



5位人气摄影师 小蔡一壹碟 × 故意城 × 新叶 × 于帅帅 × UPLUSKY 天航 联袂打造

时光情书

旅拍志 编著

清新日系女生写真这样拍

器材/场景/道具/构图/用光/
色调/服装造型/摆姿/实战/后期

中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

时光情书

清新日系女生写真这样拍

旅拍志 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

时光情书 : 清新日系女生写真这样拍 / 旅拍志编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 6

ISBN 978-7-115-48264-8

I. ①时… II. ①旅… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076424号

-
- ◆ 编 著 旅拍志
责任编辑 杨 婧
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>
北京富诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 21 2018 年 6 月第 1 版
字数: 448 千字 2018 年 6 月北京第 1 次印刷
-

定价: 118.00 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: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

清新的日系风格人像写真，画面干净、通透、温馨，且能自然、真实地记录被拍摄者的情绪和状态，近年来深受年轻人的喜爱，越来越多的女生选择用这种风格的画面来记录自己的青春。本书就是从这一角度出发，讲解如何将女生拍得更美、更自然、更鲜活。

书中结合了5位人气摄影师多年的拍摄经验，以清新日系风格的女生写真拍摄技法为切入点，用大量的照片，分别从摄影的基础知识、拍摄的场景和道具、构图、用光、色调、人物的情绪调动和摆姿技巧、场景实战等方面进行了详细的讲解，让读者能够直观地了解清新日系女生写真拍摄的思路 and 技巧。同时，本书还提供了实用性较强、较为典型的后期处理案例，帮助读者更好地学习和掌握人像摄影后期的主要操作方法，从而创作出让人眼前一亮的人像作品。

本书适合专业人像摄影师、摄影爱好者阅读与学习，也可作为摄影培训机构的参考资料。

第1章 摄影基础

1.1 摄影器材	6
1.1.1 专业摄影师开包记	6
1.1.2 常用相机介绍	10
1.1.3 常用镜头介绍	11
1.1.4 配件介绍	14
1.2 相机的基础设置	18
1.2.1 拍摄格式的选择 (RAW和JPEG)	18
1.2.2 拍摄模式的选择	19
1.2.3 ISO设置	20
1.2.4 白平衡	20
1.2.5 对焦	21
1.2.6 测光方式	21
1.2.7 曝光值	22
1.2.8 光圈	23

第2章 场景和道具

2.1 场景	25
2.1.1 身边哪些场所能拍出好看的照片?	25
2.1.2 打造日系街拍一定不能错过的7个场景	32
2.1.3 街上有哪些地方适合拍写真?	39
2.1.4 拍摄出具有生活感的照片所必备的6个场景	45
2.2 常用道具	48

2.2.1 生活中有哪些现成道具可用于拍摄?	48
2.2.2 给画面增加亮点的小道具有哪些	53
2.2.3 打造夏日清新感的简单小道具	57
2.2.4 冬日里营造温暖氛围的必备小道具	61

第3章 简单而必学的人像构图

3.1 常见的几种构图方法	68
3.2 打破常规构图	75
3.3 让照片锦上添花的前景构图	82

第4章 用光

4.1 五种常规的自然光用法	91
4.2 逆光很美,你也应该学会如何拍	97
4.3 没有自然光时的拍摄技巧	104

第5章 色调

5.1 日系写真的基本色调搭配	112
5.2 如何拍出清新明亮的日系写真	120
5.3 如何拍出复古感的日系写真	128
5.4 如何拍出空气感的日系写真	134

