

不是只有摄影大师，才能打造影像写真

栩睿视觉 编著

# 数码摄影不求人

## 30天学会人像摄影

图解版

学摄影

切勿急功近利也拒绝时间太久

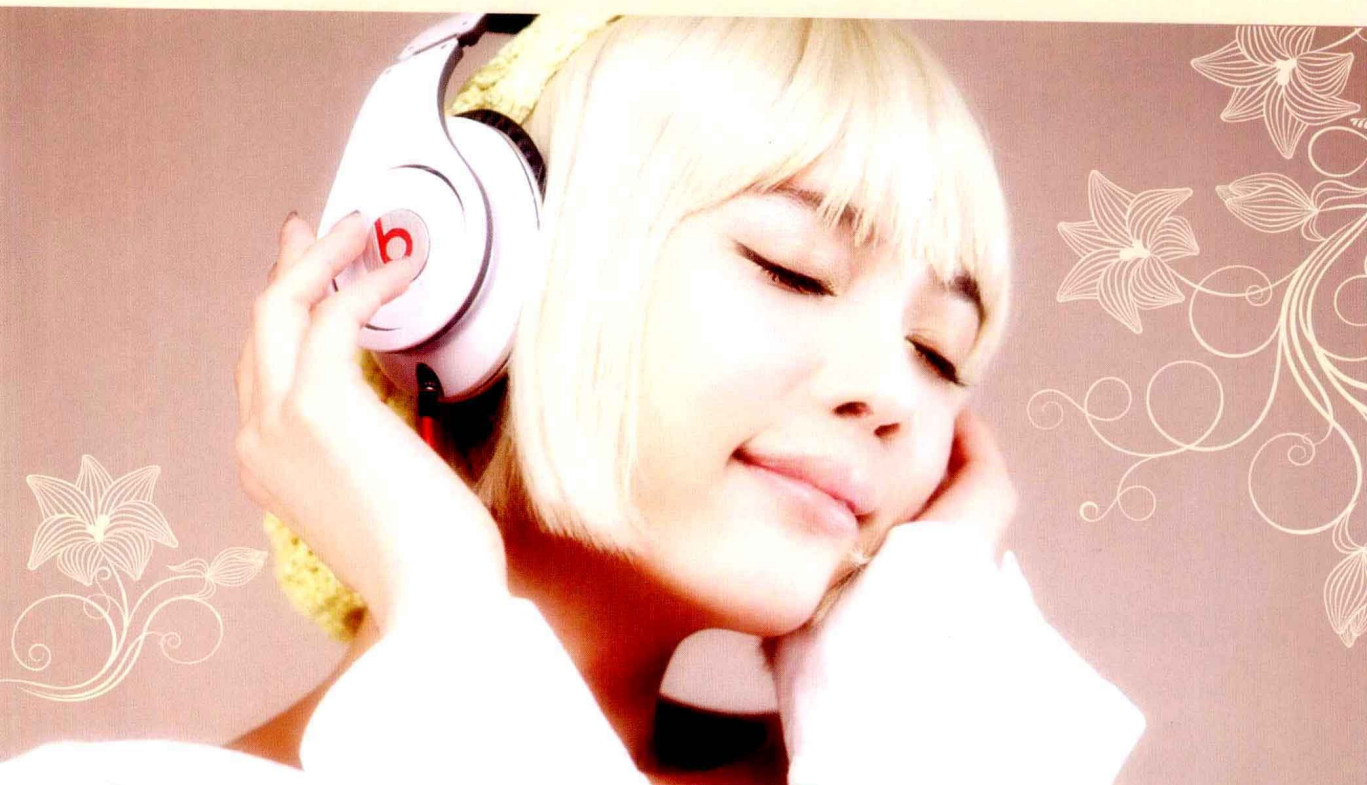
30天刚刚好

机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



本书将告诉您

- 针对人物的摆姿，拍出照片的**故事感**
- 有效借助**窗户光**和**自然光**拍摄人像照片
- 使被摄者更**苗条**/展现**修长美腿**/美化肤质
- 利用光线进行构图，创造更具**感染力**的照片
- 雨天、逆光、雪景、黄昏及田园等场景的**实拍**
- 创造与影室拍摄效果相似的高调和**低调**人像照片



# 数码摄影不求人

## 30天学会 数码人像摄影

图解版

栩睿视觉 编著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

本书结合了众多摄影师多年的拍摄经验，帮助摄影爱好者解决拍摄人像照片时遇到的常见问题。本书将精美的相片实例与摄影师的经验、心得相结合，还将讲解的时间规定为30天，以一天一个摄影主题的形式介绍相关摄影知识，帮助读者用一个月的时间真正掌握人像摄影的相关技巧。

## 图书在版编目（CIP）数据

数码摄影不求人：30天学会数码人像摄影：图解版 / 栩睿视觉编著. —北京：机械工业出版社，2011.12

ISBN 978-7-111-36468-9

I. ①数… II. ①栩… III. ①数字照相机：单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第234395号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：丁 伦

