

中国科学出版集团
新世纪书局

人像摄影器材选购、摄影技法、照片后期处理**一本就够!**

Digital
Photography

数码单反摄影 人像实拍技法 从入门到精通

中国摄影标准教程

中国人像摄影家协会副主席 **刘光孝**
著名摄影家 **黄其昆**

图腾影像工坊 编著

**倾力
推荐**



科学出版社



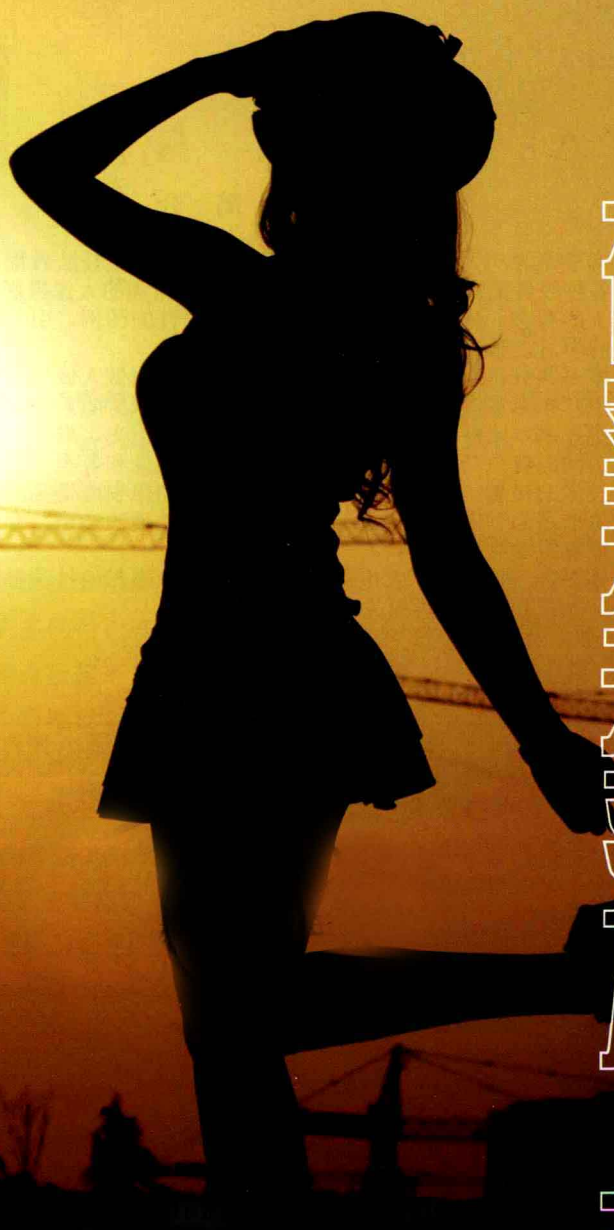
DVD 多媒体视频教学光盘

- 主流相机操作视频教程
- Photoshop基础入门视频教程
- 常用照片后期处理视频教程
- 电子版《数码相机常用100技》

数码单反摄影

图腾影像工坊 编著

人像实拍技法从入门到精通



科学出版社

内 容 简 介

本书是为广大人像摄影爱好者编写的人像拍摄技法教程。书中详尽介绍了各种经典又实用的拍摄技巧,并附有大量精美的人像摄影图例,秉承实用至上的观念,依托浅显的语言和极具代表性的图例,引领读者踏上人像摄影的学习之旅。

本书共分11章,首先从理念上介绍了什么叫做人像摄影以及人像摄影的特点,让摄影者对人像摄影有一个全新的认识;随后介绍了数码相机和人像摄影基本附件的基础知识;然后从构图、用光、颜色等方面介绍了人像摄影的经典技巧;接着以户外人像、室内人像和各类主题人像为实例,作为技术的提炼,告诉摄影者如何解决人像拍摄中所遇见的实际问题;最后,本书还为读者普及了关于数码照片后期处理的知识,介绍了人像数码照片处理的专业技法。

本书既可以作为广大摄影爱好者学习人像摄影的技法参考书,也可以作为广大职业院校摄影相关专业的教材用书。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影人像实拍技法从入门到精通 / 图腾影像
工坊编著. —北京: 科学出版社, 2010

ISBN 978-7-03-029730-3

I. ①数… II. ①图… III. ①数字照相机: 单镜头反
光照相机—人像摄影—摄影艺术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242080号

责任编辑: 林 陶 田龙美 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭琳君

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>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年1月 第 一 版	开本: 16开
2011年1月第一次印刷	印张: 17.5
印数: 1—4 000	字数: 426 000

定价: 72.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

P R E F A C E

人像摄影属于雅俗共赏的摄影题材，也是深受摄影爱好者欢迎的摄影题材，甚至有可能是摄影爱好者学习摄影时接触到的第一个摄影题材。虽然人像易于拍摄，但是要想拍好却有着一一定的难度，属于易学难精的摄影题材。