第6章 关于模特

- | | |
|-------------------------------|-----|
| 6.1 服装搭配与造型 | 141 |
| 6.1.1 不同场景下如何搭配服装? | 141 |
| 6.1.2 夏季日系写真的造型如何打造? | 148 |
| 6.1.3 冬天如何打造日系写真造型? | 156 |
| 6.1.4 如何用一件衬衫拍出不同风格的照片? | 164 |
| 6.2 摆姿技巧 | 170 |
| 6.2.1 用好这些拍摄角度,打造女神范! | 170 |
| 6.2.2 7个姿势教你拍出完美压马路写真! | 176 |
| 6.2.3 5个小动作教你拍出好看的“吃货照” | 182 |
| 6.2.4 私房照必拍的7个姿势 | 188 |
| 6.2.5 哪些摆姿可以让模特更撩人? | 195 |
| 6.2.6 怎么拍出模特的女性美 | 200 |
| 6.2.7 如何拍出情而不色的性感写真? | 207 |
| 7.2.1 去一个城市玩,什么元素是必拍的? | 244 |
| 7.2.2 如何拍出有趣的旅行照? | 250 |
| 7.2.3 去郊外拍出画报一样的照片 | 255 |
| 7.2.4 如何拍摄一套野餐主题的写真? | 261 |
| 7.2.5 当女孩遇上花,如何拍出美到令人屏住呼吸的照片? | 267 |
| 7.2.6 如何拍出画面“会发光”的写真? | 272 |
| 7.3 都市场景人像拍摄实战 | 278 |
| 7.3.1 玩转街拍的N种方式 | 278 |
| 7.3.2 减龄拍照法!有了这些元素,人人都是“未成年” | 283 |
| 7.3.3 如何在森林里拍出好看、自然的写真? | 291 |
| 7.3.4 雪景人像怎么拍 | 297 |
| 7.3.5 如何打造完美的圣诞主题写真 | 302 |

第7章 实战

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 7.1 充满故事感的照片日常拍摄实战 | 213 |
| 7.1.1 日杂感的写真怎么拍 | 213 |
| 7.1.2 日常的照片有什么新鲜的拍法 | 222 |
| 7.1.3 怎么在沙发上拍出好看的写真? | 230 |
| 7.1.4 4个小技巧教你拍出具有20世纪90年代感觉的复古写真 | 235 |
| 7.1.5 如何拍出“男友视角”的照片? | 240 |
| 7.2 旅拍人像实战 | 244 |

第8章 摄影后期技巧

- | | |
|--------------------|-----|
| 8.1 解锁摄影后期里的专有名词 | 308 |
| 8.2 简单的“小清新”色调如何调 | 310 |
| 8.3 耐看的日杂写真色调如何修 | 314 |
| 8.4 天气不好时,拍出的写真如何修 | 318 |
| 8.4.1 阴天时的写真色调如何修 | 318 |
| 8.4.2 雨天时的写真色调如何修 | 322 |
| 8.5 神奇的后期处理之“季节转换” | 325 |

时光情书

清新日系女生写真这样拍

旅拍志 编著

人民邮电出版社
北京

内容提要

清新的日系风格人像写真，画面干净、通透、温馨，且能自然、真实地记录被拍摄者的情绪和状态，近年来深受年轻人的喜爱，越来越多的女生选择用这种风格的画面来记录自己的青春。本书就是从这一角度出发，讲解如何将女生拍得更美、更自然、更鲜活。

书中结合了5位人气摄影师多年的拍摄经验，以清新日系风格的女生写真拍摄技法为切入点，用大量的照片，分别从摄影的基础知识、拍摄的场景和道具、构图、用光、色调、人物的情绪调动和摆姿技巧、场景实战等方面进行了详细的讲解，让读者能够直观地了解清新日系女生写真拍摄的思路和技巧。同时，本书还提供了实用性较强、较为典型的后期处理案例，帮助读者更好地学习和掌握人像摄影后期的主要操作方法，从而创作出让人眼前一亮的人像作品。

