

严健 著



现学现用

DANFANRENXIANGSHEYING

单反人像摄影

简单易学：以深入浅出为宗旨，图文并茂，从最基础的入手。

实例解读：以实例为中心，针对不同的环境、题材都有详尽的实例解读。

专家指导：由国内知名人像拍摄专家提供各种疑难解答及重点提示。



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

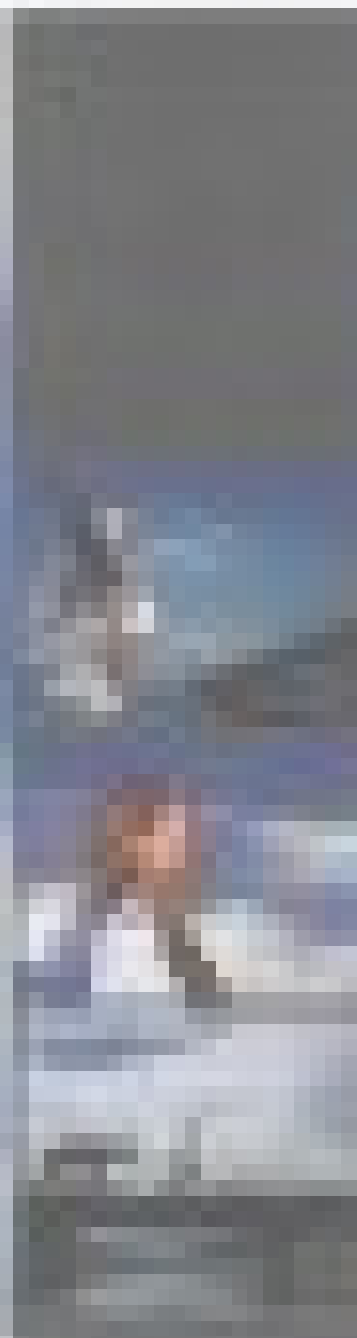
单反人像摄影



全

人像摄影

人像摄影是摄影艺术的重要组成部分，也是摄影爱好者最感兴趣的领域之一。本书系统地介绍了人像摄影的基本理论和实践技巧，从构图、光线、色彩到后期处理，涵盖了人像摄影的各个方面。本书图文并茂，语言通俗易懂，适合摄影初学者和爱好者阅读。



「现学现用单反人像摄影」

XIANXUEXIANYONG DANFAN RENXIANG SHEYING

严健 著

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现学现用单反人像摄影/严健著. —重庆:重庆大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5624-4951-5

I. 现… II. 严… III. 数字照相机: 单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术 IV. TB86 J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第117571号

现学现用单反人像摄影

严健 著

图片助理: 陈华路 凌霞 杨建军

尚晓阳 李恩琪 吴庆涛

策划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 曾钰钦

书籍设计: 周娟 钟琛

责任校对: 秦巴达

责任印制: 张策

*

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 (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

*

开本: 889×1194 1/16 印张: 10.75 字数: 268千

2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5624-4951-5 定价: 49.80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

第一章 认识你的相机	001
理解曝光	003
光圈的作用	006
快门速度	008
感光度	013
选择曝光模式	015
焦点的选择	019
半按快门构图	023
焦距、变焦和视角	026
景深的选择	030
影响景深的其他因素	033
选择合适的测光方式	036
曝光补偿与包围曝光	040
色温和白平衡	045
查看照片信息	049

第二章 人像基本功 051

失焦和泛焦的应用 053

背景的线条和颜色 057

人物的表情和姿态 061

人像摄影中的构图 071

构图形式和兴趣点 073

避开关节取景 078

照片中的空白 082

用长焦压缩背景 087

这样拍更有趣 090

仰拍和俯拍 093

第三章 自然光下的拍摄 097

顺光和逆光 099

到树荫下去拍照 101

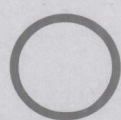
拍出剪影效果 103

晶莹的水花	109
用天空当背景	111
给人物加上轮廓光	115
抓住美的一瞬间	117
让定格的影像具有动感	123
冰天雪地拍人像	129
工作中的人们	135

