# 手机人像摄影

## 一、人物摄影&人像摄影

人物摄影是以静态或动态人物为被摄对象，着重描绘其外貌和精神面貌， 从而直接表现人的一种摄影。凡是内容涉及人物而以人物为主体的各种题材， 都属于人物摄影的范畴。诸如：人像、家庭生活、亲朋欢聚、情侣相悦、婚寿礼仪、童年纪实、校园动态、老人晚景、旅游揽胜、时装穿戴、舞台演出、 体育活动、工作现场、佳节盛会、风土人情、社会新闻、人体艺术等，广泛多样，到处可选。人像摄影，是建立在人物摄影之上的，人物重在表达人与物的结合，而人像则主要表达人的面部以及上半身的神态。

近景（人物背影）与远景的对比构图

**二、人物摄影的关键**

人物是我们拍摄的最主要的对象同时也是最复杂的拍摄对象。拍摄一张人物的照片是很简单的事情但要获得一张好的人物肖像就不那么容易了。不管拍摄的是亲友还是陌生入生动的人物照片所描绘的不仅是人物的外表形象同时还表现了人物的性格特征，所谓的“形神兼备”，就是这个道理。

因此，对于拍摄人物照片来说最重要的事情就是去思考或者说是要肘常问问自己：“我要通过这张照片表达什么样的主题？”

为使人物摄影符合“形神兼备”的要求，摄影者除了要提高摄影技术之外，经常对生活中的各种人物细致观察，认真思考，养成敏捷的思维和判断能力，以便在人物摄影实践中，能别具慧眼，刻意求新，不失时机地选取题材，并抓住被摄对象典型而生动的瞬间，拍出一幅幅生动的人物照片来。

**三、手机能拍好人像/人物吗？**

一般来说，手机要想拍好人像或人物照片，没有一定的摄影功底是比较有挑战性的，因为手机光圈不够大、图像传感器太小，镜头物理焦距太短等等原因，经常把人物和背景混为一体，给画面造成杂乱无章的感觉，手机很难拍出背景虚化、人物突出的的照片。

手机拍摄人像可以通过很多方式克服不足，比如：靠近拍、善于利用风景、制造意境与氛围、甚至后期处理也能够弥补前期拍摄的不足。可以参考一下下面几张手机拍摄的人像照片。

人与景的配合：安静的大海与安静的人融为一体，整个画面显得特别安静

铁轨是最好的拍摄素材之一，不管怎么拍，后期调成了万能的黑白照。

这张照片的对焦点在中间的小石头上，摄影师故意造成人物虚焦。

这张图片拍起来很简单，可能原图看起来也很普通，但是调成黑白照、增加对比度之后就大为不同了。

**四、手机人像摄影的方式**

**1、摆拍**

即整个摄影过程中，始终让被摄对象完全知道有人在为自己拍照，从而使摄影者可有较充分时间，在做好拍摄准备并对被摄对象加以摆布后，完成 拍摄。因此，这种拍摄方式也称为摆布，或者可以叫做主体全知的拍摄方式，为肖像照、团体照、纪念照、广告照等所采用。但在摆布的情况下，摄影者应多方设法，使被摄者思想放松，以便配合拍摄。下图为模特摆好躺姿后俯拍得到的照片：

**2、抓拍**

即整个摄影师过程中，根本不让被摄对象知道有人在为自己拍照， 就由摄影者地直接

摄取人物活动中的典型而生动瞬间。因此，也可以叫做主体不知的拍摄方式。采用这种方式拍摄，也许构图、用光不尽人意，而被摄影对象却处于无拘无束的活动状态，神情举止都较自然。但摄影者需要较丰富的生活经验和敏锐的眼力，在转瞬即逝的各种人物活动中，善于抓取被摄对象最典型、最完美、最耐看的时刻，及时按下快门。下图就是在公交车上的瞬间：

**3、摆抓**

即整个摄影过程中，虽然让被摄对象知道有人在为自己拍照， 但并不告知确切的拍摄时间，以便使被摄对象的注意力仍集中于所从事的事物， 而摄影者得以有一定的时间，选择最佳角度和光线，并经过较小范围的调整和摆布，在适当时间按下快门。这种拍摄方式，兼采摆拍和抓拍两者的长处，做到抓中有摆，摆中有抓取。因此，又称为摆摆抓抓，也可以叫做主体半知的拍摄方式。

下面一图，就是先让模特先做好大概姿势，然后再摆弄头发时抓拍下的照片：

**五、手机怎么自拍**

对于长得漂亮的女生来说，自拍那是必不可少的了。长得漂亮是资本，但是拍得漂亮才是王道。手机自拍有几个要点：

**1、**首先要找一处好的光源，好的光源是保证照片质量的前提，比如在天气晴朗的室外，我们可以找尽量避免阳光直射的地方，因为阳光直射易造成阴影，而且自拍时也很难摆出好的表情。那么最后还有就是，如果实在没有办法避免强光的话，可以尝试背对光源，有时候逆光也可以拍出唯美的感觉。

