

唯美人像摄影前期拍摄

后期处理

手机拍摄技巧

中国工信出版集团

电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.eip.com.cn

元气!

日系生活人像
摄影手册

敏子同学·著

片去留住村光和岁月

元气

数字摄影 黄

日系生活
人像摄影
手册



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

元气! 日系生活人像摄影手册 / 敏子同学著. — 北京: 电子工业出版社, 2018.7

ISBN 978-7-121-34295-0

I. ①元… II. ①敏… 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111024号

责任编辑: 姜 伟 文字编辑: 王 颖

印 刷: 北京富诚彩色印刷有限公司

装 订: 北京富诚彩色印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 15 字数: 297.6千字

版 次: 2018年7月第1版

印 次: 2018年7月第1次印刷

定 价: 89.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zls@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254161 ~ 88254167转1897。

序

摄影是我的语言。

自 2014 年开始从事职业摄影至今，我用这门语言记录下了人们的青葱岁月和温柔情愫。岁月和时光在我的镜头下，留下了对每个人来说最珍贵的记忆和激动时刻。日常生活中的小确幸就像形式感，生活中那一点一滴的注入让我的人生具有意义。

我们要用摄影去留住时光和岁月。

经常会有初学者问我该如何学习摄影，该如何选择器材，其实摄影是一门易学难精的技艺。一个刚入门的爱好者可以在短时间内迅速学会前期拍摄和后期调色等技巧，但难点在于如何利用好这门“语言”去表达自己的想法。主题对于任何题材的摄影来说都是很重要的，摄影之外更广阔的思想是我们创作的动力，相机和电脑只是为你提供了创作的工具而已。

在本书中我将分享我个人的成长经历和摄影经验，并大篇幅地介绍人像摄影的前期拍摄思路 and 用不同器材（数码单反、胶片单反和手机）拍摄人像的技巧和手法，以及人像摄影的后期处理思路等。

这些，在我个人摄影道路上积累的经验，希望能为大家的创作带来灵感和启发。

目 录

第一章 我的摄影之路	1
(一) 童年，第一次接触胶片相机	2
(二) 摄影，在成长的路上	3
(三) 从拍女朋友到拍妻党	4
(四) 用镜头记录下一代的诞生	14
(五) 成立工作室	21
(六) 做一名独立摄影师要思考的事情	26
(七) 正式拍照之前的审美培养	27
 第二章 胶片还是数码——器材概论	 29
(一) 胶片的后黄金时期	30
(二) 胶片的小知识	34
(三) 传统单反和微单，该选择谁	36
(四) 人像摄影中的镜头组合	38
(五) 数码单反相机和胶片单反相机不同的使用场合	39
 第三章 人像摄影基础知识和前期实战	 43
(一) 人像摄影的基本要素	44

(二) 确定拍摄主题	49
(三) 妆容与服饰搭配	54
(四) 与拍摄对象的沟通	57
(五) 大光圈还是小光圈	57
(六) 人像摄影构图	60
(七) 不同场景下的拍摄技巧	76
(八) 自然光线下的拍摄技巧	84
(九) 情绪和姿态的引导	90
(十) 其他拍摄技巧	98

第四章 人像摄影后期教程 101

(一) Lightroom基本概况	102
(二) 确定整体调色思路	114
(三) 运用LR进行基础调整	119
(四) 运用LR进行色调处理	128
(五) LR中其他工具的使用	132
(六) PS概况及常用工具使用讲解	135
(七) PS中的微调	139
(八) 皮肤的处理	147
(九) 液化的技巧	152
(十) 方便实用的插件和预设	154
(十一) 胶片需要后期吗?	164
(十二) 胶片后期的调整技巧	165

(十三) 数码仿胶片色调的讲解和实例示范	175
第五章 关于手机摄影	185
(一) 手机摄影的流行	186
(二) 手机与相机拍摄思路的区别	189
(三) 手机的选择和设置	198
(四) 如何用手机拍出好看的人像	199
第六章 手机摄影后期教程	207
(一) 手机后期修图软件介绍	208
(二) VSCO的使用	208
(三) Snapseed的使用	217
(四) 其他方便实用的App	229
后记	233

第一章 我的摄影之路

“永远不能辜负你的热爱”——这是我在社交平台上的签名。一直以来这句话都在影响着我，一个人的热爱，就是生活的全部。摄影是我人生无法绕开的原点，永远不辜负对摄影的热情，拍摄自己喜欢的，这就是我坚守的信念。

（一）童年，第一次接触胶片相机

第一次接触相机应该是蹒跚学步的时候。父亲在我小时就喜欢把玩相机，家里很早就有了几台奥林巴斯和雅西卡的胶片单反相机。虽然对于那个时候的我来说，相机只是个铁皮玩具，但缘分就是那么的神奇。





奥林巴斯OM系列

（二）摄影，在成长的路上

上小学的时候作文写得还不错，老师推荐我去当《希望报》的小记者，于是就顺理成章地拿起相机开始学摄影了。虽然看起来很专业，但其实所有的参数都是老爸事先设置好的。虽然那时候只是按下快门，却觉得快门清脆的咔嚓声好听极了。