第四章 夜间和洞穴

139

了解闪光灯	140
尽量少用内置闪光灯	143
获得柔和的光线	145
将人物融入夜景	148
梦幻的洞穴效果	152
让背景亮起来	154
人造的轮廓光	156
生日烛光	160
怎样拍证件照	162



1

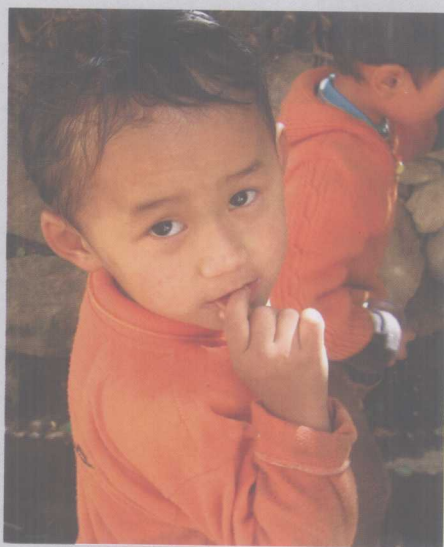
第一章

/CHAPTER

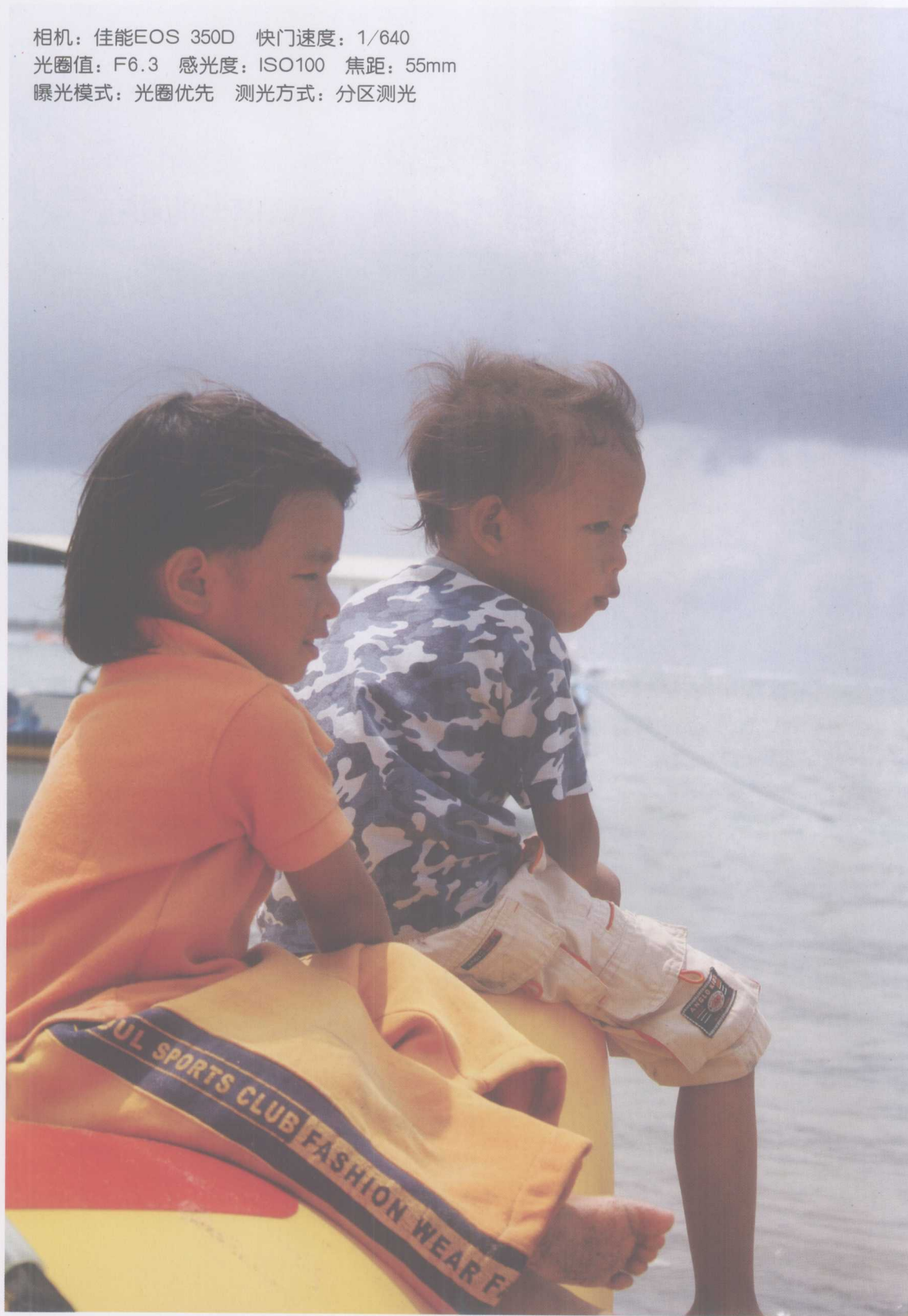
认识你的相机

在开始拍照之前，我们应该对摄影的器材有一些了解，你可能已经仔细读过的你的相机说明书了。说明书中的内容大都只告诉你某个功能该怎么用，但是并没有告诉你这个功能将会起到什么作用，或者能够达到什么样的效果。

本章的内容正好跟说明书相反，我们要说明的是为什么要使用相机的某个功能，或者使用这个功能要达到的目的是什么。所以本章内容应该跟说明书对照起来看，它可以帮初学者理解相机各个功能的作用。



相机：佳能EOS 350D 快门速度：1/640
光圈值：F6.3 感光度：ISO100 焦距：55mm
曝光模式：光圈优先 测光方式：分区测光



► 海边拍的一张照片，曝光还算合适，不过构图方面还可以再注意一下。如果画框往一下移动一点，天空少一点，就不会截断小朋友的脚了。

[理解曝光]

Lijie baoguang

相机的工作原理说来其实很简单，就是让光线通过镜头，在感光材料上形成图像，而这个过程就叫做曝光。

