

7小时

7 H o u r s

精通数码单反 人像摄影

真实亲切的场景学习：两位虚拟人物，构建整本书学习框架
轻松幽默的学习环境：嘻笑妙语中学到摄影真知识

严谨周密的结构安排：7个章节，7小时解决人像摄影难题
实用易用的摄影技法：多种题材的拍摄手法，一网打尽



黑冰摄影
飞思数字创意出版中心

编著
监制



多达800页的：数码单反摄影常见问答150例
含80余款主流镜头的：数码单反相机镜头宝典
本书全部素材文件及PSD源文件
人像数码照片后期处理多媒体视频教程
尼康单反相机使用视频讲解
佳能单反相机使用视频讲解



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

7 小时 精通数码单反 人像摄影

黑冰摄影 编著
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书中小白和柒老师这两个角色，分别代表了初入摄影门槛的爱好者及已经成为个中高手的摄影“过来人”，通过轻松的文字、严谨的结构、实用的摄影知识，解决一个又一个摄影初学者可能遇到的人像摄影方面的问题，并串联起整本图书的知识结构。

本书将人像摄影知识划分为7章，每章都按照难易程度进行了严格的调整 and 限制，力争让您在1小时内看完、看懂一章中的知识，从而让您在7小时内，学习到关于人像拍摄的准备知识、相机设置、构图技巧、光线及色彩的运用等拍摄人像时必不可少的知识，同时还包括了儿童、室外人像、夜景人像、现场光人像、人造光人像及人像摆姿等题材的拍摄技巧。

本书文风幽默，力求让读者在轻松、活跃的气氛中“悦读”，配和精美的照片示例及精辟的点评，非常适合数码摄影爱好者、平面设计人员、婚纱摄影从业人员等学习。

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

7小时精通数码单反人像摄影 / 黑冰摄影编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-121-12171-5

I. ①7… II. ①黑… III. ①数字照相机: 单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术

IV. ①TB86 ②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213712号

责任编辑: 姜 伟

文字编辑: 江 琴

印 刷:

装 订: 北京外文印务有限公司

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: 787×1092 1/16 印张: 14.5 字数: 417.6千字

印 次: 2011年1月第1次印刷

印 数: 4 000册 定价: 69.80元(含光盘1张)

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。

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

服务热线: (010) 88258888。

前言

7 小时学人像摄影？！

不错，这就是本书的目的！

我们的初衷是将图书划分为 7 章，每章都按照难易程度进行了严格的调整 and 限制，力争让您在 1 小时内看完、看懂其中的知识。

至于对知识的灵活运用，就要靠您自己进行实践了，也只有这样，才能够真正理解和消化本书的内容。我想，这也是目前市场上所有图书所能做到的最高限度了——师傅领进门，修行在个人。

小白与柒老师缘何而起？

这两个虚拟人物可谓各有所指。

小白嘛，是初学摄影者的一个缩影，他的问题和想法，在很大程度上代表了所有摄影菜鸟们经常会问到或遇到的问题，因此，在书中起着举足轻重的作用。

而柒老师则是步入壮年的职业摄影师，我们在摄影杂志、摄影活动及论坛上都能看到这样的角色，多年的摄影工作，让他从类似小白这样的“菜鸟”，成长到了个中高手的级别，因而，他也更清楚菜鸟们的心态、可能遇到的问题，并愿意给予热心的帮助。

本书正是通过设定这样两个具有代表性的人物，通过轻松、幽默的对话，解决一个又一个摄影初学者可能遇到的问题，并串联起整本图书的知识结构。

用 7 小时看这本书，能学到什么？

我们按照循序渐进的原则，从拍摄人像的准备工作开始，讲解了相机设置、构图技巧、光线及色彩的运用等拍摄人像时必不可少的知识及技巧——当然，在数码时代，尤其是人像摄影，后期处理可以说是必不可少的，因此，本书精选了十余个典型的处理方法，详细剖析了使用方法及具体操作步骤。

除了理论知识以外，我们在多数章节的末尾还增加了关于儿童、室外人像、夜景人像、现场光人像、人造光人像及人像摆姿等题材最常用、最经典的拍摄技巧，让您在掌握了理论知识的同时，也能补充足够的实战知识。

最后，感谢所有参与本书的工作人员！最后，感谢所有参与本书工作的人员，他们是刘志伟、李美、邓冰峰、黄正、刘小松、葛露露、李阆琪、李洁、谢建国、车宇霞、张来勤、魏熔、王晓明、陈炎、雷波、陈秋娣、赵菁、白艳。感谢正在看这本书的您——无论您是否决定买下它。

笔者

2011 年 9 月 17 日





05

The 1st Hour 战前准备!