责任印制：乔 宇

北京汇林印务有限公司

2012年3月第1版·第1次印刷

184mm×260mm·9.5印张·232千字

0001—4000册

标准书号：ISBN 978-7-111-36468-9

定价：39.90元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版 Ovidenie ndelici



# Introduction

# 前言

人像摄影是摄影中很重要的组成部分，主要包括纪实风格和艺术写真风格两种。两者各有所长，互相补充。生活中有很多机会拍摄人像，但多数人不可能像大师一样有着敏锐的目光去捕捉精彩的一瞬间，也很少有机会使用专业的灯光和化妆师去给你所拍摄的模特打造专业的效果，因此我们只能走一条中庸之路，好在两者在技巧上有很多相同的地方。对于有心钻研人像摄影的初学者，本书是引导你循序渐进地理解、学习人像摄影的好帮手。

本书结合很多摄影师多年的拍摄经验，主要针对摄影爱好者的需要，提供解决拍摄人像照片时常见的问题和技巧。以图文并茂的形式，直观且详细地讲解数码单反相机、镜头以及附件，并配以精美的图例和摄影师的经验、心得。

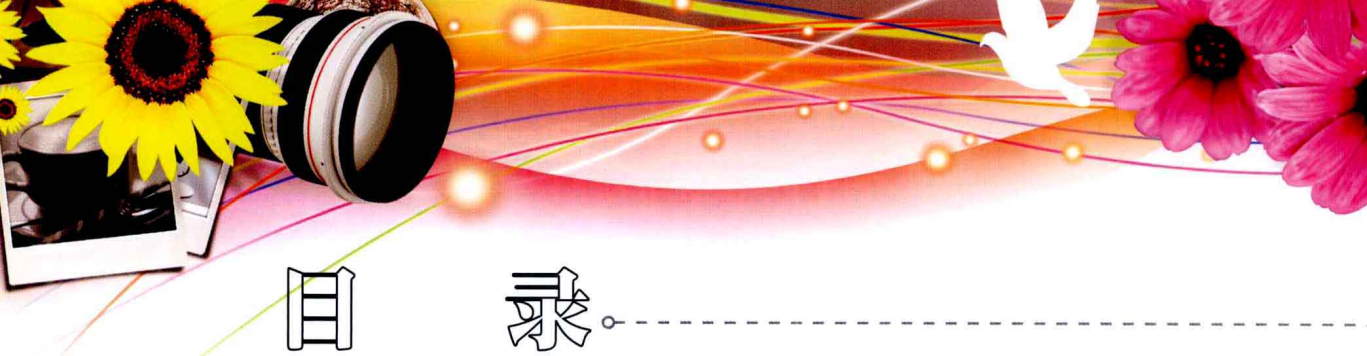
本书是一本入门级摄影图书，对于初学者来说，图例的讲解方式更有利于快速阅读理解。书中通过认识摄影器材、摄影基础知识、摄影基础知识进阶、人像实拍、人像实拍进阶、人像高级实拍、人像后期7个部分分类介绍了人像拍摄中的各种技法、姿势、用光、构图等知识。内容包括最基本的器材—人像摄影基本知识—人像拍摄技巧—后期处理，循序渐进地讲解人像摄影知识，让你从第一天到第三十天真正地掌握人像摄影的拍摄技巧。

参与本书编写的人员有卢晓春、王巧转、关敬、张婷、惠颖、韩登锋、闫武涛、刘波、钱政娟、马晓彤、李斌、黄剑、朱立银、刘正旭、张志敏。

由于作者水平有限，书中疏漏之处在所难免，欢迎各位读者与专家批评指正。

## 照片的拍摄环境说明：

室外	晴天	月光	日落	灯光	逆光
室内	多云	阴雨	夜晚	阴影下	有反射
	阴天	窗口光	反光板	闪光灯	下雪



# 目 录

## 前言

## 第1部分 认识摄影器材

## 第2部分 摄影基础知识



### 第1天 适合拍摄人像的单反

- 相机 ..... 2
- 佳能篇 ..... 2
- 尼康篇 ..... 5

### 第2天 人像镜头的选择 ..... 7

- 恒定大光圈和非恒定大光圈 ..... 7
- 中焦定焦镜头 ..... 8
- 50mm 标准定焦镜头 ..... 9
- 长焦变焦镜头 ..... 9
- 标准变焦镜头 ..... 10
- 广角镜头 ..... 11
- 微距镜头 ..... 11

### 第3天 辅助器材的使用 ..... 12

- 闪光灯 ..... 12
- 反光板 ..... 13
- 测光表 ..... 14
- 灰板 ..... 15

### 第4天 人像写真摄影用光 ..... 18

- 光线把握 ..... 18
- 光线的照射方向 ..... 20
- 高调与低调之美 ..... 22

### 第5天 人像写真摄影构图 ..... 23

- 竖向构图 ..... 23
- 横向构图 ..... 24
- 远景人像 ..... 24
- 中景人像 ..... 25
- 近景人像 ..... 25
- 特写人像 ..... 26

