



· 摄影金百例 ·



数码创意  
飞思数字创意出版中心

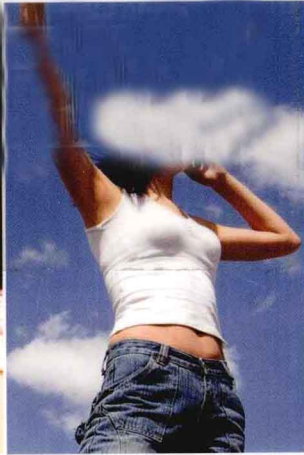
编著  
监制

# 最值得借鉴的 完美人像摄影

# 100 例

- 姿态万千的人像作品赏析
- 拍摄人像时的优美摆姿门道

- 展现人物美感的拍摄技巧
- 外出游玩与儿童人像拍摄要领



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>

· 摄影金百例 ·

最值得借鉴的  
完美人像摄影  
100  
例

数码创意 编著  
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书共分为7章，从不同的角度为读者详细地介绍了在人像摄影中所需要注意的各个因素。第1章着重介绍摄影器材，详细介绍了相机的基本设置和相关的拍摄模式，只有当读者对手中的器材有了足够了解时才能拍摄出优秀的人像作品；第2章分析了人像摄影中的曝光技巧，包括了基本曝光、曝光补偿和其人物的动作姿态等，为读者能够在拍摄过程中摆出更完美的姿态；第4章是在实际拍摄中较少拍摄的人物的表情神态；第5章则从各个方面剖析了在拍摄美女人像中所需要的拍摄技巧；第6章重点介绍了户外拍摄以游玩为主题的人像摄影技巧；第7章详细介绍了在儿童摄影中的种种技巧。

本书适合数码摄影初学者参考使用，也适合希望通过进一步学习提高摄影作品水平的摄影师。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

最值得借鉴的完美人像摄影100例 / 数码创意编著. —北京: 电子工业出版社, 2012.2

(摄影金百例)

ISBN 978-7-121-15194-1

I. ①最… II. ①数… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238569号

责任编辑: 姜 伟

特约编辑: 牛 瑞

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12.25 字数: 313.6千字

印 次: 2012年2月第1次印刷

印 数: 5 000册 定价: 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。



## 前言

PREFACE

虽然不能说现代社会人手一台相机，但是随着数码产品的普及，越来越多的人逐渐熟悉摄影，并且运用摄影来给生活增添一些乐趣。对于以摄影为职业的摄影师来说，这无疑是一种巨大的压力，因为许多人的设备更先进，能去更多地方，接触更广的视界，即使是有足够经验的专业摄影师，在激烈的竞争中也将渐渐暗淡失色。所以，摄影师更应该学习更多的摄影技巧，以自身的技术优势睥睨群雄。

本书抛开了泛泛而谈的空论，以精简的语言，明确地注说目标。从相机的基本运用，到在拍摄中如何保持正确曝光，再到人像摄影中至关重要的摆姿和面部表情的变化所塑造出不同的人物形象，随后的第5章中则将前几章技巧运用到美女摄影中，第6章演示了室外摄影的技术技巧，在文章的最后，则讲述了从新生儿到孩童的拍摄技巧。

本书以提升摄影技术技巧为目标，以经典的摄影实例为手段，以精美的图片为载体，总结了人像摄影中100条经典实用的技术技巧。

对于日新月异的生活，有太多需要留下的印记，身边的亲人、朋友都在岁月的侵蚀中慢慢变化，而只有相片中的影像才是长久的，也正是这样，造就了人像摄影的常青。人像摄影不管是在哪一个时代，都是迫切需要的，掌握好人像摄影技术技巧，对人像摄影师来说，无疑是掌握了开启财富的金钥匙。

