

全面 专业 经典 厚重 艺术 超值
一部关于美女人像摄影的完全学习宝典



数码创意 编著

不可不知的 美女人像摄影技巧

美 女 人 像 摄 影 就 这 么 简 单

提升创意 | 年度选书 NO.1

浙江摄影出版社

014014449

J413
70



不可不知的 美女人像摄影技巧

美女人像摄影就这么简单

提升创意 | 年度选书 **NO.1**

数码创意 编著



J413
70



北航

C1701474

浙江摄影出版社

责任编辑 夏 晓
装帧设计 数码创意
责任校对 程翠华
责任印制 朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的美女人像摄影技巧 / 数码创意编著. —
杭州 : 浙江摄影出版社, 2014. 1
(绝对0基础)
ISBN 978-7-5514-0567-6

I. ①不… II. ①数… 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(2013)第309675号

绝对0基础

不可不知的美女人像摄影技巧

数码创意 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址: 杭州体育场路347号

邮编: 310006

电话: 0571-85159646 85159574 85170614

网址: www.photo.zjcb.com

经 销: 全国新华书店

制 版: 杭州美虹电脑设计有限公司

印 刷: 浙江影天印业有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 12

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0567-6

定 价: 49.00元

前言

PREFACE



现如今，美女人像摄影是最受欢迎的摄影题材之一，养眼的人像照片可以让观者感受到摄影的无穷魅力。

人像从来都是摄影师的宠儿，因此人像摄影的受欢迎程度让人叹为观止。虽然数码相机的普及让拍摄人像照片变得简单起来，无论是专业摄影师还是新手，拿起相机就可以拍一张，但往往只能说是记录，并不能拍摄出有特色、高水平的人像摄影作品。

本书竭尽所能避免使用复杂的摄影专业术语，力求使读者在阅读本书的同时实际感受到拍摄过程，进而更好地掌握美女人像摄影原理及创作技巧。同时本书为广大读者准备了大量精美的图片实例，每一页都有人像图片和图注说明。从不同拍摄类型入手，根据读者不同需求，细致地讲解如何拍摄人像，还包括室内人像摄影用光、机位、景别、构图等多个方面的讲述，使读者在欣赏作品的同时得到更多相关知识及经验的积累。

我们希望广大读者通过阅读本书，提高自己对人像拍摄的技巧，拍摄出优秀的美女人像照片。

目录

CONTENTS

PART 01

选择理想的人像拍摄器材

怎样挑选数码相机才给力	002
选择相机需要考虑的因素	002
轻巧时尚的便携式数码相机	004
感受数码单反相机的魅力	005
拍摄人像的镜头选择	007
广角镜头拍摄视觉效果强烈的人像	007
长焦距镜头“远摄”人像的魅力	008
中焦距定焦镜头彰显人物自然美	010
用附件为照片增色	012
反光板	012
补光利器闪光灯	013
竖拍手柄	014
三脚架	015

PART 02

拍摄人像必知的基本技巧

快速成为构图高手的技巧	018
利用简化形式突出人物主体	018
人像摄影常见的构图形式	019
利用不同景别拍摄人像	029
全身照展现人物婀娜多姿的身材	029
七分照尽显人物肢体语言	031
半身照突出人物面部表情	032
大头照展现人物脸部特点	033
灵活选择拍摄角度	033
平角度拍摄甜美人像	033
高角度俯拍空间感强烈的人像	034
低角度仰拍“高大”的人像	035
善用光线营造气氛	036
光源的种类	036
直射光和漫射光	037
准备把握光线的方向	039



PART 03

轻松掌握摆姿技巧

沟通是成功拍摄人像的第一步	046
成功沟通的秘诀	046
洞察美女的独特气质	048
让美女知道摄影师的想法	050
利用化妆与造型突出人物性格	050
化妆可表现人物的性感、妖艳	050
服饰的选择与搭配凸显模特整体气质	053
造型完美——塑造人物外部形象	054
令人物在镜头下变得更美的诀窍	055
重心需处理得当	055
以腰为轴心转动身体展现线条	056
挺胸收腹，提升人物气质	058
重视眼神的刻画	059
捕捉人物的神态特征	060
掌握各种美姿拍摄技巧	061
上半身微前倾使人物更加性感	062
注入动人的表情为美丽加分	063
避免呆板立正的拍摄姿态	064
美姿的设计顺序及要领	071
从脚摆起，由下向上设计美姿	071
腿部美姿拍摄技巧	074
腰胯美姿拍摄技巧	075
肩部美姿拍摄技巧	077
颈部美姿拍摄技巧	079
头部美姿拍摄技巧	080
手和手臂拍摄技巧	083



