

专业级别人像精修秘技无保留呈现！

1DVD  
多媒体教学光盘

- 81个教学视频，演示时间长达340分钟
- 书中实例的素材文件和最终效果文件
- 附赠笔刷 / 滤镜 / 动作等实用工具，让您轻松达到完美效果

# Photoshop

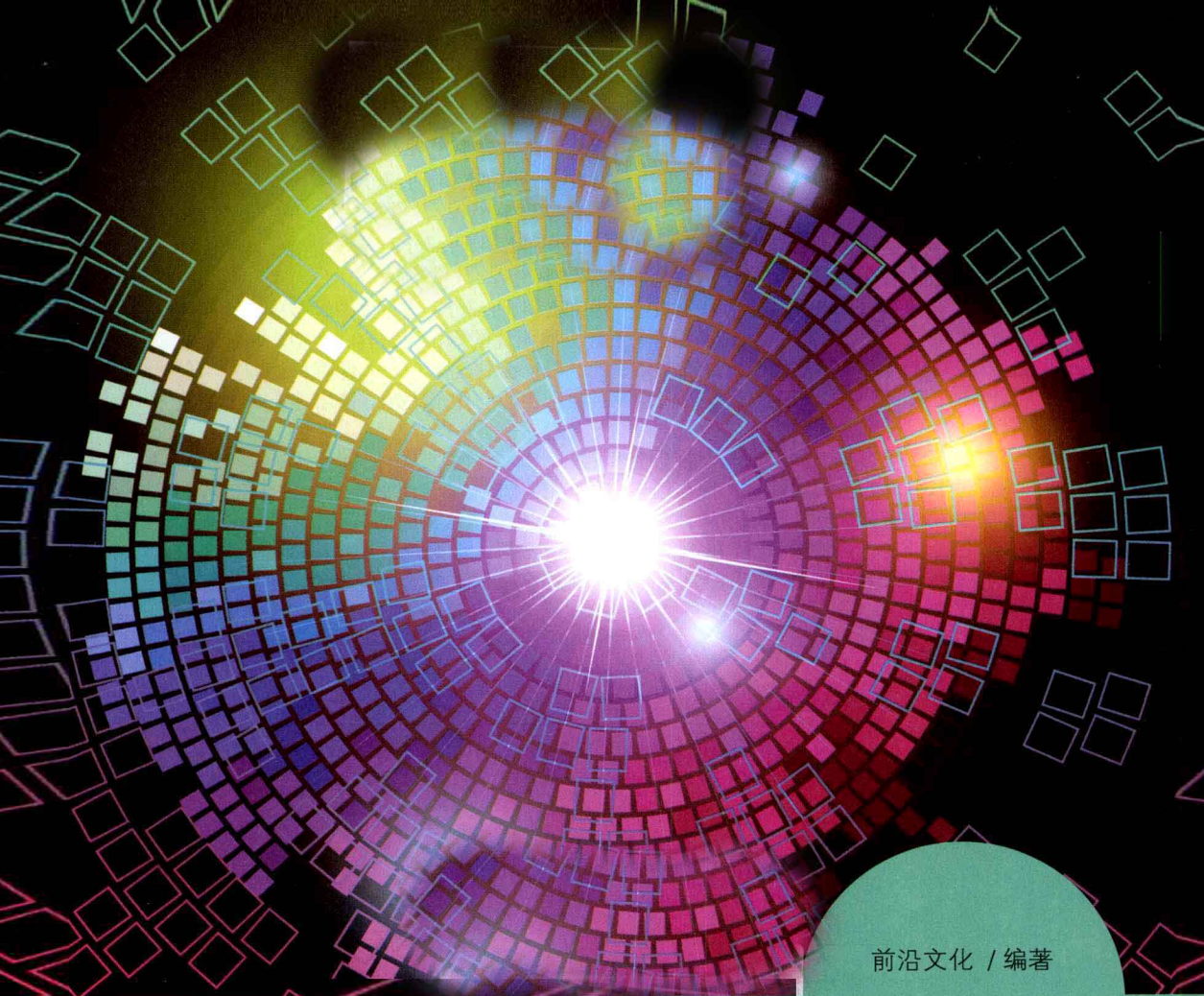
## 数码人像照片后期精修

- > 20个专业知识点详尽讲解，助您打牢基础知识
- > 4个动手实践，令您熟练操作软件
- > 75个典型实例，让您完整体验Photoshop人像处理实战应用，从外行快速提升到专家
- > 全书所有实例配合视频教程同步演示讲解，让您轻松掌握人像照片精修技法



