

蜂鸟网
fengniao.com



NOVICE SCHOOL OF PHOTOGRAPHY

蜂鸟摄影学院

新手学摄影

人像篇

蜂鸟网 编著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

蜂鸟摄影学院

新手学摄影

人像篇

蜂鸟网 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

蜂鸟摄影学院新手学摄影. 人像篇 / 蜂鸟网编著

. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-115-44568-1

I. ①蜂… II. ①蜂… III. ①人像摄影—摄影艺术

IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000839号

内 容 提 要

本书是蜂鸟网根据摄影初学者的要求和实际学习情况特意编写的一套学习教程中的人像篇,是帮助摄影新手了解并掌握人像摄影技法的入门读物。书中抛开了繁琐的理论知识介绍,从25个典型案例入手,通过解析多个实拍场景,不仅为读者介绍了在不同的场景下如何拍出好的人像作品,还详细讲解了人像的站姿、坐姿、躺姿、卧姿、跪姿等美姿技巧。对于夜景、旅行等常见的人像摄影题材,本书也有针对性地分析、总结了这些题材适用的拍摄技法和拍摄要点,以帮助读者迅速掌握各类题材的实拍技法,提升人像摄影技能。

本书语言简练,图例丰富精美,适合人像摄影爱好者参考阅读。

◆ 编 著 蜂鸟网

责任编辑 胡 岩

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: 690×970 1/16

印张: 13.5

2017年2月第1版

字数: 353千字

2017年2月北京第1次印刷

定价: 69.00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: 京东工商广字第8052号

前言

在4年前蜂鸟网初做摄影图书时，我们就希望做一套帮助初学者快速入门的图书，但一直没有如愿。经过4年的积累，我们针对摄影初学者在学习摄影的过程中遇到的问题，总结出了一套适合新手学习的方法。今天，我们终于将这套《蜂鸟摄影学院新手学摄影》丛书奉献给大家。

《蜂鸟摄影学院新手学摄影》是一套为摄影初学者量身打造的摄影教程类图书，其中包括了人像篇、人像后期篇、风光篇、旅行篇、后期篇和综合篇6个图书品种。我们并不想把枯燥的理论、数字和公式摆到大家眼前，而是希望把摄影基础知识和常用技巧融入到一个个鲜活、简单、有说服力的实例中，从而告诉初学者应该如何正确地拍摄，如何拍出自己想要的照片，尽量让大家少走弯路。

我们期待这套干货满满、内容丰富的《蜂鸟摄影学院新手学摄影》丛书，可以为你打开一个充满乐趣的摄影世界，助你在学习摄影的路上快乐前行。

蜂鸟网总编辑

窦瑞冬

1 熟悉相机，拍好第一张照片 010

1.1 安装及拆分相机:操作规范,保护好相机	011
开箱检查,并熟悉相机配件	011
正确系好相机背带,保护相机安全	014
将电池充满电,并装入相机	015
正确安装好镜头	016
装入存储卡	017
格式化存储卡为拍摄做好准备	017
1.2 拍摄第一张照片	018
持机与拍照姿势:正确拍片的基本要求	018
取景方式的设定:光学或是电子取景	019
如何拍摄第一张照片	020
拍摄不同题材类型的照片	022
1.3 将照片导入计算机	024
利用USB连接线将照片导入计算机	024
利用读卡器将照片导入计算机	025

2 25张照片教你人像摄影入门 026

第1、2张 拍出漂亮虚化效果的秘密	027
第3张 135mm焦距人像照片的特点	029
第4张 设定单点对焦,才能拍摄出清晰的人像	030
第5张 风格设定,饱和度不要高	032
第6、7张 使用点或中央重点测光,突出人物主体	034
第8张 确保面部明亮清晰	036
第9张 眼睛对焦,操作有技巧	038
第10、11张 面部和眼睛的位置很重要	040
第12、13张 画面完整才好看	042
第14张 竖拍善于强化人物自身特点或身材	044
第15、16张 横拍人像的特点	046
第17张 控制线条让画面更具活力	048
第18张 让相机与模特眼睛齐平	049
第19、20张 让画面干净、人物突出	050
第21、22张 定焦还是变焦拍人像?	052
第23张 50mm焦距人像照片的特点	054
第24张 35mm焦距人像照片的特点	056
第25张 85mm焦距人像照片的特点	057

