

Luna / 著

# 一瞬影光

温暖唯美系人像  
摄影养成攻略

但愿有生之年，你走过山川  
湖海，在我的镜头中重新遇  
见平凡却骄傲的自己。

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 一瞬 光影

温暖唯美系人像  
摄影养成攻略



Luna / 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

一瞬光影：温暖唯美系人像摄影养成攻略 / Luna 著

— 北京：人民邮电出版社，2017.10 (2018.1重印)

ISBN 978-7-115-46830-7

I. ①一… II. ①L… III. ①人像摄影—摄影艺术

IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219137号

## 内 容 提 要

一张照片能表达些什么？精致却也自然，含蓄却也热烈，安静却又富有张力。这些看似矛盾的形容词，在本书的人像摄影作品中，被巧妙地融合了。

本书不同于传统的摄影教材，作者以女性摄影师细腻的心思和视角，将拍摄的心得与技巧娓娓道来。读者既可以从书中学习到构图，用光，色彩，服饰、场景和道具搭配，模特引导和照片后期等独家技巧，也可以从中读到摄影师对美和梦想的坚持，对摄影的感悟，以及成长的历程。

本书是作者Luna从事人像摄影多年以来经验和感受的总结，在讲述怎么将女孩儿拍得清新、唯美的同时，也介绍了如何打造自己的摄影风格。希望每一位读完本书的人，都能有拿起相机捕捉美好的冲动，以及面对艰辛不言放弃、不忘初心的笃定。

---

◆ 著 Luna

责任编辑 张 贞

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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：15

2017年10月第1版

字数：336千字

2018年1月北京第4次印刷

---

定价：89.00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

# 目录

Contents

## 第1章

### 开始拍照之前，你需要先弄明白这些

我为什么要拍照 …… 011

你觉得什么才是美 —— 建立自己的审美观 …… 016

会用相机和能拍好照是两码事 …… 019

怎样让自己的照片与众不同 —— 关于摄影风格 …… 020

## 第2章

### 成为摄影师的第一步：选择适合你的器材

其实你只需要一台顺手的相机和一支合适的镜头 …… 025

学会利用器材的优点，回避器材的短处 …… 026

四个常用的镜头焦段 …… 027

## 第3章

### 图像主体结构——构图

九宫格 …… 034

对角线 …… 037

三角形构图 …… 039

单眼中心法 …… 041

非完整构图（出血构图） …… 043

人物与环境的关系 …… 044

尝试不一样的构图 …… 047

前景的多种用法 …… 052



## 第4章

# 图像视觉表达——色彩

色彩给人的感受 …… 058

色彩构成比例 …… 060

人物的肤色和发色 …… 063

色温 …… 064

关注流行色 …… 065

画面色彩层次 …… 068



## 第5章

# 图像氛围渲染——用光

摄影师说要有光,于是就有了光 …… 071

自然光光源 …… 072

辅助光源 …… 079

利用现场光 …… 082

眼神光 …… 086

光位 …… 089

光与影的关系 …… 095

找到最舒服的光影 …… 098

唯美逆光拍摄手法全揭秘 …… 100

## 第6章

# 服饰、场景和道具的搭配

服饰搭配 …… 123

场景的选择和利用 …… 128

尝试自己动手布置场景,制作道具 …… 135

场景、道具与人物的交互 …… 136



## 第7章

# 人物美姿情绪引导

肢体语言 …… 142

情绪、情感表达 …… 148

抓住最美的瞬间 …… 160

营造舒适、放松的拍摄环境 …… 162

情侣或婚纱摄影姿势引导 …… 165

## 第8章

# “像”由心生

让照片看起来精致而又富有情感 …… 176

放慢速度, 享受拍摄 …… 181

如何学习、进步 …… 181

长期积累 …… 184

## 第9章

# 人像摄影后期技法

人物主体的修饰 …… 189

照片色彩和质感的调整 …… 198

## 第10章

# 从灵感到成片

以梦为马——海滨外景拍摄 …… 215

时光的味道——轻复古油画感室内拍摄 …… 221

冷酷仙境——稻城亚丁旅拍 …… 227

## 第11章

# 写在最后的话



# 一瞬 光影

温暖唯美系人像  
摄影养成攻略



Luna / 著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

一瞬光影：温暖唯美系人像摄影养成攻略 / Luna著  
— 北京：人民邮电出版社，2017.10（2018.1重印）  
ISBN 978-7-115-46830-7

