节凸显人物心境	99
以局部特写营造特殊情调	100
瞬间的营造	101
具有独特表现效果的人物动态虚影	102
利用玻璃隔物摄影营造特殊的画面气氛	103



镜像构图	104
单独拍摄镜中的人物	104
以封闭空间营造禁锢感	105
视向空间构图	106
竖幅构图	107
横幅构图	107
画幅与人物姿态的背离	108
低角度仰拍美化人物腿部线条	109
低角度仰拍营造恬静氛围	110
高角度俯拍	110
改变拍摄方向, 营造特殊视角	111



Chapter

05

► 把握人像照片的影调

高调人像照片洒脱清新	114
低调人像照片严肃厚重	115
中间调以细节和质感取胜	116
影棚内演绎高调人像	117



Chapter

06

► 人像摄影中沟通和摆姿的学问

前期的沟通和主题的策划	120
摆拍与抓拍各有所长	121
最高境界：摆拍与抓拍相结合	121
与模特展开有效沟通	122
控制人物的身体姿态	124



Chapter

07

► 刻画传神的人物表情

神态传递人物的性格和个性	130
眼睛是心灵的窗口	130
甜美的欢笑	130
迷惘和忧郁	131
憧憬和期待	131
孤独和寂寞	132
搞怪和俏皮	132
最迷人的不经意瞬间	133

Chapter

08

► 拍摄场景的选择和控制

拍摄地点、拍摄时间的选择和确认	136
如何选择和营造拍摄场景	137
咖啡时间	138
公园的活泼和幽静	138
温馨的居家气氛	139
暗夜的迷离	139
海边的热带风情	140
破败的废墟	140
善用地形和背景	141
让背景元素占据画面的大部分面积	142

Chapter 09

▶ 人像摄影中的化妆、造型和拍摄道具

- 前期的化妆与造型不容忽视 146
- 拍摄道具具有多样的表现效果 149



Chapter 10

▶ 特写、半身和环境人像的创作技法

- 打造养眼的特写照片 154
- 演绎风情半身人像 157
- 完美演绎全身人像 159
- 双人入镜的拍摄技法 160

Chapter 11

▶ 夜景与弱光人像拍摄

- 弱光闪光摄影的器材准备 164
- 外景闪光人像摄影技巧 165
- 使背景得到完美呈现的慢速闪光同步技法 166
- 利用慢速闪光同步营造奇幻效果 167
- 拍摄都市夜景人像的实用技法 168
- 拍摄展场中的美丽身影 170

Chapter 12

▶ 创作唯美的婚纱组照

- 婚纱摄影的经营与推广 176
- 实战婚纱摄影拍摄技法 177
- 外景婚纱拍摄技法 178
- 展现人物间的各种温馨互动 181
- 俏皮可爱的情侣照创作 184



Chapter
13

▶ 实战影棚人像布光

专业摄影棚揭秘	188
摄影棚的灯具及重要附件	190
利用闪光灯附件系统控制光线的软硬	193
影棚测光与相机操作	195
双闪光灯+柔光箱营造蝴蝶光	196
强调立体感的侧位单灯与头发光的营造	197
用柔光箱营造高光背景	198
双灯营造头发光, 单灯正面补光	199
主光、副光的组合及反光板的应用	200



Chapter
14

▶ 主题人像创作：时尚丽人

利用道具和场景展现人物的性格、身份	204
利用低饱和度营造素雅高贵的人物形象	205
专注的工作场景和工作状态	206
利用眼神传递人物状态和内心世界	207
咖啡厅的小憩传递小资情调	208
室内高调画面的塑造方法	209
黑白影调深沉、素雅	210
利用色温营造画面气氛	210
把握构图和拍摄视角	211

Chapter
15

▶ 主题人像创作：游乐园

寻找游乐园中最特别的画面背景	214
旋转木马上的人物特写	215
逆光下, 让金色溢满画面	216
使用广角镜头营造画面冲击力	218
使用广角镜头创造画面陪体	218
展现少女忘情和陶醉的瞬间	219



▶ 主题人像创作：酷感丛林

- 完美融合树枝与模特的造型 222
- 巧妙运用枝叶的前景刻画人物心境 224
- 低沉的背景渲染空灵的人物 225
- 借助枝干变换身体的姿态 226
- 颓废和酷感十足的坐姿 227
- 结合模特气质展现不一样的造型变化 228
- 丛林中的闪光魅影 229



▶ 主题人像创作：赛车女郎

- 寻找颓废冰冷的环境反衬人物 232
- 酷劲十足的赛车是最理想的创作道具 233
- 勾勒人物轮廓的背后闪光 234
- 营造模特与赛车的互动 236
- 尝试拍摄模特与赛车手的互动 237

