



零基础 人像摄影 与摆姿

一看即会 一学即懂
开启从新手到高手的蜕变之旅

陈丹丹 [编著]

拍摄 相机设置 实用技巧 构图用光
摆姿 常见美姿 局部摆姿 主题美姿

初学者快速上手，拍出具有专业水准的人像作品



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

零基础 学人像 摄影 与摆姿

陈丹丹 [编著]

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学人像摄影与摆姿 / 陈丹丹编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-115-41015-3

I. ①零… II. ①陈… 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245275号

-
- ◆ 编 著 陈丹丹
 责任编辑 陈伟斯
 执行编辑 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>
 北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
 印张: 6.125 2018年2月第1版
 字数: 314千字 2018年2月北京第1次印刷
-

定价: 49.00 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

■ 第1章

选择合适的器材并且了解它们的功能

9

- 1.1 数码单反相机 10
- 1.2 适合拍人像的镜头 12
- 1.3 拍摄前必须完成的几个步骤 14
- 1.4 镜头上按钮标识的含义 17
- 1.5 拍摄人像需要的附件 19

■ 第2章

拍摄人像时相机的设置

21

- 2.1 选择合适的色彩空间 22
- 2.2 设置合适的照片格式 23
- 2.3 设置照片尺寸和照片质量 24
- 2.4 人像及夜景人像模式 25
- 2.5 拍摄模式的选择 26
 - 2.5.1 全自动模式 26
 - 2.5.2 程序自动模式 27
 - 2.5.3 光圈优先模式 28
 - 2.5.4 快门优先模式 29
 - 2.5.5 手动模式 30
- 2.6 选择适合自己的拍摄模式 31
 - 2.6.1 大多数人选择的光圈优先模式 31
 - 2.6.2 专业人士选择的全手动曝光模式 33
- 2.7 感光度设定 36
- 2.8 快门速度的选择 38
- 2.9 光圈设定 40
- 2.10 测光方式的选择 41
 - 2.10.1 评价测光 41
 - 2.10.2 中央重点平均测光 42
 - 2.10.3 局部测光 42
 - 2.10.4 点测光 42



- 2.11 选择合适的白平衡模式为照片确定色调 44
- 2.11.1 大多数人选择的白平衡模式——自动白平衡 44
- 2.11.2 非常好用的白平衡模式——日光白平衡 45
- 2.11.3 拍摄暖调人像的白平衡模式——阴天和阴影白平衡 46
- 2.11.4 拍摄冷调人像的白平衡模式——钨丝灯白平衡 47
- 2.11.5 其他白平衡模式 48
- 2.12 自拍的设置 49



■ 第3章

人像摄影的通用技巧

- 3.1 化妆与造型非常重要 52
- 3.1.1 脸部妆容让模特更有神采 53
- 3.1.2 腮红让模特面部显得白里透红 55
- 3.1.3 发型很重要 56
- 3.1.4 服装的选择与色彩搭配 58
- 3.2 沟通的力量 59
- 3.3 选择舒适的环境拍摄 60
- 3.4 根据主题确定照片的亮度 63
- 3.5 让模特在照片中显得突出的几种方法 64
- 3.5.1 选用大光圈虚化背景 65
- 3.5.2 使用长焦段拍摄 66
- 3.5.3 靠近模特拍摄 67
- 3.5.4 让模特离背景远一点 68
- 3.5.5 选择空旷的地方拍摄 69
- 3.5.6 选择反差大的环境突出人物 70
- 3.5.7 选择色彩单一的背景 71

■ 第4章

人像摄影的构图

- 4.1 井字形构图将人物放在视觉中心 74
- 4.2 利用对称式构图拍摄 76
- 4.3 突出模特身材的S型构图 78



- 4.4 三角形构图让画面稳定 81
 4.5 L型构图拍摄端坐的模特 84
 4.6 对角线构图让画面显得生动 86
 4.7 拍双人合影时合理安排模特的位置 88
 4.8 多人合影的美姿 91



