



人像摄影
杂志社

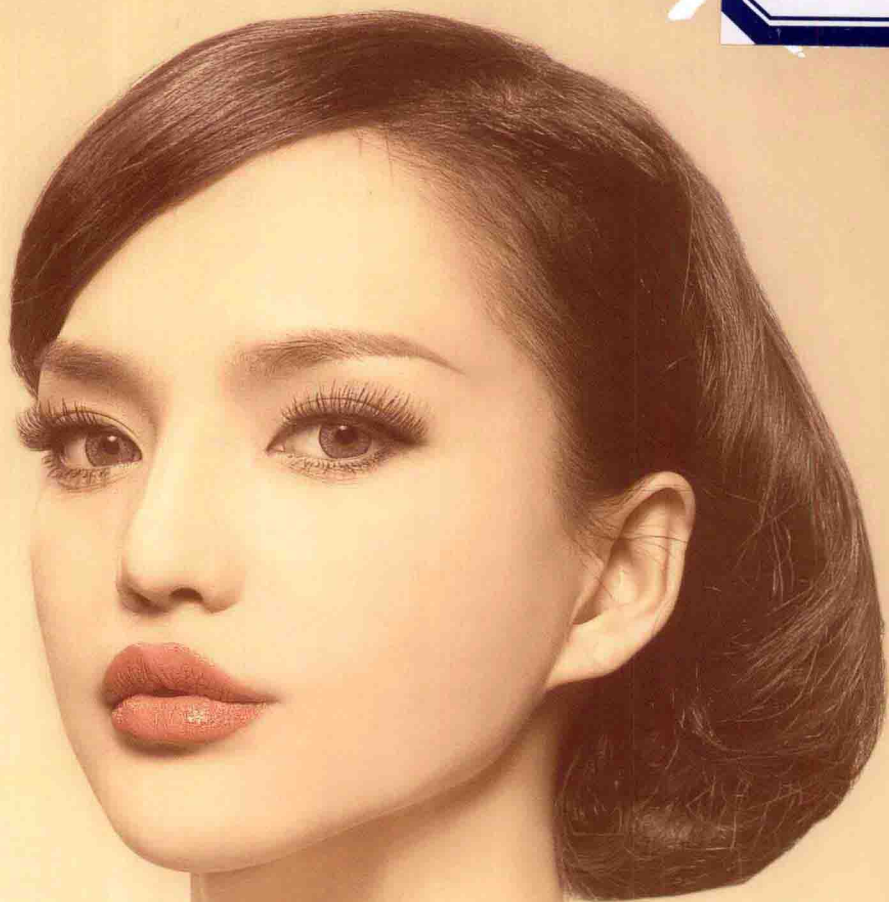
中国最具影响力的人像摄影期刊倾情奉献

人像摄影 (第1卷) 终极实战宝典

《人像摄影》杂志社 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



人像摄影 (第1卷) 终极实战宝典

《人像摄影》杂志社 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影终极实战宝典. 第1卷 / 《人像摄影》杂志
社编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-115-32365-1

I. ①人… II. ①人… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第133503号

内 容 提 要

《人像摄影》杂志是国内影响力最大, 发行量最大的人像摄影期刊, 已经创刊30年。本书集中了该杂志近年来“摄影实战”栏目的优秀稿件, 经过精心遴选加工, 为读者奉献了一个人像摄影实战的饕餮盛宴, 本书的作者多为国内知名的优秀人像摄影师, 他们的实战经验丰富, 讲解生动, 他们的作品更是不可多得的来自商业影楼一线的实战案例。本书不仅详细讲述了器材的选择与使用技巧, 而且对于光影、构图、色彩等基础技术技巧都进行了深入浅出的细致讲解, 特别是情境篇, 本书以不同情境、不同风格主题分别进行讲解, 为商业影楼摄影师以及热衷进行主题创作的摄影爱好者解开其中的技术秘密。

