

7小时

7 H o u r s

精通数码单反人像摄影

真实亲切的场景学习：两位虚拟人物，构建整本书学习框架
轻松幽默的学习环境：嘻笑妙语中学到摄影真知识

严谨周密的结构安排：7个章节、7小时解决人像摄影难题
实用易用的摄影技法：多种题材的拍摄手法，一网打尽



黑冰摄影
飞思数字创意出版中心

编著
监制



多达300页的：数码单反摄影常见问答150例；
含80余款主流镜头的：数码单反相机镜头宝典；
本书全部素材文件及PSD源文件
人像数码照片后期处理多媒体视频教程
尼康单反相机使用视频讲解
佳能单反相机使用视频讲解



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

.....

挑战特殊环境 相机设置 人像摄影后期处理

器材 闪光灯

平视 逆光 棚内拍摄

人像摆姿 侧光 俯视

人像摄影构图

在这里找到你所需要的人像摄影理论与实战拍摄技能！



7 个小时，改变你的摄影水平！

飞思在线：<http://www.fecit.com.cn>
飞思数字创意出版中心总策划



责任编辑：姜 伟
文字编辑：江 琴
装帧设计：储晓宇 黑冰设计



本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

ISBN 978-7-121-12171-5



9 787121 121715 >

定价：69.80元（含DVD光盘1张）

7 小时

精通数码单反

人像摄影

黑冰摄影 编著
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书中小白和柒老师这两个角色，分别代表了初入摄影门槛的爱好者及已经成为个中高手的摄影“过来人”，通过轻松的文字、严谨的结构、实用的摄影知识，解决一个又一个摄影初学者可能遇到的人像摄影方面的问题，并串联起整本图书的知识结构。

本书将人像摄影知识划分为7章，每章都按照难易程度进行了严格的调整 and 限制，力争让您在1小时内看完、看懂一章中的知识，从而让您在7小时内，学习到关于人像拍摄的准备知识、相机设置、构图技巧、光线及色彩的运用等拍摄人像时必不可少的知识，同时还包括了儿童、室外人像、夜景人像、现场光人像、人造光人像及人像摆姿等题材的拍摄技巧。

本书文风幽默，力求让读者在轻松、活跃的气氛中“悦读”，配和精美的照片示例及精辟的点评，非常适合数码摄影爱好者、平面设计人员、婚纱影楼从业人员等学习。

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

7小时精通数码单反人像摄影 / 黑冰摄影编著. —北京: 电子工业出版社, 2011.1
ISBN 978-7-121-12171-5

I. ①7… II. ①黑… III. ①数字照相机; 单镜头反光照相机—人像摄影—摄影技术
IV. ①TB86 ②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第213712号

责任编辑: 姜 伟

文字编辑: 江 琴

印 刷: 北京外文印务有限公司
装 订:

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: 787×1092 1/16 印张: 14.5 字数: 417.6千字

印 次: 2011年1月第1次印刷

印 数: 4000册 定价: 69.80元(含光盘1张)

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 zltts@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

7 小时学人像摄影？！

不错，这就是本书的目的！

我们的初衷是将图书划分为 7 章，每章都按照难易程度进行了严格的调整 and 限制，力争让您在 1 小时内看完、看懂其中的知识。

至于对知识的灵活运用，就要靠您自己进行实践了，也只有这样，才能够真正理解和消化本书的内容。我想，这也是目前市场上所有图书所能做到的最高限度了——师傅领进门，修行在个人。

小白与柒老师缘何而起？

这两个虚拟人物可谓各有所指。

小白嘛，是初学摄影者的一个缩影，他的问题和想法，在很大程度上代表了所有摄影菜鸟们经常会问到或遇到的问题，因此，在书中起着举足轻重的作用。

而柒老师则是步入壮年的职业摄影师，我们在摄影杂志、摄影活动及论坛上都能看到这样的角色，多年的摄影工作，让他从类似小白这样的“菜鸟”，成长到了个中高手的级别，因而，他也更清楚菜鸟们的心态、可能遇到的问题，并愿意给予热心的帮助。

本书正是通过设定这样两个具有代表性的人物，通过轻松、幽默的对话，解决一个又一个摄影初学者可能遇到的问题，并串联起整本图书的知识结构。

用 7 小时看这本书，能学到什么？

我们按照循序渐进的原则，从拍摄人像的准备工作开始，讲解了相机设置、构图技巧、光线及色彩的运用等拍摄人像时必不可少的知识及技巧——当然，在数码时代，尤其是人像摄影，后期处理可以说是必不可少的，因此，本书精选了十余个典型的处理方法，详细剖析了使用方法及具体操作步骤。

除了理论知识以外，我们在多数章节的末尾还增加了关于儿童、室外人像、夜景人像、现场光人像、人造光人像及人像摆姿等题材最常用、最经典的拍摄技巧，让您在掌握了理论知识的同时，也能补充足够的实战知识。

最后，感谢所有参与本书的工作人员！最后，感谢所有参与本书工作的人员，他们是刘志伟、李美、邓冰峰、黄正、刘小松、葛露露、李阆琪、李洁、谢建国、车宇霞、张来勤、魏熔、王晓明、陈炎、雷波、陈秋娣、赵菁、白艳。感谢正在看这本书的您——无论您是否决定买下它。

笔者

2011 年 9 月 17 日



05

The 1st Hour 战前准备!

- 3 确认拍摄主题
- 3 拍摄环境的主题
- 4 情景性主题
- 4 理念主题
- 5 糖水主题
- 6 数码单反相机的画幅和画幅对镜头的影响
- 6 全画幅数码单反相机 | 媲美胶片相机
- 7 APS-C画幅数码单反相机 | 一半大小的感光元件，挑战全画幅的性能
- 7 4/3画幅数码单反相机 | 红极一时的新宠，如今的没落贵族
- 8 画幅对镜头的影响 | 涉及焦距的换算
- 8 准备相机
- 9 闪光灯 | 补光最佳选择
- 10 竖拍手柄 | 保证充足的拍摄时间
- 10 电池&充电器 | 预备能源以防万一
- 11 存储卡 | 大容量保存更多照片
- 12 移动存储设备 | 备份图片资料安全
- 14 脚架 | 确保画面的清晰和质量
- 14 准备镜头
- 14 定焦与变焦镜头 | 优异成像质量和方便使用的比较
- 15 中焦或长焦镜头 | 营造柔和画面与浅景深的最佳选择
- 17 广角镜头 | 大视角和艺术变形的帮手
- 17 遮光罩 | 防止杂光进入镜头的第一道防线
- 18 UV镜 | 镜头的保护神
- 18 准备辅助用具
- 18 摄影包 | 集各种必备品于一身的百宝箱
- 18 反光板 | 方便实惠的补光利器
- 19 精品“悦”读：与模特沟通
- 21 相约下次
- 21 人像摄影技巧专题1——道具
- 21 主题性道具
- 23 掩饰性道具
- 23 辅助性道具
- 24 花束道具
- 25 玩偶道具
- 26 雨伞道具
- 27 其他道具及拍摄效果

60

The 2nd Hour 拍人像，你得这么摆弄相机

31 照片品质设定

- 31 设置拍摄格式 | 不同格式不同作用
- 33 设置照片尺寸 | 清晰大尺寸和方便小尺寸
- 34 光圈设定 | 景深、细节、画面精细度的关键决定者
- 34 快门速度设定 | 定格和动感画面的抉择
- 36 感光度设定 | 噪点的控制权
- 37 曝光补偿设定 | 曝光控制的利器

37 选择适用的拍摄模式

- 37 人像模式 | 傻瓜式人像拍摄
- 38 P挡模式 | 轻松拍摄完美曝光的图片
- 38 A挡模式 | 景深优先的热点模式
- 39 S挡模式 | 定格高速度的方便模式
- 39 M挡模式 | 随心所欲设定参数的自由模式
- 40 风光模式 | 拍摄环境人像的智能化选择

40 测光方式

- 40 平均测光 | 适合整体曝光的测光
- 41 中央重点测光 | 适合突出画面重点的测光
- 42 点测光 | 适合摄影师思维的测光

42 对焦模式

- 42 单次对焦 | 摆拍静态美姿人像
- 43 连续对焦 | 抓拍连续动作人像

- 44 切换对焦 | 不确定对象运动规律时的选择

44 白平衡

- 44 自动白平衡
- 45 日光白平衡
- 46 荧光灯白平衡
- 46 阴天白平衡

47 精品“悦”读：降入凡世的天使——儿童摄影

- 47 如何与小宝贝打交道
- 48 儿童摄影需要自然
- 50 不同年龄段的儿童的拍摄
- 52 儿童服饰的款式选择和色彩搭配
- 53 儿童摄影场景拍摄与道具的使用
- 54 宝贝摄影技巧
- 56 温馨亲子照
- 57 人像摄影技巧专题2——摆姿基础
- 57 双脚姿势
- 59 双腿姿势
- 60 腰部细节
- 61 头部姿势
- 61 肩与手臂的摆姿
- 62 手部摆姿

The 3rd Hour 百变的构图技巧

- 65

视角变化

65 正面拍摄 | 刻画相貌、表情及身体

66 侧面拍摄 | 凸现线条美

66 平视拍摄 | 具有亲切、自然感觉的视角

67 俯视拍摄 | 具有瘦身效果的视角

67 仰视拍摄 | 具有拉伸、扭曲效果的视角

69 景别变化

69 近景 | 强调相貌与表情

70 中景 | 兼顾表情与身体造型

70 远景 | 肢体语言与环境衬托并行

71 画幅变化

71 横画幅 | 环境留白给人思考与想象的空间

72 竖画幅 | 符合人体形态、易于突出主体

73 永不过时的构图法则

73 三分构图法 | 最实用的构图法

74 斜线构图法 | 摆脱横平竖直的美

74 满画布构图法 | 让主体充满画面

75 曲线构图法 | 表现线条的美感
- 76 人像摄影构图的小窍门

76 浅景深 | 最经典的人像表现手法

77 光影效果 | 彰显神秘感与艺术气息

78 设置视觉吸引点 | 让主体突出、再突出

78 面部特写特殊裁切 | 不完整的画面带来特殊的视觉感受

79 以物喻人 | 让画面更具感性气氛

80 局部特写 | 不再以脸为中心

81 精品“悦”读：美女，出去走走吧——室外人像摄影

81 用线条汇聚画面焦点

83 用环境衬托气质

83 用光线塑造不同的气氛

85 用生活捕捉自然的美

86 用细节表现另一种味道

87 人像摄影技巧专题3——站姿

77



The 4th Hour 无所不在的光线

- 94 光线的性质
- 95 光的强度 | 了解光的明暗度
- 96 光的方向性 | 了解光的走向
- 97 光的色温 | 洞悉光的色彩
- 98 认识不同方向的光线
- 98 顺光 | 照明之美
- 99 侧光 | 塑形之美
- 100 前侧光 | 明暗之美
- 101 侧逆光 | 线条之美
- 102 逆光 | 轮廓之美
- 103 顶光 | 自然之美
- 105 认识不同照射方式的光源质感



- 105 直射光源 | 刚而有力的光线
- 106 反射光源 | 柔而优美的光线
- 108 学会利用不同时段的光线
- 108 晨光 | 柔美清新的清晨
- 110 正午光 | 硬朗强烈的中午
- 112 夕阳光 | 温暖柔和的傍晚
- 113 精品“悦”读：严酷的考验——特殊光线下的肖像摄影
- 113 现场光线
- 115 夜景光线
- 117 人像摄影技巧专题4——坐姿

The 5th Hour 拍人像要好“色”

123 色彩的认识

123 色彩的三原色 | 红、绿、蓝的神奇

124 色彩的三补色 | 黄、品、青的绚丽

124 色彩的对比 | 相对色之间的争抢

125 色彩的和谐 | 相邻色之间的融合

126 色彩的特殊性 | 色彩所包含的情感

129 色彩的价值

129 让色彩作为主题 | 用色彩表达想法

130 用色彩表现浓艳 | 用色彩绘制画面

130 用色彩表现简洁 | 用色彩简化元素

131 搭配夺目的颜色技巧

131 冷暖相衬 | 最强烈的对比色

131 对比鲜明 | 突出主体

132 基调明确 | 确定画面的基本色调

134 色不过三 | 色彩过多容易显得杂乱

136 不同环境下的色彩表现

136 大雾天的色彩表现 | 朦胧的神秘美

136 清晨下的色彩表现 | 清爽的新鲜美

137 夕阳下的色彩表现 | 柔和的温暖美

138 在柔和光线中的色彩表现 |

柔和的色彩过渡

138 利用光影表现色彩 | 浓烈的色彩表现

140 人像摄影技巧专题5——

蹲姿与跪姿



The 6th Hour 拍出专业范儿——棚内人像摄影

- 148 了解影棚里拍摄人像的器材及相机附件
 - 148 影室闪光灯 | 专业之选
 - 149 灯架 | 调整灯光的位置
 - 149 标准罩 | 束住光线
 - 149 多边四页遮片 | 更多的光线控制
 - 149 聚光罩 | 集中光线的照射
 - 150 反光伞 | 强光照射
 - 150 反光板 | 补光利器
 - 151 热靴闪光灯 | 轻便、优异的随身光源制造者
- 151 5种不同作用的光源
 - 151 主光 | 画面核心光源
 - 152 辅光 | 画面辅助光源
 - 153 发光 | 画面上方的光源
 - 153 轮廓光 | 画面后方的光源
 - 154 背景光 | 画面后方的光源
- 154 六种棚拍人像常用布光组合
 - 154 高位单灯加反光板 | 面部有阴影的画面
 - 156 侧位单灯打硬光 | 面部有立体的画面
 - 157 双灯加柔光箱打平光 | 面部受光均匀的画面
 - 158 主光+辅光+轮廓光
 - 159 主光+辅光+背景光
 - 160 主光+辅光+发光
- 161 人像摄影技巧专题6——躺姿与倚姿

165



The 7th Hour 美人离不开PS

- 170 人像照片的二次构图
- 172 修除画面中的杂物
- 173 校正整体曝光不足
- 176 校正整体曝光过度
- 177 校正色彩平淡
- 179 照片的清晰度处理
- 180 修除大面积斑点或沉色
- 182 女性皮肤的柔滑表现
- 185 让眼袋消失
- 187 身形美化处理
- 192 让皮肤变得白皙通透
- 195 人像摄影技巧专题7——手姿



The 1st Hour

小白曾被他的那帮哥们儿称为“万年光棍儿小王子”，一直单身的他天天祈求上帝赐予他一个美女。终于，皇天不负有心人，小白在两个月前碰到了生命中的天使。深深坠入爱河的小白完全变成了一个“半白痴”状的孩子。某日他突发奇想，为了给自己的“完美公主”——如花留下娇美动人的影像，于是就买了单反相机。但买了相机之后小白才知道并不是有了相机就能拍得好照片，所以为了完成“如花写真计划”，小白千辛万苦地找到了在哥们儿口中传说的人像摄影老师——柒老师，希望他能为自己指点迷津。

据说，这位柒老师小时专攻美术，后因对布列松和阿诺德·纽曼的崇拜而转战摄影，现在已经是各大摄影论坛的超级技术指导老师之一，并且受到各大图片杂志的约稿邀请。而且这位老师为人和蔼，口碑也是没得说，可说是求必应。

抱着对“如花写真计划”的执著，小白约到了柒老师。约定在上午9点30分于中关村鼎好器材城里的麦当劳见面。8点30分就在麦当劳里的小白焦急地等着柒老师。9点20分，一位戴着棒球帽、成熟老练的男子出现在小白面前。

“请问，你是小白么？”成熟男子非常有礼貌地问道。

“是我，您是柒老师么？”小白猛地一下站了起来，膝盖重重地磕在了桌角上。

“你好，呵呵，我就是柒老师。坐吧，咱没那么多讲究。”柒老师脑后流下了一颗大汗珠，眼睛不由自主地看了下小白捂着的膝盖。

“您真准时，今天还得麻烦您好好给我上上课。”小白嘴角抽动但强颜欢笑着，其实手不停地揉着自己的膝盖。

“好，这个没问题。我听小B说了，你刚买了个单反相机，想拍人像，但又不太会拍，是吧？”柒老师用同情的眼光看着小白。

“是啊，柒老师，买了相机完全不会用，这可怎么办啊！”小白一听到单反两个字似乎已经忘了疼痛。

“这个简单，我会慢慢告诉你拍人像的一些常识，但咱们要循序渐进，不能一口吃个大胖子。”柒老师看到小白很着急，非常稳重地安慰他。

“好，好，好，都听您的。您看我先要做什么呢？”小白为了完成“如花写真计划”迫不及待地问柒老师。

“这样，我先教你一些准备工作吧，其实拍摄前的准备工作很重要的。”柒老师依旧沉稳地回答。

“准备工作？是说把相机拿好然后准备辆车么？”小白连思考都没思考就接了这句话。

“这个……其实准备工作有很多，比如先要构思好拍摄主题，了解拍摄中需要的一些配件，以及迎合主题要选择的镜头、道具等，这些全都是准备工作。”柒老师稳定了一下心情对小白说道，心中有点怀疑能不能把这个“天下第一的无敌小白”教明白了。

“啊……要准备这么多东西啊！那您受累说说吧，最好能通俗易懂，我对摄影不太了解。”摸着自己的脑袋，小白害羞地看着柒老师。

“只要你肯认真，好说，好说。我就从比较基础的东西给你讲起吧。”柒老师看小白还算好学且诚实，心里又增添了一丝欢喜，于是便认认真真地给小白讲了起来。

“好的开始是成功的一半，可见一个良好开端是多么重要。而一个良好的开端必然离不开完整的准备工作。在拍摄人像时，准备工作是非常重要的，不管是对主题还是相机或者光线构图等方面的考虑和设计，还是对拍摄风格、场景创意和艺术性方面的考虑，都需要在拍摄前精心谋划。所以我们首先要明白的就是拍摄人像要做些什么准备。”柒老师以肯定的语气说。

确认拍摄主题

拍摄环境的主题

以被摄体周围的环境决定拍摄主题。摄影师具有很强的主观能动性，例如安排被摄者站在一个表达其自身性格的场景里，用周围环境的元素衬托主题。

▼ 以海边的拍摄环境作为画面主题，将清凉的夏日海边景象显现在画面中。



在一个幽暗的环境中，仅凭洞口位置的光线作为整体的照明，借用这样的环境表现颓废、神秘的主题。



情景性主题

情景性的主题拍摄掌控难度比较大，摄影师需要用一系列的镜头来表现所想要表达的主题，因此摄影师不但需要担任拍摄的任务，同时还要担任导演的工作。



Exif: 85mm | F1.2 | 1/2000s | ISO100

▲ 情景性主题拍摄是通过环境和模特的变化来演绎一段情节。鲜花、晴天等演绎了一个春日里的故事。

理念主题

理念主题创作的方法比较抽象和随意，摄影师利用模特的表现力，结合概念性的化妆造型，使照片表达某种特殊的意境。

- ▶ 理念主题类型丰富，照片具有一致性的视觉表达含义。模特通过自身张扬的表现和造型，传达出活力和自由的理念。



Exif: 85mm | F2 | 1/8000s | ISO100

糖水片是指拍摄画面品质很高，但在作者思想和表达内容上稍有欠缺的图片。这种图片大多比较重视图片本身所呈现出的美感，追求清秀、甜美或性感。糖水片的品质更多地是体现在摄影技术上。

拍摄这些图片时，摄影师必须注意：合理地利用光线条件（顺光拍摄，多利用辅助光），无论棚景还是外景，都不推荐使用闪光灯，补光方面如果没有反光板

可以考虑拿张白纸替代，但白纸的效果并不理想。

在光圈的选择上多使用大光圈，至少F2.8以上，营造浅景深，将背景模糊处理。在拍摄时，应尽量保证相机的稳定，无法保证快门速度的话请使用脚架。

最后，最重要的是模特的表情。拍摄糖水片时模特尤其要注意表情，简单来说，就是不能在画面中毫无表情。



▲ 一张被称为“糖水片”的图片，在光圈、快门速度的选择上，在光线的利用上及表情的表现力上，都必须有不俗的表现。只有这些元素都运用好，才能拍出让观者感到不错的图片。

其实，人像摄影的主题并不是只有这几种，而是千变万化的。摄影师要根据自己的想要拍摄的图片来决定拍摄主题。

数码单反相机的画幅和画幅对镜头的影响

随着科技的发展，数码相机已经逐渐取代胶片相机成了大众摄影爱好者的摄影工具，而随着时间的推进，数码单反相机已经进入了大多数的家庭。

市场上常见的数码单反相机以画幅分为两种：全画幅和APS-C型画幅数码相机，此外，还有APS-H画幅及4/3画幅

的数码单反相机。目前，主流数码单反相机中，仅佳能1D Mark系列的相机仍然在使用APS-H画幅，而4/3画幅数码单反相机正在慢慢退出主流市场。

全画幅数码单反相机 | 媲美胶片相机

全画幅数码单反相机的感光元件的实际尺寸和传统135相机的底片基本相同，都为 $24 \times 36\text{mm}$ ，故被称为“全画幅”。价格昂贵的全画幅数码单反相机有着极为明显的优势，首先感光元件的尺寸大，所拍摄得到的图像细节丰富，并且感光元件面积的增大，每一个感光点的面就会排列得更加舒缓，在传输中能够保证更为精细的画面细节，最终的画面噪点与紫边现象也会被极大地减少，因而画面品质和感光度范围也都得到了提升。此外，全画幅的感光元件面积的优势使得单位点上的图像颗粒更加细腻，拍得的图片整体色彩上层次也非常丰富，并且大尺寸的感光元件还可以轻松地获取更大的动态范围，可以把图片中的暗部细节充分地保留下来。



▲ 尼康全画幅数码单反相机D3x，是现在数码单反相机市场中的顶级全画幅数码单反相机之一。

尼康全画幅数码单反相机D3x无论是成像质量还是色彩还原都极为强大，并且全画幅的感光元件使画面的精细度让人十分满意。



Exif: 80mm | F4.5 | 1/500s | ISO200

■ APS-C画幅数码单反相机 | 一半大小的感光元件，挑战全画幅的性能

APS-C画幅数码单反相机的感光元件的尺寸为 $22.5 \times 15.0\text{mm}$ 或 $23.6 \times 15.8\text{mm}$ 。这种尺寸是以之前胶片的APS-C画幅为概念制作而成的。APS-C画幅一般多为入门级或者发烧友级的数码单反相机所使用，其感光元件多为CMOS，在制造价格上也相对低廉一些，所以使用APS-C画幅的数码单反相机是现在很多大众的选择。不过也由于其价格低廉，所以功能上要比全画幅显得有劣势。



▲ 佳能APS-C画幅数码单反相机——EOS 7D是佳能APS-C中功能较为强大的数码单反相机。

► 佳能数码相机EOS 7D出色的成像能力拍摄出的图片柔美精致。



■ 4/3画幅数码单反相机 | 红极一时的新宠，如今的没落贵族

与传统的全画幅及APS-C画幅数码单反相机的3:2画面比例不同，4/3画幅数码单反相机的画面比例为4:3。也因其不同的画面比例，4/3画幅的数码单反相机慢慢地退出了主流的单反相机市场，逐渐地离开了人们的视线。4/3画幅相机主要的推广厂家为奥林巴斯和松下，它采用的感光元件较小，因此相机小巧轻便，且十分实用。但由于感光元件的限制，4/3画幅相机相比全画幅和APS-C画幅相机有着一定的差别。



▲ 奥林巴斯E-3数码单反相机为奥林巴斯的4/3画幅数码单反相机中的经典机型。



Exif: 50mm | F2.8 | 1/250s | ISO200

▲ 奥林巴斯4/3画幅数码单反相机E-3麻雀虽小但五脏俱全，在拍摄特写时有着出众的表现力。

画幅对镜头的影响 | 涉及焦距的换算

由于感光元件尺寸的不同，不同画幅的数码单反相机的镜头焦距放大倍率也是不同的。作为与标准胶片画幅相同尺寸的全画幅数码单反相机，它的镜头焦距放大倍率为1:1。正因为这样，所以全画幅能将广角镜头的视角优势发挥得淋漓尽致。APS-C画幅的感光元件要比全画幅的小，所以APS-C画幅

的镜头有焦距转换倍率的问题，尼康APS-C画幅相机的焦距转换倍率为1.5，佳能APS-C画幅相机为1.6。4/3画幅的镜头放大倍率为2倍。

因此在实际拍摄中，使用非全画幅数码单反相机时，不光要按镜头的焦距考虑画面，同时也要将镜头焦距转换计算进其中。

Q 小白：怎样检测感光元件上有没有灰尘？

A 柒老师：将相机设定为ISO100、光圈F16、长焦端、无限远，然后拍摄白纸，如果有灰尘，就会被清晰地拍摄下来。

准备相机

决定好了拍摄主题且了解和选择了相机的画幅之后，接下来就开始着手准备拍摄的

器材，所谓工欲善其事必先利其器，充分、完整的器材是完成良好图片的保证。这里所

说的器材并不单指准备好一个数码单反相机那么简单，很多相机的辅助器材在拍摄中也起到了重要的作用。熟练地使用摄影器材是

一名摄影师应具备的能力，而我们首先必须了解这些摄影器材。

闪光灯 | 补光最佳选择

光对摄影的重要性就如同油彩对绘画的重要性一样。在拍摄一幅画面时，有时自然光线不会像理想中的那般完美，这时就需要使用人造光源进行补光。随着摄影器材的发展，补光

装置也从最初笨重的持续光源的灯光进化到小巧方便的闪光光源的灯光，并且光线的强度和色温也越来越理想，所以，现今闪光灯成了补光方式中最佳的选择。

机顶闪光灯

机顶闪光灯是现在大多数的数码单反相机所配备的基本功能之一，但是一部分专业的数码单反相机不配备机顶闪光灯。机顶闪光灯一般被摄影爱好者称为“内闪”，因其和相机机身融为一体，所以方便携带，并且非常实用。它可以应付合影等在内的基本拍摄需要。不过由于本身体积小，机顶闪光灯的闪光指数十分有限而且回电速度较慢，所以很难完成光线条件较为恶劣且场地复杂的拍摄任务。另外，机顶闪光灯被固定在相机的顶端，所以灵活性较差，光的方向性不能有变化，而且由于光线直射所以比较生硬。相对来说，机顶闪光灯只能解一时之急。



▲ 画面中红圈所示的就是相机的机顶闪光灯。



▲ 机顶闪光灯虽然有着诸多的不足，不过局部的补光效果还是令人满意的。并且方便快捷的实用性在一些关键时刻能起到很好的作用。

Q

小白：怎样才能不让内置闪光灯自动闪光？

A

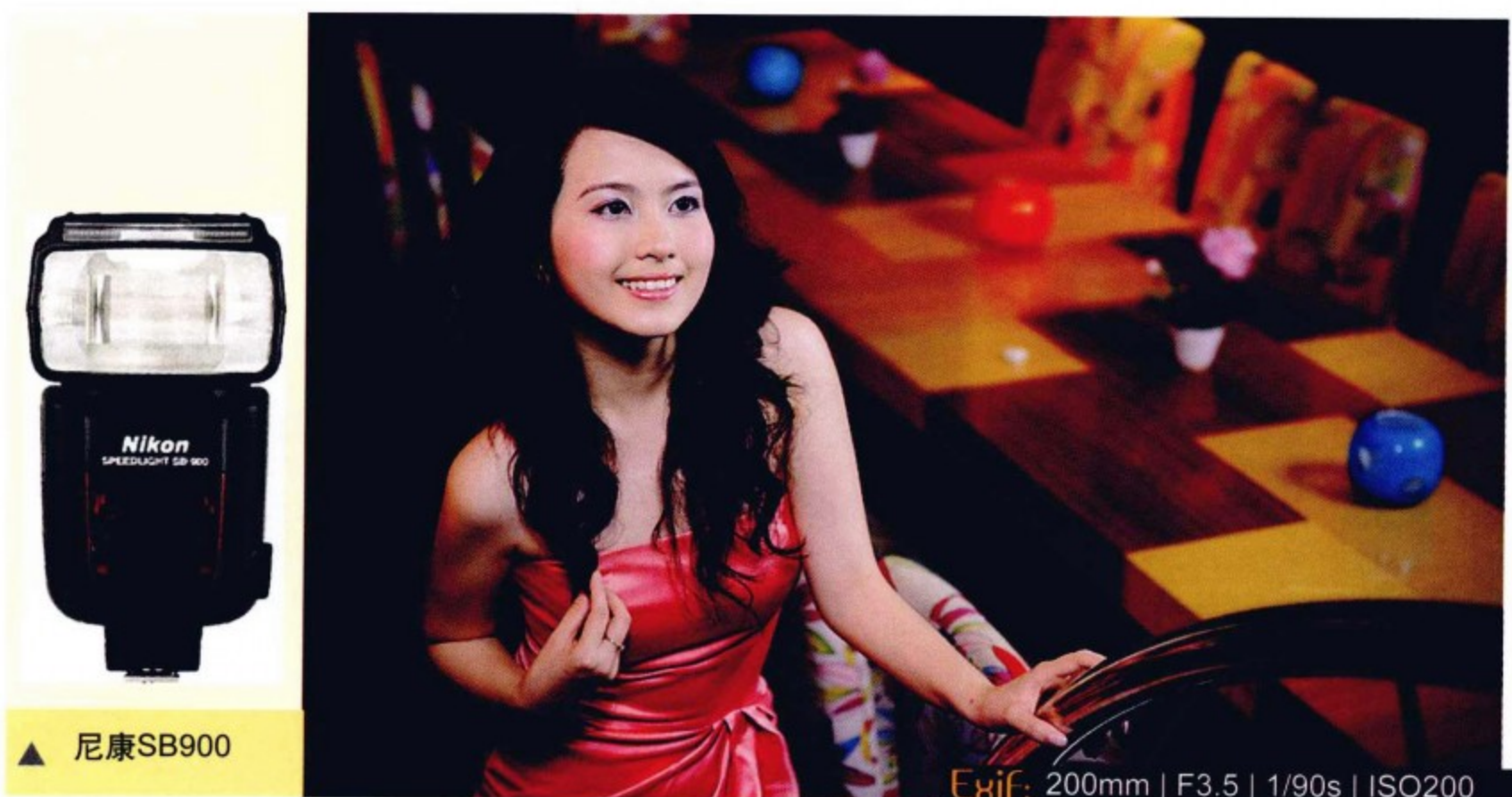
柒老师：在使用不同的场景模式拍摄时，相机会根据默认的设定及环境光线的强弱判断是否开启闪光灯，而在P/A/S/M模式下，则完全由手动控制内置闪光灯是否闪光。

外置闪光灯

外置闪光灯是辅助相机的重要摄影器材之一，它拥有强大、丰富而实用的功能，并且随

着现代化科技的发展，外置闪光灯的自动化也日益成熟。同时，由于外置闪光灯和相

机靠热靴槽连接，故被称为“热靴闪光灯”。相比机顶闪光灯来说，外置闪光灯的功能强大很多，可以胜任更多的拍摄任务。其中，外置闪光灯最为明显的优势是其强大的闪光指数并且回电速度较快，而且外置闪光灯可以通过连接器与相机分离，这使得安排外置闪光灯比较自由，而且可对被摄体进行全方位的补光，使用起来可塑性极高。但外置闪光灯比机顶闪光灯笨重，不与相机融为一体，需要单独购买。



左图为尼康SB900外置闪光灯。它是现在最新、性能最强大的外置闪光灯;右图就是通过外置闪光灯进行离机闪光，从而获得多角度的光线，这也是外置闪光灯的一大特性。

竖拍手柄 | 保证充足的拍摄时间

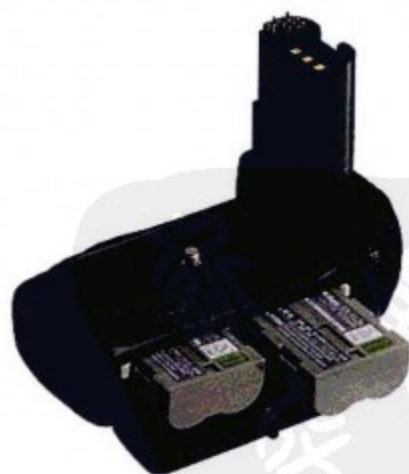
竖拍手柄是为了保证相机拍摄时间的最好辅助器材，也被摄影爱好者们称为“电池手柄”。一些专业级的数码单反相机机身包含电池手柄且不可拆卸，而发烧级或者入门级数码单反相机需要单独购买电池手柄。

竖拍手柄有两个重要的作用：

其一，扩展相机电池仓的容量，能让大多数只能装载一块标准锂电池的数码单反相机摆脱难以满足大负荷拍摄工作的弊病。

其二，竖拍手柄可以使摄影师竖握数码单反相机并实现竖握操作。尤其是碰到需要大量竖版构图的拍摄内容时，竖拍手柄和位

于其一角的附加快门按钮可以让相机竖拍时手部以自然垂直的姿态进行拍摄，使拍摄更加方便。



▲ 尼康MB-D80型竖拍手柄

电池&充电器 | 预备能源以防万一

电池的容量决定了数码单反相机的拍摄时间，它是数码相机十分重要的一部分。而电池

充电器则是为了保证充电速度的好伴侣。一般情况下，建议摄影师在拍摄时，最好准备两块以上的电池，以应对各种长时间的拍摄任务。

另外，应养成随身携带电池充电器的习惯，防止出现拍摄中所有电池都消耗殆尽的情况，要做到能随时补给的良好拍摄循环。此外，很多第三方厂商也提供电池，并且有容量大、价格低廉的优势，是作为备用电池的很好选择。



▲ 左图为尼康原装标准电池；右图为CRV3充电器。

Q 小白： 柒老师，我听说，在寒冷的地方拍摄时，电池的使用时间会缩短，这是真的吗？

A 柒老师： 对。在寒冷的地方拍摄，最大拍摄张数会变得非常少，这是由于电池温度下降引起的。当电池的温度下降时，电池性能也会大大下降。建议多备几块电池更换使用并保持温度。

存储卡 | 大容量保存更多照片

存储卡是负责保存数码单反相机内的数据的一种存储媒介。不同的数码单反相机支持不同类型的存储卡，现在市场上常见的数码单反相机存储卡有三种，分别为CF卡、MS卡和SD卡，这三种类型的储存卡在功能上各具特点。

需要注意的是第一次使用存储卡时要将其格式化后再使用，并且养成轻拿轻放、不随便丢放的习惯，以防存储卡内的资料损坏。另外，随身准备一张备用的存储卡也是一个好习惯。

CF卡

CF卡的全称是“Compact Flash”，意思为“小型快闪卡”，是San Disk公司在1994年开发并推出的。因为其推出时间较早，有着充分的改良时间，所以CF的技术较为成熟，现在主流的容量高达64GB。长时间的技术改良使CF卡具有出众的容量、优异的兼容性，是目前专业型相机所钟爱的存储卡类型。但也因为推出时间较早，它过大的体积和重量限制了它在小型数码单反相机上的使用。



▲ 64GB的CF存储卡

SD卡

SD卡外形尺寸为24mm×32mm×2.1mm，仅一张邮票左右的大小，比起CF卡，SD卡其小巧的外形和重量优势非常明显，但SD卡的最高容量仅为2GB，并且十分容易损坏和丢失。

技术更新后出现了SD HC卡，这种卡的最高容量被大幅度提升，可以算是SD卡的升级版。



▲ Kingston——金士顿 SD (2GB)存储卡。



▲ Kingston——金士顿 SDHC Class6 (8GB) 存储卡。

MS卡

MS卡的全称是“Memory Stick”，也有人称之为“记忆棒”，它是索尼公司于1997年开发的一种数字式数据存储技术。MS卡因外形尺寸大小的不同，又分成三种规格，即Memory Stick、Memory Stick PRO、Memory Stick DUO。MS卡的性能非常好，表现优秀，但是它只能使用在索尼的产品之中，运用面受到了极大的限制，而且价格昂贵，这些都是限制了它普及的重要原因。



▲ 索尼8GB MS卡

移动存储设备 | 备份图片资料安全

虽然储存卡方便小巧，但毕竟容量有限。在储存RAW或TIFF格式的图片时，经常会出现容量不足的情况；所以，为了结束这种尴尬的局面，数码伴侣诞生了。

数码伴侣是一种大容量的储存媒介，而且配备着一块液晶屏供使用者脱离相机观看图片。很多型号的数码伴侣能够预览RAW格式并且支持电影播放，在成为一个储存设备之余供人娱乐。



▲ 爱国者大师型P8800(500G)

脚架 | 确保画面的清晰和质量



很多摄影师都认为脚架一般是非专业的摄影师或者在快门速度很慢的时候才应该使用的一种器材，很显然这种想法是错的。很多著名的摄影师都曾经表示脚架对拍摄是非常重要的，并且有些十分严谨的摄影大师认为脚架应该是相机的一部分而不仅仅是一种辅助器材。

◀ 在三脚架的辅助下，即便是光线条件十分不理想的情况下，同样可以拍摄出清晰的图片，同时要注意在快门抬起时保持静止状态——如果有条件，建议使用快门线或遥控器进行拍摄。



▲ 三脚架

的确，每个想要步入摄影世界的人都应该先对脚架进行正确的认识并且能够熟练地使用脚架，尤其是最为常用的三脚架。三脚架最直观的好处就是能保证相机的稳定性，从而可以拍摄出细致、清晰的低感光画面。而且由于三脚架的辅助，有时摄影师可以在一些人无法涉足的位置拍摄理想的画面。

使用三脚架，摄影师可在房屋或者阴影处这些光线条件并不理想的地方，使用自然光进行拍摄。在选择三脚架方面，被大众关心的主要有三大要点，即稳定性、便携性和价格，其中最重要的是稳定性。决定三脚架稳定性主要的要素是重心和管脚材质的刚性。

稳定性	器材越重，整体重心越低，三脚架就越稳定，但是沉重的三脚架便携性就会大打折扣
便携性	由于受重量和收缩长度制约，重量轻，携带会很方便，但是稳定性不佳，所以两者之间有时会相互矛盾。收缩长度越短越容易携带，但这将导致节数的增多，从而影响三脚架的结构和稳定性。所以如何找到便携和稳定之间的平衡是选择三脚架的关键
价格	碳纤维的三脚架最为轻巧但价格昂贵，而铝合金材质价格会少许降低，不过重量也相对提高。值得注意的是高端三脚架一般不提供云台，需要自行购买



Exif: 85mm | F1.2 | 1/25s | ISO640

▲ 在拍摄夜景时，通过使用三脚架，甚至可以在夜晚的自然光源下拍摄。但夜晚光线杂乱，长时间曝光要注意镜头中不要打入直射光线以免造成光晕。

Q

小白：柒老师，有些镜头本身具有防抖功能，在使用三脚架时需要关掉防抖功能吗？

A

柒老师：因为使用三脚架进行拍摄时不存在手抖问题，所以为了防止不必要的振动，最好关掉防抖功能。此外，部分带有防抖功能的镜头具有三角架探知功能，这种镜头可以探测到三角架细微的震动从而进行补偿，因此使用这种镜头拍摄时不需要关闭防抖功能。

最后还要注意云台的选择。云台是连接三脚架主体和相机的重要组件，云台的外形设计略有不同，可以划分为三维云台和球形云台两种。

三维云台有三个锁扣便于在三个方向上进行精准调节，它负载能力强，便于精确构图，是设计很完美的云台。与三维云台相比，球形云台操作方便、快捷，在松开锁扣后可以任意变换

角度，但不便于水平控制、精准定位以及保养，这些弊病使得球形云台比三维云台稍逊一筹。



▲ 轻便型球形云台



▲ 金钟三维云台

准备镜头

在相机的准备工作完成之后，下一步需要准备的便是镜头了。在镜头的选择上，首先应当了解镜头的基本特性，这样就可以根据想要拍摄的主题选择合适的镜头。

定焦与变焦镜头 | 优异成像质量和方便使用的比较



Exif: 85mm | F2.5 | 1/1250s | ISO100

数码单反相机的镜头，有几种划分方法。其中根据镜头本身是否可以改变焦距分为定焦镜头和变焦镜头。定焦镜头和变焦镜头的关系并不是一个设备升级的关系，两者之间各有千秋。

定焦镜头

定焦镜头结构相对简单，所以工艺上能够实现大光圈，并且定焦镜头相对比较短小、精干，重量上也较为轻巧，加之本身的镜片组数量较少，成像质量上定焦镜头也更加优异，而制造成本的低廉使定焦镜头的价格便宜，这些因素也使定焦镜头成为很多摄影师的不二选择。

不过，由于焦距是恒定的，所以只能依靠相机本身的移动来改变焦距。而且为了选择不同的焦距，有时需要烦琐地更换镜头，容易造成镜头卡口的磨损且使相机进入灰尘。

◀ 使用定焦镜头拍出的人像画面非常清晰，图片品质也十分精良。并且在定焦镜头的大光圈作用下，能够轻而易举地制造出浅景深。

变焦镜头

变焦镜头的出现和发展相对定焦镜头要短，不过由于现代科技的进步，变焦镜头的发展速度突飞猛进。变焦镜头最大的优势在于它的便携性，能做到一个镜头囊括不同的焦距段。但是与定焦镜头相比，无论是重量、长度还是最大光圈都有着明显的劣势，而且工艺复杂、价格昂贵，一个性能优良的变焦镜头有时动辄上万，虽然已经接近定焦镜头的成像水平，但还是有差距。



▲ 变焦镜头可以适应多焦距段的变换，在成像能力上已经紧随定焦镜头的脚步。而变焦镜头最大的优势在于可以不移动相机就能改变焦距。

中焦或长焦镜头 | 营造柔和画面与浅景深的最佳选择

根据不同的间距，镜头被划分为广角镜头、中焦镜头、长焦镜头等几种。在焦距段的划分中，按最接近人眼所见视角和自然表现特性的50mm焦距段为标准镜头焦距段，将其作为分水岭。40~60mm焦距段称为“中焦”，40mm之前的焦距段称为“广角”，60mm之后的焦距段称为“长焦”，

