

DSLR 乐学堂

数码 单反 人像

[韩] 李东根 著
严春霞 徐琪 译

乐学堂

摄影的第一步从人物开始

从拍摄人像开始趣味盎然的 DSLR 摄影

浙江摄影出版社

SLR 촬영입문

SLR Beginners

Copyright © Lee Dongguk (李東根)

2008, Printed in Korea

Chinese simplified language translation rights arranged with
IPG (Information Publishing Group) through Imprima Korea Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

Simplified Chinese Translation Rights © 2010 by Zhejiang Photographic Press

浙江摄影出版社拥有中文简体版专有出版权, 盗版必究。

责任编辑 程 禾

封面设计 薛 蔚

版式设计 任惠安

责任校对 朱晓波

责任印制 朱圣学

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2009-98号

图书在版编目 (CIP) 数据

DSLR乐学堂. 数码单反人像/(韩)李东根著;严
春霞,徐琪译. — 杭州:浙江摄影出版社,2015.1
(乐拍)

ISBN 978-7-5514-0773-1

I. ①D… II. ①李… ②严… ③徐… III. ①数字照
相机—单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术 IV.
①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第226358号

乐拍

DSLR乐学堂: 数码单反人像

[韩] 李东根 著

严春霞 徐 琪 译

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址:杭州市体育场路347号

邮编:310006

网址:www.photo.zjcb.com

电话:0571-85170300-61006

传真:0571-85159574

经销:全国新华书店

制版:杭州开源数码设备有限公司

印刷:浙江影天印业有限公司

开本:710×1000 1/16

印张:11.25

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0773-1

定价:38.00元



目录

PART 01 人像摄影的基础

- LESSON 01 | 应对眼睛聚焦 · 12
- LESSON 02 | 模特也需要热身 · 14
- LESSON 03 | 人体取景的关键 · 16
- LESSON 04 | 背景选择的关键 · 18
- LESSON 05 | 运用反光板 · 22



PART 02 理解DSLR的基础理论

- LESSON 01 | 照片的基础，曝光的理解 · 28
 - 光圈 · 28 | 必需技巧 光圈值标记法 · 29
 - 快门速度 · 30 | 必需技巧 快门速度数值标记法 · 30 | 感光度 · 32
- LESSON 02 | DSLR拍摄模式的理解 · 34
 - 完全自动模式 vs 程序模式 · 34
 - 光圈优先模式 vs 快门速度优先模式 · 35 | 手动模式 · 35
- LESSON 03 | DSLR测光的理解 · 36
 - 中央重点平均测光 · 37 | 点测光 · 38 | 必需技巧 何谓局部测光 · 38
 - 矩阵（多重矩阵）测光 · 39
- LESSON 04 | 什么是曝光补偿 · 40
- LESSON 05 | 被摄主体景深的理解 · 42
- LESSON 06 | 快门速度的理解 · 44
- LESSON 07 | 镜头的特性及分类 · 46
- LESSON 08 | 镜头的特性及选择方法 · 48
 - 广角镜头 · 48 | 望远镜头 · 50
- LESSON 09 | 什么是白平衡 · 52



