



在生活中最常用的Photoshop完全手册

涵盖各类人像照片·列举代表案例
深入穿插特别提示·拓展全书要点
工具图层蒙版滤镜·综合提升效果
美白整形塑身炫彩·快速美化照片
详细工具操作指南·附带快捷命令



全书多媒体视频同步教程讲解
全书案例原始PSD格式图片文件



Photoshop CS

数码人像修饰 完全手册

万丹 主编

你购书我买单·超值互动回馈

购书读者请留存购书小票，深入学习本书方法，将自主拍摄的人像照片修饰20张，达到本书效果，发送至作者邮箱，即可以获得购书金额返还，并能在再版中登载修饰作品。

作者邮箱：smrenxiang@163.com



全书分3篇12章完全分解数码人像修饰方法

基础篇

能让初学者快速入门，了解PhotoshopCS软件特色，自由掌控人像修饰基础方法。

修饰篇

逐步讲解人像照片的面部美容、五官修饰、整体修饰、艺术加工4个环节的操作方法，完全满足日常需要。

精华篇

对人像照片进行深化修饰，包括深入的光影调整、色彩调整、合成处理、翻新修饰等王牌功能。



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

PhotoshopCS

数码人像修饰完全手册

主 编 万 丹

参 编 张惠娟 汤留泉 边 塞 马一峰 曹洪涛

陈庆伟 程媛媛 邓贵艳 付 洁 高宏杰

李 恒 李 喆 李建华 刘 敏 卢 丹

吕 琳 秦 哲 施艳萍 孙未靖

田 蜜 吴方胜 肖 萍 赵 媛



机械工业出版社

本书主要介绍数码人像照片后期修饰方法,以代表性极强的实例做多方面的讲解,使读者更加轻松地面对摄影后期的诸多问题。本书包括基础篇、修饰篇、精华篇3篇共12章,循序渐进地介绍PhotoshopCS软件处理人像照片的具体操作方法,涵盖该软件的全部使用功能。本书讲解清晰、注解明了,附带的DVD光盘中包含了本书正文内容的配套素材图片与教学视频,使读者能深入领会操作技巧,灵活运用素材图片做修饰。本书适合广大美术爱好者、家庭摄影爱好者、影楼平面设计师、网页设计师阅读,也可供各类数码图片培训班作为教材使用,同时适用于大、中专院校学生自学。

图书在版编目(CIP)数据

Photoshop CS数码人像修饰完全手册/万丹主编. —北京:机械工业出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-111-43869-4

I. ①P… II. ①万… III. ①图像处理软件—手册 IV. ①TP391.41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第204653号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:宋晓磊 责任编辑:宋晓磊 刘志刚

责任校对:赵蕊 封面设计:鞠杨

责任印制:乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2013年10月第1版第1次印刷

184mm×260mm·13印张·320千字

标准书号:ISBN 978-7-111-43869-4

ISBN 978-7-89405-034-2(光盘)

定价:69.80元(含1DVD)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203 封面无防伪标均为盗版

前言



数码产品早已进入普通百姓的家庭，数码照片成为家庭记录生活瞬间的重要媒介，很多数码产品的消费者感到拍照片容易，修照片难。想拍出好照片，除了拍摄技巧、取景角度、光照环境外，就是后期修饰了。Adobe公司推出的PhotoshopCS软件专业用于数码照片的后期处理，目前已风靡全球，成为数码照片必备处理软件，相对于其他照片处理软件而言，PhotoshopCS功能最全面，兼顾各类照片特点，能达到任何效果，“P照片”一词成为人们现代生活的重要组成部分。

人像修饰是PhotoshopCS使用中的重点内容，从调整明暗、色彩，到去除皱纹、肌肤美白、更换背景等操作，均可在PhotoshopCS中快速完成，大幅提升了数码照片的拍摄乐趣，但是要将照片修饰得很唯美却需要经过专业训练，很多用户没有太多时间去学习这项专业技术，因此，要想得到理想的修饰效果可从以下三个方面入手。

