



portrait photography

美女人像摄影宝典

◎ 广角势力 著



模特服饰	风格造型
道具摆设	器材选择
附件使用	相机设置
模特沟通	摆姿技巧
构图视角	用光方法
主题人像	后期技巧

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

美女人像摄影宝典 / 广角势力著. -- 北京 : 人民
邮电出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-115-27297-3

I. ①美… II. ①广… III. ①女性—人像摄影—摄影
艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第271644号

内 容 提 要

这是一本适合人像摄影初学者和爱好者的摄影技法指导书。

本书按人像摄影的基本流程顺序,从各个环节给予读者最贴心的技术指导,让读者能从中得到最需要的人像摄影技法知识和经验分享。

本书从模特选择、服装搭配和摄影器材的准备工作开始,到人像拍摄的相机设置,之后是与模特的沟通,人像拍摄的摆姿、取景与视角,进而到人像摄影的构图、用光;之后列举了人像拍摄如何出彩的一些诀窍以及注意事项;最后以主题人像的方式,展示了几种不同风格的精美主题人像作品。

本书图片赏心悦目,文字精炼易读,内容全面系统,是一本实用性和欣赏性兼具的人像摄影宝典,可以作为人像摄影爱好者的入门读物,也可作为相关培训机构的培训教材或参考用书。

美女人像摄影宝典

-
- ◆ 著 广角势力
责任编辑 李 际
执行编辑 陈伟斯
 - ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 18
字数: 436 千字 2012 年 4 月第 1 版
印数: 1-4 000 册 2012 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-27297-3

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

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

美女人像 摄影宝典



portrait photography

广角势力 著

人民邮电出版社
北京



前言

记得曾经看过一位专门给商务女白领拍摄肖像的人像摄影师的作品，相册中展现出来的每一幅人物肖像都非常有神采，并且有一种内在的美。这种美不一定是人物五官的均衡或者我们世俗中认为的外表美的表现，而是一种感染力、吸引力，一种从人物眼神、表情中流露出来的内在气质美。总之，每一幅作品都很美。

我当时很疑惑：你的拍摄对象都不是训练有素的美女模特，并且有一些从外表上看甚至可以说是低于一般世俗标准的“丑女”，那你是怎么将这些水平各异的女人都拍得那么美呢？

那个摄影师说，其实我们每一个人都有美的一面。在拍摄之前，一定要通过各种方法和手段，去发掘出拍摄对象的这种独具魅力的美。这种美，也许是外在的，比如模特有着精致的五官、细腻的皮肤和苗条的身材；也许是内在的，比如娴静优雅的气质、渊博的知识、开朗的心态等。如何去发掘模特的外在和内在美，并通过摄影的手段将其呈现在作品中，是人像摄影的精髓。

美女人像拍摄是我们日常拍摄题材中经常会接触到的一个类别，比如一些美女人像拍摄活动、给身边的美女朋友或亲人拍摄美女写真等，都会涉及到美女人像的拍摄。但即便是同一个美女站在我们面前，不同的人拍摄出来的作品，也是千差万别的。如何从各个角度把控拍摄出更显专业、让美女更满意的人像作品呢？这其中决定作品好坏的因素有很多：比如模特的选择、服饰和妆容的搭配、摆姿的方式、器材的设置、构图和用光的精准等，每一个环节都需要关注到。由此，我们想到出这样一本《美女人像摄影宝典》的书，从人像拍摄的各个环节给予初学者一些技巧的指点和经验的传达，让初学者可以站在前人的肩膀上，省时、省力、快速地拍摄出专业的美女人像摄影作品。

本书凝聚了多位经验丰富的人像摄影师的精美作品，内容系统、详实，文字简练、实用。是一本能解决美女人像摄影中各种问题的人像摄影之宝典，适合人像摄影初学者和爱好者，也可作为相关机构的培训教材或用书。

本书的图文编辑工作由董帅、周盼盼、王瑜完成，对于各位辛勤的付出，在此表示感谢。此外，还要感谢以下摄影师为本书提供精美作品，他们是（排名不分先后）：莫非、王军、周盼盼、陈磊、孙瑜、范小林、易丹华、王陆青、郭庆、刘国君、逍遥、nicky、孙立、黄冬、祝康、黑子、刘莉、赵宇宏、张丽蘋等。

