

1分钟摄影诊所

尚品工作室 编著

拍出漂亮的人像

就是这么简单



清华大学出版社





1分钟摄影诊所

拍出漂亮的人像

就是这么简单

尚品工作室 编著

清华大学出版社
北 京

内容简介

“他山之石，可以攻玉”。看别人的作品，分析别人的成败得失，可以使我们发现自己各种失败的原因，避免再犯同样的错误。这样既可以减少自己时间和物质上的损失，又可从一幅幅画面中学到具体的摄影技艺，并通过一次次的“诊治”不断提高专业素质，成为摄影高手，最后登上摄影之巅。

本书出于上述构想，采用大量的人像作品与经典人像作为对比，针对这些画面从成功和不足两个方面作了具体而详细地分析。每个章节的主题都是从广大摄影发烧友的具体问题中提炼出来的，有的放矢地解决实际问题。本书在每章开始之前都有该章节的题目总结和概述，并附有精美的图片赏析。除此之外，书中在解决方案中应用到了大量的Photoshop软件后期处理的相关技巧，希望可以丰富读者的后期处理知识。

本书不仅适合业余人像摄影师参考，也适合广大人像摄影爱好者和喜爱拍照留念的人士速查学习。希望我们的经验能够给您带来长足的进步。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

1分钟摄影诊所：拍出漂亮的人像就是这么简单 / 尚品工作室编著. —北京：清华大学出版社，2012.9
ISBN 978-7-302-28775-9

I. ①1… 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（2012）第090354号

责任编辑：陈绿春

封面设计：安雪梅

责任校对：胡伟民

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京嘉实印刷有限公司

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×200mm

印 张：11

字 数：380千字

版 次：2012年9月第1版

印 次：2012年9月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：49.00元

产品编号：044925-01

前言

Preface

分享摄影大师的灵感与技巧，激发您的创作潜力！

拍摄出色人像作品的秘诀在于观察拍摄对象，并与之进行交流，进而充分利用相机进行拍摄。本书介绍了与人像摄影相关的用光、构图、主题、环境、创意等因素的处理技巧，并针对不同种类的人像拍摄进行专题讲解。

这本书图文并茂，适合各个层次的专业摄影师阅读，也可供业余摄影爱好者学习参考。本书采用案例分析形式，对每幅照片进行专业的优缺点解析，并提出解决的建议和具体实施方法，使原作得到质的提升，前后两者间的相互对比，使读者清晰明了地认识到分析作品的要点和方式，从而给自己带来了很好的

启迪。相信这样的一本书将会成为每个摄影爱好者们摄影创作能力提高道路上不可或缺的好帮手。

参加本书编写和制作的人员有汪洋、汪美玲、何玲、戴红英、杨留斌、安良发、丁海关、安雪梅、解俊杰、赵转凤、李倪、马丽、吴羨、安小琴、何佳、赵道胜、程艳、汪起来、赵云、易娟、杨威、胡文涛、李影、李红、殷梦君、樊媛超、赵丹华、杨景云、周梦颖、戴珍、刘海玉等。由于作者水平有限，本书有不足之处望广大读者批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzh2008@sina.com和我们联系。

目录

CONTENTS



第1章 人像摄影的基础概念

1.1 不同镜头使用的诀窍	2
1.1.1 广角镜头	2
1.1.2 标准镜头	3
1.1.3 中焦人像镜头	3
1.1.4 长焦镜头	3
基础案例1 广角镜头拍人像	4
基础案例2 超广角镜头拍人像	6
基础案例3 广角镜头下的人像场景	8
基础案例4 标准镜头拍人像	10
基础案例5 中焦镜头拍人像	12
基础案例6 长焦镜头拍人像	14

1.2 利用不同的摄影概念的诀窍	16
1.2.1 运用光圈	16
1.2.2 利用快门	16
1.2.3 认识感光度	17
基础案例7 长焦镜头与大光圈的运用	18
基础案例8 定焦镜头大光圈拍摄时尚女孩	20
基础案例9 小光圈下的大景深	22
基础案例10 高速快门拍摄奔跑的美女	24
基础案例11 慢速度大光圈拍摄夜景人像	26
基础案例12 高感光度拍摄地铁美女	28



第②章 人像摄影的用光构图

2.1 完美用光的诀窍 32

- 1. 顺光 32
- 2. 侧光 32
- 3. 逆光 32

- 用光案例1 顺光人像 34
- 用光案例2 侧光人像 36
- 用光案例3 斜侧光人像 38
- 用光案例4 侧逆光人像 40
- 用光案例5 逆光人像 42
- 用光案例6 散射光人像 44
- 用光案例7 硬光拍摄画面 46

