



飞思数字创意出版中心  
尹达

监制  
编著

# 时尚人像摄影

## 实战攻略



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



尹达 飞思数字创意出版中心

编著 监制

# 时尚人像摄影

## 实战攻略

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

本书作者尹达作为一名资深的时尚摄影师，在书中与读者分享了自己多年来的实用拍摄秘诀与个人独特的见解与经验，告诉我们如何从一名初学者成长为一名优秀的时尚摄影师，并且书中通过作者的实际拍摄案例来深度揭示时尚摄影师的摄影工作方式和摄影思考，以及时尚摄影的独特魅力和审美情趣。

本书语言通俗、内容实用、图片丰富，使读者能够在学习时尚摄影技巧的同时，体会作者多年来潜心探索和积累的珍贵的摄影知识。

本书非常适合那些热爱生活、喜爱时尚摄影的职业摄影师和业余玩家阅读和学习。

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

时尚人像摄影实战攻略 / 尹达编著. —北京：电子工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-121-17544-2

I. ①时… II. ①尹… III. ①人像摄影—摄影技术 IV. ①J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 150366 号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：朱婷婷

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：北京画中画印刷有限公司

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：787×1092 1/16 印张：14 字数：358.4 千字

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价：59.00 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 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# 前言

很荣幸有机会把自己多年来在摄影道路上所获得的一些心得和经验与大家分享，希望看到这本书的朋友们能得到一些启发和进步，并在未来的摄影道路上收获更多的乐趣和回报。

在写这本书之前，我完整地看过的摄影类书籍也很少，而本书中所有的知识和经验都是我在摄影工作室工作中学习、总结得到的。摄影是一门实践的艺术，不断的实践是一个摄影师赖以成长的关键。

在这本书里面，我不会跟大家讲太多的摄影理论，更多的是这些年来我所总结的经验和技巧，这些经验和技巧我想对于摄影初学者来说可以提供一定的指导和参考，可以避免大家走很多弯路或者避免在一些简单的问题上困惑太久。

摄影是技术与艺术的融合，但

我始终认为技术和技巧不是最重要的，只有内心的修炼才是摄影持续进步的动力，所以我在本书中讲述了很多摄影之外的概念，我想这些摄影之外的东西正是我们摄影成功的奥秘之所在。

艺术天分或者艺术灵感都不是我们可以左右的，唯有热爱生活、用心体会并且不断实践才是摄影成功的关键。很多著名的摄影师也都不是专业出身，他们凭着自己的艺术修养和生命感悟在摄影道路上自由驰骋，而我们也许只是一名企业的底层员工或者是国家公务员，没有任何的艺术细胞或美术功底，但这并不妨碍我们在摄影道路上的进步，热爱生活、热爱摄影，用摄影去表达我们的情感，这就足够了。

在繁忙的工作之余，我也在坚持开展人像摄影培训工作，定期组

织摄影学习和实践活动。在教学活动中我结识了很多摄影新人，并且在和他们的交流与沟通过程中，认识到他们对于摄影艺术的热爱，了解到他们在摄影道路上困惑，这些我都感同身受。

这是我的第一本书，很主观的一本书，如果有任何的异议或者不明白，欢迎广大读者和我在网络上交流、探讨，并且也欢迎广大读者批评、指正。网络搜索“佛陀视界”或“摄影师达达”都可以找到我。书中的所用图片也都是我的摄影作品，可以在我的个人网站上找到。