上中学后家里买了第一台数码相机——佳能 Powershot A60，从此以后便开始正式接触数码摄影了。从中学到大学，家里换了好几台卡片机，有佳能，有卡西欧。那时候最喜欢拍的是静物和风景，也尝试过对着家人和亲戚按下快门。这一段看似懵懂的时期，现在想起来也许对我的镜头感产生了一定的启蒙作用，这也验证了一句话，摄影要从娃娃抓起。

(三) 从拍女朋友到拍妻党

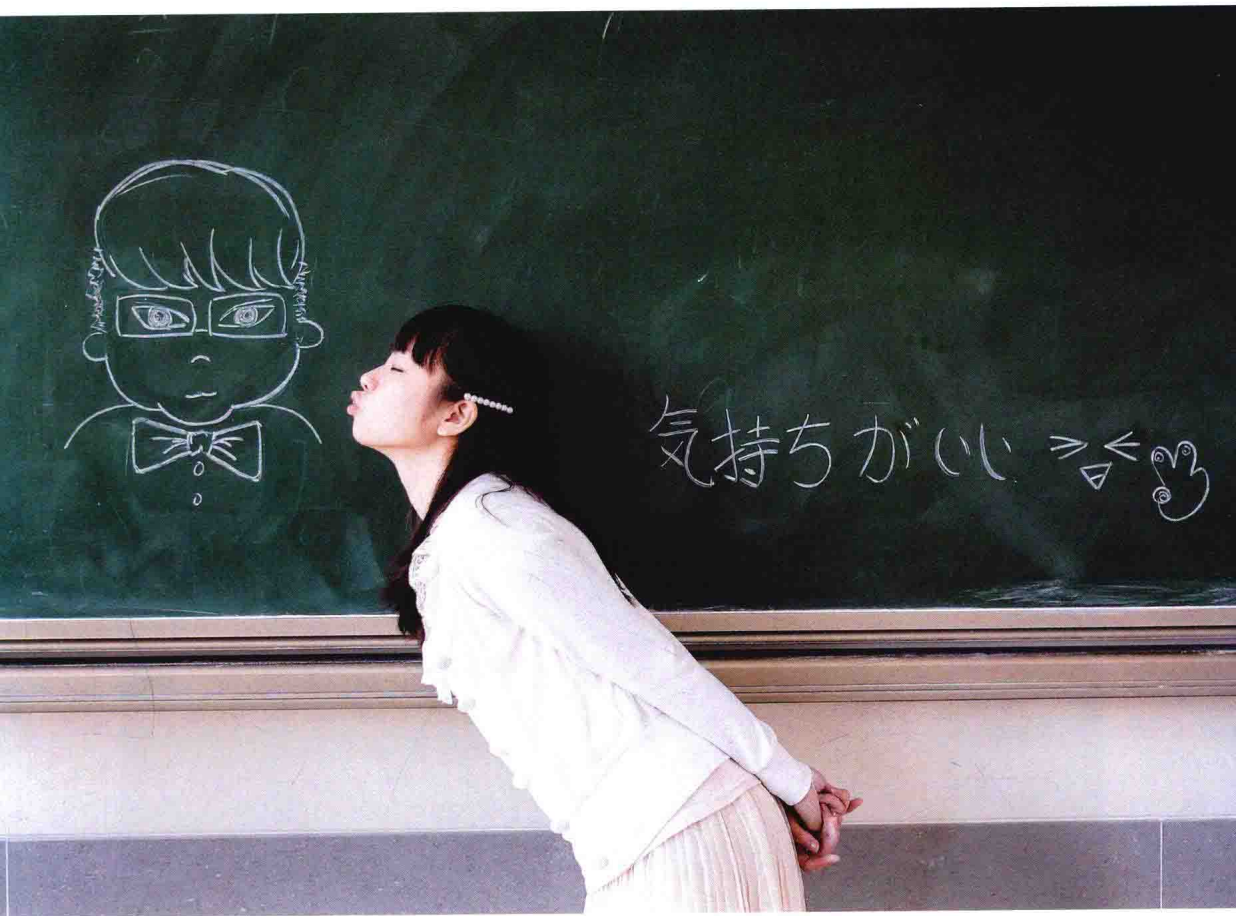
大学毕业后正是微单相机流行的时候，找到工作后手头上的资金开始充裕，便入手了微单相机。从这个转折点开始——踏入了人像摄影的大门。



富士X-T20微单相机



索尼A7R2微单相机（FE 85/1.8镜头）



和妻子是在工作中认识的，从第一次相遇，便觉得她是我心目中属于我的那位少女。恰逢这段时间是我迷恋人像摄影的时期，于是顺理成章地以拍照为目的，开始和她约会啦。





帶她去郊游，帶她去看展覽。



用第一台微单Nex-C3拍下在家的合影

这些都是初期为她拍的照片，现在看起来技巧有点差强人意，但美好的回忆都是通过照片去述说的。

后来她成了我的妻子，现在她身边的朋友经常说，“有个摄影师老公真棒！”对于这种赞美她自然是洋洋得意的。我愿意为她一直拍到老，就像对摄影一样，永远不辜负。



拍摄于云南大理



拍摄于香港中文大学



拍摄于广东珠海



拍摄于广东东莞