1. 适度调整明暗与色彩

任何数码照片输入电脑后，几乎都要进行明暗度、对比度、色彩的参数调整，使灰暗的数码照片变得光鲜，这时要把握适度，调整幅度不宜过大，一般应控制在30%以内，调整过高会造成像素损失，照片层次单一，第一眼的观赏效果不错，但是显得过于单薄，无丰富内涵。此外，多数高档单反相机为了表现丰富的图像层次，色彩会显得比较灰淡，调整幅度过大还会失去相机的原有价值。

2. 锐化人像五官

PhotoshopCS提供多种锐化工具，能对任何细节进行锐化处理，尤其是锐化人像的鼻、眼、口、眉等细节，能强化照片层次，使照片效果更清晰，弥补前期拍摄抖动、光照不足等缺陷。对于人像生活照的后期修饰，锐化几乎是必备操作，只是锐化时要控制好幅度，不能过度清晰而脱离照片的整体层次。

3. 照片构图与裁切

拍摄人像照片时，摄影者主要关注的是表情捕捉、光影关系、背后景物等细节，最容易忽视的就是构图，如拍摄头像一般不包括胸部，拍摄胸像不包括手与腰部，而拍摄半身像应包含手，拍摄全身像要在脚底至画面边缘预留一定距离。后期修饰要注意这些内容的取舍，采用PhotoshopCS进行裁切就相当必要了。

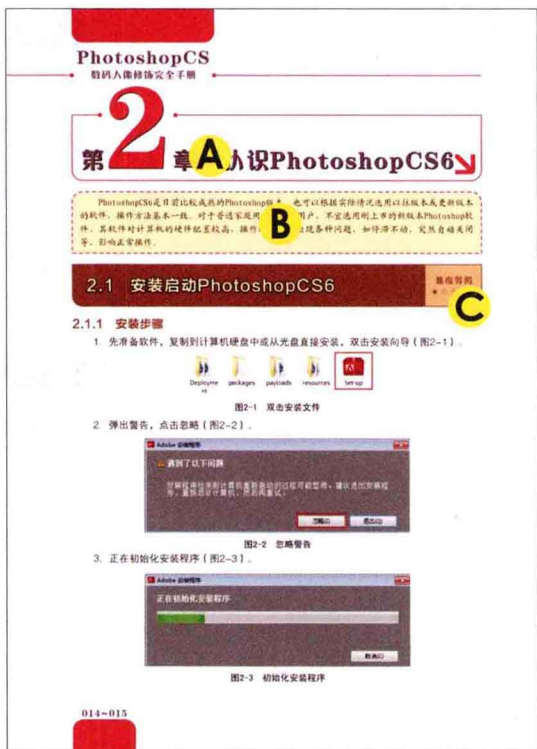
本书内容丰富，图片素材多样，适用于各种人像数码照片后期修饰。在本书编写过程中特别感谢为本书提供图片的朋友、同事（排名不分先后）苏如、蒋林、苑轩、李钦、肖璐、程婷婷。参加本书编写的有张惠娟、汤留泉、边塞、马一峰、曹洪涛、陈庆伟、程媛媛、邓贵艳、付洁、高宏杰、李恒、李吉章、李建华、刘敏、卢丹、吕菲、罗浩、秦哲、施艳萍、孙未靖、田蜜、万阳、吴方胜、肖萍、赵媛。

·使用说明·



本书详细讲解使用PhotoshopCS修饰人像照片的操作方法。书后附有1张DVD光盘，其中包含本书所有案例照片文件与配套视频教程。案例照片文件包括修饰前的照片与修饰后的照片，读者可以对照本书内容练习，也可以参考本书方法选用自己的照片进行修饰。配套视频教程与本书内容同步，通过视频讲解操作方法，使学习更加直观。

本书内容与DVD光盘中的图片仅供学习、参考，未经作者与机械工业出版社允许，任何个人、单位、机构不得进行复制、转载、出版发行、网络发布、商业应用等活动，否则作者将追究其法律责任。



- A. 章节标题：标明章节主题。
- B. 章节导读：提示本章内的重点内容与关注事项。
- C. 难度等级：标明章节内容难度，提示内容的重要性。
- D. 正文：详细表述主体内容，主要分为三级标题解析全文。
- E. 插图：配合正文，辅助说明正文内容，表述操作步骤。
- F. 特别提示：针对正文特别提出的内容，需要强化认识，用于补充正文内容。

