

边拍边学100法

丛书

人像摄影

[英] 丹尼尔·勒查努 柏乔·托马森 著

王 燕 译

中国摄影出版社
China Photographic Publishing House

100
WAYS
TO TAKE
BETTER
PORTRAIT
PHOTOGRAPHS



边拍边学100法丛书

人像摄影

[英] 丹尼尔·勒查努 柏乔·托马森 著

王 燕 译

中国摄影出版社
China Photographic Publishing House

图书在版编目 (CIP)数据

人像摄影 / (英) 勒查努 (Lezano, D.), (英) 托马森 (Thomassen, B.) 著; 王燕译. -- 北京: 中国摄影出版社, 2014.7

书名原文: 100 ways to take better portrait photographs

ISBN 978-7-5179-0139-6

I. ①人… II. ①勒… ②托… ③王… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第159218号

北京市版权局著作权合同登记图字01-2014-4344号

人像摄影

作 者: [英] 丹尼尔·勒查努 柏乔·托马森

译 者: 王 燕

出 品 人: 赵迎新

责任编辑: 常爱平 谢建国

封面设计: 刘 铮

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号

邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpph.com

邮箱: distribution@cpph.com

制 版: 北京杰诚雅创文化传播有限公司

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 32开

印 张: 7.25

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5179-0139-6

定 价: 39.00元

版权所有 侵权必究

目 录



前 言 / 2



拍摄装备 / 6



人物摄影基础 / 10



构 图 / 32



掌控画面 / 56



特殊技巧 / 82



户外人像摄影 / 104



家庭和纪实摄影 / 168



室内人像摄影 / 126



创意人像 / 190



美丽与魅力 / 148



后期数字处理 / 208



边拍边学100法丛书

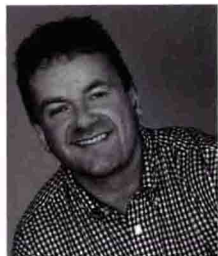
人像摄影

[英] 丹尼尔·勒查努 柏乔·托马森 著

王 燕 译

中国摄影出版社
China Photographic Publishing House

前 言



多年来我几乎尝试了每一种摄影方式，从“三件套”产品照到风景照，甚至航空摄影我都尝试过。但是，出于对人像摄影天生的热情，我一直专业从事人像摄影。

我享受人像摄影的每个方面，从捕捉婴儿的第一次微笑到比较正式的集体照，我都无一例外地乐在其中。我甚至喜欢婚礼摄影，人物高涨的热情以及时间的限制会让我感受到前所未有的挑战。

我认为一个好的人像摄影师必须投入自己的直觉和情感。只有与你的拍摄对象形成一种良好

的关系，他们在拍摄中才能感到舒适自如。如果气氛僵冷、令人窘迫，那么你的拍摄对象会把它表露在姿势和表情上，那么你就无法获得自己所追求的温暖、放松的人物照。有时候，我认为一次成功的拍摄更取决于人际沟通技巧和心理学知识，而不仅仅是摄影技术。

本书包括摄影技术、技巧、创意和贴士，大部分内容都没有涉及复杂的或昂贵的设备，因此任何摄影爱好者都能接受。我希望这本书能给读者一些启发和灵感，并能帮助读者拍出更好的人像。我衷心希望你们成功！

柏乔·托马森

bjorn-vision@bcconnect.com



无论是在家，还是在工作，摄影占据了我大部分的生活。尽管我对所有类型的摄影都持有浓厚的兴趣，但是对人像摄影最热衷。为什么？因为我拍摄时能从拍摄对象

那里得到肯定，而且照片记录了他们的生活瞬间。我天生喜欢和人们一起，尽管也能享受拍摄风景时的孤独感觉，但是我更喜欢与他人一起交流。

我也认为人像摄影是一种富有挑战性的、比较刺激的摄影门类。拍摄人物比简单地将相机对准目标并按下快门要复杂得多。一张好的人像照片能揭示拍摄对象的某些特点，不管是情绪、幽默感，还是他们的个性或生活方式。要做到这一

点，关键在于你如何与拍摄对象交流；如果能获得他们的信任，并使他们感觉放松，那么你就成功了一半。

尽管摄影装备很重要，但是不要想当然地认为你需要昂贵的配置。本书中提到的大部分的技术只需要中等的装备就能实现。最后，我们也会讲一些Photoshop的应用技巧，帮助你修饰照片。

我希望读者在读过本书之后，将它当作提高人像摄影技术的有趣的、富有启发的工具。如果你需要进一步的建议和实践经验，那么请尽管给我发 E-mail，我将尽力提供帮助。

丹尼尔·勒查努
mail@lezano.com

目 录



前 言 / 2



构 图 / 32



拍摄装备 / 6



掌控画面 / 56



人物摄影基础 / 10



特殊技巧 / 82



户外人像摄影 / 104



家庭和纪实摄影 / 168



室内人像摄影 / 126



创意人像 / 190



美丽与魅力 / 148



后期数字处理 / 208

拍摄装备

尽管拍摄人像时可选用任何型号的相机，但有些相机特别适合人像摄影。在这里我们推荐很多理想的器材，你可从中选择最适合的。我们假定你像大多数摄影爱好者那样属于工薪阶层。因此，我们尽可能选择处于大多数入预算范围内的装备。

