



自然光儿童摄影艺术

PHOTOGRAPHING THE CHILD

[美]詹妮弗·乔治 著 赵晨曦 译

NATURAL LIGHT TECHNIQUES FOR BEAUTIFUL, PROFITABLE PORTRAITS

詹妮弗·乔治 (Jennifer George)
美国专业摄影师协会认证摄影大师

- ▲ 利用自然光拍出完美的儿童人像
- ▲ 漂亮而专业的儿童摄影姿势造型
- ▲ 儿童摄影的沟通技巧与后期处理



清华大学出版社



PHOTOGRAPHING THE CHILD

NATURAL LIGHT TECHNIQUES FOR BEAUTIFUL, PROFITABLE PORTRAITS

自然光儿童摄影艺术

[美]詹妮弗·乔治 著 赵晨曦 译

清华大学出版社
北京

北京市版权局著作权合同登记号 图字 01-2014-2305

Photographing the Child: Natural Light Techniques for Beautiful, Profitable Portraits

Copyright © 2013 by Jennifer George.

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 prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by

TSING HUA UNIVERSITY PRESS Copyright © 2014.

本书中文简体翻译版由美国芝加哥评论社独立出版集团 (IPG) 授权清华大学出版社独家出版。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP) 数据

自然光儿童摄影艺术 / (美) 乔治 (George, J.) 著; 赵晨曦译. —北京: 清华大学出版社, 2015
书名原文: Photographing the child: natural light techniques for beautiful, profitable portraits
ISBN 978-7-302-38991-0

I. ①自… II. ①乔… ②赵… III. ①儿童—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 009664 号

责任编辑: 王 琳

封面设计: 王芳芳

责任校对: 王荣静

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 190mm×260mm 印 张: 7.5 字 数: 216 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版 印 次: 2015 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

产品编号: 058276-01

前言 PREFACE

是什么造就了杰出的儿童照片？

当今的肖像摄影不存在条条框框，追求的是自然的风格。不过，永远有客户喜欢更为经典的造型。女孩的表情成就了这张照片，让人回想起古典油画。我仅利用从窗口射入的光线就照亮了她。

很久以前我成了一名职业摄影师，因为在某个瞬间我认识到了一张照片对某个人来说有多么重要。当时，我正为自己供职的一家本地报社做业务访问，在客户非常普通的办公室里，他的桌后悬挂着一幅引人注目的照片。这是一个女孩的特写照片，她摇着头让头发四散飞扬，看起来就像处在狂风之中，她欢笑着。这张照片实在太出众了，在这个房间和其中的所有人之中显得如此脱俗。我忍不住问道：“照片中的女孩是谁？”答案是：“她是我的客户的女儿，在童年时不幸离世。”他告诉我这张照片捕捉到了她的神髓，是他最为珍贵的财产。

多年以后，我拍摄了数以百计的儿童，各个年龄段都有，他们处于各种各样的状态之中。客户经常会告诉我某张特殊的照片对他



来说意义重大，他会一次又一次地谈论到它。这种照片总能捕捉到孩子们在相机面前敞开心扉的一瞬间，它们是真切而纯粹的，将儿童在生活中的自然瞬间记录在案。它们是父母最为珍视的宝物。

对我们这些痴迷于摄影的人来说，创作一幅感人的图像能给人带来巨大的成就感，而拍摄一张迷人的儿童照片正好能达到这一目的。学会创作这种照片需要花费一定的时间，而真要拍出这种照片，你必须花费时间和客户相处。