本书适合专业人像摄影师、摄影爱好者阅读与学习，也可作为摄影培训机构的参考资料。

第1章 摄影基础

1.1 摄影器材	6
1.1.1 专业摄影师开包记	6
1.1.2 常用相机介绍	10
1.1.3 常用镜头介绍	11
1.1.4 配件介绍	14
1.2 相机的基础设置	18
1.2.1 拍摄格式的选择 (RAW和JPEG)	18
1.2.2 拍摄模式的选择	19
1.2.3 ISO设置	20
1.2.4 白平衡	20
1.2.5 对焦	21
1.2.6 测光方式	21
1.2.7 曝光值	22
1.2.8 光圈	23

第2章 场景和道具

2.1 场景	25
2.1.1 身边哪些场所能拍出好看的照片?	25
2.1.2 打造日系街拍一定不能错过的7个场景	32
2.1.3 街上有哪些地方适合拍写真?	39
2.1.4 拍摄出具有生活感的照片所必备的6个场景	45
2.2 常用道具	48

2.2.1 生活中有哪些现成道具可用于拍摄?	48
2.2.2 给画面增加亮点的小道具有哪些	53
2.2.3 打造夏日清新感的简单小道具	57
2.2.4 冬日里营造温暖氛围的必备小道具	61

第3章 简单而必学的人像构图

3.1 常见的几种构图方法	68
3.2 打破常规构图	75
3.3 让照片锦上添花的前景构图	82

第4章 用光

4.1 五种常规的自然光用法	91
4.2 逆光很美,你也应该学会如何拍	97
4.3 没有自然光时的拍摄技巧	104

第5章 色调

5.1 日系写真的基本色调搭配	112
5.2 如何拍出清新明亮的日系写真	120
5.3 如何拍出复古感的日系写真	128
5.4 如何拍出空气感的日系写真	134

第6章 关于模特

6.1 服装搭配与造型	141
6.1.1 不同场景下如何搭配服装?	141
6.1.2 夏季日系写真的造型如何打造?	148
6.1.3 冬天如何打造日系写真造型?	156
6.1.4 如何用一件衬衫拍出不同风格的照片?	164
6.2 摆姿技巧	170
6.2.1 用好这些拍摄角度, 打造女神范!	170
6.2.2 7个姿势教你拍出完美压马路写真!	176
6.2.3 5个小动作教你拍出好看的“吃货照”	182
6.2.4 私房照必拍的7个姿势	188
6.2.5 哪些摆姿可以让模特更撩人?	195
6.2.6 怎么拍出模特的女性美	200
6.2.7 如何拍出情而不色的性感写真?	207

第7章 实战

7.1 充满故事感的照片日常拍摄实战	213
7.1.1 日杂感的写真怎么拍	213
7.1.2 日常的照片有什么新鲜的拍法	222
7.1.3 怎么在沙发上拍出好看的写真?	230
7.1.4 4个小技巧教你拍出具有20世纪90年代感觉的复古写真	235
7.1.5 如何拍出“男友视角”的照片?	240
7.2 旅拍人像实战	244

7.2.1 去一个城市玩, 什么元素是必拍的?	244
7.2.2 如何拍出有趣的旅行照?	250
7.2.3 去郊外拍出画报一样的照片	255
7.2.4 如何拍摄一套野餐主题的写真?	261
7.2.5 当女孩遇上花, 如何拍出美到令人屏住呼吸的照片?	267
7.2.6 如何拍出画面“会发光”的写真?	272
7.3 都市场景人像拍摄实战	278
7.3.1 玩转街拍的N种方式	278
7.3.2 减龄拍照法! 有了这些元素, 人人都是“未成年”	283
7.3.3 如何在森林里拍出好看、自然的写真?	291
7.3.4 雪景人像怎么拍	297
7.3.5 如何打造完美的圣诞主题写真	302

第8章 摄影后期技巧

8.1 解锁摄影后期里的专有名词	308
8.2 简单的“小清新”色调如何调	310
8.3 耐看的日杂写真色调如何修	314
8.4 天气不好时, 拍出的写真如何修	318
8.4.1 阴天时的写真色调如何修	318
8.4.2 雨天时的写真色调如何修	322
8.5 神奇的后处理之“季节转换”	325



第1章

摄影基础

1.1 摄影器材

1.1.1 专业摄影师开包记

对于很多摄影新手来说,总会十分好奇:那些拍出令人惊艳的照片的专业摄影师究竟用的是什么样的相机?用的什么牌子什么型号?镜头有哪些?还有哪些我们不知道的装备?

