

CHIP 数码摄影
FOTO VIDEO

官方
推荐



实拍精通

数码单反 人像摄影

◎ 广角势力 著

名家
力荐

中国摄影家协会副主席
北京市摄影家协会副主席
《大众摄影》副社长、执行主编

著名风光摄影家
时尚人像摄影师
蜂鸟网资深版主

于云天
周伟
Gliff



超值附赠

50个必备
人像摄影实拍技巧
速查手册



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

实拍精通

数码单反人像摄影

 广角势力 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

实拍精通数码单反人像摄影 / 广角势力著. -- 北京
: 人民邮电出版社, 2011. 5
ISBN 978-7-115-25063-6

I. ①实… II. ①广… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第040541号

内 容 提 要

本书结构清晰、内容实用、图文并茂,全面解决了人像摄影中所能遇到的各种问题。全书从人像摄影利器开始入手,到跟模特的沟通、人像摄影的摆姿,以及人像摄影的构图和用光,其后是拍摄完美人像的九大诀窍和人像摄影的十大禁忌,再到人像摄影实战,最后是不得不掌握的人像后期技巧,从不同角度,讲解人像摄影中的各种技巧。当您翻开本书的时候,也许会觉得书中的作品和人物离您还很遥远,但是当您读完本书的时候,您也能像专业摄影师一样拍摄出精美、专业的摄影作品来。本书能让您在最短时间内,完成从“新手”到“高手”,从“入门”到“精通”的过程,并让您的摄影作品表达出更多的内涵。

本书是“实拍精通”摄影技法系列中的一本,适合广大摄影爱好阅读。

实拍精通数码单反人像摄影

-
- ◆ 著 广角势力
责任编辑 李 际
执行编辑 陈伟斯
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 15.5
字数: 449千字 2011年5月第1版
印数: 1—5 000册 2011年5月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-25063-6

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号



感谢您在浩瀚的书海中检拾起我们编写的这本书，希望书中每一处感动我的文字和图片，同样也能打动您。

随着数码单反相机的日益普及，摄影已经彻底融入到我们的日常生活中。街道上、公园里随处可见扛着“长枪短炮”的摄影爱好者。记录生活中值得回味的瞬间、留驻大自然的美景、随时随地与朋友分享自己的摄影作品，这些是越来越多热爱摄影的人们追逐的事情。

然而是否我们有了单反相机，就能拍出好照片了？为什么我们眼前的壮美风景，拍摄出来却平淡无奇？为什么面对激动人心的精彩画面，却总也抓拍不到？因为摄影不仅仅是一门“技术”，更是一门“艺术”。您不但需要掌握一定的摄影基础知识，熟悉手中的相机，熟练掌握摄影语言的运用，协调好光圈大小、快门速度之间的配合，选择恰当的测光模式、对焦方式等。更重要的是，您还需要懂得一些美学常识，例如：如何构图更合理？如何选择和控制光线才能获得最佳的光影效果？色彩如何搭配更完美？等等。

所有这一切，听起来是不是很复杂？对于一个刚刚拿起数码单反相机、只会使用自动挡的您而言，这似乎太难了！如何将整个流程变得更简单、更通俗，更有趣，一学就会甚至看图就会呢？这就是《实拍精通》系列丛书创作的初衷。本系列书从曝光与用光、风光摄影、摄影构图、人像摄影四个侧重点，分别讲述了数码单反相机用户最关注的两个摄影类别——风光摄影和人像摄影，以及摄影的两个关键点——用光和构图。本系列书从实战出发，重点教会大家一些切实可行的实拍技巧，让您在不用花费大量时间去学习理解抽象、枯燥理论知识的前提下，快速掌握拍摄出精美作品的秘诀，在最短时间内，学会拍摄出专业品质的摄影作品。

另外，在内容上，本系列书除了有关键技法的提炼与总结，我们还特别邀请了近30位资深摄影师写作本系列书，这些内容以“摄影师实拍真言”的形式穿插在全书中。在这部分内容中，您不但可以领悟摄影师优秀作品的创作理念，更可以学习到他们宝贵的实拍经验与技巧。



