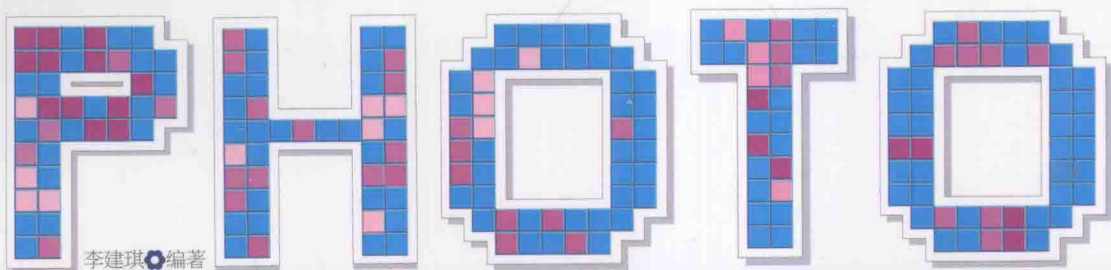




用光技巧/人像摆姿/构图秘诀/助你快速步入专业人像摄影师行列



数码人像摄影 新手必学8招

一点即破的人像摄影秘技 一看就能轻松上手的人像摄影手册



• 5大类人像摄影秘技轻松掌握 •

室外自然光人像/室内环境光人像/室内灯光人像/婚纱、婚庆拍摄/为明星拍照

全图文解析人像摄影秘笈 快速提升人像摄影水平

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

内容提要

人像摄影,在摄影技法方面,从初级入门到能拍出像样作品再到成为专业人像摄影师其实并不遥远,你并不需要长篇大论的系统性学习,只弄懂关键技法,并多观摩、多练习,就能快速提升人像摄影水平。

本书选择了人像摄影初学者最容易遇到的典型问题进行案例式讲解,分别从室外环境光人像、室内现场光人像、室内灯光人像、婚纱婚礼人像、为明星拍照等五个方面,通过大量的样照及拍摄参数,用最直接的图片示例、最短的篇幅、一点即透的讲解方式解决问题,展示了摄影师的创作创作过程,传授了各种最有用的人像摄影技巧,让你从菜鸟快速步入专业人像摄影师的行列。

光盘要目

- 最新数码单反机型推荐
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影后期软件精选
- Photoshop笔刷与滤镜精选
- 图书精彩内容PDF

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

数码人像摄影 新手必学 800 招

作 者 : 李建琪
技术编辑 : 刘佳佳
责任校对 : 郭 彦
设 计 : H-H-C
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)63658888-12020
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 : 四川省荃山数码科技有限公司
文本印刷 : 重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司
开本规格 : 787mm×1092mm 1/16 13印张 200千字
版 号 : ISBN 978-7-89476-463-8
版 次 : 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
定 价 : 49.80元(1CD+手册)

01

数码人像摄影
新手必学8招

室外人像摄影快速提升技法

010 PART1
用好光线，拍好人像照片

- 秘技1 明朗阳光下的拍摄——让顺光人像更有层次感
- 秘技2 避免阴阳脸——侧光人像如何拍
- 秘技3 逆光下巧用反光板制造人物眼神光
- 秘技4 夕阳下的人像剪影与人物补光
- 秘技5 巧用光线——拍摄夜幕下的人像
- 秘技6 凸显与美化MM的妙招——大光圈、浅景深
- 秘技7 集体照的秘诀——小光圈、大景深

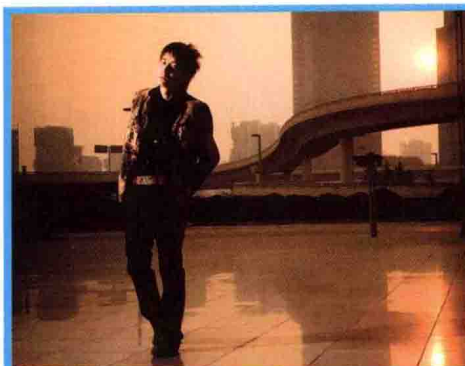
030 PART2
人像摄影的构图与摆姿

- 秘技8 增强画面稳定感——三角形构图
- 秘技9 让美女身姿更诱人——S形构图
- 秘技10 最常用的人像坐姿——L形构图
- 秘技11 让画面更活跃——对角线构图
- 秘技12 力求画面饱满，才能拍好大头照
- 秘技13 常见美人像站姿
- 秘技14 常见美人像坐姿
- 秘技15 常见美人像卧姿
- 秘技16 “头疼、牙疼、腰疼”——给美女摆POSE
- 秘技17 巧用手势与道具使人物更加灵动

