# 新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-07-16

*第一篇：新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳人像拍摄的技法是喜爱摄影的朋友们老生常谈的一个话题。这个话题说难不难，但想拍好了也并非是一件易事。下面小编给初涉摄影的玩家们总结了四个人像摄影中的拍摄忌讳...*

**第一篇：新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳**

新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳

人像拍摄的技法是喜爱摄影的朋友们老生常谈的一个话题。这个话题说难不难，但想拍好了也并非是一件易事。下面小编给初涉摄影的玩家们总结了四个人像摄影中的拍摄忌讳，新手规避，老手重温，希望可以帮助您减少拍摄失误的可能。

切忌大背光

由主体背面照射的就是背光，完全正背面的强光俗称“大背光”，拍摄人像最典型的就是用正侧光，以正光为0度计，由侧面45-60度照射的光较能突显人物的轮廓，但会有较多阴影；流行的时尚摄影会用强烈正光，是“反传统”的照明，好处是主体清清楚楚，色彩鲜明，缺点是正光造成平板的效果，因此正光又称“平光”，如果时尚摄影的模特化浓妆的话，正光也OK；但是背光真的也不可以吗？也不是，背光极有戏剧性，摄影可以加反光板或以闪光灯补光，但前题是不能完全大背光直射镜头令镜头出现跃光，使色彩变淡，反差降低。

全身照切忌俯拍

全身人像最佳的拍摄角度是腰平角度，即是相机大约在模特身高的中间或轻微略高，以水平角度拍摄。这是指显现全身站姿的造型而言，其他人像照可以用任何合适的角度。

切忌杂乱背景

照片的背景如果杂乱无章，便很容易转移观赏者的注意力，这并不是人像摄影的初衷，好的背景是成点缀的效果而并非抢镜。适当的虚化效果也可以帮助调整人物背景。

切忌不合适的主体比例

拍摄人像主体当然是“人”，为了突显主体，人在画面中的比例就不能太小。并且主体的比例越小，景深越深，更不易突显主体了。提议初学者拍摄人像时，多拍半身，甚至更大比例的相片，这样主体鲜明、背景模糊化，给人看起来好像是很会拍摄的样子，若有亲戚伙伴要求拍摄，应该完全可以应付了。

**第二篇：新手入门总结 人像摄影拍摄中的4大忌讳（模版）**

人像拍摄的技法是喜爱摄影的朋友们老生常谈的一个话题。这个话题说难不难，但想拍好了也并非是一件易事。下面北京巴黎之恋小编给初涉摄影的玩家们总结了四个人像摄影中的拍摄忌讳，新手规避，老手重温，希望可以帮助您减少拍摄失误的可能。切忌大背光

由主体背面照射的就是背光，完全正背面的强光俗称“大背光”，拍摄人像最典型的就是用正侧光，以正光为0度计，由侧面45-60度照射的光较能突显人物的轮廓，但会有较多阴影；流行的时尚摄影会用强烈正光，是“反传统”的照明，好处是主体清清楚楚，色彩鲜明，缺点是正光造成平板的效果，因此正光又称“平光”，如果时尚摄影的模特化浓妆的话，正光也OK；但是背光真的也不可以吗？也不是，背光极有戏剧性，摄影可以加反光板或以闪光灯补光，但前题是不能完全大背光直射镜头令镜头出现跃光，使色彩变淡，反差降低。全身照切忌俯拍

全身人像最佳的拍摄角度是腰平角度，即是相机大约在模特身高的中间或轻微略高，以水平角度拍摄。这是指显现全身站姿的造型而言，其他人像照可以用任何合适的角度。切忌杂乱背景

照片的背景如果杂乱无章，便很容易转移观赏者的注意力，这并不是人像摄影的初衷，好的背景是成点缀的效果而并非抢镜。适当的虚化效果也可以帮助调整人物背景。切忌不合适的主体比例

拍摄人像主体当然是“人”，为了突显主体，人在画面中的比例就不能太小。并且主体的比例越小，景深越深，更不易突显主体了。提议初学者拍摄人像时，多拍半身，甚至更大比例的相片，这样主体鲜明、背景模糊化，给人看起来好像是很会拍摄的样子，若有亲戚伙伴要求拍摄，应该完全可以应付了。

**第三篇：夜间人像拍摄心得分享**

[夜间人像拍摄心得分享]夜景人像是一种比较特殊的人像创作类型，因为背景和人物的上的光线都不足，需要外加设备来补充光线，这样一来，大家都觉得这是一种特别难的拍摄方式，夜间人像拍摄心得分享。其实在夜景拍摄里，主要是考虑前景人物和背景的曝光正常，理解了这一点，就能帮助我们很快地掌握夜景人像拍摄的技巧。点击查看全部内容夜景拍摄主要分为：

1、单纯的人像不考虑周围的环境，让画面最终只呈现出被拍摄者，闪光灯是必不可少的，闪光灯的使用可以保证有足够高的快门速度。如果要求不高，相机自带的闪光灯就可以了，但要注意闪光灯和人的距离要适中，太远起不到效果，太近会让人的脸部一片惨白，宛若贞子；)在闪光灯前面加一个柔光罩可以改善这种状况，只是这个附件要单独购买，好在不贵，几十块钱搞定。离机的闪光灯可以从侧面给人打光，优点是让人物看起来不似机顶闪光拍摄的照片看起来那么平淡呆板。