随着数字时代的来临，摄影经历了技术上的巨大变革，数码单反相机逐步进入平常老百姓的生活。每到节假日，众多摄友和摄影俱乐部成员结伴出行拍摄人像，其间，摄影者不仅拍摄出了照片，还因此结识了更多同行、在交流了摄影的技术和心得的同时，还扩大了自己的交友圈。人像摄影也因此而变得流行起来。

人像摄影有别于其他拍摄题材，它并不仅仅是对面前影像的记录和传达，也有别于风光摄影利用自然的光线和天然的风光进行创作。人像摄影需要更多的创造力，例如布置人造光源，设计拍摄对象的肢体动作，还需要更多的后期修编。而且，人像摄影不能由摄影者单独完成，它还需要摄影者与拍摄对象配合，甚至需要借力摄影助理、化妆师团队的创作。因此，人像摄影有其独有的特点，需要摄影者单独学习和提高。

本书从人像摄影的理念入手，依托各种具有技术代表的实例剖析人像摄影中的各个环节，启发摄影者创作更好的人像作品。

编著者

2010年12月

图书编委会

编 著：图腾影像工坊 由摄影家协会成员组成，致力于普及单反摄影，出版过多部关于摄影的图书

首席摄影：孙洪兵 知名风光摄影师

万文虎 知名时尚摄影师

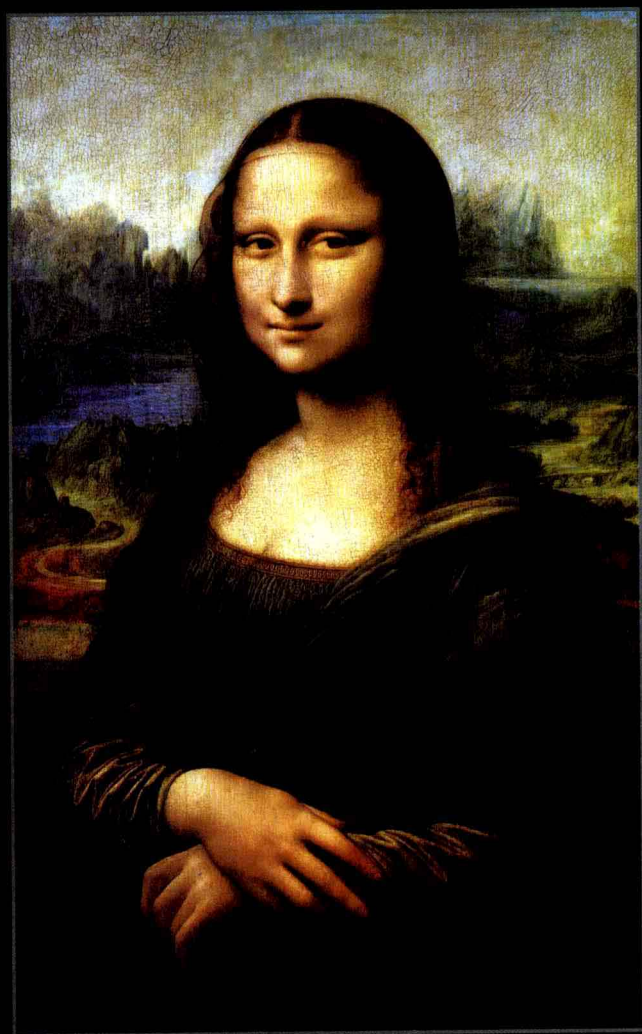
摄 影：缪培昌、陈龙、赖琴、时卫、许弟曦、贺成奎、王英、李华、穆莉、马丹、温静、胡可、隋寅、张姣、邓建功、王少华、刘刚、魏胜、徐晓娟

技术支持：李 元 世界八大风光摄影大师之一

刘光孝 中国人像摄影家协会副主席



人是社会生活的主体，是历史发展的动力。有史以来，人的面孔一直就是画家、人像摄影者研究和描绘的对象。纵览摄影发展史，有无数摄影家辛勤地耕耘着人像摄影这块园地，用他们的汗水、心血甚至毕生精力，丰富和发展着人像摄影的理论和内容，给我们留下了一幅幅栩栩如生的人像摄影佳作和宝贵的精神财富。



第1章 人像摄影的概念

1-1 人像摄影的发展	2
1-2 人像是心灵与容貌的镜子	4
1-3 人像摄影的用途与分类	5
1.3.1 纪实人像	5
1.3.2 实用人像	6
1.3.3 商业人像	6
1.3.4 表现性人像	7