052 PART3
其他人像外拍秘技

- 秘技18 街头美女的抓拍——运动人像抓拍之一
- 秘技19 抓住典型性瞬间——运动人像抓拍之二
- 秘技20 写生的小姑娘——人像的视线方向要正确、传神
- 秘技21 美化画面、烘托气氛——道具的使用
- 秘技22 自制摇臂、提高机位——为盘鼓队指挥拍照
- 秘技23 咱也蹭一把——花絮镜头的拍摄

011
013
015
018
022
025
028



031
033
035
037
039
041
043
045
047
050



053
055
057
059
061
064

室内环境光人像摄影快速提升技法

068 PART1 巧妙利用室内环境光拍人像

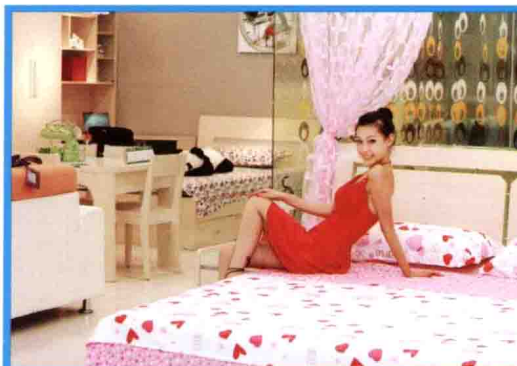
- 秘技24 窗前写意——妙用室外光线拍窗前人像 069
- 秘技25 剪影的魅力——敢于逆光拍摄 072
- 秘技26 美丽新娘——反射闪光拍人像 074
- 秘技27 如何拍摄乐队指挥——考验用光 076
- 秘技28 较暗现场光下拍人像——大光圈、慢速快门 078
- 秘技29 从一群人里面突出某一人——大光圈、浅景深 080
- 秘技30 拍摄大场面环境人像——小光圈、三脚架 082
- 秘技31 车展上怎样“消除”模特的“黑眼圈” 084
- 秘技32 让相机玩一把“大写意”——动感人像的拍摄 086
- 秘技33 怎么让画面动静结合、虚实有度 088

090 PART2 选好角度与构图，拍好室内人像

- 秘技34 曲线动人——室内人像的卧姿 091
- 秘技35 把背挺直——室内人像的坐姿 094
- 秘技36 让美女更加纤秀——人像的俯拍 096
- 秘技37 突出秀腿——人像的仰拍 098
- 秘技38 巧用室内家具为美女衬托 100
- 秘技39 咖啡馆的美女——手动对焦、淡化前景 102

104 PART3 其他室内人像拍摄秘技

- 秘技40 侧身为宜——美女单人人像 105
- 秘技41 加强人物交流——双人人像 108
- 秘技42 注意目光的一致——多人人像 110
- 秘技43 准确表现人物眼神——请他抬起头来 112
- 秘技44 镜子里的美女——同时表现人物的正反面 114



03

数码人像摄影
新手必学80招

室内灯光人像摄影快速提升技法

118 PART1 室内光线的各种运用

- 秘技45 角度带来无穷变化——单灯人像 119
- 秘技46 神奇的灯光——多灯人像的效果对比 126
- 秘技47 深色背景要有发灯——四灯人像 128
- 秘技48 影室灯与现场光的不同拍摄技巧 130
- 秘技49 各种灯光下的白平衡设置 132
- 秘技50 苍劲、沉重——低调人像 134
- 秘技51 淡雅、明快——高调人像 136
- 秘技52 欢乐、健康——暖调人像 138
- 秘技53 冷静、空灵——冷调人像 140

142 PART2 选好角度与构图，拍好室内人像

- 秘技54 庄重、优雅、身临其境——给人物搭个框架 143
- 秘技55 背影也疯狂——特别的人像背影照片 146
- 秘技56 红裙子飘起来——室内运动人像的捕捉 148
- 秘技57 表情更自然——室内摄影如何调动美女的情绪 152
- 秘技58 百变美女——巧用道具、服装、背景拍摄MM 154



158 PART1 新人婚纱照拍摄

- | | |
|----------------------|-----|
| 秘技59 古堡新人——神秘典雅的外景婚纱 | 159 |
| 秘技60 不落窠臼——现代派婚纱 | 162 |
| 秘技61 海枯石烂——海滨婚纱 | 164 |
| 秘技62 幸福花雨——花园婚纱 | 166 |