并且不同的焦距段作用也各不同。在人像摄影中，中焦和长焦是最常用的焦距段。

中焦镜头

中焦镜头相对来说是最接近人眼所看到的视角，所以有很真实的感觉。同时，中焦镜头拍摄出的画面质量很好，不会出现明显的变

形，所以不会将被摄者夸张。用这个焦距段拍摄出的人像看起来十分柔和且亲切，是拍摄甜美画面的良好选择。在镜头选择方面，中焦镜头有很多选择，可见中焦镜头的重要性。



▲ 左图为尼康AF-S 50mm F1.4G，它是尼康中焦镜头中性能优异的一款，F1.4的大光圈让所有看到这款镜头的人心动；右图为中焦镜头所营造出的柔美效果，可以使被摄者的皮肤更加细嫩，同时真实不夸张的画面让观众有一种亲切的感觉。

长焦镜头

长焦镜头拥有较长的焦距，可以远摄被摄体，并且能压缩空间，拉近被摄者和相机的实际距离，不过应用在人像中的长焦镜头最重要的功能还是它所营造出的浅景深效果。通过浅景深的营造，画面中多余的杂乱元素被虚化，从而突出主体。值得注意的是，长焦镜头比较笨重，建议选购长焦变焦镜头，其中70~200mm恒定光圈的长焦变焦镜头成像能力相对良好而且使用也比较方便，但价格稍许昂贵。



▲ 左图是佳能EF 70~200mm F2.8L II IS USM长焦变焦镜头，被喜爱它的摄影师们亲切地称为“爱死小白2”这款镜头也是佳能镜头中工艺最为精湛的镜头之一；右图为长焦镜头加上大光圈所制造的浅景深效果，使画面十分干净、简洁，同时也突出了画面中的主体人物。

广角镜头 | 大视角和艺术变形的帮手

与其他两个焦距段的镜头不同，广角镜头由于容易造成夸张变形，并不被大多数人像摄影师所青睐，更多人喜欢使用广角镜头拍摄大场面的风光或者建筑。广角镜头有很宽广的视角和较短的焦距，能营造出让人满意的景深使画面充满立体感，而且可以夸张靠近镜头的物体。其实只要合理地利用广角镜头的夸张特性，一样可以拍摄出精美的人像作品，而且广角镜头同时能制造出很强的立体感，使画面空间感增强。



▲ 左图为尼康AF-S 14~24mm F2.8G ED，它有着令人羡慕的广角焦距段和恒定的大光圈，这款镜头市场很广但价格过于昂贵；右图为使用广角镜头在狭小的空间里拍摄出的全景效果，但不可避免地会产生一些变形。

Q 小白：柒老师，对于数码单反相机，所有的镜头都可以通用吗？

A 柒老师：不是。不同的数码单反相机，其安装镜头的卡口有不同的规格。甚至同厂生产的相机，新旧卡口也可能有较大变化而变得不通用。大多数情况下，同一品牌的镜头可以通用。但是佳能的EF/EF-S卡口是个例外，有些佳能相机无法安装佳能的EF/EF-S卡口的镜头，这点需要注意。

遮光罩 | 防止杂光进入镜头的第一道防线

遮光罩能够在保证成像光线进入镜头的同时，防止多余的杂光打入镜头造成光晕。在特殊天气中（如下雨、下雪时），遮光罩能够防止雨水雪花弄脏镜头导致成像质量被破坏，同时也在镜头与其他物体的摩擦和碰撞中起到了第一道防线的保护作用。

需要特别注意的是不同的焦距段配备的遮光罩是不同的。长焦镜头如果配备了较短的遮光罩是无法达到遮光的效果的；而广角镜头如果使用过长的遮光罩，拍摄的画面四周会出现暗角。



▲ 镜头原厂制作的遮光罩做工考究且长度合理，能够很好地起到遮挡杂光的作用。

UV镜 | 镜头的保护神

UV镜又称“紫外线滤镜”，是所有滤镜中使用最为广泛的一个。UV镜最重要的功能是保护镜头，因为镜头表层镀膜异常脆弱，很容易被损坏，所以一般在购买新镜头时，都应当购买UV镜并安装在镜头前，这样保养镜头时只需擦拭UV镜或更换新的UV镜便可以保证镜头的完好。



▲ B+W 77mm XS-PRO MRC UV镜

Q 小白：柒老师，镜头带着UV镜拍摄好吗？

A 柒老师：对数码单反相机而言，UV镜仅是起到保护镜头的作用，但如果是普通的或劣质的UV镜，会对光线或色彩有一定的影响，因此，如果对照片的质量要求比较苛刻，建议还是取下UV镜再拍摄。

准备辅助用具

摄影包 | 集各种必备品于一身的百宝箱

每个摄影师都应该有一个优秀、舒适、功能齐全的摄影包，这就如同每一把好剑都有一个精美的剑鞘一样。摄影包一般分为三种：便携三角包、单肩摄影包和双肩摄影包。便携三角包只是针对单一的相机所设计的，小巧实用，但空间不足。而单肩和双肩摄影包内空间充足不过相对笨重。具体挑选哪种类型的摄影包还需摄影师根据自身器材的多少决定。



▲ 左图为单肩包，可置于身体的一侧，存取时比较方便；中图为双肩包，空间容量最大，可以装载很多摄影器材；右图为便携三角包，小巧方便，挎在腰中便可。

反光板 | 方便实惠的补光利器

拍摄外景人像中，有时会遇到光比较大的情况，这时需要给被摄体的暗面进行补光。补光的方法有很多，反光板便是其中的一种。反光板是通过反射光线来照明被摄体的暗面，表面

颜色不同的反光板反射的光线色彩也不同，并且不同大小的反光板在反射面积上也有所不同。拍摄人像时，推荐选择较大的反光板，这样在补光时可以全方位地反射到被摄者的暗面，另外使用反光板的柔光面可以柔化光线，让画面看起来柔美。

现今市场上的反光板可以通过改变表面的材质，反射不同感觉的光线。并且反光板价格便宜、使用方便、还可以折叠，是外景拍摄的补光好手。



▲ 5合1反光板



Exif: 200mm | F4 | 1/250s | ISO200

拍摄这幅照片时，侧光的光照强度很高，使得人物面部有曝光不足的问题，此时使用柔光面的反光板，将逆光下人物较暗的面部通过补光的方式照亮，这种补光方式是一种非常大众化又很实用的方法。

精品“悦”读：与模特沟通

与模特沟通非常重要，没有沟通就不可能有融洽的气氛，模特在镜头前就会拘谨、放不开，更谈不上在镜头前展现自己最美的一面。通常，在拍摄前模特都会和摄影师相互自我介绍，这是一个好的开始，可以边准备拍摄

的场景、道具，边与模特就美食、天气、服装等无关拍摄的话题进行沟通，待基本熟悉后，可以就自己喜欢的风格、曾经有过的拍摄体验等与拍摄有关的话题进行沟通。



Exif: 85mm | F3.5 | 1/160s | ISO250

相约下次

柒老师细致地给小白讲解了关于拍摄前的很多准备工作，并且带着小白一起在器材城里选购了一些拍摄人像必备的辅助道具。眼看太阳落山了，柒老师知道时间也不早了，于是对小白说：“小白啊，今天我可能还有些事情，这样吧，后天你拿着相机到我家里来，我给你介绍一下相机的构造及功能。”

“这怎么好意思呢？”小白脸上充满了期待却又假装推辞着。

“没事，正好我后天有空儿，你就直接过来吧。”柒老师一边数着小白脸边上闪烁着的期待星星，一边苦笑着说道。

“那，那我就不客气了。哈哈哈哈哈……”小白憨厚的笑声引起了周围人的注意。

“咳……那就这样吧。我一会儿用短信把地址和时间发给你，你注意接收一下。”柒老师不好意思地低下了头，真想假装不认识这个“笨蛋”。

“恩，那我等您短信了，今天真的辛苦您了！”小白非常有礼貌地鞠了一躬。

“那我先走了，后天见。”柒老师走向了地铁口。

“您慢走，后天见。”小白异常兴奋地回答。

人像摄影技巧专题1——道具

人物适当地与道具搭配，可以强化人像摄影的主题，突出画面的美感。选择适当的道具与人物搭配，相互衬托，是人像摄影的常用手法。道具主要分为主题性道具、掩饰性道具、辅助性道具。

主题性道具

在选定主题，进行人物创作时，如果道具与拍摄主题紧密相关，甚至它就是拍摄主题，这种道具被称为“主题性道具”。

常见的主题性道具有两种，一种是具有广告意味的人像创作，照片的拍摄是为了给厂家的产品做广告。这种拍摄，画面的主体是产品，人物倒成了配角，衬托道具的各种美感与用途。创作中，不论从摆姿造型上，还是构图上，都要充分考虑道具产品的主体地位，人物不可以喧宾夺主。

►在这组照片中，口红就是作为主体来表现的主题性道具，人物的存在是为了展现口红的特性。



时下流行的网拍就是这种道具的实际应用。



▲ 网拍时，商品占主体地位，人物的姿态、表情，都是为了展现商品的特性而存在的。

另一种主题性道具的应用是借助道具的美感和风格，来创作少女和道具为主题的风格化人像写真。在这种结合道具拍摄的创作中，道具在画面中起到画龙点睛的作用，有着举足轻重的地位。



◀ 在这组照片中，迷彩帽作为主题性道具，在画面中起到画龙点睛的作用，烘托出女孩的帅气与个性。

■ 掩饰性道具

掩饰性道具在画面中起到掩饰的作用，它既可以遮掩主体人物，也可以遮掩拍摄环境中的某个特定元素，造成戏剧性的效果。掩饰性道具的应用，大多数情况下是为了掩盖画面中某些难以避免的瑕疵，与拍摄主题没有太多关联，在拍摄时，摄影师要把这种掩饰处理得不留痕迹。有时利用掩饰性道具，是为了让人物表现羞涩、俏皮等特定的情绪。

► 用树叶挡住半边脸，透露出羞涩与俏皮。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/160s | ISO200

■ 辅助性道具

辅助性道具，是指烘托画面气氛、营造氛围，衬托人物性格和状态的道具。一般它在画面中不引人注目，但却可以恰当地为画面增添美感和气氛。合理、恰当地运用辅助性道具可以使画面主题更加明确。在拍摄时，要充分考虑辅助性道具在画面中的位置，以及与人物之间的呼应关系。



画面中鲜艳的色彩及毛绒玩具都使得主体人物显得可爱、俏皮。

Exif: 70mm | F5.6 | 1/125s | ISO200

Exif: 28mm | F2.8 | 1/100s | ISO320

运用彩色靠垫做道具，烘托出模特天真可爱、色彩斑斓的青春气息。



花束道具

花束是人像摄影中最为常见的一种道具，鲜花美女的组合也是很多人所热衷拍摄的。在选择花束做道具时，应当对模特自身的装束及整体的大环境做一个比较全面的观察，在考虑色彩等方面后再决定选择什么样的花束作为道具使用。

决定好花束的类型和颜色后，便可以安排花束作为道具出现在画面中了。花束道具一般有两种作用，其一是作为丰富色彩和画面元素出现，其二是遮挡被摄画面的不足或增加被摄者的姿态。

◀ 利用模特手中色彩艳丽的花束衬托，整幅相对单一的画面被点缀出了局部的光彩。并且手持花束的模特看上去更加自然、舒展。



Exif: 200mm | F3.5 | 1/320s | ISO200



Exif: 85mm | F2.8 | 1/320s | ISO100

颜色清雅的花束与画面中的整体色彩相得益彰，并且花束的位置遮挡了画面右边过于空旷的不足，而人物与花束间的呼应更烘托出了这幅画面的甜美感。

玩偶道具

玩偶是很多女孩小时候喜爱的玩具，也是在拍摄清纯甜美型美女时出场率极高的道具。不同大小的玩偶在画面中，可以担当不同的职责，比如大型的玩偶是一个很好的配体，衬托出主体的性格特点，同时又填充了画面中空旷的部分。而小型的玩偶可供被摄者抱起，从而引导出模特更多的姿势。

在使用玩偶做道具时，需要特别注意被摄人物的表情，一副俏皮、纯真的表情配合一个可爱的玩偶能做到感觉上的相互衬托，而除非特殊拍摄需要人物一幅凶神恶煞或者悲痛万分的样子，否则搭配玩偶一般是俏皮、纯真的表情。

► 无邪的表情加上拥抱玩偶的动作，模特无论是姿态上还是表情上都表现出乖巧甜美的邻家小妹形象。



玩具的添入丰富了画面的内容，使被摄者看起来更加可爱，与被摄者的气质相符。



秀雅的脸庞和清新的服饰，模特本身已经具备了柔美、秀雅的感觉。再配合一把白色的小伞使得整幅画面清秀、柔美。



■ 雨伞道具

很多电影中都出现过这样一个经典的镜头，在江南水乡的路上，一个手持雨伞的清秀女孩缓缓走过。而雨伞也不知什么时候成了秀美女孩子喜爱的道具了。其实电影和摄影是共通的，在拍摄柔美、秀雅主体时，雨伞一样是件经典的道具。

手持雨伞的少女不但姿态端庄大方，还为画面增加了形状美感。而利用雨伞所创造出来的姿态也是丰富多彩的，可以考虑用伞遮阳表现清新自然，也可以用伞遮住部分面部表现害羞清纯，还可以高举雨伞表现秀美中的一丝调皮。最后不得不提的便是在选择雨伞时可以考虑选用透明的伞面，这样在遮阳时可以使光线透过伞面进行折射，达到柔化和减弱光线的作用，在强烈的阳光下比较常用。

◀ 几乎相同的服饰和环境，模特通过变换姿态，使画面的整体感觉发生了改变。而雨伞在画面中的作用是显而易见的。

其他道具及拍摄效果

珠宝首饰

经常在特写中用到，可以表现模特的高雅气质，需要注意的是，模特一定要画精致的妆。



沙发等坐具

经常用来拍摄情侣、婚纱照的坐姿，也可以拍摄一些时尚、性感的照片。



乐器

为照片增加音乐的气氛和格调。



文具

表现模特聚精会神，体现智慧的形象。



宠物

突出人物的爱心。



IT产品

表现白领形象。



书籍

表现人物的智慧和进取心。



丝巾

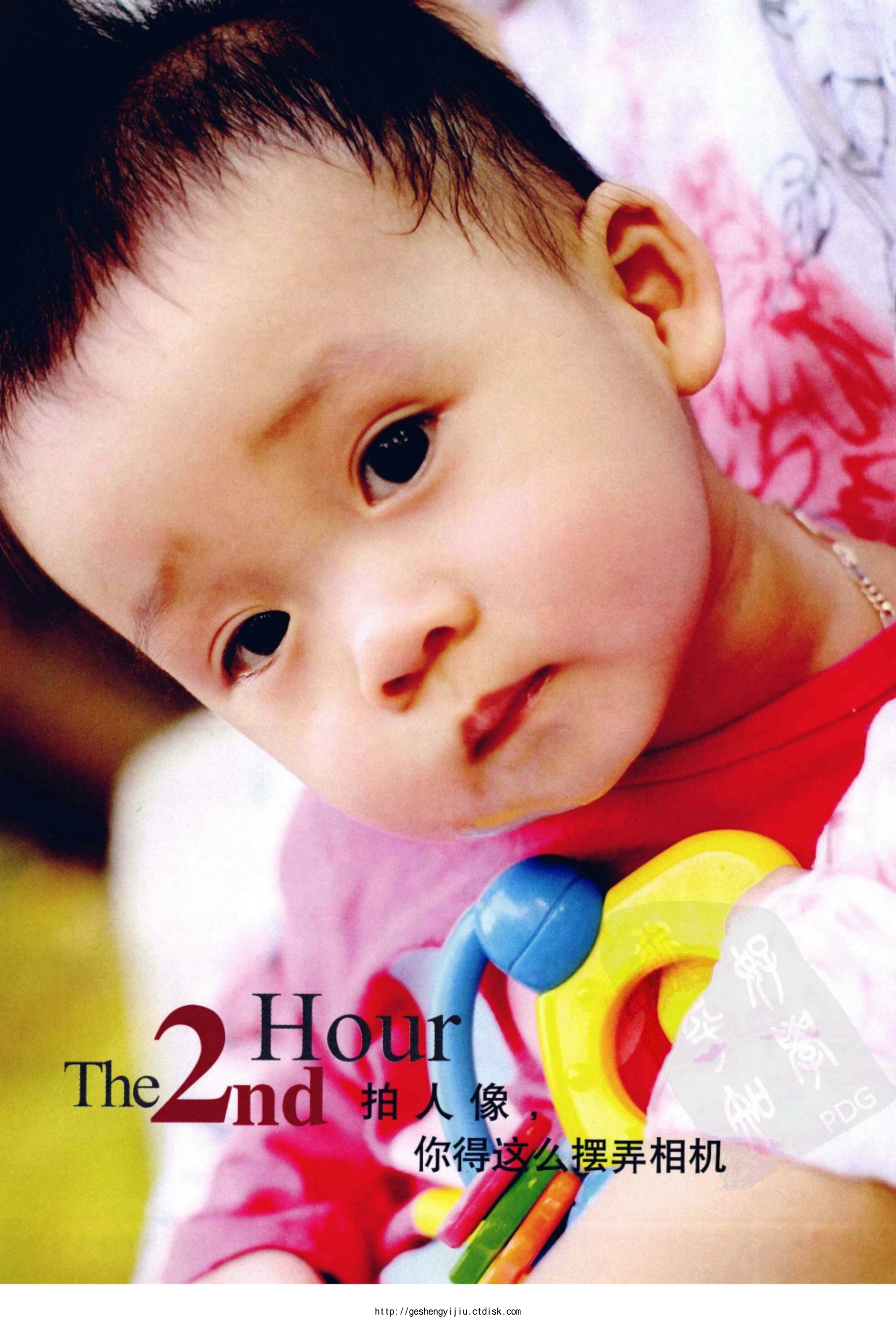
艳丽的丝巾可以丰富画面，飘扬的丝巾可以增加画面的动感，使人物活力四射。



窗帘、门

起遮挡作用，营造“犹抱琵琶半遮面”的效果。





The 2nd Hour

拍人像，

你得这么摆弄相机



熬过了度日如年的这两天，小白终于盼到了登门拜访柒老师的这一天。一早起来他就感到无比的兴奋，拿起了相机和U盘，踏上了人像摄影的求学之路。

到了柒老师家楼下，小白也不知怎的，双腿忽然不听使唤了，不仅抖得厉害，还步伐绵软无力。更让小白崩溃的是，想去厕所方便的想法越发明显。但环望四周，也不见一个可以解决的地方，万般无奈下小白敲响了柒老师家的房门。

“小白吧，请进。”房门的打开伴随着柒老师礼貌的声音。

“柒老师好，借您洗手间用用。”小白在门口不停地抖动着双腿，一见房门打开，就飞奔进了柒老师家的洗手间。

“那个……出来后来大屋坐吧。”柒老师无奈地看着已经冲进厕所的小白说。

“得救了……”小白一脸轻松地从厕所走了出来，口中轻声念道。

“过来坐吧。”柒老师看着小白哭笑不得地招呼。

“不……不好意思，实在太失礼了。”小白这才反应过来，低着头、红着脸坐了下来。

“没事，你带相机了么？”柒老师稍微稳定了一下情绪和蔼地对小白说。

“带了，你稍等啊！”小白打开自己的背包，将相机递给了柒老师。

“嗯……”柒老师拿着相机来回地看了看。

“好吧，我们就先从相机的基本结构和设置开始讲吧。”片刻之后，柒老师说。

“嗯，嗯，嗯，都听您的。”小白带着看偶像的眼神看着柒老师。

“咳，就先从光圈、快门、感光度等最基础的知识开始吧。”柒老师微微调整了一下座位，回避开了小白这充满了崇拜之情的目光。

“噢，对、对、对，我昨天上网看图片，很多照片下面都写着这些东西。这些东西到底是什么啊？”小白一拍自己脑门儿，突然想了起来并大声喊道。

“别激动，淡定、淡定……”柒老师被这突如其来的声音吓了一跳。

“行了，你也别着急，我这就都告诉你。”柒老师稳定了一下差点被吓走的魂儿，十分稳重地开始一一道来。

照片品质设定

■ 设置拍摄格式 | 不同格式不用作用

数码单反相机支持多种图片存储格式，这些格式中最为常见的是：JPEG、TIFF、RAW。这三种图片格式的工作原理各不相同，相关的特性也不一样，使用好这些格式，可以在不同的条件下完成不同的任务，达到事半功倍的效果。

JPEG图像格式

JPEG图像格式，是目前网络和计算机上最常见的图像文件格式。作为一种通过图像压缩方式存储照片的格式，它可以用很小的空间存储高质量的数码影像，同时具有很强的兼容性，几乎所有的软件都可以辨别。

JPEG格式是一种有损压缩格式，压缩比率一般在10:1~40:1，而且在压缩过程中丢失的数据是无法恢复的。但由于JPEG格式可以节省大量的存储空间，从而大大增加图片拍摄的数量，同时在拍摄中提供更快的速度，受到广泛欢迎。



DSC_8758.JPG

▲ JPEG格式的照片在计算机中显示的后缀名为“JPG”

Q 小白： 柒老师，为什么JPEG的存储文件又有若干种大小？

A 柒老师： 为了能方便用户根据使用目的选择图片大小。随着有效像素的提高，解像度也随之增高。同时图像文件的大小也会随之变大，保存起来比较麻烦。因此，数码相机允许用户根据使用目的来选择照片大小。在拍摄时，如果减少像素数，图像文件就会变小。

TIFF图像格式

TIFF图像格式是真正意义上的非失真的压缩格式，只是这种格式只有少数相机支持。这种格式只能做到2~3倍的压缩比，所以能保持原有图像的颜色及层次。作为没有任何细节损失的文件格式，TIFF格式的图片细节丰富、过渡自然，对于

摄影师输出大画幅的图片很有帮助。TIFF格式的特点是图像质量好，兼容性比RAW格式大、比JPEG格式小，占用空间大。

RAW格式

现在许多数码单反相机都提供RAW原始记录格式。RAW是一种数据文件，记录了没有经过DSLR处理的、最原始的照片数据，因此RAW并不能真正被称为一种图片格式，也不是数码照片。RAW格式的图片需要导入计算机，经过专门的软件处理后才能使用。RAW格式的最大优点在于能记录数码照片很多的原始信息，可以随时使用专用软件对这些原始信息进行调节，这些信息包括照片的对比度、色温、曝光补偿、清晰度、高光阴影，等等，可编辑性强。RAW格式为照片的后期处理提供了更为广阔的空间，有助于摄影师提高照片的输出质量，保证最原始的画面细节，拓展图片的可操作空间。另外，RAW格式比TIFF格

式的文件数据量小一些，有利于文件的保存，减少存储成本。

RAW格式缺点是通用性较差，一般有两种方式可以打开：方式一，使用数码单反相机自带的解压缩处理软件，将其转换成普通格式再处理；方法二，使用第三方图像处理软件处理，拥有此功能的软件很多，Photoshop就是一种，它可以打开不同品牌相机的RAW格式。但是，用第三方软件进行处理，可能会存在色彩上的差别。建议还是使用相机自带的软件进行处理。



▲ 虽然同为RAW格式的照片，但因为机型不同，因此扩展名及图标有所不同。

Q 小白：柒老师，既然RAW那么强大，是不是用RAW拍照就不需要曝光补偿了？

A 柒老师：RAW格式的照片拥有很高的宽容度，用于后期进行曝光调整，但这个宽容度也是有一定限度的，超出这个限度以后，即使是RAW也很难进行校正了。另外，如果在拍摄后对照片进行曝光补偿，容易产生噪点，还会由于对比度降低造成画质下降。

设置照片尺寸 | 清晰大尺寸和方便小尺寸

一般照片尺寸的设置有三种：L、M、S。L尺寸的照片占用的存储空间相对较大；M尺寸的照片占用的存储空间一般大小；而S尺寸的照片占用的存储空间相对来说较小。



▲ 如果想让自己的摄影作品可以输出大画幅的照片，应该选择大尺寸，从而保证输出质量。有条件的话，最好选择RAW格式，这样质量会更好。

■ 光圈设定 | 景深、细节、画面精细度的关键决定者

光圈的主要功能是控制镜头的进光量。在相同条件下，光圈越大，进光量越多；光圈越小，进光量越少。



▲ 上面两幅图可以说明，在快门速度一定的情况下，光圈越大，进光越多。对比背景中的虚化效果也不难看出，在f3.5下，背景的虚化更强烈一些。

光圈大小，除了能决定进光量以外，还能决定画面的景深。简单来说就是：光圈大、景深小；光圈小、景深大。需要小景深、虚化背景、突出人物时，可以选择大光圈；相反，如果要表现环境、用环境衬托主体或者表现画面层次时，可以选择小光圈。

光圈大小除了能决定进光量和景深以外，还直接影响成像质量。一般来说，镜头的最大光圈往往成像质量不是很好，稍小一档的光圈会好很多。

Q 小白：柒老师，稍微缩小光圈，画质真的会变好吗？

A 柒老师：对一个镜头而言，通常在最大光圈的基础上，缩小1~2挡后，画质会有明显的改善。

■ 快门速度设定 | 定格和动感画面的抉择

快门速度即相机的曝光时间。在相同条件下，快门速度低，则曝光时间长，进光量多；快门速度高，则曝光时间短，进光量少。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/800s | ISO200



Exif: 85mm | F2.8 | 1/1250s | ISO200

▲ 两幅照片的参数说明，在一定光圈的条件下，快门时间越长，进光量越多。

快门速度无非有两种：快速快门、慢速快门。

快速快门，主要用于定格运动物体的瞬间状态。根据被摄对象的运动速度调整快门速度，使曝光时间足够短就可以达到这种效果。快速快门究竟需要多快，取决于被摄体的运动速度、拍摄距离和被摄体的移动方向。比如说，在拍摄动态人像时，快速快门可以定格住最激动人心的一瞬间。



Exif: 85mm | F2 | 1/1600s | ISO160



Exif: 85mm | F4 | 1/1000s | ISO100

▲ 使用快速快门，可以凝固住水珠溅起的一瞬间

▲ 使用快速快门，把模特跃起向空中的一瞬间定格住

慢速快门，主要用于拍摄被摄体的运动状态和轨迹，是一种很不错的创作手法。运用慢速快门，画面中会出现动静结合的效果，画面层次较丰富。夜景拍摄时，使用慢速快门，可以拍到好看的光影效果。



Exif: 35mm | F1.8 | 1/50s | ISO3200

◀光线不充足的情况下拍摄，选择慢速快门，可以获得正常的曝光结果。

感光度设定 | 噪点的控制权

感光度，就是感光元件对光线敏锐度的量化参数，通常表示为ISO 100、ISO 200等。当感光度增加一倍时，感光元件对光线的敏锐度也会加倍，即可以将快门速度提高一倍。

高感光度可以提高快门速度，保证照片的清晰。但是也有弊端，那就是成像质量会下降。一般来说，感光度越高，噪点越多。

Q 小白：柒老师，是不是ISO感光度低时画质好？

A 柒老师：一般情况下，感光度低时拍摄出来的照片质量较高，因为这时画质的不利因素较少。感光度低时，使用放大器放大的部分就少，因此产生的亮度噪点也少。

Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO100



◀▼由于左图的感光度低于右图的感光度，可以很明显地看出左图质量要好于右图。

Exif: 200mm | F3.2 | 1/125s | ISO640



但是，在相机质量较好的情况下，即使感光度稍微高点，对画面质量也不会有太大的影响。例如D90相机在ISO 3200下拍摄的照片有很明显的杂点，而如果是D3x相机在同样感光度下拍摄时，噪点要少很多。

曝光补偿设定 | 曝光控制的利器

曝光补偿是对曝光控制进行修正的操作。使用曝光补偿，可以处理逆光摄影时的阴影问题，但要注意适量，否则，背景也会变亮，从而导致画面层次的缺失。

进行曝光补偿，可以有两种方法实现：曝光补偿和闪光曝光补偿。曝光补偿和闪光曝光补偿的区别在于：曝光补偿是通过控制光圈和快门对照片进行补光的；闪光曝光补偿则是通过内置闪光灯对照片进行补光。一般情况下，选择闪光补偿，因为快捷、方便。



▲ 左图是使用相机自动测光拍摄的照片，虽然曝光基本正常，但人物的皮肤表现差强人意；右图是将曝光补偿增加0.7挡后的效果，可以看出，由于照片整体变亮，皮肤看起来白皙了。

选择适用的拍摄模式

人像模式 | 傻瓜式人像拍摄

人像模式是在拍摄人像时大多数人会选择的模式。选择了人像模式，相机会根据镜头的具体情况，选择大光圈达到小景深的效果，虚化背景、突出人物。

Exif: 100mm | F3.2 | 1/125s | ISO200

► 如果只是想要虚化背景，突出人物的效果，人像模式是一种很好的选择，可以轻松帮助拍摄者完成拍摄。



Q 小白：柒老师，在拍摄人像时使用“人像”模式好吗？

A 柒老师：如果拍摄者不熟悉人物摄影，最好使用“人像”模式；如果想根据具体情况进行拍摄，光圈优先模式更加方便。

P挡模式 | 轻松拍摄完美曝光的图片

P挡模式也叫“程序自动曝光模式”，选择此模式后，相机会根据实际拍摄环境，自己组合光圈、快门，而感光度、曝光补偿、白平衡等参数可以由拍摄者自己设定，这也是P挡模式与全自动模式的最大区别。

另外，转动主拨盘可以选择其他曝光组合方案，直至得到一个满意的组合为止。

Exif: 28mm | F8 | 1/250s | ISO100

► 相对于全自动模式而言，P档模式更适合随时随地抓拍，而且能拍摄出不错的结果。

A挡模式 | 景深优先的热点模式

A挡模式，也就是光圈优先自动曝光。选择A挡，可以自行选择适合的光圈值，相机会根据设定好的光圈值和现场环境，选择合适的快门速度。一般在拍摄需要控制景深的照片时，可以优先考虑A挡。

► 画面中使用大光圈对焦点以外的影像进行虚化，得到了非常柔美的效果，这也是拍摄人像时经常使用的手法。



S挡模式 | 定格高速度的方便模式

S挡，也就是快门优先曝光模式。与A挡相似，选择S挡，我们可以自行选择合适的快门速度，相机根据设定好的快门速度和现场环境，选择合适的光圈值。一般在拍摄需要控制速度的照片时，可以优先考虑S挡，比如拍摄运动中的人。

Exif: 85mm | F5.6 | 1/640s | ISO200

- 想要凝固住水珠溅起的一瞬间，可以选择快门优先，先设定好快门速度，让相机根据环境光线设定其他参数，保证拍摄效果的实现。



M挡模式 | 随心所欲设定参数的自由模式

M挡，也就是手动挡。在M挡，相机的一切拍摄参数，比如光圈、快门速度、感光度，等等，都可以随意地进行设置。

Exif: 70mm | F7.1 | 1/200s | ISO640

- 想要精确控制照片的光圈、快门等参数，让照片最大限度地体现拍摄者的想法，最好选择手动挡，这样可以随意按照自己的想法设定参数。在复杂的室内光线下，选择手动挡能得到准确的曝光。



风光模式 | 拍摄环境人像的智能化选择

风光模式比较适合拍摄辽阔的自然景观、城市风光和夜景等题材。选择风光模式，相机会根据情况设定小光圈达到大景深的目的。

用风光模式拍摄人像时，人物最好是画面的主体，但当周围的环境也占据了很大部分时，可以根据画面整体的亮度进行测光及拍摄。



Exif: 40mm | F4 | 1/100s | ISO200

▲ 风光模式的平均测光适合表现画面没有强烈的亮度反差，可以保证曝光的准确。

Q 小白：柒老师，如果使用“风光”模式拍摄风景，照片更漂亮吗？

A 柒老师：选择了“风光”模式，相机会自动设置适合风景摄影的参数。初学者最好使用“风光”模式，如果想根据具体情况进行拍摄，最好选择光圈优先模式，这样可以自由调节曝光、白平衡、景深等参数。

测光方式

平均测光 | 适合整体曝光的测光

平均测光也叫“矩阵测光”，是数码相机最主要的测光方式。平均测光会对画面进行分析，得出一个比较科学的测光值，以保证准确曝光。但是，在一些高反差或特殊场景中，使用平均测光得不到理想的效果。平均测光的特点是相机会根据具体情况多点取样，然后测算出最适合画面的平均值，保证准确曝光。平均测光适合拍摄画面反差比较正常，被摄主体在没有强烈反差、亮度相对平和的背景里。



Exif: 80mm | F2.8 | 1/1000s | ISO100

▲ 选择风光模式，可以很容易地拍摄合适的环境人像。

中央重点测光 | 适合突出画面重点的测光



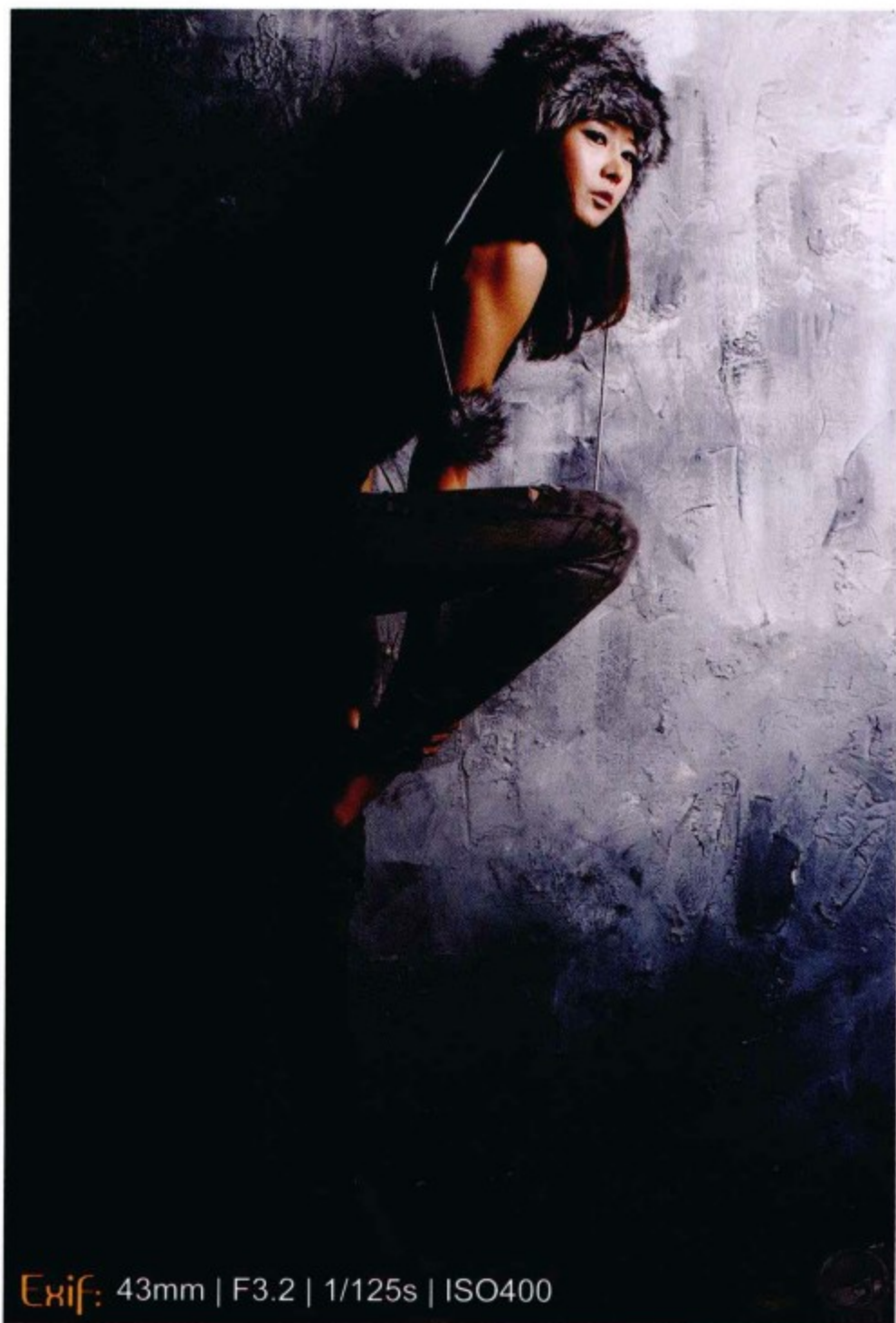
中央重点测光，顾名思义，就是测光的重点在中央区域，然后再对整个画面算平均值。这种测光模式在拍摄合影时或主体位于画面中央位置时，十分实用。

Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO100

◀ 人物处于画面的中间位置，可以使用中央重点测光，从而保证准确测光。

点测光，也就是只对拍摄者指定的、覆盖画面中很小的一部分特定区域进行测光。主要是为了满足特殊拍摄条件下的测光需要。点测光，能解决体积小的主体在极亮或极暗的背景下的准确曝光问题，但是由于测光面积小，因此比较适合有经验的摄影者。

►在人物受光反差较大的情况下，可以使用点测光模式对高光位置进行测光。在此照片中，以人物面部位置进行点测光，保证其曝光正常。



Exif: 43mm | F3.2 | 1/125s | ISO400

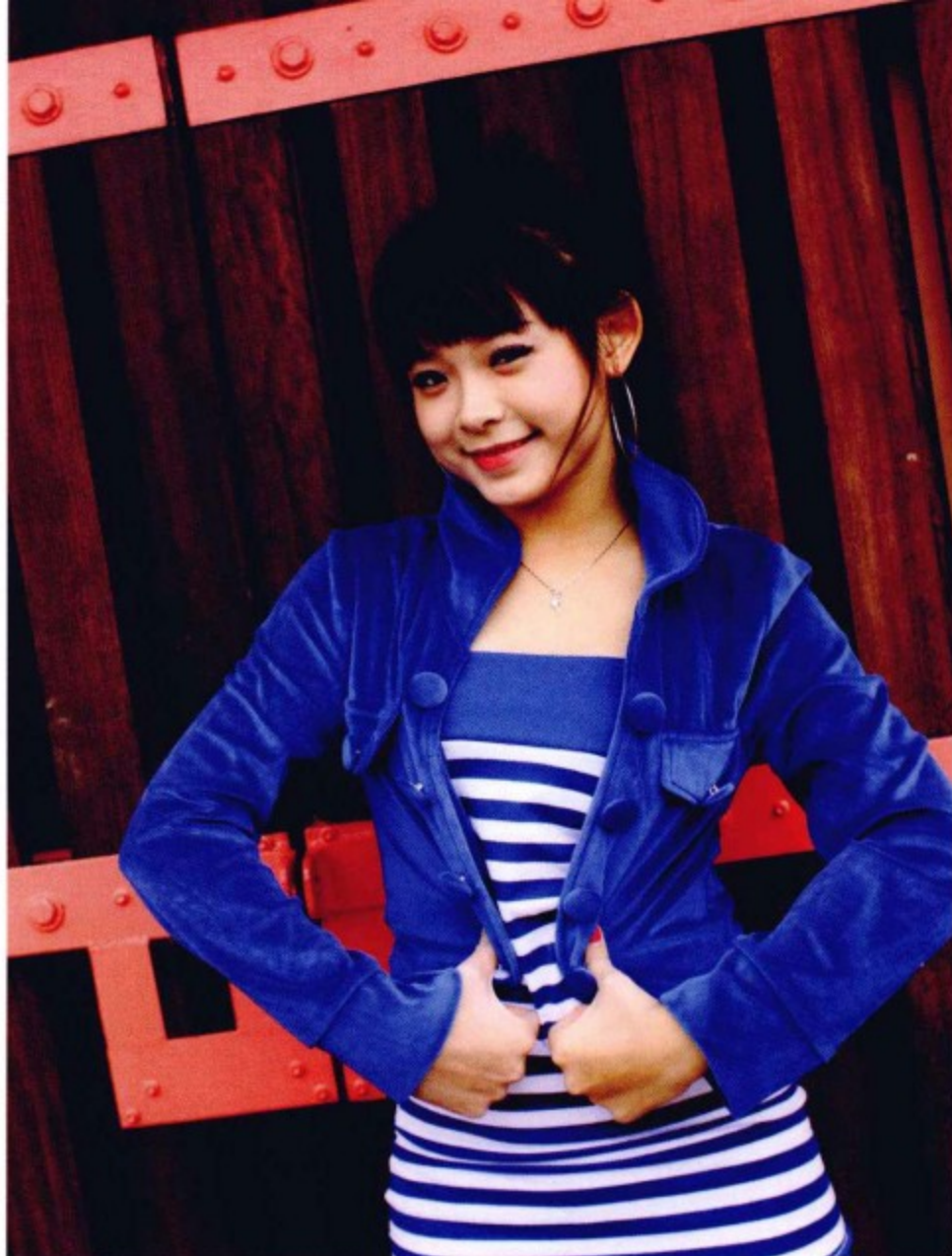
Q 小白：柒老师，相机测光为什么是以18%的灰度为标准？

A 柒老师：原因在于平均场景中的光线。经过平均后得到的大约是18%的灰色影调，因此决定了18%的灰色调。相机的测光系统以18%的灰度为基准，为不同的光线表现出的灰度定了不同的数值。相机测光时，以这些数值为参考来确定曝光值，测光得到曝光值后，结合相机拍摄模式，最终确定光圈和快门的组合。

对焦模式

单次对焦 | 摆拍静态美姿人像

拍摄静止或运动特征不明显的人物时，最好选择单次对焦。这样，摄影师可以在找到焦点后半按快门，对焦成功后重新构图，最后按下快门，完成拍摄。



Exif: 28mm | F4 | 1/160s | ISO160

- 如果是摆拍或人物静止时，使用单次对焦，可以在对焦后重新构图，既能保证对焦清晰，又能使构图漂亮。

连续对焦 | 抓拍连续动作人像

连续对焦，适合拍摄不断变化的运动主体。运用连续对焦，可以拍摄到精彩的瞬间，并保证对焦的清晰和画面质量。



Exif: 52mm | F5.6 | 1/250s | ISO100

- 拍摄运动着的人物时，使用连续对焦可以帮助拍摄者更好地完成拍摄。图片中运用了连续对焦，拍到了裙摆飘扬的画面。

切换对焦 | 不确定对象运动规律时的选择

如果无法确定拍摄主体是静止还是运动，也无法确定选择单次对焦还是连续对焦时，我们可以用切换对焦，根据被摄主体的动态来决定选择哪种对焦方式。

Exif: 52mm | F5.6 | 1/250s | ISO100

儿童的不确定因素很大，无法准确预测到下一步——她是运动还是静止，这时需要选择切换对焦，对焦方式视儿童的动作而定。



白平衡

在不同的光源下拍摄照片，通常会发现色彩有偏差。这是因为相机不会像人的眼睛一样，自动调节一些微小的色差，而是会如实地记录下来。为了消除或减轻这种情况，需要使用相机的白平衡功能。由于相机型号不同，相机的白平衡设置也会不同，这里就介绍几种常见的白平衡。