第2章 人像摄影必备技术与器材

2-1 选择适合拍摄人像的数码相机	10	2.4.1 对焦模式	20
2.1.1 数码相机的LCD显示屏尺寸	10	2.4.2 人像对焦技巧	21
2.1.2 感光元件尺寸	10	2-5 白平衡	22
2.1.3 像素	11	2.5.1 色温的概念	22
2-2 影响曝光的要素	12	2.5.2 白平衡的作用	22
2.2.1 光圈	12	2.5.3 白平衡效果	23
2.2.2 快门	12	2-6 认识镜头	25
2.2.3 光圈与快门速度的关系	13	2.6.1 镜头的焦距	25
2.2.4 感光度	13	2.6.2 镜头的焦距与视角	25
2.2.5 测光与曝光	14	2.6.3 镜头的焦距与画幅	26
2-3 景深	17	2-7 怎样选择人像摄影镜头	27
2.3.1 景深概念	17	2.7.1 人像镜头	27
2.3.2 决定景深的3个要素	19	2.7.2 定焦镜头	28
2-4 对焦	20	2.7.3 标准镜头	29

2.7.4 广角镜头	29
2-8 人像摄影常用的拍摄模式	30
2.8.1 人像模式	30
2.8.2 光圈优先模式	30
2.8.3 快门优先模式	30
2.8.4 程序模式	30
2-9 人像摄影附件	31
2.9.1 三脚架	31
2.9.2 反光板	31
2.9.3 数码单反相机手柄	32
2.9.4 外置闪光灯	32



第3章 人像摄影构图技巧

3-1 人像构图的基本原则	36
3-2 人像摄影的布局	36
3-3 竖幅构图与横幅构图	37
3.3.1 竖幅构图	37
3.3.2 横幅构图	38
3-4 景深构图	39
3.4.1 虚实对比突出人像	39
3.4.2 控制景深的方法	39
3.4.3 景深的查看	39
3-5 构图中的透视	40
3.5.1 透视的概念	40
3.5.2 焦距对透视的影响	41
3.5.3 营造纵深感的常见拍法	41
3.5.4 长焦镜头的透视效果	41
3-6 常规构图方式	42
3.6.1 点构图	42
3.6.2 对角线构图	43
3.6.3 三角形构图	44

3.6.4 汇聚点构图	45
3.6.5 曲线构图	46
3.6.6 画框构图	47

3-7 人像摄影中的前景与背景	48
3.7.1 前景	48
3.7.2 背景	51
3.7.3 前景与背景统一	53
3-8 对比构图	54
3.8.1 刚柔对比	54
3.8.2 明暗对比	54
3.8.3 色彩对比	55
3.8.4 动静对比	56
3-9 人像摄影中的画面空间	56
3.9.1 视向空间表达	56
3.9.2 运动空间规则	57
3-10 人像写真拍摄视角的变化	58
3.10.1 水平拍摄	58
3.10.2 俯拍	59
3.10.3 仰拍	59



第4章 人像摄影的控场与摆姿

4-1 人像摄影的基本引导	62
4.1.1 学会与拍摄对象沟通	62
4.1.2 营造轻松的气氛	63
4.1.3 控制拍摄距离	63
4.1.4 与拍摄对象互动	63
4-2 拍摄头部姿态要领	64
4.2.1 注意头和肩轴线的位置	64
4.2.2 注意人物头部倾斜	64
4-3 对准人物的眼睛对焦	65
4-4 拍摄人物的嘴巴	66
4.4.1 自然的笑容	66
4.4.2 表现滋润双唇	66
4.4.3 唇部之间的缝隙	67
4-5 注意下巴的高度	68
4-6 手部的姿势	69
4-7 坐姿	71



4-8 站姿	72
4-9 躺姿	74
4-10 人像摄影的景别与身位	75
4.10.1 全身人像	75
4.10.2 半身人像	76
4.10.3 侧面人像	78
4.10.4 特写人像	79
4-11 修饰脸型	80
4.11.1 让拍摄对象微微低头	80
4.11.2 手部造型	81
4.11.3 利用头发遮挡	81
4-12 摄影情景之“物”——道具的使用	82
4.12.1 主题性道具	82
4.12.2 辅助性道具	83
4.12.3 掩饰性道具	84

第5章 光在人像摄影中的应用

5-1 光线的基本性质	88
5.1.1 什么是光	88
5.1.2 色彩是光的物理反映	88
5.1.3 光源	88
5.1.4 自然光	90
5.1.5 光的变化	92
5-2 人像摄影中的影调	93
5.2.1 高调	93
5.2.2 低调	94
5-3 光线的方向	95
5.3.1 顺光	95
5.3.2 侧光	96
5.3.3 侧逆光	97
5.3.4 逆光	97
5.3.5 剪影	99



第6章 色彩在人像摄影中的应用

6-1 认识色彩	102
6.1.1 色彩的属性	102
6.1.2 什么是三原色	102
6.1.3 色轮	102
6-2 暖色调与冷色调	103
6.2.1 暖色调	103
6.2.2 冷色调	104
6.2.3 利用白平衡设置冷暖色调	106
6-3 不同颜色的运用	107
6.3.1 红色	108
6.3.2 绿色	110

