

突破摄影思维定式，参透人像摄影之道

人像摄影 从入门到精通

● 黑瞳玉强 编著

- 数码单反摄影视频教学
- 绝美人像高清大图赏析
- 后期处理案例视频教学



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮



人像摄影 从入门到精通

● 黑瞳玉强 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青社

律师声明

北京市邦信律师事务所律师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。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通用户发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

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

人像摄影从入门到精通 / 黑瞳，玉强编著. —北京：中国青年出版社，2012.2

ISBN 978-7-5153-0461-8

I. ①人… II. ①黑… ②玉… 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014744号

人像摄影从入门到精通

黑瞳 玉强 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 刘忆初 林 杉

封面设计：六面体书籍设计工作室

张旭兴

封面摄影：视嘉映像 SEGAVISION

封面模特：刘开来(Kelly)

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：18

版 次：2012年3月北京第1版

印 次：2012年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-0461-8

定 价：69.00元（附赠1CD，含视频教学）

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

“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：方正兰亭粗黑简 方正兰亭特黑简 方正兰亭黑简 方正韵动粗黑简 方正正粗黑简

随着数码相机的应用和普及，人们逐渐进入了数码时代。数码相机改变了传统人像摄影的模式，而数码技术的迅速发展给人像摄影领域带来了强烈的冲击，同时也为人像摄影行业的发展开辟了更加广阔的空间。在开始拍摄作品之前，我们首先应该了解自己的相机，只有熟悉了自己的相机，才能做到最充分地利用它拍出好照片。摄影是一门内外兼修的学问，在进行人像摄影时，不仅要注重画面的形式、构图、色彩、用光，更重要的是要体现出人物的性格以及神态。

人像摄影是人物摄影中的一个重要组成部分，不管是拍摄单人像，还是多人像，只有背景更简洁，构图更明确，才能更为直接地表现人物本身。它要求拍摄者不仅要有过硬的技术与技巧，更要有出色而独到的艺术感受与表达能力。因为拍摄技巧上的纯熟是容易做到的，而艺术上的纯熟却很难达到。如果拍摄者仅仅满足于在人物的形貌、体态与神情上做文章，而不对各种行为的意义进行探究，那么人像摄影仍然成不了艺术，只能是生活的点缀与装饰，充其量做条艺术的“花边”而已。而本书的宗旨即是让初学者在短时间内提高人像摄影水平，并培养出自己独特的审美观，以拍出风格独特的人像作品。

本书第一章从摄影基础开始介绍，包括光学成像原理、光圈、快门、景深等概念。第二章介绍了适合拍摄人像的器材，其中包括相机、镜头以及室内、室外辅助器材，第三章及第四章介绍了人像摄影中的构图、色彩、用光，结合人像摄影的特点来深入剖析各种技法的应用。第五章至第十章重点介绍了一些和人像摄影相关的应用，比如家庭摄影、生活中的纪实摄影、美姿技巧、外景写真、室内人像摄影以及专业人像摄影等。最后第十一章介绍了人像摄影作品的后期处理技法，包括二次构图、面部细节调整、造型再次修饰及拼版等。

本书的内容丰富、图文并茂、结构清晰、讲解细致，既有专业的技术理论，又有实用的实战拍摄技巧，让读者在欣赏摄影作品的同时，对摄影知识和技巧拥有更为感性的认识。本书适合没有任何数码摄影经验的摄影爱好者入门进阶，也适合具有一定摄影经验的广大摄影爱好者学习提高，希望它能成为您人像摄影之路上的良师益友。

作者

目 录

C o n t e n t s

Chapter

01



人像摄影入门

了解人像摄影	14
人像摄影的定义	14
人像摄影的发展	15
人像摄影与人物摄影的不同	16
光学成像基础知识	17
相机成像原理	17
光圈、快门速度对曝光的影响	18
光圈与快门速度的组合	19
光圈详解	20
光圈	20
光圈的特性	20
快门详解	21
快门速度	21
快门的特性	21

