

《摄影之友》明星编辑、创意摄影师、知名专家联袂登场，为你的拍摄全面指导！

摄影
之友

别上了摄影的当

人像卷

《摄影之友》杂志社 编

在看过这本书之前，每个人都上过摄影的当！
当你决定买这本书之后，你会忍不住更加爱摄影！

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

别上了摄影的当

人像卷

《摄影之友》杂志社 编



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

别上了摄影的当. 人像卷 / 《摄影之友》杂志社编

. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-115-36588-0

I. ①别… II. ①摄… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193073号

内 容 提 要

《摄影之友》杂志是国内发行量和影响力最大的摄影期刊之一。本书精选了《摄影之友》杂志实战栏目中关于人像摄影的内容,按用光篇、摆姿篇、情景篇以及创意摄影特别专题进行划分。其中用光篇、摆姿篇主要介绍了人像摄影中常用的用光、摆姿技巧;情景篇则讲解了在各种光线及环境条件下的人像拍摄技巧;特别专题收录了5篇关于创意摄影的精选文章。书中的作者均为一线的职业摄影师,具有丰富的拍摄经验,无论是图片质量还是讲解内容都属行业内一流水平。

本书适合摄影爱好者、专业摄影师阅读参考。

-
- ◆ 编 《摄影之友》杂志社
 - 责任编辑 王 汀
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 15.5
 - 字数: 415 千字 2014 年 11 月第 1 版
 - 印数: 1—4 000 册 2014 年 11 月北京第 1 次印刷
-

定价: 79.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

CONTENTS

Part 1 用光篇



校园拍摄用光技巧

/ 12

顶光:选取有阴影的地点拍摄

逆光:利用低机位表现生机

顺光:利用模特眼神表现情绪

利用构图与光线重现拍摄瞬间

/ 22

拍出时间感最强的照片

立体感照片让你身临其境



烛光人像用光指南

/ 30

烛光为主光源的温馨人像

闪光灯为主光源的时尚大片

离机闪创造“新”光影

/ 34

搞定离机闪必须知道的三点

离机闪改变光效 实现聚光效果

离机闪改变光位 模拟午后光影



闪光灯技法展现不同楼梯人像

/ 42

复式楼梯×清新风格 人造光源的居家小清新照

写字楼梯×知性风格 闪光营造写字楼梯仙境知性美

铁质楼梯×硬朗风格 工业化的野性气息照

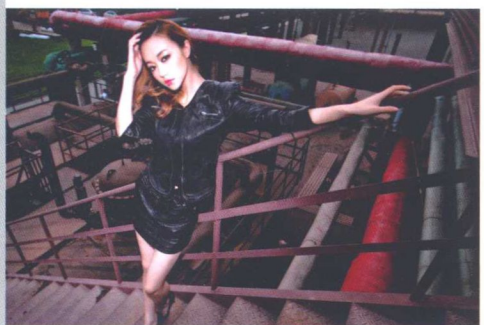
回旋楼梯×奇幻风格 回旋楼梯的创意人像

影棚单人人像用光指南

/ 58

找到最美的光线投射角度

找出最美的拍摄角度



目录

Part 2 摆姿篇

私房照摆拍攻略

/ 68

零起点美姿 躺姿三步骤+三个L形
进阶美姿 跪姿拉长双腿+藏起肚脐
升级美姿 让背臀曲线流动起来
经典美姿 不能放过从头到脚的细节

墙前人像经典姿态

/ 76

“清新可爱” VS “细腰美腿”
“天然萌” VS “颓废感”
“端庄乖巧” VS “修长美腿”