PART 03 人像摄影的技巧

LESSON 01 | 让曝光更明亮些 · 56

LESSON 02 | 让画面更丰满 · 58

LESSON 03 | 模特的视线与构图的秘密 · 62

必需技巧 人类的习惯与文化对构图产生的影响 · 65

LESSON 04 | 痛快放飞吧，失焦 · 66

LESSON 05 | 拍摄清晰背景，泛焦 · 70

LESSON 06 | 克服逆光拍摄 · 74

测光模式运用法 · 74 | 反光板或者闪光灯运用法 · 77

LESSON 07 | 亮调及暗调拍摄 · 80



LESSON 08 | 时机就是生命！快门速度的运用 · 84

跟拍摄影 vs 推拉摄影 · 84

在英姿勃发的跳跃照片中寻找新表情 · 87

LESSON 09 | 寻找最佳角度！角度的选择 · 90

LESSON 10 | 记录孩子们的天真烂漫 · 94

LESSON 11 | 室内摄影的秘诀 · 98

必需技巧 光圈优先模式和程序模式下为什么曝光值经常会改变 · 99

LESSON 12 | 怦然心动的婚礼摄影 · 104

新娘等待室 · 104 | 仪式摄影 · 108

LESSON 13 | 摄影师的梦想，拍摄写真 · 112

LESSON 14 | 无法抵挡的诱惑，舞台摄影 · 118

必需技巧 珍贵的图像！用怎样的格式来存储 · 123

PART 04 人工照明和工作室摄影

LESSON 01 | 光的种类和特性 · 126

LESSON 02 | 低速同步 · 130

LESSON 03 | DSLR专用闪光灯摄影 · 134

必需技巧 持续光下以闪光灯为主光进行拍摄时 · 136

LESSON 04 | 工作室照明的位置和作用 · 138

主光和辅助光 · 138 | 头发光VS背景光 · 141

LESSON 05 | 运用照明的基本摄影技法 · 144

伦勃朗布光 (Rembrandt Lighting) · 145

宽光布光 (Broad Lighting) · 145

前侧光 (Short Lighting) · 146

蝴蝶光 (Butterfly Lighting) · 146

侧光 (Side Lighting) · 147

LESSON 06 | 工作室实战摄影 · 148

必需技巧 入射式测光表标示的f-stop的含义 · 149



PART 05 运用Lightroom进行调整和输出

LESSON 01 | 相机Raw! · 152

01 Raw Date的定义 · 152

必需技巧 如何在DSLR上设定Raw Date · 153

02 Raw Date的输出 · 154

必需技巧 JPG文件的真实面目 · 155

LESSON 02 | 利用Lightroom输出各种格式 · 156

01 浏览Lightroom · 156 | 02 打开Raw Date · 157

03 利用【Quick Develop】栏进行快速调整 · 158

04 通过同步作业，进行集体调整 · 159 | 05 输出图像 · 160

必需技巧 选择图像文件格式 · 160

必需技巧 非常有用的Lightroom快捷键 · 161

LESSON 03 | 调整色调和亮度 · 162

必需技巧 关于色彩用语的定义 · 162

01 调整色温和色相 · 163

必需技巧 通过Tint滑动条来调节色相 · 164

必需技巧 RGB和CMYK的补色关系 · 165

02 调节图像的整体亮度 · 165 | 03 局部调整图像的亮度 · 166

LESSON 04 | 调整明暗对比 · 168

01 Contrast · 168 | 02 Blacks · 169

03 Clarity · 170 | 04 Tone Curves · 170

LESSON 05 | 调整饱和度和锐度 · 174

01 调整图像的饱和度 · 174 | 02 制造黑白图像 · 175

必需技巧 了解【HSL/Color/Gray Scale】项 · 176

03 提高图像的锐度 · 176 | 必需技巧 图像的扩大/缩小 · 177



DSLR 乐学堂

乐拍

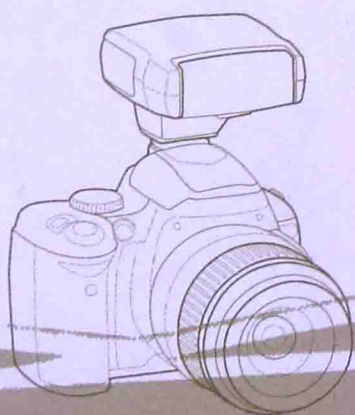


数码 单反 人像

[韩] 李东根 著 严春霞 徐琪 译

DSLR乐学堂

数码单反人像



人生是瞬间的连续。因此“现在”的胜利是通往人生的完胜。人生是有限的，忽视“一个瞬间”就等同于轻视生命。“此刻将不再重来”，对人生的热爱令摄影家为之冲动。



“人生是瞬间的连续。因此‘现在’的胜利通往人生的完胜。人生是有限的。忽视‘一个瞬间’就等同于轻视生命。‘此刻将不再重来’，对人生的热爱令摄影家为之冲动。”