科学出版社





前沿文化 / 编著

# Photoshop

## 数码人像照片后期精修



科学出版社



## 内 容 简 介

本书根据多位业界资深数码照片处理大师的教学与实践经验编写而成,是广大初学者或缺少实战经验、实战技巧读者的自学经典教程。

全书共8章,内容划分为基础技能与实战应用两部分。通过“图解步骤、实例说明”的写作方式,系统并全面地讲述了人像主题照片的修饰、美容、塑型、装扮专业技法,具体内容包括人像照片处理基础、Photoshop 快速入门、人像照片处理实用秘笈、懒美人的护肤大法、五官整容大揭秘、脸部上妆与塑形大全、修出迷人身姿的诀窍、形象装扮有妙招等。

本书还配有与书同步的教学视频光盘(共计81个教学视频,时间长达340分钟),并提供书中所有实例的素材文件与结果文件,还附赠大量其他资源文件。书盘结合,让您像看电视一样轻松学习,从“菜鸟”到“达人”就这么简单!

这是一本一看就懂、一学就会的Photoshop 数码人像照片后期精修教程,非常适合广大初学者学习使用,对有一定基础而又想提高技术水准的读者来说,具有很好的指导意义。

### 图书在版编目(CIP)数据

Photoshop 数码人像照片后期精修 / 前沿文化编著.

—北京: 科学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-03-034016-0

I. ①P… II. ①前… III. ①图像处理软件, Photoshop  
IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第067384号

责任编辑: 周 勤 张志良 / 责任校对: 杨慧芳  
责任印刷: 华 程 / 封面设计: 彭 彭

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科技出版传媒集团新世纪书局策划

北京市瑞禾印刷有限公司印刷

中国科技出版传媒集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2012年6月第一版 开本: 16开

2012年6月第一次印刷 印张: 15.25

字数: 334 000

定价: 42.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# PREFACE

# 前言

## 【致亲爱的读者】

如今，摄影、拍照已不再是艺术家才拥有的技能，我们也可以用随身携带的手机、数码相机来记录生活中漂亮的风景、快乐幸福的场景，以及个人成长的历程，给自己、给家人、给朋友留下美好的回忆。当我们在使用相机记录自己喜爱的场景时，由于一些客观因素所致（如天气不好，场景太杂、人物不完美、相机性能或拍摄技术水平有限等），拍摄的照片总会有一些不满意的地方，留下一些遗憾。

其实，您不必担心和遗憾，只要学会Photoshop数码照片的后期处理技能，对于一些看似失败的照片，就能轻松挽救。施展自己的艺术灵感，给照片带来创新和生机。

因此，基于上述原因，针对数码照片后期处理中常见的主题问题和主题对象，我们组织了一批专家、老师和数码照片后期处理高手，精心策划并编写了这套书，分别为《Photoshop数码照片调整、修饰与润色》、《Photoshop数码人像照片后期精修》、《Photoshop数码照片合成与艺术特效》。

## 【本书内容介绍】

《Photoshop数码人像照片后期精修》全书共8章，内容划分为基础技能与实战应用两部分，系统并全面地讲述了人像主题照片的修饰、美容、塑型、装扮专业技法，具体如下：

Chapter 01 人像照片处理基础

Chapter 02 Photoshop 快速入门  
Chapter 03 人像照片处理实用秘笈  
Chapter 04 懒美人的护肤大法  
Chapter 05 五官整容大揭秘  
Chapter 06 脸部上妆与塑型大全  
Chapter 07 修出迷人身姿的诀窍  
Chapter 08 形象装扮有妙招