2、带环境的人像这种照片在器材的使用上分为两种情况：a.不使用闪光灯这种情况对器材和环境的要求比较高。首先，在器材上，必须要有一个最大光圈足够大的镜头，一般来说，起码要在f1.8以上才能保证安全快门，另外，相机的档次也不能太低，入门单反通常没办法使用很高的iso，否则画面上的惨不忍睹的噪点会让你郁闷不已；其次，环境光线的亮度不能太低，比如，可以在商店的橱窗旁边拍摄。控制好了，这样的画面会很迷人。如果满足不了上述条件，就要谈到下面的这种情况。利用橱窗的光线，构成一个大型柔光箱，产生美妙的侧光，使人物充满立体感。点击查看全部内容充分利用大光圈，利用路灯的光线保证人物曝光。并选择有灯光的背景，通过大光圈的虚化，形成美丽的光斑。.使用闪光灯，但和前面说到的那种情况不同的是，在使用闪光灯的同时，使用低速快门，这样在保证人物正常曝光的同时可以把环境也纳入画面，这时候平衡好环境的曝光参数和闪光灯的输出量是非常重要的，大家利用数码相机的方便性，多调试曝光的组合，才能得到好图片。点击查看全部内容夜间人像拍摄实践技术&心得分享：对于一般夜景人像的拍摄，背景总需要长时间的曝光才能在相片上留下正常的曝光效果，而一般拍摄人物的闪光灯摄影只需要很短的曝光时间就可以。因此在拍摄时我使用手动曝光将快门速度调到比较慢的状态，同时强制打开闪光灯拍摄。在拍摄的时候选用的不同的镜头对于夜景人像来说也有不同的效果，我们可以通过焦距以及光圈控制背景画面。使用镜头：85mm f1.4光圈：f1.6速度：1/10 iso：200在一般夜景里，背景通常都很暗，了解相机曝光原理的朋友都知道，背景暗，就意味着需要比较长的时间曝光，才能够让背景曝光充分，让背景的灯光和颜色都显现出来，这个时间可能是1/10秒，也可能更久。而对于前景的模特，因为我们使用了闪光灯，实际上只需要1/100秒左右的时间就可以完成曝光。所以如果我们按照闪光同步的方式进行拍摄的话，我们就会看到，前景的人物曝光充分，清晰，而背景一片昏暗。这样人物在背景里就显得突兀、不自然。为了解决这个问题，我们先对背景测光，发现光圈1.6，快门1/10秒，可以达到背景的准确曝光，我们直接手动将曝光组合调整到光圈1.6，快门1/10秒，然后我们再选择打开闪光灯。这样拍摄的效果，我们可以看到背景微弱的灯光和模特的脸都得到了充分的曝光，背景的灯光创造出柔和的氛围，模特有机地融合在背景里，让整个夜景人像更有韵味，心得体会《夜间人像拍摄心得分享》。在这张照片里，我们为了获得背景灯光虚化效果，从而更好地衬托模特，我们特别选择了具有大光圈的planar t\*85mm f1.4 za，将光圈设置在1.6，利用大光圈获得明显的背景光斑效果。从照片上我们可以看到，背景的光斑很好地衬托了模特的表情，让整个夜景人像比白天的人像显得更柔美，和谐。另外需要提一下的是，整个拍摄过程中需要一直使用三脚架，为了在1/10秒的快门速度里保证主体人物细节清晰。如果你拥有不止一支闪光灯，那么你就可以获得更多的拍摄效果，这一点在拍摄夜景人像的时候也经常被专业摄影师使用。变化这些灯之间的角度组合，或者不同的闪光灯输出量，以及闪光灯的焦距设置，可以让你获得多种多样的人像效果，体验夜景摄影的无穷乐趣。镜头：16-35mm f2.8光圈：f2.8速度：1/10 iso：400摄影师为了获得模特修长的效果蹲下拍摄。闪光灯b起主要光源的作用，但只用b进行闪光，会出现很硬的从上往下阴影，此时再外加闪光灯a进行补光，给模特正面的均匀的光，帮助获得更柔和的人像效果。闪光灯的外拍使用心得作者：摄影社区2024年08月07日点击数：285415[[url=javascript：addfavorite(\'闪光灯的外拍使用心得\')]收藏[/url]][[url=javascript：copy\_location\_rank\_url()；]分享[/url]]是否觉得照片充满时尚感，灯光效果也非常不错呢?你相信这些照片都只是用1盏小闪光灯拍摄出来的吗?这次的专题就是要和你分享使用小闪光灯的心得，主要是从控制曝光角度进行阐述，如果你想涉足闪光灯拍摄，不妨先买一个小闪光灯先进行练习。点击查看全部内容点击查看全部内容点击查看全部内容

1、灯与被拍对象的距离很多小闪光灯如银燕的by24-zp无法调节指数，所以拍摄时候，灯与被拍物的距离要控制好。闪光灯的闪光范围是有限的，所以闪光灯最好高于被拍物，成俯视角度。如果灯与被拍物的距离比较近，则会营造一小片光亮的效果，反之则为一大片。其实这也牵涉到闪光灯闪光焦距与镜头焦距的关系，当闪光灯焦距大于镜头焦距的时候，则会出现束光的效果；如果闪光灯焦距小于镜头焦距的时候，则能整体均匀闪亮。f8.0 1/25s点击查看全部内容