本书适合商业人像摄影师以及人像摄影爱好者进行学习参考。

-
- ◆ 编 著 《人像摄影》杂志社
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 598千字 2013年7月第1版
印数: 1-5 000册 2013年7月北京第1次印刷
-

定价: 88.00元

读者服务热线: (010) 67132786 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

《人像摄影》杂志是一份为中国人像摄影从业者和摄影爱好者服务的专业摄影期刊，自1983年创刊以来，一直以做中国最专业、最实用的摄影杂志为目标，多年来刊载了大量高水准的人像摄影作品，为职业摄影者和爱好者提供了及时、专业、实用的技术支持，30年来，《人像摄影》杂志见证了中国人像摄影领域的沧桑巨变。

值此《人像摄影》创刊30周年之际，我们将《人像摄影》杂志的重点栏目——“摄影实战”近年来刊发的优秀稿件进行编辑整理，将其分为光影篇、情境篇、创意篇、妆容篇、经营篇等五大篇章单独出版，奉献给读者。

本书分为两卷出版，第1卷包含人像摄影专业器材的选择与使用，人像摄影的基础技术——用光、构图和色彩，以及不同风格，不同环境人像写真与婚纱的实拍技巧。第2卷包含了不同创意风格，不同妆容风格，以及商业摄影中新增加的拍摄项目的实战拍摄技巧。这两卷书中的作者都是活跃在国内商业人像摄影一线的优秀摄影师，他们的实拍经验一定会令读者顿开茅塞，受益良多。

《人像摄影》创刊30年来，一直得到读者的支持与厚爱，在此向多年来关心支持《人像摄影》杂志的广大读者表示衷心的感谢！在本书的编辑过程中，得到人民邮电出版社的大力支持，在此也表示感谢！同时，对书中编入的稿件的作者、模特、造型师以及其他相关人员也一并表示感谢！

《人像摄影》杂志社



1 目录

光影篇

外景人像摄影中器材的运用 012

摄影器材的选择 012

机身的选择 012

镜头的选择 012

镜头的运用 013

广角镜头的运用 013

长焦镜头的运用 016

中焦镜头的运用 018

定焦与变焦的抉择 018

用于补光的器材 019

摄影包的选择 019

极致口径的魅力 020

室内的自然光拍摄 021

85mm 室内拍摄游刃有余 021

前景虚化突出人物 023

横竖构图的变换 025

弱光拍摄 026

荧光灯下的特写拍摄 029

外景拍摄 030

全开光圈避免正面拍摄 030

拍摄不同景别的照片 030

通过调整模特站位控制画面景深 032

借助场景中的物体辅助构图 033

用连拍捕捉动态，用单色照片风格直出黑白照片 034

尽量多变换角度 035

外景拍摄中中长焦镜头的应用 036

中长焦镜头的成像 037

变形小 037

视角窄 038

透视弱 038

景深浅 039

摄距远 040

中长焦镜头的构图 042

明确主题，虚实有道 042

避免过度压缩背景	044
增强透视效果	044
画面结构要稳重	045
紧凑的画面需要“透气”	047
中长焦镜头拍摄的用光思路	048

外景拍摄中广角镜头的应用 054

广角镜头的特点	054
拍摄的光线处理	059
把握整体基调	059
用好自然光	060
灵活使用闪光灯	062
拍摄的构图要求	064
背景简洁	064
强调线条	065
结构完整	065
视觉焦点	066
表现天空	068
色彩对比	068
改变视角	069

