



解密

吴俊辰 著

唯美人像  
摄影与后期

经典畅销之作  
焕新升级  
摄影师私家秘籍  
毫无保留、无私呈现



中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



解密

吴俊辰 著

唯美人像  
摄影与后期

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

解密唯美人像摄影与后期 / 吴俊辰著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2019.5

ISBN 978-7-121-36135-7

I. ①解… II. ①吴… III. ①人像摄影-摄影艺术②图象处理软件 IV. ①J413②TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第046234号

责任编辑：田 蕾 特约编辑：刘红涛

印 刷：北京富诚彩色印刷有限公司

装 订：北京富诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.5 字数：452 千字

版 次：2019年5月第1版

印 次：2019年5月第1次印刷

定 价：99.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zllts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254161～88254167转1897。

## 前言

唯美人像题材给了广大摄影爱好者更方便、快捷的创作机会，不需要昂贵的器材和道具，不需要跋山涉水去寻找让人目眩神迷的瑰丽景色，身边的朋友、自己的亲人都可以成为拍摄对象。找一身自己喜欢的服装，化一个随意的淡妆，就能在镜头前自然地表达并拍摄成为作品。每一个拍摄对象都是独一无二的，每一个镜头前展现的青春记忆都是无可替代的，这也是唯美人像摄影作品能够拥有这么多喜爱者的原因。但正如所有其他摄影题材一样，唯美人像题材的拍摄有自己相对独立的审美体系和表达方法。虽然风光、静物、纪实题材的拍摄理念可以无限制地融入到唯美人像作品的拍摄中，但想要拍好这个题材，就必须把握这个题材的特点、掌握必需的技法和理念。

很多初学唯美人像拍摄的朋友，会把很多注意力放在摄影师的器材选择上，这实际上是一个很常见的错误认知。在这些朋友看来，拥有一台优秀的摄影师所用的器材就可以拍摄出和他的作品一样优秀的摄影作品；各类器材评测会让初涉摄影的朋友着迷，关注焦外、色彩、锐度等系列参数，但当他们拿起相机面对拍摄对象时，依然会迷惑。

拍摄唯美人像作品，首先要懂得，一幅人像摄影作品感动人的往往不是色彩、锐度，而是照片中所传达出的情感，人像摄影作品难拍的是情感，情感是不可捉摸、控制、伪装的，一个摄影师能够在作品中表达出独特、真实、自然、强烈的情感，那么他就是成功的。而这种情感的获得，更多的是依靠摄影师与拍摄对象之间的沟通能力，营造轻松、融洽、信任的拍摄氛围的能力，发掘场景与拍摄对象互动的深度以及相互融合的能力。这些能力往往不是靠某一本摄影教程、某一部顶级器材、某一套后期处理方法就能获得的，而这些能力又恰恰是拉开作品拍摄档次的关键。

好的摄影师应该开放自己的思维，广泛汲取各方面的知识和给养。摄影师的积累越丰厚，头脑中的独特想法就越丰富，越会有强烈的表达意愿，这个时候，他的作品就会体现出独特的风格和想法。唯美人像摄影作品最终是通过画面表达作者的情绪、情怀的，感动观赏者的亦是。当被拍摄对象的个性、心境与摄影师的表达诉求完美融合，并通过镜头真实地表达出来的时候，一幅优秀的摄影作品也就诞生了。

毕竟，摄影是表达一个人对世界的看法的途径。

本书结合了我多年的拍摄经验，从相机的基础操作、人工光辅助配件、创新拍摄突破点、现场实战拍摄等多个方面讲起，让读者能够较为直观地了解拍摄唯美人像的各种技巧和细节。同时，也提供了许多后期处理案例的流程，帮助读者更好地学习和掌握后期处理的主要操作手法及参数控制。希望这本书能对所有喜欢摄影的读者有所启发和帮助，早日创作出让人眼前一亮的唯美人像摄影作品。

