

黑 | 面 | 的 | 人 | 像 | 摄 | 影 | 攻 | 略



  悦知文化
Delight Press



黑面 著 飞思数码产品研发中心 监制

中国台湾地区网络超人气人像摄影高手独门秘技首次公开
丰富的范例解析与拍摄技法说明

Adobe Photoshop Lightroom 2人像修图秘诀大公开



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

黑面

著

飞思数码产品研发中心

监制



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书由中国台湾地区备受推崇的人像拍摄高手黑面亲自执笔。作者在本书中将其多年累积的摄影经验倾囊相授，从拍照前的准备工作、如何用最少的经费打造一个室内摄影棚，到拍摄人像的诀窍和自然光与外闪的使用技巧，乃至使用Adobe Photoshop Lightroom 2及Photoshop的RAW文件修图秘诀等，在本书中都有详尽的说明与丰富的范例分析。本书技巧实用简单，不附加高级设备和高级技术的负担，阅读起来轻松愉快。

本书的繁体版书名为《黑面的人像摄影攻略》，出版时间为2008年12月。本书的中文简体版由精诚资讯股份有限公司—悦知文化授权电子工业出版社在中国大陆（台港澳除外）地区出版。本书的专有出版权为精诚资讯股份有限公司—悦知文化所有。该专有出版权受法律保护，任何人不得侵害。

版权贸易合同登记号 图字：01-2009-1388

图书在版编目（CIP）数据

黑面的人像摄影攻略 / 黑面著. —北京：电子工业出版社，2009.5

ISBN 978-7-121-08479-9

I. 黑… II. 黑… III. 人像摄影—摄影艺术 IV. J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第033926号

责任编辑：王树伟 田志虹

印刷：北京画中画印刷有限公司

装订：

出版发行：电子工业出版社

北京海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：787×1092 1/16 印张：12 字数：241.92千字

印次：2009年5月第1次印刷

印数：5 000册 定价：59.00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至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

很感谢悦知文化与电子工业出版社给我这个机会跟大家分享我这几年来在人像摄影领域上一路走来的心得，更希望有缘看到本书的朋友们都能通过本书得到相当大的收获，在人像摄影的领域更上一层楼。

我的兴趣之一是买书，尤其是摄影书。几乎网络书店买得到的摄影书我都有了，无论是器材、摄影方法，还是摄影理论等，只要跟摄影有关的，一律是有出就买。可是看了这么多摄影书后，发现自己喜欢的并不多，加上喜欢分享的天性使然，恰巧又有了写书的机会，因此才有了这本书的诞生。

本书提到摄影理论的篇幅并不多，大部分内容是以实际拍摄的照片作为范例来讲解的，其实这也是本书之所以出版的重要理由之一！我购买的摄影书不少，但往往在读完之后，深深觉得摄影理论过多，器材介绍过多，构图、曝光、修图的知识过多，而专做经验分享的书却少之又少。尤其是在外拍人像摄影这个领域上，顶多就是提供光圈、快门、焦距、机身、镜头的数据给予读者，但真正的诀窍却提都没提。我认为这样的数据阅读再多、死背再多，对于自身摄影技术的进步也不会有多大的帮助！

我于2009年开始在台湾 Nikon School 担任人像摄影教学课程的讲师，教学内容即以本书的精华为基础，并调整为适合上课使用的教材。一次课程下来，可以明显看出学员在上课前后作品的质与量都有显著的提升。这个结果更让我坚信摄影不难，感觉难与易的差别只在于有没有抓住重点！

本书主要分享我这几年在人像摄影领域中所累积的经验与诀窍，字数不多（在台湾甚至有网友戏称本书是我的写真作品集），因为我的原则是一言一中，千言无用，江湖一点诀，点破让大家知道就好了。所以在简体中文版出版时一样保持同样的风格，并没有再增加字数，只有部分模特儿的图片因未能取到授权而被抽换。

我在动笔之前，曾在博客上做过意见调查，有不少朋友希望可以看到我实际拍摄时的情况。因此，特别为本书所拍的照片附上拍摄现场图，读者可以从中看到摄影师与模特儿的相对位置，希望大家在看了照片后，可以从中得到灵感和启发。