夸大前景	070
------------	-----

玩转外拍灯：抓住激情闪亮的瞬间 072

6个指标选好外拍灯 073

价格	073
携带	073
操控	073
功率	073
耐用	073
质量	073

4种方法用好外拍灯 074

方法 1：单灯的运用	075
方法 2：双灯的运用	076
方法 3：3 灯的运用	077
方法 4：5 支灯以上的运用	078

风景人像拍摄三要素 080

场景——把握环境的典型特点 081

荒凉沙漠	081
高山麦场	082





自然光的特点及运用 104

阳光天气 105

多云和阴天 107

一天中色温的变化 108

灵活运用补光 108

拍摄阳光满溢的青春外景人像 114

逆光最有效 115

补光很重要 116

场景要有“型” 116

“坏天气”有味道 117

拍摄示例 118

7月淡淡的优雅画意 118

8月阳光的青春气息 120

10月温暖的浪漫情绪 122

11月雅致的时尚气质 125

拍摄浓郁暗调的外景人像 126

暗色调风格的技术要点 126

为拍摄定下基调 126

环境氛围烘托主体 127

全程对技术进行把握 127

后期调整达到创作目的 127

暗色调风格实拍案例 127

提亮人物，呈现天空中的丰富细节 128

提高拍摄角度，以大面积暗色植物为依托 129

逆光取景，呈现阳光四溢的梦幻情景 130

慢速拍摄，凝固幽暗神秘的环境色彩 131

选择深色背景，从平淡的散射光中提炼质感 132

在自然的画布上调出美丽色彩 136

拍摄示例 137

后期示例 139

“立锥之地”发现独特之美 140

写真篇 141

婚纱篇 144

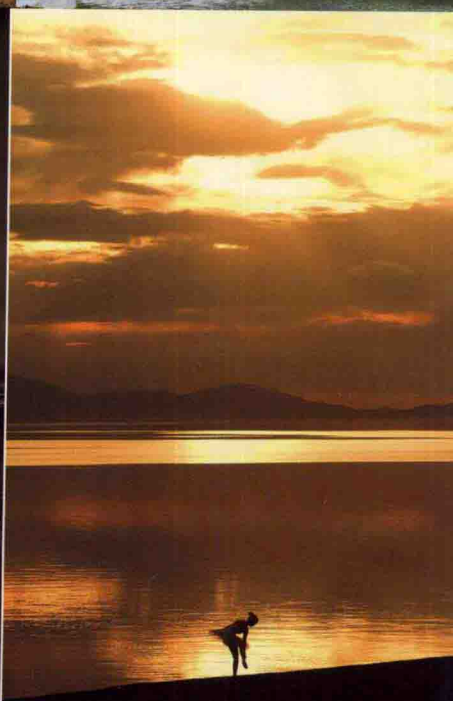
在朴素中点缀艳丽，在平淡中寻求变化 148

拍摄示例 149



人物——规划恰当位置与比例	084
黄金分割点和趣味中心	084
地平线的摆放	086
1/3 构图让画面更稳定	086
人物靠近中心可避免变形	087
光线——把握不同光影效果	088
顺光（前侧光）	088
侧光、侧逆光	089
顶光	089
外景人像摄影的构图思路	090
构图实现“三突出”	090
突出主题，贯彻摄影师的创作思路	090
突出主体，并与环境形成呼应	090
突出作品的形式美与艺术感	091
几种常见的构图方式	091
对角线构图	091
黄金分割构图	092
框架式构图	093
对称式构图	093

利用视觉元素强调构图	094
利用视觉透视	094
利用景深	094
利用光影	095
利用色彩	095
利用动态	095
构图时应注意的问题	095
给画面留有呼吸空间	095
横幅构图更有空间感	095
组图应强调视点的变化	095
尝试打破规矩的构图法	095
花园实景的拍摄	096
花园实景简介	096
花园实景拍摄要点	096
搭建花园实景	097
整体设计思路	097
风格类型	097
外景人像摄影用光思路	104