### 第6天 人像摄影的色彩表现 ..... 27

- 色彩的情感象征 ..... 27
- 人物衣着与环境色彩的搭配 ..... 29

### 第7天 画面整体色调表达 ..... 31

- 怀旧色调 ..... 31
- 素雅色调 ..... 32
- 明艳色调 ..... 33
- 不饱和色调 ..... 34





### 第3部分 摄影基础知识进阶



第8天	拍摄场景	36
	📦 拍摄地点的选择和前期准备	36
	📦 拍摄场景的选择和构建	38
第9天	人像类型	40
	📦 生活人像	40
	📦 纪实人像	41
	📦 主题人像	42
第10天	拍摄人像的注意点	44
	📦 常用道具的选择	44
第11天	模特的表现	48
	📦 人物的摆姿	48
	📦 表情和眼神的表现	49
	📦 情感的表达	50
	📦 照片的故事感	51

### 第4部分 人像实拍



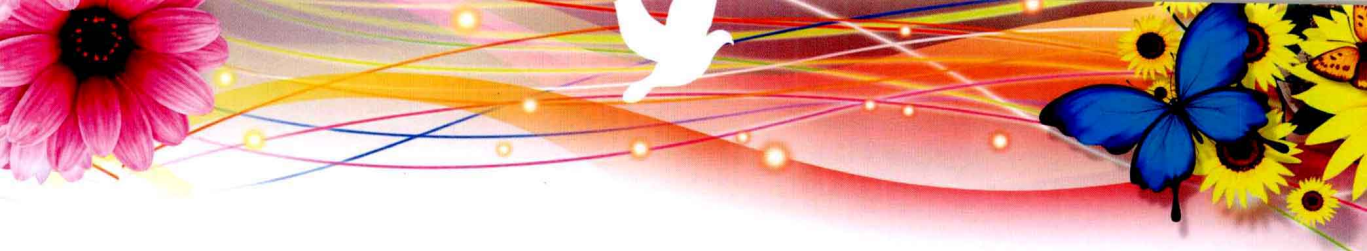
第12天	居家少女休闲人像实拍	54
	📦 模特的准备工作	54
	📦 摄影师的准备工作	55
	📦 自然光效果与补光技巧解析	56
	📦 模特的场控与设计	57
第13天	居家少女休闲人像实拍进阶	58
	📦 使被摄对象更苗条	58
	📦 展现修长美腿	59
	📦 柔焦美化肤质	60
第14天	居家少女休闲人像高级实拍	62
	📦 光圈和柔滑聚焦	62
	📦 使用姿势椅	63
	📦 目光转移	64



## 第5部分 人像实拍进阶



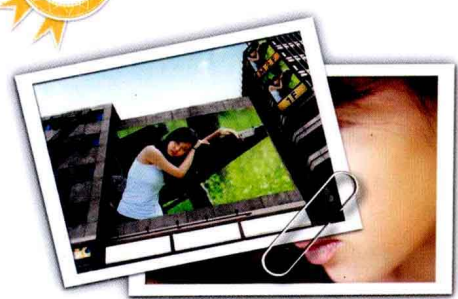
- 第15天 校园风人像写真  
实拍 ..... 66
- 充分利用自然光 ..... 66
  - 善于运用反射光 ..... 67
  - 避免光斑 ..... 68
- 第16天 校园风人像写真  
实拍进阶 ..... 70
- 选择阴凉的拍摄地点 ..... 70
  - 浅景深的运用 ..... 71
  - 人物表现与环境的和谐  
统一 ..... 72
  - 校园风的服装和化妆 ..... 74
- 第17天 校园风人像写真高级  
实拍 ..... 75
- 巧妙的构图 ..... 75
  - 广视角拍摄 ..... 76
  - 拍摄角度的选择 ..... 77
  - 动感的表达 ..... 79
  - 快门运用技巧 ..... 80
- 第18天 现场光人像写真技法 ..... 82
- 认识现场光 ..... 82
  - 现场光的拍摄技巧 ..... 83
  - 现场光的影调表现 ..... 84
  - 光线的情绪和氛围表达 ..... 85
  - 冷暖色调的控制 ..... 86
- 第19天 现场光人像实拍 ..... 87
- 雨天拍摄 ..... 87
  - 逆光拍摄头发 ..... 88
  - 唯美窗户光 ..... 89
  - 忧郁风格人像的拍摄 ..... 90
- 第20天 自然风光人像技法 ..... 91
- 拍摄角度的选择 ..... 91
  - 拍摄时间的选择 ..... 92
  - 拍摄地点的选择 ..... 93
- 第21天 自然风光人像写真  
实拍 ..... 95
- 雪景人像实拍 ..... 95
  - 晨昏人像实拍 ..... 96
  - 剪影人像实拍 ..... 97
- 第22天 自然风光人像写真实拍  
进阶 ..... 99
- 田园风格写真拍摄 ..... 99
  - 人与自然 ..... 101
  - 水之风情 ..... 102
- 第23天 自然风光人像写真高级  
实拍 ..... 103
- 渔舟唱晚 ..... 103
  - 花样年华 ..... 104
  - 绿野仙踪 ..... 105
  - 菊之物语 ..... 106



