

youth appearance

青春模样

Portrait Photography
and Post-Processing Tutorial

人像摄影与后期处理 技法揭秘

▼ 后期处理源文件下载

Funzi 编著



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

youth appearance

青春模样

Portrait Photography
and Post-Processing Tutorial

人像摄影与后期处理
技法揭秘

Funzi 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

青春模样：人像摄影与后期处理技法揭秘 / Funzi
编著. — 北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-49997-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第275997号

内 容 提 要

本书将摄影技巧与后期处理知识相结合，分为6章进行讲解。第1章讲解了人像摄影三要素，即天气与环境、场景与背景、服装与造型；第2~4章分别讲解了人像摄影的构图技巧、人像摄影的光线运用、拍摄技巧的综合运用；第5章通过6个案例讲解了人像拍摄的过程，每一个案例围绕前期构思、拍摄准备、拍摄过程及后期处理展开；第6章讲解了人像摄影的后期处理技术。本书对人像摄影的核心知识与技巧进行了全面归纳与精准提炼，并就其中的每个案例进行了通俗易懂、详细透彻的讲解，让读者能够更准确、更直观地掌握人像摄影的原理，进而逐步建立一套属于自己的观察和表现方法，为掌握更高级的人像摄影技术打下坚实的基础。

本书适合专业人像摄影师、摄影爱好者阅读与学习，也可作为摄影培训机构的参考书。

◆ 编 著 Funzi

责任编辑 赵 迟

责任印制 陈 犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/16

印张：12

字数：453千字 2019年2月第1版

印数：1—2500册 2019年2月北京第1次印刷

定价：89.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

Chapter 01



重新定义人像摄影三要素 13

1.1 天气与环境 14

1.1.1 阴天也要好好利用 14

1.1.2 通透的晴天 16

1.1.3 傍晚与晚霞 17

1.1.4 夜晚与路灯 18

1.1.5 雨雾天气 19

1.2 场景与背景 20

1.2.1 咖啡室 20

1.2.2 废墟 21

1.2.3 天台与天空 22

1.2.4 文艺的乡野 24

1.2.5 溪流与海边 25

1.3 服装与造型 26

1.3.1 文艺风 27

1.3.2 小清新 28

1.3.3 田园风 30

1.3.4 森系风 32

1.3.5 民族风 34

1.3.6 其他创意风 36

Chapter 02



寻找构图的美 39

2.1 一张好照片的诠释 40

2.1.1 定义照片的边框 40

2.1.2 使主体鲜明 41

2.1.3 主体一定要居中才能突出吗? 42

2.1.4 几种常规构图 44

2.2 构图进阶——平衡法则 47

2.2.1 相框里的重量 47

2.2.2 一个眼神 50

2.2.3 一个姿态 52

2.2.4 打破规则的极左与极右构图 53

2.2.5 心中有平衡 55

2.3 寻找视觉焦点 56

2.3.1 透视引导视觉 56

2.3.2 把视觉重心吸引到主体身上 58

2.3.3 景深与前景的联系和运用 59

2.3.4 在画框中寻找“画框” 61

2.3.5 利用光线突出人物 63

2.4 给人留下联想空间的构图技巧 ... 64

2.4.1 单一构图 64

2.4.2 局部捕捉 66

2.4.3 有意的失焦 67

2.5 换个角度看世界 68

2.5.1 一般视觉高度（半身/全身/特写） 68

2.5.2 特殊角度 70

Chapter 03



熟练地运用光线 73

3.1 光线的重要性 74

3.2 光的聚焦..... 76

3.2.1 使光线聚集于一点 76

3.2.2 光的硬度..... 77

3.2.3 柔和的自然光..... 78

3.3 色调的碰撞 79

3.3.1 冷暖色的碰撞..... 79

3.3.2 夺目的色彩 81

3.3.3 黑与白 83

3.4 自然光 84

3.4.1 自然光线拍摄技巧 84

3.4.2 设法寻找光源..... 86

3.5 简单其实也“不简单” 86

3.5.1 创造简单的光影背景..... 87

3.5.2 结合光线使画面更加恬静 88

3.6 弱光世界..... 90

3.6.1 在夜景中寻找光源 90

3.6.2 在室内寻找光源..... 92

3.6.3 在室内创造光源..... 95

3.6.4 我们都爱冷焰火 96

Chapter 04

拍摄技巧的综合运用..... 99