3.1 人像特写美姿技巧	059
方向感的错位让画面富有张力	060
利用人物手臂产生变化	061
利用额外道具产生变化	063
特写中的合理裁切	064
特写中的角度控制	065
利用环境特征来设计特写动作	067
特写中人物的眼神光	068
特写中的光线控制	069
3.2 人像站姿摄影技巧	070
身体轴线上三个重要部位怎样安排	070
平均站姿和重心站姿	071
重心腿与辅助腿的搭配	072
配合上肢的变化	073
3.3 人像坐姿摄影技巧	074
坐姿也要注意线条美	074
坐姿的体块、肢体变化	075
用点道具来表现坐姿	076
坐在地上拍摄，玩的就是潇洒	077
坐在墙边、椅子上拍摄也精彩	077
侧身含蓄坐姿	078
侧身抱膝坐姿	078
正面放松坐姿	079
坐姿人像的常识性技巧	080
3.4 人像躺、趴、跪等美姿技巧	081
侧身躺姿	081
水平躺姿	082
趴姿	083
跪姿	084



4 掌控光线，让画面活起来

086

4.1 不同明暗影调人像的情绪表达	087
直射光人像	087
散射光人像	088
高调人像的拍摄技巧	089
低调人像的拍摄技巧	090
4.2 光线方向与画面效果的应用技巧	091
顺光人像怎样拍	091
侧光人像怎样拍	092
逆光人像怎样拍	093
斜射光人像的特点及拍摄技巧	094
4.3 人像拍摄中创意光影效果	095
柔美光线下的画意效果	095
利用曝光营造模特漂亮的肌肤	096
阴郁的天色	097
4.4 白天的室外闪光人像：注意背景曝光控制	098



5 人像摄影色彩的艺术

100

5.1 白平衡的控制	101
柔和细腻的画质	101
5.2 色彩三要素对人像摄影的影响	103
色相	103
明度	106
色彩纯度	107
5.3 人像配色技巧	109
相邻色	109
互补色	110
暖色调人像	111
冷色调人像	113
淡雅色彩人像	114
浓重色彩人像	115
5.4 色彩运用的高级技巧	116
照片色彩有问题怎么办	116
色不过三	118
背景色要协调	119
低饱和度适合表现细节和质感	121



6 室内人像摄影这样玩

122

6.1 一般室内人像拍摄技巧	123
柔和细腻的画质	123
大光圈+高感的曝光组合	124
眼睛面向光源打造眼神光	125
合适的道具与场景元素	126
借助窗口光	127
室内一般灯光下拍摄	128
室内混合光	130
6.2 棚拍基础知识	132
棚拍时背景的选择	132
棚拍时常用的相机设定	134
影室灯的使用技巧	136
棚内用附件	136
6.3 棚拍用光技巧	137
逐步学会控制灯光的比例	137
用单灯拍摄个性人像	138
照亮头发和背景	139
鳄鱼光	140
伦勃朗光	141

7 室外美女人像摄影

142

7.1 糖水人像的特点及创作技巧	143
7.2 拍好公园人像的6个技巧	145
画面干净	145
避免人物花脸	146
极度虚化的前景	147
小心人物后方的小树	148
不要太随意	149
道具必不可少	151
7.3 步行街人像	152
服装与造型要合理	152
注意控制取景的简洁和干净	153
并不是只有街道	154
并不是只有大光圈	155
7.4 校园人像的必拍场景	156
网格人像	156
运动场	158
教室座椅	159
黑板和粉笔	160

自行车	161
细节抓拍	162
7.5 酒吧人像	163
单独约时间拍摄	163
焦段选择	164
表情及神态的把握	165
7.6 森林人像	166
找到光源	166
背景的两种处理方式	167
人造光营造丰富的影调	168
7.7 花丛人像	169
取景范围不宜过大	169
迷人的花香	170
怎样消除杂乱的枝条	171



8 夜景人像摄影 172

8.1 拍摄之前要做的准备	173
选择拍摄地点和拍摄时间	173
检查器材	175
服装的浅色和深色搭配	176
8.2 相机与辅助器材的使用	177
相机设定与拍摄效果	177
大光圈镜头的优势	178
三脚架问题	179
机顶闪光的使用技巧	180
离机闪光灯或外拍灯	181
借助于环境光	183



