

大吉 (Gilber Lai) 著

技法靠练习，美感靠培养，视野造就作品高度，找对的方法，做自己的大艺术家。

色调 | 风格 | 眼神 | 肤质 完美细节精修

美女人像 这样修

Lightroom

摄影后期处理完全图解

拍出模特可爱魅力的摄影技巧
用摄影执行你的想法 让后期塑造你的风格



美女人像 这样修

Lightroom
摄影后期处理完全图解



大吉 (Gilber Lai) 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

美女人像这样修：Lightroom摄影后期处理完全图解/
大吉(Gilber Lai)著；裴雨琪繁转简。—北京：人
民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-49947-9

I. ①美… II. ①大… ②裴… III. ①图象处理软件
—图解 IV. ①TP391.413-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第249865号

版权声明

本书繁体字书名为《Oh!原来专业摄影师这样修人像：Lightroom 后制秘密超图解，色调、风格、眼神、肤质完美细节精修》，由城邦文化事业股份有限公司 PCuSER 计算机人出版事业部创意市集出版社授权，同意经由人民邮电出版社，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

内容提要

本书作者大吉以摄影玩家最常使用的数码照片后期处理软件 Lightroom 为主，辅以 Photoshop 作为人像修图的利器，无私分享了自己多年来积累的人像修图技巧，旨在帮助各位读者用摄影实现自己的想法，用后期塑造自己的风格。

本书以详细的图解搭配步骤解说，让读者能全面理解人像修图的概念，再视自己的拍摄需求调整所需的数值。除了人像修图中模特脸部、肤色的调修，书中还加入摄影爱好者比较关心的色温、色彩及色调运用，整体细节调修，Lightroom 与 Photoshop 的交叉使用等内容。

无论是专业修图人员，还是普通的摄影后期爱好者，都能够通过阅读本书获得灵感，迅速提高数码照片后期处理水平，进而创作出独树一帜的人像作品。

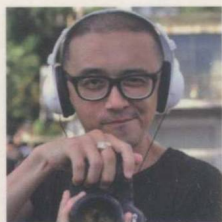
-
- ◆ 著 大吉(Gilber Lai)
责任编辑 张贞
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：14 2019年2月第1版
字数：359千字 2019年2月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字：01-2018-2541号
-

定价：79.00元

读者服务热线：(010)81055296 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



关于作者

大吉 (Gilber Lai)

一位热爱人像摄影的大叔。从事电视广告，2D、3D 动画制作及平面设计已逾 15 年之久，作品包括各大银行、汽车厂商及零售企业的电视广告、宣传短片、海报及平面广告。接触摄影逾 10 年的时间，作品以人像摄影创作为主，风格多元且丰富，包括写真、时尚妆发拍摄及超现实合成创作等。

著作

写真·心跳瞬间

青春的果实——摄影特刊

摄影展览

青春的果实摄影联展

经历

十月影视首席动画师

影社制作有限公司设计总监

DONA 刷毛摄影讲座讲师

SONY 数码摄影讲座讲师

三创园区数码摄影讲师

大侠摄影教室摄影讲师

尼欧外拍团摄影讲座讲师

字达特文创摄影讲座讲师

好立客创意有限公司摄影讲座讲师

伯朗讲堂摄影讲座讲师

展大摄影学院摄影讲座讲师

琴佳诺摄影棚摄影讲座讲师

雅塾 雅摄团摄影讲座讲师

MASTERING LIGHTING FOR PORTRAIT

室内、外拍人像布光超级图解
教你拍出专业级光影效果

「用光」完全图解

美女人像摄影



目录

第1章

利用Lightroom进行人像修图

Lightroom人像修图流程	012
使用Lightroom编辑前、编辑后的效果对比	013
Lightroom的功能解说	014
基本参数调整	014
细节参数调整	016
污点去除	018
调整画笔工具：磨皮及调整眼神	020
HSL调整	023
色调曲线调整	024
寻找适合你的修图顺序	025
实拍运用范例——冷黑调性	028