景深详解	22
景深的概念	22
决定景深的因素	23
测光与曝光	24
测光的意义	24
现代数码摄影的精确曝光	25
测光模式的选择	26
点测光模式与局部测光模式	27
评价测光模式与中央重点平均测光模式	28
感光度在人像摄影中的作用	29
不同感光度的特性	29
实际拍摄中感光度的应用	30
数码摄影中白平衡的调整	31
白平衡的意义	31
白平衡模式	32



Chapter 02



人像摄影器材初识

相机的基础知识 34

了解相机 34

数码相机简介 34

数码相机种类介绍 35

消费型数码相机 35

微单相机 35

数码单反相机 35

人像摄影数码相机初识 36

佳能600D基本部件简介 36

佳能数码单反相机的特性 37

尼康D90相机的基本操作 38

尼康数码单反相机的特性 39

常用拍摄模式介绍 40

数码单反相机的镜头常识 43

镜头简介 43

感光元件与镜头的关系 43

定焦镜头 44

变焦镜头 45

人像摄影特定镜头的选择 47

佳能EF 24-70mm f/2.8L USM镜头 47

佳能EF 85mm f/1.2 L II USM镜头 48

佳能EF 50mm f/1.4 USM镜头 48

尼康AF-S 尼克尔 24-70mm f/2.8G镜头 49

尼康AF 85mm f/1.4D IF镜头 49

人像摄影的辅助器材 51

相机的辅助器材 51

摄影包的选择 51

闪光灯的选择 52

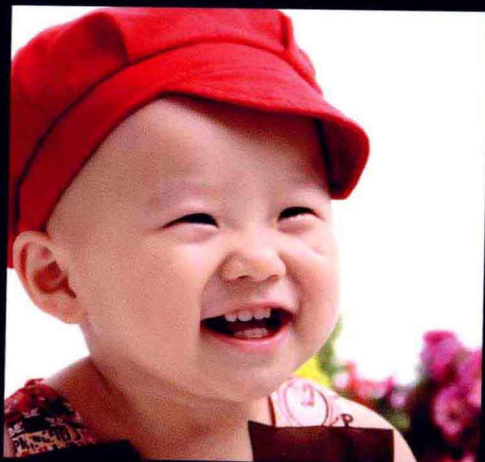
脚架的选择 53

其他辅助器材的选择 54

室内人像摄影的器材选择 56

影室灯的选择 56

其他影室器材的选择 57





人像摄影中的构图

构图的含义与原则	60
构图的含义	60
构图的目的	62
构图的一般规则	63
构图的细节	64
构图的基本形式	65
黄金分割构图	65
九宫格构图	66
对角线构图	68
L形构图	70
三角形构图	71
框架式构图	73
人像摄影中机位与透视的关系	74
特写构图的机位及特点	74
半身构图的机位及特点	75
七分身构图的机位及特点	76
全身构图的机位及特点	77
摆拍构图与抓拍构图	78
摆拍与抓拍概述	78
摆拍构图	79
抓拍构图	80



Chapter 04

人像摄影中的色彩与用光

人像摄影中色彩的应用	82
不同色彩的意义及带给人们的感受	82
色彩的构成	84
影响色彩的因素	84
人像摄影中的色彩搭配	85
人像摄影用光基础	88
光线的分类及特点	88
光线的角度及特点	89
不同性质光线的应用	91
高调人像摄影与低调人像摄影	92



