



“十全拾美”

——唯美人像摄影与后期指南

*Beautiful Portrait Photography and
Post-Processing Techniques*

摄影师蝈蝈小姐 / 编著

Photographers

Miss · G

Works

赠送

117集
“PHOTOSHOP
专家讲堂”

随书附带案例的
素材图片和教学视频

赠送 4 张
摆姿卡



站酷 400 万人气摄影红人
国内顶级唯美人像摄影师



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

“十全拾美”

——唯美人像摄影与后期指南

*Beautiful Portrait Photography and
Post-Processing Techniques*

摄影师蝈蝈小姐 / 编著

Photographers

Miss · G

Works

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

十全拾美：唯美人像摄影与后期指南 / 摄影师蛭蛭小姐编著. — 北京：人民邮电出版社，2015.4
ISBN 978-7-115-38458-4

I. ①十… II. ①摄… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044988号

内 容 提 要

本书主要讲解唯美主义人像摄影和后期修图技法。

作者结合多年的拍摄经验，从摄影的构图形式、光的色彩与方向，到如何指导模特摆姿、如何表达自我进行创意拍摄等多个方面，让读者能够全面直观地了解唯美人像的拍摄技法及过程。书中配套的各类具有针对性的实战案例进行详解，帮助读者快速了解实际拍摄中的各项环节，以及遇到突发情况时的处理方法。另外，为了使读者在后期的修图过程中能更好地进行实践操作，本书专门介绍了针对唯美主义人像的修脏、修形、磨皮、调色和修光等基础修片技法，以及抠图、合成和绘画等高级修片技法，让读者能循序渐进地掌握修图技术。

本书的学习资源包含案例源文件、视频教学录像，以及一套117集的《Photoshop专家讲堂》视频。另外，本书附赠读者4张方便携带的人物摄影摆姿卡。

本书适合零基础或想要快速提高自己的摄影技术的读者阅读。

-
- ◆ 编 著 摄影师蛭蛭小姐
责任编辑 杨 璐
责任印制 程彦红
 - ◆ 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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/20
印张：14.6
字数：574千字
印数：1—5 000册
- | |
|----------------|
| 2015年4月第1版 |
| 2015年4月北京第1次印刷 |
-

定价：79.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

前言

写给摄影小伙伴们的一些话

摄，一手一耳一双眼；影，一景一光线。这是我对“摄影”的理解。

用心灵去仔细观察，用肢体去精确操作，配合美景与光线才能拍出可以称之为“摄影”的好作品，这是我在艺术院校当学生时，在摄影课上学到的。那几年，我用学到的“中规中矩”的摄影技法，使用最老式的“海鸥”胶片相机拍摄了大量照片，拍摄对象大都是田园风景、学校建筑和身边的同学。尽管如此，我也自我感觉良好地认为我会“摄影”。后来在真正从事了“摄影”这门职业以后，我才发现摄影并非想象中的那么简单，摄影师在追求理性操作、观察的同时，运用一定的审美能力和技巧，达到情感体验与逻辑认知的统一，将“摄影”与“艺术”结合，才叫境界。

从拍摄的内容上划分，摄影可分为风景摄影、静物摄影、人像摄影、人文摄影和新闻摄影等。本书所讲述的人像摄影作为摄影艺术的一个门类，就它的本质属性而言，如上面所说的，并不是所有的人像照片都是艺术作品。一张拍摄出来的照片仅仅展现了被摄对象的外观和特征是不够的，一幅真正的人像作品必须反映出被拍摄对象的性格特征，或是摄影者本身所要传达的精神世界。而要拍摄出这样的作品，仅学习本书所讲述的摄影知识是不够的。

本书除了与大家分享许多摄影基础知识（例如构图、用光、色彩、景深和视角）之外，同时注重培养读者学会关注细节、发散思维，学会创新地表达自我。因为在实际拍摄中，题材、场景、光影、透视、构图、对比和色彩等变量因素太多，对一时掌握的方法常常无法客观地套用和发挥。而客观摄影中，每一个画幅都是不同的，单靠摄影理论知识很难实际贯彻。再者，学习摄影通常有一个瓶颈阶段，几年之后便很难进步。最开始的一两年大多都是人人需要学习的规范性知识经验，凡是摄影人都必须掌握。到了瓶颈阶段，需要突破的不再是摄影范畴内的知识，而是在于操作行为及思维，不同的操作行为和思维会带来不同的结果。