## 第6部分 人像高级实拍



## 第7部分 人像后期



### 第24天 时尚写真拍摄技法.....108

- 📦 服装的选择 ..... 108
- 📦 抓拍与摆拍 ..... 110
- 📦 夜晚闪光灯的使用 ..... 111

### 第25天 时尚写真造型设计.....112

- 📦 欧美风 ..... 112
- 📦 日韩风 ..... 113
- 📦 中国风 ..... 115

### 第26天 时尚人像写真实拍.....117

- 📦 街头时尚达人 ..... 117
- 📦 影棚时尚 ..... 118
- 📦 职场达人 ..... 119
- 📦 城市霓虹 ..... 120

### 第27天 时尚人像写真 实拍进阶 .....121

- 📦 咖啡馆场景拍摄 ..... 121
- 📦 酒吧场景拍摄 ..... 122
- 📦 时尚摄影 ..... 123

### 第28天 人物照片修整 .....126

- 📦 人物皮肤调节 ..... 126
- 📦 调整曝光不足的照片 ..... 128
- 📦 去除美女脸上的斑点 ..... 129

### 第29天 人像后期色调调整.....130

- 📦 制作冷艳色调 ..... 130
- 📦 制作怀旧照片 ..... 132
- 📦 制作非主流照片 ..... 133

### 第30天 快速调整想要的 效果 .....134

- 📦 颜色变化 ..... 134
- 📦 数字滤色镜 ..... 136
- 📦 黄色滤镜与冷调泛黄 ..... 138
- 📦 边框图层 ..... 138





第

9

## 部分 认识摄影器材

- 📅 第1天 适合拍摄人像的单反相机
- 📅 第2天 人像镜头的选择
- 📅 第3天 辅助器材的使用



数码单反相机的诞生使摄影更加平民化，拍摄领域也得到了很大扩展，这是因为数码单反相机相对于胶片相机来说，操作更加简单，掌握它的使用技巧不需要太复杂的过程。而数码单反相机的最大特征是可以更换镜头，根据所要拍摄的对象和场景来选择更加适合的镜头，从而使拍摄对象以最完美的姿态呈现出来。对于人像摄影来说，目前市面上有多种品牌可供选择，我们就以最常见的佳能和尼康为例，从相机的成像和性能上来分析它们在人像摄影中的优势。



### 佳能高画质的成像

对于佳能数码单反相机来说，无论是入门级、中端或高端相机，与同类产品相比都具有较高的画质，可以将细节之美非常细腻地表现出来，留住逝去的精彩瞬间。佳能的中低端数码单反相机一般是 APS-C 画幅，如 500D、50D 等，有效像素都在 1500 万左右，而高端如 5D Mark II 则是全画幅相机，有效像素可达到 2000 万以上，完美的画质令人惊叹。同时，佳能数码单反相机具有成像细腻、色彩柔和的特点，在人像摄影中具有比较大的优势。

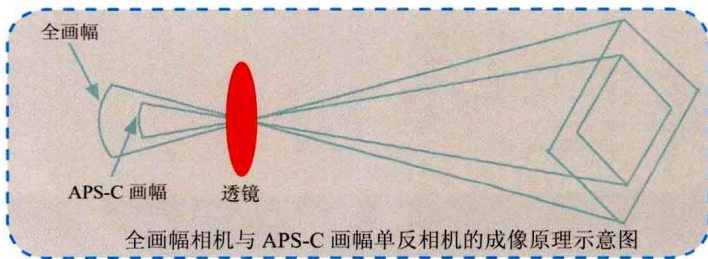
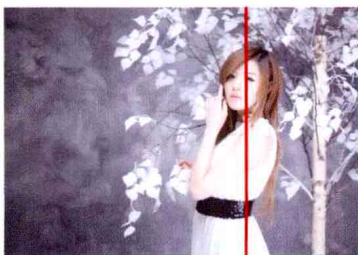
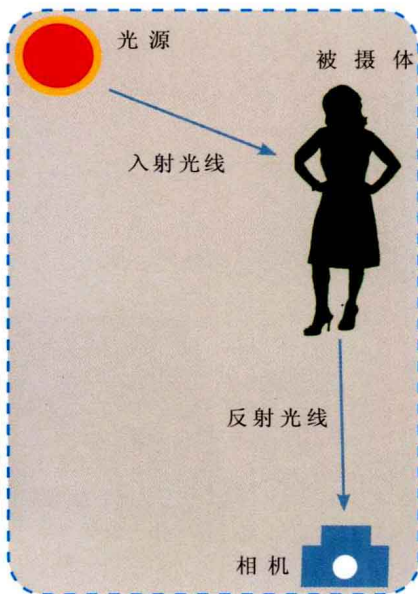