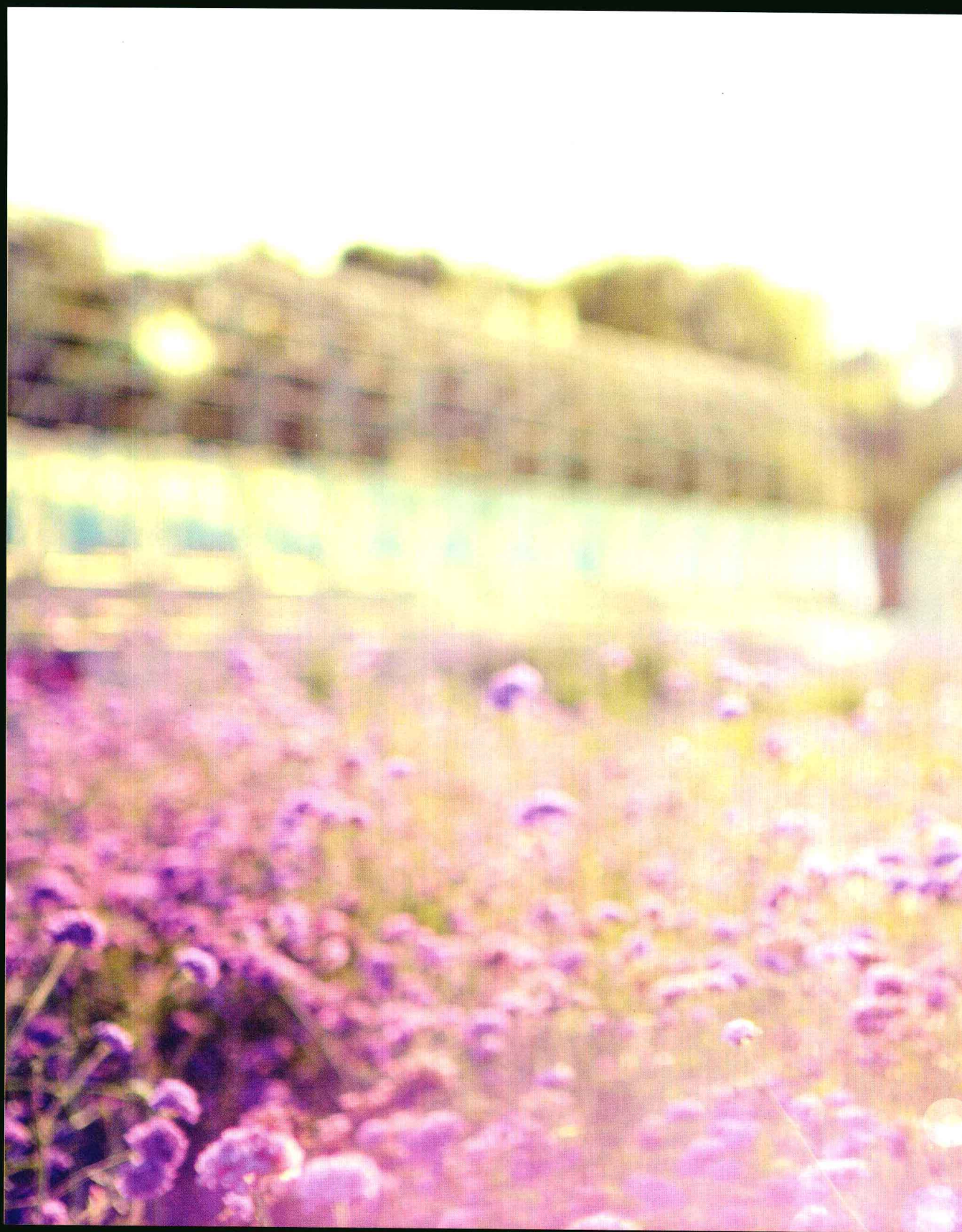
《实拍精通数码单反人像摄影》是本系列书中的一本，本书结构清晰、内容实用、图文并茂，全面解决了人像摄影中所能遇到的各种问题。本书从人像摄影利器开始入手，到跟模特的沟通、人像摄影的摆姿，以及人像摄影的构图和用光，之后是拍摄完美人像的九大诀窍和人像摄影的十大禁忌，再到人像摄影实战，最后是不得不掌握的人像后期技巧，从不同角度，讲解人像摄影中的各种技巧。当您翻开本书的时候，也许会感觉书中的作品和人物离您还很遥远，但是当您读完本书的时候，您也能像摄影师一样拍摄出精美、专业的摄影作品来。本书能让您在最短时间内，完成从“新手”到“高手”，从“入门”到“精通”的过程。