本书提到器材的篇幅并不多，因为我认为摄影器材在人像摄影这块领域上并不是决定作品品质的关键因素。人像摄影跟拍鸟或拍运动赛事不一样，只要有相机，不管搭配的是广角、望远或微距镜头，通通可以拿来拍摄人像。决定作品成功与否的最主要因素其实是光线的掌握、构图的能力，以及是否可以引导被拍摄者快速进入拍摄情境。

因此，本书着重的，正是光线的掌握与构图等基本功的经验分享，分享的内容尽量是其他书籍中较少见到，但个人觉得重要的地方。在相机使用说明书里可以找到的内容，就尽量不抄进来浪费篇幅了。

除了光线与构图外，本书最后会提供人像修图方面的技巧分享，主要是希望大家能够突破相机或镜头的限制，有足够的利用后期软件为自己的作品加分。但修图的基本原则是宁愿不足，也不要过度。过度的修图会让图片乍看之下很鲜艳，但是并不耐看，稍微清淡一点，反而更显隽永。这也是笔者从鲜艳派的修图风格到现在走淡雅路线的领悟。

黑面的摄影路

我刚开始摄影时，用的是 SONY 的 F717，就这样拍了一年后，Nikon 的 D70 发售，在台湾有货的当天马上买了台中第一批的 D70，记得那时候要价 39 600 台币（约合 8 000 元人民币）呢！当时只搭配了一个 50mm/f1.40 的镜头，之后又添购了一个二手的 18 ~ 70mm/f3.5 ~ f4.5G 镜头。就这样一机两镜拍了一年多，这也是我作品最多的时期，很多自己



喜欢的作品都是这时候拍出来的。接触网拍以后，又陆续换购了 D200、D80、S5pro、D3，镜头也买了一堆，大三元、小三元都买齐了，可是这时候的创作反而因为网拍大量制式化的作品而显得停滞不前，直到最近才找到网拍与创作之间的平衡点，重新开始有自己满意的作品出现。可惜的是，由于模特儿肖像权的缘故，有很多我自己很喜欢的照片无法放在书中与大家分享（但是您可以登录我的网络相册来欣赏）。本书所使用的图片大部分是重新拍摄过的，这是笔者“狠”遗憾的一点。

因此，对人像摄影有兴趣的朋友其实不需要执著于器材上。高档的器材可以让在严苛的环境下依旧能拍出好的作品，并提高摄影的成功率，可是一般人需不需要花数倍的价格去追求？我认为是不必的，这太不划算了！器材够用就好，器材越少，越能让自己专注于创作上。如何利用已有的器材发挥创意才是最重要的！

这是我的第一本摄影书，整本书都是顺着我的思考模式写下去的，因此，如果有看不懂的地方，欢迎到我的博客上与我讨论。这本书用到的图片，都可以在我的网络相册中找到。

博客网址：<http://blog.sina.com.cn/wingmanzero>（中国大陆地区）

<http://www.wretch.cc/blog/wingmanzero>（中国台湾地区）

相册网址：<http://www.flickr.com/photos/wingmanzero/sets/>

黑 面

2009 年 4 月

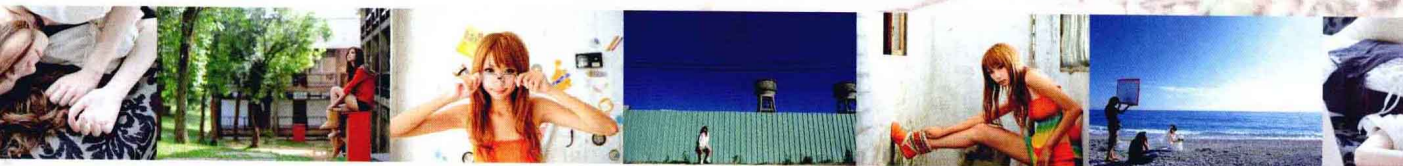
Part 1 拍照前的准备工作

单元一	我需要用什么焦段的镜头	3
单元二	我该用什么曝光与测光模式拍照	15
单元三	拍照前我需要做些什么	20
单元四	寻找单纯的场景	23
单元五	自制反光板	27
单元六	轻松拥有室内摄影棚	29
单元七	利用小道具让照片更生动	33