APS-C 画幅图像感应器



光圈：F4 焦距：135mm 快门：1/400s ISO：100

佳能的柔和成像特点在表现人物白皙柔嫩的肌肤时具有其他类型相机无可比拟的优势。

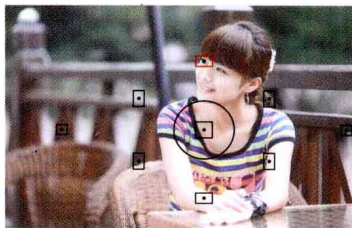


## 基本拍摄区涵盖常用场景

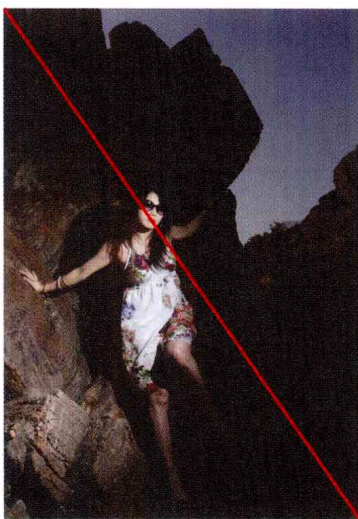
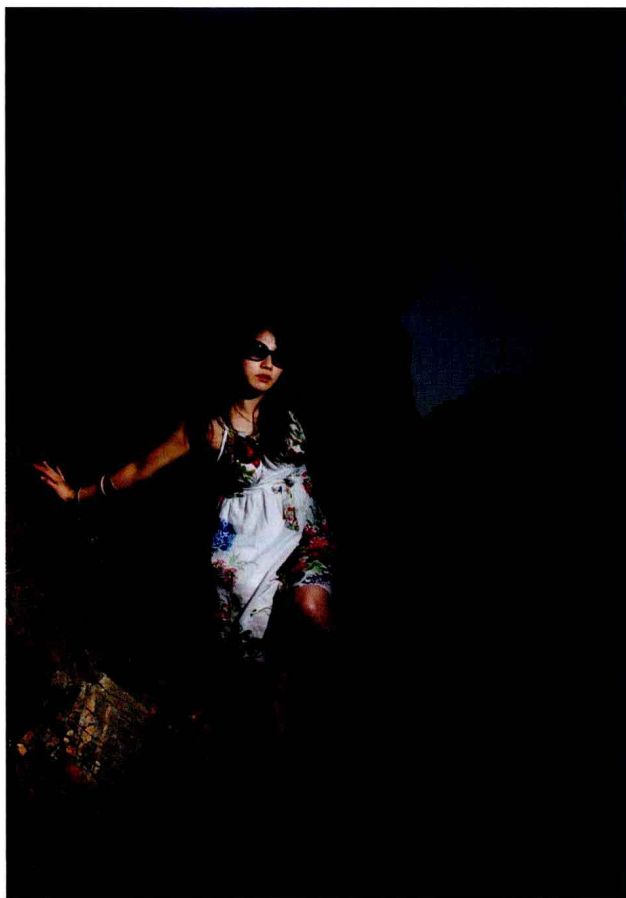
对于初学者来说，光圈、快门手动对焦的操作了解不多，根据场景来调节这些参数也是比较复杂的过程。针对这个问题，佳能数码单反相机提供了基本拍摄区，基本拍摄区包含了日常拍摄中常见的场景模式。在相应的模式下，相机已经设置了最佳的曝光组合，拍摄者只需按下快门就可以得到效果良好的图像。在人像摄影方面，基本拍摄区提供了人像模式、夜景人像模式和运动模式三种，可以根据场景特点和人物状态来选择相应的模式拍摄。



光圈：F2 焦距：135mm 快门：1/500s ISO：100



人像模式下人物皮肤的质感和头发的光泽更加柔美，并且对背景进行虚化，使人像更加突出。



光圈：F8 焦距：135mm 快门：4s ISO：100

夜景人像模式下相机会自动设置慢速快门和较高的感光度，使人物和夜景都得到正确的曝光。

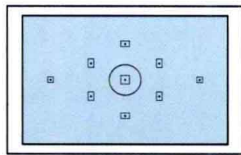
## 4 种测光模式对各种场景精确测光



光圈: F2 焦距: 135mm 快门: 1/400s ISO: 100

### 评价测光:

对画面中的 35 个区域进行评价测算, 决定适当的曝光, 用于常规拍摄。



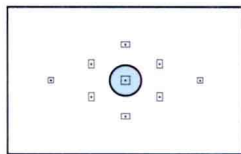
当我们拍摄的人物与背景环境的亮度大致相同时可以选择评价测光模式。



光圈: F2 焦距: 135mm 快门: 1/640s ISO: 100

### 点测光:

仅对取景器画面中央部位大约 3.8% 的区域进行测光。作为曝光基准点, 根据这个区域测得的光线; 作为曝光数据, 用于仅希望测算某一点的光量时。



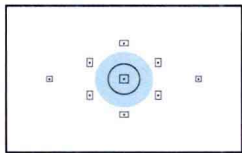
背景与人物脸部的反差比较大时一般采用点测光模式。



光圈: F2 焦距: 85mm 快门: 1/800s ISO: 100

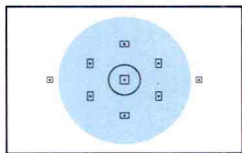
### 局部测光:

对取景器中央部位大约 9% 的区域进行测光, 用于在逆光情况下, 仅希望测算主要被摄体的光量时。



### 中央重点平均测光:

将重点放在取景器的中央, 对整个画面进行测光, 是易体现曝光补偿效果的方式。



局部测光模式和点测光模式很相似, 只是在测光时局部测光的测光范围比点测光稍大一些。



光圈: F4 焦距: 35mm 快门: 1/450s ISO: 100

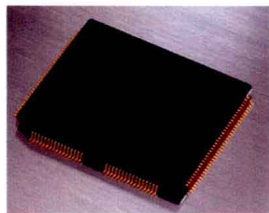
中央重点平均测光模式以中心区域进行测光, 还兼顾周围的景物, 不适合在逆光时使用。



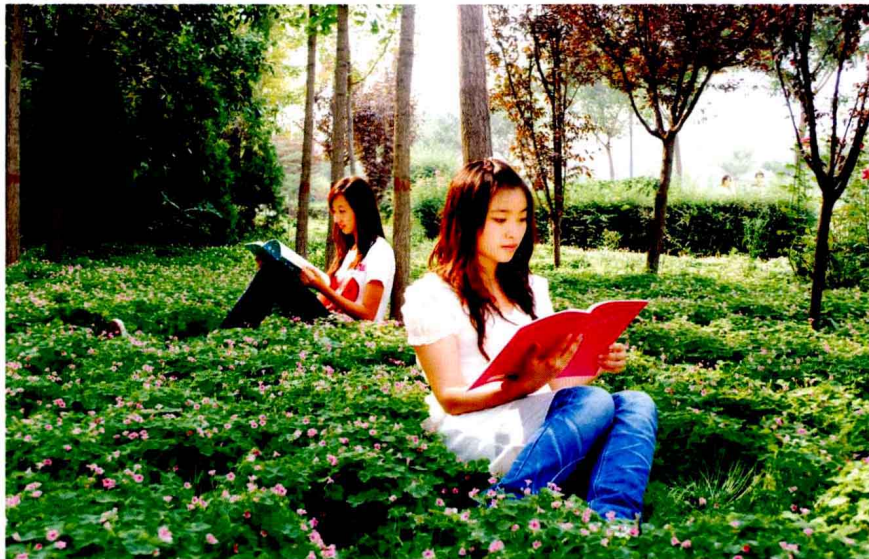


## 高性能的图像感应器

尼康数码单反相机所使用的图像感应器具有高像素和高信噪比的特性，就算是低端数码单反相机有效像素也在千万以上。这些都使尼康数码单反相机（以下简称尼康单反）的成像无论在细节上，还是色调层次上都有无与伦比的低噪点。此外，尼康单反的图像感应器还具有多重防尘系统，可以有效清除感应器上光学低通滤镜的尘土，为高质量的成像效果多加了一层保证。



CCD 图像感应器

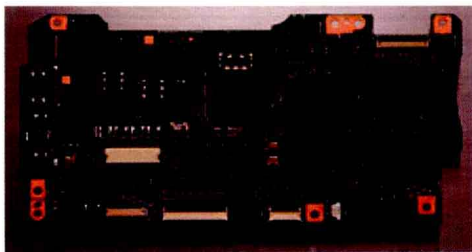


光圈：F8 焦距：45mm 快门：1/450s ISO：100

尼康艳丽的色彩和锐利的成像是与佳能最大的不同，在人像摄影尤其是环境人像摄影中具有超强的表现力，人物和景物都能得到完美的表现。

## 高性能的影像处理引擎

尼康单反的数字处理引擎采用全方位EXPEED技术，将数千万的有效像素发挥到极致，在成像上表现为丰富的色彩、细腻的细节和极高的数字处理速度。它能以惊人的速度形成高分辨率的图像，从而加强高速连拍功能。此外，EXPEED技术也为即时取景和脸部侦测系统的出色表现提供了支持。