2.2 灵活运用构图的诀窍 48

- 1. 横向构图 48
- 2. 竖幅构图 48
- 3. 斜构图 48
- 4. 三分法构图 49
- 5. 三角形构图 49
- 6. S形构图 49

- 构图案例1 横构图人像 50
- 构图案例2 竖构图人像 52

- 构图案例3 斜构图人像 54
- 构图案例4 三分法构图人像 56
- 构图案例5 三角形构图人像 58
- 构图案例6 S形构图人像 60
- 构图案例7 透视点构图人像 62

第③章 各类人像的拍摄技巧

3.1 花季少女摄影的诀窍 66

- 1. 美丽的妆容 66
- 2. 多交流多观察 66
- 3. 道具和环境的配合 67
- 4. 通过不同的角度表现 67

技巧案例1 拍摄春光少女 68

技巧案例2 甜美女孩 70

技巧案例3 窈窕淑女 72

3.2 淘气儿童拍摄的诀窍 74

- 1. 采光技巧 74

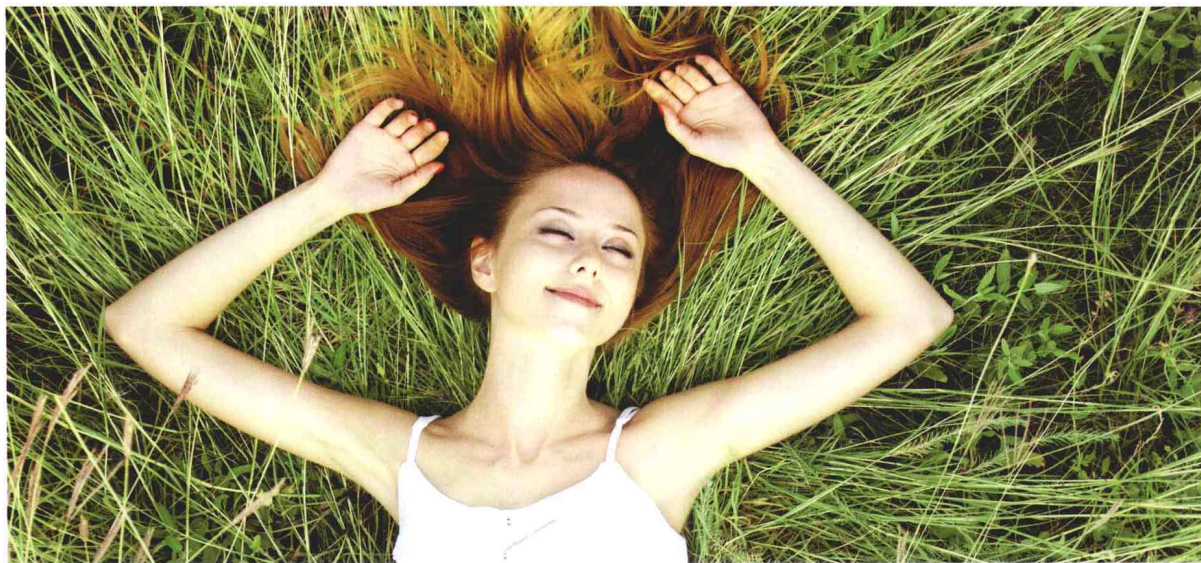




2. 光圈与快门使用技巧	74
3. 寻找画面的趣味中心	75
技巧案例4 淘气男孩	76
技巧案例5 鲜花朵朵	78
技巧案例6 弱光下拍儿童	80
3.3 拍摄老年人、家庭合照的诀窍	82
1. 从生活中捕捉老人神态	82
2. 家庭合影的技巧	82
技巧案例7 风霜老人	84
技巧案例8 和快乐的小宝宝在一起	86
3.4 纪实人像拍摄的诀窍	88
1. 纪实人像的题材	88
2. 纪实人像的风格	88
技巧案例9 店铺老板娘	90
技巧案例10 抽烟老人	92
技巧案例11 虔诚的藏民	94

第4章 不同主题人像的拍摄

4.1 纯真主题的诀窍	98
1. 协调的色彩氛围	98
2. 不失时机地抓拍和引导	98
主题案例1 幸福新娘	100
主题案例2 纯真时代	102
主题案例3 羞涩女孩	104
4.2 表现性感的诀窍	106
1. 随意的服装搭配	106
2. 随意的姿势	106
3. 适当的裸露	107
主题案例4 诱惑魅力	108
主题案例5 海滩美女	110
主题案例6 长发美女	112
主题案例7 黑色诱惑	114