# 目录

CONTENTS



把人物真实  
还原在画面  
之中

怎样控制  
曝光

Chapter

01

- 001 选择适合自己的数码相机 ..... 2
- 002 广角镜头展现另类人像 ..... 7
- 003 自然呈现的标准镜头 ..... 11
- 004 长焦镜头拍摄富有意境的人像 ..... 14
- 005 人像拍摄必选的定焦镜头 ..... 16
- 006 巧用光圈、快门 ..... 17
- 007 了解景深常识 ..... 19
- 008 程序自动曝光模式随意抓拍 ..... 22
- 009 富有感觉的光圈优先曝光模式 ..... 23
- 010 体验速度就用快门优先曝光模式 ..... 25
- 011 使用富有创意的手动曝光模式 ..... 26
- 012 直接成为人像大师——人像模式 ..... 28
- 013 越夜越美的夜景人像模式 ..... 30
- 014 使用最恰当的白平衡 ..... 32
- 015 色温对人物的影响 ..... 35
- 016 灵活使用感光度 ..... 38

Chapter

02

- 017 必须了解各种测光模式 ..... 42
- 018 准确曝光才能呈现细节 ..... 46
- 019 学会看直方图 ..... 49
- 020 什么是18%灰 ..... 51
- 021 要适当曝光补偿 ..... 52
- 022 有难度的亮背景与暗背景曝光 ..... 54
- 023 千变万化的闪光灯TTL模式 ..... 55

摄影金百例  
最值得借鉴的  
完美人像摄影  
100例



## 拍摄人像时的摆姿门道

## 用人像拍摄展现出美神态展

Chapter

03

- 024 与模特进行有效的拍摄沟通 ..... 60
- 025 不断变化的摆姿 ..... 61
- 026 让她舒适 ..... 63
- 027 头和肩 ..... 64
- 028 从脚部开始 ..... 68
- 029 让头部倾斜更自然 ..... 70
- 030 手的摆放很重要 ..... 71
- 031 3/4侧脸彰显最佳面容 ..... 73
- 032 女性的形体和气质 ..... 74
- 033 五官细致表现的头肩像 ..... 75
- 034 考验她身体协调的半身像 ..... 77
- 035 身姿优美的全身像 ..... 78
- 036 服饰的重要性 ..... 80
- 037 侧身美女更显苗条 ..... 82
- 038 侧拍美女应留有一定的画面空间 ..... 83
- 039 V型构图突出模特手部姿势 ..... 84
- 040 利用支撑物给她依靠 ..... 85
- 041 捕捉姿态使构图更活泼 ..... 86

Chapter

04

- 042 化妆小技巧 ..... 90
- 043 拍摄大头像 ..... 93
- 044 微笑还是严肃 ..... 95
- 045 定焦在眼部 ..... 96
- 046 目光的方向 ..... 97
- 047 让她用眼睛来笑 ..... 99
- 048 虹膜与瞳孔 ..... 100
- 049 眨眼和眯眼 ..... 102
- 050 眼镜赋予人物气质 ..... 103
- 051 眼睛大小不一处理好 ..... 104
- 052 自然的笑容最美 ..... 105
- 053 生硬的面部表情 ..... 106
- 054 面部的阴影影响美观 ..... 107
- 055 借助眼神表现人物神态 ..... 108
- 056 眼神控制整个画面效果 ..... 109
- 057 神态特写的把握 ..... 110
- 058 表现美女的温柔 ..... 111
- 059 表现美女的活泼 ..... 112

# 目录

CONTENTS



现出美  
用神态展  
人像拍摄

她的心  
用气氛抓住  
美女拍摄

Chapter

04

- 060 拍出闭目女性的妩媚 ..... 114
- 061 水平对准眼睛 ..... 115
- 062 正面面部美女特写 ..... 116
- 063 制造眼神光让眼睛更生动 ..... 117
- 064 侧面美女表现她的眼神交流 ..... 118
- 065 自然的鼻子最漂亮 ..... 119
- 066 以鼻子为中心调整平衡 ..... 120
- 067 湿润的嘴唇 ..... 121
- 068 性感的嘴唇属于她 ..... 122
- 069 下巴的高度 ..... 123
- 070 头发的表现力 ..... 124

Chapter

05

- 071 注意美女的情绪状态 ..... 128
- 072 给予她充分支持 ..... 131
- 073 借助空间抒发人物情感 ..... 133
- 074 让美女和场景互动 ..... 135
- 075 拍出融入环境的感受 ..... 136
- 076 颓废环境中的美女 ..... 138
- 077 利用地面的延伸感觉当前景 ..... 140
- 078 拍摄工作中的她 ..... 141
- 079 拍摄自然的她 ..... 143
- 080 利用书本来让画面生动 ..... 145



