

摄影师不愿透露的拍摄技巧与后期秘笈！

[+] Aesthetic Portrait Photography

# 唯美人像

● 吴俊辰 编著

## 摄影与后期处理

场景、服装、沟通、摆姿、创意，完全实战拍摄深度解析；

与众不同的后期处理风格，令人眼前一亮的调色方案。

让你的作品迅速成为众人关注的焦点……

- 快速突破摄影及后期处理瓶颈
- 人像拍摄现场贴身教学
- 引领不同风格的人像创作
- 分享多年实拍的摄影心得



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

[ + ] Aesthetic Portrait Photography

# 唯美人像

● 吴俊辰 编著

## 摄影与后期处理



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 内 容 简 介

本书对人像拍摄前期构思、环境选择、光线应用、情绪调动、美姿设计等多方面进行了详细讲解，揭露了人像拍摄前后期若干细节“秘密”，并结合实例，引导读者从一张原始照片开始，一步步完成一幅精彩的人像作品。同时穿插专业知识和经验含量极高的讲解，使读者不仅仅限于一张照片的技法，而是提升整体前后期意识，应用到新的作品中去。

本书提供很多作品的原始 RAW 文件，以确保读者从最真实、原始的状态入手，彻底解析高端后期制作技巧。

本书适合刚刚涉足人像摄影的新手，可以直接帮助他们定位正确的前后期意识，了解在论坛上被猜测了若干次的后期正确流程，是人像摄影爱好者感觉相见恨晚的“秘笈”教程。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

唯美人像摄影与后期处理/吴俊辰编著. --北京:  
中国铁道出版社, 2011. 5  
ISBN 978-7-113-12651-3

I. ①唯… II. ①吴… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影艺术 ②数字照相机—图像处理 IV. ①  
TB86②J413③391. 41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第031241号

书 名：唯美人像摄影与后期处理  
作 者：吴俊辰 编著

责任编辑：苏 茜 张亚慧

读者热线电话：400-668-0820

编辑助理：王 宏

封面设计：张 丽

封面制作：郑少云

责任印制：李 佳

出版发行：中国铁道出版社（北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码：100054）

印 刷：中国铁道出版社印刷厂

版 次：2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：16 字数：248千

印 数：4 000册

书 号：ISBN 978-7-113-12651-3

定 价：59.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

# 前言

## Foreword

感谢中国铁道出版社的编辑能给这样一个机会，用一本书的方式来和大家分享几年来人像摄影方面的心得。个人水平有限，但我可以做到的就是诚实地叙述，把自己所感悟到的心得真实地表达出来。能对看到这本书的朋友有所帮助，则万分荣幸。

拍摄人像大约有6年的时间，期间经过了很多曲折、迷惑、纠结和茫然。和很多的朋友交流过，学习到了很多。期间也看到市面上很多关于摄影、后期类的图书，但常常并不能找到所需要的东西。所以在本书里，力争做到实例第一的原则，直接用自己拍摄的场景和原片来引导摄影和后期的范例。甚至提供了原始的RAW文件（书中相关的素材文件，请到[www.tqbooks.net](http://www.tqbooks.net)的“下载专区”中下载），相信这样紧密的结合，每个朋友都可以根据详实的步骤得到满意的结果，并了解很多容易被忽略的细节。

在摄影方面，编者尽量少做理论的阐释，因为那些在很多书上都可以找到，还有关于器材参数的介绍，本书中也很少涉及，同样的道理，很多地方都可以找到极其专业的介绍，如我们所知，由于组织方便、受客观环境限制小，唯美人像摄影的题材已经拥有了那么多的拥趸。我所力争解决的是，当一位唯美人像摄影的爱好者拿起相机面对拍摄对象，进入后期面对原片所感到茫然时，迫切需要解决的问题。

再次真诚期待本书能对您有所帮助。衷心感谢景树明先生对本书设计的辛勤付出，同时感谢牟洁、郭小萌、李晟、李锴、林海、宁书琴、刘红心及相关朋友对本书提供的帮助。

编者

2011年1月

# 目录

## Contents

01 最容易忽略的重点——拍摄的前期准备 .....	2
什么样的服装是唯美人像需要的 .....	4
色彩选择的一般原则 .....	4
纯白色是万用色 .....	13
色彩不要过于繁乱 .....	16
款式，别叫糟糕的款式毁了你的作品 .....	17
美腿秀出来 .....	17
小饰品和小道具，简单获得大不同 .....	21
选定环境，充分利用普通场景拍出佳作 .....	28
准备器材 .....	33
镜头 .....	33
辅助光工具 .....	39
<hr/>	
02 沟通与创意——获得精彩摄影作品的关键 .....	41
与模特沟通——如何快速让模特进入自然放松的状态 .....	42
熟悉模特 .....	42
拍摄期间的沟通 .....	42
创意摆姿——让作品中的摆姿与众不同 .....	45
动一下，让每一张作品都不同 .....	55
跳起来，让模特快速放松的小秘笈 .....	57
动作过程，不放过每一个好瞬间 .....	60
躺下来，瞬间营造与众不同的情境 .....	63
<hr/>	
03 构图与调度——让画面叙述摄影师与众不同的想法 .....	66
拍环境人像，提升作品档次的必经之路 .....	67
“大头派”最讨女孩喜欢的构图 .....	73
色彩、结构、线条，找到它！让你的作品大不同 .....	76
调用趣味元素及道具，在现场玩玩“找茬儿”游戏 .....	86