- 3 确认拍摄主题
- 3 拍摄环境的主题
- 4 情景性主题
- 4 理念主题
- 5 糖水主题
- 6 数码单反相机的画幅和画幅对镜头的影响
- 6 全画幅数码单反相机 | 媲美胶片相机
- 7 APS-C画幅数码单反相机 | 一半大小的感光元件，挑战全画幅的性能
- 7 4/3画幅数码单反相机 | 红极一时的新宠，如今的没落贵族
- 8 画幅对镜头的影响 | 涉及焦距的换算
- 8 准备相机
- 9 闪光灯 | 补光最佳选择
- 10 竖拍手柄 | 保证充足的拍摄时间
- 10 电池&充电器 | 预备能源以防万一
- 11 存储卡 | 大容量保存更多照片
- 12 移动存储设备 | 备份图片资料安全
- 14 脚架 | 确保画面的清晰和质量
- 14 准备镜头
- 14 定焦与变焦镜头 | 优异成像质量和方便使用的比较
- 15 中焦或长焦镜头 | 营造柔和画面与浅景深的最佳选择
- 17 广角镜头 | 大视角和艺术变形的帮手
- 17 遮光罩 | 防止杂光进入镜头的第一道防线
- 18 UV镜 | 镜头的保护神
- 18 准备辅助用具
- 18 摄影包 | 集各种必备品于一身的百宝箱
- 18 反光板 | 方便实惠的补光利器
- 19 精品“悦”读：与模特沟通
- 21 相约下次
- 21 人像摄影技巧专题1——道具
- 21 主题性道具
- 23 掩饰性道具
- 23 辅助性道具
- 24 花束道具
- 25 玩偶道具
- 26 雨伞道具
- 27 其他道具及拍摄效果

60

The 2nd Hour 拍人像，你得这么摆弄相机

- 31 照片品质设定
- 31 设置拍摄格式 | 不同格式不用作用
- 33 设置照片尺寸 | 清晰大尺寸和方便小尺寸
- 34 光圈设定 | 景深、细节、画面精细度的关键决定者
- 34 快门速度设定 | 定格和动感画面的抉择
- 36 感光度设定 | 噪点的控制权
- 37 曝光补偿设定 | 曝光控制的利器
- 37 选择适用的拍摄模式
- 37 人像模式 | 傻瓜式人像拍摄
- 38 P挡模式 | 轻松拍摄完美曝光的图片
- 38 A挡模式 | 景深优先的热点模式
- 39 S挡模式 | 定格高速度的方便模式
- 39 M挡模式 | 随心所欲设定参数的自由模式
- 40 风光模式 | 拍摄环境人像的智能化选择
- 40 测光方式
- 40 平均测光 | 适合整体曝光的测光
- 41 中央重点测光 | 适合突出画面重点的测光
- 42 点测光 | 适合摄影师思维的测光
- 42 对焦模式
- 42 单次对焦 | 摆拍静态美姿人像
- 43 连续对焦 | 抓拍连续动作人像
- 44 切换对焦 | 不确定对象运动规律时的选择
- 44 白平衡
- 44 自动白平衡
- 45 日光白平衡
- 46 荧光灯白平衡
- 46 阴天白平衡
- 47 精品“悦”读：降入凡世的天使——儿童摄影
- 47 如何与小宝贝打交道
- 48 儿童摄影需要自然
- 50 不同年龄段的儿童的拍摄
- 52 儿童服饰的款式选择和色彩搭配
- 53 儿童摄影场景拍摄与道具的使用
- 54 宝贝摄影技巧
- 56 温馨亲子照
- 57 人像摄影技巧专题2——摆姿基础
- 57 双脚姿势
- 59 双腿姿势
- 60 腰部细节
- 61 头部姿势
- 61 肩与手臂的摆姿
- 62 手部摆姿

