

HZ BOOKS
华章科技

中国传媒
CHINA MEDIA

时尚人像摄影

完全自学宝典

附赠：《人像实拍手册》
+多媒体视频光盘(1DVD)

构图·用光
实战·后期

尚艺摄影 编著

著名数码影像与后期专家 刘宽新
全国人像摄影十杰 张罗平
原《新锐摄影》杂志主编 穆杉伯男

全国人像摄影十杰 见弓
《数码摄影》杂志副主编 邓登登
中国人像摄影学会 郭瑞昱

联袂
推荐



机械工业出版社
China Machine Press

时尚人像摄影

完全自学宝典

构图·用光
实战·后期

尚艺摄影 编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书内容非常丰富,几乎涵盖了时尚人像摄影的各个方面。图书部分由简入难、循序渐进地设置了构图篇、用光篇、操作篇、器材篇、实战篇、主题篇及后期篇7个篇章,包括40大知识点、153个小知识点;光盘部分包含相机及附件的安装、拍摄设置、镜头推荐、人像后期处理补充案例、镜头辞典、数码摄影小技巧等内容,共6部分、49个知识点;随书附赠的《人像实拍手册》含及摆姿、表情、发型、道具、服装及沟通等拍摄技巧讲解,对人像实战拍摄具有非常强的指导意义。

图书中几乎每个小知识点都采用实拍案例的形式,将内容拆解为“拍摄要点”以及包含器材使用技巧、相机设置技巧等在内的“拍摄技巧”,同时还把容易产生问题的“拍摄误区”向读者说明清楚,非常详尽地讲解了人像摄影中摄影师必知必会的知识点。

本书采用了大量优秀人像摄影师的摄影作品。这些摄影师在时尚人像摄影领域都有着非凡的造诣,通过向这些专业摄影师学习,读者必定会获得最直接、最有用的时尚人像摄影知识。

作为一本基础的人像摄影书,本书适合对时尚人像摄影感兴趣的业余爱好者、摄影发烧友研读学习,对刚刚进入影楼、摄影工作室的初级人像摄影师也具有非常强的学习价值。

封底无防伪标均为盗版

版权所有,侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目(CIP)数据

时尚人像摄影完全自学宝典 / 尚艺摄影编著. —北京: 机械工业出版社, 2011.7

ISBN 978-7-111-35036-1

I. ①时… II. ①尚… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第111972号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘莎 梁勇 田龙美

北京画中画印刷有限公司印刷

2011年8月第1版第1次印刷

210mm×270mm·19印张(含1.5印张小册子)

标准书号: ISBN 978-7-111-35036-1

ISBN 978-7-89433-002-4(光盘)

定价: 88.00元(含光盘)

购书热线: (010) 64860125; 64882622; 64877547(兼传真)

投稿热线: (010) 64882614

读者信箱: zhuozhongtushu@126.com



推荐

当编辑把这本人像摄影书的电子文件传给我时，有种莫名的感动。书中从基本的构图、用光讲起，到最后的主题实战、后期处理，讲解内容涵盖了人像摄影的方方面面，是一本难得的学习人像摄影，尤其是学习时尚人像摄影的好书，相信对读者朋友会有裨益。

著名摄影家 数码影像与后期专家 刘宪新

一本好的摄影书一定是一本易读、易学的摄影书，这本书具备了这两个特点。易读：全书以实拍案例讲解，且每个案例都把拍摄技法、注意事项讲解得淋漓尽致。易学：从最容易上手的构图、用光开始，不讲太多大理论、大道理，真正契合了普通影友的实际需求。

著名人像摄影师 全国人像摄影十杰 见弓

这本书是我近几年看到的为数不多的值得推荐的好摄影书之一。作者讲解案例之细致，涉及知识点之全面，对于初级影友学习时尚人像摄影技术，会有极大的帮助。而我作为一名专业时尚人像摄影师，也能从里边获取有价值的信息，这是非常难能可贵的。

著名人像摄影师 全国人像摄影十杰 张罗平

对于时尚人像摄影的爱好者来说，能有一本从构图、用光、操作和器材几个方面给予立体指导的自学教程，无疑是摄影技术迅速进阶的好秘笈。这本书正是人像摄影爱好者和发烧友所需求的摄影教程。全书精美、时尚的人像作品贯穿始终，让人在轻松、养眼的图片中学习摄影技巧，版式新颖且清新，知识点丰富又不乏逻辑性，值得喜欢时尚人像摄影的朋友阅读学习。