不要站着不动，避免很多摄影师都犯的错误.....	92
前景的应用，提升层次，让画面留住目光.....	96
出人意料的旋转，小细节获得大效果.....	101
倾斜，相机歪一下，动感拍出来.....	102
让实例说话——告诉你最简单有效的构图原则.....	103
对角线，连接对角的韵律.....	103
虚与实，让画面增加回味.....	106
简与繁，让突出的更突出.....	108
对比，越强烈越瞩目.....	110
平衡，在不平衡里找平衡.....	111

---

## 04 用光——展示独特的光影魅力..... 113

漫射光，最佳时段获得拍摄人像的最佳光线.....	114
逆光，最富于创意空间的光线.....	117
顶光，用平时避讳的光线拍出好作品.....	123
侧光，立体之光.....	125
灵活使用人工光.....	126
反光板的N大功效.....	126
闪光灯，不仅仅是增加一个光源.....	127
其他光源，用意想不到的发光工具拍片.....	128

---

## 05 Let's Go 一起去拍片（一）..... 132

服装与位置选择，开辟拍摄的最佳战场.....	133
场景与构图调度，要动手去改变现场.....	134
利用前景，让平淡场景不平淡.....	135
利用窗外的自然光，自然为上.....	135
小道具的利用，小道具大作为.....	136
与场景互动，营造接触感.....	136
制造前景，告诉你一个摄影师的小秘密.....	137
高角度和低角度拍摄，不仅仅只有水平线.....	139
利用高角度的元素，哪里都有好宝藏.....	139
一些注意规避的错误.....	140
避免干扰主体的元素出现，让画面纯净起来.....	140

避免画面对肢体的裁切，不要让模特“疼” .....	141
避免构图对肢体的裁切，肢体裁剪的“小规章” .....	141
室内拍摄的补光 .....	142
反光板补光，未必全亮就是最好的 .....	142
外置闪光灯补光，让光随心随处闪耀 .....	143

## 06 Let's Go 一起去拍片（二） .....

曝光决定效果，同样的场景大不同 .....	147
决战正午阳光——反光板、柔光板的使用 .....	149
压暗天空的秘笈，两难情况轻松搞定 .....	152
广角畸变的控制，修长腿型进行时 .....	153
暖莎美女教你摆POSE .....	155

## 07 后期处理——简单的开始，小参数大文章 .....

后期处理只用一个参数 .....	162
认识“可选颜色”调整命令，营造万种变化的强悍工具 .....	162
只调整一个参数，大道至简至易 .....	163
让存在的颜色显现出来 .....	164
同样是调整一个参数，你从未想到的功效 .....	164
改变季节的力量，如此强大，如此简单 .....	166
让画面色彩浓郁起来，打开绚丽之门的小芝麻 .....	167
整体饱和度与分色饱和度，如何正确地选择 .....	167
自然饱和度的新型武器Vibrance，做色彩的主人 .....	168
与可选颜色配合，你也能做到蓝宝石般的天空 .....	169
作品实战——漫·清秋，传说中的日系浓郁风格 .....	170

## 08 提升照片效果的三大利器——色阶、锐化、曲线 .....

色阶——后期处理基础，最简单而又最被忽略的调节手段 .....	174
最明白地告诉你，什么是色阶 .....	174
色阶的基础调整，关键处无非几种 .....	175
利用色阶调整影像色彩，对！这样也行 .....	176
修正错误的色阶，你的色阶是正确的吗 .....	177
锐化——让细节更清晰 .....	181
Photoshop自带锐化滤镜USM .....	181

Photoshop外挂锐化滤镜Topaz Vivacity .....	183
曲线——肆意婉转的调色利器 .....	184
了解曲线，远比你想象的强大 .....	184
曲线调色，是你从未想到的自由度 .....	187

## 09 人像后期的必修课——磨皮技法..... 189

手工磨皮，最有效、最可控的磨皮宝典 .....	190
利用外带插件磨皮，与堪称经典的NeatImage亲密接触 .....	193

## 10 独具特色的人像后期处理风格..... 196

巧用图层合成模式 .....	197
叠加模式——改变色调，蓝色高调的魅力 .....	197
增加渐变色——丰富色彩，瑰丽色泽的诱惑 .....	199
实战风格化——淡褐色的逆光，雅致色彩梦幻纯美 .....	202
实战风格化——柔美私房照，妩媚100分 .....	205
利用滤色合成模式增加通透度 .....	205
利用曲线提亮画面影调 .....	206
进行可选颜色调整 .....	207