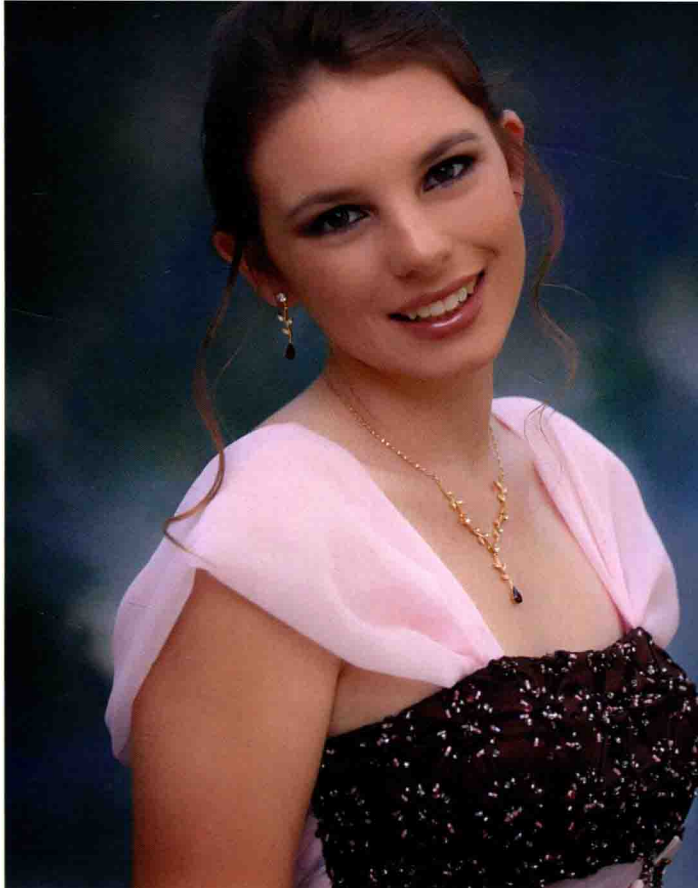
作为一个主攻家庭和儿童摄影的专业摄影师，我在与客户共同进行创作方面具有先天的优势，并得以在数年间拍摄出数千张令人难忘的照片。与众多家庭成员会面，深入了解他们，让他们获得自己的非凡影像，没有什么能比这更让我感到满足，而我从中领悟到的技巧也能让我从儿童摄影中获得真正的乐趣。我还深爱着教学与写作，我已经“嫁”给了两个爱人——摄影与育人。在本书中，你将与我结伴而行，学习提高摄影水平的技巧，使自己能捕捉到被“模特儿”们视为珍宝的瞬间。

里程碑

作为一位家庭和儿童肖像摄影师，我能看到照片上的主角们的成长历程。有这样几个家庭，在他们的孩子们年幼甚至还是小宝宝时我就开始持续拍摄，今天他们中的许多人都已经长大成人了。我十分荣幸能见证他们生活中的里程碑。

拍摄儿童时，首先要决定想要表现他的什么特征，再辅之以姿势、道具以及决定你如何面对目标的拍摄角度。这个小孩穿着白色的上装，我使用了高位的主光源设置，而帽子能将观众的目光引向她美丽的眼睛上。





关于本书

在高档拍照手机和高质低价的数码相机已经普及的年代，关于拍好儿童肖像的书籍肯定不会有太多的读者。按照我的规划，这本书应该能对门外汉、入门级的摄影者，甚至是老练的专业人士都有所帮助，能让他们拍摄出动人的高品质儿童照片。我将展示如何判断客户对照片的取向，我将提供一些技巧，让你办好一次体验活动，使孩子们能放松、开心并在相机前展现出真实的自我。当然，我还会提供许多技术信息，帮助你获得尽可能好的图像品质。当你翻阅本书时，你将从一些儿童摄影行业顶尖专家的话语和图片中得到启迪。对于如何利用日常生活中的拍摄活动来提高摄影水平，你也能在书中找到很棒的答案。这一切能让你在拍照过程中变得越来越专业，创作出真实而自我的儿童肖像佳作。

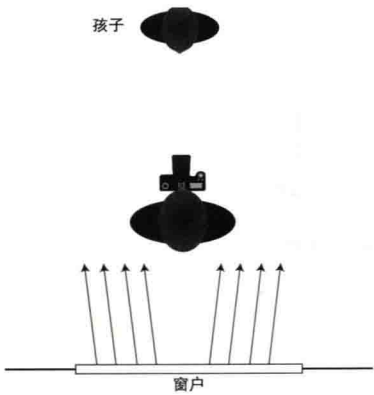
商定拍摄事宜时，我会询问家长小孩的眼睛和头发是什么颜色的，以便我向他们推荐与小孩的自然色彩相配的衣服。结果，一件简单的牛仔夹克就让男孩漂亮的蓝眼珠如此醒目和生动。

这位年轻的女士来自一个我长年拍摄的家庭，这是为她的高中毕业舞会所拍的照片。我还受雇为这个家庭的3个孩子拍摄毕业之年的影像。每一年的年末，我都会为他们奉上一本装满照片的影集，将他们跳舞、运动和参加家庭活动的美好瞬间留在了其中。

