

小辣椒 de

自拍日记

你必须拥有的自拍完全手册

雅楠 编著



Photograph
Diary



自拍表情首度大揭秘

- 最经典的数字动作
- MM自拍10大雷区
- 最上镜自拍化妆术
- 小辣椒独门秘笈
- 做对姿势更美丽
- 自拍照片妙趣运圈

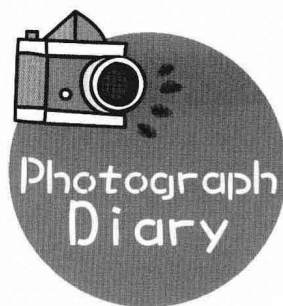


电脑报电子音像出版社
CPCW Electronic & Audiovisual Press

小辣椒 de 自拍日记

你必须拥有的自拍完全手册

雅楠 编著



内容提要

当自拍成为一种时尚，不喜欢研究技术的MM们苦于自拍出来的照片画面单调，乏味无趣，但又对摄影技巧望而却步。其实，只要拥有这本打破传统、轻松又实用的摄影傻瓜手册，就可以轻轻松松地出奇制胜！

光盘要目

● 自拍装备精品推荐

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

小辣椒自拍日记

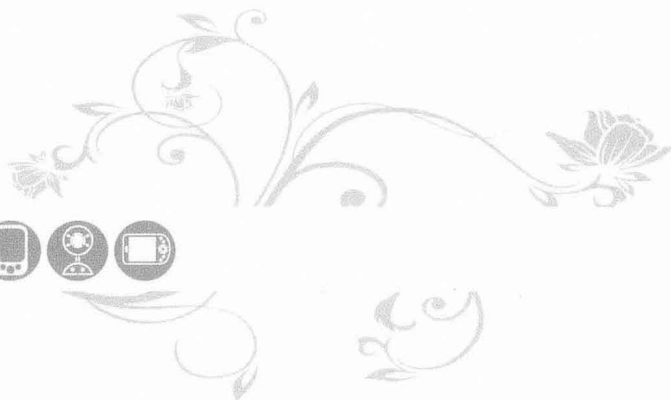
编 著：雅楠
技术编辑：刘黠
版式设计：杨亚
责任校对：刘霞
出版单位：电脑报电子音像出版社
地 址：重庆市双钢路3号科协大厦
邮政编码：400013
服务电话：(023)63658888-13117
发 行：电脑报经营有限责任公司
经 销：各地新华书店、报刊亭
C D 生产：苏州新海博数码科技有限公司
文本印刷：重庆建新印务有限公司
开本规格：880mm×1230mm 1/24 6印张 50千字
版 号：ISBN 978-7-89476-366-2
版 次：2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
定 价：25.00元(1CD+手册)

版权声明：本手册中个别图片未能联系到作者而未支付稿酬，敬请作者与重庆市版权保护中心联系，由其代为转交支付。
电话：023-67708230、67708231（传真）

- 自拍的出发点跟自恋有关，所有的青春，都需要被记录。
- 注意选合适的机器，千万不要过度写实。
- 一定要控制好尺度，否则不小心流传到网上，会给自己找麻烦。
- 不要仅限于大头照，这容易使人厌倦，可以多角度、多方位进行定时拍摄。
- 自拍也要讲究创意，比如每天定时拍摄，或者每天去的不同地方，跟不同的有意思的人在一起。

目录

CONTENTS



CH1 小辣椒的自拍装备

比装备更重要的“装备”	2
这些设备你至少要有一件	8

CH2 自拍好伴侣

无处不在的三脚架	22
摄像头自拍利器：无线鼠标	24
装饰物的神奇效果	25
饰品让近景拍摄更精彩	30
魔镜魔镜帮帮我	37

CH3 自拍表情大揭密

无敌表情	42
微笑——无法阻挡的甜姐风	43
亲亲——眼神放空，嘟起小嘴，唇形好性感	44
迷离——妩媚是我的基本功	44
俯拍——大头小脚状，超级可爱型	45
用手势给表情加料	46
数字动作1、2、5、8、10	46
巧手动作让脸型更加好看	50
小辣椒独门秘笈	52
独门秘笈一：“疼痛法”表情速成课	52
独门秘笈二：让眼睛更加放电	53