因为曝光是一切摄影技术的基础，所以它非常重要；它看上去又是那么简单明了，你甚至都可以直接跳过这一节，而不会对你后面的学习产生多大的影响。但是越是基础的东西越重要，从那里开始，最后还会回到那里。

有必要提醒你，如果你因为这个概念看上去简单而忽视它，是大错特错的。当你为眼的美丽影像而惊叹的时候，你随意拿起相机，那怕是一部具有极强自动功能的相机，你也很可能得到一张很不理想的照片。那是因为你不懂得怎样正确地曝光，眼前漂亮的颜色和明朗的色调，在你的照片里显得昏暗低沉。



【图101-02】F8 1/125 ISO200



【图101-03】F8 1/90 ISO200



【图101-04】F8 1/15 ISO200

上面三幅照片【图101-02】【图101-03】【图101-04】，第一张显得比较暗，我们说它曝光不足；最后一张又太亮，我们称为曝光过度；中间一张则比较合适，曝光正常。

从这几幅照片可以看出，即使有相同的人物和环境，通过相机也可能得到明暗完全不同的照片，而正是这些明暗对比的不同，反映着拍摄者对于场景和气氛的理解。

再次提醒，理解曝光虽然不难，但是要正确地按照摄影者想要的效果曝光却并不是一件轻而易举的事情，因为决定曝光程度的因素非常多。比如：环境光线的强弱、被摄人物的衣服材质、颜色，甚至是人物的皮肤颜色也会影响到曝光。

可能大家已经注意到，在照片的下方我们标注了一些参数：F8，我们称为光圈值；1/125，这是快门值；ISO200，这是感光度。

即使现在你不了解这些参数的意义也没有关系，因为这正是本章随后要讲的内容。当然，如果你已经清楚地了解这些基本知识，你就可以跳过第一章，甚至跳过第二章，直接进入后面的章节。