Chapter 18

▶ 主题人像创作：家居魅影

- 选择服饰，营造人物与背景的区别和融合 ... 240
- 营造家人温馨互动的生活场景 241
- 用身体姿态营造多样化的形式构图 242
- 室内摄影时更应积极变换拍摄视角 243
- 用室内的自然光打造唯美的高调照片 244
- 慵懒随意，室内的POSE变化多于户外 245



Chapter 19

▶ 使用Photoshop 处理人像照片

- 修正曝光不足 248
- 修正曝光过度 249
- 清理杂乱的画面元素 250
- 数字化妆室 252
- 数字暗房磨皮 254
- 打造好身形 256
- 美化人像照片的色彩 258
- 照片滤镜 260
- 色阶工具去灰 262
- 制作浅景深效果 264
- 剪裁与调整大小 266



Chapter 20

▶ RAW格式人像照片的 处理技巧

- 打开Camera Raw与高光警告 270
- 全屏、预览、复位查看照片 271
- 基本使用与放大移动 272
- 白平衡与色温调整 273
- 深度美化人像照片 274
- 色彩调整全攻略 276
- 锐化RAW格式照片 278
- 差值与保存 279





▶ 光盘内容简介

本书光盘包含以下内容: 数码单反相机教学视频、镜头样张品鉴、经典单反镜头应用指南、后期处理工具、经典拍摄技法、摄影网站推荐等。

光盘目录

光盘中提供随书附赠“分辨率测试卡”

原理与制作说明

Part 1

视频教学——数码单反相机操控实战

- DSLR功能及使用习惯设置
- DSLR测光及曝光控制
- DSLR画质与成像风格设置
- DSLR对焦模式与其他对焦功能设定
- DSLR自定义场景拍摄模式
- DSLR照片回放参数查看操作实战



Part 3

46款数码单反相机配合多样化镜头测试样张

- CANON EOS 1D Mark II
- CANON EOS 1D Mark III
- CANON EOS 1DS
- CANON EOS 1DS Mark III
- CANON EOS 5D
- CANON EOS 5D II
- CANON EOS 7D
- CANON EOS 20D
- CANON EOS 30D
- CANON EOS 40D
- CANON EOS 50D
- CANON EOS 60D
- CANON EOS 300D
- CANON EOS 350D
- CANON EOS 400D
- CANON EOS 450D
- CANON EOS 550D
- CANON EOS 600D
- Fujifilm S3 Pro
- NIKON D2X
- NIKON D3
- NIKON D40

Part 2

单反镜头技术及术语超详尽解读

- 佳能篇 (CANON)
- 尼康篇 (NIKON)
- 适马篇 (SIGMA)
- 腾龙篇 (TAMRON)
- 图丽篇 (TOKINA)
- 通用篇

试读结束: 需要全本请在线购买:

www.ertongbook.com

NIKON D60
NIKON D70
NIKON D80
NIKON D90
NIKON D100
NIKON D200
NIKON D300
NIKON D700
NIKON D5000
NIKON D7000
OLYMPUS E-3
OLYMPUS E-330
OLYMPUS E-420
OLYMPUS E-500
OLYMPUS E-510
SAMSUNG GX-1S
SAMSUNG GX-10
SONY α100
SONY α200
SONY α300
SONY α350
SONY α700
SONY α900
SONY NEX-3



Part 4

佳能、尼康最实用的8款镜头 详尽评测

佳能大三元及微距镜头
Canon EF 16-35mm F2.8 L II USM
Canon EF 24-70mm F2.8 L USM
Canon EF 70-200mm F2.8 L IS USM
Canon EF 100mm F2.8 MACRO USM
尼康大三元及微距镜头
Nikkor AF-S 14-24mm F2.8G ED
Nikkor AF-S 24-70mm F2.8G ED
Nikkor AF-S VR 70-200mm F2.8G IF-ED
Nikkor AF-S VR MACRO 105mm F2.8G IF-ED



Part 5

摄影爱好者必备的100个摄影知识

摄影器材选购知识篇
专业数码单反的存储卡
液晶屏的尺寸和分辨率
单肩摄影包和双肩摄影包
摄影包的材料
摄影包的品牌选择

购买数码相机时的发票
独脚架的功能
带独脚架功能的登山杖
普通数码相机的性能到底如何
组建自己的摄影工作室
数码相机的标配
三脚架的材质
著名三脚架的品牌
手机拍照怎么样
专业镜头和普通镜头的差别
不同镜头遮光罩的配备
三防数码相机
高速存储卡
MMC卡和SD卡
数码伴侣
三脚架选购事宜
外接移动电源
关于UV镜的选择
4/3系统
数码相机三包规定
数码相机的照片长宽比例
锂电池与A A 电池
数码后背
数码相机的包装要不要扔掉
电子取景器
各个厂家的数码专用镜头
消费级数码相机和数码单反相机的区别
50mm标准镜头的选择
超值的腾龙镜头