4.3 可爱主题的诀窍 116

1. 打造可爱造型 116

2. 自然抓拍 116

3. 扬长避短 116

主题案例8 可爱女生 118

主题案例9 休闲女孩 120

主题案例10 自由抓拍 122

4.4 情感主题的诀窍 124

1. 注意角度 124

2. 利用特写表现 124

主题案例11 悲伤情绪 126

主题案例12 忧郁情绪 128

主题案例13 欢乐情绪 130

4.5 日常生活主题的诀窍 132

1. 变化角度 132

2. 合理运用镜头 132

主题案例14 女孩与小狗 134

主题案例15 生活人像 136

主题案例16 自拍女孩 138

5.2 不同场地拍摄的诀窍 152

1. 都市主题人像 152

2. 街头主题人像 152

3. 公园主题人像 152

4. 树林主题人像 153

5. 废墟主题人像 153

6. 大海主题人像 153

环境人像案例5 都市主题人像 154

环境人像案例6 街头主题人像 156

环境人像案例7 公园主题人像 158

环境人像案例8 树林主题人像 160

环境人像案例9 绿阴主题人像 162

环境人像案例10 大海主题人像 164

5.3 不同时间段拍摄的诀窍 ... 166

1. 早晨拍摄 166

2. 日落前拍摄 166

3. 夜晚拍摄 167

环境人像案例11 早晨主题人像 168

环境人像案例12 日落前主题人像 170

环境人像案例13 夜晚主题人像 172

第5章 不同环境人像的拍摄

5.1 不同天气拍摄的诀窍 142

1. 晴天拍摄 142

2. 阴天拍摄 142

3. 雨天拍摄 143

4. 雾天拍摄 143

环境人像案例1 晴天拍摄 144

环境人像案例2 阴天拍摄 146

环境人像案例3 雨天拍摄 148

环境人像案例4 雾天拍摄 150



第6章 创意人像的拍摄

6.1 梦幻般人像拍摄的诀窍 ... 176

1. 使用柔光拍摄 176

2. 镜头前哈气 176

创意人像案例1 梦幻逆光 178

创意人像案例2 梦幻夕阳 180

创意人像案例3 梦幻郊外 182

创意人像案例4 梦幻夜景 184

6.2 创意风格人像拍摄的诀窍... 186

1. 隔着玻璃拍摄 186

2. 高调人像 186

3. 低调人像 187

创意人像案例5 车窗美女 188

创意人像案例6 高调人像 190

创意人像案例7 低调人像 192

6.3 黑白影调人像拍摄的诀窍... 194

1. 虚化背景让颗粒感更明显 194

2. 利用高光溢出 194

3. 注意场所和服装 194

创意人像案例8 室内黑白人像 196

创意人像案例9 处理黑白人像 198

创意人像案例10 野外黑白人像 200



第1章

人像摄影的基础概念

很早以前，人们就因为各种需要，使用各种方法描绘自己的形象。最早，人像画面出现在绘画中，产生了不少优秀的肖像绘画作品。不久，摄影术发明了，人像开始进入摄影领域。由于受到当时技术条件的局限，人像的拍摄还仅仅处在初始阶段。随着摄影科技的不断进步和人们艺术观念的发展，人像摄影在今天已经有了很大地变化。如今，一个摄影师在一天内就能为许多被摄者完成一些逼真而自然的人像杰作，大大丰富了摄影师的创作。

现如今，大多数的人都会知道“人像摄影”这个名词，人像摄影首先是在年轻人中普及开的，渐渐地很多中老年人也爱上了人像摄影，他们有的喜欢让摄影师为自己拍摄，也有的选择做摄影师为其他人拍摄，无论是被拍摄的人还是摄影师，无疑人像摄影为他们带去了

欢乐和幸福。

摄影器材种类繁多，功能也丰富多样，这也是很多人对其产生了浓厚兴趣的原因之一。摄影师首先是对摄影具有浓厚的兴趣，人像摄影可以充分展现摄影师的才能和技术，可以使摄影师的能力得到最全面地发挥，兴趣得到展现。

