

巅峰摄影： 完美人像这样拍

[美] 珍妮·比德纳 著
张靖峻 译



巅峰摄影： 完美人像这样拍

[美] 珍妮·比德纳 著
张靖峻 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

完美人像这样拍 / (美) 比德纳著 ; 张靖峻译. --
北京 : 人民邮电出版社, 2010.6
(巅峰摄影)
ISBN 978-7-115-22073-8

I. ①完… II. ①比… ②张… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第069956号

内 容 提 要

人像摄影是人们所热衷的摄影主题。本书作者通过轻松易懂的讲解向读者展示了如何去拍好人像, 如何更好地操控相机去布光和构图, 并获得理想效果。全书共分为9个部分, 介绍了数码摄影基础知识、人像摄影基础知识、构图、用光、曝光、人像风格与造型、数码单反相机的使用技巧, 以及图像后期处理的相关知识。

本书由资深摄影师撰写, 书中不仅介绍了很多作者的宝贵经验, 而且还附有大量示例图片来加以说明, 让读者更容易理解, 充分掌握人像摄影的精髓。本书图文并茂, 适合摄影爱好者阅读参考。

巅峰摄影：完美人像这样拍

-
- ◆ 著 [美]珍妮·比德纳
 - 译 张靖峻
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 赵 轩
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
 - 邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京画中画印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
 - 印张: 7.5
 - 字数: 148千字 2010年6月第1版
 - 印数: 1-4000册 2010年6月北京第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2009-7674号

ISBN 978-7-115-22073-8

定价: 35.00元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

版 权 声 明

Capture the Portrait:How to Create Great Digital Photos

ISBN:9781600592690

© 2009 Jenni Bidner

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from **STERLING PUBLISHING CO., INC.** CHINESE SIMPLIFIED language edition published by **POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS** Copyright © 2010.

本书简体中文版由Sterling Publishing 出版公司授权人民邮电出版社出版。

未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究。

© 2009 Jenni Bidner

© 2008，以下照片版权归Jenni Bidner所有：

第6页下图，第17页右图，第36页，第54页左下图，第56，65页下图，第80页右上图，第83页左上图，第87页左下图，第93，94页上图，第104页除右中图以外的图，第105页左图，第111页右图，第113页右下，第117页左下图，封底上图，左图，封底勒口图。

© 以下照片版权归Janet Anagnos所有

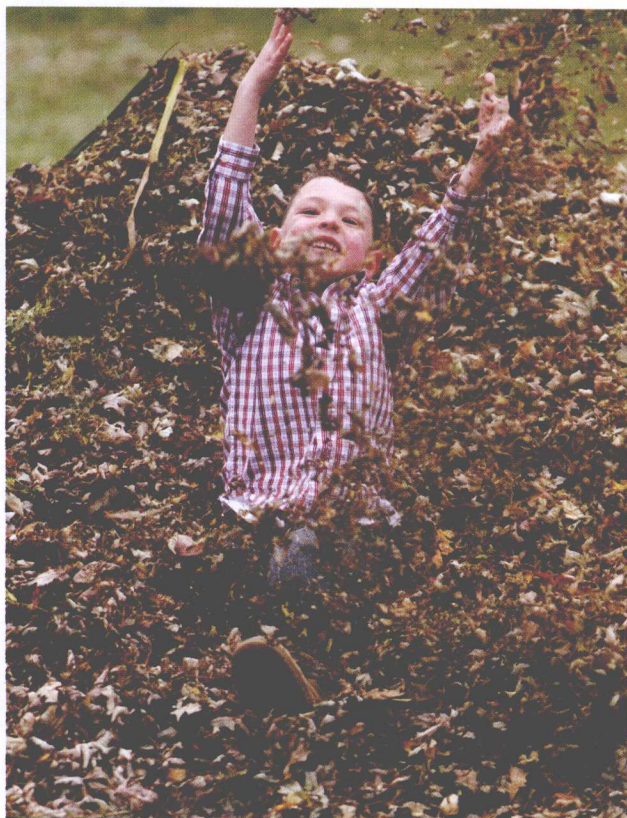
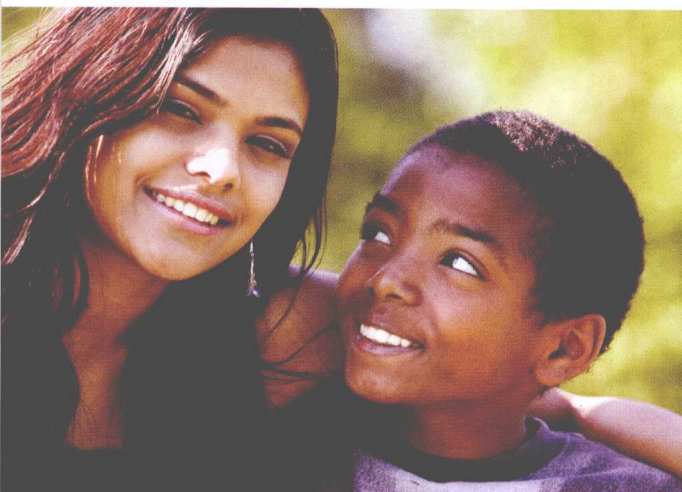
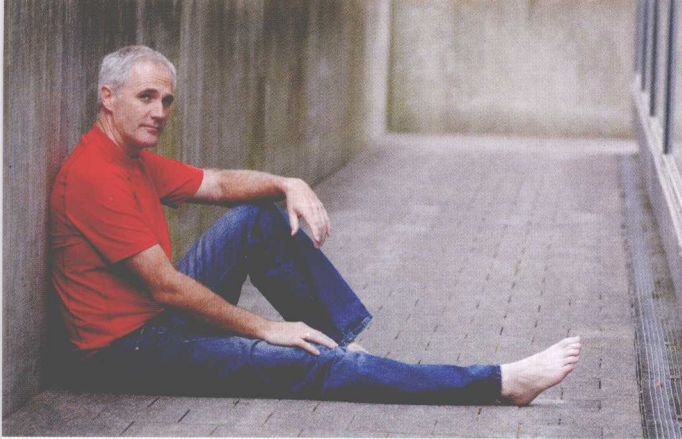
第104页右中图