6.3.3 蓝色	112
6.3.4 黄色	114
6.3.5 白色	115
6.3.6 黑色	116

6-4 白加黑减	118
6-5 颜色搭配	118
6.5.1 互补色	118
6.5.2 相邻色	120
6.5.3 黑色配搭白色	121
6-6 肤色	122



第7章 户外人像摄影技巧解析

- 7-1 户外人像的拍摄器材及前期准备 126
 - 7.1.1 了解拍摄地信息及制订拍摄计划 126
 - 7.1.2 查询天气确定拍摄时间 127
 - 7.1.3 携带哪些拍摄器材 127
- 7-2 寻找阴影进行拍摄 128
- 7-3 反光板在户外摄影中的使用 130
 - 7.3.1 反光板的作用 130
 - 7.3.2 漫射光条件下的补光 130
 - 7.3.3 直射光条件下的补光 132
 - 7.3.4 不同反光板的差异及特点 134
- 7-4 消除头顶光 134
- 7-5 减弱光线 135
- 7-6 在室外使用闪光灯 136
 - 7.6.1 逆光补光 136
 - 7.6.2 漫射光条件下补光 138
 - 7.6.3 控制距离 138
- 7-7 背景的选择及控制 141
 - 7.7.1 简洁背景 141
 - 7.7.2 排除干扰物 142
- 7-8 选择侧逆光照明 143
- 7-9 户外人像的其他拍摄技巧 144
 - 7.9.1 为拍摄对象考虑 144
 - 7.9.2 一定带上三脚架 145

第8章 室内人像摄影技巧解析

- 8-1 利用室内自然光拍摄 148
 - 8.1.1 寻找窗户光 148
 - 8.1.2 测光位置 149
 - 8.1.3 利用室内光源进行拍摄 150
- 8-2 认识摄影棚 151
 - 8.2.1 寻找摄影棚 151
 - 8.2.2 摄影棚需具备的条件 152
- 8-3 认识摄影棚内的设备 152
 - 8.3.1 闪光灯 152
 - 8.3.2 闪光灯灯架 153
 - 8.3.3 灯罩 154
 - 8.3.4 四页挡光板 154
 - 8.3.5 柔光箱 154
 - 8.3.6 反光伞 154
- 8-4 控制光线的软硬 155
 - 8.4.1 营造硬光 155
 - 8.4.2 营造软光 155
- 8-5 摄影棚测光技巧解析 156
 - 8.5.1 闪光同步速度 156
 - 8.5.2 选择手动模式 156
 - 8.5.3 测光表 156
- 8-6 如何触发闪光灯 157
- 8-7 人像拍摄布光实例 157
 - 8.7.1 正面单灯加柔光箱 157
 - 8.7.2 侧面单灯打硬光 158
 - 8.7.3 软硬光结合 159
 - 8.7.4 软硬光结合体现人物线条 159
 - 8.7.5 双柔光打平光 160
 - 8.7.6 双柔光制造高调 160
 - 8.7.7 双灯硬光制造轮廓光 161



第9章 民俗人像拍摄技巧解析

9-1 民俗人像拍摄器材及前期准备	164
9.1.1 提前了解目的地的信息	164
9.1.2 选择拍摄时间	164
9.1.3 拍摄地点	165
9.1.4 民俗人像摄影需要的摄影器材	165
9.1.5 拍摄民俗人像需要注意的事项	165
9-2 民俗人像中的重点拍摄题材	166
9.2.1 民俗文化	166
9.2.2 民俗服饰	167
9.2.3 当地老人	169
9.2.4 当地小孩	170
9.2.5 民俗生活照	172
9-3 怎样丰富画面内容	174
9.3.1 巧设前景	174
9.3.2 选择适宜的背景	177
9.3.3 重复构图	177
9-4 特殊拍摄手法	178
9.4.1 抓拍	178
9.4.2 盲拍	178



第10章 夜景及其他场景人像拍摄技巧解析

10-1 夜景人像必备的摄影器材	182	10-7 其他场景或题材人像	191
10.1.1 三脚架	182	10.7.1 咖啡馆、酒吧	191
10.1.2 外置闪光灯	182	10.7.2 公园	192
10.1.3 闪光灯柔光罩	183	10.7.3 铁轨	192
10-2 夜景人像的拍摄技巧	183	10.7.4 情侣	193
10.2.1 使用慢速闪光功能拍摄	183	10.7.5 海与沙滩	194
10.2.2 控制背景曝光	185	10.7.6 黄昏	196
10-3 展场人像的器材准备	186	10.7.7 街拍	197
10-4 展场人像拍摄技巧	186		
10.4.1 设置正确的白平衡	186		
10.4.2 设置合适的感光度	187		
10-5 现场光线的控制	188		
10-6 灵活的拍摄角度	188		