广角势力工作室，是一家致力于摄影图书选题策划与内容编写的专业图书工作室。工作室的主力成员，或在专业的摄影媒体担任过主编及资深编辑职务，对国内影友的阅读需求有过长期密切的跟踪与调研，并拥有畅销摄影图书的策划与出版经验；或是来自不同领域的摄影发烧友，擅长人像、静物、旅游及摄影后期等分类技法的写作与拍摄。

本书的图文整理工作，由有着多年摄影工作经验的同事张雷、周盼盼完成，对于两位严谨认真的工作，在此表示感谢。此外，还要感谢，为本书提供精美照片并分享自己的摄影经验与感悟的每一位真诚的摄影人。他们是（排名不分先后）：王文光、张衡、庄华、张林平、何兴水、赵宇宏、姚汉军、龚颖、杨冬珩、吴瑞琪、操宁生、傅筱林、张丽苹、张克清、刘孟贵、吴建民、钱晋群、马平、曹来京、范道智、多钢、李新安、王继军、甘来京、萧杰、谌慧敏、李德林、李晟、范小林、吕谦、齐欣、江胜、王瑜、张掖、韩麒麟等。

我们在完成书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但书中仍难免存在疏漏，欢迎读者指正。请将你的宝贵意见或建议发送至邮箱：770627@126.com。

广角势力出版总监 陈丹丹
2011年4月











第1章 CHAPTER 1

精彩人像的保证 镜头与附件

1.1

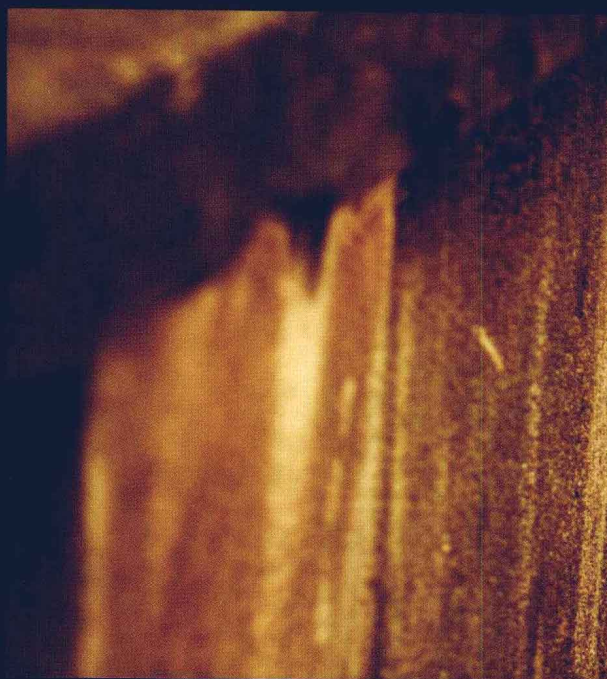
选择合适的镜头

1.1.1 变焦还是定焦	2
1.1.2 拍摄人像特写——长焦	4
1.1.3 环境人像——广角	5
1.1.4 几款经典人像镜头	6

1.2

人像拍摄的其他重要附件

1.2.1 性价比较高的补光工具——反光板	7
1.2.2 随时随地都可用的补光利器——机顶闪光灯	8
1.2.3 柔光箱和反光伞的作用	9
1.2.4 蜂巢与聚光灯的作用	10
1.2.5 外景灯的作用	11