出色的适马镜头
圆形和方形中灰渐变镜
遮光罩的其他作用
数码单反镜头和机身的投资比例
多功能数码相机
存储卡和读卡器的选择
兼容微型硬盘 (Microdrive)
双镜头设计使大变焦比数码相机小型化
数码单反相机的配件及镜头价格稳定
数码相机的价格差异
分辨行货、水货和假货
球形云台和三维云台的选择
数码单反相机的快门线和遥控器
数码单反相机的使用成本
某些特殊存储卡的价格
每年何时是数码影像产品的发布高峰
购买过时的数码相机新品能否享受保修



摄影器材使用维护篇
摄影包清洁的必要性
潮湿环境对摄影器材的影响以及对策
贴膜可以防止液晶屏被划
温度对电池使用时间的的影响
如何实现水下摄影
显示效果的不同
数码单反相机的快门寿命
风沙、灰尘对相机的危害
数码相机的摄像功能

光盘目录

APS尺寸的感光元件
多语言的菜单设计
读取数码照片的EXIF 信息
最大像素和有效像素
贴满胶布的镜头
存储卡会不会老化损坏
不同数码相机的USB 线是否通用
数码单反的图像处理芯片
数码相机的二手残值
数码相机取景器的误差
CMOS和CCD
数码相机的固件升级
传统镜头在数码单反相机上如何使用
快门时滞的区别

通过标识识别镜头
防止数码相机开关的误操作
对焦辅助方式
各种场景拍摄模式
存储卡在几台相机间使用时出现的问题
传统135胶片的分辨率
数码单反相机的防水性能
相机的重量
相同场景中的拍摄效果为什么不同
丢失了镜头盖怎么办
数码相机的维修价格
照片上的灰斑
感光元件的除尘技术
相机内置的ND滤镜



数码单反相机的液晶屏取景
索尼和美能达的关系
宾得和三星的关系
镜头的划痕会不会影响成像
全画幅的优势
机顶闪光灯的性能
PictBridge标准
数码相机的多重曝光
如何设置“我的模式”
镜头防抖技术
机身防抖技术
DV的拍照功能
镜头的清洗

Part 6

如何根据拍摄题材选购镜头

人像摄影用什么样的镜头
人像摄影镜头推荐
风光摄影选用什么样的镜头
风光摄影镜头推荐
花卉、微距、昆虫摄影
选用什么样的镜头
花卉、微距、昆虫摄影镜头推荐

Part 7

完美照片的十大经典拍摄技法

- 控制虚实, 利用景深突出主体
- 妙用曝光补偿, 决定明暗细节
- 活用测光模式, 表达画面主题和拍摄意图
- 构图的减法艺术, 突出画面主体
- 经典的黄金分割理论实战应用
- 移动变换拍摄角度, 化腐朽为神奇
- 安全快门是拍摄清晰照片的关键
- 用好快门优先模式, 表现神奇动感效果
- 增加前景, 强化照片的空间感和立体感
- 利用色彩对比, 增强照片的视觉冲击力



Part 8

数码照片的整理、存放和利用

- 数码照片的存放和备份: 硬盘还是光盘
- 文件管理: 构建你的图片库
- 数码照片的冲印和输出: 尺寸与像素的关系
- 数码照片网上行——如何建立自己的网上相册
- 用数码照片制作各种纪念品和生活用品

- 把照片卖给图片库
- 组建自己的摄影工作室

Part 9

构建数码后期暗房之硬件解析篇

- 什么是数字暗房
- 电脑硬件配置详解
- 笔记本电脑的选购及性能
- 显示器



Part 10

精选7款最实用数码影像后期处理软件

- photoWORKS
- GOOGLE PICASA
- 光影魔术手
- DPEX
- EASY PHOTO RECOVERY
- TURBO PHOTO
- Photomatix Pro

Part 11

调图必用！色戒及灰阶工具

- 灰阶
- 色轮及色板
- 色谱
- 色温高低色彩变化示意图



Part 12

后期章节实例照片

- 修正曝光不足 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P248)
- 修正曝光过度 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P249)
- 清理杂乱的画面元素
- (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P250)
- 数字化妆室 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P252)
- 数字暗房磨皮 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P254)
- 打造好身形 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P256)
- 美化人像照片的色彩
- (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P258)
- 照片滤镜 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P260)
- 色阶工具去灰 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P262)
- 制作浅景深效果 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P264)
- 剪裁与调整大小 (对应19章“使用Photoshop处理人像照片” P266)

Part 13

4大类各种经典摄影网站全收录



色影无忌

光盘中更有超过100个经典摄影网站推荐



Part 14

数码摄影常用名词中英对照

- 摄影器材
- 专有名词
- 品牌 (包括传统摄影器材厂商)



人像

实战版

摄影圣经

Portrait
photography

雷依里 卓西 王高乐 编著

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



中国青年出版社