

摄影 爱 摄影

爱



LOVE
PHOTOGRAPHY

让美女爱上你的 这些摄影技法



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn



数码创意

飞思数字创意出版中心

编著

监制

展现美丽肌肤

改变相机的色温，使用偏冷的白平衡进行拍摄，这样人物的皮肤看起来就很白皙。一个简单的设置就可以让摄影者省去很多麻烦。

摆姿的门道

模特的姿势要根据人像的主题，拍摄风格而定，尽量要展现女性的身体曲线，让脸部显得瘦小，身材显得修长，胸部显得丰满等。

拍出神态美

拍摄美女照片时，被摄对象都希望照片中的自己有着美丽的神态。如何展现女性美丽的神态呢？跟着本书学习，你就会成为拍摄美女照片的高手。



视觉双爱

LOVE
PHOTOGRAPHY

让美女爱上你的
这些摄影技法

数码创意
飞思数字创意出版中心

编著
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

买了数码相机,自然就想将这世上所有美丽的东西都拍摄下来。而对于广大的摄影爱好者来说,也许最轻灵秀丽的就数那些漂亮美眉们了。但在实际拍摄中许多人发现,美女个个都亭亭玉立,但自己拍出来的照片的效果却不是很好,是美眉不漂亮还是自己的技巧有问题呢?

为了让广大摄影爱好者找到这个问题的答案,本书从实际出发,帮助大家学习怎样更好地用相机展现出女性的美丽。在这本书里,没有什么高深的理论,我们要告诉你的,只是如何解决在实际拍摄中遇到的各种问题。翻阅本书,相信你一定会学到各种技法,从而拍摄出让美女喜欢的照片。还犹豫什么?马上开始吧……

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

让美女爱上你的这些摄影技法 / 数码创意编著. —北京:电子工业出版社, 2010.10
(爱摄影)

ISBN 978-7-121-11599-8

I. ①让… II. ①数… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158884 号

责任编辑:姜 伟

文字编辑:江 琴

印 刷:

装 订:北京外文印务有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编:100036

开 本:720×1000 1/16 印张:11.5 字数:349.6 千字

印 次:2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数:5 000 册 定 价:49.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言 Preface

数字生活时代，人们渐渐地爱上用手中的数码相机去拍摄大千世界的美好瞬间，记录成长过程，表达情感、传递爱。然而，拍摄时您是否能随心所欲地用手中的“爱机”快速捕捉称心如意的画面？您是否了解数字暗房技术能像魔术师一般把您的照片变得美轮美奂？

《爱摄影》丛书为爱上摄影的您量身打造了数码摄影学习计划，提供全方位的帮助，从数码相机选购、使用指南、拍摄技法、构图和曝光到后期处理，书中精心设计的“授人以渔”的学习方法、无限的创意思路、方便实用的技术手段，从零开始帮助您快速掌握数码摄影核心技术。

如果您是初学者，跟随本丛书学习，您会惊喜地发现，“原来摄影如此简单，我也可以成为一名摄影师了”；如果您是摄影发烧友或专业摄影师，同样能从每本书中汲取灵感、寻找至胜法宝，拍出更具视觉冲击力的作品。

