



# DSLR 单反人像摄影圣经

王美木 著

- 最有效的人像用光法则
- 最常用的各种光线运用技巧
- 最新颖时尚的构图理念
- 最经典的姿势造型解构



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

TB86  
86

# DSLR

## 单反人像摄影圣经

DSLR DANFAN RENXIANG SHEYING  
SHENGJING

王美木 著

重庆大学出版社

## 内容提要

本书详尽介绍了如何获取每一次拍摄成功的秘诀。开门见山地解析了站、坐、卧等各种姿势的设计与要领，并非常详细地说明了手、腰、腿摆放的位置。结合镜头丰富的语言，例如低机位广角镜头去表现人物修长的体态；大光圈模糊背景以突显人物；俯视角度可以很好地修饰美女的脸形；合理的裁剪让画面的残缺部分给予我们无尽的遐想……

## 图书在版编目（CIP）数据

DSLR单反人像摄影圣经/王美木著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2010.6  
ISBN 978-7-5624-5379-6

I. ①D… II. ①王… III. ①数字照相机: 单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第076439号

## DSLR 单反人像摄影圣经

王美木 著

责任编辑: 王海琼 唐柳燕 版式设计: 朱 姝  
责任校对: 吴文静 责任印刷: 赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: [fxk@cqup.com.cn](mailto:fxk@cqup.com.cn) (营销中心)

全国新华书店经销

重庆高迎彩色印刷有限公司印刷

\*

开本: 787×1092 1/16 印张: 11.5 字数: 287千

2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-5379-6 定价: 69.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

**版权所有, 请勿擅自翻印和用本书  
制作各类出版物及配套用书, 违者必究**

# 前言

数码摄影的风靡和兴盛，给予了人像摄影以一个快速、崭新的天地。构图的美感和曝光的欠缺使我们能够在拍摄后马上观看。但我们拍摄人像时，很多问题不仅仅出在构图和用光中。比如，当你是第一次拍摄人像时，你们总是面面相觑，纵然你心中有很好的构图，纵然自然光线已经非常美妙，可你想不出什么招数或者姿势，那是一件非常尴尬也非常冷场的事。因此第一章就开门见山地将美姿从脚到头一一给予了详细的分析和指导，让你在一开始拍摄就能够像一位老手一样，设计得头头是道，拍摄时也得心应手。

拍摄每一个女孩，总会有她最美的一面，有的是形象上的唯美，有的是由其气质散发出的韵味。而在镜头前，如何做好站姿，如何调整坐姿，手又是怎样摆放，眼神又该如何表现，在本书美姿章节有着详尽的介绍。

在掌握了基本的美姿技巧后，再来学习构图，这样更能保证拍摄中的畅通。最后以一个个鲜明的实例，在不同的场景、不同的分格里分别以用光、构图、美姿技巧三大最基本的技法逐一介绍。

当我们总是去纠结一幅定格的人像画面，有时候或许真的很难到达我们需要的效果，不是自己的表达或沟通有问题，就是她不在状态或者没有进入角色。而我们立刻采取“拍电影”的方式，在“运动中”抓取最朴实、最美好的瞬间，它好似一副很快打破僵局的特效药和一把打开瓶颈的万能钥匙。不论她的状态如何，不论你是否表达不清，我们做一次演绎，在演绎中，去获得一组或者几组有意境、有连续性、有魅力的图片，这就是本书中新增章节——主题摄影。

本书阅读适应对象为初、中级摄友。在著书的时候是按照美女拍摄的教程而定，因此在学习时，建议按照本书的顺序进行。从美姿设计开始，然后到构图、用光。而在学习主题摄影的章节中，你应该掌握了美姿的基本技巧和能够较好的构图后，学习起来会更有意义，事半功倍。