第2章

Lightroom+Photoshop人像精修

Lightroom+Photoshop人像精修流程	032
精修皮肤：编辑前、编辑后的效果对比	033
Lightroom的基本参数及细节调整	034
使用Photoshop进行污点修复	034
建立调修图层	038
Photoshop磨皮：大范围缺陷调整	041
Photoshop磨皮：细节缺陷调整	042
使用Photoshop调整眼神	044
使用Photoshop调修脸部细节	048
数字仅作参考用	052

第3章

Lightroom+Photoshop插件的运用

Lightroom+Photoshop 插件修图流程	056
使用磨皮插件：编辑前、编辑后的效果对比	057
使用 Photoshop 调修脸部细节	058
使用 Photoshop 进行污点修复	058
建立工作图层	058
加强重要细节	059
整体磨皮	059
局部区域再磨皮	062
整体调性调整	063

第4章

色彩魔术师

色温	070
生活中常见的光线色温	070
调整色温的方式	070
色调	074
关于颜色	080
双色温（色调）	084
运用双色温的拍摄建议	090
双色温——闪光灯	094
双色温——持续灯	096
特定色彩的改变	100
花草系人像拍摄建议	104

色调分离	110
利用色调曲线调整色调	112
废墟拍摄建议	118
高色调的调整	124
海边拍摄建议	130
低色调的调整	134
弱光拍摄建议	138
肤色的调整	142
旅馆拍摄建议	146
综合应用调整	150
室内比基尼拍摄建议	156

第5章

Lightroom技巧应用

镜头校正	164
逆光拍摄建议	168
镜头校正的特殊应用	174
岩石场地拍摄建议	180
梦幻效果的呈现	186
窗户光拍摄建议	190
黑白调性	194
黑白调性与分离色调的应用	200
拍摄人像的要点	206

作品欣赏	211
------	-----

找到适合自己的后期流程	222
-------------	-----

美女人像 这样修

Lightroom
摄影后期处理完全图解



大吉 (Gilber Lai) 著

人民邮电出版社
北京

愿意与人分享的好伙伴

我认识大吉老师好几年了，一直被他做事认真、处世圆融的态度所吸引，而且历次的商务合作更是愉悦，成果也总是令人安心的。这样的一个伙伴，绝对是一个可以托付且值得信赖的合作对象。这些日子以来，一直听大吉老师说愿意把自己在人像调修方面的技法与实战经验集结成册，分享给同行。经过长时间的酝酿，我们终于能借这本书一窥大吉老师大脑中的宝藏。当然，说什么也要找个放松的周末，挑个舒适的环境坐下来，好好品尝一下这道美味的“大餐”。

本书在Lightroom部分着墨颇多，主要对人像拍摄后的细节处理与参数调整上有着详细的说明。其中，第2章与第3章对“肤质的处理”更是进行了无私的细节流程介绍，这是人像后期处理的重点，更是很多商业摄影师的不传之秘，我们能不把握机会好好研读吗？当然，书中更有多种Lightroom调色及特殊应用的分享，使各位读者可以轻轻松松地把自己拍摄的人像风格提炼出来。

最后，向喜欢以人像作为摄影主题的朋友们强烈推荐本书。相信看过本书的朋友不会后悔，并且能够在摄影的后期处理上得到更深一层的启迪。

琴佳诺

热血的中年大叔

若用两个字形容大吉——“热血”；若要用四个字介绍大吉——“热爱摄影”；若要用一句话来解释大吉——“他是一个创意无限、执行力十足、谦卑有礼、非常疼老婆、心理年龄与外表不符的中年大叔。”

要认真说起来，这位中年大叔算是很多男子的楷模。

他专注于自己的兴趣上，还能兼顾工作并关心爱妻，然后又努力地闯出自己的一片天。重点是“中年”，哈！真的不是在挖苦大吉，是真心钦佩他。人不管什么年纪，都应该有勇气为自己所爱的人和事业奋斗。我在大吉身上看到的，就是这份巨大的勇气。任何的成功都不会是侥幸的，所有的成就都是靠着不断尝试、不断冲刺才能得到的。不信，你去看看大吉的网络相册、一本本满满当当的摄影作品集，真要仔细研究，保证你看三天三夜都看不完。