9 旅行人像摄影 184

9.1 旅行人像摄影实战	185
光线软硬对拍摄的影响	185
抓拍还是摆拍	188
环境感最重要	189
可以拍摄哪些旅途中的人物	191
9.2 怎样拍摄高端大气的旅行照	193
利用相机机身控制自拍	193
不要忘记带遥控器（无线快门）	194
旅行人像，创意无限	194

10.1 调色与美白	197
校准白平衡	197
照片调色	200
10.2 全身塑型	202
面部污点及瑕疵修复	202
提亮眼白	203
美白牙齿	205
柔化与美白皮肤	206
去除过重的眼袋	208
面部塑型	210
让身材变修长	212
10.3 照片输出	216
网络上传或分享	216



蜂鸟摄影学院

新手学摄影

人像篇 | 蜂鸟网 编著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

蜂鸟摄影学院新手学摄影. 人像篇 / 蜂鸟网编著

. — 北京 : 人民邮电出版社, 2017. 2

ISBN 978-7-115-44568-1

I. ①蜂… II. ①蜂… III. ①人像摄影—摄影艺术

IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第000839号

内 容 提 要

本书是蜂鸟网根据摄影初学者的要求和实际学习情况特意编写的一套学习教程中的人像篇,是帮助摄影新手了解并掌握人像摄影技法的入门读物。书中抛开了繁琐的理论知识介绍,从25个典型案例入手,通过解析多个实拍场景,不仅为读者介绍了在不同的场景下如何拍出好的人像作品,还详细讲解了人像的站姿、坐姿、躺姿、卧姿、跪姿等美姿技巧。对于夜景、旅行等常见的人像摄影题材,本书也有针对性地分析、总结了这些题材适用的拍摄技法和拍摄要点,以帮助读者迅速掌握各类题材的实拍技法,提升人像摄影技能。

本书语言简练,图例丰富精美,适合人像摄影爱好者参考阅读。

◆ 编 著 蜂鸟网

责任编辑 胡 岩

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: 690×970 1/16

印张: 13.5

2017年2月第1版

字数: 353千字

2017年2月北京第1次印刷

定价: 69.00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: 京东工商广字第8052号

前言

在4年前蜂鸟网初做摄影图书时，我们就希望做一套帮助初学者快速入门的图书，但一直没有如愿。经过4年的积累，我们针对摄影初学者在学习摄影的过程中遇到的问题，总结出了一套适合新手学习的方法。今天，我们终于将这套《蜂鸟摄影学院新手学摄影》丛书奉献给大家。

《蜂鸟摄影学院新手学摄影》是一套为摄影初学者量身打造的摄影教程类图书，其中包括了人像篇、人像后期篇、风光篇、旅行篇、后期篇和综合篇6个图书品种。我们并不想把枯燥的理论、数字和公式摆到大家眼前，而是希望把摄影基础知识和常用技巧融入到一个个鲜活、简单、有说服力的实例中，从而告诉初学者应该如何正确地拍摄，如何拍出自己想要的照片，尽量让大家少走弯路。

我们期待这套干货满满、内容丰富的《蜂鸟摄影学院新手学摄影》丛书，可以为你打开一个充满乐趣的摄影世界，助你在学习摄影的路上快乐前行。

蜂鸟网总编辑

窦瑞冬

1 熟悉相机，拍好第一张照片

010

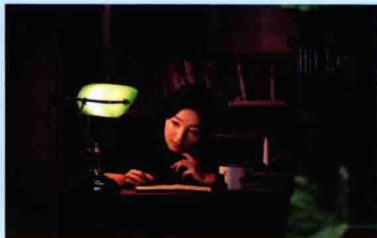
1.1 安装及拆分相机:操作规范,保护好相机	011
开箱检查,并熟悉相机配件	011
正确系好相机背带,保护相机安全	014
将电池充满电,并装入相机	015
正确安装好镜头	016
装入存储卡	017
格式化存储卡为拍摄做好准备	017
1.2 拍摄第一张照片	018
持机与拍照姿势:正确拍片的基本要求	018
取景方式的设定:光学或是电子取景	019
如何拍摄第一张照片	020
拍摄不同题材类型的照片	022
1.3 将照片导入计算机	024
利用USB连接线将照片导入计算机	024
利用读卡器将照片导入计算机	025