2.1

人像摄影常用的拍摄模式

2.1.1 程序自动曝光模式 (P)	20
2.1.2 人像场景模式	21
2.1.3 光圈优先模式 (A)	22
2.1.4 快门优先模式 (S)	23
2.1.5 手动模式 (M)	24

2.2

人像摄影常用测光模式的选择

2.2.1 适用性广的评价测光模式	25
2.2.2 中央重点平均测光模式	26
2.2.3 适合不同色调区分的局部测光模式	27
2.2.4 让作品更加专业精确的测光表	28

2.3

人像摄影常用对焦模式的选择

2.3.1 最可靠的中心点对焦	29
2.3.2 最常用的单次对焦	30
2.3.3 动态抓拍最得力的连拍模式	31

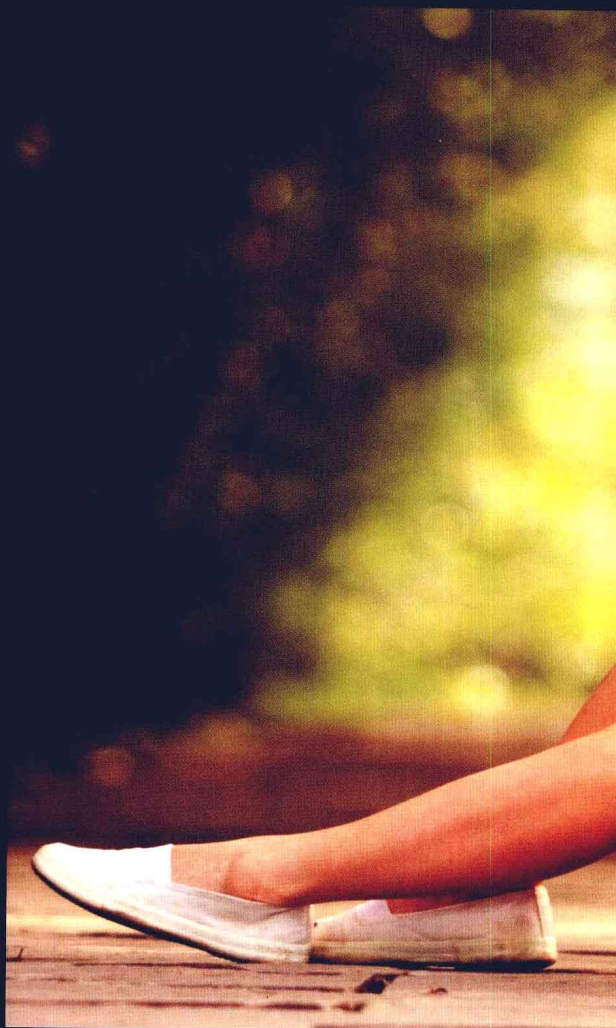
2.4

白平衡在人像摄影中的应用

2.4.1 色温的概念	33
2.4.2 人像摄影中白平衡的作用	35
2.4.3 自动白平衡和手动白平衡	36
2.4.4 RAW 格式可后期随意调整白平衡	37

第3章 CHAPTER 3 跟模特的沟通

3.1	了解模特的气质和性格	46
3.2	引导模特迅速进入状态	48
3.3	尊重模特，营造良好的拍摄氛围	49
3.4	用鼓励和赞美让模特放松	50
3.5	抓拍自然动作	51
3.6	主动关心和照顾模特	52
3.7	一起看照片	53
3.8	重视情绪控制和眼神魅力	54





第4章

CHAPTER 4

人像摄影的摆姿

4.1	62
利用化妆烘托人物	
4.1.1 基本妆面的修饰	62
4.1.2 提神的三道工序	63
4.1.3 画龙点睛的两个步骤	64
4.2	65
站姿要配合手脚部变化	