PART 04

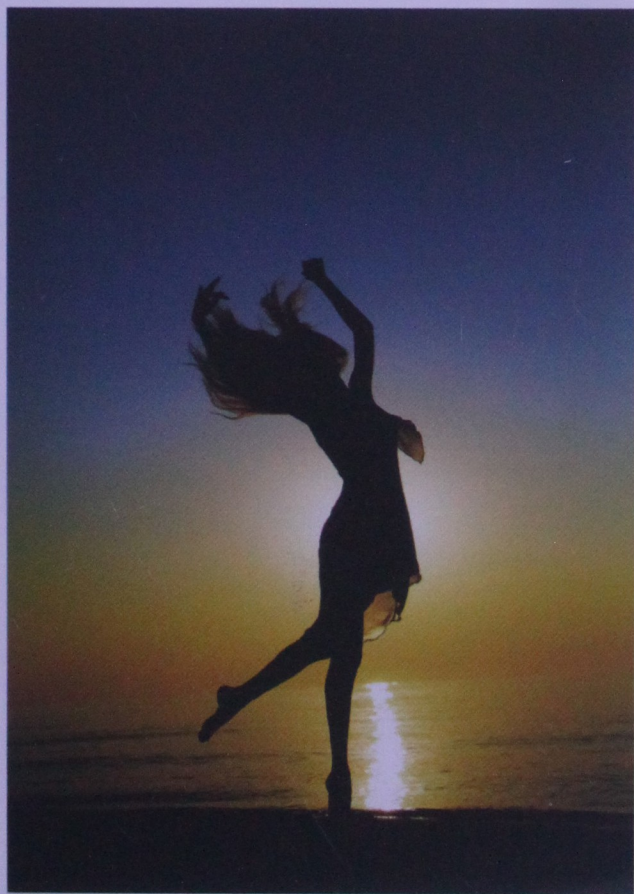
如何让照片中的人物靓起来

怎样拍摄才能使人物更加漂亮	088
让模特“完美无瑕”的秘诀	088
善于利用漂亮场景烘托人像	094
压低取景角度，获得更好的立体感	097
抓拍人物性感的一面	098
使用RAW格式增加画面层次和细节	099
巧妙营造画面气氛	100
呈现无拘无束的动感画面	100
利用色彩营造别样气氛	101
利用留白营造画面意境	103
抓拍人物精彩的瞬间	106
善于利用道具表现人物	108
如何自然流露出人物美的气质	109
追求情绪的表达	109
注重刻画眼神	111
重视人物飘逸秀发的刻画	114
融入情节，做个“有故事的人”	115

PART 05

外景美女人像的拍摄技巧

不同天气下的拍摄技巧.....	118
晴天适合展现靓丽人像	118
阴天适合展现柔美人像	121
雨天适合表现个性人像	124
雾天适合表现人物的朦胧美	126
一天中不可错过的好光线	128
清晨时分凸显清爽的人像	128
落日时分展现温暖的氛围	129
夜色彰显画面神秘感	133
阳光满溢的外景青春人像	139
拍摄四季人像	139
通过镜头写意青春	142
选择在公园拍摄清新自然的人像	146
都市街头展现另类人像	149
让人物融入大自然	153



PART 06

室内美女人像的拍摄技巧

揭开摄影棚的神秘面纱.....	156
了解影棚内的设备	156
影棚测光与闪光操作技巧	160
利用硬光和软光营造不同的画面效果 ...	163
影棚主要光线类型与应用	164
不同影调的控制与把握	168
车展人像摄影技巧	172
如何拍摄私房照	176
怎样展现睡美人的魅力	180
如何在酒吧捕捉销魂一刻	183