2 25张照片教你人像摄影入门

026

第1、2张 拍出漂亮虚化效果的秘密	027
第3张 135mm焦距人像照片的特点	029
第4张 设定单点对焦,才能拍摄出清晰的人像	030
第5张 风格设定,饱和度不要高	032
第6、7张 使用点或中央重点测光,突出人物主体	034
第8张 确保面部明亮清晰	036
第9张 眼睛对焦,操作有技巧	038
第10、11张 面部和眼睛的位置很重要	040
第12、13张 画面完整才好看	042
第14张 竖拍善于强化人物自身特点或身材	044
第15、16张 横拍人像的特点	046
第17张 控制线条让画面更具活力	048
第18张 让相机与模特眼睛齐平	049
第19、20张 让画面干净、人物突出	050
第21、22张 定焦还是变焦拍人像?	052
第23张 50mm焦距人像照片的特点	054
第24张 35mm焦距人像照片的特点	056
第25张 85mm焦距人像照片的特点	057

3.1 人像特写美姿技巧	059
方向感的错位让画面富有张力	060
利用人物手臂产生变化	061
利用额外道具产生变化	063
特写中的合理裁切	064
特写中的角度控制	065
利用环境特征来设计特写动作	067
特写中人物的眼神光	068
特写中的光线控制	069
3.2 人像站姿摄影技巧	070
身体轴线上三个重要部位怎样安排	070
平均站姿和重心站姿	071
重心腿与辅助腿的搭配	072
配合上肢的变化	073
3.3 人像坐姿摄影技巧	074
坐姿也要注意线条美	074
坐姿的体块、肢体变化	075
用点道具来表现坐姿	076
坐在地上拍摄，玩的就是潇洒	077
坐在墙边、椅子上拍摄也精彩	077
侧身含蓄坐姿	078
侧身抱膝坐姿	078
正面放松坐姿	079
坐姿人像的常识性技巧	080
3.4 人像躺、趴、跪等美姿技巧	081
侧身躺姿	081
水平躺姿	082
趴姿	083
跪姿	084



4 掌控光线，让画面活起来

086

4.1 不同明暗影调人像的情绪表达	087
直射光人像	087
散射光人像	088
高调人像的拍摄技巧	089
低调人像的拍摄技巧	090
4.2 光线方向与画面效果的应用技巧	091
顺光人像怎样拍	091
侧光人像怎样拍	092
逆光人像怎样拍	093
斜射光人像的特点及拍摄技巧	094
4.3 人像拍摄中创意光影效果	095
柔美光线下的画意效果	095
利用曝光营造模特漂亮的肌肤	096
阴郁的天色	097
4.4 白天的室外闪光人像：注意背景曝光控制	098



5 人像摄影色彩的艺术

100

5.1 白平衡的控制	101
柔和细腻的画质	101
5.2 色彩三要素对人像摄影的影响	103
色相	103
明度	106
色彩纯度	107
5.3 人像配色技巧	109
相邻色	109
互补色	110
暖色调人像	111
冷色调人像	113
淡雅色彩人像	114
浓重色彩人像	115
5.4 色彩运用的高级技巧	116
照片色彩有问题怎么办	116
色不过三	118
背景色要协调	119
低饱和度适合表现细节和质感	121



6 室内人像摄影这样玩

122

6.1 一般室内人像拍摄技巧	123
柔和细腻的画质	123
大光圈+高感的曝光组合	124
眼睛面向光源打造眼神光	125
合适的道具与场景元素	126
借助窗口光	127
室内一般灯光下拍摄	128
室内混合光	130
6.2 棚拍基础知识	132
棚拍时背景的选择	132
棚拍时常用的相机设定	134
影室灯的使用技巧	136
棚内用附件	136
6.3 棚拍用光技巧	137
逐步学会控制灯光的比例	137
用单灯拍摄个性人像	138
照亮头发和背景	139
鳄鱼光	140
伦勃朗光	141

7 室外美女人像摄影

142

7.1 糖水人像的特点及创作技巧	143
7.2 拍好公园人像的6个技巧	145
画面干净	145
避免人物花脸	146
极度虚化的前景	147
小心人物后方的小树	148
不要太随意	149
道具必不可少	151
7.3 步行街人像	152
服装与造型要合理	152
注意控制取景的简洁和干净	153
并不是只有街道	154
并不是只有大光圈	155
7.4 校园人像的必拍场景	156
网格人像	156
运动场	158
教室座椅	159
黑板和粉笔	160