捕捉秋日窗边的睡眠

/ 82

侧躺显出好身材
坐姿站姿不简单

让女孩靠在树旁！

/ 88

教室桌椅摆姿技巧

/ 92

动人坐姿实用教程

/ 96

按照口令坐出立腰直腿
两个L形立刻提升女孩气质

美女头发的拍摄技巧

/ 100

影棚黑白人体拍摄全攻略

/ 104

完美身体线条，坐出好姿态
经典正逆光位让模特更立体
用黑白模式拍摄直接观察结果

专业商业人像车中摆姿

/ 114

常见位置上的创新坐姿
坐在主控台上整合驾驶空间
放下前排座椅躺出动人曲线
天窗下随座椅线条躺出S形曲线





Part 3 情景篇

私密女孩身体日记

/ 125

“文艺气息”室内人像

/ 135

用逆光营造温暖效果
巧用室内斑驳的顺光
能制造文艺气息的几个经典场景

自然光人体摄影技巧

/ 142

利用百叶窗光栅打造大片
巧用玻璃营造绚烂光斑
利用环境创造怀旧气氛

拒绝“到此一游”留念照

/ 148

地点 咖啡小店的“随意”记录
地点 小巷上尽情嬉戏
地点 民居屋顶属于女孩纯白的梦
再教你几招实用小技巧

留住深秋最佳身影

/ 160

缤纷秋日 瞬间选出经典场景
金黄长草地 侧逆光实现温馨照
狗尾草丛 逆光拍摄营造空气感
斑驳落叶林 寻找“爱丽丝仙境”

直出美女，对后期说不！

/ 170

漫射光+“白平衡偏移”打造清冷文艺的感觉
顶光+“自定义照片风格”拍摄通透、纯净的笑脸
逆光+“阴天白平衡”制造温暖神秘的小情调

五种常见人像出片场景拍女孩

/ 178

树丛 大光圈去除杂乱背景
花丛 前景拍出繁花似锦
林荫道 抓拍模特动感瞬间
亭台 框架打造精致构图
草地 高位位拍甜美女孩

速战速决拍森林人像

/ 184

三个小时最佳时段、选对衣服和装备
好构图让她更修长
顺光立体 逆光清新

午后花墙少女

将女孩与环境完美地结合
解决午后顶光拍摄大光比难题

/ 192

绚丽的夜景人像

慢快门加相机自带机顶闪光灯
逆光下眩光的拍摄技巧
动静结合，拍出动感人像

/ 196

Part 4 创意摄影 特别专题

粗颗粒黑白人像

初级教程 一盏台灯+反光板
进阶教程 机顶灯拍出粗颗粒人像
实拍指导 斜侧脸拍摄角度+横构图

/ 204

在逆光中，让我们一起行摄

/ 208

夜的透明魅影

关于拍摄需要知道的事情
运用B门曝光记录光线的轨迹
光绘形式的延伸与探索

/ 212

DIY经典黑白芭蕾装饰画

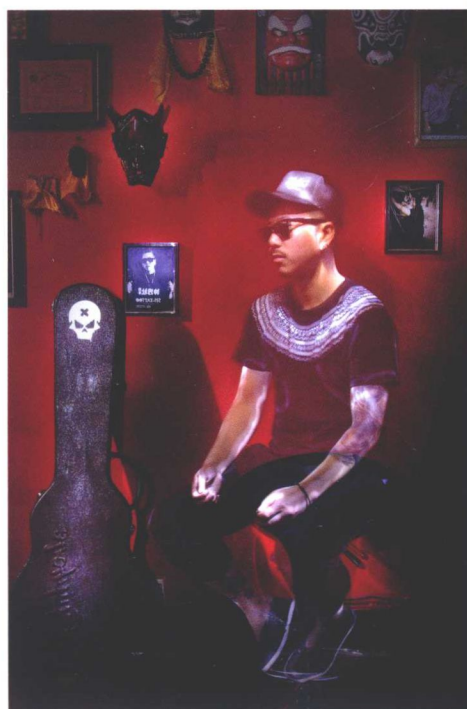
经典作品一 聚光灯下的芭蕾女孩
经典作品二 俯身拍摄白天鹅之恋
经典作品三 晨曦中的跳跃
Q&A 数码图片变身芭蕾艺术装饰画

/ 218

浮光掠影忆韶华

《花样年华》的怀旧忧伤
《2046》的色彩碰撞
《坠落天使》的情绪人像

/ 230



别上了摄影的当

人像卷

《摄影之友》杂志社 编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

别上了摄影的当. 人像卷 / 《摄影之友》杂志社编

— 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 11

ISBN 978-7-115-36588-0

I. ①别… II. ①摄… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第193073号

内 容 提 要

《摄影之友》杂志是国内发行量和影响力最大的摄影期刊之一。本书精选了《摄影之友》杂志实战栏目中关于人像摄影的内容,按用光篇、摆姿篇、情景篇以及创意摄影特别专题进行划分。其中用光篇、摆姿篇主要介绍了人像摄影中常用的用光、摆姿技巧;情景篇则讲解了在各种光线及环境条件下的人像拍摄技巧;特别专题收录了5篇关于创意摄影的精选文章。书中的作者均为一线的职业摄影师,具有丰富的拍摄经验,无论是图片质量还是讲解内容都属行业内一流水平。