I. ①一… II. ①L… III. ①人像摄影—摄影艺术  
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219137号

## 内 容 提 要

一张照片能表达些什么？精致却也自然，含蓄却也热烈，安静却又富有张力。这些看似矛盾的形容词，在本书的人像摄影作品中，被巧妙地融合了。

本书不同于传统的摄影教材，作者以女性摄影师细腻的心思和视角，将拍摄的心得与技巧娓娓道来。读者既可以从书中学习到构图，用光，色彩，服饰、场景和道具搭配，模特引导和照片后期等独家技巧，也可以从中读到摄影师对美和梦想的坚持，对摄影的感悟，以及成长的历程。

本书是作者Luna从事人像摄影多年以来经验和感受的总结，在讲述怎么将女孩儿拍得清新、唯美的同时，也介绍了如何打造自己的摄影风格。希望每一位读完本书的人，都能有拿起相机捕捉美好的冲动，以及面对艰辛不言放弃、不忘初心的笃定。

- 
- ◆ 著 Luna  
责任编辑 张 贞  
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>  
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本：700×1000 1/16  
印张：15 2017年10月第1版  
字数：336千字 2018年1月北京第4次印刷
- 

定价：89.00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



写给过去和未来，  
写给希望与迷茫，  
写给所有的沉默和呐喊，  
写给平凡却骄傲的自己。

# 前言

Foreword

在我刚刚接触人像摄影的时候，脑海中就一直有一个念头：回到家乡东北拍一组雪景人像。于是今年年初，我叫上了好友和模特，一路北上，去往冰封的东北。我们站在长白山天池边，北风呼啸而过，四年来的愿望，在2017年的第一天，实现了。

那一刻，摄影对于我来说，并不仅仅是拍出好看的照片，赢得更多的关注和掌声，而也是我这个渺小的个体，在茫茫人海中的存在方式。多年之后，当我再次翻看这些照片，想起自己彼时的样子，想起我们在极度寒冷的山巅逆风行走，想起我们为了脑海中的一个画面千里迢迢北上，想起年轻的自己为了梦想奋不顾身的勇气，想起摄影带给我的无比真实的快乐和感动，我想我一定是足够幸运的，可以用自己喜欢的方式去生活。

然而有时候我习惯于埋头奋力前行，却忘记了自己走过的快乐与苦恼。恰恰是本书的撰写过程，让我站在这里回望，仿佛把走过的路又重新走了一遍。四年多来，我的方法，我的技巧，我的经验和心得，我的感悟和成长，都希望通过写书的方式分享给每一位读者。一瞬光影，一刻感动。你可以带着好奇与疑问翻开本书，而我希望你合上最后一页的时候，心里充满了自信，坚定和感动。



最后要感谢很多很多出现在我生命里的人，你们是我的创作灵感，也是我进步的动力。

感谢我的先生 V，是你带我进入了摄影这个奇妙的世界，感谢你的陪伴和鼓励，让我拥有了发现美的眼睛和热爱生活的心。

感谢我的父母，谢谢你们永远微笑着在背后做我最有力的支持。

感谢每一位出现在我照片中的女孩们，你们的美好让我的照片有了鲜活的灵魂：（不分先后）熊仔欣 Winnie、小卡、辣一、Ki、莹莹、Tina、ET、玛鲁娜、ManniLee、胡椒、依婷、Cici、小葵、钟曼菲、周微、Quinn、宝露、瑞萱、朱惠英、Yan、意琦、佩佩、莫怡玲、Vivi、璧榕、芭比、雪荣等。