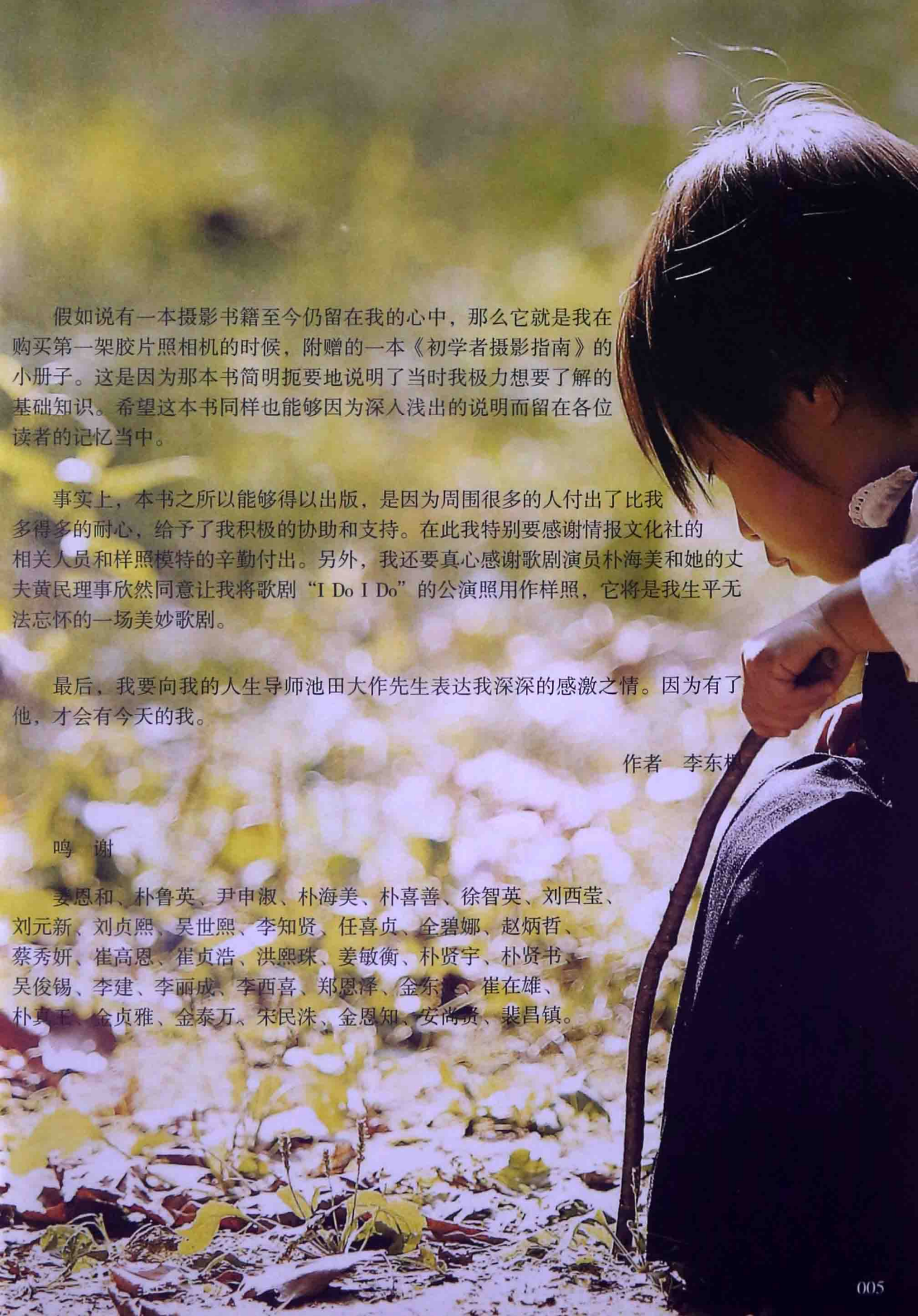
—— [日] 池田大作

这句箴言不只适用于摄影，它同时也是检验生活姿态的经验，所以我一直珍藏于心。在实际的摄影过程中，我经常要处理比一秒钟更短的时间，这让我认识到时间可以有多长，它能够捕捉到各种肉眼无法认知的瞬间。在进行人像摄影的时候，为了获得短暂的“某一瞬间”的画面，必须在事前投资不少的时间，做精心的准备。摄影者对生活的基本姿态会投射于照片上，反过来，摄影者也通过摄影来培养对生活的热爱。

