

快速成为人像达人

- 人像摄影用光详解
- 人像摄影构图剖析
- 红外人像摄影揭秘
- 20支人像镜头精选

# 数码单反人像摄影手册

陈汉荣 编著



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 数码单反人像摄影手册

陈汉荣 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

数码单反人像摄影手册 / 陈汉荣编著. — 北京 :  
人民邮电出版社, 2009.12  
ISBN 978-7-115-21286-3

I. ①数… II. ①陈… III. ①数字照相机: 单镜头反  
光照相机—人像摄影—摄影艺术—手册 IV. ①TB86-62  
②J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第193948号

## 内容提要

本书是一本面向单反相机使用者的实用人像摄影指南。主要内容包括: 单反相机人像摄影基础、人像摄影镜头选择与推荐、人像摄影用光与构图、人像摄影实战、人像摄影化妆、红外线人像摄影及人像后期处理。本书适合人像摄影爱好者阅读, 也适合刚刚入门的单反摄影爱好者使用。

## 数码单反人像摄影手册

- 
- ◆ 编 著 陈汉荣  
责任编辑 黄汉兵
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京画中画印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 11.75  
字数: 286千字 2009年12月第1版  
印数: 1-5000册 2009年12月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21286-3

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

# 前言

近年来，数码单反相机的价格不断走低，越来越多的影友添置了数码单反相机并热衷于摄影创作，而人像就是影友们最常拍摄的题材之一。为帮助广大影友拍摄出精美的人像作品，笔者结合自己的摄影教学经验，编写了这本图书。

本书不仅适合喜欢人像摄影的爱好者阅读，也十分适合刚刚入门的数码单反摄影爱好者阅读。在本书的第2章详细地介绍了数码单反的必备知识，新手可以详加阅读，对照自己原有的相机使用手册，相信可以在最短时间内弄懂数码单反的功能、操作及实拍运用。第3章介绍了单反镜头的知识及其在人像摄影方面的运用要领。

已有数码摄影相关基础的朋友可以从第4章开始阅读。想在更上一层楼的朋友，不能错过第8章，你可以从系统化的概念开始，好好地规划自己的创作之路。特殊的红外线创作技巧在第9章中有精美的作品及详细的介绍。数码摄影重要的后期制作，在第11章有 Step by step 的教学。

笔者服务的摄影学园（[www.photo-school.net](http://www.photo-school.net) 或 [www.photo-school.com.cn](http://www.photo-school.com.cn)），是目前少数专注于数码影像的教学网站，未来将为读者提供更多的优秀摄影图书以及更多更好的摄影课程。关于本书的任何意见或建议，可以到摄影学园网站向笔者提问，也可以发邮件给本书的责任编辑：[huanghanbing@ptpress.com.cn](mailto:huanghanbing@ptpress.com.cn)。

摄影学园 总编辑 Herman（陈汉荣）

2009年8月于台北市

摄影学园：[www.photo-school.net](http://www.photo-school.net) 或 [www.photo-school.com.cn](http://www.photo-school.com.cn)

# 目 录



第1章 达人作品艺廊..... 1



第2章 就用DSLR来拍人像吧..... 12

2-1 迎接DSLR的时代 ..... 13

2-2 为什么要用DSLR来拍人像? ..... 14

更多的镜头及配件 ..... 14

更优的成像品质 ..... 15

更快的反应速度 ..... 15

更浅的景深..... 15

2-3 认识你的DSLR ..... 16

相机的正确拿法 ..... 16

按快门的方法 ..... 16

人像摄影驱动及对焦模式攻略 ..... 17

驱动模式..... 17

人像摄影测光模式..... 19

矩阵测光..... 19

中央重点平均测光 ..... 20

点测光..... 20

画质/RAW ..... 21

像素多少才够用 ..... 21

影像质量与压缩程度的取舍..... 21

ISO设定与人像摄影 ..... 22

人像色彩模式攻略..... 23

色彩空间的选用 ..... 23

色彩参数的设定 ..... 23

黑白模式..... 24

人像专家的色彩设定 ..... 24

不同拍摄模式在人像摄影中的运用 ..... 25

数码单反相机摄影模式..... 25

P自动模式..... 25

A 光圈优先模式 ..... 26

S 快门优先模式 ..... 26

M 手动模式 ..... 27





<b>第3章 认识镜头</b> .....	<b>28</b>
3-1 镜头的认识.....	29
镜头的焦距.....	29
变焦镜头与定焦镜头.....	30
镜头规格标识范例.....	31
镜头上常见的标识.....	31
3-2 各种焦距实拍彻底解析.....	32
3-3 人像镜头的选择.....	33
什么是人像镜头.....	33
人像摄影镜头.....	33
广角镜头.....	34
望远镜头.....	35
恒定大光圈与非恒定光圈的抉择.....	37
人像镜头的潮流演变.....	38
3-4 人像镜头的运用.....	39
望远镜头.....	39
标准镜头.....	41
广角镜头.....	42
鱼眼镜头.....	44
超广角不变形的要诀.....	44
<b>第4章 人像摄影用光</b> .....	<b>46</b>
4-1 认识光线.....	47
顺光的概念.....	48
顺光的处理.....	49
顶光的概念.....	50
顶光的处理.....	50
侧光的概念.....	52
侧光的处理.....	53
逆光的概念.....	54
逆光的处理.....	54
4-2 认识光源.....	56
4-3 不同天气下的自然光运用.....	58
薄云有日的好天气.....	59
艳阳天.....	60
阴雨天.....	62
微光与夜景.....	64