PART 1



选择理想的人像拍摄器材

养眼的人像照片可以让人感受到摄影的无穷魅力。当你将使用相机变成了一种习惯，手中的器材好像是你身体不可分割的一部分时，相信你也能拍摄出精美、漂亮的美女照片。你是否已经迫不及待了？好吧，现在让我们了解适合拍摄人像的器材，并开始人像摄影之旅吧！

怎样挑选数码相机才给力

随着数码技术的飞速发展，数码相机的品质在不断提高，人们纷纷加入数码摄影一族。新品相机的功能也日益强大，足以满足人像摄影的各种拍摄要求。那么如何挑选适合拍摄人像的数码相机呢？在选购相机时，需要注意哪些技术指标呢？下面我们就对此进行介绍。

选择相机需要考虑的因素

像素

不管是哪种数码相机，都离不开感光元件。而不管哪一种感光元件，都是由一个个像素组成的，一个传感器上会排列上百万个甚至上千万个光敏元件，每个光敏元件又包含一个光电二极管和相关的电路。一个光敏元件就是我们所说的一个像素，它是数码图像中的最小单位。像素越大，图像的面积越大。像素的多少，决定着图像的锐度和清晰度。

在选购相机时，一定要注意总像素和有效像素的区别。总像素指的是感光元件的最大像素，是经过差值运算后获得的。而有效像素则不同，有效像素是指真正参与感光成像的像素值。在购买时，通常会看到商家标榜“最大像素达到XXX”和“有效像素达到XXX”，此时一定要擦亮眼睛，注重看有效像素是多少，有效像素的数值才是决定图片质量的关键。



▲ 像素的多少影响着画面的成像质量

光圈：f/1.2 快门速度：1/320s 感光度：ISO 100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0

拍摄速度

当拍摄人物的运动场面时，拍摄速度就显得尤为重要，其中对焦速度和快门速度特别重要，适合人像拍摄的数码相机必定在这些方面需要有相当不错的表现。

连拍张数

连拍虽然在人像拍摄中所起的作用不如在体育摄影中那么重要，但有时候为了捕捉一些精彩的瞬间，连拍功能必不可少。高速连拍可以让摄影者不间断地拍摄多张照片，抓拍到人物的不同神态，从中挑选出最好的一张。值得注意的是，最多连拍张数是由相机和存储卡读取速度共同决定的。



▲ 使用连拍功能能充分捕捉到美女不同的表情，再从中选出效果最好的一张

点测光功能

在人像摄影中，我们通常会以人物的脸部为测光点进行测光，因此，具备点测光功能的数码相机可以更精确地控制曝光。



▲ 拥有点测光功能，可以更精确地控制曝光

〔 光圈：f/2.8 快门速度：1/1250s 感光度：ISO 100 〕

〔 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0 〕

轻巧时尚的便携式数码相机

便携式相机又称为卡片式相机，因其外形轻薄就像卡片一样可以放进衣服的口袋而得名。卡片相机机身小巧，携带方便，操作相对简单，能够满足日常简单人像题材的拍摄。这种相机配有内置闪光灯和基本的光学取景器或者液晶显示屏，可以满足普通消费者的拍摄需要，几乎所有人都可以轻松操作。



佳能 IXUS100 IS 便携式数码相机

卡片相机都配备有全自动挡，性能较好的型号还兼带有手动功能，以便摄影者扩展摄影技能。但它的缺点就是镜头的变焦比较小，拍摄范围受到限制，快门时滞较长，且控制景深的能力一般。然而，卡片机还是以其娇小的身形与时尚的外表赢得了很多人的青睐。