© 以下照片版权归Robert Ganz所有

封面图，封面左侧图

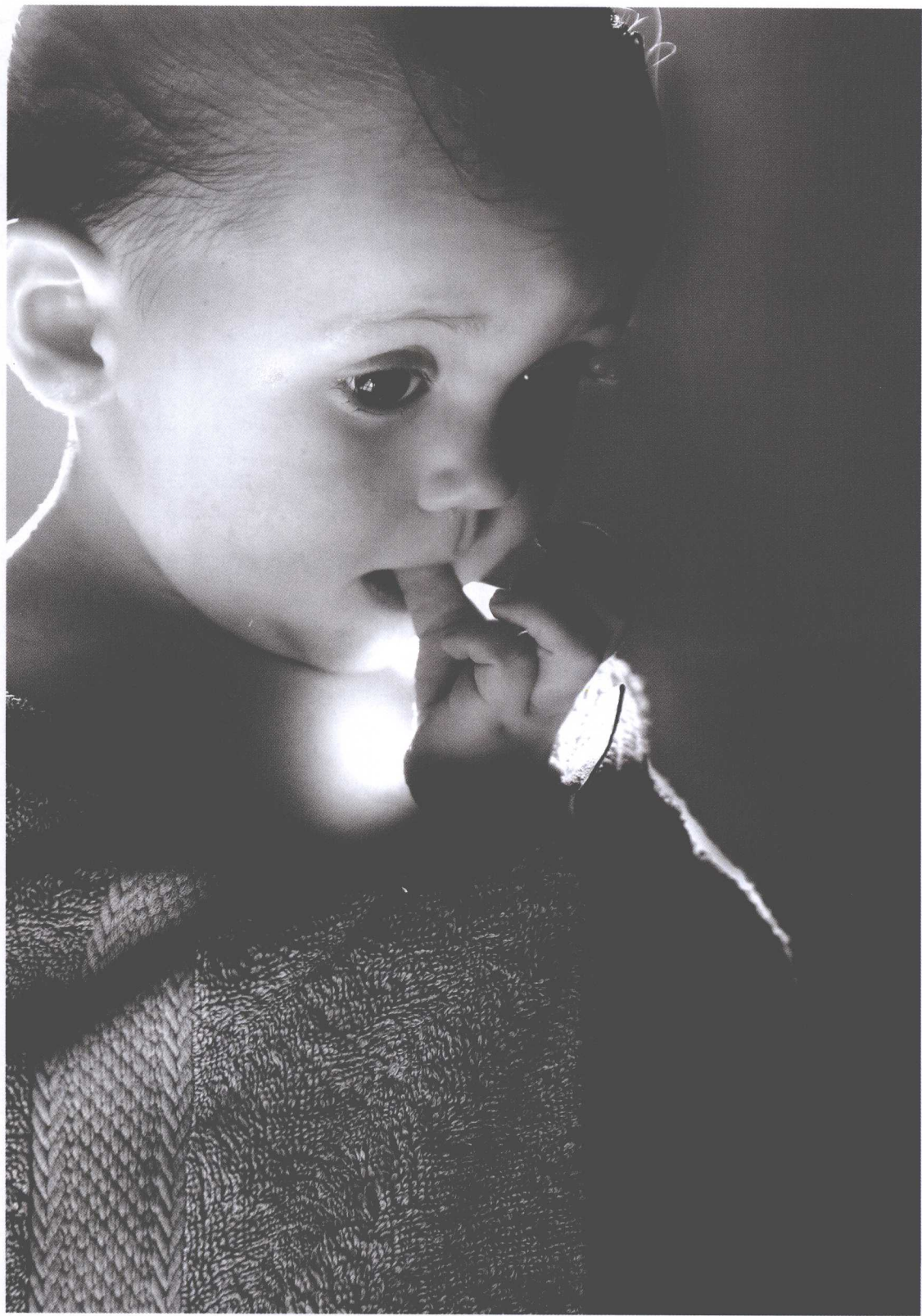






第一章 摄影基础	15
卡片数码相机与数码单反相机	15
如何端相机	16
焦距	18
对焦能力	19
近距离摄影	20
拍摄模式	21
分辨率	22
文件格式与图像质量	23
感光度	23
白平衡	24
第二章 人像摄影基础	27
竖构图	27
背景	28
眼平原则	29
打破眼平原则	30
到底要多低?	30
相机何时朝下	32
相机何时朝上	35
镜头与机位	36
变焦	38
让内容充满画面	39
大小关系	43
第三章 人像摄影的构图	45
三等分构图法	45
向内? 向外?	47
地平线	49
有意倾斜画面	49
其他类型的画面线条	50
控制背景	51
不仅仅是背景	52
什么是优秀的画面背景?	53
框架式构图	54
阴影	55
第四章 人像摄影的用光	57
软光与硬光	57
减少阴影	59
光斑	60
光线颜色	61

光线方向	62	第七章 人物造型	93
面光	63	躯干造型	93
45° 斜侧光	63	手部造型	95
侧光, 面对相机	64	手持道具的造型	96
侧光, 面对光源	64	双人照造型	97
侧逆光	64	眼神交流	98
逆光	64	眼神方向	98
逆光补光	64	身高不均	100
底光	64	合影	101
在室外使用阳光拍摄	65	与宠物合影	104
第五章 闪光灯人像摄影	67	蹲下来	104