<b>第5章 辅助器材</b> .....	<b>66</b>
5-1 反光板 .....	67
什么是反光板 .....	67
反光板的用途 .....	67
反光板种类.....	67
5-2 反光板的使用.....	69
反光板的基本操作 .....	69
反光板的基本使用 .....	70
反光板的实战运用 .....	71
反光板运用特别补充 .....	72
5-3 特别补充——自制反光板 .....	73
5-4 闪光灯人像攻略.....	74
为什么要使用外闪 .....	74
闪光灯柔光盒 .....	75
市面常见柔光盒 .....	75
柔光盒的实际效果 .....	76
硬式柔光盒的探讨 .....	76
5-5 压光比基尼速成法.....	77
<b>第6章 构图</b> .....	<b>78</b>
6-1 人像构图的概念.....	79
什么是构图.....	79
人像构图的特性 .....	80
人像构图的基本概念.....	81
不同取景范围的拍摄重点.....	82
横幅与直幅的构图 .....	84
6-2 人像构图10式 .....	85
第1式：井字构图 .....	85
第2式：对角线构图 .....	86
第3式：三角构图法 .....	86
第4式：变形三角构图法.....	87
第5式：S构图法 .....	87
第6式：取景构图 .....	88
第7式：同消失点构图 .....	88
第8式：异消失点构图 .....	89
第9式：矩阵构图 .....	89
第10式：突破构图规则 .....	90



6-3 如何摆姿势.....	91
坐姿的研究.....	93
立姿的研究.....	94
6-4 如何引导模特儿.....	95
6-5 姿势的变换要领.....	96
立姿的变换.....	96
蹲姿的变换.....	96
坐姿的变换.....	97
卧姿的变换.....	97

## 第7章 成功的第一步..... 98

7-1 公园实战——Kit 镜头与P模式在公园的相遇 99	
亲爱的，靠过来一点.....	100
达人特别补充——注意Kit镜头广角端的变形.....	101
哦欧，照片模糊了.....	102
相机晃动了.....	102
快门速度过低的应变.....	102
注意背景的处理.....	104
达人特别补充——减法的构图.....	105
P模式原理解析.....	106
P模式的原理.....	106
P模式的高级用法.....	106
视野率的探讨.....	107
7-2 公园实战2——定焦人像镜头与A模式的修炼	
.....	108
浅景深还是长景深.....	109
彻底理解你的相机的景深表现.....	110
善用直方图，拍出适当曝光的人像照片.....	112
正确的曝光与适当的曝光.....	112
直方图的判读.....	112
测光模式的深入理解.....	114
善用18%中灰的特性.....	114
别忘了曝光锁定.....	114
7-3 宝宝生活日记——白平衡攻略.....	115
善用DSLR在感光度上的优势.....	116
善用白平衡设定.....	118
宝宝拍摄的基本要领.....	119





## 第8章 进阶人像..... 120



8-1	如何规划人像创作.....	121
	主题的概念.....	121
	故事性的主题.....	121
	拍摄手法的主题.....	122
	器材运用的主题.....	122
	概念主题.....	122
	创作计划与大纲.....	123
	创新与突破.....	124
	后期处理与包装.....	124
8-2	化妆与造型.....	125
	为什么要化妆.....	125
	化妆的步骤.....	126
	上妆之前的准备.....	126
	底妆与修饰——要用什么样的粉底产品.....	126
	上妆的流程与注意事项.....	126
	眼妆步骤.....	127
	唇彩的重点.....	129
	彩妆前后比较说明.....	129
	补妆的要领.....	129
	Belle 不传秘法之迅速改妆的要诀.....	130
	自然可爱VS 时尚媚惑.....	131
8-3	实战时尚街区.....	132
	Shopping！侧拍式的人像手法.....	133
	考验！大白天下的微光.....	134
	空桥上的浅景深大头照.....	135
8-4	泳装实战.....	136
	害羞，海边的太阳为我加油！.....	137
	别急，先玩玩水吧！.....	138
	摄影师，不下水就拍不到哦！.....	139
8-5	逆光补光的灯具选择.....	140
8-6	时尚场所室内拍摄实战.....	141
	时尚马甲的初体验.....	142
	玩弄错觉的性感.....	143
	就是要玩泡泡.....	144
	服装的角色反转——领带与白衬衫.....	145
	注意构图与裁切.....	146