另外，参与本书编写的还有徐静、尹剑、尹雄、尹承珏、董婧、张茜、王焱、光玉雯子、万里洵、罗宝金、陈蓬和辜莹，在此表示感谢！

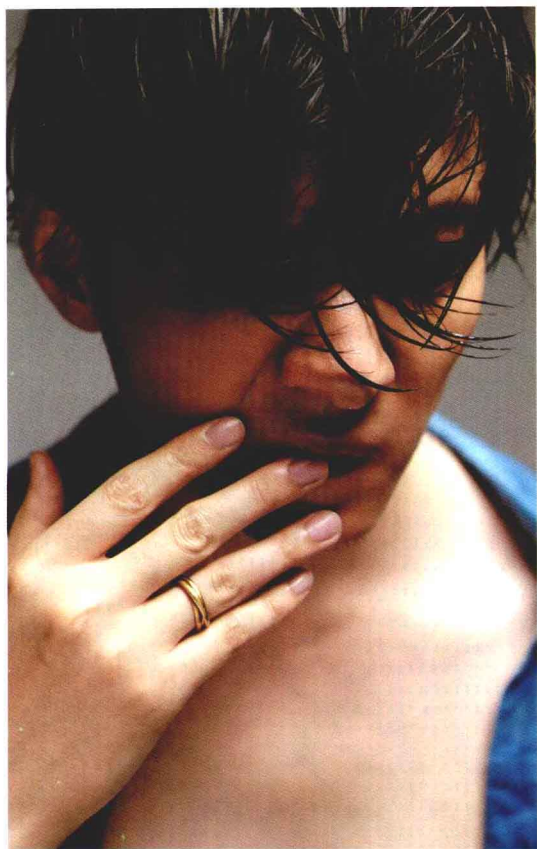
官方网站：<http://www.fotovision.cn>

美空网：<http://www.moko.cc/fotovision>

POCO网：<http://fotovision.poco.cn>

太平洋摄影网：<http://dp.pconline.com.cn/7820013>





## 目录

### 001 第1章 写给摄友们的一封信

- 002 1.1 摄影的目的是什么
- 004 1.2 如何才能不断地进步
- 010 1.3 初学者的疑问40例问答

### 020 第2章 时尚人像摄影的器材搭配

- 022 2.1 选择什么样的器材
- 024 2.2 选择胶片相机还是数码相机
- 024 2.3 选择全画幅还是APS画幅
- 025 2.4 数码相机的选择,最重要的是什么
- 025 2.5 初学者如何选择镜头搭配机身

- 032 2.6 我对初级摄友的镜头推荐

- 035 2.7 反光板、闪光灯、三脚架

- 035 2.8 如何建立自己的影棚

### 038 第3章 时尚人像的拍摄

- 040 3.1 主题篇——确定你的拍摄主题
- 043 3.2 模特篇——根据主题选择你需要的模特
- 048 3.3 服装妆面篇——根据主题确定模特的服装和妆面造型
- 060 3.4 器材篇——根据主题选择你的器材
- 076 3.5 构图篇——根据主题确定你的构图形式
- 085 3.6 沟通篇——良好的沟通是成功的关键



- 087 3.7 选景篇——如何找到最好的拍摄点  
091 3.8 外拍中的闪光灯使用

## 098 第4章 时尚人像的棚拍用光技巧

- 100 4.1 棚拍人像与外景人像拍摄的不同  
102 4.2 用光, 是棚拍人像的关键  
119 4.3 如何营造各种光影色彩效果  
126 4.4 非传统光源的使用

## 134 第5章 时尚人像的美姿形态

- 136 5.1 姿态是表达主题的灵魂

- 141 5.2 如何掌握大量的美姿  
143 5.3 拍摄时如何指导美姿造型  
153 5.4 把握好美姿拍摄的过程  
154 5.5 时尚人像必备美姿范例参考

## 187 第6章 时尚人像的后期处理

- 188 6.1 图像后期处理的软件Photoshop  
190 6.2 人像后期处理中常用的技巧  
203 6.3 时尚人像后期修图实例





第1章

# 写给摄友们 的一封信

“我忽然发现摄影就像一面镜子一样，每段时期所拍摄的作品都隐约地反映着我当时的情绪、喜好和内心世界的些许变化。”



#### 《猫妖》

相机型号：Canon EOS 5D  
镜头型号：Canon EF 24-105mm  
F/4L USM  
快门速度：1/60秒  
光圈：F4.5  
焦距：47mm  
ISO：400

## 1.1

# 摄影的目的是什么

关于摄影的目的在各种摄影书籍中都有不同的论述。虽然每个人爱上摄影的原因都不尽相同，打发时光、结交朋友，或是谋生手段，等等，但有一点是一样的，大家都在拍摄的过程中得到了乐趣。我想这应该是摄影最重要的目的之一，也正是让我们多年来持之以恒的动力。