**2、**利用光线的原理，最无敌的 45 度自拍，相信现阶段有 90%以上的自拍都以这个方式行优点是下巴尖，眼睛大，绝对是男女老少皆宜。

**3、**低头拍，把手机放到下巴以下的位置，从下往上拍，优点是可以突出整体感觉和表情，但脸园的 MM 不要这样拍。

**4**、为了突出轮廓的侧面拍，由于没有人的脸是左右完全对称的，所以首先要知道你的哪边脸更好看，这里可以给大家一点小提示，研究表明，原来露左脸拍照会更好看哦。

**5**、仰头拍，适当的仰拍主要是可以展现你优美的下颌骨曲线。

**6、**如果你觉得上面的几张自拍照只是因为人长得好看才显得自拍照好看的话，那么你可以尝试这个方法：可以多用遮挡物遮住部分脸部，比如可以用围巾、头发、只露出半张脸、树叶等等。

## 六、手机人物摄影的五个技巧

### 1、与模特沟通

一幅好的人像作品，应该是形神兼备，要想达到这个要求，就必须双方有良好的沟通，良好的沟通需要通过语言和交流，结果就是表达了你对她的欣赏，取得了她对你的信任，这种信任除了人品就是拍摄技术。

拍摄开始后，刚开始可能会显得比较呆板，那是因为模特还没有适应你的拍摄风格和拍摄环境，摄影者此时要有足够的耐心，边拍摄，边引导，少指责，多鼓励，把拍摄效果给对方看，告诉她下面要注意的细节，有条件时要播放一些对方喜欢的背景音乐，让对方逐渐放松，拍摄效果会变得更为自然。

### 2、掌握和控制光线

良好的光线条件可以帮助我们拍摄出好照片，摄影有句经典名言：“强光下无色彩”。它的意思是，如果在太阳非常强烈的情况下是不能拍摄出色彩很好的照片的。所以最理想的时间是在早上 09：00 以前，和下午 5：00 以后。特别对于夏天来说，其实日落前的一段时间是拍摄的黄金时间。这个时候的阳光非常的柔和，而且带有一点点金黄色。只要曝光合理，这个时候拍摄会比中午时分拍摄的好看很多。

能合理地运用光线，应该说是新手需要注意的，它能让新手们的摄影有很大的提高。比如在拍摄人像照片的时候，大家可以尝试一下侧逆光拍摄，看看和顺光拍摄有什么不同。

下午 5 点左右拍摄的照片，光线很柔和。

**3、选择合适的背景**

红花还需绿叶衬，一个合理的背景能够衬托出人物的气质或是表达照片的主题。摄影者通常具有很明确的拍摄主题，由于主题的不同，摄影者在选择背景时就应根据具体的情况分别予以合理的取舍。譬如欲显示被摄者的职业特点，我们可把其工作现场作为背景，并采用现场自然光线拍摄，力求画面产生常态的气氛，把环境作为画面的一个重要组成部分，以环境来衬托人，用环境来提示人物的内心世界。

假如照片反映的是人物的容貌、气质，那背景就应以简洁、朴素为佳，这样，就可以在很大程度上强化主体，使人物形象显得很鲜明、生动。

有的时候一些自然风景与人物的配合也显得尤为耐人寻味。

人物与湖面的配合，微风把模特的头发吹起来了，整个画面给人一种飘扬顺心的感觉。

**4、针对人物眼部对焦**

在拍摄人像时针对眼部对焦非常重要。如果眼部没有对焦，那么整张照片就会软绵绵的，失去关键点。不管被拍摄者摆出什么造型，不管从什么角度拍摄，都必须针对眼部进行对焦。眼睛是人像摄影的重心，拍摄者应该加以注意。

对焦点对准了模特的眼睛，面部被突出了。

**5、防止抖动**

如果仔细观察那些被认为失焦（画面模糊）的照片，会发现其中很多图像不够锐利是由于发生了抖动。失焦和抖动两者基本上没有关系，但是都会影响到照片的锐度。特别是在人像摄影时要加以注意。另外，还要注意有可能和手抖动同时发生的被摄体抖动现象。因此，强烈建议双手持机进行拍摄。

**七、不知道怎么摆 pose？——那就停止摆姿势**

Pose 很重要，这个是没错，刚开始学拍摄人像的时候可能也会可以去模仿一些 pose 来拍摄。但是，后期就会发现，其实 pose 越多却越不知道怎么摆才是好。所以，如果你不知道该怎么办的时候，你可以大胆的停止摆姿势。有时最好的姿势就是完全不摆姿势。这是不经意间的一个动作。当被摄者感到紧张时，是非常容易引起注意的。这会令观者感到不自然。有时候摄影者得装装傻，让被摄者放松下来。和他/她聊聊天放松放松，不经意之间的动作或者表情更加具有吸引力，不过这对摄影者的要求略高。