



拍出人像牛片 也能! →



人像摄影之魅，
人像摄影之法！

第一视觉 编著

术与创意

人像摄影



摄影 经典

艺术与创意

第一视觉 编著

人像摄影



化学工业出版社

·北京·

本书针对广大摄影爱好者的实际需求，从如何解读人像好照片入手，解析了人像摄影的技术准备、有关人像摄影的构图、用光、色彩与影调、场控与摆姿等方面知识，然后以不同主题的户外写真人像、室内人像，舞台、运动及民俗人像为专题，深入讲解了多种人像题材的实拍技法与创意手法，是一本从入门到精通的人像摄影图书。

本书结合全国多位资深摄影师的实拍经验与精美照片，充分展现人像摄影的艺术与创意，以期让广大影友的摄影和创意能力得到提高。

本书适合摄影爱好者，特别是希望提高人像摄影水平的影友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影艺术与创意/第一视觉编著.

北京: 化学工业出版社, 2012. 9

(摄影圣典)

ISBN 978-7-122-14924-4

I. 人... II. 第... III. ①数字照相机—人像摄影—摄影艺术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166120号

责任编辑: 周天闻 孙 炜

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张15³/₄ 字数400千字 2012年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 69.80元

版权所有 违者必究

目前，市面上有关人像摄影的技法书数量不少，形式多样，写法各异。我们心目中的好的人像摄影书，不只是为了让大家一步一步模仿别人的相机设置，而是希望通过学习别人的拍摄经验，在实践中总结出自己的创意与思维，只有这样，才能真正让我们拍摄水平有一个质的提高。所以，我们将本书的主题定位为人像摄影的艺术与创意。

很多影友，虽然拥有了数码单反相机，但依然停留在“自动”或P挡拍摄阶段，或者一味地模仿别人的拍摄手法。有没有更加贴近自己的学习方式，让自己在碰到不同场景时，能够发挥自己的创意，拍出具有自己个性的好照片呢？这本《人像摄影艺术与创意》，就是针对这样的影友量身定做的。

本书具有两大特色：

第一，从技法出发，但不仅仅停留在技法。要拍出人像好照片，首先要了解什么样的照片才是好照片，另外，在掌握了基本技术，拍过不同的人像题材之后，我们希望学习到更多的拍摄创意方法。所以，本书在技法层面之外，在“艺术创意”、“创作理念”方面进行了一定程度的延伸，希望大家能从中获得更多的拍摄思路。

第二，多位达人出面解决实拍难题。不少传统摄影技法书做成了“图片说明”，一幅幅精美的照片固然养眼，但真正实用的文字并不多，解决不了影友遇到不同场景的实际拍摄问题。所以，我们将影友实拍中遇到的多个问题总结出来，用“达人支招”的方式，请多位资深摄影达人出面解决，使全书的实用性大大增加。

本书的图片力求精美，文字追求实用，技术讲解力争深入浅出，可以说，这是为摄影爱好者精心打造的一本提升人像拍摄技法与创意的摄影书。多位摄影师及文字编辑为本书的完成作出了贡献，他们是著名人像摄影师赵晓进，摄影师王军、李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民、杨卉卉、杨雯婷、赖琴、李潇潇、时卫、王墨兰、何宇恒、赖琴、缪培昌、万文虎、孙洪兵、王瑜、张雷、赵永胜、张韬、董帅、何宇恒、贺成奎、徐华定、翟自广、王逸飞、敖延杰、朱斌、宋兆锦、谢刚、董萍、朱升洋、刘萍、杨涛、王林、唐辉、梁玲娟、穆妮、马艳婷、刘锦、张小维、张玉梅、天行者、黄的河、迷人的元阳、AK47、糖僧、秋水等，在此一并感谢！