The 3rd Hour 百变的构图技巧

65 视角变化

- 65 正面拍摄 | 刻画相貌、表情及身体
- 66 侧面拍摄 | 凸现线条美
- 66 平视拍摄 | 具有亲切、自然感觉的视角
- 67 俯视拍摄 | 具有瘦身效果的视角
- 67 仰视拍摄 | 具有拉伸、扭曲效果的视角

69 景别变化

- 69 近景 | 强调相貌与表情
- 70 中景 | 兼顾表情与身体造型
- 70 远景 | 肢体语言与环境衬托并行

71 画幅变化

- 71 横画幅 | 环境留白给人思考与想象的空间
- 72 竖画幅 | 符合人体形态、易于突出主体

73 永不过时的构图法则

- 73 三分构图法 | 最实用的构图法
- 74 斜线构图法 | 摆脱横平竖直的美
- 74 满画布构图法 | 让主体充满画面
- 75 曲线构图法 | 表现线条的美感

76 人像摄影构图的小窍门

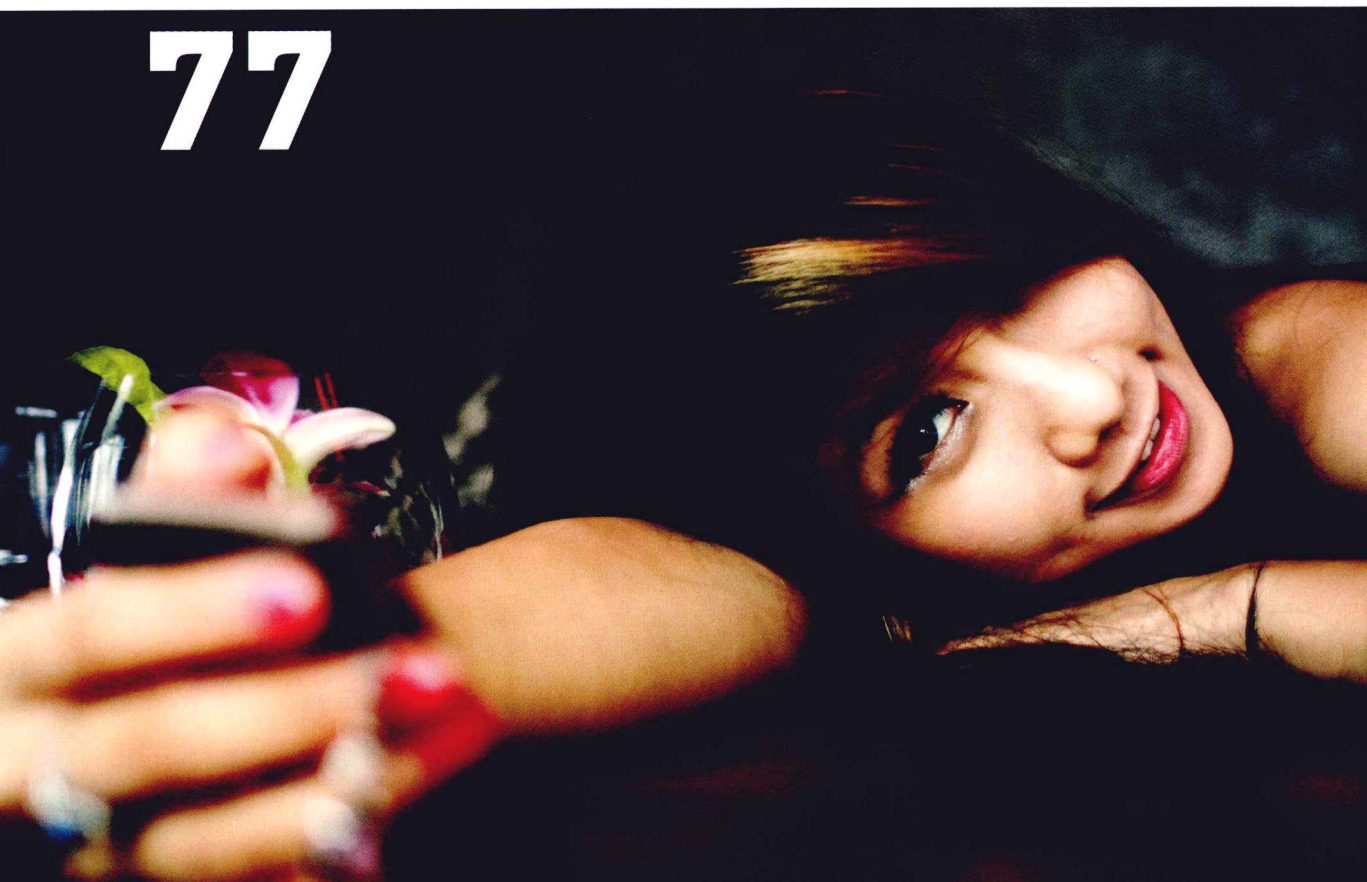
- 76 浅景深 | 最经典的人像表现手法
- 77 光影效果 | 彰显神秘感与艺术气息
- 78 设置视觉吸引点 | 让主体突出、再突出
- 78 面部特写特殊裁切 | 不完整的画面带来特殊的视觉感受
- 79 以物喻人 | 让画面更具感性气氛
- 80 局部特写 | 不再以脸为中心

