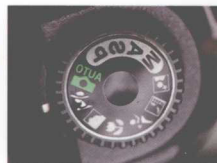


DIGITAL

数码人像摄影 从入门到精通

Digital

- 十门课程、六种题材立体掌握
- 分步骤、全方位讲解人像技巧
- 案例精解，轻松上手



光合网 著
www.gphchina.com



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

数码人像摄影 从入门到精通

光合网 著

- 十门课程、六种题材立体掌握
- 分步骤、全方位讲解人像技巧
- 案例精解，轻松上手



浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

责任编辑：郑幼幼
文字编辑：高振杰
封面设计：新知互动
责任校对：程翠华

图书在版编目 (CIP) 数据

数码人像摄影从入门到精通 / 光合网著. — 杭州:
浙江摄影出版社, 2010.6
ISBN 978-7-80686-871-3

I. ①数… II. ①光… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86 ②J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094076 号

数码人像摄影 从入门到精通

光合网 著

出版发行：浙江摄影出版社
电话：0571-85159646 85159574 85170614
网址：www.photo.zjcb.com
制版：杭州美虹电脑设计有限公司
印刷：浙江影天印业有限公司
开本：787×1092 1/16
印张：12
版次：2010年6月第1版
印次：2010年6月第1次
ISBN：978-7-80686-871-3
定价：45.00元

前言

Preface



人像摄影在摄影艺术中一直处于比较重要的位置，它不是简单地复制美丽，而是要把人物的内心活动生动地表现出来。它的拍摄对象可以是你自己、你的亲友或世界上的任何人，是摄影爱好者最喜爱的拍摄题材。同时，它还涉及现在比较流行的商业写真，在日常生活中也有广泛运用。所以作者认为，拍不好人像，就算不上是一名出色的摄影师。

为了让你能够熟练掌握人像摄影的拍摄技术，我们将对日常生活中常见的人像摄影题材进行细致分类，从创作理念、拍摄技法等各个角度深入剖析人像摄影的各个环节，希望以此能对你有所帮助。

目 录

第一章 人像摄影必修十门课

熟识你所使用的器材	2
数码单反照相机的魅力	2
各种镜头的拍摄效果	4
稳定拍摄的保证——三脚架	7
滤镜的使用	9
弱光人像必备——闪光灯	12
如何巧用光圈	13
什么是光圈	13
光圈的作用	14
灵活控制快门	15
什么是快门	15
使用高速或低速快门拍摄人像	15
曝光补偿适可而止	17
直方图的正确理解	22
了解景深的常识	25
景深的定义	25
影响景深的因素与规律	26
将景深运用到人像摄影中去	29
白平衡不可滥用	31

色温的含义	31
白平衡的设定	32

人物测光技巧	35
照相机的TTL测光系统	35
照相机的多种测光模式	35
独立式测光表的使用	38
感光度在不同环境下的使用 ...	40
照相机的曝光模式及应用	43

第二章 拍好美女人像八步走

美姿的重要性	48
恰到好处地与美女交流	52
美女前期要适当化妆	55
服饰搭配要与拍摄环境相吻合	56
抓拍自然的极致	59
抓拍的特点	59
学会将抓拍和摆拍相结合	61
广角美女人像的控制要素	62
注意变形问题	62
裁切到腰部是最理想的裁切范围	63
捕捉模特的动态	65