平方反比原则	68	抱起来	104
使用小数码上的闪光灯进行拍摄	68	近一些	104
神奇的补光模式	69	快一点	105
反光板	70	一堆宠物!	105
强制闪光模式	70	动物的喜好	105
夜景闪光模式	71	单独拍摄宠物	105
闪光与运动	72	第八章 数码单反相机的使用技巧	107
什么时候需要使用闪光模式	73	镜头	107
高级小数码相机上的闪光模式	73	其他附加设备	109
数码单反相机与闪光灯	74	手动对焦	109
数码单反相机上的闪光灯与模式选择	74	曝光控制	110
内置闪光灯	74	光圈优先模式 (A模式或Av模式)	110
外接闪光灯	75	快门优先模式 (S模式或Tv模式)	112
外接闪光灯的局限	76	曝光补偿	112
第六章 人像摄影的风格	79	手动模式 (M模式)	113
抓拍	79	第九章 图像处理软件	115
生活写真	82	裁剪	115
摆拍	83	自动调整工具	116
躲猫猫	85	亮度/对比度	116
笑脸与苦脸	86	减淡与加深	117
道具	86	修片	117
布景	87	添加文字	117
打破成规	88	移除红眼	118
拍摄婴幼儿的一些技巧	90	锐化——最易被滥用的工具	118
蹲下来	90	色彩校正	118
使用最为柔和的光线	90	风格模式	119
打破眼平原则	90	增加颜色或消去颜色	119
背景选择	90	柔焦与虚焦	120
尺寸对比	91	合成与创意	120
对世界的好奇	91		
使用曝光补偿	91		