■ 第5章

人像摄影的曝光与用光

93



- 5.1 准确曝光——拍摄亮度适中的人像照片 94
 5.2 曝光过度——拍摄高调效果的人像照片 95
 5.3 曝光不足——拍摄低调效果的人像照片 96



- 5.4 曝光严重不足——拍摄人像剪影 97
 5.5 曝光补偿——调节照片曝光的利器 98
 5.6 阴天散射光拍摄柔美人像 100



- 5.7 清晨和傍晚的光线最容易出效果 101
 5.8 顺光是最容易掌握的光线 102
 5.9 前侧光是最常用的光线 103



- 5.10 侧光是最立体的光线 104
 5.11 侧逆光是可以勾勒轮廓的光线 105
 5.12 逆光是烘托气氛最好的光线 107



- 5.13 局部光拍摄独具意境的人像 108
 5.14 中午强烈光照环境下的人像解决方案 109

5.14.1 选择阴影环境 109

5.14.2 利用遮阳伞遮挡阳光 110

5.15 其他特殊光线 111

5.15.1 雾天、雨天 111

5.15.2 顶光 112

5.15.3 眼神光 113

5.15.4 窗户光、反光板反光 114

■ 第6章

安排美姿的步骤

115

6.1 根据场景确定姿势 116

6.2 让模特用自己舒服的姿势完成初步的摆姿 119

- 6.3 从腿开始安排模特的美姿 120
- 6.4 面部角度的调整 121
- 6.5 根据现场光线调整角度 122
- 6.6 根据整体意境调整模特手的姿势 123
- 6.7 对模特的整体姿势进行调整 124



■ 第7章

跟着照片学美姿

- 7.1 最常见的站姿 126
- 7.1.1 正面双腿并拢的乖巧站姿 126
- 7.1.2 正面突出曲线的站姿 128
- 7.1.3 侧面忧郁的站姿 130
- 7.1.4 侧面幸福的站姿 131
- 7.1.5 拍个背影试试 134
- 7.2 常见的坐姿 136
- 7.2.1 大气的盘腿坐姿 136
- 7.2.2 性感的叠腿坐姿 138
- 7.2.3 潇洒的翘腿坐姿 139
- 7.2.4 半倚半坐的舒服坐姿 140
- 7.2.5 楚楚可怜的抱腿坐姿 140
- 7.2.6 舒服的跪坐 142
- 7.2.7 借助道具的坐姿及其他坐姿 143
- 7.3 常见的蹲姿 146
- 7.3.1 基本蹲姿 146
- 7.3.2 变化蹲姿 148
- 7.4 常见的趴姿、躺姿 149
- 7.4.1 借助台面的趴姿 149
- 7.4.2 可爱的趴姿 150
- 7.4.3 舒适的正面躺姿 151
- 7.4.4 正面躺姿可以很性感 152
- 7.4.5 多变的侧面躺姿 154
- 7.5 常见的动态姿势 156
- 7.5.1 跳跃 156
- 7.5.2 奔跑 159
- 7.5.3 漫步 160
- 7.5.4 其他动态姿势 162



7.6 常见的创意美姿 164

7.6.1 来个心形，打个招呼 164

7.6.2 错位拍摄 165

7.6.3 飞得好高啊 166

7.7 眼神应配合姿势 167

7.7.1 微笑的眼神 167

7.7.2 酷酷的眼神 168

7.7.3 眺望的眼神 169

7.7.4 含情脉脉的眼神 169

7.7.5 性感的眼神 170

7.7.6 调皮的眼神 170

■ 第8章

根据拍摄范围安排美姿 171

8.1 人在画面中很小时的美姿 172

8.2 能看见全身的美姿 174

8.3 从膝盖上下裁切的美姿 176

8.4 半身的美姿 178

8.5 拍摄脸部特写的美姿 180

■ 第9章

根据拍摄主题选择美姿 181

9.1 职业装 182

9.2 运动服装 184

9.3 时尚服装 186

9.4 性感服装 188

9.5 婚纱礼服 190

9.6 民族服装 192

9.7 休闲服装 193

零基础 学人像 摄影 与摆姿

陈丹丹 [编著]

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学人像摄影与摆姿 / 陈丹丹编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-115-41015-3

I. ①零… II. ①陈… 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245275号

-
- ◆ 编 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
执行编辑 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>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 6.125 2018年2月第1版
字数: 314千字 2018年2月北京第1次印刷
-

定价: 49.00 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

前 言



人像摄影是我们在日常拍摄中最常接触的一个摄影类别，比如给身边的亲人或朋友拍摄照片，参加各种组织举办的人像拍摄活动等；甚至有的人买单反相机的初衷，就是给女朋友或妻子拍照片。

不过，网络上有各种关于“男朋友不会拍照”的抱怨，经常是“我想要的照片效果”和“男朋友或丈夫实际拍摄的效果”大相径庭。总之，女朋友（妻子）想要美美的照片，男朋友（丈夫）拍出的照片却是要多难看有多难看。看来，做一个“会拍照的男朋友（丈夫）”非常重要！

记得有一位专门给商务女白领拍摄肖像的人像摄影师，他的相册中的每一幅人物肖像照片都很有魅力，并且有一种内在的美。这种美不是人物五官的均衡或者世俗心目中的外表美，而是一种感染力、吸引力，一种从人物眼神、表情中流露出来的内在气质美。总之，每一幅作品都很能吸引观者的目光。