4.1 前景的运用秘诀..... 100

4.1.1 朦胧的美..... 100

4.1.2 透过玻璃的影像..... 101

4.2 坠落感创意拍摄..... 102

4.2.1 拍摄想法的构建与准备..... 102

4.2.2 坠落拍摄技巧分析..... 103

4.2.3 后期处理事半功倍..... 105

4.3 合理利用道具..... 107

4.3.1 道具是越多越好吗?..... 107

4.3.2 选择凸显主题的拍摄道具..... 108

4.3.3 烟饼也是一个好道具..... 109

4.4 创造可拍摄环境..... 110

4.4.1 环境与主题的结合..... 110

4.4.2 利用一切可以利用的资源..... 110

4.4.3 如何使人物融入当时的环境..... 112

4.5 边走边拍..... 114

4.5.1 边走边拍的前提条件..... 114

4.5.2 从走得慢开始..... 116

4.5.3 创意园里的拍摄..... 118

4.6 快速运动中的拍摄技巧..... 119

4.6.1 如何准确捕捉人物回头的一刻..... 119

4.6.2 奔跑中的拍摄..... 121

4.6.3 跳跃时的捕捉技巧..... 124

4.7 营造故事片..... 126

4.7.1 姿势引导的方法..... 126

4.7.2 欢乐情绪的传递..... 128

4.7.3 孤独感的情绪与摆姿的结合..... 130

4.7.4 文艺情怀的摆姿..... 131

4.8 拍立得也是个好工具..... 133

4.8.1 拍立得是什么..... 133

4.8.2 如何拍摄贴近生活的照片..... 133

4.8.3 如何转化为数码文档..... 134



Chapter 05

人像摄影实拍分享 139

5.1 校园里的小清新 140

5.1.1 前期构思 140

5.1.2 拍摄准备 141

5.1.3 拍摄过程 141

5.1.4 后期处理 146



5.2 边走边拍 148

5.2.1 前期构思 148

5.2.2 拍摄准备 148

5.2.3 拍摄过程 149

5.2.4 后期处理 154

5.3 马路夜景人像 156

5.3.1 前期构思 156

5.3.2 拍摄准备 157

5.3.3 拍摄过程 157

5.3.4 后期处理 160

5.4 我心中住着个男孩 161

5.4.1 前期构思 161

5.4.2 拍摄准备 162

5.4.3 拍摄过程 162

5.4.4 后期处理 165

5.5 戈壁人像 166

5.5.1 前期构思 167

5.5.2 拍摄准备 167

5.5.3 拍摄过程 168

5.5.4 后期处理 171

5.6 咖啡室里的文艺咖 173

5.6.1 前期构思 173

5.6.2 拍摄准备 174

5.6.3 拍摄过程 175

5.6.4 后期处理 180

Chapter 06

无后期不摄影 183

6.1 人像摄影修饰步骤 184

- 6.1.1 液化与皮肤修饰 184
- 6.1.2 清除障碍物 187
- 6.1.3 利用 Nik Software 滤镜适当添加细节 189
- 6.1.4 Photoshop 高反差锐化 191



6.2 利用 Photoshop 调色 193

- 6.2.1 复古色调的调色分享 193
- 6.2.2 文艺色调的调色分享 197
- 6.2.3 黑白照片只是黑白色这么简单吗? 200

6.3 局部调色秘技 204

- 6.3.1 快速选择需要的局部 204
- 6.3.2 利用“色彩范围”让天空更蓝 207
- 6.3.3 利用“画笔工具”使人物皮肤更加通透 209

6.4 打造朦胧美 211

- 6.4.1 利用 Nik Software 滤镜打造朦胧感 212
- 6.4.2 利用“高斯模糊”滤镜打造朦胧感 214

6.5 二次构图的重要性 217

- 6.5.1 照片的比例一定是 4:3 吗? 217
- 6.5.2 人物一定要完整才算好照片吗? 221
- 6.5.3 利用图片比例增强叙事感 223

6.6 后期合成的必要性 226

- 6.6.1 为照片添加多重曝光效果 226
- 6.6.2 为照片添加人工逆光 230

6.7 拼图 233

- 6.7.1 通过拼图增强故事的关联性 233
- 6.7.2 拼图练习 237

youth appearance

青春模样

Portrait Photography
and Post-Processing Tutorial

人像摄影与后期处理
技法揭秘

Funzi 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

青春模样：人像摄影与后期处理技法揭秘 / Funzi
编著. — 北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-49997-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第275997号