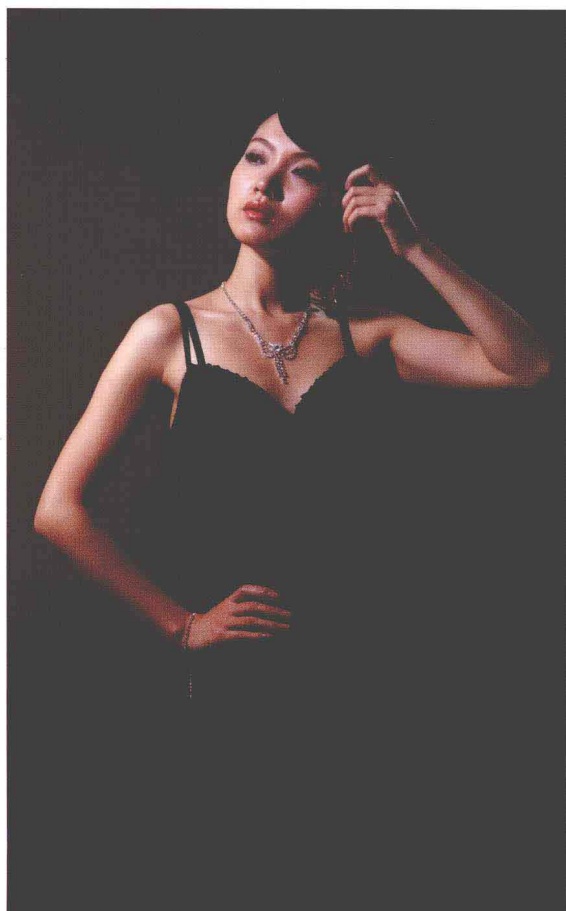
若有疑问可直接访问：<http://blog.sina.com.cn/wangmeimu>。

# FOREWORD

# 目录 contents

## 专题一 形体修饰

一、修饰脸形.....	2
二、眼神表现.....	3
1. 解决大小眼的方法.....	3
2. 眼神的情感.....	5
三、肩之诱惑.....	9
1. 肩与头的和谐.....	9
2. 耸肩特写技巧.....	11
四、手的摆放.....	13



1. 叉腰时不同手姿的情感流露.....	14
2. 叉腰与提裙的技巧.....	16
3. 交叉手姿.....	19
4. 特写时手的N种摆放.....	22
五、修长美腿.....	30
1. 超低机位拍摄.....	31
2. 超高跟鞋与丝袜的配搭.....	32
3. 脚形的控制.....	33
六、柳腰之韵.....	34
1. 站姿拍摄.....	34
2. 坐姿拍摄.....	38
七、俯拍丰韵.....	40
八、时尚站姿.....	42
九、性感坐姿.....	44
十、躺姿技巧.....	47
十一、卧姿魅力.....	48

## 专题二 视觉魅力

一、视觉选择.....	52
1. 机位的选择.....	52
2. 角度的选择.....	58
3. 景别的选择.....	65
二、传统的黄金分割.....	67
三、夸张的新视觉.....	71
1. 留出大量的背景或空白.....	71
2. 大胆地使用前景.....	74



<b>四、模糊背景的常用手法</b> .....	<b>76</b>	<b>八、对角线的动感</b> .....	<b>97</b>
1.照相机的调节.....	76	1.被摄者身体倾斜.....	97
2.追拍.....	79	2.借助道具.....	98
3.尽量不使用一成不变的背景.....	80	3.倾斜照相机.....	99
4.模糊前景、后景(背景)增强画面空间感.....	82	<b>九、曲线构图的柔美</b> .....	<b>100</b>
<b>五、做好减法</b> .....	<b>86</b>	1.S形构图.....	100
<b>六、色彩的情感</b> .....	<b>89</b>	2.C形构图.....	101
1.冷暖色给人的视觉影响.....	89	<b>专题三 主题人像</b>	
2.色彩的动静.....	90	<b>小镇印象</b>	
3.色彩的软硬.....	91	<b>一、情景设计</b> .....	<b>105</b>
4.色彩的轻重.....	92	1.潘多拉魔盒.....	106
5.消色给人的视觉影响.....	93	2.儿时记忆.....	111
<b>七、色彩的搭配</b> .....	<b>94</b>	3.小镇漫步.....	114
1.协和的色彩搭配.....	94	4.再别小镇.....	116
2.张扬的色彩搭配.....	95		
3.消色的色彩搭配.....	96		

