



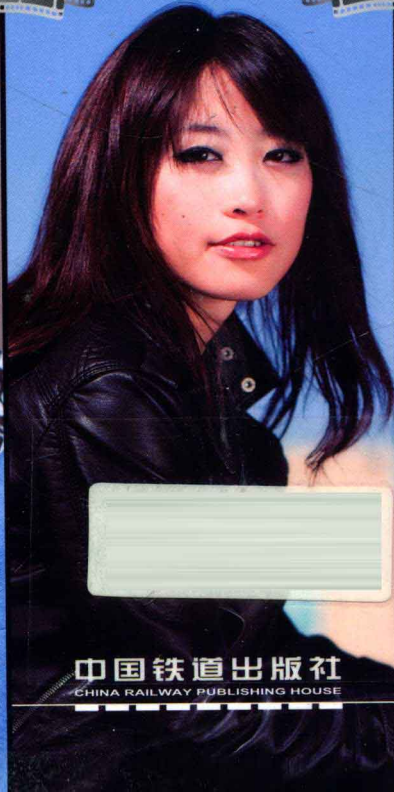
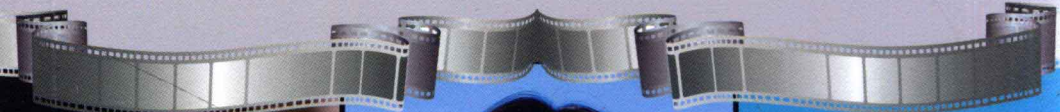
数码摄影诊所④

拍摄背景 → 照片会诊 → 实战指导 → 作品分析

◎ 上百种典型会诊案例 ◎ 专家诊断用光和构图 ◎ 摄影题材妙方60招

唯美人像，这样拍就对了

◎ 光影视觉 编著



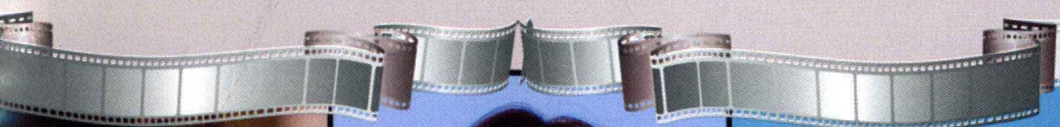
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



数码摄影诊所④

唯美人像，这样拍就对了

◎ 光影视觉 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书从人像摄影的用光、完美构图、美女人像拍摄、夜景人像、儿童摄影及场景人像摄影6个方面,向读者全方位解读人像摄影的拍摄技巧。

书中主要从同一主题下的两张照片进行比较分析,以图片及文字的结合向读者展现如实际操作般的真实场景。本书共6章,第1章主要介绍如何利用好光线拍摄靓丽的人像。第2章主要介绍完美的构图塑造不同的人物形象。第3章从拍摄美女入手向读者解读美女人像要从眼神、气质、服装等方面考虑才能拍摄出唯美美女人像。第4章主要讲如何利用夜景来拍摄夜晚的朦胧人像。第5章主要介绍运用抓拍的手法拍摄儿童照片。第6章主要介绍不同场景下的人像摄影。通过以上这6章的实战讲解会给您在摄影学习过程中带来帮助。

本书对初级摄影爱好者具有指导意义,同时也非常适合具有一定摄影基础知识的摄影爱好者和发烧友。

图书在版编目(CIP)数据

唯美人像,这样拍就对了 / 光影视觉编著. —北京:中国铁道出版社,2013.1
(数码摄影诊所;4)

ISBN 978-7-113-15268-0

I. ①唯… II. ①光… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影艺术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第202483号

书 名:数码摄影诊所4·唯美人像,这样拍就对了

作 者:光影视觉 编著

责任编辑:王 宏

读者热线电话:010-63560056

特邀编辑:赵树刚

封面设计:子时文化

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号 邮政编码:100054)

印 刷:北京精彩雅恒印刷有限公司印刷

版 次:2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本:880mm×1230mm 1/32 印张:8 字数:234千