第11章 数码人像照片的后期处理实例

11-1 RAW与JPG格式 200

11.1.1 RAW与JPG格式的对比 200

11.1.2 常见的RAW格式文件处理软件 202

11-2 如何将数码照片导入电脑 204

11.2.1 用数据线输入 204

11.2.2 用读卡器输入 205

11-3 为数码照片选择合适的保存格式 206

11.3.1 妥善保存原始图片 206

11.3.2 需要继续处理的文件最好保存为
哪种格式 207

11.3.3 文件处理完毕后的存储格式 207

11-4 人像照片的常见构图问题处理 208

11.4.1 将横幅照片旋转正常 208

11.4.2 裁剪照片 209

11.4.3 将拍歪的照片调正 210

11.4.4 去除背景杂物 212

11-5 人像照片的常见曝光问题处理 214

11.5.1 处理曝光不足的照片 214

11.5.2 去除照片灰蒙蒙的感觉 216

11.5.3 处理曝光过度的照片 219

11.5.4 事后补上闪光灯 220

11.5.5 补救闪光灯过亮的照片 223



11-6 人像照片的调色与润色 224

11.6.1 改变服装颜色 224

11.6.2 更换头发颜色 226

11.6.3 制作阿宝色人像 228

11.6.4 转换黑白照片 233

11.6.5 保留局部颜色 236