168 PART2 新人婚礼抓拍

- | | |
|-------------------------|-----|
| 秘技63 恩爱伉俪——拍摄车中新人 | 169 |
| 秘技64 选择焦点——突出漂亮新娘 | 172 |
| 秘技65 多角度竖拍——新人礼服组照 | 174 |
| 秘技66 梦幻般的剪影——婚礼现场光摄影 | 176 |
| 秘技67 按快门要有提前量——婚礼中的抓拍之一 | 178 |
| 秘技68 放飞蝴蝶——婚礼中的抓拍之二 | 180 |
| 秘技69 期盼——抓取新人的内心世界 | 182 |
| 秘技70 点滴恩爱——寻找以小见大的特殊角度 | 184 |
| 秘技71 反射闪光——为婚礼主持人拍照 | 185 |



05

数码人像摄影 新手必学88招 为明星拍照快速提升技法

秘技72 大型活动拍人像——中国旅游小姐童鹤	188
秘技73 解决偏色问题——翻版张柏芝贡米	190
秘技74 世界冠军王涛——拍摄戴帽子的人像	192
秘技75 网球冠军孙甜甜——婚礼现场光的魅力	194
秘技76 敬业的巫启贤——沁出汗珠的瞬间	196
秘技77 口若悬河的张信哲——手是人的第二张脸	198
秘技78 主持人陈坤——善用长镜头拍特写	200
秘技79 表现明星最有特色的一面——主持人啸寒	202
秘技80 胖并快乐着——拍摄千金组合胖美人	204





数码人像摄影 新手必学8招

李建琪 编著



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

内容提要

人像摄影,在摄影技法方面,从初级入门到能拍出像样作品再到成为专业人像摄影师其实并不遥远,你并不需要长篇大论的系统性学习,只弄懂关键技法,并多观摩、多练习,就能快速提升人像摄影水平。

本书选择了人像摄影初学者最容易遇到的典型问题进行案例式讲解,分别从室外环境光人像、室内现场光人像、室内灯光人像、婚纱婚礼人像、为明星拍照等五个方面,通过大量的样照及拍摄参数,用最直接的图片示例、最短的篇幅、一点即透的讲解方式解决问题,展示了摄影师的创作创作过程,传授了各种最有用的人像摄影技巧,让你从菜鸟快速步入专业人像摄影师的行列。

光盘要目

- 最新数码单反机型推荐
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影后期软件精选
- Photoshop笔刷与滤镜精选
- 图书精彩内容PDF

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

数码人像摄影 新手必学 800 招

作 者 : 李建琪
技术编辑 : 刘佳佳
责任校对 : 郭 彦
设 计 : H-H-C
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)63658888-12020
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 : 四川省荃山数码科技有限公司
文本印刷 : 重庆市蜀之星包装彩印有限责任公司
开本规格 : 787mm×1092mm 1/16 13印张 200千字
版 号 : ISBN 978-7-89476-463-8
版 次 : 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
定 价 : 49.80元(1CD+手册)

01

数码人像摄影
新手必学80招

室外人像摄影快速提升技法

010 PART1
用好光线，拍好人像照片

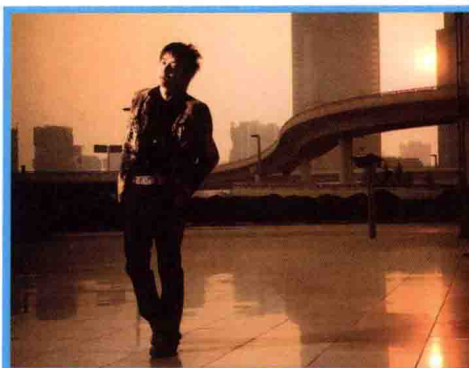
- 秘技1 明朗阳光下的拍摄——让顺光人像更有层次感 011
- 秘技2 避免阴阳脸——侧光人像如何拍 013
- 秘技3 逆光下巧用反光板制造人物眼神光 015
- 秘技4 夕阳下的人像剪影与人物补光 018
- 秘技5 巧用光线——拍摄夜幕下的人像 022
- 秘技6 凸显与美化MM的妙招——大光圈、浅景深 025
- 秘技7 集体照的秘诀——小光圈、大景深 028

030 PART2
人像摄影的构图与摆姿

- 秘技8 增强画面稳定感——三角形构图 031
- 秘技9 让美女身姿更诱人——S形构图 033
- 秘技10 最常用的人像坐姿——L形构图 035
- 秘技11 让画面更活跃——对角线构图 037
- 秘技12 力求画面饱满，才能拍好大头照 039
- 秘技13 常见美女人像站姿 041
- 秘技14 常见美女人像坐姿 043
- 秘技15 常见美女人像卧姿 045
- 秘技16 “头疼、牙疼、腰疼”——给美女摆POSE 047
- 秘技17 巧用手势与道具使人物更加灵动 050