自动白平衡

相机默认的白平衡设置通常是自动白平衡，色温约为700~3000K。由相机决定白平衡设置，适用范围广。在光线充足的室外拍摄人像时，一般很少产生误差，但在复杂光线环境下就不十分准确了，会产生误差。

Exif: 100mm | F9 | 1/160s | ISO100

使用自动白平衡，在光线不复杂的情况下，还原的色彩几乎没有偏差。



日光白平衡

日光模式，又称“晴天模式”，以正午阳光下拍摄画面的色彩为标准，色温一般在5200K。一般情况下适用于晴天的户外光线。

Exif: 100mm | F9 | 1/160s | ISO100

使用日光白平衡，可以拍出晴天日光下的色彩感觉。



■ 荧光灯白平衡

荧光灯模式适合在荧光灯下使用。由于荧光灯不同，所以在使用要先确认是哪一种荧光灯。荧光灯模式一般适用于室内荧光灯光源环境。



■ 阴天白平衡

阴天白平衡的色温约为6000K。阴天情况下拍摄人像，画面中蓝色会比较重，这时需用阴天模式加一点黄色。阴天白平衡适用于阴天或多云天气的户外光线下拍摄。



Q 小白：柒老师，白平衡的“手动”和“预设”有什么作用？

A 柒老师：“手动”模式时，用户可以自由调整白平衡设定的功能。通过相机实际拍摄白色物体，然后手动设定白平衡。注意，在尼康相机上，该过程被称为“预设”。而尼康以外的厂家所谓的“预设”白平衡则是指日光（晴天）、阴天、阴影、荧光灯、白炽灯等特定光源优化模式。用户可以在不同光源下选择不同的“预设”，表现出不同的效果。

精品“悦”读：降人凡世的天使——儿童摄影

如何与小宝贝打交道

儿童摄影，关键是能否熟悉儿童的性格、行为，能否理解儿童的思维和反应。因为，如果拍摄者不了解这些，尽管有高超的摄影技术，模特不配合，也拍不出好片子。现在很多儿童影楼都有专门的引导阿姨。引导阿姨的职责就是引导孩子进入最佳的拍摄状态，以及保护孩子的安全。其实，最好的“引导阿姨”是孩子的父母。因为父母最了解自己孩子的脾气、性格和喜好，也最能预测孩子下一步的反应。而且，孩子一般在父母面前是最“肆无忌惮”的，他们不会感到紧张，会展现最真实的一面。



虽然孩子小，但是他们也有自己的小思想。他们希望被重视，不希望被冷落。所以，调动孩子情绪的最好方法就是和孩子一起玩耍，做游戏。拍摄儿童，一定要有耐心，这样才能抓住孩子最灿烂的瞬间。

Exif: 50mm | F2.5 | 1/25s | ISO400

每个孩子都有自己的情绪，他们也会因为一点小事不开心。在拍摄时，尽量做孩子喜欢的事情，不要对她发脾气。



儿童摄影需要自然

也许，很多人在给孩子拍照时，都会指挥孩子“站直了”、“笑一个”，等等，其实这样做并不好，因为摆出来的东西是很假的。孩子的天性是纯真自然的，如果干涉太多，就会埋没孩子的天性，也就得不到最好的儿童照。儿童照，最好是在孩子放松时进行拍摄。这

Exif: 85mm | F5.6 | 1/160s | ISO100



时，孩子的表情和动作是最真实、最无邪的。拍摄者应该眼疾手快地抓住孩子最自然的一瞬间。为了提高照片拍摄的成功率，我们可以采用提高快门速度、设置连续对焦、使用光圈优先模式等手段，连拍是最能保证拍摄成功率的办法。

◀ 在孩子真情流露、自然表现时进行拍摄，照片是最自然、最动人的。

先说一下“笑一个”的问题。也许每个拍摄者，都希望拍摄到孩子的笑容，他们希望每张照片的孩子都是开心的大笑。岂不知，喜、怒、哀、乐，都是孩子的表情。每个孩子感情都是丰富的，他们也有喜、怒、哀、乐，会开心，也会发脾气。孩子每一种表情都是真实动人的，每一表情都是孩子成长路上美好的回忆，所以，拍摄者不应该只是抓住“笑”不放，而舍弃了其他的表情。



Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO100

▲ 正所谓，喜、怒、哀、乐都是表情，对于孩子也是一样的。拍摄儿童照片，不要一味地追求孩子的笑脸，偶尔的哭相也是很可爱的。

再说一下“站直了”的问题。好动是孩子的天性，我们在拍摄时，不应该一味地要求孩子“站直了”。对于孩子的姿势，应该拒绝摆拍。当然，拒绝摆拍，并不意味着对孩子的姿态“放任自流”，我们可以给与适当的引导。比如，利用孩子的模仿心理——自己做动作，让孩子模仿，或者与孩子做游戏、做操。稍大点的孩子，还可以引导女孩子“臭美”，引导男孩子尽情“调皮”，等等。孩子最自然的“表演”才是最美丽的姿态。哪怕是孩子的搞笑动作，也是很珍贵的。

► 过于摆拍，会抹掉孩子的天真。左图因为站得过于端正，丧失了孩子的天真；而右图把孩子的童真表现得很好。

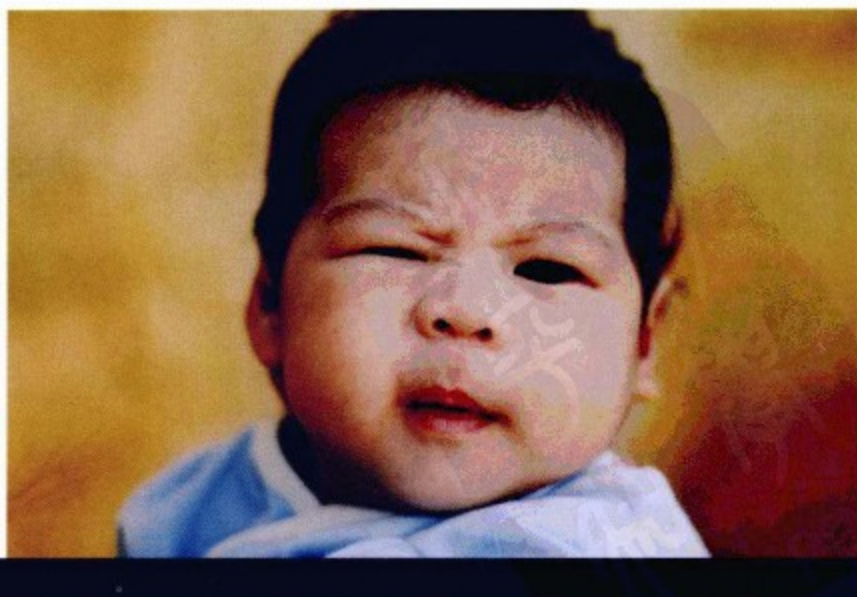


不同年龄段的儿童的拍摄

要想拍好儿童照，首先要对儿童有一定的了解。摄影师需要知道不同年龄段的儿童的注意力和对什么样的事物感兴趣，要知道如何调动儿童的情绪。

婴儿阶段（出生~周岁）

初生婴儿除了躺着，基本上什么都做不了。拍摄初生婴儿，最好不要把孩子平躺着拍摄，因为这样会出现变形情况。最好让孩子倚靠着支撑物，尽量地“坐起来”。拍摄时不要使用闪光灯，因为会伤害孩子的眼睛。可以用一些有声响的道具引起孩子的注意力。要注意，用心与孩子交流，这样孩子才会回报你最灿烂的笑容。



▲ 这么点大的小家伙，只要你用心与他沟通交流，他就会回报你最真的表情。像左图的宝宝那灿烂的笑容；右图宝宝那有点搞怪的表情，非常可爱。

幼儿阶段（周岁~18个月）

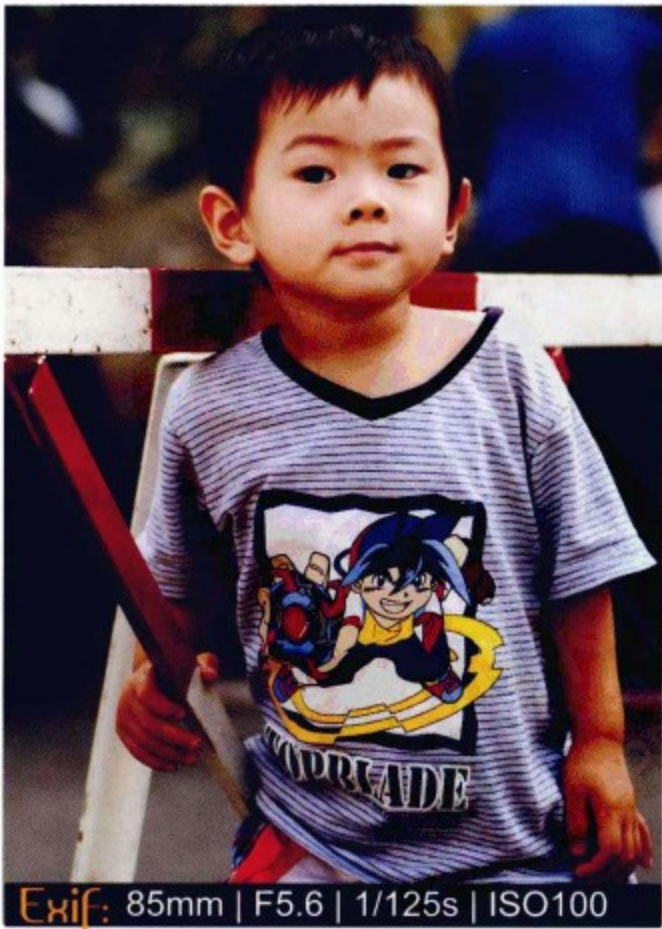
幼儿阶段的孩子，基本上能站一会儿，他们喜欢扶着东西走来走去，或者自己行走。拍摄这个阶段的孩子，可以试着和他做游戏、玩玩具等，调动孩子的兴趣。



学前阶段（18个月~4岁）

学前阶段的孩子，已经学会了模仿。他们会发脾气、耍小性子，他们希望被大人肯定与表扬。这时，我们可以利用孩子的模仿行为，引导孩子做各种拍摄动作。拍摄这个阶段的孩子，要尽量做让他们感兴趣的事，让他觉得有被重视的感觉，这样他才能全身心地投入；最好是让孩子忘记相机的存在，这样才会拍到最自然、天真的照片。

► 提着箱子的小姑娘是很可爱的。小伙子的动作也很帅。这个年龄段的孩子，在拍摄时，要更多的表扬。



儿童阶段 (4岁-10岁)

这个阶段的孩子，已经能够独立地模仿大人的言行了。他们会根据要求，主动配合做出不同的动作。这个阶段，女孩子会变得很“臭美”，男孩子会很淘气。摄影者应该根据每个孩子的性格进行引导，以便拍出孩子们最自然、可爱的瞬间。

► 这个阶段已经算是“大孩子”了。这时可以用语言引导孩子做一些动作来完成拍摄。



Exif: 100mm | F9 | 1/160s | ISO100

儿童服饰的款式选择和色彩搭配

儿童摄影是人像摄影中非常特殊而又很重要的一部分。儿童的天性是天真活泼、可爱纯真的。考虑到儿童的特殊性，在服饰选择上应以自然的休闲服饰为主，比如牛仔类或休闲套装，这样的服饰可以将儿童的精神和活泼可爱表现出来。另外，服饰的点缀品也要符合儿童的心理，最好选择颜色鲜艳的图案等。儿童服饰的色彩应该以鲜艳、明快为主，像红色、黄色、粉色，等等。但是搭配的颜色种类不宜过多，否则会显得很乱。另外，在为儿童搭配服装时，要考虑到儿童的体形和肤色。如果孩子肤色黑，选择明度高、纯度高的色彩，可以使孩子看起来有精神；如果孩子肤色白，色彩的选择范围就很广，亮色可以，甚至灰色也行。



Exif: 50mm | F2.5 | 1/100s | ISO400

◀ 在给孩子选择服装时，鲜艳的颜色是首选，而且要根据孩子的肤色进行选择。



再小点的孩子，可以选择一些有特点、新奇的服装，像西瓜服、草莓服等水果造型的服饰；小青蛙、小鸭子等动物造型服饰；特殊造型的爬服；或者戴一顶造型可爱的帽子、系一条夸张的领带；甚至光身，等等，都可以把孩子拍摄得很可爱。



Exif: 85mm | F3.2 | 1/250s | ISO200



Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO100

▲ 孩子在拍照时，给他搭配一顶造型可爱的帽子或有特点的衣服，拍出来的效果是非常可爱的。

儿童摄影场景拍摄与道具的使用

现在，市面上有很多专业的儿童摄影店，店里可以提供背景与服装。所以，现在的儿童照，除了一些日常的生活照，还可以去影棚里，通过设置场景、搭配特殊服装来拍摄艺术照。像现在比较流行的伊丽莎白小上校、美人鱼、绿野仙踪、中国娃娃、白雪公主等儿童摄影主题，都是很不错的。为了使拍摄效果较好，经常会给宝宝做造型。建议不要给孩子化妆，因为小孩子的娇嫩皮肤经不起化妆品的折腾。其实只要给孩子带个假发、换身漂亮的衣服，就可以拍到漂亮的宝宝照片了。至于拍摄时的道具，建议不要什么道具都给孩子，那样会让孩子注意力全部集中到玩具上，不配合拍摄了。



Exif: 100mm | F9 | 1/160s | ISO100

儿童摄影的道具以简洁为主，妆也要以自然为主，可以适当做做发型，尽量不要用化妆品，以免损伤孩子的皮肤。



多样的拍摄角度

儿童摄影的拍摄角度要注意。因为一般拍摄者都比孩子要高，采取俯拍，但这样拍出来的照片，孩子的头部特别大，显得很滑稽，建议拍摄者选择平视角度或仰视角度拍摄儿童。拍摄者可以将机位降低，这样拍摄出来的宝宝看起来没有距离感，显得亲切。



Exif: 50mm | F2.5 | 1/1600s | ISO200



Exif: 85mm | F3.2 | 1/125s | ISO200

▲ 左图采用平视角度，感觉亲切，没有距离感；右图采取俯视，感觉有点滑稽。

简洁的取景构图

拍摄儿童，由于儿童的多动性，构图前一定要做好预测。画面中复杂的背景不要太多，否则会让背景抢了宝宝的风头。适时地拍摄一些表情丰富的特写或造型夸张的全景，都是不错的构图。



Exif: 50mm | F1.8 | 1/800s | ISO200



Exif: 80mm | F3.2 | 1/125s | ISO400

▲ 拍摄儿童时，选择的背景一定要简洁，不要让背景抢了孩子的“风头”。

简单的光线

儿童摄影的用光要简单一些，因为儿童摄影的主要魅力不在用光，而在于画面的精彩表现。所以尽量选择光亮的环境，以免画面灰暗。室外拍摄时，尽量使用顺光或侧光，这样才能很好地表现宝贝娇嫩的脸蛋和柔嫩的皮肤。

Exif: 85mm | F2.2 | 1/125s | ISO200

► 室外拍摄时，顺光可以把孩子柔嫩的皮肤表现得很好。



室内拍摄时，建议使用柔和的散射光或光线比较弱的侧光表现孩子的健康肤色。

Exif: 50mm | F2.5 | 1/160s | ISO200

► 在室内拍摄时，营造柔和的散射光可以使孩子的肤色得到很好的表现。



饱满的色彩和明快的影调

鲜艳、饱满的色彩是儿童照片亮丽的重要因素。由于儿童摄影提倡简单、清澈的画面风格，所以，在色彩上，一般选择鲜艳的颜色；影调上，一般选择明亮的高调，突出儿童的生动、纯真。由于儿童身材较小，所以背景应尽量简洁，以便更好地突出儿童的主体地位。



Exif: 50mm | F3.2 | 1/40s | ISO400



Exif: 85mm | F2.5 | 1/160s | ISO400

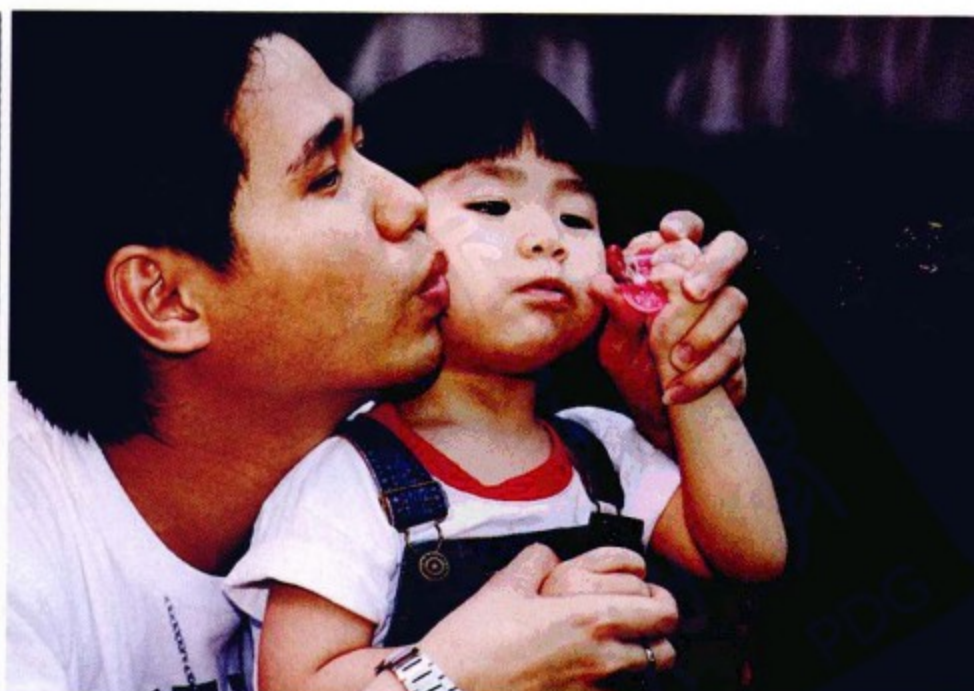
▲ 儿童照片的色彩应以饱和为主、色调应以明快为主，这样才能很好地表现儿童的特点。

温馨亲子照

亲子照是儿童摄影中不可缺少的一部分。不仅因为孩子在父母面前时是最放松的，还因为亲人间那种温馨的亲情，都是很好的摄影画面。拍摄亲子照，最大的画面亮点是宝宝的表现，要尽量自然、可爱。



Exif: 50mm | F3.2 | 1/50s | ISO400



Exif: 50mm | F2.8 | 1/30s | ISO400

▲ 拍摄亲子照，最重要的就是温馨的氛围。充满亲情的画面是最美的照片。

一番讲解之后，小白貌似大彻大悟了，脸上写满了我明天要去拍“如花”！柒老师一看小白今天貌似也无意再听下去了，只好作罢。

“咳，今天先说到这里吧。”柒老师喝了一口水说。

“好，今天也不早了，要不改天我再过来讨教。”小白毫无心理准备地回应。

“恩，你回家可以借助说明书再看看相机的各个设置和功能。”柒老师有些无奈地看着小白。

“恩，一定一定，我回去好好看看说明书，那我就先闪了。”小白似乎已经按捺不住了。

“行，那电话再联系吧。”柒老师目送已经是一溜烟的小白缓缓说道。

人像摄影技巧专题2——摆姿基础

在人像摄影中，人物的姿态对画面产生的影响是至关重要的。一幅光影构图俱佳的图片，可以引发观者的极大兴趣，但如果姿态上过于死板可能会造成美中不足的感觉。所以，在人像摄影中，懂得如何去调整和掌控被摄者的姿态，是完成人像摄影中非常重要的一环。

姿态中，需要关注的大体可以分为：面部、头、胸部、双臂、腰部、双腿和双脚的姿态。当然其中还有很多细节需要调整，不过这几部分的姿态最为重要，是摆姿时最早调整的部分。

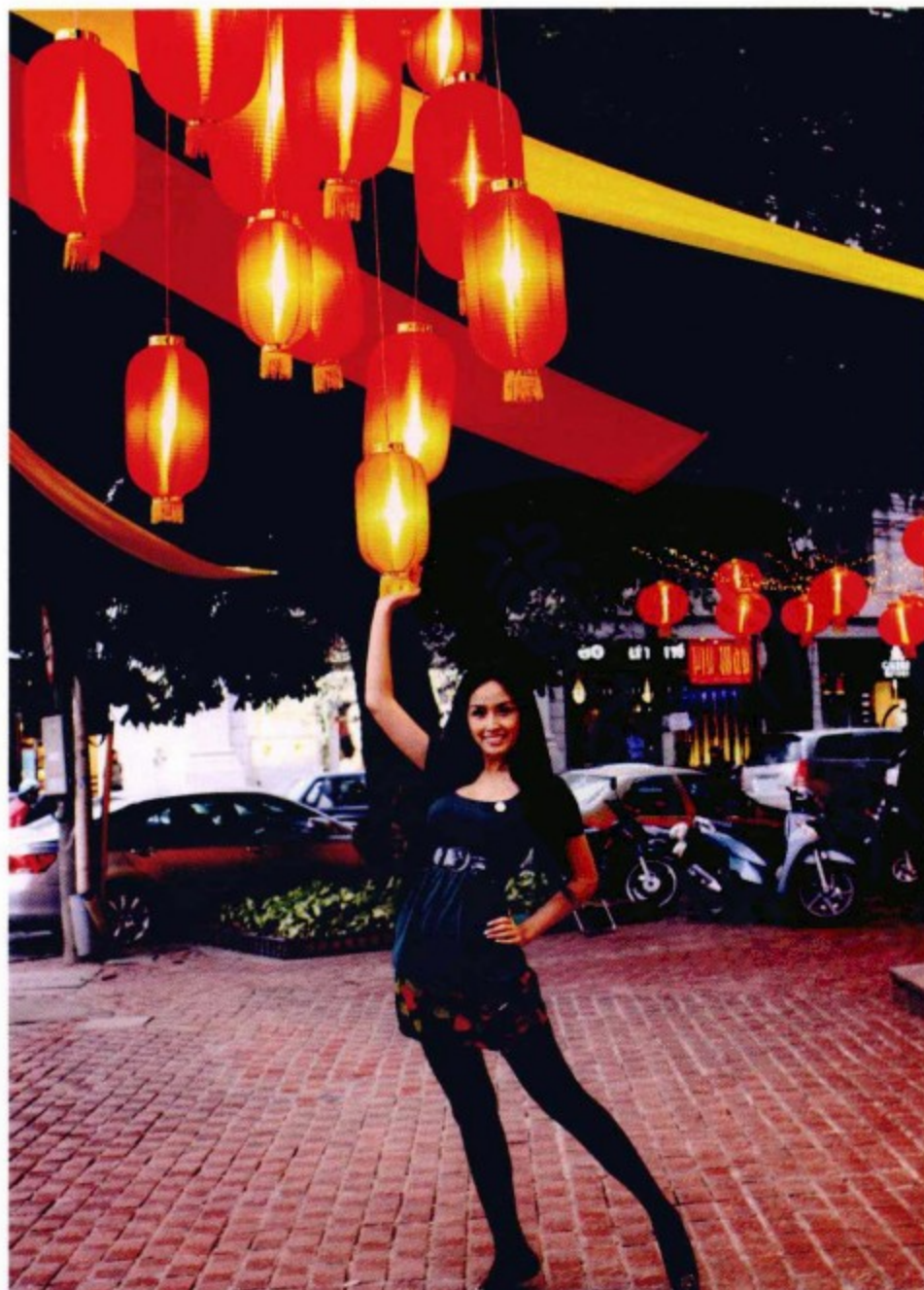
双脚姿势

大多数人认为，摆姿的顺序应当是从上到下的。其实不然，在摆姿时根基是否牢固，不仅关系到拍出的图片是否舒服，还关系到被摄者的站立问题。不合理的双脚摆放会造成被摄者站立不稳，不但会造成更多的疲劳，还会使被摄者感到不适，从而影响被摄者的心情、对拍摄者的信任，等等。

所以，在摆姿时，应当先关注被摄者的双脚摆放，确定其可以站稳且身体舒适后，才应该注意其他方面。

Exif: 28mm | F2.8 | 1/100s | ISO800

- ▶ 画面中，被摄者稳健站立使画面显得稳重，红色灯笼和被摄者身着绿色服饰产生了色彩间的对比，突出了画面中的被摄者。



Exif: 85mm | F1.8 | 1/500s | ISO100

即便是做一些较为夸张的动作，只要调整好双脚的位置，同样可以保证被摄者站稳。



双腿姿势

在调整双脚的摆放时，双腿的位置难免会发生变化。也就是说，双腿的摆放和双脚的摆放是密不可分的。在双腿的摆放上，有很多种可供选择的方式，最简单的就是双腿垂直、立正站好，不过这样会略显死板。

所以，很多双腿姿态都是在这基础上变化的，如其中一条腿向前抬起、脚尖点地或

者一条腿向后翘起；还可以双腿分开，一条腿弓一条腿站直。但是要特别注意的是，我们应首先考虑的是选择哪条腿作为支撑腿，只有选择好合理的支撑腿受力，才能让被摄者站稳当。



Exif: 50mm | F2.8 | 1/300s | ISO100

▲ 被摄者右脚抬起、脚尖点地，使整体的姿态增加了可爱轻松的成分，加上一身学生装的打扮，把被摄者清纯可爱的少女形象勾画得惟妙惟肖。



Exif: 104mm | F4 | 1/200s | ISO250

▲ 在确立好支撑腿后，被摄者可以稍微向前或向后倾斜，为画面增加曲线美感。

腰部细节

腰部是女性身体美感中很容易被关注的部位，也是展现S形身材的重要部位。在调整腰部姿态时，还要关注的一个部位是胯。一般保证被摄者双腿和双脚稳定后，如果被摄者的上半身还是相对比较垂直的话，这时拍摄对象可以通过腰部的扭动和胯部向一旁倾斜来打破垂直，也就是俗称的“扭胯”。

Exif: 60mm | F3.2 | 1/500s | ISO100

► 被摄者腰部的扭动增加了S形身材的线条感，同时配合撩人的身材和时尚的服装，将被摄者的性感和前卫表现得淋漓尽致。

▼ 被摄者将胯部扭出，头部微歪，加上手里拿的伞，表现出被摄者的天真，可爱。

Exif: 85mm | F2.2 | 1/250s | ISO200



头部姿势

拍照时常用的技巧是请模特把头往下压，这样可以改变脸部与镜头的角度，让脸拍起来显得比较瘦。采取躺姿时，用手将头撑起来，如果没撑起来，显得不好看。



◀ 头部的姿势在画面中很重要，拍摄时让被摄者稍稍歪一下头，显得很活泼可爱，很适合表现小MM的性格特点。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/2000s | ISO400



Exif: 85mm | F5.6 | 1/250s | ISO100

► 模特向前弯腰使头部稍低一些，左手点在下巴上，让人觉得含蓄的同时流露出一丝可爱。

肩与手臂的摆姿

可以将肩膀放松，一只手自然下垂与身体保持一小段距离，这样不会把手臂的肉挤出来，手臂显得较瘦；另一只手可以叉腰或做其他动作，如让脸颊稍微贴着手，手臂不要用力撑住头，以修饰脸部线条，注意不要用力，以免脸部变形，或者用这只手与道具、环境发生互动。



一袭红裙的模特，站在花海中，手拈一朵花，微笑注视，人花相映，尽显女性的优雅与妩媚。

Exif: 105mm | F4 | 1/1000s | ISO100

模特手部姿态的控制，是人像摄影姿态控制的难点。手的变化可以强化人物的神态，摄影师要合理地运用手部姿态，让它为画面锦上添花。

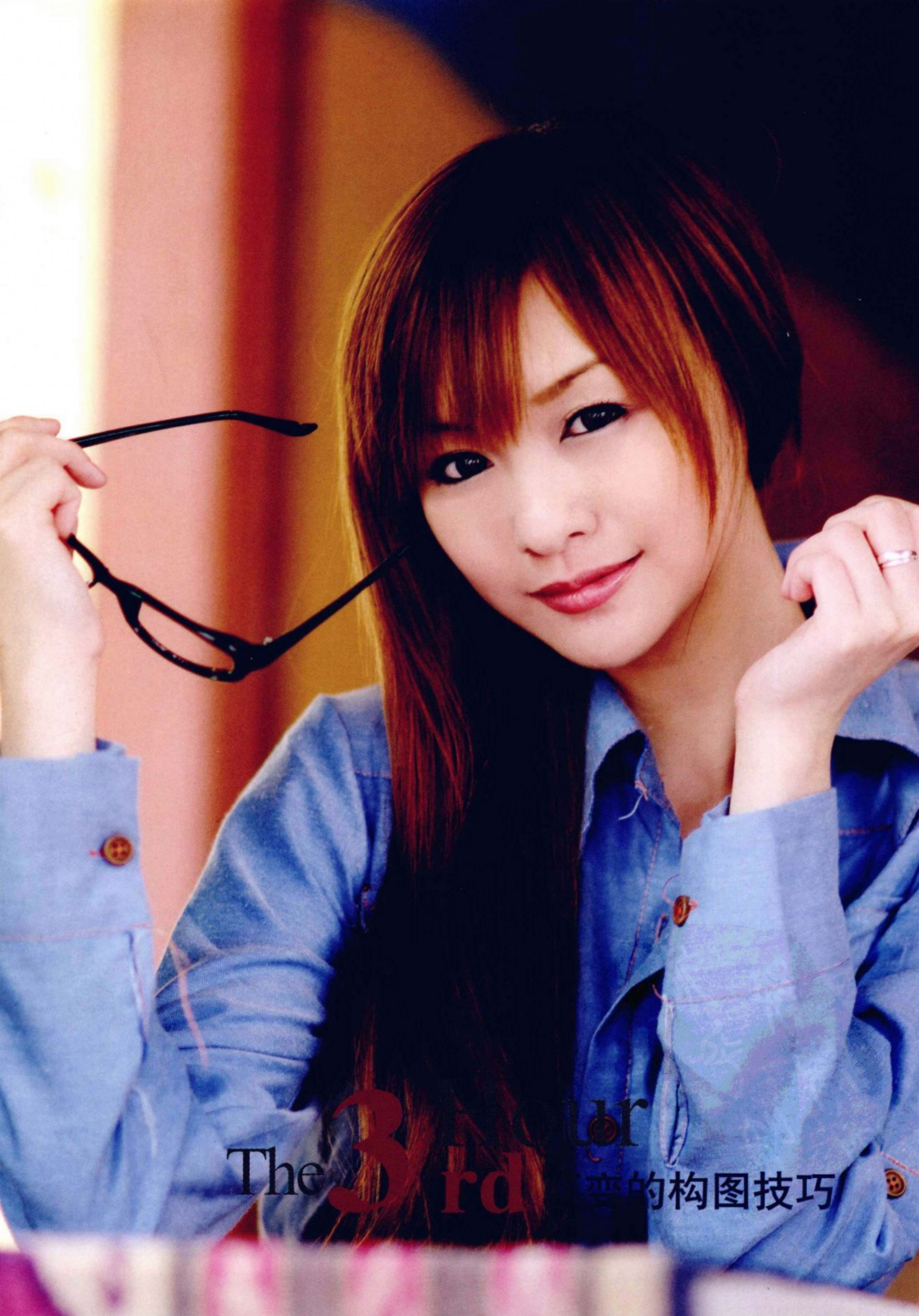
手部的动作不仅是简单的身体姿态，也可以传递出特定的情绪。利用手部的动作给照片赋予情绪，是对手部姿态控制的最好处理。

手部要想自然，可以参考六个字：头疼、心疼、牙疼。意思就是，模特可以把手部置于头部、胸部和嘴部，再适当地对手掌的张合、手指的动作进行创造和变化，往往可以产生不错的效果。手置于嘴部，往往可以产生很多生动的表情。

► 模特左手叉腰，右手捏着自己的右脸。微扬的嘴角、弯弯的眼睛显得青春又俏皮。



Exif: 85mm | F2 | 1/1000s | ISO100



The 3rd 变化的构图技巧



第二天，柒老师还没有收到小白的一丁点信儿。柒老师心想小白今天可能去做什么了。正当他打算看看网站时，电话忽然响了。

“喂，您好。”柒老师假装什么都不知道地接起了电话。

“柒老师,您好!”小白一听柒老师这么深沉,把刚想扬高的声音压了下来。

“小白么?有事啊?”柒老师依然没有任何语气地问道。

“那个……您看我能不能过去一趟拿一下U盘,然后顺便让您看下我今天拍的照片。”小白一下变成了蚊子声诺诺地问。

“我说不行也不成啊,你都在楼下了。”柒老师接着电话,其实已经站在了窗户旁,看着一脸自信满满的小白。

“啊……您看到了,呵呵呵呵!”小白一抬头看见了站在窗边的柒老师,一边挥手一边往楼里面走。

“您看,又来向您讨教了。”小白压抑着兴奋、礼貌地说道。

“没事,这是你的U盘,先拿好,别再忘了。”柒老师一看小白还是挺懂礼节的,也热情了起来。

“谢谢您,谢谢您。那个,稍微有些东西想让您过目一下。”接过U盘,小白忽然一脸神秘的样子,从包中掏出了相机递了过去。

“呦,什么啊?”柒老师虽然知道小白今天去拍照片了,但还是装了装糊涂。

“今天我去拍东西了!您看看呗,顺便给指点指点。”小白挺起胸膛自信地说道。

“噢!是么?那我倒是要好好欣赏一下。”柒老师打开相机,一张张地开始浏览。

“怎么样?拍得如何?”小白看着认真看图片的柒老师,在长出了一口气后急切地问了一句。

“恩……还不错吧……”柒老师没有抬起头,依旧看着相机。

“是吗?哈哈哈哈哈……”小白听到柒老师这么说,笑得两个眼睛都眯成一条缝儿了。

“不过……”柒老师和蔼的脸庞一下子严肃了起来。

“啊!怎么了?”小白一见柒老师脸色骤变赶紧问到,心里也开始嘀咕起来。

“恩……虽然图片可以,但毛病实在很明显,光是构图就问题百出,人物总是立于画面中央变化太少,再加上周围环境的一成不变、景别的单调无奇,还是完全一样的视角,怎么看都觉得乏味。”柒老师故意用了很严重的词语批评小白。因为柒老师明白,刚会使用相机的人对自己的照片绝对是百分之百满意,如果不及时扼杀这种错误的自信,将会对他的摄影道路造成极大的损害。

“……”听着柒老师的评语,小白已经没了想说话的冲动。

“这张问题不小……还有这张……”柒老师还在不停地批评着,突然听到身后有瀑布的声音。

“就这么糟糕么?”伴随着从双目涌出的泪泉,小白用颤抖的声音问道。

“其实……其实还好，别激动！这样，我好好给你讲讲构图，你的照片就会有很好的改观了。” 柒老师一看小白泪流满面，完全有用眼泪淹没自己家的趋势，赶紧回答。

“真的么？那谢谢您了！” 小白一听柒老师这话，瞬间停住了泪水。

“恩……” 柒老师感觉胸口发热、嗓子眼儿发甜，一口鲜血差点喷了出来。

“那么，我就由浅到深地慢慢给你讲吧。” 柒老师强忍着把鲜血咽了回去，然后沉稳地看着小白开始讲解。

“好的照片是卓越的技术和完善的构图两者之间的完美结合。拍照片就像建房子，基本构图就是房子的地基，只有打好“地基”才能拍出好照片。人像初学者由于对画面的营造不熟悉，因此在构图时往往顾此失彼，可能在拍摄时并不觉得，但拍出来的照片与理想画面往往大相径庭。” 柒老师以相当理论化的讲解来了个开场白，并盯着小白说：“所以你要好好学习构图。”

视角变化

拍摄视角的变化在人像摄影中十分重要。不同视角拍摄出的照片有不同的效果，人物形象和姿态也不相同。视角变化主要分为拍摄方向变化和视角的高低变化。

拍摄的方向又可以分为正面拍摄和侧面拍摄。

正面拍摄 | 刻画相貌、表情及身体

正面拍摄人像，着重表现人物的相貌、表情及身体轮廓，在人像摄影中，这是最常用到的角度。



◀ 正面人像，可以很好地展现出人物的轮廓。

■ 侧面拍摄 | 凸现线条美

从侧面拍摄人像，易于表现人物脸型、体形的起伏线条，还可以对脸型起到扬美避疵的作用。

▼侧脸的被摄者容易因为不需要面对镜头反而会稍微放松一点，拍摄时可以提醒被摄者眼睛朝向一个方向望去，这样黑眼珠容易被拍到，人才显得很精神。



Exif: 84mm | F4 | 1/400s | ISO400



侧面人像，可以表现人物脸部和身体的柔美线条。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/30s | ISO200

■ 平视拍摄 | 具有亲切、自然感觉的视角

平视拍摄是人像摄影中最常用的手法，由于相机处于人眼的高度，画面具有平稳的效果。平视角度是一种纪实性的角度，用这种视角进行拍摄，画面中景物大小对比、透视关系、结构形式等与人眼看到的画面大致相同，使读者心理有一种认同感和亲切感。

Exif: 85mm | F3.5 | 1/250s | ISO200

平视拍摄非常适合表现被摄人物的表情和肢体语言。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/400s | ISO100

►画面真实地表现了女孩脸上俏皮的表情，使读者感到亲切。

■ 俯视拍摄 | 具有瘦身效果的视角

俯视拍摄由于镜头成像近大远小的透视原理，有利于表现被摄人物所处的空间层次；对正面半身人像能起突出头顶、扩大额部、缩小下巴、掩盖头颈长度等作用，从而产生脸型清瘦的效果。需要注意的是，如果画面中被摄人物的四周留下许多空间，会产生孤单、寂寞的感觉。

Exif: 28mm | F4.5 | 1/125s | ISO125

►采用俯视拍摄的手法，可以表现出人物所处的场景，使读者有居高临下的优越感。

■ 仰视拍摄 | 具有拉伸、扭曲效果的视角

仰视拍摄即从下往上的拍摄手法，可以使被摄人物的腿部显得修长，将被摄人物的身形拍摄得更加苗条。近距离的仰摄能表现某种戏剧化的夸张效果，增强画面的视觉冲击力。但是，这种拍摄手法会使人物面部表情太过夸张，会出现明显的变形。在不合适的场景拍摄有可能会扭曲、丑化人物主体，所以要谨慎使用。





Exif: 28mm | F4 | 1/256s | ISO300

▲ 采用仰视拍摄，可以将画面的背景场景扩大，并且避开地面上的杂物，使背景简洁。

仰视的人像可使被摄者的身材变得修长，尤其是脖子会变得很修长，从而产生一种美感，画面中的美女身材表现的很好，很有美感。



Exif: 50mm | F2.8 | 1/320s | ISO400



Exif: 70mm | F8 | 1/80s | ISO100

▲ 近距离拍摄人像时，采用仰拍为人物表情带来明显的变化，并使模特身材显得修长。

景别变化

近景 | 强调相貌与表情

近景人像一般拍摄的是人物腰部以上的形象，能使读者对被摄人物产生强烈的印象。需要注意的是，最好使用中长焦镜头，避免产生透视变形的现象，同时也可以起到虚化背景、美化画面的效果。

Exif: 85mm | F1.8 | 1/80s | ISO200

► 对头部进行近景拍摄，很好地记录了人物的表情，背景的面积较小，配合大光圈的虚化，对主体不会产生任何干扰。



Exif: 50mm | F2 | 1/1000s | ISO400

▼ 近景人像采用横幅拍摄，可以增加画面的空间感和延伸感。



中景 | 兼顾表情与身体造型

中景人像拍摄的是膝盖以上的形象，除了表现人物面部以外，也表现了人物手部动作，这样可以进一步展现被摄人物的内心状态。使用中景拍摄，画面的空间面积进一步扩大，有利于表现人物的肢体，构图也更富于变化。



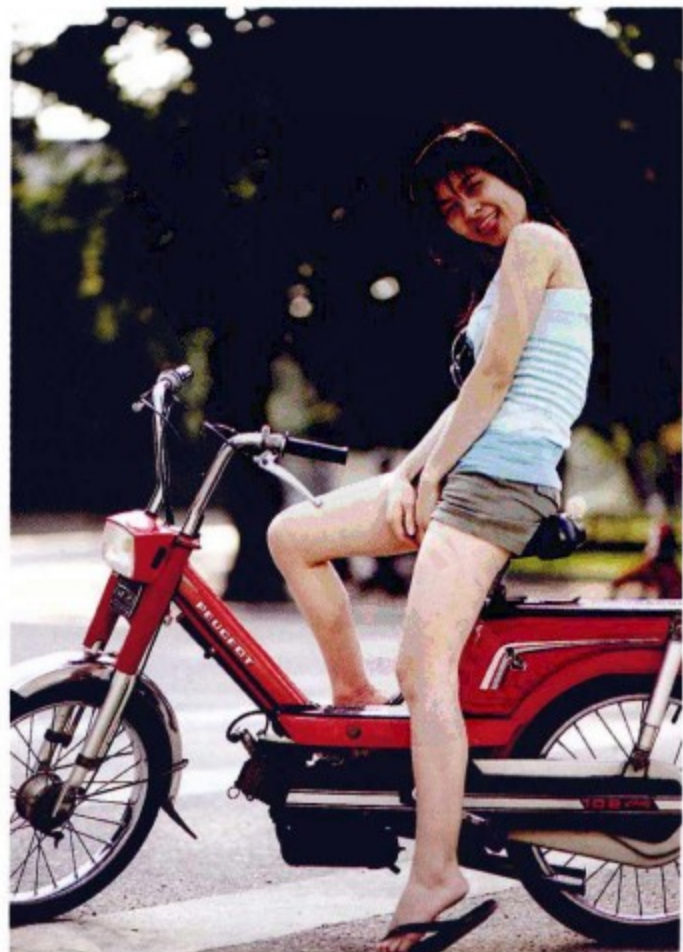
▲ 在中景人像画面中，环境背景非常重要，它可以表现出人物所在的地点、场景。

远景 | 肢体语言与环境衬托并行

远景人像涵盖了被摄人物脚部在内的整个身体面貌，同时背景环境非常大。拍摄时，人物形象与背景环境相结合，两者都能得到适当的表现。但在拍摄时应该注意人物与背景之间的搭配关系。

