



索江提 等编著



摄影 1 分钟技巧

就这 200 招 拍出漂亮人像



化学工业出版社

单反摄影1514技巧



就这200招

拍出漂亮人像

索江提 等编著



化学工业出版社
· 北京 ·

内容简介

本书介绍了常见的人像拍摄方法和技巧,重点对器材、构图、用光、曝光、摆姿、技巧、实拍等进行了介绍,由浅入深地讲解拍摄技法并进行实战练习,并介绍了照片的后期制作。本书内容非常丰富,几乎涵盖了时尚人像摄影的各个方面,由简入难、循序渐进地进行了讲解。

本书适合对人像摄影感兴趣的业余爱好者、摄影发烧友研读学习,对刚刚进入影楼、摄影工作室的初级人像摄影师也具有非常好的学习价值。

编写人员名单(排名不分先后)

索江提 张德强 吴海燕 史淑娴 王颖 杨卓 韩大海 杜娟 董立荣 朱辰萌 朱江
黎贯宇 李小燕 李刚 张利敏 闫卉 穆思睿 王森海 母春航 隋津云 陈永存 王丰

图书在版编目(CIP)数据

就这200招拍出漂亮人像 / 索江提等编著. — 北京 :
化学工业出版社, 2014. 2
(单反摄影1分钟技巧)
ISBN 978-7-122-19518-0

I. ①就… II. ①索… III. ①数码照相机-单镜头反
光相机-人像摄影-摄影技术IV. ①TB86②.J413

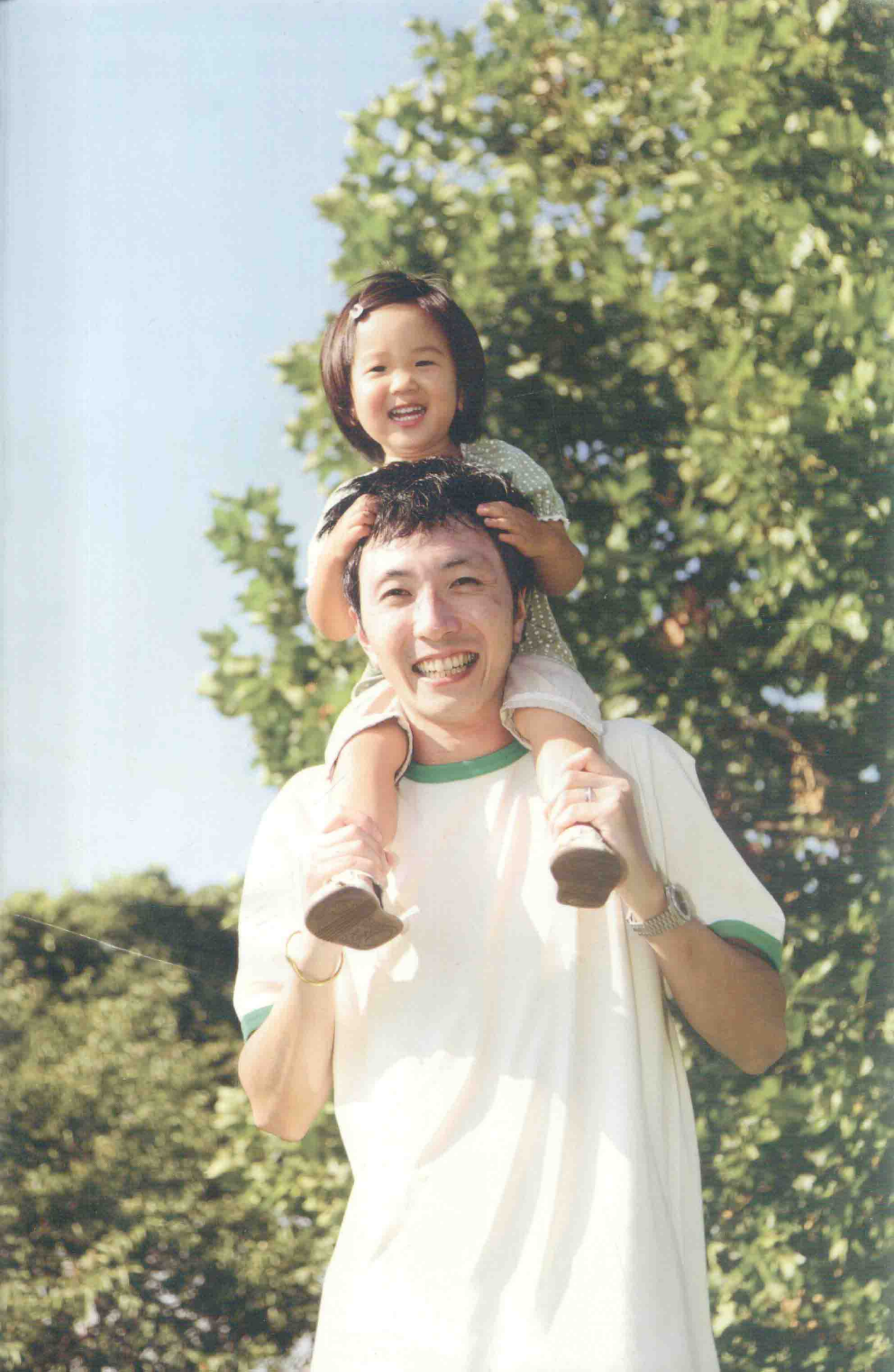
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第009241号