2、曝光的数据控制2.1如果环境暗的时候怎么办?用光圈来控制闪光灯在脸上的亮度，用快门控制环境的亮度。光圈一般在5.6到8之间，快门速度要控制在1/125至1/15以内。闪光灯闪出来的光亮是一定的，在距离不变的情况下，可以通过光圈改变被摄物体的亮度。而由于闪光灯闪光的瞬时速度非常快，所以快门速度对闪光灯在物体上的光亮没有影响。因此，我们可以用光圈控制被摄物体的亮度，而用快门控制环境的亮度。举例来说，如果测光发现，用8的光圈1/125的快门时，人物面部曝光合适，而环境欠爆，此时光圈不变，闪光灯与被摄人物的距离不变，降低快门速度，用1/60的速度，这时环境亮度合适，且人物面部曝光正常。用这种曝光数据的前提的拍摄环境整体偏暗。这种曝光数据的原理在于，脸部的曝光只依靠于闪光灯，因为在很小的光圈下，改变快门速度对人物脸部亮度的影响是小之又小的。f5.6 1/15s 2.2如果环境光的时候怎么办?如果环境很亮，改变快门速度就会影响到了面部的亮度。此时可以缩小光圈，提高快门，把闪光灯与人的距离拉近。缩小光圈和提高快门会降低环境的亮度，闪光灯拉近距离，就可以使面部曝光合适。f11 1/125s点击查看全部内容如下图，当时拍摄环境是下午4点的阳光下，很亮。此时光圈用13，快门用1/125，发现背景曝光正常，脸部偏暗。此时用闪光灯，与人保持两米的距离，拍摄后发现面部依然欠爆。此时改变光圈可以增加面部亮度(前面所讲，光圈是控制闪光灯的光在被摄物体上亮度的关键)，但同样会改变环境的亮度。所以这时需要拉近闪光灯与面部的距离，大概到一米的距离，最终曝光如人意。小技巧：在灯头上加个柔光。小闪光灯的光相对来说比较硬，所以可以加一个柔光罩，如果没有，用一层纸巾罩住亦可。这样光就可以柔和一些。欣赏更多斑点的小闪光灯作品：点击查看全部内容点击查看全部内容点击查点击查看全部内容看全部内容

**第四篇：夜间人像拍摄心得分享**

夜景人像是一种比较特殊的人像创作类型，因为背景和人物的上的光线都不足，需要外加设备来补充光线，这样一来，大家都觉得这是一种特别难的拍摄方式。其实在夜景拍摄里，主要是考虑前景人物和背景的曝光正常，理解了这一点，就能帮助我们很快地掌握夜景人像拍摄的技巧。

点击查看全部内容

夜景拍摄主要分为：

1、单纯的人像

不 考虑周围的环境，让画面最终只呈现出被拍摄者，闪光灯是必不可少的，闪光灯的使用可以保证有足够高的快门速度。如果要求不高，相机自带的闪光灯就可以了，但要注意闪光灯和人的距离要适中，太远起不到效果，太近会让人的脸部一片惨白，宛若贞子；）在闪光灯前面加一个柔光罩可以改善这种状况，只是这个附件要单 独购买，好在不贵，几十块钱搞定。离机的闪光灯可以从侧面给人打光，优点是让人物看起来不似机顶闪光拍摄的照片看起来那么平淡呆板。

点击查看全部内容

2、带环境的人像

这种照片在器材的使用上分为两种情况： a．不使用闪光灯

这 种情况对器材和环境的要求比较高。首先，在器材上，必须要有一个最大光圈足够大的镜头，一般来说，起码要在f1.8以上才能保证安全快门，另外，相机的档 次也不能太低，入门单反通常没办法使用很高的ISO，否则画面上的惨不忍睹的噪点会让你郁闷不已；其次，环境光线的亮度不能太低，比如，可以在商店的橱窗 旁边拍摄。控制好了，这样的画面会很迷人。如果满足不了上述条件，就要谈到下面的这种情况。

利用橱窗的光线，构成一个大型柔光箱，产生美妙的侧光，使人物充满立体感。点击查看全部内容

充分利用大光圈，利用路灯的光线保证人物曝光。并选择有灯光的背景，通过大光圈的虚化，形成美丽的光斑。

.使用闪光灯，但和前面说到的那种情况不同的是，在使用闪光灯的同时，使用低速快门，这样在保证人物正常曝光的同时可以把环境也纳入画面，这时候平衡好环境的曝光参数和闪光灯的输出量是非常重要的，大家利用数码相机的方便性，多调试曝光的组合，才能得到好图片。

点击查看全部内容

夜间人像拍摄实践技术&心得分享：

对 于一般夜景人像的拍摄，背景总需要长时间的曝光才能在相片上留下正常的曝光效果，而一般拍摄人物的闪光灯摄影只需要很短的曝光时间就可以。因此在拍摄时我 使用手动曝光将快门速度调到比较慢的状态，同时强制打开闪光灯拍摄。在拍摄的时候选用的不同的镜头对于夜景人像来说也有不同的效果，我们可以通过焦距以及 光圈控制背景画面。

使用镜头：85mm F1.4 光圈：F1.6 速度：1/10 ISO：200 在一般夜景里，背景通常都很暗，了解相机曝光原理的朋友都知道，背景暗，就意味着需要比较长的时间曝光，才能够让背景曝光充分，让背景的灯光和颜色都显现 出来，这个时间可能是1/10秒，也可能更久。而对于前景的模特，因为我们使用了闪光灯，实际上只需要1/100秒左右的时间就可以完成曝光。所以如果我 们按照闪光同步的方式进行拍摄的话，我们就会看到，前景的人物曝光充分，清晰，而背景一片昏暗。这样人物在背景里就显得突兀、不自然。

为 了解决这个问题，我们先对背景测光，发现光圈1.6，快门1/10秒，可以达到背景的准确曝光，我们直接手动将曝光组合调整到光圈1.6，快门1/10 秒，然后我们再选择打开闪光灯。这样拍摄的效果，我们可以看到背景微弱的灯光和模特的脸都得到了充分的曝光，背景的灯光创造出柔和的氛围，模特有机地融合 在背景里，让整个夜景人像更有韵味。

