

摄影

摄影

爱
LOVE
PHOTOGRAPHY

让美女爱上你的 这些摄影技法



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn



数码创意
飞思数字创意出版中心

编著
监制

展现美丽肌肤

改变相机的色温，使用偏冷的白平衡进行拍摄，这样人物的皮肤看起来就很白皙。一个简单的设置就可以让摄影者省去很多麻烦。

摆姿的门道

模特的姿势要根据人像的主题，拍摄风格而定，尽量要展现女性的身体曲线，让脸部显得瘦小，身材显得修长，胸部显得丰满等。

拍出神态美

拍摄美女照片时，被摄对象都希望照片中的自己有着美丽的神态，如何展现女性美丽的神态呢？跟着本书学习，你就会成为拍摄美女照片的高手。



摄影

爱

摄影



LOVE
PHOTOGRAPHY

让美女爱上你的
这些摄影技法

数码创意
飞思数字创意出版中心

编著
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

买了数码相机，自然就想将这世上所有美丽的东西都拍摄下来。而对于广大的摄影爱好者来说，也许最轻灵秀丽的就数那些漂亮美眉们了。但在实际拍摄中许多人发现，美女个个都亭亭玉立，但自己拍出来的照片的效果却不是很好，是美眉不漂亮还是自己的技巧有问题呢？

为了让广大摄影爱好者找到这个问题的答案，本书从实际出发，帮助大家学习怎样更好地用相机展现出女性的美丽。在这本书里，没有什么高深的理论，我们要告诉你的，只是如何解决在实际拍摄中遇到的各种问题。翻阅本书，相信你一定会学到各种技法，从而拍摄出让美女喜欢的照片。还犹豫什么？马上开始吧……

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

让美女爱上你的这些摄影技法 / 数码创意编著. —北京: 电子工业出版社, 2010.10
(爱摄影)
ISBN 978-7-121-11599-8

I. ①让… II. ①数… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158884 号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：江 琴

印 刷：

装 订：北京外文印务有限公司

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：11.5 字数：349.6 千字

印 次：2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数：5 000 册 定 价：49.00 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。

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

服务热线：(010) 88258888。













前言 Preface

数字生活时代，人们渐渐地爱上用手中的数码相机去拍摄大千世界的美好瞬间，记录成长过程，表达情感、传递爱。然而，拍摄时您是否能随心所欲地用手中的“爱机”快速捕捉称心如意的画面？您是否了解数字暗房技术能像魔术师一般把您的照片变得美轮美奂？

《爱摄影》丛书为爱上摄影的您量身打造了数码摄影学习计划，提供全方位的帮助，从数码相机选购、使用指南、拍摄技法、构图和曝光到后期处理，书中精心设计的“授人以渔”的学习方法、无限的创意思路、方便实用的技术手段，从零开始帮助您快速掌握数码摄影核心技术。

如果您是初学者，跟随本丛书学习，您会惊喜地发现，“原来摄影如此简单，我也成为一名摄影师了”；如果您是摄影发烧友或专业摄影师，同样能从每本书中汲取灵感、寻找至胜法宝，拍出更具视觉冲击力的作品。