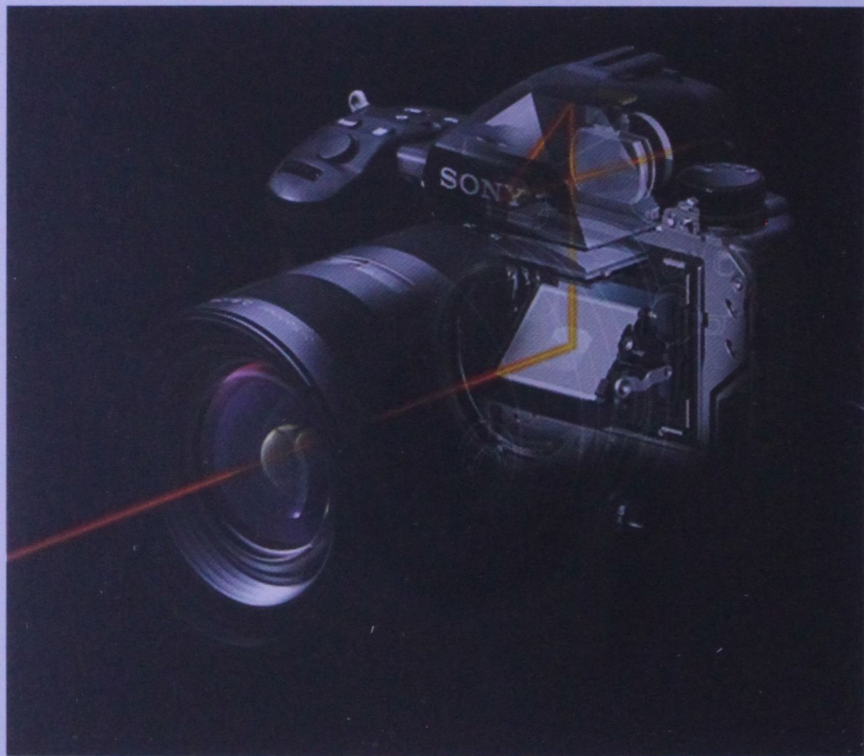
▲ 外观时尚的便携式数码相机，只要运用得当，也能很好地满足日常拍摄的需要

「 光圈：f/3.5 快门速度：1/400s 感光度：ISO 100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0 」

感受数码单反相机的魅力

数码单反相机将现代数码技术和传统单镜头反光相机的优势有机地结合在一起，它通过镜头将景物反射到取景器中，当按下快门，镜片翻起，快门打开，感光元件感光，经过一系列处理后，最终形成图像。摄影者利用位于相机背后的光学取景器或LCD屏幕进行取景，通过安装在相机前端的镜头所提供的视觉角度大小进行拍摄。

数码单反相机具有便携式数码相机无可比拟的成像质量和强大的操作性能等优势。其像素一般在800万到2000多万之间，甚至更高，最重要的是数码单反相机使用了大面积感光元件，而感光元件的面积决定了数码相机的成像质量，感光元件的面积越大，成像质量相对就越高。数码单反相机的感光元件的尺寸要远远大于便携式数码相机，其像素数要高于便携式数码相机，这使得数