CH4 对的姿势让你越拍越美丽

好角度拍出娇俏MM	56
-----------------	----

姿势成就美丽佳人	58
站姿展现曲线	58
背景给美丽做加法	60
用坐姿展示长腿美眉	62
躺着的小性感	63

CH5 小辣椒的自拍日记

周末室外拍	76
小辣椒自拍故事汇	78

CH6 修炼自拍绝技

自拍, 从认识自己开始	84
快门不在一瞬间	85
每一个焦距都有它的使命	87
光线决定我爱你	89
小窍门帮助你自拍进阶	94

CH7 自拍10大雷区

CH8 学一点后期处理

又见眼袋	108
白一点再白一点	113
点痣去斑自己做	115
大明星一样的洁白美齿	117

CH9 最上镜的自拍化妆法

自拍时最容易出现的囧态	122
有的放矢大补救	123
打造完美巴掌脸	123
零瑕疵完美主义	127
百变小辣椒妆容示范	129

CH10 自拍照片的妙趣运用



第一课

Lesson 01

小辣椒的 自拍装备

古语说，工欲行其事，必先利其器，无论各位MM是初学者、狂热粉丝、还是骨灰级的自拍达人，都要有套像样的行头才行。不过，小辣椒在这里所说的装备，并不仅仅是拥有了相机、能拍照的手机或者是摄像头就可以OK的哦，对自拍来说，最重要的是需要你具备超凡的自信和创意！总之，一旦你沉浸在自拍中，就会发现，这完全是一场技术和智慧相结合的游戏，只要MM们用心去努力尝试，就一定不会失败的！



let's learn

比装备更重要的“装备”

一个能记录你完美瞬间的工具，无疑是自拍时的必备武器，但是小辣椒要再次强调，自拍前，下面这些“装备”远比摄影工具更加重要。到底是些什么呢？MM们请往下看：

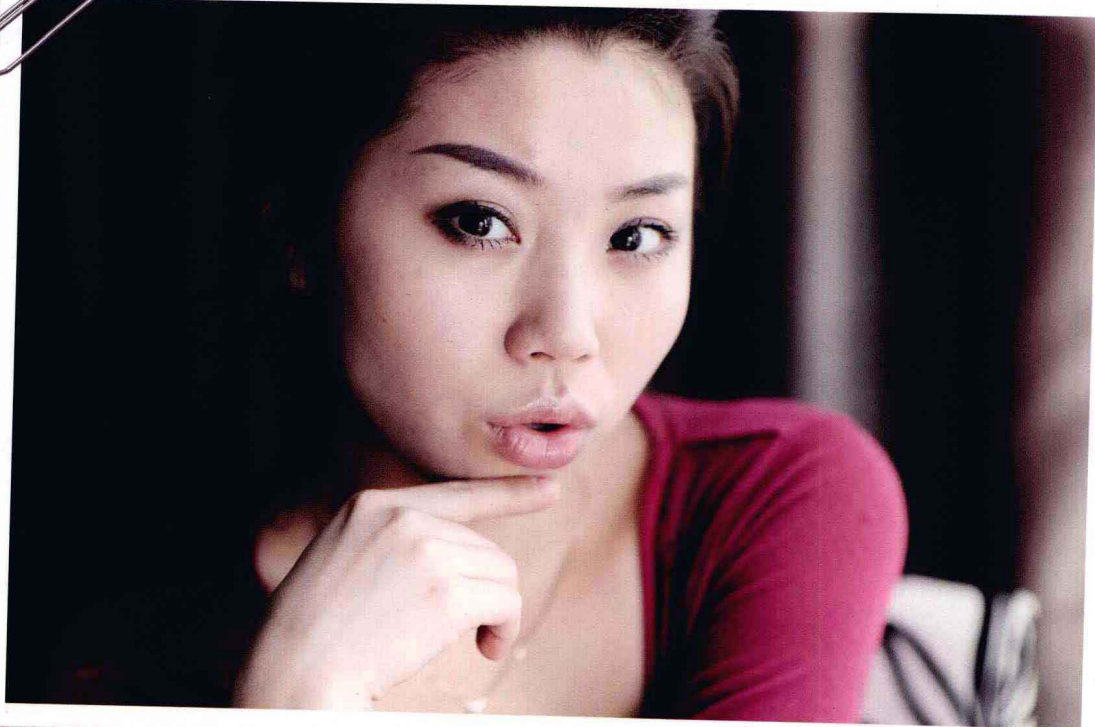
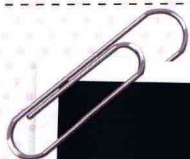
超凡自信 | self-timer
diary ♡

