

用好你手中的相机  
丑小鸭也能变美女

前期准备、化妆造型、美姿、光位图、拍摄  
人体、私房、泳衣、制服、车模、婚纱写真  
美女主题摄影全方位实战攻略

# 美少女写真馆

摄影大师之道  
数码摄影

# Beauty

Photography

## 美女摄影超强教程

1 拍摄  
册通

李祖荣 王庆飞 赖家富 编著

电脑报电子音像出版社  
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

# □ 摄影大师之道

# 数码摄影美少女写真馆

作者：李祖荣 王庆飞 赖家富



 电脑报电子音像出版社  
CEAP ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

## 内容提要

窈窕淑女，君子好逑，美女是亘古以来人们目光的焦点，进入数码时代，美女更是摄影爱好者镜头追随的目标，我们常常为了留住美丽而按下快门，但往往会发现美女在照片中并不尽如人意。

《数码摄影美少女写真馆》正是一本为摄影爱好者专门打造的美女摄影实战指导手册。本手册出自国内一流人像摄影师之手，分门别类地介绍了各种主题美女写真的拍摄技巧，从硬件器材前期准备、化妆造型、美姿与光位图一直到拍摄过程都给出了详尽的指导，一般摄影爱好者通过翻阅本手册都可以无师自通、一学就会，而对于喜欢拍美女但总觉得照片少了一些味道的朋友，更可以一步步学会如何让“丑小鸭”变“天鹅”。

## 光盘要目

- 共30余款人像摄影处理软件  
(人像照片处理、RAW处理、照片浏览管理、人像照片特殊效果、数码相册制作)
- 经典单反镜头推荐  
(CANON、NIKON、SONY共30款经典镜头)

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

## 数码摄影美少女写真馆

编 著：李祖荣 王庆飞 赖家富

技术编辑：刘佳佳

版式设计：程 佳

出版单位：电脑报电子音像出版社

地 址：重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码：400013

服务电话：(023)63658888

发 行：电脑报经营有限责任公司

经 销：各地新华书店、报刊亭

C D 生产：苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷：重庆建新印务有限公司

开本规格：880mm×1230mm 1/16 15印张 180千字

版 号：ISBN 978-7-89476-185-9

版 次：2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

定 价：49.80元(1CD+手册)



# CONTENTS 目录

## PART 1

### 美少女摄影之器材工具准备



理想的美女摄影机身.....	4	三脚架 .....	22
外观.....	4	快门线 .....	22
镜头 .....	4	闪光灯 .....	23
对焦.....	5	影室灯 .....	23
快门.....	6	柔光镜 .....	23
测光与曝光 .....	6	测光表 .....	23
白平衡与色彩还原 .....	6	白色纸张 .....	24
连拍功能.....	7	腕带 .....	24
闪光灯 .....	8	纯色的背景布 .....	24
电池续航能力 .....	8	强光手电 .....	24
感光度和镜头的光学防抖功能 .....	9	竖拍手柄 .....	24
色彩与画质 .....	9	<b>美女摄影必备软件.....</b>	<b>25</b>
<b>拍摄美女的经典镜头.....</b>	<b>11</b>	无所不能的数码暗房Photoshop .....	25
索尼经典美女镜头.....	11	RAW格式处理利器Capture One .....	25
佳能经典美女镜头.....	15	自由磨皮软件FaceBonFree .....	26
尼康经典美女镜头.....	20	保留细节的磨皮软件DIGITAL GEM Airbrush .....	26
<b>美女摄影的必备附件.....</b>	<b>22</b>	多功能降噪工具Digital Camera Enhance .....	27
反光板 .....	22	把图像放大没有锯齿的工具S-Spline .....	27
		人像摄影图片的救星FaceFilter .....	27

目录

## PART 2 美少女摄影之必知技巧

摄影师与模特的沟通·····	30
用光须知·····	32
色彩和白平衡·····	32
光源和工具·····	32
构图和美姿设计·····	39
平面构成·····	39
色彩构成·····	42
美姿设计·····	45