无论是摄影师还是被拍摄者都能在人像写真摄影中得到发挥，整个过程中，摄影师的技术得到了不断提高，被拍摄者也得到了快乐和他们满意的照片。

人像摄影的魅力是无限的，这种专门的人像摄影形式给人们的生活带来了更多的乐趣和新鲜，人像摄影也具有了十分重要的作用，社会生活已无法离开这种人像摄影形式。



光圈: f2.8
快门: 1/160s
焦距: 200mm
曝光补偿: +0.3EV

这幅作品拍摄于下午的黄金时段，这个时间是拍摄人像的最佳时间。模特翘首以盼的望着远方，仿佛是在等待着某人的到来。采用横构图详细地表现了人物的面部特征及表情。模特位于画面的右侧，而目光朝向的左侧留有大面积空白，为画面带来了视觉上的和谐。长焦镜头和大光圈的运用也使背景画面被虚化处理，人物形象得到了更加强化的突出。

1.1 不同镜头使用的诀窍

1 广角镜头

通常我们所说的广角镜头就是焦距段较小，视角大的镜头，按照摄影原理来说，视觉的焦距越小视野越宽，照片内可以容纳的景物范围也越广；而焦距越大则视野越窄，这也就说明了广角镜头可以拍摄到很远的物体。广角镜头具有宽广的视角和强烈的透视变形效果，然而，广角拍摄的人像在最近开始流行，人们利用广角镜头的特性开始创作出新颖的人像摄影作品。这种形式的人像会将广角镜头的特性转化为优势，使人物显得高挑等。

广角镜头具有视角范围大，可以包含大范围的景物，能强调前景、突出远近对比等，从而来反映环境、烘托气氛。对于人像拍摄，广角镜头打破了长焦镜头单一的表现形式，为摄影者提供了更多的创意发挥空间。需注意的是，要尽可能避免广角镜头给被摄体带来的过度透视变形。

在广角镜头家族中还有很多成员，例如比较特殊也是比较常见的鱼眼镜头、人们不是十分熟知的移轴镜头等。

2 标准镜头

标准镜头就是视角为50度左右的镜头，其中包括18~55mm的标准变焦镜头和50mm的标准定焦镜头。标准定焦镜头拍摄的人像几乎不存在变形，这种镜头拍摄的效果可以最大程度还原人眼所看到的画面。标准镜头基本上是为35毫米单镜头反光相机所配备的镜头。在实际的拍摄中，标准镜头的应用率是很高的，原因是这种相机所拍摄的照片更接近于人眼睛所看到的景象，比别的镜头拍摄的人像更真实。

标准镜头会给人以纪实性的效果，它不同于广角镜头、微距镜头、长焦镜头，这些镜头可以通过镜头的特性使画面产生一些奇特的变化，像主体和背景的大小、虚实、长短等，标准镜头是很难做到这些的。

3 中焦人像镜头

对于大多数摄影者来说，都比较喜欢用焦距为50~100mm的中焦镜头来进行人像拍摄，这类镜头通常被人们称为“人像镜头”。使用50~100mm的焦距拍摄，不仅可以让摄影者在一个很恰当的距离范围内进行拍摄，而且使用这个焦段的镜头拍出来的人像效果比较自然、真实，既不会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。

其中85mm的中焦镜头具有广角镜头和标准镜头无法比拟的优势，它拍摄人像更不易变形，人物皮肤质感更细腻，可以说中焦镜头特别是85mm的镜头基本上是专门为人像摄影所生产的镜头，它有着自己的特点和优势。

4 长焦镜头

长焦距镜头是指那些在焦距段长度上超出标准镜头的镜头。长焦距镜头可以拍摄距离较远的物体，主要有一般长焦镜头和超长焦镜头之分。一般长焦镜头在镜头焦距长度上不会较标准镜头差很多，超长焦镜头的焦距却远远大于标准镜头。

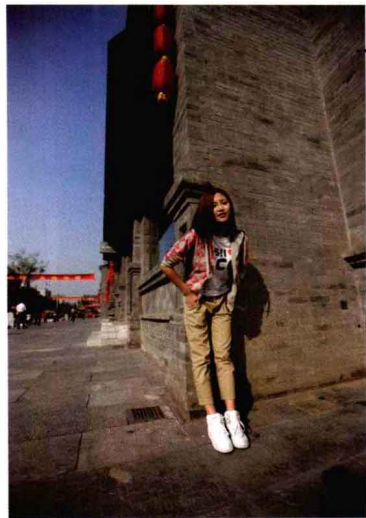
以135相机为例，其镜头焦距从85~300mm的摄影镜头为普通远摄镜头，300mm以上的为超远摄镜头。