策 划: 丁尚林
责任编辑: 徐华颖
责任校对: 陈: 静

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: 北京画中画印刷有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张16 字数350千字 2014年10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: 68.00元 版权所有 违者必究







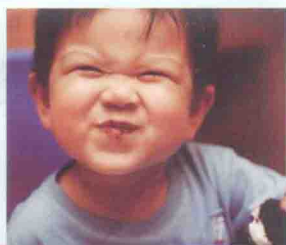


Preface 前言

人像摄影是所有摄影题材的一大热门。在数码相机风靡全球的今天，在何时何地任何人都想用相机留住美丽，对于日新月异的生活，有太多需要留下的印记，身边的亲人、朋友都在岁月的侵蚀中慢慢变化，而只有相片中的影像才是长久的，也正是这样，造就了人像摄影的长青。人像摄影不管是在哪一个时代，都是被迫切需要的，掌握好了人像摄影技术与技巧，对人像摄影师来说，无疑掌握了开启财富的金钥匙。

本书清晰详细的文字讲解，大量图片实例，让读者身临其境般地体验拍摄过程，手把手教您拍摄人像写真的前期准备、美姿设计和用光要诀等，适合摄影者学习使用。邀请专业人像摄影师解说人像摄影的拍摄方法，以通俗易懂的方式、200招的形式，与各位读者分享只有专业摄影师才知道的拍摄诀窍。本书还讲解了如何认识摄影作品、如何鉴赏评价摄影作品等深层次的内容。读者阅读本书之后，不但可以掌握专业的摄影技术，还可以站在更高的角度上去认识和评价摄影作品。

本书正是一本为摄影者专门打造的人像写真指导手册，从器材准备到基础拍摄、美姿指导，都有详尽的指导，非常符合大众摄影爱好者的口味，只要你认真理解这些技巧，拍摄的时候大胆用心，那么镜头下即使是一只“丑小鸭”，也能轻松变身“白天鹅”。





目录

Contents

第1章 完美人像照片的九大要素

- 001 **招** 忠实而大胆的曝光/2
- 002 **招** 吸引视线百分百/4
- 003 **招** 合理选择拍摄时间/6
- 004 **招** 前期准备不可少/7
- 005 **招** 精确对焦/8
- 006 **招** 融入环境很重要/9
- 007 **招** 主题鲜明/10
- 008 **招** 拍摄机会永远只有一次/12
- 009 **招** 打破常规/13



