

解密唯美人像摄影

摄影师绝不告诉你的摄影与后期秘笈

人像摄影红人、POCO力荐热门摄影师、百度百万热帖帖主、摄影畅销书作者为你独家解密唯美人像摄影与后期处理秘笈！

附赠超值光盘
本书后期案例素材文件
处理精彩案例视频
丰富实用的小册子
特摆姿手册+佳能镜
手册+尼康镜头手册）

吴俊辰 著

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS
中青雄狮
POCO 摄影网

解密

人像唯美摄影

摄影师绝不告诉你的摄影与后期秘笈

吴俊辰 著

中国青年出版社 CHINA YOUTH PRESS
中青雄狮
people connected 摄影网

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室　　中国青年出版社

010-65233456 65212870　　010-59521012

http://www.shdf.gov.cn　　E-mail: cyplaw@cypmedia.com　　MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

解密唯美人像摄影：摄影师绝不告诉你的摄影与后期秘笈 / 吴俊辰著. —北京：中国青年出版社，2013.7

ISBN 978-7-5153-1760-1

I.①解… II.①吴… III.①人像摄影－摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第150875号

解密唯美人像摄影：
摄影师绝不告诉你的摄影与后期秘笈

吴俊辰 著

出版发行：中国青年出版社

地　　址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电　　话：(010) 59521188 / 59521189

传　　真：(010) 59521111

企　　划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：柳 琪

责任编辑：刘稚清　柳 琪

书籍设计：六面体书籍设计

封面设计 姜懿针苏

版式设计 张旭兴

印　　刷：北京建宏印刷有限公司

开　　本：787×1092　1/16　　印 张：15.5

版　　次：2013年10月北京第1版

印　　次：2013年10月第1次印刷

书　　号：ISBN 978-7-5153-1760-1

定　　价：69.90元（附赠超值光盘，含教学视频与丰富素材）

本书如有印装质量等问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

"北京北大方正电子有限公司"授权本书使用如下方正字体。

封面：方正清刻本悦宋简体 方正心报宋简体 方正兰亭刊黑简体

前言 PREFACE



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

很多初学唯美人像拍摄的朋友，会把很多注意力放在摄影师的器材选择上，这实际上是一个很常见的认知错觉。在这些朋友看来，拥有了一台优秀摄影师所用的器材就可以拥有和他一样优秀的拍摄作品。各类的器材评测会让初涉摄影的朋友目眩神迷，关注于焦外、色彩、锐度等系列参数，但当他们拿起相机面对拍摄对象时，依然会陷入深深的迷惑。

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

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

毕竟，摄影是表达一个人对世界的看法。

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

吴俊辰

目录 CONTENTS

Chapter 01

人像摄影零基础快速入门

01 写给零基础的读者……014

02 拍摄前先搞定你的相机……016

曝光模式，选择光圈优先自动曝光模式……016
测光模式，选择评价测光……018
对焦点，选择中心点对焦……019
感光度，设置为100……020
曝光补偿，选择0补偿位置……020
白平衡设定，选择自动AWB……021
画质设置，RAW+JPEG……022
设置清单综述，给你一个快餐单……023

03 设置闪光灯，让闪光灯快速投入实战……024

ETTL模式，闪光灯的“自动”模式……024
高速同步模式，高速快门下的完美补光利器……026
闪光灯使用常识，经典的“跳灯”技法……027

04 上手拍第一张片……028

固定焦距拍摄……028
变焦拍摄……030
变焦拍摄技术注意事项……031

Chapter 02

提升照片魅力的秘密武器

01 辅助人工光设备……034

反光板……034



灯头反光板……036
柔光盒……037
离机引闪设备……038
无线引闪设备……039

02 更丰富的柔光设备……040

便携柔光罩……040
便携柔光箱……041

03 其他闪光配件……042

束光筒……042
蜂巢片……043
环闪……044

Chapter 03

跟着光线拍摄

01 利用环境的遮挡获得理想的光线……048

巧妙利用自然遮挡，驾驭正午顶光……048
弱光区域寻找光影趣味点……050
制造趣味光比，丰富画面构成……051

02 要创造有趣的光线首先要创造有趣的阴影……053

03 选择更有特色的光线角度……054

04 顶逆光的拍摄……056

05 正逆光的拍摄……058

目录 CONTENTS

Chapter 04 如何充分利用现场光线

01 逆光拍摄中的轮廓光运用……064
02 利用玻璃制造视觉趣味……067
03 让光影有点“小别扭”……068
04 带入大场景的拍摄……070
05 强化光影效果，营造富有视觉冲击力的画面氛围……074
06 尝试另类的视角……076
07 利用场景的线条，对比营造画面氛围……078
08 室内弱光环境下，闪光灯反光板的应用……082

Chapter 05 温暖午后，发现场景的光影潜力

01 选择场景中最能展现光线特色的拍摄位……086
02 鱼和熊掌，遮光罩选择与不选择的自由决定……090
03 提升画面情绪的小细节……092
04 天空与人物面孔的曝光均衡控制，解决人像拍摄的老难题……094



05 不同的时段产生不同的光影，
不同的光影产生不同的情绪 …… 096

06 暗调场景中寻找光影的突破 …… 098

07 让有特性的光影独立成画 …… 102

08 抓住最后的光影 …… 104

09 拍摄细节，调节整套作品节奏 …… 106

Chapter 06

夜色阑珊，夜景环境人像的拍摄

01 夜景人像摄影支招 …… 110

夜景人像的拍摄时间选择 …… 110
拍摄夜景人像的相机设置 …… 110
曝光补偿 …… 111

02 合理理解曝光，保持夜景应有的光影氛围 …… 112

03 利用慢门，拍摄动静结合的画面 …… 114

04 充分利用夜景的环境光源 …… 116

05 不同的取景范围，带来不同的环境感染力 …… 118

06 适当的角度，避免杂乱环境的干扰 …… 122

07 弱光环境下的拍摄技巧 …… 124

目录 CONTENTS

08 充分利用并调度场景中的各元素 …… 126

09 动态拍摄中的“对焦陷阱”应用 …… 130

Chapter 07 秋色伊人，外景拍摄综合全流程

01 夸张的逆光拍摄 …… 134

02 合理处理现场光影 …… 136

03 充分利用环境色彩结构 …… 138

04 沟通、放松，让照片的情绪说话 …… 140

05 捕捉具有特色的瞬间小细节 …… 142

06 尝试不同视角的拍摄 …… 144

07 抓拍动态 …… 148

08 充分利用现场的小道具 …… 150

09 让模特做一些特殊的摆姿，获得不同的效果 …… 152

10 不同焦段镜头的使用，创造出不同的视角效果 …… 156





Chapter 08

如何提升作品的感染力，让你的人像与众不同

01 充分利用现场具有特色的元素、道具 …… 162

02 尝试拍摄动态 …… 166

03 截取一些有趣的局部 …… 168

04 尝试不同角度的拍摄 …… 170

05 大胆与现场的观众进行互动，融入环境 …… 174

06 制造一点小别扭 …… 178

07 拍摄一些非规范性的状态 …… 180

08 充分利用光影 …… 182

09 充分利用环境的色彩、结构、线条 …… 186

10 情感的自然流露 …… 192

Chapter 09

简单而实用的后期入门

01 简单几步搞定后期，树立信心之旅 …… 198

02 唯美人像摄影后期必修功课——磨皮 …… 200

目录 CONTENTS

03 最容易被忽略的，色彩空间设置 …… 204

如何在RAW格式中设定图片的色彩模式 …… 204

如何将Adobe RGB色彩空间的图片转换为sRGB色彩空间，以便在网络上展示 …… 205

Chapter 10 后期关键技术的全面解析

01 小清新路线的若干种可能 …… 208

02 “无损调节明暗之利器”，调整画笔的应用 …… 214

03 通透的色调 …… 218

04 金色麦田 …… 222

Chapter 11 了解各种具有鲜明特色的后期流程

01 胶片小复古 …… 228

02 逆光的调整 …… 231

03 低饱和度 …… 235

04 强烈的色彩 …… 238

篇后 …… 244

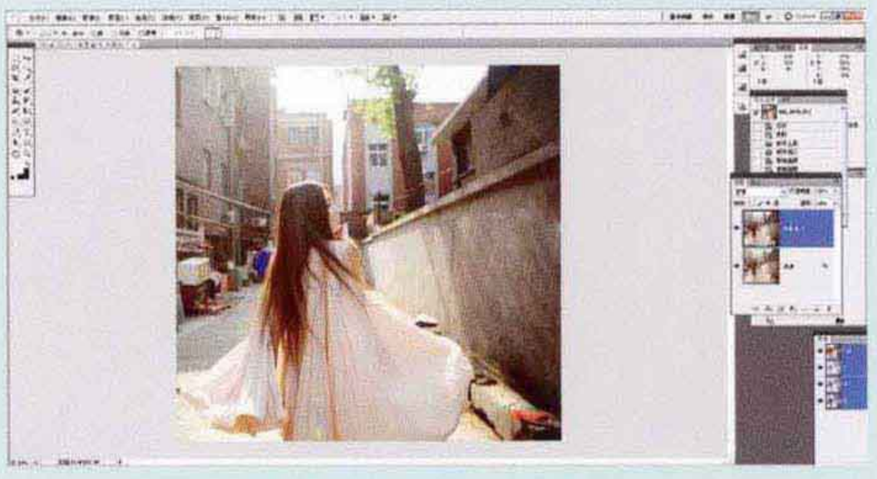
附赠超值光盘内容预览

本书随书附赠超值光盘，内含本书所有后期处理案例及附赠案例所涉及的所有素材文件，方便读者随时调用；独家赠送人像后期处理精彩案例视频，首度公开作者后期处理操作技巧与经验秘笈；附赠时尚模特摆姿手册、佳能镜头手册和尼康镜头手册，让读者轻松玩转器材，拍出满意的作品！

人像后期处理精彩案例视频



综合后期处理案例 01



综合后期处理案例 02



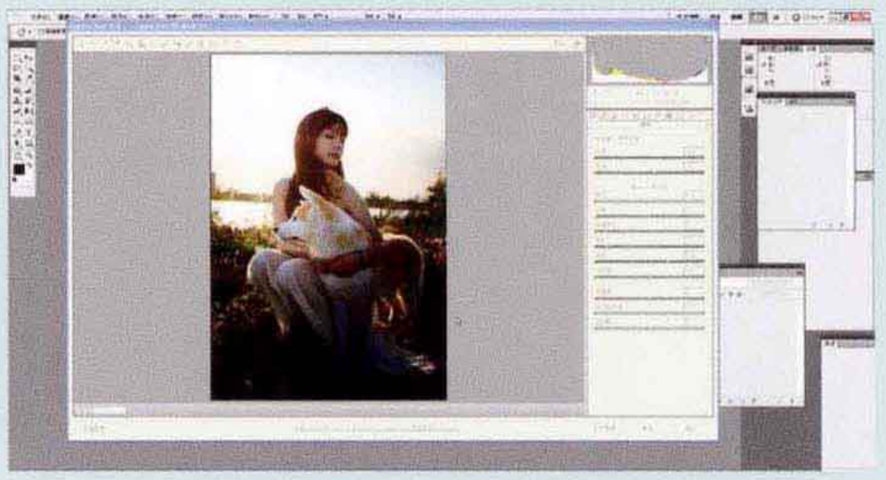
逆光后期调整 01



逆光后期调整 02



调整画笔的使用 01



调整画笔的使用 02

内容丰富、实用的小册子



模特摆姿手册



佳能镜头手册



尼康镜头手册

人像摄影零基础快速入门

| Chapter |

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 32mm ●感光度:100 ●曝光补偿: EV-0.3

实战要领：学习如何结合现场线条、光线、色彩拍摄环境人像，并了解“填充式”补光的使用要领以及充分利用光线营造特殊画面氛围的技巧。

写给零基础的读者

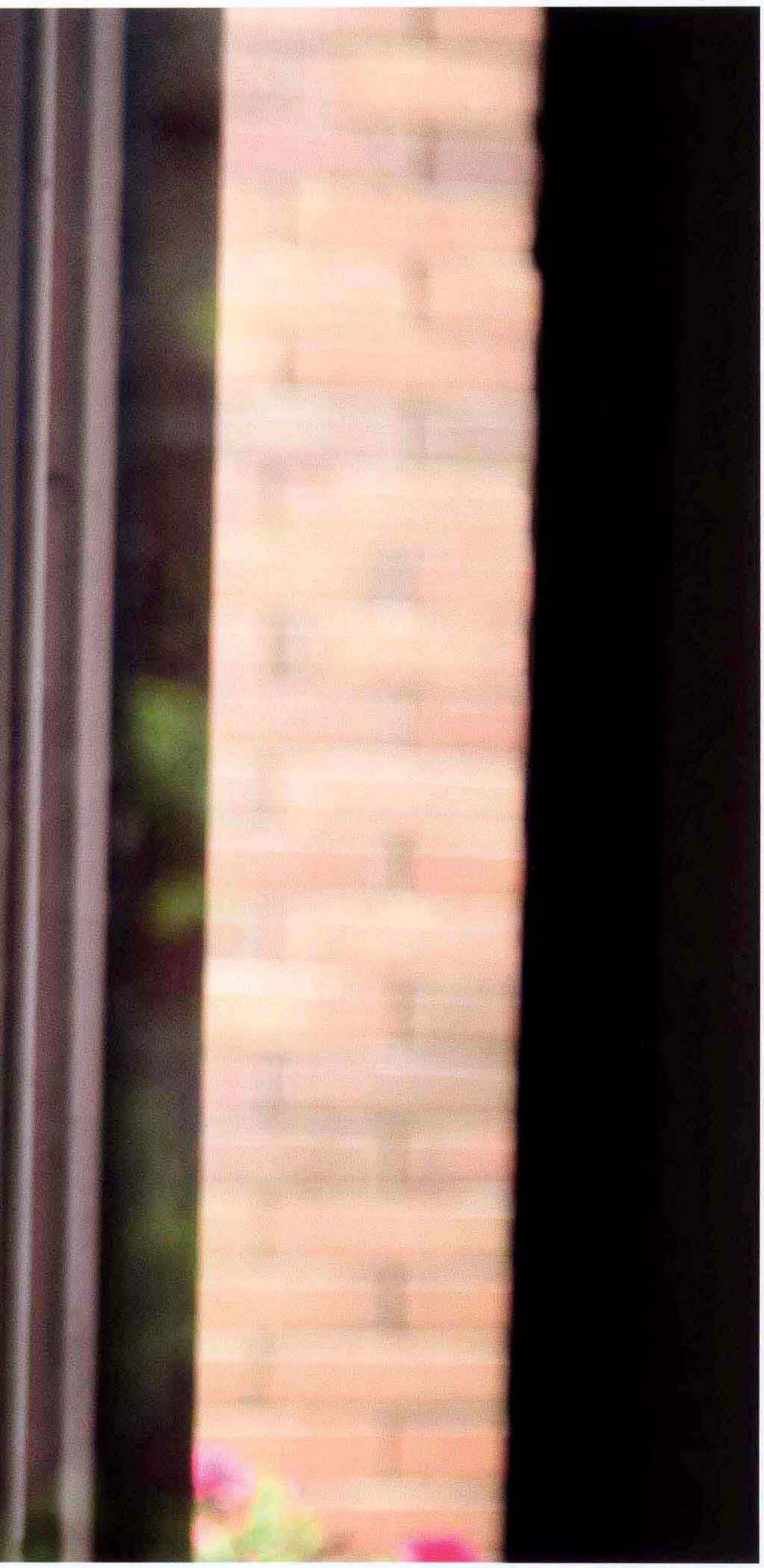
每一个第一次拿起单反去拍摄的朋友都会经历一段迷茫期，因为手里的这台精密器材上有太多的按钮、太多的设置。虽然各种摄影入门书都耐心详尽地解释了诸如各种参数的由来、工作原理、使用场合以及设置推荐等知识，但对于一个没有实战经验积累的新人来说，就如同学习很多英语语法规则却从未对话过的学生一样，当面临一个需要实际拍摄的场景时，依然一头雾水且不知所措，各种参数、建议会同时涌进你的头脑，但又不知道如何辨别哪个是对自己有用的。

在交流中，经常会听到初学者问一些这样的问题，这张照片用的什么镜头，哪种白平衡模式，哪种拍摄模式，怎么测的光，对焦点在哪里？对于老手来说，这些问题已经变成了他们本能的反应，所以在被问起的时候，很多人其实自己也很难回忆起来，且大多数有经验的摄影师对这些反而并不关注，足够的经验让他们更多地是去关注作品本身要表达的内容。

但这个环节又是每个初学者不可逾越的，所以形成了一种较为尴尬的局面：有经验的摄影师不屑于谈这些细节，说明书又谈得事无巨细，如同充满了岔路的迷宫。所以，当一个“零”基础的爱好者拿起相机时，依然是一脸茫然，无法遏制那种追着高手参考他们的拍摄参数的冲动。

事实上，相机说明书应该是每个摄影爱好者最实用的第一本教程，耐心地把说明书看完，然后结合网络的搜索功能，把一些解释得较为晦涩的名词搞清楚，这样就基本可以对器材有一个初步的把握。

本章节要解决的问题很明确，就是在诸多复杂得让人头疼的设置里，为你推荐出一个最简洁的设置清单，当你准备拿起机器去拍摄人像的时候，可以简单地按照这里的建议去设置你的相机，让你能大致应对80%的拍摄场合。



有效的相机设置是保证发挥器材最大潜力、拍摄理想唯美人像的前提

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/200s
- 焦距: 48mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

拍摄前先搞定你的相机

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

曝光模式，选择光圈优先自动曝光模式

光圈优先自动曝光模式允许拍摄者自行设置光圈大小，而相机会自动根据场景的光线来选择合适的快门速度。人像摄影往往需要比较浅的景深，以达到虚化背景，突出主体的效果，所以对于光圈值来说，一般设置为镜头允许的最大值。



大光圈可以有效地分离主体与背景，能够在杂乱的环境中突出人物。在行人穿梭的街道上，通过大光圈的虚化，使得女孩甜美的笑容成为画面焦点，而背后的人群既渲染了特殊的环境又没有喧宾夺主

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 70mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.3



在结构杂乱，人来人往的街道上，使用大光圈可以让模特获得绝对的视觉中心的位置

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1000s
- 焦距: 120mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

摄影师支招

没有一条规则规定人像拍摄必须是浅景深，即背景虚化，小光圈的人像同样很精彩，一切的参数都是为了你想要表达的意愿而服务。对于是初学者，为了更快体会被更多人接受的浅景深人像，所以建议使用最大光圈。这样设置的优点在于，能够最大程度地发掘出镜头所能提供的快门速度。当然，我们还会听到这样的说法：一个镜头最好的成像光圈是最大光圈缩减两档。这是一个科学严谨的建议，但综合考虑缩小两档带来的画质提升和采用最大光圈可获得的景深以及快门速度，笔者还是建议拍摄人像时把光圈开到最大。缩小光圈带来的画质提升需要在高端的印刷输出上才能得到微妙的体现，对于初学者来说，这种差异可以忽略不计，特别是当你有能力购买更好的镜头的时候，你会发现两者的差异更是在视觉上可以忽略的了。

另外，相当多人认为手动曝光模式是专业摄影师的不二之选。其实，这种曝光模式更多的是作为一种个性选择，手动曝光模式下需要拍摄者掌控一切，并设置所有参数。它可以最大程度调动你对参数的敏感度，有经验的摄影师可以通过对环境直观地观察直接给出合理的手动曝光设定。但对于大多数情况而言，熟练使用曝光补偿同样可以在AV等模式下合理控制自己所需要的曝光效果。同时，当面对光线变化频繁，场景变换频繁的情况时，AV模式显然更具有快捷性。

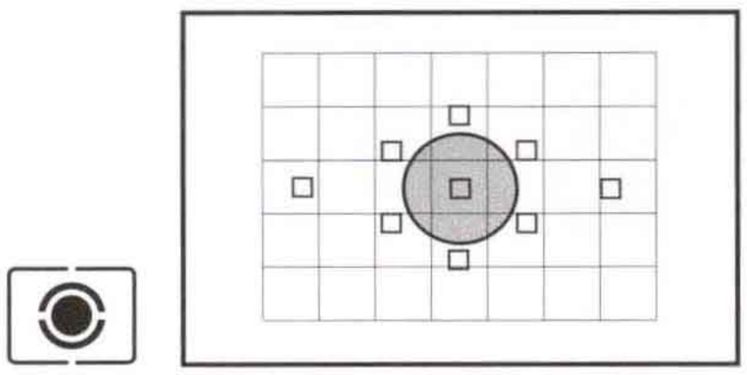
当然，随着你熟悉相机并对自己的作品表达有了独特的想法，M模式也是一个值得推荐的模式。M档天生适合一些特殊场合，譬如逆光、弱光以及使用外拍光源拍摄的时候，这个不在本阶段进行讨论，作为初学者，AV模式仍是一个强力推荐。

摄影师支招

如果你处于非常急迫地需要拍摄人像的状态，而且以下的论述仍然让你头疼，那么请直接跳到最后的“设置清单综述”部分，直接按照其中的设置开始拍摄就可以了。

测光模式，选择评价测光

评价测光：评价测光是最为全面的一种测光模式，在这种模式下，相机会综合考虑所有测光区的读数，得到一个较为均衡的测光值。一般而言，人像摄影的初学者倾向于选择光线柔和的漫射光环境拍摄，所以这种测光模式笔者非常推荐，事实上，笔者拍摄人像作品自始至终都是使用这种测光模式。



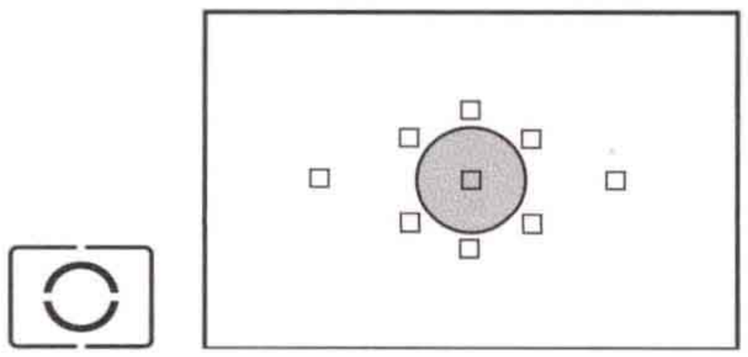
评价测光



阳光较为均匀地照射在画面大部分景物上，没有特别亮或暗的局部，画面主体的人物面部也处于平均光亮度，拍摄中可以使用评价测光

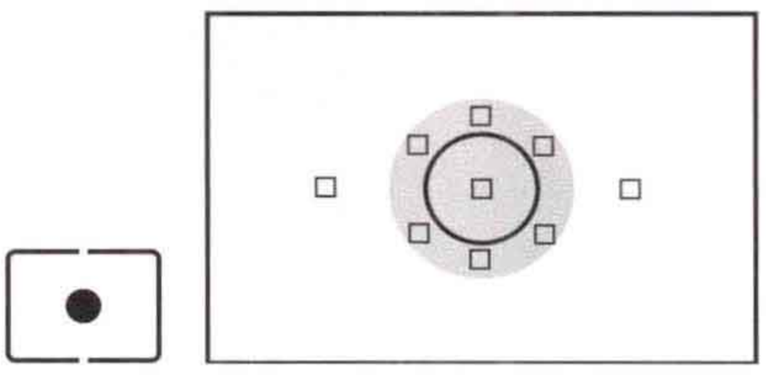
●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320 ●焦距: 105mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

局部测光：局部测光模式如摄影师Syl Arena所说，它是点测光的“肥胖版”，增加了测光取样的区域。



局部测光

点测光：当现场光线比较复杂，人物与环境光亮有较大差异的时候，应使用点测光。点测光只从取景器中央的圆形区域读取参数，从而保证该区域所覆盖的拍摄对象得到合理的曝光。譬如拍摄逆光的人像，如果我们希望人物的面部曝光正常，就应该使用点测光，将中心区域对准人物的面部测光，然后拍摄。对于初学者来说，刚拿起机器拍摄的时候，很难了解自己所要表达的光影重点，所以，建议从评价测光开始拍摄。



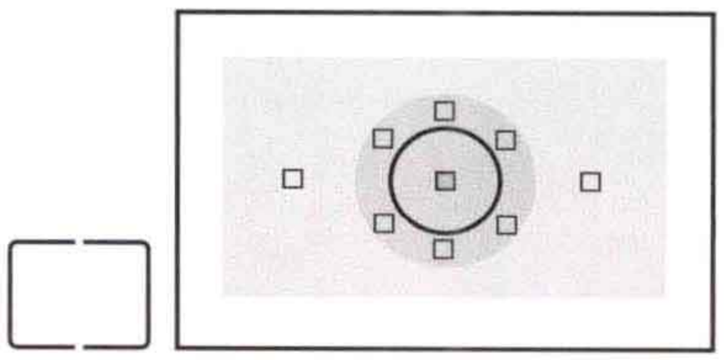
点测光



一束光照在模特脸部，使模特的面孔从黑暗的背景中分离出来，画面的光比非常大，为了保证模特面部的理想曝光，需使用点测光模式对准模特的面部测光，相机会以此为依据设定曝光

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200 ●焦距: 135mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

中央重点平均测光：中央重点平均测光被视为是局部测光和评价测光的组合，了解即可，不作推荐。



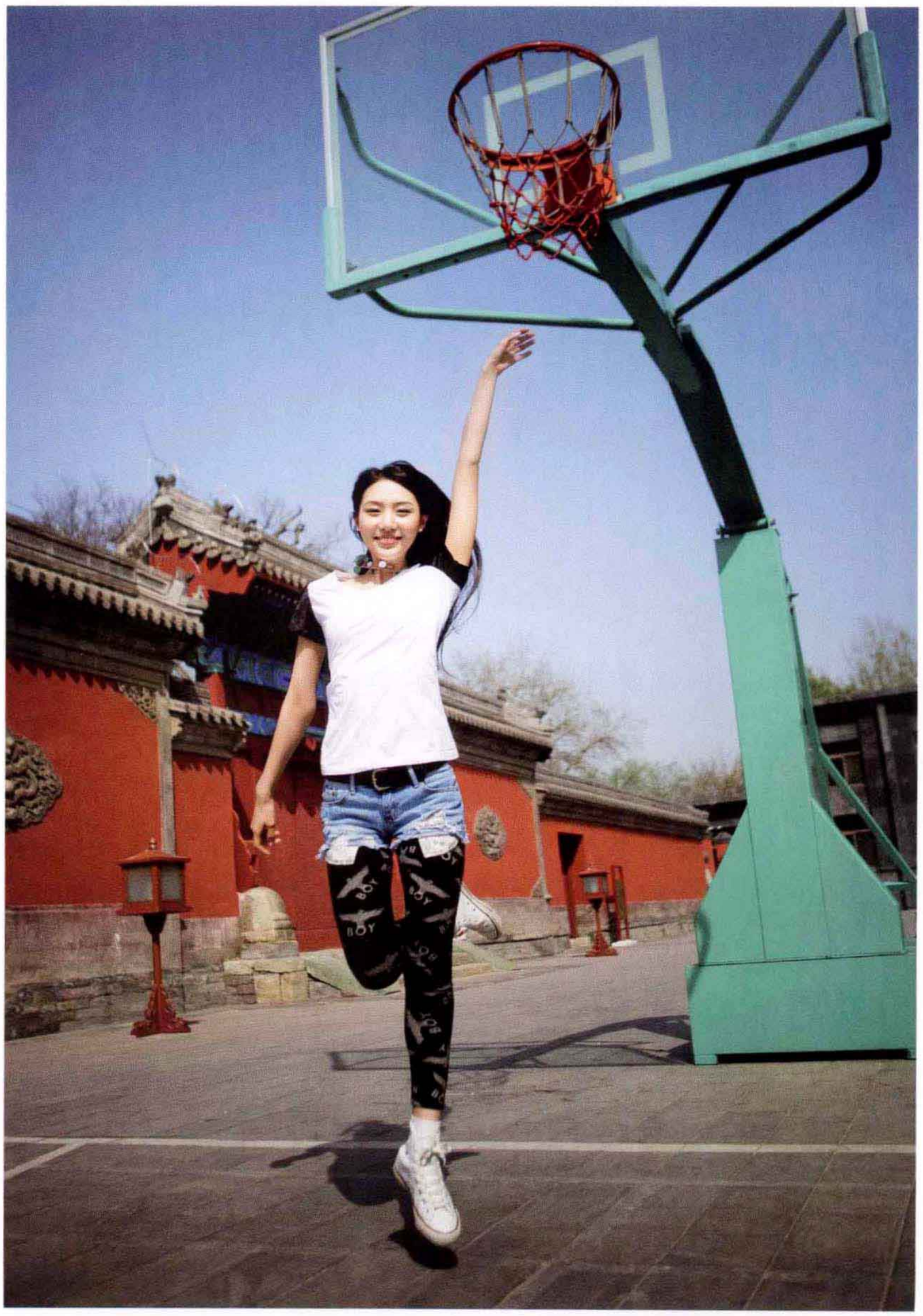
中央重点平均测光

对焦点，选择中心点对焦

以5D Mark Ⅱ为例，该款相机系统提供了9个对焦点，按下相机取景视窗右侧的对焦点选择按钮，然后拨动相机前侧的拨环，能够在9个对焦点间进行切换，红色闪烁的方框为选中的对焦点。也可以设置所有的9个对焦点都为红色，这样当其中一个点合焦的时候，就可以按下快门进行拍摄了。笔者推荐的是设定为中心点对焦，即设定中心对焦点为红色。



转动拨轮，调整对焦点中心的方框为红色，确定为中心点对焦



人像摄影的对焦点一般都在拍摄对象的面部，选择中心对焦点对焦，对于大多数摄影者所习惯的人物处于画面中心的构图方式来说，非常方便。即使拍摄动态，中心对焦依然适合大部分拍摄场合

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/3200s
- 焦距: 32mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

感光度，设置为100

感光度用ISO表示，通俗来讲就是相机传感器对光线的敏感程度。ISO值越高，传感器对光线越敏感，所需曝光量就越少，能够提升快门速度，适用于在光线较暗的条件下拍摄。但是ISO越高，成像质量越差，也就是说噪点越多。在这里，给予初学者更简单直观的说明是，唯美人像摄影尽量使用最低的感光度，一般来说设置为100，这个时候会获得最细腻的画质。那么，在什么时候我们需要提高感光度呢？

第一是在快门速度不足以保证安全快门速度的情况下。所谓安全快门速度，就是保证手持拍摄时，能稳定不致使照片发虚的快门速度。高于这个快门速度，就能够保证手持拍摄的稳定性；低于这个快门速度，手的晃动可能会造成照片发虚。

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



越低的感光度可获得越高的画质，高级单反提供了自动感光度设置功能，也可以使用，但最好不要设置其自动范围超过400

摄影师支招

安全快门值一般是你所使用焦距的倒数，譬如使用了24mm焦距，那么快门最少要高于1/24s才能保证手持平稳。当在光圈优先自动曝光模式下进行测光时，如果发现快门速度低于安全快门速度，那么就要提升感光度。随着感光度的提升，快门速度就会提升，直至到达安全快门以上。这里需要注意的是，一般来说感光度不宜超过800，否则画质会急剧下降。但是如果没有外接闪光灯等补光措施，有些场景不能拍摄的情况下，我们只能提高感光度进行拍摄，这时做一些放弃是值得的。

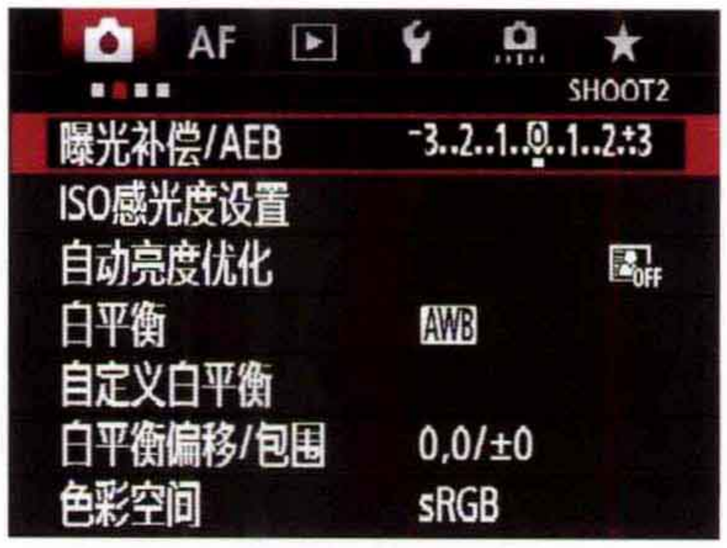
曝光补偿，选择0补偿位置

曝光补偿是非常重要的调节参数，它可以为你提供类似手动曝光的自由度，灵活使用完全可以达到比手动曝光更灵活、更直观的曝光控制。

在光圈优先模式下，增加曝光补偿，相机会自动降低快门速度，以获得更多的曝光时间，让画面更加明亮；减少曝光补偿，相机会自动提升快门速度，令曝光时间缩短，让画面更加灰暗。掌握这个原理，我们就可以根据自己的需要随意控制场景的曝光效果，创造出更具有个性气质的曝光效果。

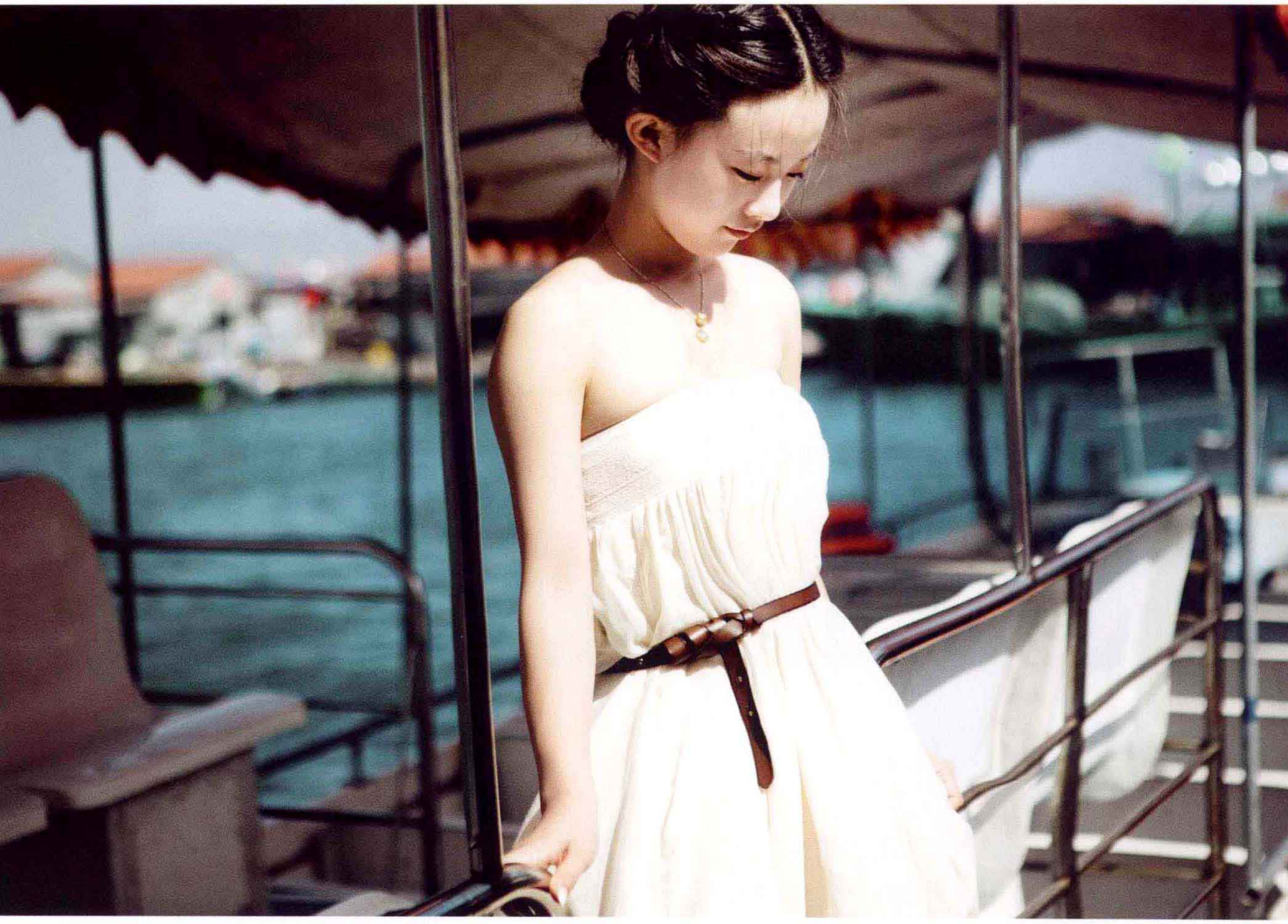
当场景昏暗，譬如日暮、室内光照不足、阴天等情况下，可以在拍摄前适当增加曝光补偿值；当阳光充沛，光照很强的情况下，拍摄前可酌情减少曝光补偿值。

但在某些特殊情况下，曝光补偿可能会反着使用。譬如拍摄夜景，为了保证夜景特殊的弱光效果，防止相机为了达到“标准”曝光，把弱光环境强行推到“正常”的明亮曝光，破坏氛围，反而会酌情减少曝光补偿。



初期上手拍摄，设定初始曝光补偿为中心0位置

按照亚当斯曝光法的体系，相机始终会把测光区域测定义为“中灰色”，所以当拍摄时，对着黑色或者极其暗的区域测光，要减少曝光补偿；对着白色或者光照极其明亮的区域测光，要增加曝光补偿，这就是著名的“白加黑减”原则。但作为初学者，在还没有把握基础曝光的时候，这些增减原则会让他们非常困惑，那么在第一次准备上手拍摄时，建议把曝光补偿设定在0位，随着拍摄经验的增加，再进行相应尝试。



模特的脸部处于阴影中，为了让她的脸部更亮一些，增加0.3的曝光补偿，以获得更加充分的面部曝光，这就是特殊光影情况下的曝光补偿应用。初学人像拍摄时，在前期多尝试让模特的面部处于均匀柔和的光照下，然后逐步深入，进而驾驭其他各类需要应用曝光补偿的人像拍摄

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/3200s ●焦距: 70mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

● 白平衡设定，选择自动AWB

自动白平衡AWB非常适用于初学者，笔者90%的拍摄均采用这种设定，绝大多数情况不会出问题。除此之外，其他白平衡模式不再一一介绍和分析，很多说明书里已经说得足够多，但基本上没有太大的实践指导意义。这里只介绍其中两种可以提供创意空间的白平衡模式。

阴天白平衡：在黄昏的时候拍摄人像可以调整到该白平衡模式，在夕阳的照射下能够增加金黄色的光线效果，对比效果如下图所示。



自动白平衡拍摄



阴天白平衡拍摄

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



自动白平衡拍摄



白炽灯白平衡拍摄

● 画质设置，RAW+JPEG

RAW是数码时代为摄影师提供的具有巨大宽容度的文件存储格式，严格而言，RAW应该被视作一个数据包，它包含了尽可能多的拍摄现场的参数信息，可以允许你在后期调整过程中，如同在现场调整拍摄参数一样，调整白平衡、曝光度、锐度等若干参数。本书后期部分的范例基本都是针对RAW格式进行的。



选择相应的记录画质及格式

作为初学者，强烈推荐一开始上手就养成使用RAW格式存储的习惯。即使在前期对后期还不了解，还是要养成这个习惯，这会给将来作品的更好留存和后期处理奠定基础。但浏览RAW格式的文件时会非常不方便，很多看图软件不支持对RAW格式文件的直接浏览。所以为了浏览方便，建议选用RAW+JPEG的存储方式，对JPEG格式文件进行平时的浏览，然后选择相应的RAW格式文件进行后期处理。

进入相机的“画质”选项，在这里一般有RAW和JPEG两个选项，“—”符号代表不选择，其他几个选项分别代表了不同大小的RAW和不同大小及画质的JPEG。如果你的计算机配置很高，那么可以在RAW的选项中选择RAW格式，这个格式的尺寸是最大的，能够最大限度地发挥你的相机的最高成像品

质。但相应地，占据的存储空间也较大，在后期处理过程中会把配置不好的计算机拖得很慢。如果是这样，可以考虑选择SRAW1格式，这种格式的文件大小适中，处理起来也比较快，同时画质也保持在一个很均衡的水平。在JPEG选项中，选择如上图所示的右数第二项即可，这是存储尺寸最小但画质最优的选项。由于JPEG格式只用于浏览，所以没有必要选择最大尺寸，以节省存储空间。



建议从第一次开始拍摄就养成RAW+JPEG的存储习惯，以留给拍摄者随时改变初期不理想效果的后期处理的机会。上图中模特遮挡的脸部阴影较重，不过使用了RAW格式拍摄，在后期时就可以通过调淡阴影，来得到理想的效果

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/2000s ●焦距: 30mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

设置清单综述，给你一个快餐单

如果你对上述的介绍还是觉得头疼，这里提供了一个综述清单列表。其中还有未提及的色彩空间及照片风格设置，色彩空间会在后期部分详细介绍，照片风格选择“人像”，会更有利于人物肤色的表现。如果你急于拍摄人像，又不想在文字上纠缠太久，可以直接按照以下设置来设置你的相机。

曝光模式：AV光圈数值开到最大；

测光模式：评价测光；

对焦点：中心点对焦；

感光度ISO：100；

白平衡：自动AWB；

存储格式：RAW+JPEG（最小高质格式）；

色彩空间：sRGB；

照片风格：人像。



快速设置推荐

设置闪光灯，让闪光灯快速投入实战

闪光灯作为最方便可控的人工补光用具，具有体积小、功能强大等特点，摄影人应该优先考虑配备一盏闪光灯，结合不同的配件使用会发挥出强大的功效。同样，对于初学者而言，闪光灯的各项设置也显得过于复杂。

为此，在这一节中，依然会给出一个符合新手需求的闪光灯设置方案。在后面的拍摄实战环节中，我们会再次接触到以下介绍的知识点。我们举例所使用的是佳能的580EX Ⅱ闪光灯，其他品牌的闪光灯虽略有区别，但基本原理都是相同的。

ETTL模式，闪光灯的“自动”模式

关于闪光灯的使用，可以专门写一本书，有兴趣的朋友可以看一下热靴摄影的相关书籍。这里仅仅介绍最简单、最实用的操作，熟练掌握这些参数会让你应对大部分闪光灯的拍摄，最后的使用小结里，提供了在此文字论述基础上最简单的设置建议。

将闪光灯的启动拨杆拨到ON的位置，启动闪光灯，屏幕开始显示相关参数。开始使用的时候一定会觉得按钮非常多，事实上，它们的参数搭配也确实有很多变化。本章节的宗旨是引导初学者快速设置闪光灯，发挥闪光灯的补光效果，所以，这里只介绍其中两个关键模式的设置。

首先我们看到液晶屏的左上角显示有ETTL符号，这说明相机的闪光灯目前处于默认的ETTL模式，TTL是Through The Lens的缩写，我们可以把它看作是闪光灯的自动模式。在这种模式下，系统会通过自动评估透过镜头的光线，来决定“准确”的闪光灯输出量。



ETTL模式的“自动”补光可在绝大多数情况下微妙地平衡现场光影，让拍摄主体在画面中获得更好的光影补充。即使是在强烈的逆光下，依然可以让模特脸部得到通透的补光

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s ●焦距: 28mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

在最初的拍摄中，我们可以充分信赖这个模式。一般而言，这个模式可以提供令人比较满意的闪光灯输出，而且能够根据拍摄现场的光线变化和被摄对象距离镜头的远近，快速调整输出量。



ETTL模式

当然，这个模式下的闪光灯输出一般都是中规中矩的，如果需要更加强烈的个人风格，就需要在ETTL模式下，调整闪光灯曝光补偿。其方法是按下闪光灯下部圆形拨环中的SEL/SET选择设置键，在液晶屏的ETTL字样下会出现闪动的曝光补偿符号，左右转动圆形拨环，可以在+3~-3间调整闪光灯的输出。“+3”为最强闪光输出，“-3”为最弱。但ETTL的缺点也比较明显，ETTL不会告知你实际的闪光灯输出量，它是自动判断系统，所以很难了解不同场景实际所需要的闪光输出。

一般来说，当相机与拍摄主体的距离保持相对稳定，或者现场光线基本稳定的情况下，可以通过闪光灯的手动模式来调整闪光灯输出，从而获得更符合自己需求的补光效果。但如果现场环境变化较多，被摄物体与相机距离经常发生变化，ETTL模式则是你的最佳选择。就如同对光圈、快门优先模式和纯手动M档的认知一样，总会有这样一种误解，“手动调整参数似乎总比自动的高级”。不可否认，手动调整可以获得更加精准的控制权，但面对很多需要随时调整的场合，自动模式显然并没有什么低级之处。最佳的选择是可以自由随意地选择两种模式，而不是抱有某些“偏见”地固守一种。



室内拍摄的适度补光，让模特脸部被闪光灯柔和的输出照亮，但并不产生强烈的阴影，使得人工光和自然光完美地融合在了一起

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/400s
- 焦距: 42mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV+0.3

需要注意的是，ETTL模式并非只配合相机的自动模式、光圈优先或者快门优先，当你的相机处于手动曝光模式的时候，依然可以使用闪光灯的ETTL模式。ETTL只是通过计算通过镜头的光量来设置输出，至于这个通光量是用相机哪种模式设定的，不在ETTL模式的考虑范围内，两者没有必然联系。

摄影师支招

增加闪光灯的输出并非增加闪光灯的发光强度，而是增加了闪光灯的发光时长。

高速同步模式，高速快门下的完美补光利器

高速同步是第二个经常要用到的设置。按下闪光灯控制面板上的“高速同步/后帘同步”按钮一次，屏幕中ETTL字样右侧会出现“高速同步”图标（注意，是按下一次，按下两次则会进入后帘同步设置，出现图标，这时只要连续按该设置键切回即可）。

在了解高速同步之前，我们先了解一下闪光灯同步速度这个概念。单反相机在按下快门拍摄时，成像系统前的幕帘会打开，只有在幕帘全开的情况下，成像系统才能全部接收瞬间的闪光，快于这个速度时，就会有一部分光被幕帘挡住，在照片上形成黑色的阴影。

每一台单反的同步速度都不同，一般来说以1/250s居多。笔者使用的5D Mark Ⅱ在AV模式下，为1/200s，也就是当使用闪光灯拍摄时，如果相机的快门速度高于1/200s，最终拍摄的画面上就会出现黑色的遮挡。一般在室外环境下，快门速度都会远远超过1/200s。所以这个时候，需要设置闪光灯为高速同步模式，它的工作原理是在快门幕帘露出间隙的每个瞬间都发射闪光，从而用多次闪光弥补每个被暂时遮挡的瞬间。

这样设置的结果是，需要闪光灯在一次快门拍摄过程中多次连续闪光，这就必然造成闪光输出下降，但由于大部分的闪光灯补光属于“填充式”补光，所以功率的下降一般不会影响补光效果。同时，高速同步状况下依然可以设置闪光灯曝光补偿。



自然光拍摄，背景曝光正常，模特脸部欠曝



使用闪光灯高速同步拍摄，保持了大光圈、浅景深，模特脸部得到充分曝光

摄影师支招

拍摄时，将闪光灯设置为ETTL模式，对拍摄对象进行测光，如果快门速度高于同步速度（查一下自己相机的说明书，了解这个数值是多少），则切换到“高速同步”模式拍摄，然后用闪光灯曝光补偿调整闪光灯的光量输出以达到理想效果。再具体一些的建议是，在室外基本都需要设置为高速同步模式；室内弱光状态下，则需要取消高速同步模式，使用纯粹的ETTL模式。此外，闪光灯还有手动、后帘同步、频闪等模式以及焦距的调整，这些可以随着拍摄经验的积累逐步深入尝试，本书只是提供最快的上手推荐，所以此处不再详述。

闪光灯使用常识，经典的“跳灯”技法

一般而言，闪光灯直接安装在相机顶部的热靴上，初学者会很自然地使用如下左图所示的灯位进行拍摄，但如果想拍出理想的艺术效果的唯美人像，只要有一点可能性，都不要使用这种“默认”灯位。这样的灯位会产生强烈的阴影和不自然的突兀光影，除非是在一个极端仓促的场合，找不到任何反射物，又急于留下非常重要的瞬间时，才考虑这样用灯。

在室内拍摄的时候，要习惯使用如下中图所示的灯位，这种灯位也就是常常被提起的“跳灯”。闪光灯向屋顶发射闪光，经过屋顶的大面积反射（一般是白色），会形成均匀的漫射光，照亮相机前的拍摄对象，以大幅度消除阴影，获得自然的补光效果。注意，如果屋顶太高或者为深色，采用这样的灯位拍摄往往得不到足够的光照。

当屋顶太高或者为黑色，或者在室外拍摄没有顶部反射面的时候，可以按照如下右图所示的方式，扭转灯头，寻找墙壁或者其他大面积的反射物，同样可以获得比较均匀的反射补光。但会在被拍摄主体上形成从左到右，或者从右到左的自然光亮衰减现象。

譬如灯头朝向画面的左侧墙壁发光，那么镜头前的人物画面左侧的脸颊会比较亮，右侧的脸颊则会暗下来。因为光是从画面左侧向右侧反射的，会有自然衰减。不过可以利用这个特性，拍摄一些有一定光比的作品。变换相机的角度、拍摄机位，都可以帮助摄影师快速找到理想的跳灯反射面。



初学者的习惯灯位



跳灯用法

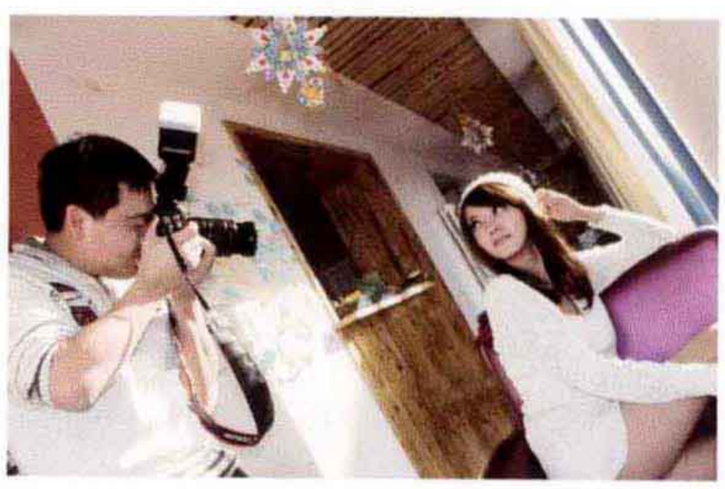


非顶部反射跳灯用法



跳灯的柔和反射光线，让模特脸部得到均匀柔和的补光

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/200s
- 焦距: 27mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1.3



上手拍第一张片

拿起相机第一次面对拍摄对象时，一定非常紧张，不要着急，使用之前的推荐设置，我们一步步地学习最基本的拍摄操作。

对焦点的选择，以及与构图之间关系的处理是很多初学者最容易出现问题的地方，操作不当就会造成主体失焦，或者对焦清楚，但不敢进行构图移动的情况。通过下面的操作学习，我们可以直观地了解相机拍摄的对焦-半按快门-移动构图-按下快门，这一经典操作顺序的每一个细节。

● 固定焦距拍摄

固定焦距拍摄是指拍摄过程中不进行变焦，对焦后只进行镜头平移二次构图的拍摄方式。



保持镜头平移，避免镜头平面弧线转动

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1250s
- 焦距: 78mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1

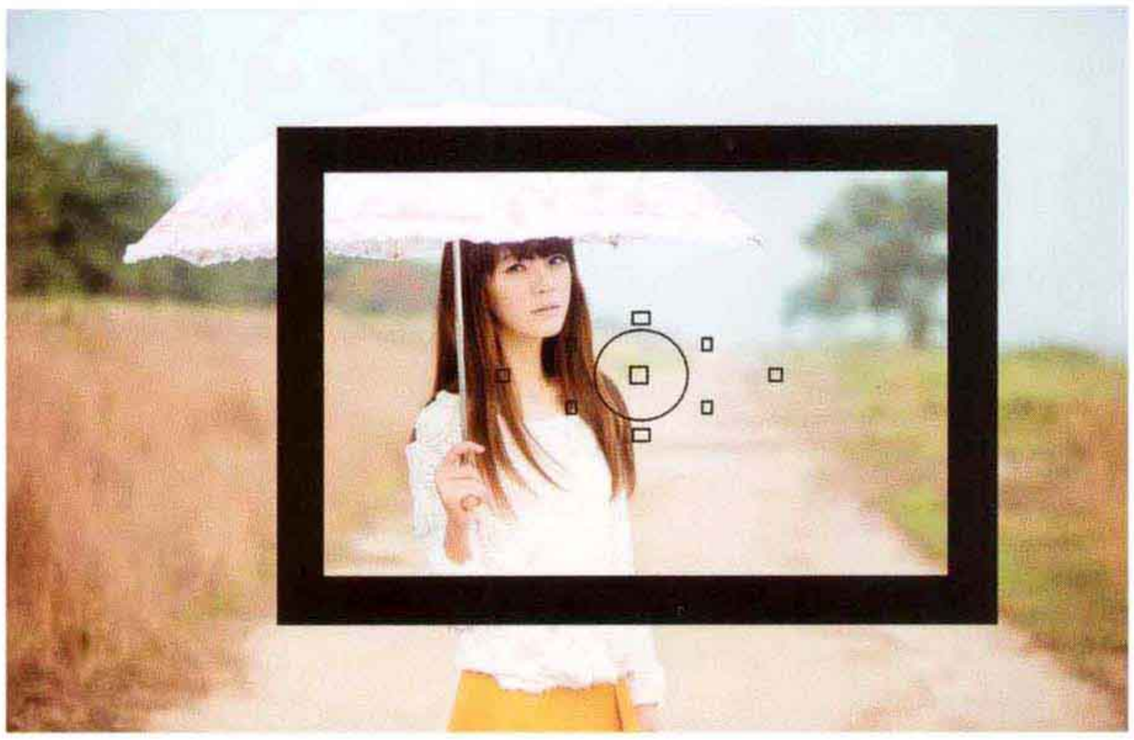




1. 镜头中心对焦点对准模特的眼睛。拍摄人像时对焦点一般都会选择眼睛。一张人像照片，眼睛对焦清晰，就会被认为是一张没有跑焦、失焦误差的作品。



2. 半按下快门，中心对焦点变为红色显示，表示已经合焦，对焦完毕，测光也同步完成（评价测光以面部区域为主要测光依据，见之前评价测光的说明）。



3. 保持半按快门状态不要松开，平移镜头，变化取景范围，此时，焦点、曝光会保持不变。

4. 按下快门，拍摄完毕。





两幅作品都是采用了相似的对焦移动构图的方式进行拍摄。在拍摄时，先对准模特的眼睛进行对焦，然后移动镜头，将卡车的反光镜部分纳入构图中，从而就可获得既交代清楚了环境，而且焦点也清晰的照片

- 光圈：F2.8 - 快门速度：1/1250s - 焦距：34mm
- 感光度：100 - 曝光补偿：EV0

- 光圈：F2.8 - 快门速度：1/1250s - 焦距：30mm
- 感光度：100 - 曝光补偿：EV0

摄影师支招

中心对焦点对着眼睛 – 半按快门对焦、测光 – 半按快门平移镜头变换构图 – 按下快门拍摄。

变焦拍摄

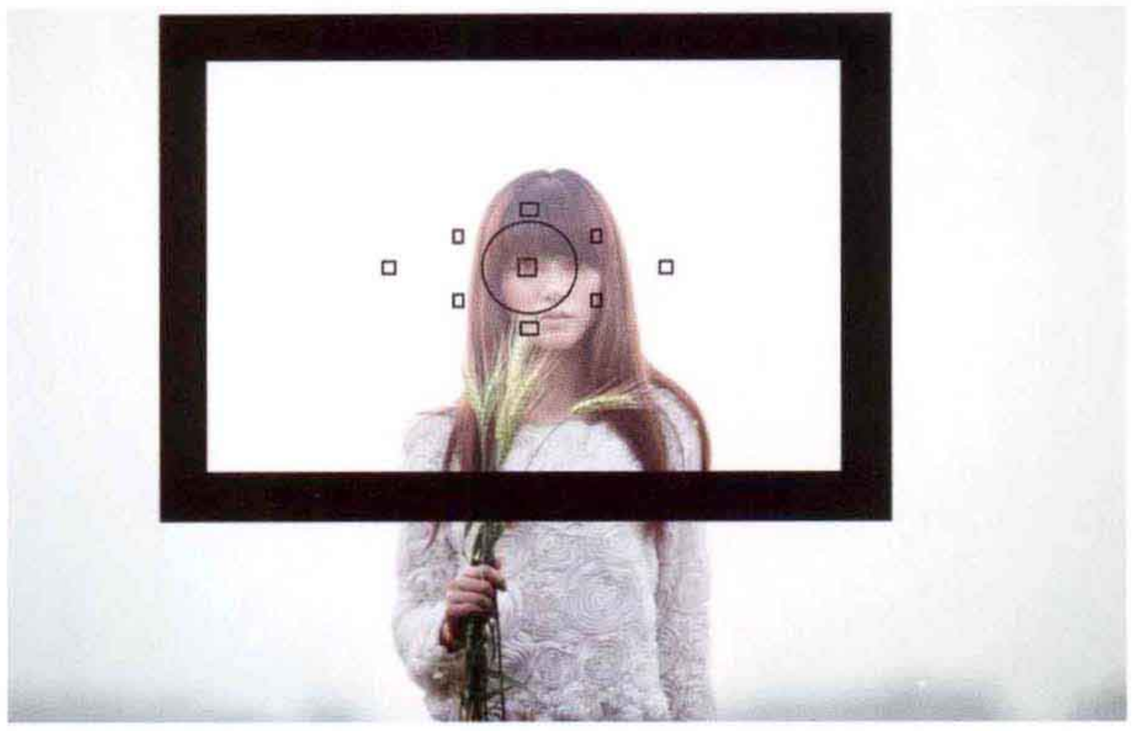
变焦拍摄是指对焦后，在平移镜头的基础上进行变焦操作，扩大取景范围，实现更大范围二次构图的拍摄方式。



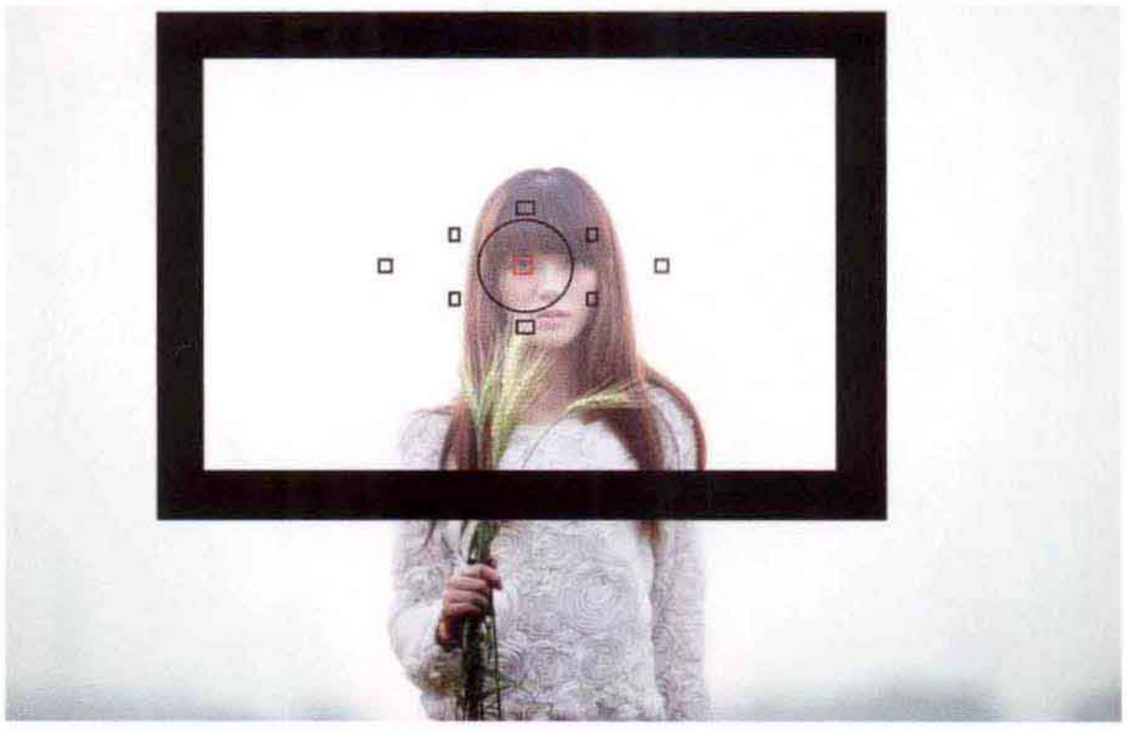
变焦拍摄更适用于中焦段范围取景拍摄时使用

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/320s
- 焦距: 155mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+2





1. 镜头中心对焦点对准模特的眼睛。



2. 半按快门，中心对焦点变为红色得到合焦提示。



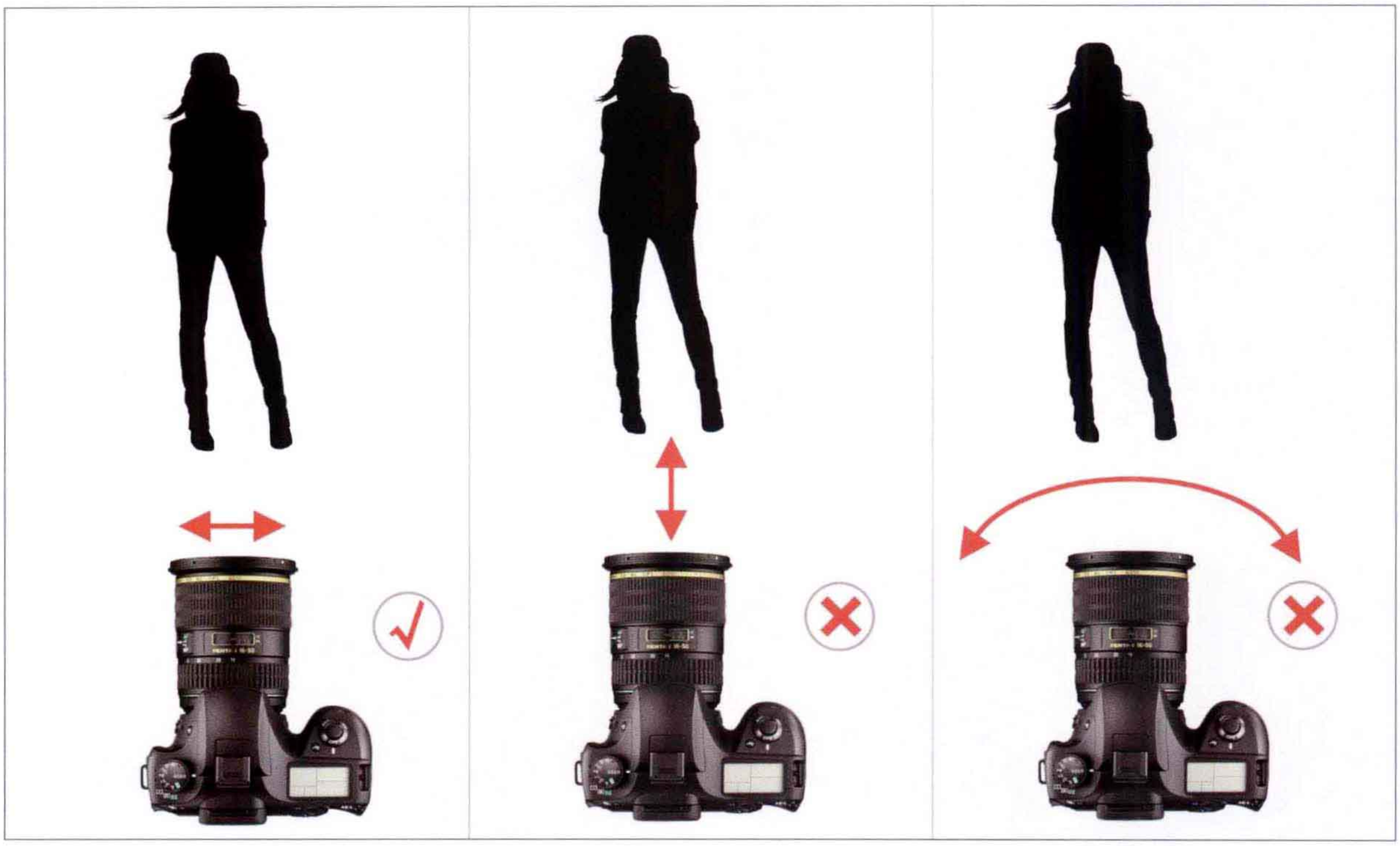
3. 保持半按快门状态不要松开，转动镜头的变焦环，改变焦距，扩大取景范围。此时，焦点、曝光会保持不变。



4. 继续保持半按快门状态，向右下移动镜头，重新进行构图。确认构图满意后，按下快门拍摄。

变焦拍摄技术注意事项

拍摄的基础操作在前面两个范例中已经进行了介绍，这样的操作基本可以满足80%的拍摄需求。作为一个初学者读到这里，基本可以拿起机器拍摄作品了。这里略微深入阐述一些问题，这些问题对于有拍摄经验的朋友来说，一般已经有很好的理解了，但对于初学者，则需要进行一个阶段的实践才能够理解。为了不让刚开始接触的朋友陷入文字和概念的迷宫里，在下面的文字里，罗列一些需要注意的关键概念，读者可以把它作为关键词记忆一下，建立一个必要的知识链，今后，随着拍摄的深入，在实践中理解它们并把它们串联成自己的体系。



变焦拍摄过程中注意规避错误的操作

锁定焦点、半按快门平移镜头、改变焦距进行重新构图拍摄而不脱焦的前提是，半按下快门后，镜头对焦平面与被摄对象之间的纵向距离不允许改变，否则即会脱焦。也就是半按快门后，镜头可以左右上下平行移动、变焦，但不允许前后移动。同样，镜头不得做弧线移动。

摄影师支招

在使用变焦拍摄方式拍摄照片时，基本操作方法是中心对焦点对着眼睛－半按快门对焦、测光－半按快门变化焦距－平移镜头变换构图－按下快门拍摄。之所以采用局部对焦，再拉大取景范围拍摄，而不是在大取景范围内直接对焦，然后移动镜头拍摄，是因为在局部取景中，镜头更容易精确合焦，在大场景中直接对焦，发生脱焦的可能性会更大。

第二种变焦拍摄的方法存在一定的风险，太大范围的变焦会导致脱焦，在实践中多多尝试，掌握自己使用镜头的允许范围，就笔者使用的镜头而言，24–70mm镜头使用这种方法基本可以保证变焦后焦点精确或仅仅出现轻微的脱焦（视觉允许范围之内），变焦范围越小，焦点越清晰，但在70–200mm镜头上，如果使用200端半按快门锁定焦点，再切换到70端就会严重脱焦。之所以介绍这种变焦方法，是因为它在弱光，强光的环境下，在合理的变焦范围内，确实可以帮助拍摄者更精确地对焦，但需要通过实践把握自己所使用镜头的允许范围，才能更好地使用，要尽量避免太大幅度的变焦。

提升照片魅力的秘密武器

| Chapter |

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/800s　●焦距: 70mm　●感光度: 100　●曝光补偿: EV+0.7

实战要领：人像摄影的用光决定了作品的整体水准，合理巧妙地利用各种补光和人工光工具，可以大幅度地提升作品的感染力，同时，还可获得对场景光影更大的可控能力。

辅助人工光设备

经过前面章节对相机、闪光灯的基本设置的推荐，以及结合具体照片的拍摄步骤所做的初步说明，读者基本就可以拿起机器进行拍摄了。本章节会大致介绍一下拍摄人像时，常用的补光设备及配件，介绍的目的并不是推荐读者把这些配件和设备都置办完备。只是让读者有一个大致理解，将来在拍摄中不会因为诸多不认识的“新鲜”器材而迷惑。随着拍摄的进行，可以慢慢结合自己的需求，有选择地配备。

反光板

大部分人像摄影类书籍都会不可避免地首先谈论到反光板的使用，详细地描述各类颜色反光板的用途和作用，这里就简单介绍一下反光板的用途。初学者可以准备一套多合一的反光板，其中白色反光板提供较为柔和的补光；银色提供较强的补光；金色可以让人的皮肤产生暖色调效果；半透明的柔光板可以在光照强烈的中午等场合遮挡在光源位置，让直射光变得柔和；吸光板为纯黑色，可以大幅度吸收光照，适合营造光照急剧降低的大光比照片。