大胆造型，追求新颖.....65

简化是构图的最基本原则.....65

经典的黄金分割构图法.....69

注意方向性.....70

美女写真常见的构图方式.....71

灵活运用对比.....74

利用光线表现情绪.....77

不同性质的光线表现不同的情绪.....77

不同色温的光线.....79

第三章 情侣写真六要素

亲密动作要适宜.....82

常见的亲密动作.....82

个性化的表现.....85

故事色彩应生动.....86

采用抓拍的手法.....86

模仿电影镜头.....87

巧用局部特写.....88

善于观察细节.....88

打破常规.....89

采用大光圈.....90

构图要均衡.....90

欢乐场面占主导.....91

调动情侣的情绪.....91

捕捉人物的神态.....92

大胆的跳跃.....93

采用广角镜头.....94

活泼的色彩.....94

设定主题后拍摄.....95

利用环境表现意境.....97



第四章 室内人像摄影全方位

室内自然光人像摄影.....100

室内自然光的特性.....100

使用大光圈镜头拍摄.....101

柔和的窗户光.....102

控制室内人像的光比.....104

利用室内现有灯光拍摄人像

.....106

揭开影棚的神秘面纱.....107

影棚摄影的照明灯具.....107

影棚的附件系统.....108

影棚人像摄影主要光线的认识和

运用.....111

主光.....111

辅助光.....112

轮廓光.....112

背景光.....113

修饰光.....113

影棚人像摄影各种灯光的造型

效果.....114

软光和硬光.....114

光位的控制.....115

高调画面的控制.....119

低调画面的控制.....120

重现阳光气氛.....122

第五章 老年人摄影的拍摄技巧

抓取老年人的特点.....124

岁月的痕迹.....124

注重仪态和气质.....125



尊重老年人 127

服饰的选择 128

记录老年人的生活 130

了解老年人的生活习惯 130

安静的休憩 131

抓取生活的点点滴滴 131

温馨场景不可忽视 132

和家人在一起 132

柴米油盐里的爱情 133

和爱宠在一起 134

拍摄都市老年人的休闲爱好 135

趣味健身——抖空竹 135

老年人的戏曲活动 136

抓取乡间老人的生活场景 137

注重环境与人物的协调 137

拍摄劳作的场景 138

故事里的故事 139

为老年人拍摄肖像 140

什么是肖像 140

面部的价值 141

隽永的黑白影像 142

第六章 生活人像轻松拍

婚礼人像摄影 144

仔细检查装备 144

灵活使用闪光灯 145

新娘才是重点 146

瞬间的把握 146

美丽的自拍 148

合适的器材 148

学会自我欣赏 150

夸张的表情 151

恰当的取景 152

年轻人的疯狂音乐节 153

热闹的特色庙会人物 155

对焦的要诀 155

不要盲目拍摄 156

注重节奏感 156

拍摄旅游纪念照 158

选择有代表性的场景 158



人物与景物的比例	158
拍摄旅游纪念照常见的错误	160
灵活选取角度	161
拍摄合影人像	162
如何摆姿	162
尽量保持服饰的协调性	163
怎样控制人物的表情	164

第七章 儿童摄影的拍摄技巧

和儿童友善交流	166
道具的使用	167
表现儿童纯净的心灵世界	169
追求真实的表情	169
抓取最有表现力的瞬间	170
尝试各种角度	171
体验儿童的视线高度	171
俯拍和仰拍	172
靠近些，再靠近些	172
有趣的背影	174
缤纷的色彩	175
可爱的笑容	176
儿童在户外	178
鲜花盛开的公园	178
水边嬉戏	179
到郊外拥抱大自然	180
运动中的儿童	181
拍摄亲情照片	182

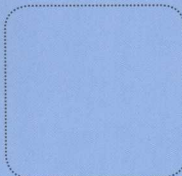


第一章

①



人像摄影必修十门课



开始人像摄影之前，了解基本的技术知识，有利于让你在第一时间抓拍到最佳的拍摄瞬间。你必须做到熟练使用手中的器材，发挥它们最大的作用。当你将使用镜头和照相机变成了一种习惯，手中的器材好像你身体不可分割的一部分时，你就能更集中于创作，发挥自己更多的潜能。你是否已经迫不及待了？好吧，现在让我们来了解一些基本的器材知识，并开始人像摄影之旅吧！



数码单反照相机的魅力

随着数码时代的真正来临，数码照相机已经基本普及到每个家庭。但大多数非摄影专业人士手中的数码照相机都是消费型的普通数码照相机，专业的数码单反照相机以其昂贵的价格和复杂的功能设置让普通人望尘莫及。但数码单反照相机之所以要比消费型普通数码照相机昂贵、复杂，是因为它有独特的魅力和优点。



