

著名风光摄影家

李元

清华大学美术学院

教授

韩子善

北京电影学院教授

杨恩璞

中国人像摄影学会

副会长

刘光孝

《数码摄影》杂志

执行主编

邓登登

联合力荐

数码单反人像摄影 实拍秘笈



李元摄影机构/编著

飞思数字创意出版中心/监制



快速成为
人像摄影实拍达人

- ┌ 全面深入的技法提示 ┐
- ┌ 细致实用的拍摄步骤 ┐
- ┌ 丰富系统的延伸学习 ┐



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

















数码单反人像摄影 实拍秘笈

李元摄影机构 / 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

这是一套写给已经拥有数码单反相机的爱好者的实拍技法书。

本系列丛书共有4本，分别为：构图、用光与曝光、风光摄影、人像摄影，本书是其中关于人像摄影的一本，从人像摄影的实拍器材准备与相机设置出发，详细讲解了人像摄影的实拍技术基础，包括人像实拍的用光与色彩搭配技法、人像摄影的构图、人像摄影的摆姿，以及不同主题的室内人像与外景人像的实拍技法详解，是一本从入门到精通的人像摄影技法图书。

本书结合全国各地多位资深影友的实拍经验与精美照片，充分展现了如何在实际拍摄中运用好手中的器材，以及如何将技术与艺术融会贯通，让读者在一步一步的快乐学习中迅速提高自己的摄影水平。

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

数码单反人像摄影实拍秘笈 / 李元摄影机构编著. -- 北京：电子工业出版社, 2012.5
ISBN 978-7-121-16005-9

I. ①数… II. ①李… III. ①数字照相机：单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术
IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第025913号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：李新承

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：

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：15.5 字数：396.8千字

印 次：2012年5月第1次印刷

定 价：59.80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，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Foreword

前言

摄影，是一门需要反复实践与练习的艺术。

很多朋友虽然拥有了数码单反相机，但依然停留在“自动”或P档拍摄。当看到枯燥的说明书或者故弄玄虚的摄影技法书时，这些朋友总是很头疼：有没有更加简单明了的学习方式，让我在碰到不同场景时，能迅速按照提示，一步一步地拍出好照片呢？

这套书就是针对这样的朋友量身定做的。

这套图书有两大特色。

第一，按场景讲解。用过数码单反相机的朋友大概都知道，所谓的4种测光模式、3种驱动模式、光圈优先和快门优先等，在理论上可能都熟悉了，但一遇到实际情况，往往又糊涂了。其实，具体到每一个单独的拍摄场景，无论是相机参数设置问题，还是构图用光色彩等美学常识，反而变得简单而具体了。所以，我们把更多的基础知识点、器材的使用与设置方法，以及技法提醒等具体落实到不同的场景中进行讲解，这样掌握起来会更加实用。

第二，按步骤解析。很多传统摄影技法书总是采用大段的文字配一幅精美的照片的方式进行讲解，不仅阅读起来不太方便，对实践的指导意义也偏弱。所以，我们结合影友实际拍摄中的具体需求，将拍摄步骤一一列举出来。对于刚入门的影友来说，可以一步一步地跟着操作，拍出好照片从此将变得更加简单。

这是一本关于人像摄影实拍的基础入门书，从人像摄影的器材准备与相机设置入手，深入解析了人像摄影实拍中的用光与色彩控制、人像摄影实拍构图技法、人像摄影实拍摆姿技法，以及室内与室外不同场景的人像实拍技法。全书图片力求精美，文字追求实用，技术讲解力保深入浅出，可以说这是一本为摄影爱好者精心打造的实战人像摄影图书。

多位摄影师及文字编辑为本书的完成做出了贡献，他们是著名风光摄影家李元，著名人像摄影家刘光孝、罗绩沅、赵晓进，摄影师李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民，以及赖琴、杨卉卉、时卫、王墨兰、何宇恒、赖琴、缪培昌、万文虎、孙洪兵、许弟曦、潘继蓉、何宇恒、贺成奎、图片联盟（www.tplm123.com）和时代图片（pt.tuke.com）等，在此一并表示感谢！

本书经过反复修改，力求严谨细致，但仍可能存在不足之处，恳请广大读者批评指正。如果您在阅读中遇到任何问题，请发邮件至liyuanphoto@hotmail.com。

希望本书能帮助您拍出更多精彩的照片！

第1章

人像摄影实拍器材准备与相机设置

1.1 人像摄影的器材选择 / 18

适合拍摄人像的数码单反相机 / 18

标准镜头的挑选与成像特点 / 19

长焦镜头的挑选与成像特点 / 20

广角镜头的挑选与成像特点 / 21

定焦镜头的挑选与成像特点 / 22

辅助器材之三脚架的应用 / 24

辅助器材之闪光灯的应用 / 25

辅助器材之反光板的应用 / 26

1.2 人像摄影的相机设置 / 28

选择不同对焦区域的实拍效果对比 / 30

选择不同自动对焦模式的实拍效果对比 / 31

手动对焦的选择与实拍技法 / 32

选择不同白平衡与实拍场景搭配 / 33

选择不同测光方式实拍对比 / 34

大光圈与小光圈的实拍对比 / 36

高速快门与低速快门的实拍对比 / 37

高感光度与低感光度的实拍对比 / 38

曝光补偿的合理运用 / 40

“白加黑减”还原真实色彩 / 42



第2章

人像摄影实拍用光与色彩搭配

2.1 不同光线的实拍技法 / 46

顺光人像：表现外形特征 / 46

侧光人像：制造立体效果 / 48

逆光人像：凸显人物轮廓 / 50

散射光人像：展现细腻肤质 / 52

夕阳下的剪影实拍技巧 / 54

眼神光的独特表现 / 56

侧逆光下的朦胧光雾人像 / 58



2.2 不同影调的布光技巧 / 60

明快的高调布光 / 60

阴暗的低调布光 / 62

还原人物本真的中间调布光 / 64

2.3 不同色彩的实拍搭配 / 66

用服装色彩表现人物性格 / 66

复古气息浓厚的黑白照片 / 68

冷暖色调的运用时机 / 70

互补色与相邻色的应用 / 72



第3章

人像摄影实拍构图技法

3.1 不同景别的人像实拍 / 76

特写人像：突出局部特征 / 76

半身人像：展示身体姿势 / 78

七分人像：表现动作状态 / 80

全身人像：制造剧情画面 / 82

横画幅和竖画幅的选择 / 84

3.2 不同角度的人像实拍 / 86

水平视角：表现自然人像 / 86

俯视角度：拍摄可爱少女 / 88

仰视角度：表现人物修长的双腿 / 90

正面拍摄：展现人物特征 / 92

侧面拍摄：凸显人物轮廓 / 94

最常见的面部3/4角度实拍 / 98

3.3 人像实拍构图常用技巧 / 100

寻找简洁的背景 / 100

三角形构图带来稳定画面 / 102

极富动感的斜线人像 / 104

前景的巧妙选择 / 106

为人物预留视向空间 / 110

对比元素的运用 / 112

明暗反差突出特点 / 116