# 目 录

第一章 开启灵感之门 .....	001
写给零基础的读者 .....	002
拍摄前先搞定你的相机 .....	003
闪光灯设置，在最短的时间内让你的闪光灯投入实战 .....	009
上手拍摄第一张照片 .....	013
第二章 提升照片魅力的秘密武器 .....	021
辅助人工光设备 .....	022
更丰富的柔光设备 .....	026
其他闪光配件 .....	028
第三章 要有光——充分利用现场光线 .....	033
逆光拍摄巧用现场的自然光 .....	034
利用玻璃制造视觉趣味 .....	036
让光影有点“小别扭” .....	037
带入大场景的拍摄 .....	038
让光影极致一点儿 .....	041
尝试另类的视角 .....	046
利用场景的线条，对比营造画面氛围 .....	048
在室内弱光环境下，闪光灯反光板的应用 .....	050
第四章 扫街进行时 .....	053
街道上的光照区 .....	054
有好看光影的墙壁 .....	055
不要呆板，玩起来 .....	061
半身、特写切换，丰富照片节奏 .....	066
交代环境、带入环境 .....	068
利用好框架前景，丰富画面构成 .....	070
斑驳的光影——不要浪费难得的恩赐 .....	071
寻找新视角进行拍摄 .....	073

融入到环境中 .....	075
用好环境中的色彩 .....	076
顺光还是逆光 .....	079
拍摄大场景 .....	081
不要忽视我们的动物朋友 .....	083
<b>第五章 温暖的午后——发现场景的光影潜力 .....</b>	<b>087</b>
选择场景中最能展现光线特色的拍摄机位 .....	088
鱼和熊掌——是否使用遮光罩 .....	090
提升画面情绪的小细节 .....	092
天空与人物面部的曝光均衡控制——解决人像拍摄的老难题 .....	094
不同的时段产生不同的光影，不同的光影产生不同的情绪 .....	096
在暗调场景中寻找光影的突破 .....	099
让有特性的光影独立形成画面 .....	103
抓住最后的光影 .....	105
拍摄细节，调节整套作品节奏 .....	106
<b>第六章 夜色阑珊——夜景环境人像的拍摄 .....</b>	<b>109</b>
夜景人像摄影支招 .....	110
合理解释曝光，保持夜景应有的光影氛围 .....	111
利用慢门拍摄动静结合的画面 .....	112
充分利用夜景的环境光源 .....	114
不同的取景范围可以带来不同的环境感染力 .....	116
选择适当的角度避免杂乱环境的干扰 .....	122
弱光条件下的拍摄 .....	123
充分利用、调度场景中的各个元素 .....	125
动态拍摄中的“对焦陷阱”应用 .....	130
<b>第七章 提升作品的感染力（一） .....</b>	<b>133</b>
充分利用现场具有特色的元素、道具 .....	134
尝试拍摄动感画面 .....	140
截取一些有趣的局部 .....	143
尝试不同角度的拍摄 .....	147

大胆地与现场的观众进行互动，融入环境 .....	152
<b>第八章 提升作品的感染力（二） .....</b>	<b>161</b>
制造一点“小别扭” .....	162
拍摄一些非规范性状态 .....	166
充分利用光影 .....	172
充分利用环境的色彩、结构、线条 .....	179
情感的自然流露 .....	189
<b>第九章 简单、实用的后期入门技巧 .....</b>	<b>199</b>
简单几步树立后期修图信心 .....	200
唯美人像摄影后期的必修课——磨皮处理 .....	205
最容易被忽略的色彩空间设置 .....	211
<b>第十章 后期关键技术全解析 .....</b>	<b>215</b>
小清新路线的若干种可能 .....	216
无损调节明暗之利器——“调整画笔”工具的应用 .....	224
通透的色调 .....	229
金色麦田 .....	233
<b>第十一章 了解各种具有鲜明特色的后期处理流程 ...</b>	<b>239</b>
胶片小复古 .....	240
逆光的调整 .....	243
低饱和度 .....	248
强烈的色彩 .....	252
<b>篇后 .....</b>	<b>260</b>
关于后期 .....	260
关于阶段性正确原则 .....	261
关于提升作品水准 .....	261
学习摄影的良好心态与正确的态度 .....	262
拍摄中的沟通 .....	263
问与答 .....	264