《爱摄影》丛书共分8册，下面简要介绍每本书内容，您可以根据自己的需要进行选择。

《关于数码单反那些事儿》：熟悉数码单反相机，进入数码摄影殿堂。

《构图和曝光，其实没那么难》：成功作品两大基本法则分类阐述。

《速查速会，玩转摄影》：摄影专业词汇，快速查找快速理解。

《摄影师的那些技法，一学就会》：摄影大师作品的成功之道。

《旅行拍摄，轻松搞定》：如何拍出吸引他们眼球的旅游摄影作品。

《让美女爱上你的这些摄影技法》：如何与她做“心的交流”，是本书要教会您的。

《你也能拍出美丽的风光照片》：将平凡的景色拍出“不平凡”。

《让每张照片都成为佳作的Photoshop后期技法》：掌握数码照片处理的更多秘密。

爱摄影学习之路

零基础 ①

进入摄影师的殿堂 ②

成为数码暗房高手 ③

《关于数码单反那些事儿》

数码摄影两大法则

汇总摄影专业词汇

和摄影师学习拍摄

外出游玩

为美女拍照

表现迷人的景色

《构图和曝光，其实没那么难》

《速查速会，玩转摄影》

《摄影师的那些技法，一学就会》

《旅行拍摄，轻松搞定》

《让美女爱上你的这些摄影技法》

《你也能拍出美丽的风光照片》

《让每张照片都成为佳作的
Photoshop后期技法》



目录 Contents



PART 01

拍摄美女前要知道些什么

经济型数码人像摄影相机	2
中档型数码人像摄影相	3
高档型数码人像摄影相机	4
彰显自然美的人像专用镜头	5
用镜头长焦端拍摄	6
广角镜头下的美女	7
用大光圈拍摄	8
我该用什么样的测光模式	9
用手动模式 (M) 拍出免后期的人像	11
用光圈优先模式 (A) 更专业	12
还有简便的人像曝光模式	13
利用连拍捕捉动态的瞬间	14
偏冷的白平衡摄影可以拍出更白皙的肌肤	15
调高ISO来获得清晰影像	16
机顶便捷闪光灯	17
摄影包里的小太阳——外接闪光灯	18
影室灯和附属配件	20
反光板人像必备	22
三脚架不可不用	23
寻找合适的场景	24
提前勘察场地	25
避开不理想元素	26
了解适合拍摄的时段	27
与模特沟通的技巧	28



PART 02

构图美女

横构图与竖构图	30
黄金分割定律	31
隐形的线条美	32
对角线构图强调视觉效果	33
对称性构图表现虚实结合	34
平衡与非平衡	35
明暗对比突出忧伤感	36
色彩对比丰富画面	37
刚柔对比营造时尚感	38
相机高于模特的眼睛	39
低角度仰拍表现更多环境元素	40
不要从人物关节处截取画面	41
留白表现意境	42
稳定的三角形构图	43
前景与背景的统一	44
营造透视感	45





PART 03

让她爱上这样的光线

光线的气候和季节属性·····	48
一天中的光线变化·····	49
上午7~10点拍出的颜色最好看·····	50
在阴影中拍摄·····	51
过滤强光让它变为柔光·····	52
阴天柔和的光线·····	53
善于利用光影·····	54
繁华夜景下的美女人像·····	55
顺光拍摄常出现受光不匀的问题·····	56
侧光时的立体人像·····	57
逆光拍摄美女剪影·····	58
逆光下重现美丽的肌肤·····	59
逆光会使背景变得单纯·····	60
巧用眩光·····	61
利用“窗户光”拍摄美女·····	62
利用光线形成画面整体格调·····	63
挑选合适的场合进行补光·····	64
利用闪光灯拍出夜晚的感觉·····	65
闪光同步·····	66



PART 04

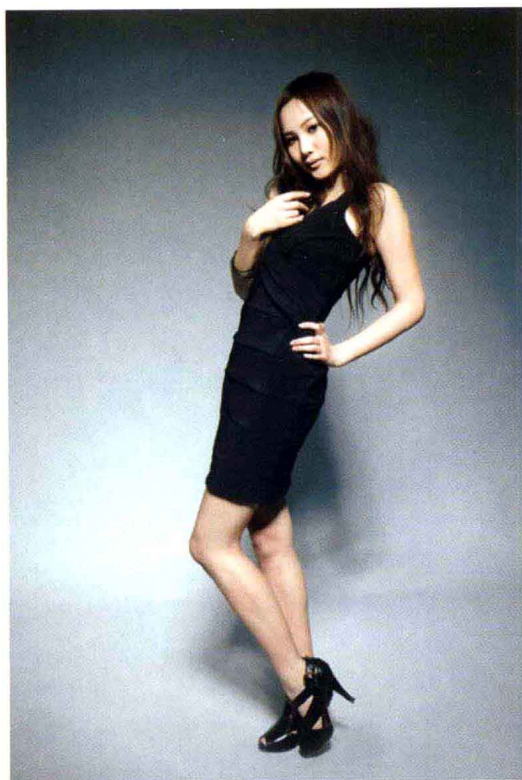
摆姿的门道

女性的形体和气质·····	68
不要敷衍了事·····	69
不断变化的摆姿·····	70
让她舒适·····	71
头与肩·····	72
让眼睛保持生动有活力·····	73
不要忽视嘴巴的作用·····	74
合适的下巴高度·····	75
手的摆放很重要·····	76