目 录



前言 使用说明

基础篇

001



第1章 数码人像照片 002

- 1.1 什么是数码照片 002
- 1.2 数码照片的质量因素 004
- 1.3 数码照片的格式 007
- 1.4 数码照片的查看与管理 009

第2章 认识PhotoshopCS6 014

- 2.1 安装启动PhotoshopCS6 014
- 2.2 PhotoshopCS6操作界面 020
- 2.3 数码照片基本操作方法 021
- 2.4 Adobe Camera Raw应用 023

第3章 数码照片常规修饰 025

- 3.1 数码照片裁剪 025
- 3.2 数码照片旋转 026
- 3.3 数码照片润色 028
- 3.4 数码照片色彩调整 030
- 3.5 数码照片加入文字与形状 031
- 3.6 数码照片批量处理 033

| | |
|-------------------------|------------|
| 第4章 数码照片输出 | 038 |
| 4.1 数码照片尺寸 | 038 |
| 4.2 数码照片保存 | 039 |
| 4.3 数码照片传送 | 041 |
| 4.4 数码照片打印与冲印 | 042 |

修饰篇

045



| | |
|---------------------------|------------|
| 第5章 人像照片面部美容 | 046 |
|---------------------------|------------|

| | |
|------------------|-----|
| 5.1 提升人像气色 | 046 |
| 5.2 增强美白效果 | 049 |
| 5.3 快速消痘方法 | 052 |
| 5.4 皱纹磨平处理 | 054 |
| 5.5 头发变色技法 | 056 |

| | |
|---------------------------|------------|
| 第6章 人像照片五官修饰 | 058 |
|---------------------------|------------|

| | |
|-------------------|-----|
| 6.1 消除人像眼袋 | 058 |
| 6.2 去除闪光红眼 | 060 |
| 6.3 加密睫毛眉毛 | 061 |
| 6.4 添加眼影效果 | 065 |
| 6.5 眼睛增大修整 | 068 |
| 6.6 添加彩色美瞳 | 070 |
| 6.7 缩小耳朵轮廓 | 072 |
| 6.8 隆鼻美容技术 | 075 |
| 6.9 添加唇彩效果 | 076 |
| 6.10 牙齿美白技法 | 080 |
| 6.11 调整两颞形体 | 082 |

| | |
|---------------------------|------------|
| 第7章 人像照片整体修饰 | 084 |
|---------------------------|------------|

| | |
|------------------|-----|
| 7.1 艺术瘦身处理 | 084 |
|------------------|-----|

PhotoshopCS

数码人像修饰完全手册

| | |
|------------------|-----|
| 7.2 凸出人像主体 | 087 |
| 7.3 男性添加胡须 | 089 |
| 7.4 快捷丰胸技法 | 092 |
| 7.5 仿制人像效果 | 094 |
| 7.6 变换服装款式 | 096 |
| 7.7 增强照片对比 | 097 |
| 7.8 增加皮肤文身 | 100 |

第8章 人像照片艺术加工

105

| | |
|--------------------|-----|
| 8.1 转变绘画效果 | 105 |
| 8.2 局部表现效果 | 108 |
| 8.3 加亮夜景灯光 | 110 |
| 8.4 仿制怀旧效果 | 112 |
| 8.5 模拟影楼效果 | 120 |
| 8.6 模拟傍晚效果 | 122 |
| 8.7 朦胧艺术效果 | 124 |
| 8.8 色调叠加效果 | 126 |
| 8.9 创造梦幻效果 | 128 |
| 8.10 营造超现实风格 | 130 |

精华篇

133



第9章 人像照片光影调整

134

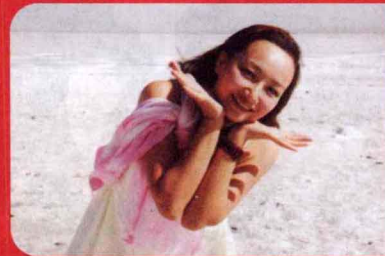
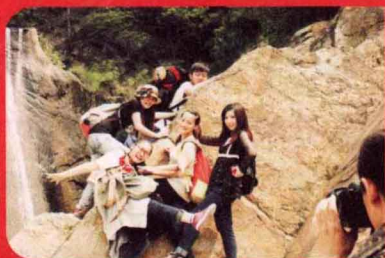
| | |
|-------------------|-----|
| 9.1 调整照片亮度 | 134 |
| 9.2 调整照片对比度 | 136 |
| 9.3 调整面部光影 | 137 |
| 9.4 优化背光照片 | 139 |
| 9.5 调整闪光不足 | 141 |
| 9.6 调整光影反差 | 143 |
| 9.7 修整灰蒙效果 | 146 |