我们在完成书稿的过程中，对技术细节力求严谨准确，对文字的表述力求通畅易读，但书中仍难免存在疏漏，欢迎读者指正。请将您的宝贵意见或建议发送至邮箱：770627@126.com。

广角势力出版总监 陈丹丹

2012年3月

目 录



Part1 拍摄前的准备

美女巧装扮 第1章 017



1.1 模特服装风格与造型	018
1.1.1 清纯自然	018
1.1.2 时尚路线	020
1.1.3 个性张扬	020
1.1.4 性感诱惑	022
1.2 选择合适的模特	024
1.2.1 拍摄时尚作品	024
1.2.2 拍摄清新亮丽的糖水	024
1.2.3 拍摄性感魅惑类私房	026
1.3 道具的准备	028
1.3.1 增添作品的意境	028
1.3.2 为遮掩和修饰服务	029

收拾好你的摄影包 第2章 031



2.1 一款够用的数码单反相机	032
2.1.1 尼康 D90	032
2.1.2 佳能 EOS 60D	032
2.2 选择合适的镜头	033
2.2.1 定焦 or 变焦——优异成像质量和方便使用大比拼	033
2.2.2 长焦镜头——特写人像的最佳选择	034
2.2.3 广角镜头——环境人像的最佳选择	035
2.2.4 几款经典人像镜头介绍	036
2.3 令拍摄事半功倍的附件	037
2.3.1 遮光罩——防止杂光进入镜头的第一道防线	037
2.3.2 UV 镜——镜头的保护神	037
2.3.3 机顶闪光灯——补光最方便的选择	038
2.3.4 竖拍手柄——更方便快捷的方式拍摄	038



2.3.5 充足的电池和存储卡——充足照片的保障	038
2.3.6 三脚架——确保画面的清晰和质量	040
2.3.7 摄影包——集各种必备品于一身的百宝箱	041
2.3.8 反光板——方便实惠的补光利器	041

拍人像，你得这样设置好相机 第3章 043



3.1 照片品质设定	044
3.1.1 设置拍摄格式——满足不同用途	044
3.1.2 设置照片尺寸——满足不同需求	046
3.1.3 光圈设定——景深、细节、画面精细度的关键	047
3.1.4 快门速度设定——定格和动感画面的关键	048
3.1.5 感光度设定——噪点的控制权	050
3.1.6 曝光补偿设定——曝光控制的利器	051
3.2 拍摄模式设定	052
3.2.1 人像模式——傻瓜式人像拍摄	052
3.2.2 P 挡模式——轻松拍摄完美曝光的图片	054
3.2.3 Av 挡模式——控制景深的热点模式	054
3.2.4 Tv 挡模式——定格高速度的方便模式	056
3.2.5 M 挡模式——随心所欲设定参数的自由模式	056
3.2.6 风光模式——拍摄环境人像的智能化选择	059
3.3 测光方式设定	060
3.3.1 平均测光——适合整体曝光的测光	061
3.3.2 中央重点测光——适合突出画面重点的测光	062
3.3.3 点测光——适合摄影师思维的测光	063
3.4 对焦模式设定	064
3.4.1 单次对焦——摆拍静态美人像	064
3.4.2 连续对焦——抓拍连续运动人像	066
3.4.3 追踪对焦——不确定人物运动规律时的选择	066



Part2 拍摄进行时

跟模特沟通 第4章 071



- 4.1 前期沟通, 了解模特的气质和性格 072
- 4.2 引导模特迅速进入状态 075
- 4.3 尊重模特, 营造良好的拍摄氛围 076
- 4.4 用鼓励和赞美让模特放松 077
- 4.5 抓拍自然动作 078
- 4.6 主动关心和照顾模特 079
- 4.7 一起看照片 080
- 4.8 重视情绪控制和眼神魅力 081