11-7 人像照片的美容技法 238

11.7.1 让人物眉毛更浓密 238

11.7.2 改变眼睛颜色 240

11.7.3 去除人物红眼 243

11.7.4 让眼睛更有神 245

11.7.5 去除人物的眼袋和黑眼圈 249

11.7.6 美白人物牙齿 252

11.7.7 后期加口红 254

11.7.8 美化皮肤——磨皮 257

11.7.9 抚平人脸皱纹 260

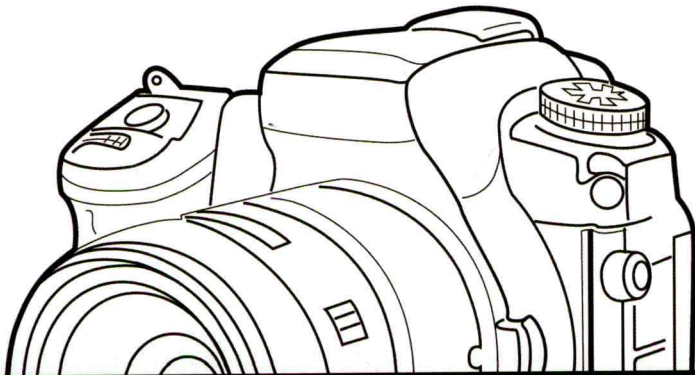
11.7.10 人脸祛痘 262

11-8 人像照片的高级处理技法 263

11.8.1 制造数字景深 264

11.8.2 数码照片的艺术合成 266

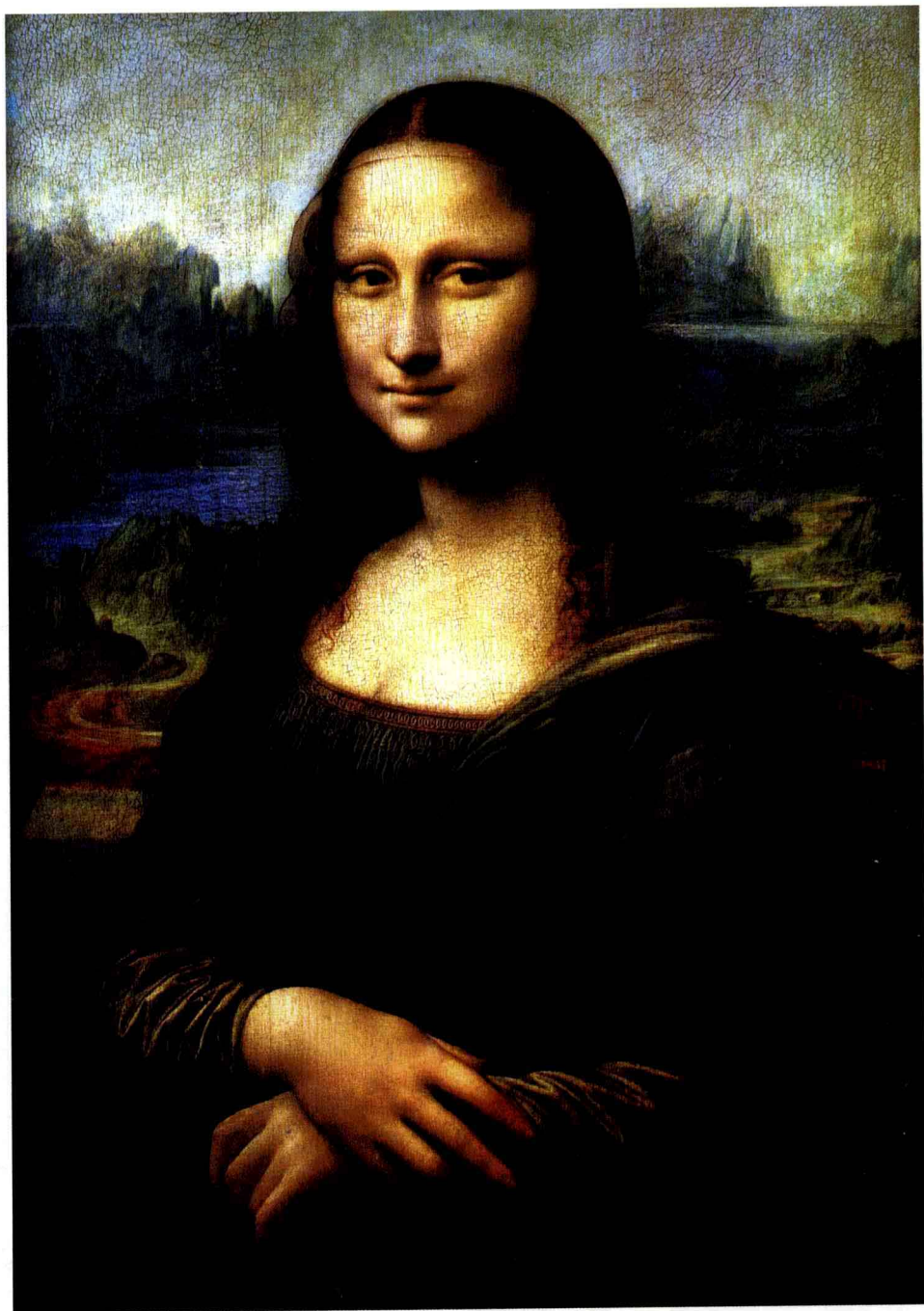




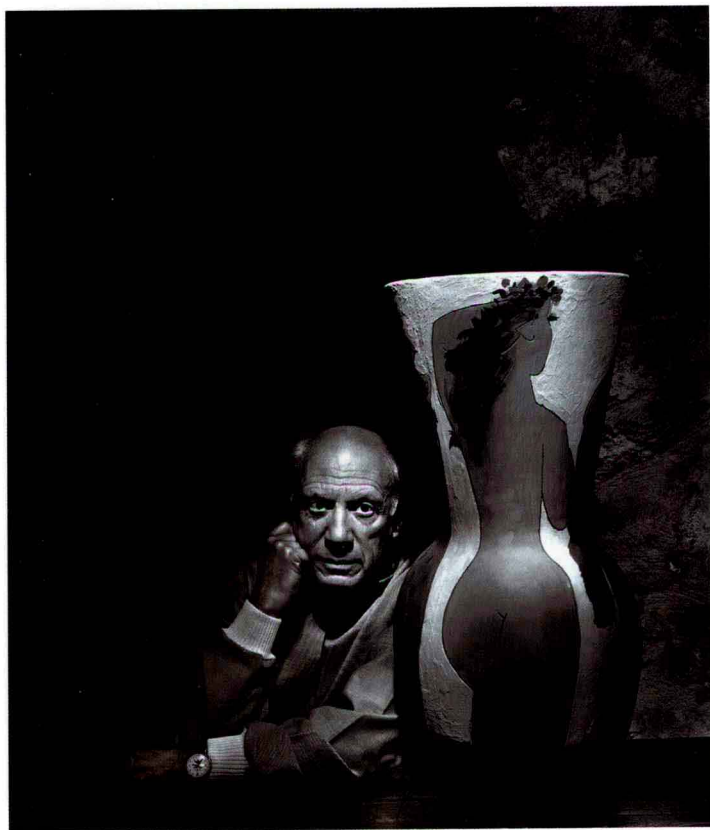
第1章 人像摄影的概念

人像摄影的发展

很早以前，人们就因为各种需要用各种方法描绘自己的形象。人像画面最早出现在绘画中，尤其到19世纪早期，当时的油画肖像已经非常时髦，创作上也日臻成熟，产生了不少优秀的肖像绘画作品。在西方，当时绘画的最大功用就是肖像绘制，最有影响的画家，如达·芬奇、伦勃朗等都是以绘制肖像著称。在我国，肖像画作则是以表彰或祭祀元勋功臣、列祖列宗为目的。