在这张照片里，我们为了获得背景灯光虚化效果，从而更好地衬托模特，我们特别选择了具有大光圈的Planar T\* 85mm F1.4 ZA，将光圈设置在1.6，利用大光圈获得明显的背景光斑效果。从照片上我们可以看到，背景的光斑很好地衬托了模特的表情，让整个夜景人像比白天的人像显 得更柔美，和谐。

另外需要提一下的是，整个拍摄过程中需要一直使用三脚架，为了在1/10秒的快门速度里保证主体人物细节清晰。

如果你拥有不止一支闪光灯，那么你就可以获得更多的拍摄效果，这一点在拍摄夜景人像的时候也经常被专业摄影师使用。变化这些灯之间的角度组合，或者不同的闪光灯输出量，以及闪光灯的焦距设置，可以让你获得多种多样的人像效果，体验夜景摄影的无穷乐趣。

镜头： 16-35mm F2.8 光圈：F2.8 速度：1/10 ISO：400

摄影师为了获得模特修长的效果蹲下拍摄。闪光灯B起主要光源的作用，但只用B进行闪光，会出现很硬的从上往下阴影，此时再外加闪光灯A进行补光，给模特正面的均匀的光，帮助获得更柔和的人像效果。

**第五篇：拍摄美媚人像秘诀**

拍摄美媚人像秘诀

在摄影论坛里，色友们贴得最多的相信是PLMM（漂亮妹妹）了，只要MM漂亮，照片清晰，就能得到大家的赞赏。

但真正用人像摄影艺术的眼光来看，它们大部分都没有令人满意的效果。似乎大家逐渐忽视了人像摄影的技巧，在此笔者简要介绍一下人物拍摄中经常使用的几个方法。

关于曝光：正确曝光是一张照片具有欣赏性的前提条件。对于拍摄MM照片来说，曝光一般应该以能够准确再现人物的皮肤色调为基准，即使是拍摄一些高调的人物照片也不能让人物面部出现曝光严重过度，细节损失的情况。因此在这种情况下，运用数码相机的点测光方式对MM面部进行测光，并以此作为曝光的基准值。这样不管背景光源如何，往往可以拍摄到曝光正确的MM照片。

如上图，我们在测光时采用中心点测光就可以较好的还原皮肤的亮度和质感。

关于用光：对于MM拍摄来说，比较经常使用的光线类型是顺光以及前侧光。顺光可以让人物面部受光比较均匀，拍摄出人物面部柔和照片，给人一种清新，充满生气的感觉。前侧光在拍摄MM中使用比前者少，这种光线入射方式往往造成人物面部具有明显的轮廓感。另外还有一种是逆光拍摄，这种光线入射方式可以勾勒出人物的外部轮廓，表现MM细腻的头发时比较常使用，一般情况下拍摄不使用。

关于景深：拍摄MM一般要使用大光圈，以使人物的背景虚化，从而突出主体。但是景深必须足以使鼻尖完全清晰，拍摄时应根据景深选择光圈。对于数码相机来说，往往最大的光圈也难以保证背景的完全虚化，因此在拍摄时往往会用到长焦拍摄等来实现较小的景深。

如上图，杂乱的背景往往影响画面的美感，利用景深的控制可以较好的虚化背景。对数码相机来说，虚化背景的能力较差，但是我们可以采取“最长焦距”＋“最大光圈”＋“最近摄影距离”的组合来实现虚化效果。另外，户外拍摄人像模特还需要采用反光板在必要的时候进行补光，这样模特脸部和服饰就不会限于阴影之中了。

关于构图：对于拍摄人物照片，构图有一个需要注意的地方，当MM不是正对镜头时，MM面部所向的地方必须留下一定的空间，而且要比背对的空间要多。否则看起来MM就好像要撞墙的感觉。另外构图时还要注意背景的选择，一些杂乱的、无关紧要的背景要尽量避免。还有一点是构图时要讲究画面的均衡，注意前景、背景以及和MM在同一个面上的景物的摆放位置。

如上图，黄金分割的构图原理是我们拍摄人像模特时最常用的构图技巧，不少数码相机都提供了“取景框线”来辅助我们寻找黄金分割点和水平线。

关于快门：相信有不少色友在拍摄MM时，特别是室内MM时，往往容易手震，从而导致画面的虚糊。因此在拍摄是，快门是一个相当重要的技巧。通常来说，快门参数不应该大于拍摄时使用的焦距的倒数。例如使用90mm的焦距拍摄时，快门速度最好在1/90秒以上。如果不能保证这个速度而自己有没有信心握稳相机，提高ISO感光度以及使用较短的焦距是一个较好的解决办法。

如上图，快门速度是一个需要时刻注意的参数，例如在室内拍摄时，我们要关心快门速度是否高于“安全快门”，以防止手的抖动引起画面模糊。例如在外景拍摄时，光线强烈，为了虚化背景我们常常采用F2.0/2.8的大光圈，此时就容易出现曝光过度的现象（有些数码相机最高快门速度仅仅只有1/2024秒）。

如上图，曝光正确是我们永远要追求的，尽管这个仅仅只是对摄影的基本技术要求，但是我们在拍摄的时候还是会出现曝光失误或者曝光不合适的情况，例如上面这两张照片。包围曝光、点测光、实时直方图，这三样是曝光成功的关键法宝，需要常常使用。