众所周知，能够引发思索的照片占据着艺术的一个领域。和其他必须以长时间的学习和练习为前提的艺术领域相比，照片可以说是一种更为平易的表现工具。因为任何人只要拥有一架相机，轻轻按动快门就能够马上获得成果。而且，如今随着数码单反相机（DSLR）的普及，专业摄影家和业余摄影家在表现方式和手法方面的差距几乎消失殆尽。在这种时候出版《数码单反人像》一书让我感到不小的压力，然而从正面思考的话，我认为这本书将对进一步缩小业余摄影师与专业摄影家之间的差距起到一定的帮助。

人像摄影的对象是和摄影者一样的“人”，从这一点来看，它无疑是人与人之间沟通的最人性化的体裁。尽管人是最常被拍摄的对象，但是人像摄影的基本常识和摄影技巧却并不为大家所熟知。因此，本书针对初学者，对于那些摄影高手们抽象地加以表现，或者认为太过基础而笼统地表现的一些内容，我们也将尽可能具体而直接地加以介绍和整理。

通过这本书，学到的是片断式的摄影技巧，还是学会与自己拍摄的对象“人”进行对话，并抓到该“人”的优点和隐藏的特性，将其有效表现出来的秘诀，这完全取决于读者本人。



假如说有一本摄影书籍至今仍留在我的心中，那么它就是我在购买第一架胶片照相机的时候，附赠的一本《初学者摄影指南》的小册子。这是因为那本书简明扼要地说明了当时我极力想要了解的基础知识。希望这本书同样也能够因为深入浅出的说明而留在各位读者的记忆当中。

事实上，本书之所以能够得以出版，是因为周围很多的人付出了比我多得多的耐心，给予了我积极的协助和支持。在此我特别要感谢情报文化社的相关人员和样照模特的辛勤付出。另外，我还要真心感谢歌剧演员朴海美和她的丈夫黄民理事欣然同意让我将歌剧“I Do I Do”的公演照用作样照，它将是我生平无法忘怀的一场美妙歌剧。

最后，我要向我的人生导师池田大作先生表达我深深的感激之情。因为有了他，才会有今天的我。

作者 李东根

鸣谢

姜恩和、朴鲁英、尹申淑、朴海美、朴喜善、徐智英、刘西莹、刘元新、刘贞熙、吴世熙、李知贤、任喜贞、全碧娜、赵炳哲、蔡秀妍、崔高恩、崔贞浩、洪熙珠、姜敏衡、朴贤宇、朴贤书、吴俊锡、李建、李丽成、李西喜、郑恩泽、金东浩、崔在雄、朴真玉、金贞雅、金泰万、宋民洙、金恩知、安尚贤、裴昌镇。



本书的特点

PART 01 人像摄影的基础

为引发读者对人像摄影的兴趣，首先将简单介绍一下关于人像摄影的基本知识，然后再介绍复杂的摄影理论

PART 02 理解DSLR的基础理论

本以为运用同样的摄影方法，如果使用DSLR拍摄的话，照片的效果会很好，但是买回来之后，只是觉得菜单变得更加复杂，拍出来的照片反而不如一般的数码相机，这是因为你对DSLR和照片的基础理论缺乏足够的理解。通过这一章，我们将介绍照片的基础理论以及如何熟练地操作DSLR。

PART 03 人像摄影的技巧

光熟悉理论，并不能够创作出好的照片。实战也是重要的法则！如果说物色，可能会感觉太过，因为感觉这就像招聘职业模特一样。背着相机，和周围亲近的人抱着散步的心态，一起去故宫或公园吧！如果可能的话，最好能够带上反光板。