## 【本书特色说明】

❖ **化繁为简，去粗取精。**主要针对人像主题照片后期处理中常见的修饰、美容、塑形、装扮等问题，安排实用的内容，精选相关典型实例进行抛砖引玉，让你不花冤枉钱，不做无用功。

❖ **基础必备，实战结合。**全书精选20个必备专业主题知识（Point），助您打牢基础技能；并安排4个动手实践（Practice），让您熟练操作软件；精选75个典型行业实例（Example），提升你的实战应用水平，快速从外行晋升到内行专家。

❖ **超值光盘，易学易懂。**配有全书同步的教学视频光盘（共计81个教学视频，时间长达340分钟），并提供书中所有实例的素材文件与结果文件，还附赠大量其他资源文件。书盘结合，让您像看电视一样轻松学习，从“菜鸟”到“达人”就这么简单！

本书由中国科技出版传媒集团新世纪书局与前沿文化联合策划。真诚感谢读者购买本书。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者



# 阅读帮助

## 8.1 服饰的装点技巧

衣服对于人们的自身形象是非常重要的，如果人们是鲜花，那衣服就好比绿叶，能衬托出人们的美丽，下面就对衣服的修饰进行介绍。

### Example 01 换换衣服色彩

一件好看的衣服，可以穿出多种绚丽的色彩。下面介绍如何将照片中人物的衣服替换颜色，让衣服焕然一新。

#### 案例展示

给您展示数码照片处理实例的前后效果，通过前后效果的对比，让您更清楚地学习

#### 案例展示 >>>



#### 光盘路径

指出该实例的素材文件、结果文件、视频教学文件在光盘中的位置，方便您同步学习使用



原始文件：	光盘\素材文件\第8章\8-01.jpg
结果文件：	光盘\结果文件\第8章\8-01.psd
同步视频文件：	光盘\同步教学文件\第8章\Example 01.mp4

#### 案例分析

给您分析当前案例的制作思路、相关知识与工具，让您明白实例的制作要素

#### 案例分析 >>>

在本实例中，先使用“快速选择工具”将人物的衣服创建选区，再执行“色相/饱和度”命令，调整衣服的色相，使黄色的衣服变成绿色。

### 操作步骤 >>>

下面介绍如何更换衣服色彩，具体操作方法如下。

#### Step01: 打开照片素材

打开光盘中的素材文件8-01.jpg，按【Ctrl+J】快捷键复制“背景”图层，得到“图层1”，如下图所示。



#### Step02: 将衣服创建选区

① 使用“快速选择工具”在人物衣服上拖动鼠标创建选区；② 按【Shift+F6】快捷键执行“羽化”命令，设置“羽化半径”为2像素，如下图所示。



#### 注意事项

本例中的人物戴着项链，有一条项链的颜色与衣服相同，有一条项链的颜色为黑色。可以将与衣服相同颜色的项链颜色进行改变，将黑色项链的颜色进行保留。由于“选择颜色”命令可以将画面中相同的颜色创建选区，此时，就可以将衣服与其中一条项链共同创建选区，避免黑色项链被创建选区。

#### 技能扩展

对于本实例来说，设置酒窝形状时需要非常细心。在“斜面和浮雕”的设置选项中，“大小”用于设置酒窝大小；“软化”用于设置柔化程度；“角度”用于确定酒窝暗部的角度；“光泽等高点”用于设置光线的照射方法，一般选择“锥形—反转”；“高光模式”后的色块需单击进行设置，以吸取皮肤高光处；“阴影模式”后的色块需单击设置皮肤暗部颜色。

### 操作步骤

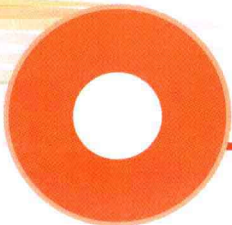
实例的详细制作讲述，按照书中步骤同步操作，就会做出同样的效果。重要步骤还进行了步骤分解，只需按①、②、③……的顺序进行操作即可