书 号:ISBN 978-7-113-15268-0

定 价:39.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。

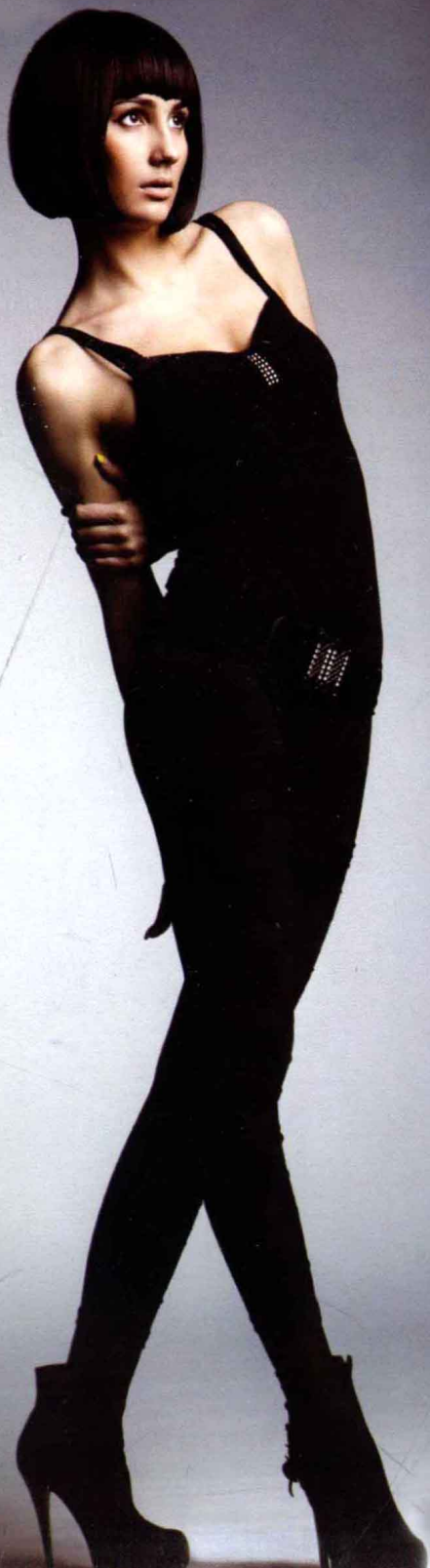












前言

Preface

在这个数码产品不断更新的时代，数码单反相机陆陆续续走进了每家每户。而人们拿到相机的第一反应就是拍摄人物，因为人像的拍摄在生活中最容易做到的。在现实的社会里人们走进照相馆的次数不再那么频繁，而是选择用自己购买来的相机为自己的家人、朋友拍照留念。《数码摄影诊所4——唯美人像，这样拍就对了》就是这样一本为您提供方便的图书。

在当下这个时代当人人手中都有一部数码相机时，人们对于摄影技术也就会有想更深入研究及探讨的欲望了。在《数码摄影诊所4——唯美人像，这样拍就对了》中，您不仅可以轻松地学习到理论知识，而且在人像诊所中您还可以欣赏到很多优秀的作品。本书严格按照图片诊断的方式为读者讲解如何拍摄人像，达到马上应用的目的。您可以借鉴这本书所涉及的经验来指导完成您的拍摄工作，并在本行业中取得骄人业绩。掌握人像摄影的拍摄技术，是学习摄影必不可少的一门功课。学习人像摄影技术的基础知识，是要从了解布光的原理和各种附件的基本特性开始的，而不要一味地纠缠教科书中列举的那些人像拍摄技法，模仿、照搬是错误的学习方法，重要的是要了解 and 从实践中获得拍摄心得。学习掌握原理是以不变应万变的真正“绝招”。掌握了这个“绝招”，再看别人所采用的方法，你就能够融会贯通，而不是照搬。在实践中可以根据拍摄所需要解决的问题随时改变，找到适合自己的拍摄习惯来应对。人像本身就是一种创造，这种创造是依附于被摄物需求而确定的。

对于本书而言，读者要从自己是拍摄主导的位置去定位，只有这样才能有身临其境的感受。在每个小章节中都会有个拍摄背景，这个拍摄背景有的是所拍图片的拍摄场地，有的则是拍摄时所需要的东西，这些拍摄背景都是根据我们在现实拍摄过程中所涉及的场地或是有趣的事情撰写而成，希望您能与从拍摄有关的这些不经意的小事中体会到更深层次的关于人像摄影的拍摄要点。