拍摄美眉的七条法则

购买了数码相机，除了拍摄一般的家庭生活照片和旅游纪念照以外，许多摄影爱好者最喜欢拍摄的题材就是那些轻灵秀丽的MM（又称美眉，网络用语，专指女孩）。但要想给每一个不同的MM拍好写真，并不是拥有相机就够了的。不过，虽然我们要拍摄的MM千差万别，但是只要掌握了一些规律性的拍摄法则，我们依然可以拍出MM最美丽的一面。

第1条 认真观察，良好沟通

兵法云：知己知彼，百战不殆。想要拍摄好MM同样要懂得这个道理。每一个做我们的模特让我们拍摄的MM都是不同的，不但身高、体形、脸型、相貌以及身材都不同，她们的性格更是千差万别，而这些信息对我们后期的拍摄工作是相当重要的，因此，在开始拍摄之前我们应对MM进行仔细观察，并与之进行一些必要的交流，了解其气质和性格，然后再根据MM自身的特点来选择合适的拍摄方法，这样才会更容易地找出MM最美丽的瞬间。一般来说，有些MM性格活泼，我们就可以多在户外对其拍摄，而且穿上休闲或运动装来进行拍摄要比穿着正装更能体现她本身独特的美丽。而有的MM性格腼腆，那么穿着套装或旗袍则更能体现其气质。这些都是摄影者在拍摄前必须了解的。所以，在开始拍摄之前我们就应与MM进行一些必要的沟通，在与她们聊天的过程中，不但可以了解MM的性格脾气以及爱好，还可以观察其本身的外貌体征，了解了这些都会在以后的具体拍摄中为我们提供有效的帮助。如图1中的MM，属于娴静大方型的女孩子，让她身着职业服装也许会更好地表现出其美丽的一面，因此才留下了其身穿制服的照片。

图1 事实上，每一个女孩都是美丽的，之所以不能把她们最美丽的一面表现出来是因为缺少发现美丽的眼睛。在拍摄前认真观察MM并与之进行沟通，可以更容易地发现MM最漂亮的一面，也可以让那些腼腆害羞的MM与摄影者的距离拉近，心情更加放松，从而在摄影者面前表现出自己最美丽的一面。许多成功的人像摄影师都是聊天的高手，在给MM开始拍摄之前，他们会与MM聊得相当地开心，从而迅速消除与MM的陌生感，某位摄影师还曾经对MM们说，“别把我当人看，对于你们来说，我应该是不存在的，你的眼睛里只要有镜头就可以了，镜头应该是你的情人，对镜头真情地微笑，你的美就表现出来了”。

第2条 MM永远是主角

既然是拍摄MM，那么我们就要认定，MM是我们照片中永远的主角，照片中其他的视觉元素都是围绕着MM来出现的，它们出现的目的是衬托MM的美丽而非喧宾夺主。因此，根据这一原则，我们在进行构图、选择拍摄背景、选择镜头的焦距、光圈和拍摄距离时就有了一个新的原则—即善于应用减法来突出MM。

背景的使用

无论是在室内使用专用的背景还是在室外以各种自然风光和建筑作为背景，我们都要清楚地了解既然MM是我们照片中的主角，那么所有的背景都只不过是为了衬托MM而存在的。对于一般的摄影爱好者而言，构建专业的影棚，使用专门用于拍摄人像的背景布显然是比较困难的，在这种情况下，作为一般的摄影爱好者就应该尽量使用室外背景或简单自然的室内背景来进行拍摄。事实上，如果在构图和拍摄环节控制得好，许多简单的室外背景或室内背景反倒要比那些所谓的专业背景更容易衬托出MM的美丽。

图2 例如，图2复杂的室内背景布下，MM美丽的容颜都因为室内背景过于显眼和复杂而被弱化，使观看照片的人不能在第一时间内立刻将注意力集中到MM身上。

事实上，对于一般的MM写真而言，背景的线条越简单，色彩越单纯，就越容易衬托出MM的美丽，过于复杂和杂乱的背景，则会弱化视觉效果。

景深的控制

除了使用合适的背景来映衬MM的美丽以外，我们还可以通过控制相机的镜头与焦距来使画面上的MM在视觉上更加突出。

图3 图3中，我们可以看到的是，虽然MM处于户外，但除了MM本身以外，其后面的背景都已经虚化，看不清楚到底是什么，但对于拍摄者来说，这样的拍摄效果却可以更有效地让观看图片的人将视觉注意力首先集中在MM本身而不是其他元素上。这种技巧就是许多摄影者们常说的控制景深，让景深变小以突出画面主题的方法。

我们知道，所谓的景深简单的说，就是画面中从前景到背景清晰的深度。如图3中的MM人像，作者就利用了小景深的方法，使其后景深变小，从而虚化，来突出前景人物。如果实现这种效果呢，我们则要从相机镜头的焦距和光圈以及相机和被拍摄MM之间的距离三个方面来进行控制。从理论上来讲，如果一部相机的焦距越长，镜头光圈越大，与被拍摄MM之间的距离越近，那么其所拍摄的图片的景深也就越小，实际获得的MM照片中，后面的背景也就越容易虚掉。例如，同样都使用佳能的EOS 20D相机，如果使用的镜头焦距为135mm F2.8，相机和MM的距离为2m，那么所拍摄的图像背景就要比使用50mm F5.6镜头（与MM的拍摄距离为5m）更容易虚化。

第3条 利用合适的环境来映衬

图4

图5 所谓红花还需绿叶扶，美丽的女孩子要表现出其本身的特点，有的时候还需要在一些特殊的环境下进行拍摄。例如，在图4中，为了反映MM娴静、文雅的气质，拍摄者就专门选择了一间光线柔和的咖啡厅来对MM进行拍摄。图5中，MM依靠灿烂阳光和绿色草地的映衬，看上去则显得格外清纯和动人。当然要判断可以利用怎样的环境效果来映衬MM，需要拍摄者在拍摄之前就对MM进行一定的了解与沟通，同时还需要因地制宜地根据实际情况来选择拍摄场地。这样就可以获得与众不同的拍摄效果。