金色反光板



银色反光板



白色反光板



半透明柔光板



黑色吸光板



未使用反光板



使用反光板



摄影师支招

如果反光板补光方向固定与被拍摄者距离近，会在很大程度上限制其发挥。

对于笔者个人的体验而言，反光板最大的弊病就在于，其拍摄过程中对拍摄对象位置以及情绪自然表达和摄影师机位的限制。当拍摄对象与反光板的距离、位置发生些许变化，补光强度和区域就会受到影响，一个动作的调整就会涉及到摄影师、打板人员的统一调整。所以很多拍摄对象自然的情绪表达、随机的走动引导，都会因为板子的存在被限制住。因此，反光板更适合一些位置相对固定的摆拍拍摄，而一些自然的调动、区域范围的运动拍摄、光线较为复杂微妙的场景，反光板就显得“多余”了。



模特在现场的拍摄中，情绪的变化会非常微妙而迅速，图中的女孩沉浸在安静的情绪中，自然放松的神态转瞬即逝，如果此时还需要调整反光板给她补光，势必会干扰这个瞬间的拍摄，因此，此时补光最方便的就是使用闪光灯

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/60s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

灯头反光板

闪光灯上一般都配有一个小的反光板，一般来说，按照如下左图的方式使用，这是在不依靠其他反射面的情况下，提供柔化光源的小配件。它很适合轻微的补光，在营造眼神光的时候经常采用。轻微的发光可以被眼球的晶状体反射，形成漂亮的反射，同时又不会强到影响脸部自然的光影关系。本书中经常采用这种方式进行逆光拍摄的补光，具体操作方式见书中实战范例。

当你需要更强烈一些的正面补光时，除了增加闪光灯输出补偿，还可以如下中图所示把灯头像向前倾斜，以获得更加充分的补光，但要特别注意避免形成灯头直射拍摄对象的情况。

在闪光灯的顶部，还配备了一块有机玻璃的广角漫射板，把它拉出来覆盖在闪光灯上，可以最大程度扩大闪光灯发射光的覆盖区域。但正如著名热靴摄影师Syl Arena所说，这是个他丝毫不感兴趣的配件，笔者也同意这个观点，所以拍摄的时候，要确保它不被拉出来，同时，哪怕这个板子不慎被拉出来一点儿，闪光灯都将不能正常工作，所以要非常小心，注意让它百分之百地回复到原位。



灯头反光板使用示意图



闪光灯反光板可以提供轻柔的补光，经过眼睛的晶状体反射，可以形成漂亮的眼神光

- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/200s
- 焦距：70mm
- 感光度：100
- 曝光补偿：EV0

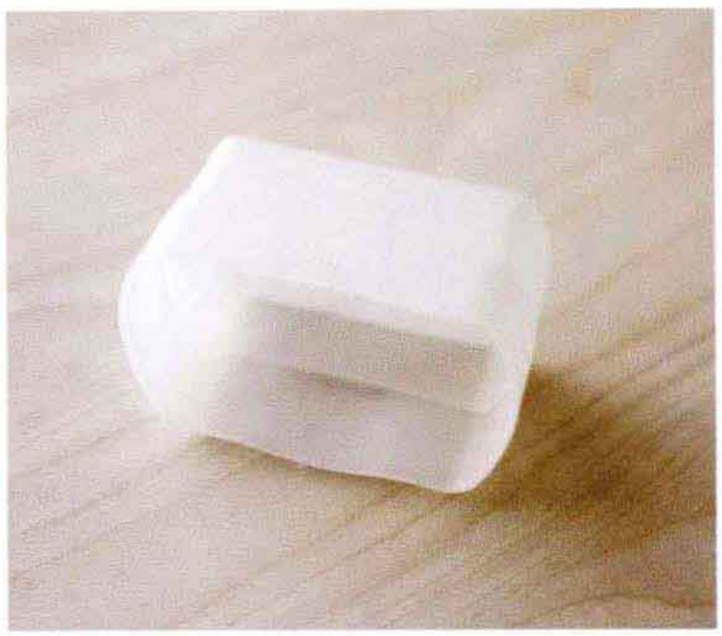
摄影师支招

可以把手掌张开、掌心向前放在反光板的位置上，来替代反光板的作用，这样可以得到更加柔和且带有微微暖色调效果的向前反射光。

柔光盒

柔光盒一般是闪光灯的首选配件，也被称为“肥皂盒”。它可以提供适当的柔光，这样在拍摄中，就可以有效地降低强烈的阴影，形成柔化的边缘，并且使光线与环境能够更加协调地融合在一起，它应该被视为一个必选件。

随着灯头向前方倾斜角度的增加，镜头前的拍摄对象会获得越来越强的补光。



柔光盒







柔光盒使用示意图



增加柔光盒可以有效降低闪光灯造成的阴影，创造与环境更加协调融合的自然补光。图中模特正面加了柔光罩的补光，侧脸则被自然光打亮边缘，更突显出了模特面部的立体感

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 45mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.3

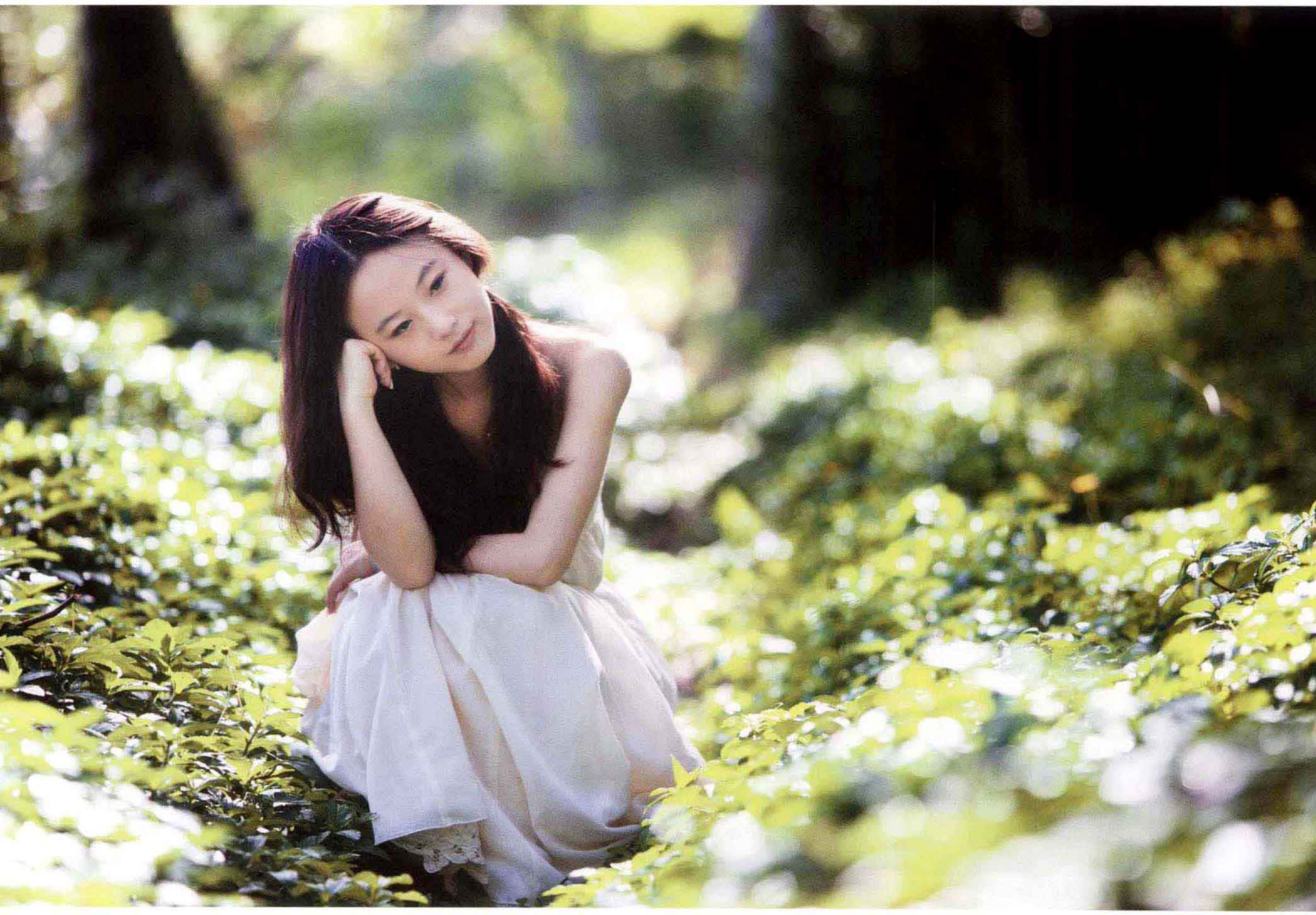
离机引闪设备

通过一条连线将机器与闪光灯连接在一起，这样就可以进行不同视角的补光，可以一手持机，一手持灯，也可以由助手持灯在一旁帮助打灯。其优点是携带方便，反应灵敏，价格相对便宜；缺点是实体线会限制移动区域，且距离有限。





使用ETTL线与相机连接



ETTL线可以让拍摄者一手持灯，一手拍摄，避免闪光灯处于机顶热靴位置补光时的生硬感

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 150mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

无线引闪设备

热靴摄影的一个基本理念就是“相机顶部的热靴是闪光灯最不应该待的位置”，如果闪光灯始终处于机器的顶部，那么它拍摄的对象基本都属于正面补光，这样的光平白、直接、缺乏艺术感，并且限制了摄影师对光影的调度。所以，深入地使用闪光灯，需要结合离机引闪器进行拍摄。离机引闪分为发射端和接受端，发射端安装在相机顶部的热靴上，接受端安装在闪光灯底部的插座上。拍摄的时候，当按下快门，信号会从相机顶部的发射端发射，并被闪光灯底座的接收器接收进而引发闪光，这样，摄影师就获得了在任意角度进行补光操作的自由度。





品色KING离机引闪器

离机引闪器因性能不同价格悬殊比较大，从几十到几千元不等。高端的引闪器可支持遥控调整曝光输出、闪光灯焦距和较远的（几百米）遥控距离。进行选择时要从自己的实际需要出发，理论上，人像摄影一般不需要太远的距离。着重提醒大家的是，购买离机引闪最好能购买支持高速同步的引闪器，这样会获得更大的发挥空间。目前美国的普威被视为最顶端的引闪品牌，但价格也非常昂贵，不推荐初学者使用。



离机引闪器克服了空间的限制



助手持灯，利用无线离机引闪，在摄影师身后高位补光，让模特获得自然均匀的补光效果

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/120s
- 焦距: 100mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

更丰富的柔光设备

前面我们接触到了柔光盒，这是一个最便于携带的柔光工具，但缺点也显而易见，就是它的柔化程度不够强。光源的柔化程度取决于柔化面积，柔光盒显然太小了。所以如果想创造更加均匀的柔光，需要一些更有效的柔光设备。这里简单介绍两种相对比较便携的柔光配件。

这样的柔光设备不仅可以离机使用，还可以放在相机的热靴上使用，其更大的柔光部，可以获得更均匀自然的人像补光。材质很轻，折叠后体积也很小，非常适合外景拍摄时使用。

便携柔光罩

由两个外面黑色、内壁银色的组装板组成，用按扣组装后，套上柔光罩，后端通过尼龙粘带与闪光灯的灯头连接。这个柔光设备提供了更大的柔化面积、更柔和的闪光输出，同时也很方便携带。



便携柔光罩



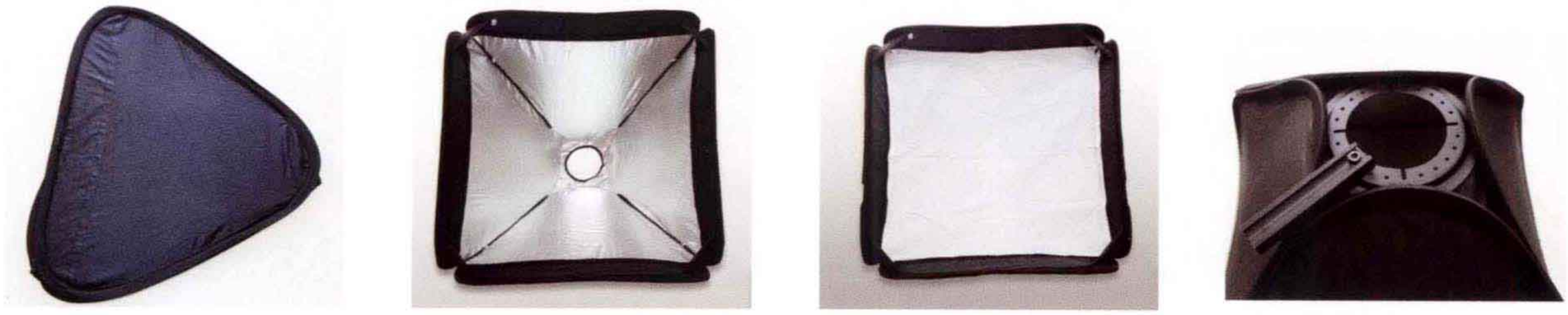


柔光罩可以提供更大面积的离机光源

- 光圈: F7.1
- 快门速度: 1/30s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

便携柔光箱

如反光板一样，柔光箱可以旋转压扁放在一个非常小的携带包里，打开之后，贴上柔光布，然后在其后部使用安装专用的卡扣连接闪光灯，再配合灯杆等配件，就形成了灵便的室外拍摄柔化光源。



便携柔光箱







配合专用支杆使用便携柔光箱，可以获得较高的补光位

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 200mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

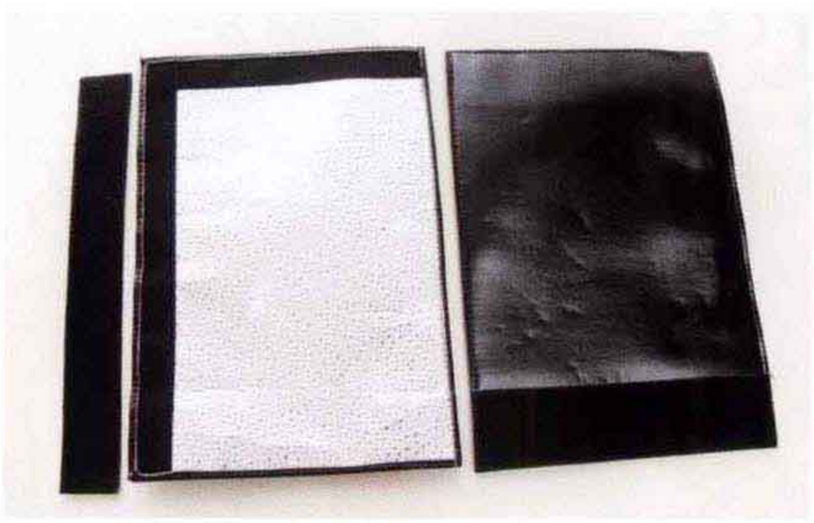
其他闪光配件

除了前面介绍的柔光配件之外，为了满足特殊造型光的需求，我们有时候还需要借助一些特殊的造型光配件。

这些配件可以提供局部的光线照明、均匀无阴影的照明及方向固定无漫射的照明，为人像拍摄提供更加丰富的造型光、氛围光和补充光，给了摄影师更大的发挥余地。

● 束光筒

束光筒可以通过收缩，形成小区域的局部照明，通常作为造型光或者点缀光使用，以营造不同的艺术光影效果。



束光筒





利用束光筒营造的局部点缀光（模特面部），可以为画面带来微妙的光影兴趣点

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 200mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

蜂巢片

利用蜂巢的特殊结构，可以形成方向感很强的光源，使光线比较集中地照射于某片区域，从而避免四处漫射的杂光扰乱画面。



蜂巢片



均匀且带有方向的光可以避免杂乱的不必要光影干扰画面

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 200mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

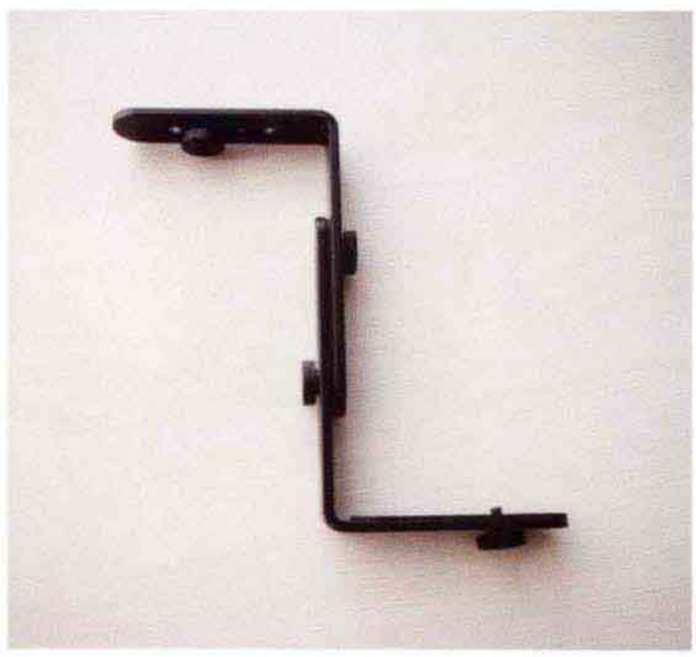
环闪

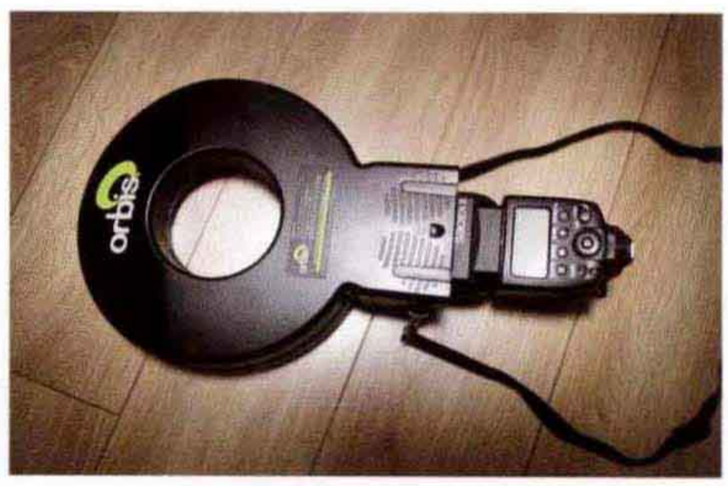
环闪是一种非常有趣的闪光灯配件，它可以释放非常均匀柔和、无阴影的漫射光，号称美人灯，非常适合拍摄唯美人像。环闪自身并不发光，而是通过对底部插入的闪光灯光的各种反射，营造出均匀的发光，立体感强、现场感强。人像环闪适配器的两个主要品牌是Orbis和Ray Flash，两者的效果相差不大，但价格都不菲，在1500~2000元左右。其中Orbis需要手持才能拍摄，如果不想占用手，必须配备一个专用的支架（这个支架原装的价格也比较贵，但可以买到比较便宜的替代品，功能相差无几）；Ray Flash则直接与相机本身连接，不用附件，这样可以解放双手。本书所展示的为Orbis适配器，可根据自己的需要选用。


环闪

使用环闪拍摄比较简单，一般用来拍特写或半身像效果最理想。其中的关键是要距离被拍摄的人物近一些，如果距离远，环闪的衰减比较大，不容易看出其效果来。环闪除了专门作为主光源拍摄人像之外，还经常用于多灯布光时，为人物的正面柔和补光，由于它的柔化无阴影的特性，可以最大程度保留其他灯源的灯光效果，无缝融入整体场景的光线中。













相对笨重，更适合室内拍摄

▲ 使用环闪拍摄的作品，光线柔美，没有生硬的阴影

- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/160s
- 焦距：34mm
- 感光度：400
- 曝光补偿：EV0

跟着光线拍摄

Chapter 1

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s ●焦距: 24mm ●感光度: 320 ●曝光补偿: EV0

实战要领：了解人像拍摄的基本操作要点，初步认识顶光、逆光拍摄思路，并结合实拍现场，寻找新颖视角，拍摄个性作品。

利用环境的遮挡获得理想的光线

经常会听到这样的说法，摄影就是用光的艺术。那么在唯美人像拍摄的过程中，充分利用各种人工及自然光线，就成为拍摄时首要考虑的问题。可以说，摄影的一个主要窍门就是“跟着光线拍摄”。本章将通过一个个现场实拍的范例，来分析在外景拍摄中，如何有效地、创造性地利用光线及光影，为下一章节的实战奠定基础。在拍摄环境人像的过程中逐渐培养出一个意识，让每一幅作品都能体现出独特的光影趣味，光是变化的，不会重复出现，抓住了光也就让自己的作品有了不可复制的独特性。

巧妙利用自然遮挡，驾驭正午顶光

拍摄时间处于正午，需避开阳光的直射，在树荫下进行拍摄，有效地避免了强烈的光线，模特额头有透过树叶射下的光斑，创造了有趣的趣味点。光线透射过树叶，形成了明亮的暖黄色效果。

在拍摄过程中应注意模特的情绪引导，温暖的午后时光宁静的氛围与主角的安静气质相得益彰，这幅作品首先以模特的眼睛为对焦点进行对焦测光，当出现合焦提示后，半按快门，平移镜头进行重新构图拍摄。



在树荫下进行拍摄，不仅可以有效地避免强烈光线的照射，而且还可以让透过树叶的光线照射在人物面部，形成有趣的光斑

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 70mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

斑驳的光影是这个时段拍摄时要随时抓住的特点，要养成对光影的高度敏感，在复杂的场景中，巧妙地利用需要的光影效果，规避不良光影造成的负面影响。

观察模特的脚下阴影分布，可以看到她站在了阴影区，这样正午的顶光被树荫遮挡，在她的脸部形成均匀光照，而身后不远，就是斑驳的光斑区，突出了这个时段的光影特点。这就是对光影不同区域的灵活应用，远处的绿色树叶因为顶光的照射呈现出明黄色，增加了画面的明快感。



灵活地应用光影，可以更好地凸显人物所处的环境和拍摄时间段的光线特点

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/100s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV+0.3



让模特完全置身于阴影中，头顶部的一点发光让她从环境中有效地凸显出来，远处树荫边缘以及街道上的明亮区域，都增加了画面的光影趣味

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 46mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0

弱光区域寻找光影趣味点

画面中，模特的面部被阳光直接照射，虽然只是面积很小的高光区，但由于整体环境为弱光阴影，所以这一小块面积在整体画面中形成了非常明显的视觉注意点和兴趣点。

本幅作品对焦起始点在模特的鼻子上，这是明暗交界较鲜明的位置，可以获得较为精确的对焦。此时如果对眼睛对焦，由于在弱光区域，是很难精确对焦的。眼睛和鼻子在对焦平面上相距很近，所以鼻子清晰，眼睛基本也可以清晰，这是在弱光或强光下不容易按眼睛对焦时的一个解决办法，后面的实战中会有具体的应用。

由于对焦测光位置是模特的面部，这个位置处于光线的直接照射下，相机将这个强光区域当作曝光测光依据的时候，会自动把这个亮部区域设定到中间灰的曝光值，所以，如果按照相机的自动测光值拍摄，整个画面会欠曝。这个时候，增加0.3的曝光补偿，可以平衡画面曝光，让画面暗部获得更多的曝光。



在弱光环境下进行拍摄时，可以通过增加曝光补偿，来让人物获得准确曝光

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/2000s ●焦距: 70mm ●感光度: 320 ●曝光补偿: EV0

制造趣味光比，丰富画面构成

这是一张较为典型的利用树荫得到理想光照对比的作品。

仔细观察模特脚下的阴影，模特实际是站在了树荫和光照区的交界线上。这是刻意安排的，这样，模特的头发和背部被阳光照亮，而面部处于树荫遮挡的柔和光线中，既得到了柔和的面部光照，同时也获得了照射在身上的阳光，得到了明亮斑驳的光照效果，让画面有了舒适的光照对比。同时采用仰拍的角度，突出了模特高挑的身形。

在拍摄时使用闪光灯拉出反光板，并采用ETTL补光，这样就可以使模特的面部得到轻微的补光，避免由于人物处在阴影下产生的过暗问题。



闪光灯反光板的发光量很微弱，在为人物补光的同时，还很微妙地平衡了画面的光比

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0

本张作品在拍摄时的本意是让模特抬起头来，但透过树叶照射下来的光斑将模特的面部切割得很不美观，所以改为让模特低下头来，灰色的石头地面起到了一定的补光作用，获得了柔和细腻的面部光照效果。

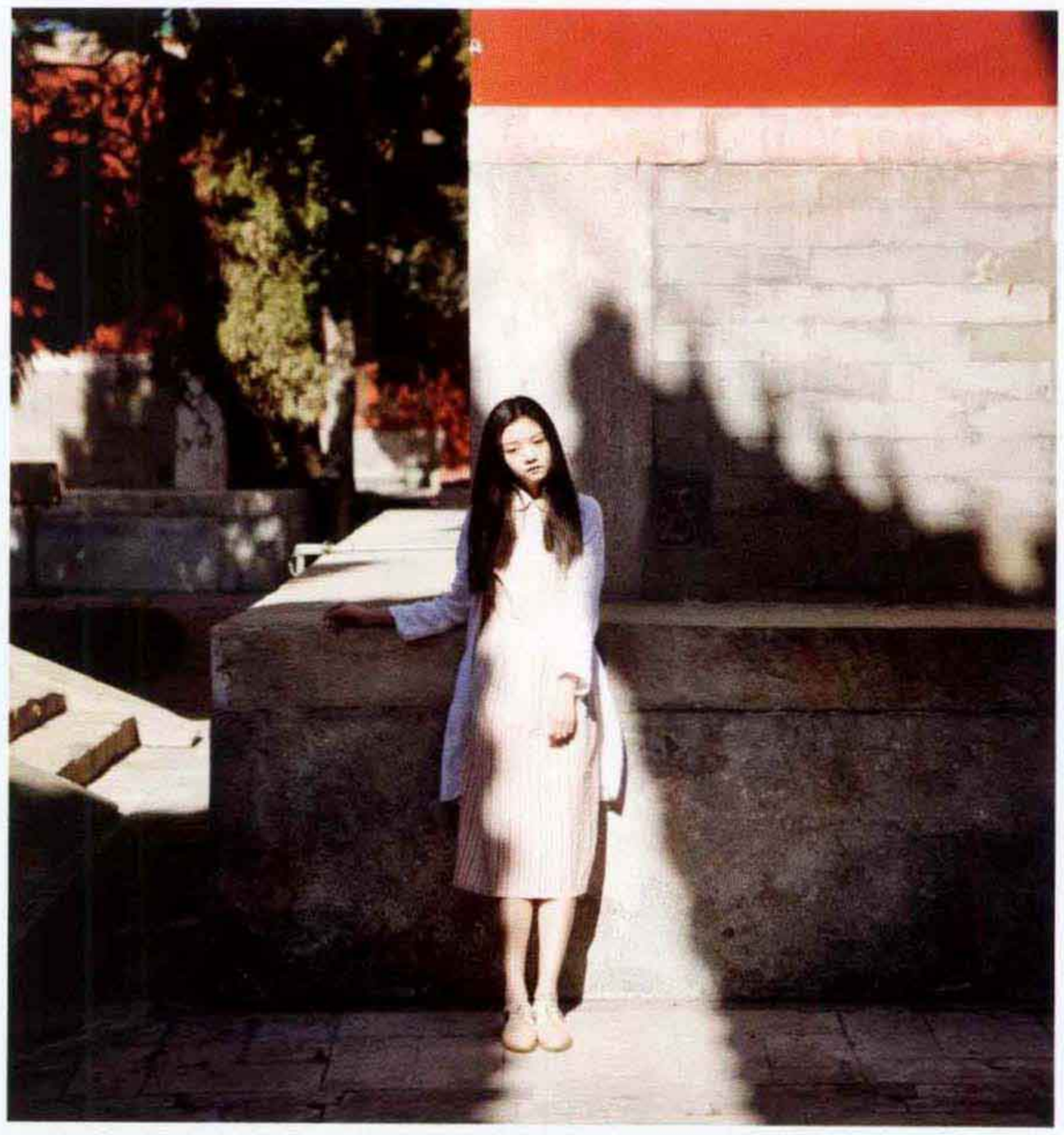
▲ 在实际拍摄中，利用现场环境也可达到非常不错的补光效果

- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/500s
- 焦距：60mm
- 感光度：320
- 曝光补偿：EV0

要创造有趣的光线首先要创造有趣的阴影

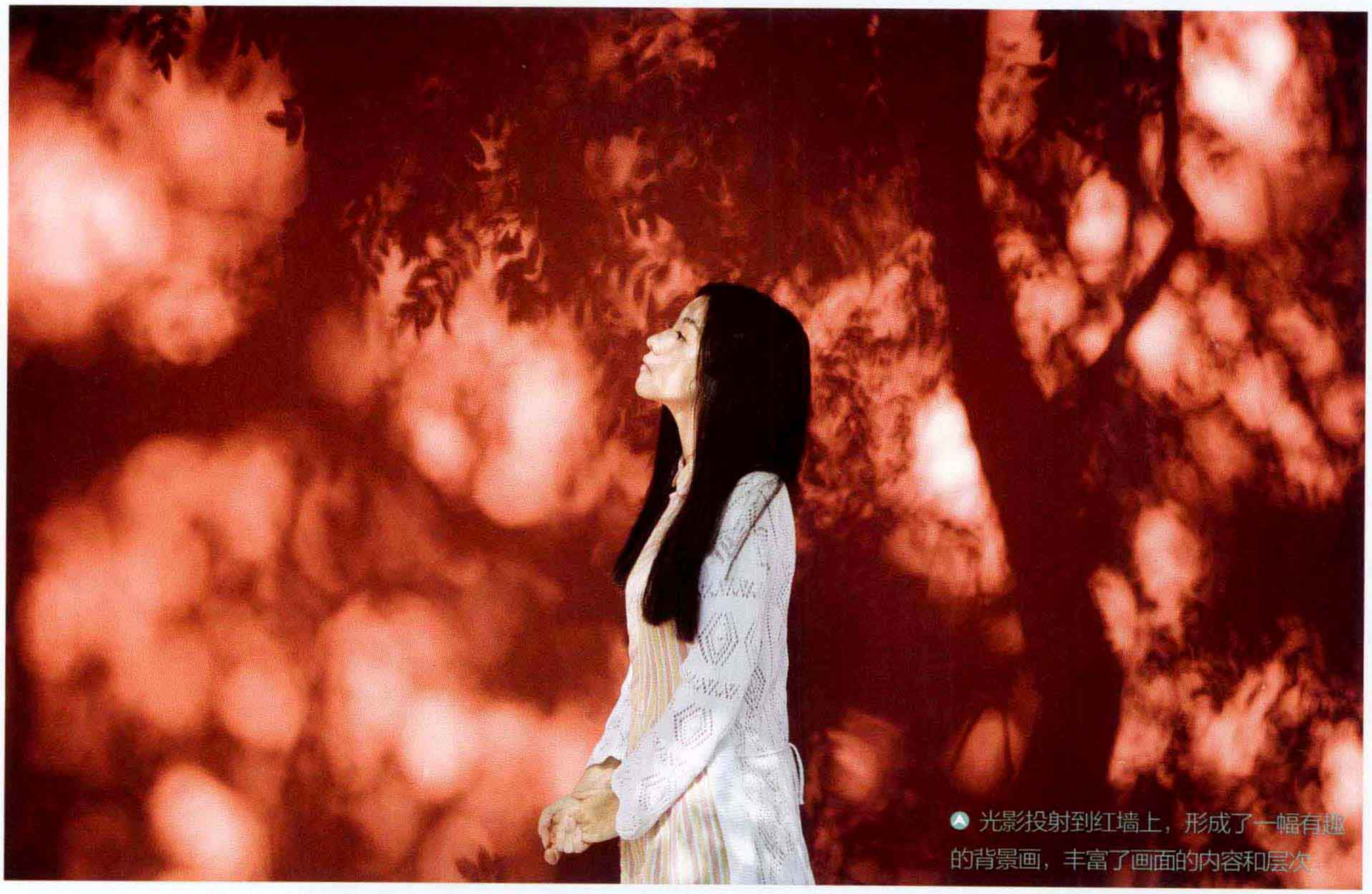
《热靴圣典》中有一句箴言：“要创造有趣的光线首先创造有趣的阴影。”很多时候，拍摄人像都在避免强烈的阴影，但适当地借助阴影，可以获得出人意料的光影效果。

远处建筑拱角的阴影，以及墙壁上被投射的清晰阴影，两个阴影之间有一个狭小的着光带，同时，墙壁上的阴影具有一个比较明显的指向性，这样中间的光亮处自然成为画面的视觉中心。让模特站在这个位置，自然就成为了画面的中心，产生具有趣味性的明暗对比。



随时观察有趣味的阴影，并妥善地加以应用，可以更好地凸显画面的主体人物

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/5000s
- 焦距: 67mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0



光影投射到红墙上，形成了一幅有趣的背景画，丰富了画面的内容和层次

光影投射到一面红墙，足够的细节和纹理是光线提供的，在这里拍摄作品，完全是依靠这个时刻特殊的光线效果。拍摄时需要注意，模特脸部一定要尽量避开光斑区。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/200s
- 焦距: 34mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV+0.3

选择更有特色的光线角度

同样的场景，对光的不同应用，往往就会产生截然不同的画面效果。这是一张在台阶上拍摄的照片，光线从画面的右侧照射过来，打亮模特的身体。这是很多人像拍摄中常用的构图，很多人都这样拍摄，可以说没有大的问题，但却没有突出的个性特色。实际上，在这个场景进行机位的适当移动，就可以获得不同的效果。



◀平庸的光线与构图应用，会使画面失去情绪和有趣的细节

- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/2500s
- 焦距：52mm
- 感光度：320
- 曝光补偿：EV0

模特扭转身体，眼神与镜头互动，有了特定的情绪和画面氛围

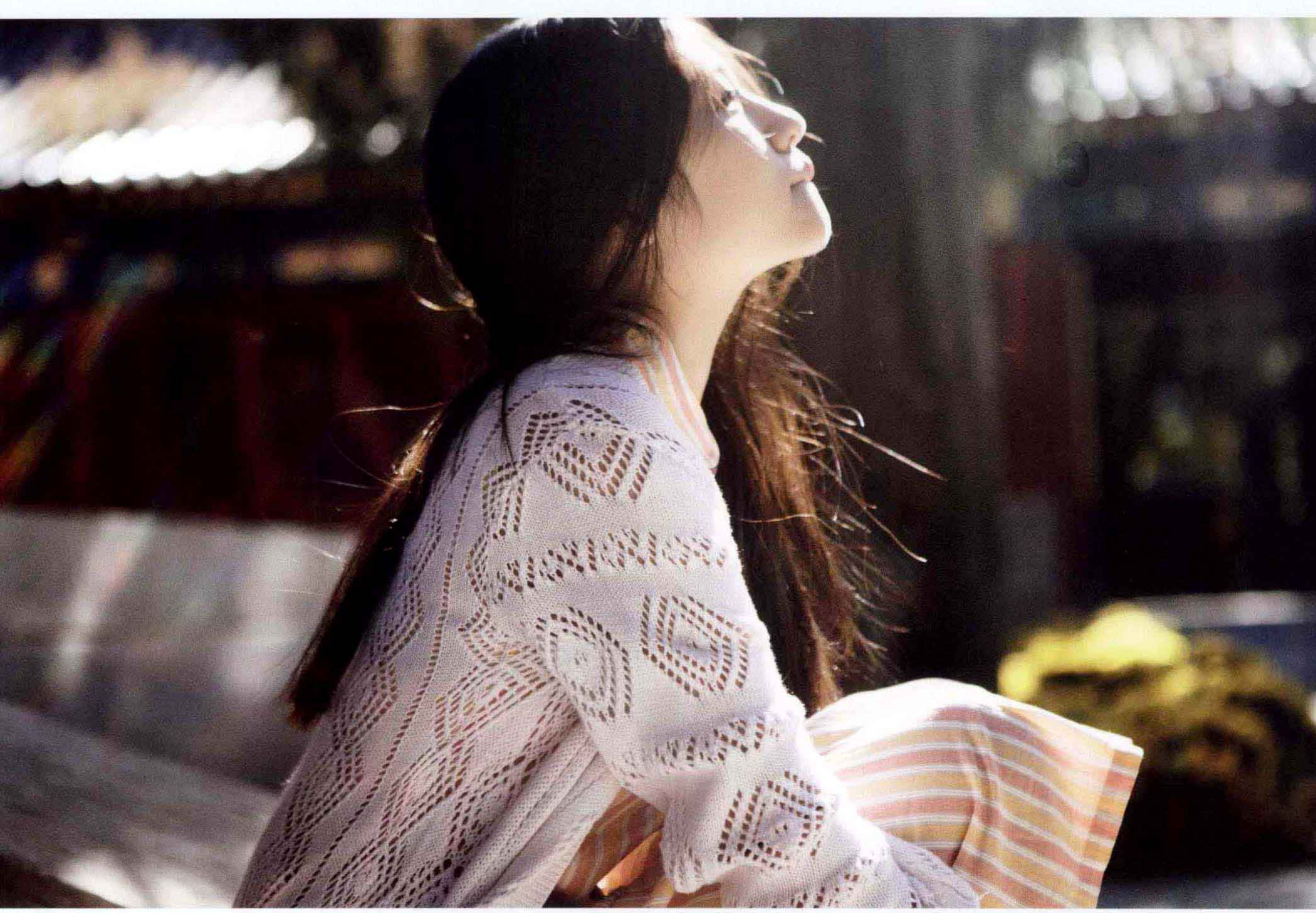
- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 46mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0

拍摄的时候要采用较低的机位，从而让模特占有主体位置，让她咬一下嘴唇，比较简单的小细节，都让画面更加生动起来

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 64mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0



拍摄的机位由模特的正前方移动到她的右侧，这样就形成侧逆光的光照效果。模特身体的轮廓被逆光打亮，远处阴影中的建筑更衬托了光亮的主体。





此处没有使用反光板和闪光灯等补光手段进行补光

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1000s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0

顶逆光的拍摄

这是在中午1点左右拍摄的作品，一般来说，这个时候阳光处于顶部直射的角度，此时拍摄人像，人物面部的光比会比较强（面部最亮的部分和最暗的部分反差过大），会产生比较强烈的阴影。但实际上，稍微调整一下拍摄角度，依然可以获得柔和的面部着光效果。

有意寻找了槐树下的围凳，大部分的顶部光线被树荫遮挡，从直射光转变为漫射光，得到了有效柔化。一部分没有被遮挡的光从槐树杈的空隙投射下来，直接照射在模特的头顶，形成了漂亮的光边儿效果，同样的轮廓光也出现在围椅的边缘，营造出温暖的金黄色。

截取了场景中的一个局部进行拍摄，由于顶部良好的轮廓光，使模特和背景实现了很好的分离。

使用仰角拍摄，去除了干扰画面的其他元素，让观者更集中于模特的神态

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 70mm
- 感光度: 320
- 曝光补偿: EV0



摄影师坐在地上进行仰拍，可以让光线更加强烈地进入到画面中，从而创造出更为强烈的光线对比。

仰拍角度会比较吃力，但正是这个角度，获得了平常视觉不容易获得的特殊效果

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 51mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0



模特脸部转过来，借助风吹过的瞬间，拍摄发丝的飘扬效果，没有采用人工补光措施

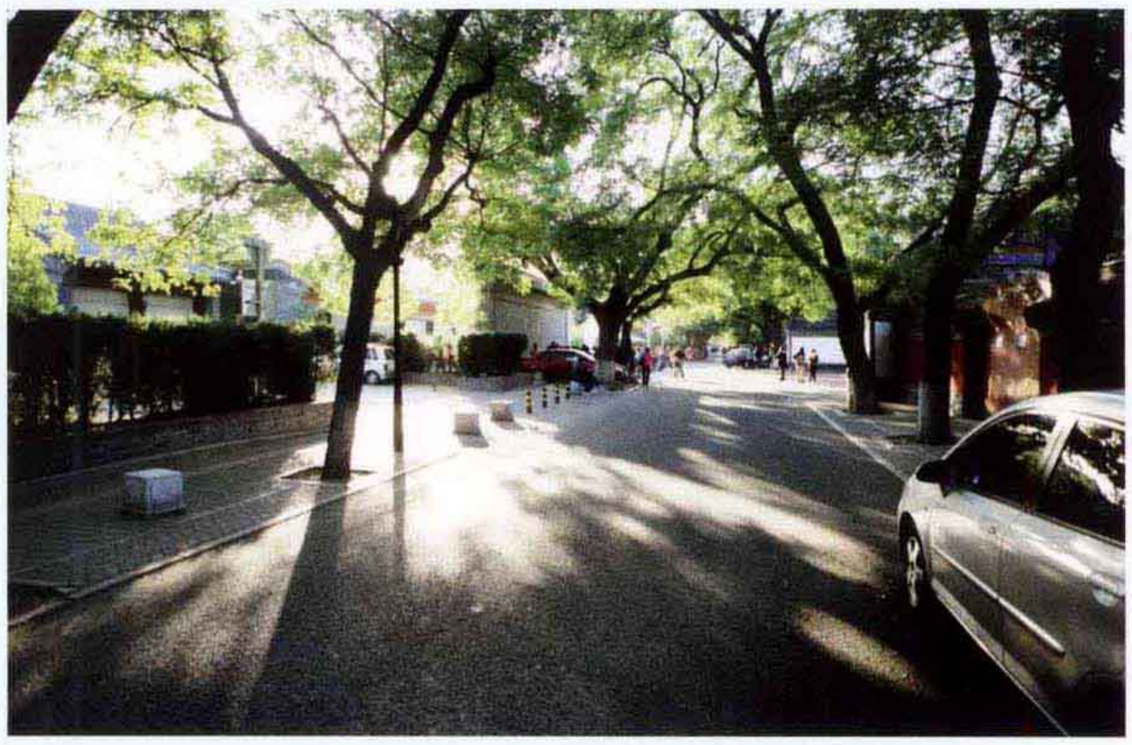
- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 200
- 曝光补偿: EV0



正逆光的拍摄

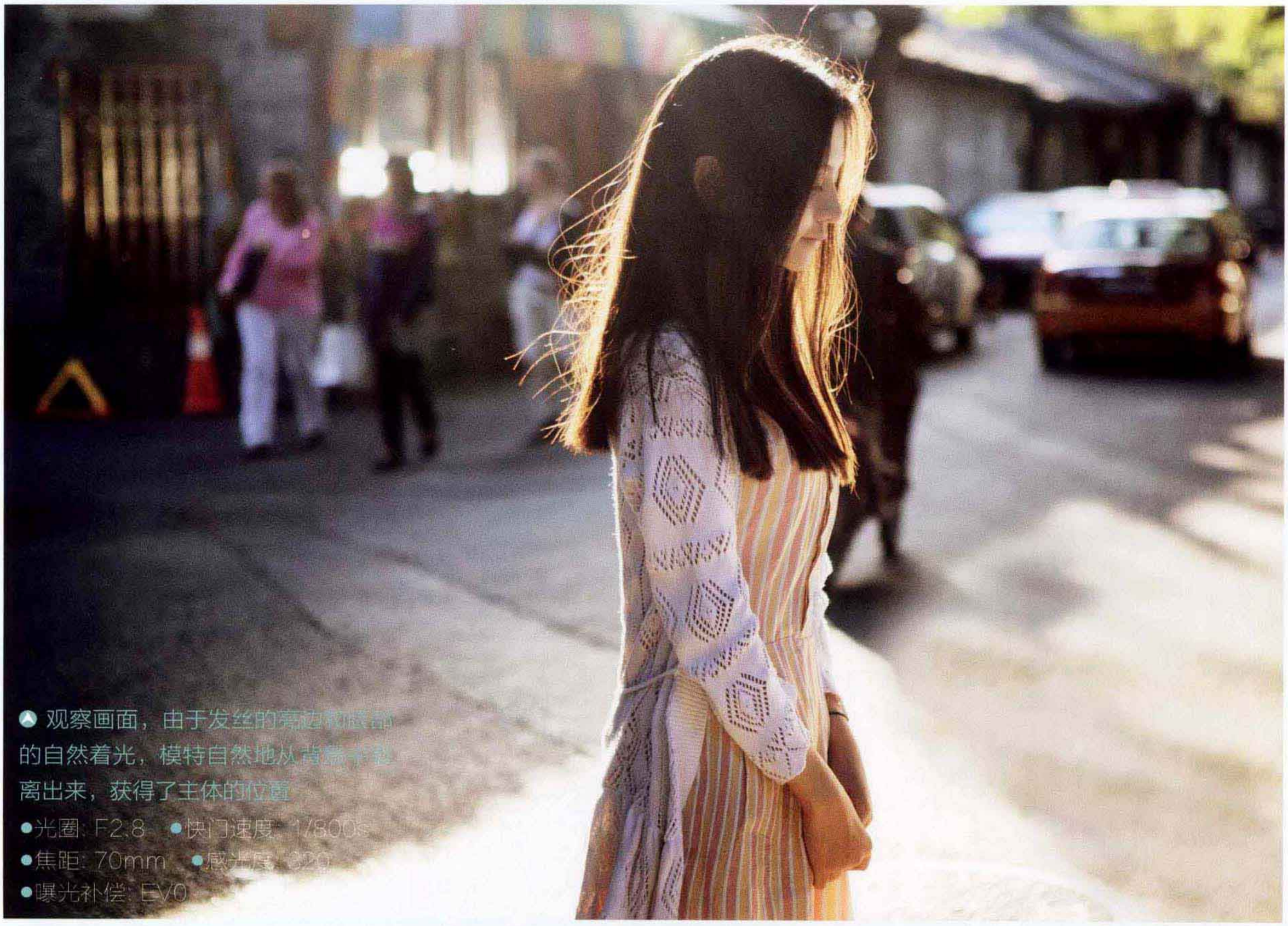
从拍摄现场的分析可以看到，这是一个非常典型的午后光照的环境，随着时间的推移，光线也由顶光变成了低光位。

在拍摄这样一个场景的时候，首先要考虑的就是取景拍摄的位置。当我们初步观察这个场景的时候，会发现阳光透过树叶照射在街道上，其余大部分的场景处于阴影之中，我们的视线会很自然地集中到画面中光照到的亮部区域，这是人们的视觉习惯，人们会自动关注画面中光照度最强、色彩最鲜艳、清晰度最高的部分。那么，我们拍摄人像，自然也希望模特成为画面的焦点。所以，在作品拍摄过程中，始终让模特站在光照射的位置上。



拍摄现场

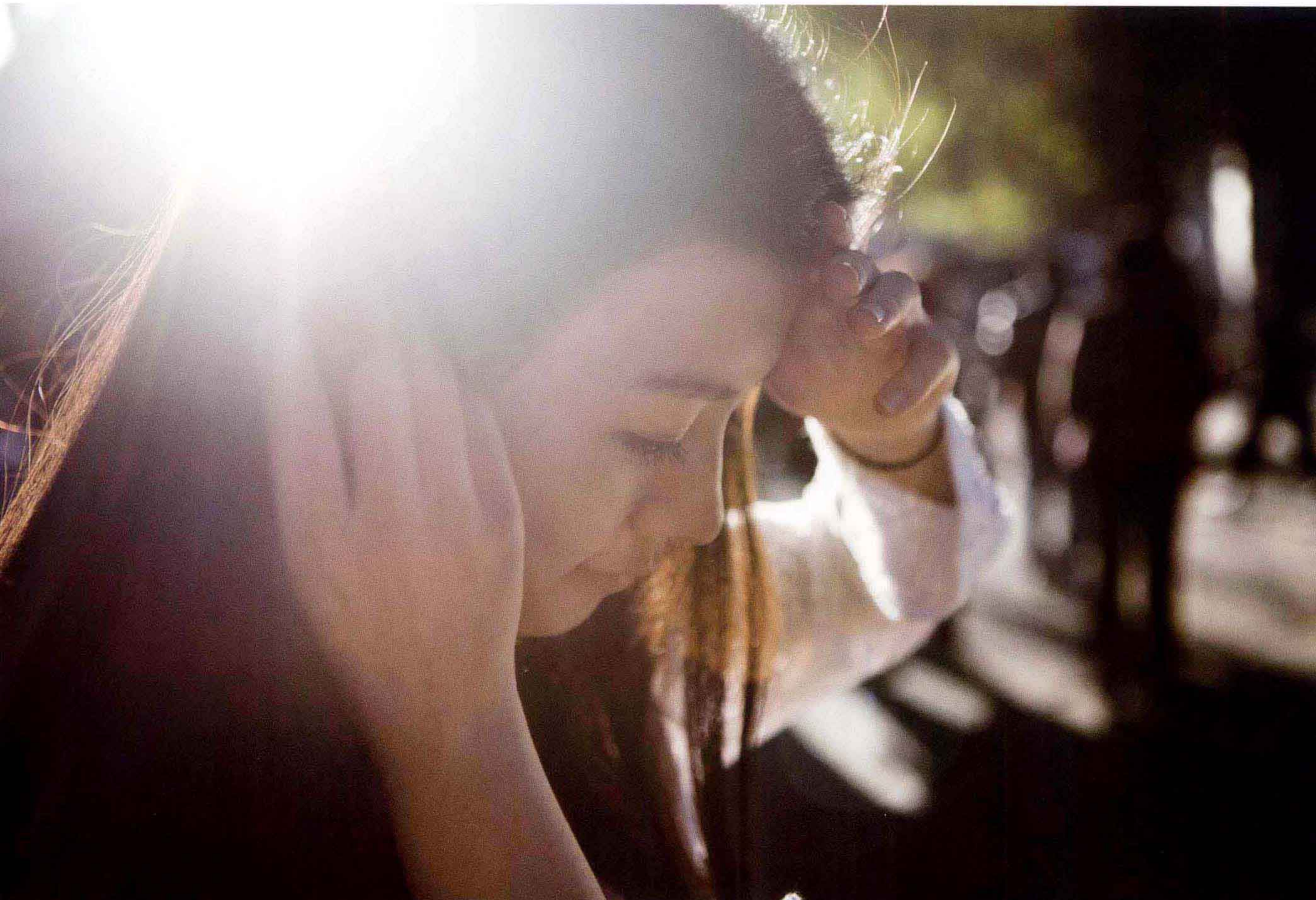
在拍摄过程中，让模特在光照区前后左右移动，当她感觉到眼睛被光线照射的时候，就是比较理想的拍摄位置。这个时候，侧过脸来，基本就得到了理想的光照效果。背后的行人和车辆尽管比较繁杂，但拍摄时有意等到他们走到阴影中时再拍摄，因处于画面的暗部，不会干扰模特的主体地位。



观察画面，由于发丝的高边和逆光的自然着光，模特自然地从背景中分离出来，获得了主体的位置

- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/800s
- 焦距：70mm
- 感光度：320
- 曝光补偿：EV0

按照传统的理解，顶部的眩光进入镜头，这个时候应该增加遮光罩，或者用其他方法遮光（遮光方法在实战章节有介绍）。但有的时候，逆光人像中的直射光芒效果是最具有特色的光照。



画面中亮度最高的部分会自然成为画面主体，观察画面我们会发现，尽管远处有杂乱的人影，都不会干扰模特脸部的主体位置。但要注意，背景不要出现穿着鲜艳服装的行人，否则会扰乱画面主体

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1250s ●焦距: 40mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

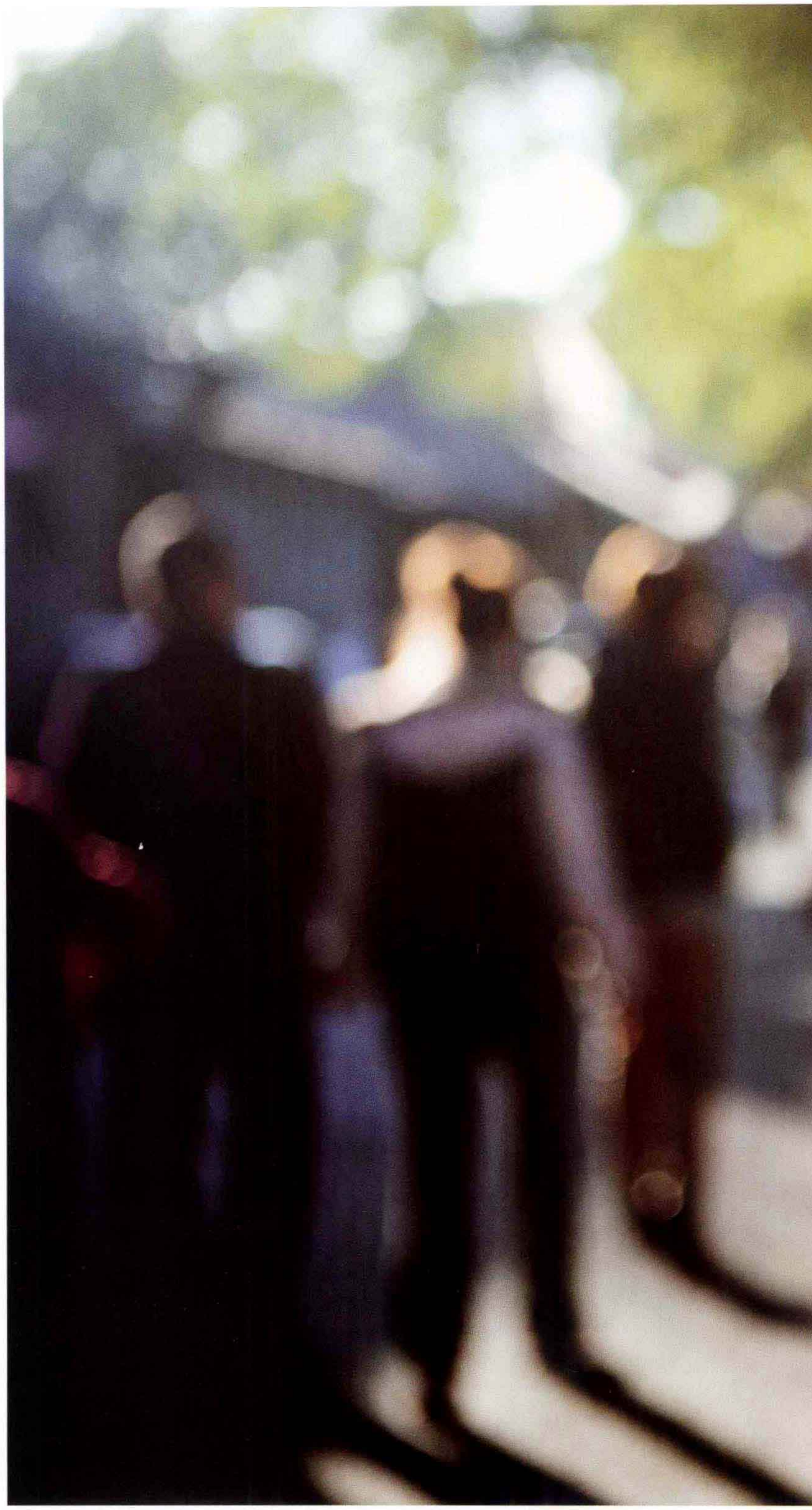


因为有了强烈的光芒进入，在画面中制造了冲突，让画面有了对比，才更加吸引人的视线

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s
●焦距: 24mm ●感光度: 200
●曝光补偿: EV0

在拍摄的时候注意随时调整镜头，控制进光角度，尽管接纳了白光效果，但要保证模特的脸部是可以清晰辨别的。同时，拍摄逆光人像，很多时候会认为需要为脸部补光，才不会让脸部过黑。

实际上在拍摄的过程中，往往不需要人工补光，甚至可以不加曝光补偿，但前提是要对准模特的脸部进行测光，保证脸部曝光基本正确。同时，由于强烈的直射光芒干扰，会造成相机的自动对焦失灵，在拍摄的时候，要将对焦模式改为手动对焦，确定合焦精确后，再按下快门。





换一个角度，改变光线要照射人物面部的传统想法，让光从身后投射过来，打亮模特的发丝，同样可以产生不同于一般作品的新奇效果

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 58mm ●感光度: 320 ●曝光补偿: EV0

如何充分利用现场光线

| Chapter |

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/60s　●焦距: 50mm　●感光度: 100　●曝光补偿: EV-0.33

实战要领：学习如何在不同的光线环境下合理地使用人工补光，从而得到理想的光照，如何结合环境的原有光线，合理调配闪光灯灯位及输出参数，以达到人工光与自然光的完美融合。

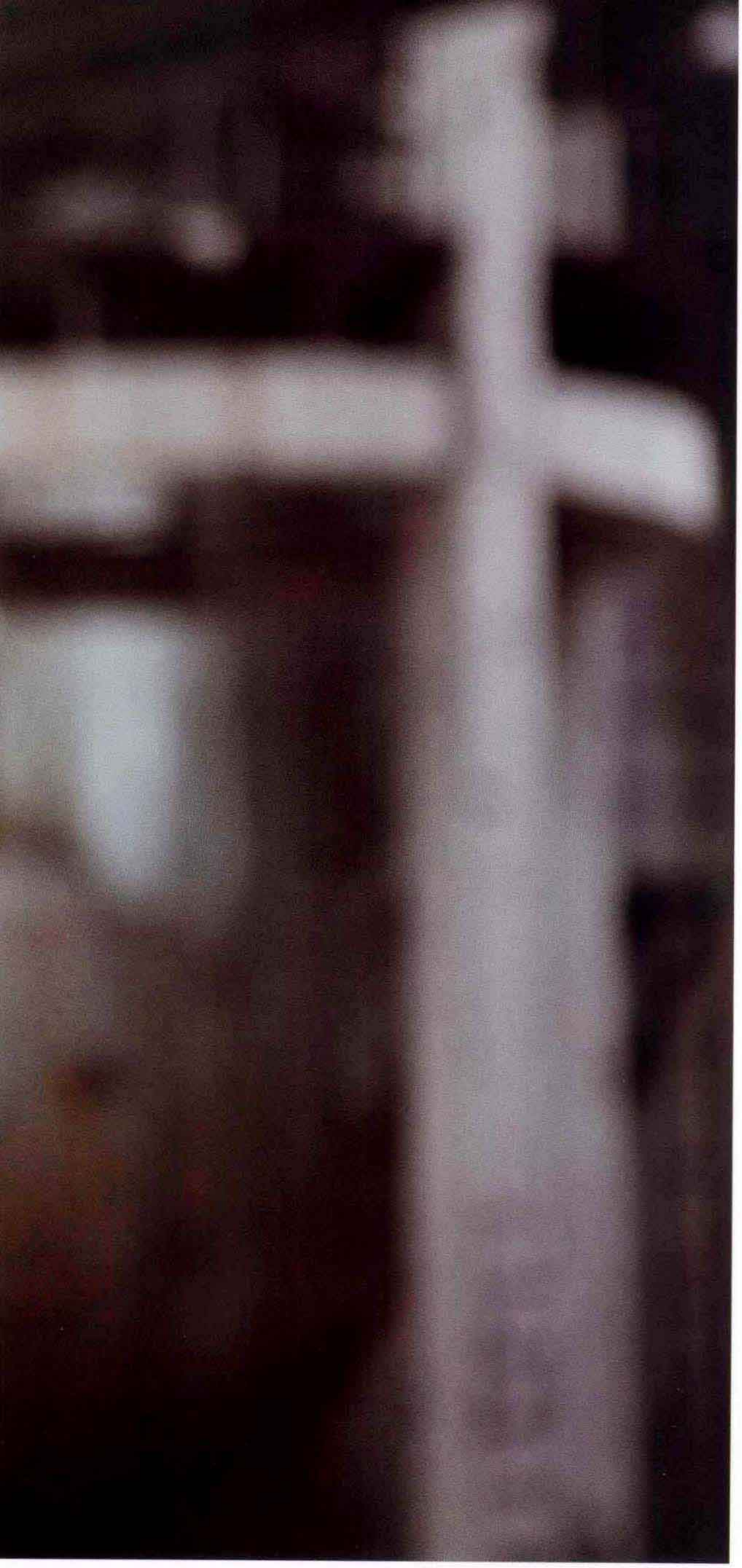
出场模特：潘燕 Edda
拍摄地点：798
拍摄时间：14:00-16:00



- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/160s
- 焦距：70mm
- 感光度：100
- 曝光补偿：EV0

逆光拍摄中的轮廓光运用

逆光拍摄的最大特点就是产生的轮廓光，能够非常精美地勾勒出拍摄对象的边际轮廓，起到良好的分离主体与背景的作用。



机位解析



拍摄指导

光线从模特的身后照射下来，在模特的发际形成了非常漂亮的金色光边，这是逆光摄影的独特效果，如果是顺光拍摄，这幅作品就会失去这个亮点。想象一下，这幅作品如果没有金色的发际光，模特就会和灰色的背景融在一起，光影效果也就平淡得多。同时要注意，由于模特面前是小铁棚子的外墙与窗户，客观上起到了补光的作用，模特的面部没有因为逆光而显得过暗。

机位解析



拍摄指导

隔着玻璃拍摄，玻璃上的灰尘被阳光照射，映射出朦胧斑驳的光影效果，让画面具有了特殊的光影效果和趣味性。

摄影师支招

在拍摄过程中多动一些脑筋，利用一些现场条件，拍摄具有特殊效果的作品。如果一幅作品能让观看者产生“这个效果是怎么做到的”的疑问，就无疑提升了作品的吸引力。





- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/400s
- 焦距: 40mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

利用玻璃制造视觉趣味

尽量利用环境中的各种元素，为画面增加一些趣味性。不让画面主体直接展示，是一个常用的技巧。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/320s
- 焦距: 59mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

让光影有点“小别扭”

当一件事物违背观看者的“一般”习惯时，即会产生一个兴趣点。譬如唯美人像拍摄的人物脸部一般都倾向于柔和、均匀的光照效果，但在某些时候“破”一下这个普适性规则，会产生不同的效果。

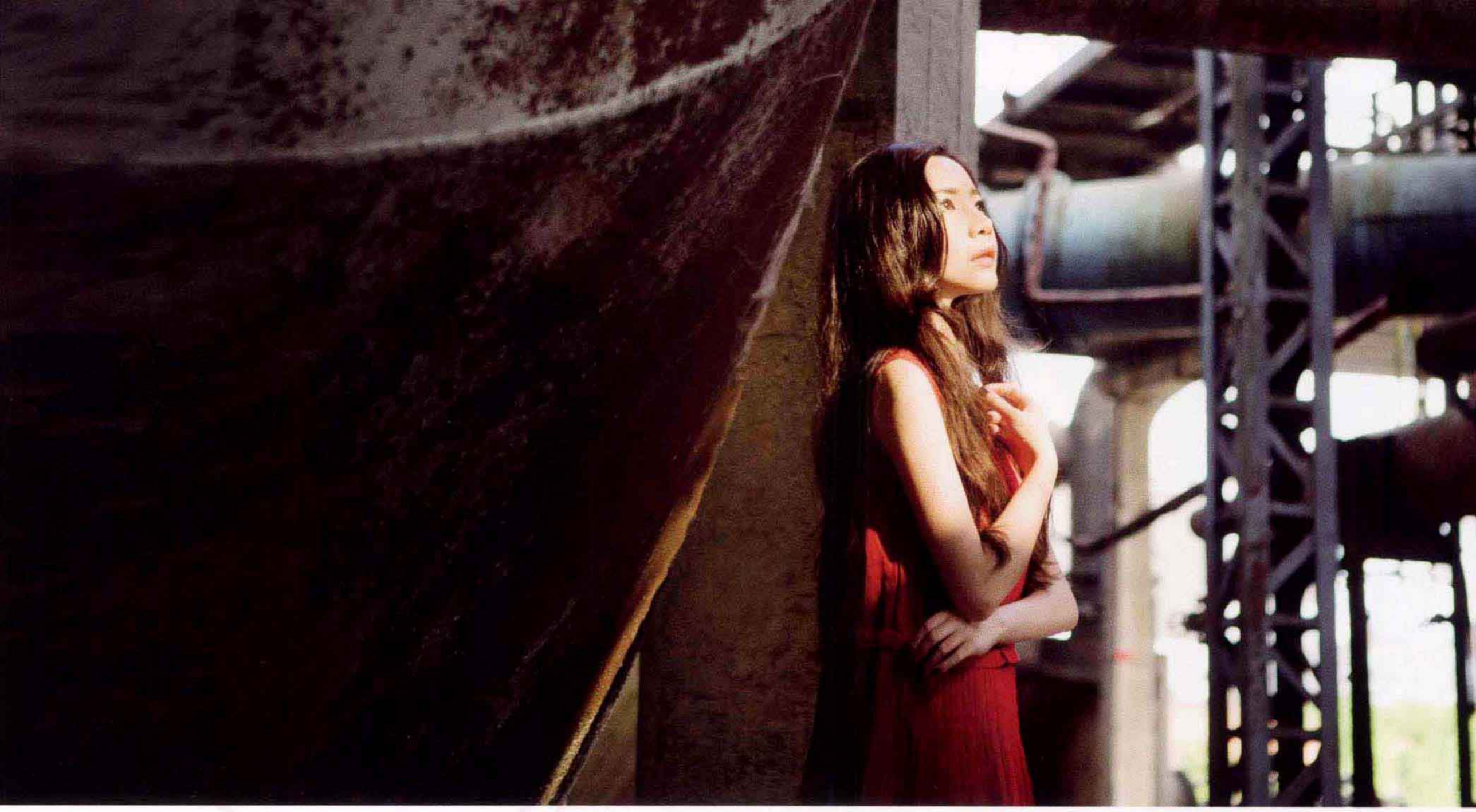


机位解析



拍摄指导

蹲下来拍摄是为了表现蓝色的背景，蓝色与红色形成鲜明的冷暖对比，同时，没有避讳模特面部光照的阴阳交割线，这个看似不合理的光影效果恰恰是本片的用光特色，营造了与一般视觉习惯不同的光影效果。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/125s ●焦距: 58mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.3

带入大场景的拍摄

人像摄影要多尝试环境人像的拍摄，人物与环境的融合会极大地丰富画面，并给予拍摄者更大的发挥空间。在拍摄时可以有意地使用一些广角端，纳入更多的环境信息。使用广角端拍摄的作品是人的一般视野所覆盖不到的，这样就会让人在视觉上产生新奇感，增加作品的关注度。

机位解析



拍摄指导

人像拍摄新手习惯于切着人物半身或头部拍摄局部，这样的作品传递的信息非常有限。随着拍摄的深入，要锻炼拍摄环境人像的能力，让人物与环境的线条、色彩、光影相结合，获得更加丰富的表达。这幅作品将环境的线条纳入画面，工业化繁复细密的结构及冷调色彩，映衬了模特的柔美，红色的服装与环境产生了冷暖对比。拍摄时对准模特额头高光处测光，略微降低曝光补偿后闪光灯拉出反光板，借助小面积反射补光适度照亮模特身体，从而保留画面光线的整体素描关系。

摄影师支招

填充式补光是一种帮助画面获得自然均衡而不露生硬痕迹的补光描述，意喻如同向一个未装满的水杯里填充一些水，让水杯满起来。其核心是要求人工补光能完全融入环境光，不显得突兀生硬。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/125s ●焦距: 22mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.33

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/125s ●焦距: 33mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.33