### 注意事项

提示您对当前操作或知识应用的相关注意问题或新手经常会犯的错误，避免您走弯路

### 技能扩展

对当前知识的拓展补充或快捷技巧的应用介绍，给您传授专家级的经验指导



# 光盘使用说明

## 多媒体光盘的内容

本书配套的1DVD多媒体教学光盘内容包含81个视频教程、重点实例的素材文件和结果文件。视频教程对应书中各章节的内容安排，为各章节内容的操作步骤配音视频演示录像，播放时间长达340分钟；素材文件为实例用到的原始文件；结果文件为实例制作完成后的最终效果。读者可以先阅读图书再浏览光盘，也可以直接通过光盘学习如何操作。

## 光盘使用方法

将本书的配套光盘放入光驱后会自动运行多媒体程序，并进入光盘的主界面，如图1所示。如果光盘没有自动运行，只需在“我的电脑”中双击DVD光驱的盘符进入配套光盘，然后双击start.exe文件即可。

光盘主界面上方的导航菜单中包括“多媒体视频教学”、“浏览光盘”和“使用说明”等项目，如图1所示。单击“多媒体视频教学”按钮，可显示“目录浏览区”和“视频播放区”，如图2所示。

“目录浏览区”是书中所有视频教程的目录，“视频播放区”是播放视频文件的窗口。在“目录浏览区”有以章顺序排列的按钮，单击按钮，将在下方显示以节标题和实例名称命名的该章所有视频文件的链接。单击链接，对应的视频文件将在“视频播放区”中播放。



图1 光盘主界面



图2 显示视频信息

# How to use the DVD-ROM

在多媒体视频教学目录中，当将鼠标移到链接文字上时，有个别标题的链接名称以红色文字显示，表示单击这些链接会通过新窗口对视频进行播放。

单击“**视频播放区**”中控制条上的按钮可以控制视频的播放，如暂停、播放；双击播放画面可以全屏播放视频，如图3所示；再次双击全屏播放的视频可以回到如图2所示的播放模式。