本书适合摄影爱好者、专业摄影师阅读参考。

◆ 编 《摄影之友》杂志社

责任编辑 王 汀

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 15.5

字数: 415千字 2014年11月第1版

印数: 1—4000册 2014年11月北京第1次印刷

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

生活皆摄影 无时不上当

你认为爱上摄影，之后上了摄影的当，只是烧了很多摄影器材吗？其实情况远比你想得复杂很多！如果你不想身陷其中，就先从一个有趣的、自从我来到《摄影之友》就常常被问起的问题开始，“这个片子是不是摄影啊？”一时想起两个小故事，在这里和大家分享。

故事一：这项运动我拍了20年，我的片子很摄影！

聚会上，一位表情于某项运动的摄影师长辈饶有兴趣地给我展示着他的作品，图片一张张划过，每一张都是光线、构图和色彩很是完美的作品，挑不出一丝毛病。

他满意地对我说：“你看，我拍的作品很摄影，上《摄影之友》品色板块一定没问题！”

我问：“您所认为的摄影是什么呢？”

“你看这张的曝光、构图，还有色彩搭配，都是经过精心设计的。”

“嗯，不怕冒犯您，我觉得这还不够摄影，我看不到您想表达的东西，只是很美的画面！”

因为我的直接和愚钝，气氛一下子尴尬了！还好我提前做了功课，拿出一套“我认为是摄影的作品”给他举例。这是一套画面很简单的作品，记录了热气球掠过头顶时人们的不同状态，有第一次见到热气球的小孩惊诧兴奋的表情，有修葺屋顶的男主人招手时的笑容，还有在庭院里不受打扰、安详看报纸的老人……真实且统一视角的画面，直接而有趣地表达了摄影师对热气球的理——亲和、安静、美丽且不可预期的惊喜，试想如果把热气球换成直升飞机，那么经过你头顶时的噪声和恐惧感，又会是个怎样的画面呢？

“摄影”在这个故事里的答案是“表达”。

故事二：我去台湾旅行，手机拍的好片子比相机多，我觉得不再是个摄影师了！

以上这句话来自一位从业十多年，从胶片时代走来的职业摄影师，他的台湾之行让他受到了很大刺激，其中最大的感受就是自己都不爱用单反相机拍片子了！因为当你面对一碗刚出锅的卤肉饭，掏出手机就拍到了蒸腾的热气和油滋滋的米粒，光线和构图都刚刚好；但是换了相机，就还要站起身，换镜头、调光圈、快门和曝光补偿，最后结果说不定还没有手机滤镜直出的片子有感觉！

他问我：“摄影师会不会就要慢慢消失了，我自己是不是也快要失业了？”

我反问：“手机拍的片子就不叫摄影了吗？”

“摄影”在这个故事里的答案是“记录”和“分享”。

说了那么多，你还在为“是不是摄影”这个问题所困扰吗？摄影随心，如果你把它看得太技术，你会投入很多钱去烧器材；如果你把它看得很浪漫，你会被它华丽的视觉外表所蒙蔽；如果你把它看得很简单，那么你会失去很多基础构建；如果你把它看得很复杂，就会失去很多生活的乐趣……别上摄影的当，首先需要搞明白的是你自己想要的摄影是什么，然后一直享受其中！

“摄影”在我看来，对于每个人来说就是生活，记录最真实的快乐的瞬间；而把“摄影”当作艺术的一种语言去创作，那么除了需要过硬的基本功，还需要有的就是自我表达，优秀的摄影艺术作品二者缺一不可。作为影像生活全媒体的《摄影之友》，也在一直为每个人带来最合适，最对味儿的摄影而努力着。

《摄影之友》杂志社



《摄影之友》编辑推荐

面对人像摄影他们这样说：

“每个人每天生活都离不开人，那你能够将你身边这些熟悉的人拍好吗？这个看似简单的事情其实难倒了很多。本书从易到难地为你介绍了拍摄人物的一些方法。包含你平时最常拍摄的日常生活照，也包含旅行照，当然更高级的还有如何使用闪光灯拍摄人像和如何在影棚中拍摄人像。通过这些文章的介绍，希望每个人都可以拿起相机，至少为身边所爱的人拍摄一张令你自己满意的作品。”