Part 2 成为行家一定要会的基本功

单元一	拍出漂亮大头照的诀窍	39
单元二	拍出浅景深的诀窍	43
单元三	拍摄人像的基本构图法	48
单元四	从场景中拾取最精华的部分当背景	51
单元五	寻找特殊的取景角度与有趣的背景	55
单元六	如何让人物完美地融入画面中	62
单元七	大光圈的妙用	68
单元八	用广角镜拍半身照	71
单元九	拍出漂亮肌肤的诀窍	73
单元十	把模特儿拍得修长的秘诀	84
单元十一	动态的模特儿拍摄	88



Part 3 自然光与外闪的使用技巧

单元一	上午与下午的人像如何拍	95
单元二	正中午的人像如何拍	98
单元三	利用场地进行补光	103
单元四	逆光摄影	106
单元五	进阶逆光摄影法	110
单元六	微光下的摄影方式	114
单元七	如何用闪光灯补出自然的光线	120
单元八	活用外闪彩色滤镜创造独特的色彩	124
单元九	离机闪光灯的使用	126



Part 4 锦上添花，利用后期处理为你的作品加分

单元一	蓝天绿地的调整诀窍	133
单元二	Lightroom 2 的人像基础调整	137
单元三	人像肤色的调整	145
单元四	如何修出日系的淡雅人像	148
单元五	模特儿的皮肤不好怎么办	151
单元六	利用暗角让视觉效果集中	154
单元七	利用抹黑营造画面的气氛	158
单元八	修出瓜子脸大眼美女	162
单元九	Photoshop 三图层修片法	166
单元十	Photoshop 三图层修片法的进阶应用	171





Part 1 拍照前的准备工作

本单元的主题在于摄影器材、反光板、摄影棚的简单介绍。初学者在看摄影作品时，常会疑惑这样的作品需要什么样的器材才能拍得出来。本单元的目的在于让读者了解需要用什么样的镜头才能拍出什么样的照片，方向正确了，可以少走很多冤枉路，省去买到不适合器材的花费。除了镜头以外，自制反光板、自然光摄影棚都可以让读者在自己的摄影领域少花一些冤枉钱，这在经济不景气的年代十分重要。

单元一 我需要用什么焦段的镜头

俗话说：“工欲善其事，必先利其器！”，在摄影之前要先知道自己想拍摄的主题是什么；预期呈现出什么样的效果；要呈现出这样的效果，需要用什么样的镜头与相机。这些都是摄影人需要知道的基本常识。

我们先从相机谈起。数码相机跟传统底片相机最大的不同，在于可以通过相机本身的设定功能改变照片的明暗、对比、饱和度和锐利度。同时，随着技术的不断进步，相机除了拥有了更讨人喜欢的外壳颜色，更纯净的高 ISO 画质、更精准的白平衡之外，功能也不断推陈出新，诸如机身防抖动、感光元件除尘系统、可直接通过 LCD 取景的 Liveview 功能等，都已经逐渐成为 DSLR 的标准功能。

如果是单纯拍人像，尤其是美少女人像，其实并不需要高等级的相机。在这个领域中，决定一张照片好坏的最大关键，取决于构图与曝光的恰当与否，高档机种带来的帮助其实并不大。如果预算有限，选购一台市面上最新推出的中低档相机，如 Nikon D90 或 Canon 50D，就已经相当

够用了。

相机差别比较大的在于使用的是 135 全片幅（俗称 FF）还是 APS 系统。目前的 135 全片幅的相机虽然价格较高，但是拥有广角端的优势，有更浅的景深与更纯净的高 ISO 表现；缺点是对焦点过于集中，构图上比较不方便。APS 系统的相机，则具备望远端与价格上的优势。

如果你打算以人像拍摄为主，而且经济状况许可的话，不妨优先考虑购买或升级 135 全片幅相机，毕竟，景深浅一点，总比景深浅不起来有利（当然，如果是拍些花花草草、小昆虫、小动物等生态题材，也可以反过来考虑景深先天就深的 APS 或 4/3 系统的相机）。另外，纯净的高 ISO，这项优势也会对拍摄过程有正面的影响。