由于长焦镜头的景深小，人物主体和背景就可以区分得很清晰，从而突出主体，使人物鲜活、动人，长焦镜头透视小，拍摄人物不容易变形，可是由于拍摄时相机与主体人物离得远，所以不容易对焦，同时，长焦镜头在价格方面也会比其他镜头贵，一般是在专业摄影中才会常见。

长焦镜头视角小，所拍摄的范围空间小，同样距离标准镜头就可以拍摄到更多的环境。长焦镜头的景深短，也就是说长焦镜头在拍摄时，可以使远处的主体更突出，但同时长焦距的镜头对焦会比较难。

作品会诊

基础案例 ① 广角镜头拍人像



作品点评

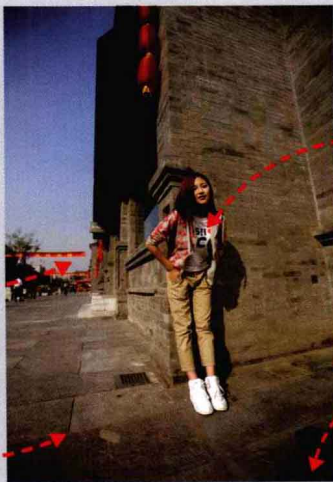
喧闹的大街上，模特轻靠在街头的一面墙上。广角镜头的运用使整个画面容纳了更多的元素，地面的强烈透视增加了画面的趣味性。四周暗角的运用使观众的视线集中在画面的中心主体人物身上。模特位于画面中心，低角度仰视拍摄使人物的腿部更加修长，身材也变得更加高大。起到了很好的突出人物作用。蓝天和红灯笼丰富了画面的色彩，使画面的视觉冲击力更强。



作品主要问题

❶ 左侧的人群和红色条幅影响了人物在画面的主体位置，分散了观者的视线。

❷ 地面上大片的空白使人感觉画面空洞、不紧凑，起不到突出人物的作用。



❸ 人物皮肤颜色及整体画面有些偏红，需要调整颜色。

❹ 右下角摄影师的影子破坏了画面的整体协调感，属于多余的元素。

改进意见

作为人像作品，人物所占画面的比例较小，而且画面中的多余元素过多，影响了人物的突出，可以进行截图使画面中人物所占比例增大，调节画面的偏色。



具体改进措施

- ❶ 裁切画面去掉右下角黑影，使画面更加协调，调整效果如图1所示。
- ❷ 裁切画面，只保留人物、灰墙和窗户元素，使人物在画面中所占比例增大，人物形象更加清晰和突出，调整效果如图2所示。
- ❸ 调整画面中的偏色问题，使画面色彩还原。在Photoshop中执行“图像”>“调整”>“色彩平衡”命令，调整效果如图3所示。