机位解析



拍摄指导

使用广角镜头拍摄，周围环境与人物的关系得到了更加充分地表现。地面大面积的空白与后面结构复杂的工业装置产生疏密对比，让观众看到了更加丰富的画面信息。

- 光圈：F2.8　● 快门速度：1/100s
- 焦距：21mm　● 感光度：100
- 曝光补偿：EV-0.3

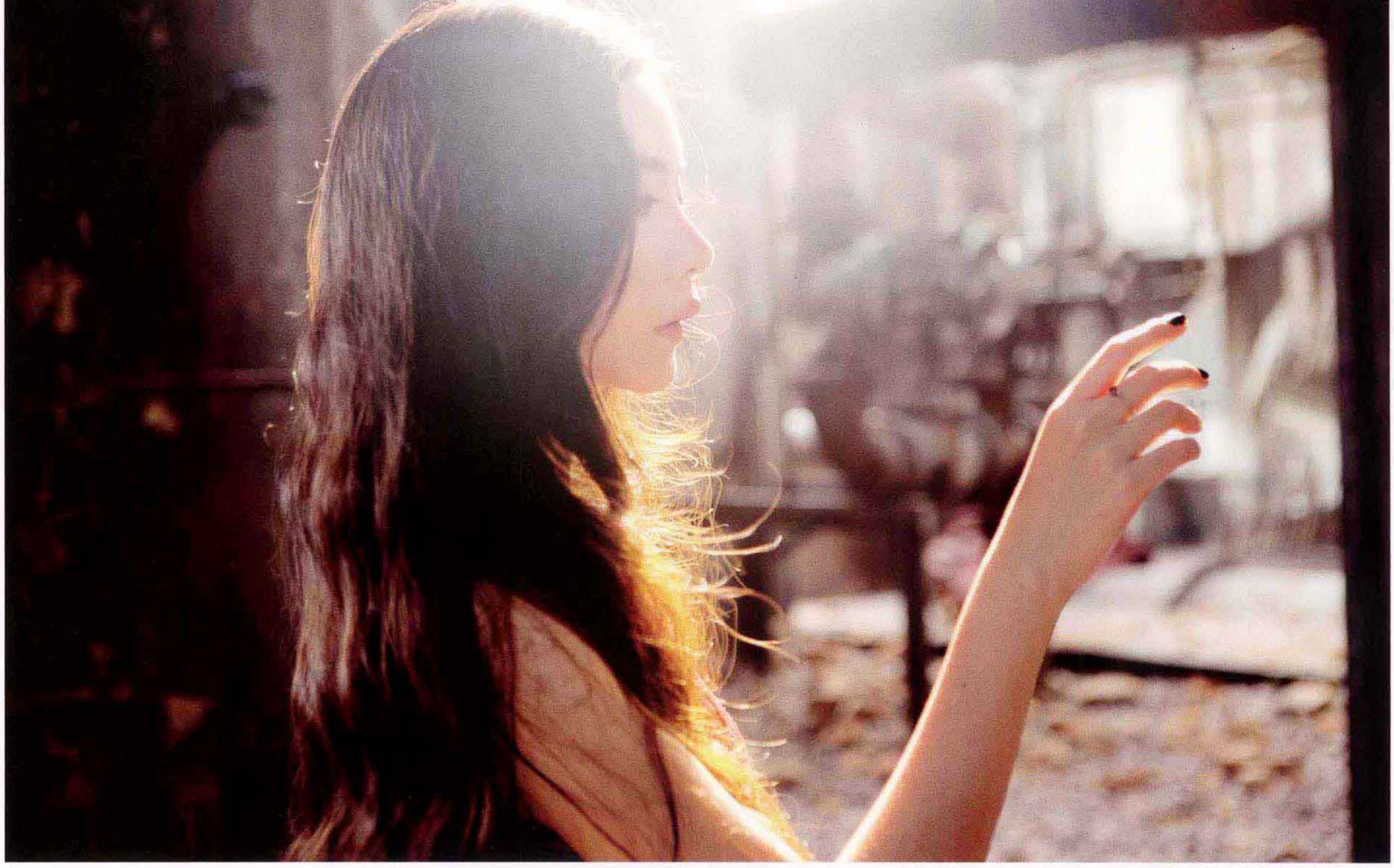
机位解析



拍摄指导

阳光穿过装置投射到 U 型管上，巨大的工业装置结构和冰冷的质感与模特沉郁的气息相呼应，使画面产生了独特的情绪，这是环境的带入而获得的独特效果。

- 光圈：F2.8　● 快门速度：1/80s
- 焦距：16mm　● 感光度：100
- 曝光补偿：EV-0.3



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/60s
- 焦距: 50mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

强化光影效果，营造富有视觉冲击力的画面氛围

逆光的轻微轮廓光可以为画面增添美感，当把逆光的轮廓光加以强化运用的时候，会产生强烈对比，营造极富视觉冲击力画面氛围。

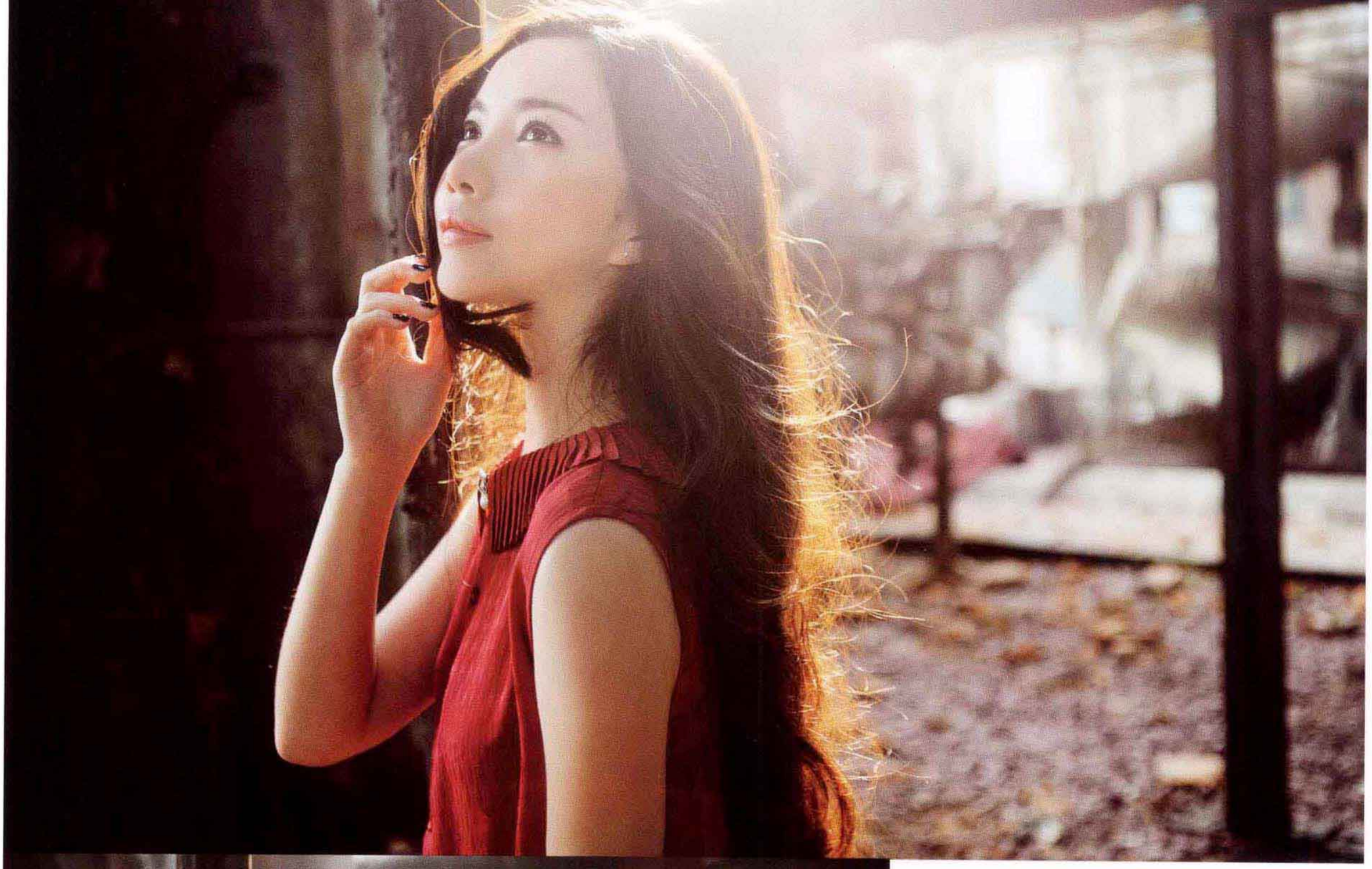
机位解析



拍摄指导

这是一张突出光影的照片，顶逆光很好地刻画出金色的发际光以及模特脸部和手臂的轮廓光，伸出手臂的引导摆姿，让模特的眼神凝视有了依托，烘托出庄重、宁静的画面氛围。强烈的逆光进入画面，产生了大面积的金黄色，营造了富有视觉冲击力的画面氛围。

这是简单的摆姿应用，很多人像摄影爱好者习惯于让模特直视镜头摆姿。实际上，这是一个强调“在照相”的状态暗示，让观众感觉到镜头和摄影师的介入。更多的时候，让模特沉浸在自己的情境中，会让画面更具有感人的力量。





- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/60s
- 焦距: 43mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

机位解析





- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/60s
- 焦距: 40mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

拍摄指导

让模特反转身体朝向进行拍摄，模特的头发后面呈现出金色的边际光。由于是反向拍摄，背对顶逆光，模特的脸部会显得较暗，所以启用了闪光灯的ETTL模式，拉出发光板进行补光。人工补光一般会出现阴影，这个时候要注意，一定要尽量让人工补光产生的阴影和自然光产生的阴影方向一致，防止出现“两个太阳”的情况（即出现方向不同的两处或多处阴影）。上面两幅画面虽然采用了正面的闪光灯补光，但由于模特背后并无反射物，补光除了照亮模特身体，其他都没有反射物反射，所以基本看不到突兀的阴影。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/125s
●焦距: 38mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV-0.3

尝试另类的视角

变换角度拍摄，这是一个比较重要的拍摄思路，在后面的拍摄经验中也会写到。当一幅画面以观众平时不容易看到的角度呈现时，就会激发观看欲望，留下更深刻的印象。

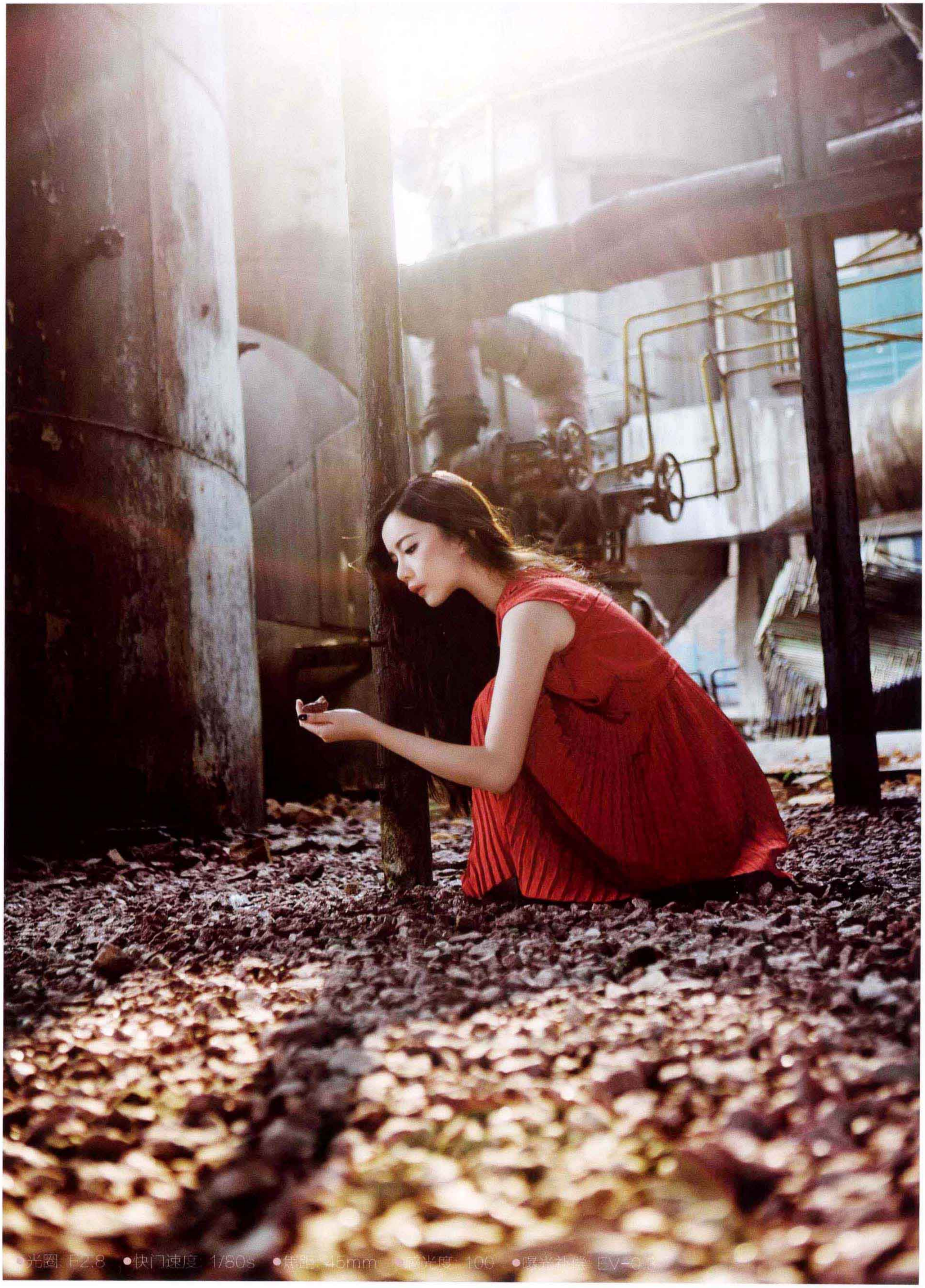
机位解析

拍摄指导

这两幅作品都是在碎石铺就的场地拍摄的，如果站立拍摄，观众无法强烈感受到这个细节。

采用低角度拍摄，石子地面的质感、颗粒感就得到了增强，尤其近景的纹理，会让人产生想要触摸、亲临其境的感受。

近景虚化到模特脚下，清晰的景深变化，也自然将观看者的视线引导到模特身上，从而确定她为画面最后的主体地位。


●光圈 F2.8 ●快门速度 1/80s ●焦距 45mm ●感光度 100 ●曝光补偿 EV-0



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/640s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.3

利用场景的线条，对比营造画面氛围

场景中的横竖直线、曲线都具有构图上的形式意义，合理地运用，可以增加画面的美感，获得更加丰富的画面信息，提升画面的观赏趣味度。



机位解析



拍摄指导

这是一个汽车赛场外的观众台，有比较整齐的线条，让模特坐在一侧，可以拍出很好的纵深线，使画面得到良好的透视效果，这其中最重要的是对现场光线的应用。

通过观察，我们可以看到，阳光是从画面左侧侧逆光照射进来的，所以模特坐的位置非常重要，如果再向画面右边深处坐一点，阳光会被后面的建筑挡住，模特脸部就会处于阴影里。所以，摄影师让模特坐在光线能直接照射到的位置，同时摆姿的时候，脸部侧向左上方，这一切都是为了让模特的脸部和身体侧面得到光线的照射。

这样，整幅画面中，模特脸部是最亮的部分，同时模特的红色衣服也强调了人物在画面中的主体地位。模特身后的场景都在阴影里，形成了明暗的对比，蓝色的栏杆和看台坐板与红色服装又形成了冷暖色调的对比，画面和谐统一，色彩很饱满。

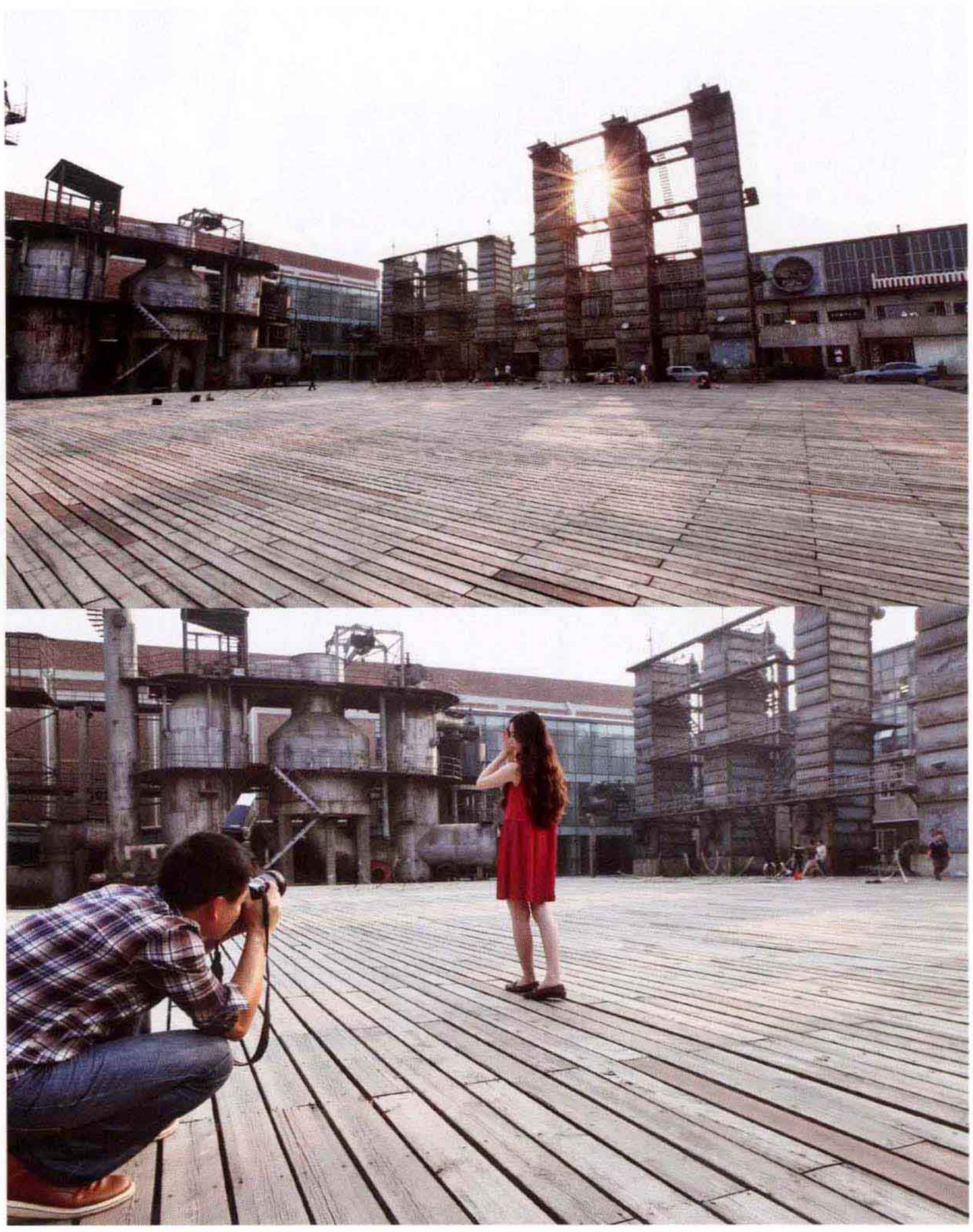
●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1250s ●焦距: 25mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.3







机位解析



拍摄指导

这是一个大广场，背后有很高的装置塔，地面上木板密集的横线条与远处装置的竖线条形成了“破”的关系，增加了画面的线性指向。同时，地板线条近疏远密的透视感，强化了画面场景的纵深感，空间感得到强化。

大场景拍摄人像，很容易造成人和场景的分离。拍摄时要注意模特距离镜头不能太远，否则就会淹没在大的环境里。在这幅作品里，模特能够在画面中获得主体位置有两个原因，一是红色的衣服，二是身上的光线。在拍摄前注意观察现场的光线，会发现光线在地面投射出的光斑，让模特处于光斑区域（找光原则的再一次应用），这个时候，模特身后的光亮区域强调了模特的主体位置。同时，逆光在模特的身体上打出轮廓光，与背景中从塔间射出的光斑相互呼应，画面出现了鲜明的明暗对比。

背景暗处的人物可以处理掉，但由于处于暗部，基本不会抢夺模特的主体地位，同时也让画面增添了一些情节感。所以，这里予以了保留。



- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/200s
- 焦距：70mm
- 感光度：400
- 曝光补偿：EV0

室内弱光环境下，闪光灯反光板的应用

正如前面章节所介绍的，闪光灯的反光板可以提供小面积的“填充式补光”。在展馆室内的弱光条件下拍摄时，使用闪光灯反光板可以发挥良好的平衡光比作用。

机位解析



拍摄指导

如果使用灯头直射，必然会在模特身体被遮挡的部分产生强烈的阴影。使用闪光灯上的反光板后，可以看到，模特的脸部和身体得到了均匀的补光。由于光的折射量适中，画面的四角依然在暗影中，较好地保持了环境应有的影调。

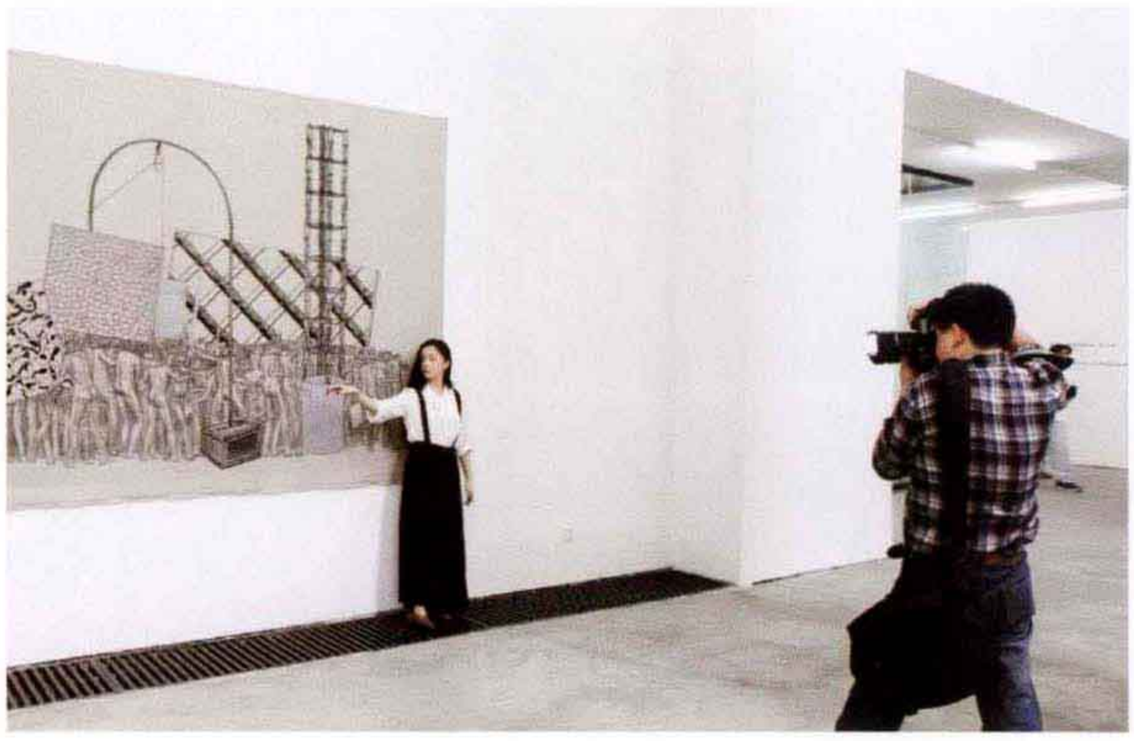
同时，闪光灯的色温较好地抵消了现场偏暖的人造光，使画面呈现偏冷的清雅影调。

在大面积白色的环境中拍摄，很容易获得均匀的光线，可以使用跳灯的方法从各个白色的反射面获得补光。但如果距离反射面太远，效果就会大大折扣，此时，闪光灯的反光板就显得非常实用了。



- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/125s
- 焦距：50mm
- 感光度：400
- 曝光补偿：EV0

机位解析



拍摄指导

画面的背景是一幅以线条为主的绘画作品，和模特穿的青色裙白衫形成素雅的映衬关系，繁密的绘画线条和接近白色块的上衣形成疏密对比，同时绘画内容也丰富了画面的情绪内涵。

观察可以看到，由于身体距离背景很近，模特的身体边缘出现了浅色的阴影，但由于反光板的反射面积很小，阴影很柔和，在可接收到范围内。

温暖午后，
发现场景的光影潜力

| Chapter |

05

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/4000s ●焦距: 24mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

实战要领：学习根据不同现场环境，充分利用自然光拍摄的技巧，详细分析闪光灯平衡天空与人物面孔光比，以及逆光呲光的控制技法，并锻炼在平淡场景中巧妙利用光影为画面增添亮点的能力。

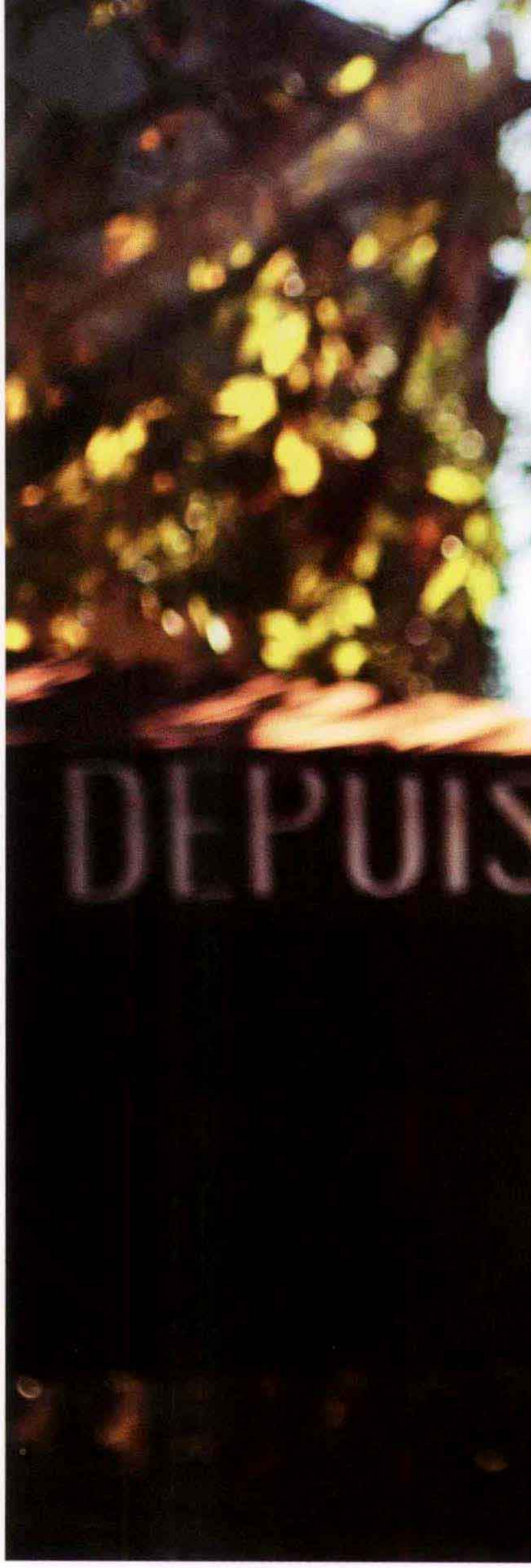
出场模特：赵纹清
拍摄地点：新意街
拍摄时间：14:00–16:00

选择场景中最能展现光线特色的拍摄位

采用逆光、低角度拍摄，避免了平视角度拍摄时不相干的干扰元素进入画面。

笔者经常会被问到这样一个问题，逆光拍摄是否需要人工补光？实际上这完全取决于你的需要，没有一条铁律是要求逆光拍摄必须补光的。这两张作品都采用了闪光灯拉出反光板的最轻微补光，略微打亮人物的身体，多出一点细节和层次，但并没有生硬的把人物全部照亮，这样保持了逆光的自然效果。

这两张作品，都没有让模特的脸部、头部半遮挡逆光，基本是直射镜头，使片子的光线有了一点冲突，这种冲突感恰恰提升了画面的吸引度。这也说明对光的使用没有禁忌，应多尝试不同的效果。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/3200s
●焦距: 24mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

拍摄在一个花台上进行，观察拍摄的现场场景，光线透过树叶投射下来，让女孩站在被光打亮的部分。

在一个场景里，被光照射到的对象自然会成为画面的主体，前提是光不能杂乱。拍摄的过程中，调整镜头角度，让光线恰好照射在女孩的头顶部，光芒直接穿过头顶会出现大面积的白光，全部遮挡会失去逆光的效果，最好的选择是让光被头顶遮挡住一半。

机位解析



拍摄指导

这个场景按一般观点来说，不是很适合拍摄，现场的游人较多，且结构细节繁杂。这张照片在模特的右侧进行逆光拍摄，如果是移动到模特的左侧拍摄，就会变成顺光，光线透过顶部的树叶会在模特脸部形成斑驳的光斑，影响视觉效果，虽然这并不是绝对不行，但除非是特殊的需求，一般不建议这么拍摄。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/6400s
●焦距: 28mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/3200s
●焦距: 24mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0



摄影师支招

在拍摄逆光效果的照片时，由于受到大面积光芒的照射，相机的自动对焦系统常常会因为被干扰而出现脱焦的现象。此时，拍摄的窍门很简单，就是不要着急，和拍摄对象进行沟通，让她尽量保持不动，当焦点确定后，再开始进行拍摄。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/6400s
●焦距: 40mm　●感光度: 400
●曝光补偿: EV0

鱼和熊掌，遮光罩选择与不选择的自由决定

镜头都会配备遮光罩以防止出现眩光，但某些时候，炫光的介入会让画面拥有不同的个性风格。这一小节，我们将对遮光罩的使用进行一些探讨。

●光圈：F2.8　●快门速度：1/8000s　●焦距：30mm　●感光度：400　●曝光补偿：EV0

机位解析



拍摄指导

在拍摄的过程中，尽管逆光占了一定比例，但笔者拍摄的时候很少采用遮光罩，这并非处于某些技术考虑，而是遮光罩的携带很不方便，每次拍摄时装拆都比较麻烦。同时，遮光罩虽然能够有效地避免进入镜头光线产生的眩光，但同时也会失去逆光特有的漫射效果。

当在外景拍摄，没有遮光罩的时候，可以利用手部遮挡去除眩光。如图所示，我们可以看到用手遮挡前后对拍摄的影响，有眩光效果的照片更具有逆光的特殊光影效果。但这也并不绝对，在实际拍摄中，一切手法都是为了你的表达服务，灵活应用，尽量少给自己增加教条样式的限制。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/4000s
●焦距: 28mm　●感光度: 400
●曝光补偿: EV0

提升画面情绪的小细节

在模特主动的摆姿设计中，会比较好地表现拍摄者的意图。但一些无意中出现的小动作，情绪上的小细节，却往往能让作品更具有微妙的情绪感染力，在拍摄中，要善于捕捉主动摆姿间隙中的一些自然瞬间。



机位解析



拍摄指导

拍摄的时候，有风吹过来，让模特低下身子，这样头发的吹拂感就得到了增强。由于逆光在发丝上打出了光影，片子有了新的兴趣点。让模特的头部完全遮挡身后的光线，消除了眩光，同时，利用闪光灯补光，得到了比较清晰的面部层次。



天空与人物面孔的曝光均衡控制，解决人像拍摄的老难题

以明亮天空作背景的人像拍摄最常遇到的问题就是脸部曝光和天空曝光的均衡。为了平衡光比，需要人工的辅助光予以介入，本部分就将详细分析其中的技术要点。

机位解析







●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/2000s ●焦距: 24mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

拍摄指导

关于逆光拍摄、闪光灯补光、同时保留天空色彩和细节的方法，是困扰很多摄影初学者的技术难点。对着模特脸部测光，模特的脸部曝光正常，天空就会过曝（天空亮度会高于模特脸部亮度，尤其是逆光拍摄）；对着天空测光，天空保留了色彩，模特脸部却严重欠曝。也会有一些方法来介绍其中平衡的换算方法，但很多时候，初学者对光圈、快门的配比并不能做到数据准确的实时换算。同时，过于精确的换算公式实际是一个陷阱，会让更多的人迷惑困扰，同时把有趣的拍摄变成枯燥无味的物理实验。下面介绍两个拍摄这一类型照片的方法。

对准天空进行测光（M、TV、AV都可以，笔者习惯用AV模式），确定曝光组合后，锁定这个曝光组合（切换到M模式，或者按下锁定曝光按钮）。这样就保证了拍摄时天空的正常曝光。

将闪光灯的闪光模式设为ETTL（佳能的自动模式，尼康为ITTL，这可以认为是闪光灯的自动模式，闪光灯会通过计算进入镜头的光量来确定闪光输出）进行试拍，由于天空曝光正常，现在闪光灯的曝光输出只影响到模特的脸部和身体。试拍后观察照片，根据模特脸部的曝光效果，通过增加或减少闪光灯输出的曝光补偿，来调整模特身上的补光度，直至达到理想效果。

对着模特脸部最亮的部分测光，全逆光的时候对模特边缘的亮边儿部分进行测光（笔者用AV模式测光）。由于是对最亮部分测光，所以得到的曝光组合基本可以保证天空不过曝。然后打开闪光灯，用ETTL模式补光，酌情增减闪光灯曝光补偿，直至达到理想效果。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/4000s ●焦距: 24mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

不同的时段产生不同的光影，不同的光影产生不同的情绪

光影具有改变和营造画面情绪和意境的重要作用，一个平淡无奇的场景，被有趣的光影介入后，就可以被赋予截然不同的氛围。在拍摄中，要充分利用这些具有点睛作用的光影元素。

机位解析



拍摄指导

斑驳的光影为画面增加了很多情绪性的元素。顺光拍摄时要尽量避免在模特的脸部出现光斑。让她上下移动一点，使其脸部正好处于光线可以完全照射到的位置。

闭上眼会更能体现午后的安静与自得，这是营造情绪的一个小窍门。

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/640s　●焦距: 50mm　●感光度: 400　●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

这个场景若在平时拍摄会比较普通，但午后光线穿过法国梧桐的叶子在走廊里洒下了斑驳陆离的光影，让这个普通的场景充满了梦幻的感觉。这是光影在摄影中的特殊作用，要培养这种在不同场景中充分发现和利用光线的能力。

暗调场景中寻找光影的突破

利用局部光线，可以在一个没有鲜明线条和色彩的环境里，让画面产生吸引人注意的兴趣点。获得一点点光照的主体，就可以在一个“沉闷”的环境中跳跃出来。





- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/50s
- 焦距: 54mm
- 感光度: 160
- 曝光补偿: EV0

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/60s
- 焦距: 70mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0

机位解析



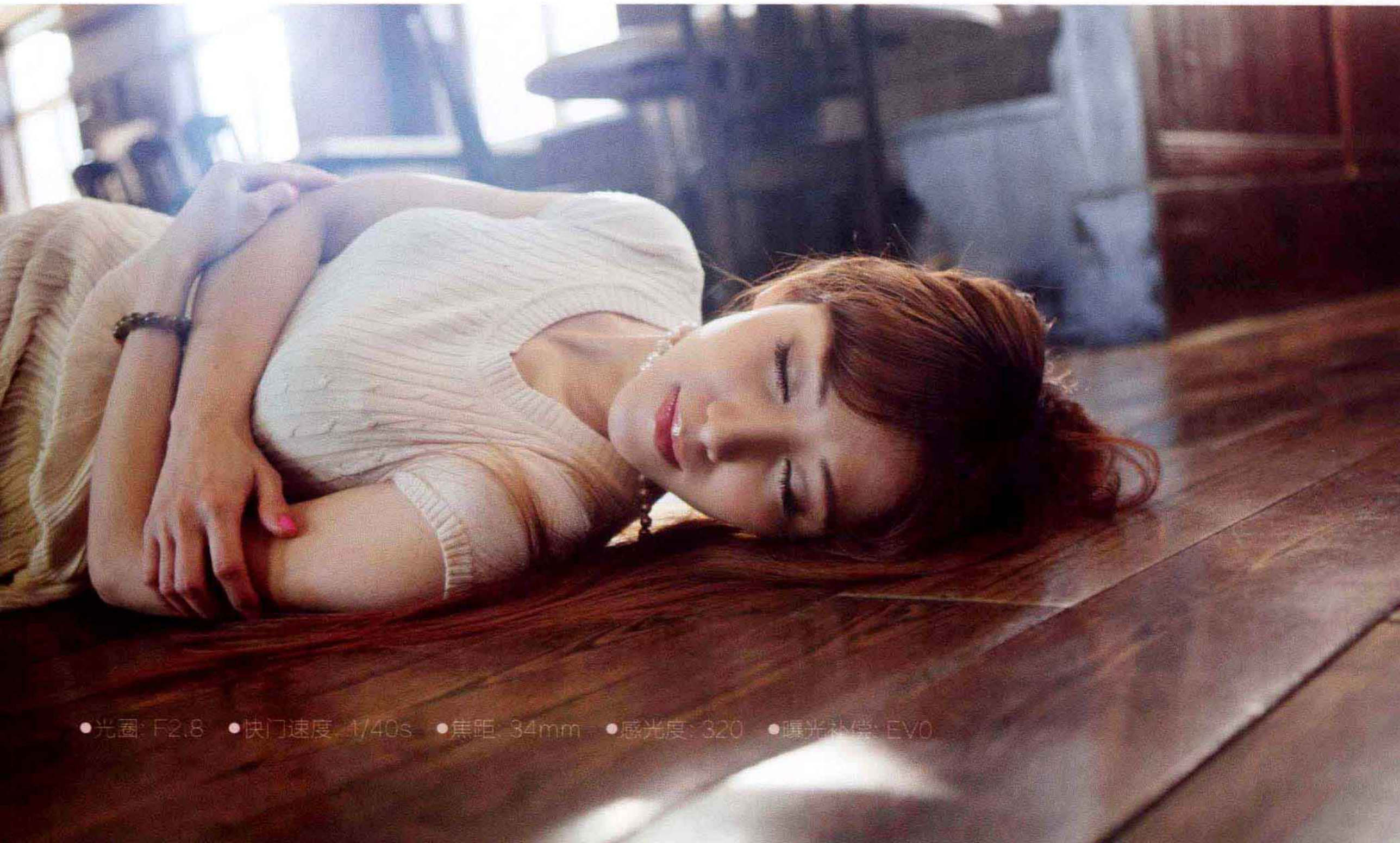


拍摄指导

拍摄场景是一个咖啡厅的二楼，由于没有营业，所以没有室内的光线，整体的布置也以深色为主，在这样的场景中拍摄人像不容易出彩，整体调子较灰暗。但从窗外投射进来的阳光，让这个场景有了可资利用的亮色。

整个场景中，可以看到椅子的前面有一处明亮的光线照射，这束光的光位比较低，所以打不到模特的脸部，但可以在她的身体上打出足够的轮廓光，从而让她从整个弱光的环境中分离出来。注意第一幅模特身侧的轮廓光和发丝上的背光，以及第二幅模特裙子的透光效果，都是通过调整姿态获得的光线细节。

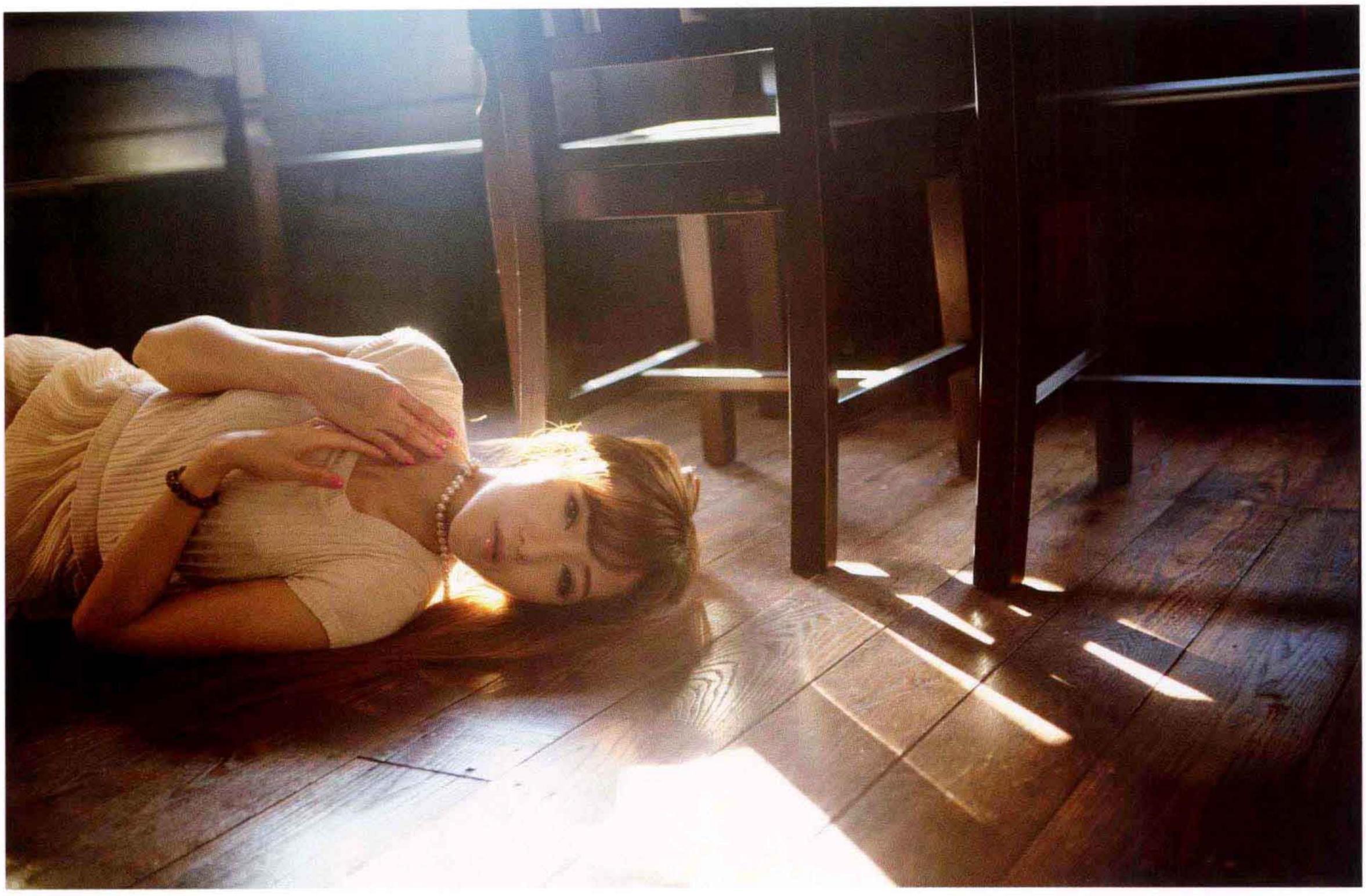
采用低角度拍摄，可以让大面积的地面空白进入画面，这样就形成了画面上部分结构比较繁密的桌椅和下半部空白的疏密对比，破除了一般角度拍摄桌椅线条过多造成的画面繁乱。模特处于繁密对比的交界线部位，突出了她的主体位置。



●光圈：F2.8　●快门速度：1/40s　●焦距：34mm　●感光度：320　●曝光补偿：EV0

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/60s
●焦距: 43mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

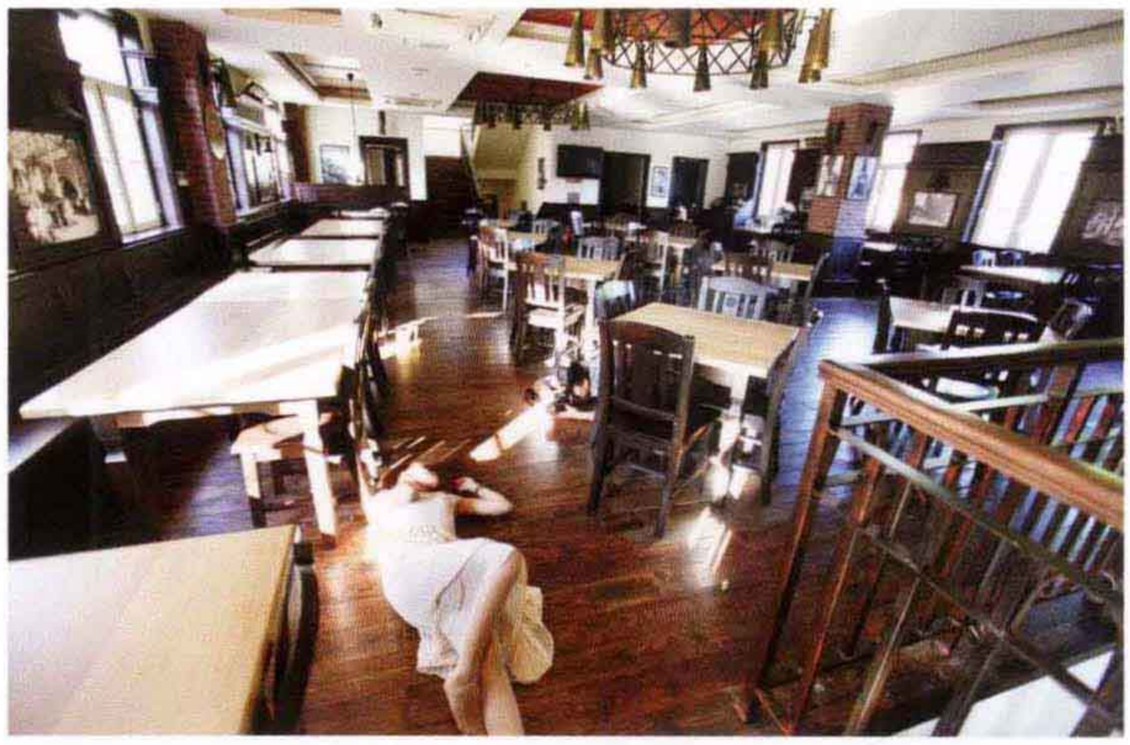
●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/60s
●焦距: 57mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/50s ●焦距: 43mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

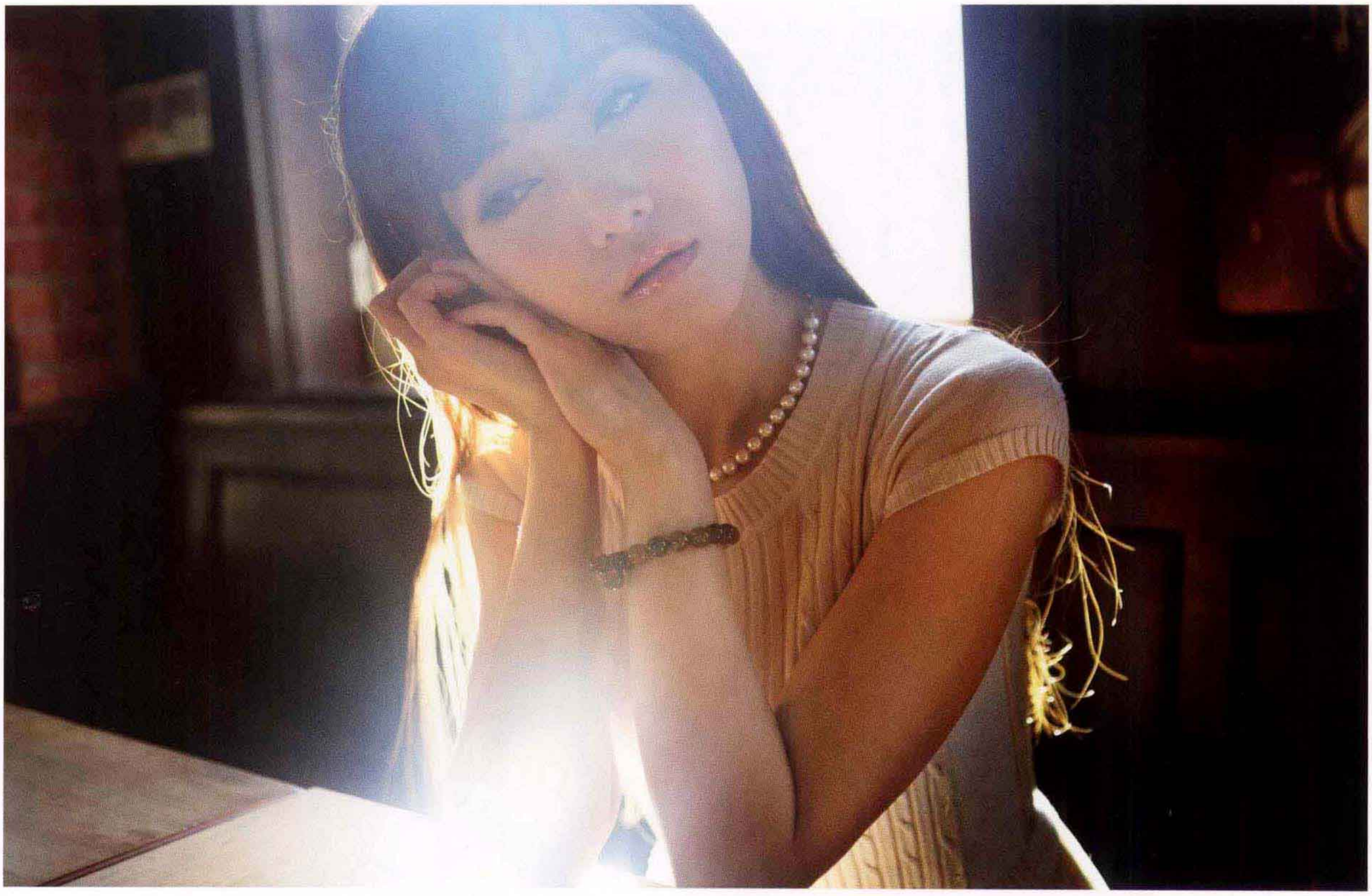
机位解析





拍摄指导

咖啡厅的整体光照位置都比较低，为了适合这个情况，并获得最佳的光照视角，让模特躺在地板上进行拍摄。光线从模特的身后投射过来，在地板上形成各种光斑，让大面积的木地板有了纹理和层次，通过模特身体的不同角度以及摄影师选择焦距的范围，画面呈现出不同的光线效果和情绪。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/50s
- 焦距: 40mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

让有特性的光影独立成画

普通的场景，当具有强烈的用光特色时，就可以让画面独立成立，巧妙地利用光影创造冲突，能形成画面的兴趣点。

机位解析



拍摄指导

靠近窗口可以获得略高一点的光位，但依然不能照射到模特的脸部。让模特坐在临窗的桌子上，光从背后打过来，形成了漂亮的轮廓光；肘部通过桌面的反射，形成了一点眩光效果，让画面有了些梦幻的效果。

为了保持弱光环境的特殊效果，虽然拍摄画面时有闪光灯，实际上却并没有使用，但女孩的脸部仍然保证有均匀的细节受光，这是由于她面前的桌面起到了反光的作用。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/100s
●焦距: 67mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/100s
●焦距: 38mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

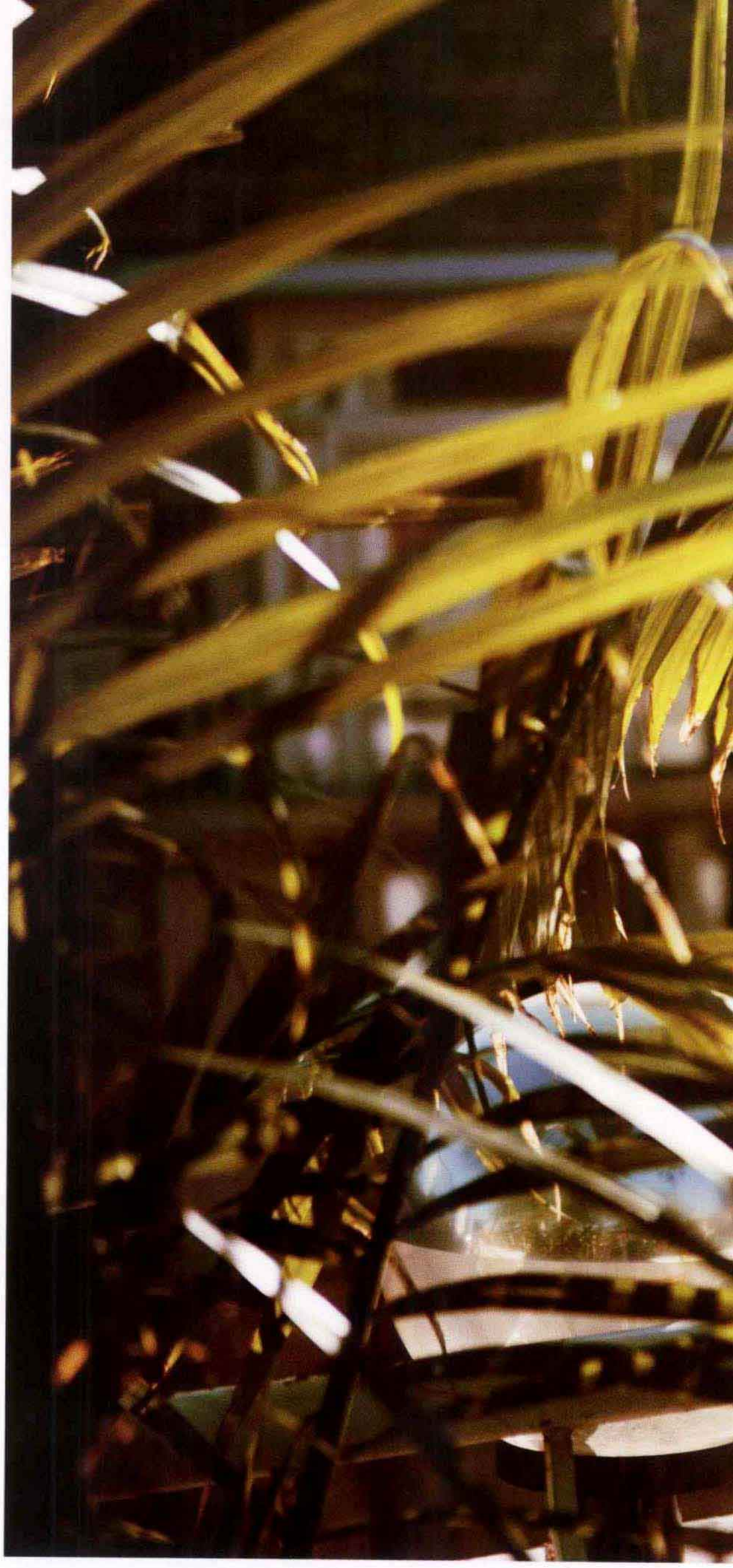
这是两幅展现特殊光影效果和质感的作品，一幅作品的对比越强烈，越会给观赏者带来比较深刻的印象。

第一幅作品完全让本来充当画面主体的脸庞隐藏在弱光中，从而突出光线投射到头发上产生的金色光影，成为画面的主角。

第二幅让模特的脸部略微转过来一些，从而通过桌面的反射获得一些补光，并通过扩大取景范围的方式，使得背景中玻璃窗的延伸线得到体现。人物金色的发丝和青蓝调的背景在色彩上也形成了冷暖的对比，丰富了画面效果。

抓住最后的光影

光的透射感和造型作用，会极大地增加画面的感染力。可以这么说，当这样的光线不存在的时候，基本就可以视作拍摄的结束。光线临近黯淡之前往往是最佳的拍摄时刻，这个时候的光色温暖、明亮，要抓住这个难得的时机。



机位解析





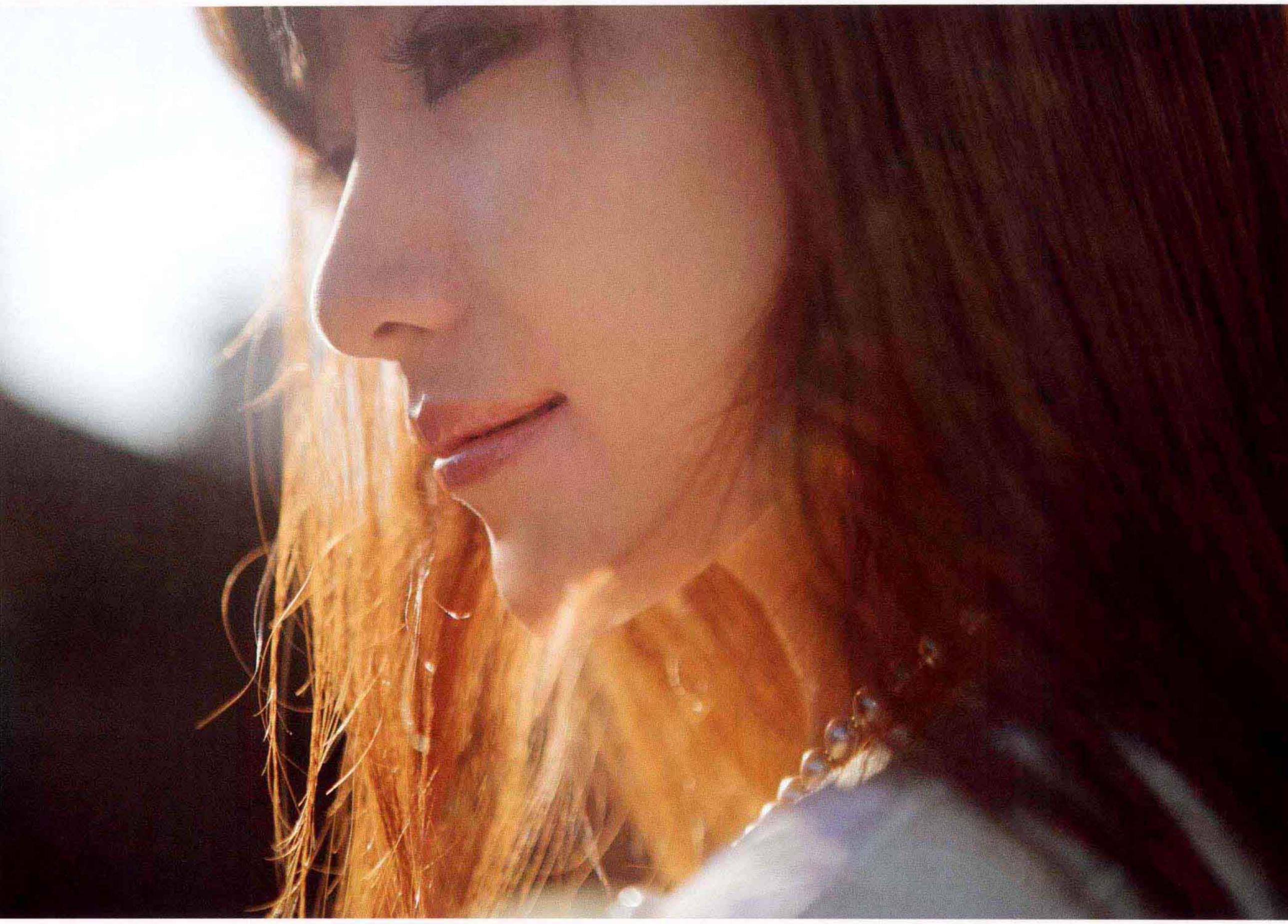
- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/5000s
- 焦距: 54mm
- 感光度: 400
- 曝光补偿: EV0

拍摄指导

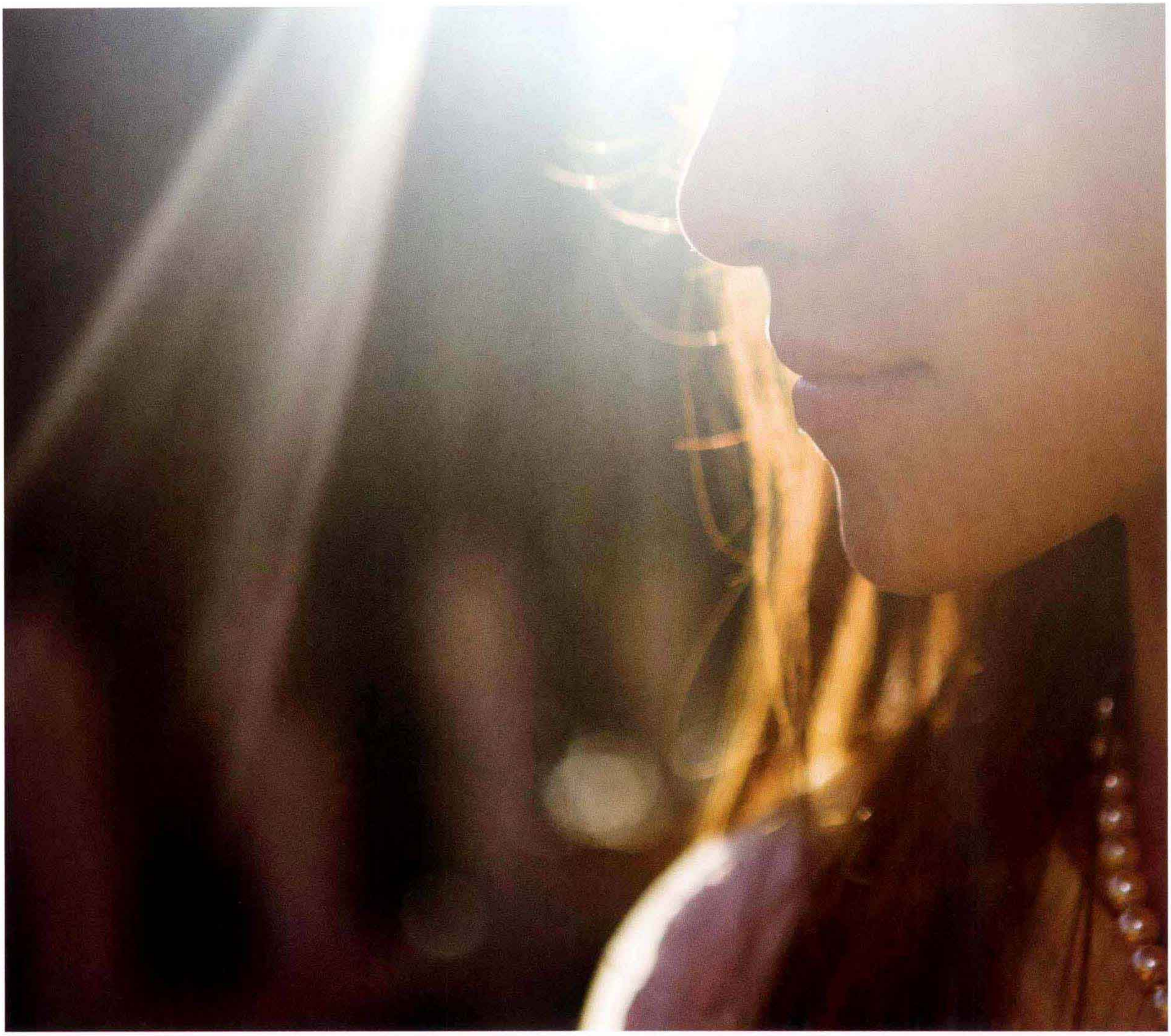
这可以作为一个找光影的范例。拍摄的时候光线明度已经急剧下降，观察现场，找到了围栏处被光照射的位置。拍摄的方法是之前介绍的比较典型的变换焦距拍摄方法，先拉近焦距对着模特的眼睛半按对焦测光，然后半按快门不动，扩大取景然后拍摄。光线自然形成了光束感，植物的叶子也因为逆光显出金黄色的通透质感。这也是最开始选择在植物旁拍摄的原因，就为了获得这个特殊的光感细节。

拍摄细节，调节整套作品节奏

一套片子要注意其中内在的节奏，包括中距场景、近景场景、特写及大场景，这样互相结合，可以让一套片子具有丰富的节奏。在展示的时候，大场景的作品可以考虑作为压轴使用，特写的镜头可以在中距场景、近景场景中进行灵活地穿插，但不宜过多。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/6400s ●焦距: 70mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/4000s ●焦距: 70mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

拍摄两张细节照片，可以在一套作品中起到调整节奏的作用。在逆光近距离拍摄时，需切换到手动对焦模式，否则自动对焦系统很容易脱焦。这时由于模特的眼睛和脸部一样处于弱光区域，所以按照一般人像拍摄对着眼睛对焦的习惯会无法准确确定焦点。由于是特写拍摄，可以以明暗交界线为对焦点，在本例中，笔者是对着模特被打亮的鼻梁轮廓进行对焦，这样在逆光中，鼻梁很清晰，眼部与鼻梁的对焦平面很近，所以也会很实，即使略微有些虚也可以被接受。

夜色阑珊，夜景环境人像的拍摄

| Chapter |

●光圈: F1.4　●快门速度: 1/100s　●焦距: 35mm　●感光度: 200　●曝光补偿: EV-0.7

实战要领：学习如何在弱光下充分利用环境光拍摄夜景人像，结合不同场景，掌握夜景人像的相机设置、拍摄思路及具体技法。

出场模特：艾斯
拍摄地点：奥城
拍摄时间：18:00-20:00

夜景人像摄影支招

一般而言，夜景人像拍摄难度比较高。在夜晚，自然光降低到最低或消失，人物的照明完全要依靠人工光，而自然的人工光线（路灯、橱窗光、店灯）色温比较复杂，同时照明度也很难满足人像合理曝光的需求。因为，往往一个场景会有多种光源照射，处理不好就会显得非常杂乱。

如果采用户外的摄影灯具拍摄，又会面临器材笨重、摆放麻烦等问题，在人像摄影的范畴里，人工布光与模特自然状态的抓拍始终是一对矛盾体。人工布光的位置固定下来的同时，也在角度、光比等方面对模特的自然表达形成了限制，很多随机的、表露特定情绪的瞬间和多变的拍摄角度，会由于相对固定的布光而被迫牺牲。

所以，本章节的夜景人像实战拍摄中，尝试不借助人工布光来完成，其中涉及的要点就是要充分利用现有的环境光线。

● 夜景人像的拍摄时间选择

夜景人像的最佳拍摄时间是在黄昏华灯初上的时刻，这个时刻随着季节有所变化，本组照片的拍摄时间为9月的19:00左右。华灯初上是指街道上的路灯开始亮了起来，而天空还没有完全黑下来，这时的天空不会是一片死黑，还有淡淡的天蓝色，整体的画面会让人感觉更富有层次。如果天色全部暗下来，就会感觉层次有较多的丧失。这也是拍摄夜景风光的最佳时间。

● 拍摄夜景人像的相机设置

曝光模式：光圈优先（A）模式

光圈大小：设置为镜头的最大光圈值

夜景的现场光一般都处于低照度的状况，这就要求我们尽可能地用最大光圈来保证快门速度。在这个题材上，对相机和镜头的要求提升了很多，弱光下大光圈镜头的不俗表现，也是让很多发烧友不遗余力升级镜头的最大动力。



感光度：设置为400~800

为了保证安全快门速度（所用镜头焦距的倒数），在光圈开到最大的前提下，要通过感光度的设置来提升快门。由于是唯美人像摄影，要尽量获得较高的画质，所以除非极端情况，感光度尽量设置在400~800之间。



曝光补偿

当光圈、感光度设定完毕后，在拍摄的过程中，主要的调节参数就是曝光补偿了。通过针对不同的光线情况设定增减，以拍摄出不同影调的作品。一般，初学者可能会认为拍摄夜景需要提升曝光补偿，以得到更多的细节，其实在更多的时候，应遵循“白加黑减”的曝光原则。

由于夜景大部分处于暗部较多的弱光环境，相机的测光系统为了保证曝光处于正确的灰度，会自动提升曝光量，从而使画面暗部过亮。实际上，这时相机降低了快门速度，使得拍虚的可能性大幅度增加，同时，夜景人像独特的味道也丧失掉了。

夜景人像并非要拍亮，合理的暗度正是夜景人像独特的魅力所在，这个在随后的拍摄中，我们会举例说明。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/25s
●焦距: 95mm　●感光度: 400
●曝光补偿: EV-0.5

合理理解曝光，保持夜景应有的光影氛围

夜景人像的特色就在于夜色的独特弱光效果，通过曝光控制合理表现这样的特征，而不是根据相机的自行判断，把暗部提亮。





机位解析



拍摄指导

第一张是参数设定比较标准的夜景拍摄照片，使用了IS小白（佳能70–200 IS L）拍摄，使用了镜头允许的最大光圈2.8，感光度为400，曝光补偿没有调整。我们可以看到，相机为了让光线不足的场景得到“足够”的曝光，把快门速度降低到了1/10s，场景和人物的亮度增加了，但夜晚光线的特点丧失了，画面漂浮、苍白，这是强迫提升曝光的结果。