中式庭院拍摄静美人像 204

线条的情感力量及视觉张力 205

注重线条的运用 206

打造“私享受”创意情侣剧情片 210

造型切入 211

姿态切入 212

情节切入 214

情绪切入 215

角色切入 216

场景切入 217

行走在有爱的城市 218

要有激情，不够爱就不要做 219

一切从简，没负担更欢乐 220

生活化的场景更有情调 220

把最美的画面留给想象 222

富有城市个性的场景是首选 223

要跟紧，也要远远走开 223

要交流，感染彼此的情绪 224

温室植物园外景实拍 226

打破误区：用光建议 226

5种基本光线的应用 227

不走寻常路：取景建议 231

温室植物园外拍7大易犯通病 232

唯美夜景人像 236

适宜拍摄的夜色场景 236

器材要求 237

正确控制曝光 238

表现人物——闪光灯补光 238

表现环境——延长曝光时间 239

夜景人像拍摄流程 240

一组情侣拍摄实例分析 240

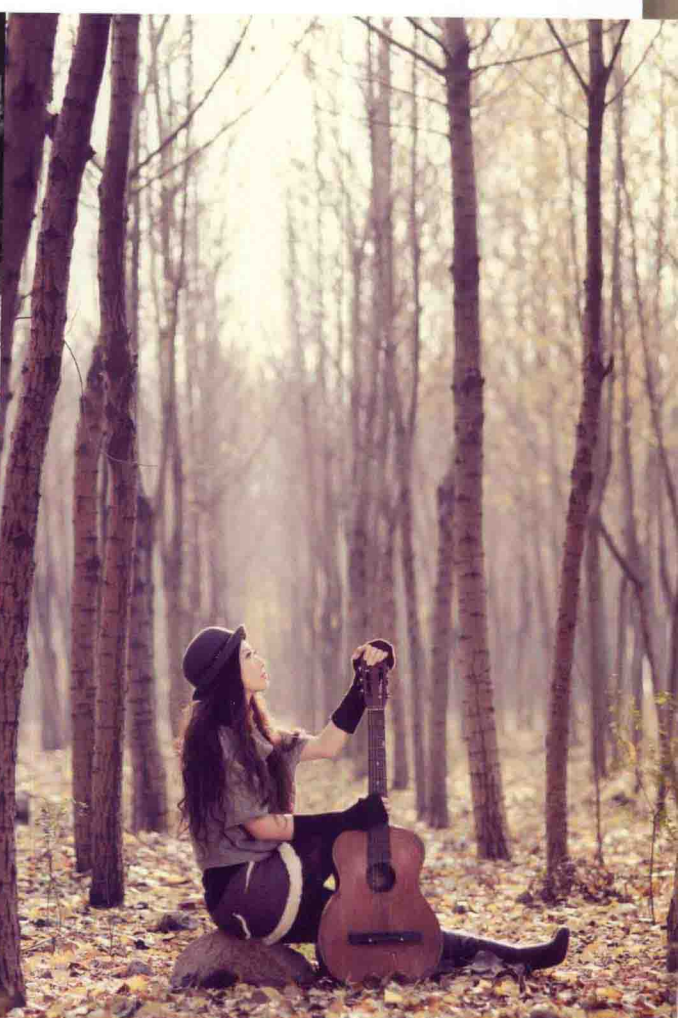
大场景与半身 / 特写的比较 241

冷、暖色背景基调的比较 242

真、假动态的比较 244

建筑外景之非常电影 246

活力外景之非常闺蜜 250





2 目录

情境篇

外景人像摄影主题的构思与实现 152

主题的确立 153

主题的确立，有其必然性和偶然性因素 153

主题的实现 154

解决模特问题 154

解决场景问题 155

解决道具问题 156

解决其他问题 157

外景人像摄影的场景选择 158

场景的意义 158

场景与人物的关系 158

统一 158

对比 159

场景的分类 160

草原花海 160

树林小径 161

高山河湖 162

园林建筑 163

街道人流 164

秋冬外拍亮点详解 166

秋冬季外拍——秋叶 167

秋冬季外拍——冬雪 173

梦幻少女写真的拍摄 178

就地取材，用前景制造浪漫 179

万能的窗台，室内写真必胜法宝 181