| | |
|----------------------------|------------|
| 第10章 人像照片色彩调整 | 147 |
| 10.1 修正偏色照片 | 147 |
| 10.2 提高鲜艳程度 | 149 |
| 10.3 调整照片色调 | 150 |
| 10.4 快速调整肤色 | 152 |
| 10.5 提升照片层次 | 153 |
| 10.6 制作双色调照片 | 155 |
| 10.7 照片局部去色 | 157 |
| 10.8 黑白照片上色 | 160 |
| 10.9 变更服装颜色 | 162 |
| 10.10 应用模板色调 | 165 |
| | |
| 第11章 人像照片合成处理 | 167 |
| 11.1 精确更换背景 | 167 |
| 11.2 使用快速蒙版 | 169 |
| 11.3 添加完整蒙版 | 172 |
| 11.4 建立通道选区 | 174 |
| 11.5 半透明照片合成 | 176 |
| | |
| 第12章 人像照片翻新修饰 | 180 |
| 12.1 扫描获取照片 | 180 |
| 12.2 修复照片划痕 | 184 |
| 12.3 去除照片网格 | 186 |
| 12.4 去除照片杂物 | 188 |
| 12.5 拨开面部发丝 | 190 |
| 12.6 修整模糊照片 | 192 |
| 12.7 放大照片尺寸 | 194 |
| | |
| 附录：快捷键大全 | 196 |
| | |
| 参考文献 | 200 |

PhotoshopCS

数码人像修饰完全手册

基础篇



第1章 数码人像照片



数码人像照片的魅力在于拍摄者与拍摄对象均给照片注入了感情，拍摄者付出了劳动，拍摄对象付出了表情与动作，这一切都表达了两者的期望。因此，数码人像照片的修饰处理显得特别重要，成为当今生活的重要组成部分。本章主要介绍数码人像照片的基本常识，使读者快速入门，为后期实践打好基础。

1.1 什么是数码照片

难度等级

☆☆☆☆☆

数码照片是一种数字化摄影图片，是指采用数码相机、摄像机等设备拍摄的图片（图1-1、图1-2）。数码照片是现代数码技术与照相摄影技术的完美结合体，经拍摄设备将真实世界的信息转换成二进制数字记录下来，因此数码技术又被称为数字技术。

有了数码相机，在生活、工作、学习中拍照人像照片就变得很容易了。无须采用传统胶卷等耗材，可以随时在数码相机中浏览拍摄的照片，删除效果不佳的照片。最直观的是可以在计算机上对数码照片进行后期处理。较常用的数码照片处理软件有PhotoshopCS、Fireworks、PhotoImpact、PhotoFamily、我形我速等。虽然这些软件对数码照片的处理功能都很完善，都能对照片进行切割、旋转、打印等处理，目前在国内外最流行的还是PhotoshopCS，其处理数码照片的功能非常强大。

在现实生活中，图片随处可见。从各式各样的照片到风格各异的图画，从五彩缤纷的网页到装帧精美的书刊，图片具有生动形象的特点，给人以美的享受。作为一种视觉媒体，图片是人们获取知识、传递信息、表达思想的重要媒体之一。获取图片的途径多种多样，可以



图1-1 数码人像照片



图1-2 数码人像照片拍摄

第1章 数码人像照片

通过数码相机（图1-3）、拍照手机（图1-4）、摄像头（图1-5）、扫描仪（图1-6）等设备获取，也可以通过光盘文件复制（图1-7）、网络下载（图1-8）等直接获得。其中，采用数码相机拍摄人像照片最常见，拍摄操作方便，照片清晰度高，是数码人像照片的主要来源。