拍摄多年后，我觉得摄影带来乐趣和经济利益的同时，能够像镜子一样从身后照射着我们生活的这个时代，见证着历史的变迁。

“摄影反映内心情感”，多年后我才有所感悟，我想这才是摄影真正的伟大之处。若干年后，我想你们也会体会得到。

## 人像摄影的概念

人像摄影，顾名思义，就是给人拍照片，被摄主体是人。当我们



面对的是山川河流、花虫鱼鸟的时候，我们之间不存在任何的交流，我们需要的只是观察和等待时机，然后按下快门。但当面对人的时候，我们就要考虑很多因素了。

人有喜怒哀乐，有悲欢离合，有丰富的内心情感。当我们用摄影的手段来描绘一个人或者一类人的时候，必须首先了解人性、认识世界，认识人世间的千姿百态、鲜活面孔。

人像摄影在摄影工作室通常被称做：写真。

在日本语中，“写真”有两个意义：其一是“摄影”；其二是“照片”。日本的照相馆也叫写真店。

**“写”，我理解为描绘；“真”，我想应该是表达内心的真实。综合起来，人像摄影的核心概念就是直达内心的真实，并以影像的方式来描绘和刻画人物的外貌、气质和内心的情感。**

时尚人像的产生是时代发展的产物，造型大胆张扬、质感强烈、情节多样、形式夸张，而且注重画面的视觉感官享受。这也正是当今社会所处的“读图时代”的典型特征。

对于时尚人像摄影的理解，其实就是对一个时代和一个社会风尚

的理解。通过时尚摄影，让人们感受到世界的丰富多彩。时尚的风格样式和特立独行的人性特征已经成为当代生活中不可分割的一部分，而这也正是时尚人像摄影的魅力。

## 摄影给我们带来什么？

摄影是能够陪伴我们一辈子的艺术，它门槛不高，只要热爱生活，追求高尚的精神境界，那么无论是用卡片机还是数码单反，或者是父辈留传下来的胶片机，都能记录下我们生命中每个精彩的时刻，我们的喜怒哀乐、我们生活的世间百态。

摄影带给我们快乐、感动，让我们热爱生活、热爱生命，让我们



### 《Little Emotion》

相机型号：Canon EOS 5D Mark II

镜头型号：Canon EF 24-70mm

F/2.8L USM

快门速度：1/160秒

光圈：F5.6

焦距：70 mm

ISO：100

的修养和人生智慧不断地丰满和提升，让我们懂得用摄影的眼睛去洞察生活，看待世界，去发现不为人知的美丽，这就是摄影和摄影带给我们的无穷乐趣和财富。

## 1.2

# 如何才能不断地进步

中国有句老话叫“工欲善其事，必先利其器”。这话的道理没错，但在摄影的领域，而最贵的摄影器材不一定是合适的器材，最重要的是要选择最适合自己的摄影器材。但有些刚刚入行的摄影爱好者，尽管涉足摄影不久，但是谈及摄影器材却如数家珍，娓娓道来。摄影包里价值数万甚至数十万的器材满满当当。记住，一幅好的摄影作品一定是取决于站在照相机背后的那个人而不是昂贵的摄影器材。

随着摄影器材制造技术的不断更新，器材的价格也变得更加昂贵，动辄数万的价格让很多人望而却步。这也使得很多初学摄影的人在还没有拍出好的作品的时候，总是会归咎于镜头的成像不够好，机身的速度不够快……

好的摄影作品不光要有优秀的

技术和优良的器材，而更需要的是摄影师的修养和眼力。在整个摄影积累的历程中，你会慢慢发现，在不断地进步过程中，摄影技术和器材的提升并不是最重要的。优秀的作品更依赖摄影师的眼力和对内心思想的表达。

“台上一分钟，台下十年功”，创作的瞬间就是一个摄影师多年积累的爆发。除了平时的摄影练习，多看一些优秀的作品和摄影类书籍，对自己的文化修养尤为重要。

面对一幅人像作品，一个外行只能看到漂亮的模特，感觉到画面的形式；而作为摄影师的你，显然需要对模特的化妆、造型、服装搭配、场景设置、镜头语言、构图技巧、瞬间动态、色彩运用以及后期调整、妆面与皮肤处理等诸多因素做出分析，找到其中哪些环节是非常出色、值得加以学习和借鉴的，哪些因素只是一般状态或者存在着一定的缺陷。保持这样的分析、观察习惯，开始时，诸多元素可能交织在一起显得非常复杂，但当你的水平越来越高的时候，更多的东西在你眼里就变得简单明了，此时，你可能一眼就能分辨出一幅作品中包含最为关键的元素是什么了。

