

# 《拍我72变》

## 图书基本信息

书名：《拍我72变》

13位ISBN编号：9787115192516

10位ISBN编号：7115192510

出版时间：2009-2

出版社：人民邮电出版社

作者：姜胜灿

页数：294

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《拍我72变》

## 前言

对于摄影师来说，经验是最可靠、最优秀的老师。笔者也是通过经验学会了很多很多。虽然有些道理通过亲身经历就会明白，但是如果不能够亲身经历，又没有人指点的话，那么很长时间都不会明白。以人像摄影为例，有种方法可以拍出吸引所有人视线的照片。这句话现在说起来确实很难堪，笔者曾经也认为“只要模特的相貌出众，怎么都能拍出吸引人们视线的好照片来”。笔者记得曾在海外摄影网站上发布了一幅摄影作品，拍摄的是一个笑容灿烂的小女孩儿，当时还真的信心十足。但是，有一个加拿大人是这么评价的，从模特的头顶“长”出的那棵树给

# 《拍我72变》

## 内容概要

《拍我72变:靓丽人像拍摄秘诀》全面地讲解了与人像摄影相关的知识，为从事(或者有意从事)人像摄影的摄影师提供了全面的指导。人像摄影是最常见的摄影门类，也是摄影艺术最重要的组合部分之一，**《拍我72变:靓丽人像拍摄秘诀》**从取景、摆姿、构图、曝光、用光、器材等多个角度剖析拍摄靓丽人像照片的秘诀，并详细讲解与模特沟通、特写模特面部、合理选择拍摄背景表现模特最美的一面等技巧。