## 乐趣 外出游玩的

Chapter

06

- 081 不要忘了给自己在画面中留好位置 ..... 150
- 082 避免选择性干扰 ..... 152
- 083 人景要搭配 ..... 154
- 084 表情抓拍 ..... 156
- 085 姿势摆放 ..... 159
- 086 旅途中的拍摄 ..... 161
- 087 合影的拍摄 ..... 163

## 拍摄可爱的 孩子们

Chapter

07

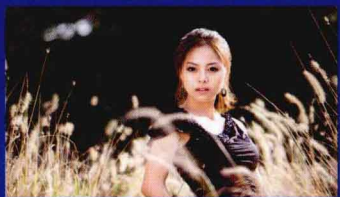
- 088 新生的婴儿 ..... 168
- 089 漂亮的宝宝 ..... 170
- 090 吸引宝宝的注意力 ..... 172
- 091 可爱的笑容 ..... 173
- 092 嬉戏的孩子 ..... 174
- 093 动人的细节 ..... 175
- 094 天真的眼神 ..... 176
- 095 哭泣的样子 ..... 178
- 096 他的成长历程 ..... 179
- 097 那些重要的日子 ..... 180
- 098 孩子们的玩具 ..... 181
- 099 一起玩耍的小伙伴 ..... 182
- 100 家庭全家福 ..... 183



Chapter

01

# 把人物真实还原在画面之中



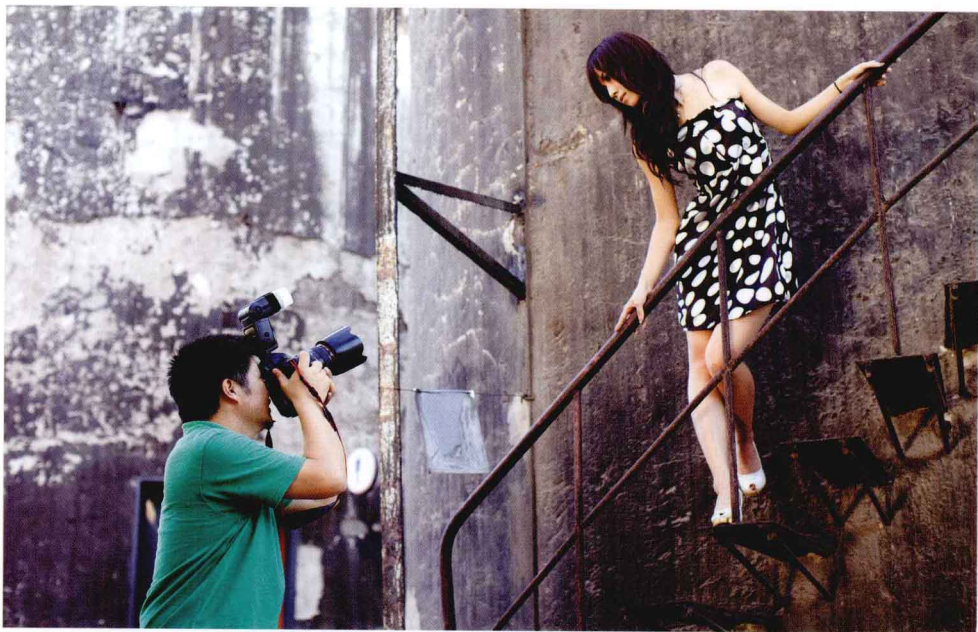
试想一下，摄影师手持一款功能繁多的相机，但是却不知道如何使用；或者即使熟识所有功能，但是却跟自己使用相机的习惯相悖，这无疑是一件郁闷纠结的事情。设备不好使，工作做起来自然也就没有那么精益求精了。

选择一款适合自己的相机，就像书法家拥有一支得心应手的毛笔一样，使用起来不但要行云流水、挥洒自如，更使创作顺利而流畅。

选择相机的时候，首先考虑的因素大都是从相机的基本功能、性价比、像素等方面。功能齐全、性价比高、有效像素大都是人们选择相机的时候普遍的愿望和要求。而市面上的相机往往在这方面都不相上下，选择的时候完全可以根据个人的喜好购买。但是作为人像摄影师，如何拍好人像、用什么样的器材才能拍出更好的人像，是绝大多数摄影者都会思考的问题。