052 PART3
其他人像外拍秘技

- 秘技18 街头美女的抓拍——运动人像抓拍之一 053
- 秘技19 抓住典型性瞬间——运动人像抓拍之二 055
- 秘技20 写生的小姑娘——人像的视线方向要正确、传神 057
- 秘技21 美化画面、烘托气氛——道具的使用 059
- 秘技22 自制摇臂、提高机位——为盘鼓队指挥拍照 061
- 秘技23 咱也蹭一把——花絮镜头的拍摄 064



室内环境光人像摄影快速提升技法

068 PART1 巧妙利用室内环境光拍人像

- 秘技24 窗前写意——妙用室外光线拍窗前人像 069
- 秘技25 剪影的魅力——敢于逆光拍摄 072
- 秘技26 美丽新娘——反射闪光拍人像 074
- 秘技27 如何拍摄乐队指挥——考验用光 076
- 秘技28 较暗现场光下拍人像——大光圈、慢速快门 078
- 秘技29 从一群人里面突出某一人——大光圈、浅景深 080
- 秘技30 拍摄大场面环境人像——小光圈、三脚架 082
- 秘技31 车展上怎样“消除”模特的“黑眼圈” 084
- 秘技32 让相机玩一把“大写意”——动感人像的拍摄 086
- 秘技33 怎么让画面动静结合、虚实有度 088



090 PART2 选好角度与构图，拍好室内人像

- 秘技34 曲线动人——室内人像的卧姿 091
- 秘技35 把背挺直——室内人像的坐姿 094
- 秘技36 让美女更加纤秀——人像的俯拍 096
- 秘技37 突出秀腿——人像的仰拍 098
- 秘技38 巧用室内家具为美女衬托 100
- 秘技39 咖啡馆的美女——手动对焦、淡化前景 102

104 PART3 其他室内人像拍摄秘技

- 秘技40 侧身为宜——美女单人人像 105
- 秘技41 加强人物交流——双人人像 108
- 秘技42 注意目光的一致——多人人像 110
- 秘技43 准确表现人物眼神——请他抬起头来 112
- 秘技44 镜子里的美女——同时表现人物的正反面 114

03

数码人像摄影
新手必学80招

室内灯光人像摄影快速提升技法

118 PART1 室内光线的各种运用

- 秘技45 角度带来无穷变化——单灯人像 119
- 秘技46 神奇的灯光——多灯人像的效果对比 126
- 秘技47 深色背景要有发灯——四灯人像 128
- 秘技48 影室灯与现场光的不同拍摄技巧 130
- 秘技49 各种灯光下的白平衡设置 132
- 秘技50 苍劲、沉重——低调人像 134
- 秘技51 淡雅、明快——高调人像 136
- 秘技52 欢乐、健康——暖调人像 138
- 秘技53 冷静、空灵——冷调人像 140

142 PART2 选好角度与构图，拍好室内人像

- 秘技54 庄重、优雅、身临其境——给人物搭个框架 143
- 秘技55 背影也疯狂——特别的人像背影照片 146
- 秘技56 红裙子飘起来——室内运动人像的捕捉 148
- 秘技57 表情更自然——室内摄影如何调动美女的情绪 152
- 秘技58 百变美女——巧用道具、服装、背景拍摄MM 154



158 PART1
新人婚纱照拍摄

- | | |
|----------------------|-----|
| 秘技59 古堡新人——神秘典雅的外景婚纱 | 159 |
| 秘技60 不落窠臼——现代派婚纱 | 162 |
| 秘技61 海枯石烂——海滨婚纱 | 164 |
| 秘技62 幸福花雨——花园婚纱 | 166 |

168 PART2
新人婚礼抓拍

- | | |
|-------------------------|-----|
| 秘技63 恩爱伉俪——拍摄车中新人 | 169 |
| 秘技64 选择焦点——突出漂亮新娘 | 172 |
| 秘技65 多角度竖拍——新人礼服组照 | 174 |
| 秘技66 梦幻般的剪影——婚礼现场光摄影 | 176 |
| 秘技67 按快门要有提前量——婚礼中的抓拍之一 | 178 |
| 秘技68 放飞蝴蝶——婚礼中的抓拍之二 | 180 |
| 秘技69 期盼——抓取新人的内心世界 | 182 |
| 秘技70 点滴恩爱——寻找以小见大的特殊角度 | 184 |
| 秘技71 反射闪光——为婚礼主持人拍照 | 185 |