# PART 3

## 美少女摄影之清凉写真

<b>人体美女</b> .....	<b>54</b>
人体摄影的器材配置 .....	55
精心选择外景地 .....	55
拍人体最理想的光线 .....	56
构图的艺术 .....	57
人体摄影的经典姿势.....	58
<b>私房美女</b> .....	<b>60</b>
光线的运用.....	61
姿势与角度 .....	62
近些, 再近些 .....	65
多和模特沟通.....	65
引发情感的自然流露.....	66
巧妙利用透视.....	66
<b>泳池美女</b> .....	<b>68</b>
寻找最恰当的泳池.....	68
泳衣一定要试穿.....	70
设定恰当的光圈值.....	71
善用配合主题的衬景和道具.....	71
尽可能拍得亮一些 .....	72
<b>浴室美女</b> .....	<b>75</b>
用RAW格式保证色温 .....	75
环境的转弊为益.....	77
遮挡闪光灯和反射灯光法.....	79
使用广角端和望远端.....	80
水的妙用.....	81
柔美姿态提升作品格调.....	81



## PART 4

### 美少女摄影之户外主题写真

<b>户外美女拍摄守则</b> .....	84	<b>赛车女郎</b> .....	106
高度重视美女模特.....	84	车的准备.....	106
仔细观察你的模特.....	84	模特的准备.....	107
掐准最佳拍摄时间.....	84	摄影师要做的.....	110
检查你的拍摄装备.....	85	<b>街头女孩</b> .....	112
<b>外景美女</b> .....	86	街头的生态学.....	112
精心选择好外景地.....	86	在街头拍摄前选好背景.....	113
最合理的器材配置.....	87	寻找最优的构图与拍摄角度.....	114
做好服饰与背景的搭配.....	87	光圈、测光与曝光模式的选择.....	115
拍摄前的化妆.....	89	多借助街头的现有道具.....	117
调动现场的拍摄气氛.....	90	<b>颓废美女</b> .....	118
外景美女拍摄的构图.....	92	用镜头表现颓废感.....	118
外景美女拍摄的采光.....	94	用特殊拍摄角度建立颓废感.....	119
拍出模特优美的姿态.....	96	用场景衬托颓废感.....	121
<b>制服诱惑</b> .....	97	<b>天台美女</b> .....	122
制服的选择与配套的道具.....	98	借助与弥补拍摄场地的特点.....	122
模特要和制服产生诱惑反应.....	100	富于变化的拍摄方向.....	124
根据制服选择场景及风格.....	100	巧妙运用散射光.....	126
<b>野战美女</b> .....	101	<b>旗袍美女</b> .....	128
拍摄前的准备.....	101	做好素材的搜集.....	128
环境及构图.....	102	服装、外景与化妆的搭配.....	129
自然界的线条运用.....	103	利用古宅自然光拍摄美女.....	132
光线的运用.....	105	拍出女性独有的气质美感.....	134
		用特色古建筑衬托意境.....	136