第2章 拍摄前要做哪些准备

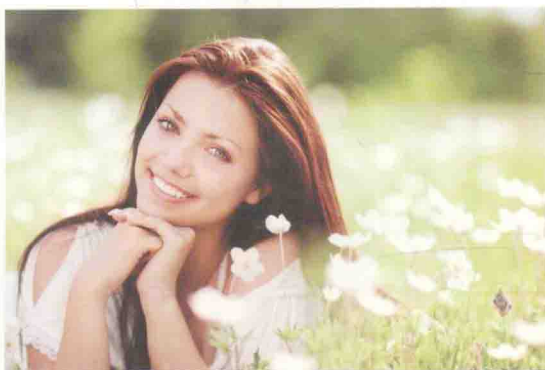
- 010 **招** 选择合适的相机——卡片机/16
- 011 **招** 选择合适的相机——长焦数码相机/16
- 012 **招** 选择合适的相机——数码单反相机/17
- 013 **招** 选择合适的相机——微单/21
- 014 **招** 选择合适的镜头/22
- 015 **招** 广角镜头营造独特视觉效果/24
- 016 **招** 自然呈现的标准镜头/25
- 017 **招** 富有意境的长焦镜头/26
- 018 **招** 反光板作用大/27
- 019 **招** 机顶闪光灯/28
- 020 **招** 其他附件的使用/30
- 021 **招** 善于与模特的沟通/31



- 022 **招** 养成良好的拍摄姿势/32
- 023 **招** 寻找合适的场景/33
- 024 **招** 化妆让人物拥有更完美的造型/34
- 025 **招** 道具的妙用/35

第3章 人像摄影必修功课

- 026 **招** 先来看看光圈/39
- 027 **招** 再看看快门/39
- 028 **招** 设置感光度/40
- 029 **招** “白加黑减”的曝光补偿/42
- 030 **招** 曝光锁定/43
- 031 **招** “一个都不能少”的包围曝光/44
- 032 **招** 人像模式最方便/45
- 033 **招** 光圈优先模式/46
- 034 **招** 快门优先模式/46



- 035 **招** 手动模式/47
- 036 **招** 程序自动模式 /48
- 037 **招** 评价测光/49
- 038 **招** 点测光/50
- 039 **招** 中央重点平均测光/51
- 040 **招** 局部测光/52
- 041 **招** 使用最多的单次自动对焦/52
- 042 **招** 跟踪对焦抓拍动态的人像/53
- 043 **招** 手动对焦/54
- 044 **招** 连拍模式——精彩不容错过/55
- 045 **招** 自拍乐翻天/56
- 046 **招** 选择最恰当的白平衡/58

第4章 构图决定一切

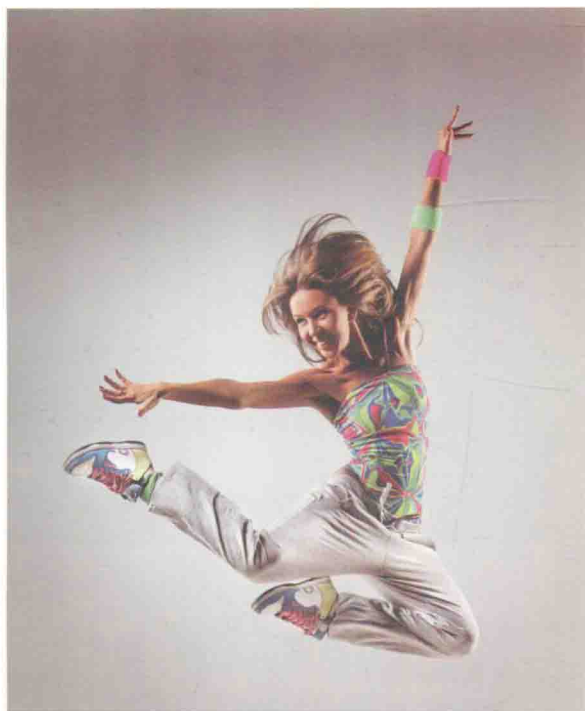
- 047 招 横画幅/62
- 048 招 竖画幅/63
- 049 招 平角度拍摄/64
- 050 招 低角度仰拍/66
- 051 招 高角度仰拍/68
- 052 招 远景人像展现一种意境/69
- 053 招 突出整体的全景照片/70
- 054 招 中景照片展现情节/71
- 055 招 近景照片拉近距离/72
- 056 招 抓住视线的脸部特写/74
- 057 招 简洁, 再简洁/76
- 058 招 动静对比/77
- 059 招 色彩对比/78
- 060 招 明暗对比/79
- 061 招 虚实对比/80