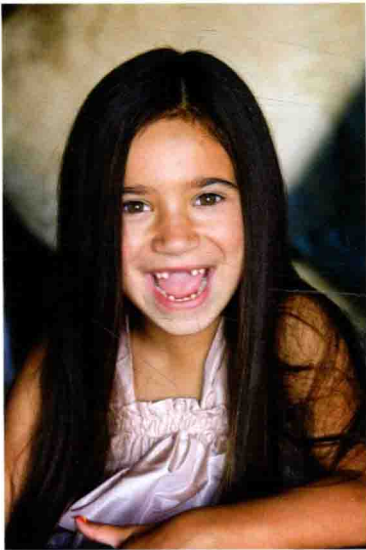
无论你的摄影经验处于何种水平，你都会在本书中找到许多方法和技巧，在拍摄儿童时你会感到更加容易，并能获得更多的成功作品。

让我们开始吧。

在儿童摄影中，地点能改变一切。孩子们在自己家中最为自在。在和家长、孩子寒暄之后，我会要求在他们家中四处走走，寻找最好的光线。许多时候，我会让孩子“帮助”我寻找光线并和我一起溜达。在这个例子中，最佳光线位于楼上父母的卧室中，我让小丫头在大床上摆姿势，拍摄起来十分有趣和容易。



这一切让你在拍照过程中变得越来越专业，从而创作出真实而自我的儿童肖像佳作。









目录 CONTENTS

1. 技术文档 001

从发烧友变为专业人士	001
相机的选择	002
曝光控制	002
调整曝光	005
手动曝光控制的魅力	005
镜头	006
了解你的相机	007
我的摄影包里有什么	007
专家视点: Marc Weisberg	008