# PART 5

## 美少女摄影之室内写真

### 室内美女拍摄准则····· 140

光线是你手中的魔术棒····· 140

器材的准备····· 144

### 影棚美女····· 146

搭建影棚拍摄光源····· 148

构思你要表现的美女画面····· 150

调节拍摄现场气氛····· 151

让她轻松自如地摆姿势····· 152

拍摄中需要注意的细节····· 152

### 纯美高调美女····· 153

拍摄杂志封面般的照片····· 153

缜密的室内布光格局····· 154

用好“强调光”····· 155

抓住温柔的眼神光····· 156

### 知性书店美女····· 157

书店里的知性美····· 157

用好书店现场光····· 158

了解书店各种反射面的反光能力····· 160

巧妙利用各种人工补光····· 161





## PART 6 美少女摄影之婚纱写真



### 影棚婚纱..... 164

婚纱照的化妆造型..... 164

拍摄器件的配备..... 167

灯光的使用..... 170

构图的变化..... 170

色彩的控制..... 172

### 外景婚纱..... 175

多用仰角拍摄..... 176

拍出新娘最美的时刻..... 177

多变化的姿态与表情..... 177

偷拍有意想不到的佳作..... 183

好好表现大自然..... 183

海景拍摄要领..... 184

外景婚纱拍摄心得..... 185

### 个性婚纱..... 188

主题策划..... 189

构图均衡..... 191

为画面设“关键点”..... 192

平中出奇..... 193

可以平淡，但不可“乏味”..... 194

永恒的白色婚纱..... 196

### 情侣主题写真..... 197

主题制造..... 197

选择场景..... 198

化妆造型..... 198

借助摄影道具..... 199

构图画面要均衡..... 199

调动情侣情绪..... 201

# PART 7

## 美少女摄影之动态模特写真

车展车模·····	204
器材准备·····	205
用心观察车模·····	205
对光线的把握和运用·····	207
车展拍摄窍门·····	209
<b>T型台模特</b> ·····	<b>211</b>
器材准备·····	212
把握追灯的规律·····	212
拍摄位置·····	214
拍摄时机·····	214
画面构图·····	216
拍摄技巧·····	217



# PART 8

## 美少女摄影之用光完全解密













## Chapter 1

---

# 美少女摄影之 器材工具准备

相机诞生的最初作用就是记录人像，所以它曾被人称为“灵魂摄取魔盒”。随着科技的进步，相机成为了极为普及的图像记录工具，当然，它最重要的作用还是拍摄“人像”。发展到今天，人像摄影，尤其是美女摄影更成为广大摄影爱好者最热衷的领域。

严格地说，任何一种相机都能够拍美女，但是我们不难发现，专业人像摄影师镜头下的美女照片非常精致、漂亮，而我们却很难拍摄出那样精美的照片。究其原因，除了被摄者自身的条件与化妆造型之外，人像照片的效果与拍摄器材、技术也有非常大的关系。

其实，如何拍好美女照是很多摄影爱好者的难题，看着简单实则玄奥的美女摄影并不是让模特站在强光下就可以拍好的，它牵扯许多技术问题，这也是拍好美女照片的先决条件。

还是那句老话：“工欲善其事，必先利其器”。拥有了合适趁手的工具，掌握了控制工具的技术，那么我们便向“专业水准”迈进了一大步。



## 理想的美女摄影机身

### 外观

大多数时候用于拍摄美女的相机对外观并没有太多的要求，只要握持舒适，重量适中就行了。但事实上，许多时候，特别是在拍摄美女时，假如你拿的是一部带有竖拍手柄的相机，那么你的拍摄成功率就要比拿着一部小数码相机高许多。究其原因，应该是人的心理在作怪，因为很多模特会因你的相机看上去很专业而对你的摄影技术产生信赖感，那么她就很可能发挥出更好的状态让你拍摄到最精彩的瞬间。

### 镜头

由于人物是美女摄影的主体，如何让自己所拍摄的美女更具视觉冲击力，是美女摄影题材最核心的主题。大多数时候，人们还是希望获得一只可有效消除近距视角变形且能突出人物主体的人像镜头。要获得这样的效果，就要求镜头最好具有75-200mm范围内的焦距，以及至少大于f2.8的光圈。因为75mm以上的焦距可有效消除广角镜头的桶形变形，并让人物脸型与形体曲线的透视比例更符合审美观点；同时，在同等拍摄距离和同样的光圈下，镜头的焦距越长，也就越容易使照片的背景虚化，而这种浅景深作品更容易将观赏者的视觉注意力集中到美女本身上来；另一方面，要想获得更浅的景深，镜头的光圈大小也是一个决定性因素，因为在同等焦距下，镜头的光圈越大，景深就越小，对于喜欢拍摄户外人像的摄影爱好者们来说，也就越容易获得梦想中的背景虚化、人物清晰的户外人像作品。

正因为如此，对于许多专业的美女摄影师来说，那些焦距为85mm，最大光圈为f1.8、f1.4、f1.2的镜头以及那些70-200mm/f2.8恒定光圈的镜头尽管可能价格会非常昂贵，他们也会节衣缩食地去购买。而需要注意的是，由于许多APS画幅数码单反相机的影像传感器较小的缘故，这些镜头装在相机上时等效焦距就会变长，因此，以前那些并不是很适合于拍美女的50mm大光圈标准镜头由于等效焦距变成了75mm甚至更长，再配合上大光圈，其实也很适合装在APS画幅传感器的数码单反相机上拍摄美女。