81 精品“悦”读：美女，出去走走吧——室外人像摄影

- 81 用线条汇聚画面焦点
- 83 用环境衬托气质
- 83 用光线塑造不同的气氛
- 85 用生活捕捉自然的美
- 86 用细节表现另一种味道

87 人像摄影技巧专题3——站姿

77



The 4th Hour 无所不在的光线

94 光线的性质

95 光的强度 | 了解光的明暗度

96 光的方向性 | 了解光的走向

97 光的色温 | 洞悉光的色彩

98 认识不同方向的光线

98 顺光 | 照明之美

99 侧光 | 塑形之美

100 前侧光 | 明暗之美

101 侧逆光 | 线条之美

102 逆光 | 轮廓之美

103 顶光 | 自然之美

105 认识不同照射方式的光源质感



105 直射光源 | 刚而有力的光线

106 反射光源 | 柔而优美的光线

108 学会利用不同时段的光线

108 晨光 | 柔美清新的清晨

110 正午光 | 硬朗强烈的中午

112 夕阳光 | 温暖柔和的傍晚

113 精品“悦”读：严酷的考验——特殊光线下的肖像摄影

113 现场光线

115 夜景光线

117 人像摄影技巧专题4——坐姿

The 5th Hour 拍人像要好“色”

123 色彩的认识

123 色彩的三原色 | 红、绿、蓝的神奇

124 色彩的三补色 | 黄、品、青的绚丽

124 色彩的对比 | 相对色之间的争抢

125 色彩的和谐 | 相邻色之间的融合

126 色彩的特殊性 | 色彩所包含的情感

129 色彩的价值

129 让色彩作为主题 | 用色彩表达想法

130 用色彩表现浓艳 | 用色彩绘制画面

130 用色彩表现简洁 | 用色彩简化元素

131 搭配夺目的颜色技巧

131 冷暖相衬 | 最强烈的对比色

131 对比鲜明 | 突出主体

132 基调明确 | 确定画面的基本色调

134 色不过三 | 色彩过多容易显得杂乱

136 不同环境下的色彩表现

136 大雾天的色彩表现 | 朦胧的神秘美

136 清晨下的色彩表现 | 清爽的新鲜美

137 夕阳下的色彩表现 | 柔和的温暖美

138 在柔和光线中的色彩表现 |

柔和的色彩过渡

138 利用光影表现色彩 | 浓烈的色彩表现

140 人像摄影技巧专题5——

蹲姿与跪姿



The 6th Hour 拍出专业范儿——棚内人像摄影

148 了解影棚里拍摄人像的器材及相机附件

- 148 影室闪光灯 | 专业之选
- 149 灯架 | 调整灯光的位置
- 149 标准罩 | 束住光线
- 149 多边四页遮片 | 更多的光线控制
- 149 聚光罩 | 集中光线的照射
- 150 反光伞 | 强光照射
- 150 反光板 | 补光利器
- 151 热靴闪光灯 | 轻便、优异的随身光源制造者
- 151 5种不同作用的光源
- 151 主光 | 画面核心光源

- 152 辅光 | 画面辅助光源
- 153 发光 | 画面上方的光源
- 153 轮廓光 | 画面后方的光源
- 154 背景光 | 画面后方的光源
- 154 六种棚拍人像常用布光组合
- 154 高位单灯加反光板 | 面部有阴影的画面
- 156 侧位单灯打硬光 | 面部有立体的画面
- 157 双灯加柔光箱打平光 | 面部受光均匀的画面
- 158 主光+辅光+轮廓光
- 159 主光+辅光+背景光
- 160 主光+辅光+发光
- 161 人像摄影技巧专题6——
躺姿与倚姿