图1-3 数码相机



图1-4 拍照手机



图1-5 摄像头



图1-6 扫描仪

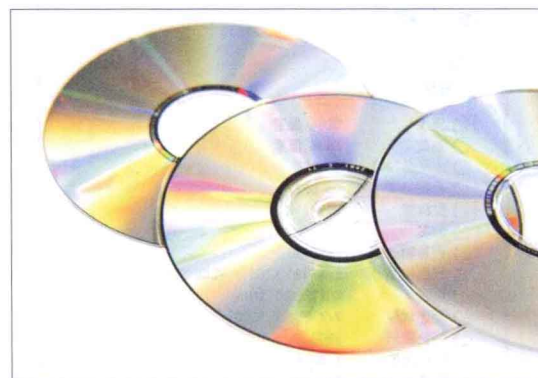


图1-7 光盘



图1-8 网络下载图片

特别提示

对于没有太多拍摄经验的消费者，可以购买便携式消费数码相机，又称为卡片机，价格为1000~2000元，拍摄效果适用于普通家庭、办公、商业等多方面需求。如果是摄影爱好者，可以购买单镜头反光数码相机，又称为单反相机，价格为5000~10000元，拍摄效果会更丰富。

1.2 数码照片的质量因素

难度等级

★★★★☆

数码照片质量直接影响后期修饰处理的效果，主要由以下两个因素制约。

1.2.1 硬件因素

1. 分辨率 数码相机的分辨率越高，拍出来的照片精度越好。目前主流消费数码相机的分辨率为800万~1600万像素，能应对各种冲印需要。

2. 镜头焦距 它是指镜头光学后主点到焦点的距离，是镜头的重要性能指标。镜头焦距的长短决定拍摄的成像大小、视场角大小、景深大小与画面的透视强弱。当对同一个被摄目标拍摄时，镜头焦距长的数码相机成像大，镜头焦距短的数码相机成像小。常见的消费数码相机镜头焦距为5~30mm。

3. 光圈与光学变焦 光圈能控制数码相机的光线摄入量的总体范围值，影响相机是否能在各种光线情况下获得良好的拍摄效果，光圈范围越大则拍摄光线的适应性越强，还能配合快门变换出不同景深效果。光学变焦能控制数码相机的镜头放大或缩小，数据越高，能拍摄的距离就越远（图1-9）。

4. 色彩深度 数码相机的色彩深度又称为色彩位数，用来表示数码相机的色彩分辨能力。数码相机的色彩位数越多，意味着可捕获的细节数量也越多，能真实还原亮部与暗部的细节。通常数码相机有24位的色彩位数已足够，关于色彩深度可以鼠标右键打开数码照片的“属性”查看（图1-10）。



图1-9 数码相机的主要硬件标志

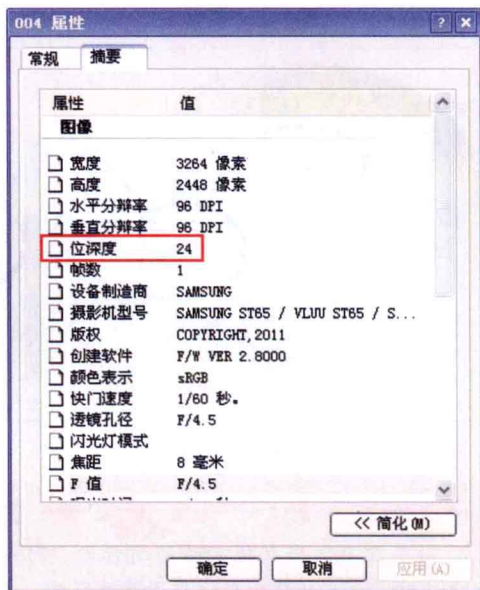


图1-10 数码照片的色彩深度

5. 感光度 感光度是数码相机的一个重要性能指标，感光度的大小将直接影响到数码相机的拍摄效果，特别是光线较差的情况下能提升照片的亮度（图1-11）。数码相机的感光度是通过调整感光器件的灵敏度或合并感光点来实现亮度变化的。正常晴天户外拍摄人像，感光光度为ISO100，在昏暗环境下，数码相机可提升至ISO6400，但是照片中会出现噪点。

