

绝美人像惊艳揭秘！海德娜娜多年经典人像作品+最新力作无保留全奉献！

好摄达人  
教你拍

# 绝美人像摄影 和后期处理

海德娜娜  
编著

## 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。

## 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

中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-59521012

http://www.shdf.gov.cn

E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp\_law@hotmail.com

## 图书在版编目(CIP)数据

好摄达人教你拍：绝美人像和后期处理 / 海德娜娜编著. —北京：中国青年出版社，2012.1

ISBN 978-7-5153-0475-5

I. ①好… II. ①海… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影艺术②数字照相机—图像处理

IV. ①TB86 ②J413 ③TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 264197 号

## 好摄达人教你拍：绝美人像和后期处理

海德娜娜 / 编著

出版发行：中国青年出版社

印刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

地址：北京市东四十二条21号

开本：787 x 1092 1/16

邮政编码：100708

印张：13.5

电话：(010) 59521188 / 59521189

版次：2012年1月北京第1版

传真：(010) 59521111

印次：2012年1月第1次印刷

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

书号：ISBN 978-7-5153-0475-5

责任编辑：郭光 褚凤丽 李雁滨 林杉

定价：59.00元

书籍设计：彭涛

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

封面用字包括：方正准圆筒体、方正兰亭黑系列

教你  
拍好  
人像

# 绝美人像摄影 和后期处理

海德娜娜  
编著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

















## 前言

我很喜欢摄影，喜欢按照自己的想法去构思图片，喜欢和志趣相投的朋友共同创作摄影作品。我一直觉得，能将个人爱好和工作相结合是件幸运和幸福的事。我很享受摄影带来的乐趣。你不一定非得是摄影师或摄影家，也不一定要用专业的相机，只要能够通过照片表达自己的情绪或者实现自己的构思并乐在其中，这就足够了。

这本书集合了我几年来的摄影作品，有一些有特定的主题，也有一些只是表现了我的一种爱好或者当时的情绪。每一张照片都配有简单的文字说明，介绍了拍摄时候的构思、运用的拍摄技巧或是拍摄时的背景，让大家在欣赏美图的同时也能了解到它们背后的故事。书中还分享了我摄影用光、色彩运用以及后期处理方面的一些经验和技巧，希望能够为大家的拍摄提供一些帮助或启发。

最近我从朋友那里听到一个词——造梦者，我很喜欢。对我来说，摄影是完美的制造梦想、延续梦想的方式。这本书不是一本教科书，而是关于热爱、关于追求梦想的一本书，希望大家能够轻松、愉快地阅读，也期待大家读后多多反馈。

海德娜娜

# 目录

## 第一章

### 人像摄影 前期准备

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 1.1 认识好摄达人的相机军团 ..... | 14 |
| 1.2 与模特进行沟通 .....     | 15 |
| 1.3 人像摄影常用的道具 .....   | 17 |
| 1.4 人像摄影的选景 .....     | 20 |
| 利用风格独特的建筑作背景 .....    | 20 |
| 善用环境中的各种色彩 .....      | 20 |
| 寻找与主题氛围相符的场地 .....    | 22 |
| 选择合适的拍摄背景 .....       | 22 |
| 1.5 达到人景合一 .....      | 28 |

## 第二章

### 人像摄影 用光

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 2.1 光线的基本知识 .....                | 34 |
| 2.2 在户外运用自然光拍摄 .....             | 40 |
| 《未来》——利用晴天的阳光营造轮廓光并表现细节的质感 ..... | 41 |
| 《雾》——朦胧的雾能为照片营造出怀旧的氛围 .....      | 44 |
| 《迷》——落日时昏黄的光线能渲染神秘的画面意境 .....    | 48 |
| 2.3 在室内运用自然光拍摄 .....             | 52 |
| 《佛拉明哥小姐》——巧用室内自然光制造温馨的场景 .....   | 53 |
| 《羊毛戳下午时光》——巧用窗户光拍摄通透的人像照 .....   | 56 |
| 2.4 弱光环境中的奇思妙想 .....             | 62 |
| 《织女冷春》——剪影与全影调摄影 .....           | 63 |
| 《浪漫繁星》——在全黑环境下创造梦幻场景 .....       | 67 |

## 人像摄影 色彩

|     |                                |     |
|-----|--------------------------------|-----|
| 3.1 | 色彩的基础知识.....                   | 80  |
| 3.2 | 高、低调人像拍摄.....                  | 85  |
|     | 《宅女恋床记》——高调的白色系打造慵懒、轻松的氛围..... | 86  |
|     | 《森林少女的午后时光》——同色系沉稳的小低调.....    | 89  |
| 3.3 | 具有视觉冲击力的撞色人像.....              | 93  |
|     | 《60秒美人鱼》——对比色的梦幻效果.....        | 94  |
|     | 《发现色彩之旅》——旅途中的美妙色彩组合.....      | 98  |
| 3.4 | 人像的色彩也有冷暖之分.....               | 102 |
|     | 《HELLO 冬天》——冬日里的暖调暖人心.....     | 103 |
|     | 《冷调，只是心情》——利用冷色调拍摄雪天人像.....    | 106 |
|     | 人像摄影色彩经验分享.....                | 110 |