# 开启灵感之门

第一章



## 写给零基础的读者

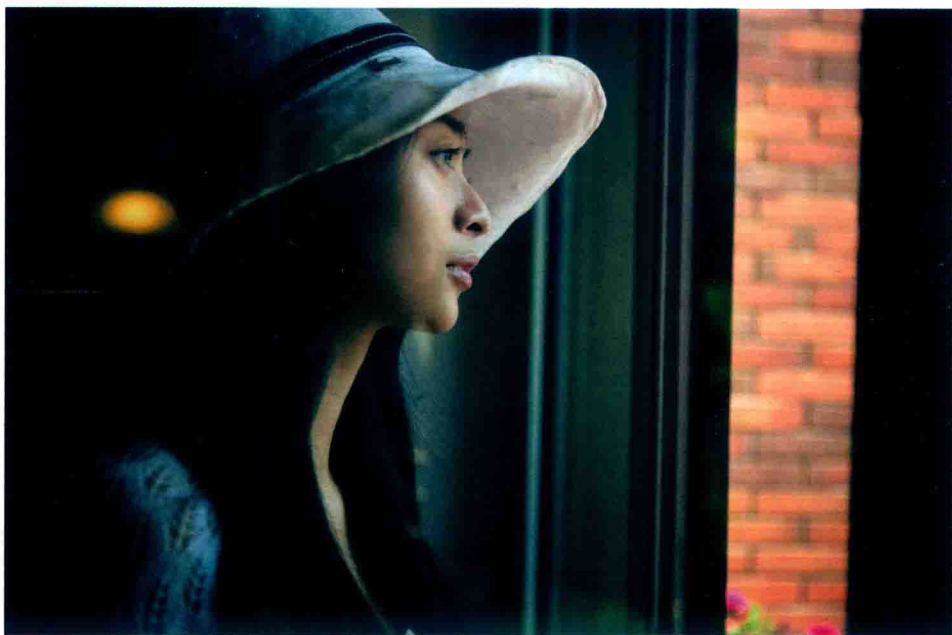
每一个第一次拿起单反相机去拍摄的朋友都会经历一段迷茫期，因为手里的这台精密器材上有太多的按钮、太多的设置。虽然各种摄影入门书耐心详尽地解释了各种参数的由来、工作原理、使用场合及设置推荐，但对于一个没有实战经验积累的新人来说，就如同学习很多英语语法规则却从未对过话的学生一样，当面临一个需要实际拍摄的场合时，依然一头雾水且不知所措，各种参数、建议会同时涌进头脑，但又不知道如何辨别哪个是对自己有用的。

在交流中，经常听到初学者问这样的问题：“这张照片用什么镜头拍摄的？”“选择了什么白平衡模式、什么拍摄模式？”“怎么测的光？”“对焦点在哪里？”

对于老手来说，这些问题已经变成了他们本能的反应，所以在被问起的时候，很多人其实自己也很难回忆起来，且大多数有经验的摄影师对这些问题反而不关注，足够的经验已经让他们更多地去关注作品本身要表达的内容。但这个环节又是每个初学者不可逾越的，所以形成了一种较为尴尬的局面，有经验的摄影师不屑于谈这些细节，说明书又谈得事无巨细，如同充满了岔路的迷宫。所以，当一个零基础的爱好者拿起相机时，依然是一脸的茫然，无法遏制追着高手看他拍摄参数的冲动。

事实上，相机的说明书应该是对每个摄影爱好者来说最实用的第一本教程，耐心地把说明书看完，然后结合网络的搜索功能把一些解释得有些晦涩的名词搞清楚，这样基本上就可以对器材有初步的把握了。

本章节要解决的问题很明确，就是在诸多复杂得让人头疼的设置里为大家推荐出一个最简捷的设置清单，方便大家在拿起机器去拍人像的时候，可以简单地按照这里的建议去设置自己的相机，可以从容应对80%的拍摄场合。



光圈：F2.8 快门速度：1/200 焦距：48 毫米 感光度：100 曝光补偿：0

## 拍摄前先搞定你的相机

唯美人像摄影相机的初始设置其实很简单。需要强调的是，没有一套放之四海皆准，适合于任何人的标准设置模式，任何一个推荐都可以随时被另一个更“合理”的推荐所推翻。本章的内容仅仅是一个基础但相对实用的拍摄设置推荐，笔者80%的照片是按照这个设定拍摄出来的。在很多初学者看来，也许会感觉很业余，他们习惯把专业与各种复杂的个性设置相联系。事实上，很多优秀摄影师对器材参数的了解并不比初学几个月的“小白”们多，他们的好作品往往出自于很简单的设置。拍摄一张作品，最终依靠的往往不是复杂高深的参数设置，而是每个摄影师头脑中的想法。