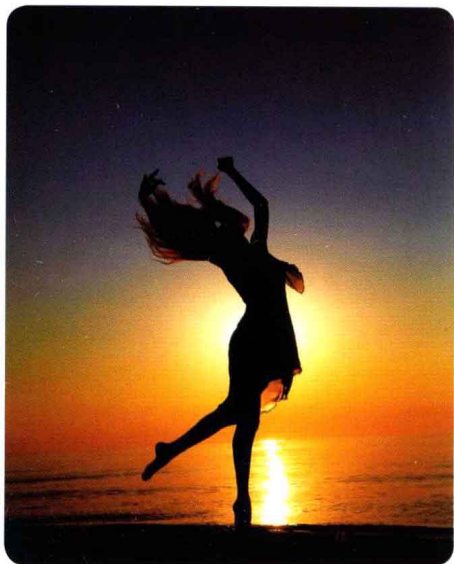
目录

CONTENTS

Chapter 01

如何运用光线拍出理想效果

| | |
|---------------|----|
| 把握光线的方向 | 02 |
| 顺光拍摄靓丽美女 | 04 |
| 侧光塑造硬朗线条 | 06 |
| 逆光下的另类影像 | 08 |
| 控制光线的强度 | 10 |
| 巧妙使用户外光线拍摄人像 | 12 |
| 直射光打造硬朗线条 | 14 |
| 散射光线表现人物的细腻肤质 | 16 |
| 灵活运用光线的颜色 | 20 |
| 冷色调的把握控制 | 22 |
| 暖色调的把握控制 | 24 |
| 准确还原色温 | 26 |
| 创造性地运用色温 | 28 |
| 反光板的使用 | 32 |
| 机顶闪光灯的运用 | 34 |
| 利用人工光源拍美女 | 36 |
| 单灯塑造个性人像 | 38 |
| 双灯拍摄性感美女 | 40 |
| 多灯效果下的高调人像 | 42 |
| 使用硬光打造低调影像 | 44 |



Chapter 02

如何构图达到理想效果

| | |
|------------|----|
| 横幅构图 | 48 |
| 竖幅构图 | 50 |
| 剪切多余的元素 | 52 |
| 中心式构图 | 54 |
| 三分法构图 | 56 |
| 九宫格构图的使用技巧 | 58 |
| 对角线构图 | 60 |
| 黄金分割式构图 | 62 |
| “L”形构图 | 64 |
| “S”形构图 | 66 |
| 留白式构图 | 68 |
| 框式构图 | 70 |
| 镜像构图 | 74 |
| 利用前景构图 | 76 |
| 景别影响构图方式 | 78 |
| 远景交代人物环境 | 80 |
| 全景塑造人物完美形象 | 82 |
| 中景下的优美身段 | 84 |
| 近景刻画人物神态 | 86 |
| 特写下的另类视觉 | 88 |

Chapter 03

如何拍摄美女照片

| | |
|----------------|-----|
| 选择拍摄地点 | 92 |
| 处理好模特的服饰 | 94 |
| 美女发型的设计 | 96 |
| 准备精致的妆面 | 98 |
| 合理地运用道具 | 100 |
| 运用广角镜头拍摄修长美腿 | 104 |
| 中焦镜头展现美女的自然状态 | 106 |
| 长焦镜头突出美人人像 | 108 |
| 特写的美丽造型 | 110 |
| 让头部倾斜得更自然 | 112 |
| 3/4侧脸彰显最佳面容 | 114 |
| 五官细致表现的头肩像 | 116 |
| 女性的形体和气质 | 120 |
| 手的摆放很重要 | 122 |
| 侧身美女更显苗条 | 124 |
| 侧拍美女应留有一定的画面空间 | 126 |
| 另类曲线美——“C”形站姿 | 128 |
| 站出曲线美 | 130 |
| “腿疼”体现修长感 | 132 |
| 用肩膀倚靠出性感妩媚 | 134 |
| 仪态万千的双手倚靠动作 | 136 |
| 时尚优雅的侧身倚靠 | 138 |



| | |
|--------------|-----|
| 彰显个性的臀部倚靠 | 140 |
| 改变腿部的重心 | 142 |
| 美丽坐姿的动作要领 | 146 |
| 怡然自得的简约坐姿 | 148 |
| 性感动人的坐姿 | 150 |
| 紧抱双腿的迷人坐姿 | 152 |
| 双腿收拢的自然坐姿 | 154 |
| 休闲放松的坐姿 | 156 |
| 妩媚下蹲姿势 | 160 |
| 姿态舒展的个性蹲姿 | 162 |
| 个性鲜明的性感跪姿 | 164 |
| 性感侧躺姿 | 166 |
| 捕捉美女姿态使构图更活泼 | 168 |