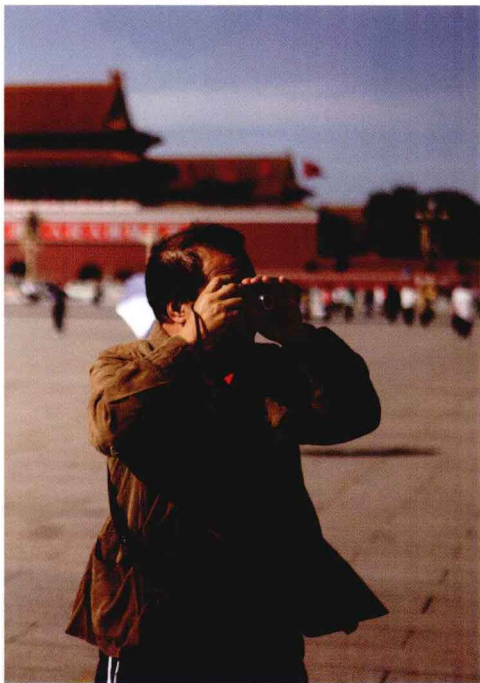
选择适合自己的相机。



拍摄人像图片时所选择的相机与拍摄其他题材的摄影相机有很大区别，专业拍摄人像的相机可以使拍摄出来的人物皮肤更加清晰、柔和，也更加有质感。

但是市面上的相机品牌繁多，型号更是千差万别，即使是一个摄影老手，在面对琳琅满目的相机的时候，也不可能一眼就相中哪一台是自己所需要的。

但是人像摄影从发展开始，人们逐渐摸索出一些拍摄人像时相机镜头的规律。人像摄影不像风光摄影或纪实摄影，在选择相机的时候标准也有很大不同，因为人像摄影的拍摄对象是人物，而不是风光摄影中的风光，所需要的景深效果越加明显才能很好地突出人物主体，比如要拍摄出好的人像的关键在于焦距与光圈的控制，因为人像的拍摄最重要的是突出人物主体，这就需要对景深的控制。



DC卡片机对于拍摄人像来说虽然不够专业但是易于携带，更为便捷，价位较低，受众广泛。



专业的数码单反相机价格相对更高一些，其受众主要是那些有一定摄影基础的业余爱好者和专业摄影人。

像F2.8, F2甚至F1.4和F1.2这种大光圈或超大光圈的相机可以提供很好的景深控制，并可营造出尽量柔美的焦外成像效果。其次相机的镜头所覆盖的焦距段，根据常理，光圈越大，焦距越长，景深也越浅。因此85-135mm这个中焦距是最适合拍摄人像的焦距段。

在传统器材中人像摄影最好的焦距为85-135mm，美能达、佳能、尼康等光学巨头都有自己的专业人像镜头。在目前的数码时代，由于数码相机的感光元件都偏

小，所以在85—135mm焦距中很难达到虚化背景、突出主体的效果，因此我们应该选择一些焦距更长、感光元件尺寸更大、光圈更大的数码相机。

既然知道了拍摄好人像数码相机的要求，下面就来看看市面上有哪些适合拍摄人像的数码相机可供大家选择。



市面上的相机琳琅满目。

首先推荐的是富士S3ProUVIR单反相机，富士S3ProUVIR单反相机可在一些专业领域使用，例如法院取证调查，人眼很难分辨的细节通过这款相机便可进行还原。同时特殊的波长可以被分离出来，通过镜头过滤或使用ALS镜头可捕捉人造光源。富士S3ProUVIR带有第四代超级CCDSRII传感器，采用尼康F80的机身，镜头倍率为1.53倍，支持3D矩阵测光、中心区测光、点测光。感光度ISO为100/200/400/800/1600，快门为1/4000s；其具备独特的30s B&W CCD预览模式，能拍摄RAW格式的照片，使用Adobe RGB和两种sRGB色彩空间，附送富士特有的Hyper-Utility HS-V2软件，同时支持IEEE1394和USB2.0两种数据高速传输方式。



富士S3ProUVIR单反相机。

富士S3Pro以优秀的画质广受好评，而其升级版在CCD上加入了UVIR镜后更是在法院取证调查等专业领域中使用。但正是其功能的完备与画质优秀，价格相对也高出一般单反相机很多。如果摄影师资金足够不防选择此款相机，相信它在很多人像拍摄中都会有不一般的体验。