手臂的姿势·····	78
脚的摆姿·····	79
3/4侧脸彰显最佳面容·····	80
表现细致五官的头肩像·····	81
考验身体协调的半身像·····	82
身姿优美的全身像·····	83
坐姿的要点·····	84
站姿的变换·····	85
蹲姿的要点·····	86
尽显妩媚的躺姿·····	87
服饰的重要性·····	88
美女修长的腿·····	89
只拍双腿也很美·····	90
让她旋转增加拍出好作品的几率·····	91
大胆表现女人的丰满·····	92
帮美女掩饰她的体重·····	93
过于消瘦的美女·····	94
有着双下巴的她·····	95
怎样拍摄宽额头·····	96
将她的耳朵“变小”·····	97
拍摄长鼻子和短鼻子·····	98



PART 05

神态显示出的美

化妆小技巧·····	100
定焦在眼部·····	101
目光的方向·····	102
眨眼和眯眼·····	103
制造眼神光让眼睛更生动·····	104
眼神控制整个画面效果·····	105
微笑还是严肃·····	106
自然的笑容最美·····	107
让她用眼睛来笑·····	108
神态特写的把握·····	109
随时准备好写实·····	110





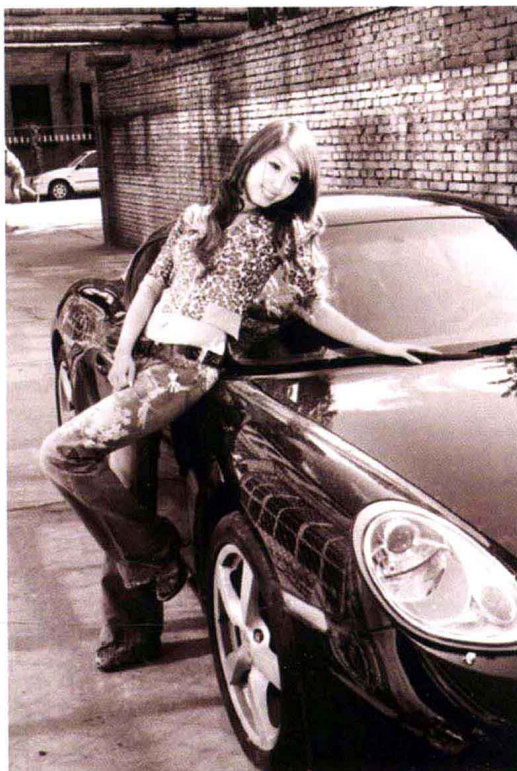
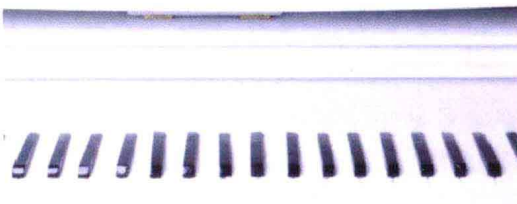
拍出闭目女性的妩媚·····	111
性感的嘴唇·····	112
正面面部美女特写·····	113
侧面美女表现她的眼神交流·····	114



PART 06

气氛抓住她的心

注意美女的情绪状态·····	116
背影的表现力·····	117
拍出融入环境的感觉·····	118
制造故事性·····	119
隔着玻璃拍摄·····	120
利用光线营造氛围·····	121
控制影调·····	122
利用高ISO拍摄·····	124
淡化处理人物·····	125
使用广角镜头·····	126
利用花朵让模特变明亮·····	127
加入鲜艳的色彩营造欢乐气氛·····	128
营造神秘感·····	129
制造骇人气氛·····	130
黑白美女·····	131
冷色调创造多愁善感的气氛·····	132