午后斜阳，打造会呼吸的空间 182

大自然的柔光箱，林中的森森仙女 184

逆光下的别样柔情 185

剧照般自然的写真 186

宅在家中的夏日 187

复古又清新的调调 188

关于拍摄的建议 188

后期处理方案 190

那个文艺的女孩 192

小小法式情怀 193

外景怀旧风格的拍摄和制作 195

外拍重点：梦幻格调——充分利用天气因素，

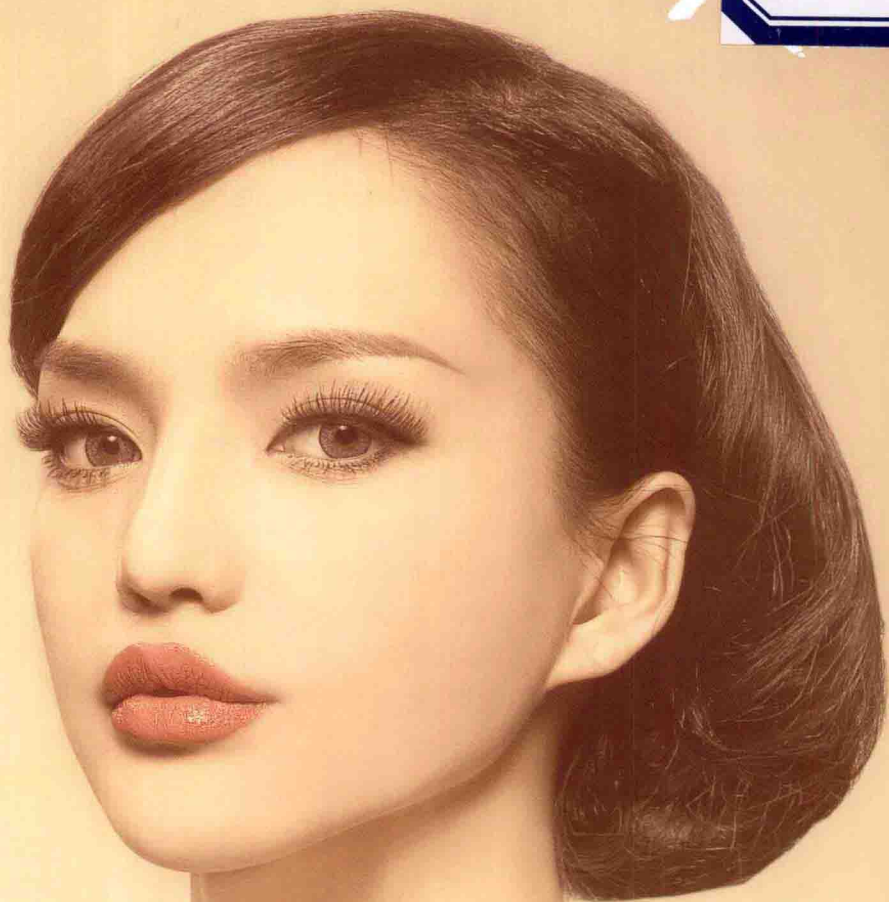
呈现高调的柔美画意 195

时装格调——在小景别场景中营造整体氛围，使杂乱成为统一 196

电影格调——以环境烘托人物，实现情景交融的情节性画面 198

中式格调——选取局部环境，突出主题元素，以点带面 201

两种怀旧风格外景照片的后期影调调整实例 202



人像摄影 (第1卷) 终极实战宝典

《人像摄影》杂志社 编著

人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影终极实战宝典. 第1卷 / 《人像摄影》杂志社编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-115-32365-1

I. ①人… II. ①人… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第133503号

内 容 提 要

《人像摄影》杂志是国内影响力最大, 发行量最大的人像摄影期刊, 已经创刊30年。本书集中了该杂志近年来“摄影实战”栏目的优秀稿件, 经过精心遴选加工, 为读者奉献了一个人像摄影实战的饕餮盛宴, 本书的作者多为国内知名的优秀人像摄影师, 他们的实战经验丰富, 讲解生动, 他们的作品更是不可多得的来自商业影楼一线的实战案例。本书不仅详细讲述了器材的选择与使用技巧, 而且对于光影、构图、色彩等基础技术技巧都进行了深入浅出的细致讲解, 特别是情境篇, 本书以不同情境、不同风格主题分别进行讲解, 为商业影楼摄影师以及热衷进行主题创作的摄影爱好者解开其中的技术秘密。