- 062 招 环境对比/82
- 063 招 读懂透视/83
- 064 招 经典的黄金分割/85
- 065 招 简单实用的三分法/87
- 066 招 动静兼具的对角线构图/88
- 067 招 均衡式构图稳定画面/89
- 068 招 镜像构图魅力十足/90
- 069 招 稳定的三角形构图/91
- 070 招 框式构图引导视线/92
- 071 招 S形构图展现曲线美/94
- 072 招 C形构图展现流动感/95
- 073 招 L形构图增强画面的张力/96
- 074 招 消失点构图营造透视感/98
- 075 招 有序的点线面的结合/100
- 076 招 颠覆传统的开放式构图/101

第5章 这样的光线最迷人

- 077 **招** 光源的种类/104
- 078 **招** 直射光展现画面的感染力/105
- 079 **招** 漫射光柔滑肌肤/106
- 080 **招** 顺光拍摄最容易/107
- 081 **招** 侧光更立体/108
- 082 **招** 逆光烘托气氛/109
- 083 **招** 遇到顶光不要愁/110
- 084 **招** 清晨不可错过的好光线/111
- 085 **招** 日落时分/112
- 086 **招** 夜色迷离/113
- 087 **招** 高调展现典雅愉快的气氛/114
- 088 **招** 中间调展现细腻的情感/115
- 089 **招** 低调追求意境/115
- 090 **招** 晴天拍摄/117
- 091 **招** 阴天拍摄/118
- 092 **招** 雾天拍摄/118
- 093 **招** 雨天拍摄/119
- 094 **招** 摄影师最爱的窗户光/120
- 095 **招** 眼神光让眼睛更生动/121



第6章 轻松摆出好POSE

- 096 **招** 认识美姿/124
- 097 **招** 沟通是成功的关键/126
- 098 **招** 洞察出模特独特的气质/128
- 099 **招** 有重心就会很自然/129
- 100 **招** 突出曲线，避免直立/130
- 101 **招** 挺胸收腹，提升气质/131
- 102 **招** 摆好你的手臂/132
- 103 **招** 正面的站姿也有变化/133
- 104 **招** 站姿配合手脚的动作/134



- 105 招 动感的C形站姿/135
- 106 招 “金鸡独立”的俏皮/136
- 107 招 S形站姿性感妩媚/137
- 108 招 靠墙而立的柔和曲线/138
- 109 招 轻松自然的简约坐姿/139
- 110 招 体态轻盈，避免深坐/140
- 111 招 盘腿而坐的大气/141
- 112 招 一曲一直的轻松坐姿/142
- 113 招 双腿收拢的自然坐姿/143



- 114 招 自然清纯的蹲姿1/144
- 115 招 自然清纯的蹲姿2/145
- 116 招 跪姿表现出纤弱/146
- 117 招 灵活多变的趴姿/147
- 118 招 优雅的侧卧/148
- 119 招 自然的仰躺/148
- 120 招 跳跃的美姿/149
- 121 招 腿形控制/150
- 122 招 不要忘记你的脚尖/152
- 123 招 腰胯的控制/153

- 124 招 用肩部线条打造女人味/154
- 125 招 颈部美姿不可少/155
- 126 招 手部姿势的控制/156
- 127 招 “头疼”美姿活泼自然/157
- 128 招 “脸疼”美姿清纯可爱/158
- 129 招 “肩疼”美姿妩媚性感/158
- 130 招 “腰疼”美姿展现曲线/159
- 131 招 “腿痛”美姿增加变化/159



第7章 这样拍才完美

- 132 招 前景营造画面立体感/162
- 133 招 背景简洁明快/163
- 134 招 前景与背景的统一/165
- 135 招 随处都是好场景/166
- 136 招 光线是照片的生命/167
- 137 招 学会做减法/168
- 138 招 淡化处理人物/168
- 139 招 广角镜头，一张一弛/169
- 140 招 压低取景角度获得更好立体感/171