我提出了我的疑惑：“您的拍摄对象都不是训练有素的美女模特，而且有一些人从外表上看甚至在上世俗标准中低于一般水平，那么您是怎么将这些外貌水平各异的女人都拍得那么美的呢？”

那位摄影师当时的回答让我至今记忆犹新：“其实我们每个人都有美的一面。在拍摄之前，一定要通过各种方法和手段去发掘拍摄对象的这种独具魅力的美。这种美也许是外在的，比如模特有着精致的五官、细腻的皮肤和苗条的身材；也许是内在的，比如文静优雅的气质、渊博的知识、开朗的心态等。发掘模特的外在美和内在美，并通过摄影手段将其呈现在作品中，是人像摄影的精髓。”

为了让初学摄影的朋友能掌握“把人拍美了”这个技能，我们编写了本书。本书除了教大家如何发现模特的美，还告诉大家如何通过手中的相机将这个美展现在画面中。比如，如何选择相机镜头，如何设置相机，如何引导模特摆出最美的姿势，如何选择构图，如何利用不同光线的特点来拍摄，等等。

本书的顺利出版，首先感谢吴法磊撰写本书的文字，感谢摄影师（排名不分先后）吴法磊、赵子文、付文瀚为本书提供了精美的人像作品，更感谢作为读者的你，从浩瀚的书海中唯独捡起我们编写的这一本。希望书中每一处感动我们的文字和图片，同样也能感动你。

我们在完成书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的呈现力求通顺易懂，但仍难免存在疏漏之处，欢迎影友指正。

目 录

■ 第1章

选择合适的器材并且了解它们的功能

9

- 1.1 数码单反相机 10
- 1.2 适合拍人像的镜头 12
- 1.3 拍摄前必须完成的几个步骤 14
- 1.4 镜头上按钮标识的含义 17
- 1.5 拍摄人像需要的附件 19

■ 第2章

拍摄人像时相机的设置

21

- 2.1 选择合适的色彩空间 22
- 2.2 设置合适的照片格式 23
- 2.3 设置照片尺寸和照片质量 24
- 2.4 人像及夜景人像模式 25
- 2.5 拍摄模式的选择 26
 - 2.5.1 全自动模式 26
 - 2.5.2 程序自动模式 27
 - 2.5.3 光圈优先模式 28
 - 2.5.4 快门优先模式 29
 - 2.5.5 手动模式 30
- 2.6 选择适合自己的拍摄模式 31
 - 2.6.1 大多数人选择的光圈优先模式 31
 - 2.6.2 专业人士选择的全手动曝光模式 33
- 2.7 感光度设定 36
- 2.8 快门速度的选择 38
- 2.9 光圈设定 40
- 2.10 测光方式的选择 41
 - 2.10.1 评价测光 41
 - 2.10.2 中央重点平均测光 42
 - 2.10.3 局部测光 42
 - 2.10.4 点测光 42



- 2.11 选择合适的白平衡模式为照片确定色调 44
 - 2.11.1 大多数人选择的白平衡模式——自动白平衡 44
 - 2.11.2 非常好用的白平衡模式——日光白平衡 45
 - 2.11.3 拍摄暖调人像的白平衡模式——阴天和阴影白平衡 46
 - 2.11.4 拍摄冷调人像的白平衡模式——钨丝灯白平衡 47
 - 2.11.5 其他白平衡模式 48
- 2.12 自拍的设置 49



■ 第3章

人像摄影的通用技巧

- 3.1 化妆与造型非常重要 52
 - 3.1.1 脸部妆容让模特更有神采 53
 - 3.1.2 腮红让模特面部显得白里透红 55
 - 3.1.3 发型很重要 56
 - 3.1.4 服装的选择与色彩搭配 58
- 3.2 沟通的力量 59
- 3.3 选择舒适的环境拍摄 60
- 3.4 根据主题确定照片的亮度 63
- 3.5 让模特在照片中显得突出的几种方法 64
 - 3.5.1 选用大光圈虚化背景 65
 - 3.5.2 使用长焦段拍摄 66
 - 3.5.3 靠近模特拍摄 67
 - 3.5.4 让模特离背景远一点 68
 - 3.5.5 选择空旷的地方拍摄 69
 - 3.5.6 选择反差大的环境突出人物 70
 - 3.5.7 选择色彩单一的背景 71

■ 第4章

人像摄影的构图

- 4.1 井字形构图将人物放在视觉中心 74
- 4.2 利用对称式构图拍摄 76
- 4.3 突出模特身材的S型构图 78



- 4.4 三角形构图让画面稳定 81
 4.5 L型构图拍摄端坐的模特 84
 4.6 对角线构图让画面显得生动 86
 4.7 拍双人合影时合理安排模特的位置 88
 4.8 多人合影的美姿 91