在读书前， 我们先想一下……

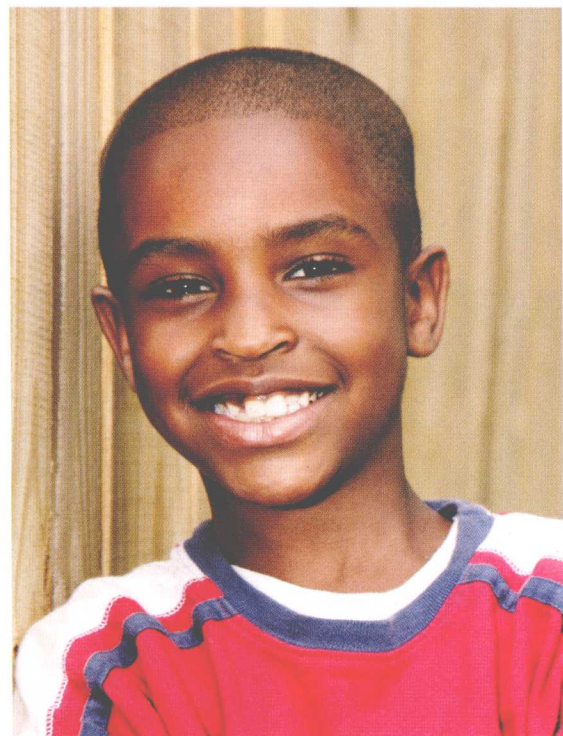
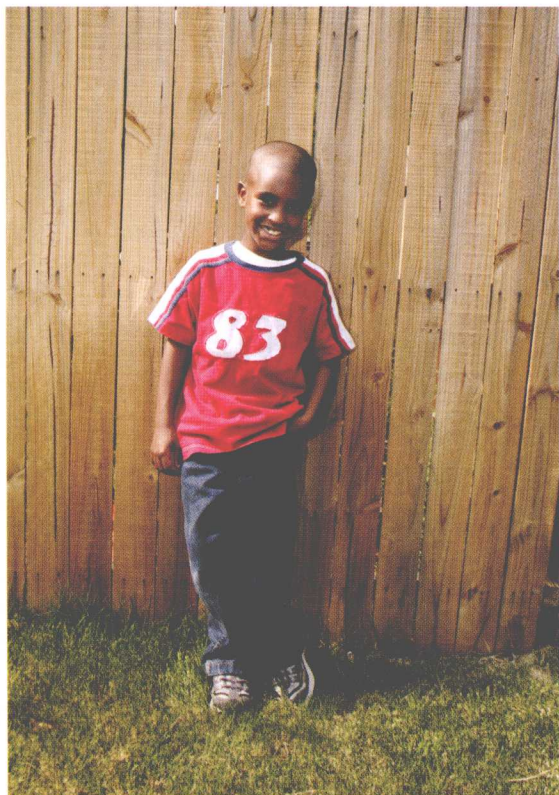
什么是人像摄影？

在讨论如何拍摄人像作品以前，我想首先讨论一个老生常谈的话题：“什么是人像摄影？”回首数世纪来画家们的肖像画，以及摄影师们在摄影问世后所做的尝试，我想这个问题并不难回答。

经典人像摄影指的是：一个人或者一群人摆出固定姿势直视镜头拍下的照片。尽管在过去，也有一些勇敢的摄影师试图打破成规，让主体的目光注视窗外或其他位置。但大体说来，这些金科玉律还是一直传承下来，并为人所遵循。

时至今日，人像摄影已经没有这么多条条框框。现代的照相机几乎允许摄影师在任何条件下拍摄。装上防水罩，即使是在水下拍摄也不在话下。无论被摄者是走是跳，是近是远，摄影师都可以从各个角度自由地拍摄。

所以我觉得，现代人像摄影其实是用任意形式的照片去反映一个人或者一群人的特质。接下来所列举的内容基本涵盖了现代人像摄影的常见类型。但在拍摄人像的时候，一定不要被这些类型所束缚。人像摄影并非画地为牢，如果你这么做，那你所失去的正是人像摄影中最有挑战也是最有魅力的部分。