艺术是相通的，任何艺术门类都能互相学习和影响。作为一个摄影师，我建议大家可以平时可以多看看美术类、平面设计类的作品和书籍；另外，还有一个最重要的途径，就是多看一些国外优秀的电



《Water Mysterious》

相机型号：Canon EOS 5D Mark II  
镜头型号：Canon EF 50mm F/1.2 USM  
快门速度：1/40秒  
光圈：F3.2  
焦距：50mm  
ISO：640





影，特别是文艺类电影。不仅仅是要看剧情，更要看很多画面里瞬间的用光、构图、色彩，等等。这都是我们获得进步和灵感的源泉。

摄影反映内心情感，内心的修炼才是摄影持续进步的秘诀。

## 良好的心态是成为优秀摄影师的前提

但凡一个优秀的人才，无论所处哪一个行业，都会有一个共同的特点，那就是他们都有着开放的心态，喜爱新鲜事物，乐于接受别人的批评或帮助，善于学习和总结自己的问题和不足。

我接触过很多初学摄影的新人，其中有两种类型很极端：一种妄自尊大，一种妄自菲薄。这两种都很不好，前者唯唯诺诺，后者坐井观天。

进步的前提是了解自己的水准和位置，清楚地认识自己的优缺点，明白自己最差的是什么，急需补充的是什么。

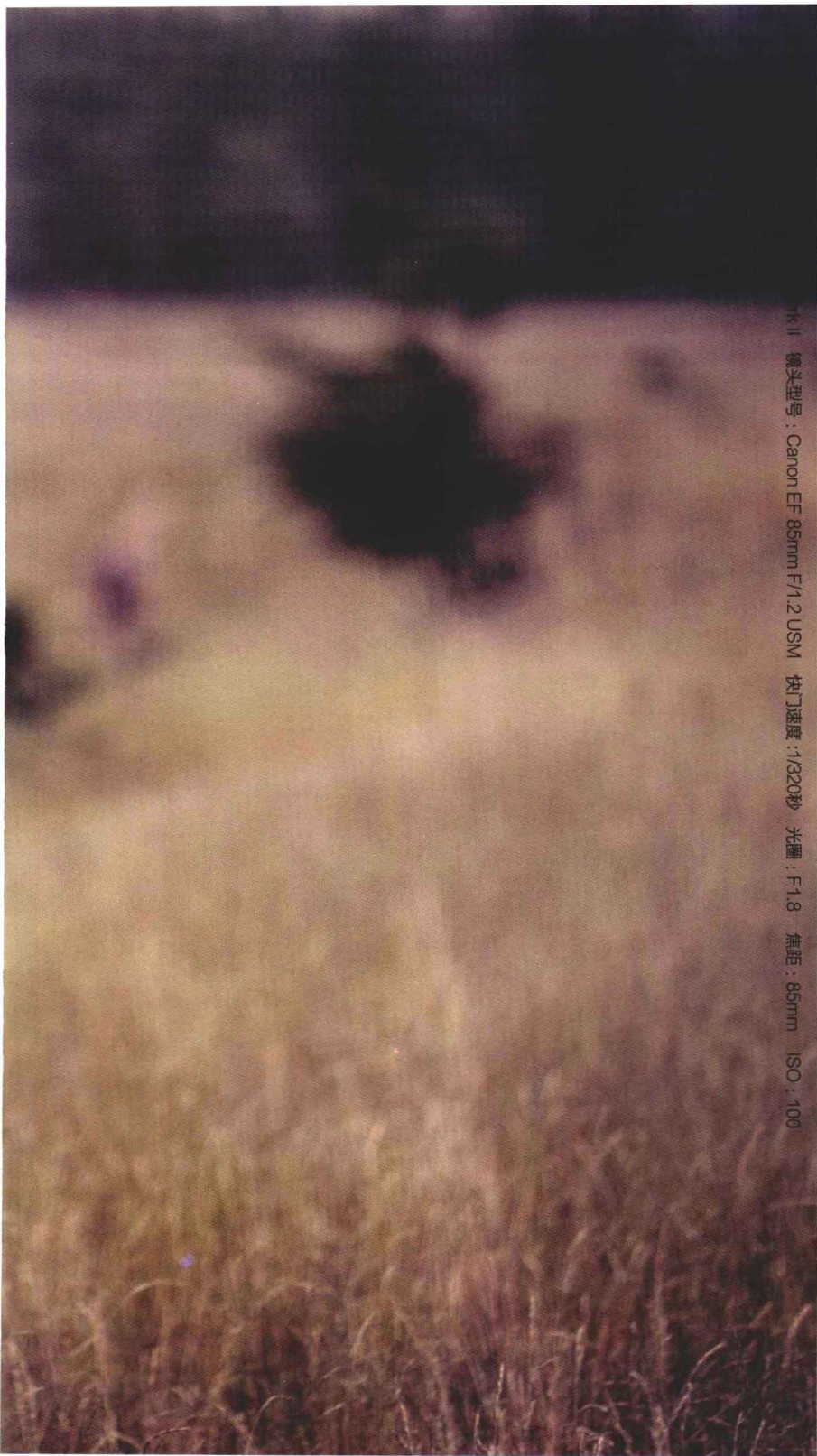
学习摄影一定要有一个很好的心态。初学者什么都不懂，什么都想问，而往往成为前辈们的教育对象。对此，一定要感谢他们对你的严苛。