第4条 合理利用光线

图6

图7 学会利用合适而自然的光线来映衬线条，获得特殊的光影效果也是让MM在照片上看上去更加美丽的一个妙招。一般来说，在专业的影室内拍摄，许多摄影师都会使用4~8盏灯光来进行布光以获得特殊的光影效果。但对于一般的摄影爱好者来说，要获得如此复杂的布光效果不但在技术上存在一定的困难，在经济上也难以承受，其实在很多时候，巧妙地运用一些简单的灯具或反光设施，同样能够获得不错的拍摄效果。例如在图6中，拍摄者既没有专业的影室背景布也没有专业的影室灯，但拍摄者根据MM的气质和当时所穿着的衣服，巧妙地利用一盏加了白布罩的强光白炽灯作为单灯光源和一块黑色的棉布作为背景，从而使图片上的MM看上去有着一种古典的美丽。在图7中，拍摄者利用了雪光和镜头光晕来为图片增加效果。

需要注意的是，无论是在室内还是在室外拍摄MM，我们都应明白眼睛是心灵的窗户，是照片中最得神气的地方。因此，要想让MM看上去具有灵气和气质，就要将MM的眼睛拍摄好。而在MM写真摄影中，最简单的令MM的眼睛看上去有神的方法就是使用各种不同的光源为MM的眼睛创造出眼神光来。在图8中，拍摄者使用了一块银色的反光板，不但消除了在户外拍摄时MM脸上的阴影，更使MM的眼睛上有了反光板柔和的影子，从而具有了特殊的眼神光效果。

图8

第5条 寻找最佳的构图方法

在最初与MM交流的时候，我们就会发现大多数MM，除了有各自不同的美丽以外，也多多少少存在一定的缺陷。例如，有的虽然面容姣好，但身材差强人意；有的MM虽然身材不错，但长相比较一般；有些MM虽然长相和身材都不错，但皮肤的肤色和肤质却不大令人满意；更有些MM尽管什么都好，却总是在镜头前紧张僵硬，拍出来的片子看上去不是在表现美丽，倒象是在忍受折磨。所以，要让MM在照片上看上去非常美丽，就要学会选择合适的拍摄角度与构图，将MM身上的缺陷掩盖而将其优势表现出来。

图9

图10 在图9中的MM，其本身的身材不错，因此拍摄者就专门拍摄了她的全身，来体现出柔美的线条。图10中的MM是一个特例，其本人的颧骨比较高，但下巴又有些向上翘，如果以正常的拍摄方法无论是拍摄侧影还是拍摄正面，都会感觉MM在镜头里不是很好看，但假如以侧面低一点的角度去给MM取特写时，MM则会表现出东方女子特有的恬静与妩媚。图11中的MM则与图10中的MM相反，其脸蛋比较圆润，但在照片上看感觉就不是很好，于是，拍摄者则从高处采用附侧拍的手法拍摄了MM在雪中低头的样子，使其看上去显得清纯安静。第6条 合适的服装和化妆

所谓佛要金装，人要衣装，合适的穿着可以令MM获得特殊的气质，而恰当的化妆则可以让MM看上去更加地轻灵与秀丽。例如在图12中，为了体现MM的清秀活泼，拍摄者就拍摄了MM的侧影，同时专门给她使用了具有拉长作用的睫毛膏，使其看上去要比不使用睫毛膏时妩媚了许多。

图12 需要注意的是，在拍摄MM写真的时候，应尽量使用色彩鲜艳明快或简单而又能体现出人体曲线的衣服，就少使用那些具有过多的装饰和花纹的衣服，因为这些衣服不但不会增加MM的美丽，反倒会从视觉上转移观看者的注意力，从而减弱拍摄效果。

第7条 后期处理

人的皮肤不可能永远非常健康，人的体形也不可能永远非常标准，但假如我们使用数码相机拍摄照片，再使用Photoshop以及其他一些图像处理工具，就可以使MM们变得完美无瑕。例如，如果我们嫌MM的腰比较粗或脸庞稍微有些大，就可以利用Photoshop中的“扭曲、变形”工具来进行调整，如果MM的皮肤上有青春痘以及痣等影响美观的地方，也可以使用仿制橡皮图章等工具或使用一些专用的磨皮工具来进行处理，使其在保留毛孔和头发细节的同时，让皮肤看上去更白皙一些。这些后期处理的方法目前在许多媒体上都已经有文章详细介绍，这里就不再赘述了。

事实上，拍摄MM，捕捉一个人最美丽的瞬间，除了需要拍摄者掌握一定的技巧以外，还需要拍摄者懂得认真地观察与思考，发现MM细微处的美丽和与众不同的特点，这有点像品茶，一个优秀的拍摄者会从茶沏好后那若有若无的香气中捕捉到最清新的瞬间。

怎样为MM拍好倩影？

1.表情自然拍照时，若双眼直瞪镜头，无论多漂亮的人也会变得很难看。其实，目光处在以镜头为中心的上下、左右10厘米范围内，都可以拍出正面感的照片，不一定非注视镜头中心不可。

2.有时为了拍好照片，脸都笑僵了，效果很不好。只能双方说好，摄影者在按快门之前打个招呼，被摄者略为微笑一下即可，但别忘了张亮眼睛，使双眼充满光辉，如此才显得精神。