Exif: 85mm | F2 | 1/500s | ISO50

► 采用远景拍摄，画面中优美的背景为照片增添了不少色彩。





拍摄远景人像时，背景所占画面的面积比较大，因此要特别注意人物与背景搭配是否合理。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/400s | ISO100

画幅变化

画幅通常是指拍摄照片的长宽比例的设置，常见的有横画幅和竖画幅。照片画幅的使用取决于摄影师的拍摄意图和画面中存在的各种构图因素。

横画幅 | 环境留白给人思考与想象的空间

横画幅的画面比较开阔，适合表现人物与环境融为一体的人像拍摄，利用这种画幅拍摄两人或多人合影尤为适合。



Exif: 70mm | F4.5 | 1/100s | ISO100

◀ 照片采用横画幅拍摄，使画面中的空间感大大加强，突显出了大场景的效果。



Exif: 90mm | F3.6 | 1/360s | ISO100

当拍摄人的躺姿时，使用横画幅能容纳更多的人像本身，这与人物站姿且采用竖画幅拍摄，有着异曲同工之处。

竖画幅 | 符合人体形态、易于突出主体

竖画幅的使用，使地变短，呈上下伸展，增强了画面的垂直因素和前后纵深感。



Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO100

- 拍摄近景人像适合使用竖画幅，有利于表现人物面部表情和肢体语言，而背景也不会过多，使其简洁明快，不会喧宾夺主。

永不过时的构图法则

三分构图法 | 最实用的构图法

三分构图法在人像摄影中是最常用，也是最实用的构图方法，这种构图可以使读者在视觉上产生愉悦感和生动感。拍摄时，将人物的头部放在三分点上，这样能突出主体，在读者心理上形成人物与背景相结合的效果。



Exif: 35mm | F12 | 1/250s | ISO400

◀ 画面中将人物的头部放在三分点上，突出了主体，使人物和背景更加融合。



Exif: 135mm | F3.5 | 1/500s | ISO100

◀ 画面中将人物放在了三分线上，使读者视线凝聚在主体上，使画面更加生动、鲜活。

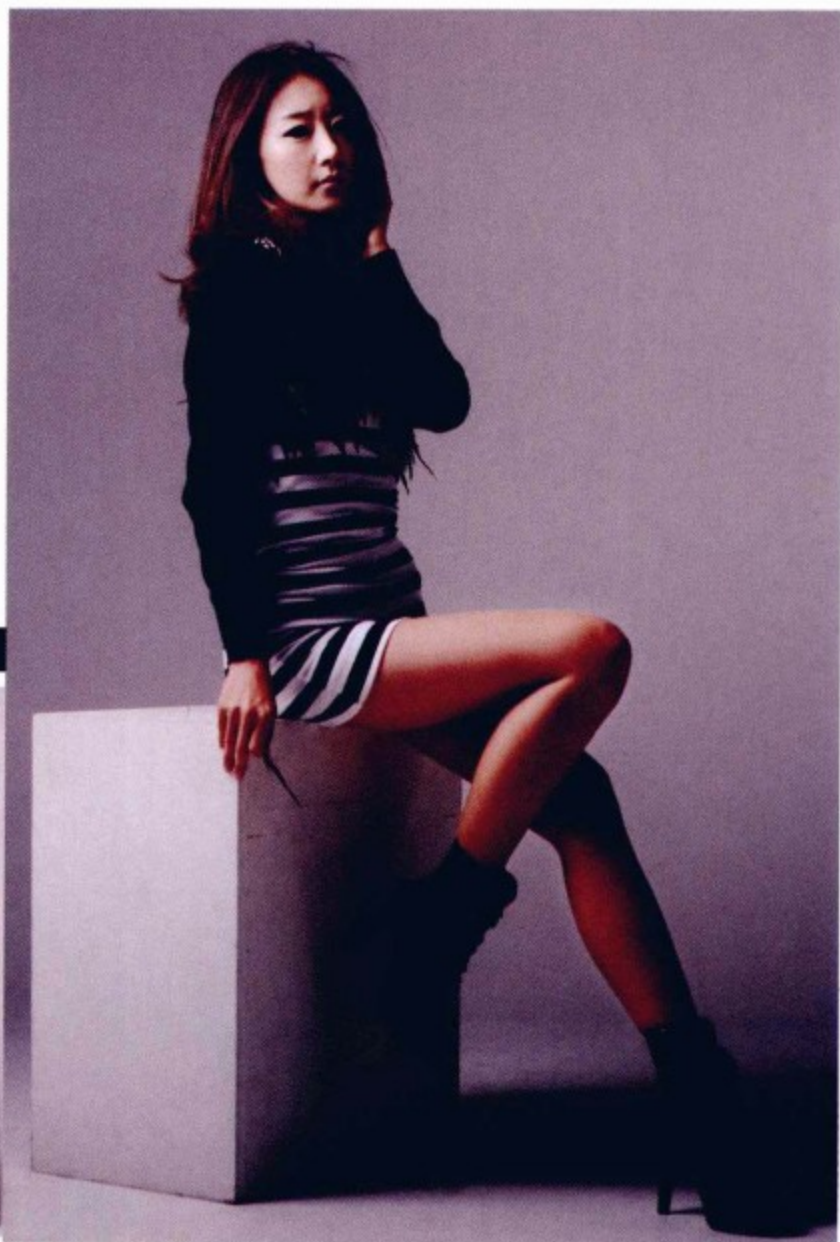


斜线构图法 | 摆脱横平竖直的美

斜线构图法打破了人眼常规看到的平横的画面效果，给人新奇的视觉感受，使画面中的人物显得更有活力和运动感。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/250s | ISO400

►斜线构图打破了常规，使画面充满了运动感。



◀画面给人新奇的感觉，使画面整体更有活力。



满画布构图法 | 让主体充满画面

拍摄人像时，将主体充满画面，会给读者带来强烈的视觉印象，特别是人物的面部表情。



Exif: 90mm | F2.8 | 1/160s | ISO100

- ▲ 拍摄时，着重刻画人物的局部，充分表现人物的表情，将读者的视线引到画面人物的眼睛上。



Exif: 85mm | F2.2 | 1/400s | ISO200

- 将主体充满整个画面，使模特身体虚化，将清晰点放在模特的眼睛上。通过人物的面部表情，将其悠然自得表现得淋漓尽致。

曲线构图法 | 表现线条的美感

在拍摄女性时，曲线的运用往往能体现身体线条的美感，也能使人产生遐想和灵感。它给人一种生动活泼和富有韵律的视觉效果。



- 拍摄人像时，采用曲线构图体现出模特完美的身体线条。

Exif: 80mm | F2.8 | 1/400s | ISO100



Exif: 38mm | F7 | 1/125s | ISO100

◀ 表现模特优美的身体线条，使单调的画面更生动。



人像摄影构图的小窍门

在人像摄影中，想使照片与众不同，那就要在构图上创新，多尝试一些新奇的拍摄手法。在拍摄人像时，可以选择拍摄人物身体的某一局部着重刻画；或者利用浅景深的虚实变化效果，引导读者的视线和感受；或以物喻人，从侧面将主体引出或设置吸引点吸引观者视线；以及改变相机的手持方式或裁切的应用及光影效果的运用等。

浅景深 | 最经典的人像表现手法

构图的第一步是考虑和选择想要记录在画面中的元素，这与绘画时先考虑要画什么是一样的。不过不同的是绘画可以随意在画面中添加能让画面更美的元素，但摄影则要受现实物质的约束，不能随心所欲地减少画面中的元素，所以只能尽量去回避或削弱。而浅景深便是削弱杂乱背景的方式之一，通过虚化背景，被摄主体能够直观地突出在画面中，成为画面中的最大焦点。

► 浅景深、虚化背景的营造使被摄者在画面中非常醒目，同时画面也简洁明了，没有多余的元素分散观者的注意力。

Exif: 195mm | F5.3 | 1/60s | ISO400





Exif: 128mm | F1.8 | 1/200s | ISO500

▲ 摄影师将模特的手虚化为前景，引导观者的视线，利用鲜明的颜色对比，增强了画面的视觉冲击力。

光影效果 | 彰显神秘感与艺术气息

回避和削弱画面多余元素的另一种方法就是利用光影效果。在没有光的情况下，任何元素在视觉上都失去了原本的形态，完全融入黑暗之中，不被人眼看到，所以如果想舍弃掉画面中多余的元素，合理地运用光影效果便能达到简化画面、突出主体的目的。



Exif: 28mm | F3.2 | 1/125s | ISO200

► 图片中，利用光影效果很好地突出了画面中被摄者性感的双唇和鲜红的草莓。画面不但主体突出，而且有一种特别的美妙意境。

在构图的过程中，拍摄者会考虑利用多种方式突出主体，其中一种方式是通过某一点动作或者某个视觉位置上的突出点等引起观者的注意，从而吸引观者的视线，这种方式被称为“视觉吸引点”。视觉吸引点一般不会是主体本身，而是一个可以引导视线的事物，但有时也可能是主体本身来担任这个吸引视线的工作。

► 被摄者可爱的手势成了整幅画面最为吸引注意力的点，而在关注到手势之后，观者的视线将不由自主地看向作为主体的被摄者。



■ 面部特写特殊裁切 | 不完整的画面带来特殊的视觉感受

面部特写是很多人像拍摄者最喜爱的拍摄方式。虽然拍摄特写看似简单，但其中的构图和裁切方式也是多种多样的，在众多的裁切方式中，有一种很难掌握的裁切方式被很多喜爱时尚的拍摄者所追捧。这种裁切方式与平时人眼正常的观察方式有着天壤之别，是一种大胆的面部局部裁切，这种特殊的裁切方式呈现的照片相对比较极端，要么拍出很好的佳品，要么让观看者感到十分别扭。



Exif: 40mm | F2.8 | 1/60s | ISO200

▲ 通过对面部的裁切，被摄者楚楚动人的眼睛在画面中更加醒目，而这种裁切方式也使画面有了一定的时尚感和前卫感。



Exif: 105mm | F4 | 1/250s | ISO500

▲ 这种特殊的裁切不光在特写中出现，在人像拍摄中也可以运用，如画面中的被摄者在这种裁切后尖锐的眼神更加明显。

以物喻人 | 让画面更具感性气氛

以物喻人的表现手法类似以小见大的表现手法，是通过某一个具有代表性的物品来交代画面中拍摄者所要表达的意思。这种以物喻人的方式比起直接拍摄被摄者更有意境，能引发观看者的想象空间，是一种诗情画意的表达方式。



Exif: 160mm | F3.5 | 1/160s | ISO250

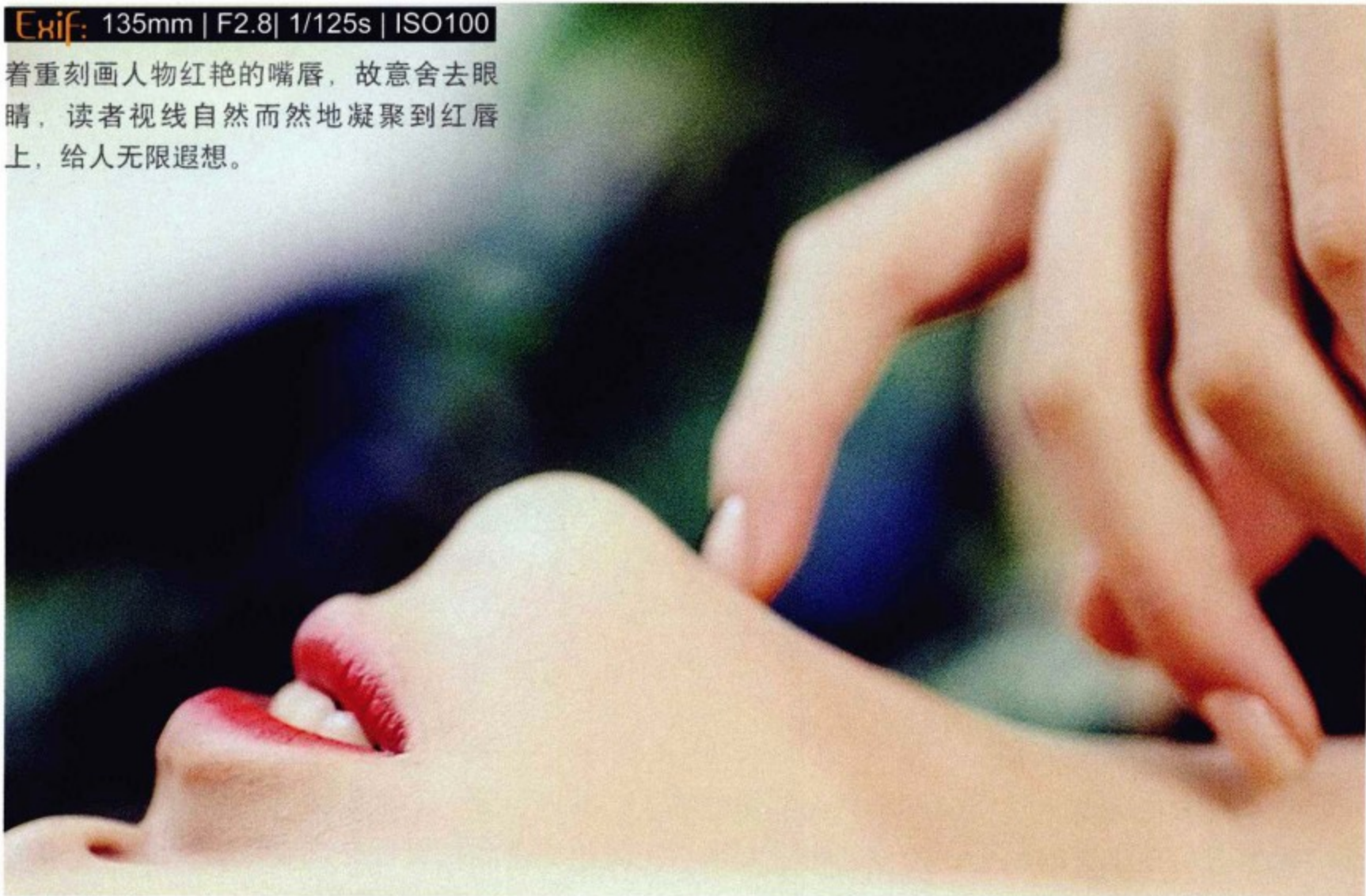
象征爱情的玫瑰已经将远处虚化的俩人关系表达得清清楚楚，这种表达方式非常含蓄，留给观者对整幅画面的遐想空间。

局部特写 | 不再以脸为中心

除了以物喻人，还有一种相似的表达方式也能引发观者的想象，这种拍摄方式就是局部特写。局部特写多会选择被摄者身上某一局部进行着重刻画，以此用意境表现被摄者本身。这就好像用形容词来说明一个物体一样，完全靠自己的想象力去感受拍摄者想要表达的意思，这是非常奇妙的表现手法。不过在选择画面时，需要细心的观察和缜密的思考，不然拍出来的画面不疼不痒就比较尴尬了。

Exif: 135mm | F2.8 | 1/125s | ISO100

着重刻画人物红艳的嘴唇，故意舍去眼睛，读者视线自然而然地凝聚到红唇上，给人无限遐想。

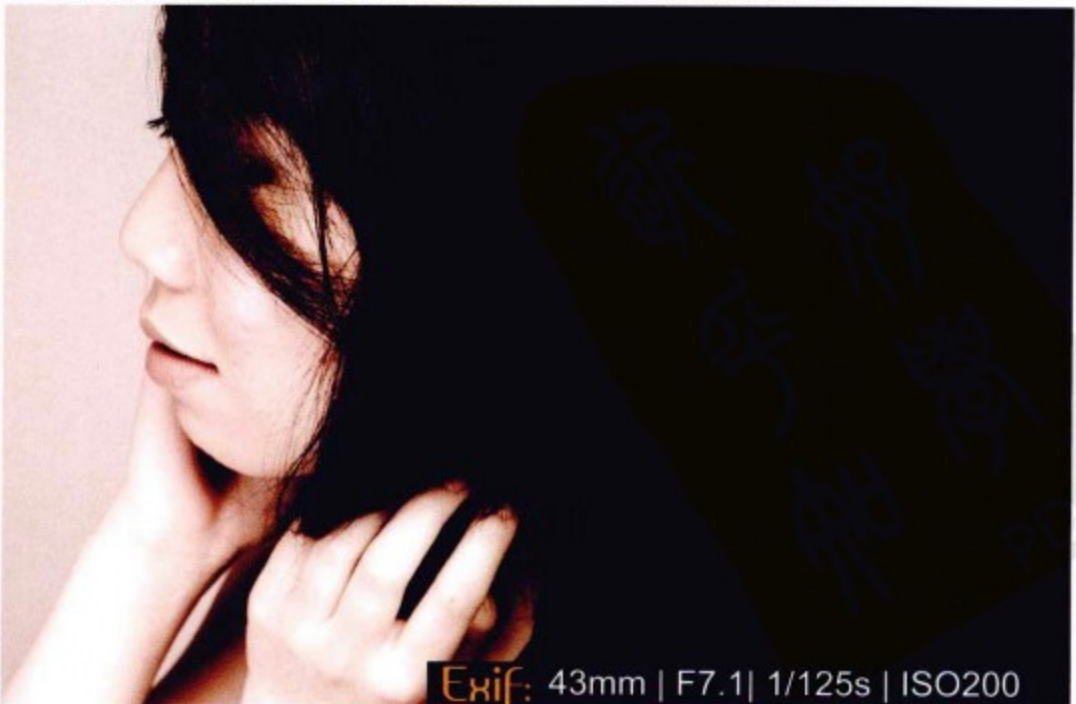


◀ 性感的红唇和纤细娇柔的手，被摄者没有全部暴露在画面中就已经让观者对其时尚妩媚的样子有了无限遐想。

▼ 原本大面积的阴影已给画面带来了如同中国画般的意境，而被摄者略带忧郁的表情更是给观者留下了更大的想象空间。



Exif: 50mm | F11 | 1/125s | ISO125



Exif: 43mm | F7.1 | 1/125s | ISO200

■ 用线条汇聚画面焦点

由线条形成的物体在生活中随处可见，如栏杆、电线杆、铁道、大楼，等等，这些物体伴随我们左右，所以不会有人去关注它们。不过在拍摄时，这些物体往往为画面增加很好的线条感，让整体画面更加丰富和多变。因此，利用好线条拍摄，是室外人像中值得留意的方式。



人物坐在铁路的交汇位置上，同时也形成了视线的聚焦，画面的主体非常突出。

Exif: 85mm | F4.5 | 1/640s | ISO100

带有线条的物体不但为画面增加美感，同时还成为画面中的陪体，这种有线条的物体使构图更加的多变，也能激发和演变出更多新奇的构图和拍摄想法。



Exif: 85mm| F2.8| 1/500s| ISO100

向内汇聚的线条形成一种强烈的透视效果，增强了画面的空间感。

用环境衬托气质

一个人所处的环境可以影响一个人的方方面面，在观看一张图片时，通过对环境的观察也会让观者对被摄者本身的性格等方面有一个初步的想象：如在森林间玩耍的少女，会让人感到纯真可爱；在夜晚酒吧谈笑的摩登女郎，会让人觉得前卫时尚。合理利用环境，可以让想要表达给观者的感觉深入人心；而恰当的选择与被摄者相得益彰的环境是非常重要的。



▲ 虽然背景已被虚化，但充满朝气活力的草地和森林仍然给观者带来一种生气和活力。这种环境的衬托使画面中甜美可爱的少女更加清新迷人。



EXIF: 70mm | F5.6 | 1/500s | ISO100

◀ 被摄者时尚前卫的服饰在宽敞的大马路的衬托下，更加彰显出城市感，同时一脸的委屈和身旁的手提包增加了图片的故事性，给观者留下一个自由的想象空间。

用光线塑造不同的气氛

自然光线是拍摄室外人像非常重要的一个因素，利用好这些光线，不仅可以拍出充满美感的作品，还能拍出有着艺术意境的佳品。但是，如何利用好这些光线是每个拍摄室外人像摄影者最头疼的问题，想要利用好自然光就必须对其所有特性有所了解，这在本书的第四章会详细介绍。



Exif: 115mm | F5.6 | 1/160s | ISO800

▲ 利用斜射的光线制造的梦幻般的画面，衬托着女孩开朗、明快的性格。



Exif: 85mm | F2 | 1/1000s | ISO100

◀ 利用自然的漫射光，结合周围的环境，衬托出女孩清爽、自然的气质。

■ 用生活捕捉自然的美

这里所说的“生活”，并不是指真实的现实生活，而是在室外拍摄时，暂时性模拟一下现实生活。这种拍摄方式最适合那些心情紧张的被摄者和拍摄者使用，不但可以缓解尴尬的气氛放松心情，还能在模拟的过程中衍生出很多极其自然的姿态和表情，而能否捕捉到这短暂的美妙瞬间，则要看拍摄者自身的能力了。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/200s | ISO100



在被摄者忘情地玩耍时，能够捕捉到很多无论是姿态还是表情都很自然真实的画面，这种纯天然的表情就算是最资深的模特也不能轻易模仿出来的。

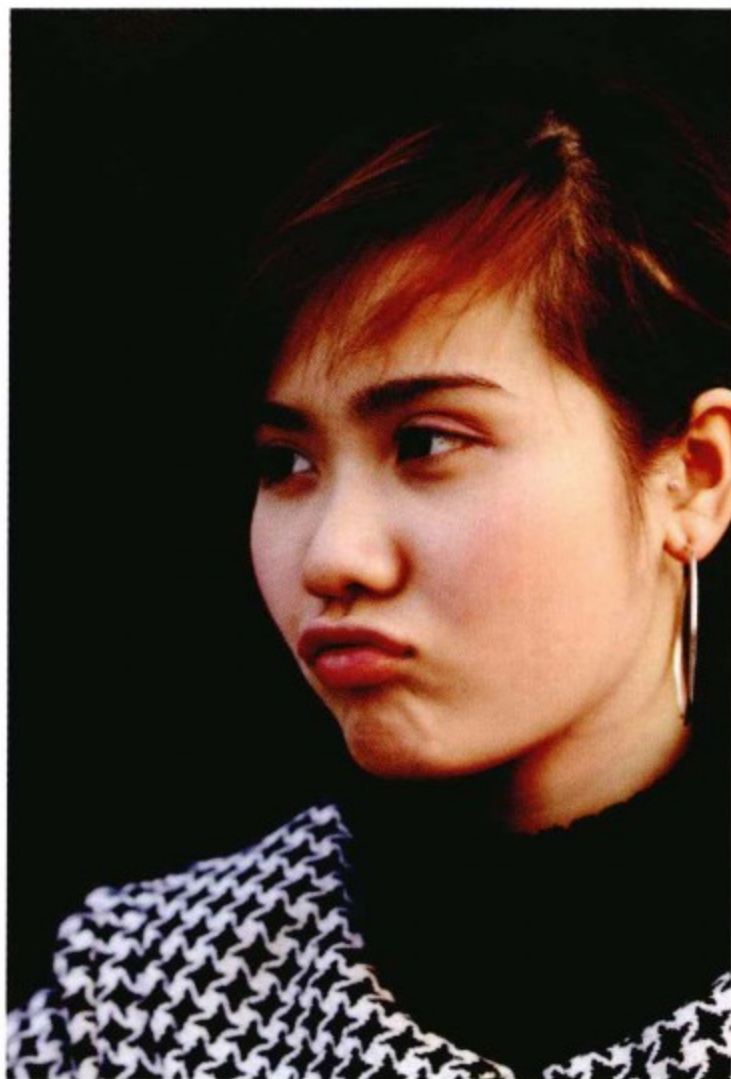
在拍摄中，还有一些小窍门可以利用，比如：勤按快门。数码相机带来的一大优势就是极大地降低了拍摄成本，在人像外拍中，我们可以尽情地按动快门，多拍选优。同时，咔嚓咔嚓的快门声对模特也是一种认可和鼓励，能很好地调动模特的拍摄热情。

用细节表现另一种味道

除了在模特摆出各种姿态、同众多摄友一起进行拍摄之外，还可以抓拍模特偶尔闪现出来的一些很自然、很个人的一面。这类照片非常自然可人，与模特摆造型拍出来的照片相对比，有另一种味道。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/200s | ISO100

► 模特不经意间的一个小动作透露出模特的可爱，正因为这些小动作，模特才更加真实。



一番讲解之后，柒老师累得口干舌燥，他拿起了身旁的杯子喝了口水，并偷看了下小白的脸部表情。只见小白依然是无精打采的样子，似乎自信心受到了极大的伤害，双眼更是呆滞无神，面带死相漂浮在柒老师四周……

“其实，你的照片也并不是很差，比如这个阴天的光线就利用得不错。”柒老师看着眼前散着绿光完全无魂状态的小白无奈地说道。想以此为由让小白重拾自己的自信。

“阴天的光线？”一直一言不发的小白突然回过神来。

“啊！这个不是你特意运用的？”柒老师看着小白的反应反问道，差点气晕过去。

“貌似还真不是，我是觉得今天特别想拍，就出门了。”小白一瞬间从幽灵状态变回了人的形态并认真地回答道。

“咳……这样啊，那看来这方面的知识我也要好好给你说说了。”柒老师似乎有点绝望的感觉。

“行，神州行，我看行。那今天我就先打扰到这儿，下次还得继续麻烦您呐。”小白看了下时间，知道不早了，于是收拾了下东西跟柒老师说道。

“行吧，那你就先回去吧，记得看看U盘里我给你传的图片。”柒老师看着小白走向门口，回应道。

看着小白的背影，虽然感觉这孩子有些大大咧咧、毫无心眼儿，不过诚实好学，着实让柒老师喜爱。

人像摄影技巧专题3——站姿

Exif: 32mm | F4 | 1/320s | ISO200

轻倚玻璃，左手插裤兜，右手扶帽，腿部自然弯曲。格子短裤搭配格子帽，让模特看起来既帅气，又时尚。



Exif: 85mm | F2.2 | 1/125s | ISO125

模特侧向镜头自然站立，左手自然垂落，右手接听电话。身穿永不落伍的白色连衣裙，一位知性的白领跃然眼前。



Exif: 105mm | F4 | 1/250s | ISO100

模特立于花海之间，右手轻点胸前，侧转身微笑着看向镜头，在红裙的映衬下，女性曲线尽显无遗，姿态优雅大方。





轻倚树干，左手扶树，右手叉腰扭出胯部，腿部自然弯曲。红色连衣裙外罩黑色短外套，面带自信微笑的时尚达人就在眼前。

Exif: 85mm | F2 | 1/800s | ISO100



模特侧向镜头，自然看向前方，双手轻勾腰带，倚在机车旁，加上一身牛仔装束，一位帅气的机车女孩出现在面前。

Exif: 85mm | F2 | 1/160s | ISO500

e m Exif: 105mm | F4 | 1/250s | ISO100

模特轻倚玻璃，侧转身看向镜头，右手叉腰，胯部自然扭出。微扬的嘴角，显得自信满满。一身清新的打扮，让人倍感亲切。





Exif: 85mm | F1.8 | 1/2500s | ISO50

身穿红色连衣裙的模特在一片油菜花中，转身回眸，脸上洋溢着微笑，显得娇羞可爱。



Exif: 135mm | F2.8 | 1/500s | ISO100

模特双手置于耳边，胯部自然扭动。大红的连衣裙，粉红的桃花，人与花相互映衬，显得花更美丽，人更娇俏。



Exif: 85mm | F5.6 | 1/250s | ISO100

模特身穿白纱裙，右手扶墙，左手拎裙，靠在墙边，微笑注视前方，在古朴的石墙映衬下，显得清新脱俗。



模特手扶柱子，侧转身看向镜头，微扬的嘴角，显得有点羞涩。一身清新的打扮，让人眼前一亮，倍感亲切。

Exif: 105mm | F5.6 | 1/320s | ISO100



身穿蕾丝连衣裙的模特，一手挎包，一手轻抚头发，头部轻轻靠在白色柱子上，面带微笑着注视下方，宛如一位优雅高贵的公主。

Exif: 50mm | F2 | 1/500s | ISO100



Exif: 85mm | F1.2 | 1/1600s | ISO100

身穿白裙，手拿鲜花，拎裙漫步于绿色的草地中，呈现在眼前的是一幅自然清新的画面。



模特一身素雅的连衣裙。左手扶墙，右手插入发间，侧转身，微笑着看前方，散发出端庄典雅的气质。

Exif: 50mm | F2 | 1/640s | ISO200



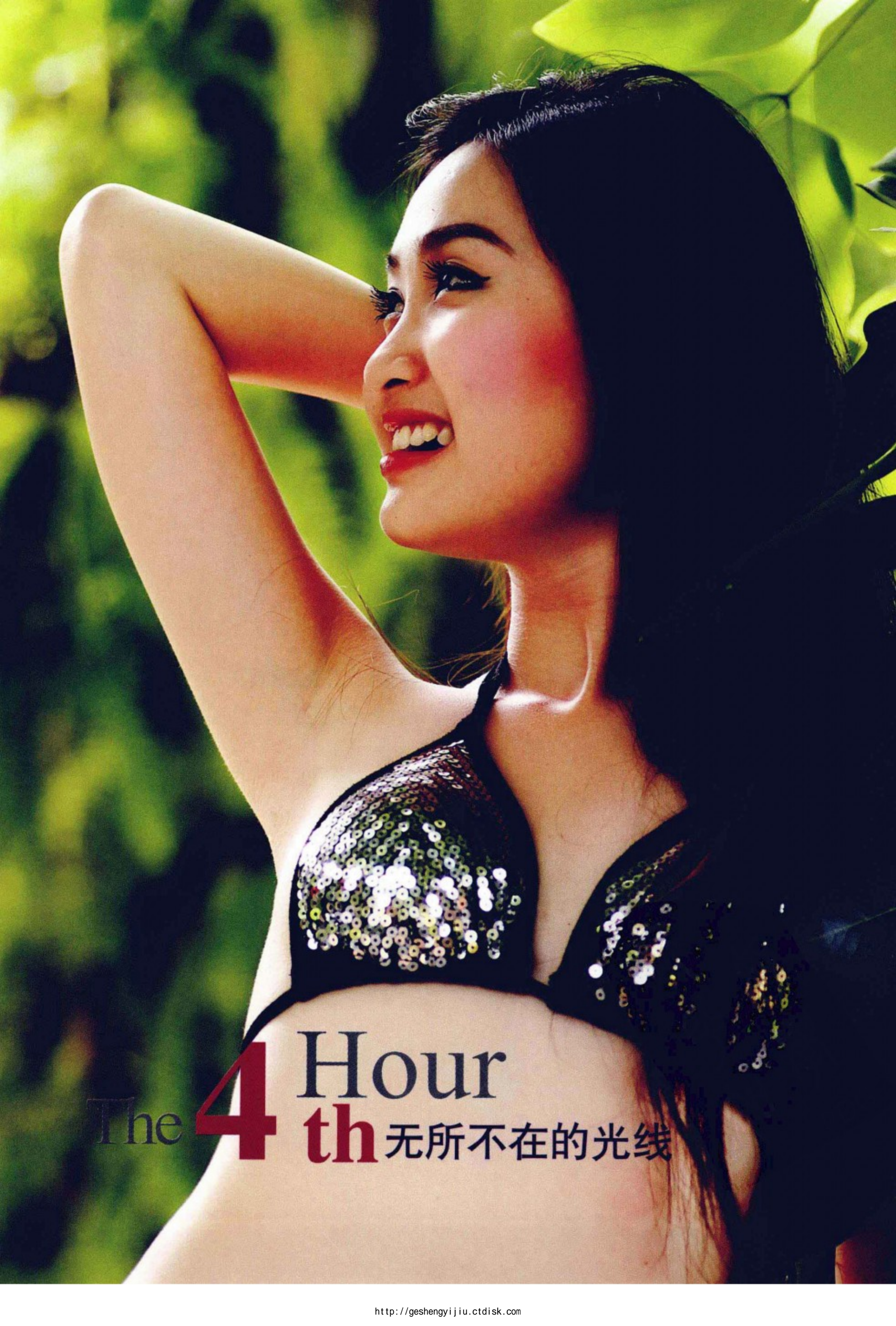
模特身着黄色连衣裙，双手扶栏杆，身体成S形，微笑着看向旁边，尽显小女人的娇羞可爱。

Exif: 80mm | F2.8 | 1/250s | ISO100



Exif: 50mm | F2 | 1/3200s | ISO100

蕾丝连衣裙、蕾丝包、一头长卷发，眼前这位侧身搂着柱子、微笑着的模特，像一位公主，优雅妩媚。



The **4** Hour **th** 无所不在的光线



小白回去后，柒老师回想了一下刚才的语气，感觉有点过分，心中不免有些愧疚感。于是一天之后柒老师拨通了小白的电话。

“喂，柒老师，您好！”小白有气无力地问候。

“还没恢复精神呢？呵呵。”柒老师听到电话另一端的聲音，苦笑着说。

“没有，挺好的，您找我有事吗？”小白一听柒老师的话，赶紧强打了精神。

“恩，不是说教你关于光线的知识么，今天我下班正好有时间，不知道你方不方便啊？”柒老师用和蔼的声音问道。

“方便！方便！如果您不嫌弃，到我家来吧，顺便在这儿吃个饭！”小白听到柒老师主动想要传授，立刻活了过来。

“吃饭就算了，最近减肥呢，去你家也好，顺便给你介绍几个我常浏览的人像网站，让你学习学习。”柒老师和蔼的声音中充满了成熟男性的味道。

“柒老师啊，我要是个女的，绝对已经爱上您了！那我等您。”小白非常调侃地对柒老师说。

“呵呵，是吗？哪敢情儿好啊。你把地址给我，我下班就直接过去了。”柒老师面带青筋，心中暗自庆幸，幸好小白不是一个女的。

“恩，我这就把地址用短信给您发过去。”小白恨不得马上就到晚上。

经过一下午的焦急等待后，小白家的门铃儿终于响了。

“来了！”小白飞速地跑到了大门处，打开了门。

“小白你好，初次拜访多有打搅。”柒老师面带微笑和蔼地对小白打了声招呼。

“您这是说的哪里话，您来是我的荣幸啊！”小白十分不好意思地回答道，并请柒老师进屋坐，然后又是拿瓜子又是递苹果的。

“行，你别客气了，我今天来主要是给你说说光线。”柒老师顺手把接过来的苹果放在了一旁，然后看着手忙脚乱的小白。

“您吃点这个……还有这个也不错……”小白还继续不停地给柒老师介绍吃的。

“不用了，我们还是抓紧时间说正事吧！”柒老师一把推开了小白递过来的开心果，看着小白说。

“好，那我坐这儿好好听着。”小白看柒老师有点反感了，便放下了手中的东西，一屁股坐在了边上。

“从摄影技术诞生那天起，摄影与光便无法分开了，尽管摄影已有一百多年的发展历史了，无论是器材还是技术都在不停地创新和改良，但对于光线的认识和运用始终没有被改变过，因此，摄影可以说是一门用光的艺术。试想如果摄影失去了光线，就如同绘画失去了笔和油彩一般，就算是有达芬奇般的艺术才能，也无能为力。所以，懂得并能自如地运用光线，是成为一个摄影师必备的基本素质。”柒老师一番话让小白如醍醐灌顶般豁然开朗，拼命点头，以示自己获益非浅。

光线的性质

光线主要分为自然光 and 人造光两大类。

自然光主要来自太阳，由于人一出生便被包围在这种光源下，所以在自然光源下拍摄出来的人像照片会让观看者感到非常的自然真实。但是自然光源不能人为控制进行改变，只能根据其条件进行适应。

虽然自然光源不能从光源的源头进行控制，但通过寻找物体遮挡或寻找阴影处，或使用反射后的自然光源，都是改变现有自然光源条件很好的方法。

▼ 使用自然光源拍摄的人像真实、自然，不过为了达到预期效果，必须根据现有的光源改变相机的设置，如画面中的光线为自然光线。

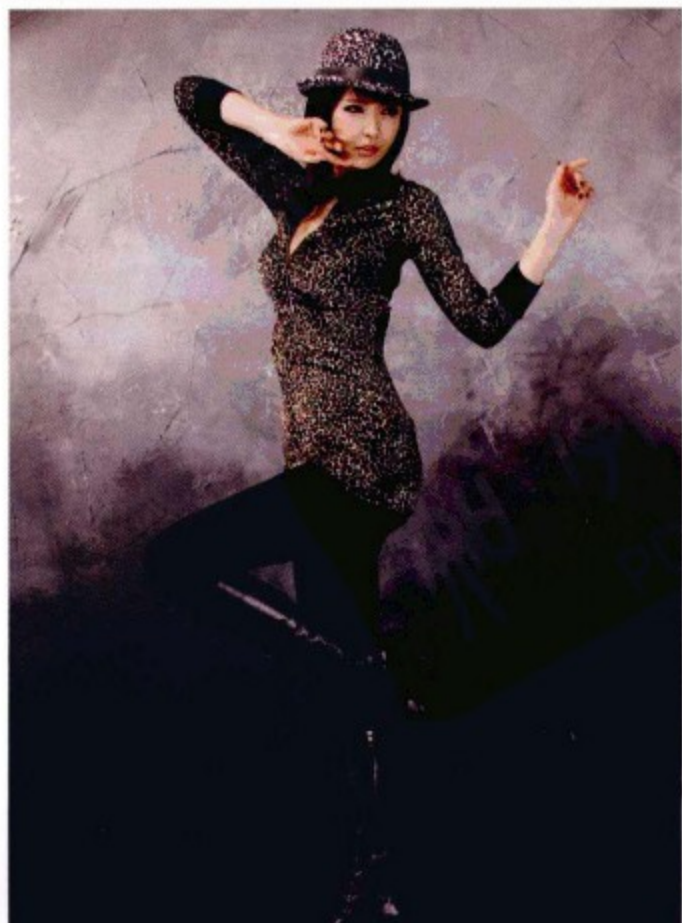
Exif: 85mm | F2 | 1/640s | ISO100



人造光则是来自人类制造的光源，如电灯、霓虹灯、蜡烛等人造工具所释放出的光线。很多摄影大师在拍摄人像时追求靠人造光源完全模拟自然光源的效果，不过现在也有一些新兴的摄影家喜欢创造独特的光效。另外，人造光源可以人为地支配和改变，所以可塑性极强，十分适合拍摄一些光影效果奇特的人像作品。

Exif: 43mm | F3.5 | 1/125s | ISO400

► 人造光源可以任意地控制，所以画面中的明暗可以根据意愿随意进行改变，营造出理想的光影效果。



虽然自然光源和人造光源有不少差异，但是它们都被称为“光”。而无论是自然光还是人造光，都有三种共同的性质：光的强度、光的方向和光的色温。

光的强度 | 了解光的明暗度

光的强度又称为“光的明暗度”，它随着光源的位置和能量而改变。

当光源能量不变时，离被摄影物体越近，被射体就越亮，而光源离被照射的物体越远，被射体就越暗。

当光源位置不变时，光的能量越强，照射得越亮，相反则会越暗。在人像摄影中，自然光源的强弱可以通过时间和遮挡物来调节，而人造光源可以人为进行调整其自身的强弱。

Exif: 35mm | F2.8 | 1/3200s | ISO200

► 自然光源的强度较高，因此画面的色彩新鲜活泼，不过自然光的光比较强，所以对画面中被摄体的暗面进行了补光，使光比缩小。



Exif: 50mm | F5 | 1/160s | ISO640

◀ 利用人造光源，画面的光线强度可人为调节，因此画面中的被摄者肤色润泽，而且光比柔和阴影不明显。

光的方向性 | 了解光的走向 —

光有着单一的方向性，即两点之间的一个方向向另一个方向放射，遇到障碍物后进行折射和反射，这样无限循环中形成了三百六十度包围世界的光线。所以，在只有一条光线时，可以轻松观察到其方向性并通过多种方式进行改变，但如果遇到诸如多云阴天时的漫反射时，光线的方向性就比较难观察和捕捉了。

在利用自然光源的人像摄影中，光线都是从正上方向下照射的，所以想要合理利用还需要寻找能够达成反射的地点，而人造光源由于可以控制，所以可以非常容易地改变其方向性。



▲ 自然光源由上到下的方向，使画面中被摄者的看起来自然真实，加之俏皮可爱的动作，让被摄者的活泼可爱、清新自然彰显无疑。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/200s | ISO250

◀ 借助可以任意改变和控制方向的人造光源，画面中的被摄者受到了多方向光线的包围照射，阴影几乎被消除，整体画面感觉简洁干净。

光并不具有一个固定的色温，它会随着不同的光源本质或穿越、反射物体的不同而变化出不同的色温。并且，自然光源和人造光源的色温是不同的，更奇妙的是不同的人造光源的色温也是不同的。就连自然光源本身的色温，也会随着大气条件和一天时间的变化而不停地改变。



Exif: 50mm | F2.8 | 1/2000s | ISO200

▲ 自然光源的色温较接近人眼所看到的颜色，图中使用自然光拍摄的画面，色彩非常真实，并且色泽圆润，整体画面让人感到舒适。

Exif: 50mm | F4 | 1/200s | ISO250

◀ 不同类型的人造光源所拥有的色温也不尽相同，通过恰当的白平衡设置，可以让画面呈现出偏暖或偏冷的色调，充分利用这一点，可以拍摄出让人耳目一新的感觉。

认识不同方向的光线

在拍摄人像时，根据光与被摄人物间的位置，可以划分为：顺光、前侧光、侧光、侧逆光、逆光、顶光。这6种光线有不同的作用，并且通过组合可以拍摄出很多不同的光影效果。深入了解各个光线位置对于拍摄人像来说是非常重要的，只有在理解和熟悉的基础之上，才能巧妙精确地组合这些光线。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/100s | ISO250