本书提供学习资料下载，扫描封底二维码即可获得文件下载方式。内容包括本书所有案例的素材和源文件，以及案例的同步视频教学录像。另外，还赠送了117集Photoshop专家讲堂视频。如果大家在阅读或使用过程中遇到任何与本书相关的技术问题或者需要什么帮助，请发邮件至szys@ptpress.com.cn，我们会尽力为大家解答。



本书力求在与大家分享真正的摄影技巧的同时，能够激发读者的创新意识及想象力。书中的每一个案例技巧都是用心之笔，欢迎大家提出宝贵的意见和建议。最后感谢我的策划人王祥，是他的耐心与用心成就了这本书，同时感谢参与本书排版和视频录制的各位工作人员。

祝我的摄影小伙伴们能学以致用，早日拍出佳作！

2015年2月于北京

目录

CONTENTS

第

1

章

摄影技巧的重要性

第

2

章

摄由心生

1.1 图像的骨架	012
1.1.1 对称式构图	012
1.1.2 黄金分割	016
1.1.3 点、线、面	017
1.1.4 非完整映象	021
1.1.5 图像分层	026
1.2 图像中的那点色	030
1.2.1 什么叫色	030
1.2.2 色相、明度、饱和度	034
1.2.3 色温	038
1.2.4 色彩的和谐	039
1.2.5 色彩如同音乐	042
1.3 光的描绘	044
1.3.1 光的软与硬	044
1.3.2 光的方向	048
1.3.3 光源及光源的颜色	053
1.4 景深	060
1.4.1 景深影响拍摄效果	060
1.4.2 景深影响情绪	066
1.5 独特的视角	071
1.5.1 选好你的位置	071
1.5.2 不要落入平淡无奇的拍摄圈套	079
2.1 思前行后的摄影准则	084
2.1.1 为情侣们策划一次旅行婚纱摄影	084
2.1.2 随机应变也能拍好片	086
2.1.3 女孩与花	088
2.2 细节决定成败	091
2.2.1 细节在摄影中的地位	091
2.2.2 细节需要洗礼	093
2.3 在专注的拍摄中让创意随心挥洒	096
2.3.1 挖掘模特的个性	096
2.3.2 情境与动态	098
2.4 表达自我，形成自己的拍摄风格	104
2.4.1 摄影的学习	104
2.4.2 风格的形成	104



第3章

摆姿与大片

3.1 传神的眼睛	112
3.1.1 情绪	112
3.1.2 眼神光	115
3.2 如何让非专业模特的表现更自然	117
3.2.1 重心分配得当能让姿势更自然	118
3.2.2 引导能让拍摄更顺利	121
3.3 充满表现力的四肢	124
3.3.1 手的语言	124
3.3.2 风情万种的腿部姿势	133
3.4 情侣可以这样拍	141
3.4.1 亲吻	141
3.4.2 拥抱	144
3.4.3 牵手	145
3.4.4 肩并肩	147
3.4.5 嬉戏/运动	149
3.4.6 电影感	151

第4章

拍摄案例实战分析

4.1 唯美外景人像拍摄	158
4.1.1 前期准备	158
4.1.2 实拍	165
4.2 弱光环境下的咖啡厅拍摄	170
4.2.1 前期准备	171
4.2.2 实拍	177
4.2.3 如何选择咖啡厅中的小景	183
4.3 强烈日光下的汉服拍摄	187
4.3.1 前期准备	187
4.3.2 实拍	191
4.4 阴天拍摄忧郁情绪的插图	198
4.4.1 前期准备	198
4.4.2 实拍	200
4.4.3 阴雨天拍摄实用技巧	205



第5章

基础修图技法

第6章

高级修图技法

5.1 用污点修复画笔工具打造水嫩皮肤	208
5.2 用自由变换打造巴掌脸	216
5.3 用正片叠底为照片添加天空	221
5.4 用图层蒙版合成光感十足的照片	226
5.5 用高斯模糊制作唯美柔光效果	230
5.6 用可选颜色调出温暖灯光	234
5.7 基础修图技法总结	240
5.7.1 修脏	240
5.7.2 修形	240
5.7.3 磨皮	241
5.7.4 调色	242
5.7.5 修光	243
6.1 用修补工具打造唯美花样女孩	246
6.2 用钢笔工具制作青春动感少女	254
6.3 用镜头光晕打造优雅的复古照	267
6.4 用可选颜色调出中国风色彩	274
6.5 用画笔绘出低饱和日式清新范	281
6.6 高级修图技法总结	290
6.6.1 抠图	290
6.6.2 合成	291
6.6.3 绘画	292