## 二、小镇场景构图..... 120

- 1. 机位选择与运用..... 122
- 2. 角度变幻的技巧..... 130
- 3. 景别的取舍..... 135

## 教室实拍

### 一、情景设计..... 139

- 1. 试后..... 139
- 2. 门..... 141

### 二、教室场景用光技巧..... 146

- 1. 过道间的玻璃窗..... 146
- 2. 教室里的窗外光..... 148
- 3. 环境光源制造的冷色调..... 153
- 4. 环境光源制造的暖色调..... 154
- 5. 面朝光源拍摄时层次感的表现..... 155
- 6. 背光角落增加曝光EV值的几种方式..... 157
- 7. 闪光与自然光的结合使用..... 159

### 三、教室取景与姿态..... 160

- 1. 角度、留白的改变..... 160
- 2. 教室走道里的站姿细微变化与景别的取舍.... 163
- 3. 教室里坐姿与取景..... 165

## 秋千童年

### 一、秋千场景不宜正面拍摄..... 168

### 二、荡秋千抓拍技巧与设计..... 170

- 1. 神韵的抓拍..... 170
- 2. 姿态的设计..... 171

### 三、设计后再抓拍的特写画面.... 173

- 1. 特写的抓拍要领..... 173
- 2. 雷同构图的细节对比与调整..... 174
- 3. 同一姿势的不同构图..... 176