**贴身小提示：**如果你处于非常急迫地去拍摄人像的状态，而且以下论述仍然让你头疼，那么请直接跳到第9页的“设置清单综述”部分，直接按照其中的设置开始拍照就可以了。

## 曝光模式，选择 Av——光圈优先

光圈优先模式是让拍摄者设置光圈大小，而相机会自动根据场景的光线来选择合适的快门速度。人像拍摄往往需要比较浅的景深，以达到背景虚化、主体突出的效果，所以一般来说，将光圈值设置到镜头允许的最大值。



光圈：F2.8 快门速度：1/1600 焦距：105 毫米 感光度：100 曝光补偿：-0.3

大光圈可以让背景得到充分虚化，从而突出人物主体

**摄影师支招：**没有一条规则认定人像拍摄必须采用浅景深（即背景虚化），小光圈的人像同样很精彩，一切参数都是为了拍摄所要表达的内容而服务的。因为是初学者，为了更快地体会被更多人接受的浅景深人像，建议使用最大光圈。这样设置的好处还在于，能够最大限度地发掘出镜头所能提供的快门速度。当然，我们还会听到这样的说法：一个镜头最好的成像光圈是最大光圈缩减两挡。这是一个科学严谨的建议，但综合考虑缩小两挡带来的画质提升和采用最大光圈可获得的景深及快门速度，笔者还是建议在拍摄人像时把光圈开到最大。缩小光圈带来的画质提升需要在高端的印刷输出上才能得到微妙的体验，对于初学者来说这种差异可以忽略不计。特别是当你能够买到更好的镜头的时候，你会发现两者的差异更是在视觉上可以忽略的范围内了。

另外，在很多人的头脑里，认为M挡（手动模式）是专业摄影师的不二之选。其实，这个更多的是作为一种个性选择，M挡（手动模式）需要拍摄者掌控一切，设置所有参数。它可以最大限度调动摄影师对参数的敏感度，有经验的摄影师可以通过对环境直观的观察直接给出合理的手动曝光设定。

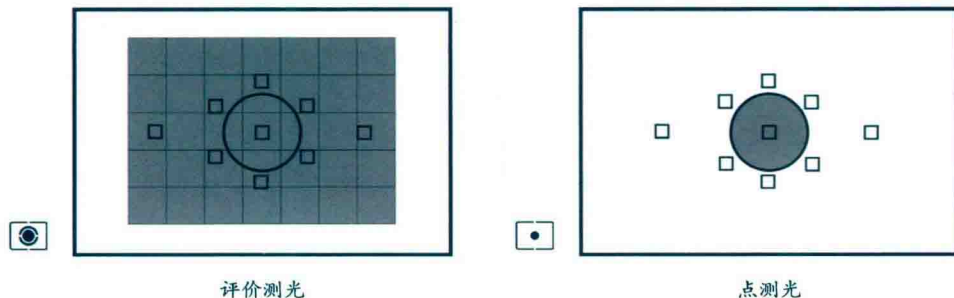
在大多数情况下，熟练地使用曝光补偿同样可以在Av等模式下合理地控制自己所需要的曝光效果，同时当面对光线变化频繁、场景变换频繁的情况时，Av模式显然更快捷。

当然，随着你熟悉相机并对自己的作品表达有了独特的想法时，M模式也是一个值得推荐的方式。M挡天生具有一些特殊用场，例如逆光、弱光及使用外拍光源拍摄的时候，这些内容不在本阶段进行讨论，作为初学者，强烈推荐选择Av模式。