## 人像摄影 构图

|     |                                    |     |
|-----|------------------------------------|-----|
| 4.1 | 构图的基础知识.....                       | 116 |
| 4.2 | 不同镜头拍出的效果大不一样.....                 | 124 |
|     | 《胡同儿童年》——利用变焦广角镜头在狭窄的胡同拍出广阔视野..... | 125 |
|     | 《大自然里的小欧范》——用标准镜头拉近与人物的距离.....     | 128 |

# 目录

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 4.3 图解人像摄影常用构图——shot! shot! shot! 拍出充满气氛的构图..... | 133 |
| 人像摄影构图经验分享.....                                  | 142 |

## 第五章

### 主题 人像摄影

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 5.1 主题人像简述 .....                  | 148 |
| 5.2 主题人像拍摄技法 .....                | 159 |
| 《薄荷小姐的生日》——善用色彩和动作、表情组合烘托氛围 ..... | 160 |
| 《彩虹》——彩带道具与造型搭配突出主题 .....         | 165 |
| 5.3 主题人像创意合成 .....                | 171 |
| 《漂浮在眼前的童话》——利用后期合成颜色和道具 .....     | 172 |
| 《魔法师》——前期拍摄与后期元素结合的梦幻影像 .....     | 176 |
| 主题人像摄影经验分享 .....                  | 180 |

## 第六章

### 人像摄影 后期处理

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 6.1 写在修图操作之前 .....    | 186 |
| 6.2 轻松修出完美肤色 .....    | 188 |
| 6.3 旅行人像照片的后期处理 ..... | 195 |
| 6.4 修掉画面中无意义的景物 ..... | 203 |
| 6.5 创意合成创造梦幻画面 .....  | 210 |

第一章

人像摄影  
前期准备



## 1.1

## 认识好摄达人的相机军团

在我的工作室里有不下10台相机，把它们摆在一起时就是黑压压的一大片。看到它们仿佛看到自己的摄影成长之路，它们陪伴

我度过了很多开心的时光。下面向大家介绍几款我最喜爱的相机。



我拍摄人像时最得力的搭档就是尼康D系列相机，从D70、D80一直到D90。相比之下，尼康D70机身比D90大一圈，也更沉，但它却是这三款相机中我用得最贴心、也最顺手的，也许是因为它是我的第一台数码单反相机吧。虽然D70的软件操控系统有些过时了，但我觉得它的手感是最好的。



这款相机是徕卡D-LUX4，它的特点是可以广角取景，因为它具有24mm的广角端。我个人认为它比较适合出游时用来拍摄风景照。如果用来拍摄人像照的话，就要注意变形的问题，要小心调整才可以，不然会把人物的比例拍得很奇怪。现在我出行都带着它，感觉它的夜景模式非常不错。



我曾经被HOLGA拍出的照片迷倒，所以很早以前就入手了这款LOMO相机——HOLGA漏光大师。不过等我真正用过才知道，原来只有特定的环境光线才可以拍出美丽的漏光照片。也许是我比较懒的缘故吧，现在不太常用它，因为用它拍照还要冲洗底片。



这是我最早使用的数码卡片相机——Nikon COOLPIX S1，这款相机比较小巧。因为它十分便于携带，所以我几乎每天都带着它，用它记录了很多生活里的点滴。

拍摄时，不要太死板地要求模特做这个动作、那个动作，我更倾向于像交朋友一样和模特交流、沟通，所以每次拍摄更像是和朋友一起出游、聚会或玩耍。拍摄之前需要先确定主题，可以事先和模特聊聊自己的想法和灵感，得到模特的共鸣后，双方可以分别做一些前期工作，比如准备道具或找一些样片等。我喜欢这样合作的感觉，喜欢与模特共同完成一件事，这样对模特来说也是一件好事，可以全程参与到拍摄中来。这样一来，也与商业拍摄活动有了区别。

我喜欢请模特参与拍摄的全程，我一直认为只有当模特对这个主题感兴趣时，她才会更充分地挖掘自己的潜力，在拍摄时表达出与主题相符的状态。当然，这样说不代表一定要请模特和摄影师一起做什么，或者模特必须准备什么，只是为了说明前期的沟通是必要的。只有模特理解了摄影师想拍什么，拍摄的时候才可以更好地对主题进行表现。所以和模特的沟通就从讲讲自己要拍什么开始吧，然后听听她的想法，多多交流，这是作品走向成功的第一步。



● Canon EOS 5D Mark II ● 光圈: F2.8  
● 快门速度: 1/120s ● ISO: 100 ● 焦距: 16mm

桌子、桌子上的器皿和食物、树上的红花，这些都是摄影师和模特一起完成的。这些布置工作其实没有多大的难度，但却让参与进来的人都有很大的成就感。这样，模特在拍摄的过程中也能更充分地理解主题的中心思想，因此在肢体动作与神情表达方面也就更加到位，这样摄影师也就更省心了。

拍摄完成后，我们就把拍摄用的食物都吃掉啦。就像是吃了一  
次野餐，大家很开心。



● Canon EOS 5D Mark II ● 光圈: F2.8 ● 快门速度: 1/100s ● ISO: 100 ● 焦距: 35mm