内 容 提 要

本书将摄影技巧与后期处理知识相结合，分为6章进行讲解。第1章讲解了人像摄影三要素，即天气与环境、场景与背景、服装与造型；第2~4章分别讲解了人像摄影的构图技巧、人像摄影的光线运用、拍摄技巧的综合运用；第5章通过6个案例讲解了人像拍摄的过程，每一个案例围绕前期构思、拍摄准备、拍摄过程及后期处理展开；第6章讲解了人像摄影的后期处理技术。本书对人像摄影的核心知识与技巧进行了全面归纳与精准提炼，并就其中的每个案例进行了通俗易懂、详细透彻的讲解，让读者能够更准确、更直观地掌握人像摄影的原理，进而逐步建立一套属于自己的观察和表现方法，为掌握更高级的人像摄影技术打下坚实的基础。

本书适合专业人像摄影师、摄影爱好者阅读与学习，也可作为摄影培训机构的参考书。

◆ 编 著 Funzi

责任编辑 赵 迟

责任印制 陈 犇

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/16

印张：12

字数：453千字 2019年2月第1版

印数：1—2500册 2019年2月北京第1次印刷

定价：89.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

序言

从我接触摄影到如今离不开它，已经差不多10年了。编写这本书的初衷是：我可以把自己一点一滴积累的经验记录下来并分享出去，让更多的摄影者少走弯路。因为我也曾经迷茫过。

写作其实是一个总结的过程，等你写完之后就知道自己究竟拥有了多少东西，掌握了多少技术。

最初，我并不是喜欢摄影，而是喜欢Photoshop，喜欢对照片进行粗糙的处理（当时技术水平不高）。后来我发现，从网络上或其他渠道得到的照片并不符合我想要的感觉，那些照片经过处理后达不到理想的效果。于是我尝试拿起相机，自己拍摄照片，拍出符合自己想法的照片。就这样，我踏上了摄影这条“不归路”。

我认为，每个人其实天生都是演员。我们在生活中不断演绎真实的自己，而在镜头里又会展现另外一个自己。本书要强调的，就是教你如何拍摄真实的他/她。真实是无懈可击的。

我一直认为摄影是一件很个性化的事情。我想把我的拍摄方法与心得分享给大家。每个摄影师都有一套自己的实现方式与审美观，照片本身与技术实现并没有对错之分，书中更多的是对经验与技巧的分享与交流。

本书涵盖了我自从开始拍摄人像以来（从2008年开始）所积累的所有与人像摄影相关的方法。无论是从前期准备、构思、拍摄过程中总结的技巧，还是我认为重中之重“无后期不摄影”的后期制作技巧，都是我多年来经验的积累。希望本书能够帮助读者拍摄出更多理想的作品。

Funzi

2018年7月

资源下载说明

本书附带后期修图部分的原图、效果图、PSD格式文件。扫描“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号，即可获得下载方式。在资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。在学习的过程中如果遇到问题，也欢迎您与我们交流，我们将竭诚为您服务。

客服邮箱：press@iread360.com

客服电话：028-69182687、028-69182657



资源下载

扫描二维码
下载本书配套资源

推荐

Funzi，一个专注于人像摄影的文艺青年，他总是用心去感受，用镜头去雕刻时光，用照片去记录最美的时刻。这本书会教你如何成为出色的摄影师。看完本书，你也可以成为把女朋友拍成模特的小能手。一本书，一个故事，一个单反，你也能把她拍成诗。

——知名摄影博主、旅行玩家、Getty Images 签约摄影师、微博签约自媒体人 **李创**

我和Funzi相识于5年前，那时大家刚开始接触摄影，而Funzi已经开始研究人像摄影并表现出了极高的天赋。接下来的几年里，大家各奔东西，忙碌地活着，只是从社交网络中关注着对方的成长。Funzi一直致力于唯美人像摄影，他不仅能通过作品实现人物与光影、环境、艺术的完美结合，还能把细腻的情绪用叙事的手法拍出来，他的作品仿佛一本本故事集。最难能可贵的是，这么多年来他始终能够坚持初衷，专业地对待每一次拍摄。我已经迫不及待地想要拿到这本书了！

——摄影博主、Getty Images 签约摄影师、携程签约摄影师、微博签约自媒体人 **堂堂炒栗子**

我和Funzi是很交心的朋友，得知他要出书了，我非常高兴。将摄影作品印刷出来，与他人分享，也算是真正落地了。

透过Funzi的作品，我们可以感受到他对摄影的热爱和用心。他的作品有自己独特的风格和特点：干净、细腻、感性且严谨。他的人像摄影完成度很高，值得仔细揣摩，也适合慢慢品读。相信这本书能给你带来关于人像摄影的启迪和长远的影响。