记得我初学摄影的时候，拍了几张片子，自以为很有意境、很有水准，然后统统发到论坛里请老师









机 II 镜头型号：Canon EF 85mm F/1.2 USM 快门速度：1/320秒 光圈：F1.8 焦距：85mm ISO：100

们指点，并希望得到他们的褒奖，但结果并不如我所愿。当时我很气愤，觉得他们气量小，打压一个摄影新锐，负气退坛。回想起来真的很好笑，这件事一直在我脑海里，同时也给我警醒。让自己冷静，不断地总结学习，保持一个良好的心态是学习摄影的关键。

冷静地观察、虚心地学习、大胆地实践、客观地总结，是成为一名优秀摄影师所必需的正确心态。

## 正确的方法： 有主题的拍摄

想保持快速持续的进步，除了不断地学习和拍摄之外，对于初学者来说最重要的就是要学会主题的拍摄。

我们常常看到一些摄影初学者拍摄的一组照片当中，各种用光、各种构图，以及各种后期形式无所不有。人物情绪一时开心、一时忧郁，一时另类、一时纯美，让人头昏眼花，不知所云。

我一直在跟我的学生们灌输：摄影一定要有主题或者要有一个主线思路。因为主题的重要性在于对你的拍摄有一个明确的指导和要求，让你明白今天到底要拍什么，怎么拍？

但是大家千万不要认为“主题”是个很不得了的东西。那些所谓的写脚本、画草图、定计划，只不过是商业摄影活动中，摄影师为



了让客户清晰地知道他将拍摄出怎样的画面效果来。这就像房地产商会在楼盘破土动工之前，画一个效果图给老百姓看一样，但是我们从没见过和效果图一样的楼盘。

在此，我不是强调主题不需要策划和准备，而是想强调，主题，不是你所想象的那么复杂和神秘。最简单的主题就是对自己当天的拍摄做一个规划或者做一个简单的限制。例如：要体现某种情绪，要用某种光线构图拍摄，或者用某个焦段拍摄等，这都是一个主题式的拍摄。明确了拍摄主题，你就会明白今天会拍出什么样的片子来。

## 综合素质的不断提升与反映

摄影反映内心情感，这个情感既包含了拍摄者的情绪表达，也包含了被摄者的内心情感。一个内心空洞的人是不会拍出让人感动的作品的。

人像摄影独特的魅力就在于捕捉世间情感的体验，并巧妙地传达给大众。无论是柔情蜜意，还是横眉冷对，无论是普通人的喜怒哀乐，还是明星的名利繁华都可以用相机一一记录和展现。不管是世间怎样的情感，能否完美地表达，在于摄影师“独特的眼力”，也就是摄影师看待这个世界的方式和摄影师内心情感的反映，以及最终如何将这些情感转化为独特的、打动观者的作品。

《世家》

相机型号：Canon EOS 5D Mark II  
镜头型号：Canon EF 50mm F/1.2 USM  
快门速度：1/60秒  
光圈：F2.0  
焦距：50mm  
ISO：400