6. 拍摄模式 拍摄模式分为手动模式与自动模式，一般低端数码相机只有自动模式，拍摄效果虽然能满足大多数消费者的要求，但是不能作特殊效果变化；如果具有手动控制，则适合有经验的摄影爱好者使用，可以达到特殊且丰富的效果（图1-12）。

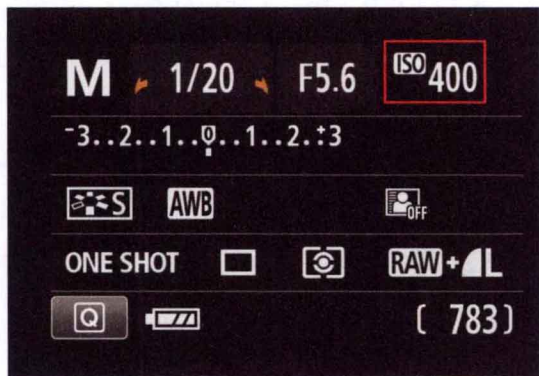


图1-11 数码相机感光度设置



图1-12 数码相机拍摄模式旋钮

1.2.2 人为因素

拍摄者的技术与拍摄对象的姿势也是影响数码照片质量与精度的重要因素。

1. 人像构图 大多数人像照片都是横拍或竖拍，为了提升构图效果，可以在拍摄时将相机适当旋转一下，这样可以让拍摄对象的头靠近照片的某个角上，形成倾斜构图，效果会更有新意（图1-13）。如果仍然选择传统横拍或竖拍的构图方式，可以考虑在拍摄对象的头部上方少留空白，镜头中心对着拍摄对象的腹部或胸部，这样能突出人像主体（图1-14）。

2. 拍摄角度 尤其是拍摄人物头像或半身像时要注意，除特殊要求外，一般不应拍摄人

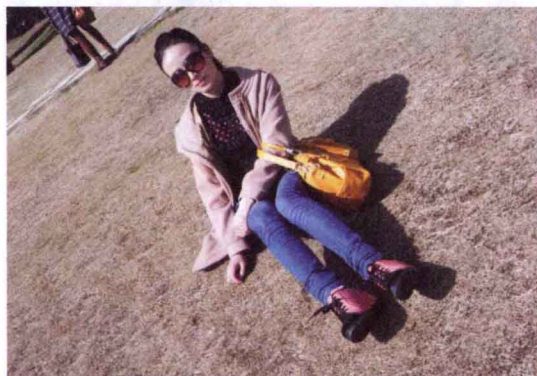


图1-13 倾斜构图



图1-14 头部空间

PhotoshopCS

数码人像修饰完全手册

物的正面，应稍微向两侧偏移一点， $5^{\circ} \sim 10^{\circ}$ 均可。拍摄年轻女性可以采取略微俯视的角度拍摄，能体现出面部与胸部轮廓。拍摄男性可以采取略微仰视的角度拍摄，能体现出男性的刚强魅力（图1-15）。拍摄儿童可以平角拍摄，相机距离儿童为1m左右或更近，能体现儿童皮肤的滑嫩质地（图1-16）。

3. 拍照姿势 拍摄人像照片时，应该让拍摄对象自然地面对照相机，对于比较紧张的对象，其眼睛可以不必看着相机，更能体现照片的自然协调。常见的拍照姿势为半卧、蹲、坐、倚靠、站立5种，其中手可以放到身体的任何部位，如将手放进衣裤口袋、背后、抱胸、叉腰、抚摸头发或脸等（图1-17），但是不宜做一些平时从来不动作的动作，避免给人错觉或不协调感。此外，拍摄多人合影时要注意，照片中的每个人都应该完全露出面部。