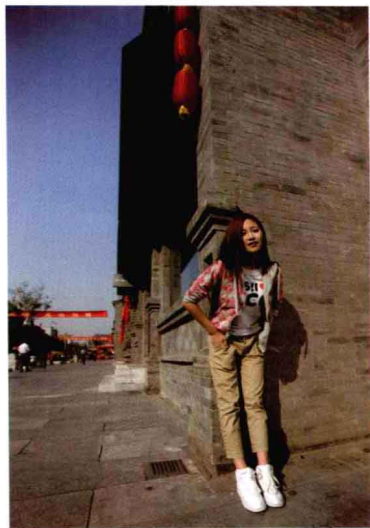


图1 剪裁画面1

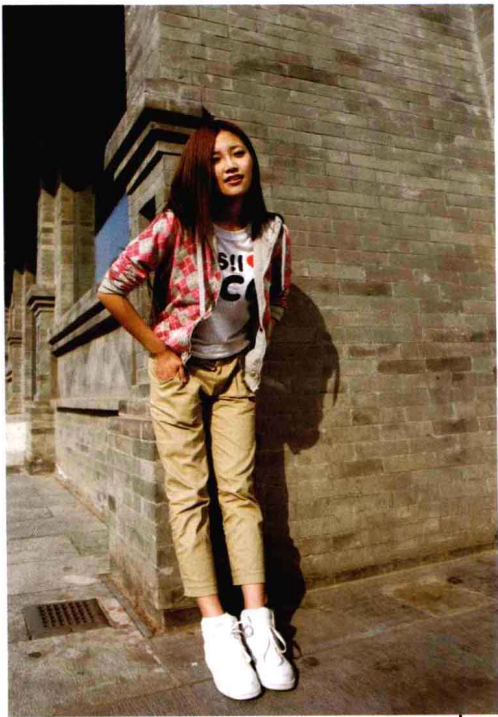


图3 调整画面颜色

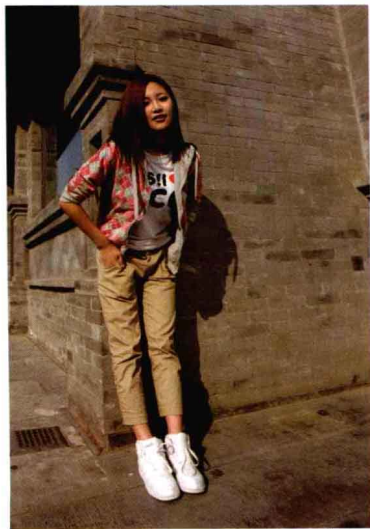
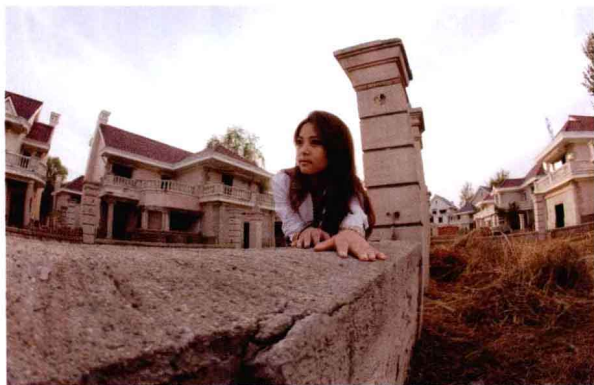


图2 剪裁画面2

⊕ 作品会诊

基础案例 ② 超广角镜头拍人像



作品点评

作品使用大广角镜头拍摄，整体自然、大气。宽广的视野在小光圈的作用下获得了极大的景深，人物位于画面的中心位置，形象突出，而背景中的房屋和前景中的低墙在广角镜头的作用下夸张变形，充满强烈的视觉冲击力，衬出了人物的优雅气质。

! 作品主要问题

❶ 画面右下角的杂草与整体画面有些不协调，严重影响了人物的表现力，可以裁去右半部分，以获得最佳构图效果。



❷ 人物的头发、肤色及房屋的色调有些接近，不能很好地突出表现力。

改进意见

首先是裁掉人物右侧画面中的枯草和过多的前景，重点表现人物面部特征，再就是加强画面的对比度，使人物从背景中脱颖而出，展现独特魅力。

具体改进措施

❶ 裁切掉人物右侧的杂草和过多的前景，使人物位于右侧黄金分割点上，人物视线前方留下大量的空间，看起来更加和谐。调整效果如图1所示。

❷ 调节画面对比度。在Photoshop软件中执行“图像”>“调整”>“亮度/对比度”命令，调整效果如图2所示。



图1 裁切画面



图2 提高对比度

作品会诊

基础案例 ③ 广角镜头下的人像场景



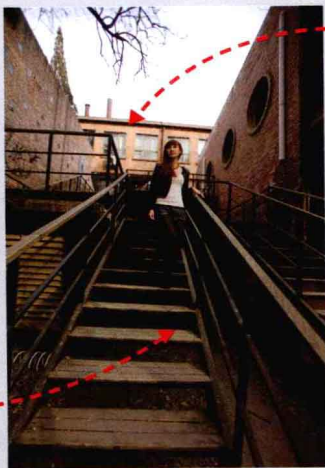
作品点评

该作品是一幅在工厂拍摄的人像作品。模特位于画面的中心点上，长长的楼梯在广角镜头的表现下显得透视夸张。画面上方的高墙与下方的楼梯透视点汇聚消失在中心点模特的位置，使人物的形象得到了很好地表现。天空由于阴暗、空白，所以选择把一支树枝收入到画面中来，为上方的空白画面起到填补的作用。



作品主要问题

① 画面中的楼梯所占画面空间过大，显得有些拖沓。拍摄时可能摄影师是以底部楼梯作为参考进行的构图，随着透视的变化，上面的楼梯有些向右倾斜，感觉人物的站立重心有些不稳。



② 由于地平线向右倾斜，楼梯上方的房子也“倒”向了右侧，严重影响了画面效果，使人感觉画面有很不稳定的感觉。

改进意见

首要任务是改变画面的水平线，使画面变得平衡、稳重。其次就是分别运用竖构图和横构图对画面进行裁切，使人物在画面的比例增大，能够更加突出表现人物。