Chapter 05

家庭摄影

简述家庭摄影	94
家庭摄影的意义	94
家庭摄影的方式	95
家庭合影的拍摄——室内篇	96
家庭合影的拍摄——室外篇	97
宝宝是这样长大的	98
拍摄儿童的器材准备	98
拍摄儿童需了解的基础知识	99
各年龄段儿童的拍摄	102
与儿童的磨合及光线的调整	104
儿童摄影心得总结	105
如何拍好亲子照	108
宝宝和爸爸	108
宝宝和妈妈	109
爸爸、妈妈和宝宝	110
家庭聚会摄影	111
家庭聚会摄影拍摄前的准备工作	111
选择拍摄角度及构图	112
拍摄过程中的人员组织	113
家庭摄影的注意事项	114
自然的平视角度	114
稳定好相机确保自拍成功	115
用“强制闪光”模式获得光影平衡	115
构图时先考虑背景，后考虑人物	116

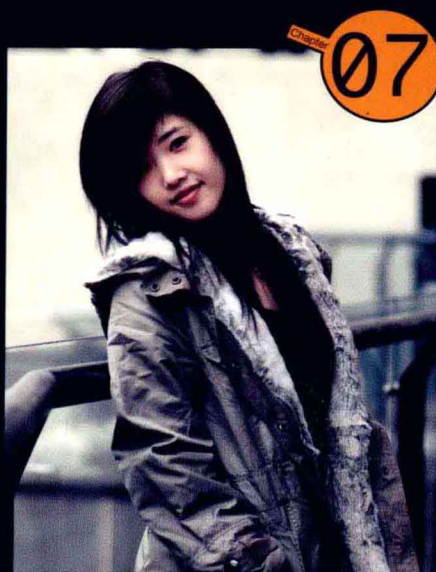


Chapter 06

生活中的纪实摄影

纪实摄影简述	118
纪实摄影的定义	118
纪实摄影的分类	118
纪实摄影的特点	119
纪实摄影中的社会民风摄影	121
拍摄题材的表现	121
拍摄要领	122
纪实摄影中的婚礼摄影	123
器材的选择	123
婚礼拍摄的注意事项	125
婚礼拍摄细节	127

纪实摄影中的运动摄影	130
纪实性与艺术性	130
寻找闪光点	130
拍摄者的训练	131
成功的关键	131
几种特殊的拍摄方法	132
高速运动的摄影技巧	134
运动摄影中快速对焦的技巧	135
纪实摄影中的新闻摄影	136
新闻摄影定义	136
新闻摄影的艺术表现力	137
典型瞬间的抓拍	139
利用现场光	140



专业人像摄影美姿技巧

美姿基础	142
人像摄影与美姿	142
人体结构与黄金分割构图	144
拍摄角度与人物脸型	146
单人美姿	148
站姿的美姿表现	148
坐姿的特点及实例	151
双人美姿	153
双人正对镜头	153
双人侧对镜头	154
一人正对镜头一人背对镜头	155
双人背对背	156
一人在前一人在后	157
双人背对镜头	158
人物眼神在美姿中的运用	159
美姿在拍摄活动中的综合运用	160
身体曲线的处理	160
腿部线条的处理	162
手与手臂线条的处理	163
头部线条的处理与表情的变化	164



Chapter 08



外景写真

外景拍摄时间的选择 166

在早晨拍摄外景人像 166

在午时拍摄外景人像 167

在黄昏拍摄外景人像 168

外景人像摄影的摆姿特点及技巧 169

人物要轻松、随意 169

要能表达人物的情感 170

要与画面呼应 170

外景人像摆姿的独特之处 172

外景人像摄影的用光技巧 174

顺光拍摄 174

逆光、侧逆光拍摄 175

外景拍摄时反光板的使用 176

外景拍摄时辅助光的利用 177

外景人像摄影的构图技巧 179

外景人像摄影中的人、景关系 179

人像摄影中的前景和背景处理 180

突出人物主体的方法 181

拍好外景人像的三要素 184

正确曝光 184

试用竖画幅构图 185

合理使用长焦镜头 186

外景人像摄影实战技巧 188

背景虚化及头发高光效果的运用 188

将背景和被摄者巧妙融合的广角人像 189

拍摄全身街景人像 191

外景人像摄影化妆基础 192





室内人像摄影

室内人像摄影基础	196
室内人像摄影简介	196
室内人像摄影的准备工作	197
室内人像摄影的拍摄技巧	199
提高照片的清晰度	199
消除人像摄影中的红眼	200
初级室内人像摄影用光	201
室内人像摄影中的几种常见光	202
顺光照明效果	203
前侧光照明效果	204
侧光照明效果	206
利用窗口光拍摄室内人像	207
室内人像摄影的布光	209
单灯布光	209
双灯布光	211
三灯布光	214
室内人像摄影的补光技巧	216