真正影响到作品风格的是使用的镜头类型。接下来将介绍一般人像摄影常用的焦段，与其所擅长呈现的风格，分别为广角变焦镜头、标准变焦镜头、望远变焦镜头与定焦镜头。

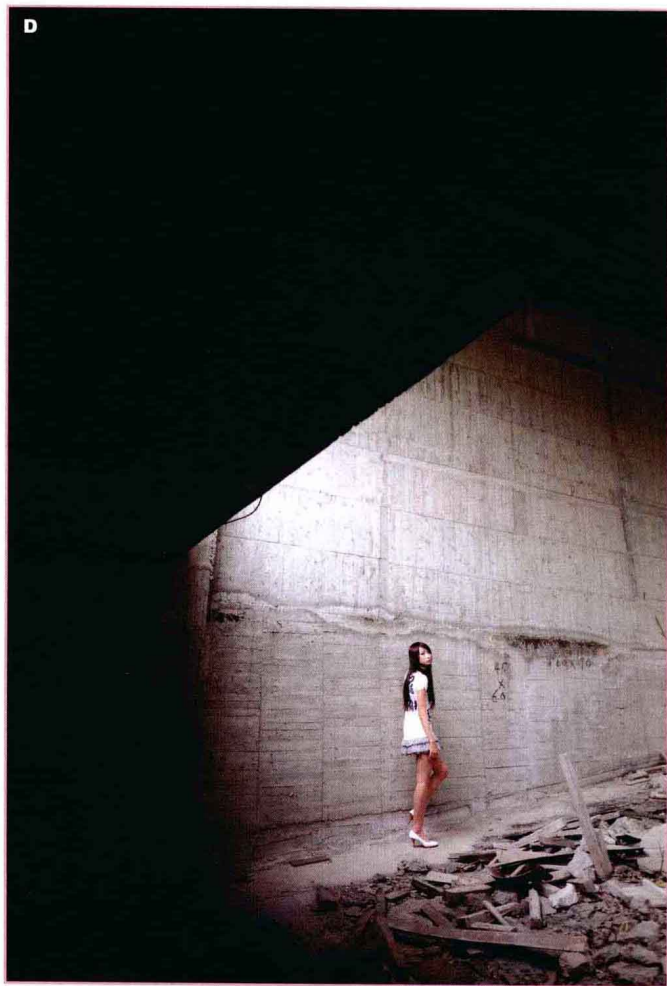
广角变焦镜头与鱼眼镜头

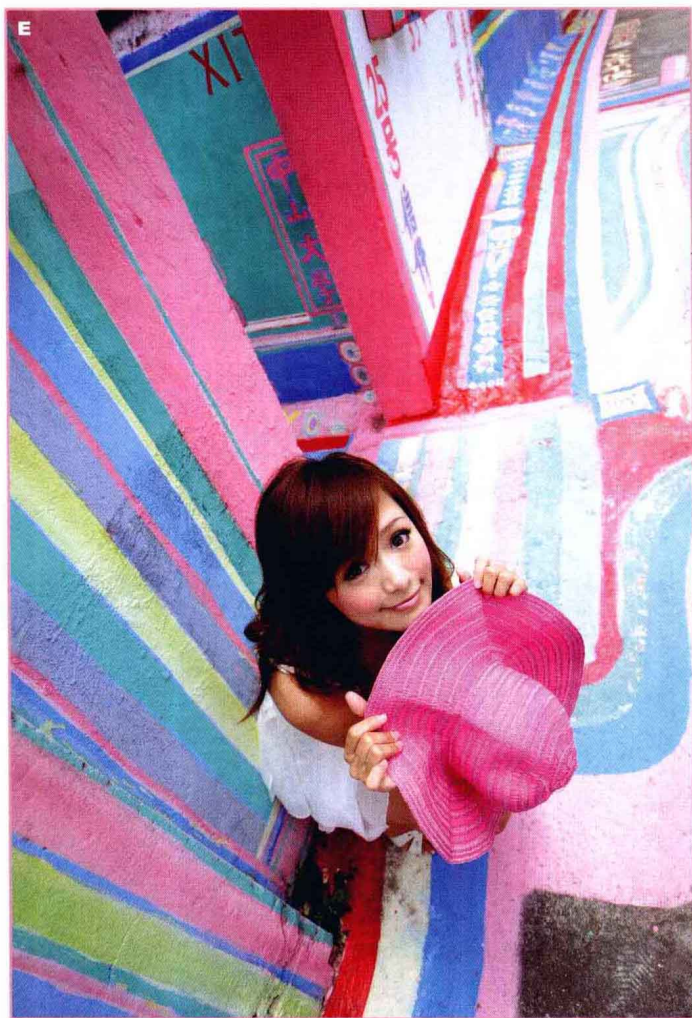
一般人对广角镜的印象是拿来拍风景用的，但近年来也流行用广角镜拍人像。用广角镜拍人像的优势在于可以带景，若搭配得当的话，可以拍出壮阔的气势。除此之外，在特定角度摄影时，可以把模特儿拍得手脚修长，看上去很高。取景构图时要利用广角镜的变形特性把模特儿拍得比本人实际的样子更纤细修长。