本书反复修改，力求严谨细致，但仍可能存在不足之处，恳请读者批评指正。

目录

第1章 解读人像好照片

1.1 人像好照片的技术标准	14	1.3 人像好照片要突出人物	25
曝光准确	14	画面中的主体与陪体	25
焦点清晰	16	让主体人物突出的方法	27
层次、细节丰富	18	1.4 人像好照片要有独特创意	30
后期调整适度	20	避免视角的单一	30
1.2 人像好照片要有主题	21	利用现场元素触发拍摄灵感	32
表达一个清晰主题	21		
如何根据主题选择环境	23		



第2章

人像摄影的技术准备

- | | | | |
|------------------------|----|----------------------|----|
| 2.1 相机拍摄人像的几大组件 | 36 | 2.8 人像摄影中的对焦模式 | 56 |
| 感光元件的尺寸 | 36 | 自动对焦拍摄人像 | 56 |
| 相机的像素 | 36 | 手动对焦拍摄人像 | 58 |
| 旋转液晶显示屏 | 37 | 人像对焦的技巧 | 59 |
| 2.2 适合拍摄人像的定焦镜头 | 38 | 2.9 人像摄影常用拍摄模式 | 61 |
| 广角镜头 | 38 | 光圈优先模式 | 61 |
| 标准镜头 | 39 | 快门优先模式 | 62 |
| 中焦镜头 | 40 | 程序自动模式 | 63 |
| 长焦镜头 | 41 | 手动模式 | 64 |
| 2.3 适合拍摄人像的变焦镜头 | 42 | 人像模式 | 65 |
| 超广到广角变焦镜头 | 42 | | |
| 标准变焦镜头 | 42 | | |
| 中长焦变焦镜头 | 44 | | |
| 2.4 人像摄影的常用附件 | 45 | | |
| 反光板 | 45 | | |
| 外置闪光灯 | 45 | | |
| 外拍灯 | 45 | | |
| 2.5 人像摄影中的光圈和快门 | 47 | | |
| 光圈与快门速度的关系 | 47 | | |
| 不同快门速度的不同效果 | 48 | | |
| 2.6 人像摄影中景深的运用 | 50 | | |
| 光圈对景深的影响 | 50 | | |
| 焦距对景深的影响 | 51 | | |
| 拍摄距离对景深的影响 | 51 | | |
| 2.7 人像摄影中测光模式的运用 | 52 | | |
| 中央重点平均测光 | 52 | | |
| 多分区测光的应用 | 53 | | |
| 局部测光的应用 | 54 | | |
| 点测光的应用 | 55 | | |



第3章 人像摄影的构图技巧

3.1 景别与构图	68
全身人像	68
七分身人像	69
半身人像	70
特写人像	72
3.2 画幅与构图	73
适合横画幅的人像题材	73
适合竖画幅的人像题材	75
方画幅适合的人像题材	76
3.3 视角与构图	77
平视角度的视觉效果	77
仰视角度的视觉效果	78
俯视拍摄的视觉效果	80
正面拍摄的视觉效果	81
侧面拍摄的视觉效果	82
四分之三侧面人像的视觉效果	83
3.4 人像摄影常用构图方式	84
黄金分割线构图	84
三分法构图	85
对角线构图	86
曲线构图	87
对比构图	88
平衡构图	90
引导式构图	91

第4章 人像摄影的用光

4.1 光的分类	94
自然光	94
人造光	96
混合光	98
4.2 光的三种形态	100
直射光	100
反射光	102
散射光	104
4.3 光线的方向	106
顺光人像	106
前侧光人像	108
侧光人像	110
逆光人像	112
侧逆光人像	114





第5章

人像摄影的色彩与影调

5.1 色彩的三要素	118	暖色与冷色	128
色相在人像实拍中的运用	118	对比色与相邻色	130
明度在人像实拍中的运用	119	5.3 不同天气下的色彩表现	134
饱和度在人像实拍中的运用	120	明媚阳光下的色彩表现	134
5.2 不同色彩的视觉感受	121	雨后散射光的色彩表现	136
红色系	121	阴霾天气的色彩表现	138
黄色系	122	晨昏光线的色彩表现	139
白色系	123	5.4 人像摄影中的影调效果	140
黑色系	124	明快的高调人像	140
蓝色系	125	个性的低调人像	141
绿系色	126	真实的中间调人像	142
紫色系	127		