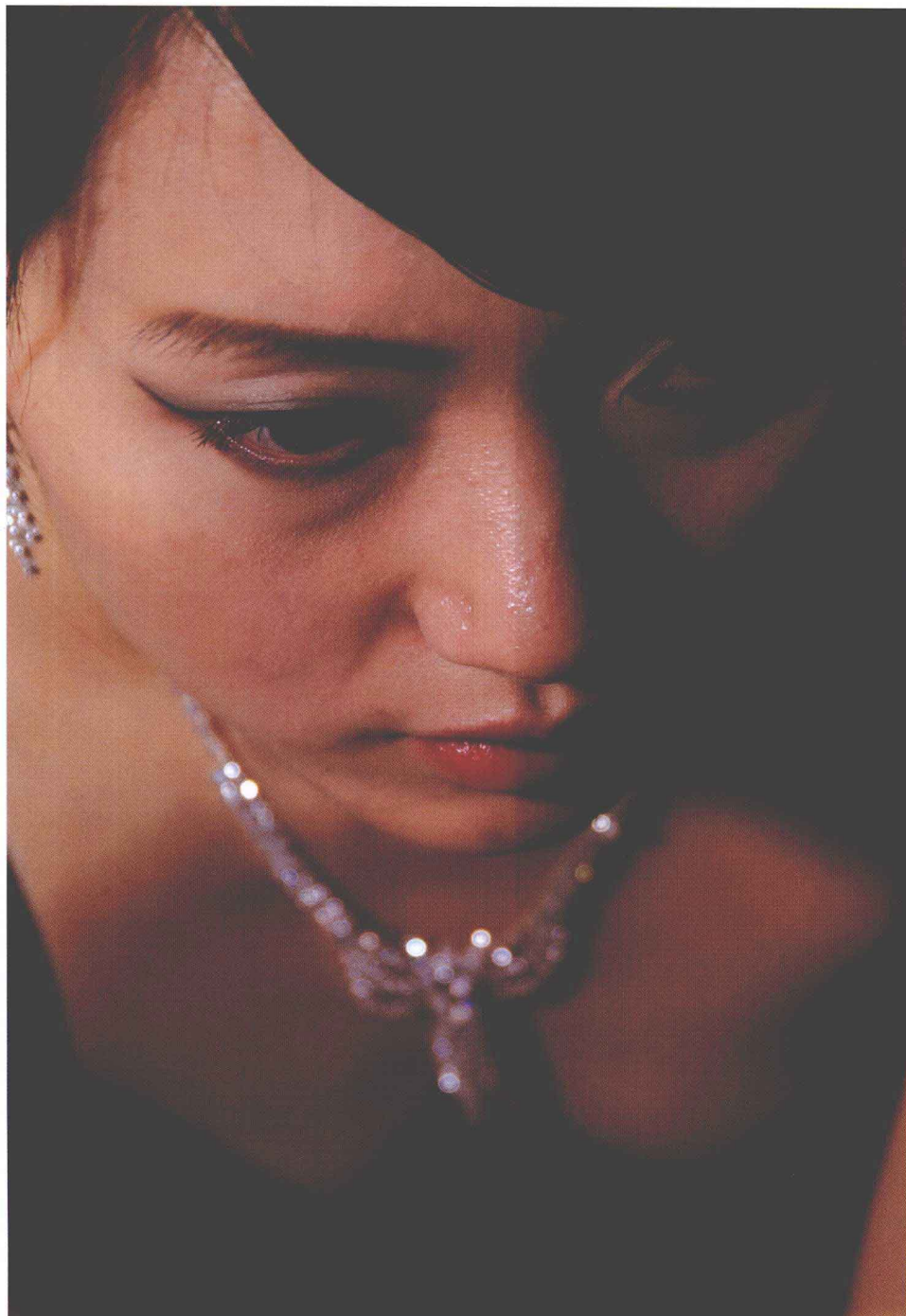
# 专题一 形体修饰

我们将形体修饰放在本书的第一专题，是因为它很重要。在这一专题里，我们从脸、眼、手、腰、腿的变化，到站姿、坐姿、躺姿、卧姿的设计——进行讲解。



## 一、修饰脸形

美姿先从脸形修饰开始，我们尝试用高机位、平行机位、低机位三种方式对模特的脸部进行特写拍摄。很容易看出高机位使模特的下巴部分变窄，高机位特写拍摄对于脸形修饰能起到很好的作用，模特的脸形为瓜子脸；平行机位拍摄就像一张平淡的登记照；而低机位拍摄容易使模特下巴变宽，脸形呈现出难看的倒三角形，如果下巴本来比较宽的模特不适合使用低机位拍摄。



高机位特写拍摄对于脸形修饰能起到很好的作用。

■ 富士S3、手动曝光、  
F8、1/125s、ISO100  
模特：罗兰



平行机位拍摄就像一张平淡的登记照。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



低机位仰拍容易使模特下巴变宽。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰

## 二、眼神表现

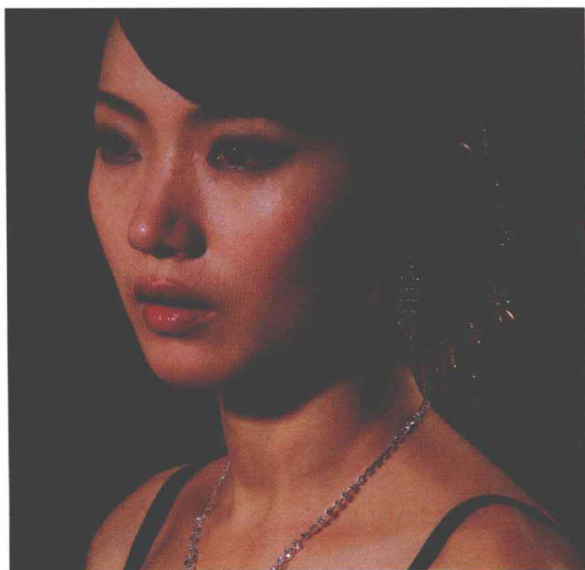
眼睛——心灵之窗。如果眼神拍摄失败，无论后期如何修改也是徒劳。表情、眼神是无法修改的，在拍摄时，对眼睛的传神和情感表达的把握显得格外重要。