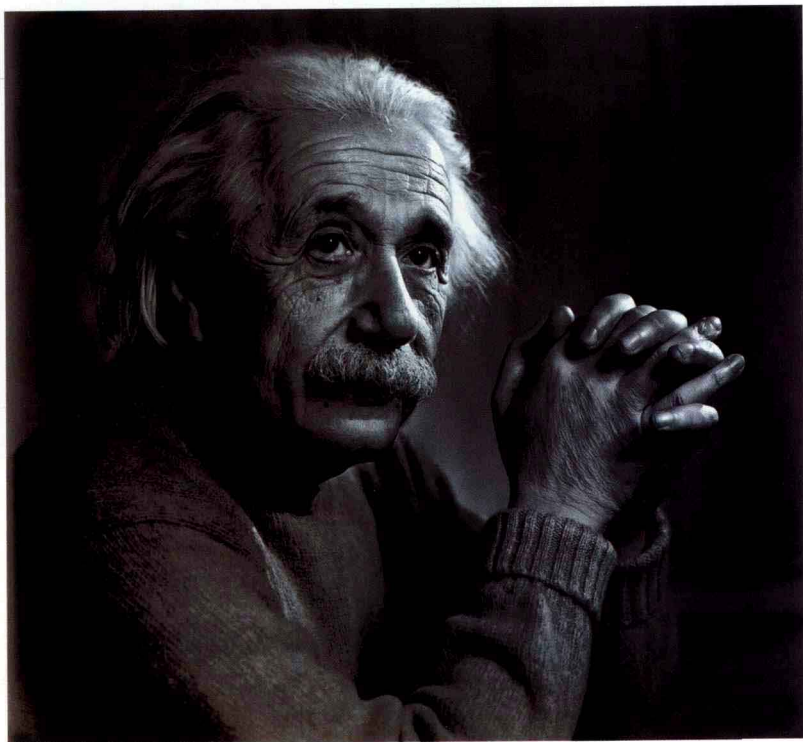
《蒙娜丽莎》是达·芬奇的经典代表作，在一定程度上，它代表着肖像绘画的最高成就



📷 照片中毕加索几乎没有意识到镜头的存在，沉浸在自己的艺术世界，展示着他作为一位伟大艺术家的形象

随着摄影科技的不断进步和人们艺术观念的更新，人像摄影在今天已经有了很大的变化。丰富的照明设备、高速自动对焦镜头、数字感光材料的诞生，使一个摄影者在一天内就能为被摄者拍摄许多作品，大大增加了摄影师创作的可能性。如今，人像成为摄影最普遍的题材，几乎所有的摄影者都拍摄过正式或非正式的人像照片。

📷 这张表现爱因斯坦思考的照片摄于1948年，经常被印在科普材料上



直至摄影的发明才使肖像的绘制“平民化”。欧洲的画家们捷足先登，用拍照的“暗箱”代替了画笔。1861年伦敦《摄影新闻杂志》的一篇社论说：

“肖像摄影，代表了合乎人类理想的大众化艺术。基于这种意义，摄影已经拆除了妨害自由的贫富之差。就由于有摄影所带来的恩惠，一个勉强可以维持温饱的贫苦人家，也可以为自己的妻子们拍摄一些很讲究的人像照。这种人像照的艺术境界之高，并不亚于欧洲各大君主所画的肖像画”。

即使没有见过毕加索、爱因斯坦的人，也能从照片去认识他们。因为卡什、密利这些人像摄影大师用影像“复活”了他们。给爱因斯坦拍摄过肖像照的哈尔斯曼甚至认为，肖像照是胜过一切的“人的文献”。

