



四季美女  
人像摄影

鱼住诚一 著 周桥 译

中国摄影出版社

# 四季美女人像摄影

鱼住诚一 著

周 桥 译

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

四季美女人像摄影 / (日) 鱼住诚一编著 ; 周桥译

— 北京 : 中国摄影出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-80236-861-3

I. ①四… II. ①鱼… ②周… III. ①女性—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第300818号

---

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2012-5657

UOZUNI PORIRAIT STYLE by UOZUMI SEIICHI

Copyright(C)2008 Seiichi Uozumi & GENKOSHA Co.,Ltd

All rights reserved.

Originally published in Japan by GENKOSHA Co.,Ltd,Tokyo.

书 名: 四季美女人像摄影

著 者: 鱼住诚一

译 者: 周 桥

责任编辑: 李姗姗

特邀编辑: 董淑芳

设 计: 衣 钊

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: [www.cpphbook.com](http://www.cpphbook.com)

邮箱: [office@cpphbook.com](mailto:office@cpphbook.com)

制 版: 北京杰诚雅创文化传播有限公司

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 16K (787mm×1092mm)

印 张: 8.25

字 数: 150千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-861-3

定 价: 48.00元

版权所有 侵权必究

模特：鹿谷弥生

相机：Canon EOS 5D；镜头：腾龙 SP AF28-75mm f/2.8 XR Di；光圈：f/3.5；快门速度：1/125s；感光度：ISO100；文件格式：RAW



# 四季美女人像摄影

## 序

我在编写这本《四季美女人像摄影》的过程中，常会想起“平常，鱼住在拍摄过程中都在想什么，是怎样考虑的？”等等的问题，我在书中毫无保留地都写了出来。因为是职业摄影师，也许用着和别人不一样的摄影器材，使用着特殊的摄影技巧……等等，大家都会有这样和那样的疑问，这些完全是不必要的，只要认真地读过这本书，在生活中找来具有同样条件的模特来拍摄，书中各种各样的技巧和技法就能够非常简单明了地理解和运用。在拍摄的时候，不加任何条件地把拍摄视线定为和大家的一样，而且拍摄主题一致，亲身体会四季变化之美丽，我花费了整整一年的时间才完成了这项任务。

众所周知，一年分春、夏、秋、冬四季。这本书不计成本，在一年的时间里把人物在季节中的变化拍摄出来，并且能够给大家做出示范。这样的做法，在迄今为止的摄影图书当中还是一种前所未有的大胆尝试。这本书也是我在这一年之中，通过对四季的感受，总结出最能表现少女美姿的拍摄时间和环境，展现给大家的成果。请大家细心品味四季的色彩变化和清新的大自然氛围。

而且，这次还加上了读者们特别想知道的“美姿图”，里面的内容也都是从来没有公开过的资料，书中还运用了图例和文字来进行深入浅出的详细说明。希望大家能够仔细阅读之后用心去感受，并且融会贯通。尤其是对于那些以前就有许多人像摄影的拍摄经验，而近年来改为数码摄影以后又比较因循守旧的人们，本书当中还是有许多的亮点供你参考和借鉴。

另外，这本书的内容里又多了一种崭新而大胆的尝试，就是在书中开辟了摄影师和后期修图师联手创作的页面。后期修图师这种职业实际上和创作者具有相同的地位。我也是在拍摄前的讨论中就与修图师进行沟通，拍摄过程中也是不断地进行协调，结果才学到了很多以前没有注意到的小细节。所以说，摄影并不是单纯地拿起相机来拍照就好了。特别是现在数码时代的到来，最后的修图技巧也非常的重要。有关这些技巧也都一一罗列在这本美女人像的摄影书里了。