4.3	60
借助环境的倚靠站姿	
4.3.1 肩部倚靠凸显性感	60
4.3.2 侧身倚靠时尚优雅	61
4.3.3 臀部倚靠彰显个性	62
4.4	63
常用坐姿	
4.4.1 轻松自然的简约坐姿	63
4.4.2 一曲一直的坐姿	64
4.4.3 双腿收拢的盘腿坐姿	64
4.4.4 单腿翘起的侧面坐姿	66
4.4.5 时尚风格的坐姿	66
4.5	68
自然亲切的蹲姿	
4.6	69
个性鲜明的跪姿	
4.7	70
灵活多变的趴姿	
4.8	71
性感妩媚的躺姿	
4.9	72
活泼可爱的跳姿	
4.10	73
服装与姿势的搭配	
4.11	74
服装色彩与环境的选取	

第5章 CHAPTER 5 人像摄影构图与布局

5.1

人像摄影常用取景方法

5.1.1 面部特写展示妆容	84
5.1.2 标准特写突出表情	84
5.1.3 近景给人亲切感	87
5.1.4 中景表现人物神态	87
5.1.5 中全景突出姿势	88
5.1.6 全景交代环境	88

5.2

选取不同拍摄角度构图

5.2.1 仰拍简化背景	90
5.2.2 平拍突出现场感	91
5.2.3 俯拍展现可爱与顽皮	92





第5章

CHAPTER 5

人像摄影构图与布局

5.3

运用色彩创造视觉盛宴 93

- 5.3.1 协调配色和谐舒适 93
- 5.3.2 对比配色重点突出 94
- 5.3.3 单重点配色增添新奇与趣味性 94
- 5.3.4 冷色调表现性格 96
- 5.3.5 暖色调温暖愉悦 96

5.4

常规构图法 98

- 5.4.1 三分法构图安排人物眼睛 98
- 5.4.2 黄金分割法安排人物位置 99
- 5.4.3 巧妙利用反光物形成对称构图 100
- 5.4.4 均衡构图保持画面均衡 101
- 5.4.5 S形构图突出模特身材 102
- 5.4.6 三角形构图拍摄坐姿或蹲姿 103
- 5.4.7 直立型构图拍摄站立的人物 104
- 5.4.8 L形构图侧拍端坐的模特 105
- 5.4.9 展现两个人物的构图方式 106
- 5.4.10 水平线构图拍摄草地上的人物 107
- 5.4.11 对角线构图强调 108
- 5.4.12 利用排列有序的亭柱增强画面节奏感 109
- 5.4.13 利用背景栅格突出人物 110

5.5

打破常规的构图法 111

- 5.5.1 减少人物所占的画面比例 111
- 5.5.2 表现倒躺的人物 112
- 5.5.3 高度俯拍 113
- 5.5.4 门中之人 115
- 5.5.5 人物与背景重合构图 116

第6章 CHAPTER 6 决定人像作品质感的 最重要因素用光

6.1

自然光

自然光	118
6.1.1 顺光打造清纯美女	118
6.1.2 前侧光突出人物明暗层次	118
6.1.3 侧光加反光板表现强烈的明暗对比	120
6.1.4 侧逆光加反光板突出人物立体感	121
6.1.5 逆光加反光板表现人物优美的轮廓	122
6.1.6 一把半透明的伞解决顶光下的人像拍摄	122
6.1.7 户外拍摄人像的最佳光线时间	124
6.1.8 利用闪光灯让模特的皮肤更加白皙	125
6.1.9 充满意境的剪影效果	126

6.2

环境光

环境光	127
6.2.1 利用室内柔和的灯光	127
6.2.2 巧妙利用门和窗的光线	128
6.2.3 多用反光板突出女性的秀美	128
6.2.4 如何在光线昏暗的室内拍摄人像	130
6.2.5 夜景人像	131

6.3

人造光

人造光	132
6.3.1 定位作品的风格（主光的作用）	132
6.3.2 体现暗部细节（辅助光的作用）	133
6.3.3 人物跃出画面（背景光的作用）	134