尽管已经不像过去那样随处可见，但是经典人像摄影在今天也同样不乏市场。经典人像摄影作品既可以是全身照，同样也可以是大头照。

经典人像

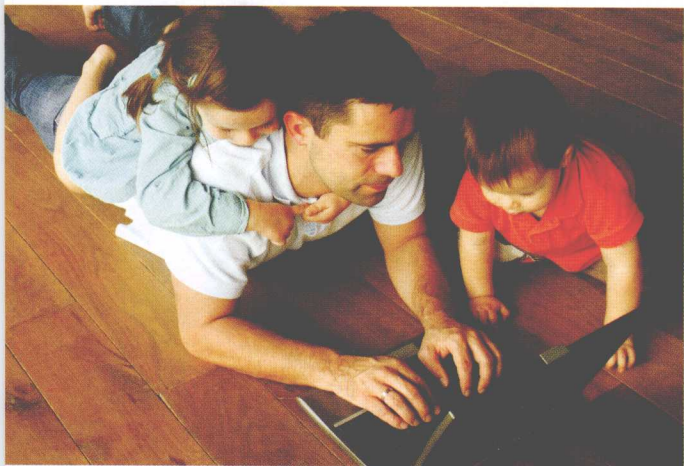
所谓经典人像，就是我们在前面谈到的那些内容，一个人站在镜头前，一动也不动地望着镜头。当然，这样做另一方面也是受限于当时的技术条件。早期肖像画动辄耗时数日，画上几个礼拜也不稀奇。摄影技术诞生初期，曝光时间也同样长达数十秒，甚至数分钟之多。因此在拍摄时还需要特别设计的椅子或站架，帮助被摄者在整个拍摄过程中保持固定姿势不变。这就是为什么以前的肖像摄影作品，人物面部表情通常略有模糊，特别是小孩或是动物的照片，因为他们才不会管什么动不动的规矩呢。

生活写真

生活写真与经典人像摄影相去甚远，仅仅是对个人生活片段的一个简单记录，但却是最爱的一类人像摄影。优秀的生活写真可以比传统的齐肩照、大头照传递更多信息。生活写真看似拍摄于不经意间，但却反映了人与人，或者人与世界之间的关系。第六章详细讨论了生活写真的拍摄。

到此一游照

随着照相机越做越小，人像摄影也就不再局限于影棚的狭小范围之内。感光技术的提升也使得我们在拍摄照片时无需携带笨重的三脚架。



与经典人像摄影作品相比，生活写真可以透露被摄对象更多的信息。



毫无疑问，当这位女士在未来的某一天看到这张照片时，一定会回想起关于这段海边旅程中发生的很多故事。

这类技术进步使得我所说的这类“在此一游”照得以实现。这类照片的背景无论是烟波画船，还是名胜古迹，都与主体人物享有同等重要的地位。自己或自己的旅伴的出现，使得这类照片的意义远胜过了一张普普通通的风光照片。

环境人像

从某种意义上来说，环境人像也可以算作一种到此一游的照片。不过环境人像更多的是表现人物的家庭或工作环境，以背景作为反映人物特性的线索，在画面中加入更多叙事性的视觉元素，让人们对照片中的人物产生更多了解。



在拍摄时，往后退一步可以记录下关于被摄对象的更多环境细节。这些细节内容可以向观众透露很多关于画面人物的背景与故事。

这张缝衣服老奶奶的照片就是一幅典型的环境人像。她身下那张古朴的座椅，恰如其分地烘托出其传统手工艺技术。照片中的被子扇形铺陈，每个细节都在向我们诉说老奶奶的手工艺之精美。



当我们同时看到这两张照片的时候，我们能够体会到的内容远远超过我们单独看到这两张照片时所能体会的。这两张照片既可以装在同一个相框中，也可以打印在一张相纸上。

另类人像

还有一类人像摄影与上面所有类别都有所不同，我称其为另类人像。另类人像摄影作品中可能不会出现人物的脸，甚至还可能完全不包含人物。我看过一些成功的“肖像作品”，拍摄对象其实是对被摄者有着重要意义的一些物品。

尽管照片中只有两只手，但是我们却可以从这张牵手的照片中读出很多母女情感。这能够算作一张人像摄影作品吗？我想是可以的。如果与她们的一张传统人像作品放在一起展示，可以起到 $1+1>2$ 的效果。

