

实用的拍摄技法

汇集业内资深摄影师的宝贵经验与建议，内容涵盖适用器材、拍摄技巧、摄影构图、拍摄用光、人物摆姿、服装道具等方面，教您掌握各种人像摄影的实用知识与实拍技巧

- 附赠1000多个预设的动作
- 附赠500多个渐变、图案和样式
- 近300分钟的本书案例全程视频讲解
- 附赠1000多个笔刷和自定义形状
- 九大领域人像照片后期精修技巧展示
- 近100个本书案例的素材和最终效果文件

精妙的后期处理

结合专业修片师多年后期处理的工作经验，以实际应用为导向，通过对各种典型效果的技术分析和具体操作，引导读者快速掌握人像修饰的精妙技法

人像摄影与 Photoshop后期精修

佳图文化 编著

 科学出版社
www.sciencep.com

 北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhp.com.cn



实用的拍摄技法

汇集业内资深摄影师的宝贵经验与建议，内容涵盖适用器材、拍摄技巧、摄影构图、拍摄用光、人物摆姿、服装道具等方面，教您掌握各种人像摄影的实用知识与实拍技巧



精妙的后期处理

结合专业修片师多年后期处理的工作经验，以实际应用为导向，通过对各种典型效果的技术分析和具体操作，引导读者快速掌握人像修饰的精妙技法

人像摄影 后期精修

Photoshop

佳图文化 编著

 科学出版社
www.sciencepress.com

 北京希望电子出版社
Beijing Hope Electronic Press
www.bhpe.com.cn

■ 附赠1000多个预设的动作

■ 附赠500多个渐变、图案和样式

■ 近300分钟的本书案例全程视频讲解

■ 附赠1000多个笔刷和自定义形状

■ 九大领域人像照片后期精修技巧展示

■ 近100个本书案例的素材和最终效果文件



内 容 简 介

本书将摄影技术和 Photoshop 后期处理技术有机融合, 为广大读者详细地介绍了人像拍摄的实用技巧和使用 Photoshop 处理人像照片的常用技法。在讲解过程中以实际应用为导向, 通过各种具有代表性的、典型的案例技术分析和具体操作, 引导读者掌握人像照片的拍摄技巧和 Photoshop 后期处理人像照片的技能。

本书共分为 14 章, 前 5 章讲解了数码单反相机的基础知识和拍摄人像时的用光、构图、摆姿等技巧; 在后 9 章中, 主要针对广大 Photoshop 爱好者在日常修图中遇到的各种问题, 包括常用的人像照片处理技术, 头发、眼部、鼻部、嘴部、面部、手臂、腿部的修饰, 以及如何制作照片的创意特效和艺术效果, 以技巧讲解的方式, 带领读者逐步领略 Photoshop 的强大魅力。

本书讲解细致, 案例精美, 非常适合广大人像摄影爱好者和图片后期处理爱好者使用, 是一本实用的人像数码摄影学习宝典。

本书附赠 1 张 DVD 光盘, 其中包括书中各案例视频教学, 案例素材和最终效果文件以及附赠的 Photoshop 实用素材三部分内容。读者可以随时调用素材进行案例制作, 或者跟随视频教学进行学习, 以加深理解和记忆, 提高学习效率, 以将学习成果尽快应用到实际操作中。

需要本书或技术支持的读者, 请与北京清河 6 号信箱(邮编: 100085) 发行部联系, 电话: 010-62978181(总机) 转发行部、010-82702675(邮购), 传真: 010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影与 Photoshop 后期精修/佳图文化编著. —北京: 科学出版社, 2010.10

ISBN 978-7-03-029146-2

I. ①人… II. ①佳… III. ①人像摄影—摄影艺术②图形软件, Photoshop IV. ①J413②TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 191741 号

责任编辑: 武天宇 焦昭君 / 责任校对: 刘 伟
责任印刷: 合众伟业 / 封面设计: 深度文化

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京合众伟业印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2010 年 10 月第 1 版