《摄影之友》杂志实战栏目 资深编辑
刘岩 (新浪微博: @kidult刘岩)

从事摄影工作10余年，现担任《摄影之友》杂志实战栏目资深编辑，熟悉各类拍摄题材，脚步遍及各国，并从事过摄影相关教育工作，了解摄影爱好者的需求，能够解决爱好者在拍摄时遇到的各种问题。



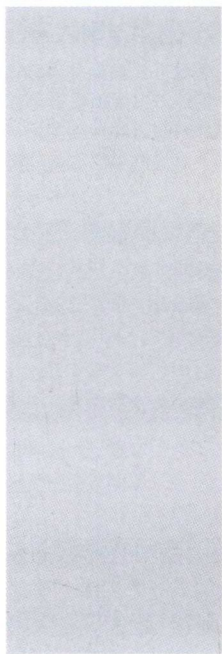
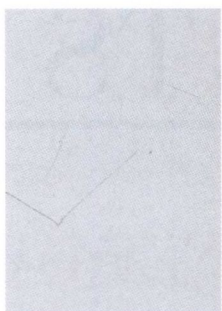
这本书里有什么？

用光篇

闪光灯技术实现不同风格人像
球光人像用光指南
如何创造“新”光影
影棚华人人像用光指南

摆姿篇

私房拍摄姿势
捕捉我肩颈的线条
教您如何摆姿技巧
影棚时尚人体拍摄全攻略
专业商业人像在中建姿



情景篇

私密女孩身体日记
自然光人体摄影技巧
留住深秋最佳时光
通过道具和森林人物
牛仔风少女
绚丽的夜景人像
留住深秋最佳摄影

创意摄影特别专题

粗野超黑白人像
在逆光中，让我们一起行摄
夜的透明魅影
DIY经典黑白芭蕾纱造型
流光掠影忆童年

他们是我们的明星编辑

刘可为	@刘可为 实战栏目编辑
韦成册	@韦成册 CPOP 实战栏目编辑
刘金	@刘金 器材栏目编辑
姬青	@姬青 JR 器材栏目编辑
刘东	@刘东 器材栏目编辑
刘想	@刘想 生活栏目编辑
OSKINE	@OSKINE 摄影器材栏目编辑
于婧	@于婧 摄影器材栏目编辑
周科	@周科 器材栏目编辑