### 1. 解决大小眼的方法

拍摄前应当先观察模特的双眼，是否一只眼睛大一只眼睛小。一般而言，仔细观察每个人的眼睛都是一大一小的，只是程度有所不同而已。全身照、半身照几乎看不出来，不过进行特写拍摄时，问题就暴露了。

细看后就能发现大眼离镜头比小眼近，那么大的一只眼睛在画面中就会更为放大。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰





当大小眼与脸型发生矛盾时，将突出眼睛、脸型较宽的一面用手作遮挡。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰

拍摄特写时，将小的一只眼睛离镜头近，大的一只眼睛离镜头远。利用镜头近大远小的原理，进行侧面拍摄，问题迎刃而解。

特写或近景拍摄时，小眼在前，大眼在后。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰





## 2. 眼神的情感

她笑了，是真笑还是假笑，从眼睛里就能够分辨；她高傲，一个眼神就能够看出；她害羞，眼神里不断地给我们传递着含蓄的暗号；她舍不得离开，眼睛里总会流露出难舍之意……

被摄者眼神的不同方向，给我们带来的视觉和心理上的信号也会不同。略微抬头，眼神看上方象

头低，眼神略微朝下看表示含蓄。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



平视前方的眼神给人以端庄大方的娴熟感。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰

头低，眼神几乎全看下方，显得安静稳重、典雅祥和。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰





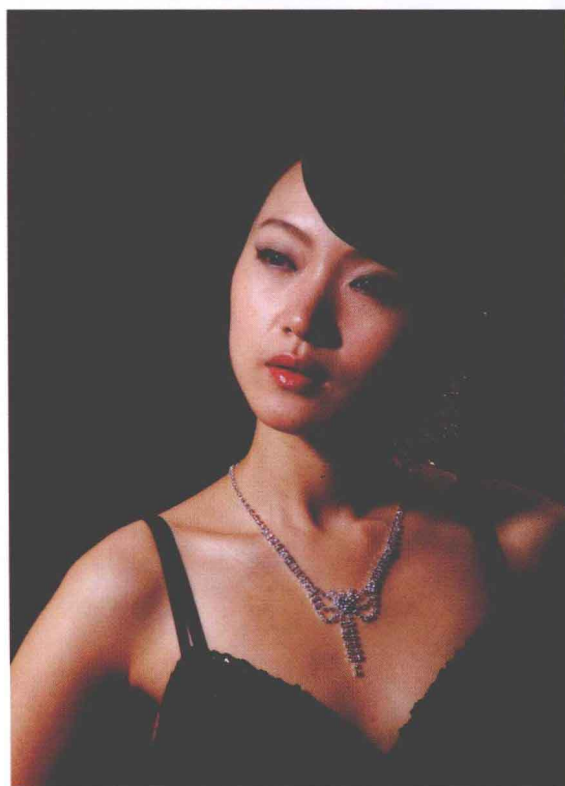
略微抬头，眼神也略看上方，象征着对未来的憧憬和希望。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO 100 模特：罗兰



同样是抬头的动作，而眼神朝着斜上方，表现被摄者正在思考。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