第二次拍摄调整曝光补偿为–0.5，可以看到，片子的调子沉了下来，有了夜景的味道，同时快门速度也得到了提高。这是夜景拍摄的一个一般性原则，适减曝光补偿。

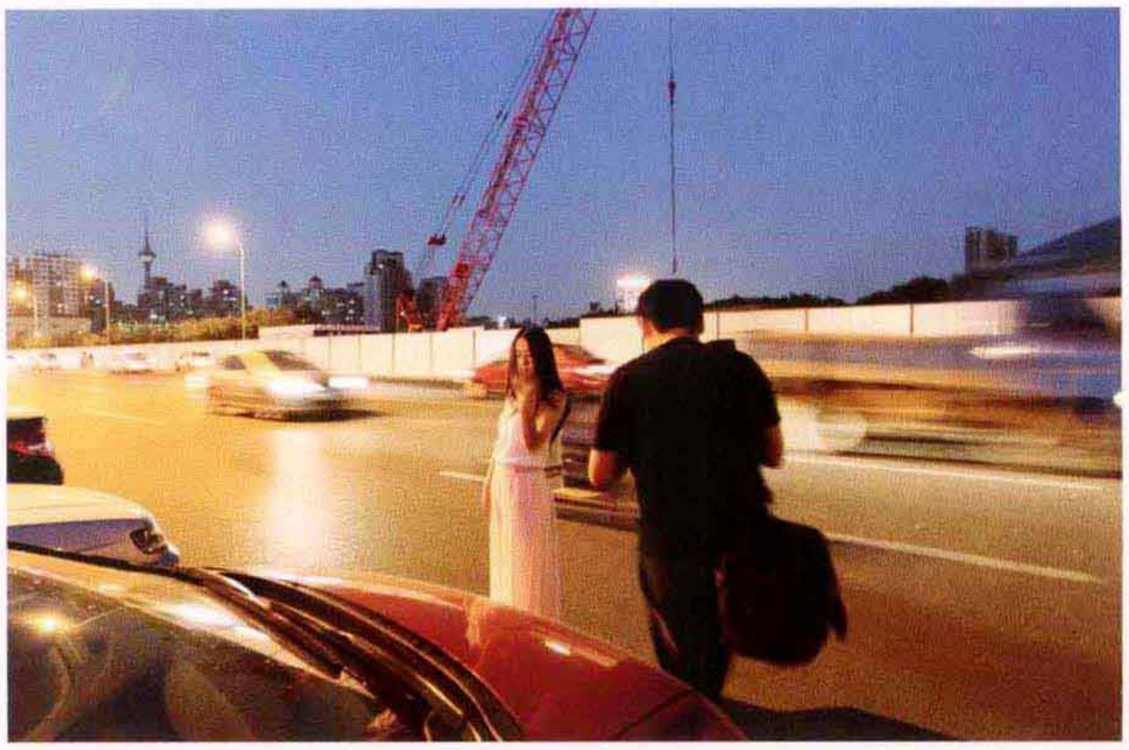


●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/13s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

利用慢门，拍摄动静结合的画面

慢门可以让运动的物体出现拖影效果，让主体人物保持相对稳定，一方面可以增加拍实的几率，另一方面可以以运动的对象为背景，拍摄出动静结合的画面。

机位解析

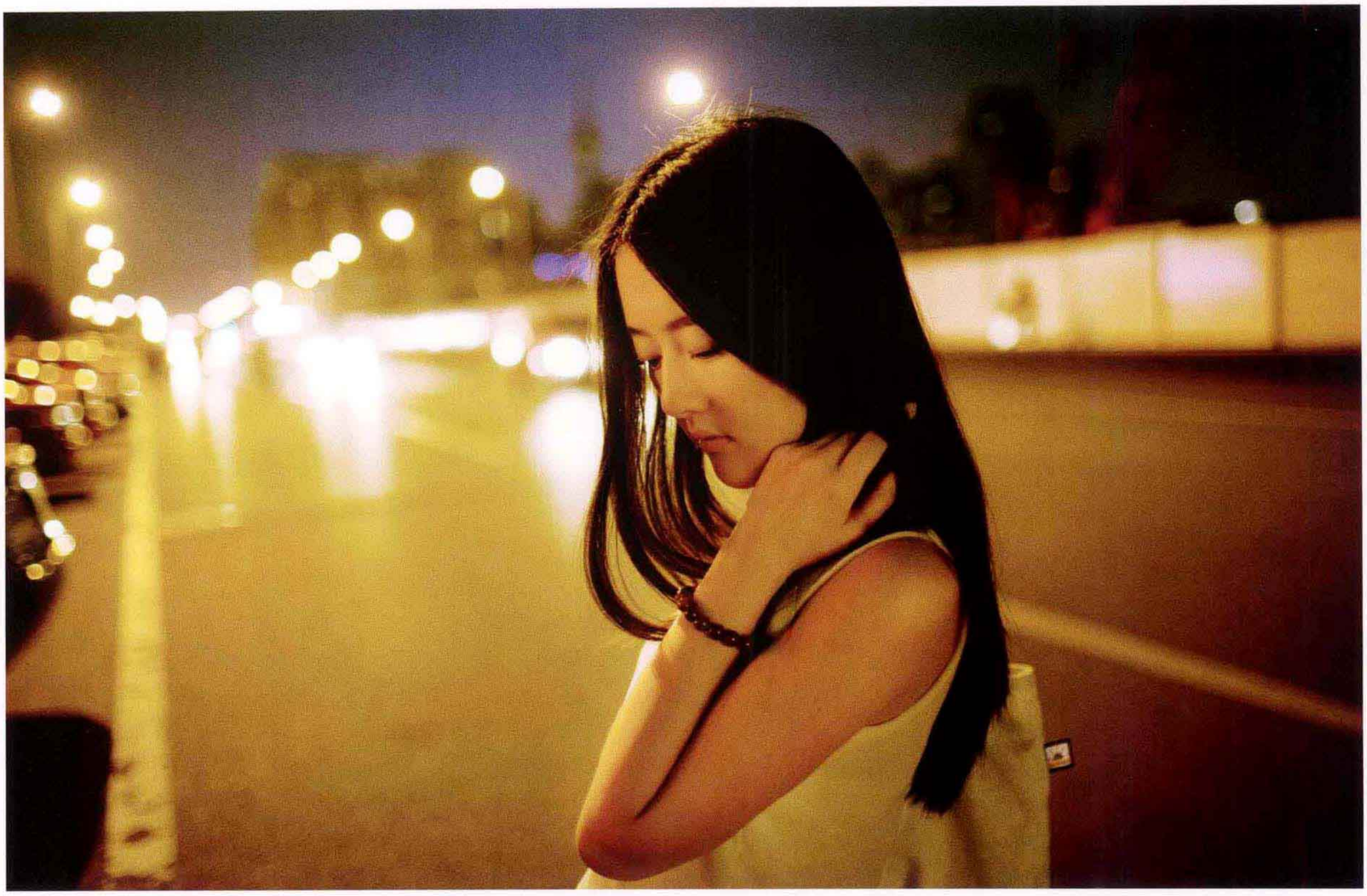




●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/15s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

拍摄指导

使用35L定焦镜头拍摄，开到最大光圈1.4，在弱光情况下也能保证得到较好的细节。注意并没有提高感光度到800以获得更高速的快门，其目的是利用慢门使得模特身后的汽车形成拖影，与模特安静的情绪形成动静对比。注意远处天空的蓝色，这是之前提到的拍摄时机，如果此时天空完全是黑色的，画面的整体色彩和影调就会显得压抑。同时，注意拍摄现场的光线，模特右侧有路灯照射，可以获得更多的光线，所以模特的面部始终都是朝向右侧的。弱光拍摄，对焦会存在困难，一定要注意防止跑焦，以模特的眼睛为对焦点，反复确认后再按下快门。



●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/30s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

充分利用夜景的环境光源

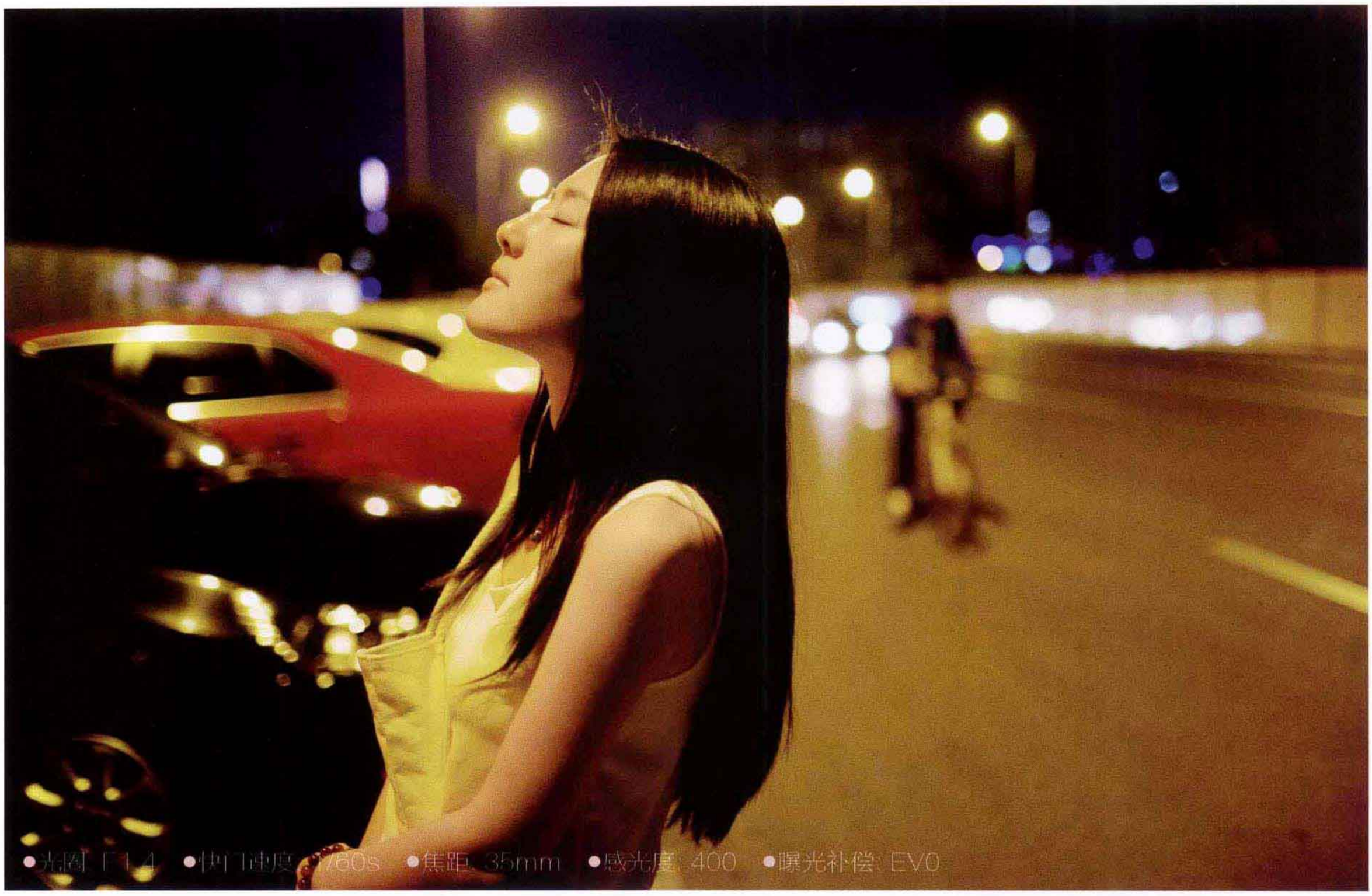
夜景尽管属于弱光环境，但仍然可以找到可资利用的人工光源，充分利用这一点，可以让人物得到理想的补光。

机位解析

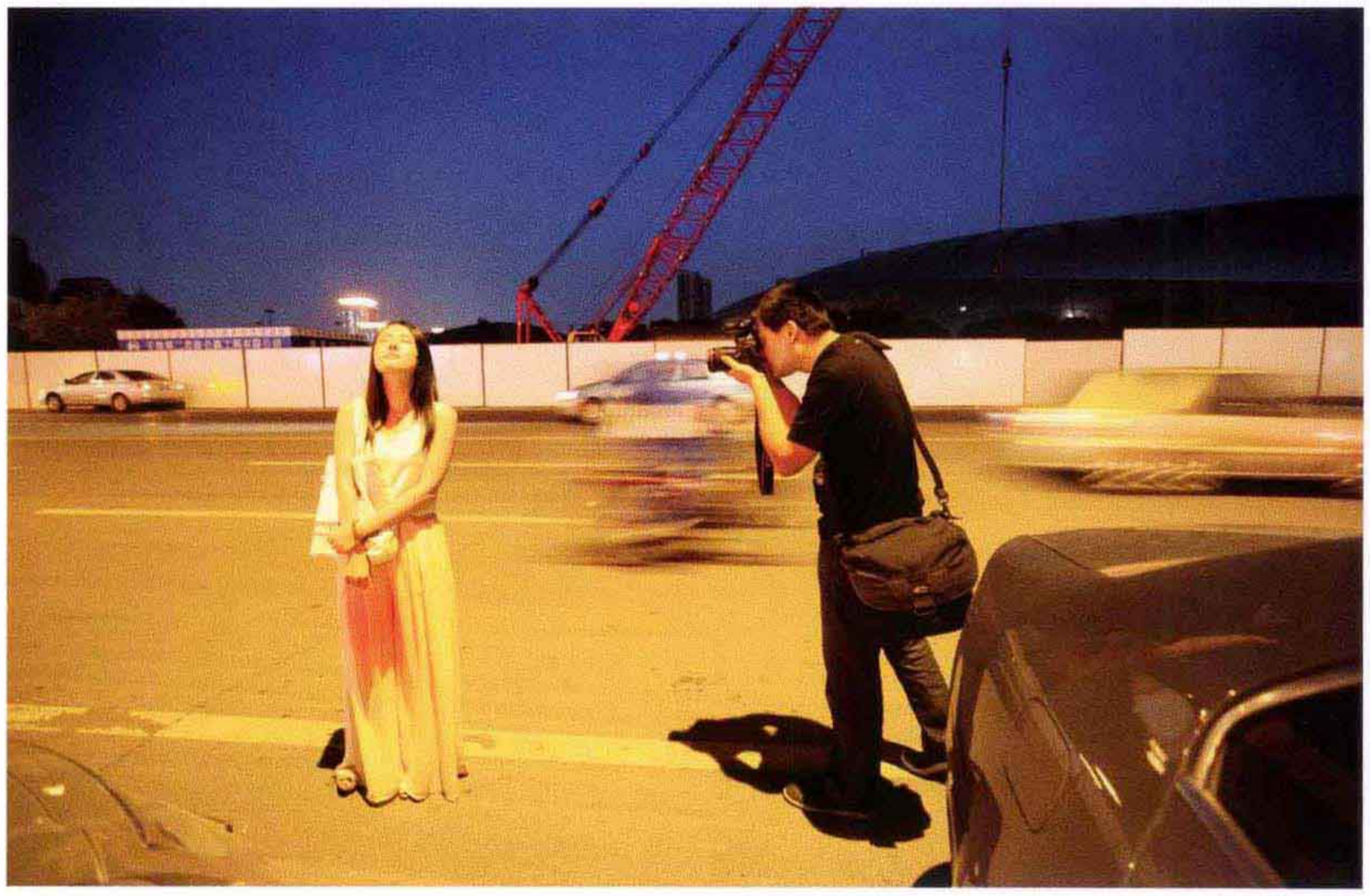


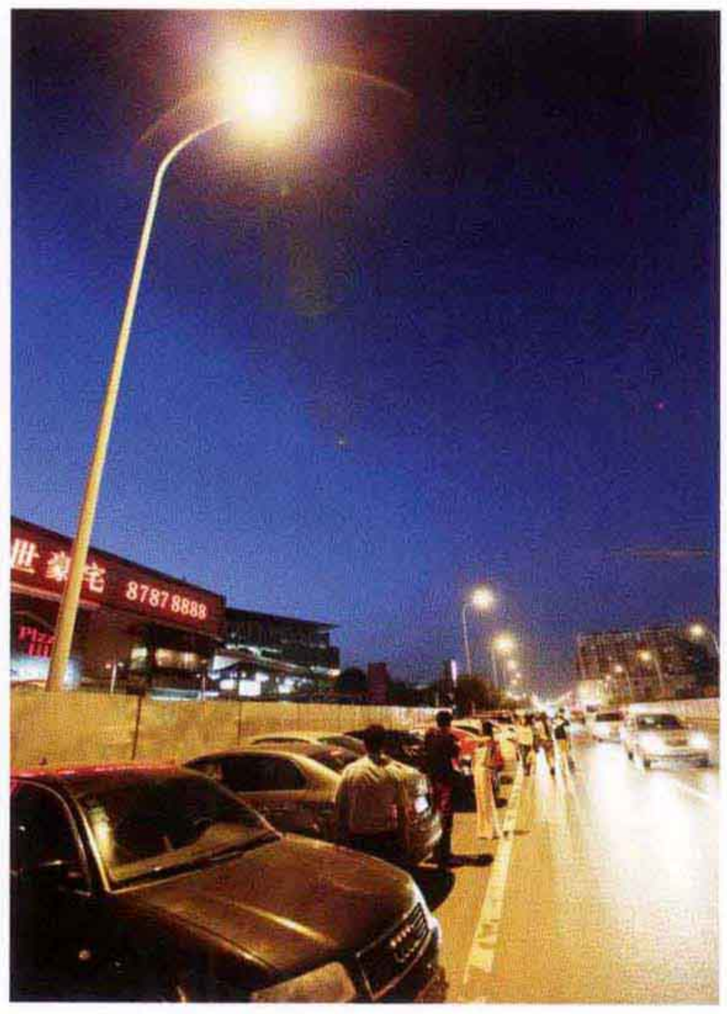
拍摄指导

拍摄的时候，注意到了街道消失点的应用，远处的灯光虚化突出了夜景环境的特色。模特头顶的光线来自街道边路灯的照射，位置的选择也是有事先考虑的。



机位解析





拍摄指导

依然是利用环境光，路边路灯的照明非常重要。模特脸部冲向路灯，略微仰起，这样脸部就会有自然的、高于环境的亮度，进而从较暗的环境中凸显出来。这样的光不会突兀，与环境光可以较好地融合。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/25s ●焦距: 153mm ●感光度: 640 ●曝光补偿: EV-0.3

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/25s ●焦距: 200mm ●感光度: 640 ●曝光补偿: EV-0.3

不同的取景范围，带来不同的环境感染力

环境人像的拍摄理念就是让人物和场景充分融合，互相衬托，通过不同的取景构图，随着场景交代得越来越充分，画面交代的情境也越来越饱满。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/25s
●焦距: 120mm　●感光度: 640
●曝光补偿: EV-0.3

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/25s
●焦距: 120mm　●感光度: 640
●曝光补偿: EV-0.3

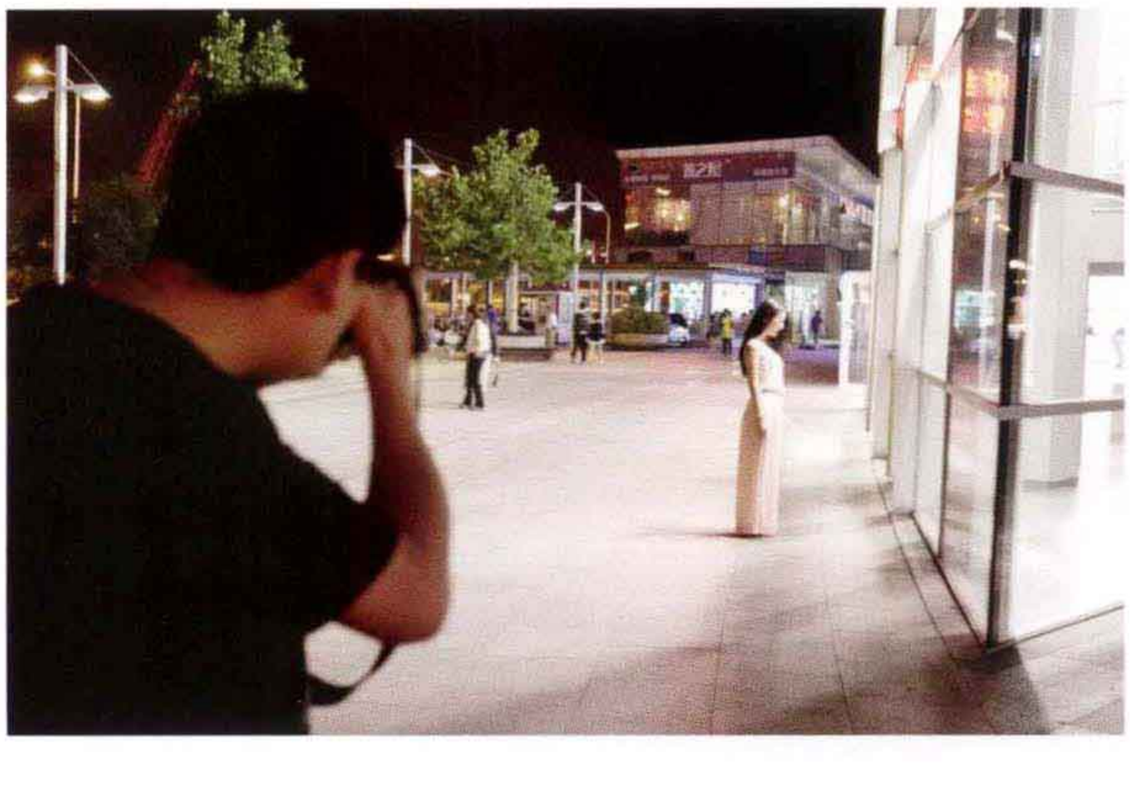
机位解析



拍摄指导

处于建筑物一端的前厅玻璃墙，有充足的照明，并在地面上形成了自然的光影过渡。让模特靠近玻璃窗，脸部得到了柔和的光照，没有强烈的阴影。同时，明亮的光线与远处暗的夜景，彩色的灯光与干净纯色的玻璃墙都形成了良好的对比。拍摄时的对焦和测光点都在模特的脸部，适度降低曝光补偿，保留夜景相对神秘安静的光线氛围。四幅照片分别使用了不同的焦距，可以分别体会在不同场景范围内，环境和人物情绪的结合，以及对画面氛围的渲染。

机位解析



拍摄指导

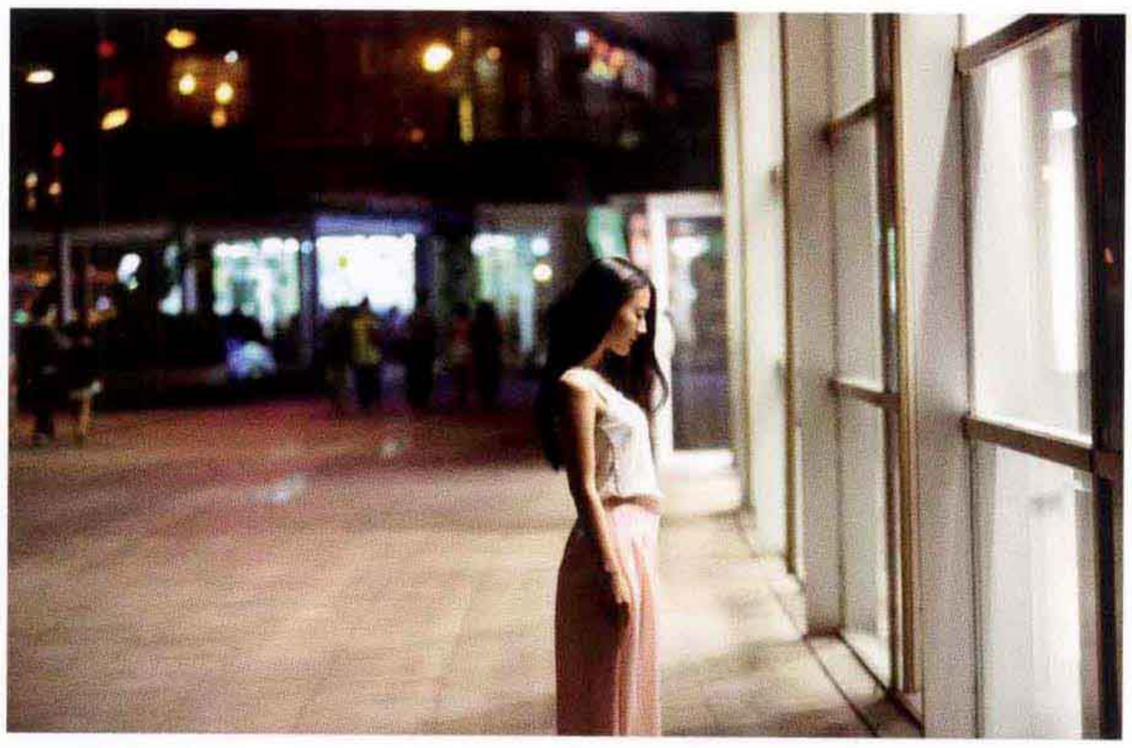
切换到另一边拍摄，始终以模特的脸部为测光点，将对焦点落在模特眼睛上。由于模特脸部处于最亮的位置，对着脸部测光实际等同于对着亮度测光，相机会自动降低画面的曝光值。为了避免整体环境欠曝，可适度增加曝光补偿，使人与环境的光比达到更协调的平衡。注意不同的取景范围对画面语言表达的影响，模特可以在玻璃窗旁随意走动，以获得情绪的瞬间。模特稍微拽起一点裙角，让整体姿态生动了不少。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/40s　●焦距: 200mm
●感光度: 1250　●曝光补偿: EV+0.7



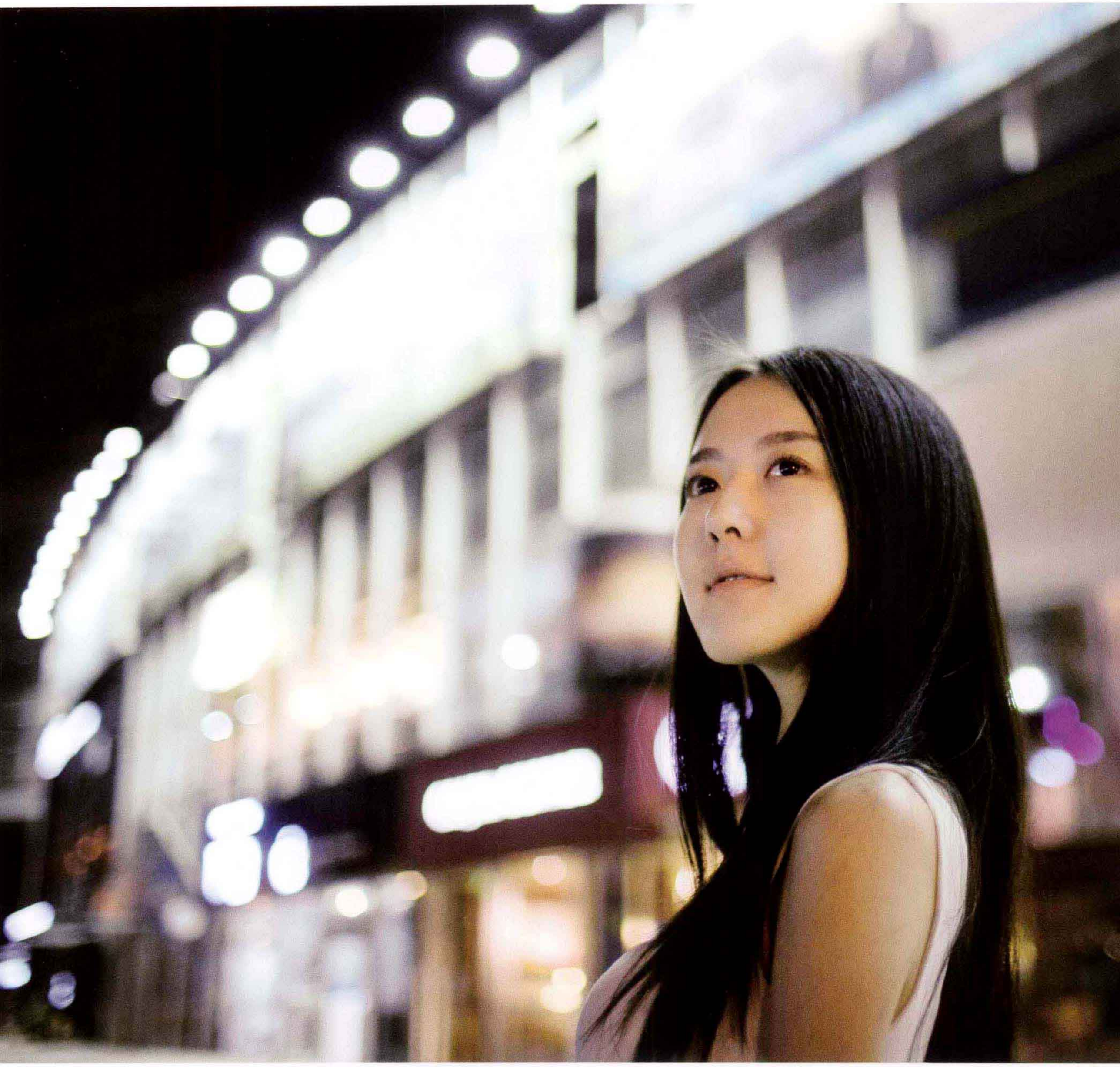
●光圈: F2.8　●快门速度: 1/30s　●焦距: 200mm
●感光度: 1250　●曝光补偿: EV+0.7



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/30s　●焦距: 100mm
●感光度: 1250　●曝光补偿: EV+0.7



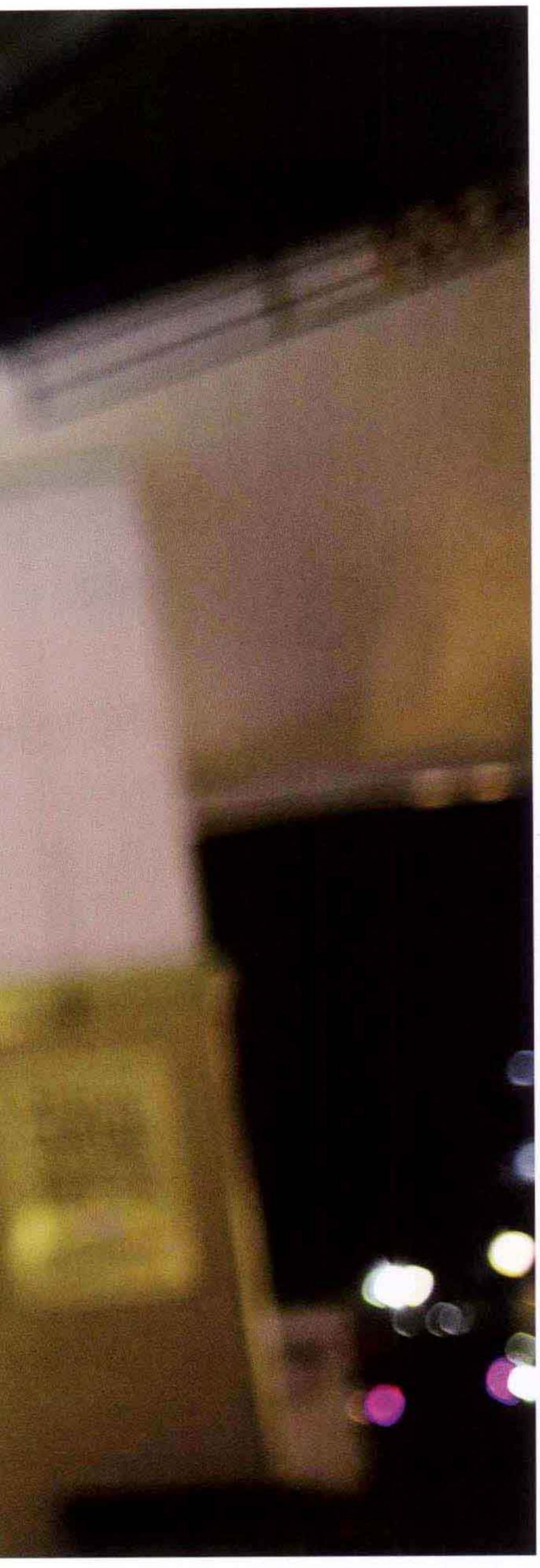
●光圈: F2.8　●快门速度: 1/125s　●焦距: 115mm
●感光度: 1250　●曝光补偿: EV-1.3



- 光圈: F1.4
- 快门速度: 1/50s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 400
- 曝光补偿: EV-0.7

适当的角度，避免杂乱环境的干扰

仰角拍摄可以有效避免视平线视野里出现的杂乱元素，是拍摄复杂环境下精简构图的常用手法。



机位解析



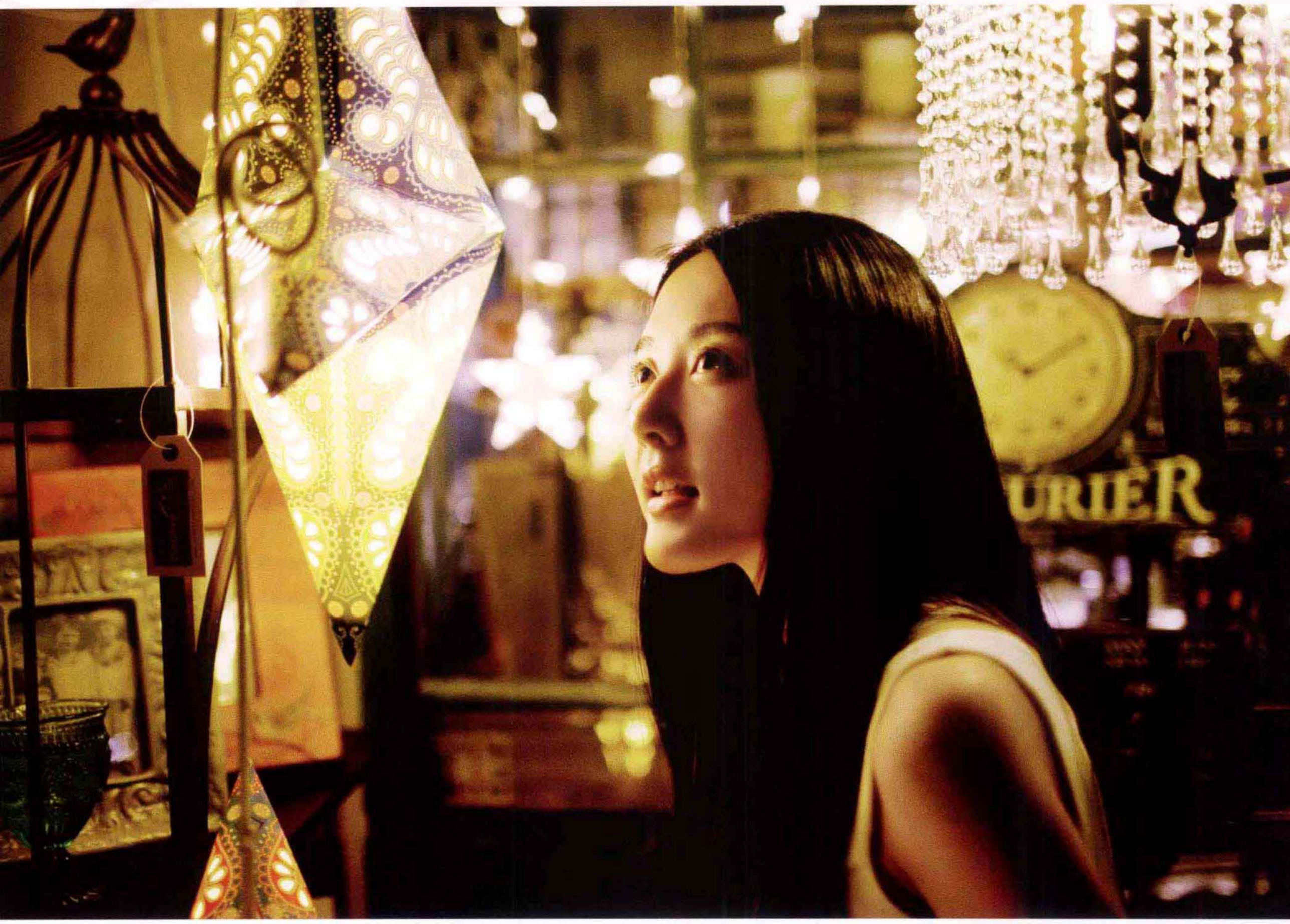


拍摄指导

夜晚的广场比较凌乱，平拍会有很多杂乱的线条、行人进入画面。拍摄时注意到建筑物顶部有环线排列的建筑照明灯，采用低角度拍摄，将这个弧线利用起来，同时采用仰拍角度，避免了其他干扰性元素进入画面。

弱光环境下的拍摄技巧

弱光环境下拍摄对镜头和相机高感性能是最大的考验，采用大光圈的定焦头是这类拍摄的必要保障。



●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/125s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV-0.3

机位解析





- 光圈: F1.4
- 快门速度: 1/100s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV-0.7

- 光圈: F1.4
- 快门速度: 1/160s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 400
- 曝光补偿: EV-0.3

拍摄指导

本组照片在一家时尚家居店的玄关处拍摄，各种装饰灯的光线非常柔和，形成了舒适的明暗过渡。让模特的脸部尽量靠近灯，以获得足够的光照。这个时候要尤其注意前面提到的一个原则，由于大部分场景都在暗部，相机的自动测光系统容易倾向于将整个场景向更亮曝光，那样就失去了一种具有神秘感的暗调光线的效果。所以拍摄的过程中，使用了-0.3档的曝光补偿，以保证足够的暗部区域。第二张照片将取景扩大，把整个场景纳入画面，获得了足够的细节与信息。左侧亮部与右侧的暗部形成对比，让观众的视线很自然地投向亮部区域，同时右侧绿色的冷调和左侧橘黄色的暖调也形成较好的对比，让画面变化更加丰富。



●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/30s ●焦距: 35mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV-0.7

充分利用并调度场景中的各元素

拍摄中要充分观察拍摄现场的各个元素，并考虑它们之间的关系，创造性地利用，使各个元素都支持画面主题，支持画面构成。



●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/30s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV-0.3

机位解析



拍摄指导

第一张照片中，模特手扶的门原本是关闭的，让模特将它打开，可以看到门窗上粘贴的各色照片和饰品，这样就获得了更多的场景细节。第二张照片在玄关位置蹲下拍摄，主要是为了集中表现底部的装饰和细节。这是模特姿势与场景的主动配合，一些低矮的场景，都可以尝试蹲下低角度的拍摄。为了保留环境的弱光效果，减少了曝光补偿，拍摄时注意快门速度，如果感觉无法保证拍稳，逐档小幅提升感光度。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/20s ●焦距: 95mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV-0.7



上面的这张照片是一幅密集型的构图作品，画面中的元素比较多，处理这样的画面难度稍微大一些，达到杂而不乱的效果最关键。由于晚上的弱光，画面基本都被店面里的灯光照亮，整体画面都呈现出统一的淡黄色调。画面中虽然物件比较多，但还没有强烈跳出或者互相冲突的色彩，感觉整体很协调。左侧电动车和右侧的黑板形成了以模特为平衡点的左右对称，各个元素间的关系得到了较好的均衡。

左侧照片中，模特安静的状态确定了画面宁静的氛围基调，其身后橱窗里的各种物品细节给观看者更多的浏览空间，右下角的小兔子给画面增加了趣味感和情节性。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/20s ●焦距: 140mm
●感光度: 400 ●曝光补偿: EV-0.7

●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/80s ●焦距: 35mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV-0.7

机位解析



拍摄指导

本张照片在另一个橱窗下拍摄。如果画面具有丰富的细节，就会增加其耐看程度。模特穿的服装以大面积浅色为主，所以尽管橱窗内的各种元素非常复杂，画面并不显得凌乱，这是疏密对比产生的对立统一。

动态拍摄中的“对焦陷阱”应用

动态拍摄中的精确对焦始终是拍摄难点，真正地在运动中抓拍不仅要靠丰富的经验，同时也要靠运气。在夜景弱光的拍摄中更是如此，这个时候应用“对焦陷阱”会大幅度增加命中率。

本例中的两张照片即为动态拍摄的作品，是比较典型的“抓中摆”和“摆中抓”的拍摄。在大光圈的情况下，这样的作品如果凭真实的动态抓拍是很难实现的。

拍摄方法是给模特一个大致的移动范围，是模特处于构图中最佳位置时确定的一个动作区间，范围不能很大，大约在一步前后就可以了。先让模特走到拍摄的位置，对着她的脸部或者眼部半按快门对焦，然后保持半按状态不要松开，机位保持不动，这样就锁定了焦点。

这时让模特向后退一步，然后再动态前进一步，当她的脸部到达之前锁定焦点的位置时，全按快门拍摄，就可以得到清晰的对焦，这就是所说的“对焦陷阱”。向前走的过程中，可以充分调动模特情绪，让她进入放松的状态，多试几次，就可以得到放松、自然的瞬间效果。

●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/100s ●焦距: 35mm
●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 85mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

由于模特所处的店面前有较为明亮的灯光，打亮了她的身体，从而让她从较暗的背景中凸现出来，背后的幽暗增加了照片空间上的纵深感，也渲染了安静的环境和略微神秘的氛围。

机位解析



拍摄指导

橱窗里各种颜色的商品是这个角度拍摄照片的理由，画面中有丰富的色彩和结构，不会显得单调，且本身就具有趣味性，模特低头走过，增加了动感，随意的表情让画面更显生活化。

秋色伊人，外景拍摄综合全流程

Chapter 1

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/250s ●焦距: 43mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

实战要领：结合最全面的实战范例，全面了解日常唯美人像拍摄的综合思路及技巧，涉及前面章节所讲述的各方面技巧的运用。

出场模特：宋伊人
拍摄地点：钓鱼台国宾馆
拍摄时间：12:00-16:00

夸张的逆光拍摄

一般来说，拍摄人像的最佳时间，如果是夏季白昼时间比较长的季节，最好在早晨10点之前和下午3点到5点的时间拍摄。这个时候，户外是自然的漫射光，没有强烈的光比，光线温暖，符合表现柔美温暖氛围的需要。

但是，如果进入秋天，白天理想光线的照射时间会急剧缩短，到下午3点就会消失，所以要根据季节的光线特点提前安排拍摄时间段。

在本章实战中，将全面应用之前实战涉及的各项技巧和思路，更接近于一个日常拍摄的综合流程。

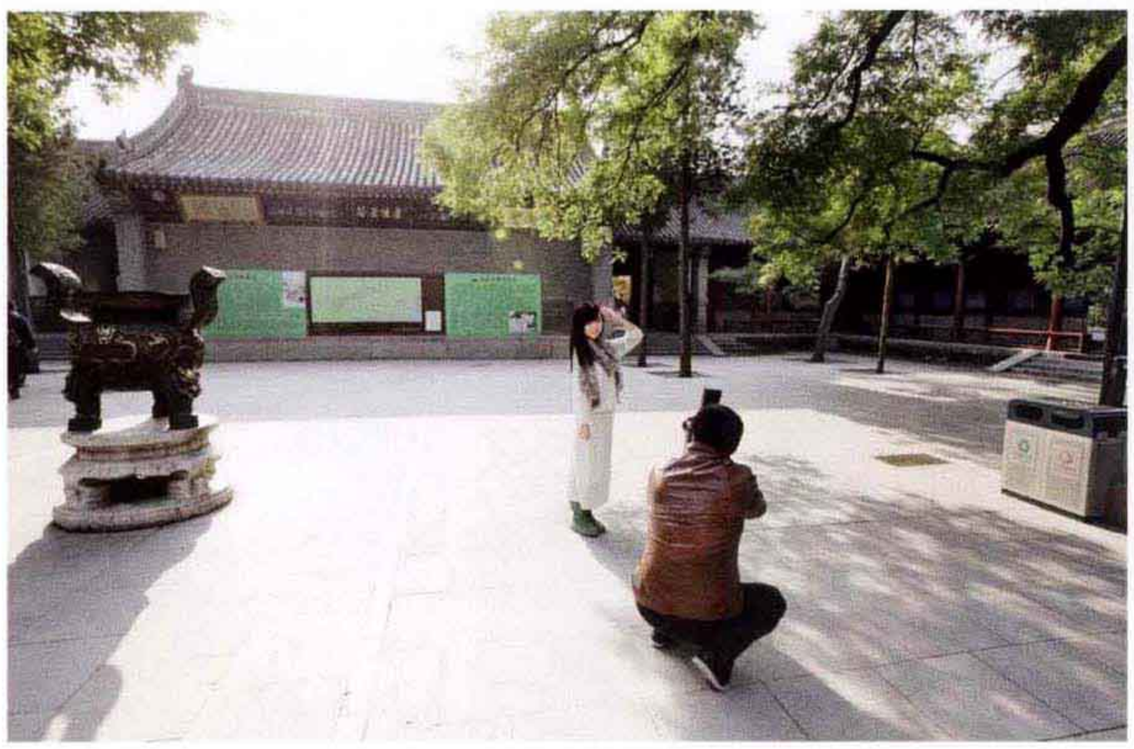


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/2500s ●焦距: 59mm ●感光度: 400 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 48mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析





拍摄指导

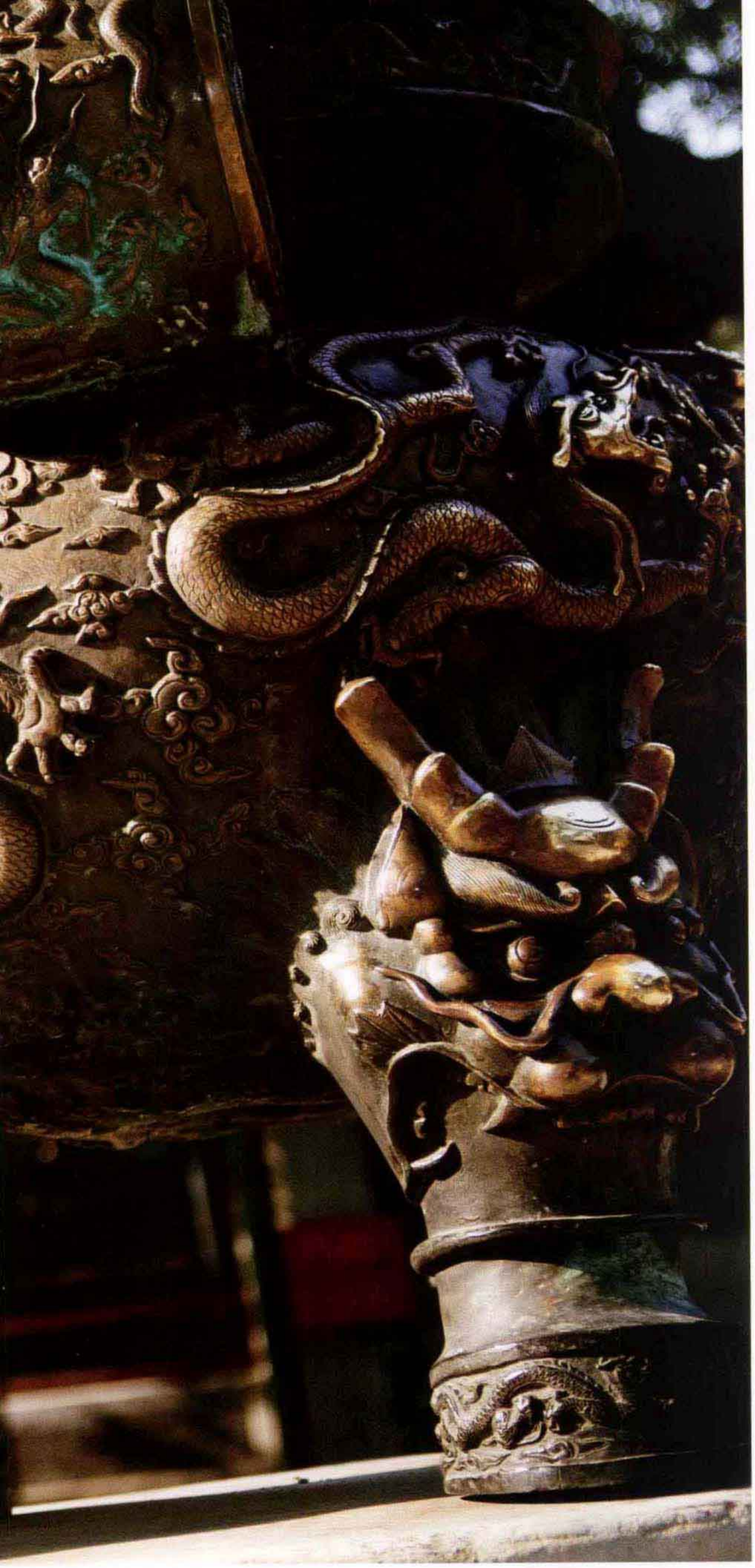
这是两张逆光照，具体的拍摄方法在前面的范例中已经有了较为详细地论述。注意观察两幅作品中不同角度的光线和不同光位对照片效果的影响。其中右侧这幅将逆光的光晕用到了最大胆的程度，虽然人物的面孔细节会有一点损失，但画面的感染力得到了极大增强。人像作品往往因构图、色彩、层次而拍得四平八稳不会打动人，但当画面中出现了一个强烈的冲突因素，或是感人的情节，即使有构图、层次等不尽如人意的地方，却仍然会比各方面都得及格分数的作品吸引人。



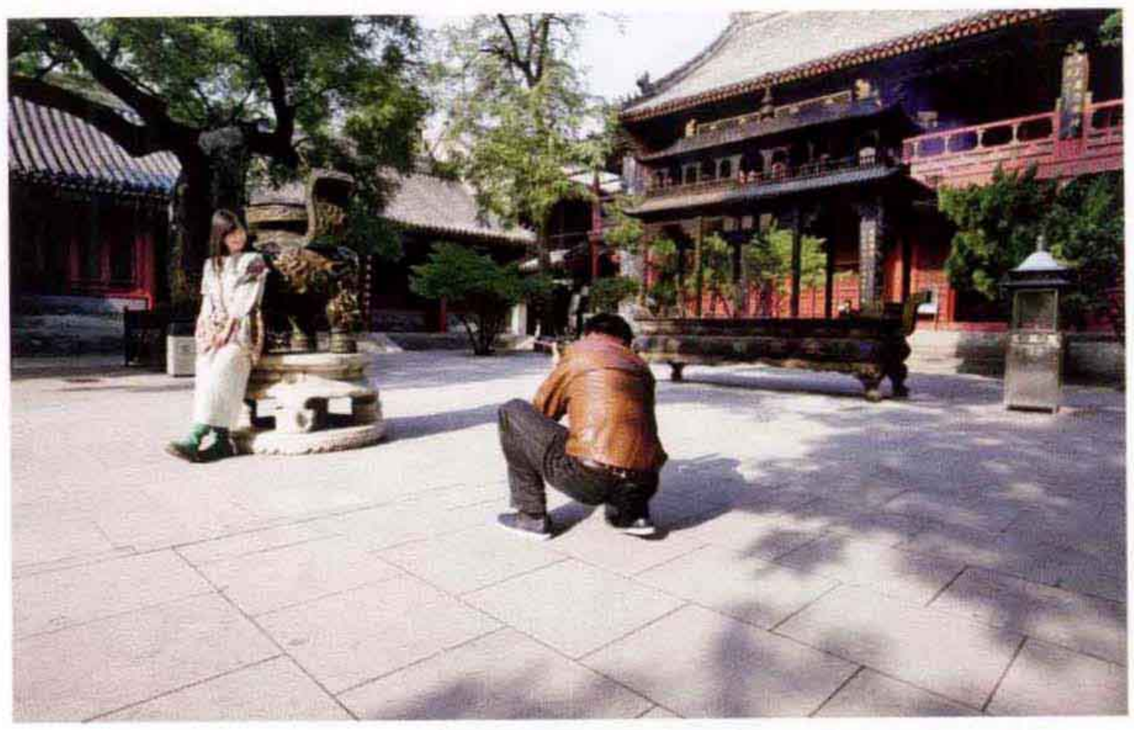
●光圈: F2.8　●快门速度: 1/200s
●焦距: 46mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

合理处理现场光影

针对具体的拍摄环境，光影会出现良性和破坏性两种，但两种情况都会随着拍摄者的调度进行转换。在不适合拍摄的光影中，依然可以通过合理地调度获得理想的效果。



机位解析



拍摄指导

光线从画面的左侧照射过来，如果这个时候让模特背靠铜鼎面对阳光，脸上会出现强烈的光斑。所以让模特把脸侧过来对着镜头，这样，本来直射面孔的光变成了造型光，凸显了脸部的立体感。同时由于脸被光打亮，自然也成为了画面的视角焦点。铜鼎的厚重和女孩的娇小形成对比，各自反衬了对方。

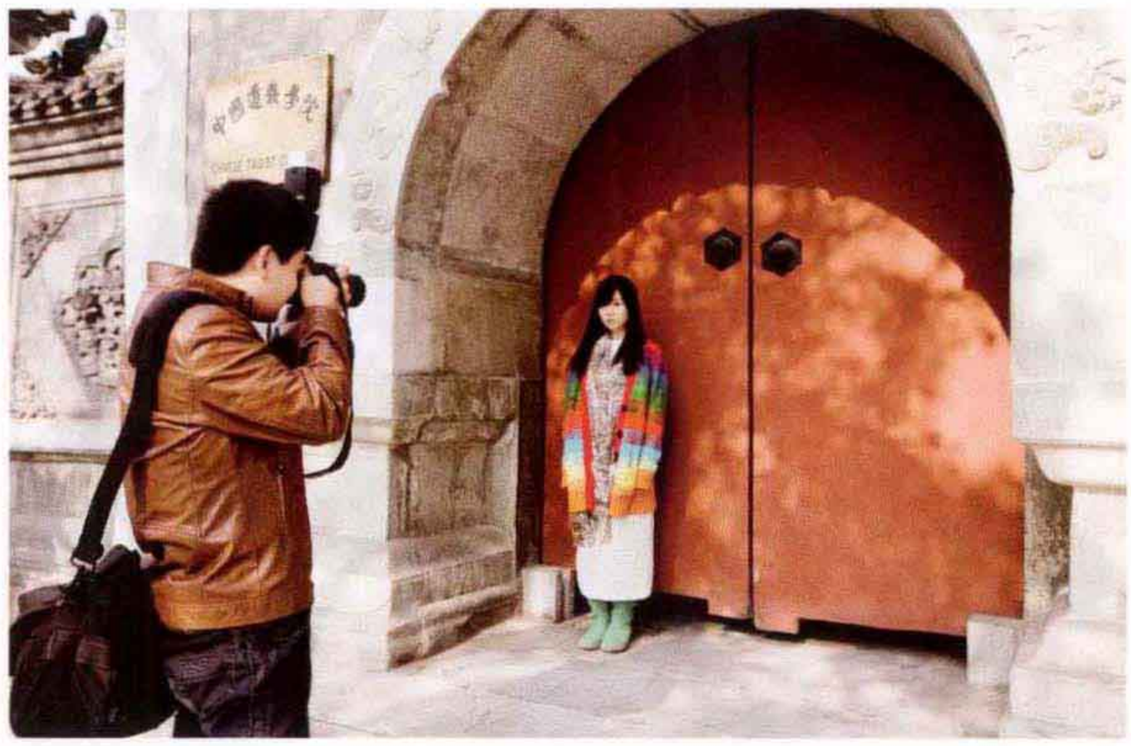


- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/800s
- 焦距: 66mm
- 感光度: 400
- 曝光补偿: EV0

充分利用环境色彩结构

环境人像拍摄与固定背景的拍摄不同，要充分发现环境中具有特色的元素，譬如鲜艳的颜色、优美的线条、明快的对比等，来与人物结合，拍摄出富有个性的作品。

机位解析



拍摄指导

这是一幅典型的利用环境色彩的作品。光影在红门上打出斑驳的纹理，增加了画面的趣味性，配合朱红色的大块背景色，突出一种凝重、安静的气氛。画面左上角留取的门拱弧线的阴影很重要，破除了画面四四方方的格局，形成了方圆的节奏变化。这个画面还可以扩大取景，让弧线更完整。拍摄类似的场景时，可以尝试多拍摄几张不同焦距的作品，随着取景范围的扩大，会呈现出不同的味道。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/320s
- 焦距: 70mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

沟通、放松，让照片的情绪说话

让被拍摄者处于放松状态是人像摄影师非常重要的能力，初学者要有意识地培养这个能力，太过于目的性的引导会让拍摄对象难于放松，要学会建立一个轻松愉悦的拍摄氛围。

机位解析



拍摄指导

从这个场景开始，我们所要熟悉的是根据场景的不同特征，来调整拍摄角度，以获得最为理想的拍摄效果。我们观察拍摄现场的画面会发现，色彩最好的银杏叶在地面和树上，而按照一般人站立的平视角度拍摄时，这两个色彩最为鲜艳的区域都不明显，进入画面的只有黑色的树干，所以这个时候采取了仰拍的取景方式。这样一来，处于高处的黄色树冠就进入了画面，成为了金黄色的背景，与女孩柔美的面孔相互映衬。

这两幅作品在构图上没有什么特别的地方，它之所以打动人是因为女孩放松自然的状态，拍摄的时候预先告诉女孩，不要看镜头，要放松，使其沉浸在自己的情绪里，抓拍她轻松安静的瞬间。尽管构图很简单，但画面情绪已经让作品有了成立的理由。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/320s
- 焦距: 60mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/250s
- 焦距: 70mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

捕捉具有特色的瞬间小细节

瞬间的小细节之所以感染人，是因为无法预知、无法复制，所以瞬间的有趣抓拍能大幅度提升作品的得分值。

机位解析



拍摄指导

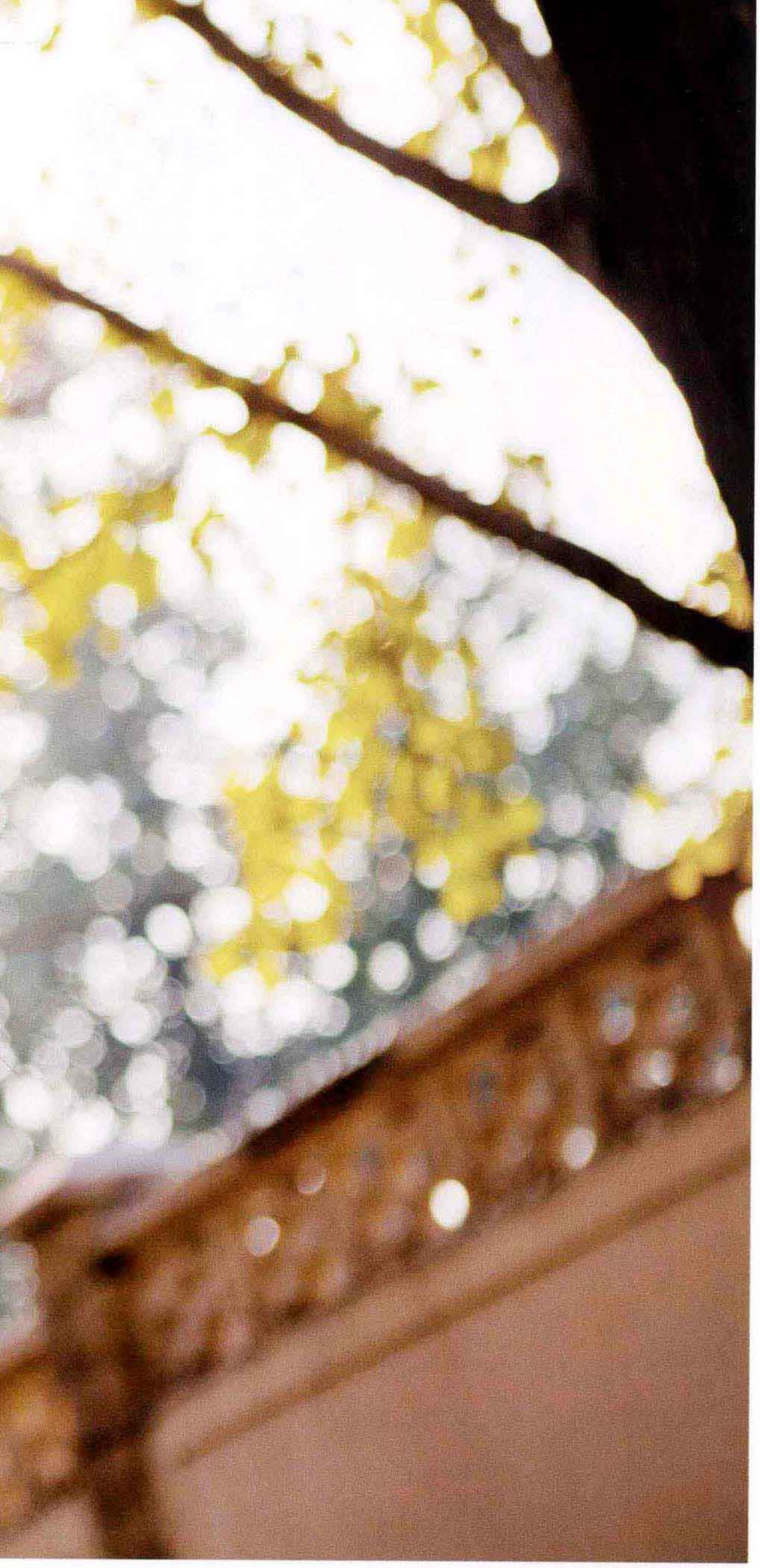
让模特的身体有所倚靠，就更容易获得自然的表现。让她把围巾铺在椅子的靠背上，让画面多了些装饰感，避免了椅背直线条的突兀出现。这张照片的特点是女孩挡住脸的这个手势，如果只是女孩脸孔的全面特写，画面会非常直白。这个手势是女孩在拍摄过程中自发做出来的，让她就势多停留了一下。这个小动作的出现让画面增加了俏皮、生动的情绪，给观看者留下不一样的视觉体验。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/1000s
●焦距: 55mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

尝试不同视角的拍摄

曾经有摄影师说过，摄影师处于最舒服或者最别扭的时候拍摄的作品往往是好作品。前者可以理解为水到渠成、妙手偶得，后者则代表选择与平时舒服姿势不同的其他视角。



机位解析



拍摄指导

银杏树枝条呈现出向上的线条聚集感，让模特把围巾举起来和枝叶的线条曲线形成一致的趋势，很自然地让观众的眼神沿着线条的指引汇聚到模特的手臂，然后再慢慢移动到模特的脸庞，对画面的欣赏目光多了一点玩味。最为重要的是这样的拍摄方法，打破了一般模特简单站立拍摄时产生的雷同感，用一些简单的肢体道具变化就可以为画面增加不少特色。





- 光圈：F2.8　• 快门速度：1/200s　• 焦距：70mm
- 感光度：100　• 曝光补偿：EV0

- 光圈：F2.8　• 快门速度：1/200s　• 焦距：70mm
- 感光度：100　• 曝光补偿：EV0

拍摄指导

从现场而言，色彩最丰富的两个区域是树冠和铺满黄叶的地面，而这两个区域采用平常的站立拍摄是无法充分表达的，所以需要摄影师和模特各自调整角度来获得这两个区域的展现。这两幅作品都让模特坐在地上拍摄，可以说构图非常简单，但作品的亮点就是模特自然顽皮的表情。初学者喜欢让拍摄对象摆一些凝视或者固定笑容来拍摄，这样容易不自然。在拍摄的过程中和模特聊天，建立一个轻松的拍摄氛围，当她笑得自然的时候进行抓拍，不要错过具有独特性的小瞬间。譬如两幅中的下图，女孩吐出舌头的瞬间，是在摄影师告诉她拍摄完毕时，她下意识的一个顽皮动作，但摄影师的镜头并没有离开她，所以抓住了这样一个有趣的瞬间。

机位解析



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/250s ●焦距: 70mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

低角度的拍摄，可以获得与平时视角不同而独具特色的视觉体验。注意观察一下拍摄的现场，女孩坐在地面的明暗交界线上，这样她身体的轮廓被阳光打亮，从背景中更好地分离出来。可以观察成品画面中女孩的靴子、手指和发丝的轮廓，这些都是光的勾勒作用，看似偶然，实际都是在观察场景光线情况后，精心安排的。如果没有这些光的细节，画面就会平淡很多。

抓拍动态

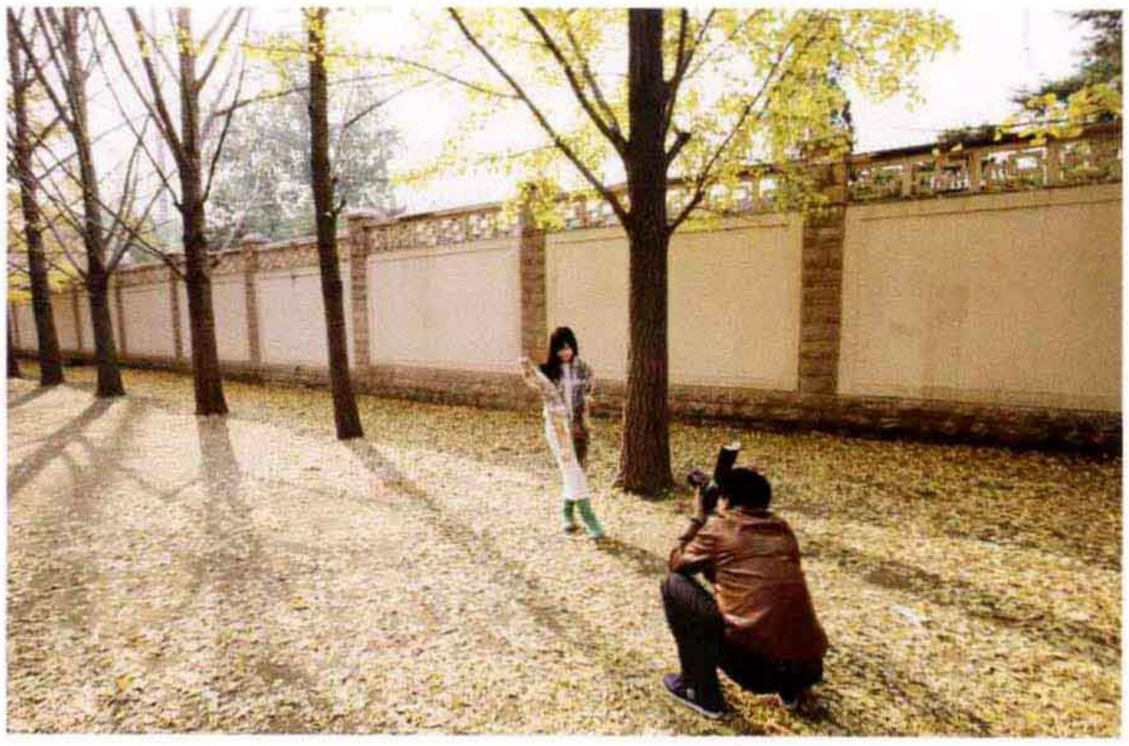
在静态的片子中，动态的画面感很容易跳脱出来，因为更鲜活、更具有感染力，也更容易表达出模特的真实性情。如果想要突破人像拍摄，多尝试动态是个好选择。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/250s　●焦距: 70mm
●感光度: 100　●曝光补偿: EV0

机位解析







●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s ●焦距: 70mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

拍摄指导

第一张照片中，模特倾斜的身体给画面带来了动感，放松的表情给画面带来了欢快自然的情绪。有意选择逆光位刻画出模特飘扬的发丝，使得画面更加生动。

第二张照片是在模特整理围巾的瞬间拍摄的，沉浸在放松自然的状态里，感觉到不到摄影师镜头的介入，克服了摆拍的刻板。

注意观察拍摄场景，这是一个具有一定代表性的空阔场地，色彩很丰富，但实际拍摄的过程中和人像的结合难度比较大。一般的拍摄往往都会最终被限定在模特独自站在场景中的摆拍，这样的片子我们会见到很多，都似曾相识，但留不下什么印象。在任何场景拍摄，人像作品最重要的就是人物的情绪表达，让人物的情绪自然释放出来，与场景的色彩线条结合，才会形成让人印象深刻的作品。

这两张照片并没有太复杂的构图，感染人的是模特欢快的笑容和放松的状态。在拍摄这样的作品的时候，切忌不要给模特规定固定的动作模式，用程式化的摆姿造型会显得非常生硬。给模特一个大致的动作空间，让她自然地走动，过程中跟她进行一些互动，适度地引导，在动态的过程中拍摄具有特色的瞬间镜头。

充分利用现场的小道具

来自现场的小道具可以很快地让人物和环境融合在一起，同时，模特手里的道具，会弥补直白面对镜头可能造成的单调和空泛。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 58mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

手拿一片银杏叶或是别的什么道具，是拍摄人像很常用的一种方法，既点缀了画面，也增加了与特定场景环境的呼应关系。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/250s ●焦距: 43mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

动态的抓拍，会让画面充满活力。拍摄的对焦点是模特的面孔，注意这个时候应该采用手动对焦模式，因为落叶扬起来会抢夺相机的焦点，造成人物脸部脱焦。模特的位置向前有所移动，身后的明暗交界线进入画面，增加了背景地面的明暗变化，这样比单纯的只有一个金黄色的平面要丰富得多。



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/125s
●焦距: 70mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

让模特做一些特殊的摆姿，获得不同的效果

躺卧是一个能大幅度提高拍摄范围的摆姿，适用于大的矮平面，能够充分表现地面的纹理和色彩。



机位解析







●光圈: F2.8　●快门速度: 1/125s
●焦距: 38mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/100s
●焦距: 70mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/800s
●焦距: 70mm　●感光度: 400
●曝光补偿: EV0