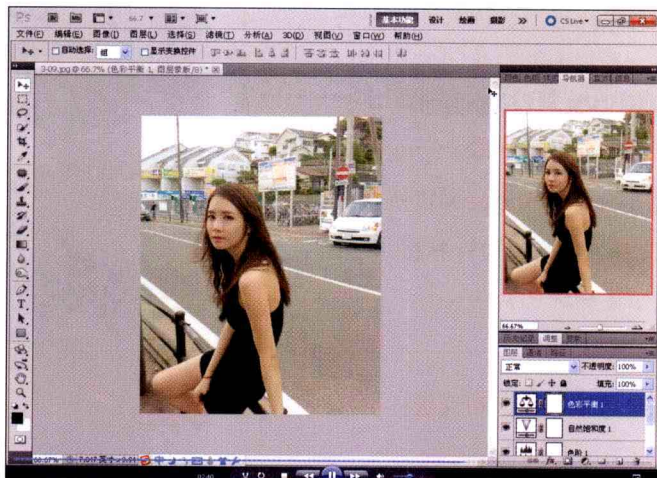


图3 显示全屏

通过单击导航菜单中不同的项目按钮，可以浏览光盘中的其他内容，导航菜单如图4所示。



图4 导航菜单

单击“素材文件”按钮，可以看到以章命名的文件夹，各文件夹下包含本章所有重点实例的素材文件，如图5所示。



图5 素材文件



## Chapter 01

# 人像照片处理基础

### 1.1 人像照片后期处理必知 ..... 2

Point 01 人像照片后期处理流程 ..... 2

Point 02 人像照片后期处理方法与技巧 ..... 4

### 1.2 照片管家Adobe Bridge的使用 ..... 7

Point 01 Adobe Bridge界面 ..... 7

Point 02 使用Adobe Bridge浏览照片 ..... 8

 Practice 动手实践——胶片界面浏览照片 ..... 9

 Point 03 批量重命名照片 ..... 10

 Point 04 快速搜索照片 ..... 12

Point 05 为照片添加标记和评级 ..... 14



## Chapter 02

# Photoshop 快速入门

### 2.1 认识Photoshop CS5 ..... 18

Point 01 Photoshop CS5的工作区 ..... 18

Point 02 打开与存储照片 ..... 19

### 2.2 人像处理常用工具 ..... 20

Point 01 辅助工具 ..... 20

Point 02 选区工具 ..... 21

Point 03 修复工具 ..... 27

Point 04 修饰工具 ..... 29

Point 05 填充工具 ..... 31



 Practice 动手实践——为照片背景变色 ..... 32

## 2.3 图层的使用 ..... 34

Point 01 认识图层面板 ..... 34

Point 02 图层菜单的使用 ..... 35

 Practice 动手实践——制作阿宝色照片 ..... 36

## 2.4 滤镜的使用 ..... 38

Point 01 认识滤镜 ..... 38

Point 02 滤镜的分类 ..... 38

## 2.5 调整菜单的使用 ..... 40

Point 01 调整命令的使用 ..... 41

Point 02 调整命令的分类 ..... 41

 Practice 动手实践——制作温馨照片 ..... 43




# Chapter 03


## 人像照片处理实用秘笈

### 3.1 常见问题的处理 ..... 48

 Example 01 照片方向随意旋转 ..... 48

 Example 02 按用途调整照片大小 ..... 50

 Example 03 自动裁剪和修齐扫描的照片 ..... 53

 Example 04 批量转换照片的大小与格式 ..... 55

 Example 05 让陈旧照片焕然一新 ..... 58

### 3.2 常见拍摄失误的纠正 ..... 65

 Example 06 去除拍摄日期 ..... 65

 Example 07 清除路人甲乙丙丁 ..... 67



- Example 08 恢复照片的平衡美感 ..... 69
- Example 09 调整曝光不足的照片 ..... 71
- Example 10 增加照片的色感 ..... 73
- Example 11 去除镜片上的反光 ..... 75



## Chapter 04

### 懒美人的护肤大法

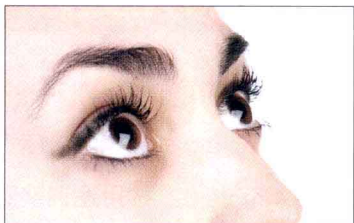
#### 4.1 皮肤的缺陷修复 ..... 80

- Example 01 去除黑痣和痘痘 ..... 80
- Example 02 去除大片雀斑 ..... 82
- Example 03 去掉岁月的痕迹 ..... 84
- Example 04 洗掉脸上油光 ..... 88
- Example 05 与草莓鼻说再见 ..... 90
- Example 06 去掉红鼻头 ..... 92



#### 4.2 皮肤的美化处理 ..... 94

- Example 07 美白肌肤拯救小黑妞 ..... 94
- Example 08 制作细腻柔和的皮肤 ..... 97
- Example 09 打造性感的小麦色肌肤 ..... 99



## Chapter 05

### 五官整容大揭秘

#### 5.1 打造电眼精灵 ..... 104

- Example 01 红眼快走开 ..... 104

- Example 02 眼袋黑眼圈不见了..... 106
- Example 03 速变立体双眼皮..... 108
- Example 04 浓密睫毛惹人爱..... 111
- Example 05 去除眼睛里的血丝..... 114
- Example 06 添加眼睛高光..... 116
- Example 07 打造柳叶细眉..... 118
- Example 08 打造浓眉效果..... 120
- Example 09 修正大小眼..... 121
- Example 10 修复闭眼照片..... 122



## 5.2 打造完美鼻形..... 125

- Example 11 添加妩媚鼻钉..... 125
- Example 12 修复过大鼻孔..... 127
- Example 13 修整骆驼鼻..... 128
- Example 14 塑造挺拔鼻梁..... 130
- Example 15 缩小大鼻子..... 133



## 5.3 还原诱人双唇..... 135

- Example 16 滋润干裂嘴唇..... 135
- Example 17 涂出炫亮唇彩..... 137
- Example 18 校正偏暗唇色..... 139
- Example 19 亮白偏暗的牙齿..... 141
- Example 20 修齐兔牙..... 143
- Example 21 打造性感厚唇..... 144
- Example 22 缩小大嘴巴..... 146