佳能G11相机。

其次是佳能高端数码相机——G11，G11采用1470万高像素、28mm广角镜头，5倍光学变焦镜头、内置IS光学影像稳定器和3.0英寸高清晰“晶炫II”LCD显示屏，并配备佳能自主研发的新一代数字影像处理器DIGIC 4。佳能G11使用SD/SDHC/MMC卡作为存储介质，电池系统使用型号NB-7L的新型大容量锂离子电池。在可扩展性方面，作为PowerShot系列机型中面对高级摄影用户的旗舰产品，PowerShot G11可以连接多种专业附件，实现摄影师和摄影发烧友们的拍摄创作意图。Speedlite系列闪光灯可以直接连接在PowerShot G11的顶部热靴上进行闪光摄影，如果摄影师需要进行多灯位拍摄，还可以使用ST-E2闪光灯信号发射器。随着与EOS数码单反相机系列相同的附属配件的日益增多，它的可扩展性也将大大增强。佳能G11面向的消费人群是对相机性能有较高要求高端用户。



佳能G11相机侧面、正侧面以及正面照。

除了考虑相机的功能、性价比、像素等因素以外，每一个品牌的相机都有其特点。行话说“尼康锐，佳能媚，宾得相机惹人醉”，尼康相机色彩锐度比较高，色彩比较讨好，颜色比较艳丽，所以用尼康拍摄风光片比较多；而佳能相机还原度高，相片拍摄出来后很柔和，和现实基本一样，所以用来拍摄人像最适合不过。

总之，不管选用什么样的相机，都是与摄影师自己的经济实力、个人习惯与喜好相结合的，掌握了选择适合人像摄影的相机的基本要素，又获得了事半功倍的拍摄工具，这自然是一件值得高兴的事情。



↑ 选择适合自己的相机，在拍摄时也就更得心应手。

📷 光圈:F2.8    ⚙️ 速度:1/250s    ISO 感光度:800    📏 曝光补偿:0EV

#### 📷 摄影师珍藏秘笈

对摄影师来说，最重要的并不是相机功能是否齐全，成像质量是否完美，更重要的还是摄影师自身的技术。在使用传统相机的年代，特别是黑白影像的年代，相机的功能并没有多大的差别，之所以会有那么多成功的摄影大师，与其自身的技术和对摄影的认识修养有很大关系。著名的“街道摄影师”亨利·卡蒂埃·布列松，他几乎只使用18—55mm的标准镜头拍摄，可见相机或者镜头并不是一个人成功的关键所在，关键之处还在于一个人的美学、文学、社会修养，以及对摄影的正确认知，对艺术的不懈追求等等。

广角镜头的特点在于焦距短于、视角大于标准镜头。对135相机来说，焦距在28mm左右、视角在75°左右称为“广角镜头”；焦距在22mm左右、视角在90°左右称为“超广角镜头”。正因为广角镜头的视角大，所造成的画面畸变也就很强烈。一般在人像摄影中，畸变的画面不利于人物体态面貌的展示，所以摄影师极少采用广角镜头拍摄人像。但是利用广角、畸变来拍摄人像，效果反而比一般镜头来得更有张力、更加另类。

使用广角镜头拍人像有两个优点：其一是可以利用广角镜头的变形特征来修饰拍摄对象的身材；其二就是可以利用其透视变形的特性来增强画面的张力与主题的冲击力。



- 拍摄者利用低角度仰拍的方式，结合广角镜头的张力，从而使得模特的身材显得更加苗条与修长。

光圈:F13  
 速度:1/200s  
 ISO感光度:100  
 曝光补偿:0EV



- 通过广角镜头透视变形的特性来增强画面的张力，增加了画面中的视觉冲击效果。

光圈:F2.8  
 速度:1/200s  
 ISO感光度:800  
 曝光补偿:0EV

如何表现广角镜头的张力？要表现广角镜头的变形张力，最重要的是进行近拍。所谓广角要近，指的是广角镜头要接近目标拍摄。罗伯特卡帕曾经说过：如果你拍得不够好，是因为你靠得不够近。虽然他这句话是站在战争摄影的角度所说