《拍我72变:靓丽人像拍摄秘诀》内容丰富，讲解中穿插众多拍摄实例，适合各层次的专业和业余摄影师参考阅读。

# 《拍我72变》

## 书籍目录

第1章 人像摄影的基础	1.1 人像摄影是什么？	1.1.1 对于拍摄者（我）人像摄影是什么？	1.2
	1.1.2 对于模特（他人）人像摄影是什么	1.1.3 怎样从艺术角度理解人像摄影	1.2
人像摄影的思考	1.2.1 明确人像摄影的目的	1 “随意”这个词的危险性	2
目的赋予我们力量和勇气	1.2.2 人像摄影的第一要素是人物	1.2.3 确定摄影器材的级别	
1.3 人像摄影技巧提示	1.3.1 要喜欢模特	1.3.2 与模特进行对话	1 我从不拍“演”出来的照片
	2 背诵台词（对话内容）	1.3.3 要从内心深处热爱摄影	
Camera column：摄影是一种语言	第2章 人像摄影的取景方法	2.1 知道多少，看到多少，拍摄多少	
2.1.1 观察的3个阶段	2.1.2 取景的基础：感人的情书与精美的照片	1 怎么理解留白	2 留白的方向
2.1.3 美姿造型与构图方法：欣赏模特，直到两眼发直		1 摆姿和构图的基础：无阻顺畅的形体美和凝结视线的姿态	2 有趣的姿势和构图：线条流畅的图像
3 扩散的效果：流畅舒展的轮廓	4 表现停滞感的姿势和构图	5 表现缠绕感的构图	6 小的因素带来大的差异
2.1.4 捕捉最佳视点：抢夺篮板球的人可以控制照片吗	1 背景和视点	2 远近感和视点	3 拍摄高度和视点
2.1.5 关于构图：是否在哪里看到过	1 具有几何形态的构图：三角形构图和图形构图	2 分割形构图：二分法构图和三分法构图	2.1.6 背景也是照片画面
1 不要“砍”掉脖子	2 倾斜取景时必须要有理由	3 尽可能整理出简单的背景	4 不要“把背景限制在模特的后边”
2.2 拍摄人的面部	2.2.1 脸形：这世上你最美	2.2.2 拍摄眼睛：闪亮的眼睛最具魅力	1 眼神光：闪亮眼睛的真面目
2 均衡感与大小：婴儿般纯美的眼睛	3 怎么处理视线：看着我！就看着我	2.2.3 拍摄鼻子：自然的鼻子最漂亮	1 把握平衡：以鼻子为中心调整平衡的理由
2 观察鼻子：塑造精美的鼻子	3 处理鼻子：有趣的鹿鼻子	2.2.4 嘴和下巴：性感的嘴唇属于您	2.2.5 形体美姿，身体也有“表情”：“手也能笑”
1 手腕的方向	2 手指的形态	3 脚腕的形态	2.3 拍摄上半身
2.3.1 拍摄胳膊：角度与姿势很重要	2.3.2 拍摄坐姿：展现形体轮廓	2.3.3 拍摄躺姿：不要忽视重力的影响	2.4 拍摄全景人像
2.4.1 从头顶到脚尖毫无瑕疵，完美	1 拍摄站姿：找到每一个人的特有姿势	2 拍摄坐姿：到这儿坐下来，我有话说	2.4.2 充满动感的人像照片
Camera column：“背诵”照片	第3章 人像摄影的曝光与用光	3.1 理解曝光	3.1.1 曝光不是要背诵的，而是要理解的
3.1.2 是不是对曝光没自信	3.1.3 测光方法：站在岔路口	3.1.4 高调和低调：黑暗中看到了天使	3.2 自然光的使用
3.2.1 向往爽朗晴空	3.2.2 自然光的特点	1 白天的自然光：这是一把双刃剑	2 傍晚的自然光：好时候总是很短暂
3 多云天气的自然光：中性世界宛如洁净的背景布	3.2.3 为利用自然光准备的工具：伊卡洛斯的世界	3.3 人造光源的使用	3.3.1 人造光源的特点：闪闪发光的小星星
1 不同光位下拍摄的照片：布光与图像效果	2 不同光源下拍摄的照片：日常生活中经常看到的光源	3.3.2 闪光灯：摄影包里的小太阳	1 闪光灯的种类
2 闪光灯的使用方法之一：直射光	3 闪光灯的使用方法之二：反射光	4 利用附加闪光灯	Camera column：摄影的“力量”
第4章 人像摄影器材	4.1 摄影器材的选择	4.2 挑选用来拍摄人像的相机	4.2.1 符合摄影目的的相机：贵了就好吗
1 适合明亮而华丽的人像摄影氛围的相机	2 适合沉稳而平静的人像摄影氛围的相机	3 适合清晰色彩的人像摄影的相机	4.2.2 数码相机vs胶片相机：不再争论胜负
4.3 适合人像摄影的镜头有哪些	4.3.1 镜头的基础知识：必须了如指掌	1 镜头的名称	2 亮镜头，暗镜头：模糊的背景
3 画角和焦距：熟能生巧	4 可变光圈和固定光圈：何物在动	4.3.2 望远镜头：使用大镜头的乐趣	1 压缩背景
2 放大人物：拉近拍摄对象	4.3.3 标准镜头：感觉不错的镜头	1 景深的表现：能看清楚全部画面	2 贴近现实：真真假假
4.3.4 广角镜头：看到了宽广的世界	1 强调远近感：腿显得长，头部显得大	2 表现运动感：感应任何轻微的动作	4.3.5 特殊镜头：表现特殊效果的镜头们
1 微距镜头：走进一步，触摸到新视觉空间	2 鱼眼镜头：鱼眼看世界	4.4 对人像摄影有帮助的附件	4.4.1 滤光镜：最重要的附件之一
1 UV滤光镜：防紫外线，吸收紫外线	2 偏光滤光镜：塑造蓝色天空		

# 《拍我72变》

4.4.2 三脚架：不要听天由命      4.4.3 摄影包：时尚的摄影包可以增加自信心      1  
单肩背式摄影包      2 双肩背式摄影包      3 硬壳式摄影包      4.4.4 其他附件：这些附件也起作用      1 竖拍手柄：手感好，照片效果也好      2 遥控器：可以成为自拍之王  
3 手持带：如果不喜欢颈带      4 内存读卡器：虽然小，但是必需品      4.4.5 相机的基本用法：扎实的基础      1 相机的握持方法      2 如何捆扎挂绳      3 摄影师的表情  
Camera column：沉重的摄影装备与轻便的摄影装备      第5章 拍摄独特人像照片的秘诀  
5.1 诱导自然的神态与表情      5.2 设置不平常的场景      5.3 整理画面背景      5.4 局部遮掩方法  
5.5 是必需的？还是多余的      5.6 要养成拍摄大尺寸照片的习惯      5.7 一定要喜欢被拍  
5.8 我比较细心！      5.9 不看取景器也能取景      5.10 倒过来拍摄      5.11 特意晃动相机  
5.12 只拍双腿行不行      Camera column：在练习过程中体验到的快乐      第6章 实战！挑战人像摄影  
6.1 外景拍摄      6.1.1 以大自然为背景的照片      1 公园照片：个性化剖析的空间  
2 海边、江边：打捞掉进水里的照片      3 山、田野      4 原野摄影的基础：实战准备事项  
6.1.2 都市照片      1 建筑和人物：我的森林      2 街头照片：每条街都拍一张照片  
3 都市的夜晚比白天精彩      4 都市人像摄影的基础知识：铁架和水泥  
6.2 室内摄影      6.2.1 一般室内空间      1 宽敞的室内空间      2 狭窄的室内空间  
3 室内摄影的重点：雾里看花      6.2.2 摄影棚      1 照明：瞬间的抉择      2 空间：由我来掌握距离  
3 恶搞和表演：谁能拦我      4 影楼摄影的关键技巧：太空漫游  
Camera column：没有准确答案，只有解题的过程