每一本作品集都是他呕心沥血得来的结晶，每个细节都是前期拍摄时的精心安排，每个后期制作都是思前想后的完美呈现，每个拍摄都是合作无间的主题设计，每个模特都是精挑细选后的最佳人选。你看十分钟，他往往需要策划、沟通、拍摄、修图几百分钟。就是通过不断努力坚持和历年的经验累积，然后拍出一幅比一幅精彩的摄影作品。照片不仅是照片，我们绝对可以从中感受到一位中年大叔沸腾的热血。

这就是我认识的大吉——不仅热爱摄影，更是一位认真到极致的男子。

戴群芳

一路走来的坚持与热情

在摄影这条路上，最难得的不是你会有什么，而是你能分享什么。

我认识大吉老师已经有三年多了，对我来说，他一直是一个非常有趣的摄影人。为什么我会用“有趣”来形容他呢？是因为我非常喜欢他对摄影保有一颗非常纯真的童心。对他来说，摄影就像是做一道菜品一样，过程中他不但有厨师的坚持与热情，也有着让所有参与者一起乐在其中的童心。最重要的一点就是，他会做出真正好吃的东西，还会无私地分享给每一个人。

或许在这个网络信息爆炸的时代，很多学习信息的获取变得十分容易，但我仍然认为每一位摄影师最重要的价值并非拍摄的能力，而是心法的传授。大吉老师的作品在网络上获得了很多网友的肯定，也一直是许多知名模特争相合作的摄影人，其风格主题更是许多后辈摄影人努力学习的榜样。这样的摄影后期美学心法，绝对值得你一探究竟。

本书能带给你的，不仅是Lightroom的工具用法，更是大吉老师长时间的心得累积及美学的展现。读完本书，相信你的后期处理功力一定会大增。在此推荐给大家的，是一本不容错过的好书。

麦凯奇时尚造型摄影工作室总监
周明进

精细的基本功的无私分享

大吉兄是我近年来认识的一位新锐摄影师。我想，一位摄影师如果会拍摄已是很“讨厌”的事，没想到大吉还会修图，这么让人“讨厌”的人，怎么可以不偷学他的技法来“打败”他呢？所以我就利用工作室内部培训的机会请大吉兄来这里指导修图。原以为这么让人忌妒的人一定会暗藏招式，或者是在我们的猛烈追问之下露出马脚，很可惜的是这些事都没发生，反而把我们工作室多年来的一些修图问题一次性解答完了！而且还不藏私！好吧，这下就真的没办法再“讨厌”下去了，只好转为佩服！

大吉兄有多年影视修图的经验，我想这个基本功会比我们拍照修图的更扎实，因为影视的修图量绝对是拍照修图量的数倍，而且要更快更细，所以大吉兄本身会有很多小技巧用在大量的修图处理上。当然，除了快之外，他还很精细，也因此可以看出大吉的基本功有多好了。

很高兴有大吉兄这样厉害的摄影朋友可以提供高水平的修图技巧，而且还使用了通俗易懂的文字和操作步骤来解说。所以，对修图有兴趣的朋友，真的不要错过这本书！

张马克

后期处理是在展现自己对作品的态度

“这是一本分享影像后期处理技术但又不是很技术性的摄影图书。”

是的，这是一本分享Lightroom数码后期处理的图书，里面分享了很多基础和进阶的后期修片技巧，如果你有使用Lightroom的经验，阅读起来会更加得心应手。但如果你仔细研读过第1章，就会发现本书将“流程”说明得很详细，但对“参数”却都没有用文字加以说明或再特别表述。这是因为，我希望每一个读者都成为一个独立的创作者，而非复制者。