本书适合商业人像摄影师以及人像摄影爱好者进行学习参考。

-
- ◆ 编 著 《人像摄影》杂志社
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 598千字 2013年7月第1版
印数: 1-5000册 2013年7月北京第1次印刷
-

定价: 88.00元

读者服务热线: (010)67132786 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

《人像摄影》杂志是一份为中国人像摄影从业者和摄影爱好者服务的专业摄影期刊，自1983年创刊以来，一直以做中国最专业、最实用的摄影杂志为目标，多年来刊载了大量高水准的人像摄影作品，为职业摄影者和爱好者提供了及时、专业、实用的技术支持，30年来，《人像摄影》杂志见证了中国人像摄影领域的沧桑巨变。

值此《人像摄影》创刊30周年之际，我们将《人像摄影》杂志的重点栏目——“摄影实战”近年来刊发的优秀稿件进行编辑整理，将其分为光影篇、情境篇、创意篇、妆容篇、经营篇等五大篇章单独出版，奉献给读者。

本书分为两卷出版，第1卷包含人像摄影专业器材的选择与使用，人像摄影的基础技术——用光、构图和色彩，以及不同风格，不同环境人像写真与婚纱的实拍技巧。第2卷包含了不同创意风格，不同妆容风格，以及商业摄影中新增加的拍摄项目的实战拍摄技巧。这两卷书中的作者都是活跃在国内商业人像摄影一线的优秀摄影师，他们的实拍经验一定会令读者顿开茅塞，受益良多。

《人像摄影》创刊30年来，一直得到读者的支持与厚爱，在此向多年来关心支持《人像摄影》杂志的广大读者表示衷心的感谢！在本书的编辑过程中，得到人民邮电出版社的大力支持，在此也表示感谢！同时，对书中编入的稿件的作者、模特、造型师以及其他相关人员也一并表示感谢！

《人像摄影》杂志社



1 目录

光影篇

外景人像摄影中器材的运用 012

摄影器材的选择 012

机身的选择 012

镜头的选择 012

镜头的运用 013

广角镜头的运用 013

长焦镜头的运用 016

中焦镜头的运用 018

定焦与变焦的抉择 018

用于补光的器材 019

摄影包的选择 019

极致口径的魅力 020

室内的自然光拍摄 021

85mm 室内拍摄游刃有余 021

前景虚化突出人物 023

横竖构图的变换 025

弱光拍摄 026

荧光灯下的特写拍摄 029

外景拍摄 030

全开光圈避免正面拍摄 030

拍摄不同景别的照片 030

通过调整模特站位控制画面景深 032

借助场景中的物体辅助构图 033

用连拍捕捉动态，用单色照片风格直出黑白照片 034

尽量多变换角度 035

外景拍摄中中长焦镜头的应用 036

中长焦镜头的成像 037

变形小 037

视角窄 038

透视弱 038

景深浅 039

摄距远 040

中长焦镜头的构图 042

明确主题，虚实有道 042

避免过度压缩背景	044
增强透视效果	044
画面结构要稳重	045
紧凑的画面需要“透气”	047
中长焦镜头拍摄的用光思路	048

外景拍摄中广角镜头的应用 054

广角镜头的特点	054
拍摄的光线处理	059
把握整体基调	059
用好自然光	060
灵活使用闪光灯	062
拍摄的构图要求	064
背景简洁	064
强调线条	065
结构完整	065
视觉焦点	066
表现天空	068
色彩对比	068
改变视角	069