为什么，我们拒绝专业的摄影师而选择自拍？原因很简单，即使再美丽的女子，也难免在别人的镜头面前变得羞涩，相反，在自拍的过程中，即便是素颜以对，我们也总能慢慢找到自己最美丽的瞬间。

这可不是镜头的魔力，亦与拍摄水平无关，我们不是专业模特，所以心底都有那点挥之不去的小小矜持，就是它让我们在摄影师面前拘谨，很难瞬间爆发美丽。

OK，那就自己一个人好了，放松，放开，带着足够的自信慢慢寻找角度，小辣椒坚信，我们的每一个瞬间都是最美丽的！





超强创造力 | self-timer diary ♡



一个镜头一张脸，拍来拍去总会产生厌倦，但为什么自拍的风靡潮流从不降温？悉心分享一下MM们的自拍照，我们就会发现，原来，自拍的过程是一个激发创造力的历程，几乎身边所有的东西，都可以被MM们拿来当做武装自己的道具，甚至连拍摄设备都可以被改造，这一切，为自拍增添了不可抗拒的乐趣与魔力。





DIY基本功 | self-timer diary ♥

相片拍出来之后，我们用来做什么？先在软件里美白一下皮肤，再加个睫毛抹点腮红，甚至换个发型也可以！

然后，放到博客空间里美美地秀一场，或者，像专业影楼一样修订成册，又或者用心想一想，用自拍的照片制作成各种可爱小玩意，台历、文化衫、水杯，等等，是不是既有意义，又有乐趣啊！

总之，DIY的基本功，是MM们必须要练习的，要知道，这种能力是促进我们自拍的强大动力哦！



一面镜子 | self-timer diary ♥

镜子对每个MM来说一定是最重要的物品！在自拍的时候，也可以充分利用到它。要知道，只要不是使用摄像头，我们就不知道拍摄效果如何，所以，先抑制一下内心的狂热，对着镜子仔仔细细地找找感觉吧！



一个好朋友和一本好书 | self-timer diary ♡

自拍是一件很私密的事情，但是，这种乐趣如果永远深锁在闺房里，未免有些暴殄天物了，因此一定要记得跟好朋友分享，这样不仅有快乐，还能一起探讨拍摄的技巧呢！

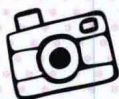
如果，你只想静静地沉浸在自己的小世界里，享受创意拍摄的乐趣，那么，找到一本好书，对留住你的美丽有很大的帮助哦。所以，小辣椒的这本自拍日记，除了MM们用来欣赏和学习，还千万别忘了推荐给身边的闺蜜，甚至作为礼物送给她，她肯定会高兴得尖叫起来！







let's learn



这些设备你至少要有一件

数码相机 | self-timer diary ♥

请先容许小辣椒在这里很不客气地说一声，各位MM只要准备一台具有简单功能的“傻瓜”相机，就足以完成这件伟大的事情了。因为首先我们要明确的是，自拍不是艺术摄影、不是商业摄影，总之别把它当作专业摄影去做功课，我们的目的很简单，轻轻松松地自娱自乐！

以当今科技的发展水平，相信市场上任何一款数码相机都可以达成MM们的心愿。所以，大家在购置相机的时候，不如放轻松，从女孩的角度去大胆地挑选，不论是追求靓丽的色彩还是轻薄的外观，一切随兴吧！当然，不喜欢傻瓜相机的MM，也可以选择高端点的产品哟！