《数码摄影》杂志副主编 邓登登

一幅优秀的时尚人像摄影作品，是许多成功因素的总和，神情、姿态、构图、照明、曝光、制作均要达到较高的境界。这是一本优秀的时尚人像摄影教程，作者耐心为读者细致地讲述了时尚人像拍摄的原理和窍门，提供给影友逐步学习与进阶所必需的知识。我们很期待这样一本优秀的摄影图书问世！

原《新锐摄影》杂志主编 优众网商业摄影总监 穆杉伯男

当年自己学习人像摄影时，因为买不到称心的摄影书，只能去看大部头的国外摄影书，因为翻译的问题，费心费时。倘若当时有这么一本内容如此饱满的书，不知能节省多少时间！这本书里讲解的很多摄影技巧和方法，都反映了当今时尚人像摄影的发展方向和趋势，非常值得初级影友或专业人士研磨学习。

中国人像摄影学会会员 人像摄影师 郭瑞罡



前言

摄影在近些年相当流行，影友们三五成群，在周末、假日的城市公园、室内酒吧或城郊美景中拍摄美女模特也很常见。作为一个摄影业余爱好者或发烧友，甚至于刚刚进入影楼、工作室工作的初级人像摄影师，都有必要对人像摄影，尤其是符合当下潮流的时尚人像摄影进行更多的学习，让每一幅作品都能体现自己的思想。

本书的特点有哪些？

图书中几乎每个小知识点都采用实拍案例的形式，将内容拆解为“**拍摄要点**”以及包含器材使用技巧、相机设置技巧等在内的“**拍摄技巧**”，同时还把容易产生问题的“**拍摄误区**”向读者说明清楚，非常详尽地向广大读者讲解了人像摄影中摄影师必知必会的知识点。

本书包含哪些内容？

本书内容非常丰富，几乎涵盖了时尚人像摄影的各个方面。**图书部分**由简入难、循序渐进地设置了构图篇、用光篇、操作篇、器材篇、实战篇、主题篇及后期篇7个篇章，包括40大知识点、153个小知识点；**光盘部分**包含相机及附件的安装、拍摄设置、镜头推荐、人像后期处理补充案例、镜头辞典、数码摄影小技巧等内容，共6部分、49个知识点；**随书附赠**的《人像实拍手册》含及摆姿、表情、发型、道具、服装及沟通等拍摄技巧讲解，对人像实战拍摄具有非常强的指导意义。

第1篇——构图篇。构图是学习摄影的第一步，本篇首先介绍了时尚人像摄影的构图要领，可以帮助读者了解最基本的拍摄角度；然后对人物拍摄的常规构图方式进行了讲解；最后介绍了将人物与环境以更合理的方式呈现于画面之中的方法。

第2篇——用光篇。摄影就是通过对光线的把握，呈现光与影的微妙关系。本篇首先介绍了不同类型和不同方向的光线带来的不同效果；然后阐述了如何利用光线营造需要的人像摄影氛围，并分别讲解了摄影中对自然光线和人造光线的把握技巧；最后讲解了光线与色彩的关系。

第3篇——操作篇。本篇主要教会读者怎么使用相机以及如何对手动数码单反相机进行最基本的参数调整和菜单设置，首先介绍如何根据需要对影像的大小和品质及照片风格进行调整；然后对感光度、测光模式、对焦方式、拍摄模式进行了讲解，帮助读者做到能清晰地对焦和准确曝光；最后对直方图和高光提示进行了讲解，并介绍了使用RAW格式拍摄能够带来的更多优势。

第4篇——器材篇。本篇对时尚人像摄影器材进行了讲解，包括相机、镜头、反光板、闪光灯，电池手柄、脚架、快门线，以及滤镜的功能和使用，让读者掌握在摄影过程中使用什么样的工具达到什么样的效果。

第5篇——实战篇。本篇首先介绍针对不同场景和不同服饰的拍摄技巧，然后分别对不同类型的写真人像和情节人像拍摄进行了讲解，并通过“误区分析”、“要点诠释”及“技巧分析”等分类总结让读者更直观地了解实战拍摄中的问题。

第6篇——主题篇。本篇通过几个主题人像拍摄，从构思、造型、道具、用光等方面进行分析，让读者可以从拍摄过程及拍后的总结中进一步了解时尚人像的拍摄全过程，从而快速地提升读者的拍摄技法和艺术水准。