——LOFTER 资深摄影师、旅行视频自媒体人、视觉中国签约摄影师、Getty Images (US) 签约摄影师 **刘三根**

认识Funzi是在一场外拍教学活动中，他经验老到，乐于分享。他是一个将自己的情感注入照片的灵魂摄影师，无论是快乐、痛苦、忧伤、迷茫……你都能在他的人像照片里找到共鸣。后来，我又邀请他办了一场人像摄影分享会，这场分享会干货满满，颇受欢迎。这本书里有他多年来对人像摄影的心得和体会，也许可以给正在学习摄影的你一些启发。

——游侠客摄影网 冬冬

在这个时代，我们是多么容易遗忘。

想要记住一个人、一个瞬间、一个点，是那么难。遗忘远比铭记来得容易。

文字可以记录思绪，绘画可以表达情感，音乐可以传达心情，而摄影可以记录瞬间的思绪。每每捧着照片，当时的人，当时的美好，当时的故事，又都历历在目。

我认为，任何表达方式都不如摄影，摄影能够让我们留住这个人，留住这件事儿。

在这个时代，我们是多么容易遗忘。

遗忘细节，遗忘事件，甚至遗忘一个人。

我们真的太容易遗忘了，所以我会拼命地给我4岁的女儿拍照，拼命想要留住她的童年，就是因为我害怕遗忘，害怕遗忘那些我抓不住的、会飞快溜走的她的童年。每一次翻开女儿那些厚厚的影集，我都感到庆幸。我可以用摄影来记录她的成长、变化；每当我开始遗忘的时候，翻开相册，那些回忆会再次让我眼眶湿润。而这一切，都归功于人像摄影。

摄影师又叫“摄魂师”，因为一个好的摄影师，可以通过一张照片讲述故事，表达感情，讲述当时的一切。在这个健忘的时代，我们通过双手，记录每一个让我们不想忘记的人、不想忘记的瞬间。

Funzi 是一个让我敬佩的人像摄影师。柔美的光影，细腻的情绪，那一切的一切，都会让你爱上他镜头里那个静止的瞬间，并且为之着迷。

谢谢你让我看到这么美好的瞬间。

——视频自媒体人、摄影师、手工艺品设计师 Gloria

Chapter 01



重新定义人像摄影三要素 13

1.1 天气与环境 14

1.1.1 阴天也要好好利用 14

1.1.2 通透的晴天 16

1.1.3 傍晚与晚霞 17

1.1.4 夜晚与路灯 18

1.1.5 雨雾天气 19

1.2 场景与背景 20

1.2.1 咖啡室 20

1.2.2 废墟 21

1.2.3 天台与天空 22

1.2.4 文艺的乡野 24

1.2.5 溪流与海边 25

1.3 服装与造型 26

1.3.1 文艺风 27

1.3.2 小清新 28

1.3.3 田园风 30

1.3.4 森系风 32

1.3.5 民族风 34

1.3.6 其他创意风 36

Chapter 02



寻找构图的美 39

2.1 一张好照片的诠释 40

2.1.1 定义照片的边框 40

2.1.2 使主体鲜明 41

2.1.3 主体一定要居中才能突出吗? 42

2.1.4 几种常规构图 44

2.2 构图进阶——平衡法则 47

2.2.1 相框里的重量 47

2.2.2 一个眼神 50

2.2.3 一个姿态 52

2.2.4 打破规则的极左与极右构图 53

2.2.5 心中有平衡 55

2.3 寻找视觉焦点 56

2.3.1 透视引导视觉 56

2.3.2 把视觉重心吸引到主体身上 58

2.3.3 景深与前景的联系和运用 59

2.3.4 在画框中寻找“画框” 61

2.3.5 利用光线突出人物 63

2.4 给人留下联想空间的构图技巧 ... 64

2.4.1 单一构图 64

2.4.2 局部捕捉 66

2.4.3 有意的失焦 67

2.5 换个角度看世界 68

2.5.1 一般视觉高度（半身/全身/特写） 68

2.5.2 特殊角度 70

Chapter 03



熟练地运用光线 73

3.1 光线的重要性 74

3.2 光的聚焦..... 76

3.2.1 使光线聚集于一点 76

3.2.2 光的硬度..... 77

3.2.3 柔和的自然光..... 78

3.3 色调的碰撞 79

3.3.1 冷暖色的碰撞..... 79

3.3.2 夺目的色彩 81

3.3.3 黑与白 83

3.4 自然光 84

3.4.1 自然光线拍摄技巧 84

3.4.2 设法寻找光源..... 86

3.5 简单其实也“不简单” 86

3.5.1 创造简单的光影背景..... 87

3.5.2 结合光线使画面更加恬静 88

3.6 弱光世界..... 90

3.6.1 在夜景中寻找光源 90

3.6.2 在室内寻找光源..... 92

3.6.3 在室内创造光源..... 95

3.6.4 我们都爱冷焰火 96