同一个场景，同样的光影，不同的人拍摄，会使用不同的构图、相机参数、镜头焦距及其他辅助工具，进而拍摄出不同的画面。后期处理也是如此，创作者会依据自己作品的创作精神与氛围，通过不同组合的参数进行后期处理。即使是同一张照片的源文件（RAW格式或JPG格式），也可能会调修出截然不同的作品。

我在摄影教学的课堂上，经常会对同学们讲：千万不要死记我所分享的拍摄及后期处理流程，请将这些知识内化，融会贯通后，务必加入自己的想法，让这个作品有你的精神。同样地，我也希望读者们在读完这本书后，不要照本宣科，像个机器人一般地重复一定的步骤及数值来调整你的每一幅作品。这样的作品缺少了个人的特性，也让观者容易感到疲惫且无趣。

／模特：陈怡君
／造型：林津彤



大吉 (Gilber Lai)

在本书中，我很大胆地决定不提供原图文件，就是因为我很害怕读者们会“照着做”。我希望读者在阅读完每一个章节后，找一张自己拍摄的照片反复地练习。第一次练习可以依据流程进行，但每个流程的参数，请反复不断地测试，找出一组你觉得合适且喜欢的数值；第二次练习时，请改变后期处理的流程，或许还可以找出一组更适合自己、更有效率的流程。我知道这样的测试与练习很容易“卡关”（因为我也是这样挺过来的），但当你突破了其中一个关卡后，这个知识就变成了常识，且你会有一种莫名的成就感。请不要害怕，努力地尝试，通过不断反复的练习，将来必能成为一个摄影或后期处理方面的达人。

目录

第1章

利用Lightroom进行人像修图

Lightroom人像修图流程	012
使用Lightroom编辑前、编辑后的效果对比	013
Lightroom的功能解说	014
基本参数调整	014
细节参数调整	016
污点去除	018
调整画笔工具：磨皮及调整眼神	020
HSL调整	023
色调曲线调整	024
寻找适合你的修图顺序	025
实拍运用范例——冷黑调性	028

第2章

Lightroom+Photoshop人像精修

Lightroom+Photoshop人像精修流程	032
精修皮肤：编辑前、编辑后的效果对比	033
Lightroom的基本参数及细节调整	034
使用Photoshop进行污点修复	034
建立调修图层	038
Photoshop磨皮：大范围缺陷调整	041
Photoshop磨皮：细节缺陷调整	042
使用Photoshop调整眼神	044
使用Photoshop调修脸部细节	048
数字仅作参考	052

第3章

Lightroom+Photoshop插件的运用

Lightroom+Photoshop 插件修图流程	056
使用磨皮插件：编辑前、编辑后的效果对比	057
使用 Photoshop 调修脸部细节	058
使用 Photoshop 进行污点修复	058
建立工作图层	058
加强重要细节	059
整体磨皮	059
局部区域再磨皮	062
整体调性调整	063

第4章

色彩魔术师

色温	070
生活中常见的光线色温	070
调整色温的方式	070
色调	074
关于颜色	080
双色温（色调）	084
运用双色温的拍摄建议	090
双色温——闪光灯	094
双色温——持续灯	096
特定色彩的改变	100
花草系人像拍摄建议	104

色调分离	110
利用色调曲线调整色调	112
废墟拍摄建议	118
高色调的调整	124
海边拍摄建议	130
低色调的调整	134
弱光拍摄建议	138
肤色的调整	142
旅馆拍摄建议	146
综合应用调整	150
室内比基尼拍摄建议	156

第5章

Lightroom技巧应用

镜头校正	164
逆光拍摄建议	168
镜头校正的特殊应用	174
岩石场地拍摄建议	180
梦幻效果的呈现	186
窗户光拍摄建议	190
黑白调性	194
黑白调性与分离色调的应用	200
拍摄人像的要点	206

作品欣赏	211
------	-----

找到适合自己的后期流程	222
-------------	-----



／模特：Neo Li／造型：李姮仪 细节妆发整体造型团队