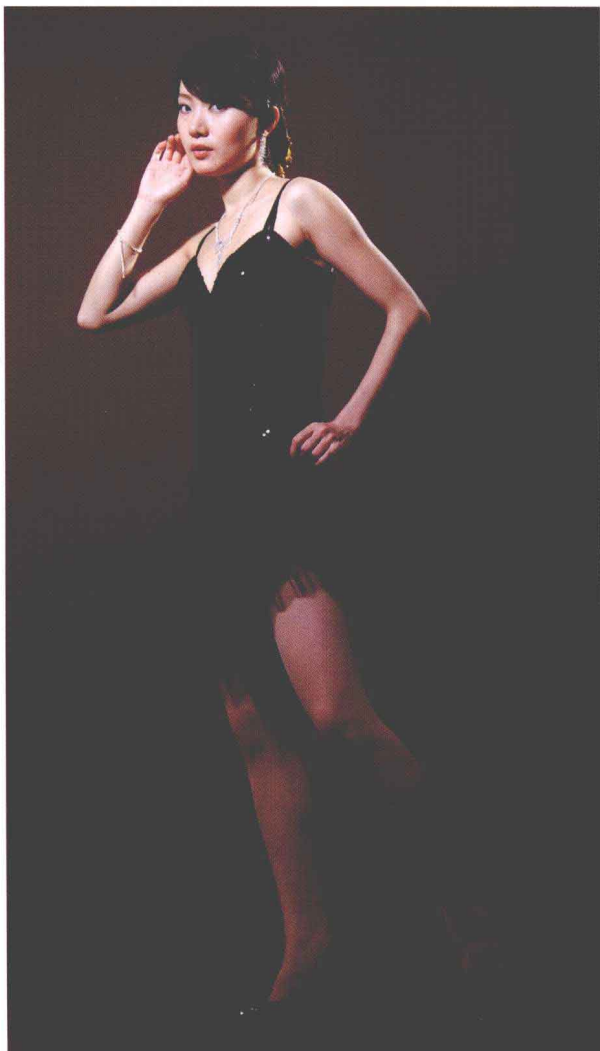
同样是抬头的动作，仍然朝着斜上方看去，但伴随着略微的虚眼，似乎又有些傲气、高贵。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰

征着对未来的憧憬，如果虚眼朝斜上方看却给人一种傲慢的感觉；头低眼神略微朝下看表示含蓄，如果眼神几乎完全看下方又代表着安静祥和的情绪；平视前方可以给人以大方端庄的娴熟感。



在拍摄时，无论美姿有多少，灯光有多妙，构图有多好，眼神糟糕将会使整幅画面黯然失色。再如我们想表达一种欲走还留的感觉时，眼神看斜后方。不过“欲走还留”不仅仅将眼神做到位，还得靠肢体的配合才能够完成。接下来有两个拍摄不够到位的例子，问题都出在肢体语言的表达上。



“欲走还留”回头时脸部转得太多。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



腿部重叠，没有离开的感觉。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



正确的肢体语言应该为：脸部最多为3/4侧面；眼神看后方并略微朝下以表达舍不得的情绪；两腿一前一后才能表达欲走之意。

正确的“欲走还留”。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



## 三、肩之诱惑

肩部对于半身拍摄而言，是一个能够增添女性美感的重要部位。很多僵硬别扭的姿势跟肩部就有关，处理好肩部的姿势非常重要。在这里我们将分步进行图解。

### 1. 肩与头的和谐

侧面拍摄，前肩（即离镜头近的一边）应该比后肩低；如果反而行之，人物会显得僵硬不自然，画面看上去也很别扭，整个半身的姿势摆设很失败。

现在我们纠正刚才不美的姿势，将前肩放低，肩部的调整基本完成。但头向里倾斜幅度太大，同样会显得不自在，画面也不好看。



前肩高于后肩使模特显得很僵硬。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰



头部向内倾同样也不美。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125s、ISO100 模特：罗兰





头部略微向前肩倾倒也是不错的选择。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125 s、ISO100 模特：罗兰

前肩低，后肩高，头略微摆正，整个画面协调、美观。



头部与肩部协调的正确姿势。

■ 富士S3、手动曝光、F8、1/125 s、ISO100 模特：罗兰