3.买本女性杂志，不妨选出自己喜欢的模特儿样子，借鉴她的表情、姿势，无论是手势、脚的站立均仔细研究，然后在镜头前一一模仿，试着寻找能展现自己滋力的表情和姿势。但在拍照时，手和脚常有不知如何摆姿势的感觉，若两脚紧张而直立，将显得很僵硬，这时应一脚直立，一脚放松。

4.手上拿着东西比较容易做出姿势；拍照时，应稍挺胸、放松肩膀，但是，过于挺胸反而不自然，而且，某一肩端宜稍偏向胸部，因为稍斜的站姿具有女性自然之美。

5.表情很重要，临时起意的表情。动作，更能衬托自然美，所以即便开口大笑。扭身做出舞姿甚至扮鬼脸皆好，只要是自然流露的表情，都是迷人的。

浅谈少女人像拍摄注意事项 一年当中全省各地，少女人像摄影比赛何其多，相信许多摄影同好一开始接触摄影，就是从少女人像开始。它是最容易上手，因场次、时间、地点、奖励、参与人数众多、而对器材方面所需要求不多，所以摄影同好大多以此为摄影的入门口。少女人像虽然容易上手，但要拍得好也是不容易，所以今天以个人心得来跟大家探讨一番，若有不宜之处，还望请指正。

脸部─个人认为拍摄少女人像，首重脸部表情(喜、怒、哀、乐)的掌握与表达，再加上肢体语言、光线、背景叙述及严谨的构图配合，为有如此才是上乘之作。

眼神─人像拍摄成功失败与否，所重眼神的表现，所谓「眼神」即是黑眼球中反光白色光点(如图2)眼球的位置，能代表一个人的神韵。瞪白眼即是眼球位置呈现一半白一半黑(如图1)，称之「瞪白眼」是生气的表情(若是要表现生气表情，当然不在此限)。而黑眼珠内的白点最理想的位置，应是以时钟方向在2点及10 点位置为最佳(如图2)予人神彩奕奕，不失柔情之感。如常人所云：有眼无神，即是呆滞的眼神，也可解说是没有精神，眼睛精神的表现，就是在黑眼球中有无反光白色光点(如图3)。这就是如一句成语提到画龙点睛的重要性。

嘴角上翘(表现喜、乐、欢怡、满足)。

嘴角下垂(表现哀、怒、讨厌、生气)应避免。

头发─长发可表现出，飘逸、柔顺、娇媚、神秘感。长发的利用：可用于改善颈部过长、脸颊的缺失如青春痘、斑点、可使国字(方型)脸显得较修长„..等。

短发的利用：可表现出，俏皮、青春活力、活泼、果断、毅力、坚强。

颈部─颈部的转动方向须留意角度不可过大，避免颈筋浮现过于明显。一则会使观赏者感觉僵硬之感，二则被摄者也会因用力旋转而不舒服，姿态不能持久，进而影响到脸部表情不自然表现。

肩部─肩方向不可正对着镜头(如图4)，因对着镜头时，会产生画面中手臂占比率过大，抢走脸部表情表现。而可考虑调整肩部使其一高一低、向镜头的前肩应下压，再加上转腰，如此会产生有柔软、俏皮的感觉(如图5)

胸部─挺胸可使前胸曲线更美，而后背则可避免产生驼背的现像(如图4)。

手部─手腕勿呈自然下垂成90度角(如图6)，感觉上较僵硬、似断掌之感。应手背稍上提自然成为似莲花指(如图7)，感觉会较柔软，而勿手掌背面及手掌心整面向镜头，会给人手掌很大的错觉，手腕应稍旋转，成侧面才可显得细长。

腰部─身体勿正面向着镜头会感觉较肥胖(如图8)。应稍为转侧身，如此可显得较瘦，曲线更美(如图9)。

脚部─是身体重心的支撑点，重心不稳必倒无疑，脚站的位置方向会改变一个人的体态不可不留意。一般建议双脚尖不要同时朝向镜头(如图10)，而可选择站所谓的丁字步即前脚脚尖朝镜头方向，而后脚尖在前脚跟旁，后脚脚尖朝45度方向，身体重心摆在后脚而立(如图11)。前脚脚尖可着地，而脚根可稍微上提，如此更可强调腿部的修长与曲线美。

背景─尽量以单纯素色为主，才能突显衬托出主角。低辉度为背景有忧郁、沉思、怀念、个性表征。高辉度为背景有活泼、青春、纯朴、快乐、期盼、个性表征。背景处理不宜太过杂乱、清晰容易造成喧宾夺主之嫌，景深宜采朦胧若有似无的搭配环境说明。

光源─宜采用逆光及斜逆光为佳。由于采用逆光、斜逆光，脸部会因背光有阴影产生，所以一定须加以补充(闪光灯或补光灯)来平衡亮度，而由于有补光动作，所以眼睛会有反光白点产生(眼神)何尝不是一举两得。顺光虽好但是须留意被摄者眼睛因受强光，而睁不开造成眯眯眼，此时应请被摄者目光注视远方较暗的地方即可改善。