► 画面中各个光线的合理运用，使整幅图片的光线条理性强，并且每种光线的作用都被利用得恰到好处，将被摄者性感成熟的感觉表现得淋漓尽致。



顺光 | 照明之美

顺光是初学摄影者最爱使用的光线，因为这种光线是生活中最常见的，所以在人们的思想里已经根深蒂固了，即便是一个从来没有接触过摄影的人，如果给他相机他会毫不犹豫地利用顺光拍摄。顺光的光位为相机背对光源，被摄体位于相机对面并面对光源，由于被摄体纯正面沐浴在光源中，展现出来的画面将是一幅几乎没有明暗影调和层次感的图片。



被摄者虽然在平光照射下呈现出二维感，不过柔美的画面和真实的感觉可以衬托出少女温柔、清秀的感觉。

Exif: 135mm | F3.2 | 1/800s | ISO100



正是因为这种纯正面的光源，所以画面呈二维的感觉，因此很多人称之为“平光”。不过顺光也并不只有缺点，在顺光照射下的人物受光均匀，画面柔和、自然，充满了真实感，在拍摄一些柔美的女性时，平光可以充分展现其婀娜感。

Exif: 50mm | F16 | 1/125s | ISO100

◀ 顺光可以营造出被摄者正面几乎没有阴影的受光效果，这种采光方式使被摄体受光均匀、色彩和谐，画面整体统一。

侧光 | 塑形之美

侧光在所有光线中最具有立体感，同时也是最具有戏剧性的光线。侧光是从被摄体正面90度角投射过来的光线，这种光线能营造出极强光比的画面，从而使被摄体受光面沐浴在强烈的光源之中，而背光面掩埋在沉重的阴影黑暗之中。这种光线具有很强的塑形能力，故很多人称侧光为“塑形光”。侧光营造的立体感极佳，表现被摄人物面部五官的效果非常理想，而且明暗分明很适合拍摄棱角分明的男人。不过由于侧光可以制造出明暗分明的画面，所以对控制能力要求比较严格，在使用时需多多练习。



Exif: 85mm | F2.8 | 1/125s | ISO125

被摄体在侧光的勾勒下，面部五官突出，立体感强。不过需要注意的是，在女人像中要控制光线的强弱，不要让太强的光线造成较重的阴影，使女性的柔美荡然无存。



在其他光线的配合下，侧光也可以拍出面部立体感强的性感女性。在拍摄时要注意被摄人物面部的光比，除非特意营造不然不要出现大面积的重阴影，使画面中的受光失衡。并且在光的强弱上要细心观察与调试，不应出现其他光线强于画面中的侧光，造成光线间的融合，使侧光的效果不能表现出来。

Exif: 50mm | F4 | 1/160s | ISO400

◀ 强烈的侧光在其他光线的辅助下为模特塑造了立体感，并且这种光线表现出了模特性感、前卫的一面。

前侧光 | 明暗之美

前侧光集合了侧光与顺光的优点，并且回避了两者的不足，是一种相对比较常用的人像光线。前侧光位于顺光与侧光之间，即被摄者正面到被摄者左右两边90度角间的任意位置，最标准的为夹角45度。前侧光不但可以大面积地照射被摄体正面，同时因为其与被摄者存在着夹角，所以使画面形成明暗对比，从而使被摄者产生立体感。这种光位在人像摄影中被非常广泛地运用，不仅面部受光均匀，还能让五官的立体感突出，是一种理想的光线。不过前侧光不能为被摄者身形做良好的塑形，对整体画面的立体感表现不足，需要配合其他光线才能彰显其优秀的特性。

► 在整幅图片中，前侧光承担了主要的照明工作。同时，前侧光也为被摄体塑造了一定的阴影，使画面增加了立体感。

Exif: 50mm | F5 | 1/250s | ISO640





Exif: 85mm | F4 | 1/200s | ISO200

前侧光可以很好的表现被摄者的脸型，并且脸上小面积的阴影还会使脸感觉很立体，因为大面积属于受光面，所以画面整体比较明朗

Exif: 94mm | F5.6 | 1/125s | ISO100

◀ 前侧光同样适用于自然光线下的外景人像摄影。在画面中，通过特写的表现手法，很好地回避了整体立体感不足的弊病。被摄体被衬托出柔美的感觉，同时突出了立体感。

侧逆光 | 线条之美

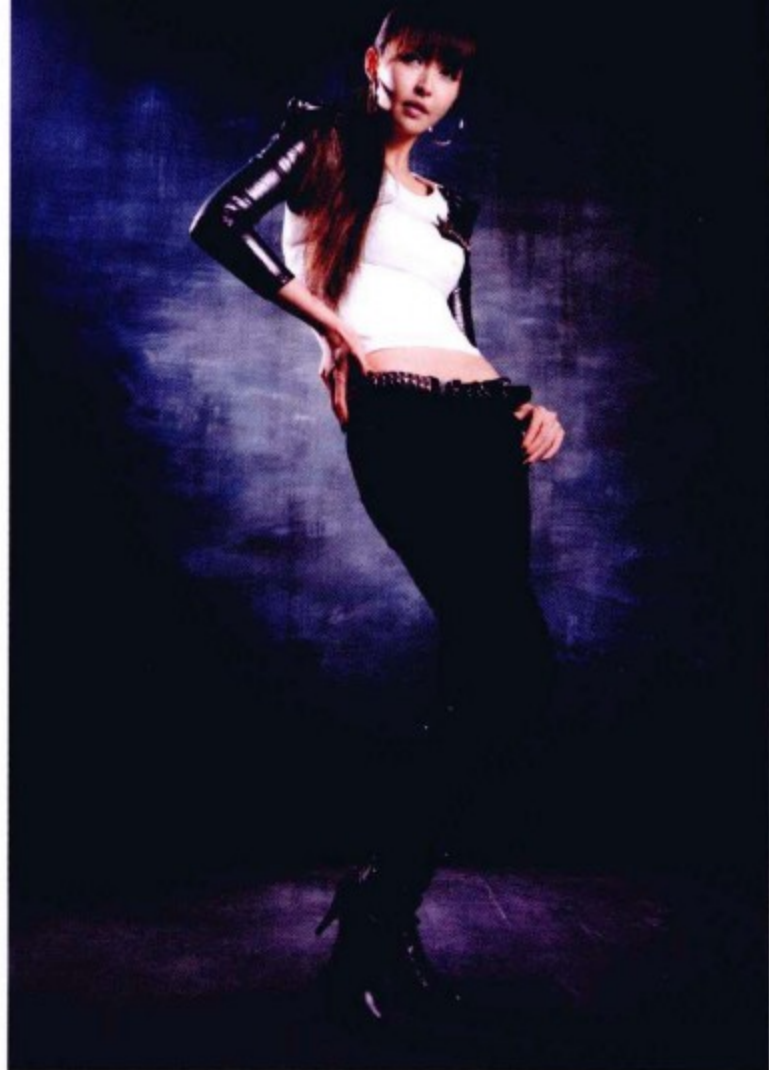
侧逆光是一种由逆光衍生而出的光线，它具有逆光的部分特性，同时也与逆光有一定的区别。

侧逆光位于被摄者正后方的逆光光位与被摄者左右90度角的侧光光位间的任意角度，最标准的光位为夹角45度。

Exif: 200mm | F2.8 | 1/1600s | ISO100

► 侧逆光从一侧勾勒人物的线条，突出人物轮廓的曲线美感，增加了立体感。右图便是外景侧逆光应用得很好的示例，这种侧逆光的使用也是外景人像中最常见的。





在拍摄人像时，侧逆光拥有同逆光一样的勾勒被摄体轮廓的作用，但大多数侧逆光都只作用于被摄体的一侧，从而表现被摄体一侧的线条美感，并且有少量的照射到被摄体的侧面，增加被摄体的立体感。

Exif: 50mm | F4 | 1/100s | ISO500

◀ 拍摄室内人像时，侧逆光能人为地控制其位置，所以使用起来非常方便且效果显著，是展现女性完美身材的法宝。

逆光 | 轮廓之美

逆光是从被摄者正后方投射过来的光线，它与相机呈正对角度，是一种极具艺术效果的光线。它有着其他光线无法实现的轮廓勾勒能力，同时，也是最难控制的光线。因为其照射的面积是所有光线中最少的，所以在光位把控方面十分重要。



Exif: 200mm | F3.2 | 1/320s | ISO200

- ▲ 逆光在外景人像中配合补光可以营造出十分柔美、通透的画面。不过拍摄这种光线时，补光的道具和位置十分重要，比较推荐的是反光板，这样画面的光比较明显且画面中光线的质感比较统一。
- ▶ 在使用逆光时，如果光源处于较高的位置时，画面中的被摄体顶部被勾勒出一道美妙的轮廓，这种光线给画面带来极强的戏剧效果。



Exif: 35mm | F8 | 1/60s | ISO500

在运用逆光拍摄人像时，由于纯逆光的作用，曝光得到的画面将是被摄体的黑色剪影，因此逆光也常常运用在剪影的表现手法上。而在配合其他光线时，被摄体背后的光线和其他光线会产生一个强烈的光比，从而勾勒出人物美妙的线条，也正是因为逆光的这种戏剧性的艺术效果，逆光也称为“轮廓光”。



Exif: 700mm | F5.6 | 1/80s | ISO400

▲ 在逆光剪影的画面中，被摄体外轮廓十分突出且表面呈阴影状态。使得画面简洁、清楚而且光影效果良好，具有独特的意境。

顶光 | 自然之美

顶光是与正常的自然光方向一致的光线，由上空向下投射到被摄体，完全自然地照射着被摄体。顶光是从被摄者正上方投射的光线，与被摄者呈90度垂直。如果光源偏离这一点，就会改变成其他光位。不过在实际拍摄时，这些光线还是被纳入了顶光之中。



Exif: 200mm | F4 | 1/250s | ISO200

▲ 顶光和其他光线搭配可以让画面中的光影效果变化多端，为被摄者增加一道美丽的发光，增加了画面中的美感。

在人像中，由于光位的问题，顶光很难呈现出一张色彩和光影效果俱佳的画面。但合理地使用顶光，不仅可以让被摄者顶部的光线更加丰富，还可以为被摄者头发增加色彩，使画面在光影效果和色彩上都变得很丰富，而且顶光是人们生活中最常见的光线，营造出的画面也是最自然的。



Exif: 135mm | F4 | 1/160s | ISO200

很多时候，并不非要严格地从被摄者正上方投射下来的光线才称为“顶光”，画面中的被摄体在这种高光位的光线照射下营造出自然真实的感觉。

认识不同照射方式的光源质感

根据光源的照射方式，可将其分为两种：直射光源和反射光源。合理地运用这两种光源，能使画面呈现出更加贴近主体的氛围和感觉，同时也能起到烘托被摄体性格的作用。利用好这两种光源需要对光源的质感和特点有所了解，并且知道如何使用道具来改变原有光源，成为所需要的光线质感。



Exif: 80mm | F2.8 | 1/320s | ISO100

▲ 两种光源混合形成的画面，使画面中不同位置的元素呈现不同的质感。被摄者在这两种光源的照耀下呈现出一种独特的美感。

直射光源 | 刚而有力的光线

直射光源是从发光源直接投射到被摄体的光源，由于这种光源直接照射到被摄体，所以让人感到非常刚硬，并且光源在投射的过程中不会有任何损失，光线也很有力。这种光源适合拍摄男性对象，强而有力的光线可以把男性的皮肤肌理表现得淋漓尽致，而且会使画面出现反差较强的光比，具有一定的立体感。不过，有时这种直射光源也会应用在女性身上，通过其表现强有力的质感，表现女性柔美以外的另一面。



▲ 在强度较高的直射光源照射之下进行拍摄，摄影师巧妙地借助于主体人物的帽子对直射光进行部分遮挡，使人物强立体感的塑造之余，还将女性柔美之外的另一面也呈现了出来。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/320 | ISO400



Exif: 200mm | F3.5 | 1/1250s | ISO200

◀ 直射光源用来拍摄女性时，可以利用它的特性表现皮肤的质感，产生明暗反差强的立体感。从而表现出被摄体的张扬性格和中性美。

反射光源 | 柔而优美的光线

反射光源是光照射到物体后经过反射再到被摄体的光源，在反射的过程中，光线不停地被柔化，使得最终投射到被摄体表面的光源十分柔和。然而，光线在反射中会分散，所以当光线到达被摄体时已经减弱了强度，因此光线会比较柔美。人像摄影中，反射光是拍摄女性的最佳选择，反射光源所营造的画面可以将女性细致嫩滑的皮肤质感和婀娜娇美的感觉衬托出来。

另外，使用反光板反射直射光源、在影视灯的灯罩上添加柔光布或者选择高楼所形成的阴影处，这些都是理想的反射光源。而多云阴天时，光线透过云彩投射到地面，可以形成一个巨大的反射光源。正因如此，很多外景的人像拍摄都是选择阴天时进行的。

Exif: 24mm | F3.2 | 1/100s | ISO200

► 在室内拍摄人像时，利用柔光罩对光源进行多次反射获取柔光也是构成反射光源的一种方式。画面中正是利用了柔光罩反射的光源，光线不强烈，造成的阴影也会较淡，使画面光比较小，被摄体皮肤柔美。

Exif: 90mm | F3.5 | 1/200s | ISO100

▼ 阴天被很多外景摄影师视为最佳的拍摄时间，通过云彩不停反射最终投向地面的柔和光线，由此来表现女性被摄者的娇媚。



学会利用不同时段的光线

大自然就如同一个奇妙的魔法盒，盒子里的东西千变万化，而这些变化中非要找出一个最神奇、最有魔力的话，那绝对是随着时间不停改变的光线了。虽然大自然的光线每时每刻都在发生改变，但经过摄影师们长时间的观察，不同时间段的光线可以被归结成三种：晨光、正午光和夕阳光。使用这三种不同的光线，能为画面营造出不同的意境，并以此升华被摄者本身的气质和感觉。



Exif: 135mm | F2.8 | 1/50s | ISO800

▲ 在光线的烘托下，一幅画面有时可能会呈现出一种高于画面本身的意境。同时，也能把模特原本的气质完全地表现出来。

晨光 | 柔美清新的清晨

一日之计在于晨，这句流传已久的谚语充分说明了早晨的重要性，在人像摄影里，晨光是近乎完美的珍贵光线。晨光的光线变化是最神奇的，它会经历拂晓时橙红色的日出光线和黎明时明快的柔美光线及清晨时灿烂的洁净光线，并且光线清澈明亮，是拍唯美人像最为追捧的拍摄时间。

晨光的纯净柔美非常适合拍摄甜美可爱的女性，刚刚升起的阳光对皮肤的柔化效果很明显，并且整幅画面的光比也不强烈，加之太阳未升起到最高点，投射的光线较平，使得被摄体的受光面积均匀平稳。但是晨光转瞬即逝，一定要抓住这个宝贵的时间段拍摄人像。

Exif: 125mm | F2.8 | 1/6000s | ISO200

► 晨光同样拥有着纯洁无暇的感觉，适合表现纯真、可爱的少女。运用晨光拍摄出的被摄者给人通透纯净的感觉，衬托少女的无暇洁美。

Exif: 85mm | F2.2 | 1/800s | ISO200

▼ 晨光和中焦段的搭配是拍摄唯美人像的黄金组合，在这种柔和娇美的光线下，画面被营造得明快、清新。



黎明柔和娇美的光线可能只会维持几分钟，在太阳升起后，光线也随之变化成了清晨的光芒。这种光线是金黄色的，并且会制造出很长的阴影，画面也变得更加活泼有朝气。



清晨的光线可以塑造出被摄者活泼开朗的感觉，而且光线的强度也有所增加，使被摄体面部的阴影加重，形成了明暗对比的立体感。

Exif: 80mm | F3.5 | 1/800s | ISO200

正午光 | 硬朗强烈的中午

正午时分艳阳高照，强烈的阳光从近似垂直的高度向下照射，硬朗有力的光线照射到被摄体上形成明暗分明的巨大光比。中午，一般都是外景人像摄影的休息时间，因为这一时间段的阳光实在过于强大，以至于整体画面的大光比很难平衡，会导致某些部分出现曝光严重过度的高光溢出，使图片中的很多细节体现不出来。强硬的光质很适合表现男人。



Exif: 60mm | F5.6 | 1/320s | ISO100

正午阳光的阳刚之气与男人的气质十分吻合，明暗分明也增加了画面硬朗的质感。不过在拍摄时要注意被摄体的朝向，不要让被摄者直对刺眼的光线从而导致眼睛睁不开。

不过，有弊就有利，正午的光线好比一把双刃剑，虽不是任何人都可以使用，但高手却能运用得精妙无比，能拍出活力四射的感觉，而运用这种光源拍摄的女人像，突出了一种性感独立的感觉。



Exif: 50mm | F2 | 1/500s | ISO100

合理地利用正午的光线可以营造出美妙的线条，在被摄体正面补光保证画面的曝光正常。在这种光比下，画面会呈现出神奇美妙的感觉。

虽然正午时刻的直射光线比较难控制，但聪明的摄影师一样找到了在正午时刻拍摄人像的好方法——那便是利用这猛烈光线的反射光拍摄人像。正午阳光反射的光线明亮充足、能产生较重的阴影，但光线比较柔和，适合拍摄女人像。不过光线在反射后色温有可能发生改变，在拍摄时要注意对白平衡进行调整。



Exif: 150mm | F3.2 | 1/250s | ISO100

利用阴影处的柔和光线与大光景强硬光线形成的光比使这幅图片的光影效果显著，并且借助从空隙中透射过来的光线，可以丰富阴影处的明暗变化。

■ 夕阳光 | 温暖柔和的傍晚

我国诗人李商隐曾用“夕阳无限好，只是近黄昏”来赞美日暮降落，而夕阳和黄昏是光线最奇妙的时刻。夕阳西下，阳光同拂晓时光线一样柔和，不过相比清晨的光线，这时的光线更加温暖，泛泛的橙色暖意融融，可以突出女性温柔的感觉。更让人兴奋的是，夕阳的光线较弱，被摄体面部的阴影不明显，是拍摄文静素雅小女生的不二选择。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/400s | ISO100

夕阳带有橙红色的光芒可以使画面的色彩丰富，柔和的光线也使阴影较少，用来表现文静的小女生真是再合适不过了。



Exif: 78mm | F5.6 | 1/100s | ISO125

温暖的夕阳同样可以营造气氛，如同画面中暖橙色的光线烘托出被摄者兴奋的感觉，而光线所制造的暖色调让观者看着也十分舒服。



精品“悦”读：严酷的考验——特殊光线下的人像摄影

摄影是运用光与影的艺术，很多人像摄影大师，对各种光线有强大适应能力并能把光线运用得惟妙惟肖。在他们手中，光线就如同绘画大师手中的笔和油彩一样，轻松自如地挥洒着。

很多时候，现场的光线并不理想，这时，能适应现有光线，发挥自己的聪明才智，在对光线的理解基础之上借助仅有的光线创造出精美的画面，是一项极具挑战但又非常有趣的事情。

Exif: 135mm | F5.6 | 1/50s | ISO1600

- 仅靠一些简单的光源创造出一幅精美的画面，比如画面中仅仅依靠室内微弱的光线便完成了图片的拍摄。这种成就感只有拍摄者本身才能深切地感受到。



现场光线

现场光是场景中已存在的光源，但不包括天上的阳光。现场光可以是家中的电灯光、桌子上的烛光或者是万紫千红的彩灯光，及舞台上的舞台灯光和为突出演员的聚光灯灯光。另外，现场光还包括从窗户外投射进来的日光。总体来说，现场光是除了户外阳光之外的一切光源，不包括人造补光的石英灯、闪光灯及影视灯。

Exif: 70mm | F2.8 | 1/100s | ISO3200

- 现场光包括从画面左边投射到人物身上的侧面阳光和画面右边灯光的侧逆灯光，摄影师完美地利用了现场所有可以构成照明的光线。并且这种自然光和人造光之间的对比，不管是色彩上还是光比上都十分到位。

有时，现场光可能只有单一的光源，但也可能是由多种光线混合而成的复杂光源。如何合理地运用和分配这些光源，是对使用现场光进行拍摄的拍摄者的一种考验。而精巧地应用这些光源时，一幅精彩绝伦的图片便会孕育而生。



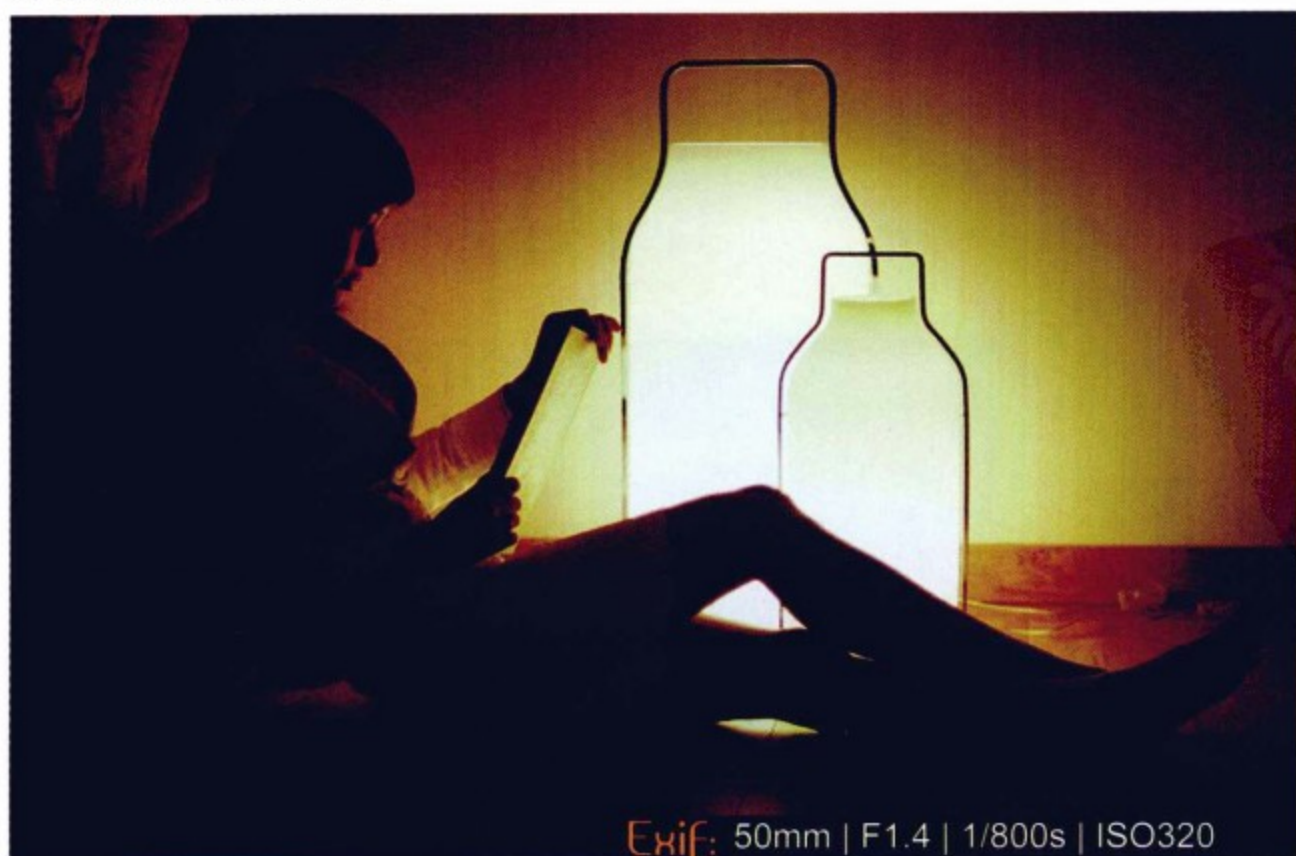
在使用现场光时，控制曝光成了一项艰巨的任务，这时，一台性能优异的相机便体现出它的价值了。选择能在高感光度下有精细画面的相机，成了拍摄现场光重要的器材。但秉着谨慎的态度，在拍摄现场光线的人像时，最好使用三脚架。不过有些专业摄影师却不爱使用三脚架，因为笨重的三脚架会造成室内的自然气氛荡然无存，让没有经验的被摄者产生紧张感，从而导致表情呆板。



在整幅画面中，由墙壁上的灯光营造出了近似于夕阳的感觉。利用这种柔和温暖的氛围衬托，模特呈现出了一种宁静柔美的感觉。在高感光度和大光圈的支持下，画面的曝光准确，一种温馨的爱意弥漫在画面之中。

Exif: 50mm | F1.4 | 1/400s | ISO6400

现场光线并不局限于人物上方的光线，它也有可能来自于身旁或地上的光源，运用这些光源要比利用人物上方的光源更加难以控制，稍不小心便会形成鬼光，所以使用好这类光源的图片更能让人慢慢品味。



Exif: 50mm | F1.4 | 1/800s | ISO320

被摄体身旁的暖灯成了画面中的光源，由于光源的强度较低，所以拍摄者使用了半剪影表现手法，整幅画面宁静淡雅，被摄者也被烘托出了睿智文静的感觉。

舞台灯光是现场灯光中较为特殊的一种，灯光的光线和色彩的变化异常迅速。而且很多时候，拍摄者和灯光会形成一个逆光的光位，这使得拍摄的难度大大增加。另一方面，舞台上表演者随时处于移动的状态，迫使在拍摄时不得不提高快门速度以保证画面清晰度，这也制约了曝光的调整。因此，在保证正常曝光下运用好现场光线，是拍摄舞台时必须要考虑的。

Exif: 85mm | F2.8 | 1/200s | ISO200

在保证画面清晰的前提下，准确的曝光成了衡量图片的重要因素——画面曝光准确且被摄体清晰。此外，考虑舞台灯光的位置和光线方向是拍出一张好照片的关键。



■ 夜景光线

夜景是拍摄人像时常用的手法之一，夜间的灯光色彩炫丽、光源繁多，拍摄出的画面无论是颜色还是光线都丰富多彩。

不过，夜间光线在控制和运用上难度很大，属于高等级的技能，不但要考虑曝光的控制，还要考虑主光源的强弱与色彩，更重要的是要去观察画面其他光源的方向和明暗。在完全了解并掌握了这些因素之后，才能使用好夜景光线。

此外，在拍摄的过程中，由于夜景的光线较弱，所以保证相机稳定性是非常关键的问题，使用三脚架是个不错的选择。而在长时间曝光过程中，复杂的光线非常容易直射进镜头造成光晕，因此选择一个良好的拍摄位置也是至关重要的。



▲ 使用闪光灯在夜景人像中给被摄者补光是很实用的方法。通过补光，画面的光源变得充足，曝光也更易被控制。



▲ 摄影师大光圈的拍摄使夜晚灯光变换成闪烁的光斑点缀画面，同时结合轮廓光以及人物左侧方外置闪光灯的配合拍摄使获得了充足曝光的同时画面立体空间感十足。

说完关于光线的知识后，柒老师突然想起要给小白看几个摄影的好网站，于是柒老师来到了小白的电脑前，输入并珍藏了几个网址。并打开最后一个网站给小白看。

“来，小白，你看看这几张人像的用光。”柒老师招呼着小白过来。

“哇！真不错，跟您给我的图片有一拼啊。”小白目不转睛地盯着显示器上的大美女，鼻血泉涌而出……

“咳……仔细看光线。”柒老师灵敏地回避开了小白的鼻血进攻，清了清喉咙说道。

“嗯，我看着呢，柒老师，为什么画面的用光很接近，但是您的图片与这些网站上的图片从感觉上不太一样呢？”小白捂着自己的鼻子说。

“这个，有大一部分原因在色彩上。”柒老师看着充满疑问的小白说道。

“色彩……这又是什么说法儿啊？”小白眼中的困惑更多了。

“这个问题可能有点大，等下次再讲给你听吧。不好意思，接个电话。”柒老师边说边接起了响起的电话。

“嗯，您先忙。”小白拿起了鼠标点击网页。

“小白，真不好意思，有点急事儿，下次再跟你说吧。”柒老师一脸歉意地看着小白。

“您忙吧！今天实在太感谢您了。”小白貌似从打击中活了过来并感谢道。

“好吧，那暂定后天吧，具体时间、地点电话联系。”柒老师起步向门口走去并说道。

“嗯，那就暂定后天，我送送您。”小白站起身来，把柒老师送到了门口。

人像摄影技巧专题4——坐姿



Exif: 20mm | F16 | 1/125s | ISO100

▲ 靠在墙边，侧向镜头而坐，双腿屈起，一手撑着头，一手随意放在腿，侧低头看着地上的书，透露出模特的知性与大方。



Exif: 85mm | F1.8 | 1/2500s | ISO50

▲ 模特正坐在地上，一脚挨地，一脚屈起，一身打扮让人觉得很妖娆，而手臂间夹着的小熊，又增添了一些可爱的气息。

黄色连衣裙，背靠树干，侧身坐着，双腿屈起，双手放于膝盖。眼前的模特在背景的映衬下，显得很优雅、很古典。



Exif: 173mm | F3.2 | 1/60s | ISO400

身穿一袭黄色长裙，坐在树干上，左脚叠在右脚上，左手随意搭在腿上，右手撑在脸边。在背景的映衬下，一切都显得那么自然、典雅。



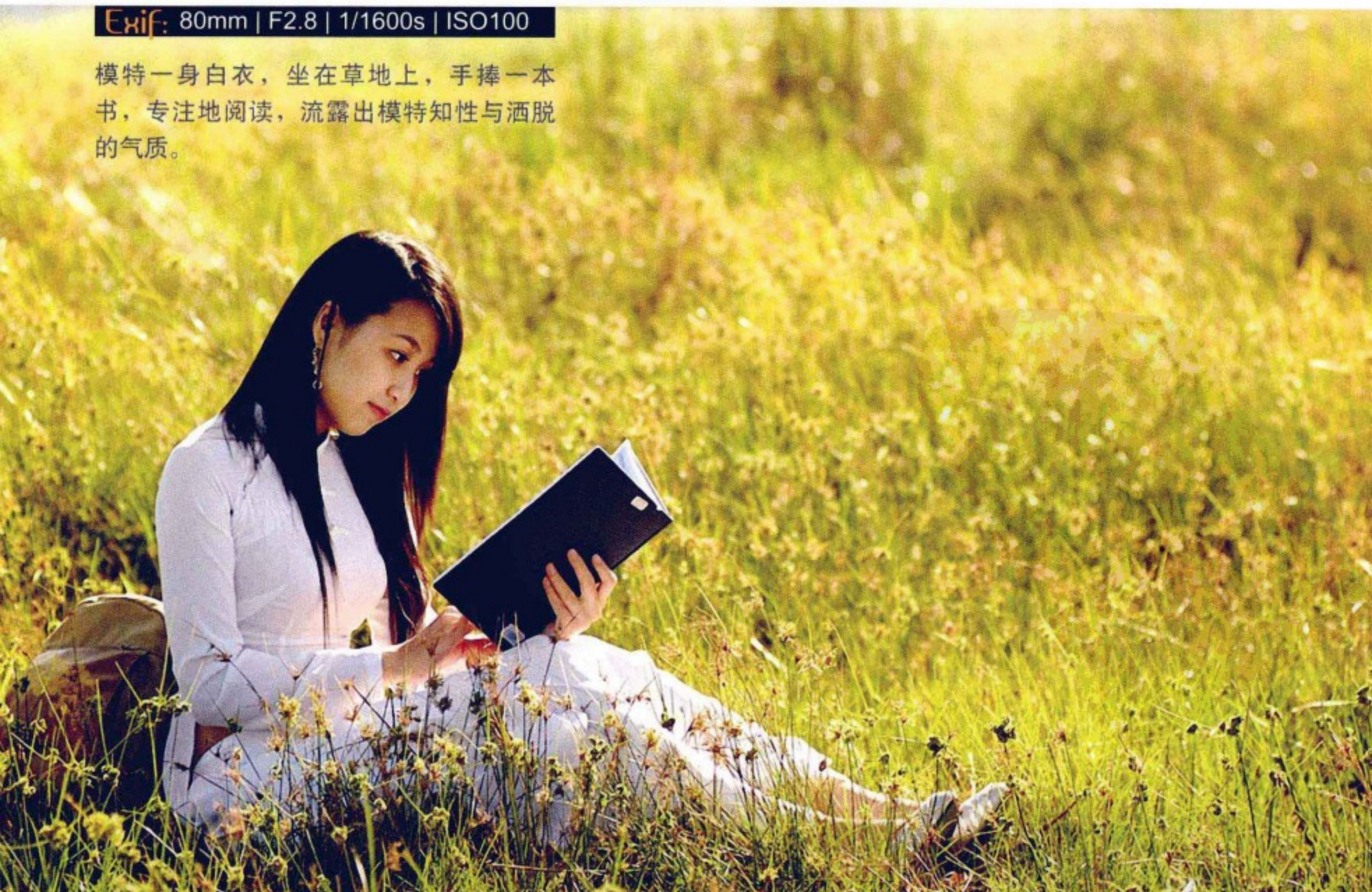
Exif: 100mm | F3.5 | 1/500s | ISO200



Exif: 50mm | F2 | 1/125s | ISO200

Exif: 80mm | F2.8 | 1/1600s | ISO100

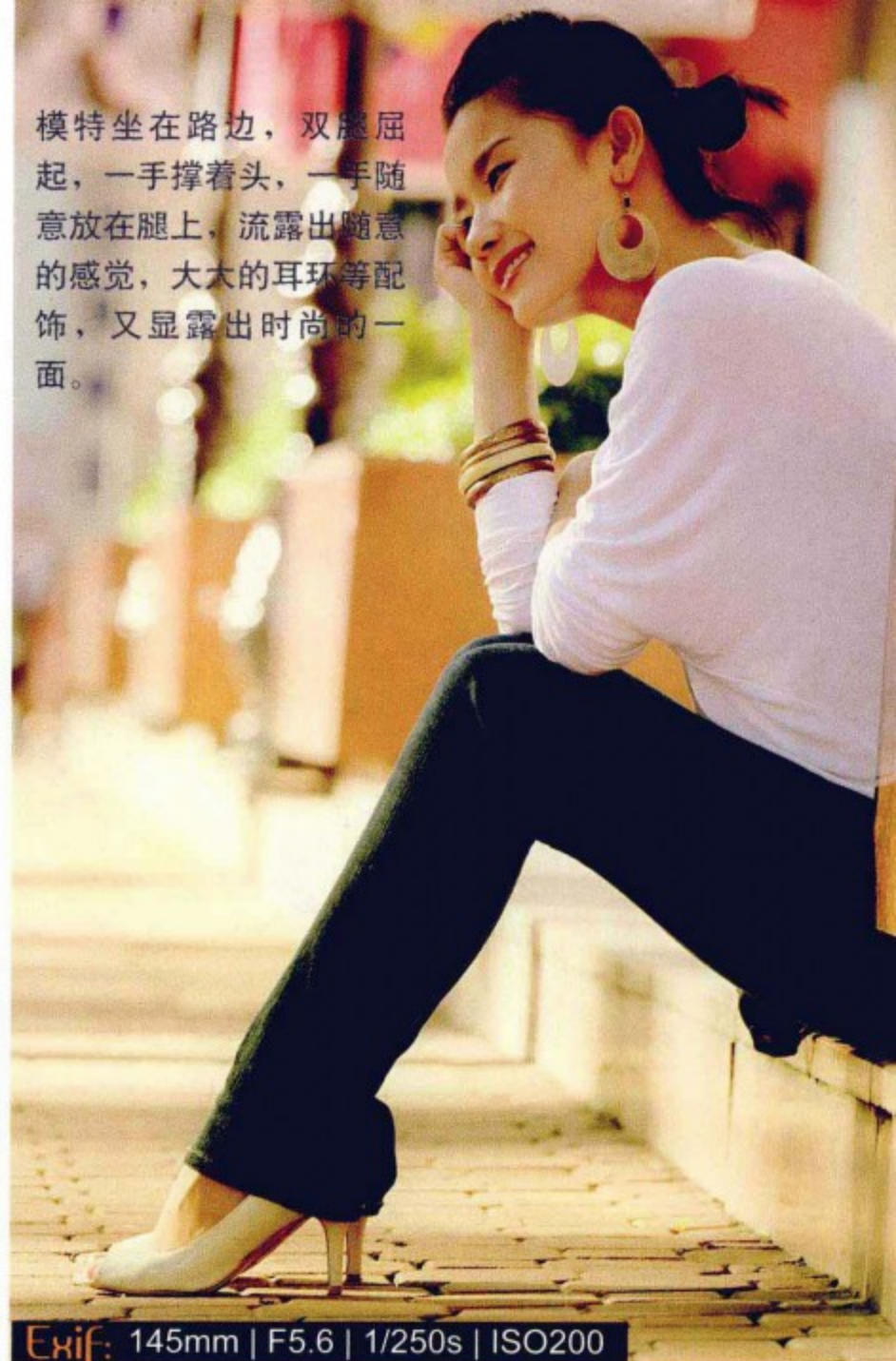
模特一身白衣，坐在草地上，手捧一本书，专注地阅读，流露出模特知性与洒脱的气质。





模特背靠着墙边坐着，腿部自然地一高一低屈起，手部随意地放在腿上，目光向斜下方看去。散发着自然与含蓄的气质。

Exif: 100mm | F4.5 | 1/250s | ISO200



模特坐在路边，双腿屈起，一手撑着头，一手随意放在腿上，流露出随意的感觉，大大的耳环等配饰，又显露出时尚的一面。

Exif: 145mm | F5.6 | 1/250s | ISO200



Exif: 110mm | F2.8 | 1/250s | ISO200

被摄者坐在地上，稍稍歪着头部，显示出一种天真的感觉。



模特一身素雅的连衣裙，坐在路边，双手撑手身后，重心后移，双腿随意搭着，看起来是那么大方，朴素。

Exif: 73mm | F5.6 | 1/250s | ISO100



模特与相机正对而坐，腿部自然地向外侧，一高一低弯曲，双手随意搭在膝盖上，感觉非常娇羞与可爱。

Exif: 26mm | F16 | 1/125s | ISO200



Exif: 50mm | F2 | 1/160s | ISO100

模特坐在桌前，右手扶桌，左手点着脸部，微笑地看向前方，显出成熟女人的端庄典雅。

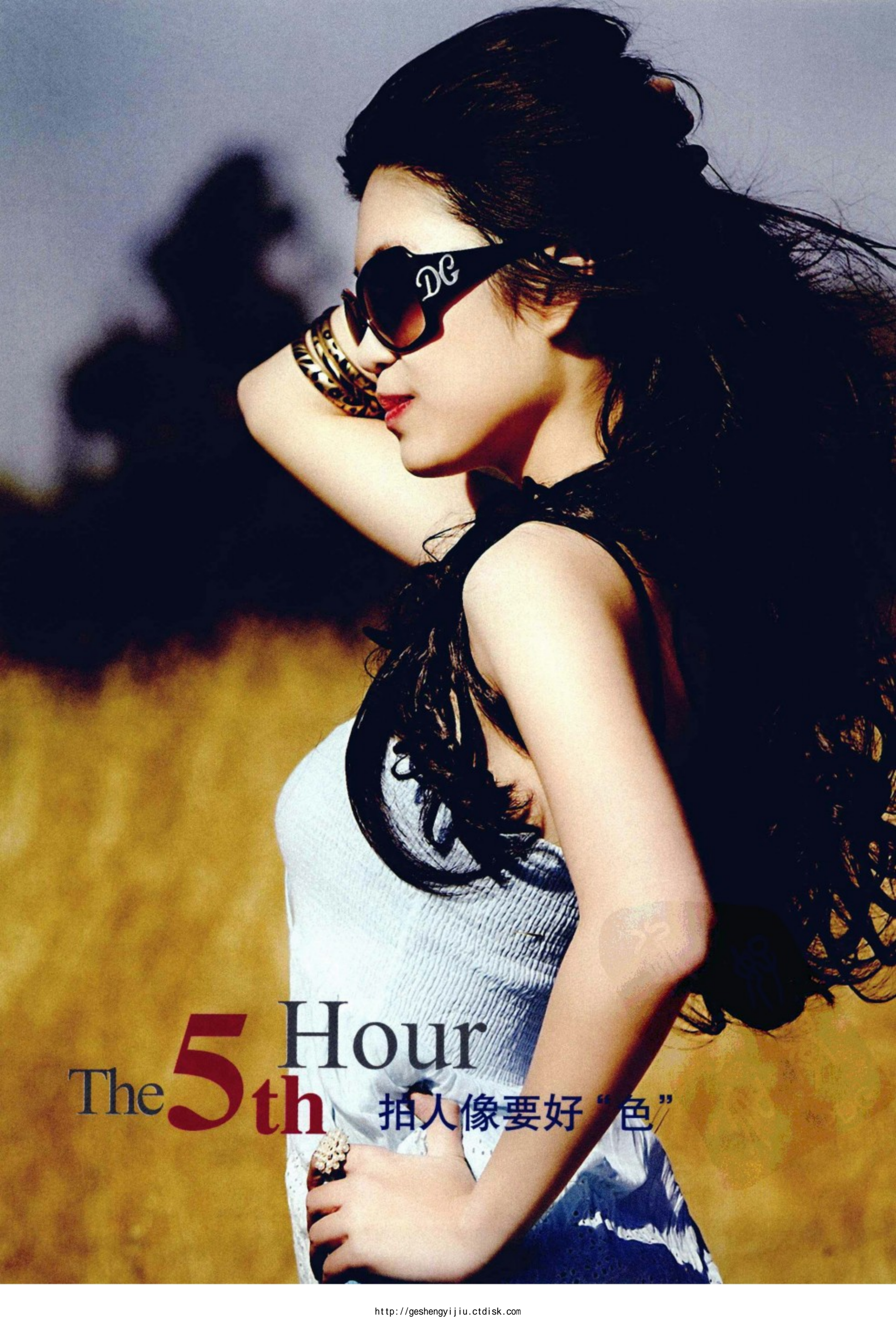


Exif: 105mm | F4 | 1/320s | ISO200

- ▲ 模特靠着树干，坐在草地上，双腿自然屈起，左手指向旁边，眼神随着手的指向看去，满脸的笑容显示出模特的俏皮与洒脱。
- ▼ 模特一身黑衣，坐在石头上。一条腿自然垂落，另一条腿屈起，双手放于左脚踝。上扬的头部，倾斜的视角，透露出随意与动感。