第1章 人像摄影的基础 1.1 人像摄影是什么？ 1.1.1 对于拍摄者（我）人像摄影是什么？ 若向笔者问及“人像摄影”是什么？笔者就会回答：“拍摄对象最难以琢磨的摄影！”

在拍摄鲜花时，对于鲜花这个主体，我们需要了解的特征并不是很多。只要了解了花名、形态、颜色、开花季节及其他几个特征，就可以说掌握了鲜花这个拍摄对象的大部分基本特征。我们只要熟悉了几种摄影技巧，很快就能拍摄出精美的鲜花照片。但是，作为人像摄影主体的人却并不那么简单。若把人与鲜花作比较，那会遇到很多想不到的问题。从自然人的定义开始，人的外貌、心理、职业、年龄相关的特征，我们要了解的内容多得数不过来。像鲜花这样的拍摄对象，显然无法与人相比。从进入初中到现在，我们已经学到了很多关于人的事情，但是到了现在还是觉得没能真正了解人类。从事人像摄影的人们，往往会把“对模特的理解程度”与“是否准备好拍摄有深度的人像照片”看作是相同的意思。由于笔者自认为还没有完全了解人类，因此笔者对于人像摄影的理解就是“拍摄最难拍对象的事情！”，如图1-1所示。

1.1.2 对于模特（他人）人像摄影是什么 对于拍摄者来说，人像摄影就是表现自我内部世界的一面镜子；而对于被拍的人（模特）来说，不管照片中的自己美还是丑，都会觉得很珍贵，因为在每个人的心里，自己的容貌永远都是最美丽、最可爱的。希腊神话中有一个名叫纳西斯的人物。纳西斯是神话中的美少年，不知有多少女神迷恋他，期待得到他的青睐。可是他眼光很高、很挑剔，目无下尘，寻寻觅觅，穷其一生都不能找到与自己相匹配的女子结为神仙眷侣。直到有一天，他在早晨的溪水里看到了自己的影子，竟然深深钟情地投入了水中。他根本不知道自己所爱的人其实就是自己的影子。所有人都深爱自己，当然表现的程度还是有所差异的。“我的相貌美不美”和“我爱不爱自己”虽然是两个问题，当摄影师拍出的图像不能让模特满意时，模特的反应就会比较激烈且会采取否定的态度。有时笔者认为拍的很好的照片，模特看了却没有表现出太高兴的样子，这可能是拍出来的效果并不是模特所期待的效果。模特本人喜欢的照片并不一定是最好的，但是充分倾听了模特心声的照片，可以说是好的摄影作品。

# 《拍我72变》

## 编辑推荐

微瑕不再掩瑜：揭密专业人像摄影技巧，讲解如何通过摄影手法来隐藏模特局部欠佳的缺陷，在照片中让胖人变苗条，让偏黄的肤色变白皙，让矮个子变高。你，与众不同：讲解特写面部细节的技巧，以及如何针对不同的拍摄对象选择合适的相机与镜头。摄影充满乐趣：介绍为照片添加趣味性的技巧，用相机记录生活中无处不在的快乐。真知源于实践：《拍我72变——靓丽人像拍摄秘诀》作者姜胜灿是一位专业摄影师，曾为众多知名品牌服饰拍摄广告作品，《拍我72变——靓丽人像拍摄秘诀》内容源自他的人像摄影实战经验。

## 《拍我72变》

### 精彩短评

- 1、还不错，看起来简单易懂
- 2、超垃圾的书，一点实用价值没有，拍摄秘诀一句话就概况了，是对读者不负责任。卖完真后悔！作者还是明白怎么做人在写书吧！我还有一本是韩国作者写的数码摄影构图这书就很棒，都是韩国人差距怎么这么大呢！
- 3、一个韩国佬写的,过程还算愉快,几百页的书我在图书馆一口气看完,冲着图书馆的中央空调...用平时阅读的2~3倍速度去读,因为作者非常非常多废话,啰嗦,不知道韩国的男的都这么娘.算是有收获吧,不过这算不上是一本好书,只是普通一点的书更容易被接受而已.

# 《拍我72变》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)