丰富多彩的摆姿 第5章 083

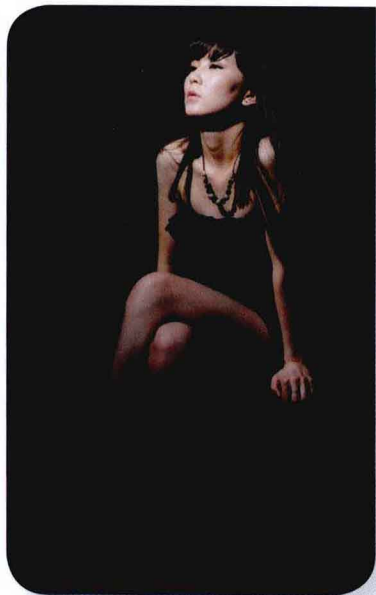


- 5.1 配合手脚部变化的站姿 084
- 5.2 借助环境的依靠站姿 086
 - 5.2.1 肩部倚靠突显性感 086
 - 5.2.2 臀部倚靠彰显个性 087
- 5.3 自然随意的常用坐姿 088
 - 5.3.1 轻松自然的简约坐姿 088
 - 5.3.2 一曲一直的变化坐姿 088
 - 5.3.3 双腿收拢的盘腿坐姿 090
 - 5.3.4 单腿翘起的侧面坐姿 090
 - 5.3.5 时尚风格的坐姿 092
- 5.4 自然亲切的蹲姿 093
 - 5.4.1 蹲姿时手的摆放 094
 - 5.4.2 蹲姿时腿部的姿势 094
- 5.5 个性鲜明的跪姿 095
- 5.6 灵活多变的趴姿 096
- 5.7 性感妩媚的躺姿 098

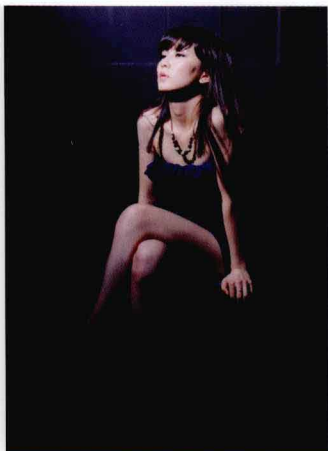


5.8 活泼可爱的跳姿	100
5.9 行走中的摆姿	101
5.10 回眸一笑的摆姿	102

美女人像取景与视角选择 第6章 105



6.1 美女人像基本取景方法	106
6.1.1 局部特写突出五官	106
6.1.2 面部特写展示妆容	107
6.1.3 标准特写突出气质	108
6.1.4 近景强调表情	109
6.1.5 中景突出姿态	110
6.1.6 中全景展示模特身材	111
6.1.7 全景突出环境	112
6.2 选取不同拍摄角度构图	113
6.2.1 仰拍简化背景	113
6.2.2 平拍增添亲和力	114
6.2.3 俯拍顽皮可爱	115
6.3 运用色彩创造视觉盛宴	116
6.3.1 渐变色配色	116
6.3.2 协调配色	117
6.3.3 对比配色	118
6.3.4 单重点配色	119
6.3.5 冷色调	120
6.3.6 暖色调	121



选择最合适的构图方法 第7章 123



7.1 常规构图法	124
7.1.1 眼睛放哪里合适? (三分法构图)	124
7.1.2 人物在画面中的最佳位置 (三分法构图)	125
7.1.3 巧妙利用反光物 (对称构图)	128
7.1.4 保持画面均衡 (均衡构图)	129
7.1.5 突出模特身材 (S 形构图)	130
7.1.6 拍摄坐姿或者蹲姿人物 (三角形构图)	131
7.1.7 拍摄站立的人物 (直立形构图)	132
7.1.8 拍摄俯趴在围栏上的模特 (对角线构图)	133
7.1.9 侧拍端坐的模特 (L 形构图)	134
7.1.10 利用阶梯表现模特	135
7.1.11 利用引导线 (汇聚线构图)	136
7.1.12 两个人的拍摄 (对比对称构图)	137
7.1.13 草地上的小姑娘 (水平线构图)	138
7.1.14 利用眼神的交流 (对角线构图)	139
7.1.15 利用排列有序的柱子 (节奏感构图)	140
7.1.16 利用网格作为背景 (繁简对比构图)	141
7.1.17 利用背景线条 (分割线构图)	142
7.2 打破常规的构图法	143
7.2.1 减少人物所占的画面比例	143
7.2.2 意境的营造 (虚化主体构图)	144
7.2.3 表现人物的局部 (开放式构图)	145
7.2.4 广角镜头的开放性 (空间开放构图)	146
7.2.5 突出模特修长的双腿 (透视构图)	148
7.2.6 俯拍得到全身的动漫效果 (透视构图)	149
7.2.7 表现倒躺的人物 (倒置构图)	151
7.2.8 高度俯拍 (高视角构图)	151
7.2.9 门中之人 (框架式构图)	152
7.2.10 遮挡法营造神秘感	153