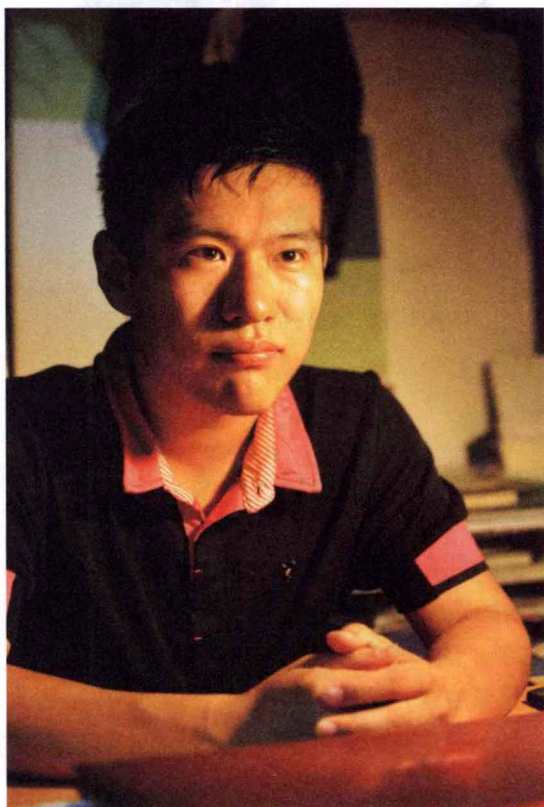


图1-15 男性拍摄角度



图1-16 儿童近距拍摄

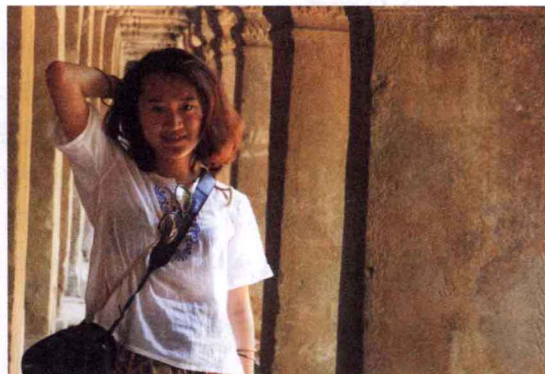


图1-17 常见拍摄姿势

特别提示

拍摄人像面部要注意方法，随意拍摄很难获得满意效果。如果拍摄对象是秃顶，可以从较低角度拍摄，避免采用闪光灯。如果拍摄对象皱纹较多，可以借用闪光灯与反光板，或在白天户外拍摄，侧光会弱化阴影。如果拍摄对象耳朵较大，可以从侧面拍摄，只露出一侧耳朵。如果拍摄对象鼻子较大，可以略微从下向上仰视拍摄，这样不会强调鼻子。如果拍摄对象有双下巴，可以让他们将头向前伸直，使下巴皮肤拉伸。如果拍摄对象是圆脸或脸部较胖，可以从左、右两侧拍摄，只拍摄脸部的70%，这样就不会显得太圆或太胖了。

1.3 数码照片的格式

难度等级

☆☆☆☆

使用PhotoshopCS修饰人像照片后都要进行保存，照片的文件格式多种多样，可以根据需要来选择（图1-18）。

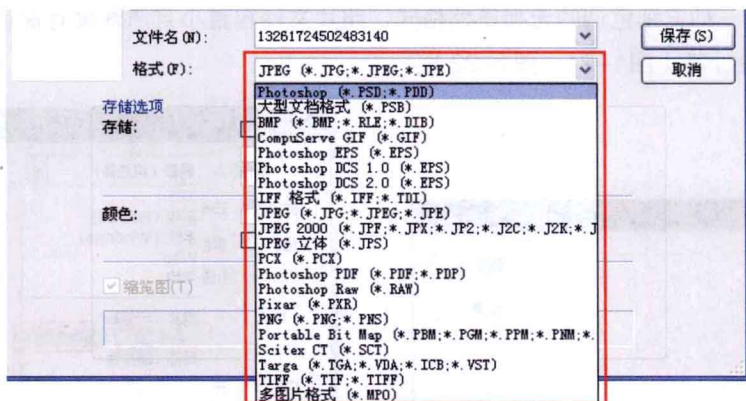


图1-18 PhotoshopCS照片保存格式选择

1.3.1 PSD格式

PSD格式是Adobe公司开发的专门用于支持PhotoshopCS的默认文件格式，专业性较强，支持所有的图像类型，但其他图像软件不能读取该类文件。PSD格式能够精确保存图层与通道信息，但占据磁盘空间大。在日常图片修饰过程中，对于修饰复杂的图片可以储存为PSD格式。

1.3.2 JPEG格式

JPEG格式是应用最为广泛的压缩文件格式，压缩性强，但属于有损压缩。普通生活照片经过简单修饰处理后可以直接保存为JPEG格式，压缩比应设为12（最佳）（图1-19）。