■ 第5章

人像摄影的曝光与用光

93



- 5.1 准确曝光——拍摄亮度适中的人像照片 94
 5.2 曝光过度——拍摄高调效果的人像照片 95
 5.3 曝光不足——拍摄低调效果的人像照片 96



- 5.4 曝光严重不足——拍摄人像剪影 97
 5.5 曝光补偿——调节照片曝光的利器 98
 5.6 阴天散射光拍摄柔美人像 100



- 5.7 清晨和傍晚的光线最容易出效果 101
 5.8 顺光是最容易掌握的光线 102
 5.9 前侧光是最常用的光线 103



- 5.10 侧光是最立体的光线 104
 5.11 侧逆光是可以勾勒轮廓的光线 105
 5.12 逆光是烘托气氛最好的光线 107



- 5.13 局部光拍摄独具意境的人像 108
 5.14 中午强烈光照环境下的人像解决方案 109

5.14.1 选择阴影环境 109

5.14.2 利用遮阳伞遮挡阳光 110

- 5.15 其他特殊光线 111

5.15.1 雾天、雨天 111

5.15.2 顶光 112

5.15.3 眼神光 113

5.15.4 窗户光、反光板反光 114

■ 第6章

安排美姿的步骤

115

- 6.1 根据场景确定姿势 116

- 6.2 让模特用自己舒服的姿势完成初步的摆姿 119

- 6.3 从腿开始安排模特的美姿 120
- 6.4 面部角度的调整 121
- 6.5 根据现场光线调整角度 122
- 6.6 根据整体意境调整模特手的姿势 123
- 6.7 对模特的整体姿势进行调整 124



■ 第7章

跟着照片学美姿

- 7.1 最常见的站姿 126
- 7.1.1 正面双腿并拢的乖巧站姿 126
- 7.1.2 正面突出曲线的站姿 128
- 7.1.3 侧面忧郁的站姿 130
- 7.1.4 侧面幸福的站姿 131
- 7.1.5 拍个背影试试 134
- 7.2 常见的坐姿 136
- 7.2.1 大气的盘腿坐姿 136
- 7.2.2 性感的叠腿坐姿 138
- 7.2.3 潇洒的翘腿坐姿 139
- 7.2.4 半倚半坐的舒服坐姿 140
- 7.2.5 楚楚可怜的抱腿坐姿 140
- 7.2.6 舒服的跪坐 142
- 7.2.7 借助道具的坐姿及其他坐姿 143
- 7.3 常见的蹲姿 146
- 7.3.1 基本蹲姿 146
- 7.3.2 变化蹲姿 148
- 7.4 常见的趴姿、躺姿 149
- 7.4.1 借助台面的趴姿 149
- 7.4.2 可爱的趴姿 150
- 7.4.3 舒适的正面躺姿 151
- 7.4.4 正面躺姿可以很性感 152
- 7.4.5 多变的侧面躺姿 154
- 7.5 常见的动态姿势 156
- 7.5.1 跳跃 156
- 7.5.2 奔跑 159
- 7.5.3 漫步 160
- 7.5.4 其他动态姿势 162



7.6 常见的创意美姿 164

7.6.1 来个心形，打个招呼 164

7.6.2 错位拍摄 165

7.6.3 飞得好高啊 166

7.7 眼神应配合姿势 167

7.7.1 微笑的眼神 167

7.7.2 酷酷的眼神 168

7.7.3 眺望的眼神 169

7.7.4 含情脉脉的眼神 169

7.7.5 性感的眼神 170

7.7.6 调皮的眼神 170

■ 第8章

根据拍摄范围安排美姿 171

8.1 人在画面中很小时的美姿 172

8.2 能看见全身的美姿 174

8.3 从膝盖上下裁切的美姿 176

8.4 半身的美姿 178

8.5 拍摄脸部特写的美姿 180

■ 第9章

根据拍摄主题选择美姿 181

9.1 职业装 182

9.2 运动服装 184

9.3 时尚服装 186

9.4 性感服装 188

9.5 婚纱礼服 190

9.6 民族服装 192

9.7 休闲服装 193

选择合适的器材并且了解它们的功能

人像摄影是人人都会接触到的摄影种类，不论你是拿着手机、卡片相机还是数码单反相机。当你给身边的朋友拍摄“到此一游”的照片时，你已经开始接触人像摄影了。如果能学习一点专业且易懂的摄影知识，将被摄者拍得更美、更好，你一定会在生活中更受欢迎。

这一章我们简单地介绍拍摄人像照片时需要的一些摄影器材，以及如何使用这些器材。

第1章