2010 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-3 500 册

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 25

字数: 563 千字

定价: 75.00 元(配 1 张 DVD 光盘, 含视频教学)

PREFACE 前言

人像摄影以刻画和描述被摄者的外貌与神态为自己的表现任务。人像摄影是主流的摄影类型。一幅优秀的人像摄影是许多成功因素的总和：神情、姿态、构图、灯光、曝光、制作均要达到较高的境界，它们是总体的组成部分。一幅优秀的人像摄影作品不仅仅是对人物外貌形态的记录和表达，更要求拍摄者根据自己的构思创造意象和心灵之美，运用富有表现力的艺术形式探索和发掘被摄者的内心世界。本书在前5章详细介绍了人像拍摄的基本技巧，包括如何构图、如何处理光线、如何搭配服饰和道具以及如何摆姿的技巧等，使您了解和掌握拍摄出色人像作品的具体方法。

随着数码相机的逐步普及，数码后期处理软件的功能也越来越强大，应用水平也越来越高。数码照片后期处理可以使平淡的照片变为具有艺术美感的摄影作品。生活中有很多时刻需要我们记录下来，但是日常拍摄时总是因为各种因素导致拍摄的照片留有很多遗憾。例如拍摄时的天气因素、曝光不足、构图失败、造型光运用错误、模特的身材比例等客观条件均有可能导致照片达不到我们要求的效果，这时候就可以通过数码后期的修饰，解决这些烦恼。其实，学习数码后期处理对摄影爱好者的摄影技术水平也会有一定帮助，这是因为在摄影者修图的过程中，往往能体会到照片的不足之处，从而在今后的拍摄过程中注意避免某问题的发生。因此，数码照片后期处理不但是完善摄影作品的绝佳方式，也是提高摄影师自身技术的巧妙途径。

本书通过人像摄影与后期精修两个部分，为摄影与数码后期初学者提供了详尽的提高指南。在摄影知识和技巧部分，采用了大量的摄影案例图片，使您能够轻松理解和掌握应用方法。在讲解人像图片后期处理部分时，则采用了大量经过精心设计的案例，照片分析言简意赅，技巧提示举一反三，操作步骤简单明了，最终效果精美实用。如果您不愿意看文字，还可以直接打开本书配套光盘，欣赏具体的案例操作视频，更快速地学习到各种实用的后期处理技巧。

本书是佳图文化集体劳动的结晶，参与本书编著的人员包括黄刚、姚建慧、徐丽莎、陈立、崔淼、邓志远、杜芳、范晓玲、付宁、于丽丽、郭聪、郝婷、郭健、计国丽、李立敏、刘淑红、宋颖、王剑、王艳、黄正、李飞飞、李峰、李坤伟、吴晴、徐双巍、李雅男、刘琪、刘玉凤、于蕾、王丽丽等，在此对他们的辛勤工作表示衷心的感谢。

特别感谢以下资深摄影师对本书的大力支持，他们分别是（排名不分先后）：周维、龚恒乙、皮皮、王嘉泽、王雪娇、许加一、林希威、葛明、中国馒头、卢爱民、老狼、曹承辉、Leo、惠子、牛玉龙、丛军等。

由于作者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者朋友来信提出宝贵意见和建议，我们的联系方式是E-mail: jiatuwenhua@163.com，QQ: 1449355296，我们将努力给您满意的答复。

编著者





CONTENTS 目录

Chapter 01

人像摄影入门技法

1.1 拍摄角度的选择..... 2	
1. 平视拍摄 2	
2. 仰角拍摄 4	
3. 俯角拍摄 6	
1.2 景别的运用..... 10	
1. 特写 10	
2. 近景 11	
3. 中景 13	
4. 全景 14	
1.3 画幅的确定..... 16	
1. 横画幅..... 16	
2. 竖画幅..... 17	
3. 方画幅..... 17	
1.4 白平衡的调节..... 18	
1. 自动白平衡模式..... 18	
2. 日光模式..... 19	
3. 钨丝灯模式..... 19	
4. 荧光模式..... 20	
5. 阴影模式..... 20	
6. 阴天模式..... 21	
1.5 感光度的调节..... 22	
人像摄影有问有答	
Q01 如何与模特沟通? 23	
Q02 如何选择合适的人像镜头? 23	
Q03 如何使人物更加突出? 23	