- A 以这张图来说，画面右边的脚变形的程度比左边明显得多，如果能把左边的脚往画面中间移动一些，变形会小一点，看起来会更自然。
- B 广角镜一样可以拍半身照，控制得当可以展现出很强的张力。

- C 这是标准的用广角镜拍的长腿照。但拍这种类型的照片时，必须注意模特儿的脚是不是变成大脚哈利了。有些女生很在乎自己变成大脚婆哦！
- D 使用广角镜取景时，必须注意画面的主体与背景是否单纯？太杂乱的背景，不但无法凸显主题，反而会让画面显得乱，使效果打折！

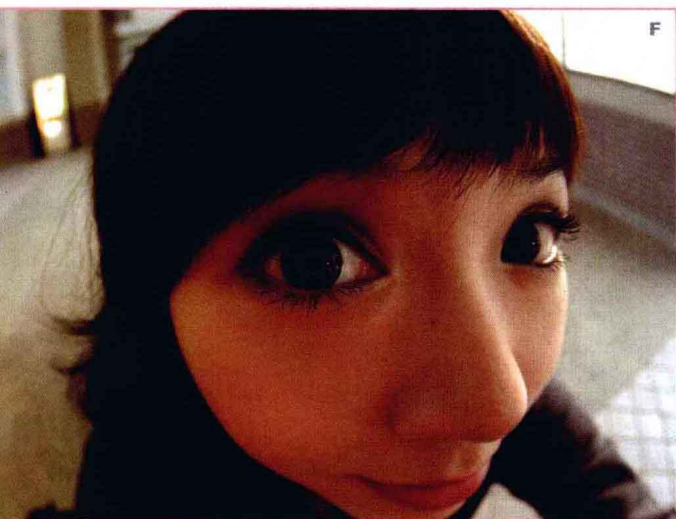




E 用广角镜带大景时，取景时必须注意画面的主题是否单纯。太杂乱的背景画面则没办法凸显主题，反而会让画面变得很乱，其实是负面的效果。

F 鱼眼镜也是广角镜的一种，如果近距离拍摄人像，会变成有哈哈镜效果的可爱大头像，使之很新鲜。但如果整个写真都这样就不可取了，偶尔为之会增加很多风趣！

G 广角镜也是最适合自拍的镜头，因为自拍受限于手的长度，因此广角镜比望远镜或一般焦距更适合自拍。





H 鱼眼镜也可以用来拍人带景，但是要注意水平线的问题，例如这张照片的水平线在鱼眼镜头的呈现下，已经变成圆弧形了。

I 广角镜抓好角度一样可以拍出正常的人像照，而且摄影者由上往下拍时，可以把模特儿的脸拍得瘦一些。



一般标准变焦镜头

这种镜头是一般人像摄影时最常使用的镜头，包含小广角到小望远的焦段。从人带景、全身、七分身、半身、脸部特写都难不倒它。所以如果要一机一镜地拍摄时，这种镜头是最适合的！但样样通，相对地也样样松，广角端没有广角镜广，望远端没有望远镜头长，因此虽然方便，使用的技巧不同，所得到的结果可是差很多的！

这个焦段的镜头对摄影者的功力是很大的挑战，如何在既无法用广角镜的气势来营造气氛，也不能用望远镜头的浅景深来制造梦幻感的情况下拍出好照片，就完全依赖于摄影者的构图能力了。



用标准焦段拍的半身照，没办法利用广角的变形来取巧，必须更谨慎地选择拍照角度，免得把模特儿的脸给拍胖了！一般来说，建议先从模特儿的侧面45度开始试拍，通常会比拍正面要好。