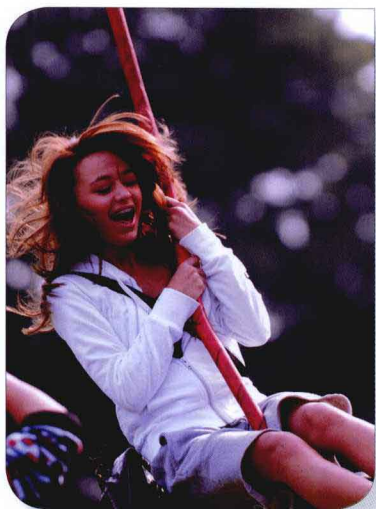
寻找好光线的诀窍 第8章 155



8.1 自然光	156
8.1.1 打造明朗清爽的美女(顺光)	156
8.1.2 突出人物的明暗层次(前侧光)	157
8.1.3 表现强烈的明暗对比(侧光加反光板)	158
8.1.4 突出人物立体感(侧逆光加反光板)	159
8.1.5 表现人物优美的轮廓(逆光加反光板)	160
8.1.6 顶光下拍摄人像的解决方案(一把半透明的伞)	161
8.1.7 户外拍摄人像的最佳光线时间	162
8.1.8 让模特的皮肤更加白皙(利用外置闪光灯)	162
8.1.9 充满意境的剪影效果(逆光)	164
8.1.10 打造眩光下的人像(利用逆光)	165
8.1.11 打造曝光过度效果	166
8.2 环境光	167
8.2.1 利用室内柔和的灯光	167
8.2.2 巧妙利用门和窗的光线	168
8.2.3 多用反光板突出女性的秀美	169
8.2.4 如何在光线昏暗的室内拍摄人像	170
8.2.5 夜景人像	170
8.3 人造光	172
8.3.1 主光定位作品的风格	172
8.3.2 辅光体现暗部细节	173
8.3.3 背景光让人物跃出画面	174
8.3.4 发光让头发通透而有层次	175
8.3.5 眼神光——沟通欣赏者和摄影师的灵魂	176
8.3.6 拍摄端庄大方的美女(柔光箱前侧布光法 单灯)	177
8.3.7 帅气女孩的刻画(泛光灯后侧布光法 单灯)	178
8.3.8 恬静真实的小女生(柔光箱侧面布光法 单灯)	179
8.3.9 模仿多云时室外自然光布光(柔光箱顶光布光法 单灯)	180
8.3.10 柔软细致的光比控制(顺主侧辅布光法 双灯)	181
8.3.11 夏日海边的室内模仿(顶光+侧逆布光法 双灯)	182
8.3.12 质感细节的双赢(对角布光法 双灯)	183
8.3.13 突出面部立体感(三角光打法 三灯)	184
8.3.14 表现高雅气质(蝴蝶光打法 三灯)	185
8.3.15 柔媚美女的光线表述(鳄鱼光+轮廓光打法 三灯)	186



人像摄影突出主体的几大诀窍 第 9 章 189



- 9.1 选用大光圈虚化背景 190
- 9.2 试用 70mm 以上焦段 191
- 9.3 选择反差大的环境压暗背景 192
- 9.4 汇聚线引出人物 193
- 9.5 动势突显人物 194
- 9.6 利用透视突出人物 196
- 9.7 影调的层次对比展现人物 197
- 9.8 运用繁简元素突显人物 198
- 9.9 运用虚实对比突出主体人物 200
- 9.10 选择色彩单一的背景 202
- 9.11 以草地为背景俯拍 204
- 9.12 以天空为背景仰拍 205