Chapter 02

人像摄影构图

2.1 S形构图..... 26	
2.2 黄金分割法构图..... 26	
2.3 三分法构图..... 27	
2.4 灵活运用前景..... 29	
1. 烘托主体、渲染气氛..... 29	
2. 增添色彩、美化主体..... 30	
3. 交代时间、地点..... 31	
4. 加强画面的空间感和透视感..... 31	
5. 突出画面的内涵..... 32	
6. 给予人物以主观的地位感..... 32	
2.5 灵活运用背景..... 34	
2.6 巧用陪体..... 39	
人像摄影有问有答	
Q01 如何处理拍摄角度? 41	
Q02 如何处理杂乱的背景? 41	
Q03 在风景照中如何安排人物的位置? ... 42	
Q04 如何利用高角度拍摄? 42	

Chapter 03

人像摄影的用光

3.1 光线的造型目的..... 44	
1. 真实感..... 44	
2. 美感..... 44	
3. 光线的处理..... 45	





3.2 室内用光	47
1. 主光	47
2. 辅光	48
3. 背景光	49
4. 头发光	50
5. 窗户光	50
6. 轮廓光	50
7. 单灯布光	51
3.3 室外用光	55
1. 阴影处	55
2. 顺光	56
3. 逆光	56
4. 侧逆光	57
5. 前侧光	58
6. 侧光	58
7. 顶光	59
8. 散射光	61

人像摄影有问有答

Q01 如何使用测光表?	62
Q02 如何使用反光板?	62
Q03 怎样在逆光下重现美丽肌肤?	63
Q04 拍摄选择人工照明灯光的理由?	63
Q05 遮光罩有什么作用?	64

Chapter 04

人像摄影的摆姿技巧

4.1 面部特征的表现	66
1. 拍摄偏胖的人物面部	66
2. 表现人物的眼睛	67
3. 表现人物的面部表情	68

4. 选择拍摄角度	68
4.2 曼妙姿态的展现	69
1. 站姿	70
2. 坐姿	72
3. 躺姿	73
4. 卧姿	74
5. 手部的姿态	74
6. 肩部的线条	76
7. 面部表情与造型的整体性	77
4.3 群体人像摄影姿态的安排	79
1. 人物关系与姿态的联系	79
2. 双人群像	80
3. 三人群像	82
4. 四人或四人以上群像	83