摄影：摄调艺术摄影工作室
相机：佳能EOS-1D Mark II
快门速度：1/160
光圈值：F3.2
感光度：ISO200
焦距：66mm
曝光模式：程序模式
测光方式：分区测光
曝光补偿：+4/3



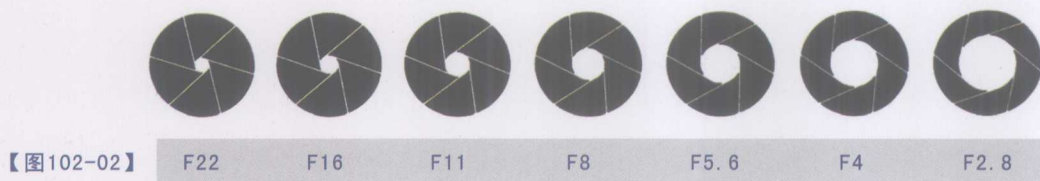
► 拍摄时的天气并不算晴朗，但室外的光线条件还是不错的。相机的程序模式根据自动测光的结果，给出了比较大的光圈值，因此也得到了比较高的快门速度。

【 光圈的作用 】

Guangquan de zuoyong

光圈，顾名思义，就是光通过的孔。我们知道，拍照实际上就是让光通过镜头在相机的感光材料上成像。光圈的作用就是控制在一定时间内光通过镜头的多少，它位于镜头的后端，靠近相机的地方。

前面一节我们已经看到过光圈大小的表示方式，我们称它为光圈值。而且，我们也发现到这些值并不是连续的，这就意味着光圈值不是可以“无级调节”的参数。这里要注意一下，光圈的大小变化与光圈值的大小变化是反比关系，为了更直观地表示这一关系，我们通过一张图来看一下。【图102-02】



镜头的光圈就跟图中所展示的一样，由一些页片组成，通过调节这些页片就可以控制光圈的大小。数码单反相机的光圈调节，一般都在机身上操作，所以虽然很多镜头上有光圈环，但那一般都把它放到自动档。目前一些专为数码相机设计的镜头，已经取消了镜头上的光圈环。数码单反的光圈值通过机身上的转轮进行调节，不同品牌相机的操作方式大同小异，你可以参考相机的说明书。

通过三幅照片，如【图102-03】【图102-04】【图102-05】的对比，我们可以看到，固定其他参数，仅改变光圈值，随着光圈值的增大，照片变得越来越灰暗。对照上面的光圈和光圈值的关系图，我们不难理解，当光圈值变大的时候，光圈就收缩得越来越小，相同时间内通过镜头进入相机的光线就越来越少，所以照片里的图像也就变得越来越灰暗了。

通过以上说明，要传达的意思是，光圈是影响照片明暗程度的重要参数，而光圈的大小是通过光圈值来表达的。回忆前一节的内容，所谓照片的明暗程度，实际上就是曝光的程度。光圈是影响曝光的重要参数，但却不是唯一的。

假设我们在黄昏时拍照，这个时候的环境光线显然不如中午时强烈，因此我们使用相同的光圈值，得到的照片就不像中午时拍的照片那么明亮，所以这个时候我们就需要减小光圈值，放大光圈，让更多光线通过镜头。



【图102-03】F4.5 1/60 ISO200



【图102-04】F8 1/60 ISO200



【图102-05】F11 1/60 ISO200

【图102-06】 【图102-07】可以看到，虽然外部光线变化了，但是通过调整光圈的大小，我们仍然可以得到曝光合适的照片。

但是，因为镜头的限制，我们不能无限制地放大光圈。而且你很快就会发现，当镜头的最小光圈值达到一定程度的时候，哪怕是再缩小一点点光圈值，你都会为此付出成倍的金钱。所以必须通过其他手段取得相同的，严格地说是相近的效果。为什么不是相同，而是相近的效果？因为光圈的大小影响的不仅仅是曝光程度，这个我们在后面一点会讲到。