室内人像摄影的色彩控制	218
暖调拍摄	218
冷调拍摄	218
中间调拍摄	219
对比色拍摄	220
和谐色拍摄	221
重彩拍摄	222
淡彩拍摄	222
室内人像摄影的画面构成	224
人物的表情眼神与构图	224
构图时的注意事项	226
如何控制人物的表情	230
控制人物表情的方法	230
控制人物表情的要求	230



专业人像摄影

专业人像摄影简介 232

专业人像摄影分类 232

专业人像摄影的特点 233

室内婚纱摄影 234

室内婚纱摄影简介 234

室内婚纱摄影的基本设备 235

室内婚纱摄影光线的运用 237

室内婚纱摄影的构图 239

室内婚纱摄影的美姿 241

室内婚纱摄影的注意事项 242

外景婚纱摄影 246

外景婚纱摄影简介 246

外景婚纱摄影的基本设备 247

外景婚纱摄影光线的运用 249

外景婚纱摄影的构图 252

外景婚纱摄影的注意事项 255

拍摄中的细节 257

广告人像摄影 259

广告人像摄影简介 259

广告人像摄影的影调与色调概述 260

广告人像摄影中的影调 261

广告人像摄影的色调 263

广告人像摄影的情态把握 264

RAW格式在广告人像摄影中的意义 266