### 测光模式，选择评价测光

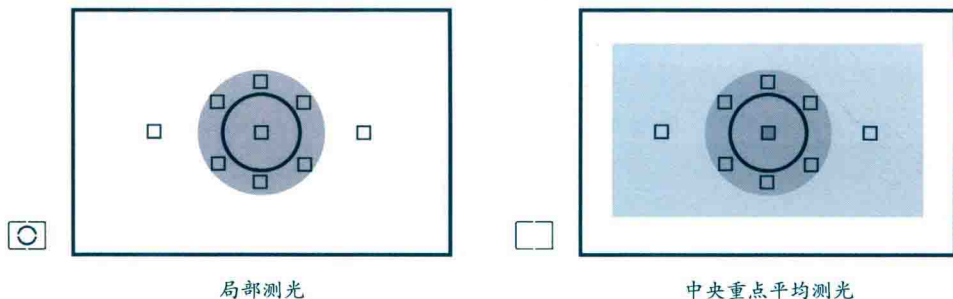
评价测光是最为全面的测光模式，在这种模式下，相机会综合考虑所有测光区域的读数，得到一个较为均衡的测光值。一般而言，人像摄影初学者倾向于选择在光线柔和的漫射光环境下拍摄，所以这个测光模式是笔者推荐的。事实上，笔者在拍摄人像作品时自始至终使用的都是这个测光模式。

在现场光线比较复杂，人物与环境光线有较大差异的时候，应使用点测光。点测光只从取景器中央的圆形区域读取参数，从而保证这个区域所覆盖的拍摄对象得到合理的曝光。例如，逆光拍摄人像，如果希望人的脸部曝光正常，那么就使用点测光，将中心区域对准人物的脸部进行测光，然后拍摄，会得到人物脸部曝光合理的照片。对于初学者，刚拿起相机拍摄的时候，很难了解自己所需要表达的光影重点，所以，建议从评价测光开始拍摄。



正如摄影师Syl Arena所说，它是点测光的肥胖版，增加了测光取样的区域。

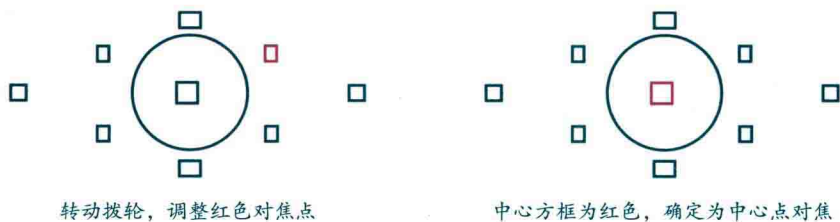
它被视为局部测光和中央重点平均测光的结合。了解即可，不作推荐。



### 对焦点，选择中心点对焦

以5D Mark II为例，系统提供了9个对焦点，按下相机取景视窗右侧的对焦点选择按钮 $\text{AF}$ ，然后拨动相机前侧的拨环，能够在9个对焦点间进行切换，红色闪烁的方框为选中的对焦点。也可以设置所有的9个对焦点都为红色，这样当其中一个点合焦的时候，就可以按下快门进行拍摄。

这里本书推荐设定为中心点对焦，即设定中心对焦点为红色。



### 白平衡设定，选择自动白平衡

**AWB**非常适用于初学者，笔者90%的拍摄都采用了这种设定，绝大多数情况下不会出问题。其他白平衡模式就不再一一介绍和分析了，很多说明书里已经介绍得很详细，但基本上没有太大的实践指导意义。这里只介绍其中两种可以提供创意空间的白平衡模式。

阴天白平衡：在黄昏的时候拍摄人像可以调整到这个白平衡模式，能够在夕阳的照射下增加金黄色的光线效果，如下页上图（右）所示。



自动白平衡拍摄效果



阴天白平衡拍摄效果

**白炽灯白平衡：**这种白平衡模式可以让画面呈现出蓝色调，适合拍摄清晨或弱光下的淡雅人像，如下图（右）所示。



自动白平衡拍摄效果



白炽灯白平衡拍摄效果

## 感光度，设置为100

感光度用ISO表示，通俗地说感光度就是指相机传感器对光线的敏感程度。ISO值越高，传感器对光线越敏感，所需曝光量就越少，能够提升快门速度，适合在光线较暗的条件下拍摄。但是ISO越高，成像质量越差，也就是说噪点越多。在这里给予初学者更简单直观的说明是，唯美人像摄影尽量使用最低的感光度，一般来说是ISO100，这个时候会获得最细腻画质。那么在什么时候需要提高感光度呢？

第一，在快门速度不足以保证安全快门速度的情况下。安全快门就是保证手持拍摄时，能保持稳定。高于这个快门速度，就能够保证手持拍摄的稳定性；低于这个快门速度，手的晃动可能会导致将照片拍虚。