人像摄影有问有答

Q01 如何帮模特摆姿?	85
Q02 如何在模特走动中拍摄?	85
Q03 如何利用支撑物做倚靠?	86

Chapter 05

人像摄影服饰与道具的运用

5.1 服饰的作用	88
1. 美化人物的形象	88
2. 强调整体的协调性	91
5.2 道具的运用	92

人像摄影有问有答

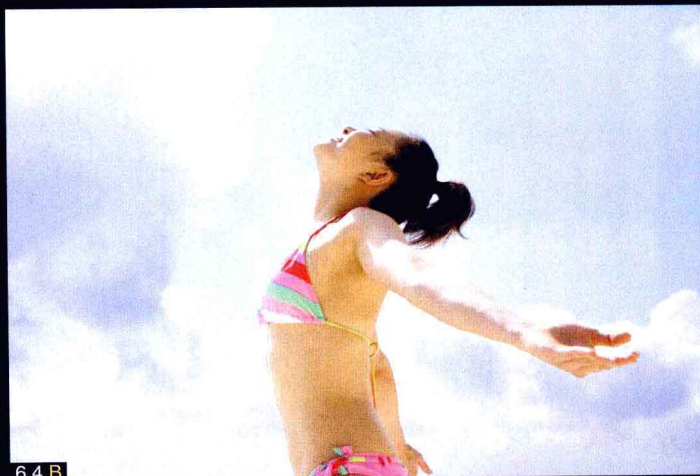
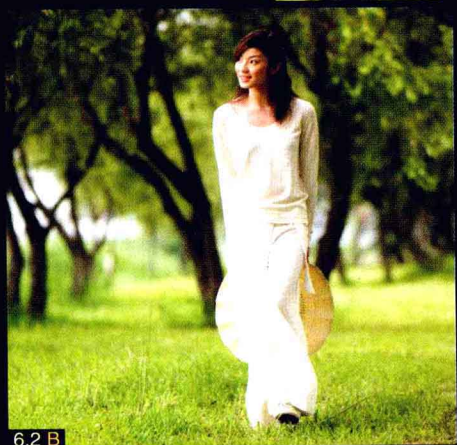
Q01 服饰对于拍摄有何作用?	95
Q02 如何选择合适的服饰造型?	95
Q03 为戴帽子的人拍摄要注意什么?	96
Q04 如何曝光使皮肤更加白皙?	96

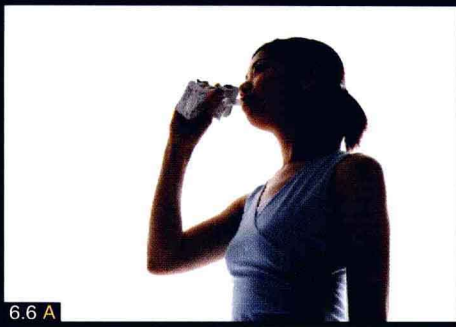


Chapter 06

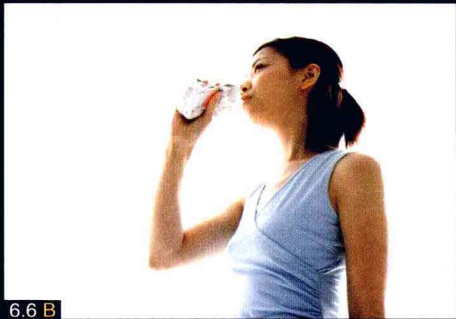
常用的人像照片处理技术

- 6.1 校正倾斜的人像照片 98
- 6.2 自由旋转照片的角度 100
- 6.3 让模糊的照片变得清晰 102
- 6.4 增加暗淡照片的亮度 104
- 6.5 改变画布尺寸并添加文字信息 106





6.6 A



6.6 B

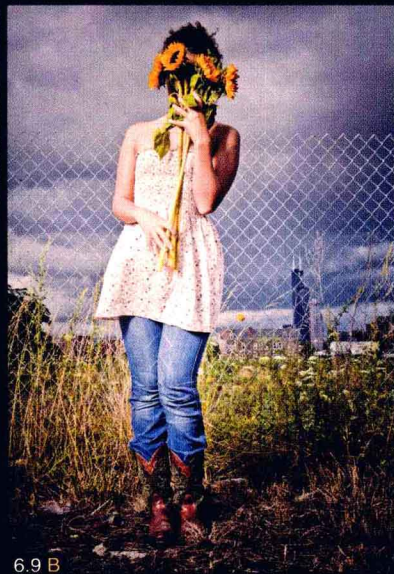


6.7 A

6.7 B



6.9 A



6.9 B



6.8 A



6.8 B



6.10 A



6.10 B

- 6.6 快速修正逆光拍摄的照片 108
- 6.7 把彩色照片变成单色照片 111
- 6.8 让色差过大的照片恢复原貌..... 114
- 6.9 快速翻新褪色照片 116
- 6.10 快速修复残破的照片 119

- 6.11 为照片制作柔光效果 121
- 6.12 为照片添加景深效果 124
- 6.13 减少杂色并柔化图像 128
- 6.14 去除照片上多余的内容 134

人像摄影有问有答

- Q01 如何拍摄使肤色更加均匀? 136
- Q02 如何选择合适的外景地点? 136
- Q03 拍摄人像时如何对焦? 137
- Q04 怎样使模特流露自然的表情? 137