在这里，小辣椒要和MM们分享一下自己最为推崇的宝贝相机！



双屏先锋——三星PL150

自拍，是绝大部分女孩子使用数码相机的方式，不少达人还设计了诸如自拍姿势大全之类的教学内容。斜上45度，下颚微收、眼睛瞪大，嘴部微张，OK！一张比较成功的自拍照片出炉了。



不过，自拍时如何准确取景倒是比较麻烦。为了解决这一问题，三星拿出了双屏相机的解决方案。在今年的新品中，不少双屏相机都冲着自拍这个市场来了。

PL150可以看作是之前ST550的升级版本。作为双屏相机的延续，PL150可谓青出于蓝而胜于蓝，除了继续沿用1.5英寸的前置显示屏外，对于倍受好评，通过前置液晶屏实现的微笑拍摄、倒计时、儿童模式等实用功能，还做出了进一步的增强改进。现在微笑识别功能除了在检测到笑脸时会自动地触发相机拍摄外，还加入了双人模式，当在取景框中的两个人物向彼此倾斜头部时，相机就会自动拍摄照片。而倒计时功能也增加了自拍的娱乐性。

虽然前置显示屏的成本并不高，实现技术也并不难，关键就是在于对用户需求的把握。此次在微笑拍摄中新加入的双人模式倒是一个新鲜的玩意儿。这款千元级相机的价格也比较实惠，完全符合MM们购买相机的要求。



夜晚精灵——索尼TX7

其实很多卡式相机的夜晚拍摄效果都不很乐观，因为相对较小的传感器使得噪点较多，采用低感光度方式拍照又因为快门时间过长而导致无法手持拍摄，而这款索尼TX7同为使用背照式CMOS传感器，画质上十分值得期待，让MM们可以不分昼夜地自拍。

在外观上，索尼TX7依旧保持了17.5mm的超薄身躯，X7的前面板采用了拉丝金属底漆配合亮丽的钢琴烤漆设计，营造出了一种优雅的感觉，特别适合气质MM。



索尼TX7加强了视频拍摄功能，还进一步完善了全景扫描功能。功能上的升级幅度很大。另外一点就是配置了一款25mm-100mm焦段的潜望式镜头，大大改观了索尼T系列卡片相机没有大广角的问题，绝对是一款适合MM自拍的好相机。

目前大部分数码相机都具有防抖功能，但是这种防抖功能仅能减轻拍摄者抖动所导致的照片模糊，如果想定格运动物体，以前只能通过高速快门实现，但是在环境昏暗的情况下就不太“灵光”了。而索尼TX7所配置的动作防抖功能则是专为这样的情景而设计的，喜欢拍摄动态的MM一定会爱上它。



美颜概念——卡西欧S7

卡西欧的美颜概念从2007年开始，经过几年的深度打造，如今已经深入人心。主打美颜功能的S系列又得到了更新，虽然功能配置并未有大幅度的提升，但对于女性用户的体验感受来说，美颜依旧很强大。从最终的效果来看，卡西欧S7的美颜效果其实就是“简单”的去除面部皮肤的色块、提升对比度、提亮眼部效果。不过，这样的效果已经让人很省心了。

卡西欧的相机，有两个技术最能吸引眼球，第一就是恐怖的连拍速度，第二呢，就是卡西欧S7的主打的美颜功能。由于现场没有美女模特，小辣椒很扭捏的自拍了一张，按下快门后，需要等待机内处理约3秒钟。然后，回放照片，发现自己瞬间变白了，毛孔变少了，皮肤特别细腻！美颜这个功能类似照片的后期PS处理，你可以看作卡西欧S7内置了个图像处理软件，拍摄图片后，自动进行诸如磨皮，柔焦，调肤色等等图片美化处理，然后把处理后的照片呈现给你。



有人说美颜相机的实际效果并没有想象中强大，比起电脑软件来说，实在有些粗糙。不过，毕竟这是一款相机，这项功能的存在只是为了提升产品的娱乐性，帮助女孩子进行一些简单的“数码化妆”，如果过分强求反而没什么意思。从使用感觉来看，建议MM们将美颜等级调整到8级左右，这样既能去除脸部的小瑕疵，也能让照片看起来很自然。