拍摄指导

金黄色的落叶如同一张硕大的地毯，与女孩鲜艳的毛衣相互映衬。让女孩安静地躺下来，会让人感觉整个画面都清宁私密起来。尤其是落叶的堆积感、柔软感的体现，让人产生了想触摸的心理感受。注意模特身前虚化的落叶，这是故意选择的，前景略微凸起的虚化叶堆，增加了画面的层次，比直白的从地平面到模特更加富有层次。再次注意模特躺下的位置，在光影的明暗交界处，画面里模特所有的身体都获得了微妙的轮廓光。

不同焦段镜头的使用，创造出不同的视角效果

不同焦段镜头的应用可以使同一场景画面获得不同的表达，在人像拍摄中了解不同焦段间的差异，充分利用不同焦段的特点，可以获得更加丰富的视觉效果。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 280mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

这张照片使用了24–70mm镜头的24端，基本属于一个小广角的焦段。拍摄的时候选择模特站位的理由，是在她身后由围墙遮挡而在地面落叶上形成的光栅。模特所处的位置正好使光栅中的一块光线打亮了脸部，这也是之前反复强调过的用光技巧，光打亮的部分自然会成为画面的主体或视觉中心。这里需要展示的是镜头不同焦距间的画面属性，从这幅广角作品可以看出，远处的树木呈现出近大远小的透视效果，最远处的蓝色墙板也由于透视关系变得很小，树与树之间的距离非常明显地表现出来。人物在画面中并不是很突出，和环境基本融为一体。

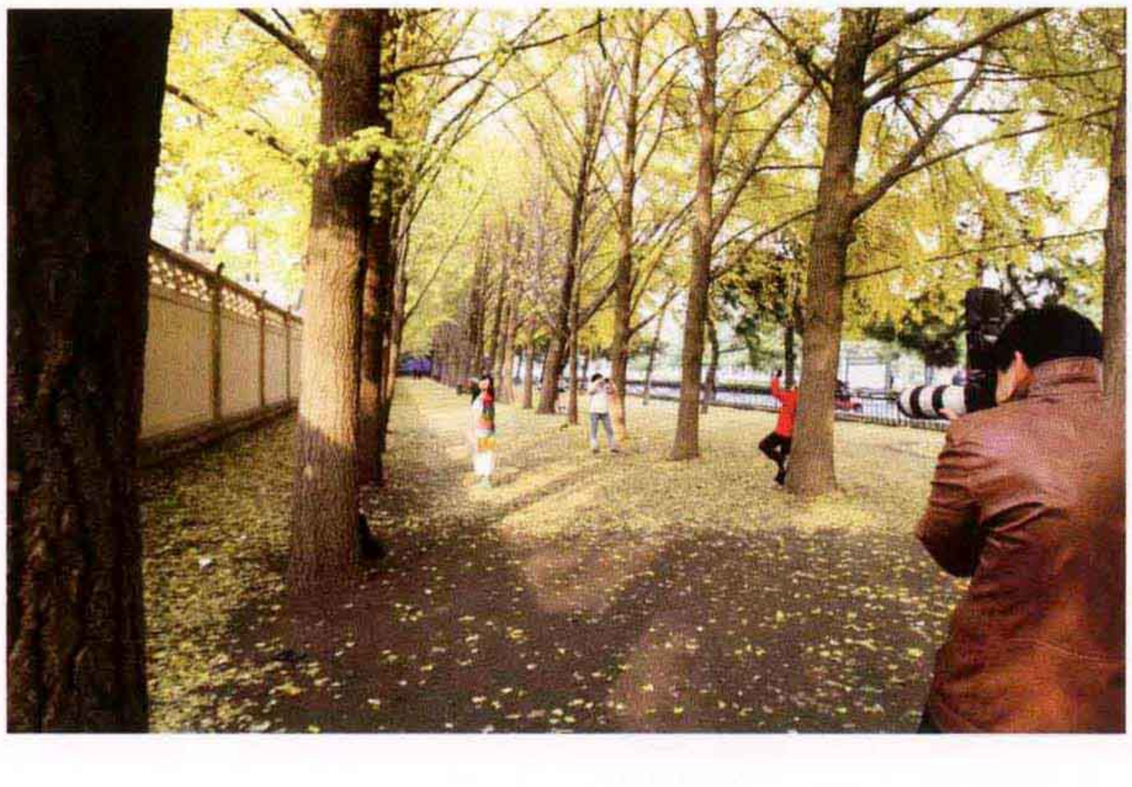


●光圈：F2.8 ●快门速度：1/100
●焦距：40mm ●感光度：100
●曝光补偿：F0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/160s ●焦距: 140mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

这幅作品改换为长焦镜头70–200mm拍摄，可以通过对比明显感觉出长焦镜头压缩景深的特点，树与树之间的间隙基本看不到了，被镜头压缩在了一起，远处蓝色的墙板也明显大于广角端拍摄面积。同时，人物和背景得到了非常清晰的分离，这就是使用不同焦段镜头对画面产生的不同影响。很难简单判断哪种好，哪种不好，但这个范例可以帮助增强大家对镜头焦距的理解，以便在实战中更加灵活地运用。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/160s ●焦距: 200mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

机位解析



拍摄指导

更换一下角度，略微的仰拍角度，阳光照射在靠墙一侧的银杏树的枝叶上，呈现黄绿色的色彩，让画面多了一些温暖。低角度地把这个平时拍摄体现不出来的光影特色呈现出来，这是不同角度拍摄带来的不同效果。

需要注意的是，尽管两个长焦拍摄现场都看到了支起的闪光灯，但实际并未使用，只是没拿下来。这么远的距离，补光已经无效了，完全是靠现场让模特站在脸部着光的位置获得更亮的光线。

如何提升作品的感染力，
让你的人像与众不同

| Chapter |

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 145mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-0.3

实战要领：拍摄人像除了要注重基本的技术要点之外，还要注意大量实拍经验的积累，如发现普通场景中的亮点、巧妙借用现场元素作为道具、创造性地安排动作及引导被拍摄者的情绪等。

充分利用现场具有特色的元素、道具

在同样的场景中，如何高效调动现场有限的资源，拍摄出与众不同的作品；如何充分捕捉每一个具有独到之处的瞬间；如何充分利用光影、色彩、环境，往往是区别一般摄影爱好者和高手的关键。

在很多的时候，拍摄者的技术和设备相差无几，但最后往往是一些小技巧、小细节的积累拉开了作品之间的距离。本章将结合拍摄作品，介绍一些技巧和窍门，在实践拍摄中妥善运用，会给你更广阔的思路和更丰富的拍摄创意。

这是在拍摄现场发现的扑捉麻雀的鸟网，让模特与鸟网做一些互动，鸟网距离镜头远近而形成的虚实关系丰富了画面层次，模特闭上眼的神态让画面有了梦幻的感觉，焦外的虚化和细腻的鸟网纹理形成虚实对比，并让画面具有了足够的观看细节。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1000s
- 焦距: 150mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1

蹲下来，用手指拉扯鸟网，模特眼神有了比较明确的指向，确定了画面的中心位置。后期压暗画面的四角，适度提亮了画面的中心区域，更加强调了画面的视觉中心。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1000s
- 焦距: 170mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1

在大厂房拍摄的时候，正是杨柳飘絮的季节，在地面上堆积一层，利用花絮做点缀，拍摄了这样的作品。光线从窗外照射过来，让模特身上有了漂亮的轮廓光，但如果仅仅是这样的构图，画面会显得比较单一，缺乏活跃元素，所以利用了现场的花絮。事实上，模特身后飞扬的花絮并不是风吹起来的，而是模特自己抛洒起来的，然后立刻摆出双手扶墙的造型。



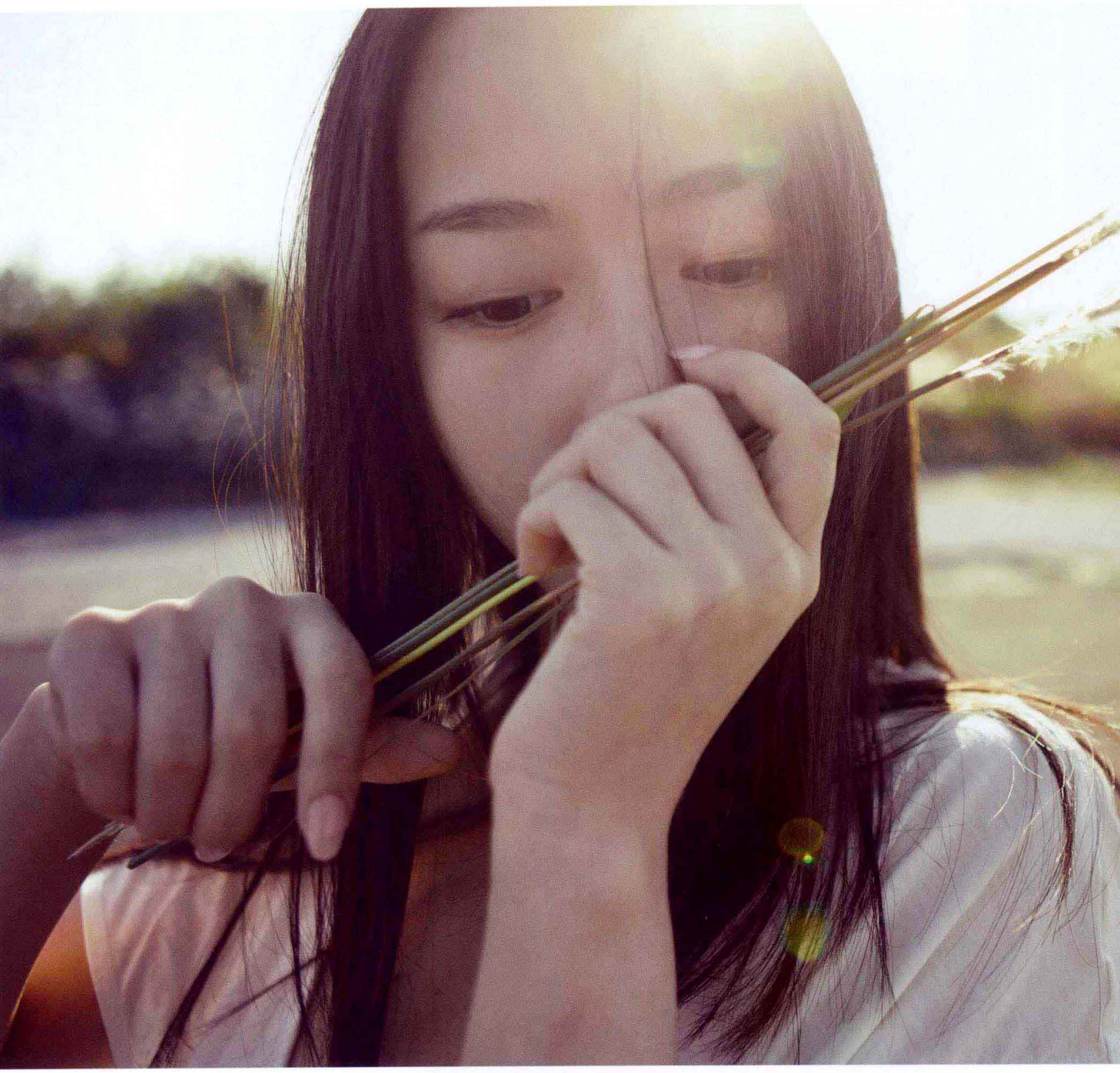
●光圈: F3.2 ●快门速度: 1/160s ●焦距: 200mm ●感光度: 800 ●曝光补偿: EV-0.3



大厂房的屋顶有一束光线照射下来，模特依然是站在光线里进行拍摄。同样也使用了花絮，在光的照射下，花絮非常醒目，为画面增强了有趣的动感和细节。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s
●焦距: 160mm ●感光度: 800
●曝光补偿: EV-0.7

这是在一个废弃的停车场拍摄的片子，周围被芦苇丛包围，折取了芦苇做近景拍摄，芦苇的斜线结构以及模特因为握住芦苇而呈现出的优美姿态，远胜于让模特直白的面对镜头。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 24mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

在教堂前拍摄的时候，随手在地上收集的落叶，让模特面向镜头扔起来，散落的叶子与女孩端庄安静的面容让画面有了动静对比。这样的拍摄往往需要多拍摄几次，确保模特的神态、手姿达到最佳，并确保落叶飘起的位置合理，未遮挡模特的面孔。





●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/5000s ●焦距: 35mm
●感光度: 400 ●曝光补偿: EV+0.3



女孩逛街买的零食，并没有为了规范的拍摄让她放下，而是让食物直接进入画面，不仅避免了人为摆姿的生硬感，同时也让照片更具有生活气息

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

尝试拍摄动态

当人处于跳跃动态的时候，肢体会处于一种自发的放松状态，释放着自然的味道，可以抵消某些因刻意摆姿带来的生硬感，同时动态的拍摄对象会使画面产生更强烈的吸引力，让人眼前一亮。拍摄跳跃动作是很多初学者害怕拍不好而不敢尝试的动作，其实掌握一些要领就可以拍出理想的动态跳跃的作品。笔者在拍摄跳跃时一般采用连拍，使用中心单点、单次对焦模式。这个时候有几个要点可以作为参考，在本小节中将作详细介绍。

让模特跳跃然后连续抓拍，选取其中具有代表性的成为最终作品。首先要提前给模特一个大致的跳跃范围，最好是固定方向和距离。注意不要让模特在镜头的纵深轴线方向跳跃，否则模特脸部的前后位移容易造成脱焦，尤其是在大光圈的情况下，要尽量让模特在镜头平行轴线上左右移动。

提前锁定焦点，如下面左侧的照片是模特起跳时拍摄的。事先让模特试着原地起跳一次，在她跳到最高的时候，对准她的眼睛对焦，然后半按快门锁定对焦，接下来让她正式跳跃，当脸部到达之前预设的焦点位置时按下快门进行拍摄，一般不会脱焦。同时，虽然模特是从画面左侧跳跃到右侧，但其脸部和镜头间的距离基本是水平位移，所以不会发生脱焦，一次对焦就可以按下快门进行连拍了。

拍摄跳跃等动感镜头时，头脑中要有较清晰的预判，切忌不加思考地按住快门从头拍到尾，这样往往得不到理想的瞬间，而且会产出一连串容量恐怖的垃圾文件。对模特在跳跃过程中姿态最好的关键点进行预判，然后在临近这个决定点的前后进行连拍。

这种情况下，实际上是把连拍当做单拍用的，用只拍一张的想法使用连拍方式以增加命中率。一般来说，一个起跳到落地的过程要拍摄5张至6张片子，只截取姿态最满意的一个过程段拍摄，并根据需要让模特在这有限的时段中，有目的地调整身体姿态和表情，其他无关的阶段不拍摄，甚至可以在熟练把握的前提下，用单拍来拍摄连续动作。

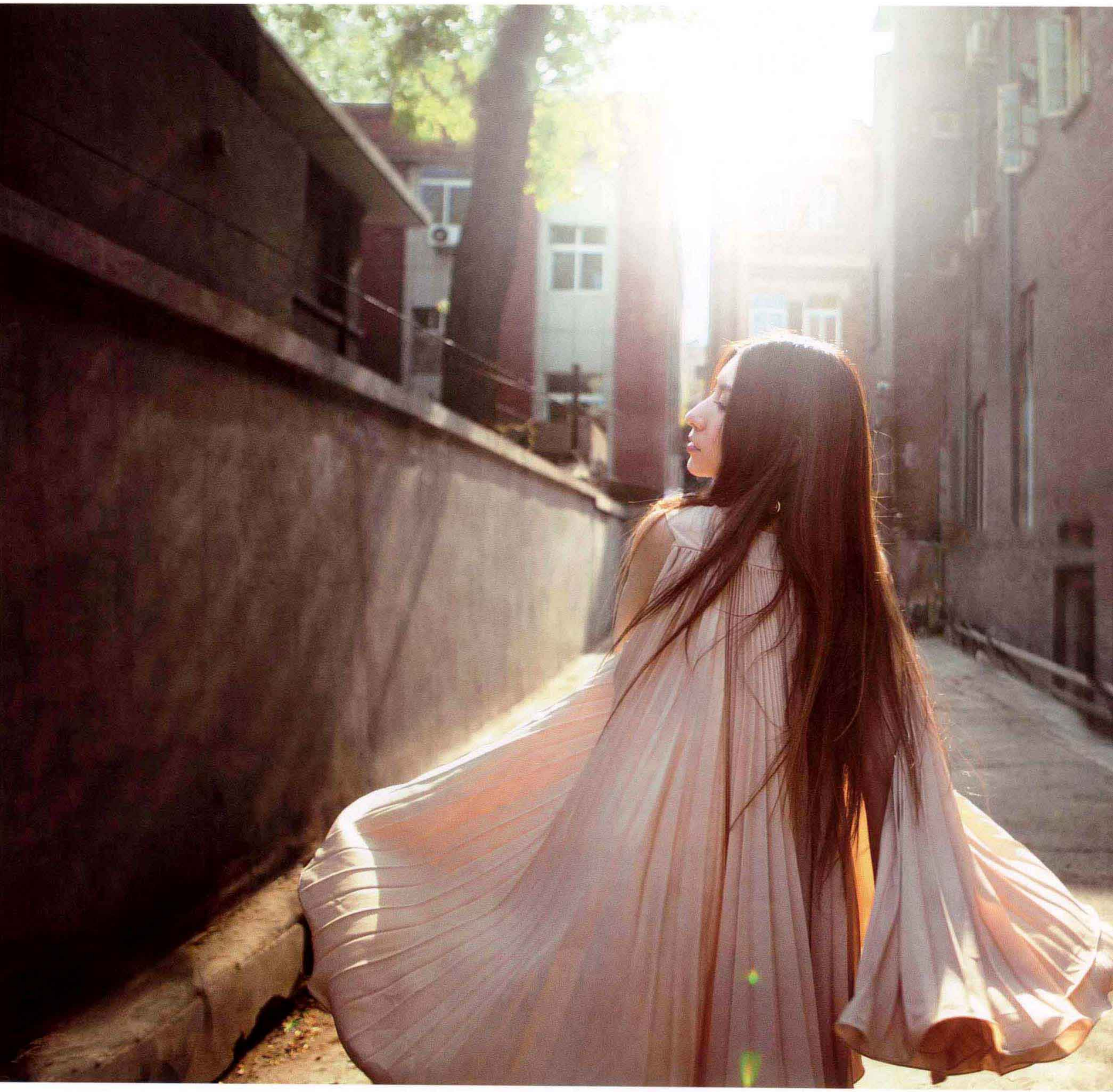


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s ●焦距: 95mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 100mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0

动态的转身，其拍摄方法与拍摄跳跃的方法相同。先让模特在一个固定位置站好，慢慢转过身来，事先告诉她脸大致转到的角度、脸仰起的角度以及表情，用相机静态对焦，锁定模特的脸部（一般是眼睛），然后让模特背对镜头，动态转身进行正式拍摄。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 24mm ●感光度: 160 ●曝光补偿: EV+0.7

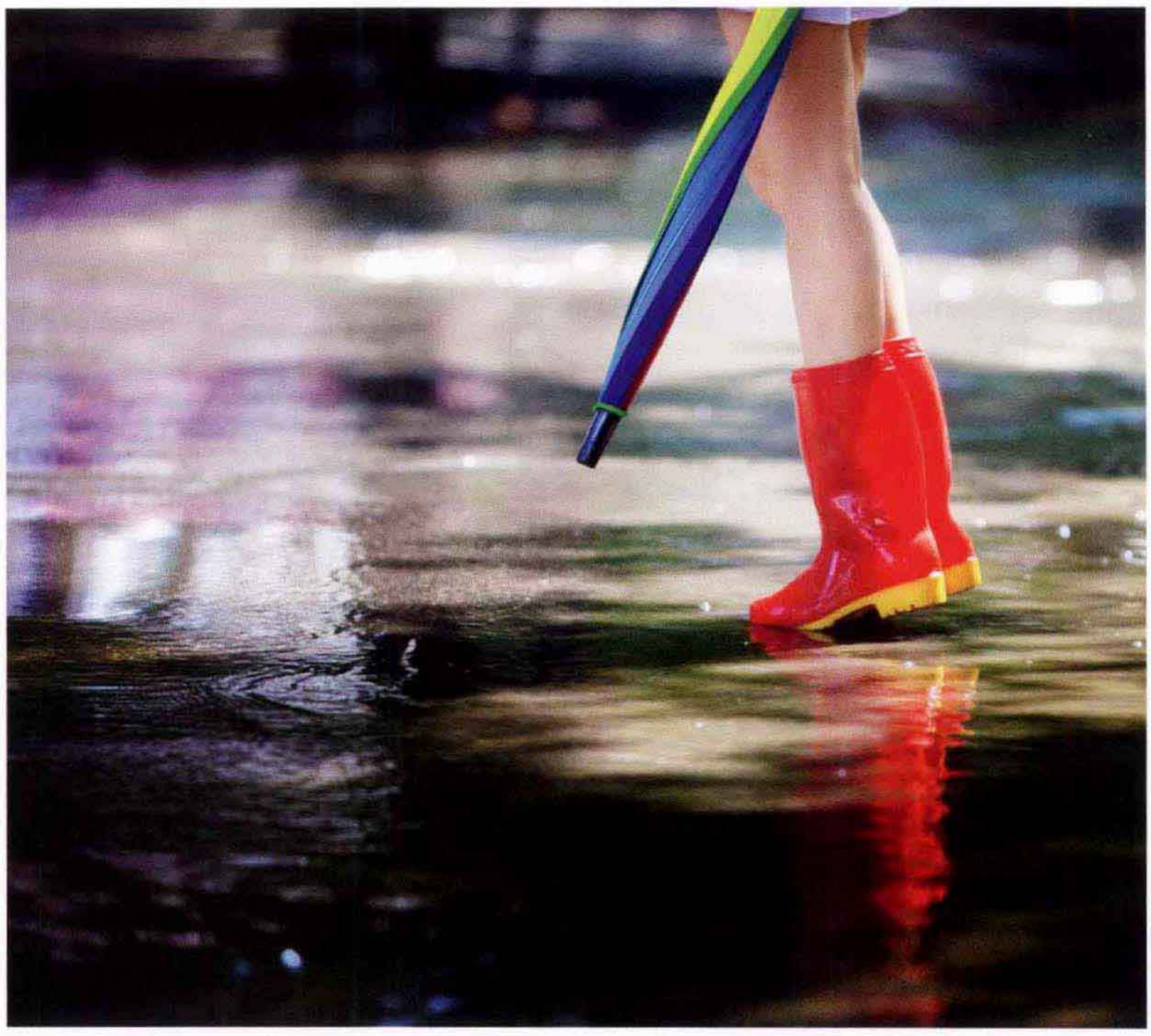
截取一些有趣的局部

某些局部的截取可以让观看者的注意力更加集中于简单的对象，更能体验一些特殊的光影、情绪和色彩。在拍摄一组片子的时候，适度穿插1张~2张的局部拍摄，可以很好地调剂系列组照的节奏，丰富视点。

在很多系列的拍摄中，局部照往往会成为点睛的作品。因为局部的裁切，可以让观看者的视线更加集中在具有感染力的细节上，从而产生更为强烈的心理感受。但局部照在一套片子中不宜过多，否则会让人产生散乱琐碎的感觉。

红色的雨靴和蓝黄相间的彩虹伞为画面提供了艳丽的色彩，踮起脚尖这样一个动作让人遐想人物在做什么，这个轻盈且顽皮的动作，结合水波荡漾的街道路面，是否勾起了少年时的某些记忆？让一些心绪通过你的联想展现出来，这就是局部的力量！

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/200s
- 焦距: 145mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1.7



回放相机里拍摄的照片，这个时候的主人公必然是神情专注的。拍摄的时候采用倾斜构图方式，没有展现女孩全部的面孔，但放松且微微上翘的嘴角、腿自然随意的摆放，都暗示着她放松愉快的状态。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/400s
- 焦距: 55mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0



左侧照片中女孩的腿型很美，拔出的植物带有故事性，让人产生联想；而右侧照片中女孩的长发、纤细的身影及远处的麦田组合，田园风扑面而来，这样的局部适合在一套片子的拍摄中穿插几张，就像整体乐章里跳动的几个特殊的音节，让一整套系列作品的节奏更加丰富。

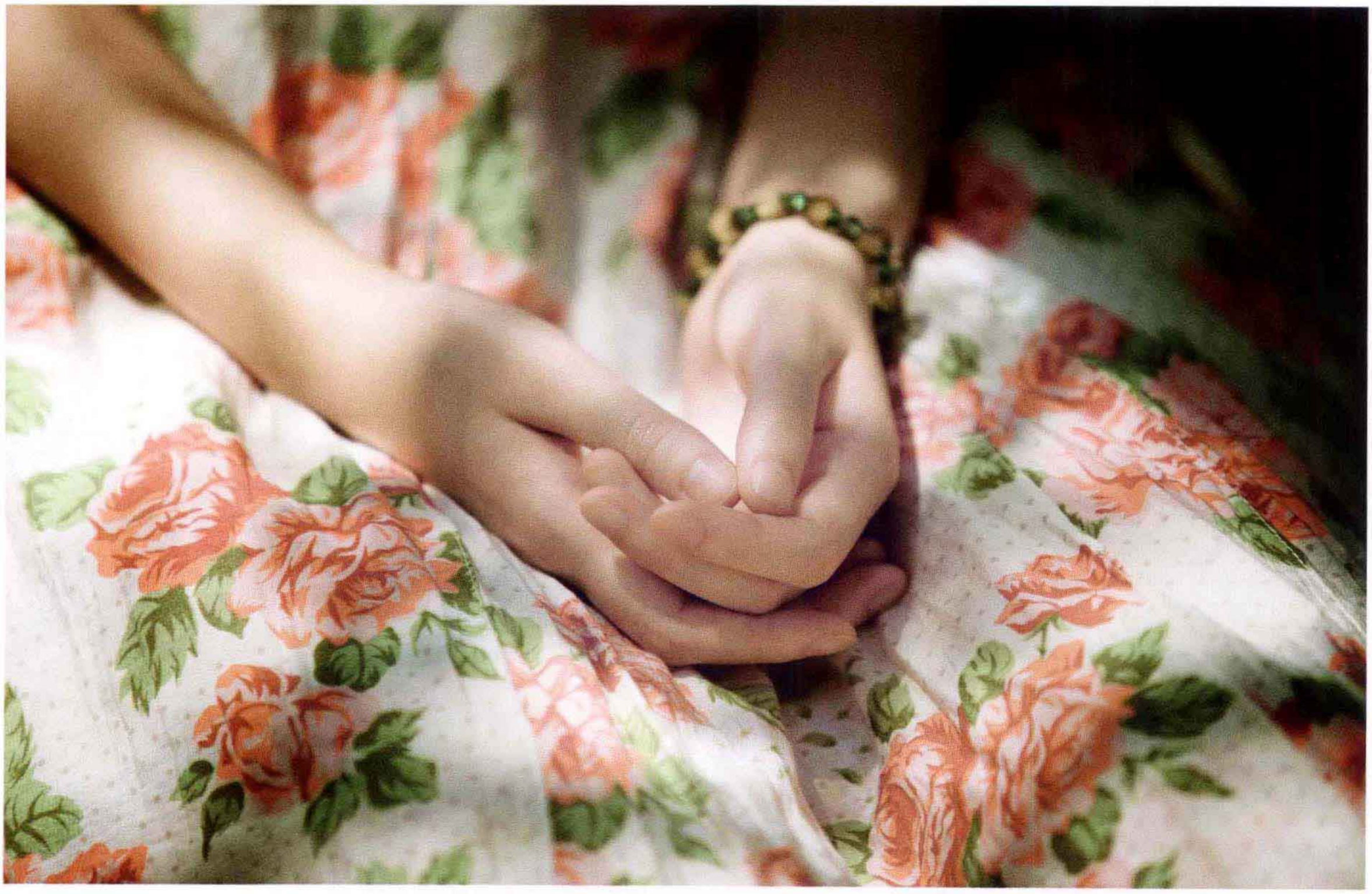


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 165mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+1.3



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s ●焦距: 200mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+0.7

光线穿过林荫投射到坐在树下的模特手上，斑驳的光影和松弛的手势已经诠释出了一个静谧的午后慵懒时光。不需要知道环境如何、主人公的状态如何，情境已然形成。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s ●焦距: 173mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+1

尝试不同角度的拍摄

很多初学者习惯于正常的站姿拍摄，这样拍得的照片会很稳妥，但也会因此让画面流于平常。在实际的拍摄中，有时要充分利用不同的拍摄角度来创造画面的新奇感。一般来说，当一幅作品的视角是人们平时惯性视角所看不到的，就会增加吸引度。

俯角拍摄和仰角拍摄是比较常用的两种拍摄方法，在一个场景中，如果感觉使用平视角度拍摄的照片不够新颖的话，首先就可以尝试这两种拍摄角度的变化，往往会有意外的惊喜。

一般麦田的拍摄都是模特站在稻田中进行拍摄的，角度相对单一。从看守麦田的村民那里借来了两把椅子，模特坐一把，摄影师站上另一把，用16-35mm的广角镜头拍摄，麦田整体的色彩和结构在广角的作用下凸显出较强的视觉冲击力。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 16mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+1.3

这幅作品如果是摄影师站立拍摄，就会是一幅比较平常的旷野站立人像。而蹲下身来，用长焦拍摄，茅草就作为前景进入了画面，从金黄到白色的色彩渐变丰富了画面。同时前景的茅草可以当作一个较大面积的色块，从而与人物服装的远景密集花纹形成疏密对比，强调主体地位，也让画面增加了纵深感。

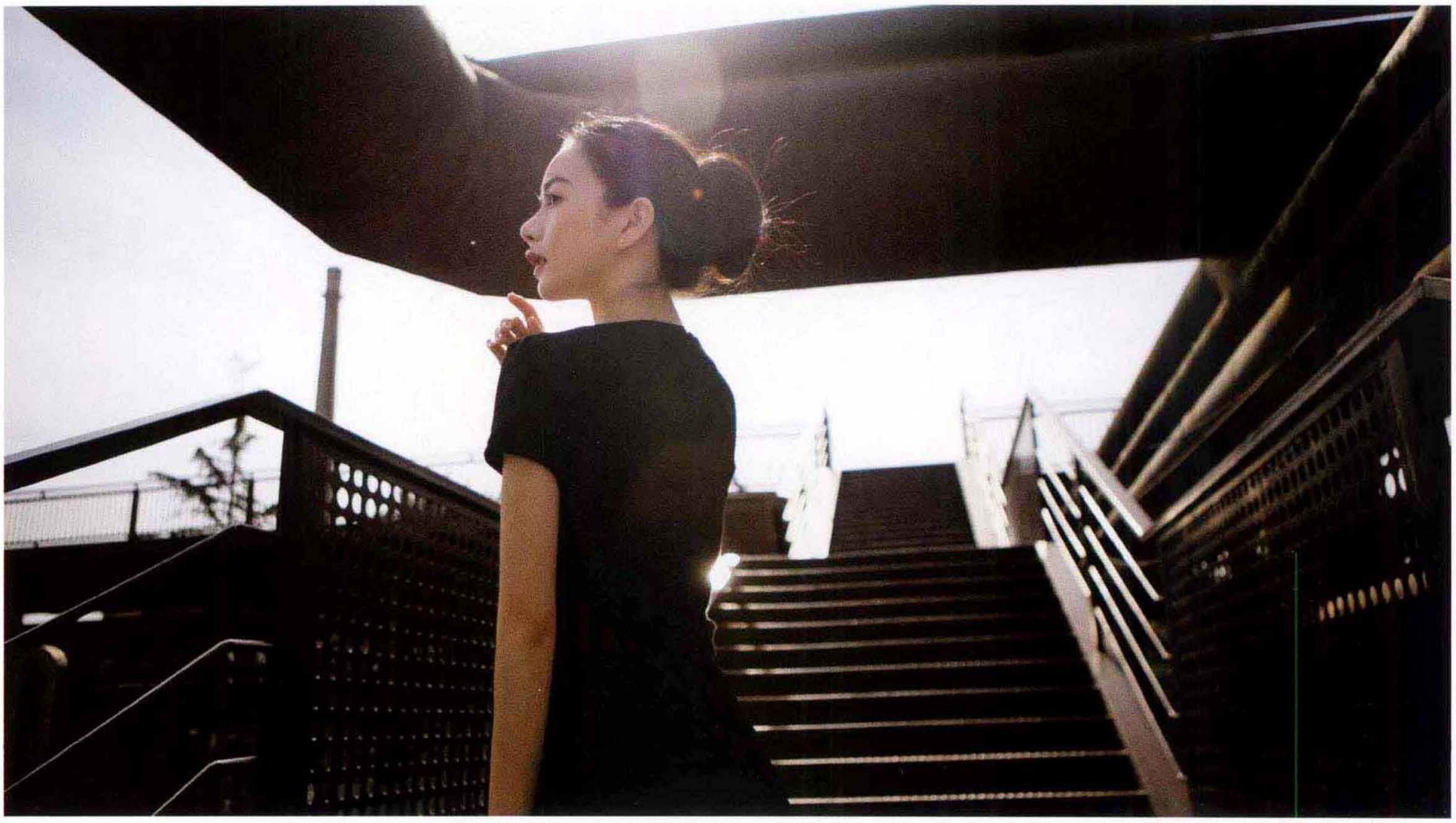
- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/500s
- 焦距: 153mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV+1

采用仰视的角度进行拍摄，使人物和背景高大的建筑得到了更好的融合，建筑物向上翘起的檐角也和女孩青春的朝气互相映衬，相得益彰。

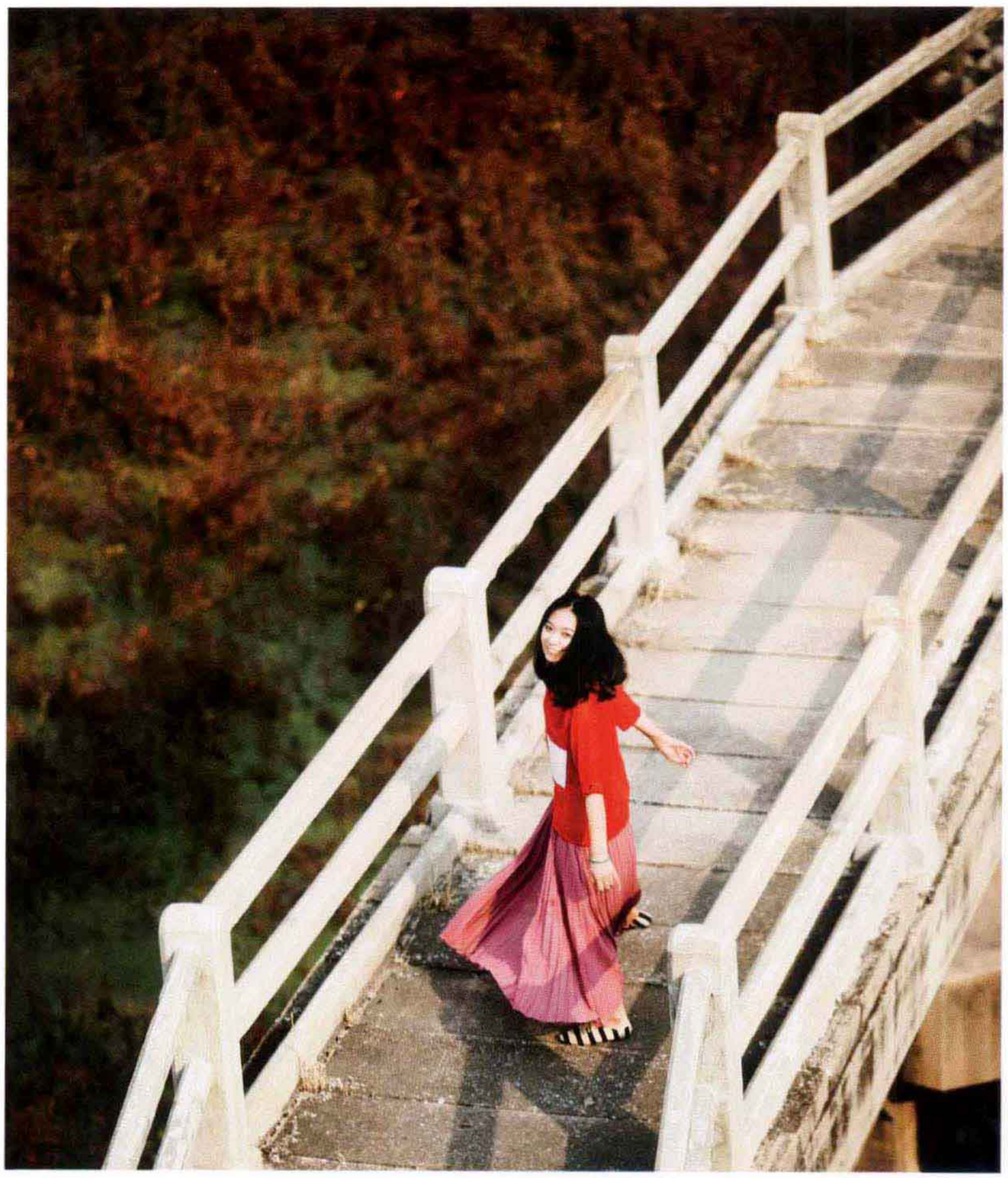


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1600s ●焦距: 30mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

利用扶梯的落差形成仰角，拍摄者在较低的楼梯向上进行拍摄，使本来视角平视的楼梯形成了较为强烈的透视感，从而让画面层次更加丰富。

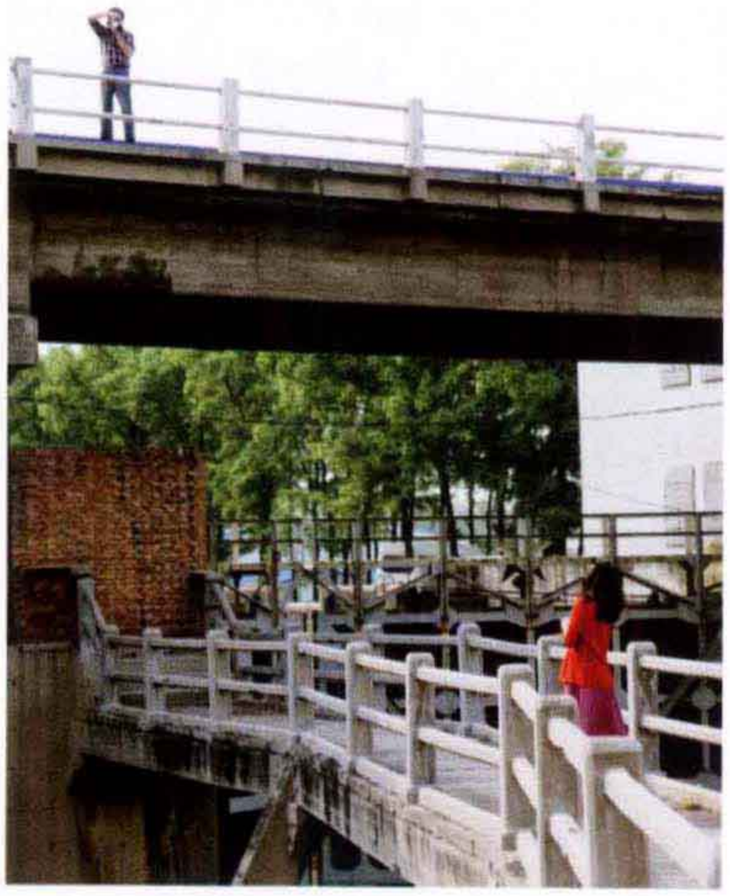


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/3200s ●焦距: 27mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-1



大的结构，如果以平视角度拍摄很难看出环境所特有的线条和韵律。在制高点拍摄，会获得更加具有冲击性和独特性的视觉效果。

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/800s
●焦距: 130mm　●感光度: 100
●曝光补偿: EV+0.3





●光圈: F2.8　●快门速度: 1/800s　●焦距: 200mm　●感光度: 100　●曝光补偿: EV+0.3

大胆与现场的观众进行互动，融入环境

很多时候，拍摄者期望得到一个相对安静的拍摄环境，会把周围的无关人员视为干扰因素加以回避。但某些时候，结合特定的主题，与现场的观众进行互动，会得到意想不到的效果，尤其是环境中的其他人物往往拥有比较鲜明的与环境相协调的服装、造型及气质时，经常会给画面带来意外的惊喜。在与拍摄对象的互动中，也更容易产生自然的情绪状态。

以下的六幅照片是在雨后路面积水还没有退去的时候拍摄的。为了突出明快的色彩，模特的服装是特意购买的，本意在于表达成年人在这样一个雨后的特定环境里，找到童年时自由玩耍戏水的感觉。前两张单独拍摄人物时，虽然也比较有意思，但总感觉缺乏一些感人的生动。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/2500s ●焦距: 200mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+0.3



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1600s ●焦距: 145mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+0.3



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1600s ●焦距: 125mm ●感光度: 200
●曝光补偿: EV+0.3

在拍摄过程中，发现有两个小朋友踩着水走过来，于是就招呼他们一起玩。简单的一点引导之后，小朋友们就开心的玩耍起来，模特的情绪也被带动起来，很快跟他们融合在一起，快乐地蹦跳。孩子表达出的发自内心的快乐和随性的姿态，是摄影师想不到也引导不出来的，这样就促成了这套极具特色的摄影作品。

在拍摄的过程中，看到路边有两个非常可爱的做泥人的小女孩，于是让模特在路边坐下来，和小朋友们一起聊天，这样的抓拍让画面多了几分唯美之外的生活气息，显得更加亲切。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s ●焦距: 120mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

拍摄过程中不要忘记和周围的人做一些必要的互动，一来可以增加环境的融洽度令模特更加放松，另一方面可以获得某些意想不到的互动。拍摄第一张时，小狗本来不在环境里，由于之前和周围的居民聊过几句，他便把自己的小狗喊过来一起拍摄，而且一直在画面外引导小狗的位置和注视方向，女孩被自然逗笑，这个瞬间被抓拍下来，就有了不同的趣味。

第二张照片中的小黑狗是突然跑过来的，女孩因小狗突然出现而抬起的左脚透露出这是一个抓拍的瞬间，就是这个小动作和女孩有些意外的表情，让这幅元素其实很普通的画面充满了趣味性和温馨感。

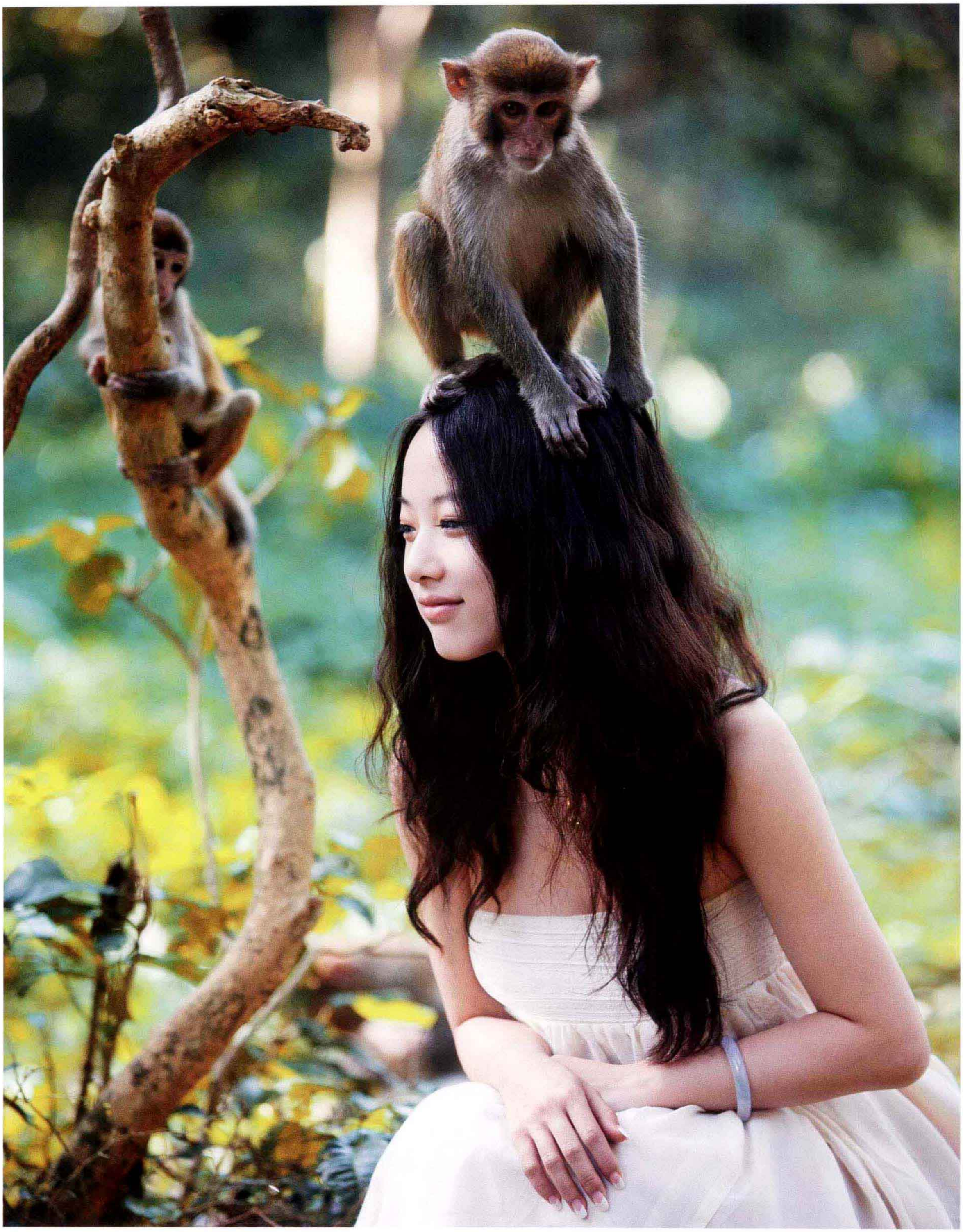


●光圈: F2.8　●快门速度: 1/250s　●焦距: 125mm　●感光度: 200　●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8　●快门速度: 1/320s
●焦距: 200mm　●感光度: 200
●曝光补偿: EV0

新奇“客人”的介入会分外抢眼，面对野外生活的猴子，大部分人会躲在远处拍摄。下面这幅作品，摄影师和模特都冒了些险，等待了很久，让猴子不再警戒防备，拍下了这样有互动情节的照片。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/125s ●焦距: 130mm ●感光度: 320 ●曝光补偿: EV-0.3

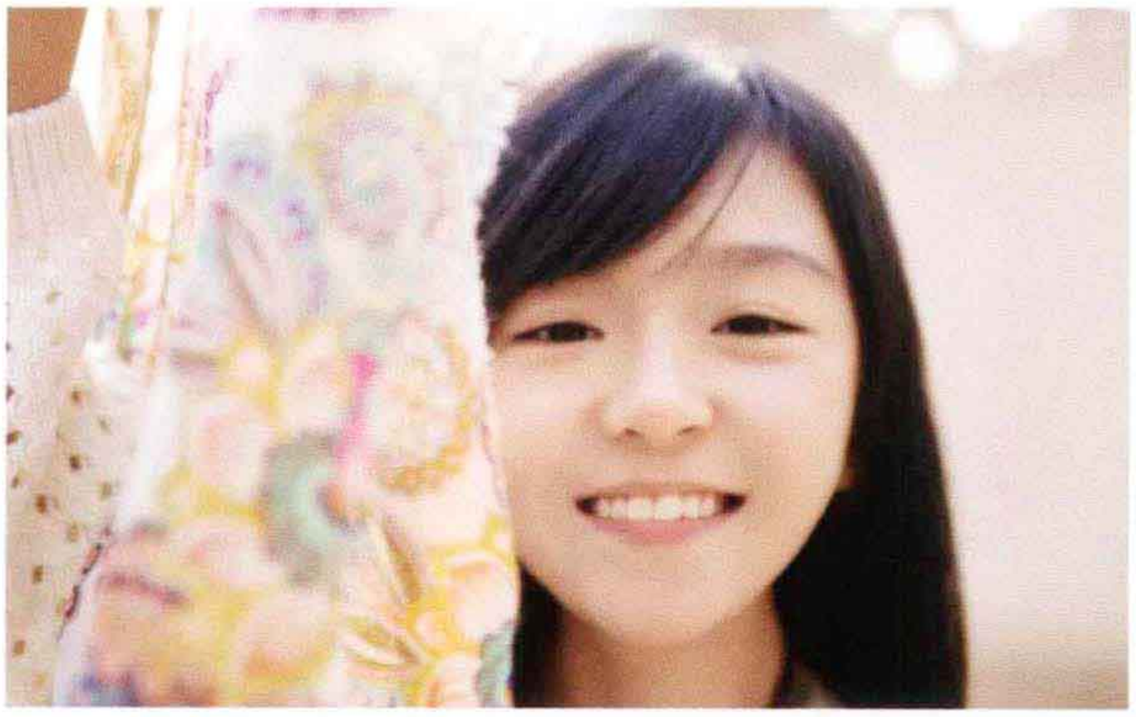
制造一点小别扭

在学习摄影的时候，可能有一些规则告诉你，不要遮挡主体、不要裁剪头顶等等，但当你开始熟悉这些基本的规则之后，可以回头尝试破除一下这些规则。“初学摄影的某些规则在一定时候要忘掉，它们只是阶段性正确”，这是来自一位资深摄影师的话。拍得越久越会发现，没有什么手法是不可以用的。

在模特荡起红色围巾挡住面脸的时候拍摄，不符合一般的视觉习惯，但这个瞬间的动作凝固恰恰是平时看不到的“异常”状态，会造成一点新奇的视觉感受，同时飘荡的红色也自然形成了画面的中心。



●光圈: F1.4　●快门速度: 1/200s　●焦距: 35mm　●感光度: 200　●曝光补偿: EV+0.3



仔细观察右侧这张照片，会发现对焦点在模特袖子上，女孩的面孔略微脱焦。但正是由于这种违背一般习惯（脸部实）的拍摄，让画面呈现出一种朦胧温暖的美，距离镜头很近的围巾部分实焦，能让人有碰触感。正是这些原因，最终在与其他几张脸部实拍的画面比较中，留下了这幅。

●光圈: F2.8　●快门速度: 1/200s　●焦距: 65mm
●感光度: 100　●曝光补偿: EV0

遮挡一点脸部，让画面产生了一点小调皮，正是这个有些“小别扭”的角度，让画面从四平八稳的规矩构图里，突破出一点视觉趣味。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 200mm ●感光度: 160 ●曝光补偿: EV+0.7



女孩的手背在身后，乍一看觉得没有了双臂，嘴上叼着的牵牛花，也会被误认为是她张开的嘴。仔细看完之后会莞尔一笑，同时女孩顽皮、俏皮的怪动作，也让人留下了不同于一般规范动作的深刻印象。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/160s
●焦距: 115mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV+0.7

拍摄一些非规范性的状态

一些习惯性的摆姿处理可以让拍摄对象比较规范，但同时也很程序化。在拍摄人像的时候，可以注意抓取一些模特比较个性或放松的状态，由于这种状态的不可复制性，会让作品有与众不同的独特的情绪味道。这就要求拍摄者随时都要保持拍摄的自觉意识，不仅仅只是在沟通时拍片，在拍摄间隙的一些放松片段中，也要适时地寻找拍摄的机会。



拍摄对象一直处于若有所思的状态，摄影师没有强制她去做什么造型，就是让她站在大致的拍摄位置，在她沉浸在自己“心不在焉”的状态下进行拍摄，最终的片子有一种冷静的情绪氛围。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/2500s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 160
- 曝光补偿: EV+0.3



这是在拍摄间隙，女孩转身裹紧披肩的瞬间，微笑翘起的嘴角表明她没有注意镜头的拍摄，可以看到因为她动态转身而扬起的发梢，完全的动态抓拍，女孩青春俏皮的神态跃然画面。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/800s
- 焦距: 140mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV-0.3

下面这张照片是在模特出神的状态下拍摄的，构图很简单，但会让人思考女孩在想什么，是什么占据了她此刻的情绪。没有对着镜头的笑容，也没有刻意的摆姿。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/100s ●焦距: 200mm
●感光度: 200 ●曝光补偿: EV+2

女孩低头整理围巾的这个瞬间她完全放松在自己的情绪里，不看镜头，感觉不到摄影师的介入，没有刻意的摆放，画面有一种自己独自相处的氛围。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 52mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV-1

左下图中的女孩完全放松的宁静表情，让最简单的画面充满了情绪，无需复杂的构图和鲜艳的色彩，作品的情绪就已经能感染观众。

右下图中的主角是个性格豪爽的女孩子，在拍摄过程中，为了营造一些唯美的情绪，她一直在收敛自己的性格，让她自由表达一些，反倒有些不好意思。最后笔者告诉她自己是什么样子就表现成什么样子，于是她对着镜头做了一个这样的表情，有些顽皮也有些挑衅的感觉，但这正是她性格里与众不同的东西，被这张照片记录了下来。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

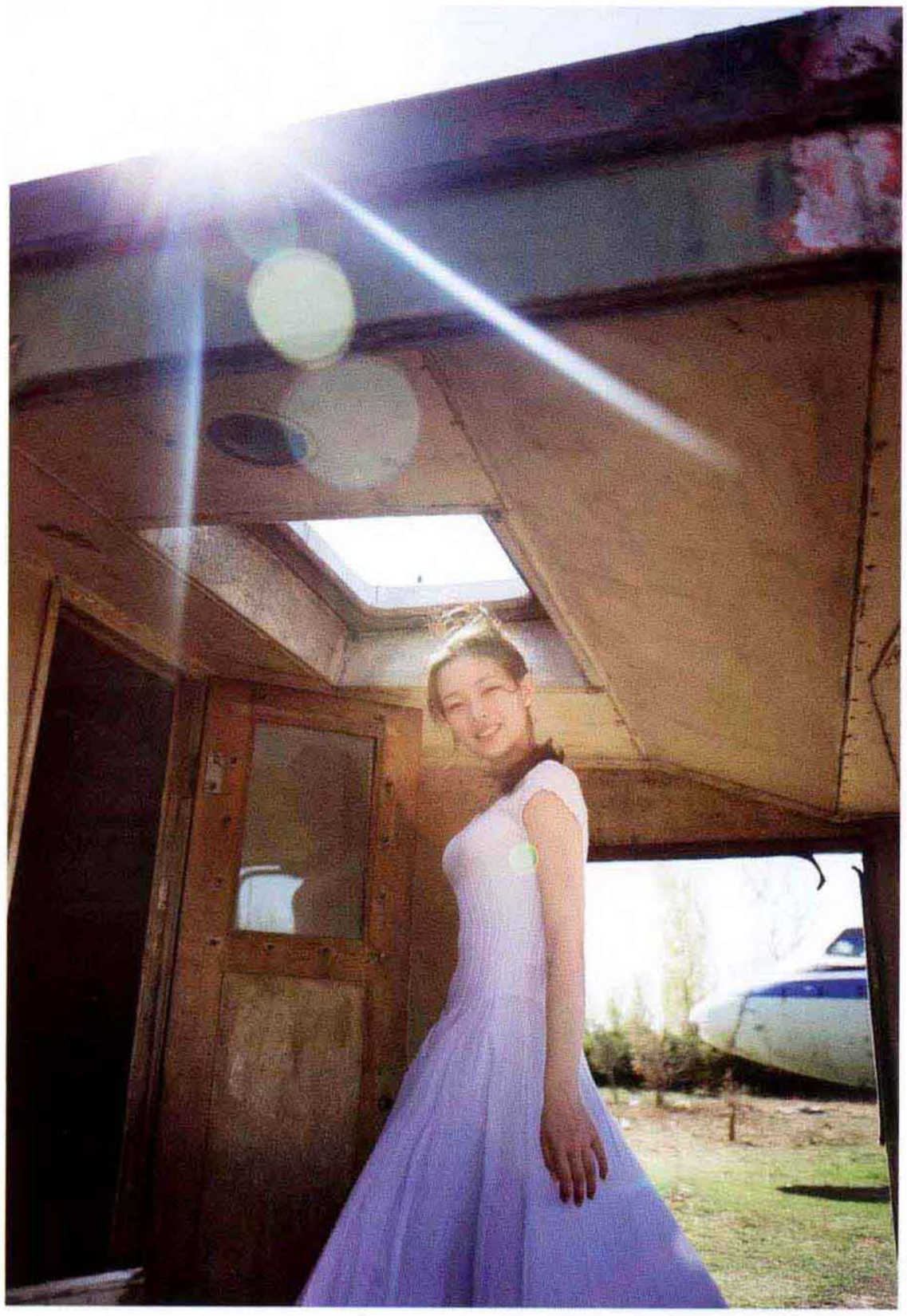


●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/200s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

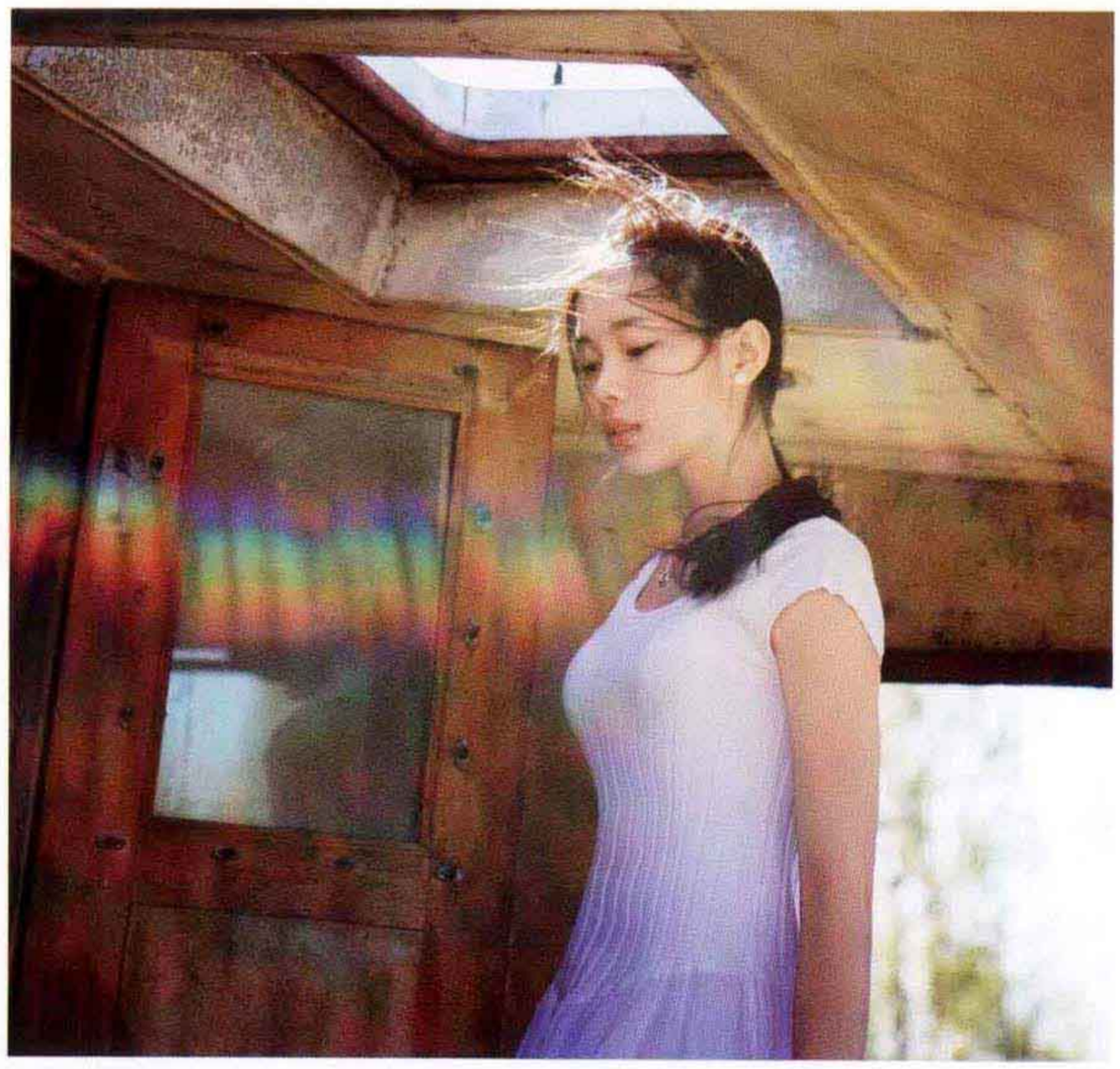
充分利用光影

一些平常的场景如果有光影的加入就会呈现不同的韵味。要逐渐提炼自己利用各种光线的能力，让自己的作品更精彩。

在实际拍摄中，到达一个新的拍摄地点后，应先观察哪些地方有光线照射，被照射物是否有足够吸引人的色彩或者结构，能否和人物有机结合，然后再围绕光线展开拍摄。漫射而均匀的光线可以拍摄出优秀的作品，但强烈的光影会很大程度地提升画面的吸引力。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s ●焦距: 30mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

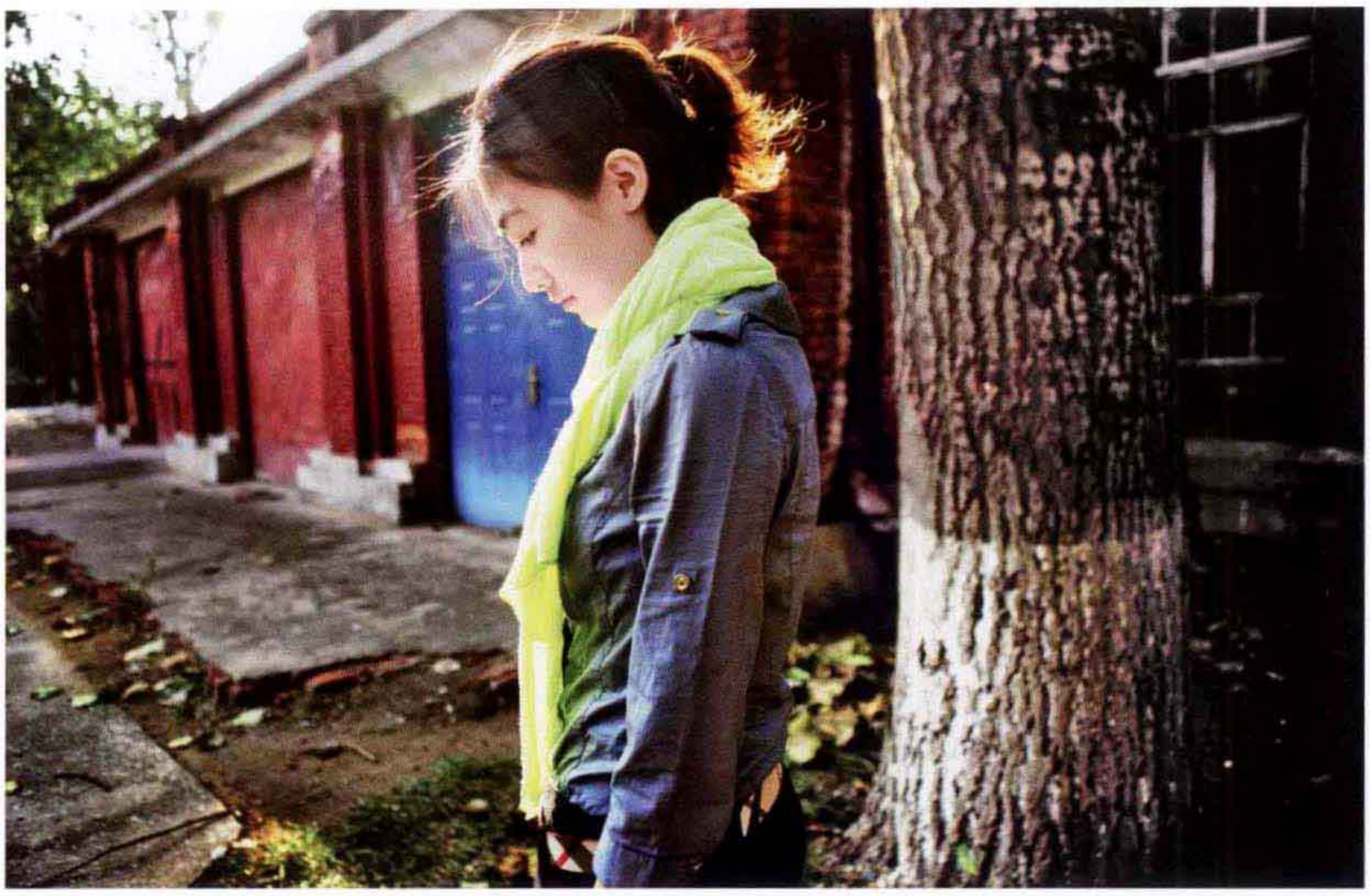
在陈旧的车厢里，模特站在车厢的天窗下，让阳光从顶部倾泻下来，使普通的场景也有了神采，画面中所有的趣味点都是光线。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 70mm
●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

光影把简单的大面积红切割成深浅不一的纹理区域，增加了画面的趣味性。扫帚的存在保持了画面的平衡，避免了画面的左重右轻。女孩的面部位置经过一些调整，处在光的照射下，避免了阴影纹理对女孩脸部的切割。

●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 57mm ●感光度: 320 ●曝光补偿: EV+0



一束光从模特的右前方照射过来，打亮了她的头部，让她的发丝及头的轮廓清晰地从背景中剥离出来，成为画面最醒目的部分。同时这束光也让平淡的场景有了一种奇幻且不真实的奇妙视觉感受。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/200s
- 焦距: 24mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

一般而言，唯美人像是要避免拍摄高光比的（高光比是指画面最亮部和最暗部反差大），因为这样会破坏唯美人像柔美的视觉感受，但有的时候反其道而行之反而会有特殊的效果。下面两张片子让强光直接照射到模特的脸部和身体上，与阴暗的环境形成鲜明对比，强调了画面情绪。



- 光圈: F1.4
- 快门速度: 1/160s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.7

- 光圈: F1.4
- 快门速度: 1/320s
- 焦距: 35mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV-0.7



让纱巾的花纹投影投射在模特脸部，阴影的位置是反复调整获得的，让画面具有了有趣味的装饰感，增加了可视性的细节内容。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/2500s
- 焦距: 70mm
- 感光度: 800
- 曝光补偿: EV0

右侧这张照片是比较具有代表性的利用光影的范例。拍摄场景是在马路当中的林荫道上，大部分区域在树荫的遮挡下，认真观察现场，找到了一个阳光从树叶缝隙照射下来的区域。让模特站在这个位置，一束自上而下的光线打亮了模特的身体，让她从背景中醒目的凸现出来，确定了她的主体位置，帽子、胳膊、雨靴都因为光照，质感与色彩得到了加强。这个时候，耐心等待过路的汽车，当车轮压过积水溅起水花的时候，按下快门拍摄，给画面增加了动感，同时也交代了下雨的环境，让模特的装扮有了合理的支持。由于光线的照射，溅起的水花也明亮起来，这都是用心选择光照区域获得的效果。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/640s
- 焦距: 110mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0