Exif: 70mm | F5.6 | 1/80s | ISO200



The **5**th Hour 拍人像要好“色”



自从柒老师来访之后，小白重拾了对摄影的信心，又一次燃起了完成“如花写真计划”的热血，但由于失血过多，这几天小白都在家静养……突然，小白的电话响了。

“喂，柒老师您好。”小白十分恭敬地问候。

“小白你好，忙吗？”柒老师用磁性成熟的声音问道。

“没什么事，在家看图片呢。”小白带着疑问回答。

“噢，是这样，我要去一个朋友的影棚给他做一些摄影指导。正好路过你家，你有兴趣一起去看看吗？”柒老师沉稳地说道。

“好啊，好啊。”小白听完后很激动地一边点头一边喊着。

“行，那我在你家楼下的时候给你打电话。”柒老师只恨自己是戴着耳机开车打的电话，不能把电话离耳朵远点。

很快，柒老师就到了小白家的楼下，小白坐上车，俩人又开始聊了起来。

“柒老师，咱要去的影棚在哪里啊？”小白兴奋地坐在副驾驶上大声问。

“呵呵，稍微有一点远，大概要一个小时的车程吧。”柒老师打开窗户，让声音扩散出去。

“是吗？看来不近。”小白开始自言自语。

“咳……对了，趁着这点时间，把上次跟你说的色彩知识讲讲吧。”柒老师头上面出现了一颗巨大的汗珠说到。

“好，我一直想问您呢。”小白眼睛射出了两道超级敬仰的目光。

“嗯，好吧。”柒老师带上了墨镜遮挡住了这耀眼的光线，然后认真地开始对小白说了起来。

色彩的认识

色彩的三原色 | 红、绿、蓝的神奇

我们之所以看到自然界有不同的颜色，是由于光的作用。我们的眼睛和大脑把可见光按不同的波长分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫不同颜色的光谱。黄与青两个色的互相转换，把整个光谱分为红、绿、蓝三个色段，它们也叫“三原色”。



▲ 红、绿、蓝三原色

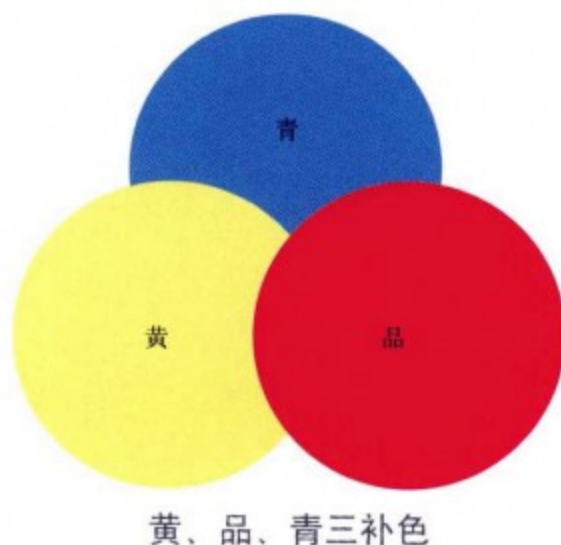
Exif: 40mm | F2.8 | 1/1000s | ISO50

- 红色的长裙、绿色的植物、蓝色的天空，整个画面中包含了红、绿、蓝三原色。



色彩的三补色 | 黄、品、青的绚丽

两种色光合在一起产生白光时，这两种色光称为“互补”，它们各自成为对方的补色。所以，青、品、黄这些颜色叫做“补色”。



色彩的对比 | 相对色之间的争抢

当不同的色彩互相配置在一起时，有些色彩之间具有强烈的对比效果，如红和青、黄和蓝、绿和品，它们之间的对比效果是鲜明的，能给我们的眼睛带来一种强烈的色彩跳动感。这是因为我们的视觉在观看这两种波长不同的色光时，要迅速从一种波长调整到另一种波长，由此给我们一种色彩的跳跃感和强烈的对比感受。互补色恰恰具有这种特点，它们之间的对比效果也最强烈。

Exif: 28mm | F5.6 | 1/125s | ISO1600

- 黄色和蓝色是对比色。这两种颜色出现在同一画面中，给人一种强烈的视觉冲击力。



有些色彩放在一起，如红、橙、橙黄，蓝、青、蓝绿，红、品、红紫，绿、黄绿、黄等色彩的相互配合，由于它们反射的色光波长比较接近，不会明显引起视觉上的跳动。所以，它们相互配置在一起时没有强烈的视觉对比效果，显得和谐与协调，使我们看上去感到平缓与舒展。

Exif: 85mm | F2 | 1/125s | ISO200

► 浅浅的蓝色和绿色放在一起时，显得和谐，不会产生强烈的视觉冲击力，让人感觉平静。



此外，不同的颜色如果饱和度降低——均变为浅淡的颜色或深暗的颜色，它们相互配置在一起时，也容易取得和谐的效果。

在彩色摄影中，大胆地利用黑色、白色、灰色（也包括金、银）这一类“消色”，也是构成色彩和谐的一种方法。黑、白、灰、金、银不含任何彩色成分，它们是“无彩色”，与任何色彩配置在一起都能得到和谐的效果。

Exif: 40mm | F9 | 1/100s | ISO100

◀ 灰色与任何一种颜色放在一起都显得和谐。画面中，灰色背景与紫色放在一起显得和谐。



自然界中，不同的色彩给人们不同的感受与联想。比如，当人们看到早晨的太阳，会产生温暖、兴奋、希望与活跃的感觉，红色也很容易使人产生振奋的感觉。当我们看到一片绿野，总有恬静、舒适之感，所以绿色能使人产生一种闲雅、爱慕的情感，等等。人们把这种因色彩所引起情感上的联想，称为“色彩的感情”。

紫色

紫色是优雅、浪漫的，并且具有哲学家气质的颜色。紫色的光波在自然界中较少见，所以被称为“高贵的色彩。”淡紫色的浪漫不同于粉红小女孩式的浪漫，而是像隔着一层薄纱，带有高贵、神秘、高不可攀的感觉；而深紫色、艳紫色则是魅力十足、有点狂野又难以捉摸的华丽浪漫。



▲ 左图的淡紫色透露出高贵的浪漫；右图的艳紫色显露出野性的华丽。

黄色

自古以来，黄色就给人一种高贵、不可触及的感觉。生活中，黄色能给人带来温暖、豁达、活泼等感觉。黄色是明度较高的颜色，能刺激大脑中与焦虑有关的区域，具有警告的效果，所以雨具、雨衣多半是黄色。艳黄色象征信心、聪明、希望；淡黄色显得天真、浪漫、娇嫩。



Exif: 135mm | F2.8 | 1/160s | ISO200



Exif: 170mm | F6.3 | 1/125s | ISO200

▲ 左图的艳黄色显得模特非常自信、充满希望；右图的淡黄色显得模特很天真、浪漫。

绿色

绿色给人无限的安全感。绿色象征自由和平、新鲜舒适；黄绿色给人清新、活力、快乐的感受；明度较低的草绿、墨绿、橄榄绿则给人沉稳、知性的印象。



Exif: 200mm | F4 | 1/125s | ISO200



Exif: 22mm | F9 | 1/60s | ISO400

▲ 左图的黄绿色给人一种清新的感觉；右图的绿色画面给人一种放松的感觉，让人觉得很宁静。

蓝色

蓝色是灵性、知性兼具的色彩。明亮的天空蓝，象征希望、理想、独立；暗沉的蓝，意味着诚实、信赖与权威。宝石蓝在热情中带着坚定与智能；淡蓝、粉蓝可以让自己、也让对方完全放松。



Exif: 200mm | F2.8 | 1/640s | ISO100



Exif: 22mm | F9 | 1/60s | ISO200

▲ 左图的宝石蓝让人觉得模特很坚定，有智慧；右图的浅蓝色给人一种淡淡、放松的感觉。

红色

红色象征热情、性感、权威、自信，是能量充沛的色彩。大红色给人妖娆的喜庆感觉；粉红象征温柔、甜美、浪漫、没有压力，可以软化攻击、安抚浮躁；桃红色则象征着女性化的热情，比起粉红色的浪漫，桃红色更为洒脱、大方。



Exif: 104mm | F4 | 1/100s | ISO200



Exif: 28mm | F2.2 | 1/125s | ISO200



Exif: 85mm | F2 | 1/250s | ISO200

▲ 红色是一种感情很丰富的色彩。你可以感受到大红色的妖娆、粉红色的可爱、桃红色的热情。

褐色

褐色是较灰的色彩。这种颜色让人感到安定、沉静、平和、亲切，并能使人情绪稳定、给人容易相处的感觉。但如果运用不恰当的话，容易给人沉闷、单调、老气、缺乏活力的感觉，所以在色彩搭配上，多数会搭配其他较为明快的色彩。

但是，对于色彩的感情不能看得过于绝对。因为色彩的感情是从生活中的经验积累而来的，由于国家的不同、民族的不同、风俗习惯的不同、文化程度和个人修养的不同，对色彩的喜爱可能有所差异。比如黄色，在我们东方，由于受传统文化的影响，通常认为黄色是高贵的象征；而西方信仰基督教的国家，当地的人们却非常讨厌黄色，因为出卖耶稣的犹太曾穿过黄色衣服。同样，色彩的感情也会随着时代的变化而变化。所以，什么样的色彩表达什么样的感情，要联系实际画面具体分析。



Exif: 85mm | F2 | 1/160s | ISO500

▲ 画面中黄色的明快打破了棕色缺乏活力的感觉，同时棕色的服饰让被摄者有种男人般的稳重和干练，展现出了一种中性美。

色彩的价值

让色彩作为主题 | 用色彩表达想法

很多色彩，在摄影中运用时，可以作为画面的主题来表现。因为色彩是有“感情”的，不同的色彩传达出不一样的情感。

► 绿色，是一种象征生命力的颜色。用绿色作为画面的主要色调，可以表现生命力旺盛的主题。



Exif: 44mm | F3.5 | 1/200s | ISO200

用色彩表现浓艳 | 用色彩绘制画面

用高纯度、鲜艳的色彩构成画面时，使欣赏者感受到强烈的色彩刺激，从而能留下深刻的色彩印象。

► 选择高纯度的色彩构成画面，给人一种浓艳的感觉。

▼ 画面中被摄者高饱和度的衣服表现，使画面的整体颜色很浓艳，也使被摄者在画面中很醒目。



用色彩表现简洁 | 用色彩简化元素

大面积的色块可以起到简化画面背景的作用，让人物更加突出。



Exif: 90mm | F4 | 1/200s | ISO200

背景是杂乱的花草，但因为大面积都是绿色，所以形成了很大的绿色块，起到了简化背景的作用。

搭配夺目的颜色技巧

冷暖相衬 | 最强烈的对比色

红色、橙红色、橙色、橙黄色、黄色等，可以使人们联想到火焰、日出、灼热的金属，使我们感到温暖、醒目、热情、光明、喜悦、活力，等等，称之为“暖色”。蓝色、青色、蓝青色等，使人联想到流水、碧空、雪野、严冬，使人们感到寒冷、凉爽、收缩，等等，称为“冷色”。冷暖相衬，给人一种强烈的对比感。

对比鲜明 | 突出主体

冷色和暖色之间，对比效果也很明显。互相对比的色彩，当它们的饱和度最高时，对比效果最明显。

颜色对比，除了冷暖对比和互补色对比以外，还能利用明度进行对比。



Exif: 94mm | F5.6 | 1/100s | ISO100

不同明度的绿色放在一起形成对比，使画面层次丰富，又不显杂乱。



色彩的基调，是指照片上占支配地位的调子，也就是它的主调。

从色彩的冷暖性质上来分，基调分为暖调和冷调两种。

暖色调给人积极、热闹、热烈、奔放、温暖的感觉。其多由物体本身所具有的颜色及特殊光线效果形成，适合表现感情温暖的题材。冷色调给人一种安静、稳定、平和、寒冷的感觉，适合表现冷静、睿智的主题。



Exif: 50mm | F4 | 1/200s | ISO400



Exif: 16mm | F3.2 | 1/125s | ISO1600

▲ 温暖、可爱的小女生感觉，适合用暖色调进行表现；而想表现“宁静以致远”的感觉时，则适合选择冷色调。

从色彩明度上分，可以分为高调、低调和中间调。

高调人像的特点是画面的影调构成以亮调为主，尽量避免或者少用暗调。高调应以白色、明度高的浅色和中等明度的颜色为主。人物的形象在整个画面中呈现亮影调，没有明显的阴影、投影，画面比较洁净、明朗、柔和。



Exif: 105mm | F22 | 1/125s | ISO100

► 高调人像给人一种明快的感觉，画面柔和、明净。

低调人像的特点是：影调以暗调为主，组成以黑色、明度低的深色和中等明度的颜色为主。低调人像使人物的形象显得深沉、凝重。



▲ 想要用画面的色调表现人物性格的深沉、感情的凝重，低调人像是很好的选择。

中间调人像可以包含深的、中等的、浅的等各种影调。色调构成特点既不倾向于明亮、也不倾向于深暗，而是给人一种不轻快、也不凝重的视觉感受。大多数人像都属于中间调人像。



▲ 中间调的人像比较适合人们的视觉感受，不会让人产生过高或过低的感觉。

色不过三 | 色彩过多容易显得杂乱

有些照片，尽管五颜六色，却不能引起观众对其的注意；而有些照片，只有一两种或两三种颜色，便能给人们留下强烈的色彩印象。原因就在于画面的色彩构成有没有特色，摄影者懂不懂色彩构成的基本规律和方法。

要想使照片能抓住观者的眼球，在选配色彩时一定要做到简明有特点。很多人片面地以为摄影画面颜色越多越好，其实不然。在摄影画面中，色彩的运用应该掌握方法，不可以乱用颜色，正所谓“色不过三”。这里说到的选色要简明，是指一幅画面中用色不要太多，用一两种即可，只要色彩构成有特点，就容易起到明显的感人效果。但是简明并不意味着不能多用色。只要做到色彩搭配有特点，多用几种颜色也是可以的，关键就是色彩不能乱。



Exif: 100mm | F3.2 | 1/100s | ISO200



Exif: 105mm | F4.5 | 1/125s | ISO640

▲ 画面中运用的色彩都不多，画面色彩显得有秩序，不杂乱、有利于画面情感的表达。



色彩少而精不代表色彩就毫无亮点，画面中色彩并不繁多杂乱，被安排得井然有序。而且一点点的红色格外的突出显眼，引导观者视线关注主体。

不同环境下的色彩表现

大雾天的色彩表现 | 朦胧的神秘美

大雾天，光线属于漫射光线。这时，阳光较弱，被摄体周围的散射光很强，景物的色彩变得柔和，色彩的纯度降低。在大雾时，景物几乎变为单色。在这种情况下，雾的本身就成了风景的重要组成部分。这种天气里景物所表现出的柔和色调有利于强调被摄场景的空间距离。被摄体离观者越远，显得越柔和明亮，色彩的纯度越低，而且往青蓝色调转化。由于大气中的雾能掩盖一部分景物的细节，所以能减少分散注意力的细部，使构图更为简练。轻雾使远处景物的影调变淡，色彩的纯度降低，与远处的景物色调构成丰富的变化。大雾可以使背景的距离推远，影调变亮，并掩盖其细节，使照片的构图主次分明，更为简练。雾状本身就构成了一种意境。

Exif: 28mm | F4.5 | 1/125s | ISO250

大雾环境下，一些杂乱的细节被掩盖，画面显得很简洁，意境很美。



清晨下的色彩表现 | 清爽的新鲜美

清晨的色彩有很多微妙的变化，以蓝青色调为主，加上受到阳光照射的部分先露出品红色，使画面具有和谐、生动的色彩效果。



Exif: 85mm | F5.6 | 1/1000s | ISO200

在清晨阳光的映衬下，画面显得生动而又富有变化。

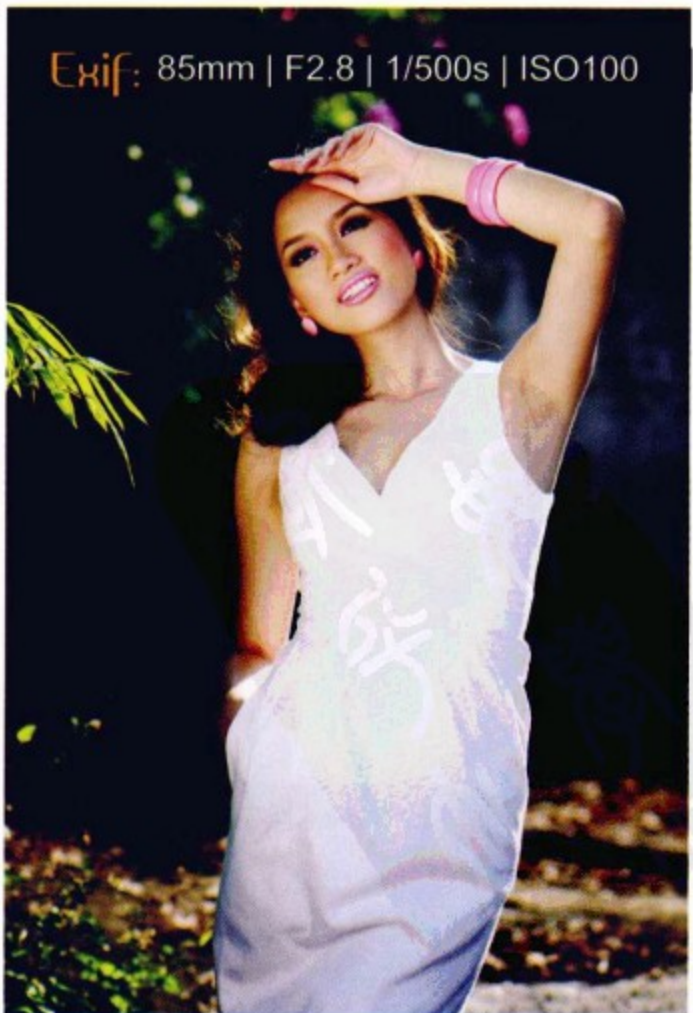
■ 夕阳下的色彩表现 | 柔和的温暖美

夕阳下，景色具有柔和的暖调色彩。由于此时大气中尘埃、烟雾较多，常使远处景物的影调变淡，与近处较深的影调对比，表现出空间深度感。如果被摄体结构单纯、轮廓鲜明，也可进行剪影或半剪影处理。

►▼ 夕阳下，被摄体蒙上了一层暖调，画面显得很温暖，大气中尘埃使背景影调变淡，画面显得简洁。



Exif: 85mm | F2.2 | 1/800s | ISO200



Exif: 85mm | F2.8 | 1/500s | ISO100

在柔和光线中的色彩表现 | 柔和的色彩过渡

当空中有薄云或轻微的雾时，光线变得柔和起来。被摄体亮面的光线变得较柔和，暗部的阴影不再像直射光那么深重，使整个照明反差减弱，被摄体不至于损失亮面和暗部层次。在这种光线下，被摄体由于亮面所接受的光线并不强烈，亮面的色彩不致于被冲淡，亮面的反光比较少，所以亮面的色彩比在直射光下丰富。被摄体由于暗部的阴影变弱，表现出更多的层次，呈现出暗部的色彩。实际上这是真实再现被摄体色彩最理想的光线。这种光线，可以表现出极为丰富的影调层次。既很好地再现被摄体的立体形态，又能精确地传达被摄体的色彩，是最适合拍摄彩色照片的光线。



Exif: 200mm | F3.2 | 1/400s | ISO200



Exif: 135mm | F2.8 | 1/500s | ISO100

▲ 柔和光线下，人物皮肤显得细腻、画面色彩丰富、画面影调反差适中，是一种很好的拍摄女性人像的光线。

利用光影表现色彩 | 浓烈的色彩表现

在日常生活中，同一物体，在被强烈的阳光照射时和平时所呈现的色彩并不同，这种现象被称为“光的消色现象”。在影棚里，由于背景光照射方向轻度变化，被摄体的颜色也会变化。越靠近光源的地方，颜色会越淡，甚至成为高亮的白色，而远离光源的颜色会变浊，甚至成为最暗的黑色。利用这种特性，在拍摄时，可以通过光线改变一个被摄体在画面中的色彩，也就是利用光影表现色彩。



Exif: 50mm | F2.2 | 1/320s | ISO320

- ▶ 画面中，使用光的照射位置，一幅色彩相同的背景可以呈现出渐变般的丰富色彩，同时也勾勒出了被摄者的轮廓。

Exif: 26mm | F6.3 | 1/100s | ISO640

利用光影，被摄者背后的奇妙光晕给整体画面增加了神秘感和美感。也让原本平淡的色彩多变了起来。



一路上柒老师尽心尽责地把色彩完整地讲给了小白听，小白也是听得如痴如醉，对色彩的认识也增加了不少。

“到了，准备下车吧。”柒老师在一间装修很特别的店铺前停了车。

“呦，这家店好特别啊！”小白从窗户望出去感叹道。

“呵呵，还可以吧，我帮他设计的。”柒老师随口说道。

“柒老师，好厉害啊！不亏被很多人口口相传。”小白崇拜地看着柒老师。

“没……没什么吧，好了，赶紧进去吧。”柒老师被赞扬得有些不好意思了，赶快说道。

“行，走吧！”小白一下跨出了柒老师的车，朝影棚走去。

人像摄影技巧专题5——蹲姿与跪姿

Exif: 94mm | F4 | 1/125s | ISO100



模特左手扶发，右手拾花，腿部弯曲，姿势优美、妩媚。身穿白色低胸连衣裙，蹲在满地黄色花朵中，犹如纯洁的天使。

Exif: 135mm | F2 | 1/395s | ISO100



模特手扶树干，微扬的下巴，显得高傲、帅气。短裙下双腿一高一低错落有致，红色高跟鞋更显得她性感妩媚。

Exif: 85mm | F5.6 | 1/250s | ISO100

模特一手扶墙、一手捡粉花，身穿白色低胸连衣裙，半蹲的姿势性感妩媚，给人无限遐想。





模特身穿黄色低胸礼服，双手捧花，表情羞涩，仿佛闯入世间的精灵，高贵优雅

Exif: 140mm | F2.8 | 1/160s | ISO400



模特身穿碎花低胸连衣裙，外穿黑色马甲，高抬的下巴显露出女子颈部优美的线条。迷离的眼神，张扬的动作，充分表现了都市女性的性感与狂野。

Exif: 156mm | F10 | 1/125s | ISO100



Exif: 70mm | F2.8 | 1/400s | ISO200

摄影师采用俯视的角度拍摄，显示出被摄者的一种可爱气质。



模特自然蹲下，手拿宠物狗，表情温柔，动作随意自然，凸显女性的高贵气质。

Exif: 50mm | F2 | 1/64s | ISO500



模特身穿黑色吊带，灰紫色长裙，右手横搭在右膝上，左手随意搭在左腿上，转脸看向镜头；长裙遮住腿部，避免腿部赘肉外露；模特动作自然优雅。

Exif: 85mm | F1.2 | 1/1000s | ISO100



被摄者遥望着画面以外的方向，蹲着的姿势带有一点颓废感，很符合画面的整体感觉。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/800s | ISO100



模特双腿一高一低蹲下，双手分别放在膝盖上，身体微侧，脸转向镜头。黑色吊带、浅色牛仔裤衬托出女孩的狂野与性感。

Exif: 155mm | F3.2 | 1/100s | ISO100



模特身穿碎花连衣裙，蹲跪在地上，双手自然打开去接落叶，表情愉悦，给人清新自然的感觉。

Exif: 50mm | F2.2 | 1/320s | ISO320



模特右腿蹲立，左腿伸出，右手轻抚头发，左手轻扶地面，从容的表情，显得很大气，举止洒脱。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/160s | ISO200



双手插进头发成一三角形，再配上身体曲线，姿态很有节奏感。

Exif: 85mm | F4.5 | 1/250s | ISO200

Exif: 100mm | F10 | 1/125s | ISO100

两手形成的线条与模特身体拥有的曲线相呼应、统一。昏暗的灯光，使女人的性感中多了层神秘感。

模特跪坐在自己的腿上，犹如美人鱼一般，画面中短裤与包的色彩形成呼应。



Exif: 86mm | F13 | 1/125s | ISO100



设计欣赏 PDG

女孩娇俏的表情，和扭动的身姿显得非常可爱。



Exif: 140mm | F6.3 | 1/320s | ISO200



女孩一手放在头上，一手撑在腰间，两手形成S形与身体的线条形成呼应与统一，整体造型与气质相吻合。

Exif: 85mm | F4 | 1/400s | ISO100

Exif: 92mm | F4 | 1/250s | ISO200

模特跪在水中，手撑入水中，被水打湿的白色衣服紧贴在模特身上，紧绷的身体很性感、楚楚动人。







The **6** Hour
th 拍出专业范儿——
棚内人像摄影



进了影棚，还没等柒老师说话，小白就开始东看西瞧起来，偶尔还发出几声不雅的“哦啊咿呀”的声音，惹得几个摄影师和模特在一边偷着乐，柒老师赶紧找朋友办事，脸上全然一副“我不认识他”的样子，心里还在后悔今天带小白出来——咳，其实以柒老师的智商，咋还能想不到，人家店主要不是看着小白跟着他一块进来的，估计现在早把小白踢出去了，唉，只能说这是被小白给气的……

终于，柒老师办完事，找个理由支走了朋友，见四下无人，刚想偷偷溜走……

“哎，柒老师，您事办完了？”

唉，怕什么来什么，柒老师赶紧恢复被定格的动作，“哦，是啊，咱们也走吧。”

“别呀！”小白一听就急了，“好不容易来这么一趟，这么多新鲜玩意儿，您得给我说说啊！”

小白也知道最近没少麻烦柒老师，赶紧假惺惺地说：“嘿，其实我也知道，最近老麻烦您，我也挺不好意思的……”

“哦，那行，既然不好意思我就先走了。”好不容易抓到话茬的柒老师装着要走。

“别，别，别，这不尊敬您么！”小白脸上瞬间挂上了两颗巨大的泪珠，看着柒老师。

“呵呵，那就别闹了啊！”柒老师胸口一闷，看着这个脸部变化如同动画的家伙，非常无奈。不过看在他这么好学的份上，就细致地讲了起来。

看柒老师答应了，小白马上问，“嗯，明白！但这些都是干什么的啊？”小白看着柒老师，随手晃动了一下刚放下的四叶片。

“那是四叶片，灯罩的一种。”柒老师看着小白手中的四叶片说道。

“那这个呢”

“算了，你别一样一样地举了，我从头给你说一下吧。”柒老师终于把自己完全扔进了坑里。

“嘿，谢啦！”小白一脸阴谋得逞的样子……

了解影棚里拍摄人像的器材及相机附件

影室闪光灯 | 专业之选

影室闪光灯是室内人像的主要人造光源，是一种可人为控制的光源。它是高压大电流通过氙气灯管瞬间放电发出的强闪光，在其闪光的瞬间制造足以拍摄用的亮度。这种制造出来的人造光源很接近自然光源的色温，并且有造型灯泡辅助能方便观察被摄者受光位置，还能轻松调节光的强弱，非常适合室内人像拍摄时使用。

灯架 | 调整灯光的位置

影室灯灯架是影室灯的支撑，一般分为背景灯架、地灯架、主灯架等，同时灯架可以调整灯的照射高度和角度。在使用灯架时需要注意稳定性，尽量让灯架的三个支架展开固定，同时注意拧紧调节扣，不要造成拍摄过程中闪光灯的滑落。

标准罩 | 束住光线

标准罩是随灯头自带的标准口径灯罩，作用是保证常规光线的照射角度，使光线具有方向性，是硬性光。标准罩可以防止闪光灯的光线四散照射，汇聚出较为强硬的光线，并且在标准罩的灯罩卡口上，还能附加如蜂巢等其他辅助器材，是营造质感光线的好工具。



▲ 标准口径灯罩

多边四页遮片 | 更多的光线控制

多边四页遮片的作用主要是选择性地遮挡多余光线，控制光线照射面积，一般用在标准罩上，但也有专门的灯罩。四叶片由四块叶片和灯罩组成，如果在拍摄时想要得到理想的光线照射角度和强度，可以通过四块叶片的遮挡来调整。



▲ 多边四页遮片

聚光罩 | 集中光线的照射

聚光罩作用是将闪光灯发出的光线收缩到很小的范围内，以较聚集的、方向性极强的光束射出。



▲ 白色聚光罩



▲ 安装在标准罩上的聚光罩

反光伞 | 强光照射

反光伞可以使光源变大，也可以使光源变柔和。因为它围绕着闪光灯，可以保留很多光线。反光伞既可以放在闪光灯上使用，也可以安置在持续照明设备上使用。如果你要将它放置在钨丝灯或石英灯上使用，注意，不要离得太近，否则容易着火。

摄影用的反光伞有两种衬里，白色和银色。相比之下，银色衬里的反光伞反射更多的光线，方向性也更强。在相等光照强度下，银色衬里的反光伞的光源可作为主光，因为它能产生更强的光，也更有方向性。它还能在面部高光区域产生精彩的反射高光。而粗纹白色衬里的反光伞的光源可作为辅光或补光。也可以做一些尝试，调整光源在反光伞轴心的距离，以此获得不同柔和度的光线效果。光源对准反光伞的中心时，使得照明光线平滑柔和。这个点被称为反光伞的“焦点”，能产生最有效的照明效果。



▲ 白色反光伞



▲ 银色反光伞

有些摄影师会将光源和反光伞反过来使用。将伞和光源调转过来，让光线穿过反光伞照射到被摄物体上。这样获得的光线比光源背对被摄物体通过伞将光线反射所获得的光线更具方向性。

当然，用银色衬里的反光伞是无法反过来使用的，因为银色质地的材料是不透光的，几乎没有光线能透射过伞面。

反光板 | 补光利器

反光板有白色、银色和金色等不同颜色的，根据具体要求选择不同反光板。其中，金色是提供暖色的反射光线，反光板的作用在于去掉光线造成的阴影，也为了光线照明效果更加的均匀、好看。



▲ 白色、银色、金色反光板

热靴闪光灯 | 轻便、优异的随身光源制造者

热靴闪光灯是单反数码相机的附加器材，具有很好的便携性和强大的闪光指数。而且在其他器材的帮助下能够实现离机闪烁，可说是在拍摄人像时方便、实用的补光手段。不过热靴闪光灯色温和自然光线有差异，回电速度也较慢，并且在大面积的照射上非常吃力，并不能成为室内人像的主要光源。



▲ 尼康SB900外置闪光灯



▲ 尼康SB-800外置闪光灯



▲ 尼康SB-400外置闪光灯

5种不同作用的光源

人像摄影的用光或者说如何照明，既是一种基本功，又是体现摄影师水平高低的重要内容。与调度人物的姿势、安排道具和选择背景相比，用光在人像摄影上，所起的作用是决定性的，因为摄影本来就是在用光绘图。一提到摄影室的用光，就自然地会说到5种光源：主光、辅光、发光、轮廓光、背景光。

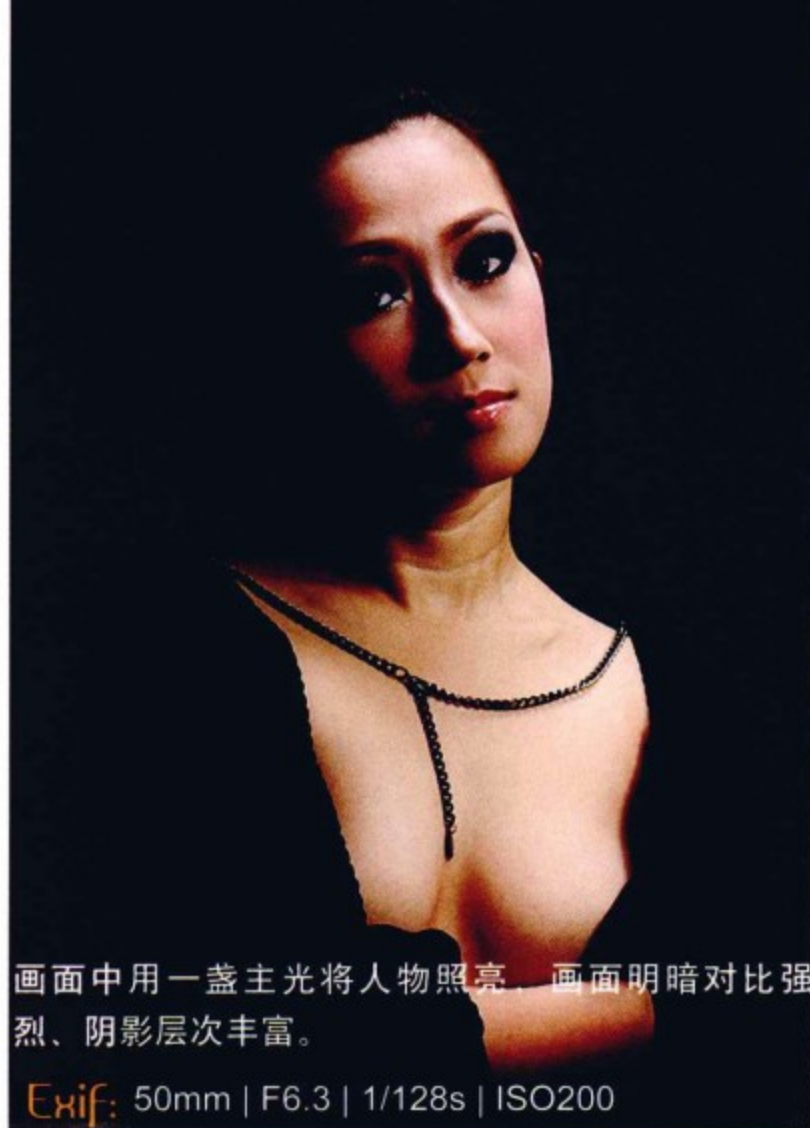
主光 | 画面核心光源

主光是决定被摄者照明格局的首选灯光，而其他灯光则只能起到辅助作用。现代影室所用的主光通常是由柔光灯箱发出的。之所以采用柔光灯箱，是因为它发出的光线较为均匀，便于控制。所谓柔光灯箱，其实就是把一只或数只灯泡放入一个箱体里，通过能使光线散射的柔光箱罩（一般由塑料或纺织品制成）对被摄者照明，箱体越大，灯泡越多，功率越强，照明范围越广。



主光源多半与辅光源一同出现，不过像画面中这种单灯照射光源也是主光源的一种方式。

Exif: 50mm | F2.8 | 1/100s | ISO250



画面中用一盏主光将人物照亮，画面明暗对比强烈、阴影层次丰富。

Exif: 50mm | F6.3 | 1/128s | ISO200



画面中的主光就是被摄者面前的光，使被摄者的脸部显得很立体，在画面中很突出

Exif: 85 | F11 | 1/400 | ISO200

辅光 | 画面辅助光源

辅光也叫“补光”，顾名思义，它所起的作用就是对阴影进行补充照明，使阴影变得浅淡。其实，补光所用的可以是与主光相同的柔光灯箱，通过照明距离或输出功率的不同来调整它与主光的光比。如果补光的曝光比主光少3挡光圈，其光比就是1:3，也就是将得到较深的阴影。如果补光的强度接近主光，比如相差半级光圈，那么阴影部分就变得非常浅淡。

- 画面中，人物的面部明暗对比强烈，作者用辅助光给阴影部补光，使模特面部细节清晰。

Exif: 50mm | F1.6 | 1/80s | ISO400



■ 发光 | 画面上方的光源

由于人像摄影技术的发展，所谓的发光已由原来投射到头上的不那么自然的一束聚光，逐渐演变成一束或多束更加宽广而柔和的灯光。发光不仅使头发避免成漆黑一团，而且还能勾画出被摄者的轮廓。这种用光方法现在已经非常普遍，发光多采用小型柔光灯箱或条型灯具。这种头发光还可以采用把一束灯光通过天花板反射的办法来实施，不过要注意控制布光范围，如果照射到鼻子上就不好看了。

■ 轮廓光 | 画面后方的光源

轮廓光可以隔离同色调的主体和背影，同样也能增加头发的细节，也会出现戏剧性的人像（单用），我们常把这种照片叫“剪影照片”，使用这种光线应注意不要让它照到主体的鼻子，否则鼻子可能显得不正常。

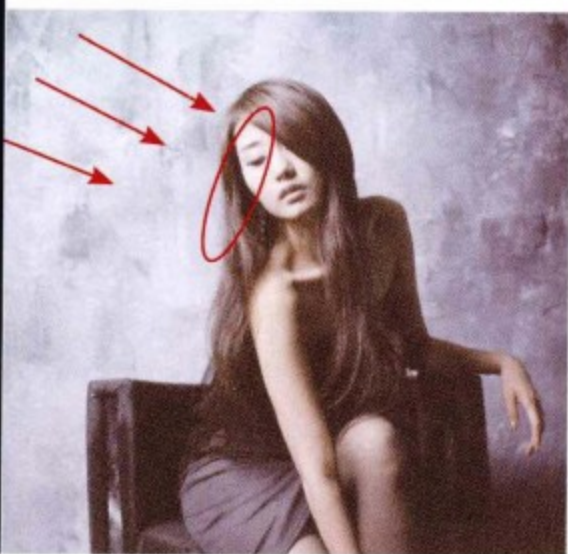


▲ 摄影师用侧逆光将人物的边缘打亮，形成一条金色的线条，起到区分的作用。

在大多数情况下，被摄者与背景都有一定的距离。由于光源的照明随着距离的增加而明显地减弱，而背景比被摄者距离光源更远，所以背景的亮度要比被摄者暗许多。如果按被摄者的照明情况曝光的话，则背景就会显得更暗，结果是被摄者看起来如同融入黑暗的背景之中。如果摄影师不介意这种背景效果的话，当然也就用不着背景光了。但如果想把被摄者同背景区别开来，则有必要对背景进行单独照明，于是就有了所谓的“背景光”。然而，背景光的运用要照顾到背景的色彩、距离和照明的角度，等等，搞不好就会弄巧成拙，因此，需要对背景光进行反复调整才能用得恰到好处。为了均匀地照明一个无缝的背景，有时需要使用两盏灯。



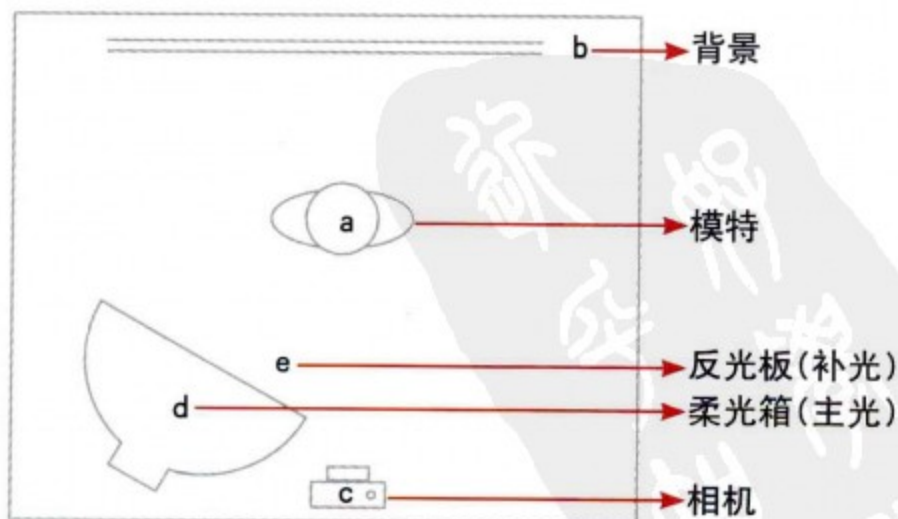
画面中从人物右上方打射而来的背景光，不仅有效地使主体人物与背景在视觉上产生距离感使其分离，拓展了画面空间感的塑造的同时还有利于画面氛围的营造



六种棚拍人像常用布光组合

高位单灯加反光板 | 面部有阴影的画面

在影棚里拍摄，完全需要依靠打灯布光来完成拍摄。在所有的布光组合中，单灯是最简单的。用高位单灯做造型，可以很容易地营造出人物的立体感，但是也会造成很重的阴影。这时，就需要在底部背光面加用反光板降低阴影的程度，起到减弱亮部与暗部光比的作用。这样可以保留更多的画面层次，使画面层次丰富。