第6章 人像摄影摆姿

- 6.1 摆姿的基本前提 146
 - 营造轻松气氛 146
 - 与拍摄对象沟通和互动 147
 - 控制好拍摄距离 148
- 6.2 人物摆姿要点 149
 - 头、肩、臀的关系 149
 - 站姿 151
 - 坐姿 153
 - 躺姿 155
 - 蹲姿 156
 - 其他姿势 157
- 6.3 人物表情要点 158
 - 抓住人物眼神 158
 - 注意笑容的表现 159
 - 加入手部姿态丰富表情 160
- 6.4 人物脸型与体态的修饰 162
 - 用发型修饰脸型 162
 - 用服装、道具修饰人物体态 164

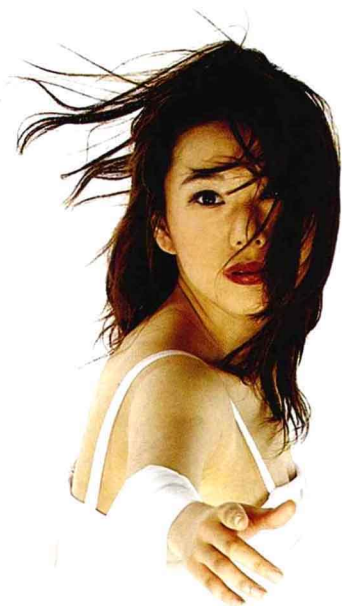
第7章

户外写真人像拍摄实践

7.1 草地可爱少女写真	168
多角度拍摄表现人物可爱	168
灵活变换姿态突出少女的俏皮	170
配合道具表现少女可爱气质	171
7.2 田园甜美人像写真	172
用色彩搭配表现人物甜美气质	172
注意画面层次突出主体人物	173
用柔和光线表现人物的细腻肤质	174
7.3 树林里的唯美写真	175
利用树木遮挡强烈光线	175
用多季节的标志性色彩呈现唯美画面	177
注意人物与环境元素的配合	179
7.4 街头时尚人像写真	180
抓住人物的动感瞬间	180
利用摆拍突显人物的挺拔身材	181
小光圈清晰表现人物与建筑环境	182
7.5 都市夜景人像写真	183
使用三脚架稳定相机	183
虚化背景制造迷人光斑	184
恰当布光保证人物面部明亮	185
7.6 甜蜜的情侣写真	186
用情侣间的互动平衡画面	186
用服装搭配表现和谐幸福	188
7.7 活泼的儿童写真	189
选取不同角度多次拍摄	189
拍出画面的动感效果	190
适当的选择摆拍	191



7.8 与宠物互动的人像写真	192
连续对焦捕捉有趣瞬间	192
抓准角度使画面更生动	193
7.9 逆光剪影人像写真	194
选择晨昏时分的暖调光线拍摄	194
点测光带来精准曝光效果	195
用反差大的背景深化剪影	196



第8章 室内人像拍摄技法实战

- 8.1 休闲生活场景人像写真 200
 - 利用窗户自然光拍出柔美效果 200
 - 利用灯光拍摄要注意白平衡 202
 - 用反光板、闪光灯为人物补光 203
 - 采用适当的景深突出人物主体 205
- 8.2 家居环境中儿童写真 207
 - 善用玩具和游戏引导儿童 207
 - 足够的快门速度保证儿童清晰 208
 - 用连续对焦加连拍捕捉儿童自然表现 210
- 8.3 酒吧或咖啡馆写真 212
 - 利用现场氛围突出环境特点 212
 - 灵活补光避开现场光线缺陷 214
 - 中长焦镜头突出人物的自然状态 216
- 8.4 摄影棚写真人像 218
 - 单灯硬光体现人物立体感 218
 - 单灯反光板表现光影过渡 220
 - 双灯加柔光箱表现亮丽人物 222
 - 单次对焦模式保证主体清晰 224
 - 用外置测光表进行手动测光 225
 - 根据拍摄主题确定人物服饰 227
 - 明快高调布光表现人物清新气质 228