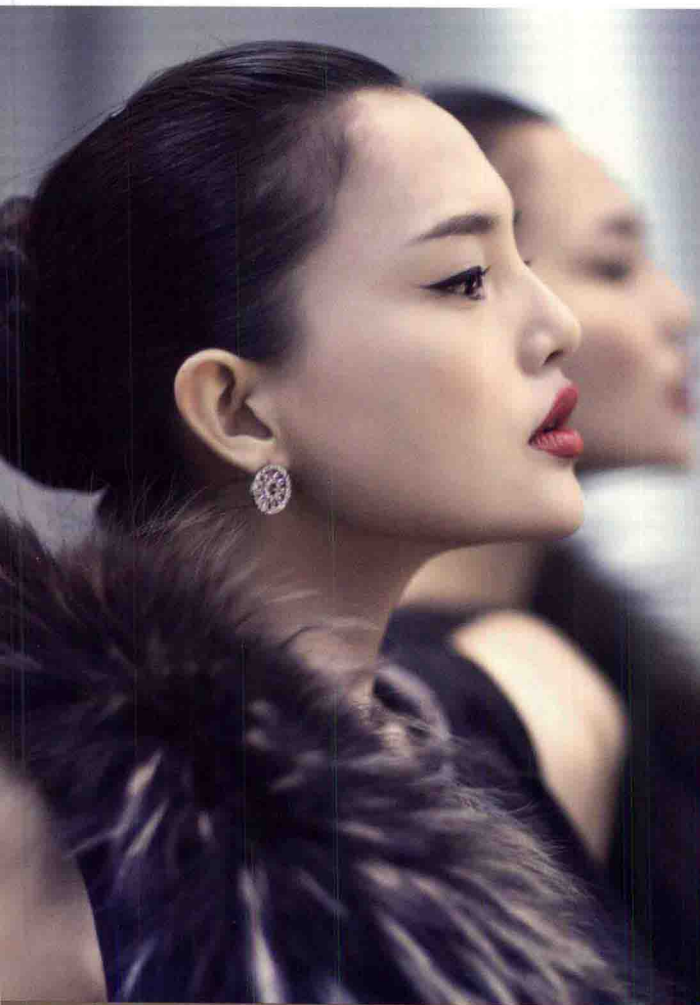
夸大前景	070
------------	-----

玩转外拍灯：抓住激情闪亮的瞬间 072

6个指标选好外拍灯	073
价格	073
携带	073
操控	073
功率	073
耐用	073
质量	073
4种方法用好外拍灯	074
方法 1：单灯的运用	075
方法 2：双灯的运用	076
方法 3：3 灯的运用	077
方法 4：5 支灯以上的运用	078