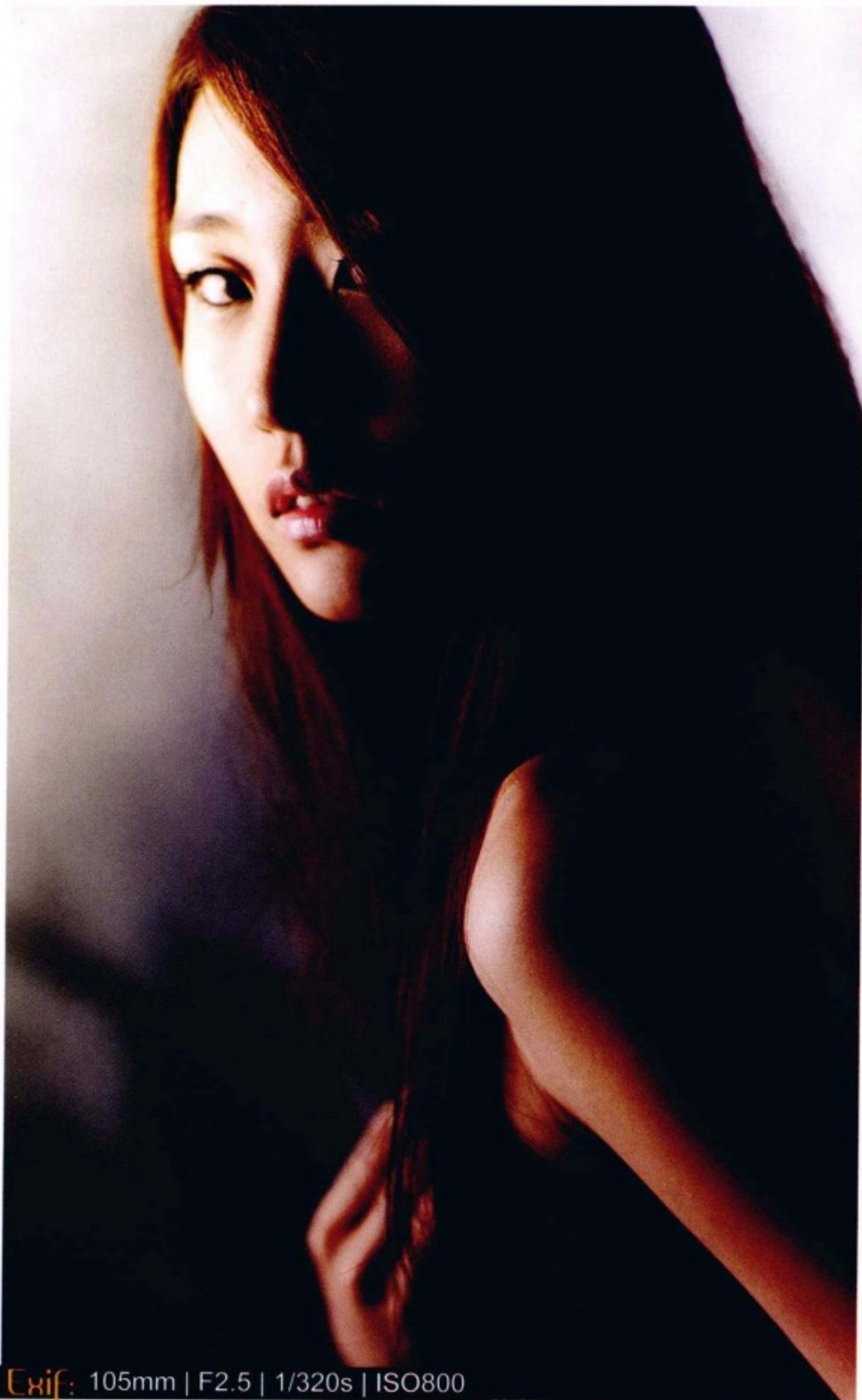
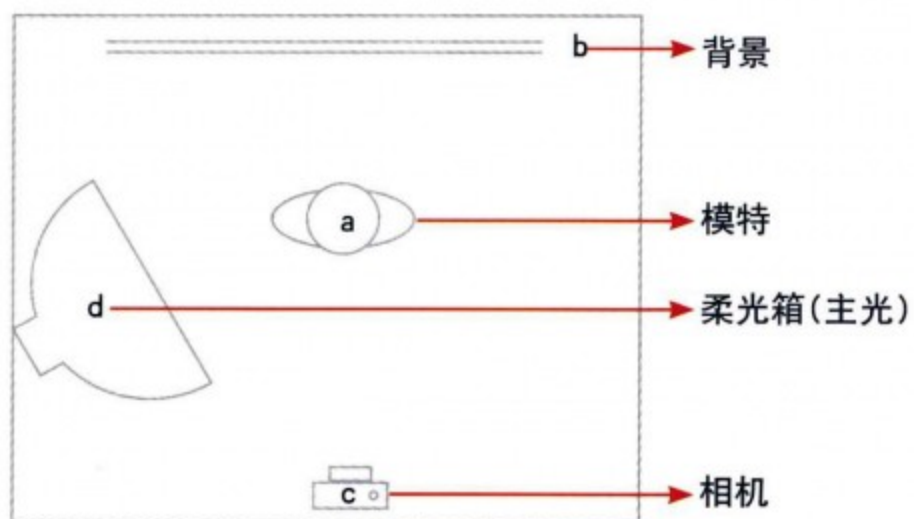
将加了柔光箱的单灯置于人物的前侧方作为主光，反光板置于右侧靠前的位置，从而对单灯产生的阴影进行补光。



侧位单灯打硬光 | 面部有立体的画面

运用侧位单灯，可以打出硬光效果，使面部立体感强。与高位单灯比较，侧位单灯更倾向于营造横向的立体感。

- 将加了柔光箱的单灯置于人物的侧面作为主光，打出硬光效果。



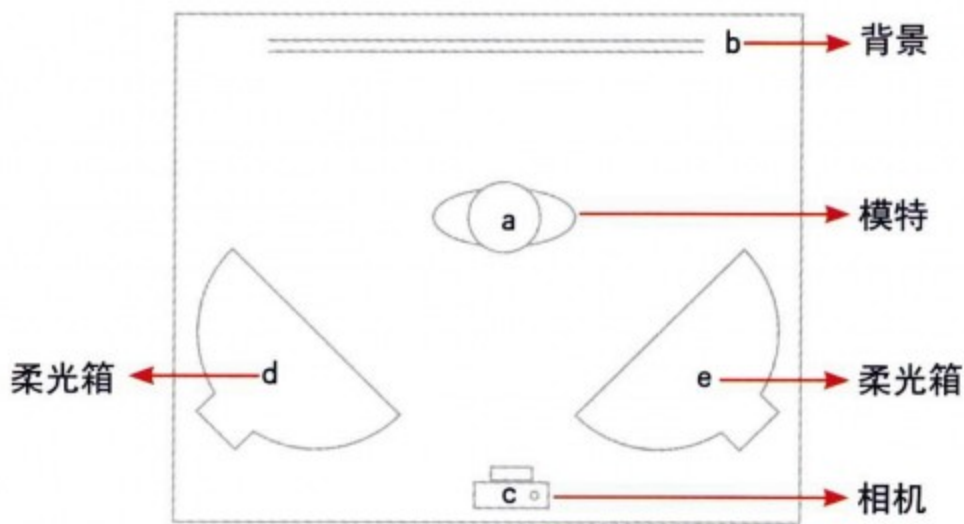
Exif: 105mm | F2.5 | 1/320s | ISO800

- ◀ 主光位于侧面，使面部形成很强的立体感，这就是硬光的效果。

双灯加柔光箱打平光 | 面部受光均匀的画面

双灯加柔光箱的布光法不会产生阴影，柔和的光线使人物皮肤有很好的质感，非常适合拍摄年轻女性。在影楼的写真照中经常采用这种布光方式。由于没有阴影，人像的皮肤通常比实际的白皙，但整体画面缺乏立体感。

- 把两盏加柔光箱的闪光灯分别放在被摄人像的左右两侧，与主体方向成 45° 角，双灯的光线方向为平行光。



▲ 双灯加柔光箱灯光布置示意图



Exif: 70mm | F4.5 | 1/125s | ISO100

- ◀ 双灯加柔光箱布光，画面明亮、人物肤质细腻，适合拍摄女孩。

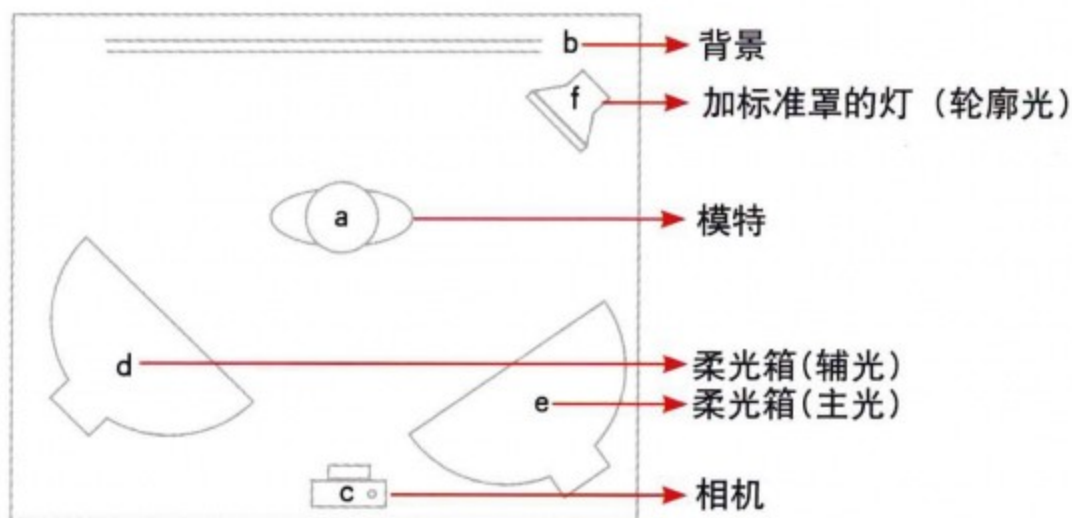
主光+辅光+轮廓光

主光+辅光+轮廓光的人像摄影布光方法，是一种传统的布光方法。这种布光方法能很好地刻画人物的轮廓，使人像与背景分离，产生一定的空间感。以表现主体人物为主，背景只是用主辅光的余光加以表现。

主光通常是直射硬光，方向可以选择前侧方、侧方或侧逆方，要根据想要达到的不同效果来安排，不同的方向可以表现不同的画面整体气氛，对画面的影调也起着决定性作用。主光的强度要根据画面的实际曝光量、主辅光之间的光比来决定。

辅光主要是对画面的阴影部分进行补光，降低画面的明暗反差。辅光一般采用较为柔和的散射光，强度根据画面影调和其他想要达到的效果来决定。辅光的光位通常与相机等高。

轮廓光需要从人像的后方或侧后方照射，根据拍摄需要来选择照射人像的头部、肩部或脸部。轮廓光的照射强度要大于主光，在拍摄时还要避免让轮廓光直接进入镜头，否则容易使画面产生光晕而严重影响成像效果。



▲ 主光+辅光+轮廓光的布光组合示意图



► 主光+辅光+轮廓光的布光组合，使人物与背景分离，画面更具有立体感。

Exif: 85mm | F9 | 1/125s | ISO160

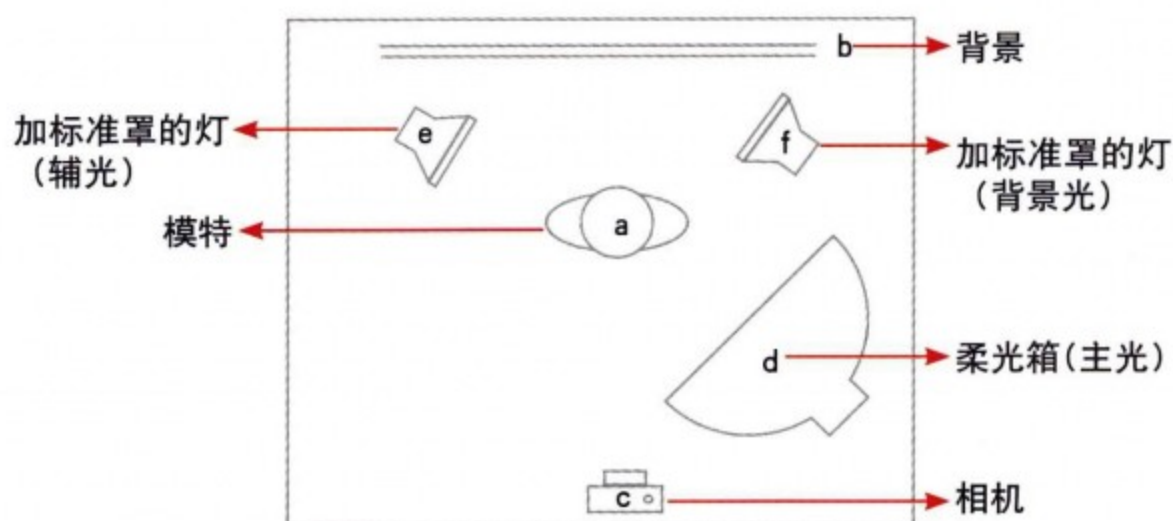
主光+辅光+背景光

主光+辅光+背景光的布光是一种经典的人像摄影布光方式。这种布光方式不但能对被摄人物有较好的刻画，还能通过背景光来控制背景影调，能有效地衬托人物主体，营造一种理想的整体画面气氛。

这种布光方式的主光一般采用前侧光，产生部分阴影使人像效果富有层次，并利用辅光来增强阴影部分的细节。

背景光主要起渲染气氛、控制影调、突出主体的作用。背景光的方向要根据想要的拍摄效果来选择。背景光的强度也是根据所要表现的效果来调节，最好能分别测出亮面与暗面的曝光值，再折中曝光，这样亮面与暗面的层次相对较丰富。

- 使用主光+辅光+背景光布光组合拍摄，可以使画面层次更加丰富。



▲ 主光+辅光+背景光布光组合示意图

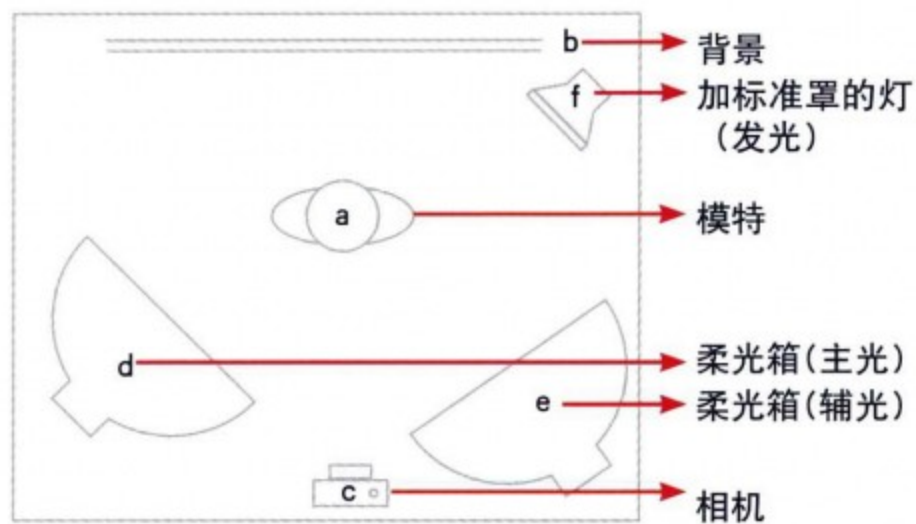


主光+辅光+发光

主光+辅光+发光的布光方式也是一种经常用到的人像摄影布光方式。这种布光方式能有效地衬托人物主体，营造画面整体气氛。

这种布光方式的主光一般采用前侧光，产生部分阴影使人像效果富有层次，并利用辅光来增强阴影部分的细节。

发光主要用来刻画头部层次，营造一种逆光效果。发光的光位通常与人物头部等高。发光的方向要根据想要拍摄的效果来选择，发光的强度也是根据所要的表现效果来调节。



▲ 主光+辅光+发光布光组合示意图



- 使用主光+辅光+发光布光组合，可以很好地表现人物头发的立体感。

折腾了一天，又在外边吃了晚饭才搭柒老师的顺风车回家，闲来无事，小白在电脑上把以前拍的照片又翻了一遍。

“不对呀，我记得那妞的牙齿没这么黄吧？”

“哇哦，到底是单反相机呀，脸上的小斑小点看得真清楚……好是好，就是难看啊！”

“嘿，这MM肯定没睡好，瞧那眼袋……”

“唉，测光没测好，拍得有点黑了。”

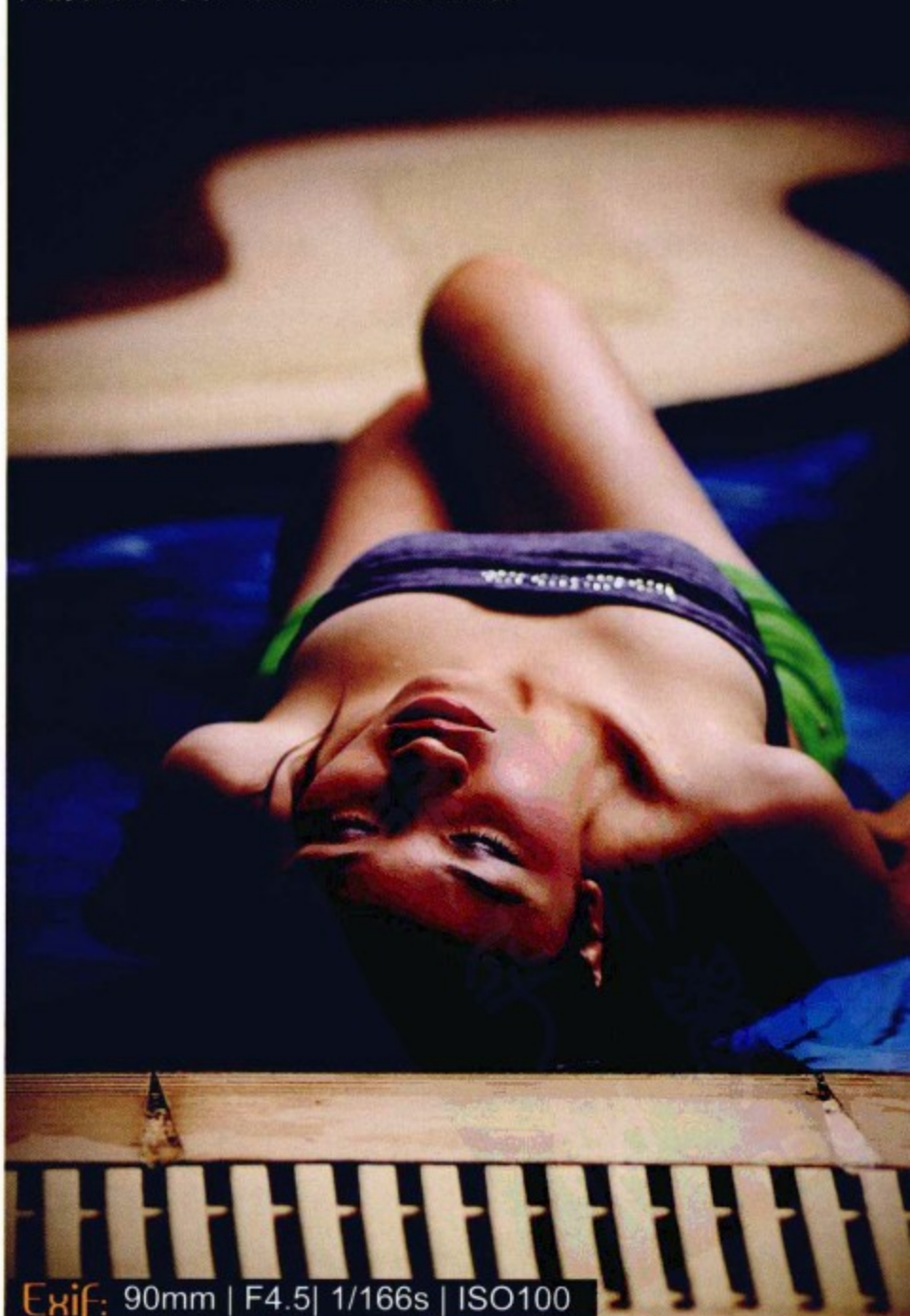
当屋里飘满了小白咬牙切齿的抱怨时……

“算了，还是去找救兵吧！”

人像摄影技巧专题6——躺姿与倚姿



身体微微向上弓起，两臂自然放于身侧，双眼轻闭，表情轻松享受，犹如一只慵懒的猫





Exif: 90mm | F2.8 | 1/790s | ISO100

▲ 模特一身帅气打扮，随意地躺在草地上，微扬着嘴角看向天空，一个清新自然的邻家女孩就出现在眼前。

▼ 倒过来的拍摄角度，被摄者的头发像盛开的鲜花一样，非常好看。



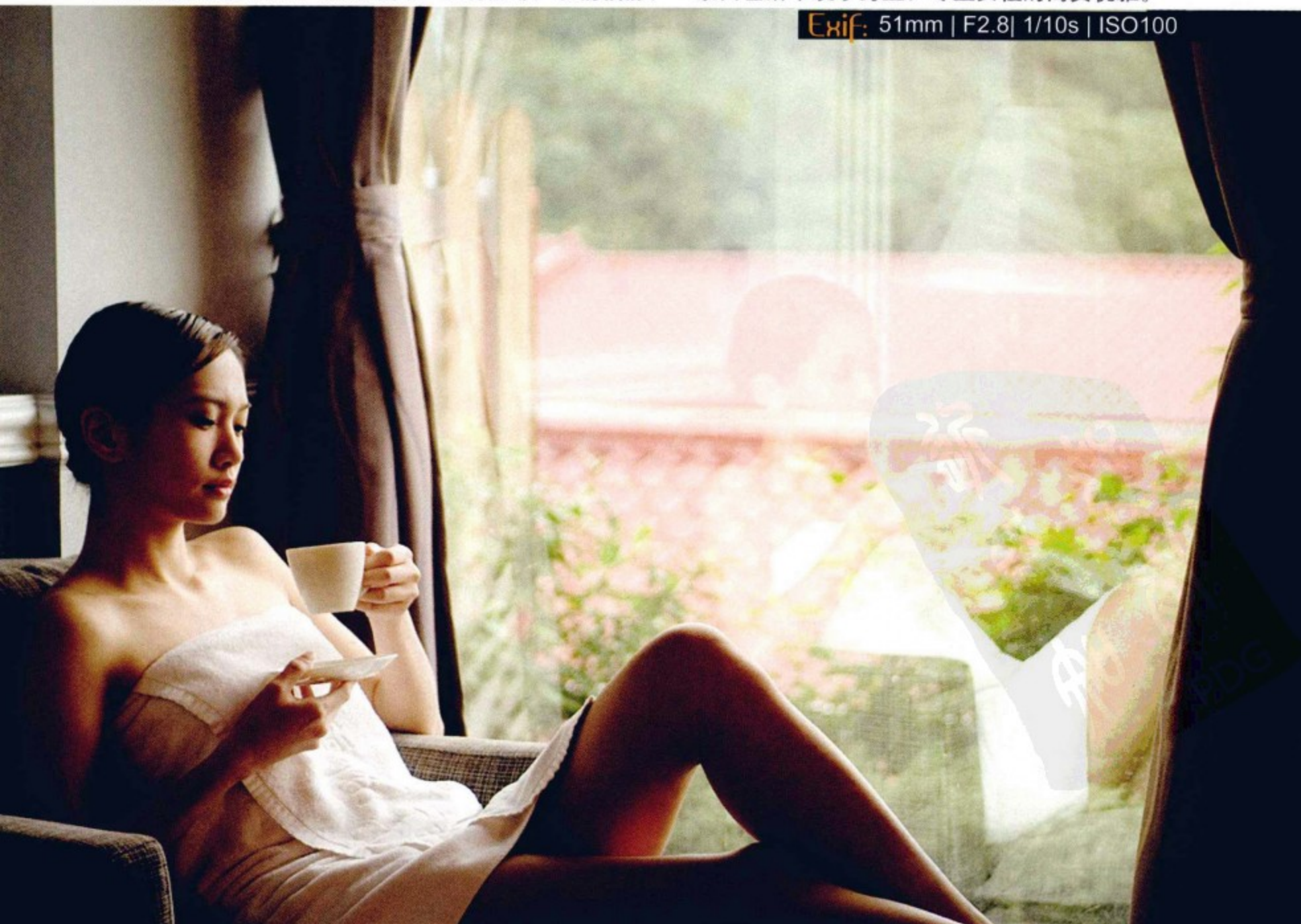
Exif: 35mm | F5 | 1/125s | ISO100



Exif: 113mm | F4 | 1/125s | ISO100

▲ 一身黑白条纹礼服的模特，双腿交叠侧趴在桌上，一手扶着美酒，彰显出美女的味道，与红酒一样香醇。

▼ 模特躺靠在沙发上，左腿弯曲，手端咖啡，表情恬静；一条白色浴巾裹于身上，尽显女性的高贵优雅。



Exif: 51mm | F2.8 | 1/10s | ISO100

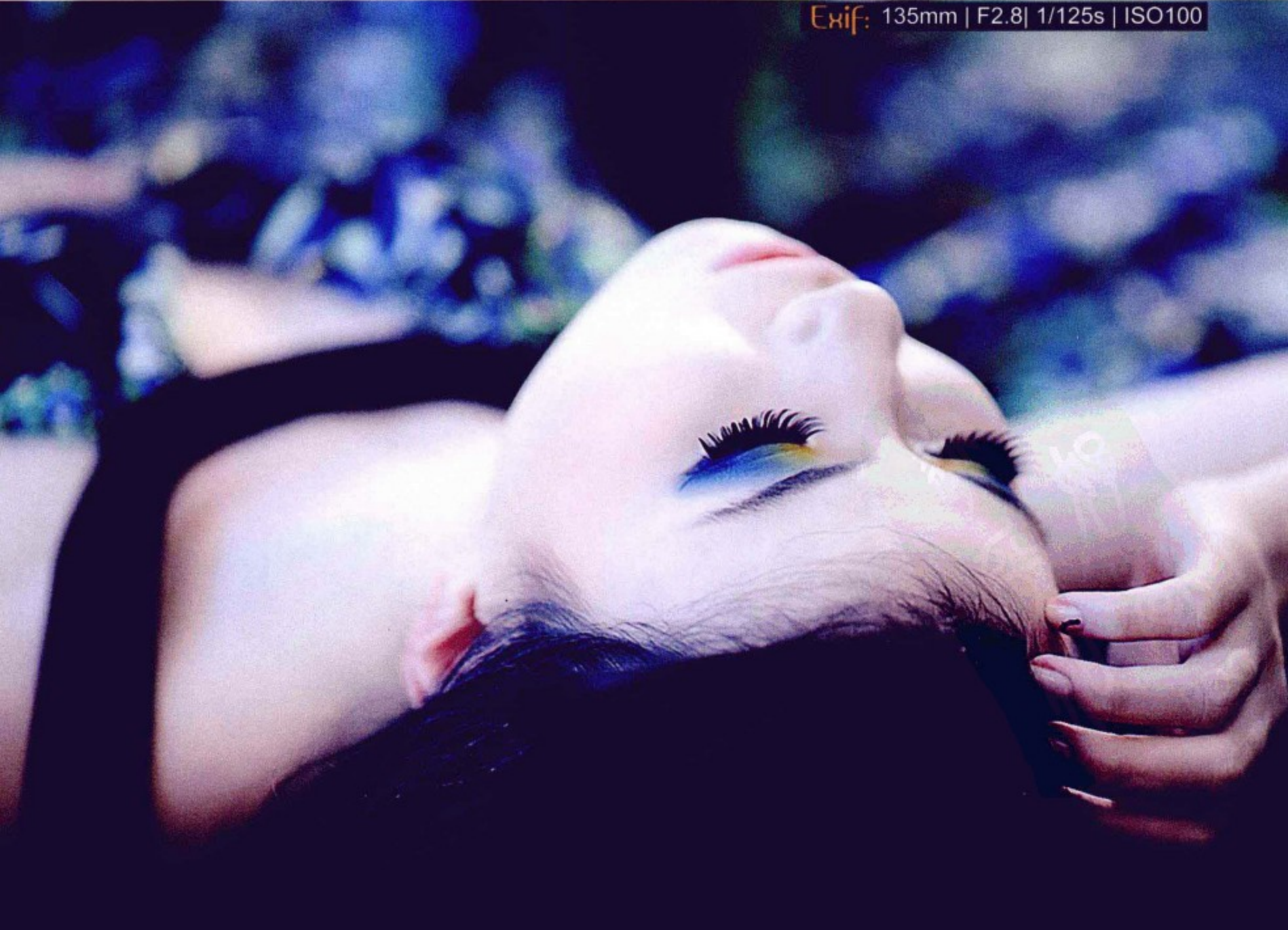


Exif: 50mm | F4.5 | 1/10s | ISO200

▲ 模特右手放于头旁，左腿微屈躺于草地上；黄色连衣裙与满地嫩绿搭配，衬托出美人如花娇。

▼ 模特身体平躺，一手扶额头，下巴高扬，完美地表现了女孩脸部的线条，高贵中带有一丝青涩。

Exif: 135mm | F2.8 | 1/125s | ISO100



Exif: 85mm | F1.2 | 1/3000s | ISO250

身穿白色碎花红裙的模特平躺在枯枝落叶中，下巴微抬，面带微笑注视远方，恬静而美丽。



Exif: 18mm | F13 | 1/125s | ISO200

劲力十足的轮胎，搭配模特的背心短裤，模特率性的坐姿，使模特看起来个性十足。



Exif: 105mm | F3.5 | 1/640s | ISO100

主人公背倚小木屋，旁边是一片鲜绿的田野，手捧鲜花，双目低垂，陷入回忆之中，仿佛在对童年时代纯洁的情感进行品味。





模特直立靠墙，左脚抬起，使直立的身体出现少许的变化，简洁而又不呆板，传递出人物纯真的内心。

Exif: 104mm | F5.6 | 1/160s | ISO320



红色T恤，超短牛仔短裤，扭动的身躯，性感、妖娆。

Exif: 90mm | F4.5 | 1/160s | ISO320



轻抚头发，微闭双眼，嘴唇轻启，温柔、性感。

Exif: 85mm | F7.1 | 1/200s | ISO100



模特靠在树上，一腿抬起，调皮地望向镜头，好像想要跑出镜头，与摄影师游戏。环境与人物表情让画面自然有生气。

Exif: 90mm | F4.5 | 1/166s | ISO100



镜子中的影像补充了拍摄者在通常情况下所不能拍摄到的部位，使身体具有的性感元素同时展现出来，构图巧妙。

Exif: 28mm | F5.6 | 1/100s | ISO200



Exif: 105mm | F4 | 1/250s | ISO100

阳光洒在主人公的头发上，后面是朦胧的绿树，充满阳光的味道与气息。



The **7** Hour **th** 美人离不开 PS



昨天晚上去找柒老师，结果差点被剁了——忙了一天，柒老师好不容易回到家想好好休息一下，结果小白这小子阴魂不散，竟然又追到家里来了。

其实，柒老师啥也没做，只是黑着一张乌云密布的脸，双手掐住小白略显削瘦的肩膀，稍一用力就给提起来了，然后……

“咚咚咚”小白轻轻地敲敲门，一只手还下意识地揉了揉屁股……是昨晚留下的伤，这一脚可不轻。

门开了，小白不好意思地“嘿”了一下。

柒老师则“哼”了一下，然后懒洋洋地说：“才来啊，昨天晚上没睡好的应该是我吧！”然后转身往书房走去。

哦，看来柒老师没有生气。

“我也没睡好啊，净揉屁股了……您那一脚，”小白话锋一转，“还真有当年齐达内射门的劲头啊！”

柒老师瞄了小白一眼，“要不咱今天先讨论一下齐达内？”

“啊？”小白傻眼了。

柒老师看着已经要去挠墙的小白，总算出了昨晚被扰好梦的恶气。

“行啦，别一副要死要活的样子了，小树不修成不了材，照片不修上不了台，说的都是你。”

“嗯？前半句我明白，是说我昨晚……嘿，”小白挠挠头，“您这不也修理过了嘛，那后半句也是说我？”

“当然了，把你那照片与人家牛人的比比，差距都体现在哪？”

“哦……”小白似懂非懂，“您那意思，这照片应该修？”

“废话！数码时代了，不会点PS——嗯，准确的说是后期处理，哪好意思出来混，”柒老师一脸理所当然的样子，“不过你可别以为后期处理就是给你拍的那些‘实验品’做修缮工作的，”说到这，柒老师脸色一正，“更准确的说应该是对摄影作品的一个升华和延伸，是为了在摄影层面无法或很难实现时，使用后期技术进行模拟，达到节约时间和成本的目的，还能塑造出更完美的摄影作品——但要记住，摄影才是根本，而非后期”。

小白舔舔嘴唇，“不明白……”看到柒老师已经抬起来的右脚，想想自己的屁股，马上又说，“您给举个例子吧！”

柒老师强忍住骂街的冲动，从书架上抽出一本《男人装》杂志，砸给小白，“里面的美女好看吧？”

小白眼睛一放光，“Nice, Beautiful……”

“没一个是真的！”柒老师毫不犹豫地泼了小白一盆加冰的凉水。

“怎么可能？”小白当然不信。

“人是真的、摄影的场景也可能是真的，但你看看那些特写，皮肤那么细腻、白皙，一个坑点都没有，都是后期修出来的，甚至有些光线都是后期处理的，更不要说色彩、对比度之类的了。”

小白想了半天，终于回过神，很认真地对柒老师说：“我要学后期！”

唉，柒老师一看小白那眼神就知道，小白肯定想歪了，满脑子肯定都是美女。不过也好，至少有个兴趣点，后面更多的修饰技法可以慢慢灌输嘛。

“来吧，开课！”

人像照片的二次构图

本节主要讲解如何对人像照片进行二次构图。在制作的过程中，主要利用了裁剪工具。

01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“人像照片的二次构图\人像照片的二次构图-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。

02 在工具箱中选择裁剪工具，在画面中拖动，确定要保留下来的图像。



通过拖动裁剪框。调整裁剪框的大小，确定要保留的图像。

▲ 利用裁剪工具确定要保留下来的图像



▲ 从光盘中打开的素材图片

03 按【Enter】键确认裁剪操作。照片以另外一种构图方式呈现出来。



▲ 利用裁剪工具进行二次构图

改变画面构图，其目的无外乎为了更好的突出主体，或改变画面的视觉感受。例如在上面的这幅照片中，原图是以表现少女手持荷花时的整体神态，荷花起到修饰人像、烘托画面气氛的作用，而在裁剪后，则是以人物的表情作为画面表现的主体。

另外，即使对于一幅优秀的摄影作品，我们也不妨拿起PS中的“裁刀”，尝试寻找新的构图方法，就如同本例在原始照片上画的各种图框，分别都可以代表一种构图方法——这也是一种非常好的锻炼构图能力的练习。当然，我们也可以尝试将它套用到某种构图规则中，如对角线构图、三分构图等，这不是任何人能够教的，只能靠读者自己领悟。

在重新构图时，应特别注意避免出现一些不良的构图方式，其中主要包括以下几点。

- 画面太满：即拍摄时使模特顶天立地充满画面，令作品显得拘谨、死板，而且不利于照片后期制作进行裁剪
- 头撞南墙：在人物的运动方向或视线方向上，应留有一定的空间，否则会给人一种头撞南墙的感觉，画面显得压抑。
- 主体不全：即在画面中出现断臂、残手、少头等身体关键位置在画面中表现不全的情况。





修除画面中的杂物

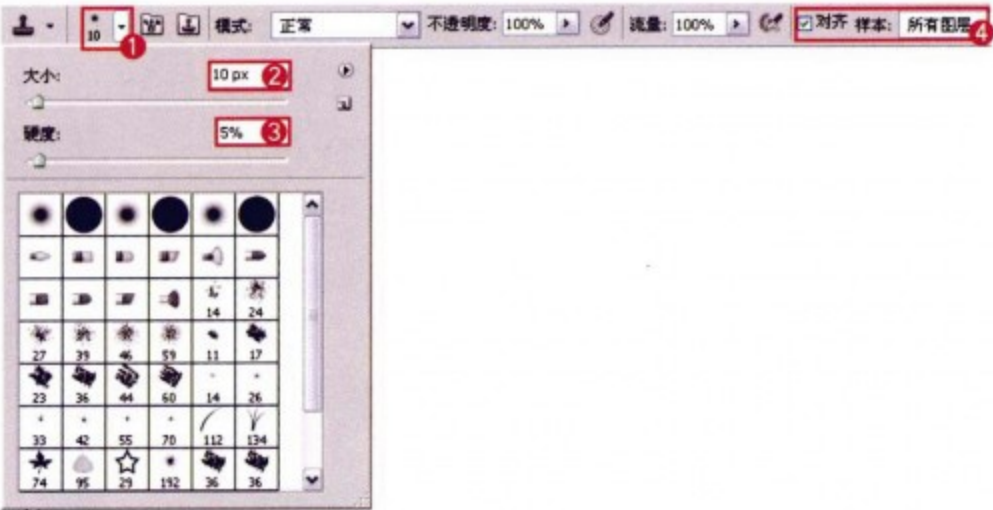
本节主要讲解如何修除画面中的杂物。在修复的过程中，主要利用了修复工具中的“仿制图章工具”。

01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“\修除画面中的杂物\修除画面中的杂物-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。



▲ 从光盘中打开的素材图片

02 在“图层”面板底部单击“创建新图层”按钮，得到“图层1”，在工具箱中选择“仿制图章工具”，并设置其工具选项条中的参数。




▲ 设置工具选项条中的参数

03 将光标置于腿部下方无杂物的区域，按【Alt】键单击定义源图像，释放【Alt】键，在杂物区域拖动，然后通过多次定义源图像将杂物完全修掉。



▲ 应用仿制图章工具将杂物修除

- 04 按照上一步的操作方法，利用“仿制图章工具”将画面中的其他杂物修除。



▲ 将画面中的杂物全部修除后的效果


校正整体曝光不足

本节主要讲解如何校正整体曝光不足。在校正的过程中，主要结合了调整图层功能中的“色阶”命令、“亮度/对比度”命令及“曲线”命令。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“校正整体曝光不足\校正整体曝光不足-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。



▲ 从光盘中打开的素材图片

02 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮, 在弹出的菜单中选择“色阶”命令, 得到图层“色阶1”, 在弹出的面板中进行参数设置, 提亮图像。



▲ 应用“色阶”命令提亮图像

Tips

由本步应用“色阶”命令后的效果可以发现, 天空区域显得有些曝光过度, 下面将继续利用编辑蒙版的功能来处理这个问题。


03 确认选中的是“色阶1”图层蒙版缩览图, 在工具箱中设置前景色为黑色, 选择“画笔工具”, 并在其工具选项条中设置画笔为“柔角100像素”, 不透明度为50%, 在天空区域涂抹, 将上一步调整的效果渐隐。



▲ 应用画笔工具将天空区域的亮光渐隐


Tips


按【Alt】键单击图层蒙版缩览图即可调出蒙版状态, 再次按【Alt】键单击图层蒙版缩览图即可返回到图像状态。

04 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮, 在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令, 得到图层“亮度/对比度1”, 在弹出的面板中进行参数设置, 增强图像的对比度。



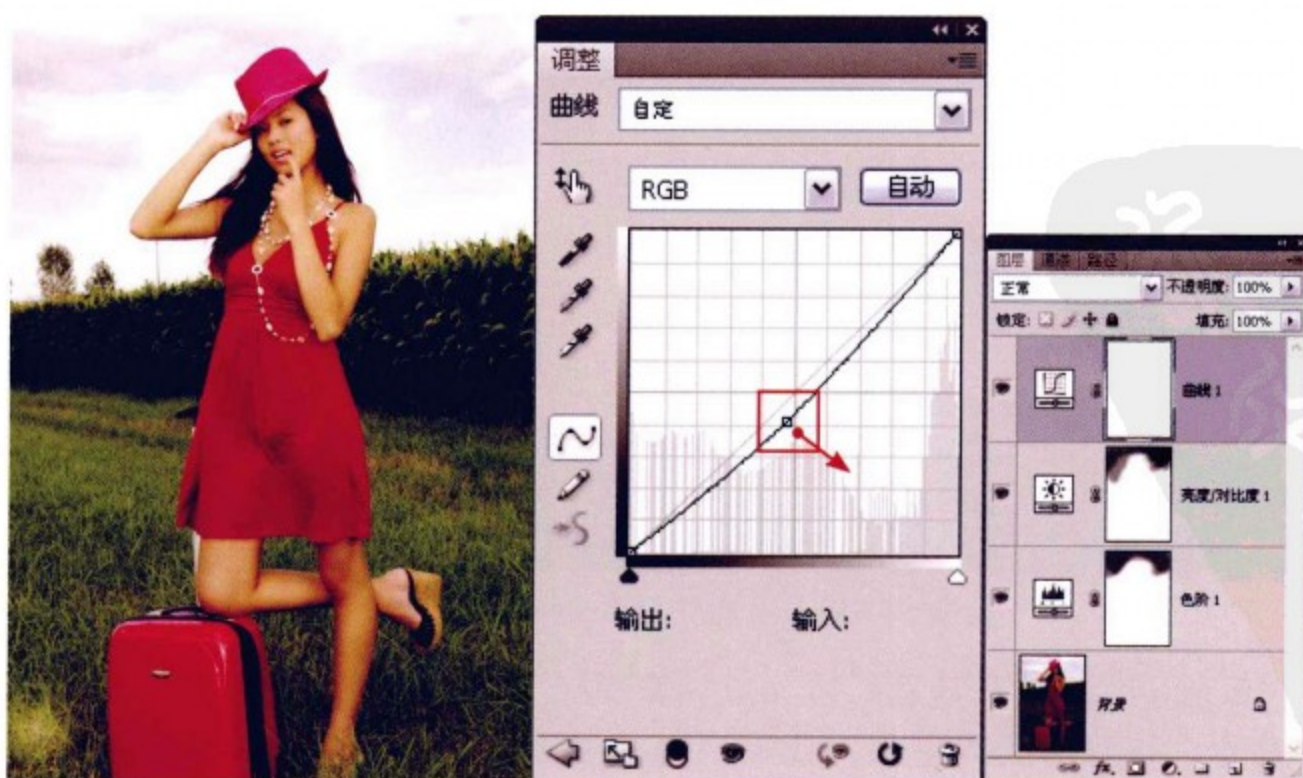
▲ 应用“亮度/对比度”命令增强图像的对比度

05 按照第3步的操作方法，应用“画笔工具”编辑“亮度/对比度1”图层蒙版，将天空区域的亮光渐隐。

06 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“曲线”命令，得到图层“曲线1”，在弹出的面板中进行参数设置，降低图像的亮度。



▲ 应用画笔工具将天空区域的亮光渐隐



▲ 应用“曲线”命令降低图像的亮度


校正整体曝光过度

本节主要讲解如何校正整体曝光过度。在校正的过程中，主要结合了混合模式及“亮度/对比度”调整图层的功能。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“校正整体曝光过度\校正整体曝光过度-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。




▲ 从光盘中打开的素材图片

- 02 将“背景”图层拖至“图层”面板底部“创建新图层”按钮上，得到“背景 副本”，在面板顶部设置此图层的混合模式为“正片叠底”，混合图像。



▲ 复制图层及设置混合模式后的效果

- 03 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令，得到图层“亮度/对比度1”，在弹出的面板中进行参数设置，调整图像的对比度。



▲ 应用“亮度/对比度”命令调整图像的对比度


校正色彩平淡

本节主要讲解如何校正色彩平淡的照片。在校正的过程中，主要结合了调整图层中的“色阶”命令、“自然饱和度”命令及编辑蒙版功能。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“校正色彩平淡\校正色彩平淡-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。