策划/编辑

策划编辑 | 王 祥 校对编辑 | 余战文
执行编辑 | 游 翔 美术编辑 | 李梅霞
作者投稿 ☎ 383813159 投诉热线 ☎ 028-87037857



“十全拾美”

——唯美人像摄影与后期指南

*Beautiful Portrait Photography and
Post-Processing Techniques*

●
摄影师蝈蝈小姐 / 编著

Photographers
Miss · G
Works

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

十全拾美：唯美人像摄影与后期指南 / 摄影师蝈蝈小姐编著. — 北京：人民邮电出版社，2015.4
ISBN 978-7-115-38458-4

I. ①十… II. ①摄… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044988号

内 容 提 要

本书主要讲解唯美主义人像摄影和后期修图技法。

作者结合多年的拍摄经验，从摄影的构图形式、光的色彩与方向，到如何指导模特摆姿、如何表达自我进行创意拍摄等多个方面，让读者能够全面直观地了解唯美人像的拍摄技法及过程。书中配套的各类具有针对性的实战案例进行详解，帮助读者快速了解实际拍摄中的各项环节，以及遇到突发情况时的处理方法。另外，为了使读者在后期的修图过程中能更好地进行实践操作，本书专门介绍了针对唯美主义人像的修脏、修形、磨皮、调色和修光等基础修片技法，以及抠图、合成和绘画等高级修片技法，让读者能循序渐进地掌握修图技术。

本书的学习资源包含案例源文件、视频教学录像，以及一套117集的《Photoshop专家讲堂》视频。另外，本书附赠读者4张方便携带的人物摄影摆姿卡。

本书适合零基础或想要快速提高自己的摄影技术的读者阅读。

◆ 编 著 摄影师蝈蝈小姐

责任编辑 杨 璐

责任印制 程彦红

◆ 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>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/20

印张：14.6

字数：574 千字

2015 年 4 月第 1 版

印数：1—5 000 册

2015 年 4 月北京第 1 次印刷

定价：79.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

前言

写给摄影小伙伴们的一些话

摄，一手一耳一双眼；影，一景一光线。这是我对“摄影”的理解。

用心灵去仔细观察，用肢体去精确操作，配合美景与光线才能拍出可以称之为“摄影”的好作品，这是我在艺术院校当学生时，在摄影课上学到的。那几年，我用学到的“中规中矩”的摄影技法，使用最老式的“海鸥”胶片相机拍摄了大量照片，拍摄对象大都是田园风景、学校建筑和身边的同学。尽管如此，我也自我感觉良好地认为我会“摄影”。后来在真正从事了“摄影”这门职业以后，我才发现摄影并非想象中的那么简单，摄影师在追求理性操作、观察的同时，运用一定的审美能力和技巧，达到情感体验与逻辑认知的统一，将“摄影”与“艺术”结合，才叫境界。

从拍摄的内容上划分，摄影可分为风景摄影、静物摄影、人像摄影、人文摄影和新闻摄影等。本书所讲述的人像摄影作为摄影艺术的一个门类，就它的本质属性而言，如上面所说的，并不是所有的人像照片都是艺术作品。一张拍摄出来的照片仅仅展现了被摄对象的外观和特征是不够的，一幅真正的人像作品必须反映出被拍摄对象的性格特征，或是摄影者本身所要传达的精神世界。而要拍摄出这样的作品，仅学习本书所讲述的摄影知识是不够的。

本书除了与大家分享许多摄影基础知识（例如构图、用光、色彩、景深和视角）之外，同时注重培养读者学会关注细节、发散思维，学会创新地表达自我。因为在实际拍摄中，题材、场景、光影、透视、构图、对比和色彩等变量因素太多，对一时掌握的方法常常无法客观地套用和发挥。而客观摄影中，每一个画幅都是不同的，单靠摄影理论知识很难实际贯彻。再者，学习摄影通常有一个瓶颈阶段，几年之后便很难进步。最开始的一两年大多都是人人需要学习的规范性知识经验，凡是摄影人都必须掌握。到了瓶颈阶段，需要突破的不再是摄影范畴内的知识，而是在于操作行为及思维，不同的操作行为和思维会带来不同的结果。

本书提供学习资料下载，扫描封底二维码即可获得文件下载方式。内容包括本书所有案例的素材和源文件，以及案例的同步视频教学录像。另外，还赠送了117集Photoshop专家讲堂视频。如果大家在阅读或使用过程中遇到任何与本书相关的技术问题或者需要什么帮助，请发邮件至szys@ptpress.com.cn，我们会尽力为大家解答。