竖拍手柄给相机凭添几分专业气质



佳能70-200mm/f2.8的镜头深受人像摄影爱好者青睐





50mm/f1.4的标头在非全画幅的数码单反上也很适合拍摄美女



EOS-1D Mark III具有45个对焦点



具备面部识别功能相机的趣味广告

从实用角度考虑，更多的摄影爱好者则会偏向购买那些中焦或标准变焦恒定大光圈镜头或中长焦非恒定大光圈镜头，如许多厂家的17-55mm/f2.8、28-70mm/f2.8等镜头。这些镜头之所以最受普通摄影爱好者的欢迎，主要是因为它们除了可以用于拍摄建筑、风光以及其他日常摄影题材之外，还能兼顾到人像摄影。它们在拍摄人像时，都可以通过大光圈或长焦距来控制景深，使背景虚化以突出人物主体。

不过，一只镜头焦距够长、光圈够大的镜头并不一定就是一只出色的人像镜头。事实上一只合格的人像镜头还应能够有效控制图像边缘的四角失光、色散以及边缘图像变形；另外，它还应具有出色的色彩还原能力、图像饱和度与锐利度，这样才能获得人物肤色真实、图像充满质感、视觉冲击力强的美女照片。

### TIPS

需要注意的是，几乎所有的镜头，在使用其最大光圈时，图像的分辨率都会有所下降，也就是许多人所说的“肉”，因此，假如你想获得的是异常锐利的人像照片，那么在最大光圈下缩小两档光圈，效果就会好很多。

## 对焦

锐利而清晰的影像，是美女照片保持视觉冲击力的一个重要因素。除了镜头与影像传感器的品质外，还需要相机具有很强的对焦能力。这里说的对焦能力，主要分为对焦速度和对焦区域选择能力两个方面。

更快的对焦速度能使快门时滞缩短，让你迅速抓取美女自然的表情。衡量一台相机的对焦速度是否够快，要看其在暗光线下和镜头长焦端以及相机与被摄人物距离很近时候的表现。因为，许多时候我们需要相机在弱光下拍摄人物，如果半天对不上焦，想来拍摄者与被拍摄者的心情都会变坏。

优秀的美女摄影相机还应具备出色的连续对焦能力，在美女运动或行走时也能捕捉到她的精彩瞬间。

而相机的对焦区域选择能力，则能让拍摄者更精确地控制构图并保持主体人物清晰。如可进行45点对焦的单反相机，可将对焦点手动选择在人物的眼睛上，以获得主体人物面部清晰而其他次要位置虚化的拍摄效果。

事实上，许多厂商还对对焦屏上对焦点的多少以及对焦点覆盖区域的大小作为其专业数码单反相机和入门数码单反相机的一个分野。例如佳能的顶级数码单反就有45个对焦点，且对焦点几乎覆盖了整个取景屏；而入门级的数码单反则只有7个或9个，而且对焦区域也更集中于取景屏的中央。

在这里，我们还要提到的是一项新型的对焦技术，那就是由富士公司推出的面部识别功能，运用这一功能，相机会以人脸的一个鼻子两个眼睛作为参照，进行对焦并测光，从而获得人物面部清晰且曝光正常的照片，使那些喜欢拍摄人像的普通用户，简化了对焦和构图难度。

## 快门

有时候，我们明明在相机的LCD上看到的是美女非常和谐自然的表情，但当按下快门后，所获得的照片却是美女眼睛闭着，或神态不佳的样子，这就是因为相机快门时滞过长的缘故。事实上，和快门速度范围相比，相机快门时滞的长短显然在拍摄美女时更为重要，因为人物面部表情细微变化的速度并不比F1方程式赛车慢多少，当你在取景器中发现美女最美丽的瞬间时，假如拥有一个快门时滞很短的相机，那就很容易获得满意的作品，否则就很容易出现前面所描述的情况。从机器本身来说，在现阶段，采用机械快门和光学取景器的数码单反相机还是要比那些使用电子快门和LCD取景器的相机具有更短的快门时滞。