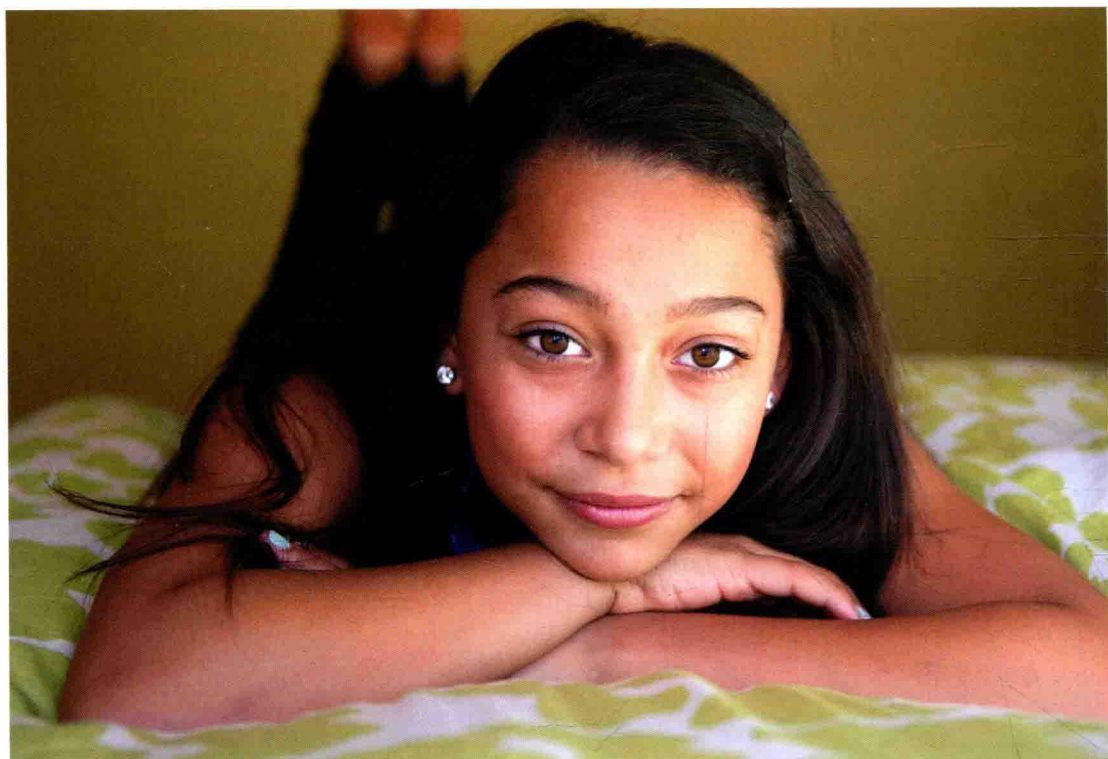
2. 如何起步 009

你真的想从事儿童摄影?	009
儿童肖像摄影的演变	010
营造完美体验是关键	014
最佳拍摄阶段	015
专家视点: Judy Host	016

3. 学龄前儿童 019

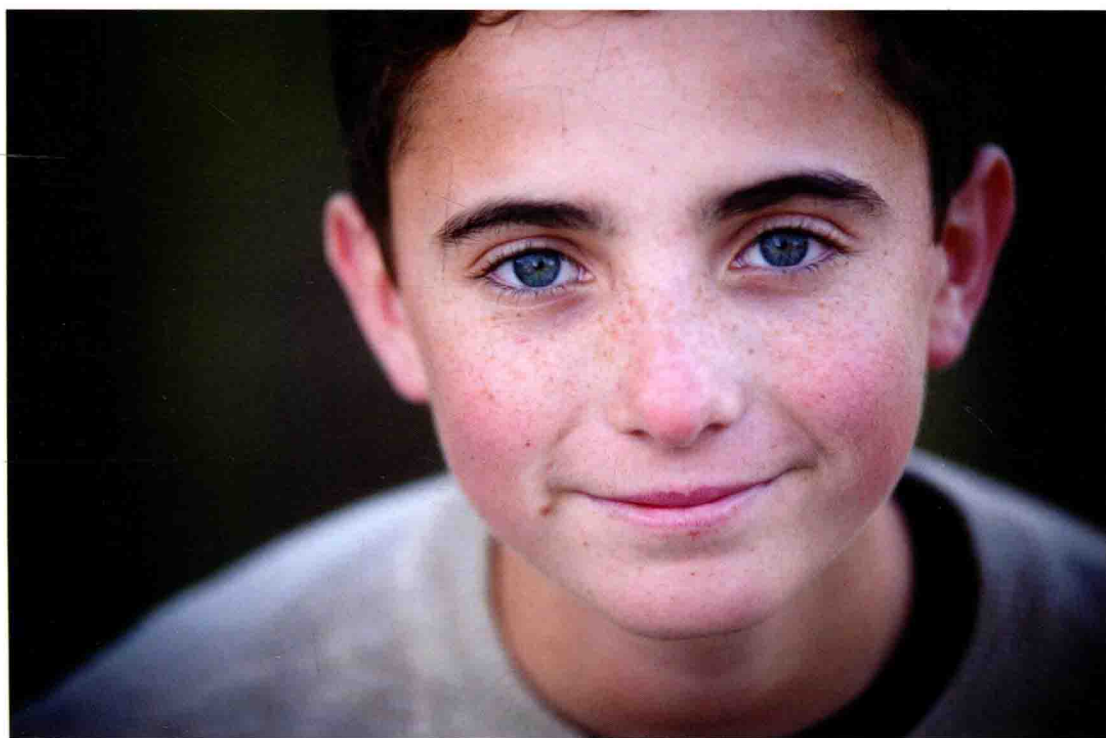
玩乐专题	019
让家长发挥作用	023
专家视点: Mike Strickland	024
有效的方法	026
不应做的事情	028
解读孩子的个性	030
专家视点: Jason Romero	031





4.小学生	033	我的生活化摄影之路	057
“艺术”风格的肖像照	033		
“生活中的一天”专题	034		
挑战	036		
5.初中生	037		
孩子的什么打动了你	037		
服装的选择	038		
6.高中生	041		
高中前期	041		
毕业之年	044		
Taylor的专题	051		
7.生活化的风格	055		
自然的时刻	055		
自然光线	056		
8.沟通与协商			059
经验和期望			059
着装			060
随身服饰包			062
9.姿势			065
摆放姿势的有效做法			066
让父母充当道具			066
兄弟姐妹合影的姿势			067
快速变换姿势			068
好做法与坏做法			069
姿势与构图			069
10.构图			070
三分法则			071

三角形、S形和C形	072	日落与最佳光线	090
横线、竖线和斜线	074	使用反光板、柔光板和消光板	091
平衡与张力	075	窗口的光线	092
色彩的协调	076	辅助闪光	092
人物的摆放和拍摄的角度	077	光比	093
眼睛最动人（还有小手和小脚）	080	色温与白平衡	094
专家视点：Michelle Lipowski	081	光比	093
		色温与白平衡	094
11.背景	083		
采用专业的做法	083	13.后期制作	096
生活化/外景地的背景	084	下载与存档	096
经典的肖像	085	整理照片	096
		Lightroom常识	098
12.无处不在的美妙光线	087	基本的修饰	100
外景地专题的优势	087	专家视点：Marc Weisberg	102
学会观察光线	088		
生硬与柔和的光线	089	14.总结	104
光线的强度与方向	090	鸣谢	107