佳能 EOS-1Ds MarkIII



尼康 D3X

数码单反照相机优于普通数码照相机的最显著地方在于快速、卓越的机身性能。数码单反照相机除了高画质，在对焦速度和连拍功能，以及快门时滞等方面都远超普通数码照相机。

其中，快门时滞两者之间的差距，反映最为明显。所有使用过普通数码照相机的人都有这样的体验：在看到镜头前的人物有不错的表情和瞬间动作时按下快门，回放照片时却发现拍到的画面与按下快门那一瞬间所看到的情景完全不同，这种由于快门时滞造成的后果很容易让人感到沮丧。有些普通数码照相机的快门时滞时间很长，甚至要在快门按下之后1~2秒才能拍摄。数码单反照相机的快门时滞则短到几乎让人察觉不到。只要你的手够快，对焦够准确，就能拍到令人满意的瞬间动作。



专家提示

快门时滞就是指照相机快门的释放时间，也就是说当你按下快门时到产生影像之间的那一小段时间。



数码单反照相机几乎没有快门时滞，能够在人物跳起的一瞬间轻松抓拍

光圈：f/1.8 | 快门速度：1/1250秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：0EV

数码单反照相机由于使用了大型图像传感器，因此能拍摄出高画质、低噪点的照片。在数码相机中的图像传感器相当于传统照相机中的胶片，是一个非常重要的部件，它有CCD、CMOS、SUPER CCD等多个品种，会直接影响图像的分辨率及品质。由于数码单反照相机使用的传感器比普通数码照相机的传感器尺寸要大得多，所以能接受到更多的光线，大大减少了照片中噪点的数量。

数码单反照相机强大的功能设置，让拍摄变得更加随心所欲。但有些刚刚使用数码单反照相机的人，就像使用普通数码照相机一样不经调试只按快门，结果拍摄出来的照片模糊不已，要不就是整张照片全白或全黑。因为数码单反照相机功能复杂，如果不根据实际拍摄情况作相应设置，就容易出现上面的问题。数码单反照相机不仅拥有和普通数码照相机一样方便简单的全自动模式，还有各种半自动拍摄模式和全手动拍摄模式，你可以根据自己的需要和拍摄环境调整光圈、快门速度、测光模式、白平衡、曝光补偿等。而且，在能够熟练使用数码单反照相机以后，你会发现手动功能也是如此强大，使用它你能将自己的拍摄意图完美展现，拍摄出高水准的照片。

数码单反照相机还允许更换多种镜头，从而获得更多的拍摄效果。不仅如此，它还可以使用外置闪光灯、快门线等多种附件。总之，数码单反照相机的各种优越性非常明显，充分发挥它的作用，就能拍摄出更多更好的照片。但不得不承认，客观来讲，数码单反照相机也同样存在着诸多缺点，比如机身体积大、重量重，不便于携带，有些数码单反照相机没有内置闪光灯，如果再配带上外置闪光灯，就更谈不上便携了。且数码单反照相机价格昂贵，有多种需要配备的附件，会给使用者带来更大的经济压力。因此，我们既要承认它的缺点，又要看到它的优点，并将这些长处充分发挥出来。

各种镜头的拍摄效果

数码摄影阵容强大的镜头群，使拍摄变得更加灵活多变，这也正是数码单反照相机的乐趣所在。拍摄人像时，我们会使用广角变焦镜头、标准镜头、标准变焦镜头、长焦变焦镜头和定焦镜头等多种镜头。这些镜头各自有不同的焦段和视觉效果，这一节我们来了解这些镜头的使用方法。

标准镜头

我们人眼的焦距是43.456mm，这个焦距下的视角正好是45°，因此我们将焦距范围在40~50mm之间的镜头称之为标准镜头。由于标准镜头的焦距和人眼焦距相似，因此视角也和人眼相似，约为45°~55°，进而拍摄出来的照片从透视比例、距离感以及远近物体的清晰度等，都接近于人眼所见，影像的畸变最小，这就是标准镜头的特点。