《爱摄影》丛书共分8册，下面简要介绍每本书内容，您可以根据自己的需要进行选择。

《关于数码单反那些事儿》：熟悉数码单反相机，进入数码摄影殿堂。

《构图和曝光，其实没那么难》：成功作品两大基本法则分类阐述。

《速查速会，玩转摄影》：摄影专业词汇，快速查找快速理解。

《摄影师的那些技法，一学就会》：摄影大师作品的成功之道。

《旅行拍摄，轻松搞定》：如何拍出吸引他们眼球的旅游摄影作品。

《让美女爱上你的这些摄影技法》：如何与她做“心的交流”，是本书要教会您的。

《你也能拍出美丽的风光照片》：将平凡的景色拍出“不平凡”。

《让每张照片都成为佳作的Photoshop后期技法》：掌握数码照片处理的更多秘密。

爱摄影学习之路

零基础 ↓

进入摄影师的殿堂 ↓

成为数码暗房高手 ↓

《关于数码单反那些事儿》

数码摄影两大法则

汇总摄影专业词汇

和摄影师学习拍摄

外出游玩

为美女拍照

表现迷人的景色

《构图和曝光，其实没那么难》

《速查速会，玩转摄影》

《摄影师的那些技法，一学就会》

《旅行拍摄，轻松搞定》

《让美女爱上你的这些摄影技法》

《你也能拍出美丽的风光照片》

《让每张照片都成为佳作的Photoshop后期技法》



目录 Contents

PART 01

拍摄美女前要知道些什么

- 经济型数码人像摄影相机..... 2
- 中档型数码人像摄影相..... 3
- 高档型数码人像摄影相机..... 4
- 彰显自然美的人像专用镜头..... 5
- 用镜头长焦端拍摄..... 6
- 广角镜头下的美女..... 7
- 用大光圈拍摄..... 8
- 我该用什么样的测光模式..... 9
- 用手动模式 (M) 拍出免后期的人像..... 11
- 用光圈优先模式 (A) 更专业..... 12
- 还有简便的人像曝光模式..... 13
- 利用连拍捕捉动态的瞬间..... 14
- 偏冷的白平衡摄影可以拍出更白皙的肌肤..... 15
- 调高ISO来获得清晰影像..... 16
- 机顶便捷闪光灯..... 17
- 摄影包里的小太阳——外接闪光灯..... 18
- 影室灯和附属配件..... 20
- 反光板人像必备..... 22
- 三脚架不可不用..... 23
- 寻找合适的场景..... 24
- 提前勘察场地..... 25
- 避开不理想元素..... 26
- 了解适合拍摄的时段..... 27
- 与模特沟通的技巧..... 28

PART 02

构图美女

- 横构图与竖构图..... 30
- 黄金分割定律..... 31
- 隐形的线条美..... 32
- 对角线构图强调视觉效果..... 33
- 对称性构图表现虚实结合..... 34
- 平衡与非平衡..... 35
- 明暗对比突出忧伤感..... 36
- 色彩对比丰富画面..... 37
- 刚柔对比营造时尚感..... 38
- 相机高于模特的眼睛..... 39
- 低角度仰拍表现更多环境元素..... 40
- 不要从人物关节处截取画面..... 41
- 留白表现意境..... 42
- 稳定的三角形构图..... 43
- 前景与背景的统一..... 44
- 营造透视感..... 45





PART 03

让她爱上这样的光线

- 光线的气候和季节属性····· 48
- 一天中的光线变化····· 49
- 上午7~10点拍出的颜色最好看····· 50
- 在阴影中拍摄····· 51
- 过滤强光让它变为柔光····· 52
- 阴天柔和的光线····· 53
- 善于利用光影····· 54
- 繁华夜景下的美人人像····· 55
- 顺光拍摄常出现受光不均的问题····· 56
- 侧光时的立体人像····· 57
- 逆光拍摄美女剪影····· 58
- 逆光下重现美丽的肌肤····· 59
- 逆光会使背景变得单纯····· 60
- 巧用眩光····· 61
- 利用“窗户光”拍摄美女····· 62
- 利用光线形成画面整体格调····· 63
- 挑选合适的场合进行补光····· 64
- 利用闪光灯拍出夜晚的感觉····· 65
- 闪光同步····· 66



PART 04

摆姿的门道

- 女性的形体和气质····· 68
- 不要敷衍了事····· 69
- 不断变化的摆姿····· 70
- 让她舒适····· 71
- 头与肩····· 72
- 让眼睛保持生动有活力····· 73
- 不要忽视嘴巴的作用····· 74
- 合适的下巴高度····· 75
- 手的摆放很重要····· 76



手臂的姿势·····	78
脚的摆姿·····	79
3/4侧脸彰显最佳面容·····	80
表现细致五官的头肩像·····	81
考验身体协调的半身像·····	82
身姿优美的全身像·····	83
坐姿的要点·····	84
站姿的变换·····	85
蹲姿的要点·····	86
尽显妩媚的躺姿·····	87
服饰的重要性·····	88
美女修长的腿·····	89
只拍双腿也很美·····	90
让她旋转增加拍出好作品的几率·····	91
大胆表现女人的丰满·····	92
帮美女掩饰她的体重·····	93
过于消瘦的美女·····	94
有着双下巴的她·····	95
怎样拍摄宽额头·····	96
将她的耳朵“变小”·····	97
拍摄长鼻子和短鼻子·····	98



PART 05

神态显示出的美

化妆小技巧·····	100
定焦在眼部·····	101
目光的方向·····	102
眨眼和眯眼·····	103
制造眼神光让眼睛更生动·····	104
眼神控制整个画面效果·····	105
微笑还是严肃·····	106
自然的笑容最美·····	107
让她用眼睛来笑·····	108
神态特写的把握·····	109
随时准备好写实·····	110