PART 04 人工照明和工作室摄影

人像摄影时，最想要尝试的或许就是在工作室里拍摄。几年前，业余摄影者很难想象可以在工作室摄影，但是现在出现了租赁工作室等现象，所以尝试工作室摄影并不困难。但是工作室摄影不像户外写真，很难单独一个人随便尝试。这一章里，我们将循序渐进地去了解工作室摄影中人工照明的特性。

PART 05 运用Lightroom进行调整和输出

只有将DSLR设定为Raw Date来进行拍摄，才能充分发挥它的功能。如果之前你因为不知道如何操作Raw Date，而一直以JPG模式进行拍摄的话，那么从现在起请你果断地忘记JPG，利用Raw Date来摄影吧！





目录

PART 01 人像摄影的基础

- LESSON 01 | 应对眼睛聚焦 · 12
- LESSON 02 | 模特也需要热身 · 14
- LESSON 03 | 人体取景的关键 · 16
- LESSON 04 | 背景选择的关键 · 18
- LESSON 05 | 运用反光板 · 22



PART 02 理解DSLR的基础理论

- LESSON 01 | 照片的基础，曝光的理解 · 28
 - 光圈 · 28 | 必需技巧 光圈值标记法 · 29
 - 快门速度 · 30 | 必需技巧 快门速度数值标记法 · 30 | 感光度 · 32
- LESSON 02 | DSLR拍摄模式的理解 · 34
 - 完全自动模式 vs 程序模式 · 34
 - 光圈优先模式 vs 快门速度优先模式 · 35 | 手动模式 · 35
- LESSON 03 | DSLR测光的理解 · 36
 - 中央重点平均测光 · 37 | 点测光 · 38 | 必需技巧 何谓局部测光 · 38
 - 矩阵（多重矩阵）测光 · 39
- LESSON 04 | 什么是曝光补偿 · 40
- LESSON 05 | 被摄主体景深的理解 · 42
- LESSON 06 | 快门速度的理解 · 44
- LESSON 07 | 镜头的特性及分类 · 46
- LESSON 08 | 镜头的特性及选择方法 · 48
 - 广角镜头 · 48 | 望远镜头 · 50
- LESSON 09 | 什么是白平衡 · 52