本书力求在与大家分享真正的摄影技巧的同时，能够激发读者的创新意识及想象力。书中的每一个案例技巧都是用心之笔，欢迎大家提出宝贵的意见和建议。最后感谢我的策划人王祥，是他的耐心与用心成就了这本书，同时感谢参与本书排版和视频录制的各位工作人员。

祝我的摄影小伙伴们能学以致用，早日拍出佳作！

2015年2月于北京

目录

CONTENTS

第

1

章

摄影技巧的重要
性

第

2

章

摄由心生

1.1 图像的骨架	012
1.1.1 对称式构图	012
1.1.2 黄金分割	016
1.1.3 点、线、面	017
1.1.4 非完整映象	021
1.1.5 图像分层	026
1.2 图像中的那点色	030
1.2.1 什么叫色	030
1.2.2 色相、明度、饱和度	034
1.2.3 色温	038
1.2.4 色彩的和谐	039
1.2.5 色彩如同音乐	042
1.3 光的描绘	044
1.3.1 光的软与硬	044
1.3.2 光的方向	048
1.3.3 光源及光源的颜色	053
1.4 景深	060
1.4.1 景深影响拍摄效果	060
1.4.2 景深影响情绪	066
1.5 独特的视角	071
1.5.1 选好你的位置	071
1.5.2 不要落入平淡无奇的拍摄圈套	079
2.1 思前行后的摄影准则	084
2.1.1 为情侣们策划一次旅行婚纱摄影	084
2.1.2 随机应变也能拍好片	086
2.1.3 女孩与花	088
2.2 细节决定成败	091
2.2.1 细节在摄影中的地位	091
2.2.2 细节需要洗礼	093
2.3 在专注的拍摄中让创意随心挥洒	096
2.3.1 挖掘模特的个性	096
2.3.2 情境与动态	098
2.4 表达自我，形成自己的拍摄风格	104
2.4.1 摄影的学习	104
2.4.2 风格的形成	104





第3章

摆姿与大片

第4章

拍摄案例实战分析

3.1 传神的眼睛	112
3.1.1 情绪	112
3.1.2 眼神光	115
3.2 如何让非专业模特的表现更自然	117
3.2.1 重心分配得当能让姿势更自然	118
3.2.2 引导能让拍摄更顺利	121
3.3 充满表现力的四肢	124
3.3.1 手的语言	124
3.3.2 风情万种的腿部姿势	133
3.4 情侣可以这样拍	141
3.4.1 亲吻	141
3.4.2 拥抱	144
3.4.3 牵手	145
3.4.4 肩并肩	147
3.4.5 嬉戏/运动	149
3.4.6 电影感	151

4.1 唯美外景人像拍摄	158
4.1.1 前期准备	158
4.1.2 实拍	165
4.2 弱光环境下的咖啡厅拍摄	170
4.2.1 前期准备	171
4.2.2 实拍	177
4.2.3 如何选择咖啡厅中的小景	183
4.3 强烈日光下的汉服拍摄	187
4.3.1 前期准备	187
4.3.2 实拍	191
4.4 阴天拍摄忧郁情绪的插图	198
4.4.1 前期准备	198
4.4.2 实拍	200
4.4.3 阴雨天拍摄实用技巧	205





第

5

章

基础修图技法

5.1 用污点修复画笔工具打造水嫩皮肤	208
5.2 用自由变换打造巴掌脸	216
5.3 用正片叠底为照片添加天空	221
5.4 用图层蒙版合成光感十足的照片	226
5.5 用高斯模糊制作唯美柔光效果	230
5.6 用可选颜色调出温暖灯光	234
5.7 基础修图技法总结	240
5.7.1 修脏	240
5.7.2 修形	240
5.7.3 磨皮	241
5.7.4 调色	242
5.7.5 修光	243

第

6

章

高级修图技法

6.1 用修补工具打造唯美花样女孩	246
6.2 用钢笔工具制作青春动感少女	254
6.3 用镜头光晕打造优雅的复古照	267
6.4 用可选颜色调出中国风色彩	274
6.5 用画笔绘出低饱和日式清新范	281
6.6 高级修图技法总结	290
6.6.1 抠图	290
6.6.2 合成	291
6.6.3 绘画	292

策划/编辑

策划编辑 | 王 祥

校对编辑 | 余战文

执行编辑 | 游 翔

美术编辑 | 李梅霞

作者投稿 383813159 投诉热线 028-87037857