05

数码人像摄影 新手必学80招 为明星拍照快速提升技法

秘技72 大型活动拍人像——中国旅游小姐童鹤	188
秘技73 解决偏色问题——翻版张柏芝贡米	190
秘技74 世界冠军王涛——拍摄戴帽子的人像	192
秘技75 网球冠军孙甜甜——婚礼现场光的魅力	194
秘技76 敬业的巫启贤——沁出汗珠的瞬间	196
秘技77 口若悬河的张信哲——手是人的第二张脸	198
秘技78 主持人陈坤——善用长镜头拍特写	200
秘技79 表现明星最有特色的一面——主持人啸寒	202
秘技80 胖并快乐着——拍摄千金组合胖美人	204



前言

人像摄影，或者说拍拍美女、帅哥、小朋友，这也许是大部分摄影爱好者购买数码单反相机之后的首要拍摄任务。

那么，怎样把普通的邻家女孩拍成封面女郎呢？您在出外旅游时，有没有不小心把同伴拍成剪影（黑脸）呢？

人像摄影，以刻画和描绘被摄者的外貌与神态为自己的表现任务，应该人物相貌鲜明，其要求是：“形神兼备”。一幅优秀的人像摄影作品，是许多成功因素的总和：人物的神情、姿态、构图、照明、曝光、后期处理、制作等等均要达到较高的境界，它们是一个综合的整体。

在摄影艺术领域里，与此相应的具体门类，除人像摄影外，还有家庭、儿童、旅游、婚礼，以及体育、舞台、社会纪实以至人体等多种摄影，各具特色，相互关联，又常兼归于人物摄影系列之内，统称为人物摄影。

本书分为五章，分别从室外环境光人像、室内现场光人像、室内灯光人像、婚纱婚礼人像、为明星拍照等五个方面，通过大量的样照，讲解了拍摄所用的相机及其曝光参数，叙述了摄影师的创作初衷和创作过程，给读者传授了各种拍摄技巧……作者还提出了不少有针对性的建议，各年龄、技术层次的人像摄影爱好者，均能从本书中获益。

本书的创作过程中，许多朋友、网友提供了精美的图片以及笔者的工作照，使本书增色不少，他们分别是：田红卫、任浩、高东锋、自由人、关均、陈晓光、晏立海、武军、韩晶、王爱林、赵小冉、王秀清、孙军凯、裴有仓、刘琨、距离、许朝晖、王丹、昨日视觉（排名不分先后，下同），一并表示感谢！



与模特在一起，笔者的工作照，田红卫/摄

在本书中，还有不少美女、帅哥客串了模特，出现在笔者的镜头中，他们分别是：小琴、晶晶、萍萍、诗意、蛛蛛、小萍萍果果、百乐冰蓝、宝贝、师太、•Keer、康琳、鹏涛、牛牛、小魔女、蓝寻一、小鱼儿、童鹤、贡米、王涛、孙甜甜、巫启贤、张信哲、陈坤、啸寒、千金组合等，化妆师分别由温贝贝、芳芳等担任，还有张宁、刘万鹏、游江龙、马少敏、刘小赞等分别提供了自己或者亲人的婚纱照，在此一并表示感谢！还有舞台上、车展中、公园里更多的不知名的模特，构成了美丽的风景线，同样表示感谢！

书已完稿、等待付梓，就如同已经按下快门，这张照片（作品）已经定型了，惟有诚惶诚恐地等着大家的评论、“拍砖”了。

限于作者的水平，书中的疏漏和不足之处在所难免，希望各位摄影界的前辈、高手和读者多提宝贵意见，以便在再版时改正。

李建琪

2010年8月1日



室外人像摄影快速提升技法

说到室外人像摄影，很多时候其实是“靠天吃饭”，光线好，照片就容易拍好，如果光线不好，对初学者来说，那是很要命的！在拍摄现场，光线是多种多样、瞬息万变的，要利用好它来刻画各种人物主题，就需要经过长时间的练习。

而除了光线之外，对主题的构思、构图方式的选择、人物的姿势设计等等也都是人像摄影中不可或缺的环节，任何一个方面的不理想都会让你的摄影作品成为失败品。

所以，让我们在这一章学会如何做好各方面的工作，拍出优秀的室外人像照片。



PART 1

用好光线，拍好人像照片