Chapter 04

如何利用夜景拍好人像

| | |
|-----------------|-----|
| 夜景拍摄时适当增加相机感光度 | 172 |
| 相机内置闪光灯拍摄夜景下的美女 | 174 |
| 利用三脚架拍摄高清画质 | 176 |
| 外拍灯展现人物影像 | 178 |
| 利用橱窗光拍摄美女 | 182 |
| 巧妙正确地使用人工光 | 184 |
| 霓虹灯下的人像 | 186 |

Chapter 05

如何拍好儿童照片

| | |
|-----------------|-----|
| 引导孩子进入拍摄状态 | 190 |
| 观察和捕捉宝宝的真实瞬间 | 192 |
| 拍摄宝宝照片从不同角度去表现 | 194 |
| 拍摄时要接近、接近、再接近 | 196 |
| 如何拍摄宝宝照片 | 198 |
| 为宝宝创造安全舒适的拍摄环境 | 200 |
| 通过宝宝的局部展现其身体的柔嫩 | 202 |
| 拍摄温馨、和谐、活泼的亲子照 | 204 |
| 捕捉孩子有意义的瞬间 | 208 |
| 玩耍中抓拍儿童不同的精彩 | 210 |
| 定格宝宝纯美可爱的笑容 | 212 |
| 抓拍宝宝天真的眼神 | 216 |
| 孩子们的玩具 | 218 |
| 孩子哭泣的样子也动人 | 220 |
| 特写儿童天使般的笑脸 | 222 |
| 让玩伴参与到拍摄中来 | 224 |
| 让家长参与到拍摄中来 | 226 |



Chapter 06

如何利用场景拍好人像

| | |
|------------|-----|
| 美满幸福的全家福 | 230 |
| 甜蜜浪漫的情侣照 | 232 |
| 亲朋好友的合影拍摄 | 234 |
| 灯红酒绿下的酒吧人像 | 236 |
| 光彩照人的香车美女 | 238 |
| 海边人像 | 240 |
| 广阔草原的人像拍摄 | 242 |



01
CHAPTER

数码摄影诊所 **4**

——唯美人像，这样拍就对了

如何运用光线拍出理想效果

1.1 把握光线的方向

拍摄背景

紫竹院公园位于北京西北近郊，海淀区白石桥附近，北京首都体育馆西侧。因园内有明清时期庙宇“福荫紫竹院”而得名。是一座幽篁百品，翠竿累万；以水景为主，以竹造景，以竹取胜，深富江南园林特色的自然园林公园。

光线，是摄影最关键的天然要素之一。其实，摄影（photography）这个词就来自希腊语“photos”（光）和“graphien”（描画）。善于用光可以更好地表现摄影师的拍摄水平。摄影师能否控制利用光线照射下的多种变化，有时甚至比光线质量（或强度）更能影响最终照片效果。

! 问题照片



+ 照片会诊

光线不充足导致人物过于死板，色彩饱和度不高，画面过暗。实际拍摄时经常会遇到这种情况，人物缺乏活力，使观者的目光不会长时间停留在画面上。

实战指导

我们可以让被摄者改变方向，转向阳光照射的方向，使被摄者处于受光状态，这样就会解决光线不足的问题。

拍摄数据


焦距 50mm

快门 1/200s

光圈 F8

曝光补偿 无

拍摄数据

焦距  50mm快门  1/125s光圈  F8曝光补偿  无 这样拍就对了 作品分析

这张照片选择阳光充足的地方进行拍摄，使被摄者得到充足的光线，并正确设置曝光组合，使被摄者与自然环境得到视觉上的统一。

1.2 顺光拍摄靓丽美女

拍摄背景

拍摄地点选择具有艺术特点的798艺术区。798艺术区位于北京朝阳区酒仙桥街道大山子地区，故又称大山子艺术区（英文简称DAD，Dashanzi Art District）。

顺光，是指光源从拍摄方向正面射向被摄体的光线，所以也称正面光。在顺光的照明下，被摄体的正面均匀受光，投影落在背后，同被摄体重叠；画面的明暗配置，主要由被摄体本身的色调来调节，这种光线明暗反差小，利于体现美女细腻、靓丽的肤质。

❗ 问题照片



拍摄数据：焦距：42mm 曝光模式：光圈优先 快门：1/800s 光圈：F2.8 曝光补偿：无

⊕ 照片会诊

画面中我们可以从被摄者的面部光影看出这是一张前侧面受光照片，面部投影太过浓重，没有很好地展现被摄者靓丽的肤质。

📍 实战指导

我们可以让被摄者转向阳光照射的方向，以使被摄者面部受光均匀，从而得到顺光拍摄下，影像反差小，色彩饱和的美女人像。