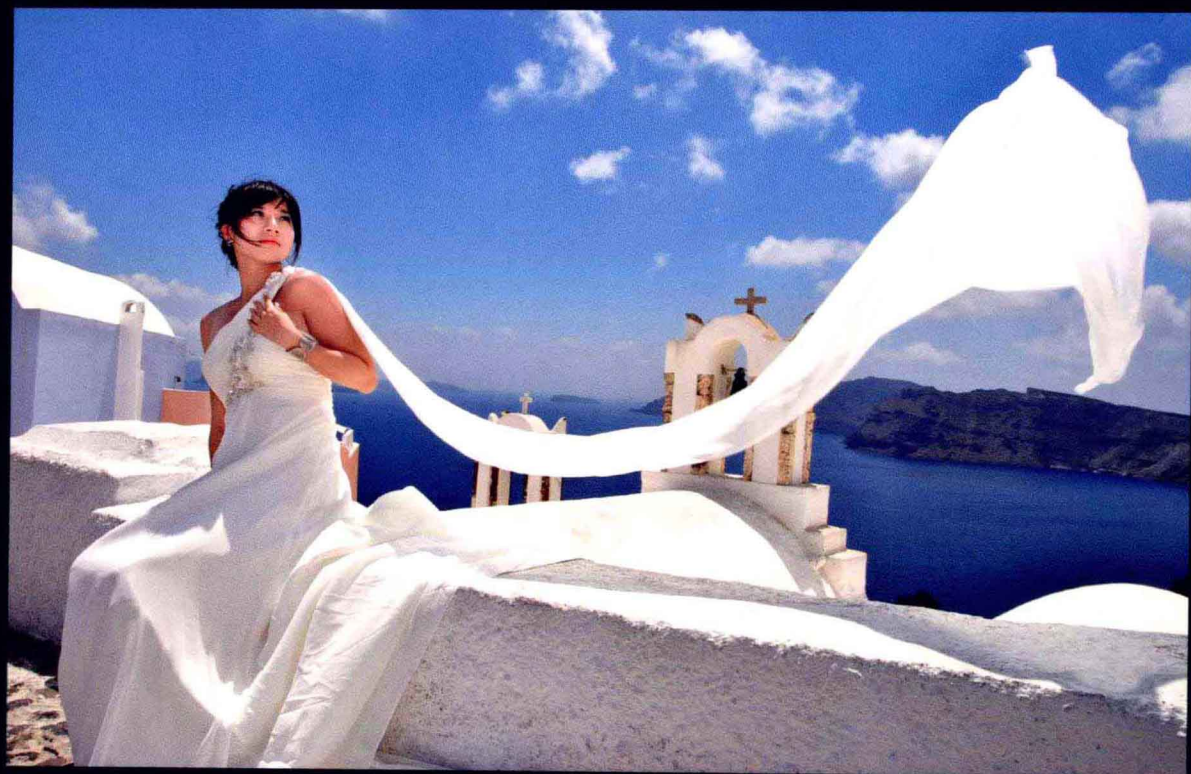
灵感在广告人像摄影中的体现 267



Chapter
11

人像摄影作品的后期处理

软件介绍	270
Photoshop	270
ACDSee	271
光影魔术手	272
美图秀秀	273
人物美化	274
去眼袋、黑眼圈及简单磨皮美白	274
保留细节的人物磨皮	277
使美女的脸型更漂亮	279
后期制作	281
色彩游戏	281
怀旧风格	283
花中女郎	285
淡雅紫色	287





Chapter

01

人像摄影入门

这是一张典型的人像摄影作品，图中拍摄者通过对光线的运用、色彩的调制以及对人物表情和眼神的把握，捕捉到人物极为完美的瞬间。人物双目含情，姿态优美。



了解人像摄影

人像摄影是众多摄影门类当中一个重要的组成部分。早期的摄影即以人像摄影为主，随后，由于摄影技术的发展，逐步分出人像摄影、静物摄影、风光摄影等摄影门类。下面让我们详细了解一下人像摄影。

人像摄影的定义

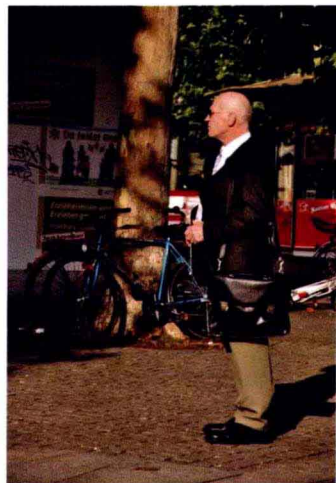
很早以前，人们就根据各种需要、以各种方式描绘自己的形象。而人像摄影是通过摄影的形式表现被摄者的相貌和神态。人像摄影大致可分为艺术类人像摄影和写实类人像摄影两种。