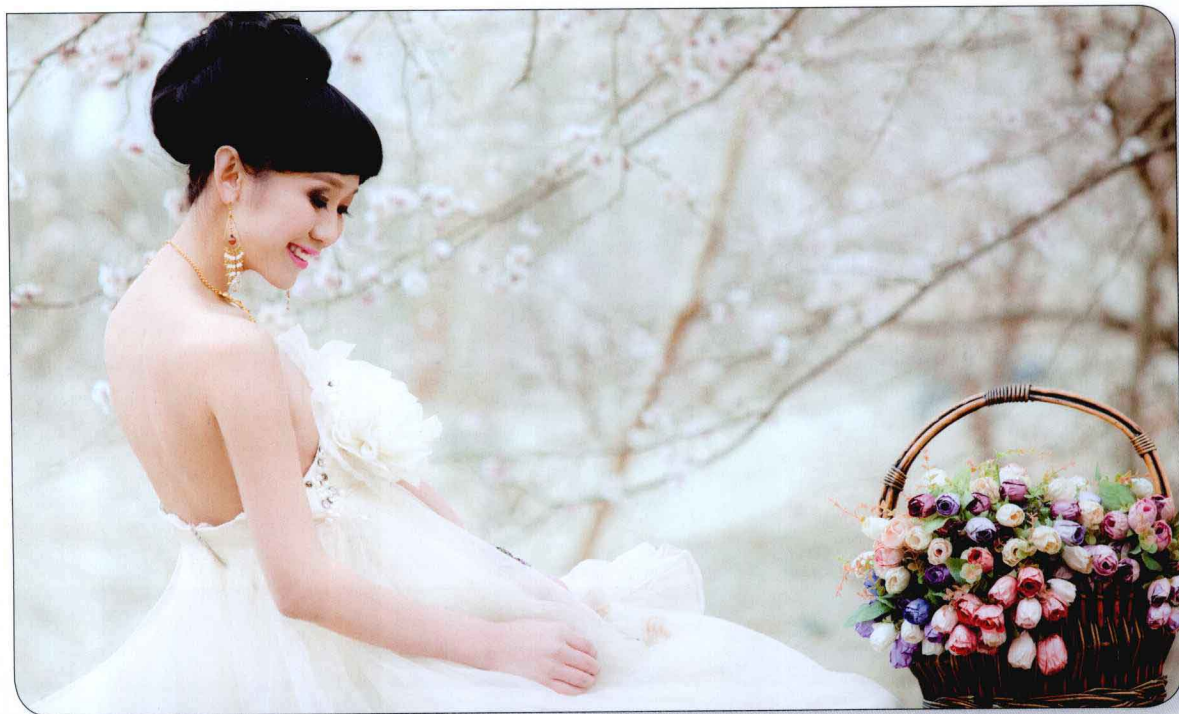
人像摄影注意事项 第 10 章 207



- 10.1 避免走光的姿势 208
- 10.2 小心头顶开花长草 209
- 10.3 注意手部和脚部的完整 210
- 10.4 避免僵硬摆姿 211
- 10.5 把焦点放在人物眼睛上 212
- 10.6 对角线构图活力大增 214
- 10.7 在视线方向保留空间 216



主题人像 第 11 章	219
11.1 唯美浪漫	220
作品解析	225
11.2 复古之风	230
作品解析	234
11.3 性感诱惑	236
作品解析	238
11.4 另类工厂	240
作品解析	244
11.5 阴沉忧郁	246
作品解析	250





Part3 后期为人像作品增添光彩

不得不掌握的人像后期技巧 第12章 255



- 12.1 不改变肤色让环境色彩更艳丽 256
- 12.2 模糊背景获得浅景深效果 260
- 12.3 让人物皮肤白净细腻 262
- 12.4 调整偏色的人像照片 265
- 12.5 修复人物曝光不足的照片 268
- 12.6 瘦脸和瘦身 271
- 12.7 去除干扰元素突出主体 274
- 12.8 美化眼睛和牙齿 277
- 12.9 制作日系风格的照片 280
- 12.10 制作怀旧风格的照片 283





PART 1

拍摄前的准备