6.12 A



6.12 B



6.11 A



6.11 B



6.14 A



6.13 A

6.13 B



6.14 B

Chapter 07

人像照片之头发美容

- 7.1 快速为头发染色 140
- 7.2 为头发做挑染 143
- 7.3 为头发增加闪亮光泽 145
- 7.4 改变人物的发型 150
- 7.5 为人物添加头饰 155

人像摄影有问有答

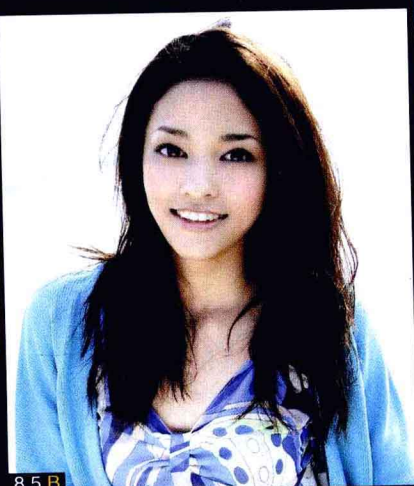
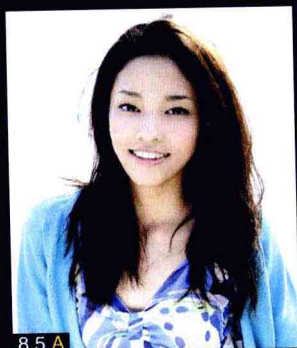
- Q01 柔光镜的作用是什么? 158
- Q02 如何表现女性的柔美? 158
- Q03 如何表现女性的妩媚? 159



Chapter 08

人像照片之眼部美容

- 8.1 跟眼袋说ByeBye..... 162
- 8.2 让黑眼圈不再来..... 164
- 8.3 去除照片上的红眼..... 167
- 8.4 打造一副蓝色隐形眼镜..... 169
- 8.5 使人物的眼睛变大..... 173





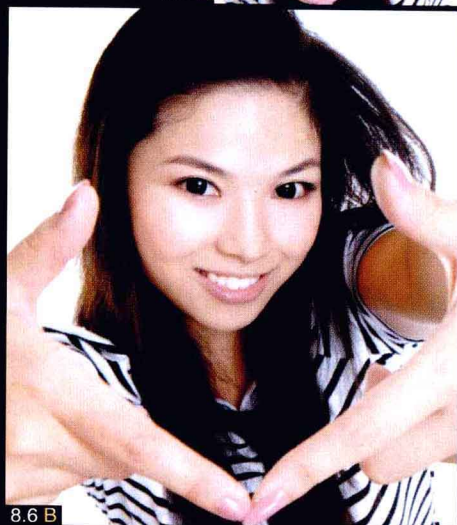
8.6 A



8.7 A



8.7 B



8.6 B



8.8 A



8.8 B



8.9 A



8.9 B

- 8.6 将人物变为双眼皮美女 175
- 8.7 时间到了! 睁开眼睛吧 180
- 8.8 睫毛变长的秘密 185
- 8.9 打造巴洛克式浓眉 190
- 8.10 打造传说中的柳叶弯眉 192

人像摄影有问有答

- Q01 如何制造亮晶晶的眼神光? 195
- Q02 怎样避免眼镜的反光? 195
- Q03 如何抓拍使人物更加生动? 196
- Q04 什么是剪影照片? 196



8.10 A



8.10 B

Chapter 09

人像照片之鼻部美容

- 9.1 拥有高高的鼻梁不再是梦 198
- 9.2 打造精致小鼻子 200
- 9.3 把小鼻子修饰得更加完美 202
- 9.4 去除鼻子上的痘痘 204
- 9.5 把大鼻孔修饰成小鼻孔 206
- 9.6 修饰出光洁的鼻头 208