1. 技术文档

本章将讲述关于儿童摄影的所有基本技术，目的在于帮助新手成为熟练的拍摄者。对想温习基础知识的摄影师而言，阅读本章大有裨益。

从发烧友变为专业人士

专业的摄影师能够准确无误并持续不断地创作出上佳的照片。要达到这种水平，需要时间、学习、练习和奉献。在这个父母都拥有数码相机，并能拍出不错照片的年代，你若要想获得成功，就意味着你必须是行业的翘楚。为此你必须提供父母们拍不出来的作品，将拍摄肖像的过程变成客户的一次非凡体验。

我热衷于和他人协同去创作具有美感且令人难忘的摄影作品。我拍摄的照片都非常专业。为了成为一名专业摄影师，我付出了大量的时间和精力。我在摄影教育上投入很大，为了让自己的技艺处在敏锐的状态，保持自己在行业中的竞争力，我还不断地参加摄影研讨会。

相机的位置能让图像具备完全不同的表现力。在这里，较低的拍摄角度和女孩们的姿势共同营造出一种相互信赖的亲密感觉。

贴近拍摄对象能让照片显得亲切和有趣。他歪着头、手的姿势和露齿的笑容为照片创造出快乐的氛围。

要讲述孩子的故事，就应该把孩子的世界展现给观众。在这里我选择了浅景深，聚焦于男孩的手机并虚化了背景，手机屏幕上显示的正好是男孩的照片。



客户们很看重我的技术和方法。有一位老客户，她每年都会订购我的“一日生活”拍摄套餐。她告诉我说，她不介意带着相机去任何地方，或是一直拍摄她的孩子，并认为我为她的家庭拍摄的“一日生活”组照提供了她所需的全部照片，使她能够放松下来，参与到孩子们所做的任何事情中去。她知道我每年都能捕捉到孩子们的外貌、心灵、情感和他们与家庭的关联，并且从没失手过。

要想跳出业余水平，你需要花一些时间去了解相机的基本功能和布光的基本法则。你还需要学习如何操控自己的相机，尽可能获得最好的图像品质。

相机的选择

要想获得专业品质的儿童肖像，你需要使用单反相机——可换不同镜头并提供手动曝光模式的相机。数码单反相机可称为DSLR。

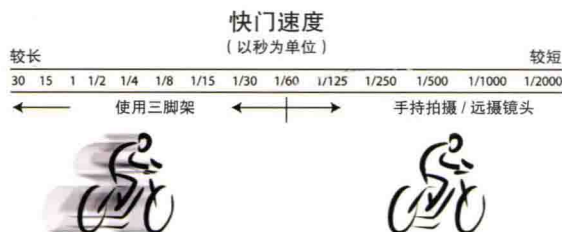
曝光控制

数码单反相机为拍摄者提供了以下3个曝光控制选项。

快门速度：快门速度决定图像传感器（相机捕获图像的介质）暴露在光线下的时间长度。与较慢的快门速度相比，较快的快门速度会让更少的光线到达图像传感器。



拍摄者Terri Rippee利用大光圈将背景中的树木移到了焦外，这有助于将观众的目光聚集到主体身上。



较快的快门速度能凝结人物的动作，而较慢的快门速度能让运动的人物变得模糊。



使用较快的快门速度让我轻易地捕捉到了以中速跑动的孩子们，甚至凝固了她们飘扬的头发。曝光参数为f/5.6、1/200秒、ISO 200。

追拍

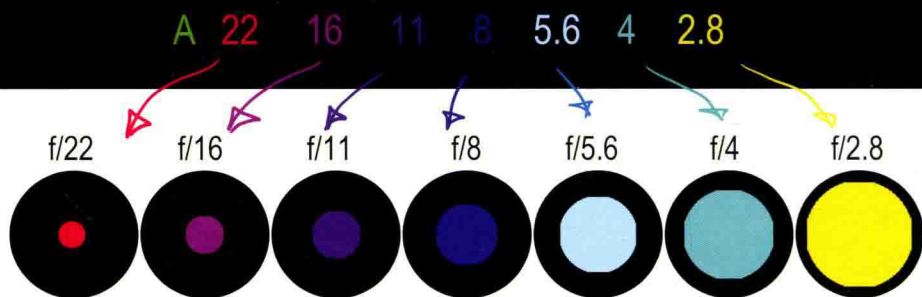
尝试一下追拍——当孩子从你眼前跑过时，使用较慢的快门速度进行曝光，并让相机随他一起移动。这能创造出有趣的图像，在孩子清晰成像的同时，背景会产生移动模糊。