的，但是在人像摄影中，也有很深的教义。而这句话应用在广角镜头上，就是指如果你的广角镜头用得不够好，怎么拍都拍不出特色，那不能责怪你的镜头，而是你离拍摄对象不够近。



⬆️ 这就照片由于是瞬间抓拍，在拍摄时需预先测好曝光量。为了更好地表现画面环境，以天空的曝光度为基准，使得被摄主体成为具有一定层次的半逆光效果。拍摄者选择低角度近距离仰拍，当预计的被摄者从镜头前经过时，不失时机地按下快门，从而得到一张极具视觉冲击力的照片。

🔆 光圈:F8    ⚙️ 速度:1/320s    ISO 感光度:100    📷 曝光补偿: -0.3EV





但广角镜头也有其缺点，那就是如果控制不好变形，画面会很奇怪；并且视角大的镜头要保持拍摄环境的整洁与干净，这对构图来说，难度比较大。另外，用广角镜头拍摄时，除了掌握距离以外，取景的角度也是很重要的。其实不论什么镜头，取景的角度都很重要，但在广角镜头上特别明显。用广角镜头拍摄并且要强调画面的广度和张力时，可以由下往上拍摄，这时候画面的张力最强，线条的延伸扩散最具冲击力。

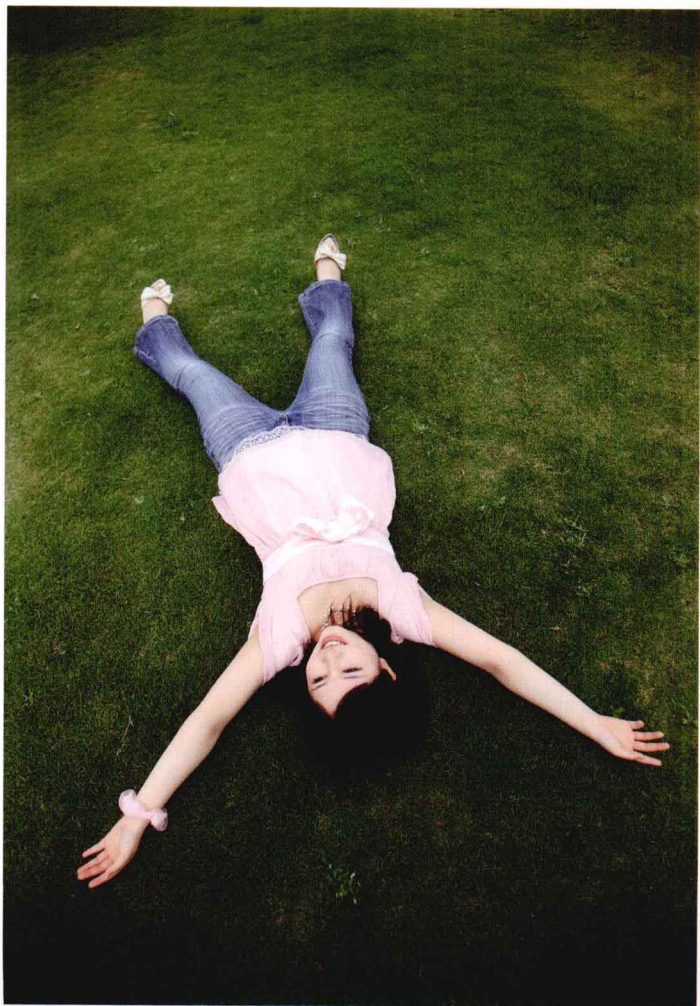
如要获得干净的画面，则由上往下取景拍摄，这时候可以得到最干净单纯的画面。使用广角镜头拍摄时最忌讳摄影师站着，被摄人物也站着，这样很容易就会拍出杂乱的画面，而且照片看起来像是被摄人物站在背景纸前面拍摄的。









用广角镜头近距离拍摄人物面部时，往往会使人面部变形，人物反而显得难看。

-  光圈：F11
-  速度：1/500s
-  感光度：200
-  曝光补偿：0EV



在拍摄时，摄影人可以由下往上拍摄，以此获得干净的画面效果。

-  光圈：F8
-  速度：1/100s
-  感光度：200
-  曝光补偿：0EV