

XUE SHE YING
XIAO CONG SHU

人像摄影的最佳角度

上海人民
美术出版社
人像摄影小丛书



SHANG HAI
REN MIN
MEI SHU
CHU BAN SHE

J 413



上海人民
美术出版社
学摄影小丛书



SHANG HAI REN MIN MEI SHU CHU BAN SHE

XUE SHE YING XIAO CONG SHU

人像摄影的最佳角度

闻 向 著

J 413/21

人像摄影的最佳角度

939850

人像摄影的最佳角度

闻 向著

上海人民美术出版社出版发行

(上海长乐路 672 弄 33 号)

责任编辑: 林 牧 版式设计: 曹鹤鸣

全国新华书店经销 上海印刷十厂印刷

开本 787×1092 1/48 印张 $1\frac{1}{12}$ 附图 28 幅 字数 30,000

1992 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 25,000

沪新登字 102 号

目 录

一、拍摄前的准备	4
1. 建立一个摄影角	
2. 选择合适的服饰	
3. 摄影化妆	
二、拍摄肖像常用的几种光影形式	15
1. 正面光	
2. 三角光	
3. 阴阳光	
4. 半逆光	
三、确定相机的最佳高度	20
四、主辅光强度不同对脸型刻划的作用	22
1. 硬性光	
2. 柔性光	
3. 散性光	
五、脸部采用不同拍摄角度产生的效果	26
1. 正面	
2. 三分之一侧面	
3. 三分之二侧面	
4. 全侧面	
六、各种不同身材、脸型的拍摄方法	32

1. 圆形脸型
2. 狭长形脸型
3. 三角形脸型
4. 方形脸型
5. 不对称脸型

七、脸部器官扬长避短的
秘诀 34

1. 嘴
2. 鼻子
3. 下巴
4. 额头
5. 眼睛

八、几种常见缺陷的弥补
方法 38

1. 脸部面颊下线条深陷
2. 秃顶
3. 雀斑

九、不同性别、年龄的拍摄
特点 40

1. 儿童
2. 成年男性
3. 成年女性
4. 老人

爱美之心人皆有之。当人们面对照相机的镜头时，总希望拍摄出来的形象能比平日更加漂亮些、潇洒些。但这种企盼并非总能如愿以偿。正如一位艺术大师所说，即使是美人，也只是在某一瞬间是美的。既然人物美的表现程度为瞬间，要不失时机地寻找到拍摄人物的最佳角度，就不是一种轻而易举的事。然而事物总有规



图 1

律可循,人像摄影也不例外。只要真正了解,并掌握拍摄人像照的规律和技法,人们就能够选准最佳角度,用相机捕捉到被摄者最美的瞬间。图 1



图 2



图 3

人们平常所说的人像摄影其实是个总称,它包含的内容很广,细分起来有风景人像照、肖像照、模特儿照、人体照等等。摄

影爱好者一般在家庭里给自己的亲朋好友们拍照,接触最多的是前两种。尽管这两种照片都是以人物为题材,但由于侧重点不同,所以要求也不同。比如在风和日丽的假日,到公园里拍风景人像照,摄影者刻意追求的,往往是优美的景致,而人物由于在画面中所占的比例不很大,即使不是作为景物的点缀出现在画面中,一般也仅是作为到此一游式的留影。只要让人们能认出是谁就行了见图 2。而在肖像照片中,人物成为照片的主体见图 3。因此在摄影时如何做到扬长避短,显美补拙,使亲朋至友的形象在照片上显得更加美好,就成为摄影者要着重处理好的问题了。

这本小册子里所叙述的内容,准确地说,是室内人物肖像照的拍摄技法。但推而广之,它的一些原理和方法,也可供在拍摄各种人像摄影时借鉴。

一、拍摄前的准备

给人物拍肖像照,要达到形美神真、形神兼备的效果,做好拍摄前的准备是很重要的。因为拍肖像照片,不同于拍新闻照片,它不是以抓拍取胜,而是以摆拍见长。只有在拍摄前做好周密的准备工作,才能在拍摄时做到有条不紊,得心应手。一般来说,拍人物肖像照片,可从以下几方面来作准备:

1. 建立一个摄影角

目前,我国一般家庭的住房很宽敞的

还不多,在家里专门开辟一个摄影室,尚不具备条件。不过可以因陋就简,利用住房的一隅,自建一个摄影角,来作为给亲友拍肖像照的场地。

摄影角的空间不需很大,一般腾出一块 $2 \times 2.5\text{m}$ 的空地即可。如果屋里的墙壁是刷有涂料或裱有浅色的墙纸,则可以就地取材,利用它们充当拍照的背景。如果墙面有斑剥的裂缝或是墙纸上印有明显的、引人注目的花纹图案,则可以在墙上挂上一张光洁平整的纸或一块布帛来做背景。