PART 03 人像摄影的技巧

LESSON 01 | 让曝光更明亮些 · 56

LESSON 02 | 让画面更丰满 · 58

LESSON 03 | 模特的视线与构图的秘密 · 62

必需技巧 人类的习惯与文化对构图产生的影响 · 65

LESSON 04 | 痛快放飞吧，失焦 · 66

LESSON 05 | 拍摄清晰背景，泛焦 · 70

LESSON 06 | 克服逆光拍摄 · 74

测光模式运用法 · 74 | 反光板或者闪光灯运用法 · 77

LESSON 07 | 亮调及暗调拍摄 · 80



LESSON 08 | 时机就是生命！快门速度的运用 · 84

跟拍摄影 vs 推拉摄影 · 84

在英姿勃发的跳跃照片中寻找新表情 · 87

LESSON 09 | 寻找最佳角度！角度的选择 · 90

LESSON 10 | 记录孩子们的天真烂漫 · 94

LESSON 11 | 室内摄影的秘诀 · 98

必需技巧 光圈优先模式和程序模式下为什么曝光值经常会改变 · 99

LESSON 12 | 怦然心动的婚礼摄影 · 104

新娘等待室 · 104 | 仪式摄影 · 108

LESSON 13 | 摄影师的梦想，拍摄写真 · 112

LESSON 14 | 无法抵挡的诱惑，舞台摄影 · 118

必需技巧 珍贵的图像！用怎样的格式来存储 · 123

PART 04 人工照明和工作室摄影

LESSON 01 | 光的种类和特性 · 126

LESSON 02 | 低速同步 · 130

LESSON 03 | DSLR专用闪光灯摄影 · 134

必需技巧 持续光下以闪光灯为主光进行拍摄时 · 136

LESSON 04 | 工作室照明的位置和作用 · 138

主光和辅助光 · 138 | 头发光VS背景光 · 141

LESSON 05 | 运用照明的基本摄影技法 · 144

伦勃朗布光 (Rembrandt Lighting) · 145

宽光布光 (Broad Lighting) · 145

前侧光 (Short Lighting) · 146

蝴蝶光 (Butterfly Lighting) · 146

侧光 (Side Lighting) · 147

LESSON 06 | 工作室实战摄影 · 148

必需技巧 入射式测光表标示的f-stop的含义 · 149



PART 05 运用Lightroom进行调整和输出

LESSON 01 | 相机Raw! · 152

01 Raw Date的定义 · 152

必需技巧 如何在DSLR上设定Raw Date · 153

02 Raw Date的输出 · 154

必需技巧 JPG文件的真实面目 · 155

LESSON 02 | 利用Lightroom输出各种格式 · 156

01 浏览Lightroom · 156 | 02 打开Raw Date · 157

03 利用【Quick Develop】栏进行快速调整 · 158

04 通过同步作业, 进行集体调整 · 159 | 05 输出图像 · 160

必需技巧 选择图像文件格式 · 160

必需技巧 非常有用的Lightroom快捷键 · 161

LESSON 03 | 调整色调和亮度 · 162

必需技巧 关于色彩用语的定义 · 162

01 调整色温和色相 · 163

必需技巧 通过Tint滑动条来调节色相 · 164

必需技巧 RGB和CMYK的补色关系 · 165

02 调节图像的整体亮度 · 165 | 03 局部调整图像的亮度 · 166

LESSON 04 | 调整明暗对比 · 168

01 Contrast · 168 | 02 Blacks · 169

03 Clarity · 170 | 04 Tone Curves · 170

LESSON 05 | 调整饱和度和锐度 · 174

01 调整图像的饱和度 · 174 | 02 制造黑白图像 · 175

必需技巧 了解【HSL/Color/Gray Scale】项 · 176

03 提高图像的锐度 · 176 | 必需技巧 图像的扩大/缩小 · 177





PART 01

人像摄影的基础

与其一开始就接触复杂的摄影理论，我们还不如轻松地接触与人像摄影相关的基本事项，来引起拍摄者对人像摄影的兴趣。

01 应对眼睛聚焦

正如题目所表达的那样，人像摄影最重要的是对模特的眼睛聚焦。就像对话时注视对方的眼睛那样，我们在看照片里的人物时，也会先看眼睛。照片当中强烈地吸引欣赏者视线的要素被叫做“视觉重量感（Visual Weight）”，请记住人像摄影中的视觉重量感落在被摄主体的“眼睛”上。

人像摄影如果不能准确地对眼睛聚焦，那么就会被认为是失败的照片。尤其是没有聚焦在眼睛，而是其他地方的话，照片就会更糟糕。当然，根据作者的意图，也有故意将眼睛置于焦点范围之外的，但是这时重要的是作者的意图必须非常明确。



F 5.6, 1 / 200s, ISO 200, 155mm



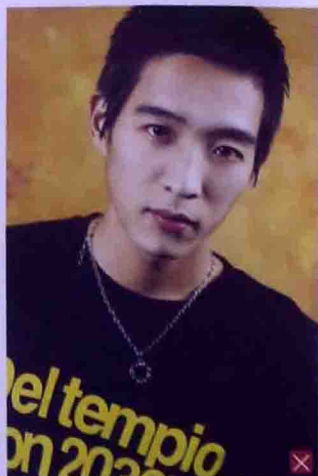
F10, 1 / 125s, ISO 100, 54mm



- 人像摄影的欣赏者最先看的必然是模特的眼睛。当焦点落在眼睛上的时候，欣赏者就会有安定感，这之后才会去看照片的整体。
- 照片对焦在右侧台阶，而不是模特的面部（眼睛），而且很难看出是作者的刻意安排，所以这是一张失败的照片。
- 不管是刻意为之，还是失误导致，如果焦点没有落在眼睛上，那么欣赏者就会在照片上寻找替代“视觉重量感”的其他要素。如果没有替代“视觉重量感”的其他要素，那么就是一张失败的照片。



F2.8, 1 / 160s, ISO 200, 20mm(Crop)



F 2.8, 1 / 60s, ISO 100, 57mm