PART 07

让她爱上户外拍摄

人潮中捕捉她的靓影·····	134
公园里的美女·····	135
仔裤美女·····	136
拥抱大自然·····	137
香车美女·····	138
街头女孩·····	139



颓废美女·····	140
泳装魅力·····	141
选择比皮肤亮度低的背景拍摄·····	142
利用天空作为纯白背景·····	143
建筑物的运用·····	144
选择场景的范围·····	145
遮阳伞的妙用·····	146
抓拍美女更生动·····	147
风景画中的她·····	148
活泼的姿势·····	149
特意晃动相机·····	150



PART 08

室内美女也疯狂

室内拍摄的好处·····	152
室内人像照明的种类·····	153
制造日光的感觉·····	154
给美女拍摄证件照·····	155
风扇辅助拍摄飘动的长发·····	156
时尚装束·····	157
拍摄杂志封面般的照片·····	158
增添性吸引力·····	159
享受人体的创意·····	160
美女私房照·····	161
居家写真·····	162
浴室美女·····	163
拍摄镜中的她·····	164
体现健康美·····	165
知性书店美女·····	166
咖啡馆的安静时光·····	167
展会美女·····	168
流露情感的照片·····	169
墙壁就是反光板·····	170



爱 摄 影

PART 01

拍摄美女前要知道些什么



学摄影，首先要拥有一部自己的相机。现在是数码摄影时代，建议摄影者购买一部数码单反相机，它可以给你带来极大的便利。

数码单反相机也是有区别的，厂家按照不同的性能和价格划分了不同型号的机器，摄影者可以根据自己的需求进行选择。本节我们讲讲经济型数码单反相机，这种类型的相机适合所有的摄影爱好者使用，它具备平常拍摄中使用到的绝大部分的功能，摄影者可以充分体验摄影的乐趣，而且它的价格也较便宜，一般都在万元以下。

市面上常见的经济型数码单反相机有：尼康D90、佳能50D，等等。这些相机受到广大摄影爱好者的喜爱，如果摄影者的预算有限，完全可以选择这个级别的相机。

• 光圈F2.8 • 快门速度1/100s • ISO100 • 焦距85mm •



尼康D90



佳能50D



✓ 经济型数码单反相机价格便宜，但拥有比较全面的功能，适合初学者或经济条件有限的摄影者使用，它可以满足你的大部分摄影要求。



中档型数码单反相机比较适合有一定经济实力的爱好者或职业摄影师，这个级别的相机的操控性和可靠性又有了一定的跨越，这种跨越主要体现在一些具体功能上，比如：连拍速度要比经济型数码单反相机快、测光模式更加精确、对焦精度也有很大提高等。

更重要的是，中档型数码单反相机拍出的照片在画质上要比经济型数码单反相机高，而且还可以拍摄出更大的图像和分辨率更高的照片。现在市场上主流的中档型数码人像摄影相机有：佳能的5D Mark II、尼康D700，等等。

• 光圈F4 • 快门速度1/250s • ISO100 • 焦距105mm •



尼康D700



佳能的5D Mark II



✓ 中档型数码单反相机在画质和各项操作上比经济型数码单反相机有了很大的提高，已经可以拍摄出比较专业的照片了。



高档型数码单反相机是最高级别的数码单反了，这一型的数码单反相机拥有坚固耐用的全金属外壳，快门寿命也高达数十万次，而且它所拍摄出的照片是所有数码单反相机中画质最好的。

高档型数码单反相机在很多功能参数上也远高于其他两个级别的相机，比如：最快快门速度、最高高光度、照片连拍速度，等等。这个档次的数码相机深受职业摄影师的喜爱，拥有它可以在更加严格的条件下拍摄。

这个级别的数码单反相机常见的有：佳能生产的1DS Mark III、尼康生产的D3X等。高档数码单反相机虽然拥有无可比拟的优势，但是它的价格也远在其他两级别相机之上，购买时需要摄影者拥有一定的经济实力。