那些专业摄影师的摄影包对于我们来说,就是一个充满吸引力的神秘盒子。下面我们就一起来打开5位专业人像摄影师的摄影包或摄影箱,一探究竟,看看跟你想象中的装备是否有差别。

01

摄影师小蔡一壹碟开包记

相机: Canon EOS 5D Mark III

Canon EOS-1V胶片相机

Kyocera京瓷武士SAMURAIX 3.0半格相机

Fujifilm Tiara II胶片相机

镜头: Canon EF 50mm f/1.2L USM镜头

Canon EF 24-70mm f/2.8L USM镜头

Canon EF 135mm f/2L USM镜头

SIGMA 35mm f/1.4 DG镜头

SIGMA 85mm f/1.4 DG镜头

胶卷: Kodak 200

闪光灯: Canon 600EX-RT闪光灯

其他拍摄设备: DJI大疆无人机



图1-1 摄影师小蔡一壹碟部分装备



图1-2 Canon EOS 5D Mark III机身



图1-3 Canon EOS-1V机身



图1-4 Kyocera京瓷武士SAMURAIX 3.0半格相机



图1-5 Fujifilm Tiara II 胶片相机

图1-6 Canon EF 50mm
f/1.2L USM镜头图1-7 Canon EF
24-70mm f/2.8L USM镜头

图1-8 Canon EF 135mm f/2L USM镜头



图1-9 镜头Sigma 35mm f/1.4 DG镜头



图1-10 SIGMA 85mm f/1.4 DG镜头



图1-11 Canon 600EX-RT闪光灯

摄影师小蔡一壹碟摄影器材使用情况：小蔡一壹碟的镜头很多，不同场景他会用到不同的镜头：比如拍私房就用50mm镜头和85mm镜头，要么就是24-70mm镜头和50mm镜头，只考虑带两支；在海边，他就考虑带35mm镜头和70-200mm镜头、85mm镜头，其实就是可以代替70-200mm镜头的小范围场景。

摄影师小蔡一壹碟对摄影新手的建议：“现在相机太多了，不要去买贵的，起步就可以了，自己也用过Canon EOS 6D相机。功能强大的相机反而限制了你的技术想法。打个比方：20世纪80、90年代甚至60年代才叫摄影，因为就那么单独一个功能——按快门。然而现在相机有太多功能，并不是一件好事。”

02

摄影师故意城开包记

相机：Canon EOS 5D Mark III机身

Canon EOS-3胶片单反相机

Contax T3旁轴胶片相机

Hasselblad 500cm中画幅胶片相机

镜头：Canon EF 35mm f/1.4L USM镜头

Canon EF50mm f/1.8 STM镜头



图1-12 Canon EOS 5D Mark III机身



图1-13 Contax T3旁轴胶片相机



图1-14 Hasselblad 500cm中画幅胶片相机



图1-15 Canon EF 35mm f/1.4L USM镜头

摄影师故意城摄影器材使用情况：他的镜头都是交替使用的，室内和街道一般用35mm镜头，其他镜头也一样会用到；相机没什么特定，环境很暗的话就不用胶片了。他说主要还是看个人习惯。