风景人像拍摄三要素 080

场景——把握环境的典型特点	081
荒凉沙漠	081
高山麦场	082



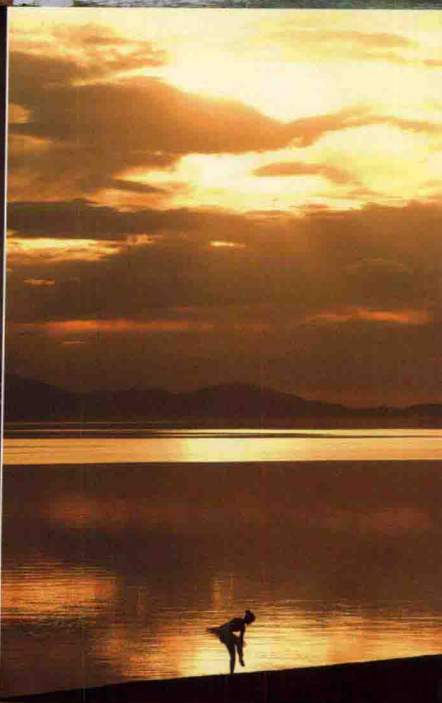
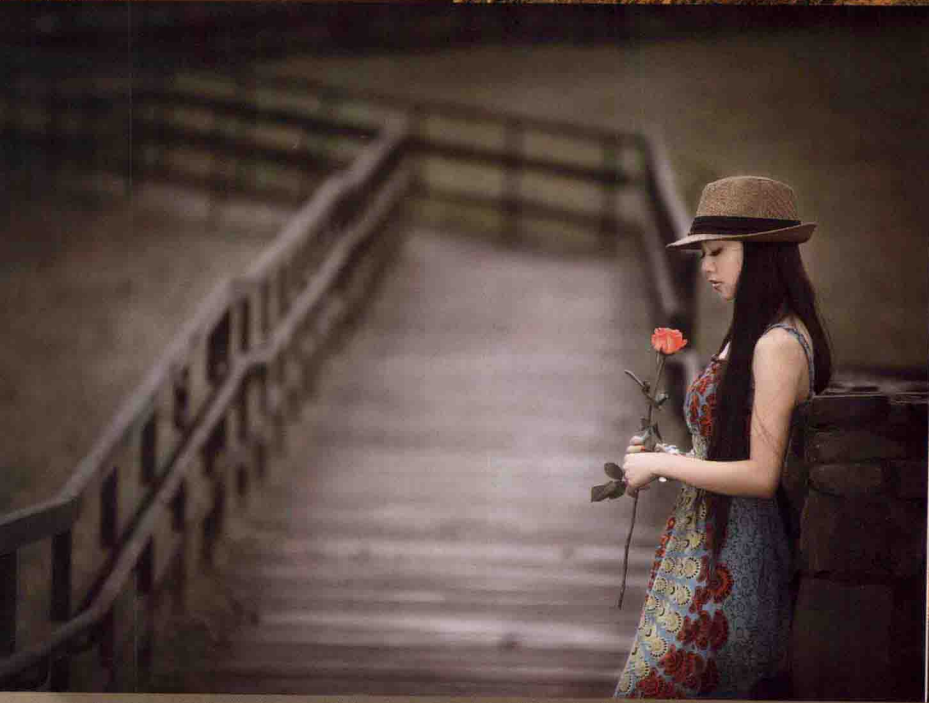
人物——规划恰当位置与比例	084
黄金分割点和趣味中心	084
地平线的摆放	086
1/3 构图让画面更稳定	086
人物靠近中心可避免变形	087
光线——把握不同光影效果	088
顺光（前侧光）	088
侧光、侧逆光	089
顶光	089
外景人像摄影的构图思路	090
构图实现“三突出”	090
突出主题，贯彻摄影师的创作思路	090
突出主体，并与环境形成呼应	090
突出作品的形式美与艺术感	091
几种常见的构图方式	091
对角线构图	091
黄金分割构图	092
框架式构图	093
对称式构图	093

利用视觉元素强调构图	094
利用视觉透视	094
利用景深	094
利用光影	095
利用色彩	095
利用动态	095
构图时应注意的问题	095
给画面留有呼吸空间	095
横幅构图更有空间感	095
组图应强调视点的变化	095
尝试打破规矩的构图法	095

花园实景的拍摄 096

花园实景简介	096
花园实景拍摄要点	096
搭建花园实景	097
整体设计思路	097
风格类型	097

外景人像摄影用光思路 104





自然光的特点及运用 104

阳光天气 105

多云和阴天 107

一天中色温的变化 108

灵活运用补光 108

拍摄阳光满溢的青春外景人像 114

逆光最有效 115

补光很重要 116

场景要有“型” 116

“坏天气”有味道 117

拍摄示例 118

7月淡淡的优雅画意 118

8月阳光的青春气息 120

10月温暖的浪漫情绪 122

11月雅致的时尚气质 125

拍摄浓郁暗调的外景人像 126

暗色调风格的技术要点 126

为拍摄定下基调 126

环境氛围烘托主体 127

全程对技术进行把握 127

后期调整达到创作目的 127

暗色调风格实拍案例 127

提亮人物，呈现天空中的丰富细节 128

提高拍摄角度，以大面积暗色植物为依托 129

逆光取景，呈现阳光四溢的梦幻情景 130

慢速拍摄，凝固幽暗神秘的环境色彩 131

选择深色背景，从平淡的散射光中提炼质感 132

在自然的画布上调出美丽色彩 136

拍摄示例 137

后期示例 139

“立锥之地”发现独特之美 140

写真篇 141

婚纱篇 144

在朴素中点缀艳丽，在平淡中寻求变化 148

拍摄示例 149