第7篇——后期篇。本篇从拍摄问题的修复和人像润饰与完美两大方向，分别介绍了对人像照片进行曝光、色调及肤质的美化等后期处理的具体操作。

本书适合哪些读者阅读学习？

作为一本基础的人像摄影书，本书适合以下读者阅读学习：

- (1) 对时尚人像摄影感兴趣的业余爱好者、摄影发烧友；
- (2) 刚刚进入影楼、摄影工作室的初级人像摄影师；
- (3) 其他对时尚人像摄影感兴趣的人士。

本书采用了大量优秀人像摄影师的摄影作品。这些摄影师在时尚人像摄影领域都有着非凡的造诣，比如见弓老师曾入选“全国人像摄影十杰”，“江湖大虾（陈知明）”老师是著名的人像摄影师，尹达老师是多个国际品牌签约摄影师。通过向这些专业摄影师学习，读者必定会获取最直接、最有用的时尚人像摄影知识。

在此特别感谢众多摄影师及模特为本书的付出。

作者

2011-4-10



CONTENTS 目录

前言

第1篇 构图篇

1 时尚人像摄影构图初步要领014

- 1.1 学会观察人物与环境背景 014
- 1.2 让画面更加简洁 016

2 不同的人像拍摄角度018

- 2.1 平拍表现真实自然的人物 018
- 2.2 仰拍突出人物的修长挺拔 020
- 2.3 俯拍使人物视角更独特 022
- 2.4 侧拍突出面部轮廓 025

3 时尚人像拍摄常规构图方式026

- 3.1 搭配前景与背景 026
- 3.2 借助自然的框架 028
- 3.3 特写刻画主要特征 031
- 3.4 半身人像纳入服饰效果 033
- 3.5 全身人像展示完整人物 034

3.6 突出人物主体的黄金分割构图	037
3.7 表现身材的S形线条构图	038
3.8 展现人物活力的斜线构图	040
3.9 赋予人物想象空间的留白式构图	041
3.10 将想象延伸到画面之外的开放式构图	043

4 人物与环境的结合045

4.1 避免凌乱繁杂的环境	045
4.2 利用对比强烈的背景	047
4.3 借用周围的建筑物	048
4.4 充分利用自然环境	050

第2篇 用光篇

5 光线的不同类型054

5.1 自然光线	054
5.2 人造光线	057
5.3 混合光线	059

6 光线的不同方向060

6.1 正面光效果	060
6.2 45° 前侧光效果	062
6.3 90° 侧光效果	064
6.4 逆光效果	065

7 对自然光线的把握066

7.1 柔和阳光下拍摄人像	066
7.2 明朗的阳光下拍摄人像	067
7.3 在阴影中拍摄人像	068
7.4 阴天或雪天的光线下拍摄人像	070
7.5 早晨或黄昏时拍摄人像	071
7.6 夜景或暗光下拍摄人像	072

8 人造光线场景中对光线的把握074

8.1 主光、辅助光、背景光的搭配	074
8.2 闪光灯与反射光线的结合	076
8.3 闪光灯逆光效果	078
8.4 恒定光源下拍摄	080
8.5 伦勃朗式布光法	082
8.6 蝴蝶布光法	083

9 光线与色彩的关系084

9.1 不同光线的不同色温	084
9.2 借助色温赋予画面不同的色调	088
9.3 借助有色灯光强化照片风格	091

10 利用光线营造独特的画面效果094

10.1 营造突出人物的画面空间效果	094
--------------------------	-----

10.2 强调画面的色彩效果	096
10.3 控制画面的影调氛围	100

第3篇 操作篇

11 影像尺寸的设定106

11.1 根据照片用途设置图像画质	106
11.2 参考打印大小设置图像大小	108

12 拍摄模式的选择110

12.1 初学者推荐使用人像模式	110
12.2 通常情况下首选光圈优先模式	111
12.3 表现运动中的人物使用快门优先模式	112
12.4 快速抓拍人物选择P模式	113
12.5 特殊情况下使用M模式	115
12.6 捕捉动作与表情选择高速连拍	116

13 照片风格的选择117

13.1 近拍选择人像风格	117
13.2 远拍选择标准风格	118
13.3 后期处理选择可靠设置或自然风格	119
13.4 根据拍摄者的喜好自定义照片风格	120