165



The 7th Hour 美人离不开PS

- 170 人像照片的二次构图
- 172 修除画面中的杂物
- 173 校正整体曝光不足
- 176 校正整体曝光过度
- 177 校正色彩平淡
- 179 照片的清晰度处理
- 180 修除大面积斑点或沉色
- 182 女性皮肤的柔滑表现
- 185 让眼袋消失
- 187 身形美化处理
- 192 让皮肤变得白皙通透
- 195 人像摄影技巧专题7——手姿



The **1**st Hour



小白曾被他的那帮哥们儿称为“万年光棍儿小王子”，一直单身的他天天祈求上帝赐予他一个美女。终于，皇天不负有心人，小白在两个月前碰到了生命中的天使。深深坠入爱河的小白完全变成了一个“半白痴”状的孩子。某日他突然奇想，为了给自己的“完美公主”——如花留下娇美动人的影像，于是就买了单反相机。但买了相机之后小白才知道并不是有了相机就能拍得好照片，所以为了完成“如花写真计划”，小白千辛万苦地找到了在哥们口中传说的人像摄影老师——柒老师，希望他能为自己指点迷津。

据说，这位柒老师小时专攻美术，后因对布列松和阿诺德·纽曼的崇拜而转战摄影，现在已经是各大摄影论坛的超级技术指导老师之一，并且受到各大图片杂志的约稿邀请。而且这位老师为人和蔼，口碑也是没得说，可说是求必应。

抱着对“如花写真计划”的执著，小白约到了柒老师。约定在上午9点30分于中关村鼎好器材城里的麦当劳见面。8点30分就在麦当劳里的小白焦急地等着柒老师。9点20分，一位戴着棒球帽、成熟老练的男子出现在小白面前。

“请问，你是小白么？”成熟男子非常有礼貌地问道。

“是我，您是柒老师么？”小白猛地一下站了起来，膝盖重重地磕在了桌角上。

“你好，呵呵，我就是柒老师。坐吧，咱没那么多讲究。”柒老师脑后流下了一颗大汗珠，眼睛不由自主地看了下小白捂着的膝盖。

“您真准时，今天还得麻烦您好好给我上上课。”小白嘴角抽动但强颜欢笑着，其实手不停地揉着自己的膝盖。

“好，这个没问题。我听小B说了，你刚买了个单反相机，想拍人像，但又不太会拍，是吧？”柒老师用同情的眼光看着小白。

“是啊，柒老师，买了相机完全不会用，这可怎么办啊！”小白一听到单反两个字似乎已经忘了疼痛。

“这个简单，我会慢慢告诉你拍人像的一些常识，但咱们要循序渐进，不能一口吃个大胖子。”柒老师看到小白很着急，非常稳重地安慰他。

“好，好，好，都听您的。您看我先要做什么呢？”小白为了完成“如花写真计划”迫不及待地问柒老师。

“这样，我先教你一些准备工作吧，其实拍摄前的准备工作很重要的。”柒老师依旧沉稳地回答。

“准备工作？是说把相机拿好然后准备辆车么？”小白连思考都没思考就接了这句话。

“这个……其实准备工作有很多，比如先要构思好拍摄主题，了解拍摄中需要的一些配件，以及迎合主题要选择的镜头、道具等，这些全都是准备工作。”柒老师稳定了一下心情对小白说道，心中有点怀疑能不能把这个“天下第一的无敌小白”教明白了。

“啊……要准备这么多东西啊！那您受累说说吧，最好能通俗易懂，我对摄影不太了解。”摸着自己的脑袋，小白害羞地看着柒老师。

“只要你肯认真，好说，好说。我就从比较基础的东西给你讲起吧。”柒老师看小白还算好学且诚实，心里又增添了一丝欢喜，于是便认真地给小白讲了起来。

“好的开始是成功的一半，可见一个良好开端是多么重要。而一个良好的开端必然离不开完整的准备工作。在拍摄人像时，准备工作是非常重要的，不管是对主题还是相机或者光线构图等方面的考虑和设计，还是对拍摄风格、场景创意和艺术性方面的考虑，都需要在拍摄前精心谋划。所以我们首先要明白的就是拍摄人像要做些什么准备。”柒老师以肯定的语气说。