## 5.4 打造俏皮耳朵..... 148

- Example 23 修整招风耳..... 148
- Example 24 打造可爱精灵耳朵..... 149



## Chapter 06

### 脸部上妆与塑形大全

#### 6.1 绘出美丽妆容..... 154

- Example 01 制作蓝色妖姬美瞳..... 154
- Example 02 为眼睛添加多彩美瞳..... 156
- Example 03 彩色睫毛装点异域风情..... 158
- Example 04 添加珠光唇彩..... 160
- Example 05 妆点眼影与腮红..... 162
- Example 06 打造盛夏两坨晒红妆..... 164
- Example 07 打造斑斓少女妆..... 168
- Example 08 打造亮色彩妆..... 170



#### 6.2 为脸部塑形..... 173

- Example 09 添加小酒窝..... 173
- Example 10 甩掉圆圆脸..... 175
- Example 11 哭脸快快变笑脸..... 176
- Example 12 修复高颧骨..... 179



## Chapter 07




### 修出迷人身姿的诀窍

#### 7.1 四肢的修整与美化..... 184

- Example 01 打造纤细手臂..... 184
- Example 02 速变长腿美女..... 186
- Example 03 添加性感丝袜..... 188
- Example 04 添加时尚文身..... 190



**7.2 塑造完美身材..... 193**





-  Example 05 快速丰胸..... 193
-  Example 06 速成小蛮腰..... 195
-  Example 07 扭出S形曲线身段..... 197

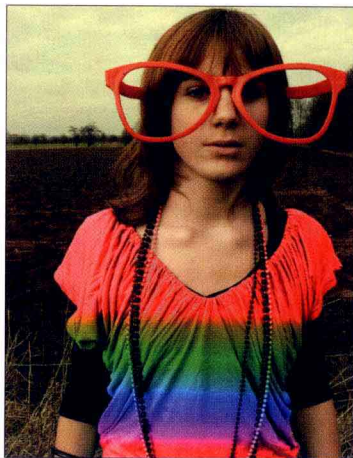





## Chapter 08

# 形象装扮有妙招

**8.1 服饰的装点技巧..... 202**

-  Example 01 换换衣服色彩..... 202
-  Example 02 为衣服换上多彩颜色..... 204
-  Example 03 为裙子添加花朵..... 207
-  Example 04 将照片添加到衣服上..... 209

**8.2 养眼美发示范..... 211**

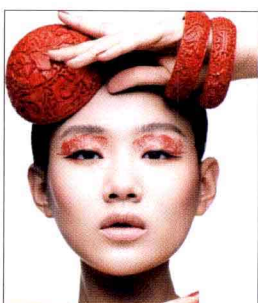
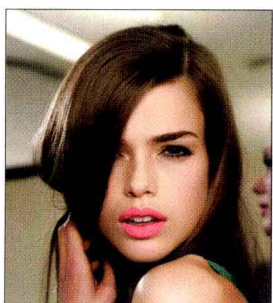
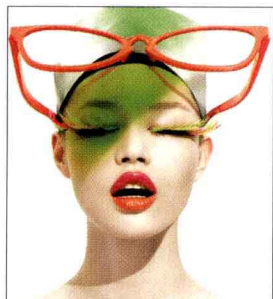
-  Example 05 染出流行棕色..... 211
-  Example 06 染出柔顺亚麻色..... 213
-  Example 07 制作风情大波浪..... 216

**8.3 让饰品为形象加分..... 218**

-  Example 08 添加耳朵头饰..... 219
-  Example 09 添加美丽的头花..... 221
-  Example 10 涂上炫彩指甲..... 223
-  Example 11 制作小兔美甲..... 225
-  Example 12 制作草莓指甲..... 228