03

摄影师于帅帅开包记

相机: Canon EOS 5D Mark III、Canon EOS 5D Mark IV

Canon EOS-1V胶片相机

镜头: Canon EF 35mm f/1.4L USM镜头

Canon EF 50mm f/1.2 USM镜头

Canon EF 135mm f/2L USM镜头

Canon EF 16-35mm f/2.8L USM镜头

旅拍其他装备: 1个读卡器、1个卡包、4张CF卡



图1-16 摄影师于帅帅摄影箱

摄影师于帅帅摄影器材使用情况: Canon EOS 5D Mark IV搭配Canon EF 35mm f/1.4L USM镜头或Canon EF 50mm f/1.2 USM镜头,是他最常用的装备。他也会带Canon EOS-1V胶片相机和Canon EF 135mm f/2L USM镜头,拍一些旅途中的风景,他最喜欢用的胶卷是Kodak Proimage100。拍摄人像时,他喜欢用Canon EOS 5D Mark IV搭配50mm定焦镜头,因为50mm镜头非常适合拍摄人像。

另外,于帅帅还对旅拍摄影师给出了自己的建议:“如果你是一个旅拍摄影师,每次出去拍照时,我建议你使用摄影箱。如果背摄影包的话,长期下来会使你的肩部产生肩肌劳损。”于帅帅本人使用的是派力肯摄影箱。

04

摄影师新叶开包记

相机: SONY a850

镜头: SONY FE 50mm f/1.4 ZA镜头

SONY FE 35mm f/1.4 ZA镜头

SONY Vario-Sonnar T* 24-70mm f/2.8

ZA SSM II镜头

摄影包: 私人定制



图1-17 摄影师新叶摄影装备

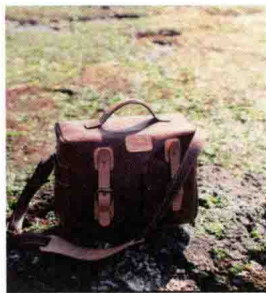


图1-18 私人定制摄影包

摄影师新叶摄影器材使用情况: 唯美小清新一般会用50mm镜头,不分场景;街拍咖啡厅用24-70mm镜头。

另外,新叶还对新手摄影师给出了自己的建议:“一句话,买自己买得起的。留一支50mm定焦镜头,是最基本的了。”

05

摄影师UPLUSKY天航开包记

相机: Canon EOS 5D Mark IV

Canon EOS 5D Mark III

镜头: Canon EF 24-70mm f/2.8L USM镜头

Canon EF 70-200mm f/2.8L IS II USM镜头



图1-19 UPLUSKY天航摄影装备

1.1.2 常用相机介绍

“工欲善其事，必先利其器。”摄影离不开相机。面对现在更新频繁的相机和各种专业术语，选择一台适合自己的相机是一件很重要的事情。

接下来，我们将介绍一些专业人像摄影师经常用到的相机，也许可以给你一些参考。

01

Canon EOS 5D Mark IV 数码单反相机

Canon EOS 5D Mark IV 数码单反相机是一台搭载3040万像素双核CMOS图像感应器的全画幅单反相机，具备61点高密度网状阵列AF II自动对焦系统和7张每秒高速连拍速度。另外，Canon EOS 5D Mark IV支持最高32000感光度和Wi-Fi直连功能。



图1-20 Canon EOS 5D Mark IV 机身

02

Canon EOS 5D Mark III 数码单反相机

Canon EOS 5D Mark III是一款性能比较全面的全画幅单反相机，最大像素数2340万，拍摄的照片最高分辨率达到了4368×2912，可用感光度ISO3200，有61个自动对焦点和6张/秒的连拍速度。



图1-21 Canon EOS 5D Mark III机身

03

Canon EOS-1V 胶片单反相机

Canon EOS-1V是一款全画幅胶片单反相机，使用45点区域自动对焦系统、10张/秒高速连拍、1/8000秒高速快门。



图1-22 Canon EOS-1V机身

1.1.3 常用镜头介绍

除了机身性能，镜头也能决定你拍出来的照片细节是否清晰，背景能否虚化，视角是否宽广。

那么，在拍摄人像时，有哪些镜头可以帮我们更好地记录人像呢？接下来我们将介绍专业人像摄影师经常使用到的镜头，可以让你有所了解。