他们是我们的明星作者



陈华琛《摄影之友》签约摄影师

“梦剧场”工作室创始人，擅长商业人像与静物题材，在数十年的拍摄经历中，始终保持细致的构思与准备，为众多知名品牌拍摄商业大片。



燕子 IYANZI工作室创始人

知名人像摄影师，以少女系作品而著称，并且雄霸该领域整个市场。习惯以女性细腻的视角观察少女细致入微的心理。



付增凯 知名摄影师

知名摄影师，通晓各种题材，参与多次《摄影之友》实战栏目拍摄，拥有非常多的拍摄经验，常年为知名媒体供稿。



心火《摄影之友》影像女人帮成员

擅长唯美人像作品拍摄，细腻影调和和谐的光影往往能让她的作品迸发出非常大的力量。

CONTENTS

Part 1 用光篇



校园拍摄用光技巧

/ 12

顶光:选取有阴影的地点拍摄

逆光:利用低机位表现生机

顺光:利用模特眼神表现情绪

利用构图与光线重现拍摄瞬间

/ 22

拍出时间感最强的照片

立体感照片让你身临其境



烛光人像用光指南

/ 30

烛光为主光源的温馨人像

闪光灯为主光源的时尚大片

离机闪创造“新”光影

/ 34

搞定离机闪必须知道的三点

离机闪改变光效 实现聚光效果

离机闪改变光位 模拟午后光影



闪光灯技法展现不同楼梯人像

/ 42

复式楼梯×清新风格 人造光源的居家小清新照

写字楼梯×知性风格 闪光营造写字楼梯仙境知性美

铁质楼梯×硬朗风格 工业化的野性气息照

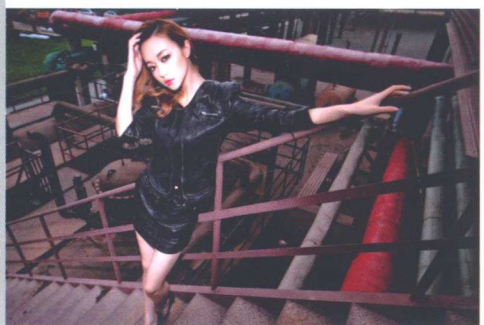
回旋楼梯×奇幻风格 回旋楼梯的创意人像

影棚单人人像用光指南

/ 58

找到最美的光线投射角度

找出最美的拍摄角度



目录

Part 2 摆姿篇

私房照摆拍攻略

/ 68

零起点美姿 躺姿三步骤+三个L形
进阶美姿 跪姿拉长双腿+藏起肚脐
升级美姿 让背臀曲线流动起来
经典美姿 不能放过从头到脚的细节

墙前人像经典姿态

/ 76

“清新可爱” VS “细腰美腿”
“天然萌” VS “颓废感”
“端庄乖巧” VS “修长美腿”

捕捉秋日窗边的睡眠

/ 82

侧躺显出好身材
坐姿站姿不简单

让女孩靠在树旁！

/ 88

教室桌椅摆姿技巧

/ 92

动人坐姿实用教程

/ 96

按照口令坐出立腰直腿
两个L形立刻提升女孩气质

美女头发的拍摄技巧

/ 100

影棚黑白人体拍摄全攻略

/ 104

完美身体线条，坐出好姿态
经典正逆光位让模特更立体
用黑白模式拍摄直接观察结果

专业商业人像车中摆姿

/ 114

常见位置上的创新坐姿
坐在主控台上整合驾驶空间
放下前排座椅躺出动人曲线
天窗下随座椅线条躺出S形曲线





Part 3 情景篇

私密女孩身体日记

/ 125

“文艺气息”室内人像

/ 135

用逆光营造温暖效果
巧用室内斑驳的顺光
能制造文艺气息的几个经典场景

自然光人体摄影技巧

/ 142

利用百叶窗光栅打造大片
巧用玻璃营造绚烂光斑
利用环境创造怀旧气氛

拒绝“到此一游”留念照

/ 148

地点 咖啡小店的“随意”记录
地点 小巷上尽情嬉戏
地点 民居屋顶属于女孩纯白的梦
再教你几招实用小技巧

留住深秋最佳身影

/ 160

缤纷秋日 瞬间选出经典场景
金黄长草地 侧逆光实现温馨照
狗尾草丛 逆光拍摄营造空气感
斑驳落叶林 寻找“爱丽丝仙境”

直出美女，对后期说不！

/ 170

漫射光+“白平衡偏移”打造清冷文艺的感觉
顶光+“自定义照片风格”拍摄通透、纯净的笑脸
逆光+“阴天白平衡”制造温暖神秘的小情调

五种常见人像出片场景拍女孩

/ 178

树丛 大光圈去除杂乱背景
花丛 前景拍出繁花似锦
林荫道 抓拍模特动感瞬间
亭台 框架打造精致构图
草地 高位位拍甜美女孩

速战速决拍森林人像

/ 184

三个小时最佳时段、选对衣服和装备
好构图让她更修长
顺光立体 逆光清新

午后花墙少女

将女孩与环境完美地结合
解决午后顶光拍摄大光比难题

/ 192

绚丽的夜景人像

慢快门加相机自带机顶闪光灯
逆光下眩光的拍摄技巧
动静结合，拍出动感人像

/ 196

Part 4 创意摄影 特别专题

粗颗粒黑白人像

初级教程 一盏台灯+反光板
进阶教程 机顶灯拍出粗颗粒人像
实拍指导 斜侧脸拍摄角度+横构图

/ 204

在逆光中，让我们一起行摄

/ 208

夜的透明魅影

关于拍摄需要知道的事情
运用B门曝光记录光线的轨迹
光绘形式的延伸与探索

/ 212

DIY经典黑白芭蕾装饰画

经典作品一 聚光灯下的芭蕾女孩
经典作品二 俯身拍摄白天鹅之恋
经典作品三 晨曦中的跳跃
Q&A 数码图片变身芭蕾艺术装饰画

/ 218

浮光掠影忆韶华

《花样年华》的怀旧忧伤
《2046》的色彩碰撞
《坠落天使》的情绪人像

/ 230



The background of the page is a photograph showing a brick wall on the right and a dark doorway on the left. Strong, warm light from the right casts long, dark, diagonal shadows across the foreground, which appears to be a paved surface. The overall color palette is dominated by warm, golden-brown tones from the light and bricks.

Part 1

用光篇