第9章

舞台、运动、民俗人像拍摄实战

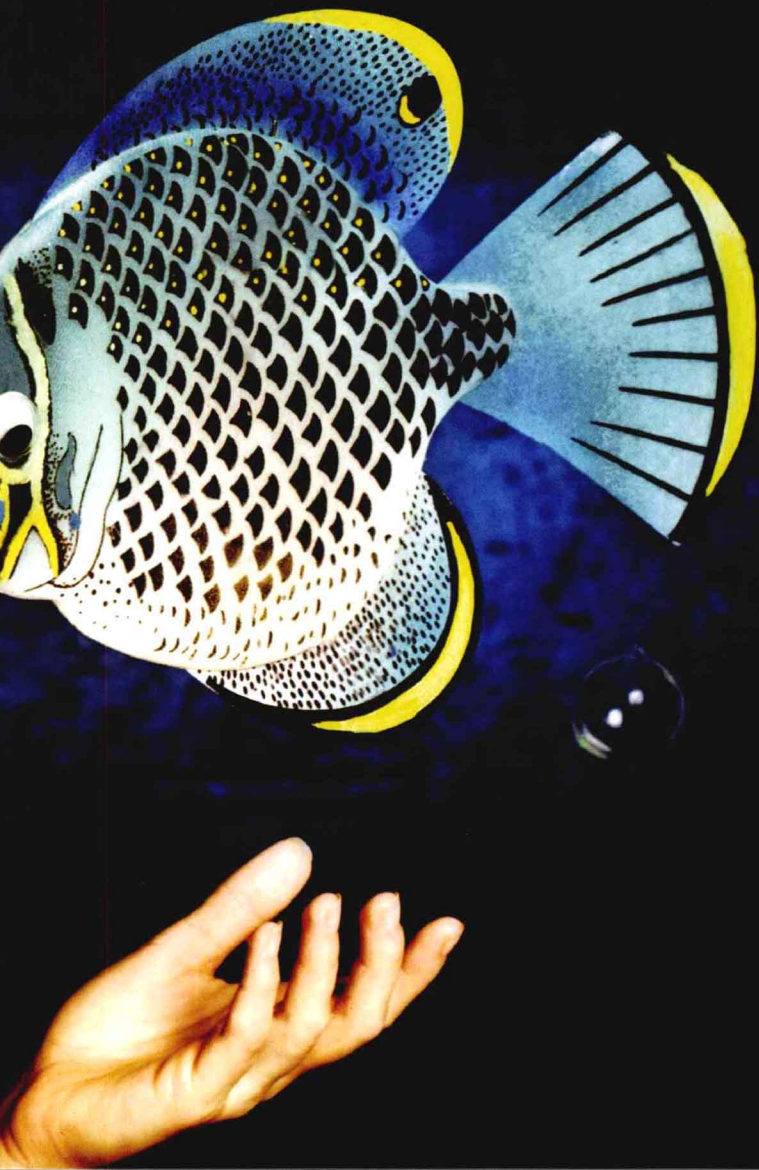
- 9.1 绚烂的舞台演出人像..... 232
- 最佳舞台拍摄位置..... 233
- 连续对焦模式保证主体清晰..... 235
- 用连拍模式抓住精彩画面..... 236
- 用快门优先模式抓拍舞台人物..... 237
- 用点测光针对主体人物测光..... 238
- 用较低感光度保持画面质感..... 239
- 使用RAW格式方便调整白平衡..... 240
- 用长焦镜头拉近主体特写人物..... 241
- 9.2 激烈的体育运动人像..... 242
- 选用连拍速度较高的数码单反相机..... 242
- 快门优先模式表现运动瞬间..... 244
- 连拍加连续对焦增加拍摄成功率..... 245
- 中央重点测光模式保证人物曝光正确..... 246
- 根据拍摄需要适当提高感光度..... 247
- 合理运用“陷阱对焦”..... 248
- 9.3 具有特色的民俗人像..... 249
- 仔细观察，发现特色民俗人物..... 249
- 礼貌沟通便于自然刻画人物..... 250
- 巧用光影刻画民俗人物自然的神情..... 251
- 利用民俗环境衬托人物主体..... 252