在大部分人的观点中，人像摄影必须包含人的双眼。但是反其道而行之，同样可以带来很多乐趣。想一想，如果不能让双眼出现在画面中，那么应该怎样拍摄才能反映一个人的特点呢？如果你拍摄一些类似的照片，也许会发现自己的相册很快就变得充满活力。



这双手与瓷器的合影可以算作一张陶艺工人的肖像照吗？尽管我们看不到他的脸，但是我们已经可以从这双手中读到很多关于他的内容。



在光线的勾勒下，这张妈妈与她腹中婴儿的另类合影照片，充满了对未来的向往的感觉。

其他类型的人像摄影

在后续章节中，我还会谈到其他类型的人像摄影及拍摄技巧，包括动态人像摄影、布景人像摄影、夜景人像。当然，还有自拍。尽管不是所有的人都喜欢自拍，但是我并不这样觉得。即使你不喜欢，但是我想那些爱你的人们，一定会喜欢看到你的自拍照片。



当我们翻看相册时，农具之类小道具出现在照片中，总是更能触发我们的回忆。



第一章 摄影基础

1

无论是刚刚接触数码摄影，还是为了提高自己的数码摄影水平，在开始前都需要掌握一些基本的相机操作与摄影原理。这也是成为优秀人像摄影师的基础。不用担心，这类知识并不难掌握。在继续往下讨论相关知识前，首先让我们来看看可供人像拍摄使用的不同种类的相机。

卡片数码相机与 数码单反相机

尽管各家相机厂商旗下都有很多不同系列和型号的数码相机产品可供选择，但大体来说，这些相机可以分为两个主要类别：卡片数码相机和数码单反相机。虽然有些厂家把带电子取景器的数码相机归为准专业相机，但实质上他们依旧属于前者。卡片机轻巧便携，为大多数人熟悉并喜爱。数码单反体积庞大，价格也更高，但发烧友或专业摄影师对其情有独钟。



小数码相机和数码单反相机同样可以拍摄出优秀的人像摄影作品。小数码相机的优势在于价格便宜，轻便易用；数码单反相机的强大之处则在于其丰富的功能。

随着技术进步，两者之间的界限也变得越来越模糊。有些高端小数码相机也开始提供过去只属于数码单反相机的高级功能；而数码单反相机家族中也出现了轻便小巧、易于使用的型号，外观与小数码相机看来也没有太大区别。

本书中提到的具体操作功能并非针对所有相机都适用。例如，高级人像摄影时常见的光圈控制功能，只有数码单反和部分高端卡片机上可以提供。所以在阅读本书前，可以首先翻阅自己手中相机的说明书，以确定相机是否可以应用这些操作。

如何端相机

拍照时最需要的注意的事情之一就是要把相机端稳。拍照时的机身抖动，会使拍出的照片变得模糊。即使对于带防抖功能的相机来说也不例外。使用取景器取景拍摄时，可以遵循下述技巧保证拍摄时相机最大程度的稳定。右手握住相机手柄，食指放在快门按钮上。左手托住相机机身，或相机镜头。两手手肘内收，倚靠躯干提供稳定支持。双脚略微分开，一前一后，稳固下盘。

使用卡片数码相机拍照时，很少有人使用取景器取景拍摄。相机背后液晶屏上的显示内容和相机镜头看到的内容完全一



使用相机时尽管放开手脚去做。把相机端得更远，或者举到某个意想不到的角度，往往能够记录下一些奇妙的瞬间。

致，这是一个很大的进步。由于取景器和镜头之间的视差，胶片相机年代，照片里缺胳膊少腿并不是件什么很奇怪的事情。有些卡片数码相机还提供了可翻转的液晶取景屏，可以让拍摄方式更加灵活。无论是将相机举过头顶还是垂至膝下，都可以看到液晶屏上显示的画面。

我强烈建议大家在拍摄时尽可能尝试更多拍摄动作，而不必始终将相机规规矩矩地端在眼前。从背后或者别的什么意想不到的角度，也许都可以获得意想不到的好效果。使用这样的拍摄角度，自然再没有办法蹲马步、扎架子，但是依旧应该牢记保持相机的稳定。如果你的拍摄对象是小孩或者宠物——比较容易害羞，或者是不乐于合作，把相机移开，保证大家面对面的接触可以得到更好的拍摄效果。我们在后面章节中还会继续谈到这些细节。