数码单反相机的工作原理

码单反相机的成像质量明显高于便携式数码相机，影像的细节和层次非常丰富，色彩也更加逼真。



Canon EOS 5D

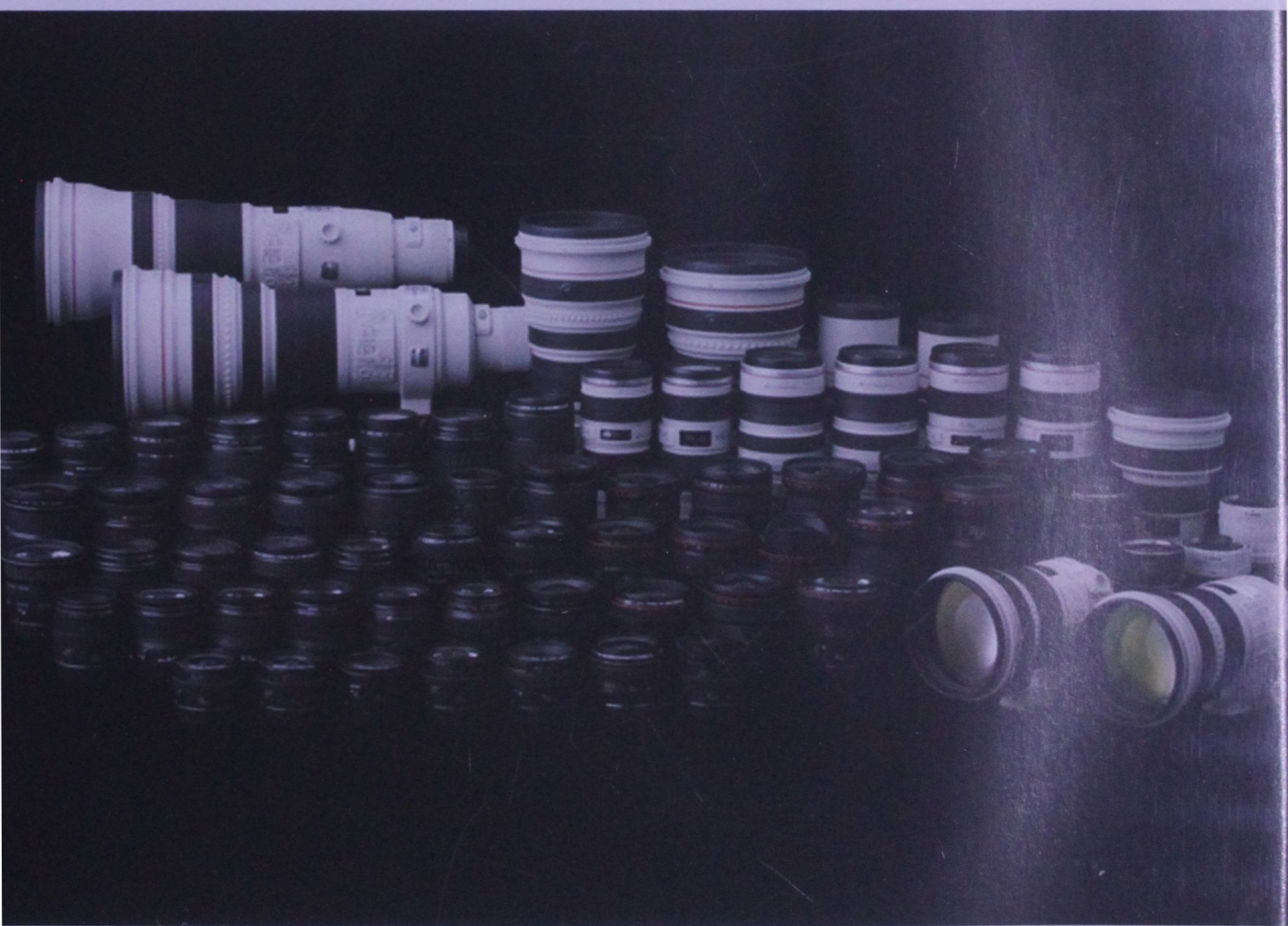
SONY α900

Nikon D700

常见的数码单反相机品牌与机型

数码单反相机不仅拥有和便携式数码相机一样方便简单的全自动模式，还有各种半自动拍摄模式和全手动拍摄模式，摄影者可以根据自己的需要和拍摄环境的需求更改光圈值、快门速度、测光模式、白平衡、曝光补偿等设置，实现创作愿望。

另外，数码单反相机拥有比较完整的光学镜头群，可随意更换镜头，从而获得更多的拍摄效果。数码单反相机不仅有着庞大的镜头群，还拥有非常广泛的附件，有了这些附件的支持，数码单反相机可以发挥更大的作用，并且可以适应更复杂的环境，例如外置闪光灯、电池手柄、定时遥控器等。丰富的附件使数码单反相机可以满足各种特殊的拍摄需求，而便携式数码相机可供选择的附件极少，无法与数码单反相机相提并论。



▲ 数码单反相机拥有丰富的镜头群，能够满足不同的拍摄需求

总之，数码单反相机的各种优越性非常明显，充分发挥它的作用，拍摄出更多更好的照片，这是便携式数码相机远不能及的。因此数码单反相机得到了摄影者的普遍青睐，可以说，它是摄影者拍摄人像的不二选择。



▲ 数码单反相机是人像摄影的最佳选择

光圈: f/2.8 快门速度: 1/200s 感光度: ISO 100 曝光模式: 光圈优先 曝光补偿: 0

拍摄人像的镜头选择

数码摄影阵容强大的镜头群，使拍摄变得更加灵活多变，这也正是数码摄影的乐趣所在。拍摄时，我们一般会使用广角镜头、长焦镜头、中焦镜头等，这些镜头各自有不同的焦段和视觉效果。对于人像摄影来说，镜头的作用是至关重要的。摄影师必须先了解镜头，才能针对不同的拍摄主题选择合适的镜头，从而达到最佳的拍摄效果。