<b>第9章 红外线人像摄影</b> .....	<b>148</b>
9-1 红外线摄影的概念 .....	149
数字化的红外线摄影——高速IR摄影 .....	151
9-2 红外线摄影实务 .....	152
拍摄流程 .....	152
影像后期处理 .....	152



<b>第10章 人像镜头精选</b> .....	<b>156</b>
10-1 Canon EF 85 mm F1.2 L USM .....	157
10-2 Canon EF 50 mm F1.2 L USM .....	158
10-3 Canon EF 35 mm F1.4 L USM .....	159
10-4 Carl Zeiss AF Planar T* 85mm F1.4 .....	160
10-5 Nikkor 85mm F1.4 .....	161
10-6 Nikkor AF-S VR 70-200mm F2.8G .....	161
10-7 Sony SAL-50F14 50mm F1.4 .....	162
10-8 SONY 70-200mm F2.8G SSM .....	163
10-9 Tokina AT-X 16-50mm F2.8 DX PRO .....	164
10-10 Tamron SP 17-50mm F2.8 Di II .....	165



<b>第11章 人像后期处理</b> .....	<b>166</b>
Adobe Photoshop快速美肤技法 .....	167
Adobe Photoshop CS3快速选取工具的应用 .....	172
nik Color Efex Pro滤镜介绍 .....	175

# 第1章

# 达人作品艺廊

人像摄影从基本的摄影技巧、镜头运用、采光构图、情境的引导、化妆造型到最后的后期制作，各个环节都要重视，才能拍出令人惊艳的照片来。

本书的结构正是以这样的思维及学习流程，引导对人像摄影有兴趣的摄影新手。

拍摄信息：Canon 400D，M模式，EF 70-200mm L USM，F11，1/160s，ISO 100，评价测光，日光白平衡，影室灯，摄影学园 Vivien







影像数字化及网络化之后，摄影的交流及学习速度越来越快，拍摄的手法、时间及场地的变化也跟着多元化。想更上一层楼，由单纯的按快门走向人像的创作，我们也提供了理论及实例讲解，有关人像创作，我们将在第8章有详细的介绍。

拍摄信息：Canon 400D，M模式，EF 17-40mm L USM，F5.6，1/20s，ISO 400，评价测光，白炽灯白平衡，连续光影室灯，摄影学园 婷婷

摄影讲究的是光影与构图，从整体的采光可以看出拍摄者对于光线的理解与运用的巧妙与否，各种题材的摄影皆是如此，当我们欣赏与观摩他人的作品时，应该是把这两项纳为重点，有关采光与构图，分别在第4章及第6章有专文探讨。

拍摄信息：Nikon D2X，M模式，Nikkor AF-S 17-55mm DX，F6.3，1/60s，ISO 100，矩阵测光，日光白平衡  
作品提供：玩美摄影







善用周边辅助器材可以让我们的画面更为完美。反光板及补光灯具对于人像摄影来说是十分重要的。图为使用外拍灯具在户外补光的实例。

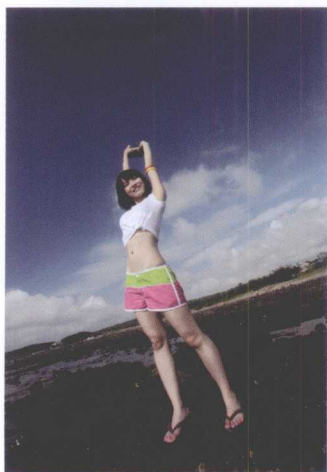
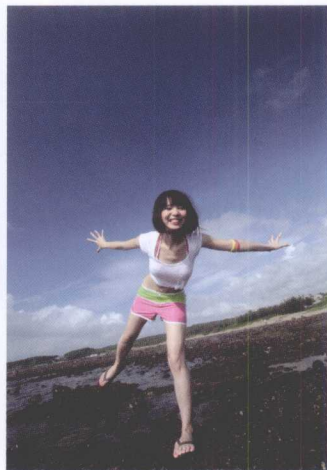
拍摄信息：Nikon D2X，M模式，Nikkor AF-S 17-55mm DX，F16，1/20s，ISO 100，矩阵测光，日光白平衡

作品提供：玩美摄影





拍摄信息：Canon 400D，P模式，  
EFs 10-22mm F3.5-4.5 USM，F8，  
1/125s，ISO 100，评价测光，日  
光白平衡，+0.7EV，模特：摄影  
学园 Vicky



拍摄模式只要P、S、A、M 4种即可变化多端，测光模式也不必拘泥于某一种模式。有时只用P模式及连续拍摄，即可拍出让人看了开心的照片，无须太多摄影技法。有关于拍摄模式及测光模式的基本概念，可以看本书的第2章，这一章不仅适合人像的入门者，也适合所有的摄影入门者。

至于如何从最简单模式开始拍下你的第一张人像照片，可以从第7章着手学习，我将带着读者从P模式入门。