影像处理引擎

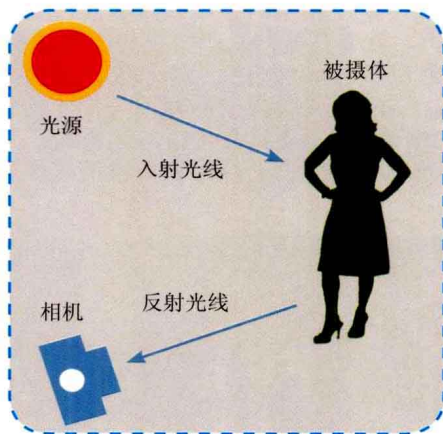
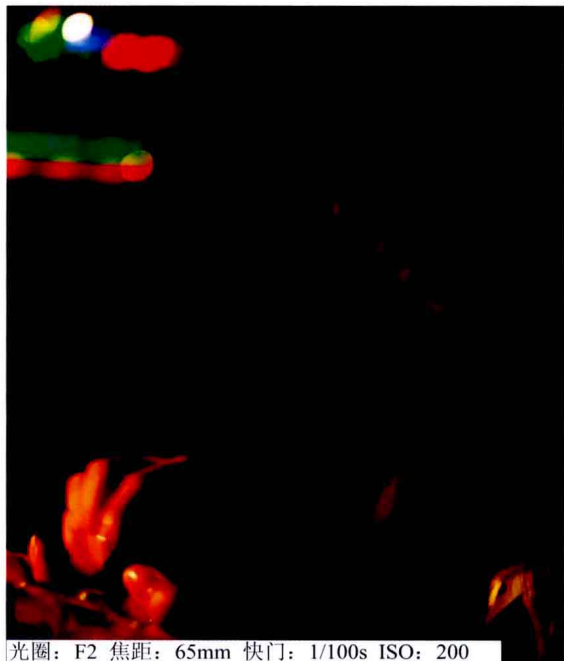
尼康影像处理引擎的脸部侦测系统可以快速侦测到人物面部并对焦，使人像摄影更加便捷。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/350s ISO：100

## 低噪点表现

尼康单反所使用的高性能图像感应器具有极高的信噪比，这种性能带来了低噪点的成像，可以从容应对各种光线条件，就算是光线昏暗的夜景也可以用高感光度来拍摄，不用担心画质的下降。比如尼康 D90 的 ISO 感光度的常用范围可扩展到 ISO 100-ISO 6400。



照片中酒吧的光线比较微弱，为了得到充足的曝光必须设置较高的感光度，虽然整体画面仍然较暗，但人物肌肤的纹理和发丝却非常清晰，整体没有明显的噪点。

## 多种高级功能轻松捕捉精彩瞬间

尼康单反配备了多种最先进的技术，可以对每个拍摄场景做出分析，并计算出最佳方式。无论拍摄对象是静止还是运动，光照条件是强烈还是微弱，都可以精准地捕捉到你想要的影像。场景识别系统是尼康自主研发的突破性成果，这项独特的技术采用一个 420 区 RGB 感应器来对场景中的形状、线条、色彩等信息进行分析，以便识别出拍摄场景的色彩、光照等特征。根据这些信息数据，相机在快门释放前对自动对焦、自动曝光、i-TTL 控制和白平衡进行优化。这一系统最初用在尼康 D3 和 D300 中，如今尼康 D90 也配备了这一系统。

尼康的场景识别系统的感应器具有敏锐的分析能力，通过精密的分析，使对焦具备了较高的精准度。即使是在灯光变幻莫测的舞台也能清晰地定格模特的优美身姿。



人像拍摄是许多刚进入摄影领域的人最感兴趣的题材，一方面容易取材，另一方面能为对方留下美好的人像作品，使对方快乐，更容易获得摄影的成就感。

人像镜头一般选择 70 ~ 135mm，焦距段距离要比标准镜头稍长，又不能太长，因为这样的焦距段能使拍摄者不会太靠近模特儿，避免使模特儿产生压迫感，又不会离模特儿太远，导致无法快速掌控模特儿的脸部表情、肢体动作等问题。另外，选择大光圈，可以让拍摄者选择适度模糊背景，以突显主题。当然，这并不是说每张照片都要以这样的方式拍摄。

事实证明大多摄影者在拍摄人像时都喜欢用焦距范围为 70 ~ 135mm 的中长焦镜头。使用这个焦距段，拍摄的效果比较自然、真实，不会使像广角镜头那样引起面部失真，也不会像较长的长焦镜头那样引起压缩。

使用 135mm 以上镜头拍摄的人像显然缺少立体感，长焦镜头更适合于抓拍人物脸部表情。如果要拍摄女性的优美身姿，这类镜头不太合适。



## 恒定大光圈和非恒定大光圈

常用来拍摄人像的标准变焦镜头分为恒定大光圈的高档产品和非恒定大光圈的普及型产品。所谓恒定大光圈是指变焦镜头在所有焦距段都能够使用它所标称的最大光圈。比如镜头标识为 28 ~ 70mm/2.8 就是恒定大光圈镜头，在 28 ~ 700mm 的焦距内都可以使用 F2.8 的光圈进行拍摄。如果镜头标识为 28 ~ 70mm/3.5 ~ 4.5 的话，该镜头就是非恒定大光圈，焦距为 28mm 时的最大光圈可以开到 F3.5；焦距为 70mm 时最大光圈只有 F4.5。