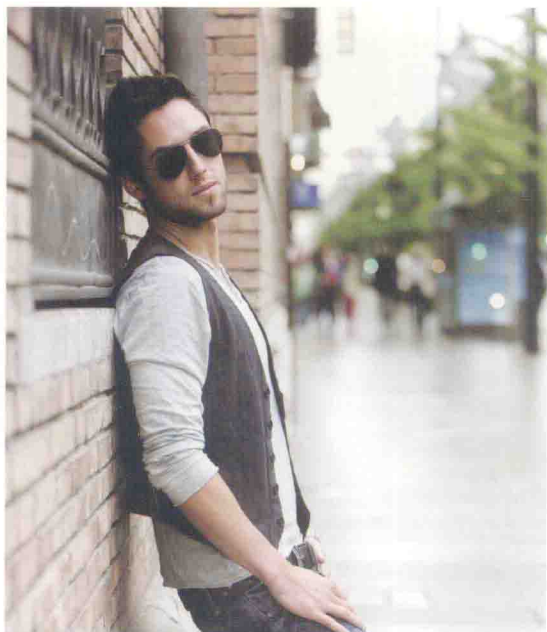
- 141 招 呈现无拘无束的动感画面/172
- 142 招 画面的留白表达一种意境(一)/173
- 143 招 画面的留白表达一种意境(二)/174
- 144 招 融入情节做个“有故事的人”/175
- 145 招 抓拍精彩的精彩/176
- 146 招 选择合适的小道具/177
- 147 招 追求情绪的表达/178
- 148 招 背影的表现力/179
- 149 招 飘逸的秀发/179
- 150 招 灵活使用闪光灯/180
- 151 招 重视眼神的刻画/181



第8章 魅力人像随手拍

- 152 招 田间草地拍摄儿童/184
- 153 招 花丛林间拍摄儿童/185
- 154 招 水边海景拍摄儿童/186
- 155 招 街头建筑拍摄儿童/187
- 156 招 拍摄有趣的百天照/188
- 157 招 拍摄6~9个月的宝宝/190
- 158 招 周岁的宝宝/191
- 159 招 拍摄2~3岁的宝宝/192
- 160 招 用自然光线捕捉孩子的灵动神韵/193

- 161 招 用自然光线捕捉新生儿的灵动神韵/194
- 162 招 表现童趣的好方法——角色扮演/195
- 163 招 表现童趣的好方法——细节魅力/196
- 164 招 表现童趣的好方法——两小无猜/197
- 165 招 拍出孩子自然的感觉/198
- 166 招 清澈明亮的眼睛/199
- 167 招 温馨亲子照/200
- 168 招 使用标准镜头拍出修长的美女/201
- 169 招 广角镜头仰拍美女/202
- 170 招 低机位拍摄美女/202
- 171 招 让女友变成街拍模特/203
- 172 招 曝光补偿让皮肤变白皙/204
- 173 招 在镜头下变成“瓜子脸”/205
- 174 招 让美女瘦下来/206



- 175 招 无法拒绝的诱惑/207
- 176 招 美女爱自拍/208
- 177 招 拍出闭目美女的妩媚/209
- 178 招 情侣写真的美姿/210
- 179 招 拥抱那一刻温存/211
- 180 招 “沉醉”其中/212
- 181 招 个性化的表现/213
- 182 招 模仿电影镜头/214
- 183 招 打破常规/215
- 184 招 捕捉幸福时刻/216
- 185 招 了解流程及时间分配/217
- 186 招 明确婚礼的整理思路/218
- 187 招 选择最佳的拍摄位置/219
- 188 招 尊重新人对美的要求/220
- 189 招 自然的引导/221
- 190 招 记录下岁月的痕迹/222
- 191 招 老年人温馨美丽的晚年生活/223
- 192 招 挚爱一生/224

193 **招** 三口之家最欢乐/225

194 **招** 当好指挥官/226

195 **招** 聚会人像/227

196 **招** 假日生活亮点/229



第9章 修饰照片美容术

197 **招** 为人物上淡妆/232

198 **招** 营造眼神光/235

199 **招** 为人物增大眼睛/237

200 **招** 制作画中画效果/239