第 1 章

解读人像好照片



人物是人像摄影的灵魂，拍摄者的照片必须得到被摄人物的认可和赞赏，甚至让其表现得比真人更加自信美丽，这才能算是成功的照片。一张人像照片是否好看，除了技术上会有一些的基本要求，后面就是拍摄者对于美的认知了。本章利用一些对比照片，为各位影友解读什么样的照片才是人像好照片。

1.1 人像好照片的技术标准

评判照片是否合格的技术标准有几项，分别涉及画面曝光、对焦、层次细节、构图以及后期调整等方面。下面就为大家分别介绍。

» 曝光准确

其实，摄影当中的曝光准确并没有硬性的规定。在人像摄影当中，人物曝光准确的意思就是人物身上的肌肤（重点是面部）其亮度和肉眼所见相似。曝光过度就是画面中的亮部缺少细节，曝光不足则是暗部细节缺失。

相机的中央对焦点就是测光点。除非是拍摄剪影，一般来说，测光点都会选择在人物的面部。大家根据不同场景选择相机预设的测光模式，这样拍摄出的人像基本能够保证曝光准确。



焦距88mm 光圈F9 快门速度1/160s 感光度125



焦距88mm 光圈F9 快门速度1/160s 感光度125

↑由以上两幅照片可以明显看出，左图中人物面部过亮，导致根本无法看到其皮肤质感，而右图整体都较暗，人物的皮肤质感以及服装造型都无法得到良好地体现，这分别是曝光过度和曝光不足的表现



焦距88mm 光圈F9 快门速度1/160s 感光度125

↑一张曝光准确的照片，人物面部细节清晰可见，服装造型和环境背景也得以展现



【】 焦距46mm 【】 光圈F11 【】 快门速度1/125s 【】 感光度100

↑合理的光圈、快门以及感光度组合，能让人物的服装还是肤质都清晰展现，既保证了主体曝光准确，同时画面背景也没有出现曝光过度或者曝光不足

» 焦点清晰

一般来说，拍摄人像照片时，画面都要求主体对焦清晰，意思就是画面中的人物要清晰地展现出来。虽然随着科技的发展，数码相机的自动对焦系统也越发精准，但这并不意味着拍摄者不需要学习对焦这项技巧了。

多数相机中的中央对焦点对焦最为精准。在拍摄人像时，如果是拍摄近景或者特写，拍摄者最好使用中央对焦点对准主体双眼对焦，而如果是拍摄半身或者全身时，对准人物面部对焦即可。在拍摄静态人像时，以采用单次自动对焦模式为宜，如果是拍摄运动人像，则可以使用连续对焦模式。



焦距105mm 光圈F4 快门速度 1/50s 感光度250



焦距55mm 光圈F4 快门速度1/80s 感光度250

↑ 在具有前景的环境中主体对焦相对来说比较难，如在左图中，对焦点错误让主体模糊，而右图对焦准确的主体人物则得以突出



焦距200mm 光圈F2.5 快门速度1/800s 感光度100

↑ 远距离的主体对焦相对来说比较难，加之构图时人物又在画面中央，此时拍摄者可以选择与主体面部重合的对焦点进行对焦，搭配单次自动对焦模式，保证主体清晰突出