14 ISO感光度的设置121

14.1 选择最低的感光度保证画质的细腻	121
14.2 常见机型高感光度设置的极限	122
14.3 选择相机的自动ISO感光度	123

15 测光方式的选择124

15.1 最常用的点测光模式	124
15.2 特写拍摄时首选局部测光模式	125
15.3 环境人像拍摄选择评价测光模式	126
15.4 人物位于画面中央时使用中央重点 平均测光模式	128
15.5 利用测光表更精确	129
15.6 借助灰卡测光避免出现误差	130

16 对焦方式的选择131

16.1 最常用的单次自动对焦	131
16.2 拍摄运动人像使用连续自动对焦	132
16.3 极特殊场景摄影使用手动对焦	133

17 直方图和高光提示功能的使用134

17.1 了解曝光过度或不足	134
17.2 有时曝光过度更好	136
17.3 曝光不足也是一种风格	137



CONTENTS 目录

第4篇 器材篇—— 相机、镜头、附件的选择

18 相机品牌之选	141
18.1 Nikon系列相机的特点	141
18.2 Canon系列相机的特点	144
19 画幅之选	146
19.1 画幅越大, 灵敏度、信噪比和 动态范围越优越	146
19.2 全画幅相机推荐	150
19.3 APS-C画幅相机推荐	152
20 像素之选——更高像素便于图像的 裁剪及后期精修	154

21 高感之选——呈现细腻画质, 又 不失真实的色彩	155
22 时尚人像镜头的选择	156
22.1 传统风格的人像镜头具有很强的临场感	156
22.2 长焦镜头捕捉街景行人	157
22.3 广角镜头记录旅游人文感受	158
22.4 大光圈望远变焦镜头制造唯美人像	159
22.5 大范围标准变焦镜头拍摄生活纪实人像	160
23 镜头与画面的关系	162
23.1 焦距变化带来的画面范围变化	162
23.2 不同的焦距、拍摄距离和光圈带来 不同的人像虚实效果	164
24 时尚人像经典镜头推荐	166
24.1 原厂镜头之Nikon、Canon	166
24.2 副厂镜头	172
25 反光板的选择	173
25.1 反光板的类型	173
25.2 反光板的作用	176
26 灯光的选择	178
26.1 轻便好用的闪光灯	178
26.2 功能强劲的外拍灯	180
27 电池盒兼手柄	182
27.1 可装卸、更充足的电源	182
27.2 便于人像竖拍	183
28 稳定装置	184
28.1 三脚架——暗光摄影的利器	184
28.2 快门线——让机震降到最小	186
29 时尚人像摄影中的滤镜	187
29.1 柔焦镜——让人物画面更柔和	187
29.2 偏振镜——去除画面中多余的反光	188
29.3 减光镜——强光下也可光圈开大	191

第5篇 实战篇

30 不同场景下的人像拍摄194

- 30.1 背景极亮的场景人像拍摄 194
- 30.2 背景较暗的夜晚人像拍摄 196
- 30.3 逆光下的场景人像拍摄 198

31 不同服饰的人像拍摄200

- 31.1 拍摄身着黑色服饰的人物 200
- 31.2 拍摄身着红色服饰的人物 202
- 31.3 拍摄身着蓝色服饰的人物 204

32 拍摄写真人像206

- 32.1 低调增强性格魅力 206
- 32.2 广角镜头拍摄草坪上的人物 208
- 32.3 结合特色建筑突出人物和画面风格 210
- 32.4 黑白影像表现女性的独特魅力 212
- 32.5 长焦镜头刻画人物的面部情绪 214
- 32.6 背景强烈虚化的唯美风格 216

33 拍摄情节人像218

- 33.1 设计场景与情节记录故事人物 218
- 33.2 低速快门呈现舞动的精灵 220
- 33.3 拍摄纪实类的个性婚纱照 222

第6篇 主题篇

34 It can be better226

- 34.1 It can be better——构思 226
- 34.2 It can be better——造型 228
- 34.3 It can be better——用光 229
- 34.4 It can be better——拍摄过程 231
- 34.5 It can be better——总结 234

35 秋天の童话236

- 35.1 秋天の童话——构思 236
- 35.2 秋天の童话——造型 240
- 35.3 秋天の童话——道具 241
- 35.4 秋天の童话——用光 242
- 35.5 秋天の童话——拍摄过程 244
- 35.6 秋天の童话——总结 248