确认拍摄主题

■ 拍摄环境的主题

以被摄体周围的环境决定拍摄主题。摄影师具有很强的主观能动性，例如安排被摄者站在一个表达其自身性格的场景里，用周围环境的元素衬托主题。

▼ 以海边的拍摄环境作为画面主题，将清凉的夏日海边景象显现在画面中。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/320s | ISO100



在一个幽暗的环境中，仅凭洞口位置的光线作为整体的照明，借用这样的环境表现颓废、神秘的主题。

Exif: 24mm | F2.8 | 1/80s | ISO200

情景性主题

情景性的主题拍摄掌控难度比较大，摄影师需要用一系列的镜头来表现所想要表达的主题，因此摄影师不但需要担任拍摄的任务，同时还要担任导演的工作。



Exif: 85mm | F1.2 | 1/2000s | ISO100

▲ 情景性主题拍摄是通过环境和模特的变化来演绎一段情节。鲜花、晴天等演绎了一个春日里的故事。

理念主题

理念主题创作的方法比较抽象和随意，摄影师利用模特的表现力，结合概念性的化妆造型，使照片表达某种特殊的意境。

► 理念主题类型丰富，照片具有一致性的视觉表达含义。模特通过自身张扬的表现和造型，传达出活力和自由的理念。



Exif: 85mm | F2 | 1/8000s | ISO100

糖水片是指拍摄画面品质很高，但在作者思想和表达内容上稍有欠缺的图片。这种图片大多比较重视图片本身所呈现出的美感，追求清秀、甜美或性感。糖水片的品质更多地是体现在摄影技术上。

拍摄这些图片时，摄影师必须注意：合理地利用光线条件（顺光拍摄，多利用辅助光），无论棚景还是外景，都不推荐使用闪光灯，补光方面如果没有反光板

可以考虑拿张白纸替代，但白纸的效果并不理想。

在光圈的选择上多使用大光圈，至少F2.8以上，营造浅景深，将背景模糊处理。在拍摄时，应尽量保证相机的稳定，无法保证快门速度的话请使用脚架。

最后，最重要的是模特的表情。拍摄糖水片时模特尤其要注意表情，简单来说，就是不能在画面中毫无表情。



▲ 一张被称为“糖水片”的图片，在光圈、快门速度的选择上，在光线的利用上及表情的表现力上，都必须有不俗的表现。只有这些元素都运用好，才能拍出让观者感到不错的图片。

其实，人像摄影的主题并不是只有这几种，而是千变万化的。摄影师要根据自己的想要拍摄的图片来决定拍摄主题。

数码单反相机的画幅和画幅对镜头的影响

随着科技的发展，数码相机已经逐渐取代胶片相机成了大众摄影爱好者的摄影工具，而随着时间的推进，数码单反相机已经进入了大多数的家庭。

市场上常见的数码单反相机以画幅分为两种：全画幅和APS-C型画幅数码相机，此外，还有APS-H画幅及4/3画幅

的数码单反相机。目前，主流数码相机单反相机中，仅佳能1D Mark系列的相机仍然在使用APS-H画幅，而4/3画幅数码相机正在慢慢退出主流市场。

全画幅数码单反相机 | 媲美胶片相机

全画幅数码单反相机的感光元件的实际尺寸和传统135相机的底片基本相同，都为 $24 \times 36\text{mm}$ ，故被称为“全画幅”。价格昂贵的全画幅数码单反相机有着极为明显的优势，首先感光元件的尺寸大，所拍摄得到的图像细节丰富，并且感光元件面积的增大，每一个感光点的面就会排列得更加舒缓，在传输中能够保证更为精细的画面细节，最终的画面噪点与紫边现象也会被极大地减少，因而画面品质和感光度范围也都得到了提升。此外，全画幅的感光元件面积的优势使得单位点上的图像颗粒更加细腻，拍得的图片整体色彩上层次也非常丰富，并且大尺寸的感光元件还可以轻松地获取更大的动态范围，可以把图片中的暗部细节充分地保留下来。



▲ 尼康全画幅数码单反相机D3x，是现在数码相机市场中的顶级全画幅数码单反相机之一。

尼康全画幅数码单反相机D3x无论是成像质量还是色彩还原都极为强大，并且全画幅的感光元件使画面的精细度让人十分满意。



Exif: 80mm | F4.5 | 1/500s | ISO200