当光圈值已经缩小到镜头极限的时候，如果还不能满足合适的曝光要求，那么我们还可以采取降低快门速度的方式来增加曝光量。



【图102-06】F8 1/160 ISO200



【图102-07】F4 1/160 ISO200

可能大家已经注意到，我一般使用“合适的曝光”这种说法，而不喜欢使用诸如“正确的曝光”一类的提法，因为我认为很难界定什么样的曝光是正确的，即使在相同的拍摄条件下，我们也可以通过不同的曝光选择，得到感觉完全不同的照片效果。“合适”就是正好反映出拍摄者意图的意思。

快门速度

kuaimen sudu

光圈已经尽了它最大的努力，现在该是快门登场的时候了。如果我们沿着光线经过的路径继续向相机里走，过了镜头的光圈，我就进入了相机的机身，在光线到达感光元件（数码相机的CCD或CMOS）之前，有一道门挡住了去路，这就是快门。



【图103-01】F5.6 1/60 ISO200



【图103-02】F5.6 1/125 ISO200



【图103-03】F5.6 1/250 ISO200

为什么叫快门

为什么这道门叫“快门”呢？因为它开关的时候速度真的非常快，而最大快门速度也常常是相机的一个重要参数，比如1/2000，单位是秒，这样你应该就能理解它有多快了。

快门的速度

其实快门本身并不是我们所关心的，它的实现方式也有多种，这也不重要，我们真正关心的是快门的速度！

我们在前面看到的照片，都有快门速度这个参数，它的表示方式相信大家也已经熟悉了。与我们前面看到的快门速度表示方式不同，在数码相机上，我们看到的快门速度一般表示为1000、500、125、60等数字，这些数字实际上只是快门速度的分母，对应的快门速度应该是1/1000、1/500、1/125、1/60等。和光圈值一样，快门速度也不是连续的，同样不能够“无级调节”。

因为快门挡在感光元件的前面，所以快门的速度就决定了感光元件“暴露”的时间。前面我们讲过，光圈限制了一定的时间内通过镜头到达感光材料的光线多少。现在，快门速度决定的就是“一定的时间”。仍然通过三幅照片来比较一下。【图103-01】

【图103-02】 【图103-03】

这三幅照片采用了相同的光圈值和ISO值，但是因

为光线通过的时间不同，因而呈现了明暗的差别。

现在我们有能力解决上一节末尾遇到的问题了，在放大光圈到极限仍然不能满足要求的情况下，我们可以把“门”开到足够长的时间，这样应该就能解决问题了吧？理论上是这样的，但是同时也会带来新的问题。

晃动是快门速度的责任

在某个晚上，我们通过使用较慢的快门速度得到了一张曝光比较合适的照片，但是同时发现这张照片非常模糊，虽然它可能看上去有一种特别的美感，但却并不是我们最初想要的那一张。这里的问题就出在“较慢的快门速度”上。在这种情况的拍摄过程中，你能够明显地感觉到你的手在抖动，正是因为抖动，所以产生了模糊的照片。

如果照片曝光不足，可能会是这里，或者那里出了问题，但是如果出现了晃动，那么最大的嫌疑就是快门速度出了问题。

【图103-05】 【图103-06】 【图103-07】 【图103-08】 人为制造一些晃动，可以看到，快门速度不同，照片中晃动部分所呈现的清晰程度也不同。



【图103-05】 F4.5 1/250 ISO200 (上)



【图103-06】 F6.7 1/125 ISO200 (上)



【图103-07】 F9.5 1/60 ISO200 (下)



【图103-08】 F11 1/30 ISO200 (下)

相机：尼康D50 快门速度：1/400
 光圈值：F10 感光度：ISO200
 焦距：55mm 曝光模式：程序模式
 测光方式：分区测光 曝光补偿：+1/3



► 拍摄时光线不错，用了比较小的光圈，但快门速度仍然达到1/400秒，手持拍摄完全没有问题。