## 案例展示 ▶▶▶



## 学前须知 ▶▶▶

人像照片是摄影中最常见的题材，无论是家庭聚会，还是外出旅游都会拍摄人像照片。本章将对人像照片的后期处理进行介绍，并讲述如何使用Adobe Bridge管理照片。

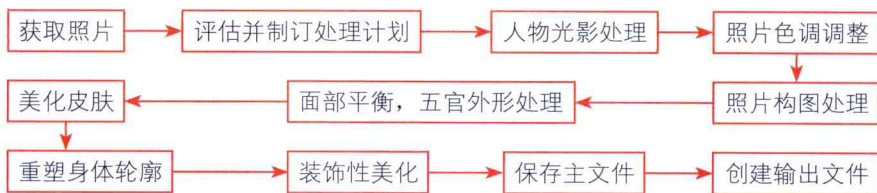
- ❖ 掌握人像照片后期处理知识
- ❖ 掌握照片管家Adobe Bridge的使用

# 1.1 人像照片后期处理必知

照片的前期拍摄必然重要，可后期处理也必不可少，只有将前期拍摄与后期相互配合，才能制作出意想不到的照片效果。

## Point 01 人像照片后期处理流程

如果在Photoshop中反复处理拍摄的人像照片，或多或少会影响照片的质量，也增加了工作的负担。如果有一个清晰明了的处理流程，将有助于提高工作效率。下面就对人像照片后期处理的流程进行介绍。



### 1. 获取照片

通过数码相机数据线或者读卡器，将相机中的照片导入到电脑中，可以使用看图软件查看照片并对照片进行筛选，将照片进行分类存放。

### 2. 评估并制订处理计划

对照片从整体到局部进行观察，确定是否需要对照片的构图、色彩等进行相应的调整，观察完成后，确定自己的处理计划，再逐一进行处理。

### 3. 人物光影处理

查看照片中背景对主体的影响、环境对主体的影响以及光源效果是否有效。如果有问题，可以对光影进行处理，如调整面部的“亮度/对比度”以强化细节，或者对眼、唇的高光和阴影进行处理。

### 4. 照片色调调整

首先观察照片整体是否偏色、颜色是否平衡，如果照片偏色，需要使用“色彩平衡”命令恢复照片的原有色彩；再观察照片的整体色调是否统一、画面色彩是否饱和，如果结果仍不理想，就需要通过“色相/饱和度”、“色彩平衡”等命令对色调进行调整。



## 5. 照片构图处理

识别照片中杂乱的前景或背景，将照片中多余的景物删除。观察照片的整体构图，如果构图不美观，可以对照片构图进行适当的调整。

## 6. 面部平衡，五官外形处理

查看照片中的人物面部，观察眼睛是否纯净、嘴唇是否吸引人，观察人物的细节问题，如大小眼、塌鼻梁、人物妆容等，如果有问题，就需要对五官及妆容进行调整。人物照还需要确定人物身份，以此判断哪些部分应该进行处理，如十岁小孩的皮肤应该进行美化，公司主管应强调目光焦点，法官应保留皱纹和白发。

## 7. 美化皮肤

去除人像面部明显的瑕疵，平滑与美白肌肤。如去除脸上皱纹、痘痘、色斑等，柔化肌肤，使肌肤既光滑又白皙。

## 8. 重塑身体轮廓

对人物的衣服、身体各部分轮廓进行观察，查看轮廓是否平滑，身体的局部是否均称。如果有局部或整体凹凸不平、身材不协调等，即可进行处理，如瘦手臂、瘦腿、丰胸、改变身高等，打造出好身材。

## 9. 装饰性美化

调整照片中人物的头发色彩，使人物更加时尚；为人物添加文身，展现更多魅力；为指甲进行美甲，打造与众不同的手指；对单一背景进行替换，使整个画面更有气氛。

## 10. 保存主文件

主文件一般是保存为PSD格式的文件，保存之前应清理不需要的图层，为那些隐藏却不想删除的图层可应用特别的颜色，以区别出哪些图层可视，以及为图层命名、编组，进行相应的整理。

## 11. 创建输出文件

创建输出文件时可以合并图层，因为已经保存了主文件，所以不需要保留各个图层；如果以不同目的缩放图像，要指定图像分辨率；如果以不同目的应用锐化，不要在主文件中应用锐化；打印照片需要转换照片为CMYK模式；如果保存图像，可以保存成TIFF格式，此格式常用于保存高品质图像。