道具─随身道具准备搭配要以合乎逻辑为主，常见有花、伞、扇、帽子、丝巾、眼镜„„..等等。

镜头─人像拍摄中建议以中望远镜头(80mm─200mm)为佳。因镜头太短拍摄者与被摄者之间距离近，容易造成对被摄者心理上有压迫感不自在的感觉产生。

镜头太长对拍摄者与被摄者之间距离太远，两位互动性也不安。

光圈─人像拍摄宜采较大光圈为主，但不是最大光圈。因如需对背景的景深要求模糊程度时，较容易表现与掌握。

柔化处理─如遇被拍摄者肤质不是理想时，可考虑加柔焦镜片拍摄。

拍漂亮MM的个性技巧

POSE练到最高境界就是让相机和头呈斜向下45度角，如上图所示（当然不可否认，照片中的MM的确很PP）：

像下面这张，POSE和角度都非常相像，但是头部和相机呈90度角，简直是失败中的失败

下面是一幅取景非常失败的例子。这张照片问题在于地平线过高，MM有一种要失去重心的感觉，画面失去平衡，并且既没有突出人物，也没有显示景色的特点

下面这张取景非常成功，让地平线消失在相片1/3~1/2处，看起来非常协调，不会让人感觉MM要从相片里掉出来或陷进去的感觉

（所以MM们在挑选御用摄影手的时候，对于把地平线摆出相片1/3~1/2以外混吃混喝的家伙，坚决予以辞退，打入黑名单永不录用，千万不要相信他们的眼泪和痛改前非重新作人的谎言）像下面这张照片，很PP的MM没摆好POSE，显得又傻又丑，真是神仙也救不了（不然会很好的喔）

而这张一看就是出自名家之手，MM头部和强光、相机都没有构成90度直角，脸庞轮廓比较清晰地呈现出来，尤其是视线向上表现出一种非常纯真和快乐的神情，一看也是专业模特练家子

MM们必须早晚在床沿重复20次，细心领会，像这张，MM被后面跑龙套的给玷污，真是可惜啊

再比如这张，根本看不出谁是红花，谁是绿叶，一点层次感都没有，失败！过看做温馨的寝室照洒家也觉得不合适

不

而这张很好地和跑龙套的拉开距离，突出了MM的PP。但是摄影师非常失败，地平线是斜的，同时也提醒MM们摆POSE的时候是把头斜过来，不是要你们把身子斜过来，GGDD会被吓跑的

关于相机，像这种，只适合用来拍鬼片

而这张用的相机不论是采光还是颜色还原率都很专业

虽然没有背景，这张照片却很好把握了拍摄角度和表情的配合，起到画龙点睛的作用，MM表现出热情、幸福以及对未来充满希望等诸多

下面这张是典型的弄虚作假，不但欺骗党和最广大人\*\*\*群众，MM自己更加迷失在光晕之中，恐怕老爸老妈都认不得照片上的人。流毒更加深远的是容易误导众多不明真相的网友。

如果有长头发，千万不要吝啬，拍照时别忘了让摄影师抗上一架电风扇

阶级斗争是残酷的，敌人随时准备丑化我们，MM们必须打起十二分精神面对镜头，否则„„„„„„

同时也要记住，千万不要被敌人抓拍到面部细节

应该向这位小MM学习摆POSE

当相机在头部以下，不看相机是最自然的

这张同样是相机仰视拍摄，虽然被拍摄的人视线没有和相机接触，但是仰头的时候，视线却与地平线平行，造成与头部呈现夹角，效果和俯视观众是一样的，非良家妇女所能为

所以，不论是MM还是GG，想拍出有亲和力的相片来，视线永远不要向下。比如下面这张仰头的照片，视线向上；但是画中人显得过于独立，很难让GGDD产生要保护她的冲动

同样是长发（见前），这张虽然使用了专业设备，不论灯光、相机、模特、服装还是环境都精益求精，最大的败笔是由于头部向下倾斜，长发自然下垂，造成垂头丧气的感觉。所以说高手要做到心中有剑，手里无剑。在高手那里，再烂的设备也能拍出精采的照片出来；在菜菜鸟手里，再好的设备也是浪费

再比如这张，与上面的POSE类似，虽然摄影师也没带电风扇，但是MM很巧妙地把头发拢到后面，整个人看上去精神多了

关于取景，这张照片简直是百里挑一的伪劣作品，实在没有好的背景拍天空也行。本照片的作者应该拖出去暴打八十军棍

同样是无法取到合适的背景，这张照片的作者采取淡化背景的处理手法，突出了主要人物

再重复一遍，MM不要过于强调白色的皮肤，白色是苍老色；只有淡橙黄色、淡粉红色的肌肤才让人物显得更有活力、健康（可以用同颜 色的灯光加强效果）

相信为数不少的人购买数码相机是为了拍摄青春靓丽的MM们，这个是追求美丽的行为可以理解的。但是，当你真的去拍摄MM的时候，有没有想过如何把MM最美丽的表现出来？除了要保证手不抖、焦对准的最基本的要求外，还要注意什么？敬请往下看。

为了更直观的表达我们的意思，我们特地从网友来稿中选取一组作为“典型案例”来进行评点。另外，我们也不是故意要评点MM的姿势或表情，但是发上来真的是你的错。

我们也不想在第一张就看到MM以这样的表情来表现，表面上看是装可爱，但是如果在严肃的摄影师看来，这是非常不好的表情，只能损坏MM在人们心中的形象。（小编：汗，严重点了吧）

第二张。首先，我们可能感觉到，MM是否拥有“铁头功”这一特长，头所依靠的墙正好在此裂开，不知道拍摄者是故意的还是什么，但是这样的确影响了整个画面的效果。这样的问题应当可以在拍摄的时候就能避免了。

第三张。本身这样的拍摄方式就是我们经常用的，但是MM的表情。。使人看到不知道拍摄者要表达什么意思。拍摄这样的照片，可以让MM微笑或是来一个迷茫的眼神，那样效果就非常好了。

第四张。这张图的意境应该是不错的。但是MM头顶的植物，这个相信拍摄者是想起点缀作用，但是结果适得其反；还是构图的问题，这张图没有这颗植物或换个位置，可能效果会更好。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！