对于人像摄影来说，恒定大光圈具有更好的拍摄效果，这是因为它有以下好处：首先适用于弱光摄影，在较暗的光线下也可以获得相对比较快的快门速度；其次能够获得更小的景深，小景深可以产生非常漂亮的背景虚化效果；这对于人像摄影具有非常重要的意义。此外，恒定大光圈镜头的画质和品质一般都要比非恒定大光圈好。因此，恒定大光圈镜头基本都属于专业级镜头。



光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/350s ISO：100

恒定大光圈拍摄人像特写，背景的虚化和虚实过渡的衔接都达到了完美的地步。

佳能、尼康这些知名品牌的恒定大光圈镜头价格都是非常昂贵的，对普通的人像摄影爱好者来讲是个不小的负担。许多副厂的同类镜头也有不错的性能和成像质量，且价格也便宜许多，为经济实力不足的摄影爱好者提供了替代品，值得推荐。



佳能 EF 50mm/f1.4 USM  
恒定大光圈镜头



EF-S 18-200mm f3.5-5.6  
非恒定大光圈镜头



## 中焦定焦镜头

中焦定焦镜头是拍摄人像写真的最佳镜头，这是因为它的漂亮焦外成像效果。大光圈的中焦定焦镜头拍摄人像的景深不一定是最小的，但它的背景虚化效果的美感是最好的。虽然长焦镜头也可以实现较强的背景虚化效果，但普遍没有大光圈的中焦定焦镜头好，这是因为中焦定焦镜头拥有经典的光学结构，不像长焦镜头那样容易出现二线性问题。

中焦定焦镜头与标准变焦镜头和长焦变焦镜头的使用方法有所不同，因为它的焦距不可改变，构图和对焦只能通过改变拍摄位置和距离来实现，这会给拍摄带来一定的不便。但也可以提高拍摄者的主观能动性，尝试从不同角度和距离拍摄，使画面更具有变化和创意。



佳能 EF 85mm F1.8 USM

镜头结构（组/片）	7/9
光圈叶片数	8
最近对焦距离	0.85m
最大放大倍率	0.13
直径长度	75×71.5mm
重量	425g
滤光镜直径	75mm

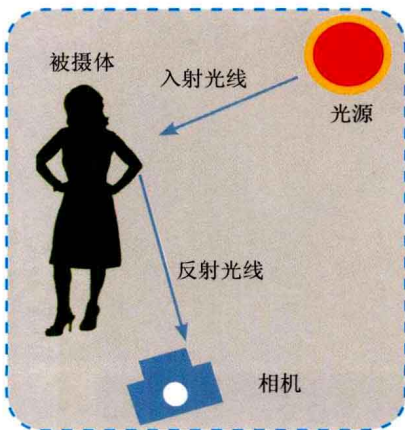


光圈：F3.5 焦距：55mm 快门：1/200s ISO：100



尼康尔 85mm F1.4D

镜头结构（组/片）	8/9
光圈叶片数	9
最近对焦距离	0.85m
最大放大倍率	0.11
直径长度	80×72.5mm
重量	550g
滤光镜直径	77mm



中焦定焦镜头的虚化效果平滑自然，为画面的整体效果增色不少。





## 50mm 标准定焦镜头

焦距为 50mm 的定焦镜头称为标准定焦镜头，这种镜头拍摄人像写真的效果最平实自然，尤其是在拍摄环境人像时，能够给人真实、亲切的视觉感受。这是因为 50mm 镜头的视角和透视的视觉效果是最接近人眼的。根据光学原理，标准镜头能达到更大的光圈和优秀的画质。因此，各个知名厂家的标准镜头的光圈达到 F1.4 时，并没有像其他镜头那样价格贵的让人难以接受，虽然背景虚化效果比不上传统的中焦定焦镜头和恒定大光圈的长焦镜头，但还是十分出色的。



尼康 AF-S Nikkor 50mm F1.4G 适马 50mm F1.4 EX DG HSM



接近人眼视角拍摄的人像近景，效果真实自然，给人面对面的感觉。

光圈：F2 焦距：65mm 快门：1/250s ISO：100

## 长焦变焦镜头

长焦变焦镜头用途广泛，可拍摄微距和野生动物，当然也可以用来拍摄人像。长焦镜头结合大光圈可以形成极浅的景深，拍摄出漂亮的背景虚化效果。同时，使用长焦镜头拍摄人像，采用较远的拍摄距离可以缓解模特直面镜头的紧张情绪，从而可以最自然的状态投入拍摄。但使用长焦镜头需要注意两点：首先是景深问题，由于长焦镜头极强的背景虚化作用，甚至无法分辨背景中景物，所以拍摄时要注意度的把握；其次是锐度问题，由于长焦镜头本身的特性，要保持较高的锐度，需要保证快门速度和稳定性。例如 200mm 的焦距，安全快门都在 1/300s 以上。光线不足时，需要使用三脚架来保持稳定。



佳能 70 ~ 200mm f2.8 IS



尼康 70 ~ 200mm ED VR



佳能 70 ~ 200mm f4.0 IS