▲ 从光盘中打开的素材图片

- 02 单击“图层”面板底部的“创建新的填充或调整图层”按钮, 在弹出的菜单中选择“色阶”命令，得到图层“色阶1”，在弹出的面板中进行参数设置，提亮图像。



▲ 应用“色阶”命令提亮图像


03 单击“图层”面板底部“创建新的填充或调整图层”按钮, 在弹出的菜单中选择“自然饱和度”命令, 得到图层“自然饱和度1”, 在弹出的面板中进行参数设置, 调整图像的饱和度。



▲ 应用“自然饱和度”命令调整图像的饱和度

Tips

此时, 从调整后的效果可以看出, 人物的面部及身上出现了色彩变异的现象, 下面将继续利用编辑蒙版的功能来处理这个问题。

04 确认选中的是“自然饱和度1”图层蒙版缩览图, 在工具箱中设置前景色为黑色, 选择“画笔工具”, 并在其工具选项条中设置画笔为“柔角35像素”, 不透明度为50%, 在色彩变异的区域涂抹, 恢复为正常色彩。



▲ 应用画笔工具将变异色彩修除后的效果

照片的清晰度处理

本节主要讲解如何对照片的清晰度进行处理。在制作的过程中，主要运用了滤镜功能中的“USM锐化”命令。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“照片的清晰度处理\照片的清晰化处理-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。
- 02 选择“滤镜”→“锐化”→“USM锐化”命令，在弹出的“USM锐化”对话框中进行参数设置，锐化图像的细节。




▲ 从光盘中打开的素材图片



▲ 应用“USM锐化”命令锐化图像




修除大面积斑点或沉色

本节主要讲解如何修除大面积斑点或沉色。在修复的过程中，主要运用了修复工具中的“修复画笔工具”。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“修除大面积斑点或沉色\修除大面积斑点或沉色-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。





▲ 从光盘中打开的素材图片


- 02 单击“图层”面板底部的“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令，得到图层“亮度/对比度1”，在弹出的面板中进行参数设置，调整图像的对比度。



▲ 应用“亮度/对比度”命令调整图像的对比度

- 03 选择“背景”图层作为当前的工作层，在“图层”面板底部单击“创建新图层”按钮，得到“图层1”。在工具箱中选择“修复画笔工具”，并设置其工具选项条中的参数。

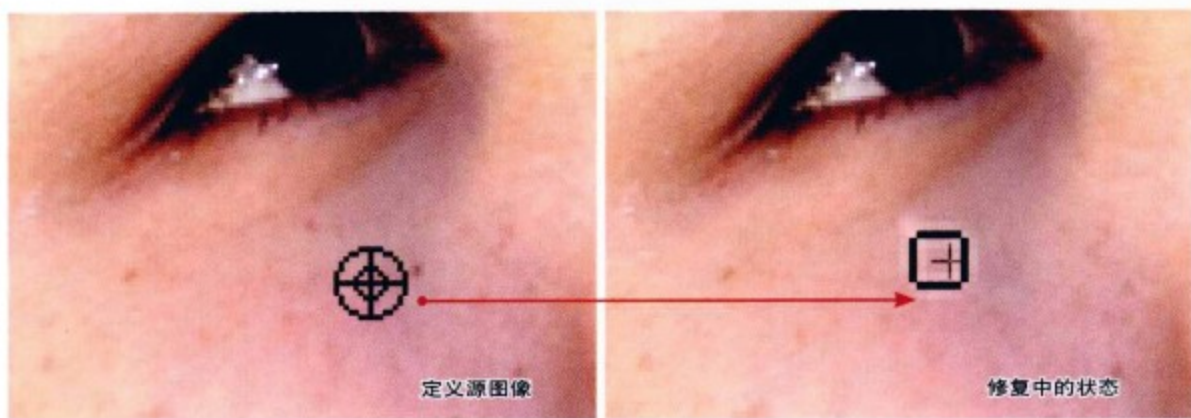
Tips

“修复画笔工具”最佳操作对象是有皱纹或雀斑等杂点的照片，或有污点、划痕的图像，此工具能根据目标点周围的像素及色彩将其完美无缺地复原，不留任何痕迹。



▲ 设置工具选项条


- 04 将光标置于左侧面部无斑点的区域，按【Alt】键并单击鼠标左键定义源图像，释放【Alt】键，在有斑点的区域进行涂抹。

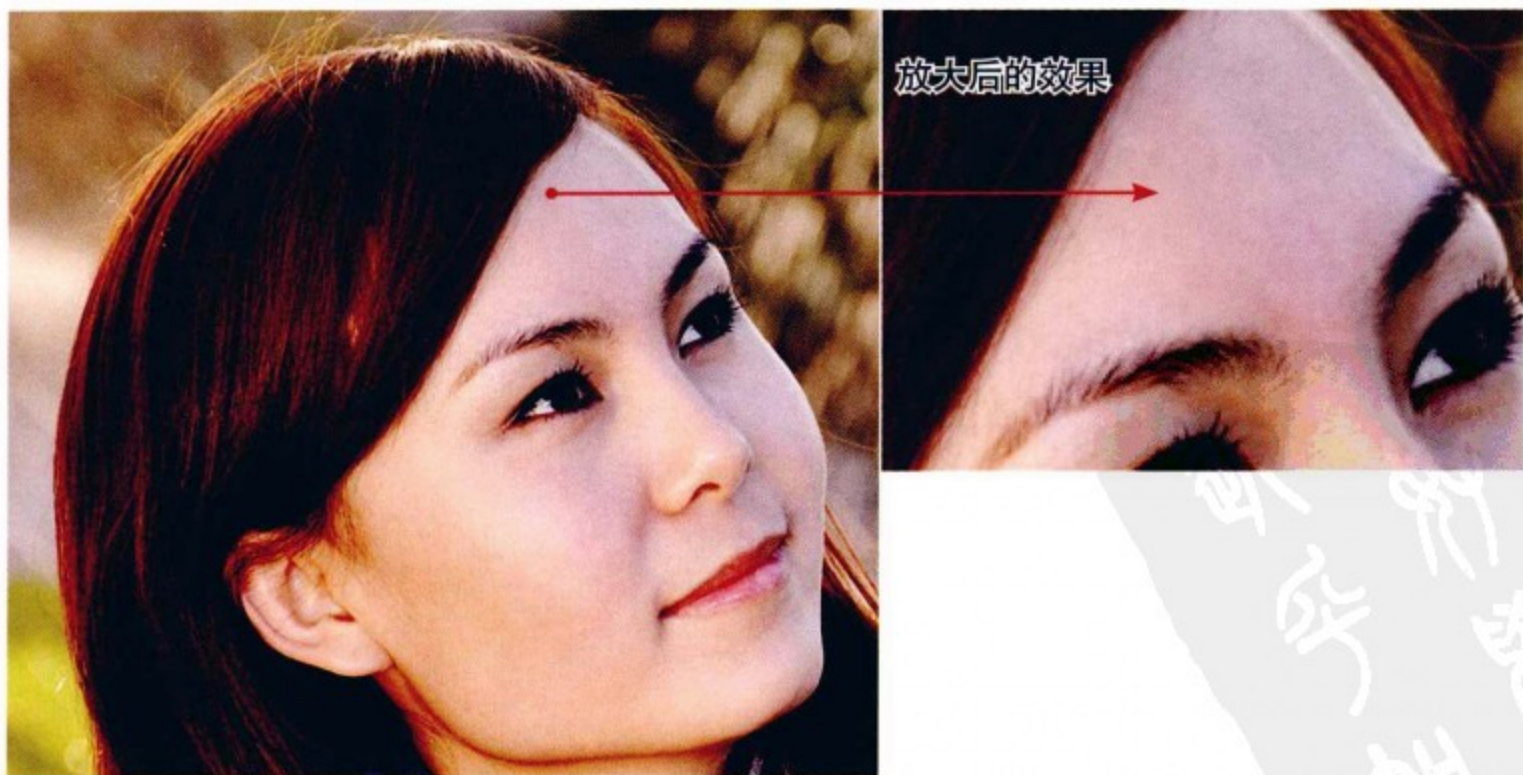


▲ 定义源图像并修复斑点

Tips


为了让读者看清操作，本步展示的图片的显示比例为200%。

- 05 按照上一步的操作方法应用“修复画笔工具”，通过多次定义源图像，将面部的其他斑点及沉色修除。

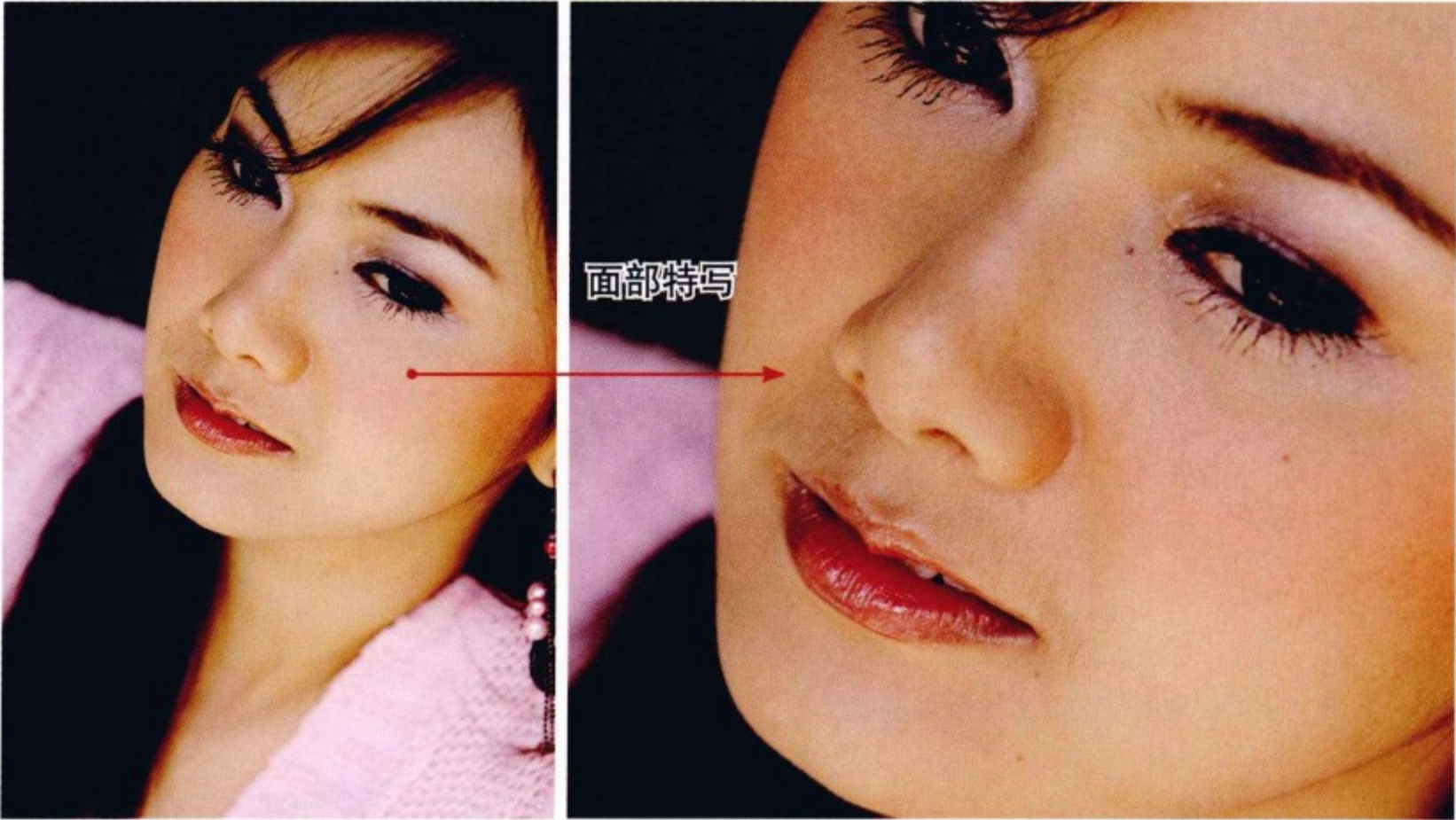


▲ 将面部的其他斑点及沉色修除后的效果

女性皮肤的柔滑表现



本节主要讲解如何柔滑女性的肌肤。在制作的过程中，主要结合了“污点修复画笔工具”、“表面模糊”命令及“亮度/对比度”来调整图层。

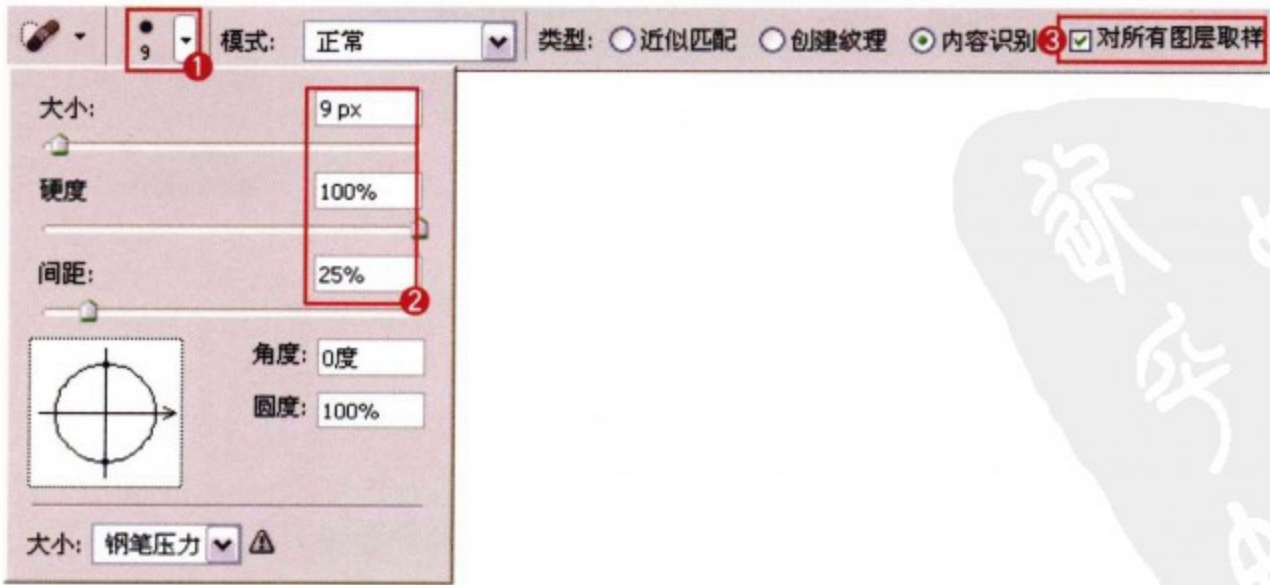
01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“女性皮肤的柔滑表现\女性皮肤的柔滑表现-素材.JPG”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。



▲ 从光盘中打开的素材图片

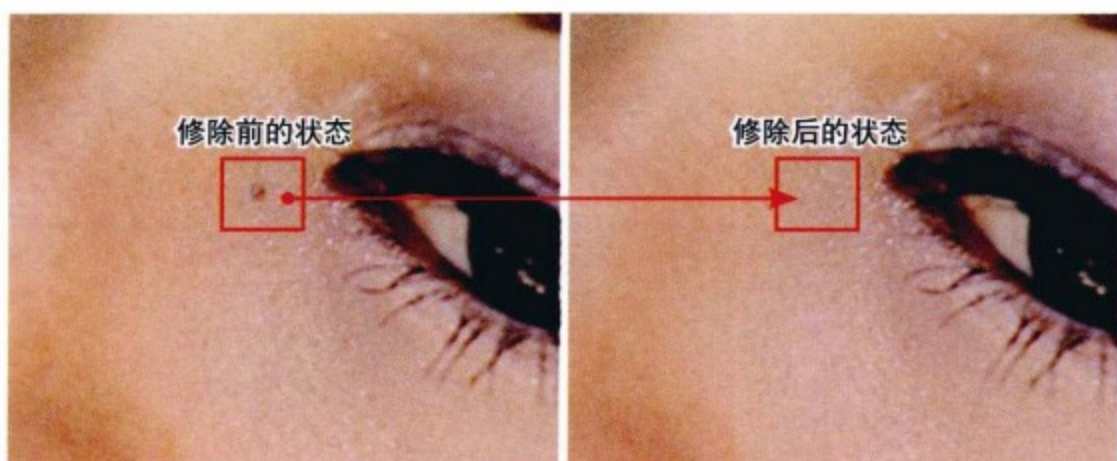
Tips 下面利用“污点修复画笔工具”将面部的斑点修除。

02 在“图层”面板底部单击“创建新图层”按钮，得到“图层1”。在工具箱中选择“污点修复画笔工具”，并设置其工具选项条中的参数。



▲ 设置工具选项条

03 将光标置于右眼眼角附近的斑点上，单击，将斑点修除。



▲ 修除前后的对比效果

04 按照上一步操作方法，利用“污点修复画笔工具”将面部其他斑点修除。



▲ 修除前后的对比效果

Tips

下面结合“表面模糊”命令及编辑蒙版的功能柔滑肌肤。


05 按【Ctrl+Alt+Shift+E】键执行“盖印”操作，从而将当前所有可见的图像合并至一个新图层中，得到“图层2”。在此图层名称上单击右键，在弹出的菜单中选择“转换为智能对象”命令。选择“滤镜”→“模糊”→“表面模糊”命令，在弹出的对话框中进行参数设置，模糊图像。

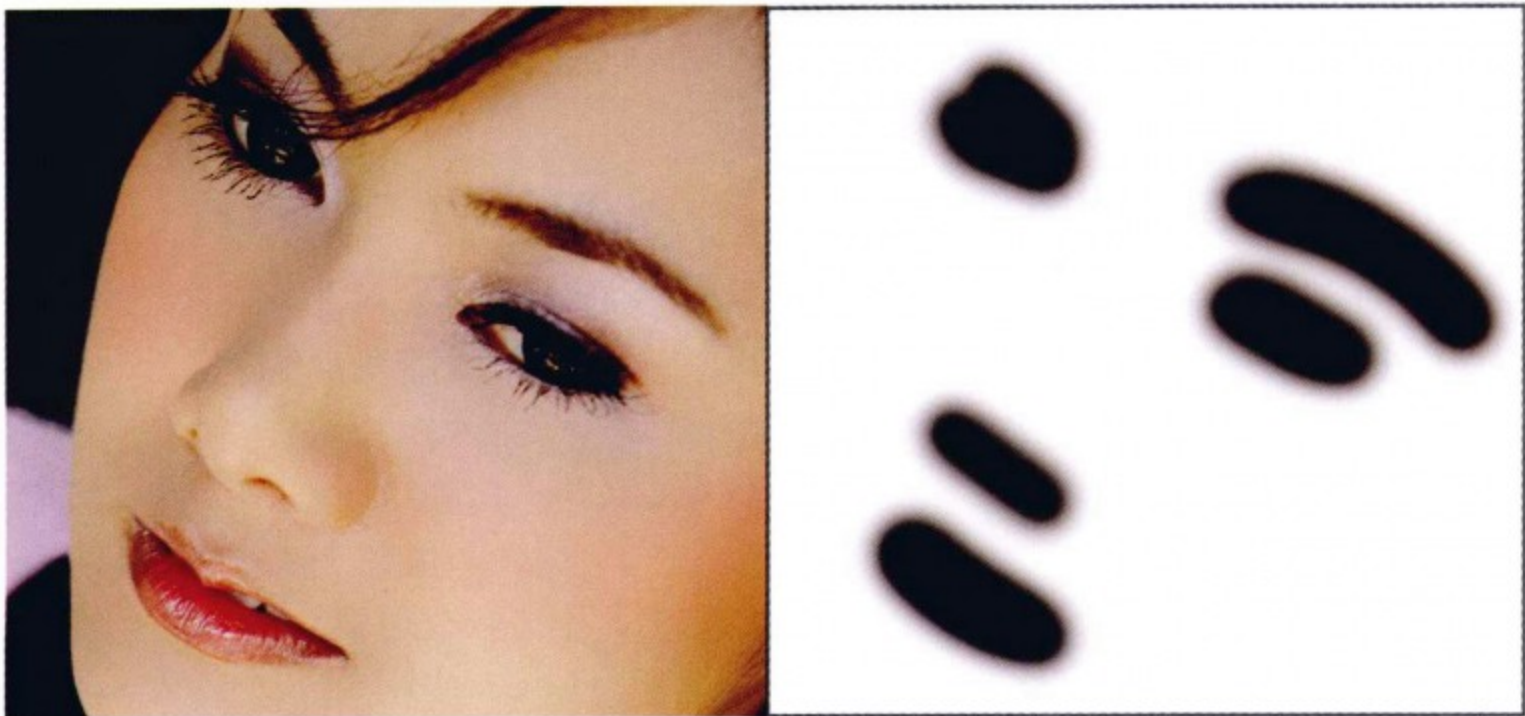


▲ 应用“表面模糊”命令模糊图像

Tips

转换为智能对象图层的目的是在后面将对“图层2”的图像执行滤镜操作，而智能对象图层可以记录下所有的参数设置，还可以对智能蒙版编辑，得到所需的图像效果。

06 选中智能蒙版缩览图，在工具箱中设置前景色为黑色，选择“画笔工具”，并在其工具选项中设置画笔为“柔角35像素”，应用设置好的画笔在人物右眉、双眼、鼻孔及嘴唇区域涂抹，将涂抹区域的模糊效果隐藏。

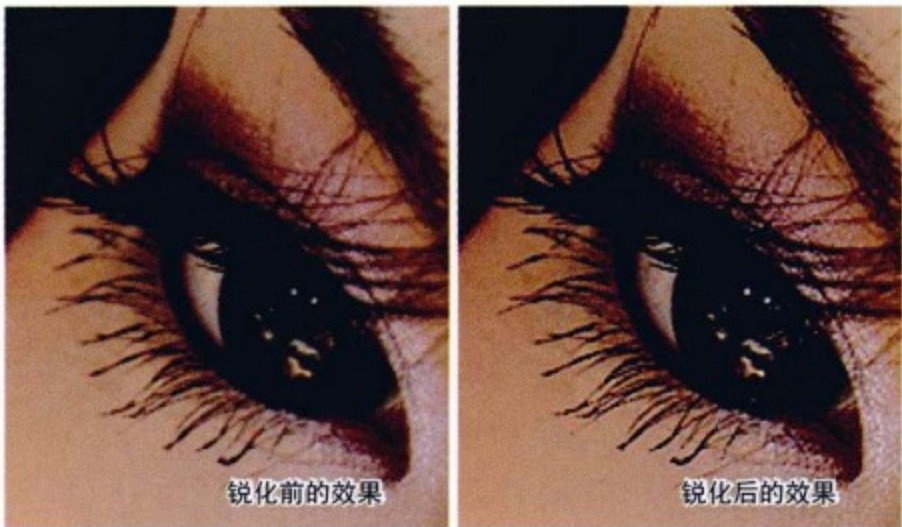


▲ 应用画笔工具将右眉、双眼、鼻孔及嘴唇区域的模糊效果隐藏


Tips

按【Alt】键单击蒙版缩览图即可调出蒙版状态，再次按【Alt】键单击蒙版缩览图即可返回到图像状态。下面利用“锐化”命令锐化图像，显示出更多的图像细节。

07 按【Ctrl+Alt+Shift+E】键执行“盖印”操作，从而将当前所有可见的图像合并至一个新图层中，得到“图层3”。选择“滤镜”→“锐化”→“锐化”命令，调整图像的细节。




▲ 应用“锐化”命令调整图像细节

08 单击“图层”面板底部“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令，得到图层“亮度/对比度1”，在弹出的面板中进行参数设置，调整整体的亮度、对比度。



▲ 应用“亮度/对比度”命令调整整体的亮度、对比度

让眼袋消失

本节主要讲解如何消除人物的眼袋，恢复美丽的容貌。在修复的过程中，主要应用了修复画笔工具.

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“让眼袋变消失\让眼袋变消失-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，打开一幅美女图像。



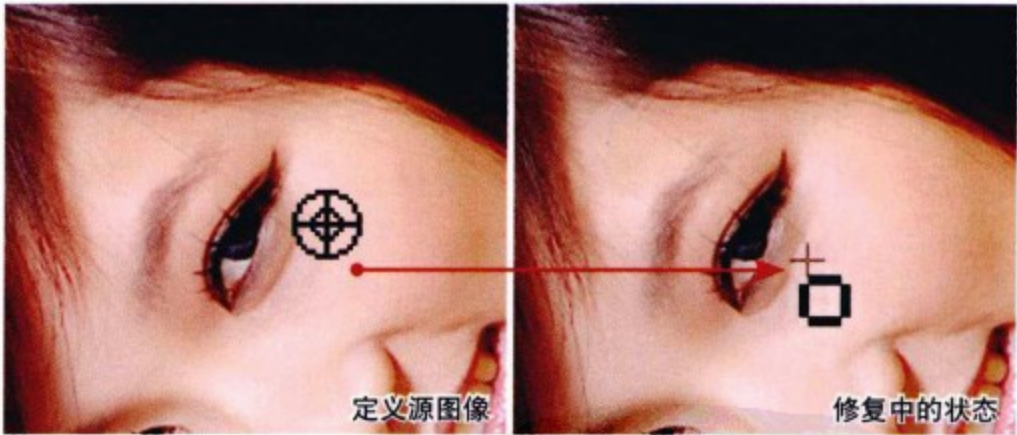
▲ 从光盘中打开的素材图片

- 02 在“图层”面板底部单击创建新图层按钮得到“图层1”，在工具箱中选择“修复画笔工具”, 并设置其工具选项条中的参数。




▲ 设置工具选项条

- 03 将光标置于右眼下方无眼袋的区域，按【Alt】键单击定义源图像，释放【Alt】键，在有眼袋的区域拖动。



▲ 定义源图像并修复眼袋

- 04 按照上一步的操作方法，应用“修复画笔工具”将右眼的眼袋进行修复处理，在修复图像的过程中，可以按【Alt】键多处定义源点，使修复后的图像与整体的色彩相融合。



▲ 修复右眼的眼袋

- 05 按照修复右眼眼袋的方法，将左眼的眼袋修复。




▲ 修复左眼的眼袋

- 06 在“图层”面板的顶部设置“图层1”的不透明度为70%，使眼睛部位更加自然。



▲ 应用不透明度属性的功能，使眼睛部位更加自然

身形美化处理


本节主要讲解如何美化人物的身形。在制作的过程中，主要结合了“修复画笔工具”、“液化”命令、“曲线”调整图层及编辑蒙版的功能。



- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“身形美化处理\身形美化处理-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。

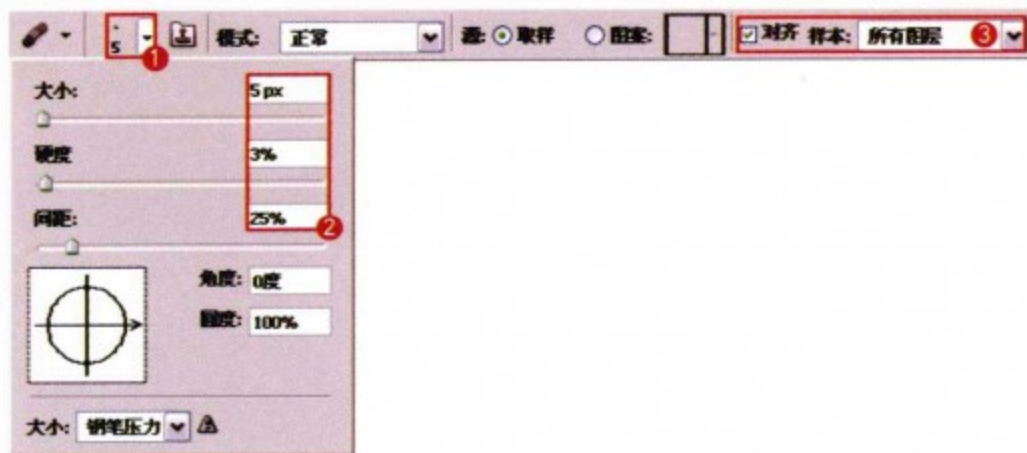


▲ 从光盘中打开的素材图片

Tips

首先利用“修复画笔工具”将腿部的沙子修除。

- 02 在“图层”面板底部单击“创建新图层”按钮, 得到“图层1”。在工具箱中选择“修复画笔工具”, 并设置其工具选项条中的参数。



▲ 设置工具选项条


- 03 将光标置于腿部无沙子的区域, 按【Alt】键单击定义源图像, 释放【Alt】键, 在沙子区域涂抹。



▲ 定义源图像以及修复中的状态

Tips

为了让读者更清楚地看清操作对象, 本步所展示的图片的显示比例为200%。


- 04 按照上一步的操作方法, 利用“修复画笔工具”, 通过多次定义源图像, 将腿部的其他沙子修除。



▲ 将腿部的其他沙子修除

Tips

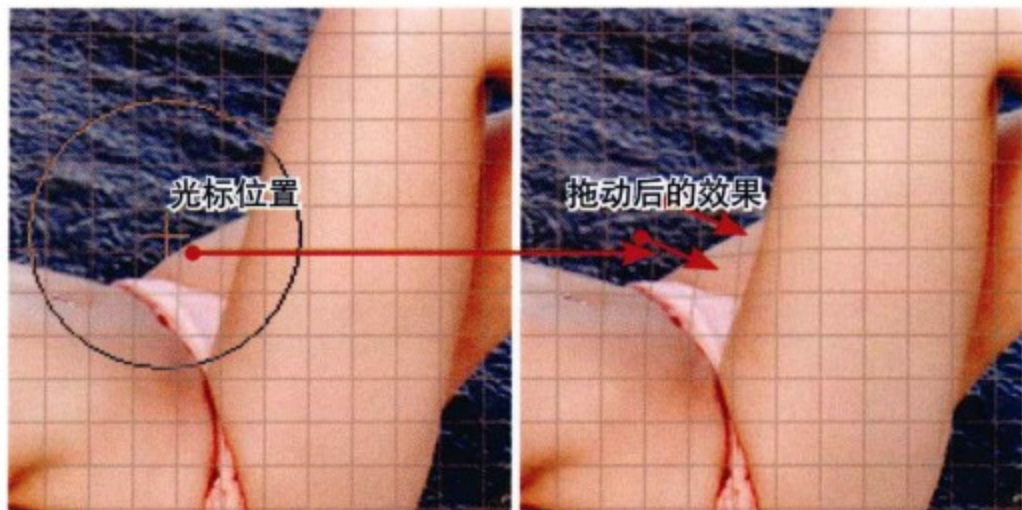
下面利用“液化”命令对腿部进行液化处理, 使双腿更加纤细。

- 05 按【Ctrl+Alt+Shift+E】键执行“盖印”操作, 从而将当前所有可见的图像合并至一个新图层中, 得到“图层2”。选择“滤镜”→“液化”命令, 在弹出的对话框的左上方选择“向前变形工具”, 按【Ctrl+ +】键放大图像的显示比例为100%, 在右侧的“工具选项”区域中设置各参数。



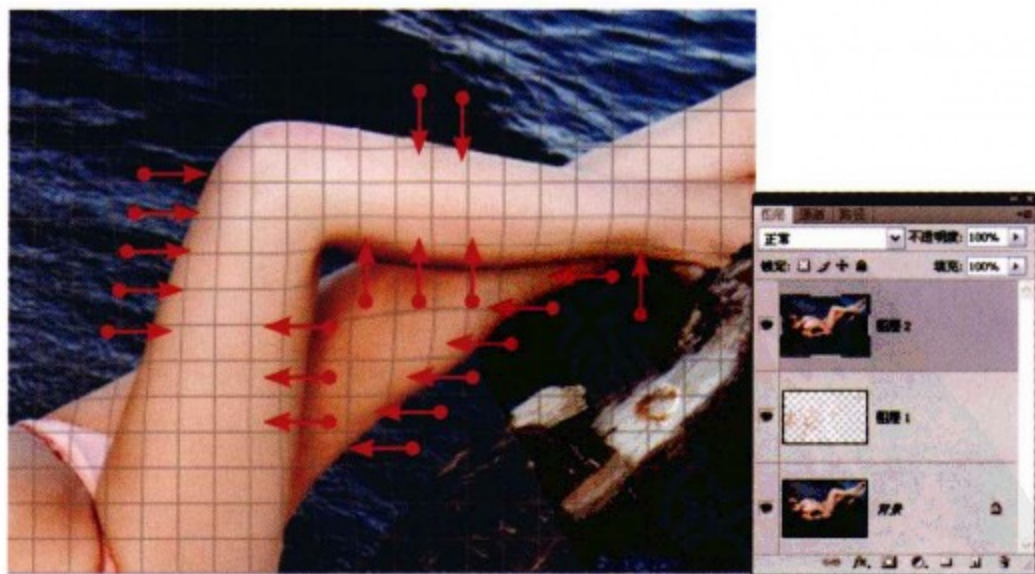
▲ “液化”对话框

- 06 将光标置于左大腿左侧，按住鼠标左键向右下方拖动，可以直观地观看到液化后的效果。



▲ 应用“液化”命令对大腿进行液化后的效果


- 07 按照上一步的操作方法，应用“向前变形工具”继续对双腿进行液化处理，直至得到满意的效果。



▲ 对腿部进行液化处理


Tips

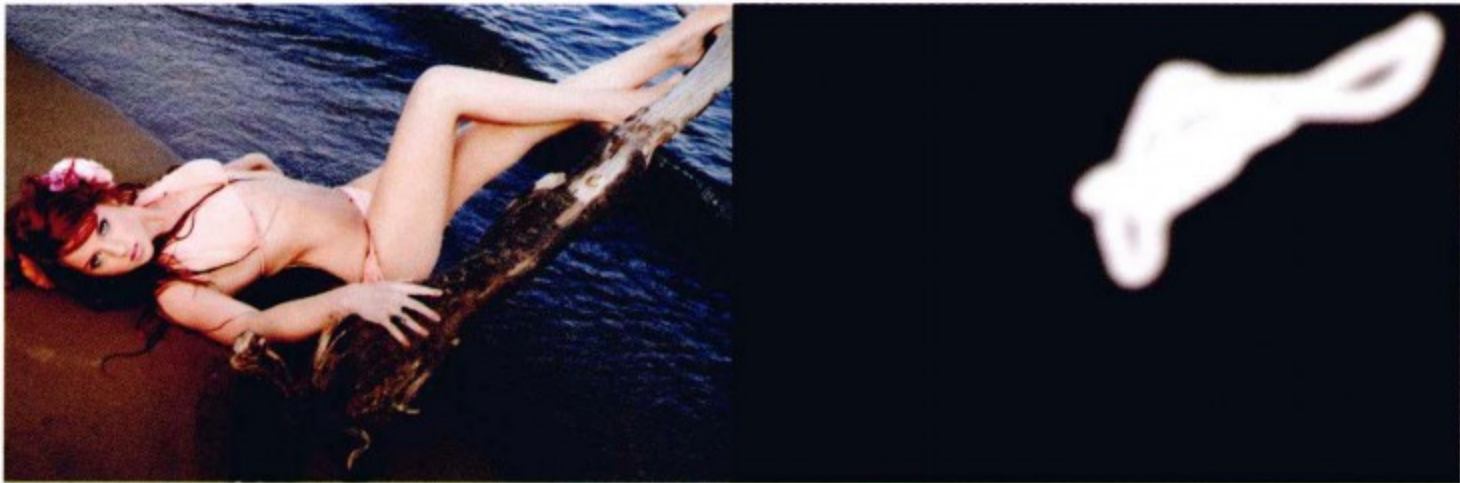
下面结合“曲线”调整图层及编辑蒙版的功能，对腿部进行美白处理。

08 单击“图层”面板底部“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“曲线”命令，得到图层“曲线1”，在弹出的面板中进行参数设置。




▲ 应用“曲线”命令对腿部进行美白处理

09 确认选中的是“曲线1”图层蒙版缩览图，按【Ctrl+I】键执行“反相”操作，将蒙版反相为黑色。在工具箱中设置前景色为白色，选择“画笔工具”，并在其工具选项条中设置画笔为“柔角50像素”，不透明度为100%。应用设置好的画笔在人物腿部进行涂抹，将腿部的亮光显示出来。



▲ 应用画笔工具将腿部的亮光显示出来

Tips 按【Alt】键单击图层蒙版缩览图即可调出蒙版状态，再次按【Alt】键单击图层蒙版缩览图即可返回到图像状态。另外，在涂抹蒙版的过程中，要根据涂抹区域的大小调整画笔的大小，得到所需的图像效果。

10 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令，得到图层“亮度/对比度1”，在弹出的面板中进行参数设置，调整整体的亮度、对比度。



▲ 用“亮度/对比度”命令调整整体的亮度、对比度

11 按【Ctrl+Alt+Shift+E】键执行“盖印”操作，从而将当前所有可见的图像合并至一个新图层中，得到“图层3”。选择“滤镜”→“锐化”→“USM锐化”命令，在弹出的对话框中进行参数设置，锐化图像的细节。



▲ 应用“USM锐化”命令锐化图像细节

Tips 由以上效果可以看出，由于设置的参数过大，导致小腿边缘锐化过度，出现白边的现象，下面利用“修复画笔工具”来处理这个问题。

12 按照前面所讲解的操作方法，选择“修复画笔工具”，设置适当的画笔大小，通过多次定义源图像，将出现的白边修除。



▲ 应用修复画笔工具修除白边

13 至此，完成本例的操作，一幅洁白的人体图像尽现眼前。



▲ 完美的人体图像


让皮肤变得白皙通透

本节主要讲解如何让皮肤变得白皙通透。在制作的过程中，主要结合了“亮度/对比度”调整图层、图层蒙版及画笔工具来实现。

- 01 选择“文件”→“打开”命令，在弹出的“打开”对话框中选择随书所附光盘中的文件“让皮肤变的白皙通透\让皮肤变的白皙通透-素材.jpg”，单击【打开】按钮退出对话框，将看到整个图片。




▲ 从光盘中打开的素材图片

- 02 在“图层”面板底部单击“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的菜单中选择“亮度/对比度”命令，得到图层“亮度/对比度1”，在弹出的面板中进行参数设置，调整整体的亮度。



▲ 应用“亮度/对比度”命令调整整体的亮度

- 03 确认选中的是“亮度/对比度1”图层蒙版缩览图，按【Ctrl+I】键执行“反相”操作，将蒙

版反相为黑色。在工具箱中设置前景色为白色，选择“画笔工具”，并在其工具选项条中设置画笔为“柔角70像素”，不透明度为100%。应用设置好的画笔在人物面部（除眉毛、眼睛、鼻孔及嘴唇区域）进行涂抹，将面部的亮光显示出来。



▲ 应用画笔工具显示面部的亮光

Tips

在涂抹头发边缘的过程中，需要适当地调整画笔的不透明度，使整体效果更加协调。此时，观看鼻梁及鼻梁两侧的皮肤显得比较平淡，没有层次感，下面来处理这个问题。

04 单击“图层”面板底部的创建新图层按钮，得到“图层1”。在工具箱中设置前景色为白色，选择画笔工具，并在其工具选项条中设置适当的画笔大小及不透明度，在鼻梁及鼻梁两侧涂抹。



▲ 应用画笔工具涂抹后的效果

05 在“图层”面板上方设置“图层1”的不透明度为20%，降低图像的透明度，融合图像。



▲ 利用图层不透明度属性融合图像

人像摄影技巧专题7——手姿



模特侧向镜头，左手放在头顶，头部微侧，眼神看向远方，显得羞涩、文雅。

Exif: 105mm | F2.8 | 1/500s | ISO100



模特面向镜头，右手贴在脸上，左手放在头顶，与右手上下相对，显得很时尚、性感。

Exif: 200mm | F9 | 1/160s | ISO100



Exif: 85mm | F1.8 | 1/3200s | ISO100

模特右手自然搭在桌沿，左手上扬，仿佛要捏住下巴。眼神转过来看向前方，看起来成熟、时尚。



模特坐在椅子上，左手扶着椅背，并做一个造型放在右眼前，充满青春气息，显得很俏皮。

Exif: 105mm | F4 | 1/500s | ISO200



模特侧向镜头自然站立，左手上扬，抓着头发，右手扶在花栏边。微仰着头，微笑着看向前方，显得优雅大方。

Exif: 50mm | F2 | 1/500s | ISO200



Exif: 50mm | F2.8 | 1/250s | ISO100

双手合十，置于胸前，嘴巴嘟起，眼前这位充满青春活力的模特显得那么可爱、俏皮。



模特侧向镜头自然站立，右手轻轻搭在下巴上，眼神看向斜下方，微笑着，让人觉得娇羞、腼腆。

Exif: 125mm | F2.8 | 1/400s | ISO200



模特双手贴在脸上，微张着嘴巴，眼神斜看过来。在环境的映衬下，显得自然、可爱。

Exif: 85mm | F2 | 1/250s | ISO200



Exif: 85mm | F2.8 | 1/1000s | ISO200

模特左手放于头顶，右手置于右脸，微张着嘴巴，眼神迷离地看向下方，显得模特很妩媚、性感。



Exif: 50mm | F1.8 | 1/800s | ISO200



Exif: 35mm | F8 | 1/60s | ISO500

▲ 模特用手指比划成“4”或“5”的造型，无论是放在脸部，还是放在嘴边，都显得很可爱。

▲ 模特比划“1”的手势，还是点在脸上，都是那么的可爱、俏皮。

▼ 模特左手撑在脸上，回头看向前方，灿烂的笑容，灵气的双眸，让人觉得模特很自然、俏皮。

Exif: 50mm | F2 | 1/500s | ISO200





Exif: 135mm | F2 | 1/1000s | ISO200

▲ 左手扶在栅栏上，右手在头顶抓着头发，回头看的样子，让人觉得成熟性感。

▼ 黄色礼服，长长的卷发，显得模特很优雅。左手食指轻点耳际，抿嘴微笑，又显露出模特的可爱。

Exif: 100mm | F4 | 1/100s | ISO320





Exif: 80mm | F2 | 1/640s | ISO200

▲ 模特侧转头，微笑着看向前方，右手做剪刀状。这是很多女孩在拍照时会做的动作，显得女孩很自然、率真。

▼ 贴着墙边，看向右方，右手放在嘴边大声喊话。模特的这个表情显得很天真、活泼。



Exif: 131mm | F5.6 | 1/80s | ISO100