而对于许多室内美女摄影来说，支持快门线也应是美女摄影相机一项必备的功能。快门线可以让摄影师在使用三脚架的时候即使使用B门进行长时间的曝光，也能完全避免因手按动快门所产生的震动（数码单反相机则要配合反光板预升功能），从而在较暗的光线下也能获得非常清晰的图片。对一些喜欢拍摄环境人像的摄影师来说，快门线的功能并不仅于此，因为快门线可以让摄影师从相机的后面走出来，与模特交流，以捕获其更加自然的神态。

### TIPS

另外，一些相机虽然也有多个对焦点，但假如其对焦点不允许用户手动选择位置，那么在进行构图时，也会非常麻烦。

## 测光与曝光

一部适合于美女摄影的相机，应具有精准而迅速的测光功能，一般最好具备点测光功能，因为点测光可以精确地分析画面上某一点的光亮值，而不是整个画面的光亮值，而这就能给出我们所需要的正曝光值，最终获得人物主体曝光正确的图像。事实上，这一功能在美女处于逆光或复杂光线下时特别有用，这样我们就可以获得作为画面主体的美女曝光正常的图像，而不是面部过亮或过暗，而环境光线正常的图像。

### TIPS

这里的点测光应能与对焦点进行联动测光，而不是仅仅对画面中央那一点进行点测光，因为在人像摄影中，我们更多的时候需要测的是作为对焦中心人物面部的光，而非背景或画面中央的光。

假如你希望面对同一情景多拍摄几张曝光值不同的照片，以增加后期的选择余地，那么就可以使用包围曝光功能，在该模式下，相机会以原有测光值拍摄3-9张不同曝光值的照片，你完全可以从中选择出满意曝光的照片。

## 白平衡与色彩还原

准确的白平衡功能可以让相机在任何光线条件下都能获得肤色真实的人像作品。一般来说，大多数数码相机在自动白平衡模式下就可以在绝大多数光线环境下获得相对合适的色彩效果，但当相机在室内荧光灯或白炽灯以及一些特殊色温的影室灯下，其图像则会偏绿、偏红或者偏黄，在这种情况下，可以使用预设白平衡模式来设置色温，但假如仍不能获得准确的色温，那就需要使用相机的自定义白平衡了。打开相机的自定义白平衡模式，然后放一张白色的不透光卡纸在镜头前面，让其充满整个取景画面，然后按动设定按钮进行设定，这样，相机的自定义白平衡模式就设置完成了。一般来说，使用这种白平衡，相机在绝大多数情况下都能获得真实的人物皮肤色彩。

而假如使用自定义白平衡还无法获得我们想要的色彩，那么我们需要使用相机的色温可调功能，来手动输入自己所需要的色温读数。不过，一般是无法准确测算出环境光线的色温的，所以很多非常专业的摄影师会配合专用的色温表来设置相机色温，不过由于色温表价格过高，很少有人使用，而更多的则是使用相机的RAW图片格式进行拍摄，然后再通过后期处理来获得自己想要的色彩效果。



## 连拍功能

连拍功能，也是美女摄影，尤其是时装类美女摄影的一个重要功能，高速度的连拍能捕捉到美女表情变化的每一个瞬间，而让拍摄者可以从许多张照片中选出最优秀的照片，要想实现这一目的，相机就要具备很强的综合连拍能力。

首先就是连续对焦能力，准确、迅速的连续对焦能力，能让相机在拍摄者和被拍摄者都处于运动的状态时也能锁定人物表情或形体动作；其次则是相机的连拍张数，一次连拍的张数越多，那么获得的照片也就越多，可选的余地也就越大；除此之外，则是连拍频率，单位时间内相机所能连续拍摄的次数越多，那么它捕捉人物运动变化的能力也就越强；此外，还要注意二次连拍间隔时间的长短，一部二次连拍间隔时间短的相机显然更适合于美女摄影。

### TIPS

二次连拍间隔时间的长短除了与相机处理器和缓存大小以及图像尺寸有关外，还与相机所使用的存储卡写入速度有很大关系，因此我们在选购存储卡时应尽量购买那些写入速度高、容量大的内存卡。



相机：Canon EOS 400D 光圈：f1.8 快门：1/60s  
感光度：ISO 800 曝光补偿：±0EV