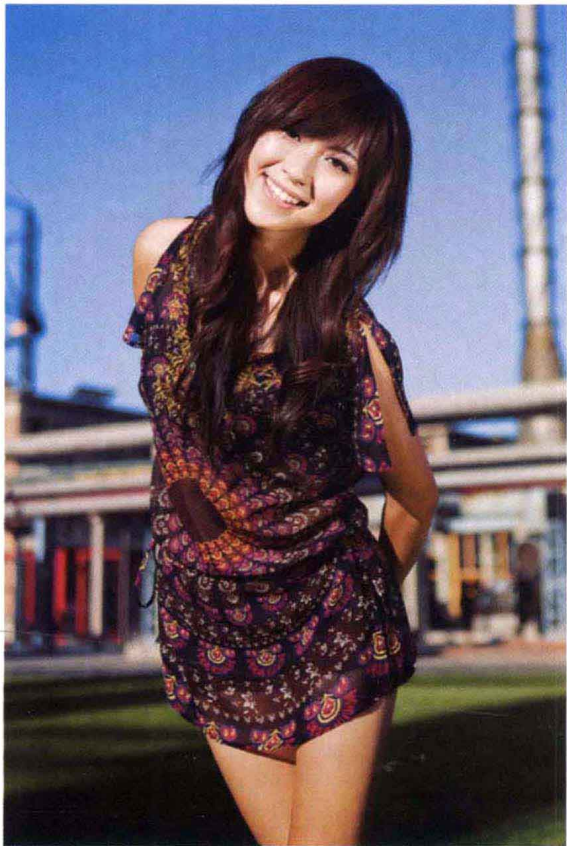
• 光圈F2 • 快门速度1/125s • ISO100 • 焦距135mm •



尼康D3X



佳能1DS Mark III



✓ 高档型数码相机是金字塔的塔尖，拥有无可比拟的画质和操作性能，在很多不好的拍摄环境中也可以拍摄出很好的照片。但是它的价格也要远高于其他两种类型的相机。



既然我们拍摄的是人像照片，就应该了解一下拍摄人像专用的镜头，这种镜头一般都是各大厂家的高档镜头，下面我们就讲讲佳能的人像镜皇——EF85mm f/1.2L。

佳能生产的EF85mm f/1.2L人像镜头，成像锐利，整个画面非常清晰。另外，它拥有F1.2的大光圈，摄影者可以根据自己的拍摄需要，将相机设定到大光圈，这样就可以有效地虚化背景，起到突出主体的作用。

这款镜头属于佳能镜头中的高级镜头，即使在使用最大光圈时，仍然能够保持相对低的色散和像差，所以用这个镜头拍摄出的画面的景深效果非常好，虚化的背景犹如奶油般细腻柔和。

除了佳能生产专门的人像摄影镜头，尼康也有相应的产品，比如AF85mm f/1.4D镜头，这款镜头在拍摄人像时也有不俗的表现，锐利的成像和大光圈景深控制的优势使其无愧为人像镜皇之一。

• 光圈F2 • 快门速度1/2000s • ISO100 • 焦距85mm •



• 光圈F2.8 • 快门速度1/1250s • ISO100 • 焦距85mm • 



✓ 人像镜头拍摄的照片清晰、锐利。

✓ 人像镜头拥有较大的光圈，在景深控制上有很大的优势。



为什么要用镜头的长焦端拍摄呢？这是有一定原因的。通常，我们在拍摄人像照片时希望拍摄到自然的照片，不希望画面产生变形，选择长焦端拍摄就可以解决这一问题，它可以尽量保持画面中的人物不产生变形。