请大家务必不厌其烦地重复多阅读几遍。书中丰富的内容，将让您的摄影技巧有大幅提高，一生受用不尽。最后，诚心希望本书可以让各位的摄影技巧更上一层楼。

鱼住诚一



对页照片的拍摄现场是一间旧的淋浴室，夏日的强光环绕四周，光线显得十分明媚。在这样的环境下，拍摄这位少女伫立在淋浴间里的镜头。

# 目录 CONTENTS

四季美女人像摄影

## 005 第一章

四季写真馆

006 春之媚

011 夏之魅

019 秋之韵

025 冬之味

031 四季美女人像摄影现场解说

036 四季美女人像摄影

038 NOTE & DATA 摄影记录 & 数据

## 043 第二章

泳装人像的摄影技巧

## 059 第三章

休闲约会旅行中的人像摄影

## 067 第四章

器材分类 鱼住风格的灯光技巧内容大公开

## 079 第五章

使用 Photoshop 能够拥有最完美的后期制作 & 打印的技巧

## 110 第六章

问一问鱼住, 听听他的解释! 人像摄影中常见问题

## 121 第七章

摄影器材大揭秘! 人像摄影拍摄流程 & 摄影器材及附件

# 四季美女人像摄影

鱼住诚一 著

周 桥 译

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

模特：鹿谷弥生

相机：Canon EOS 5D；镜头：腾龙 SP AF28-75mm f/2.8 XR Di；光圈：f/3.5；快门速度：1/125s；感光度：ISO100；文件格式：RAW





# 四季美女人像摄影

## 序

我在编写这本《四季美女人像摄影》的过程中，常会想起“平常，鱼住在拍摄过程中都在想什么，是怎样考虑的？”等等的问题，我在书中毫无保留地都写了出来。因为是职业摄影师，也许用着和别人不一样的摄影器材，使用着特殊的摄影技巧……等等，大家都会有这样和那样的疑问，这些完全是不必要的，只要认真地读过这本书，在生活中找来具有同样条件的模特来拍摄，书中各种各样的技巧和技法就能够非常简单明了地理解和运用。在拍摄的时候，不加任何条件地把拍摄视线定为和大家的一样，而且拍摄主题一致，亲身体会四季变化之美丽，我花费了整整一年的时间才完成了这项任务。

众所周知，一年分春、夏、秋、冬四季。这本书不计成本，在一年的时间里把人物在季节中的变化拍摄出来，并且能够给大家做出示范。这样的做法，在迄今为止的摄影图书当中还是一种前所未有的大胆尝试。这本书也是我在这一年之中，通过对四季的感受，总结出最能表现少女美姿的拍摄时间和环境，展现给大家的成果。请大家细心品味四季的色彩变化和清新的大自然氛围。

而且，这次还加上了读者们特别想知道的“美姿图”，里面的内容也都是从来没有公开过的资料，书中还运用了图例和文字来进行深入浅出的详细说明。希望大家能够仔细阅读之后用心去感受，并且融会贯通。尤其是对于那些以前就有许多人像摄影的拍摄经验，而近年来改为数码摄影以后又比较因循守旧的人们，本书当中还是有许多的亮点供你参考和借鉴。

另外，这本书的内容里又多了一种崭新而大胆的尝试，就是在书中开辟了摄影师和后期修图师联手创作的页面。后期修图师这种职业实际上和创作者具有相同的地位。我也是在拍摄前的讨论中就和修图师进行沟通，拍摄过程中也是不断地进行协调，结果才学到了很多以前没有注意到的小细节。所以说，摄影并不是单纯地拿起相机来拍照就好了。特别是现在数码时代的到来，最后的修图技巧也非常的重要。有关这些技巧也都一一罗列在这本美女人像的摄影书里了。

请大家务必不厌其烦地重复多阅读几遍。书中丰富的内容，将让您的摄影技巧有大幅提高，一生受用不尽。最后，诚心希望本书可以让各位的摄影技巧更上一层楼。

鱼住诚一



对页照片的拍摄现场是一间旧的淋浴室，夏日的强光环绕四周，光线显得十分明媚。在这样的环境下，拍摄这位少女伫立在淋浴间里的镜头。

# 目录 CONTENTS

四季美女人像摄影

## 005 第一章

四季写真馆

006 春之媚

011 夏之魅

019 秋之韵

025 冬之味

031 四季美女人像摄影现场解说

036 四季美女人像摄影

038 NOTE & DATA 摄影记录 & 数据

## 043 第二章

泳装人像的摄影技巧

## 059 第三章

休闲约会旅行中的人像摄影

## 067 第四章

器材分类 鱼住风格的灯光技巧内容大公开

## 079 第五章

使用 Photoshop 能够拥有最完美的后期制作 & 打印的技巧

## 110 第六章

问一问鱼住，听听他的解释！人像摄影中常见问题

## 121 第七章

摄影器材大揭秘！人像摄影拍摄流程 & 摄影器材及附件



第一章  
四季写真馆

新宿区西新宿2-11

春之媚  
妹尾友里江











妹尾友里江

出生年月：1987年6月6日

出生地：日本冈山县

三围及身高：B78 W58 H86 T167

特长：钢琴，长号，运动

兴趣：看电影，涂鸦

个人主页：<http://ameblo.jp/senoo-yurie/>





夏之魅  
鹿谷弥生