标准镜头拍摄出来的画面给人一种亲切自然的视觉感受，照片看起来单纯又有重点。和广角镜头相比，它不会产生严重的变形；和长焦镜头相比，它又不会那么具有压迫感，但它所具有的“真实”感，那种和肉眼相似的视觉效果，又使拍摄变困难了许多。



50mm标准镜头



使用标准镜头拍摄的画面和肉眼看到的情景基本一致，因而感觉真实自然

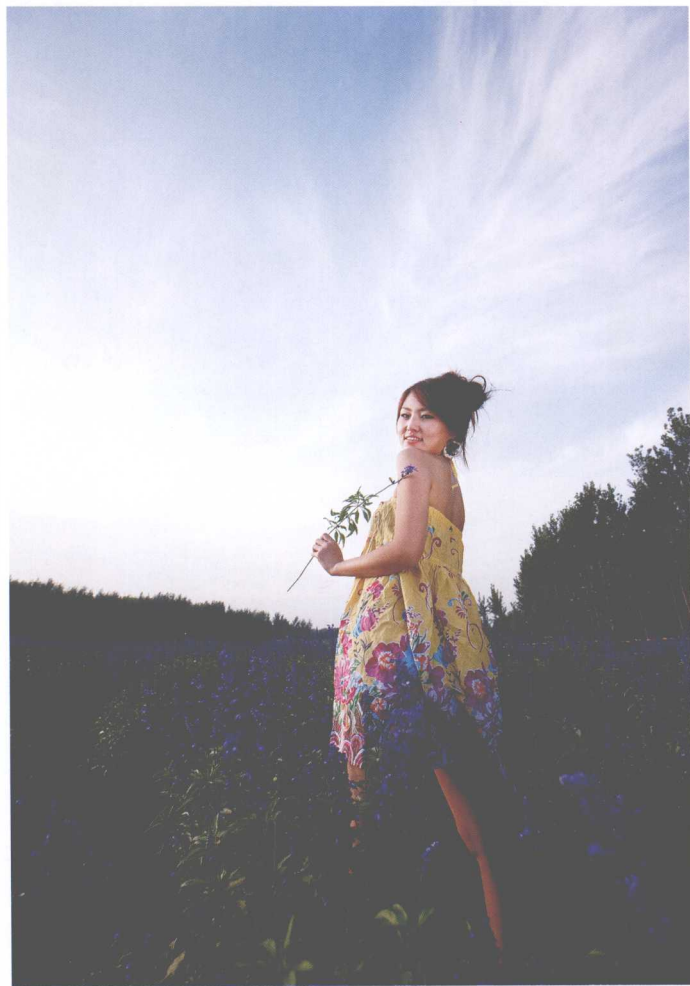
光圈：f/5 | 快门速度：1/125秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：0EV

标准镜头还有一个好处，那就是光圈孔径一般都比较大，进光量充足，所以在弱光环境中有很好的表现。另外，大光圈还能获得背景虚化的效果，使画面简洁，主体突出。

广角镜头

广角镜头一般分为广角镜头、超广角镜头和鱼眼镜头三大类。一般我们将焦距为24~35mm的镜头归为普通广角镜头；将焦距为15~20mm的镜头归为超广角镜头；将焦距在15mm以下的镜头归为鱼眼镜头。

顾名思义，广角镜头的视角比较大，能够摄取广的拍摄范围，所以使用广角镜头能够在非常有限的距离和空间内摄入更多的景物。广角镜头的透视性很强，会使画面呈现出强烈的视觉效果。



广角镜头能产生强烈的视觉效果，使画面富有吸引力

光圈：f/7.1 | 快门速度：1/200秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：手动曝光 | 曝光补偿：+0.3EV