充分利用环境的色彩、结构、线条

环境中的色彩、结构、线条都能极大地丰富作品内容。好的人像作品应该是环境人像，让主角与环境高度融合，相得益彰。

在最初的拍摄中，环境的色彩、结构和质感会让初学者感到迷茫与混乱，但这正是拍摄水平提升的关键，带入环境的拍摄，可以增强拍摄者对色彩、线条、结构的处理能力。



巨大的叶轮片让画面产生了强烈的构成感，和模特黑色的服装及表情的配合，让人产生了神秘、庞大、坚硬的视觉体验。

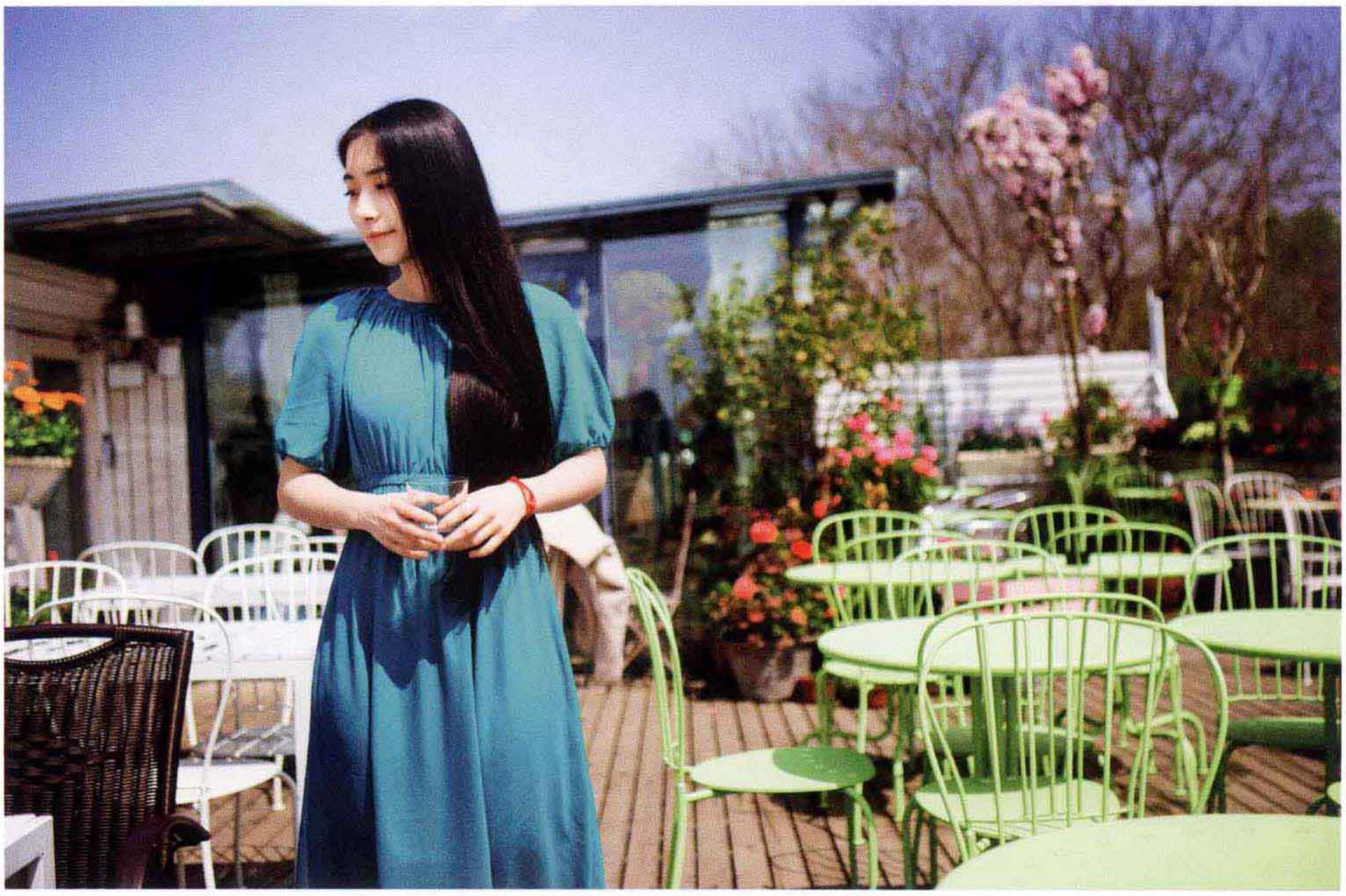
- 光圈：F2.8
- 快门速度：1/800s
- 焦距：42mm
- 感光度：200
- 曝光补偿：EV-1

背景的红是古建筑城墙的色彩，采用局部截取画面的方式，使得城墙形成了简单的朱红色背景，与女孩彩色的围巾、白皙的面孔形成了舒适的色彩搭配。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/50s
- 焦距: 200mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0

模特青色的裙装和环境中绿色的桌椅、粉色的花枝及蔚蓝的天空形成了和谐统一的色彩关系，丰富了画面的视觉感受。



- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1600s
- 焦距: 40mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV0

凌乱废弃的铁架和破碎的车窗都营造出了极具特色的环境氛围，将身着白裙的模特置于这样的环境中，更衬托出了女孩现代、青春的气息。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 24mm ●感光度: 200 ●曝光补偿: EV0



篮球场的白线成为了画面中一个具有符号化倾向的元素，大大增加了画面的线条趣味，而女孩儿动态的身形，也使画面变得动感十足。

●光圈: F2.8
●快门速度: 1/2500s
●焦距: 70mm
●感光度: 200
●曝光补偿: EV0

黄色的桌椅被阳光照亮，形成了自然的透视递进线，而模特正好处于线条的视觉重心上，自然占据了画面中的主体地位，再加上模特极具表现力的眼神，都牢牢抓住了观看者的视线。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/320s ●焦距: 43mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+0.3

缠满枝蔓的竹架提供了丰富且充满细节的斜线，让画面具有一种自然的装饰感。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/400s
●焦距: 110mm ●感光度: 200
●曝光补偿: EV+1



利用周边的框架，在画面中切分出一个三角区域，让模特站在重心的位置，框架的结构强化了画面中心，坚硬沉稳和柔美鲜艳形成对比，增加了画面的视觉新奇度。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/160s
- 焦距: 200mm
- 感光度: 160
- 曝光补偿: EV+1.3

大环境的展现，让画面的空间感得以增强，横线的桥栏和竖线条的人物形成了很好的“破”的关系。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/400s
- 焦距: 200mm
- 感光度: 100
- 曝光补偿: EV+0.3

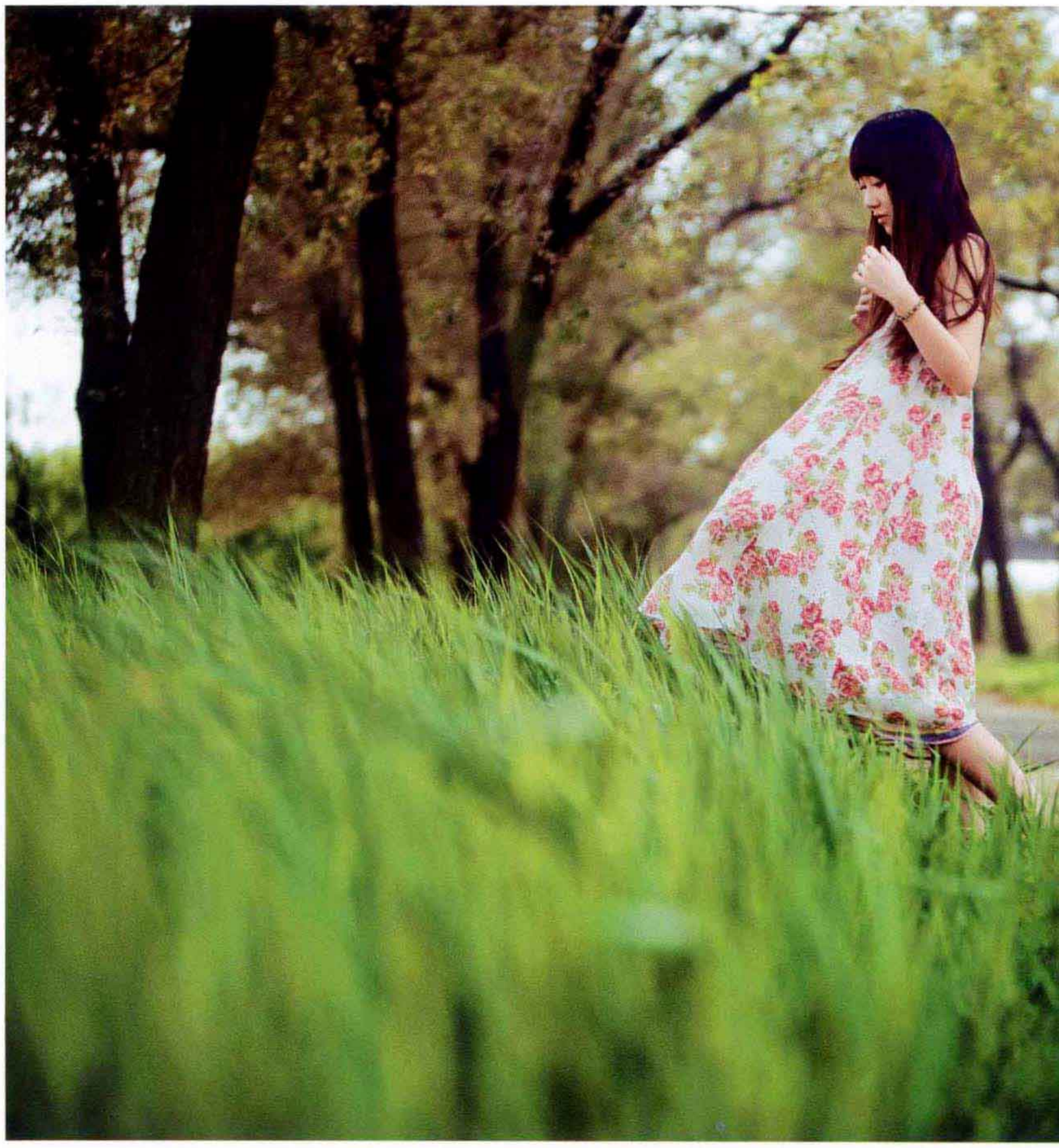


大视角拍摄，展现了环境的广袤，低角度让人产生走进稻丛的亲临感，远处的青山、田中的树木都在支持着构图的合理性，同时也展现了全身特写，这是半身特写所表达不出来的环境。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1250s ●焦距: 105mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV+1

本来是极其低矮的草丛，再从最低的角度拍摄，让这个野外环境所特有的草丛葱茏茂盛的感觉呈现出来，女孩的裙子因为风吹而飘舞，与草的动向相互契合，营造出独特的自然气息。



●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/1000s
●焦距: 78mm ●感光度: 200
●曝光补偿: EV+1

情感的自然流露

人像摄影中情感的表达是至关重要的，作品能够通过画面把人物不同的个性、情绪、情感表达出来，是打动观看者的关键。一幅构图很简单，也并不掺杂太多技术指标的作品，只要富于情感，也能够引发共鸣。

这是在拍摄技法之外更重要的环节，让拍摄对象的情感、情绪感染观众，这也是初学者最容易忽视的部分。



走在一个极为平常的胡同里，模特不经意的转身，伴着一个非常随意的弯腰动作，不是任何规范标准的摆姿，但女孩儿轻松自然的神态，使得画面充满了欢快喜悦的气氛。

- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/1000s
- 焦距: 115mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0

挂满白色花蕊的树枝映衬在老旧的砖墙上，营造出了极具画面感的氛围，再配以模特安静舒展的表情和情绪，让简单的构图也具有了打动人心的力量。

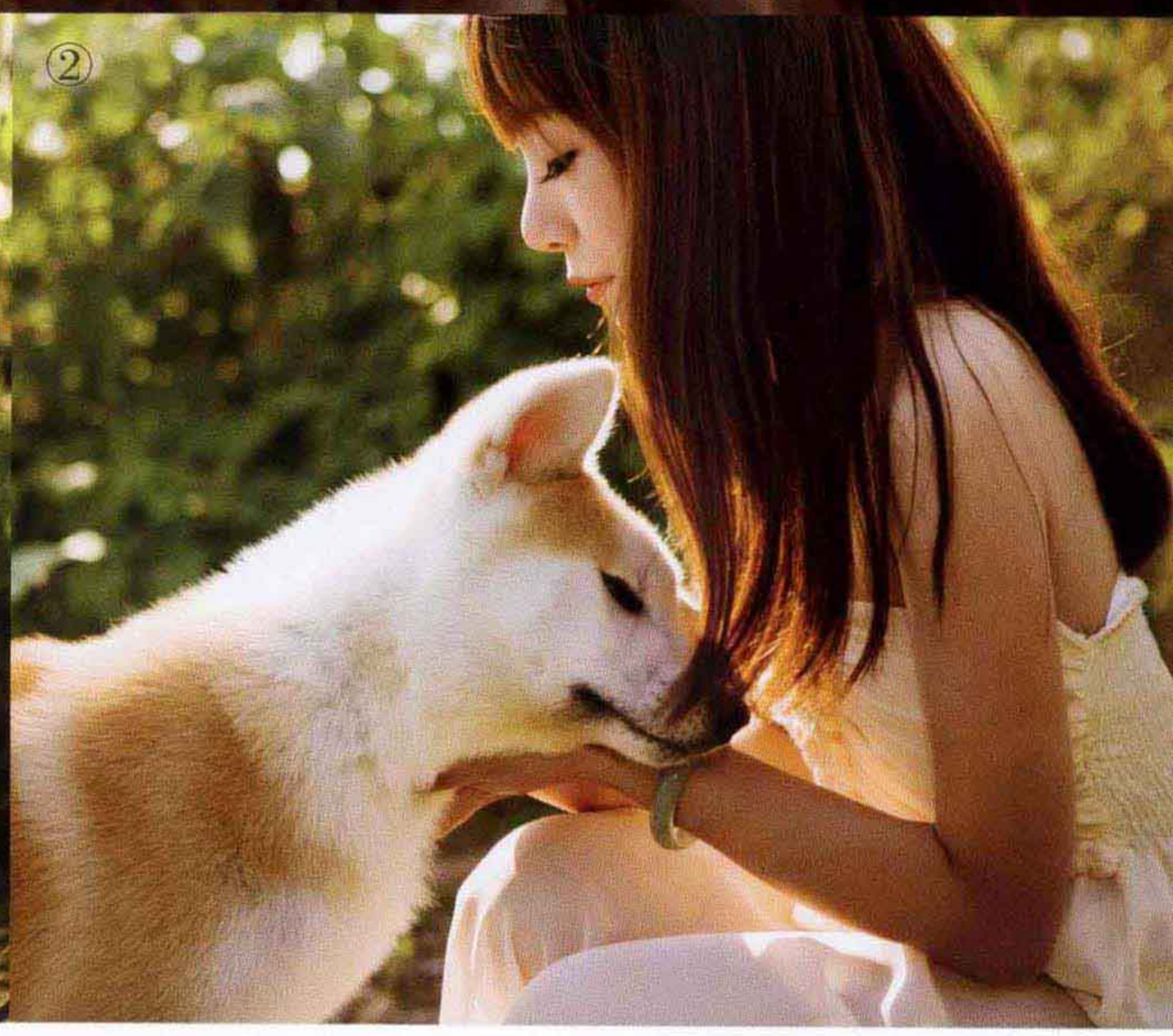
- 光圈: F2.8
- 快门速度: 1/160s
- 焦距: 200mm
- 感光度: 200
- 曝光补偿: EV0



①



②



这是一套给秋田犬和它的女主人拍的片子，画面的构图基本都很平正，在光线的使用上也多借助了逆光，让画面呈现温暖的视觉效果。拍摄的过程中，不去硬性摆放姿态，尽量不介入他们之间的交流，自然地表达，从小的交流互动中，展现人与爱犬之间的亲密关系和温馨氛围。



①●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/640s
●焦距: 54mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

②●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/800s
●焦距: 52mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV-0.3

③●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/4000s
●焦距: 30mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

④●光圈: F2.8 ●快门速度: 1/4000s
●焦距: 30mm ●感光度: 100
●曝光补偿: EV0

③



④

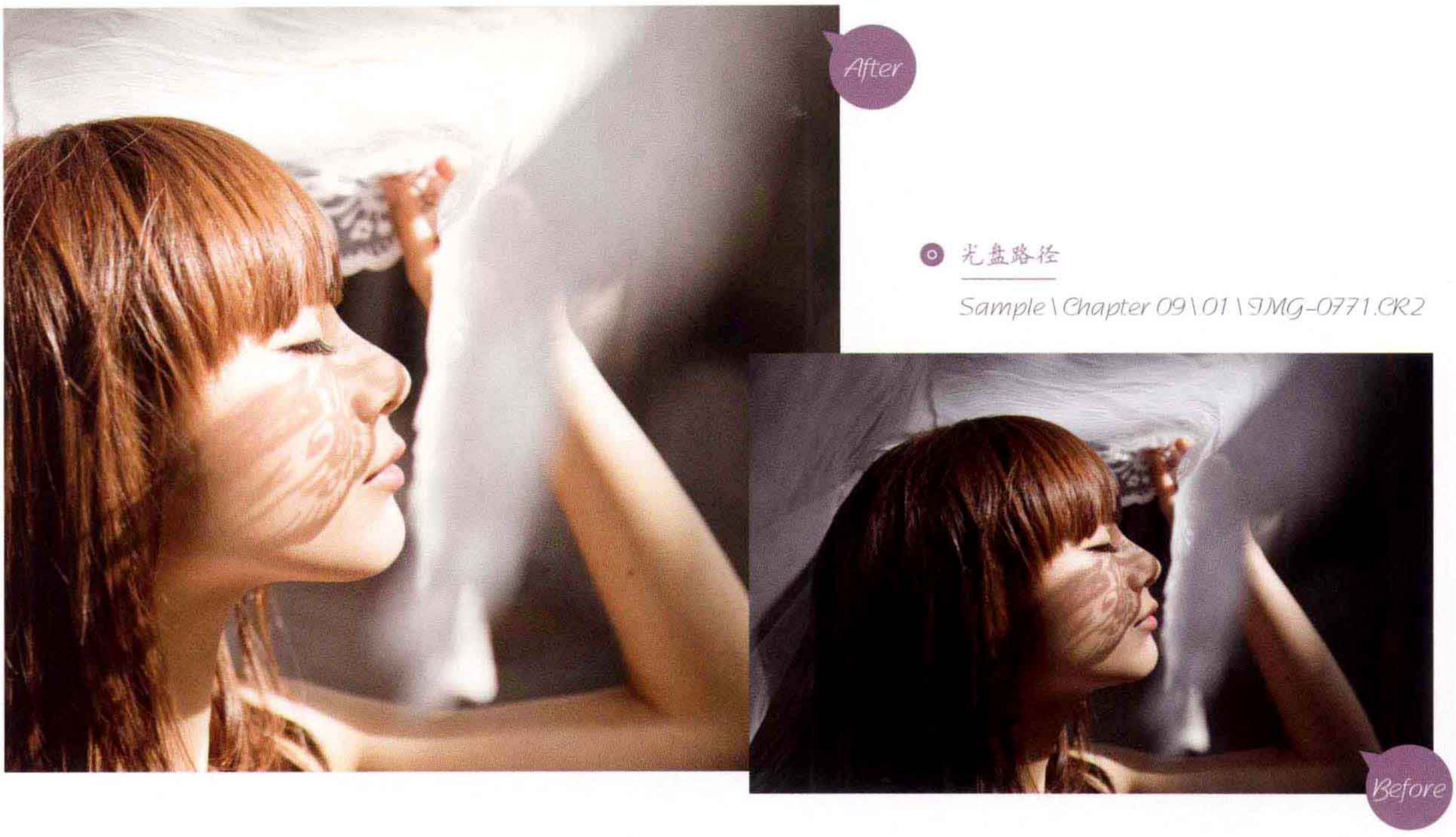


简单而实用的后期入门

| Chapter |

简单几步搞定后期，树立信心之旅

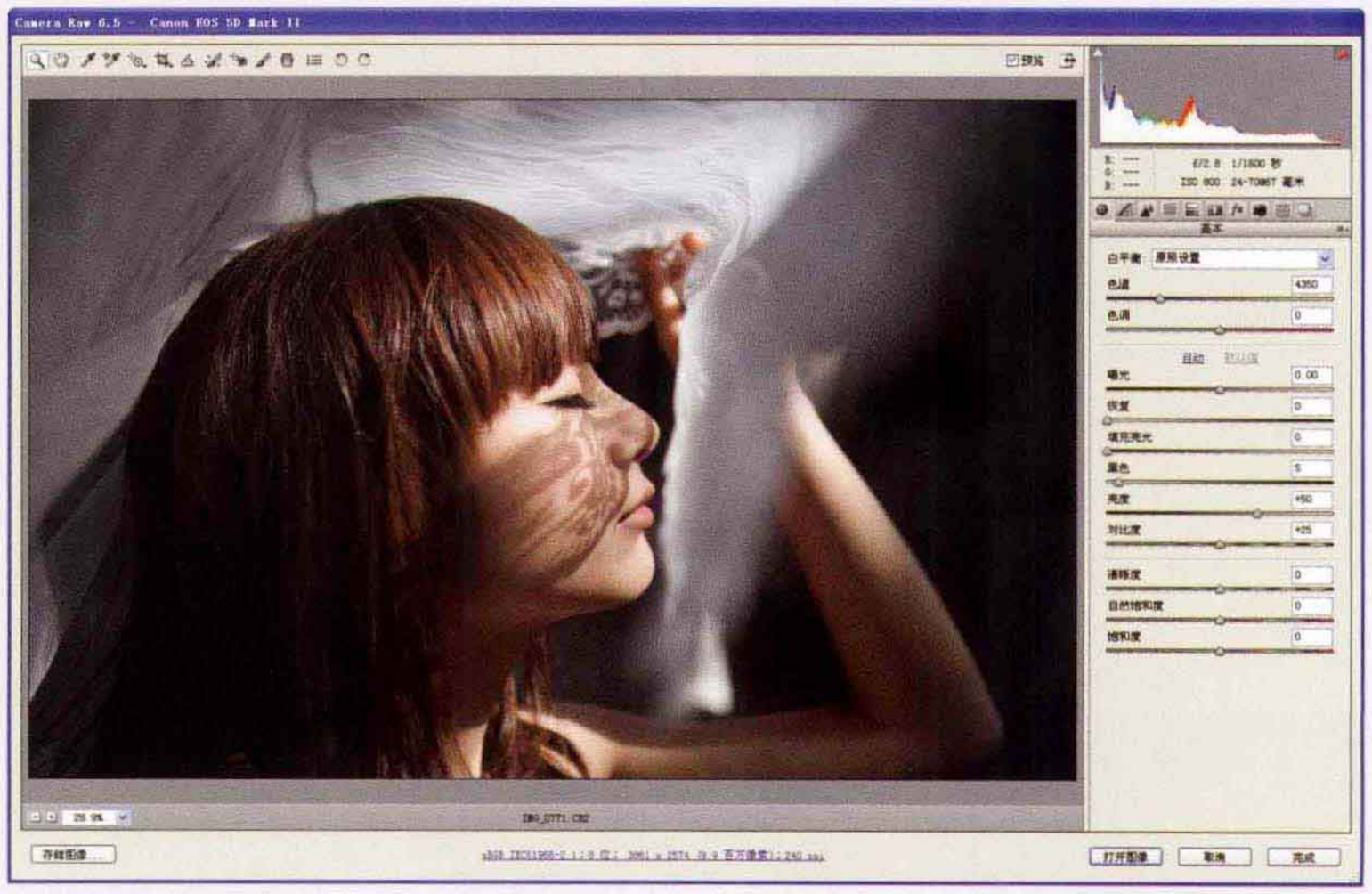
从这一章节，我们开始学习唯美人像的后期处理技巧。事实上，很多时候如果作品的前期拍摄到位，后期只需要很简单地调整就可以得到满意的效果。大部分人像作品的后期远远没有初学者想象得那么复杂。在这里，我们将从一个简单的后期全流程做起，对后期的整体流程有一个感性认识，更重要的是，帮助初学者树立一个信心，后期并不是那么复杂，前期若拍摄到位，后期往往经过简单的处理就可以得到满意的作品。下面快速地进行一个简单的后期制作，感性认识人像后期。



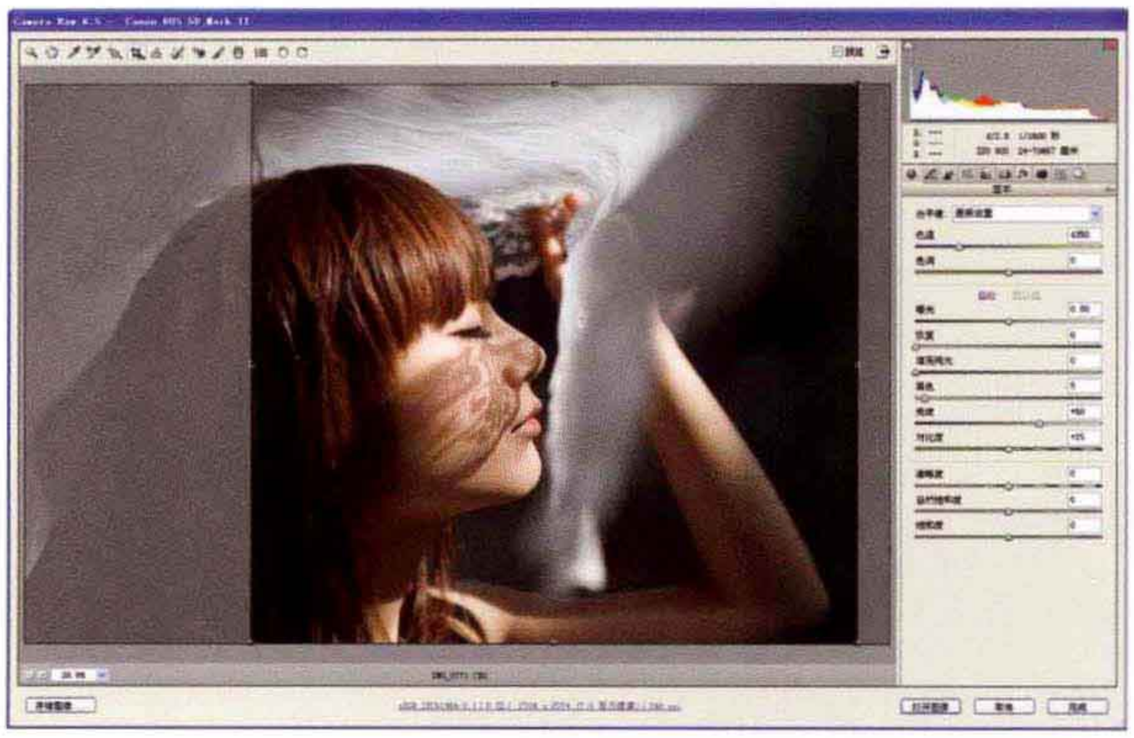
光盘路径

Sample\Chapter 09\01\IMG-0771.CR2

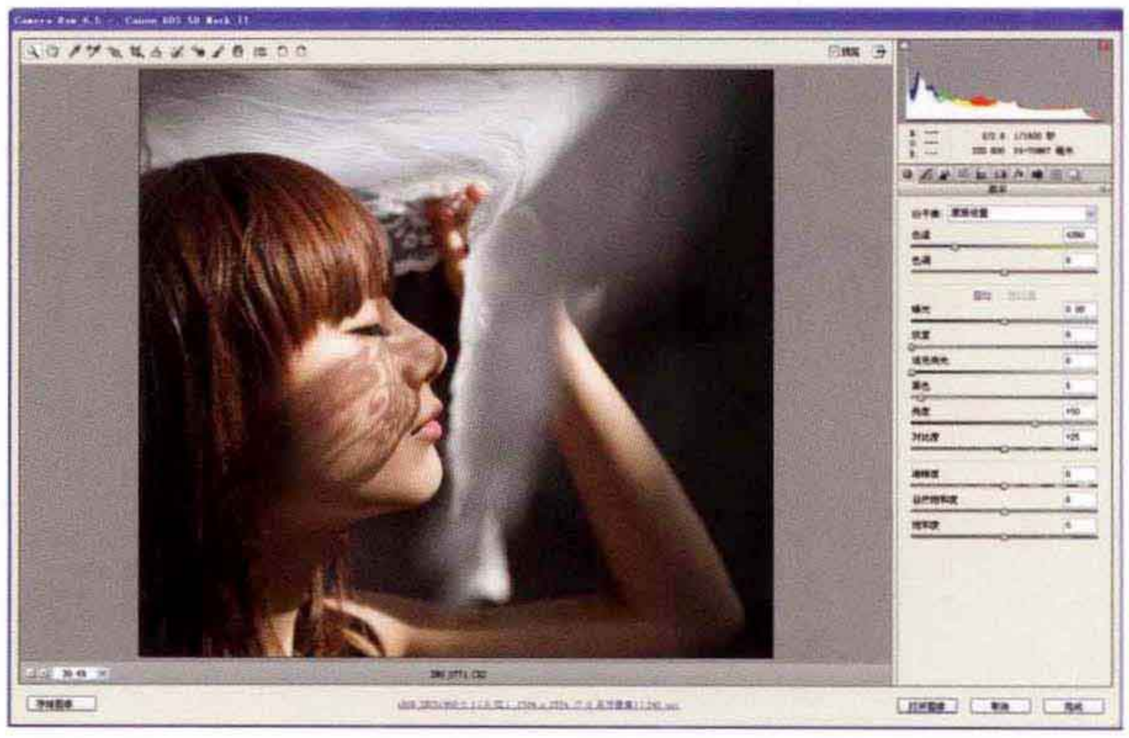
❶ 打开本书配套光盘中的“IMG_0771.CR2”素材文件，如右图所示。这是Photoshop的Camera Raw操作界面。



❷ 画面的视觉焦点在模特的脸部，画面左侧的头发部分显得有些多，所以裁剪为正方形构图，让画面更简洁。在工具栏中选择“裁剪工具”，在画面中拖曳出裁剪框进行裁剪，如下图所示。



❸ 双击图像区域，确认裁剪效果，图片即变成了方构图，如下图所示。如果对裁剪效果不满意，可以右击“裁剪工具”右下角的黑色小三角，在工具扩展面板中选择“清除裁剪”选项，还原图像效果。



❹ 在右侧面板中的“基本”选项卡下，调整“色温”为4800、“曝光”为+0.75、“填充亮光”为10，如右图所示。这时可以体验一下每个参数的调整带来的变化，然后单击底部的“打开图像”按钮，完成RAW格式图像的调整，进入Photoshop CS5程序窗口，如右图所示。



❺ 在菜单栏中执行“滤镜>液化”命令，在弹出的对话框中，单击左上角的“向前变形工具”，并设置“画笔大小”的参数值为850。将画笔放在人物的下颌处，细心向上推动，将人物的下颌液化得更尖一点，如右图所示。



❻ 液化完毕后，单击“确定”按钮返回Photoshop工作界面，在菜单栏中执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的对话框中，设置“亮度”的参数值为15，进一步提亮画面。单击“确定”按钮，作品后期调整操作结束，最终效果如右图所示。



唯美人像摄影后期必修功课——磨皮

磨皮处理是唯美人像摄影后期的一个重要技巧，对模特皮肤的柔化细腻处理，可以大幅度提升画面的感染力。磨皮的方式很多，譬如通道磨皮、插件磨皮、降噪磨皮等。每一种磨皮方法都有其优越性，但也都有一定的限制性，不能简单的说哪种好、哪种不好，在后期处理过程中，可以自行尝试多种方式，最终确定自己最喜欢的。本节将介绍最简单快捷的“高斯模糊”皮肤处理方法。首先，要了解磨皮处理的基本要求就是在皮肤细腻的前提下，依然保留皮肤的质感和细节。一些过度的磨皮处理，令脸部的皮肤失去细节和纹理，成为被诟病的“塑料脸”，这是要注意规避的。



光盘路径

Sample\Chapter 09\02\IMG-8941.jpg

1 打开本书配套光盘中的“IMG_8941.jpg”素材文件，在工具箱中选择“缩放工具”，在图像上单击让图像1:1显示，按住空格键，鼠标指针变成“抓手工具”，拖动画面至模特的脸部完全充满屏幕，松开空格键。选择“修补工具”，仔细圈选模特额头的皮肤瑕疵，然后拖动选区到皮肤好的位置后释放鼠标左键，这样即会消除瑕疵，如右图所示。



❷ 选择工具栏中的“套索工具”，在属性栏中设置其“羽化”的参数值为5，在人物脸部大致选定皮肤区域，注意避让开鼻子、嘴唇的轮廓线，如右图所示。



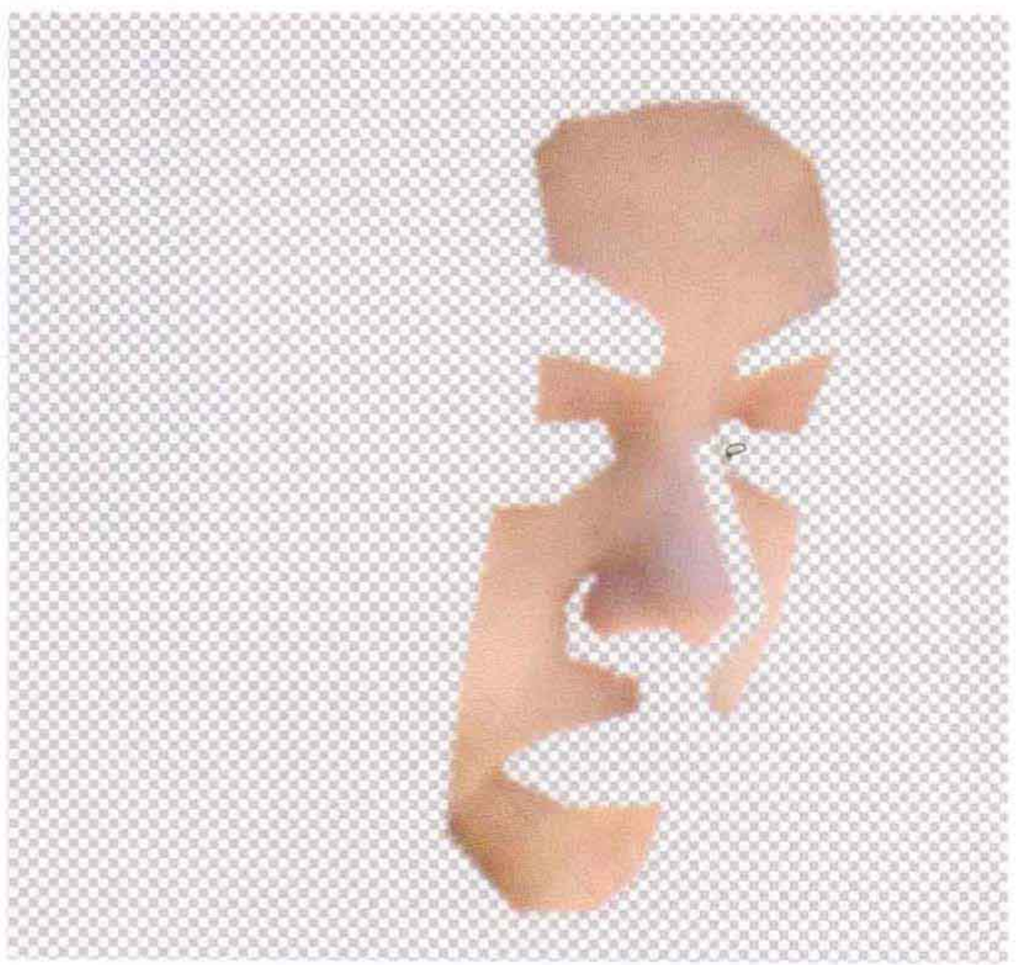
摄影师支招

选取过程中按住Alt键，可以获得连续的直线选取。选取结束后，如果选区不理想，按住Shift键继续选取，可以将新的选区增加到现有选区；按住Alt键，可以从现有选区内把多余的部分修剪出去。

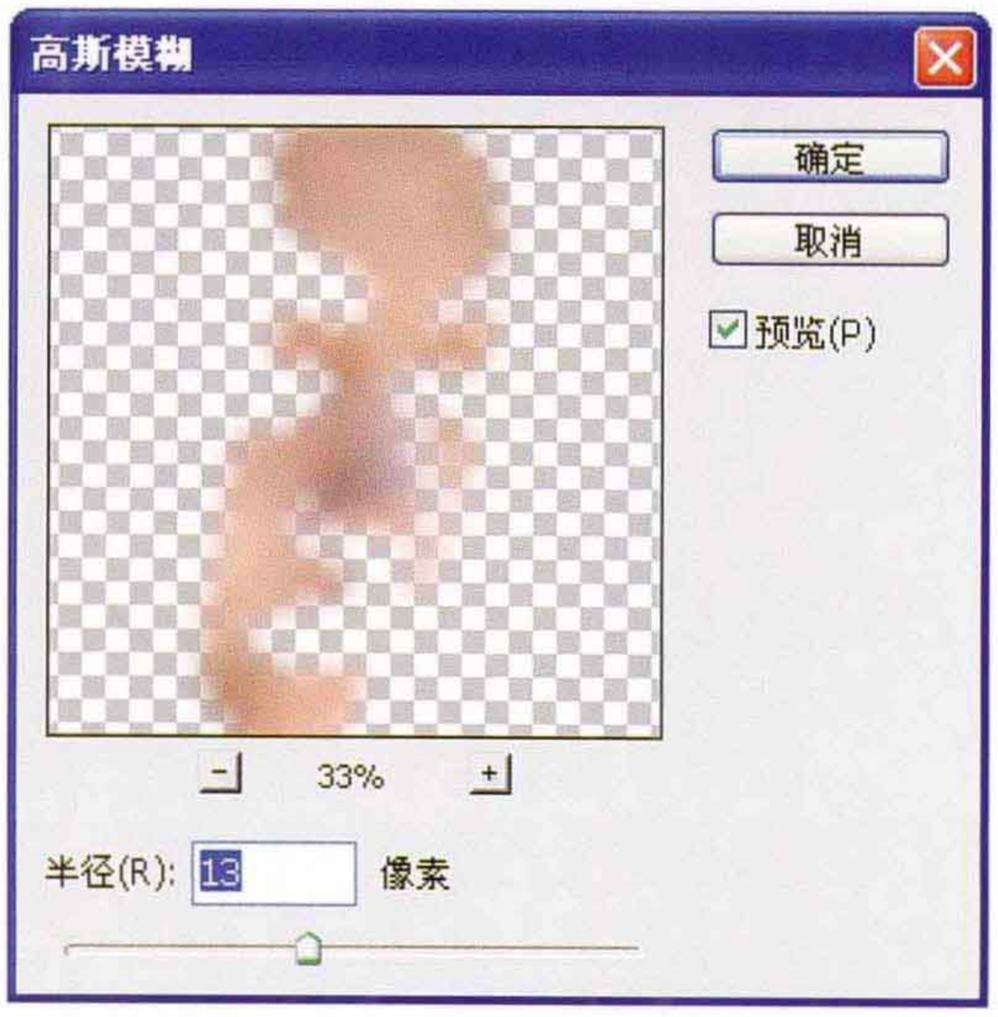
❸ 按下快捷键Ctrl+C，拷贝现有选区，按下快捷键Ctrl+V，粘贴刚才复制的选区生成新的图层。单击“背景”图层左侧的“眼睛”图标，以取消“背景”图层的显示，而只显示刚才选取复制得到的脸部皮肤图层，如下图所示。



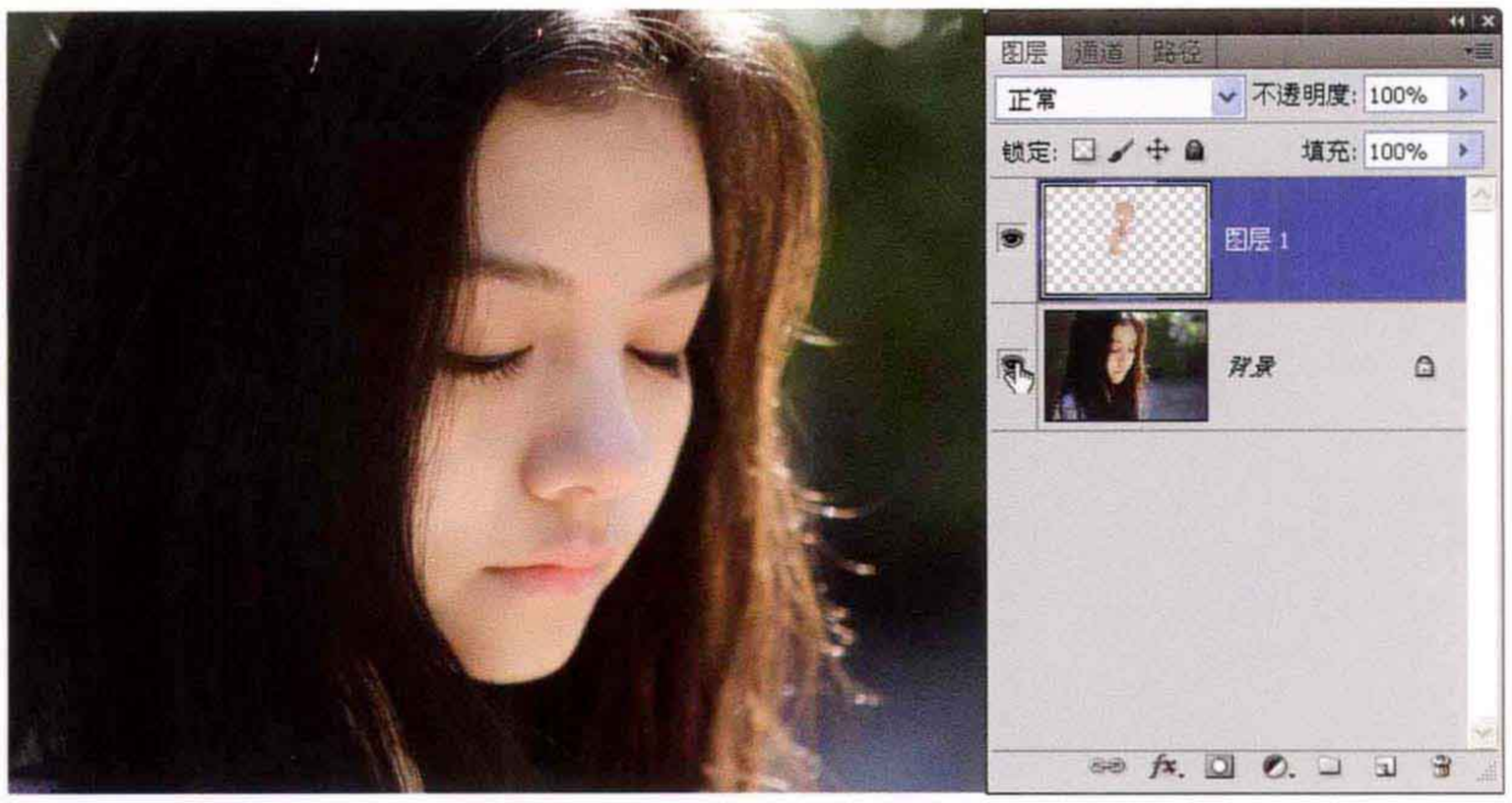




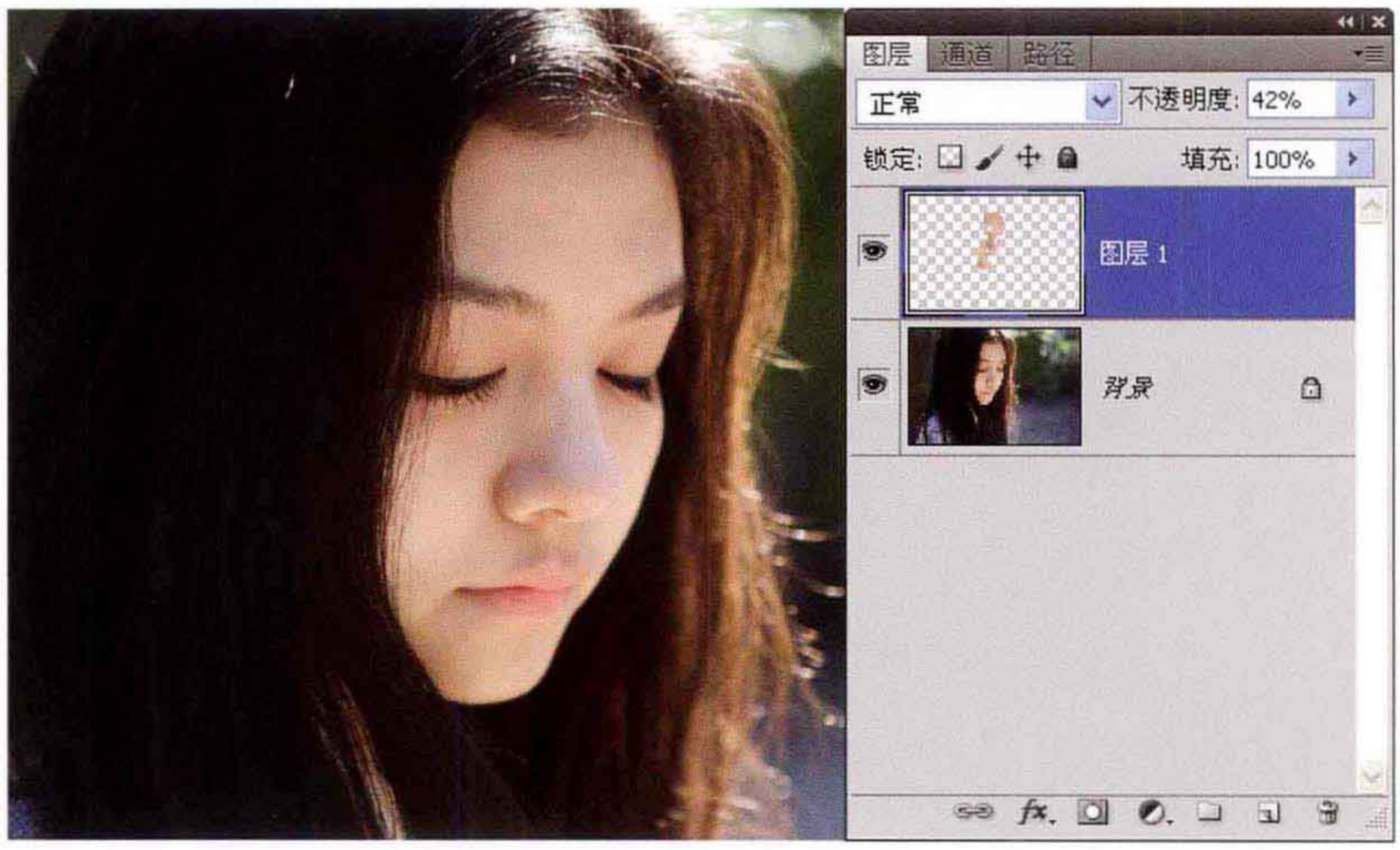
❹ 在菜单栏中执行“滤镜>模糊>高斯模糊”命令，在弹出的对话框中，设置“半径（R）”的参数值为13，对复制得到的皮肤图层进行模糊柔化处理，如右图所示。



⑤ 单击“确定”按钮，观察发现，人物皮肤已得到了充分的模糊柔化。但从大图可以看出，模特的脸部皮肤细节已经看不到了，这就是常说的“塑料脸”，如右图所示。

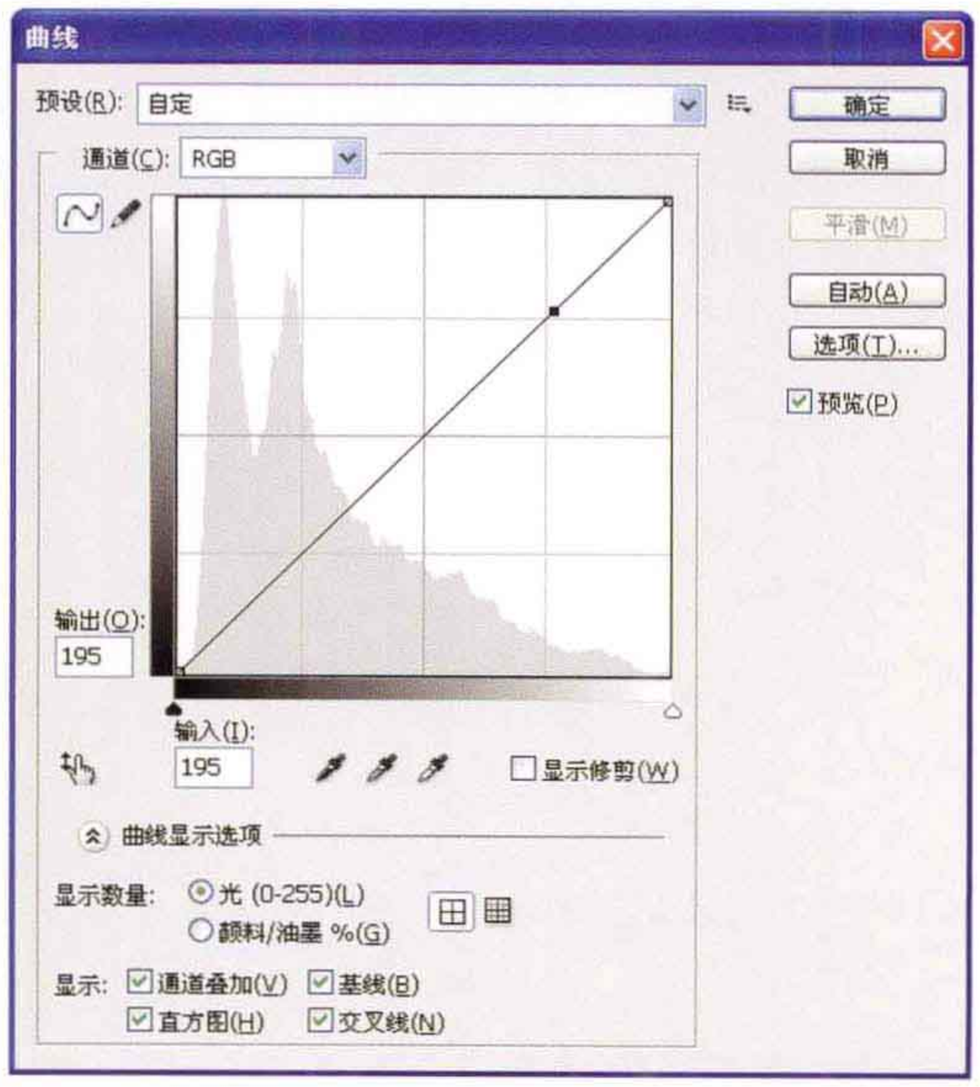


⑥ 将“图层1”的“不透明度”调整为42%，这样，就可以让“背景”图层的脸部细节略微显露出来。仔细观察，人物的皮肤在细腻的基础上，保留了应有的纹理。如右图所示。

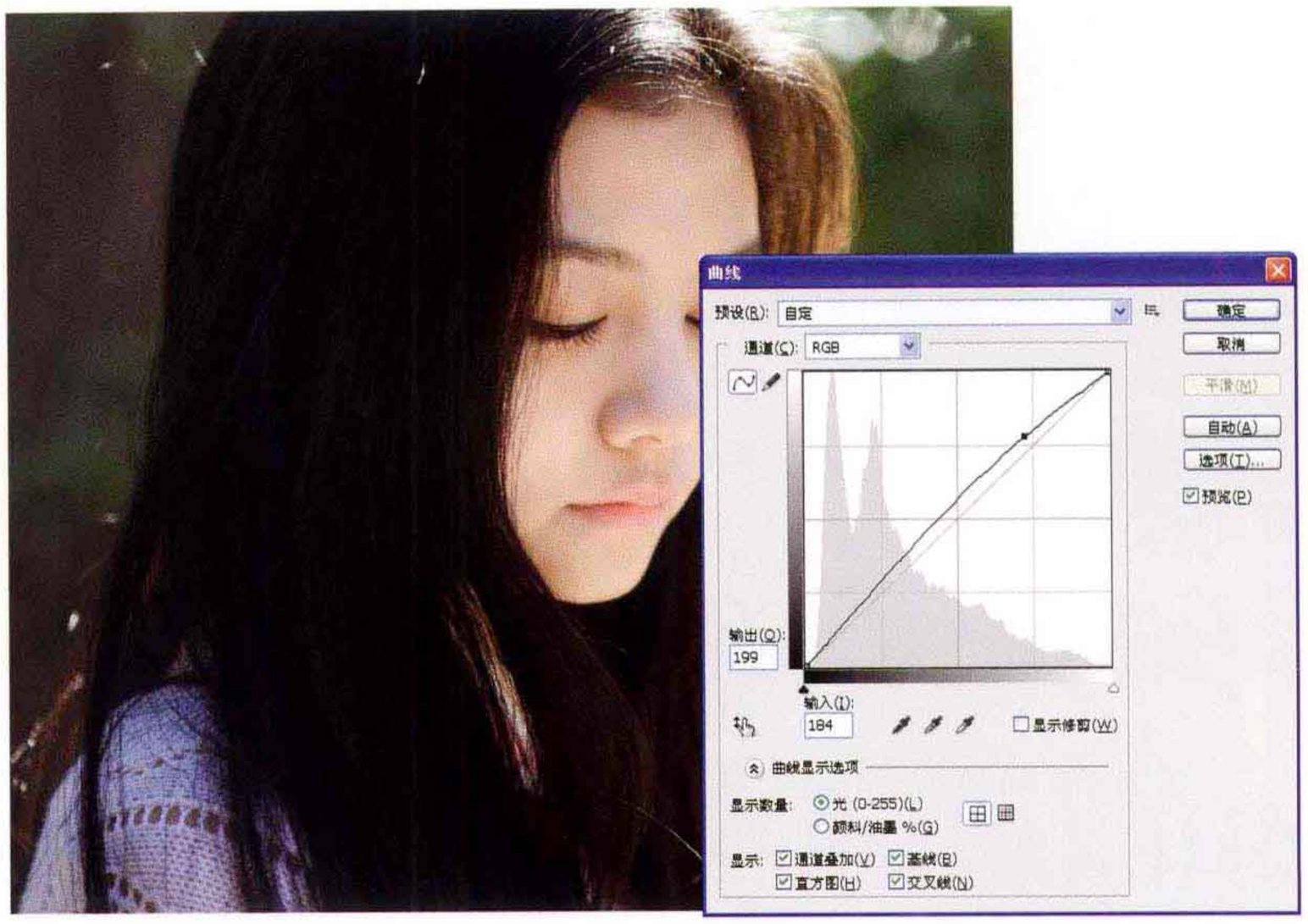


⑦ 至此，一般的皮肤处理步骤已经基本结束。针对本图而言，为了让画面显得更加通透一些，可进行进一步调整。接下来的步骤不是必须的，而仅仅是针对本图进行的一些完善，但使用的方法也是唯美人像后期常用的技法。在菜单栏中执行“图像>调整>曲线”命令，弹出“曲线”对话框。按住Ctrl键，用吸管工具在人物图像的额头部分单击一下，会发现在“曲线”对话框的曲线上出现一个黑色的调整点。这个点就是人物脸部亮度所处的位置，对这个点进行调整，就可以提高模特脸部的亮度，如下图所示。





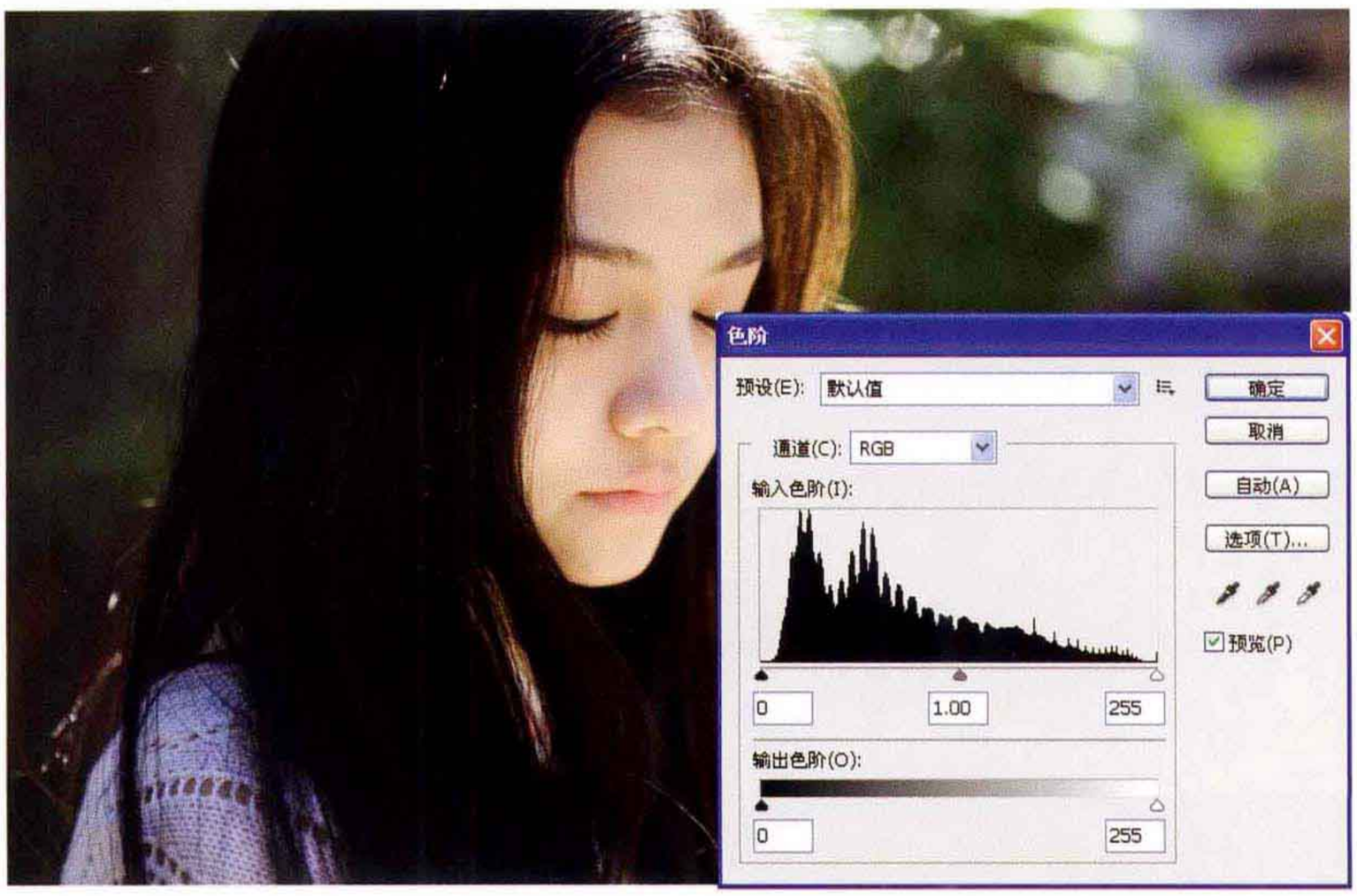
⑧ 用鼠标把这个调整点轻轻向上推动，人物脸部的亮度自然增加，显得更加通透白皙，如右图所示。



⑨ 在菜单栏中执行“图像>调整>自然饱和度”命令，在弹出的对话框中设置“自然饱和度”的参数值为+69，单击“确定”按钮，画面的色彩显得更加鲜艳明快，如右图所示。



⑩ 在菜单栏中执行“图像>调整>色阶”命令，在弹出的对话框中，把黑色直方图底部左侧的黑色三角标和右侧的白色三角标向中间移动，紧紧压住中间山峰状直方图的两个峰脚。画面的色调对比明显鲜明了一些（调整原理见本书其他相关范例），单击“确定”按钮，最终效果如右图所示。



最容易被忽略的，色彩空间设置

在后期处理过程中，我们会遇到色彩空间的设置问题。最常见的问题是，用户在自己的电脑上处理好的色彩效果很鲜艳的照片，传到网络上却一下子变得色彩黯淡了。这是因为色彩空间设置问题没有处理好。

在Photoshop CS5中一共提供了4种色彩模式，Adobe RGB、sRGB、ProPhoto RGB、Color MatchRGB，看上去很头疼，如果愿意深入研究，可以分别去网上查询一下。在我们的日常应用中只要关注Adobe RGB、sRGB两种模式就可以了。

Adobe RGB模式拥有比sRGB更宽的色域，存储的色彩信息也更加丰富，如果你想在高端印刷或者输出上使用，理论上是建议采用这种模式。但这种模式存在一个问题，就是在电脑上看色彩很鲜艳，但传到网络上就会灰暗。这是因为网络上的图片都是采用sRGB色彩空间展示的，所以，如果想在网络上让Adobe RGB保持鲜艳的色彩，就必须把它转换为sRGB模式。

sRGB模式可以在不同显示屏幕上最大程度地保证色彩的显示一致，你可以直接把sRGB模式的照片传到网上而保持原有色彩。所以二者之间如何选择，完全是看使用者的用途和需要。笔者的习惯是始终采用sRGB模式，因为仅从个人的经验来说，尽管Adobe RGB模式拥有比sRGB模式更宽的色域，但若非极其高端的输出平台，差异其实可以忽略。

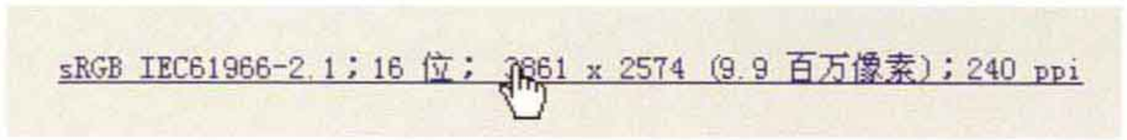
● 如何在RAW格式中设定图片的色彩模式

本小节将学习在RAW处理流程中，正确设置图片的色彩模式，为进一步执行后期处理奠定基础。

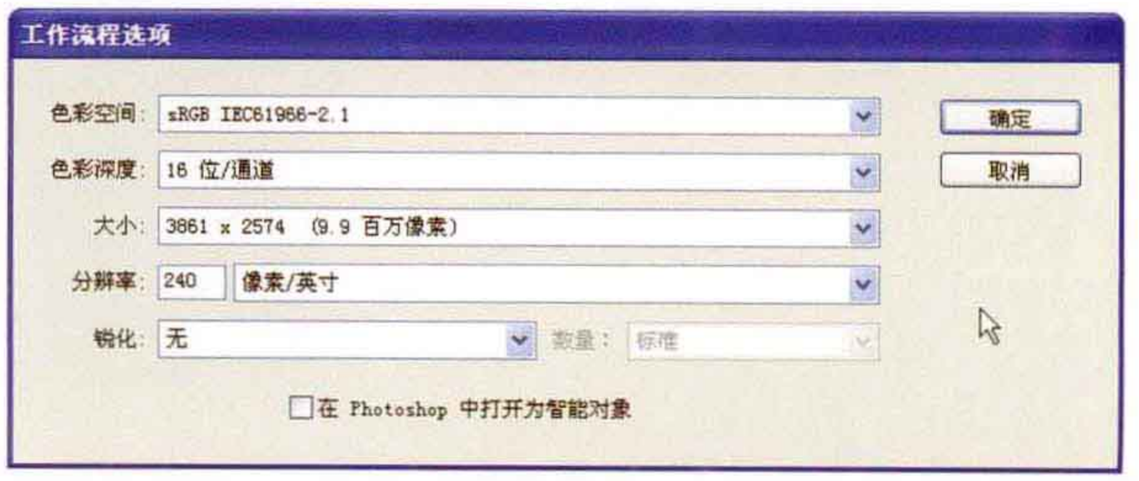
❶ 在Photoshop中打开RAW格式文件，如右图所示。



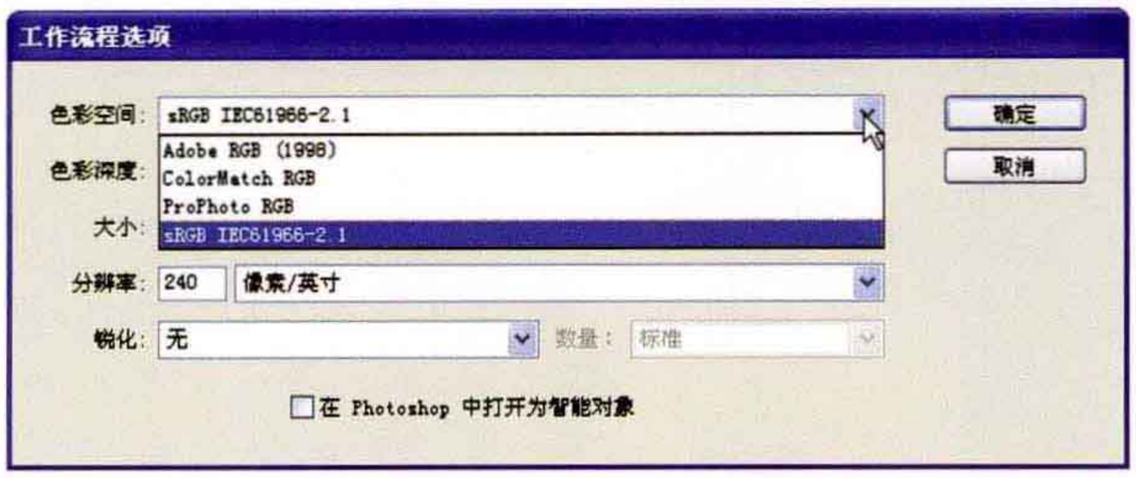
❷ 单击窗口最下面的色彩空间设置文字链接，如下图所示。



❸ 打开“工作流程选项”对话框，如下图所示。



❹ 单击“色彩空间”右侧的下拉箭头，可以看到在弹出的选项中包含了前面所说的4种色彩空间模式。这里选择sRGB模式，如下图所示。



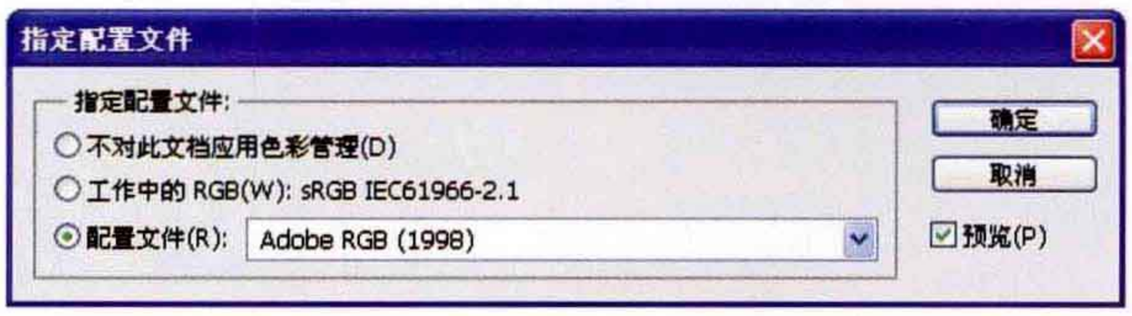
❺ 单击“色彩深度”右侧的下拉箭头，可以在8位和16位色彩深度中进行选择。16位色彩提供了更为丰富的色彩信息和后期处理宽裕度，代价是文件存储的大小会增加，处理负荷会增大。如果你的电脑配置足够、存储空间足够，建议选择16位。单击“确定”按钮完成色彩空间设置，如下图所示。



● 如何将Adobe RGB色彩空间的图片转换为sRGB色彩空间，以便在网络上展示

本小节掌握如何完成Adobe RGB与sRGB两种色彩模式的转换，操作过程如下所示。

❶ 首先查看图片的色彩空间，在Photoshop CS5的菜单栏中执行“编辑>指定配置文件”命令，弹出相应对话框，可以看到当前图片为Adobe RGB色彩模式，如下图所示。



❷ 在Photoshop CS5的菜单栏中执行“编辑>指定配置文件>转换为配置文件”命令，在弹出的对话框中，把“目标空间”设置为sRGB模式。单击“确定”按钮，完成色彩空间转换，如下图所示。



❸ 这个时候另存文件（将Adobe RGB色彩空间的图片转换为sRGB色彩空间就是为了单独放在网络上展示，所以要另存）。在菜单栏中执行“文件>另存为”命令，在打开的对话框的下面可以看到，其ICC配置文件显示的为sRGB，说明转换成功，如右图所示。



后期关键技术的全面解析

| Chapter |

●光圈: F1.4 ●快门速度: 1/1600s ●焦距: 60mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

实战要领：后期的每一处色彩调整都要根据拍摄者想要的效果进行变动，本章案例较为详细地讲述了每个参数微调后可能发生的不同变化，从而为读者拓宽后期思路，建立更加灵活的后期意识。