Luna

2017 年于深圳



# 目录

Contents

## 第1章

### 开始拍照之前，你需要先弄明白这些

我为什么要拍照 …… 011

你觉得什么才是美 —— 建立自己的审美观 …… 016

会用相机和能拍好照是两码事 …… 019

怎样让自己的照片与众不同 —— 关于摄影风格 …… 020

## 第2章

### 成为摄影师的第一步：选择适合你的器材

其实你只需要一台顺手的相机和一支合适的镜头 …… 025

学会利用器材的优点，回避器材的短处 …… 026

四个常用的镜头焦段 …… 027

## 第3章

### 图像主体结构——构图

九宫格 …… 034

对角线 …… 037

三角形构图 …… 039

单眼中心法 …… 041

非完整构图（出血构图） …… 043

人物与环境的关系 …… 044

尝试不一样的构图 …… 047

前景的多种用法 …… 052



## 第4章

# 图像视觉表达——色彩

色彩给人的感受 …… 058

色彩构成比例 …… 060

人物的肤色和发色 …… 063

色温 …… 064

关注流行色 …… 065

画面色彩层次 …… 068

## 第5章

# 图像氛围渲染——用光

摄影师说要有光,于是就有了光 …… 071

自然光光源 …… 072

辅助光源 …… 079

利用现场光 …… 082

眼神光 …… 086

光位 …… 089

光与影的关系 …… 095

找到最舒服的光影 …… 098

唯美逆光拍摄手法全揭秘 …… 100

## 第6章

# 服饰、场景和道具的搭配

服饰搭配 …… 123

场景的选择和利用 …… 128

尝试自己动手布置场景,制作道具 …… 135

场景、道具与人物的交互 …… 136



## 第7章

# 人物美姿情绪引导

肢体语言 …… 142

情绪、情感表达 …… 148

抓住最美的瞬间 …… 160

营造舒适、放松的拍摄环境 …… 162

情侣或婚纱摄影姿势引导 …… 165

## 第8章

# “像”由心生

让照片看起来精致而又富有情感 …… 176

放慢速度, 享受拍摄 …… 181

如何学习、进步 …… 181

长期积累 …… 184

## 第9章

# 人像摄影后期技法

人物主体的修饰 …… 189

照片色彩和质感的调整 …… 198

## 第10章

# 从灵感到成片

以梦为马——海滨外景拍摄 …… 215

时光的味道——轻复古油画感室内拍摄 …… 221

冷酷仙境——稻城亚丁旅拍 …… 227

## 第11章

# 写在最后的话





## 第1章

开始拍照之前，  
你需要先弄明白这些



# 我为什么要拍照

你还记得你为什么拿起相机吗？

在一切一切开始之前，我依然还是想问大家这样一个问题。

你还记得第一次看到一张照片，让你心生向往的那份感动吗？

如果这种感动是你拿起相机开始拍摄的初心，那么请一直记得这种感觉，它将是你在摄影这条路上一直走下去的动力。

100多年以前，有一位法国女作家写下一首诗：

爱之于我，不是肌肤之亲，不是一蔬一饭，  
它是一种不死的欲望，是疲惫生活中的英雄梦想。

当我初读这首诗的时候，就下意识地想：作者是遇到了怎样一个让她心动的人，瞬间照亮她的生活，让她在疲惫中找到支撑她精神世界的信仰。

爱，是如此给人力量和方向。

而对于我来说，摄影也如恋爱一般，是让我为之振奋、为之鼓起勇气的生活中的英雄梦想。

四五年前，我刚刚大学毕业，和很多迷茫的年轻人一样，找了一份大企业的小文员工作，每天穿梭于高大的写字楼之间，朝九晚五，过着看似体面安稳却总觉得少了一些存在感和真实感的生活。

直到我认识了一位摄影师，并从客串模特的身份开始参与到人像的拍摄过程中。那时候每一次沟通、准备、拍摄、出片的过程，都让我渐渐对摄影师这个职业群体有了清晰的了解。第一次看到专业摄影师给我拍的照片成品，觉得太不可思议。摄影师可以捕捉到我不一样的一面，甚至一些微小的表情都可以被镜头放大。在现实生活中，你就是你，但是在照片里，你可以是文艺的、复古的、帅气的，可以是这样的、那样的。自己家的楼顶可以拍照，路边的芦苇丛也可以拍照，等火车的时候还是可以拍照。而这一切，都是通过摄影师的构思、拍摄和后期制作去实现的。人像创作也因此有了无数种可能性。其实摄影本来就应该全天候、全年候，任何时间、任何季节、任何地点都可以做的，只要摄影师有足够的准备和技巧，就可以拍出美好的照片。

那时的我站在摄影师的镜头前，脑海里却已经有无数关于拍摄的想法，暗涌的灵感终于找到出口，让我也迫不及待地自己拿起相机，开始拍摄人像。我还清晰地记得第一次拍人像的