当我们在不断地丰富自己内心的同时，也就是在为我们将来的拍摄不断地夯实基础。

一名优秀摄影师的要求是什么？那就是要有着高度敏锐的观察力；有着与众不同的表达能力；有着持续的激情；有着对时代风尚准确的、高度的概括能力，以及表达自己内心情感的强烈欲望。





《莲》 相机型号：Canon EOS 5D Mark II 镜头型号：Canon EF 70-200mm f/2.8 L IS II 快门速度：1/125

125 mm ISO：100



# 初学者的疑问 40例问答

所有的问答都是我这几年对摄影新人提出问题的解答，很感谢他们的关注和不耻下问，让我有机会了解到新人们的激情与苦闷，体会他们在摄影道路上的迷茫与艰苦，同时也给了我大量真实的第一手资料。我查阅了大量的QQ对话，汇编了下面这40个问答。问题各种各样，其中有两类很有意思：一种是无法明确回答的空泛问题，比如拍片的秘诀；另一种就是问各种拍摄细节和拍摄参数的，比如光是怎么布的，曝光数据是多少，等等。这些问题中，很多的问题我都无法给出一个很明确的答复，因为有的问题本身就有问题。所以，在这本书中，我把所有的问题归纳总结并罗列出来，尽我所能来回答。我想，这些问答对每一个初学摄影的人都是很有帮助的。

## 问1：请问您拍摄时尚大片的秘诀是什么？

答：这个问题太大了，我也不知道从哪个方面来说，或者我还不不知道自己是否已经掌握秘诀。但是，我想最好的方法，还是多看些国内外优秀的摄影作品和书籍，给自己的大脑补充更多的影像资料，而且平时也要多练手。这事是急不来的，需要慢慢积累和磨练。

## 问2：您以什么方式来看待照片？

答：很模糊的问题，不知您是想从哪个方面来问？我觉得一幅优秀摄影作品的成功就在于它能打动观者，触动观者内心的某种情绪，并感受到摄影师的意图和情感，或

者是让观者觉得在视觉上很享受，也就是说很养眼。这也是我看片子时最简单的两个方法。

## 问3：那怎么去感受一幅摄影作品呢？

答：这个我就教不了，也说不清了，感受不到肯定是修为不够。教个笨办法给你，很多国外摄影书籍对于一些经典作品有着很好的注释，讲解作品背后不为人知的故事和背景。你耐心地去阅读，尝试去体会，然后用自己的语言和感受去重新解读这些作品的精彩之处。

## 问4：是不是您每一组片子都是有感情的？

答：拍片必须要有感情，至少

你和模特也要有真诚的交流沟通。

不管是什么主题或情绪，首先你自己一定要投入到你想营造的氛围里面去，因为你就是这出戏的导演。

## 问5：什么牌子的镜头好用？

答：没有不好用的，只有不适用的镜头。任何一个品牌都有不同档次和不同价位的镜头，选择镜头要根据你的拍摄喜好和类型来决定。广角镜头、定焦镜头、中焦镜头和长焦镜头，每个镜头都有它各自的镜头语言。

光圈的大小也是你选择镜头时最重要的标准之一。我们常说一句话：光圈是王道。

## 问6：请问大师，照片怎么拍？照片怎么修？

答：我也不知道。

## 问7：某一焦段，我已经聚焦了，但是在按下快门的一瞬间变焦岂不是脱焦了？

答：很多人都问过我同样的问题，记得我初学摄影时并没有这样的疑惑。其实这是一个很简单的问题，对焦和焦段的变化根本就是两个概念，也分属镜头的两个系统。它们之间似乎没有关联，在镜头的任何焦段都可以对焦，对焦后调整焦段，焦点也不会变化。

## 问8：镜头聚焦的原理是什么呢？

答：我不是科学家，镜头成像和对焦的科学道理我也不懂，很多东西你只管用就是，至于原理还是留给科学家们去研究吧。实在想知道的话，建议你去查阅一些相关的



《暮光秋色》

相机型号：Canon EOS 5D

镜头型号：Canon EF 85mm

F/1.8USM

快门速度：1/100秒

光圈：F2.8

焦距：85 mm

ISO：100