人像摄影有问有答

- Q01 什么是“白鼻子”？ 212
- Q02 如何拍摄使人物更加有立体感？ .. 212
- Q03 摄影师的走位有什么作用？ 213
- Q04 如何布光拍摄忧郁的美女人像？ 213



9.1 A



9.1 B



9.2 A



9.2 B



9.3 A



9.3 B



9.4 A



9.4 B



9.6 A



9.5 A



9.5 B

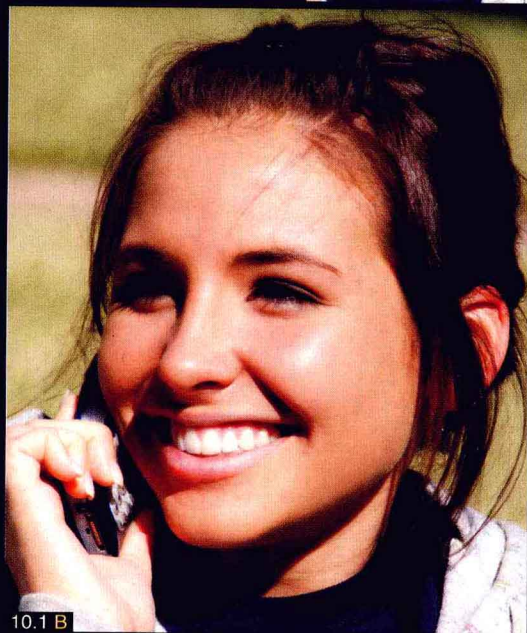


9.6 B

Chapter 10

人像照片之嘴部美容

10.1	滋润干燥的双唇	216
10.2	为颜色暗淡的嘴唇上色	219
10.3	快速变换口红的颜色	222
10.4	让薄嘴唇变得丰满起来	225





10.5 A



10.6 A



10.6 B



10.5 B



10.7 A



10.7 B



10.8 A



10.8 B

- 10.5 打造漂亮的樱桃小嘴 227
- 10.6 打造时尚的大嘴美女 229
- 10.7 修补有缺陷的牙齿 236
- 10.8 快速美白牙齿 239

人像摄影有问有答

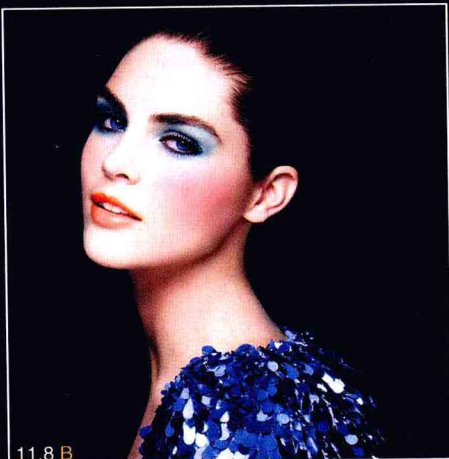
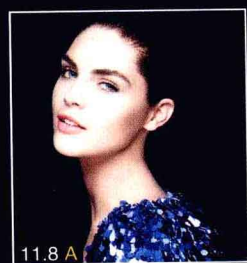
- Q01 如何调节拍摄现场的气氛? 242
- Q02 化妆有什么技巧? 242
- Q03 如何选择美丽的化妆造型? 242

Chapter 11

人像照片之面部美容

- 11.1 清除脸部的小痘痘..... 244
- 11.2 清除脸部小面积的雀斑 246
- 11.3 清除大面积的色斑..... 250
- 11.4 清除脸部的油光 253
- 11.5 为脸颊添加红润光泽 256





- 11.6 让脸部肌肤变得更加水嫩 259
- 11.7 快速拥有白晰的皮肤 263
- 11.8 为人物打造彩妆效果 268
- 11.9 让圆脸MM变成瓜子脸 274
- 11.10 让MM拥有甜甜的酒窝 276

人像摄影有问有答

- Q01 怎样让模特保持甜美的笑容? 278
- Q02 什么样的角度使脸型更瘦? 279
- Q03 如何表现优美的轮廓? 280
- Q04 如何在树荫下拍摄? 280