△ 上图是一张典型的艺术类人像摄影作品。这幅人像摄影作品属于外景人像摄影，拍摄者通过镜头捕捉了美女回眸的瞬间，表现了人物的形体特征与身份。

快门速度：1/125s 光圈：F3.2
感光度：100 焦距：80mm

▷ 右图是一张写实类人像摄影作品。这张作品记录了一名外国游客在旅行中的瞬间。



快门速度：1/800s
光圈：F5.6
感光度：200
焦距：105mm

▷ 右图是一张艺术类人像写真作品。人物的姿态、服饰、妆面以及背景都需要在摄影先期设计，并且在摄影后期拍摄者需对影像进行后期处理。



快门速度：1/80s
光圈：F4
感光度：250
焦距：60mm



△ 上图是一张写实类人像摄影作品。这张照片记录了宝贝生活中的开心时刻，画面纯朴自然，表现出宝贝可爱的特点。

快门速度：1/30s 光圈：F2 感光度：400 焦距：50mm

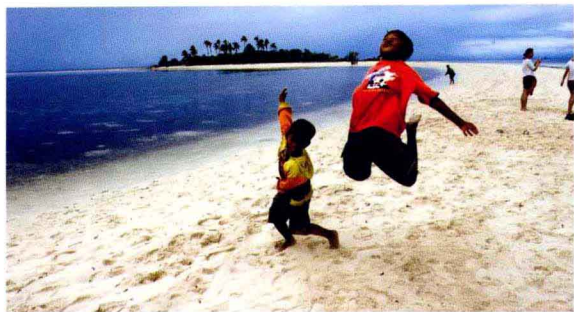
人像摄影的发展

早期的人像出现在绘画中，当摄影艺术发明之后，因其与绘画相比，在人像的写实性、成像速度以及成本等方面的优势，人们开始以摄影的方式记录自己的容貌。但是由于当时技术条件的局限，人像的拍摄还处在初始阶段。如今，随着科技的不断进步，随着电子闪光装置、高速自动聚焦镜头及新型感光材料的诞生，摄影得到了飞速发展，极大地丰富了拍摄者创作的可能性。一幅优秀的人像摄影作品是许多成功因素的总和：对人物神情、姿态的刻画，照明、曝光的设置以及构图、意境的表达，均要达到较高的境界，它们共同构成一个和谐的画面。

下图是一幅老照片，这张照片记录了旧时中国城市的街景。这张照片的拍摄者是一名外国记者，照片成了当时外国人了解中国的主要方式。同时，这张照片也是珍贵的历史资料。



△ 黑白摄影时代的老照片



△ 上图是一幅现代数码摄影作品。这张照片记录了海滩上嬉戏玩耍的少年，拍摄者采用高速快门将这一瞬间定格，这是早期摄影无法做到的。

快门速度：1/640s 光圈：F9 感光度：200 焦距：20mm



△ 上图是婚纱摄影中的人像写真作品。画面中除了人物的相貌、神态之外，对妆容、服饰，以及道具、背景等的搭配上也有较高的要求，以达到照片影像的整体协调统一。目前婚纱摄影已成独立的摄影门类。

快门速度：1/200s 光圈：F5 感光度：100 焦距：35mm



技术提高

在拍摄人物快速进行或者转瞬即逝的动作时，拍摄者可使用高速快门来定格人物的动作。



人像摄影与人物摄影的不同

人像摄影：以刻画与表现被摄者的相貌与神态为主，其大致可分为两类：艺术类人像和写实类人像。在拍摄艺术类人像时，注重灯光、道具、场景的选择，以将被摄者的形象艺术化、概念化，强调画面的视觉效果。如婚纱摄影、儿童写真、时尚大片等都属于艺术类人像的范畴。而写实类人像是在现实中取景，表现在各种生活状态下真实的人物形象，通过描绘被摄者的外貌来展现其精神面貌。如新闻人物照片、纪实类人像等都属于写实类人像。

人物摄影：以表现有被摄者参与的事件与活动为主，以表现具体的情节为主要目的，而不注重表现被摄者的相貌和神态。

这二者之间的区别在于摄影主题的不同：

人像摄影：摄影主题是人物的外貌和精神面貌；

人物摄影：摄影主题为事件。



◁ 左图为标准的人像摄影作品。画面中的光线、色彩、影调等方面都极为讲究，人物的精神面貌刻画得也十分到位。

快门速度：1/4s
光圈：F9
感光度：100
焦距：70mm



△ 上图摄影作品为婚礼现场拍摄，主要以表现现场情节为主，为人物摄影。这类人物摄影透露出浓浓的生活气息，让观者能感同身受。

快门速度：1/200s 光圈：F9
感光度：400 焦距：44mm



△ 上图拍摄者通过对拍摄角度、拍摄位置以及画面构图等的综合考虑，表现一对新人的整体特征，属于人像摄影。通过这样的比较可以直观地感受到人像摄影和人物摄影的区别。

快门速度：1/80s 光圈：F1.7 感光度：250 焦距：50mm