广角镜头拍摄视觉效果强烈的人像

广角镜头的视角广泛，它能够摄取的范围比较大，因此，使用广角镜头能够在有限的距离和空间内摄入更多的景物。另外，广角镜头的透视性很强，能使所拍摄的画面呈现出很强烈的视觉效果。

传统的人像写真很少用到广角镜头，因其夸张的视角不易控制，很容易造成人物肢体的变形，掌握起来有一定的难度。但是现在很多摄影师都会选择使用广角镜头来塑造出夸张、充满个性的人物。因此只要善于利用，广角镜头也能够拍摄出优秀的人像作品。



佳能16~35mm广角镜头

广角镜头对于营造人像作品中的画面气氛也有强烈的效果，那种视觉上的张力，能迅速地感染观者的情绪。

广角镜头产生出一种夸张的视觉效果，近大远小的透视关系非常明显，摄影者可以利用这种夸张的特点制造富有冲击力的效果。取景构图时可以利用广角镜头的变形特性从低角度仰拍，使人物显得更加高挑、腿部显得更加修长；同样利用广角镜头进行俯拍，也能得到比较特别的视觉效果。

现在十分流行使用广角镜头拍摄环境人像照片，其重要原因是许多人像照片需要环境气氛来烘托，利用视觉张力来表现环境，合理运用广角镜头可以使画面极富个性。



▲ 广角镜头可以在突出人物的同时表现宽阔的场景，使照片的立体感和空间感更强

「光圈：f/13 快门速度：1/50s 感光度：ISO 100」
「曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0」

长焦距镜头“远摄”人像的魅力

使用长焦距镜头结合大光圈拍摄人像，可以获得较小的景深，形成梦幻般的效果。因为焦距较长，景深较小，可以让远处的人物保持较大比例。同时，前景、人物和背景由于长焦距的压缩感而显得距离很近，有浑然一体之感。



佳能70~200mm长焦距镜头

长焦距镜头的成像特征是，景深小，使主体更加清晰、突出，不会受到纷乱背景的干扰，有利于摄取虚实结合的影像；视角小，能远距离摄取景物的较大影像且不易干扰被摄对象，使画面显得简单明了。

长焦距镜头还能使纵深景物近大远小的比例缩小，使前后景物在画面中表现紧凑，压缩了画面透视的纵深感。长焦距镜头所摄取的影像畸变小，对人物局部进行特写时不会产生变形。

用长焦距镜头拍摄的画面给人自然舒缓的感觉，其压缩纵向物体的特性能够把人物“融”入背景，获取的画面具有强烈的观赏性，尤其适合表现唯美、抒情的人像作品。



▲ 使用长焦距镜头能将背景完美地虚化，有种如梦似幻的童话世界般的感觉

「 光圈：f/2.8 快门速度：1/160s 感光度：ISO 100
曝光模式：光圈优先 曝光补偿：0 」

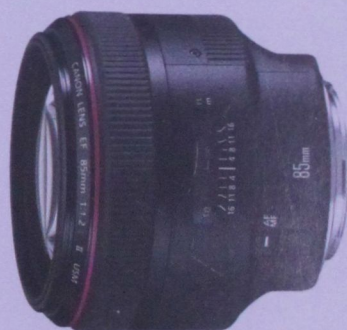
中焦距定焦镜头彰显人物自然美

中焦距定焦镜头的工作距离、变形控制以及景深范围都适合拍摄人像写真。中焦距定焦镜头适合表现一种“叙事性”的画面，以自然的效果获得观看者的心理认同。另外，中焦距定焦镜头拥有所有镜头中最为出色的成像质量和最大的光

圈设定，完美的背景虚化效果是它最大的优势。美观的散焦效果也是中焦距镜头的一大亮点，它能带来如幻似真的超现实视觉效果。最具代表性的就是50毫米和85毫米中焦距定焦镜头，它们有两个明显的特征：自然透视感与超大的光圈。



佳能50mm定焦镜头



佳能85mm定焦镜头



▲ 利用大光圈形成的极小景深来表现画面的空间感

光圈: f/1.6 快门速度: 1/20s 感光度: ISO 100 曝光模式: 光圈优先 曝光补偿: 0