拍摄对象或相机的移动会导致画面模糊，而使用较快的快门速度能杜绝这种现象。在创作生活化的作品时（参见第7章），如果想将小孩跑跑跳跳的动作凝固下来，快门速度就可以大显身手了。显而易见，要做到这一点，你必须选择较快的快门速度。如果要将运动中的孩子表现得模糊一些，看起来更有艺术效果，也需要借助于控制快门速度。这时就轮到较慢的快门速度发挥作用了。

在昏暗的环境中拍摄时，需要使用较慢的快门速度，从而确保相机获取足够的光线来进行适当的曝光。这时为了消除相机晃动带来的不良影响，需要将相机放到三脚架上来固定住。

光圈：指镜头内部开孔的大小，它是可变的，用于控制进入镜头并到达图像传感器的光量。我们使用光圈值来代指开孔的尺寸，较小的光圈值（例如f/1.4或f/2.8）意味着开孔较大，较大的光圈值（例如f/11、f/16或更大）代表开孔较小。显而易见，与较小的开孔相比，较大的开孔能让更多的光线进入镜头。

光圈设置与镜头孔径的对应关系



当 f 级数变小时，光圈会变大

光圈还能控制景深范围（所拍场景从前到后能够清晰成像的区域）的大小。较大的光圈（如 $f/1.4$ 或 $f/2.8$ ）可产生较小的景深范围，也就是说所拍场景中只有较少的部分，例如只有孩子的眼睛或面孔能处在聚焦范围之内。而较小的光圈能够清晰地呈现更大的区域，从前到后让更多的物体呈现变得锐利。

镜头焦距的长度也能影响所能记录的景深范围。焦距越长，景深范围越小。如果想让孩子处于焦内而让背景处于焦外，你必须使用较长的焦距（如200mm）加上较大的光圈（如 $f/2.8$ ）。如果想让所有的景物都处于焦内，例如拍摄整个家庭时，你应该使用较短的焦距（例如100mm），甚至是广角镜头（如35mm的镜头），外加较小的光圈设置（如 $f/11$ ）。腾龙17-50mm $f/2.8$ 是我十分喜爱的镜头之一，我经常用它来拍摄儿童和幼儿，因为我能靠得足够近，以日常交谈的方式和他们说话，同时拍摄多种构图的照片，从眼睛的特写到全身照。

ISO: ISO数值代表感光度的等级，用于描述图像传感器对光线的敏感程度。当使用较高的ISO设置时，传感器比使用较低ISO值时拥有更强的感光性能。在大多数情况下，ISO 100 ~ ISO 400是理想的选择。在弱光环境中，你可能需要将ISO数值提高到600，让图像传感器对光线更为敏感。到目前为止，摄影者仍被忠告不要使用太高的ISO设置，因为这将导致数字噪点（一种微小的瑕疵，会出现在图像的阴影部分看起来像有色的光亮或是微粒）的出现。不过，现在许多新型的消费级和专业级相机在将ISO值调到1600时照片中也不会带来很少的噪点。

作为经常在家庭居室中创作的摄影师，我总是被迫在弱光环境中拍摄年轻、好动和精力充沛的孩子们。为凝固他们的动作，我必须使用较快的快门速度。这时就会用到较高的ISO数值了，因为它能补偿为此而损失的光线（我会在后面讲解曝光补偿）。

创造性的诀窍

1. 当你端着相机靠近照片中的主角时，使用广角镜头能大大地突出透视的特点并带来较大的景深范围。不过请注意，这时人物的鼻子和下巴会显得较为夸张。
2. 利用浅景深能将孩子从背景中分离出来，并将杂乱的背景元素对画面的干扰降到最小。
3. 试着拍摄孩子面容的特写照片，仅让睫毛清晰地聚焦。