- 拍出闭目女性的妩媚…………… 111
 性感的嘴唇…………… 112
 正面面部美女特写…………… 113
 侧面美女表现她的眼神交流…………… 114



PART 06

气氛抓住她的心

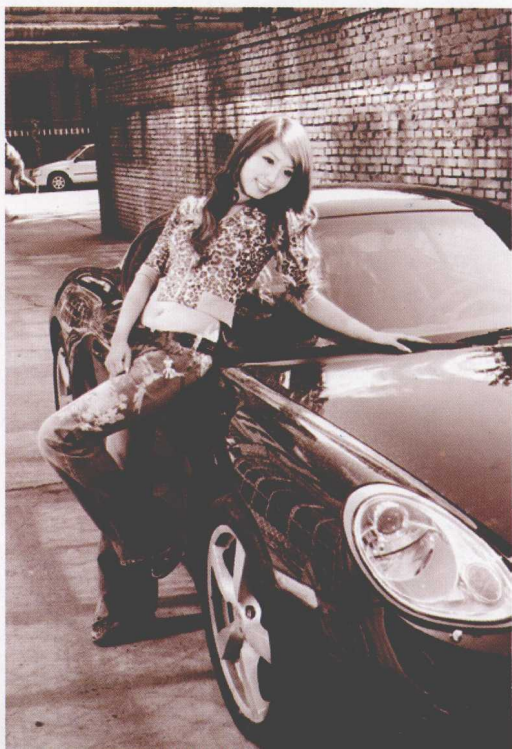
- 注意美女的情绪状态…………… 116
 背影的表现力…………… 117
 拍出融入环境的感受…………… 118
 制造故事性…………… 119
 隔着玻璃拍摄…………… 120
 利用光线营造氛围…………… 121
 控制影调…………… 122
 利用高ISO拍摄…………… 124
 淡化处理人物…………… 125
 使用广角镜头…………… 126
 利用花朵让模特变明亮…………… 127
 加入鲜艳的色彩营造欢乐气氛…………… 128
 营造神秘感…………… 129
 制造骇人气氛…………… 130
 黑白美女…………… 131
 冷色调创造多愁善感的气氛…………… 132



PART 07

让她爱上户外拍摄

- 人潮中捕捉她的靓影…………… 134
 公园里的少女…………… 135
 牛仔裤美女…………… 136
 拥抱大自然…………… 137
 香车美女…………… 138
 街头女孩…………… 139





颓废美女·····	140
泳装魅力·····	141
选择比皮肤亮度低的背景拍摄·····	142
利用天空作为纯白背景·····	143
建筑物的运用·····	144
选择场景的范围·····	145
遮阳伞的妙用·····	146
抓拍美女更生动·····	147
风景画中的她·····	148
活泼的姿势·····	149
特意晃动相机·····	150



PART 08

室内美女也疯狂

室内拍摄的好处·····	152
室内人像照明的种类·····	153
制造日光的感觉·····	154
给美女拍摄证件照·····	155
风扇辅助拍摄飘动的长发·····	156
时尚装束·····	157
拍摄杂志封面般的照片·····	158
增添性吸引力·····	159
享受人体的创意·····	160
美女私房照·····	161
居家写真·····	162
浴室美女·····	163
拍摄镜中的她·····	164
体现健康美·····	165
知性书店美女·····	166
咖啡馆的安静时光·····	167
展会美女·····	168
流露情感的照片·····	169
墙壁就是反光板·····	170



爱 摄 影

PART 01

拍摄美女前要知道些什么



学摄影，首先要拥有一部自己的相机。现在是数码摄影时代，建议摄影者购买一部数码单反相机，它可以给你带来极大的便利。

数码单反相机也是有区别的，厂家按照不同的性能和价格划分了不同型号的机器，摄影者可以根据自己的需求进行选择。本节我们讲讲经济型数码单反相机，这种类型的相机适合所有的摄影爱好者使用，它具备平常拍摄中使用到的绝大部分的功能，摄影者可以充分体验摄影的乐趣，而且它的价格也较便宜，一般都在万元以下。

市面上常见的经济型数码单反相机有：尼康D90、佳能50D，等等。这些相机受到广大摄影爱好者的喜爱，如果摄影者的预算有限，完全可以选择这个级别的相机。

· 光圈F2.8 · 快门速度1/100s · ISO100 · 焦距85mm ·



尼康D90



佳能50D



✓ 经济型数码单反相机价格便宜，但拥有比较全面的功能，适合初学者或经济条件有限的摄影者使用，它可以满足你的大部分摄影要求。