焦距为16~24mm的广角镜头

广角镜头的特点有：拍摄范围比较广，所以所摄景物的影像比较小；和肉眼所见的视觉效果相比，视角增大，例如35mm镜头的视角为64°，28mm镜头为76°，20mm镜头为94°，15mm镜头为104°等；广角镜头还会产生“距离失真”的效果，并且这种效果会随着镜头焦距的缩短而增强，焦距越短，距离失真就越明显。在其他条件相同的情况下，镜头焦距越短，其景深越大；越接近镜头的景物，其影像越大，越远离镜头的景物，其影像越小；离镜头边缘越近的影像，畸变程度越大，越靠近镜头中心的影像，畸变程度越小。



一般来说，广角镜头常常被运用到风光摄影中，拍摄那种气势恢弘的场面。但也有人喜爱使用广角镜头拍摄人像，获得夸张、有趣的效果。广角镜头对于营造人像摄影中的画面气氛很有帮助，那种视觉上的张力，能迅速感染到观者的情绪。



使用广角镜头拍摄人像，能营造出强烈的画面氛围

光圈：f/2.8 | 快门速度：1/2000秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：-0.7EV

长焦镜头

长焦镜头一般分为普通长焦镜头、中长焦镜头和超长焦镜头三大类。我们把焦距为80~105mm的镜头称做普通长焦镜头，把焦距为135~200mm的镜头称做中长焦镜头，300mm以上的镜头称做超长焦镜头。

长焦镜头的特性是影像放大率大，能远距离拍到较大的影像，但视角相对变小，比如中长焦镜头的视角大约20°~10°，超长焦镜头的视角大约只有5°。由于视角的减小，会产生“距离失真”效果，并且这种效果会随着焦距的增大而增强，景深也相应变小。由于镜头内的反射和空气等因素的影响，长焦镜头所拍摄的影像反差会减弱。



焦距为70~200mm的长焦镜头



专家提示

由于长焦镜头体积大，重量重，所以为了避免手抖，影响画面清晰度，最好使用三脚架。如果照相机和镜头有防抖功能，最好将防抖功能打开后再进行拍摄。

由于长焦镜头的这种特性，因而比较适合拍摄人像。焦距为85~135mm的普通长焦镜头被认为是拍摄人物写真的最佳选择。特别是在远距离抓拍人物的神态、动作时，由于拍摄距离比较远，所以能够在被摄者毫不知情的情况下拍摄，便于抓拍放松、自然的人物表情。此外，长焦镜头能够制造出浅的景深、虚化的背景，从而突出主体。

但使用长焦镜头拍摄人像时，摄影师和模特的距离较远，不利于双方交流，这也是它的最大缺憾。



使用200mm的长焦镜头拍摄人像，可以获得较浅的景深，突出主体

光圈：f/2.8 | 快门速度：1/640秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：0EV



专家提示

镜头是非常精密的光学仪器，如果不注意维护，会严重影响其性能，降低影像质量。所以应该避免灰尘、污渍的污染或者直接用手碰触镜面，如果镜头沾染了污渍应及时进行清洁。平时也要认真保养，良好的存放可以延长镜头的寿命。在不使用镜头时最好将镜头存放在密封的干燥箱内，并且避免在强光下长时间暴晒或长久处于高温环境之下。

稳定拍摄的保证——三脚架

我们知道，在弱光环境中拍摄或者使用较重的长焦镜头时，手持照相机拍摄将很难保持稳定，难保图像质量。这时候，拥有一副实用的三脚架就显得十分必要。很多初学者认为三脚架是可有可无的辅助器材，觉得只有非常专业的摄影师才会使用。其实对于普通的数码单反照相机用