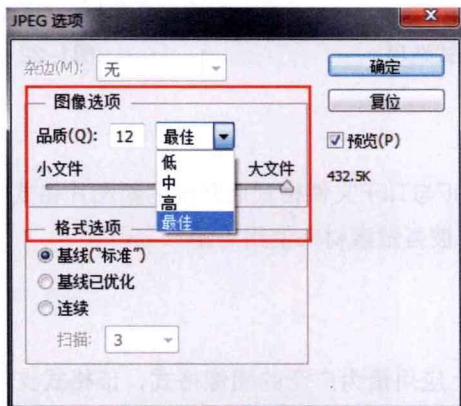


图1-19 JPEG格式选项

PhotoshopCS

数码人像修饰完全手册

1.3.3 TIFF格式

TIFF格式是一种比较灵活的图像格式，应用范围广，可跨平台操作。它支持无损压缩方式，可保存PhotoshopCS图层通道信息（图1-20）。

1.3.4 GIF格式

GIF格式是一种连续色调的无损压缩格式，照片文件容量小且清晰度有保证，主要用于网络传输、主页设计等（图1-21、图1-22）。

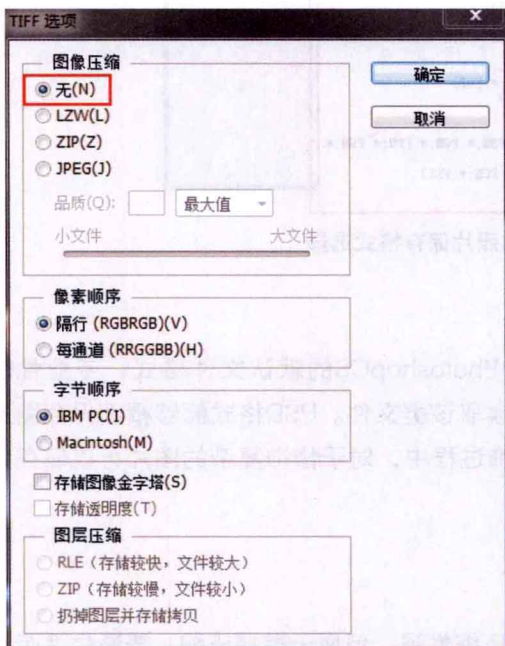


图1-20 TIFF格式选项

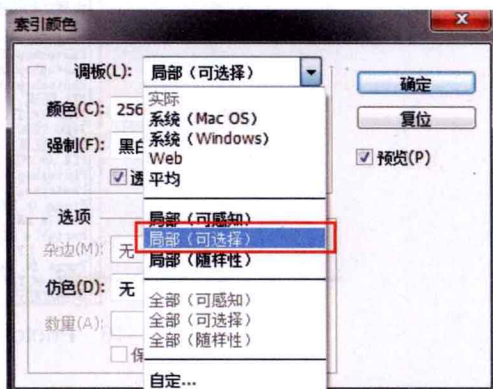


图1-21 GIF格式选项（一）

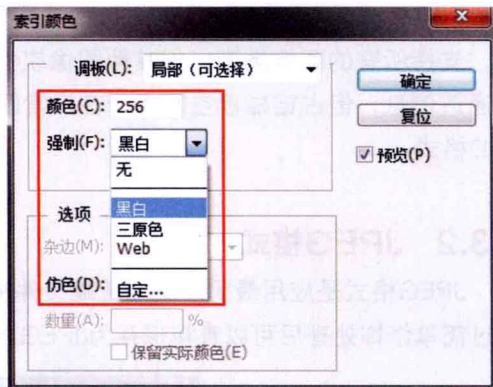


图1-22 GIF格式选项（二）

1.3.5 PNG格式

PNG格式是作为替代GIF与TIFF文件格式而开发的新图片格式，它的压缩比高，生成文件容量小，PNG格式图片通常被当做素材来使用（图1-23）。

1.3.6 TARGA格式

TARGA格式是计算机上应用最为广泛的图像格式，该格式支持压缩，使用不失真的压缩算法，可以保存图层通道信息，另外还支持行程编码压缩（图1-24）。