小清新路线的若干种可能

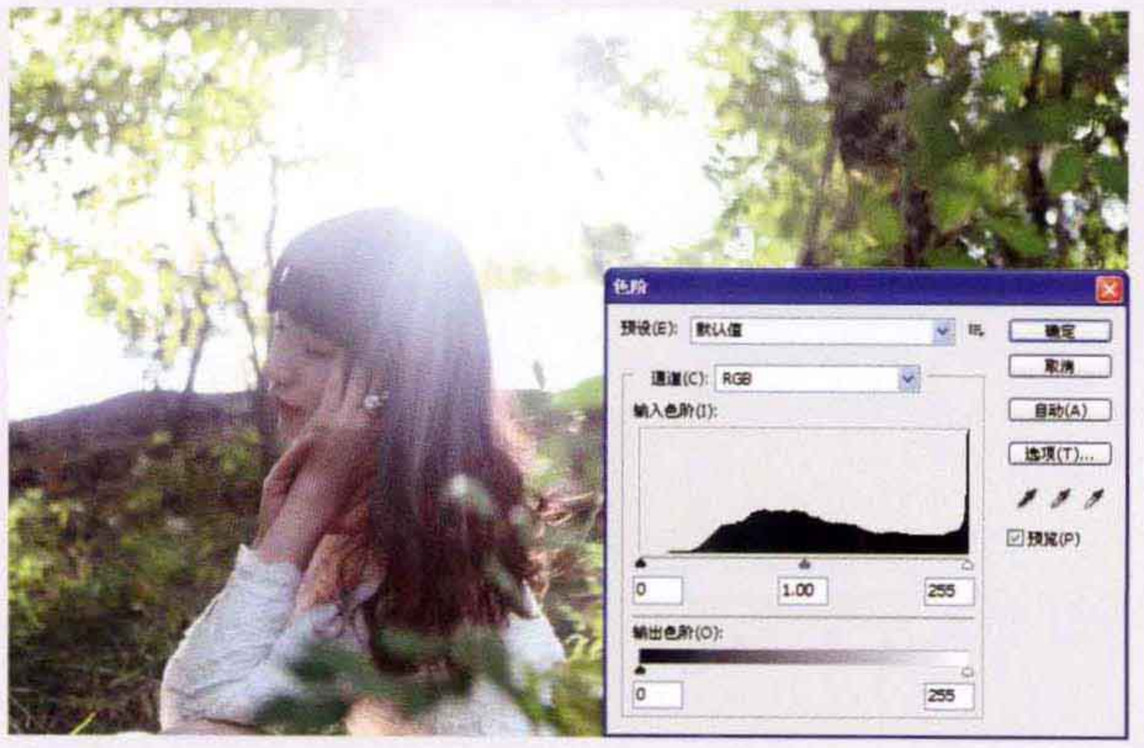
小清新风格被越来越多的摄影爱好者放在嘴边谈起，总有人在问通透的色调和色彩是通过何种方法实现的。下面我们通过一个范例来大致了解一下小清新色调的实现方式。可以说没有一个固定不变的后期处理操作可以处理成标准的小清新风格，本范例力求通过一些关键参数的调整，来帮助读者明确一般类似风格的调整思路和主要参数。在思路确定之后，结合不同的摄影作品，可以在任何一个环节上进行小的变动，进而呈现不同的“小清新”风格。



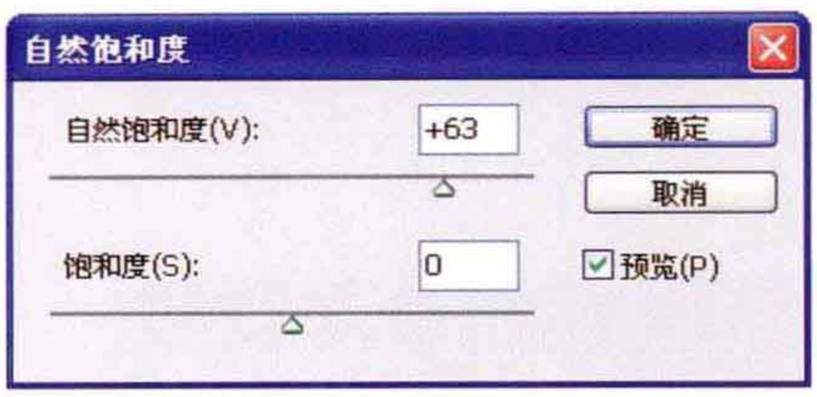
光盘路径

Sample\Chapter 10\01\IMG-9522.jpg

❶ 打开本书配套光盘中的“IMG_9522.jpg”素材文件。首先观察该图像，由于是逆光拍摄，画面上笼罩了一层白光，显得略微发灰，所以我们的第一步操作就是要进行对画面的色阶调整，去掉这层淡淡的灰调。这是调整所有作品之前要做的第一个步骤。在菜单栏中执行“图像>调整>色阶”命令，弹出“色阶”对话框，用鼠标单击左侧黑色的三角标，将它拖曳到直方图左侧的峰脚就可以了，效果如右图所示。



❷ 在菜单栏中执行“图像>调整>自然饱和度”命令，在弹出的对话框中调整“自然饱和度”的参数为63，单击“确定”按钮确认调整。此时会发现画面的色彩得到了很大提升，色彩饱满且通透鲜艳了很多，效果如右图所示。



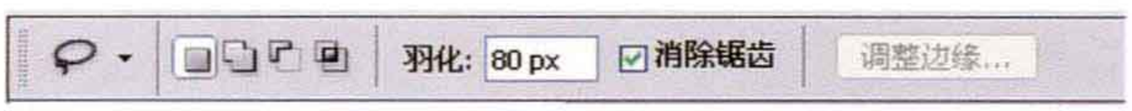


摄影师支招

在步骤1的色阶图中，可以看到在中间部分的黑色山峰图中，一共有3个分别为黑色、灰色和白色的三角标志，这3个三角标志分别代表着图像中最黑、中灰、最白的部分，中间的山峰则代表着一张图片中所有像素在黑、白、灰3个区域的分布，称作直方图。可以看到，原始的直方图左侧的峰脚和黑色的三角标志间有一段断开，这说明画面中的像素中没有最黑的组成部分，所以我们刚才看图的时候会感觉发灰。反之，如果直方图的右侧峰脚距离最白色的三角标志间有空隙，就说明画面像素中缺乏最白也就是最亮的组成部分，画面会显得黑暗，也就是摄影中常说的欠曝。那么用同样的调整方法，就可以改变画面的效果。

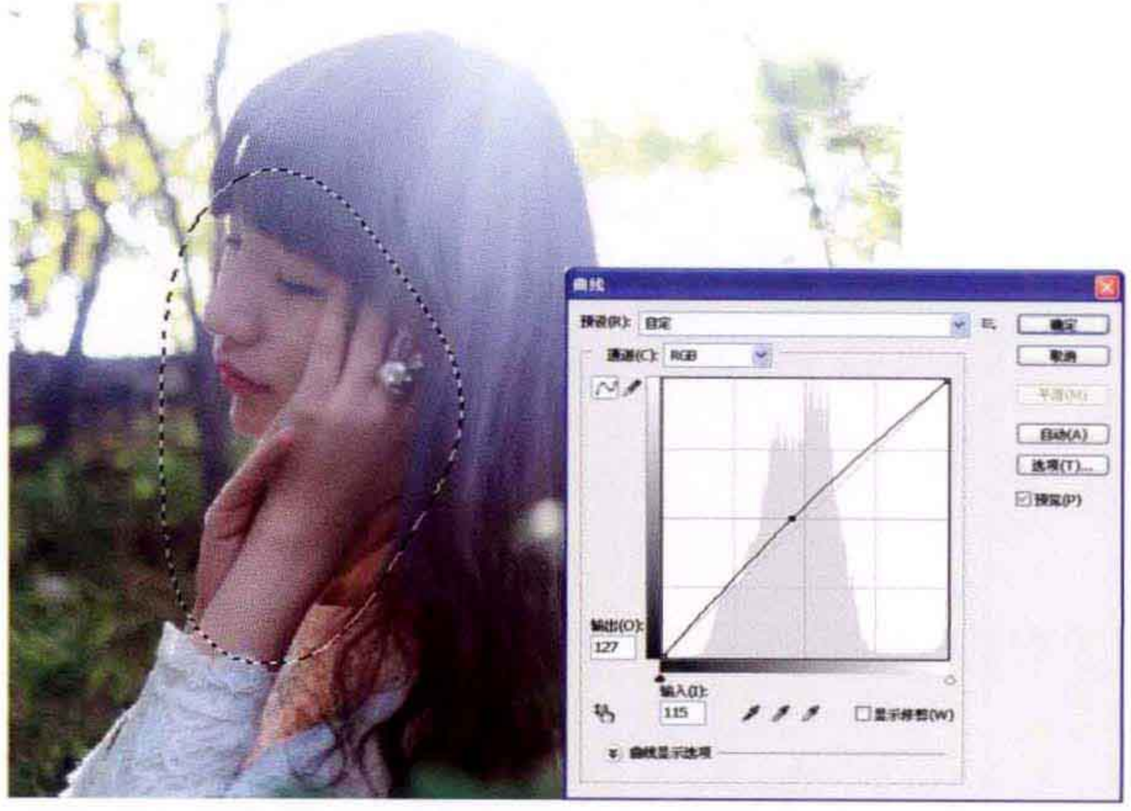
在步骤2中所提到的“自然饱和度”和以往的饱和度不同，它可以自动判断画面中各种色彩已有的饱和度，并对饱和度不足的色彩增加饱和度，而已经具备足够饱和度的色彩就不再增加，以得到非常自然的鲜艳明快的色彩效果。自然饱和度可以多次使用，即当一次调整没有达到理想效果的时候，可以再使用一次。

❸ 画面中最亮的部分会自动成为视觉中心，由于是逆光拍摄，尽管用了高速同步补光，但模特的脸部依然显得有些暗，接下来就通过操作对模特脸部进行适度提亮。选择工具箱中的 “套索工具”，在属性栏中设置“羽化”的参数值为80。这是一个非常大的值，目的是建立一个边缘逐渐变得非常轻柔的选择区域，用“套索工具”在模特的脸部和手部大致框选出一个选区，如右图所示。





❹ 在菜单栏中执行“图像>调整>曲线”命令，在弹出的“曲线”对话框中，用鼠标在曲线的中间单击创建控制锚点，稍微向上推动一点，略微提亮模特脸部和手部的亮度。一定要谨慎调整，不要让脸部的亮度显得突兀，如右图所示。



❺ 接下来，用人像调整中使用最多的“可选颜色”功能来进行后期色彩的调整。在这个环节，我们不再简单地提供一张直达“正确结果”的单程票，而是介绍在唯美人像后期调整过程中，利用“可选颜色”中几个关键色彩的调整，给画面带来的惊喜效果。这些参数可以全部调整，也可以选择几个自由组合调整，不同的组合可以获得不同的后期效果。在菜单栏中执行“图像>调整>可选颜色”命令，弹出“可选颜色”对话框，在“颜色”下拉列表中选择“红色”，并将“青色”值调整为-100%，可以看到模特的皮肤和发丝的着光处出现更暖调的红色，阳光照射的温暖和皮肤红润的效果更加突出。这是我们要记住的第一点：减少可选颜色“红色”中的“青色”，可以让人物的皮肤更红润。调整后的效果如下图所示。





❻ 将“青色”值恢复为0，将“黑色”值调整为-80%，可以看到模特的皮肤变得干净白皙起来。这是我们要记住的第二点：减少可选颜色“红色”中的“黑色”可以让人物的皮肤白皙通透。调整后的效果如下图所示。





摄影师支招

两个参数可以灵活使用。一般来说，在阳光温暖的调子下，可以通过减少“青色”来获得温暖红润的效果。在比较中性的平光调子下，适宜减少“黑色”可获得通透白皙的效果，但需要注意的是，减少“黑色”有时会对人物的唇色产生较大影响，从而显得苍白没有血色。因此，调整一定要适度，或者后期对唇色进行局部调整。

7 由于本幅作品是在阳光照射下拍摄的，所以我们将“黑色”调整回0，继续将“青色”调整为-100%。接下来在“颜色”下拉列表中选择“黄色”，并将“黄色”下的“青色”调整为-100%，此时我们看到画面中的树叶呈现出黄绿色调，整体氛围变得更加温暖，阳光照射的通透感得以增强。这是要记住的第三点：减少“黄色”中的“青色”，可以为画面中的绿色植物增加温暖的黄调。效果如下图所示。





8 将“青色”数值恢复，将“洋红”调整为-100%，此时会发现画面的绿色显得非常青翠。这是要记住的第四点：减少“黄色”中的“洋红”，可以让画面中绿色植物的色彩青翠。效果如下图所示。





9 将“洋红”数值恢复为0，然后调整“黄色”参数值为-100%，此时会发现画面中的植物呈现出一种类似“阿宝色”的青绿效果。这是要记住的第五点：减少“黄色”中的“黄色”，可以让画面中的绿色植物呈现青绿色的色彩效果。如下图所示。





⑩ 由于本幅作品要表达阳光下的温暖效果，所以将“黄色”值恢复为0，并将“青色”值调整为-100%，画面的最终效果如右图所示。



⑪ 在对话框中的“颜色”下拉列表中选择“白色”，并将“青色”调整为+12%，此时模特白色的服装和远处白色天空的边缘出现淡淡的青调，画面显得更加雅致。这是要记住的第六点：增加“白色”中的“青色”，可以让白色的部分呈现出青调的雅致效果。如右图所示。



⑫ 在对话框中的“颜色”下拉列表中选择“中性色”，并将“青色”调整为+18%、“黄色”调整为+17%，此时画面呈现出更为统一的黄色暖调。这是要记住的第七点：“中性色”控制着整个画面的中灰色调的色彩属性，通过对该颜色属性的调整，可以让画面的整体色调更趋于一致，并得到加强。效果如右图所示。



⑬ 在对话框中的“颜色”下拉列表中选择“黑色”，并将“黄色”调整为-18%，此时可以看到画面中黑色的部分呈现出淡淡的褐色影调。这是要记住的第八点：“黑色”控制着整个画面黑色部分的色彩属性，通过对该颜色属性的调整，可以让整体画面最暗部分的色调增加微妙的变化。效果如右图所示。



⑭ 单击“确定”按钮返回图像操作窗口，在菜单栏中执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的对话框中调整“亮度”的参数值为9、“对比度”的参数值为18，效果如右图所示。



⑮ 在菜单栏中执行“滤镜>锐化>USM锐化”命令，在弹出的“USM锐化”对话框中设置“数量”的参数值为125%、“半径”的参数值为1.0像素，如右图所示。



摄影师支招

USM锐化滤镜的“半径”决定了锐化操作中锐化像素的最小距离，“数量”决定了对这个距离像素的锐化程度。如果这么说比较晦涩，那么我们可以这么控制USM锐化：一般的大图，“半径”设置为1.0像素就可以了；如果是网上展示的小图片，可以将“半径”设置为0.1像素~0.2像素，然后通过增减“数量”来控制锐化程度。在锐化的过程中，一定要把视图放大到100%，防止出现锐化过度产生过多的噪点。

⑯ 单击“确定”按钮，最终的图像效果如右图所示。



“无损调节明暗之利器”，调整画笔的应用

这是之前实战介绍中拍摄的一张照片。分析画面可知，模特的脸部由于背对着主光源玻璃橱窗，所以比较暗，同时由于来自头顶的环境光源，造成模特的鼻子和脸颊都有较硬的明暗分割线，破坏了唯美人像柔美的视觉效果。后期处理的总体思路是处理好模特脸部的光影。Photoshop中提供了很多种方法，但如果是非RAW格式的处理，都会使画质有所损失。本节我们将介绍在Photoshop CS5自带的RAW插件中调整的方法，非常简便，容易控制，且最大程度保留原片的画质。



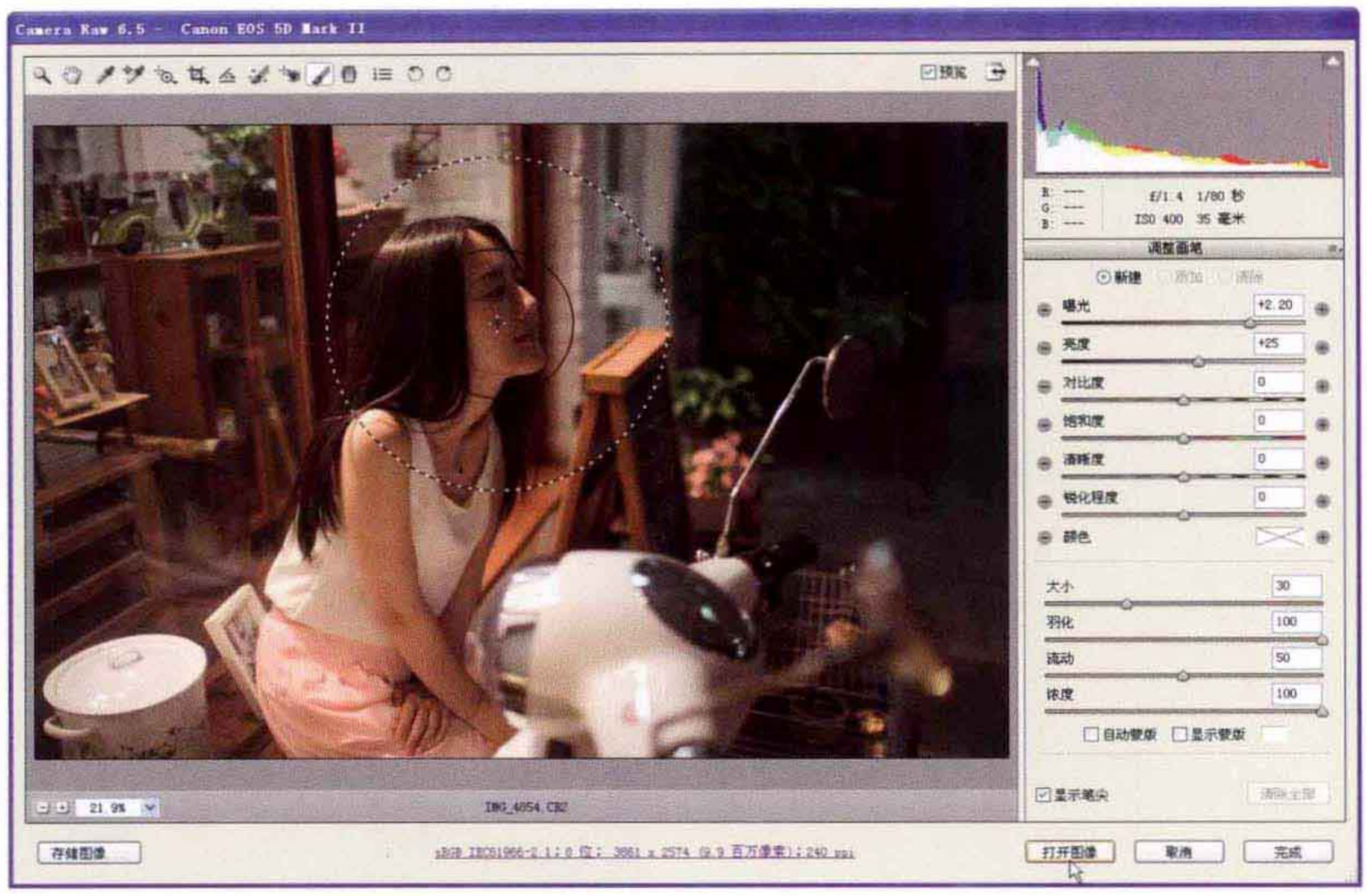
光盘路径

Sample\Chapter 10\02\IMG-4854.CR2

1 打开本书配套光盘中的“IMG_4854.CR2”素材文件，如右图所示。



❷ 单击操作窗口顶部工具箱中的“调整画笔”工具，如右图所示。



摄影师支招

调整画笔是Photoshop CS4以后版本中出现的新功能，它为灵活调整照片局部的曝光度、对比度、色彩、锐度以及饱和度提供了便利。最为重要的是，由于是在RAW格式下进行调整，可最大程度地减少图像画质的损失。

❸ 选择“调整画笔”后，我们可以看到调节视图上出现了内外两个环。内环部分是局部调整的主要范围，外部虚线区域则是局部调整与未调整区域间的羽化范围。本节的重点是调整模特脸部的亮度，所以，将圆环中部的小十字标移至模特的脸部并单击一下，此时会出现一个“图钉”的标志，将十字标移到“图钉”标志上，可以看到局部调整的实施范围，如右图所示。



❹ 在右侧面板中调整参数，如右图所示，可以看到，通过“曝光”和“亮度”的调节，模特的脸部得到了较为充分地曝光。





5 单击 “打开图像” 按钮进入Photoshop操作窗口，选择工具箱中的“缩放工具” ，在模特脸部拖曳出放大框，局部放大模特的脸部，以便进行下一步处理，如右图所示。



摄影师支招

如果不想显示图钉图标，可以取消勾选右下侧的 显示笔尖 复选框。

6 此时可以看到，模特鼻梁和脸颊处有比较硬的阴影边界。选择工具箱中的 “修补工具” ，在模特鼻梁处框选出明暗分割线，然后按住鼠标左键拖曳选区到脸颊光影均匀的部位，从而消除掉分割线。然后使用同样的方法，去除掉脸颊处的明暗分割线，过程及效果如下图所示。





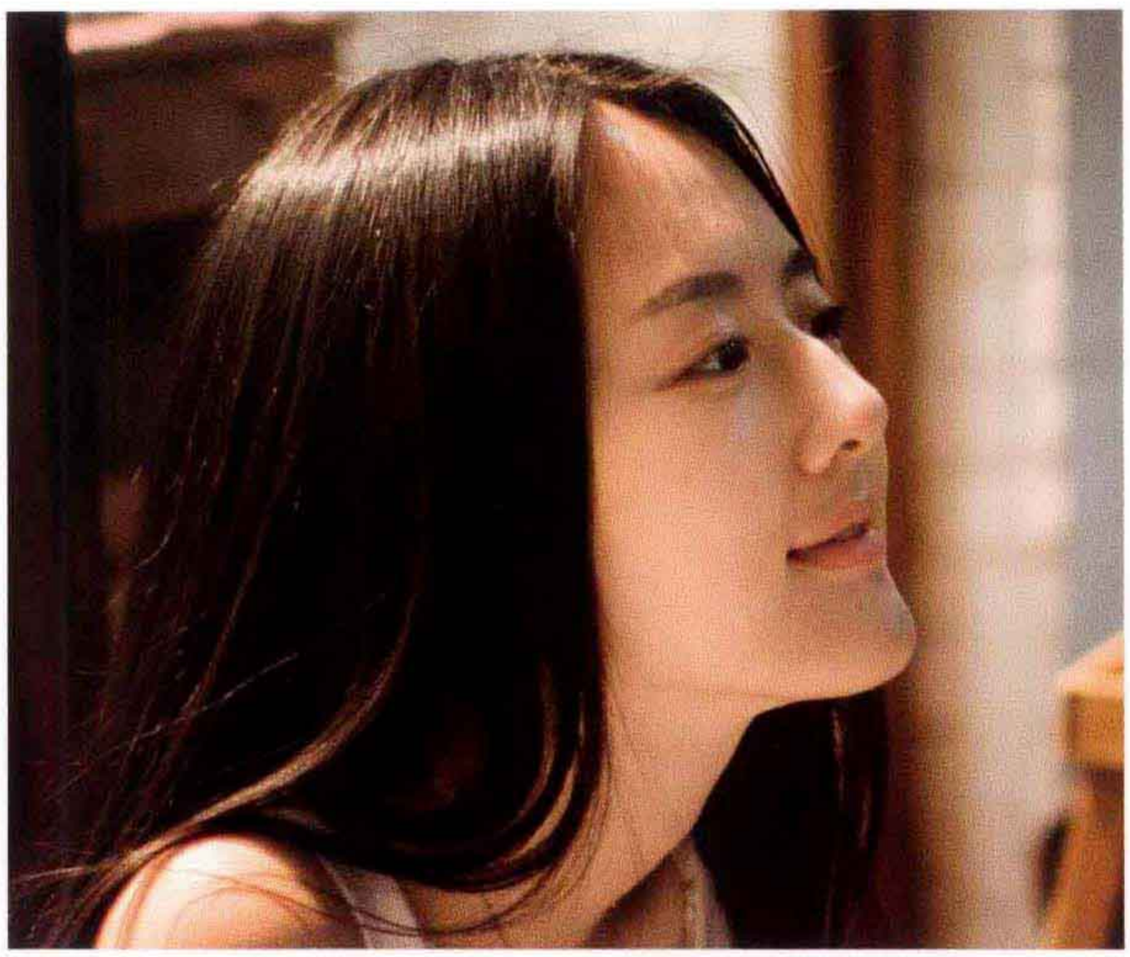






❼ 使用同样的方法，去除掉模特脸部的斑点与瑕疵，如下图所示。



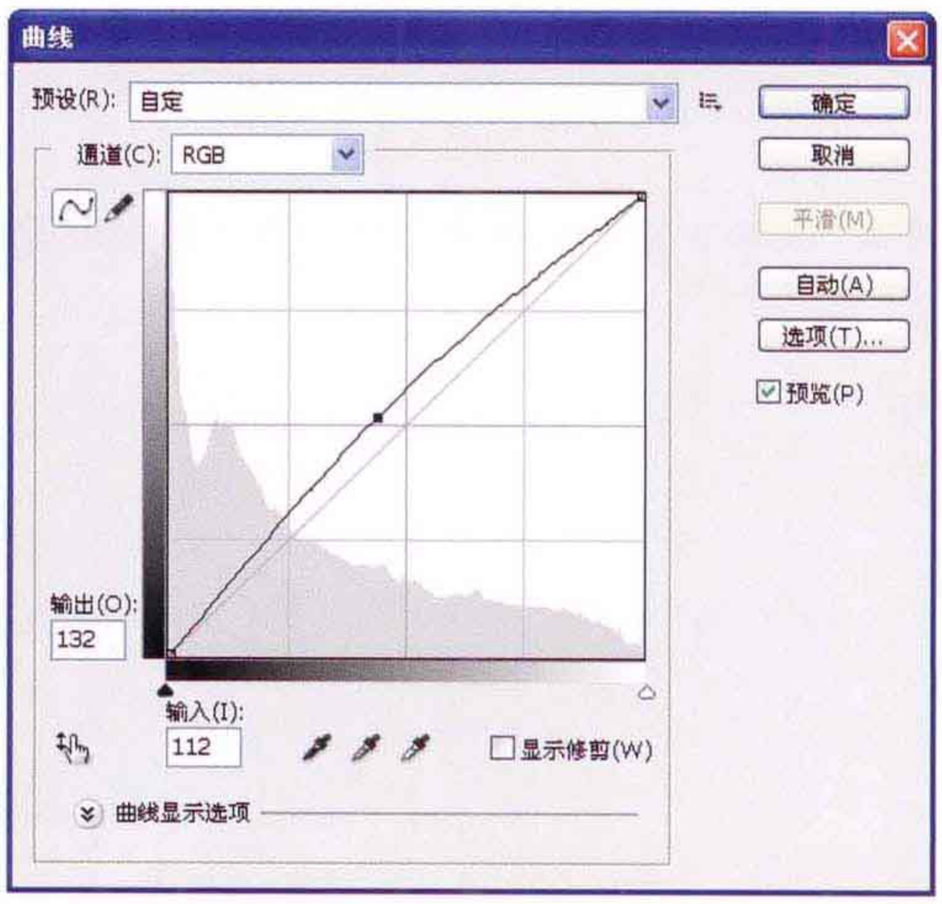


❽ 按照前面介绍的磨皮处理方法，处理模特的脸部皮肤，效果如右图所示。



❾ 在菜单栏中执行“图像>调整>曲线”命令，在弹出的“曲线”对话框中用鼠标单击曲线中央创建控制锚点，并将锚点向上适度推动，让作品整体更加明亮一些，最终效果如下图所示。





通透的色调

唯美人像追求通透的画面质感，但通透是一个较为抽象的词汇，很多画面可以感受到通透，但如何实现，怎样才算通透，却是个有着若干答案的问题。本范例通过对一张作品的调整，来介绍一些常用的体现通透效果的后期处理手段。本次使用的范例不再是RAW格式的图像，而是一张普通的JPG格式图像，主要是针对一些还不习惯使用RAW格式拍摄的朋友。本范例在对JPG格式文件进行处理的过程中也会用到Photoshop CS5的RAW调整选项。

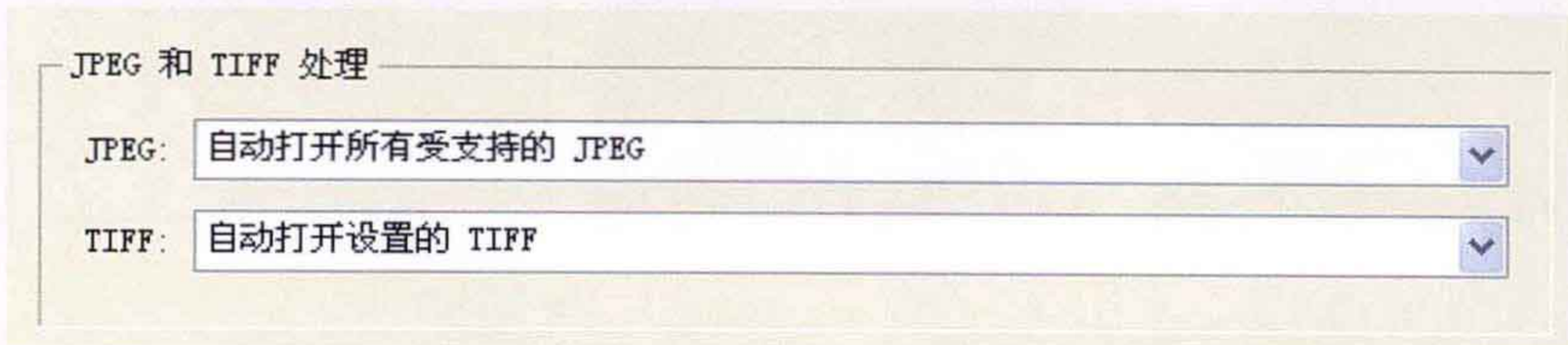




光盘路径

Sample\Chapter 10\03\IMG-41211.jpg

❶ 在开始之前，我们需要做一个简单的设置，以便用Camera RAW打开JPG格式的文件。在Photoshop操作窗口中的菜单栏中执行“编辑>首选项>文件处理”命令，在打开的对话框中，单击“文件兼容性”下的“Camera Raw首选项”按钮，在“JPEG和TIFF处理”选项区的JPEG下拉列表中，选择“自动打开所有受支持的JPEG”选项，然后单击“确定”按钮返回Photoshop操作窗口。



② 打开本书配套光盘中的“IMG_41211.jpg”素材文件，可以看到是在Camera RAW中打开的JPG格式图像。但这只是一个模拟，因为JPG不具备RAW的宽容度，不过对于没有以RAW格式拍摄的朋友，这也是一个比较好的功能补充了。在操作窗口右侧的选项面板中将“色调”的参数值调整为-12，让画面有一点怀旧的淡黄色调，如右图所示。



③ 继续调整相关参数，设置“曝光”的参数值为+0.50、“填充亮光”的参数值为13。两个参数都是为了增加画面的曝光，让画面更加明亮。

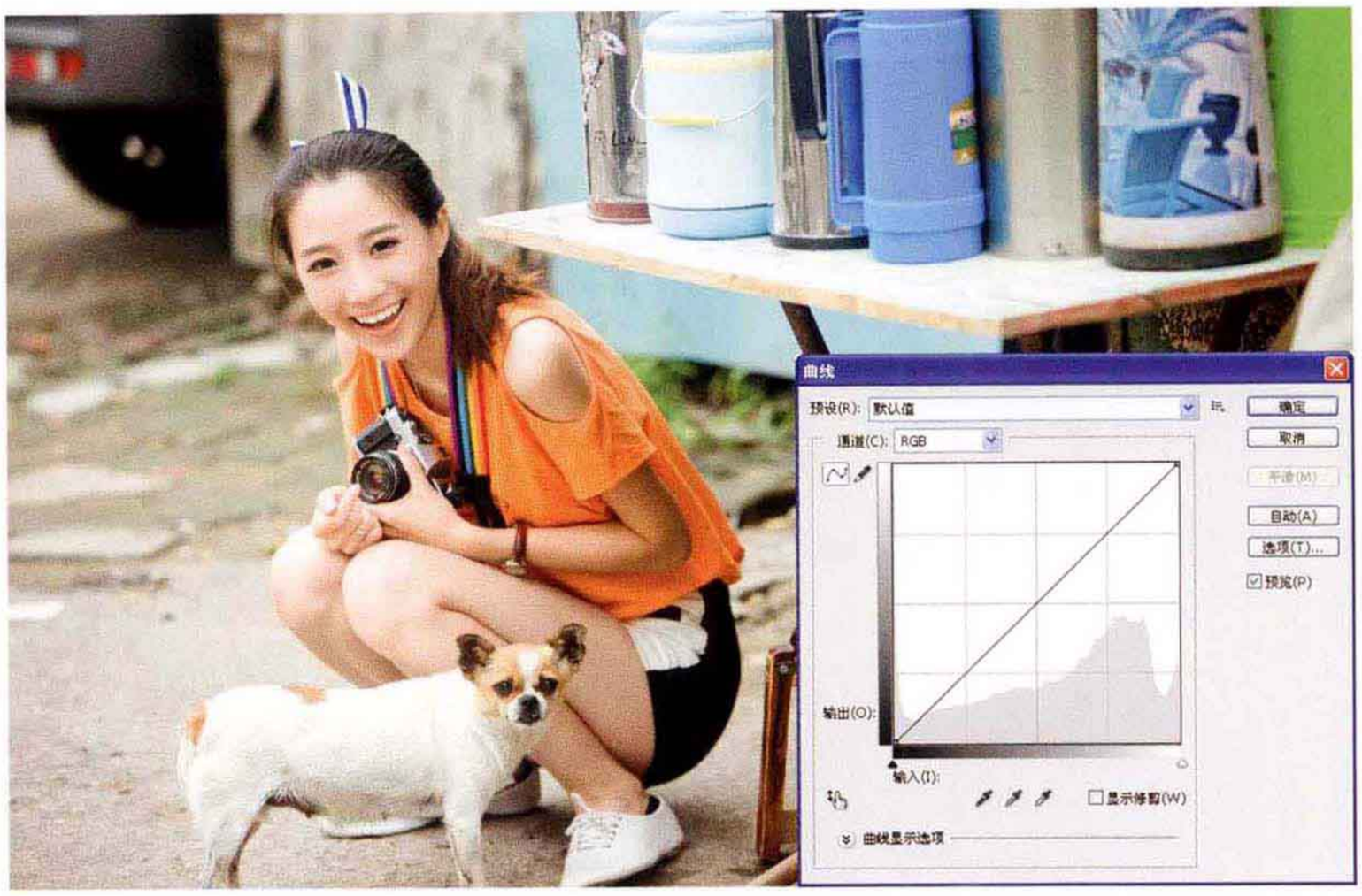




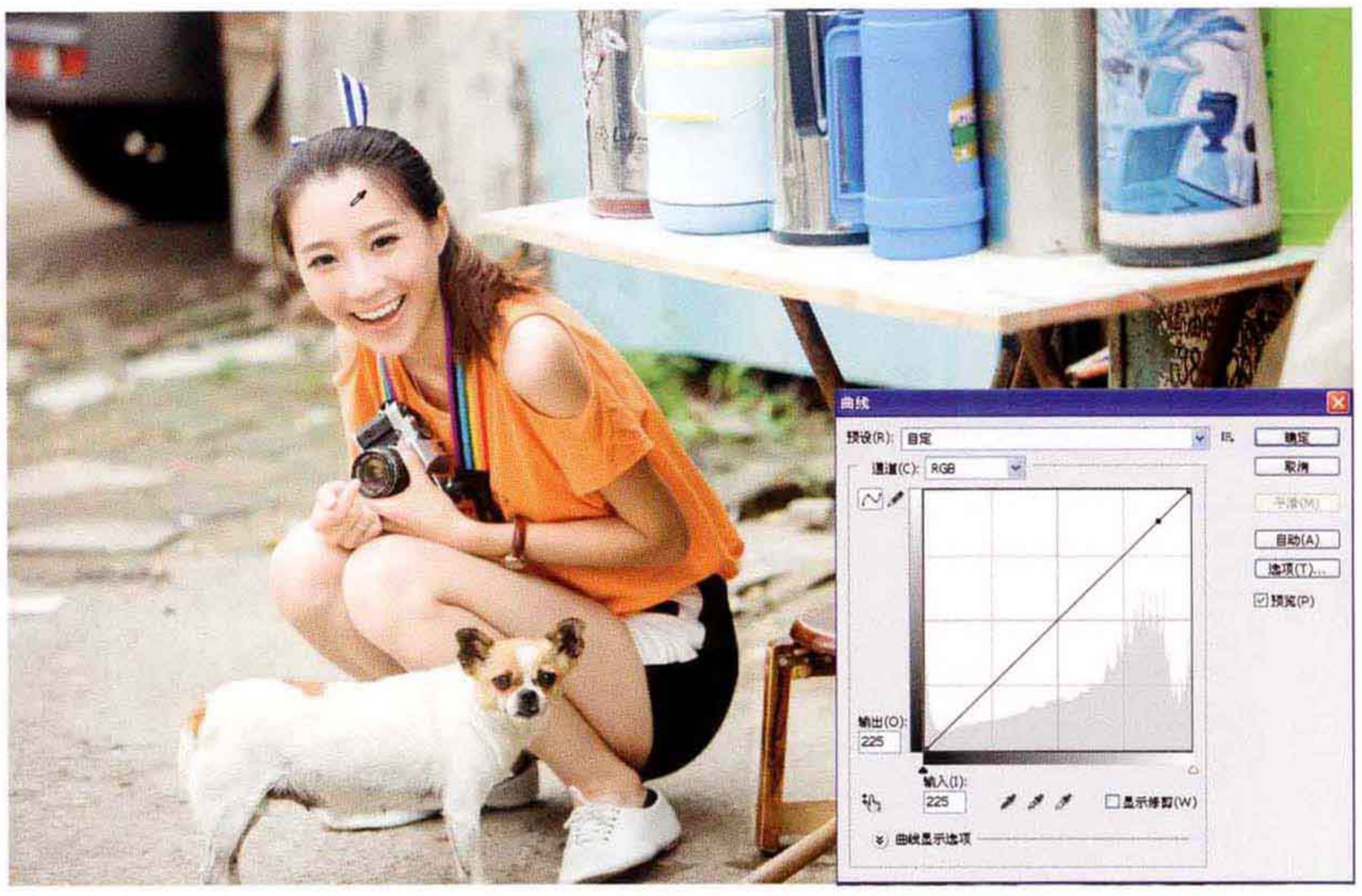
④ 设置“黑色”的参数值为10、“自然饱和度”的参数值为20。其中黑色的参数值调整得注意，一般提升通透度的后期处理思路都是加亮，但实际上，一张照片中要有足够的暗和黑的部分，才能衬托出画面亮的部分，使其更加通透。如果画面中缺乏黑色的部分，就会感觉调子发飘，色彩很浮，调整效果如右图所示。



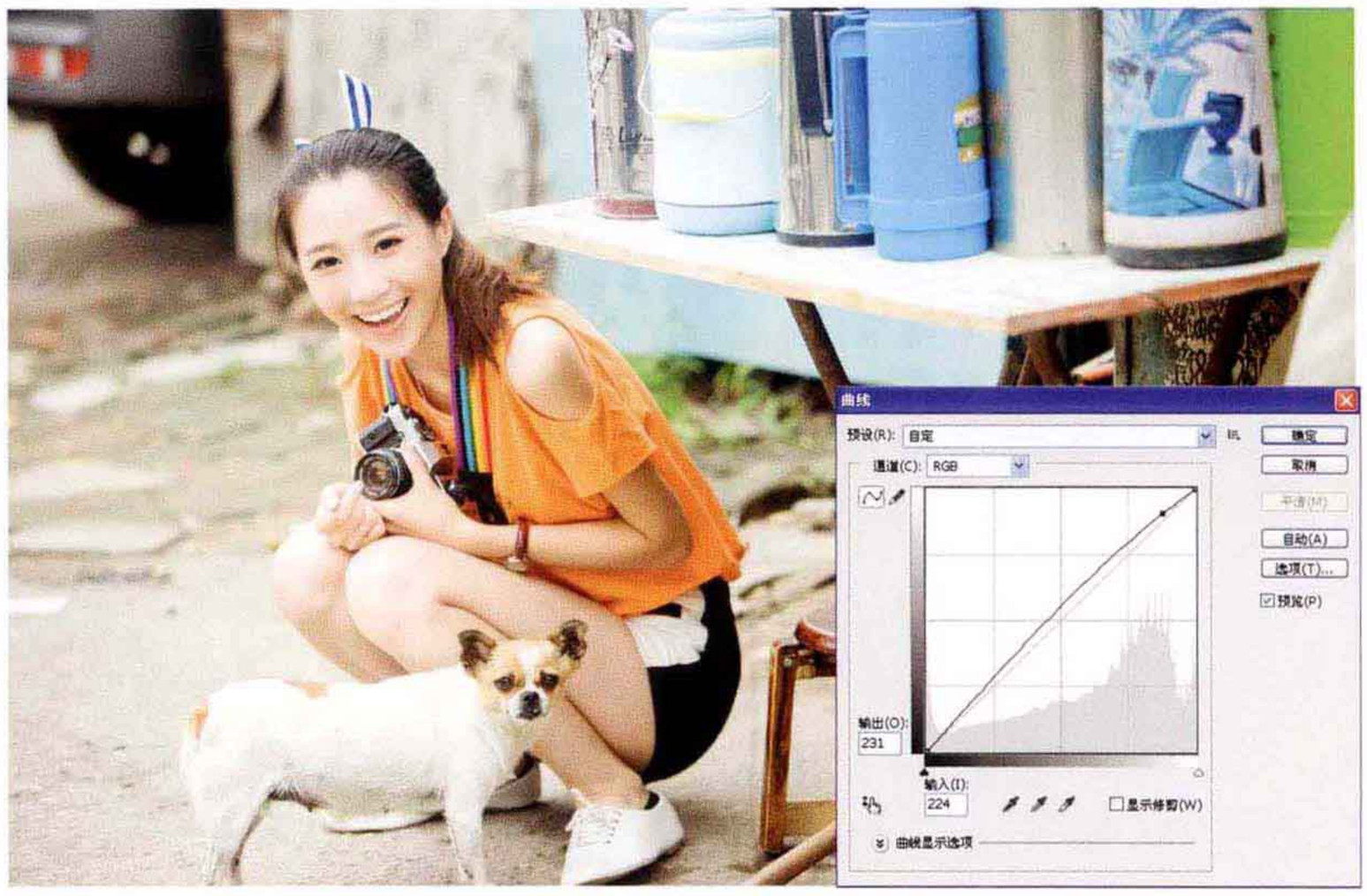
⑤ 单击“打开图像”按钮进入Photoshop操作窗口，在菜单栏中执行“图像>调整>曲线”命令，打开“曲线”对话框，如右图所示。



⑥ 下面的调整思路是让模特的面部再亮一点，因为模特面部是整个画面的视觉中心，面部处理得通透，就会增加画面整体的视觉通透度。“曲线”工具提供了重点区域亮度调整的功能。选择“吸管工具”，按住Ctrl键的同时用吸管工具在模特的脸部单击进行取样，会发现“曲线”对话框中的曲线上出现一个锚点，这个点就是模特脸部的亮度区域，如右图所示。



⑦ 鼠标单击这个新增的锚点，并向上方轻轻推动，模特的脸部更加明亮了，如右图所示。



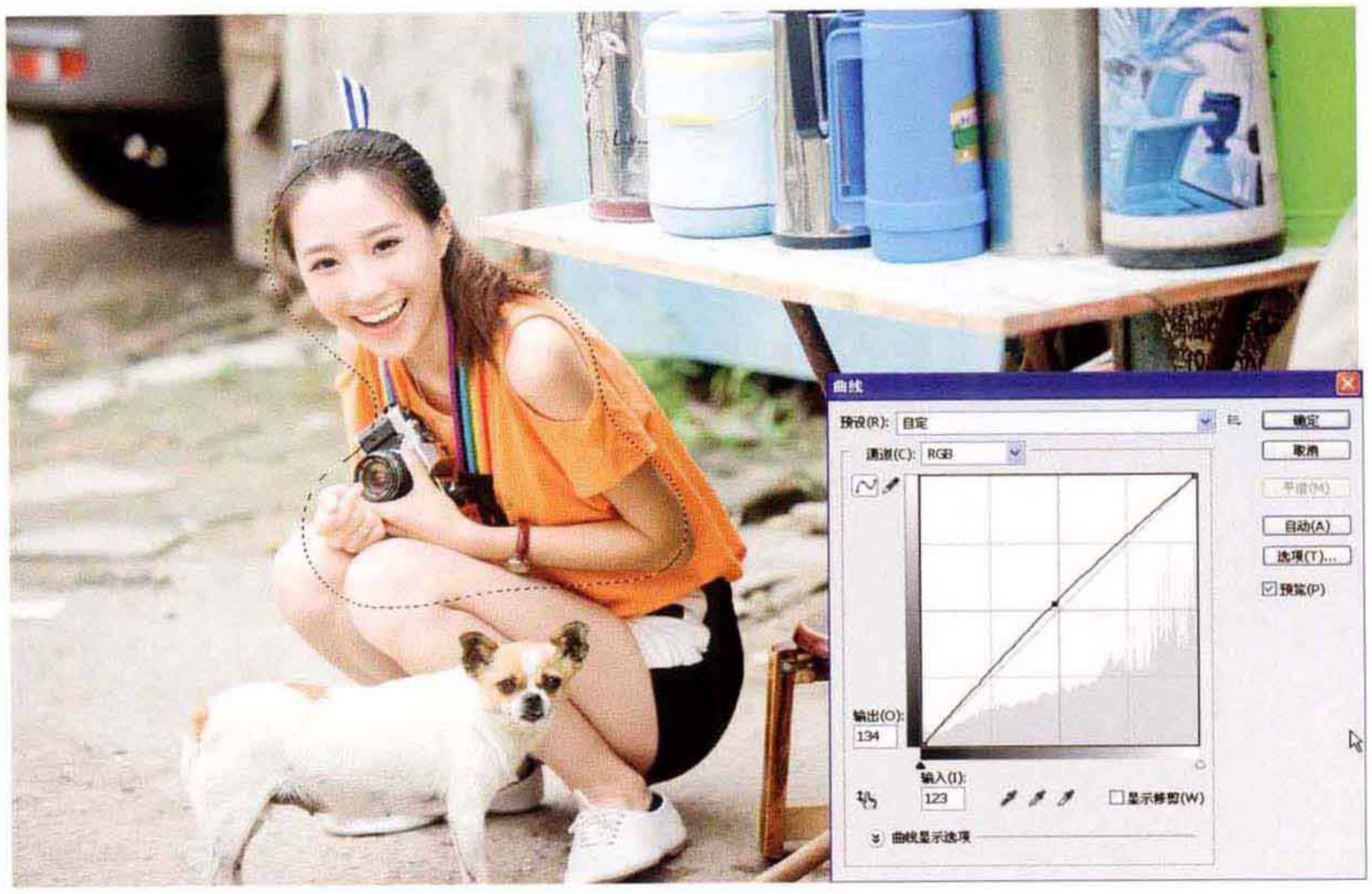
摄影师支招

曲线向上推是增加亮度，向下拉则是降低亮度。

⑧ 接下来对模特身体的上半部分再进行一次提亮。选择工具箱中的“套索工具”，在属性栏中设置其“羽化”的参数值为60px。然后使用套索工具在模特身体的上半部创建出一个选区，如右图所示。



⑨ 在菜单栏中执行“图像>调整>曲线”命令，弹出对话框，在曲线中间单击创建一个锚点，然后向上方轻轻推动一点，这个操作是把选区内的图像提亮，而未被选中的部分则保持原来的亮度。单击“确定”按钮完成设置，如右图所示。在处理过程中并没有采用一步到位式的一次性处理方法，而是分脸部和身体两个层次分别进行提亮，这样可得到更加细腻的自然过渡效果。



⑩ 在菜单栏中执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的对话框中设置参数，调整画面整体色彩，如右图所示。单击“确定”按钮，完成本范例的调整。



金色麦田

这是一张于下午 4 点左右拍摄的照片，由于当时的光线已经比较昏暗，所以增加了 0.7 的曝光补偿，同时感光度增加到 200，以获得更高的快门速度。但是由于光线过于昏暗，整个片子感觉还是欠曝，调子也比较压抑。不过，由于是 RAW 格式拍摄，这些都可以在后期通过简单的处理进行调整。





光盘路径

Sample\Chapter 10\04\IMG-2180.CR2

❶ 打开本书配套光盘中的“IMG_ 2180.CR2”素材文件，效果如右图所示。



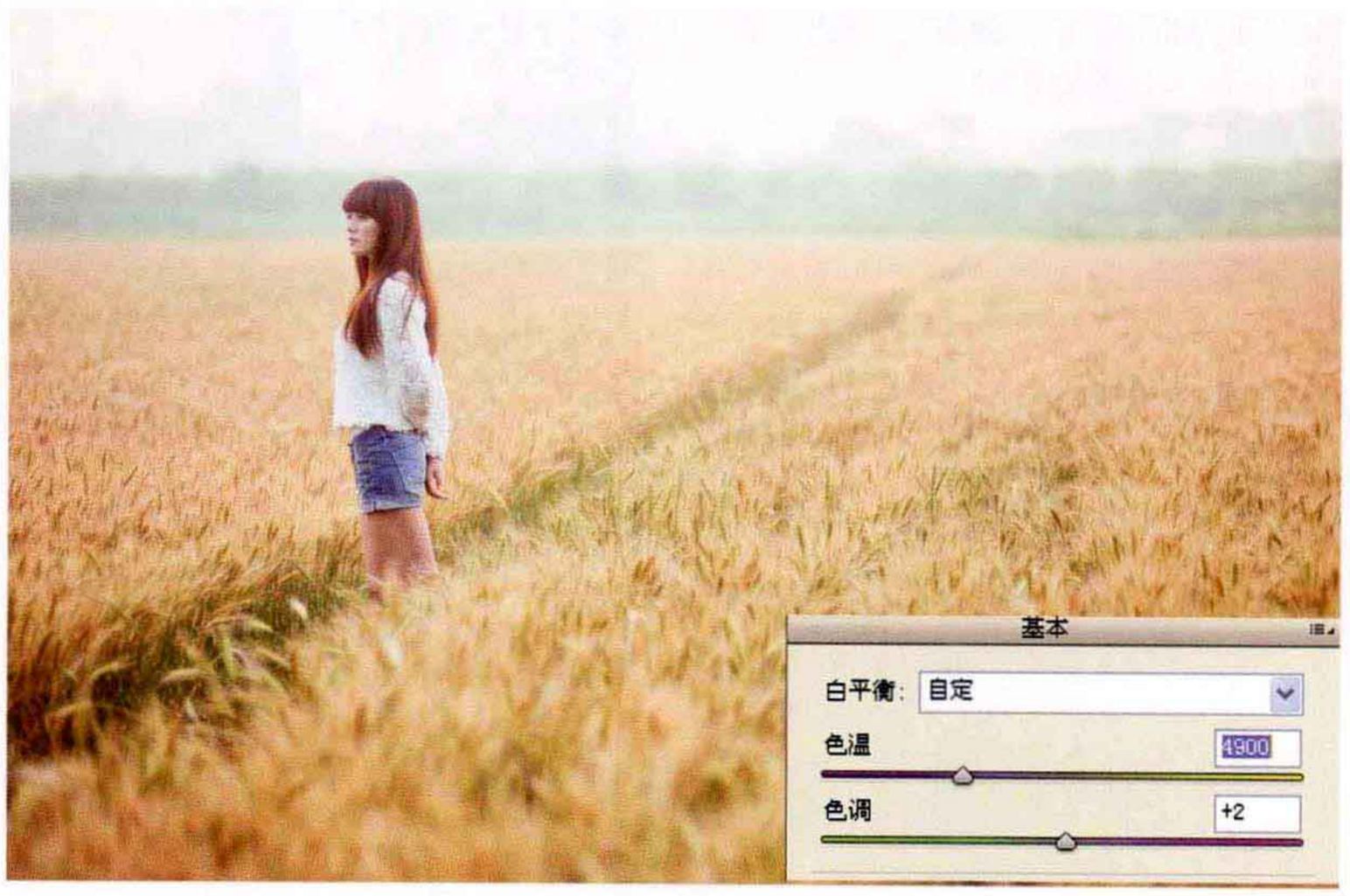
❷ 在右侧面板中调整其参数，设置“曝光”为+0.85、“填充亮光”为8、“黑色”为5，提亮画面的整体基调，如右图所示。这些参数的调整并不是唯一的，可以根据自己的喜好进行变动。但过度地提高“曝光”值和“填充亮光”值会让画面的暗部出现严重噪点，所以在调整的时候要经常用1:1的比例查看大图，避免出现噪点。



❸ 继续调整“自然饱和度”为+45，使画面色彩明艳起来，如右图所示。



❹ 调整“色温”为4900，使画面色彩呈现出温暖的橘红色调，如右图所示。



❺ 单击“打开图像”按钮，进入Photoshop操作窗口。在菜单栏中执行“滤镜>液化”命令，在弹出的“液化”对话框中，选择“向前变形工具”，在右侧面板中设置“画笔大小”为450，然后在模特腹部位置轻轻向右推，消减因服装原因造成人物臃肿的错觉，如下图所示。







❻ 单击“确定”按钮关闭“液化”对话框。选择“套索工具”，设定“羽化”的参数值为1像素，框选模特面部的主要范围，如右图所示。然后通过复制选区生成新图层，运用“高斯模糊”滤镜模糊选区图像，并更改图层透明度，最后合并图层并进行皮肤处理，具体方法见本书相关范例。



摄影师支招

很多时候，身材苗条的模特也会由于服装等原因显得腰身粗，体型不好。这个时候，需要用“液化”滤镜功能处理这个问题。否则会对画面的整体效果产生较大影响。

❼ 在菜单栏中执行“图像>调整>可选颜色”命令，在“可选颜色”对话栏中设置“红色”、“黄色”以及“白色”的参数值，如下图所示。完成后单击“确定”按钮，返回Photoshop操作窗口。









❽ 在菜单栏中执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在打开的对话框中设置“亮度”的参数值为32，让画面更加通透。设置为该值的重要参照是远处树林淡影的层次，前提是要保证这个层次不会因为提亮而丢失，如右图所示。



❾ 在菜单栏中执行“图像>调整>色彩平衡”命令，在打开的“色彩平衡”对话框中，设置相应参数，如右图所示。



❿ 最终效果如右图所示。



了解各种具有鲜明特色的后期流程

| Chapter |

01

●光圈: F/2.8 ●快门速度: 1/500s ●焦距: 200mm ●感光度: 100 ●曝光补偿: EV0

实战要领：拍摄者的主观情绪和审美喜好，决定着每个人终将形成具有个人特色的后期风格。本章展现了四种风格差异较大的后期流程，帮助读者为形成具有自己特色的后期流程打好基础。



胶片小复古

这是一张拍摄于正午阳光下的片子，通过后期处理可将其调整为复古胶片效果。注意这类片子在前期需要具备的特征，基本是以中性调子为主，没有大反差的色彩。



光盘路径

Sample\Chapter 11\01\IMG-7539.jpg

❶ 打开本书配套光盘中的“IMG_7539.jpg”素材文件，执行“图像>调整>可选颜色”命令，在弹出的对话框中，调整“黑色”的参数值，降低画面对比度，使其呈现褐红色基调，如下图所示。





❷ 继续调整“红色”的参数值，使模特的脸部和头发呈现出一种类似胶片质感的红色调，如下图所示。



❸ 继续调整“黄色”和“中性色”的参数值，使画面呈现出棕褐色的整体基调，如下图所示。

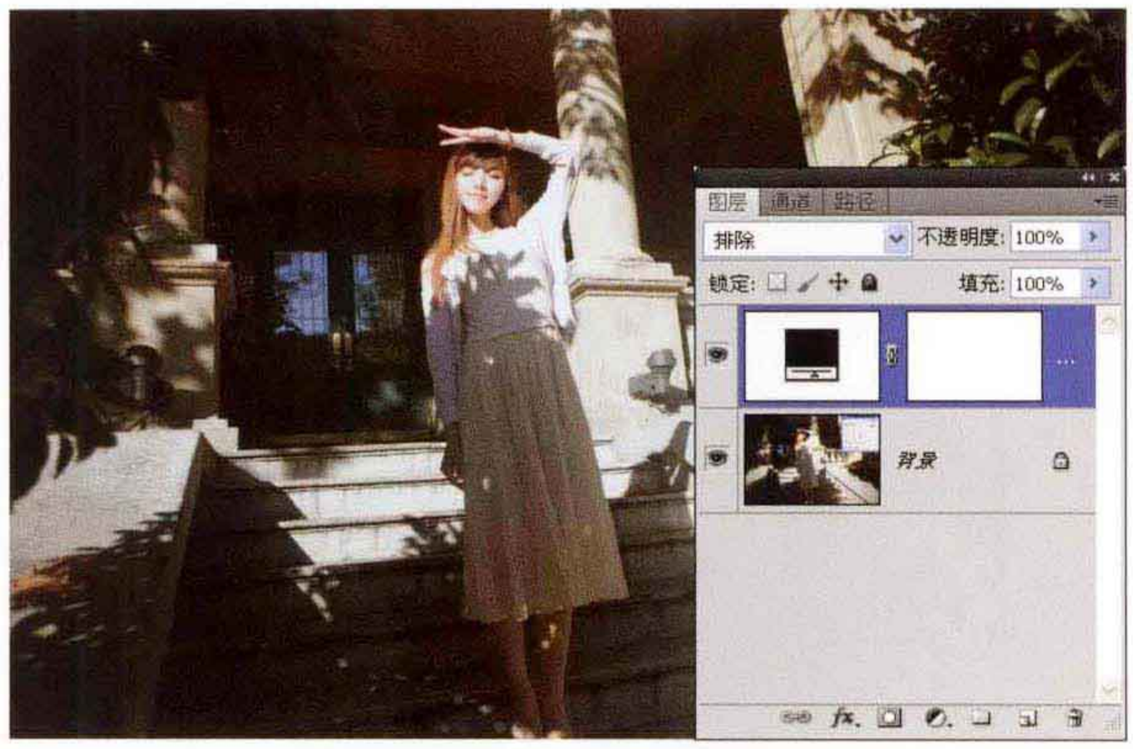




❹ 单击“图层”面板下方的“创建新的填充或调整图层”按钮，选择“纯色”选项，在弹出的对话框中设置颜色为黑色（R:22，G:9，B:1），如下图所示。



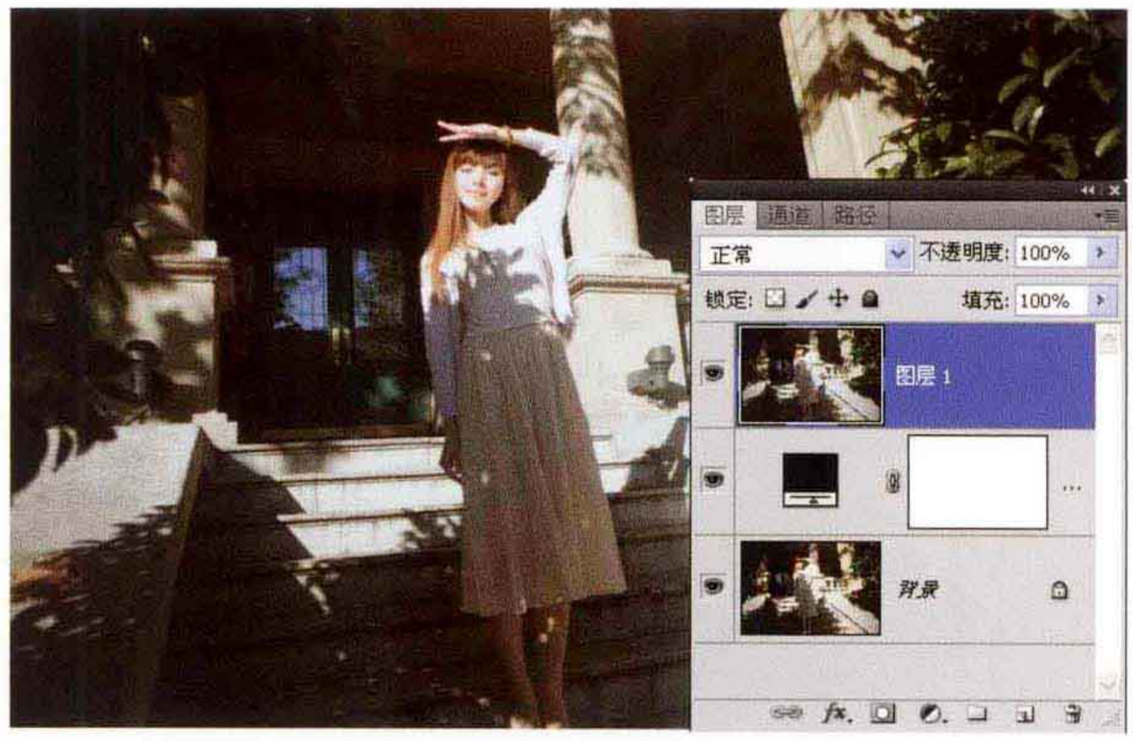
❺ 在“图层”面板中设置“纯色”调整图层的图层混合模式为“排除”，如右图所示。



摄影师支招

可根据个人喜好对图层的“不透明度”进行调整。多尝试，没有对错，完全凭个人的感觉。

❻ 在键盘上按下快捷键Shift+Ctrl+Alt+E盖印图层，如右图所示。



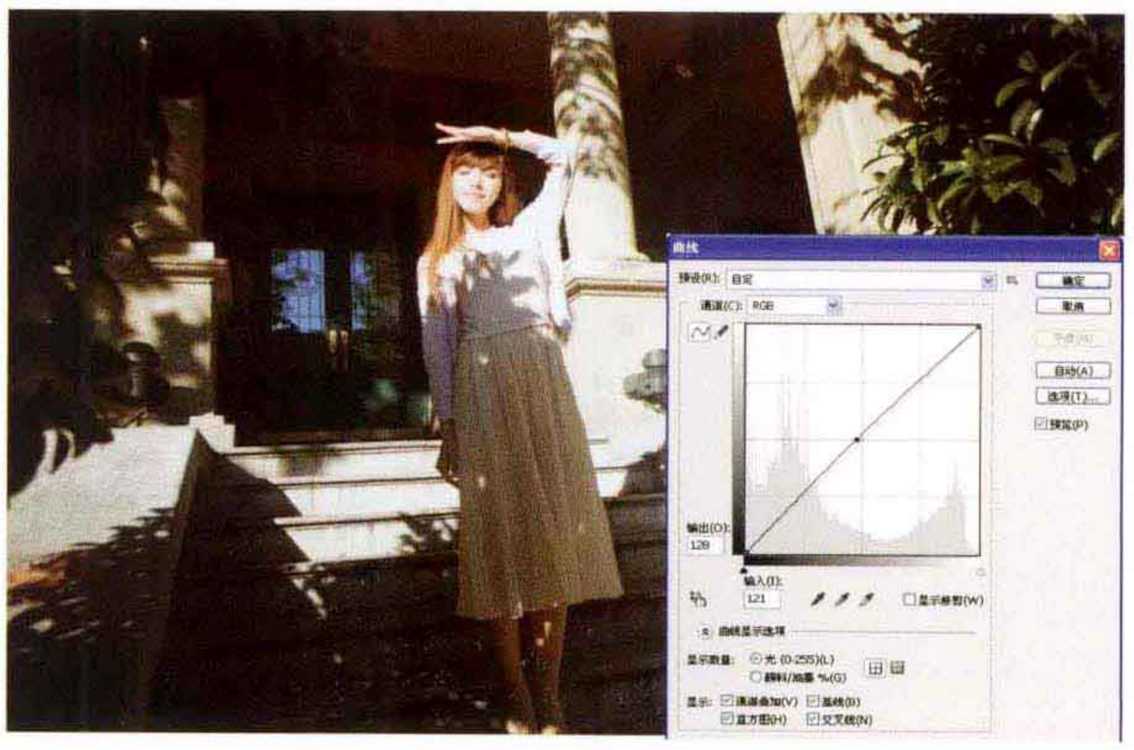
摄影师支招

盖印图层是Photoshop中一个非常强大的图层管理工具，它可以把处理过程中的各个图层合并为一个新图层，而原本的各个图层依然保留，这样可以很方便地保留图层处理层次，方便撤销不理想的操作。

❼ 选中盖印后的图层，执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的“亮度/对比度”对话框中调整各项参数，如右图所示。

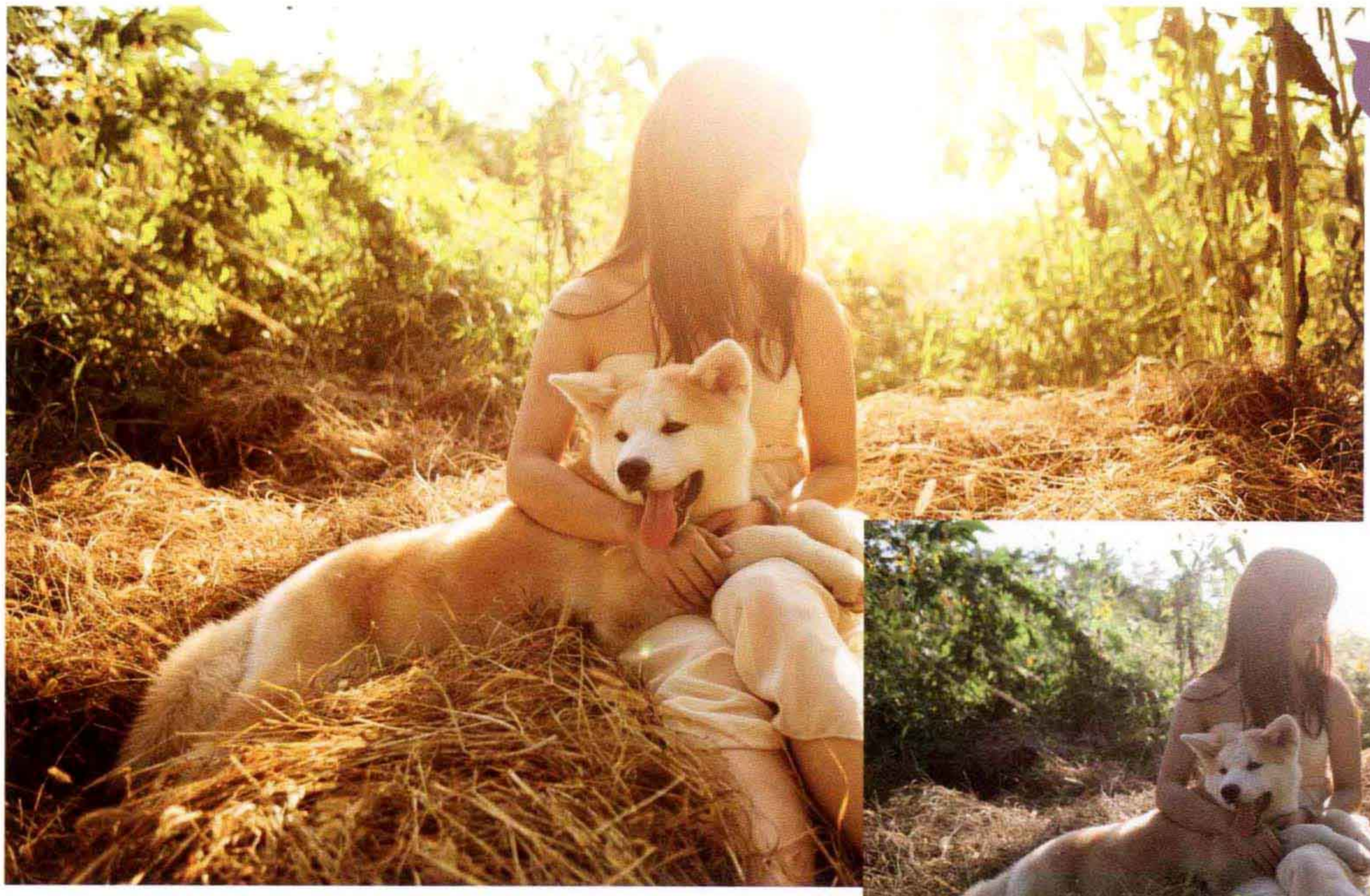


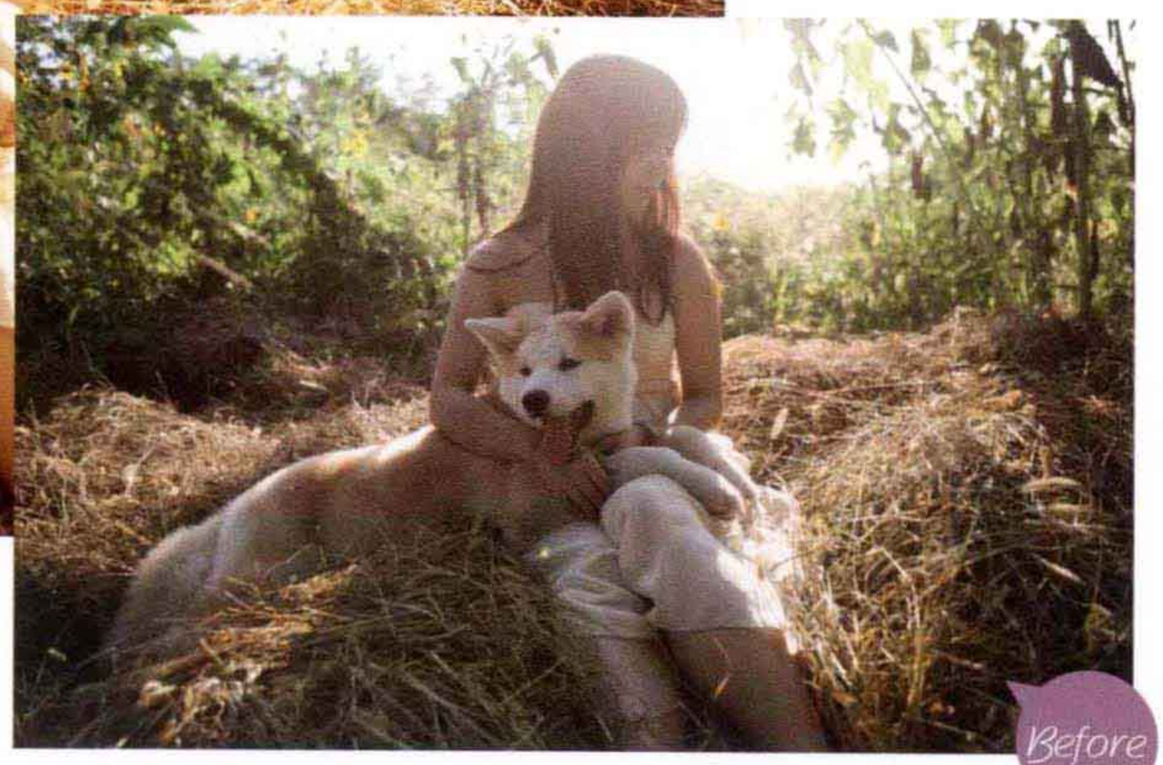
❽ 执行“图像>调整>曲线”命令，在弹出的“曲线”对话框中，单击曲线中部创建一个锚点，然后稍微向上拖动该锚点，以增加画面的亮度，最终调整效果如右图所示。