## 11 创意后期流程——完美提升作品整体效果..... 209

色彩浓郁的夏天，跳跃的夏精灵 .....	210
增强颜色，如何在色彩中融入自己的想法 .....	210
整合色彩，每一个细节都重要 .....	211
制作暗角，自由度最高的暗角制造方法 .....	213
芥末的意街，琥珀色的午后时光 .....	214
增强图像的色彩与细节 .....	214
一个与众不同的锐化方案 .....	216

## 12 从 RAW 开始，启动数码后期全流程..... 220

数码底片时代的来临 .....	221
工作前的设定，一些你要知道的关键参数 .....	221



RAW基础参数调整, 告诉你每一步的目的 .....	222
液化及磨皮处理, 正确细节累积正确结果 .....	223
前期准备 .....	223
液化处理, 修出好身材 .....	224
磨皮处理, NeatImage归来 .....	225
找回丢失的细节, 跟塑料脸说“不” .....	226
色彩及氛围渲染, 微妙调整, 微妙不同 .....	228
无敌曲线调整 .....	228
可选颜色调整, 后期更是创作 .....	229
光斑效果增强, 一个优秀的光斑插件出现了 .....	230

### 13 高端进阶——印刷级人像数码作品的后期全攻略 .....

RAW设定与调整, 为印刷级作品做准备 .....	232
液化修饰, 让每个细节都完美 .....	233
皮肤细节修饰, 全尺寸图片的皮肤处理 .....	235
锐化与提亮, 保持细节高调影像的获得 .....	237
调色与存储, 一个可能会让你困惑的选项设置 .....	238

### 14 扩展滤镜安装及使用 .....

Neat Image安装方法 .....	241
TOPAZ安装方法 .....	242
Knoll Light Factory安装及使用方法 .....	242

### 篇 后 .....

245





# Prepare



[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/100 焦距: 24毫米 感光度: 100 曝光补偿值: 1.00

拍摄唯美人像的第一步，一定是找到好的拍摄对象。但这仅仅是个开始，要想自己的作品有完美的表现，很多前期的准备工作一定要做到位。否则在拍摄过程中会很掣肘。

很多初学者在光圈、白平衡、焦距等方面花了很多心思，但作品效果并不满意，很大程度是前期准备工作的欠缺，如果这方面多下一些功夫，就会收到事半功倍的效果。



**NOTE** □ 提示：本书照片除有特殊标明外，全部使用佳能EOS 5D MarkII拍摄。

# “什么样的服装是唯 美人像需要的 色彩，是作品吸引眼球的钥匙

大部分拍摄不能做到定制、专题设计服装。那么拍摄时，一定要对拍摄对象的服装有所把握，不能完全依靠拍摄对象自由选择。这是非常重要的部分，要在前期与模特进行认真的沟通。那么，服装选择时应注意些什么呢？

## 色彩选择的一般原则 *Colour Dress*

人们在观察画面的时候，总会被鲜艳、对比强烈的色彩所吸引。色彩是最先对观众造成影响的画面元素。艳丽明快的色彩能够在第一时间影响观看者的情绪。在唯美人像拍摄的服装选定上，所要坚持的一般原则是：尽量选择色彩鲜艳，对比强烈的服装。

红色、黄色、蓝色、白色、绿色是优先选择的服装颜色。这样的色彩可以保证即使在颜色灰暗、单调的环境下，依然可以让画面有令人愉悦并关注的色彩信息。

鲜艳的帽子与围巾，在单调的旷野中，让画面有了吸引人的色彩。

[参数] 光圈:F/2.8 快门:1/160 焦距:27 毫米 感光度:100





与场景的色彩交相呼应，设想一下，如果这是一条黑裙子会是什么效果。

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/800 焦距: 140毫米 感光度: 100 曝光补偿值: 1.0





让服装和场景契合好的一个秘诀是衣服上 1-2 个颜色与场景色调统一，模特裙子上的紫色和下边缘的草颜色相互呼应，协调明快。

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/1000 焦距: 25 毫米 感光度: 100



模特短裙上的优美纹路，给画面增加了信息与细节，同时与黄色上衣形成了繁简对比，让画面元素更丰富。

[器材] Canon EOS 20D

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/320 焦距: 35 毫米 感光度: 200 曝光补偿值: -0.33



鲜艳的苹果处在了画面最夺目的位置，和模特红色的腰带相互呼应，并不显得突兀，蓝色的裙装体现了夏季的明快、清凉。

[参数] 光圈: F/2.8 快门: 1/640 焦距: 27 毫米  
感光度: 100