36 树林中的精灵250

- 36.1 树林中的精灵——构思 250
- 36.2 树林中的精灵——造型 252
- 36.3 树林中的精灵——道具 253

- 36.4 树林中的精灵——用光 254
- 36.5 树林中的精灵——拍摄过程 255
- 36.6 树林中的精灵——总结 258

37 为你弹唱一曲260

- 37.1 为你弹唱一曲——构思 260
- 37.2 为你弹唱一曲——造型 262
- 37.3 为你弹唱一曲——道具 263
- 37.4 为你弹唱一曲——用光 264
- 37.5 为你弹唱一曲——拍摄过程 266
- 37.6 为你弹唱一曲——总结 270

38 小资情调272

- 38.1 小资情调——构思 272
- 38.2 小资情调——造型 274
- 38.3 小资情调——道具 275
- 38.4 小资情调——用光 276
- 38.5 小资情调——拍摄过程 277
- 38.6 小资情调——总结 279

第7篇 后期篇（全视频讲解）

（本篇内容见随书光盘，内含各案例PDF文件及

视频讲解文件）

39 拍摄问题修复

- 39.1 处理曝光不足的照片
- 39.2 将灰暗的照片色彩变得绚丽
- 39.3 锐化使人物更清晰
- 39.4 调整画面白平衡

40 人像润饰与完美

- 40.1 调出柔和肤质
- 40.2 使牙齿更洁白
- 40.3 打造性感的嘴唇
- 40.4 调出白瓷般肌肤
- 40.5 修饰人物脸庞、手臂和大腿
- 40.6 为人物添加艺术纹身

光盘目录

DISC CONTENTS



图书第7篇

案例操作PDF文件
案例操作视频文件

附赠内容

认识数码单反相机(视频讲解)

1. 认识数码单反相机
2. 安装电池
3. 安装存储卡
4. 安装与拆卸镜头
5. 快门线的使用

相机的基础设置(视频讲解)

1. 相机的基础设置
2. 拍摄模式选择
3. 设置测光与白平衡
4. 设置亮度和对比度

单反相机镜头推荐(视频讲解)

1. ISO与画质的关系
2. 数码单反镜头推荐
3. 拍摄视频短片

人像摄影后期处理(视频讲解)

A

去除画面中的多余人物
减少眼睛中的眼白
扶正倾斜的人物照片
打造焦点人物效果
制作立可拍自拍照片
为人像照片添加简单边框
快速挽救逆光的人像照片
消除人像照片中的拍摄日期
消除黑眼圈
去除眼袋

B

补腮红散发好气色
为头发添加挑染效果
打造清新妆容
打造魅惑的烟熏妆容
为眼妆添加金属颗粒
为干燥嘴唇添加唇油效果
唇部的彩妆处理

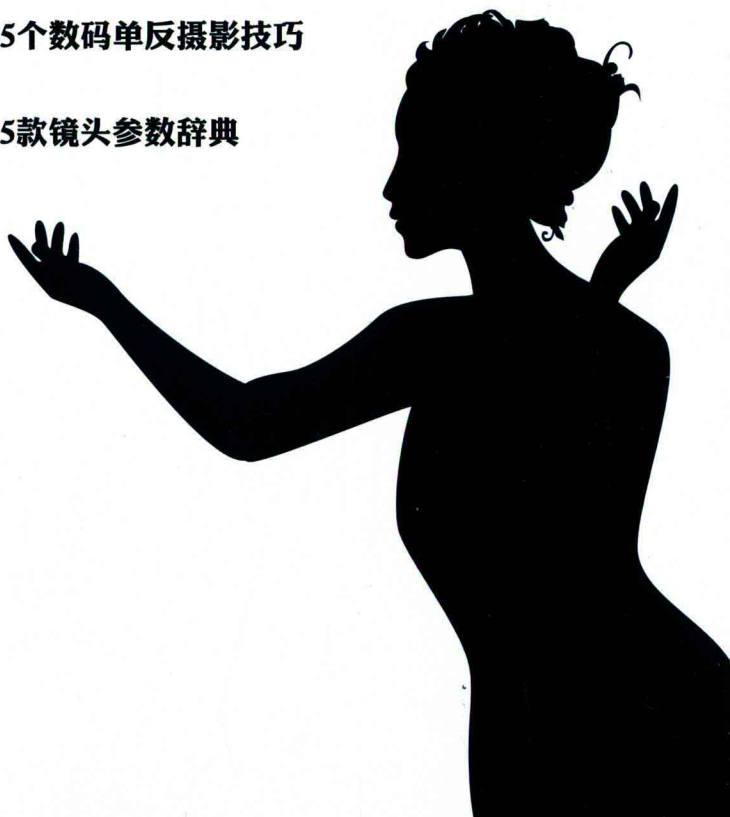
制作性感珠光唇彩
变换人物发型
打造人物时尚卷发
反转黝黑的人物皮肤
打造冰雪肌肤效果
为宝宝进行肤色美白
打造明星般的光洁肌肤
简单的人物照片磨皮