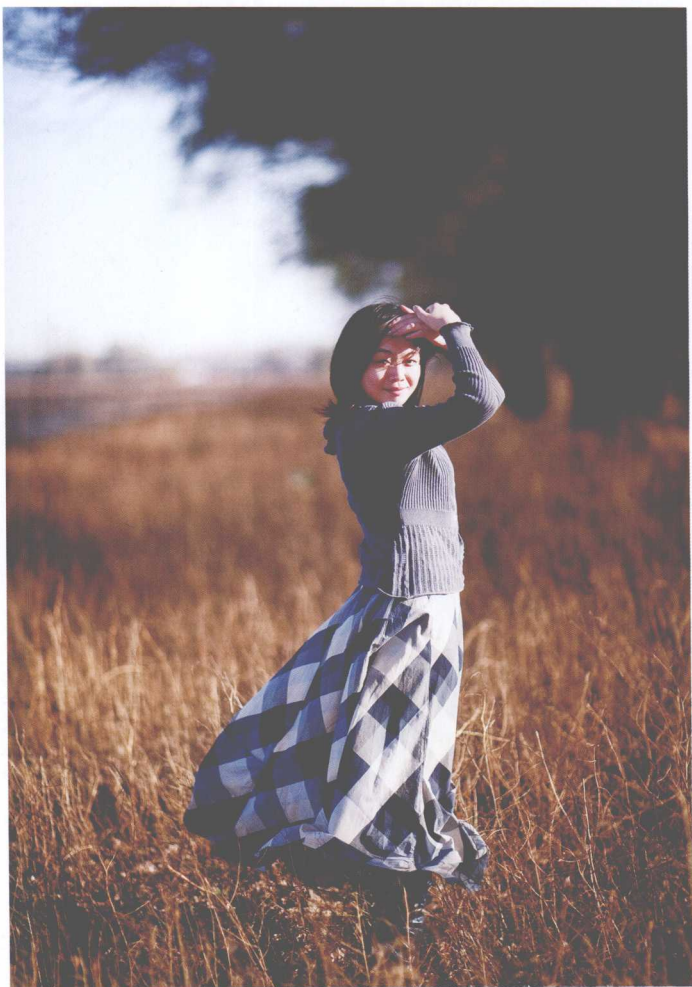
户，三脚架也是非常必要的。在某些拍摄条件下，曝光时间会很长，甚至超出我们所谓的“安全快门”，但为保证细腻的画质，又不能使用过高的感光度，这时候唯一的选择就是使用三脚架。

三脚架的种类很多，价格差距也很大。如何挑选一款适合自己的三脚架，要从三个方面考虑：稳定性、便携性和价格。但这三个方面又非常矛盾，首先稳定性由三脚架的材质决定，材质越重，整体重心就越低，三脚架就越稳定，但便携性就比较差；便携性由三脚架的重量决定，重量越轻越方便携带，却也越不稳定；越便携、稳定的三脚架，就越需要超高的设计和制造工艺，价格也就越高。

所以购买三脚架的时候，三者不能求全，要根据自己的身体状况和经济条件灵活选购，只要适合自己、能够达到稳定拍摄的目的，就不会出错。



捷信 G1258LVL 型号的三脚架



为了保证清晰的画质，最好使用三脚架拍摄

光圈：f/2.5 | 快门速度：1/2000秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：+0.3EV

材质	重量	价格	稳定性
合金	重	便宜	好
火山石	较轻	贵	较好
碳纤维	最轻	最贵	好

各种材质的三脚架特性对照表

滤镜的使用

滤镜不仅能够起到保护镜头的作用，还具备各种强大的功能，下面我们来介绍一些常用于人像摄影的滤镜，及其功能和用途。

UV镜

UV镜的全称是Ultra Violet Filter，UV镜除了能够保护镜头外，最主要的功能是减少紫外线的干扰。天气越晴朗，紫外线就越强烈，人的眼睛虽然看不到，但数码照相机的感光元件却能灵敏地感应得到。如果拍摄时受到紫外线的干扰，影像的锐度就会降低，看起来不清晰。而UV镜可以减少紫外线的干扰，使照片更加清晰、锐利。由于UV镜是无色透明的镜片，不会影响到曝光量，所以我们一般将它作为镜头的保护镜使用。



UV镜



未使用UV镜拍摄的画面



使用UV镜拍摄的画面。蓝天更蓝了，并且画面中的色彩更加饱和

光圈：f/2.8 | 快门速度：1/2000秒 | 感光度：ISO100 | 曝光模式：光圈优先 | 曝光补偿：-0.7EV