另外，长焦端拍摄还有一个优点，它的背景虚化效果很强，也就是景深看起来很浅。浅景深在人像摄影中是有一定优势的，能忽略掉背景中不必要的元素，使观看者的注意力更集中。

在使用长焦镜头拍摄人像时，摄影者可以和被摄对象保持一定的距离，这样被摄人物会更加放松，摄影者也更容易拍出动态和表情都很自然的照片。

• 光圈F2.8 • 快门速度1/640s • ISO100 • 焦距175mm •

• 光圈F2.8 • 快门速度1/400s • ISO100 • 焦距200mm •



✓ 长焦镜头拍摄的照片不易产生变形。

✓ 同样光圈大小，长焦镜头拍摄的照片的景深比标准镜头或者广角镜头的照片的景深浅。



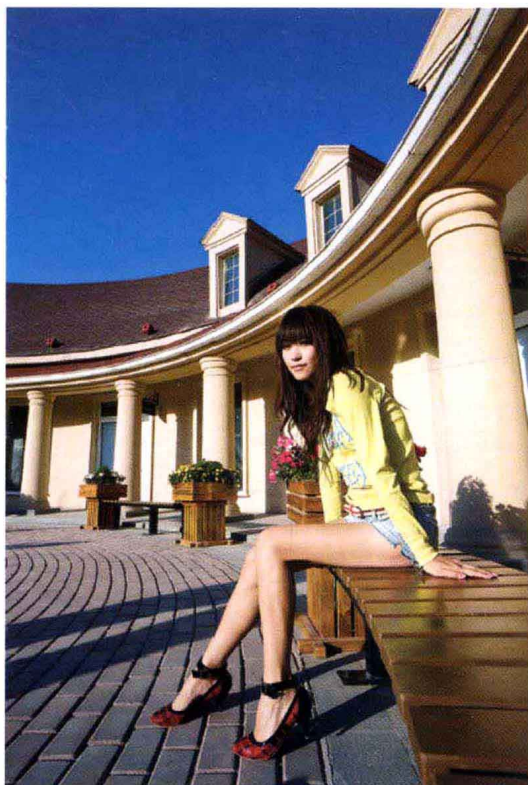
上一节我们建议大家使用长焦镜头拍摄，本节教大家如何使用广角镜头拍摄，可能很多摄影者会产生这样的疑惑，我们到底该使用什么样的镜头拍摄呢？

在这里要告诉大家：拍摄人像不是固定不变的，摄影者要多探索，改变常规的拍摄方法，才能让自己的照片充满新意。使用长焦镜头拍摄时，人物变形小，适合追求真实效果时使用，因为它拍摄出来的照片接近人眼观察的效果。广角镜头拍摄的照片则不然，照片有明显的透视效果：近处的事物大，远处的事物小。另外，接近镜头中央部分的事物变形小，镜头边缘的部分产生比较大的变形。这也是我们在拍摄美女人像时可以利用的一个特性，将美女的腿部安排在靠近镜头边缘的部分，会使其看起来更加修长。

广角镜头拥有较大的拍摄视角，可以将很多的环境因素涵盖到画面中，在拍摄人物和环境关系的照片时有一定的优势。但是摄影者要注意，广角镜头的景深比较深，背景中的事物会影响人物的表现，建议摄影者选择比较简单的背景拍摄。

• 光圈F5.6 • 快门速度1/200s • ISO100 • 焦距35mm •

• 光圈F8 • 快门速度1/1000s • ISO100 • 焦距35mm •



✓ 广角镜头拍摄的照片有着特殊的视觉效果。

✓ 广角镜头拍摄的人物照片有较大的景深，建议摄影者选择简单的背景。



对于人像摄影来说，人物才是画面中的主角，观看者的视线应该首先停留在人物身上。在这里我们告诉大家一个方法，那就是用大光圈拍摄。

使用大光圈我们可以用较快的快门速度，这样可以保证画面的清晰度。更重要的是，使用大光圈拍摄的照片，拥有较小的景深，这样景深之外的事物都被虚化，不容易分散观看者的视线，使得被摄人物突出。

使用大光圈时，摄影者要注意画面的对焦。因为大光圈条件下，景深比较小，如果不仔细的话，很多景物可能都会被虚化，不在有效的景深之内。



• 光圈F2.8 • 快门速度1/1250s •
• ISO100 • 焦距85mm •



使用大光圈拍摄，被摄人物会更加突出。



• 光圈F2.8 • 快门速度1/2000s •
• ISO100 • 焦距50mm •



大光圈拍摄的照片拥有小景深，可以突出主体。