逆光的调整

先简单地分析一下照片，以确定后期处理思路。这是一张逆光拍摄的照片，为了得到模特身体边缘被光照打亮的效果，让女孩特意背光而坐。为防止人物面部过暗，使用闪光灯的高速同步补光，用很小的闪光输出，打亮模特和小狗，保留了一定的面部细节，但并未破坏掉逆光的效果，太强的补光会让画面光影的素描关系被破坏。前期拍摄画面定位为温暖、明亮，所以后期处理的原则是向暖色调调整，不要刻意过度提亮模特的正面，保持逆光略微冲光的效果，更能感觉到阳光洒下的温暖效果。





光盘路径

Sample\Chapter 11\02\IMG-5036.CR2

1 打开本书配套光盘中的“IMG_5036.CR2”素材文件，如右图所示。



❷ 第一步先调整画面的色温，让画面的整体色调倾向于温暖的橘黄色。在右侧调整面板中调整“色温”为6000、“色调”为+10，效果如下图所示。



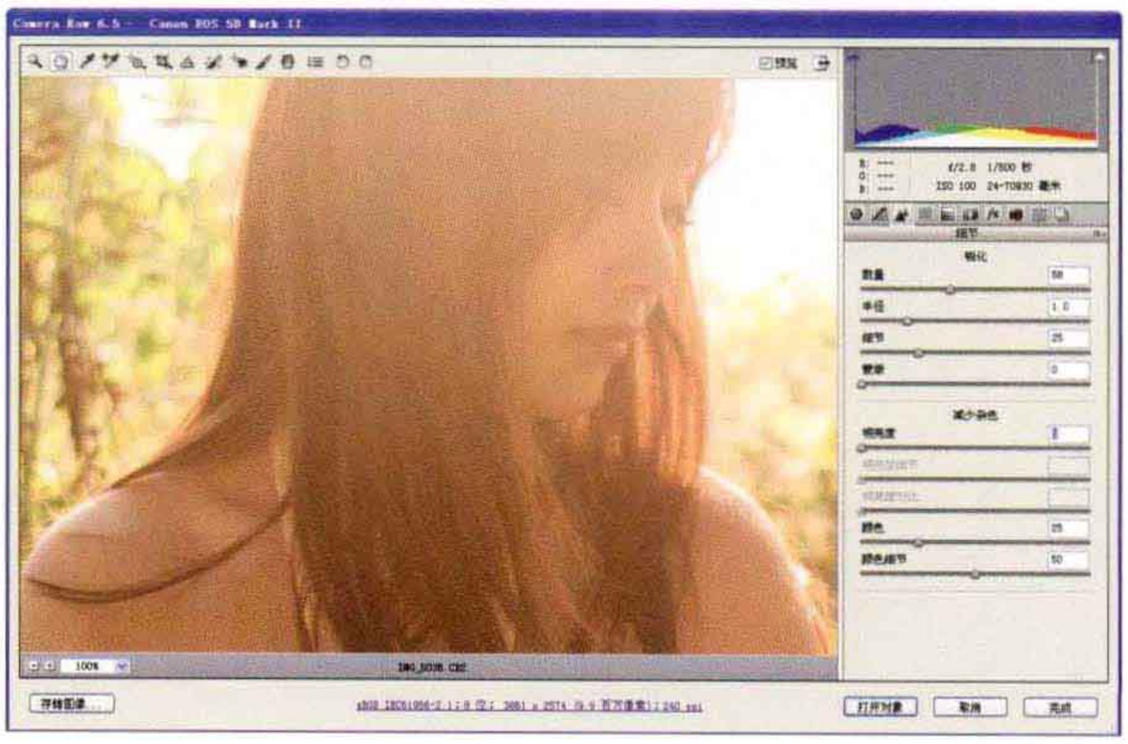
❸ 继续设置“填充亮光”为8、“黑色”为18、“对比度”为35、“自然饱和度”为25，效果如下图所示。



摄影师支招

“填充亮光”可以自动针对画面中相对较暗的部分进行加亮处理，而足够明亮的部分不再增加亮度，能够在不破坏画面光影平衡的前提下，合理提升画面亮度。“黑色”类似色阶调整里的中间调调整，效果是让画面更加沉稳，是常用的调整手段，适合处理一些调子发飘的片子。“自然饱和度”可以自动增加画面中色彩饱和度不足的部分，对于饱和度足够的部分不再增加，是传统饱和度调整的智能版。

❹ 双击工具栏中的“缩放工具”，让画面1:1显示，然后选择“抓手工具”，将画面拖曳至模特面部显示。在右侧面板中单击切换至“细节”选项面板，调整其参数值。调整过程中注意观察左侧画面的变化，效果如右图所示。



摄影师支招

一般而言，大照片的锐化值设为1.0比较合理。

⑤ 单击“打开图像”按钮，进入到Photoshop操作窗口，执行“滤镜>液化”命令，在打开的对话框中选择 “向前变形工具”，并设定画笔大小为850，在图像上适度拖曳以调整模特身形，同时消除由于广角畸变造成的腿部变形，如下图所示。



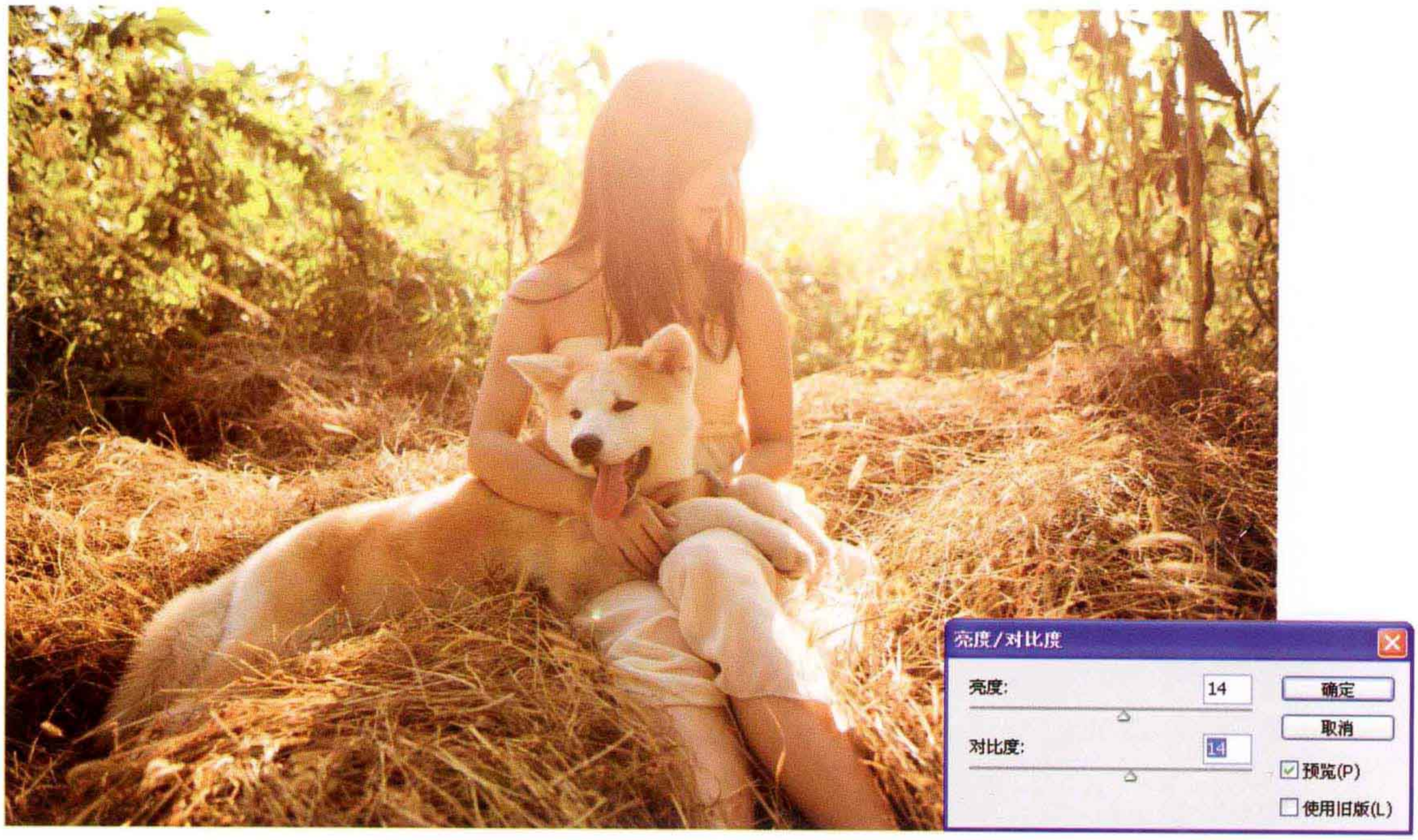


⑥ 调整“画笔大小”为150，放大模特面部，小心地对下颌进行适度收尖处理，如下图所示。修饰完成后单击“确定”按钮。



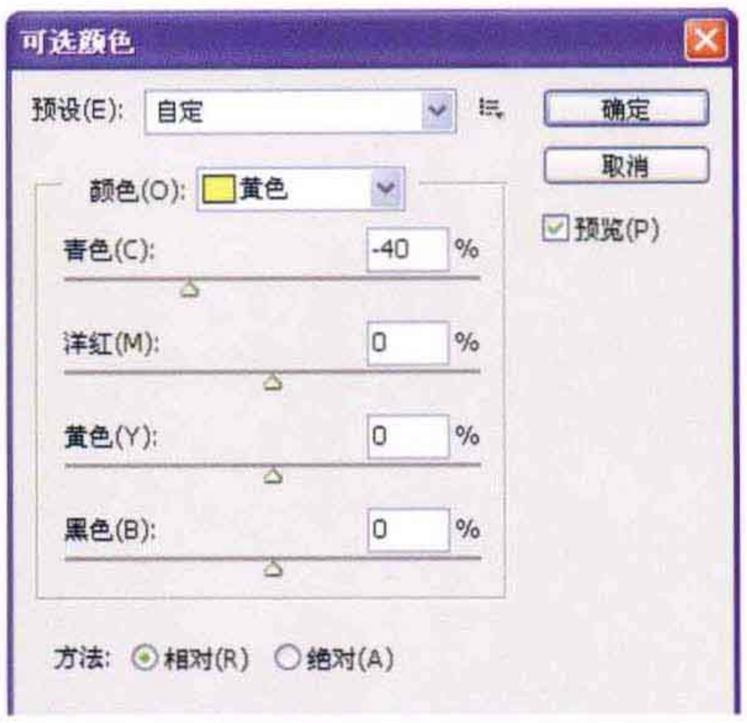


⑦ 执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的对话框中调整参数，如下图所示。注意观察大图因调整参数而发生的变化。

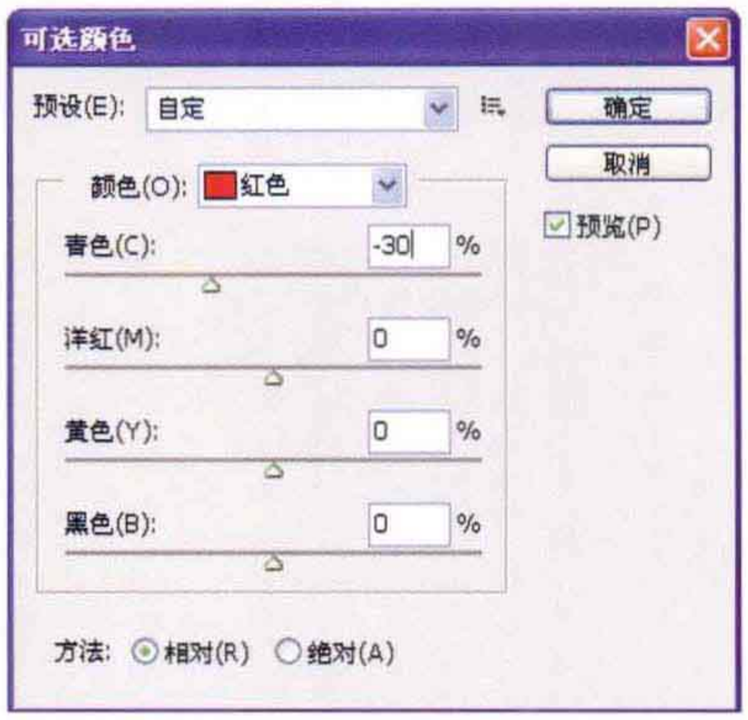


⑧ 执行“图像>调整>可选颜色”命令，在弹出的对话框中分别调整“黄色”和“红色”的参数值，如下图所示，注意调整后图像发生的微妙变化，这两个颜色是增加画面温暖效果的关键。









⑨ 本步骤为可选步骤，可根据个人喜好自行取舍。这是一个增加光线感的小窍门，日常后期处理中，也可以作为补救画面不足的手段。单击“图层”面板下方的 “新建图层”按钮，新建一个空白图层“图层1”。然后选择工具箱中的 “渐变工具”，并在属性栏中设置其参数，如下图所示，创建一个由纯白到透明的径向渐变。





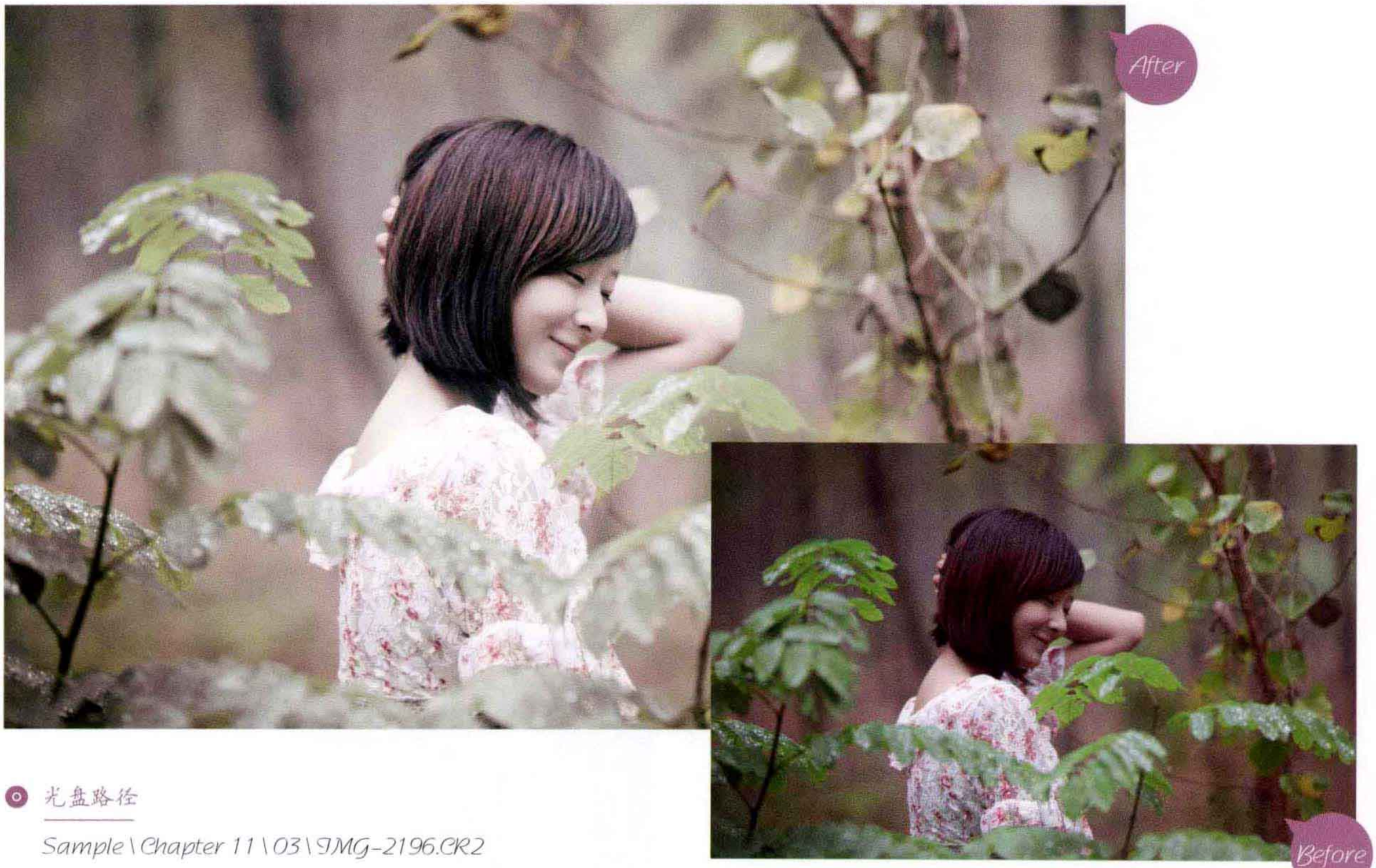
⑩ 在模特头顶创建渐变效果，并调整图层的“不透明度”为59%，如下图所示。模拟出阳光弥漫的效果，使画面的光线感更加强烈，从而完成本实例的操作。





低饱和度

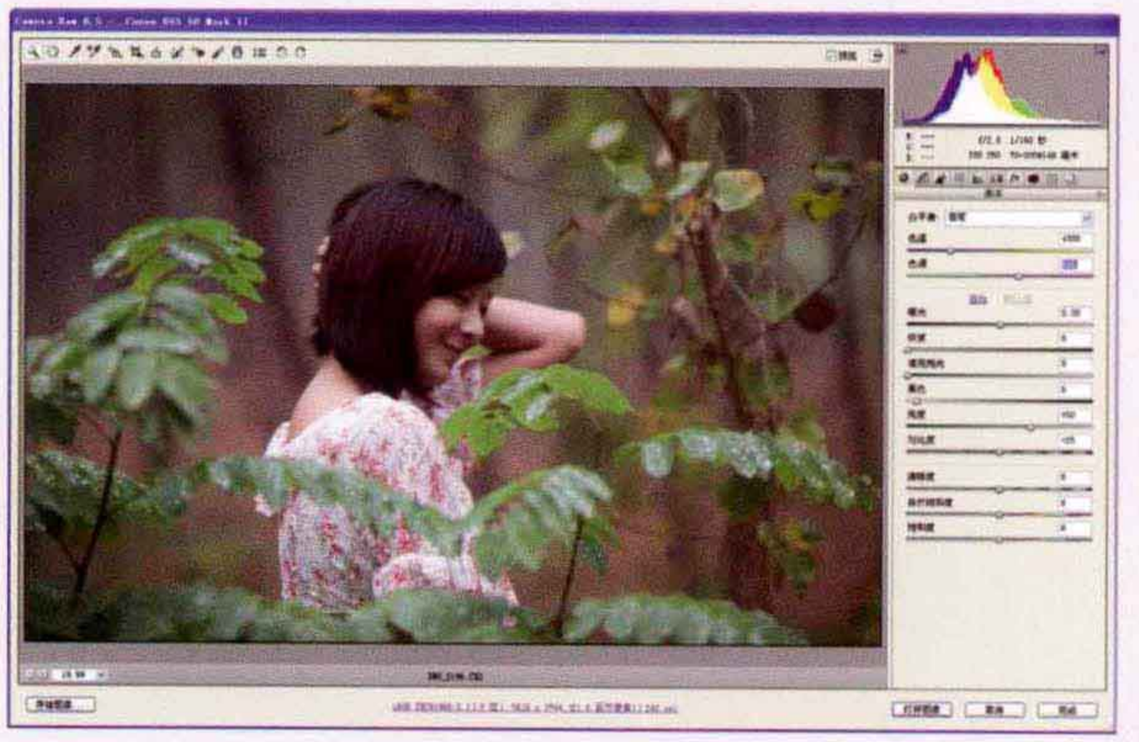
低饱和度的照片经过后期处理会得到雅致、清新的视觉效果，其处理的关键是选择较低的饱和度和对比度，如果控制不好，照片会发灰，所以要特别注意一些参数的细微调整。同时，前期的拍摄也非常重要，如果后期想处理成低饱和度的效果，就要尽量拍摄光比较低、色彩纯净的场景。如果画面中出现强烈的色彩和明暗对比，后期处理时会很难达到理想的效果，这也是前期和后期处理的重要关系。有些初学者喜欢低饱和度的作品，但前期创作的作品又不具备上述条件，所以不论如何模仿，都很难调出想象的色调。实际上，后期的风格在前期就已经要开始准备了。



光盘路径

Sample\Chapter 11\03\IMG-2196.CR2

1 打开本书配套光盘中的“IMG_2196.CR2”素材文件，在右侧面板中设置“色温”为4300、“色调”为+20，效果如右图所示。



❷ 继续调整其他参数，如下图所示。本幅作的调整关键在于“自然饱和度”与“饱和度”的参数调整，要注意适度增加“黑色”，以防止画面缺少重色而发虚。





❸ 单击“打开图像”按钮，进入Photoshop操作窗口，执行“滤镜>液化”命令，在打开的对话框中选择“向前变形工具”，并设置“画笔大小”为1500，然后将模特身体两侧小心地向中间推动，让女孩的身材更显瘦削些，如果调整过度，可以按快捷键Ctrl+Z恢复到上一步，或者单击“恢复全部”按钮 恢复全部(A) 取消所有变形，如下图所示。





❹ 调整“画笔大小”为380，在模特的下颌处轻轻向上推动，让下巴更尖一点，效果如右图所示。



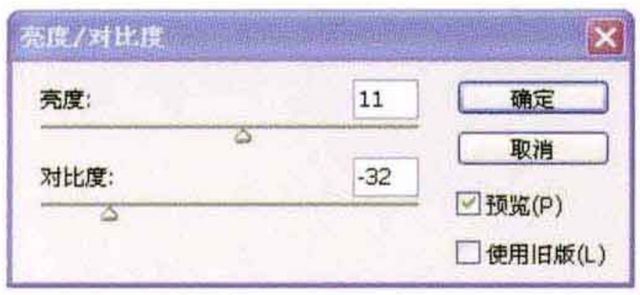


摄影师支招

尽管本范例中的女孩身材已经很苗条，但唯美作品中女孩的体型略显瘦削一些、下巴略尖一些，会有更好的视觉效果，这时不需要太多的调整就可以得到很好的视觉提升。当然这也可以当作是个人喜好选项，并不是必须的，完全可以根据个人的审美进行调整。

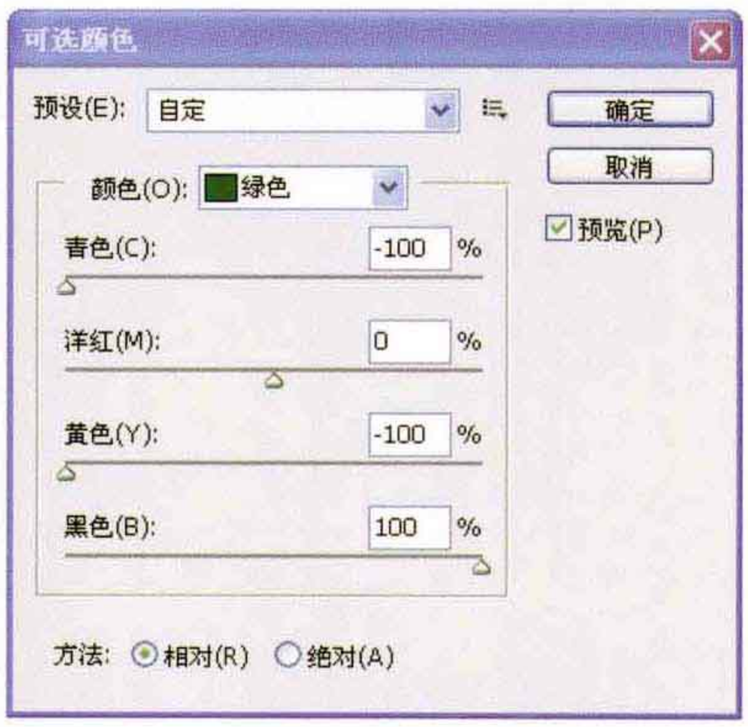
❺ 执行“图像>调整>亮度/对比度”命令，在弹出的对话框中调整各项参数，如下图所示。





❻ 执行“图像>调整>可选颜色”命令，在弹出的对话框中分别调整“绿色”和“黑色”的参数值，如下图所示。



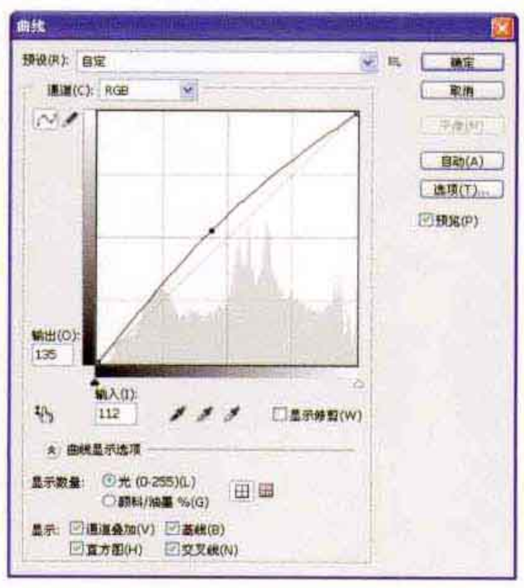






❼ 选择“套索工具”，在属性栏中设置其“羽化”参数值为80像素，大致圈选出模特的皮肤区域。执行“图像>调整>曲线”命令，在弹出的对话框中单击曲线添加锚点并向上拖动曲线，以提亮模特的肤色，单击“确定”按钮完成操作，最终效果如下图所示。







强烈的色彩

这是一幅拍摄于野外的人像作品，基本是平光拍摄。在模特行进的过程中进行抓拍，模特的神态和飞扬的发丝是照片的亮点。但画面整体呈中灰色调，比较平淡，色彩和元素也缺乏较强烈的对比。可通过后期增强色彩和对比，让画面更加吸引人的注意力，并强化画面情绪。这将是本书后期部分的最后一个范例，会综合使用前面学习的各种调整知识，并涉及到“调整图层”的使用。在处理过程中要注意每一个步骤的细节，不要掉队，也不要混乱，完成本范例的学习后，会对人像后期有更深入的了解。



光盘路径

Sample\Chapter 11\04\IMG-8790.CR2

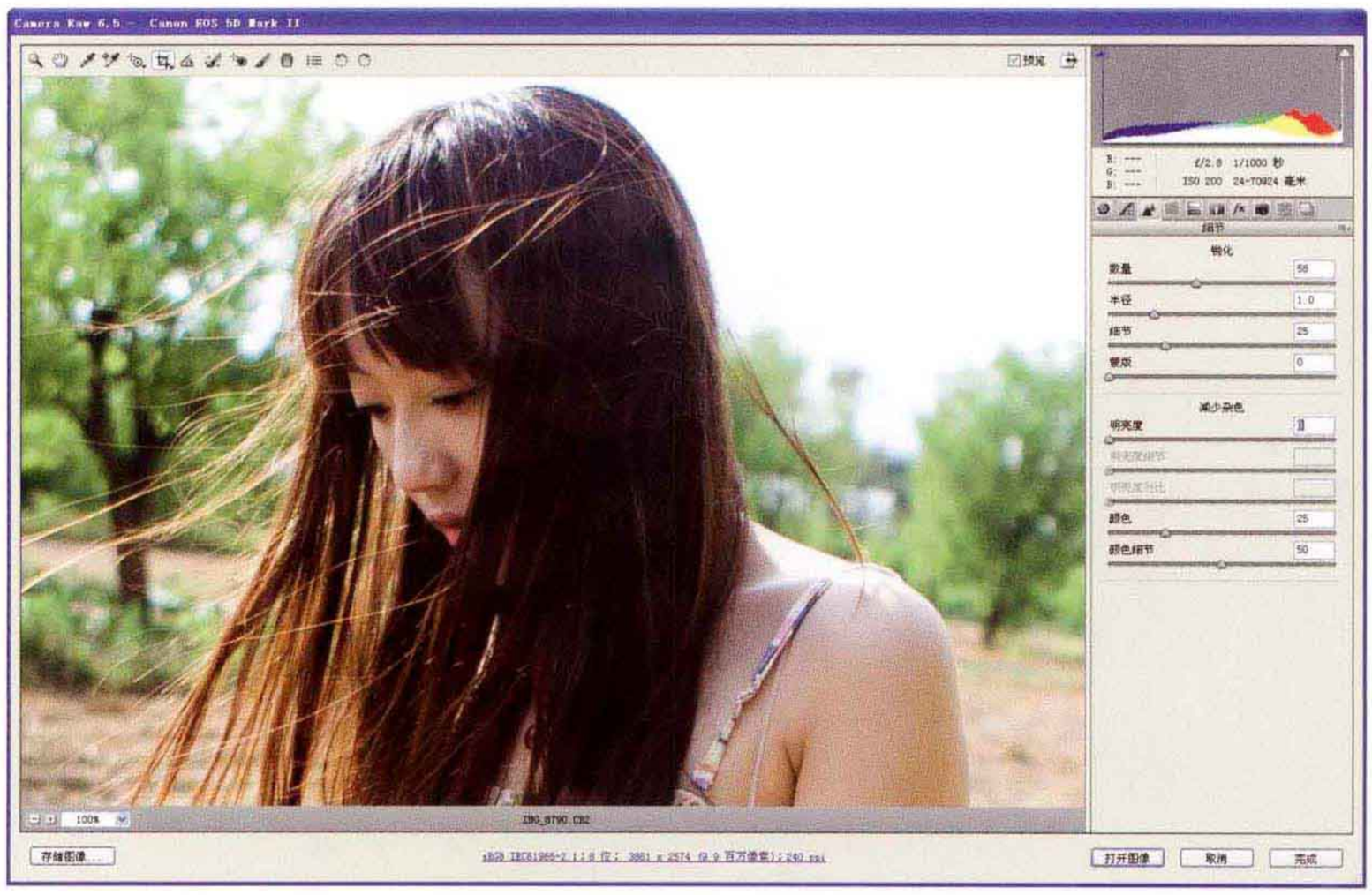
1 打开本书配套光盘中的“IMG_8790.CR2”素材文件，如右图所示。



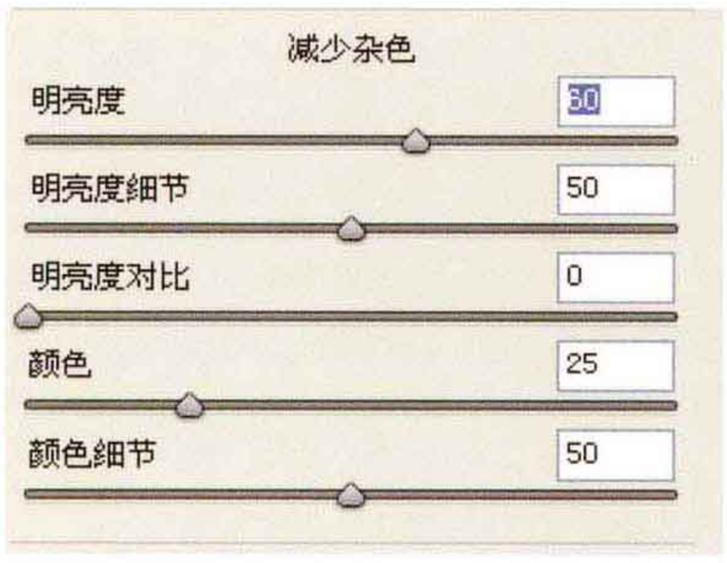
❷ 下面进行一些基础参数的调整，且会比较详细地描述各个参数的调整目的。设置“曝光”为–0.35，因原片略微过曝，这样可进行一定调整；调整“填充亮光”为8（“填充亮光”功能可以在保证画面亮部不过曝的前提下，提亮画面的暗部），这样刚才由于降低曝光引起的暗部亮度下降可以得到一定的平衡；调整“黑色”为23，画面色彩会显得更加厚重一点，以改善由于场景中灰造成的画面发飘；调整“自然饱和度”为+40，令画面的色彩更加鲜艳。调整后的效果如下图所示。



❸ 双击“缩放工具”以1:1显示图像，然后使用“抓手工具”拖动视图，让模特的面部处于可视画面范围内。在右侧面板中单击“细节”图标，进入“细节”选项卡，调整“锐化”选项区的“数量”为58，可以清晰地看到锐化过的画面细节得到了增强。但同时，模特脸部的瑕疵显得有些突出，如下图所示。



❹ 继续调整“减少杂色”选项区中的“明亮度”为60，可以看到脸部的瑕疵问题得到了改善，如右图所示。





摄影师支招

“细节”选项卡中的“减少杂色”选项区中，“明亮度”参数可以抵消由于锐化带来的杂点，在人像摄影中，这个特性可以用于进行初步磨皮。

5 双击“抓手工具”恢复视图的100%显示，选择“调整画笔”，在右侧的“调整画笔”选项卡中设置各项参数，如下图所示。用画笔在模特面部单击一下，提高局部亮度。



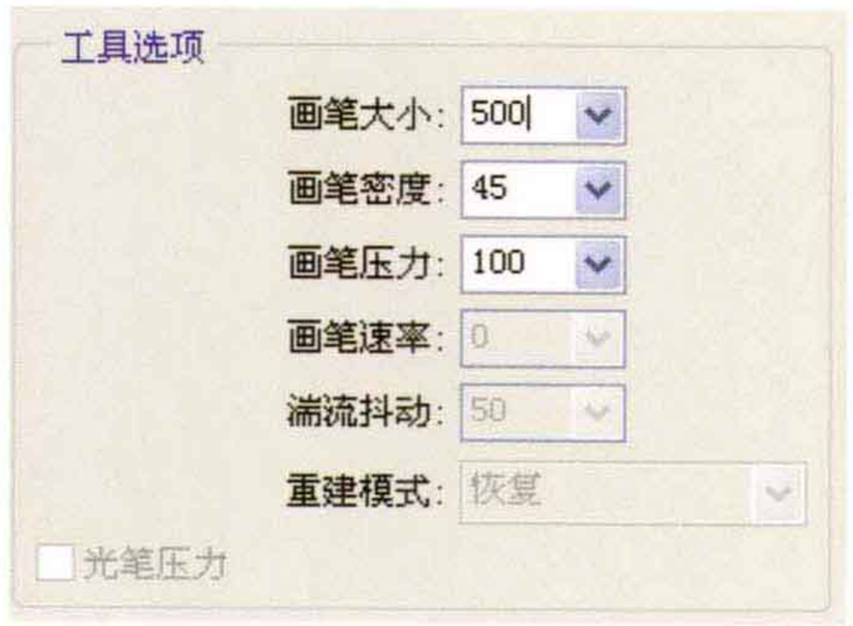




6 单击“打开图像”按钮，进入Photoshop操作窗口。首先对模特皮肤和身形作一些修饰。执行“滤镜>液化”命令，选择“向前变形工具”，并设置“画笔大小”为500，小心地在模特胳膊处向内推动，让轮廓更纤细；更改“画笔大小”为1300，在模特身体左侧小心地向右推动，让身形显得更苗条，抵消由于裙子被吹起造成的稍显宽松的效果，如下图所示。

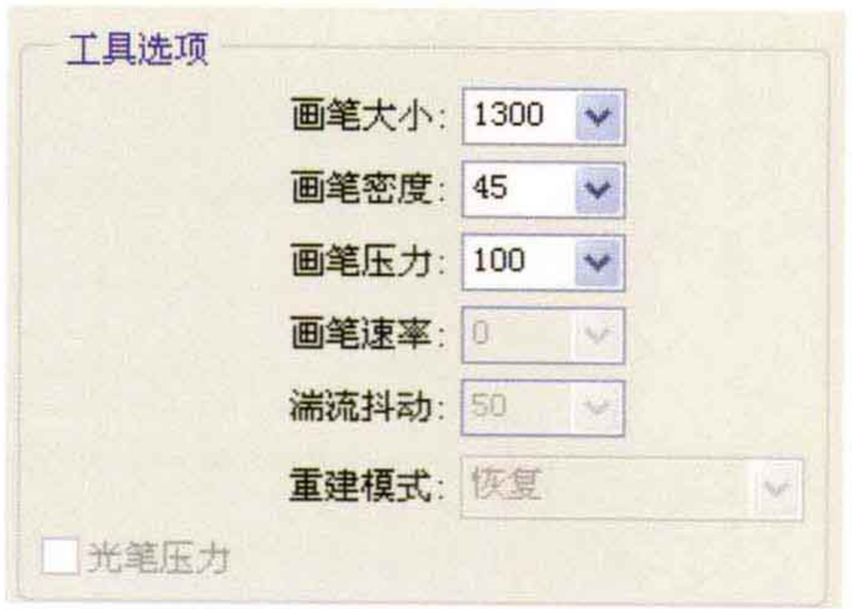








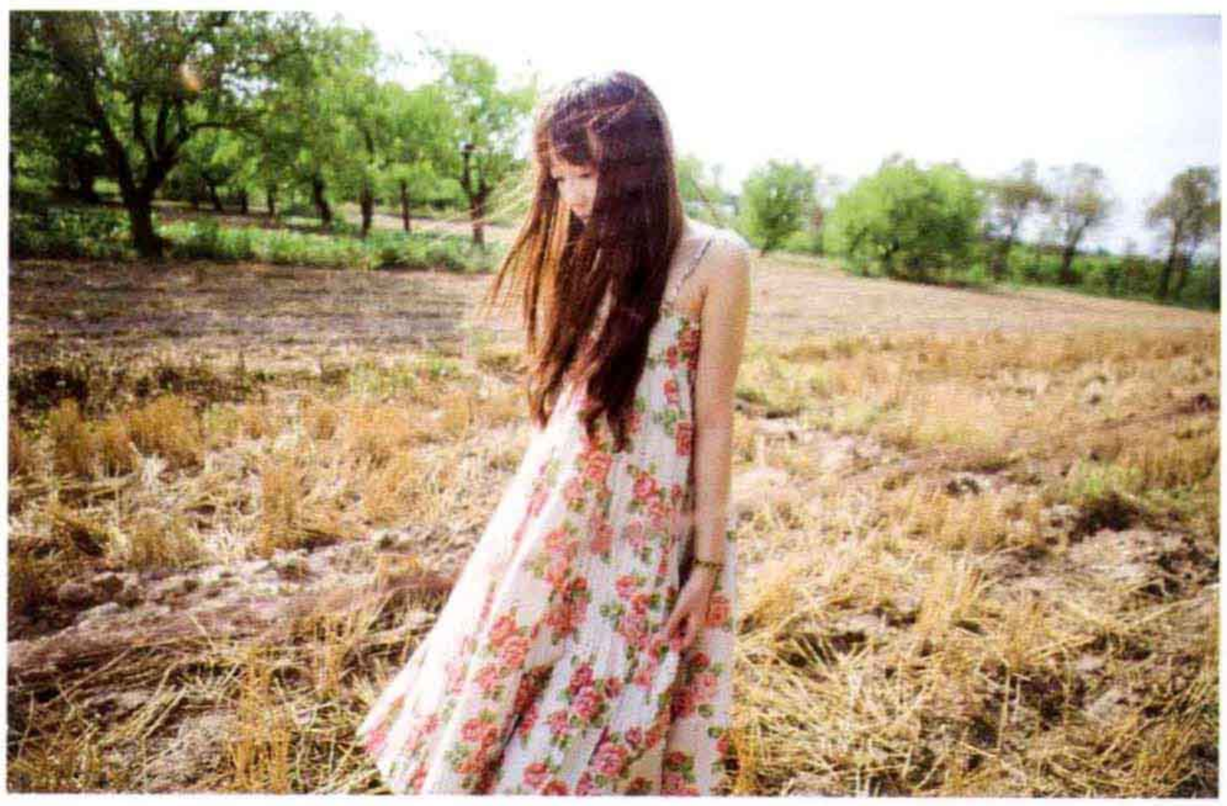


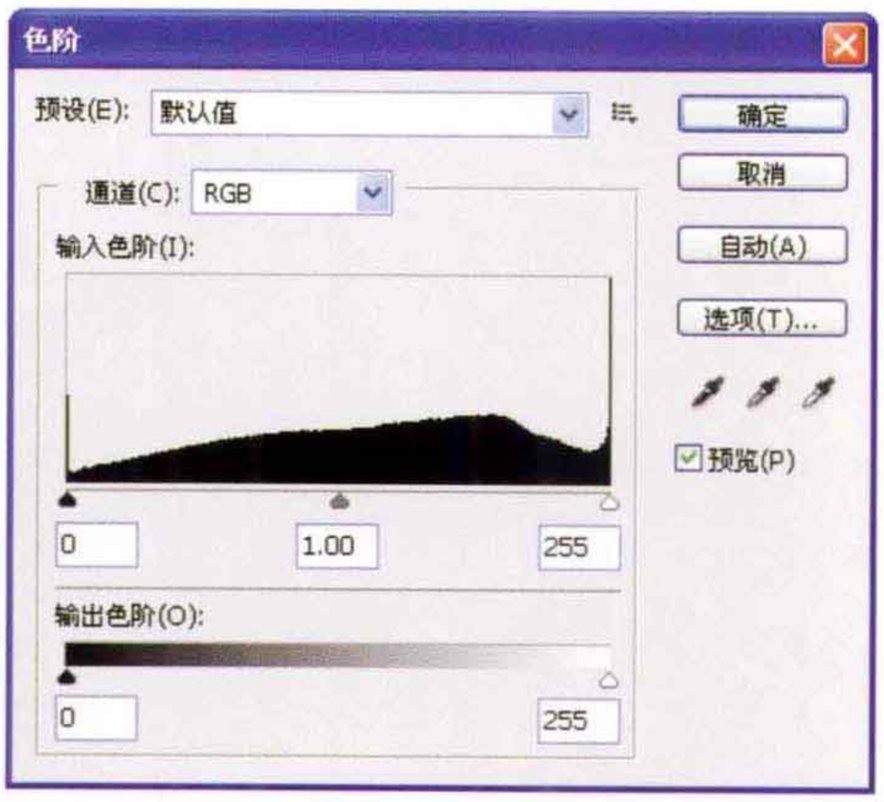


⑦ 单击“确定”按钮关闭“液化”对话框。放大人物脸部，进行更为细致的皮肤处理。选择工具箱中的“套索工具”，在属性栏中设置“羽化”值为8，然后在模特的面部大致圈选出皮肤范围，并按照前面介绍的图层模糊方式进行磨皮处理，最终效果如下图所示。

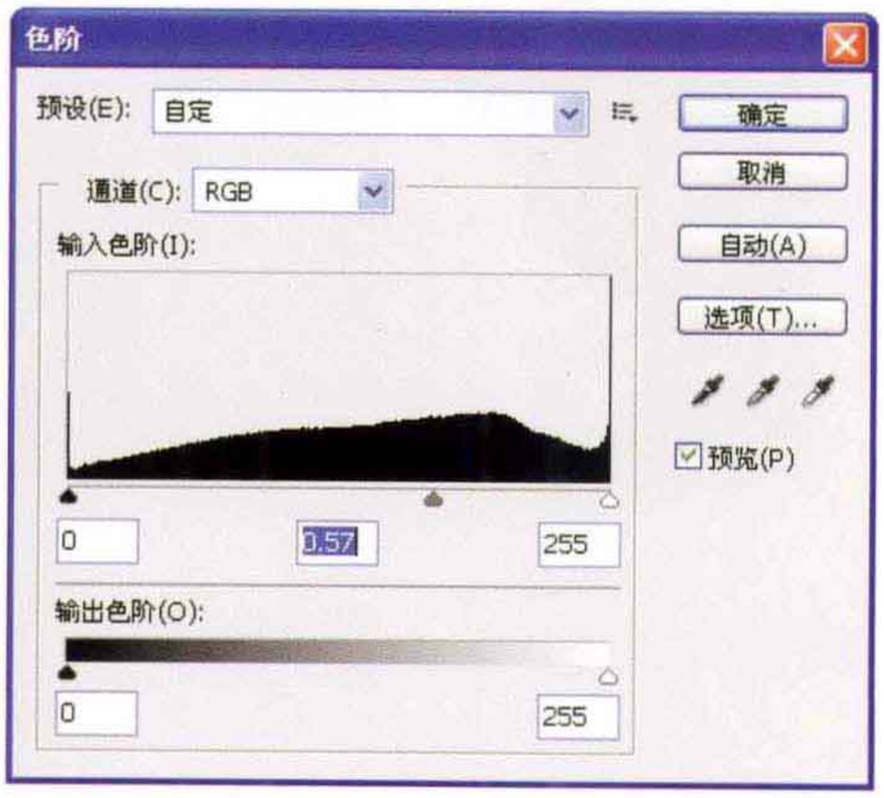


⑧ 执行“图像>调整>色阶”命令，在弹出的“色阶”对话框中，把直方图下中间的灰色三角图标向右侧拖动，以增强画面的对比度，如下图所示。









⑨ 在“图层”面板中选中“背景”图层，将其拖至“图层”面板下方的 “创建新图层”按钮上，复制“背景”图层，然后将复制得到的“背景 副本”图层的图层混合模式设置为“叠加”，并将“不透明度”调整为80%。这时会发现画面整体的对比得到增强，色彩也更加浓郁了，效果如下图所示。


图层
通道
路径
正常
不透明度: 100%
锁定:
填充: 100%
背景





⑩ 选中“背景 副本”图层，单击“新建图层蒙版”按钮，为“背景 副本”图层添加一个图层蒙版。选择工具箱中的“渐变工具”，在属性栏中分别设置由黑到白的渐变颜色，并选择渐变模式为“径向渐变”，然后用鼠标在模特的脸部单击并拖曳，创建一个大致覆盖身体范围的圆形渐变，可以看到，模特的身体部分恢复了“叠加”前的对比度和色彩，而周边环境则保留“叠加”后的效果，如下图所示。





摄影师支招

在图层蒙版中用黑色填充的部分将显示下面图层的内容，而白色的部分为不透明，显示本图层内容。观察步骤10中的两图，会发现黑色到灰色的圆形渐变覆盖了模特的脸部和大部分身体上部，而周边依然是白色，所以黑色部分显示下面“背景”图层的色彩，而白色部分依然显示“背景 副本”图层的色彩，这样就得到了模特面部色彩柔和、而环境色彩对比强烈的自然过渡效果。

⓫ 按下快捷键Shift+Ctrl+E合并图层，单击“图层”面板下方的“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的列表中选择“亮度/对比度”选项，在“调整”面板中设置“亮度”为15、“对比度”为16，如右图所示。



⓬ 继续单击“图层”面板下方的“创建新的填充或调整图层”按钮，在弹出的列表中选择“可选颜色”选项，在弹出的“调整”面板中，分别设置各色彩参数，如下图所示。







⓭ 新建一个空白图层，在模特身后创建一个白色到透明的径向渐变，设置图层“不透明度”为55%，模拟阳光充沛的效果，也正好弥补上部过曝的天空。具体方法参照前面逆光调整相关的后期流程。最终效果如右图所示。





篇　后

2011年10月，偶然的心血来潮，在百度的“摄影吧”开了一个名为“拍人像6年了，在这里发个帖子和大家交流，不断更新，不断补充”的帖子（地址：http://tieba.baidu.com/p/1236614401），在其中就自己对人像摄影的心得体会与摄影爱好者进行了互动。本来只想简单地做个交流，也对自己拍摄人像的心路做个小的总结。但帖子发出之后，得到了网友的积极参与，于是在后来的几个月内，陆续在帖子里丰富了实战、后期、技术、理念等内容，持续更新到2012年4月。截止2012年底，帖子点击率达到了三百万，跟帖达200页，通过交流，加深了自己的认知和理解，其中的文字可以供朋友们在拍摄中参考。在本书篇后，简单摘录了其中的一些文字，期望能对唯美人像摄影爱好者有所帮助。为了在书上使用，对少量文字和叙述口气作了修改，水平有限，谨期望能对读者有些小的帮助。

关于后期

认为后期的照片不真实。这混淆了新闻纪实类摄影与艺术摄影的概念。在摄影评选中，新闻纪实类照片除了调整曝光、对比度、饱和度之外，不允许作任何修改（不得移动像素），否则就是无效作品，这也就是有些人所说的大赛中没有PS作品。但这只是针对新闻纪实类的作品而言，在艺术摄影类别中，后期是不被限制的。

认为后期之后的色彩不真实。人的肉眼看到的只是这个世界所呈现的频谱的很窄的一部分。作为相机也并非真实，相机捕捉拍摄影像的原则是最大限度收集所有色彩信息，但这些信息中哪些是作品主题需要的，哪些是需要突出的，哪些是需要淡化的，相机并不知道。后期是作者对这些信息进行的人为处理，是艺术创作的一个延续。只是过度的后期确实损害画面和作品的整体感觉，但这属于个人后期操作的水平问题而不是后期技术自身的问题。

从个人而言，后期要经历一个从简单到复杂再到简单的过程，前期尽可能多尝试后期的手段，开放意识，不要人为地给自己添加限制，慢慢就知道自己需要的是什么，哪些是好的，哪些是不好的，然后保留并不断提炼自己所喜好的，慢慢地后期技巧就会精简起来，当这个精简的过程完毕后，你的个人风格和见解就形成了。 所以，开始的阶段不要限制自己，要大胆地去尝试，去学习。

可以这样说，大凡抵触后期或反对后期的朋友，基本是不会后期的，当你掌握了它，你就不会这么评价它。所有的艺术表现形式都是在不断进步的，譬如从黑白电影到彩色电影、无声电影到有声电影，就连卓别林也曾武断预言过：“有声电影将是电影的一个灾难”。是跟上时代的步伐，给自己更广泛的自由表达的乐趣，还是封闭自己，是个人的选择，别人无法代替。

关于阶段性正确原则

拍人像不要裁头；地平线一定是要平的；片子要清晰不能虚。正如一位著名摄影师所说：“很多你在初级摄影时候学到的原则，在一定阶段就要忘记它，因为它们只是阶段性正确。”所有的规则都是人制定的，为的是符合一般大众普遍的审美情趣。按照这个规则拍摄会让更多人接受，但要在一定阶段之后忘记这些规则。

这个“忘记”有两层含义，第一层是“随心所欲而不逾矩”，意思是说所有的都已经不再是你的束缚，而是你的本能反应。拍摄的时候感觉无拘无束，那些规则已经融化到你的血液里，让你避开“错误”，但又不知不觉随心拍下一张照片，且拍后分析时，每一点又都合乎章法，好似无意而为。第二层就是“破”，这是更高一层的境界，别人都不敢闯的禁区你敢闯，别人都避讳的你去突破它。但这种“破”不是破坏，而是以更大胆的境界去冲破底层的约束，看似错误，实则绝处逢生，令人感叹。“忘掉一切规则，拍你想拍的。”

雷尼尔说：“有人是为构图而拍摄，拍摄的作品没毛病但也没想法。有人是为思想拍摄，有毛病但不遮盖想法”，摄影师不会为了构图而放弃那精彩的、瞬间即逝的拍摄时刻，也不会因为片子部分虚掉，就放弃震撼人心的动态捕捉，摄影就是去抓拍最值得你用相机记录的东西，把它表达出来，它不是处处“合格”的现实的复制，而是你表达自己想法的媒介。拍摄清晰的照片是每个初学者开始都会遇到的难题，但当你轻易拍摄出清晰且曝光合理的照片时，用照片表达你的想法就成为了最大的难题，这也是很多照片虽然美且无缺陷，但却成不了好作品的原因。

关于提升作品水准

陆放翁有言：“汝果欲学诗，功夫在诗外”，讲的就是一个摄影师的修养。

很多摄影爱好者被优秀的作品所吸引，进入摄影这个领域，去追求看到的照片效果，去模仿各种风格、各种范儿。但也许教程看过很多，片子也拍了不少，却依然在原地踏步，看不到方向，不知道从哪里突破、提高、深入。这个现象的形成原因，就是把摄影当作“技”来追求造成的。

要让照片能“说话”。好的照片是会说话的，能让观众产生与自己的生活经验结合，并进行交流的感觉。这个“说话”不是靠解说，而是照片自己的力量。

按下快门前，问一下自己，为什么要按下这次的快门。如果只是记录，你不用考虑这个问题，但如果想让照片成为作品，就要认真考虑。自己对自己的作品要严格一些，这个问题包括，这张照片什么地方打动了我（特殊的色彩？特殊的情感？特殊的光影？特殊的构图？特殊的视角？），这张照片拍摄完毕之后放在一大堆作品里，能不能被第一眼看到，并多作停留、多看一会儿？如果没有，这次的快门就可以不按。

去寻找“决定性的瞬间”。这个概念是布列松提出的，指摄影者在某一特定的时刻，将形式、设想、构图、光线、事件等所有因素完美地结合在一起，并把这个瞬间捕捉下来。这需要在拍摄过程中有着良好的观察、思考、整理、精炼、预判断的能力。当我们拍摄一个静物的时候，这个瞬间相对简单，所有的元素都是静止的。而一旦这个画面中进入了动态的元素，譬如位移、情绪变换、光影变换等，就增加了画面成立的难度。尤其当元素复杂多样的时候，就如同一堆漫天飞舞的音符，摄影师的能力就是能够在这纷乱的音符中挑选自己需要的，并在决定性的瞬间把它们固定下来，形成凝固的音乐。在这个瞬间，画面中的各个元素都对画面主题有所支持。所以要想提高自己，就锻炼尝试去拍摄动态的瞬间。

学习摄影的良好心态与正确态度

要学会接纳自己所处的阶段，从刚拿起相机的菜鸟开始，你会遇到很多的问题，成功的目标似乎距离你很遥远。很多的时候，初学者都希望有一个好的老师能够帮自己迅速提高、超越现在。但就如同一株幼苗的成长一样，初学者—入门—优秀—高手是一个必经的过程，是无法跨越的。

在任何领域的学习过程中，真正成全你的只有你自己。所以建议大家认真去阅读自己的相机使用说明，然后购买一本书或者从网上找一些教程，弄清楚感光度、快门、光圈、拍摄模式、景深、曝光等这些基础概念，然后再去拍摄。通过自己的实践掌握这些基础概念，再有选择、有目的的向高手提问，会对自己有更大的帮助。

如果你觉得自己很“菜”，不要拒绝它，知道它是个很自然的状态，接纳它、认可它，认清它就是你自己，和它安安心心的在一起。硬性超越的想法，就如同想要离开自己的身体一样。

不要怕犯错误，要尽可能的犯错误，热爱犯错误，以犯错误为荣。

过曝、失焦、元素安排不合理、色彩沉闷、人物表情呆板等都不是问题，拍一百张错误的照片要比一张也不拍有意义得多。

但不怕错误不等同于可以反复犯同一个错误，犯错误的意义在于改正它，而不是纵容它。当你拍了一张错误的

照片，不要对着屏幕喊叫，或者迫不及待地找老师问：“这怎么办！怎么解决？”只要你能发现一个错误，那么你就能发现解决它的办法，把这个过程留给自己。很多朋友都喜欢高手，但真的和高手交流的时候，却发现自己提不出问题，即使提出来，也是能从很多教程里找到答案的问题。我们可以忽略被提问者的感受，只是从你个人进步的角度来说，你没有对自己负责。

“任何一个优秀摄影师都可以轻易给你一本厚得不可思议的失败作品集”。很多初学者心目中的“大师”都是顶着光环拍摄的。他们是严肃的、严谨的、权威的；到了一个场景，马上给出一个能刻在石头上的经典曝光组合，然后只下一次快门就搞定一张经典作品；他们不犯错误，没有失误；永远能 Hold 住全场，知道自己要干什么，在电影里或许会有这样的镜头，但请相信事实并非如此。乔·麦克纳利在《热靴日记》中有一句话：“作为摄影师永远不要让自己的绝望表现出来。”客户、模特都会认为大师在任何时候都可以搞定一切。但很多时候，他们心里处于一种绝望的状态：“你这么拍下去，不会再有人找你了”，“完蛋了，你彻底要搞砸了”……

如果有兴趣可以多看看经典大师的拍摄记录。每一次拍摄都会有若干的错误和不可行需要克服，不断地放弃想法；不断地解决错误；不断地重复、尝试、碰壁，即使他是一名很了不得的大师，这些问题同样存在。所以，如果你在拍摄中发现了错误、不满意，还有什么恐惧的呢？继续拍，让错误来！总有一天，你会会心一笑，原来错误就这么点儿花招儿。“身处于完全正确之中并不值得荣耀，值得荣耀的是你在奔向正确途中所做的努力。”

● 拍摄中的沟通

想让拍摄对象放松下来，首先你自己要放松下来。不要为了拍摄而拍摄，就像朋友在一起聊天一样，说说笑笑。既然在摆姿的时候不要把固定的姿势强加在模特身上，那么情感、情绪就更不用了。因为模特们也有自己的朋友圈，熟悉了就会有很多话题，彼此放松了、融洽了，她的表达也就自然流露出来了。在她最自然的时候，不要提示，拿起机器按下快门就好了；或者简单提示下她的大概位置和姿势；稍微提示她调整下不合理的体姿等，但都应该是小的引导而不是硬性的摆放。

● 问与答

Q：其实我加过很多摄影老师，但是大部分对于我的问题要么不给予回答，要么敷衍，只有少数人跟我说的比较多。没有哪个摄影师，跟我们走的路是不一样的，放下那高傲的姿态，怀有博爱的精神又未尝不可呢？如果每个摄影师都有这种心怀，苦苦挣扎的助理就不必再夜夜烦恼了。不过有句话你说的对，那些都是自己的事。

A：每一个取得一定成绩的摄影师都经历过各种困难和纠结，也经历过被人轻视和漠视。但之所以他们成功了，是因为他们的执着和坚持。而这些80%要靠他们自己解决，相信他们也会像你所说的那样乐于帮助新人。但之所以后来大部分摄影师都不予回答或者敷衍，无非是大量的初学者在提问前功夫没有做到家，提问前有没有自己去寻找过答案？有没有自己去找书学习？如果把很多初级问题都放给老师，自己该努力的不努力，或者在你的问题和片子里自己明显没有用心，那么很多老师是不愿意回答你的，因为他们经历过你的阶段，知道很多问题是你自己可以解决，但你却没有去做。

好的摄影师的时间是用金钱计算的，有自己的业务，有自己的客户，还有自己的安静思考，后期调片的时间需要，最重要的是也有自己的生活。在提问前，“忙吗？有空么”这句最基本的礼貌语说过没有？另外在要求别人耐心的时候，有没有审视自己是否具备了耐心？摄影师给你解答的时候有没有用心思考、悉心接纳？有没有问了问题没及时得到回答，就转而找别人继续问、不再出现？有没有别人回答之后，你去做别的，不及时回馈？第一次给你的回答，在下一次提问时是否相对应的有所进步？是否读懂了自己相机的说明书？是否掌握了后期处理软件的基本应用？是否已经弄明白了各种基本参数、术语的含义？是否之前自己已经很努力的拍摄了一段时间，提出的问题是纠结很久而确实找不到答案？是否认真研究了被提问摄影师的作品以及他之前已经回答过的问题？

Q: 新手入门摄影要先学习些什么？

A: 自己相机的说明书，其实这是最实用的第一本教程，但很多人都忽略了。

Q: 你好，请问你平时一般用什么镜头？各种场景下对镜头有什么需求？

A: 我的机器是5D Mark Ⅱ，镜头有17-40L、24-70L、70-200L IS、35L。用的最多的是24-70L，拍人像所需的最佳焦段都包括了，其次是70-200L IS。

Q: 看片子时总是有种说不出的感觉，然后就是懊恼，因为轮到自己拍时就是拍不出来这种感觉。我现在就打算尽可能多看片，不知道会不会有帮助？

A: 多拍也很关键。量积累到一定程度就会发生质变。就像一缸水，你开始向里面加水的时候，无论加多少杯，都不会溢出来。随后你会困惑、迷茫、怀疑。水到底会不会被加满？这个时候你需要做的就是不停地坚持向里面加水。在水缸满之前，你加的每一杯水都不会看出效果的不同。但当水缸加满的时候，你再倒入的每一杯水都会溢出来，让你看到成果。这个时候你会感悟到，原来之前的每一杯水都是有用的、有意义的，关键就在于“坚持”。

Q: 看到有教程说尽量不要“人后有树、头后有线条、不能裁剪头部”，这是为什么？

A: 一般而言，尽量不要让地平线、树干、线条等穿越、切割或重叠人的头部、颈部、腰部，在构图中也尽量不要裁剪人的头部和肢体，因为这样都会让观看者产生人物被伤害的心理暗示。但这只是一个一般原则，当成为成熟的摄影师的时候，这些规则就都可以被破掉，那就是另一种境界了。在有些必须要裁减人物肢体的时候，可以遵循一个原则，就是不要从关节处裁剪，譬如指节、腕关节、膝盖、脚踝，靠上一点、靠下一点都是可以的。

Q: 问个笨问题，我拍摄的人像总感觉很普通，该怎么办呢？

A: 先模仿，等把大家拍的都模仿过来，然后拍他们没拍过的，就不普通了。

Q: 怎样才是正确的曝光？

A: 没有正确与错误的曝光，只有合理和不合理的曝光。合理的曝光是指拍摄者想让画面曝成什么样。就一般原则而言，一张曝光合理的照片应该是亮部不过曝（丧失细节的“死白”）、暗部不欠曝（完全丧失细节的“死黑”），但这同样只是一个一般性原则。在实际创作过程中，为了表达主题和作者的主观意愿，过曝和欠曝不是不允许出现的，曝光永远服务于作品的主题需要。拍摄者可以随心所欲地把控曝光为自己所用，这个为表达自己的意愿而由你自由把控的曝光就是合理的曝光。

Q: 一张照片有的人觉得美，有的人觉得不美，能告诉我一幅照片怎样才算美呢？

A: 你的提问中涉及到了一个比较普通的问题，就是一幅作品为什么美？一幅作品美或不美，是一个感性的问题；为什么美或为什么不美，是一个理性的问题。而提问这幅作品因为什么美或者不美，是以理性的方式提问感性的问题。这是一个伪命题，事实上是不可能得到圆满回答的，很多争论也由此产生，但注定没有结果。

从美学理论而言，一幅作品的最终完成状态不是作者创作完毕，而是在欣赏者的头脑里。一幅作品表达的含义通过欣赏者接受，与欣赏者的经历、修养、情感、判断、经验、文化背景等相结合，才最终形成了作品的最终状态。这也就与常说的有一千个读者就有一千部《哈姆雷特》是一样的道理。每个人都可以根据自己的理解去诠释、接纳作品，没有哪一种标准和结论是最正确和最客观的，而这也正是艺术作品的魅力所在。

Q: 我有个问题想不明白，要是一定要作比较的话，一张曝光正确、对焦清晰，但构图角度没太多讲究的人像照片，和一张构图不错，但可能曝光会不正确，或者对焦不太清晰的人像照片，哪个的欣赏价值更大呢？

A: 一万张曝光精确、构图合理、对焦清晰，但没有主题思想的照片，也不如一张曝光不精确、构图不合理、对焦不清晰，但有主题思想或者有情感力量的照片有感染力。

Q: 我想问拍运动的物体时对焦的问题，是先对好焦后再移动构图，按下快门，还是等运动了以后，再对焦按下快门？我一直很纠结，拍摄的运动的图片的质量一直不好。

A: 等运动后抓拍。当然如果是有目的的“摆中抓”，可以使用预先设定，也就是常说的“对焦陷阱”。提前对好焦，然后再让拍摄对象运动到对焦点位置。

Q: 请问新手该怎么更好地控制曝光？

A: 学习最好的方式就是犯错误，很多的错误。要想控制好曝光，先要拍曝光糟糕的片子，大量糟糕的拍摄积累才能有足够的经验。任何一个优秀摄影师的影集背后，都有几倍于这本影集厚度的糟糕片子。

Q: 如果要拍出一种小清新，一定要通过后期么？总是觉得后期之后的片子有种说不出的不真实。

A: 我不认为我拍的片子是小清新。片子的气质其实就是你的气质，为了“小清新”而去拍小清新，最后的结果总是不伦不类。拍你自己，而不是拍概念。真实是摄影的一个特性之一，但不是摄影的唯一特性。

Q: 求指点。我拍的都是小景，别人建议我多拍点大气的，我个人觉得还是从小景练起，毕竟小景相对比较好练，从中也有一些体会，直接拍大景不一定对自己有好处，还可能打消积极性。

A: 当初庞中华在自己的字帖里建议初学者练习写大字，大字写好了，写小字就会容易些。但小字学久了，写大字时结构就不好放开了。所以，个人认为，初学者练习应该从大构图开始。大的拍好了，小的也就容易驾驭了。一些小物件、小角落是比较好拍的，色彩光线柔和，基本都可以拍得比较养眼，但很多人就一直停留在拍这些小物件、小作品的阶段了，因为这个题材很“照顾”人。拍人像要有一定的准备，即使是随拍，也要对环境对象有一个提炼的过程。“很多时候选择不拍，也是会拍的一种体现”，这句话其实挺重要的。

Q: 老师的建议是不是让整个拍摄过程更加轻松，随意发挥，而不是我去控制拍什么？但唯美摄影应该是带有想法的啊。

A: 拍摄应该是“不要没想法，也不要想法太具体”。如果用很纯粹的描述，应该是这样：你读懂拍摄对象的情绪，体验她内心的世界，当她的内心充满阳光，要去欢笑的时候，跟她一起欢笑，一起玩耍，像一个玩伴。当她的内心是忧郁的、安静的，那么同样体察到，并和她一起慢慢地释放自己的思绪。让自己的情绪、拍摄对象的情绪、环境的情境融为一体。唯美人像最好的境界是表达你对这个世界的看法，一切的一切都是你自己情感的延伸和表达，而这个表达是心物合一、内外圆融的。这个境界就很高了，已经和一切艺术形式的最高境界合一了，“任何一个领域走到最高境界，都是了悟人生”。

5-大场景实拍案例，让你轻松应对各种拍摄环境和光线

葱郁盛夏、和煦秋光、阑珊夜景…带你一起用镜头走过

66-个核心拍摄技巧，带你突破拍摄瓶颈，建立自我风格

机位解析+拍摄指导，为你全面、真实地还原拍摄现场

300-万百度热帖精华，帮你轻松解决所有人像拍摄的难题

便宜相机+简单设置，也足以能让你拍出惊艳的作品！



唯美人像题材的拍摄有着自己相对独立的审美体系和表达方式，
了解并掌握其特有的规律，对创作出优秀的作品具有非常重要的指导意义。
本书结合作者多年的人像拍摄与后期处理经验，
从相机的基础操作、人工光辅助配件、现场拍摄实战、创新的拍摄突破点，
以及多种不同风格的后期处理等多个方面，
让读者能较为全面、直观地了解唯美人像拍摄与后期的各种技巧和细节。

策划编辑　柳　琪
责任编辑　刘稚清　柳　琪
书籍设计　六面体书籍设计
封面设计　姜懿针苏
版式设计　张旭兴

扫描二维码，关注@中青雄狮 官方新浪微博

扫描二维码，关注中青雄狮官方微信公众平台

上架建议：摄影－摄影技法

ISBN 978-7-5153-17

9 787515 317601 >

定价：69.90元

（附赠超值光盘，
含教学视频与丰富素材）