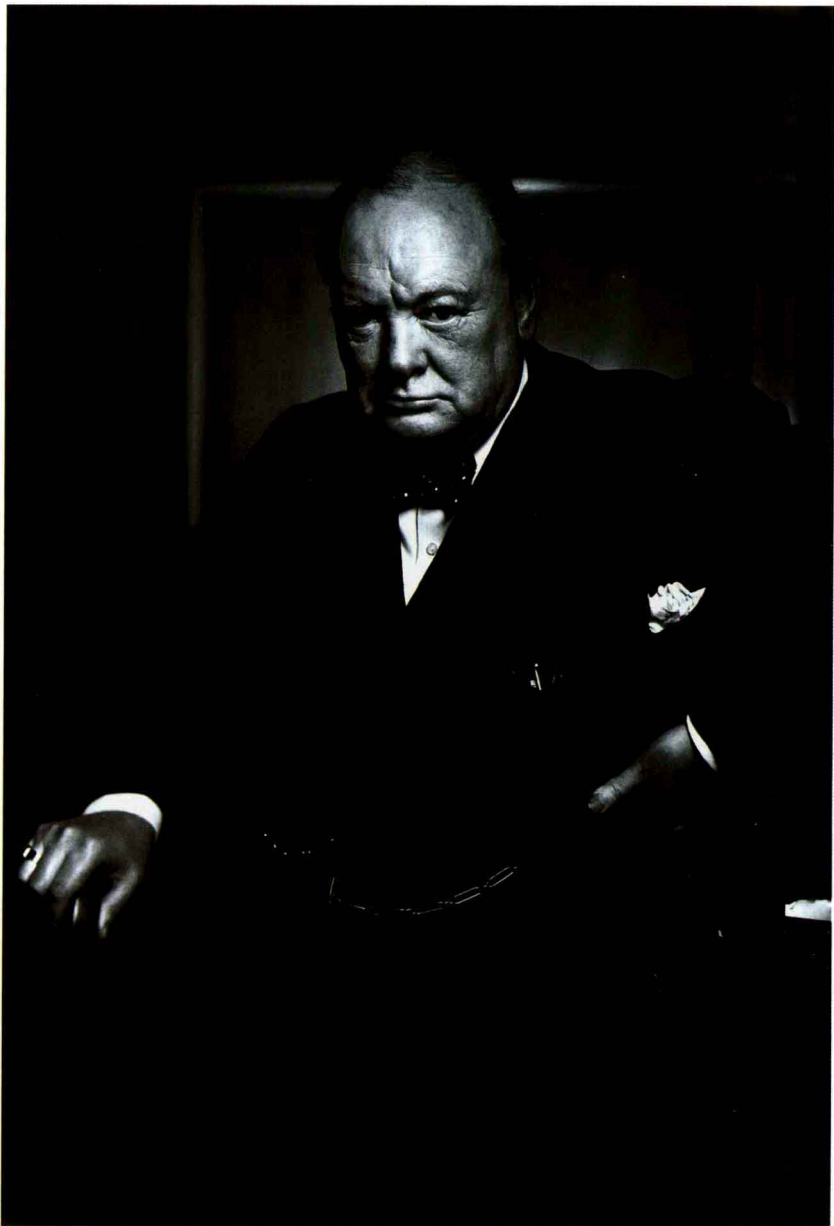


人像是心灵与容貌的镜子

人像摄影是一种以刻画人物的面部表情和身体姿势为主的摄影体裁，它实质上是借助照片这种外在的形式，通过摄取人物的形貌特征来传达人的内在情感、气质与精神的。日本人像摄影家土门拳说：“所谓肖像摄影，就是把个人作为历史的、社会的存在记录下来。”

作为摄影艺术的一个门类，就它的本质属性而言，并不是说所有的人像照片都是艺术作品。尽管一幅人像摄影作品必须如实地记录被摄者的面孔和形体，但是，如果一张拍摄出来的照片与被摄对象大致相像，仅仅展现了被摄对象的外观和表面特征是不够的，是缺乏感染力的。

一幅真正的人像作品必须反映出被摄对象的性格和风度，揭示出其内在的精神世界。摄影者必须超越一个人外表的形貌特征，表达出他内心的情感、气质和精神。有人认为，人像的本质不在于记录“表层面孔”，而在于表现“深层面孔”也就是这个意思。



照片真实展现了丘吉尔愤怒的表情，形象地反映了第二次世界大战时期英国首相丘吉尔像一头怒吼的雄狮要与希特勒等法西斯决战到底的决心，极大地鼓舞了全世界人民反法西斯战争的斗志。这就是透过形象“表层”表达出个人内心的“深层”。它无疑是卡什敏锐的直觉对题材核心的分离、抽取与提纯

人像摄影的用途与分类

人像摄影可以从表现手段、拍摄题材、使用目的、拍摄景别来划分。如从表现手段区别可以分为纪实性人像和表现性人像；从拍摄题材区别可以分为魅力照、儿童照、证件照、名人照、婚纱照；从使用目的区别可以分为商业人像、广告人像、新闻人像、记录人像、艺术人像；从拍摄景别区别可以分为特写头像、半身像、全身像以及合影像，还可为环境人像、影室人像，抓拍人像、摆拍人像和自拍人像等。

为了叙述的方便和区别，下面以纪实人像、实用人像、商业人像和表现性人像来做分类界定。

1.3.1 纪实人像

纪实摄影实质上是一种对人类社会生活以及生产活动的记录，因而纪实人像既属于人像摄影范畴，又具有新闻摄影的性质。不过一般的人像摄影着重于艺术性和观赏性，而纪实人像摄影更着重于思想性和社会性，因而后者具有更强的思想性和感染力，并且具有很高的史料价值。因此，纪实人像应该记录人在社会变迁中的多种典型经历，这样的作品无论在当时或将来，都具有极高的历史价值。

纪录片制作人郑琼说：“一个国家没有纪录片，就像一个家庭没有相册。”纪录片如此，纪实摄影也如此。当代中国摄影史上的《在结婚登记处》（李仲魁，1952年摄）、《虔诚者》（李振盛，1968年摄）、《上访者》（李晓斌，1977年摄）、《大眼睛女孩》（解海龙，1991年摄）都是纪实人像的代表作。它们是生活状态的冷峻白描，时代变迁的影像见证。



📌 纪实人像表现生活的原生态，主要的拍摄方法是：摄影者不要去主导和干预被摄者，采用偷拍方法拍摄