在开始下面的叙述之前，需要指出的是，我们主要围绕数码相机展开。这并非因为我们反对传统相机，仅仅是因为近年来



传统相机销量大幅缩水，而且这种趋势愈演愈烈。因此，如果你正在考虑购买新装备，我们推荐你选择数码相机，与传统相机相比优点很多，包括可反复观看，容易进行后期处理，便于存储等。

相机

目前数码单反相机综合了功能多样、质量优良和价格实惠的优点，即使入门级单反相机也可提供 1200 万到 2400 万像素的分辨率——对 12×8 英寸相片打印来说已足够了。除此之外还有下列



优点：多点式自动聚焦、精细测光模式、可换镜头等，这样的相机性价比很高。例如佳能 EOS 70D 特别超值，拥有 2020 万像素传感器、63 区评价测光，以及庞大的镜头系列、闪光灯及附件系统。

镜头的选择

理想的情况是你拥有一支焦距 85mm 左右的镜头，这样再配一支标准变焦镜头和一台数码单反相机即可满足需要。你可能也想进行创新性的远距离拍摄，那么就需要一支远摄



变焦镜头，而使用广角变焦镜头可用于拍摄大场景，例如拍摄人群。

镜头焦距

由于大多数数码单反相机的传感器小于 35mm 胶片（APS-C 传感器），因此你通常需要根据比例来转换镜头焦距，以便与 35mm 相机对等。例如，市场上销售的大多数数码单反相机的传感器要求你在镜头



焦距的基础上乘以 1.5，视角才能与 35mm 相机等同。

这一点很重要，因为数码单反相机镜头设计的焦距比胶片相机的焦距更短。以标准变焦为例，一支 18-55mm 的数码镜头与 35mm 胶片的 27-82mm（18-55mm 乘以 1.5）等同，而胶片相机上的 28-80mm 的变焦镜头用于数码单反相机时

设定焦距	有效焦距（相当于35mm）
数码相机镜头	
11-18mm	16-27mm
18-55mm	27-82mm
18-125mm	27-187mm
55-200mm	82-300mm
胶片相机镜头	
17-35mm	25-52mm
28-80mm	42-120mm
70-200mm	105-300mm
100-300mm	150-450mm

会变成 42-120mm 的变焦镜头。下表给出带有 APS-C 传感器的数码单反相机的镜头有效焦距。

摄影棚灯具箱

白天可自由选择光线，在摄影棚里却不能随心所欲地控制光线。刚开始一个单灯头的工具箱就足够了，但是你应当试着扩展到双灯头装备。已经配好的工具箱是个不错的选择，但是如果得多投资一点买到更多灯头的闪光灯更好，因为它的功率更大、比例可调，而且回电更快。许多品牌均可选择，我们推荐购买保丽佳（Prolinca）和爱玲珑，因为这两个品牌的性能不错，而且质量可靠。大多数闪光灯配有银色或白色反光伞，但是选个无影罩倒是个挺不错的主意。

附件

有许多附件是人像摄影师必备的。反光板是其中之一，它们价格不高，可辅助控光。在摄影棚里反光板有用武之地，在户外作用也很大。与此相类似的是柔光箱，它可在光线恶劣的情况下产生具有美化效果的光。丽图徠牌的反光板和柔光箱有很多种可供选择，可适用于所有的光线条件，我们极力推荐此品牌。

最后，尽管相机测光系统有一定的精度，但是要想获取完美曝光你还是需要一只高质量的测光表。最好购买一只既可读日光，也可读闪光的综合测光表。本书作者都使用世光（Sekonic）测光表，因为它们既精确且兼容。





人像

摄影

基础

1 保持简单

2 聚焦眼睛

3 选择最适合人像摄影的镜头

4 选择效果最好的视点

5 道具与场景匹配

6 大胆选择颜色

7 揭示拍摄对象的喜好

8 为快拍做准备

9 注意手部

10 虚化背景

1 保持简单

通读本书你会发现：在拍摄人像时有许多技术可供尝试。但需要记住的一点是：不要过度尝试，只要保持简单就好。让光照尽可能简单，让你的拍摄对象尽可能感到自然和放松，正确选择设备，你就能捕捉到美妙的人像。

丹妮尔 (Danielle)

这张照片虽然简单，但却使人印象深刻。拍摄对象表情愉悦、安静，但是倾斜的头部使人物充满力量感。对角线构图的方法不错，它可使静止的图片显示出运动感和流动感。拍摄之前的准备工作是非常重要的，模特的化妆和精心打理的发型使这张照片显得很时尚。闪光采用摄影棚单个闪光灯头并配合条形照明灯；仅仅采用窗玻璃也可获得类似的效果。

佳能 EOS-1Ds, 使用 70-200mm 变焦镜头, 200mm, 1/125 秒, f/5.6, ISO100