C

更换指甲的颜色
修出完美腿形——快速为美女瘦腿
唇唇欲动之诱人唇色——打造性感双唇
完美玉臂——人物手部的美白
缩小鼻子
为头发染色——更改头发颜色
美腿不是问题——美腿的制作
时尚魅力秀出来——添加文身效果
制作闪亮唇彩
黑头去无踪
制作挺拔的鼻梁
为粗糙皮肤磨皮

35个数码单反摄影技巧

75款镜头参数辞典





构图篇

第1篇

对于不同的拍摄主题，有不同的构图策略，对于时尚人像而言，构图稍加改变，所拍摄的画面可能就千差万别。有了准确的构图，才能获取更贴切的主题，通过本篇内容的学习，能使您快速了解不同构图带来的不同画面效果，引领你进入时尚人像摄影的世界。

- ◎ 时尚人像摄影构图初步要领
- ◎ 不同的人像拍摄角度
- ◎ 时尚人像拍摄常规构图方式
- ◎ 人物与环境的结合

1 时尚人像摄影构图初步要领

时尚人像摄影中，构图同样起着重要的作用。它可以组织画面中的人物，使主体对象更加醒目与突出。而适当地纳入环境中的其他重要元素，与之相互呼应而成的画面，会显得更加协调自然，也可以使人像不显得过于单调。在人像摄影中，首先了解构图的初步要领，将对后面的拍摄起到很好的提高作用。

1.1 学会观察人物与环境背景



环境背景是画面中不可缺少的元素，它可以起到衬托人物、突出主题的作用。要表现柔美的人像照片，常常会选择淡色的环境与背景，如果要表现另类或独特风格的人物照片，则常常以深色或特殊的场景为背景，与人物相搭配，进而突出人物的形象特征。



- ◎ 相机：Canon EOS 5D
- ◎ 测光模式：点测光
- ◎ 光圈：F4.5
- ◎ 曝光时间：1/125秒
- ◎ 焦距：17mm
- ◎ ISO：200
- ◎ 白平衡：闪光灯
- ◎ 拍摄者：尹达

选择窗户作为人物的背景，结合柔美的窗帘和灿烂的阳光，共同表现一个美好的环境，从侧面烘托出女子自由自在的幸福感。

在拍摄一张成功的人像照片前，摄影师首先应当根据模特的特点来设计最佳的模特造型。例如性感的美女，常常会选择在室内环境中拍摄，搭配性感的服饰与灯光效果，营造出具有吸引力的画面。在拍摄这类题材的人像照片时，取景构图显得尤为重要，需要适当纳入环境元素，又不能影响对主题人物的表达。



1. 在人物的右侧，使用喷头喷水，增添拍摄场景的现场气氛



2. 如果是对着透明的玻璃喷水，玻璃所形成的水纹会使画面虚化模糊的效果更加强烈



3. 横画幅的取景构图，不能修饰出少女修长的身材特征



少女身着性感的小碎花睡衣，拍摄者指导少女在浴室中拍摄，借助蓝色的灯光效果，结合现场的道具，拍摄出具有独特视觉魅力效果的画面。

◎ 相机：Nikon D700 ◎ 测光模式：点测光 ◎ 光圈：F2.0 ◎ 曝光时间：1/60秒
◎ 焦距：85mm ◎ ISO：400 ◎ 白平衡：钨丝灯

1.2 让画面更加简洁

简洁的画面，可以使人物更加突出。如果是室内拍摄，常常可以选择干净的背景墙或纯色的背景布，充分表现人物主体的面部或身材线条等特征，将观者的视线更加集中地汇聚到人物主体身上。



表现了女孩侧卧时的性感特征，为了更好地突出主题，强调主体的主导地位，选择了纯白的床铺和淡雅的背景墙，让环境看上去尽量简洁。