安全快门值一般拍摄你所使用的焦距的倒数，例如，使用了24mm焦距拍摄，那么快门速度最少要高于1/24秒才能保证手持平稳。当在光圈优先模式下进行测光时，如果发现快门速度低于安全快门速度，那么就要提升感光度，随着感光度的提高，快门速度也会提升高，直至到达安全快门速度以上。这里需要注意的是，一般来说，感光度不宜超过800，否则画质会急剧下降。也就是说，如果没有外接闪光灯等补光设备，有些场景是不能拍摄的。

第二是在某些特殊状态，可以在安全快门得到保证的前提下，依然提高感光度。在充足的阳光下，提升感光度到200，可以获得非常舒服、具有更强感染力的明亮效果。在使用外接闪光灯以小光圈拍摄的时候，提高感光度，可以让暗部细节更加丰富。

### 曝光补偿，选择“0”补偿位置

实际上，曝光补偿是非常重要的调节参数，它可以提供类似于手动曝光的自由度，灵活使用曝光补偿就完全可以达到比手动曝光更灵活、更直观的曝光控制。在光圈优先模式下，增加曝光补偿，相机会自动降低快门速度，以获得更多的曝光时间，让画面更加明亮起来；减少曝光补偿，相机会自动提高快门速度，令曝光时间缩短，让画面更加灰暗。掌握这个原理，我们就可以根据自己的需要随意控制场景的曝光效果，创造出更具有个性气质的曝光效果。

### 画质设置，RAW+JPG

RAW是数码时代为摄影师提供的具有巨大宽裕度的文件存储格式，严格地说，RAW应该被视作一个数据包，它包含了尽可能多的拍摄现场的参数信息，允许在后期调整的过程中如同在现场调整拍摄参数一样调整白平衡、曝光度、锐度等若干参数。本书后期处理的范例基本都是在RAW格式的文件上进行操作的。对于初学者，强烈推荐一开始上手就养成使用RAW格式存储的习惯。即使在拍摄前期对后期处理还不了解，还是要养成这个习惯，对将来更好地留存作品和后期处理奠定基础。但RAW格式的文件在浏览时非常不方便，很多看图软件不支持对RAW的直接浏览。所以为了方便浏览，建议选用RAW+JPG的存储方式，用JPG进行平时的浏览，然后选择相应的RAW格式的文件进行后期处理。



选择相应的记录画质及格式

进入相机的“画质”选项，在这里一般有“RAW”和“JPG”两个选项，“—”符号代表不选择，其他几个选项分别代表了不同大小的“RAW”和不同大小及画质的“JPG”。如果计算机的配置较好，那么可以在RAW的选项中选择“RAW”格式，这个格式的尺寸是最大的，能够最大限度地发挥相机的最高成像素质，但相应占据的存储空间也大，在后期处理过程中也会把配置不好的计算机拖得反应慢，如果是这样，可以考虑选择“SRAW1”格式，这个格式大小适中，处理起来也比较快，同时画质也保持在一个很均衡的水平。在JPG的选项中，选择右数第二项即可，这是存储尺寸最小但画质最优的选项，由于JPG格式的文件只是用于浏览，所以没有必要选择最大尺寸，这样可以节省一些存储空间。

### 设置清单综述，给你一个快餐单

这里是对应开始所写到的快捷通道，如果你对上述论述还是觉得头疼，这里提供了一个综上所述的清单列表。如果你急于去拍摄人像，又不想在文字上纠缠太久。可以直接按照这个清单设置你的相机，然后去拍摄。

曝光模式：Av 光圈数值开到最大

测光模式： 评价测光

对焦点：中心点对焦

感光度：ISO100

白平衡：自动 **AWB**

存储格式：RAW+JPG（最小高质格式）



## 闪光灯设置，在最短的时间内让你的闪光灯投入实战

闪光灯作为最方便、可控的人工补光用具，体积小、功能强大，摄影人应该优先考虑配备一盏闪光灯，结合不同的配件使用会发挥出强大的功效。同样，对于初学者而言，闪光灯的各项设置也显得过于复杂。本节依然给出一个符合上手需求的闪光灯设置方案。在后期的拍摄实战环节，会用到这里介绍的知识点。