摄影时所需用的灯,一般需要三个:一个主光,一个辅光,一个背景光。为了方便、实用、价廉起见,购买一个 300W ,二个 200W 的磨砂钨丝灯泡即行。当然,还须给灯配以灯架和灯罩。作为主灯的灯罩可以选择深口的,这样光线汇聚比较集中,亮度增大;作为辅灯的灯罩应选浅坦型的,所射出的光线照射面大,光质柔和。背景灯灯罩的大小,无严格要求,可以根据拍摄需要来定。

当然,如果条件允许,为了追求更为完美的拍摄效果,还可以为摄影角配备 $1 \sim 2$ 盏小型聚光灯,以作轮廓光之用。此外,可以自己动手,用铝箔纸或硬质的白纸板制作反光板以供拍摄时作辅助光用。

由于室内用灯光拍摄,亮度较弱,拍摄时须采用长时间曝光,所以相机还需配备一个三脚架和一根快门线。如果采用日光型彩色胶卷,那么,备一块蓝色的色温纠正滤色片也是必不可少的。

拍照时所用的相机，无须有很高的要求，一般来说，为了取得较好的摄影效果，所用的相机最好是单镜反光型的（如国产的海鸥—DF）相机，而不要采用那种现在颇为时兴的傻瓜机。因为傻瓜机尽管具有自动对焦、自动测光、自动曝光、自动卷片等一系列先进的自动功能，但它的镜头通常焦距很短，视角较广，又有很苛刻的最近距离限制（一般为 1.2 米以外），因此，用傻瓜机拍人像照，很难拍摄到头像、特写，一般只能拍人物的大半身，而且即使是拍大半身，其结像的清晰率也远不及单镜头反光型相机。

单镜头反光型的相机绝大部分都能换置各种不同焦距的镜头，选择什么焦距的镜头来拍人像照很有讲究。因为镜头焦距会对成像大小、视角和景深带来直接的影响，焦距越短，视角越广，成像越小，景深越大；焦距越长，视角越小，成像越大，景深越短。如果使用焦距短于 35mm 的镜头去拍摄人像照，由于成像率小，要拍头像照，势必要将相机置于离被摄者很近的距离，这样必然会引起影像产生较大的畸变，容易使人物变得鼻大耳小，十分难看。如果使用一些焦距特别长的镜头（如 300mm），由于景深过短，常会使画面产生一种前煞后松的现象（即眼睛处清晰，而后面的耳朵则模糊了）。拍摄人像的最佳镜头，以焦距 70 至 135mm 为宜。用此类镜头拍照，影像逼真，变形小，清晰度也令人满意。

2. 选择合适的服饰

一张好照片通常是摄影者与被摄者双方默契配合的结果。因此,在拍摄前,除了要求摄影者完成构思,做好准备外,被摄者做好自身的准备,也很有必要。即使是一个高明的摄影师,也无法将镜头前一个衣衫不整、头发凌乱的人拍摄成庄重、动人的形象。

被摄者首先要做好服饰上的准备。一张照片要拍出人物的风度、人物的个性,人物的美,被摄者穿戴什么样的服饰是很重要的。因为服饰打扮往往能有力地衬托出人物的气质和风采。对服饰穿着的要求,总的来说有两条,一条是能符合被摄者原先就有的特征,另外是能给人以愉悦的感觉。

当然,在实际生活中,并不是每个被摄者都能很好地做到这一点。打扮自己往往要比打扮别人来得困难。因此,这时摄影者对被摄者做些指导性的点拨,就显得很有必要。

根据第一个要求,摄影者通常可以从年龄、性别、性格、职业特点这几方面来审视被摄者服饰的妥当与否。如图4位于镜头前的被摄者是位男高音歌唱家,与其让他身穿T恤衫、牛仔裤拍照还不如让他穿上西装礼服来得合适。因为后者更能体现出他的职业和性格特点。

再看图5,照片上的主人公是个荳蔻年华的女大学生,她穿着的这身背带裤,薄绒衫的服装,充满了青春的活力,很符合



图 4

她的身份。反之，若被摄者是个已近不惑之年的女教师，让她也穿这身服装，那就不甚协调了。

针对第二个要求，摄影者可以从被摄者的身材特征出发，来观察其服装的款式、

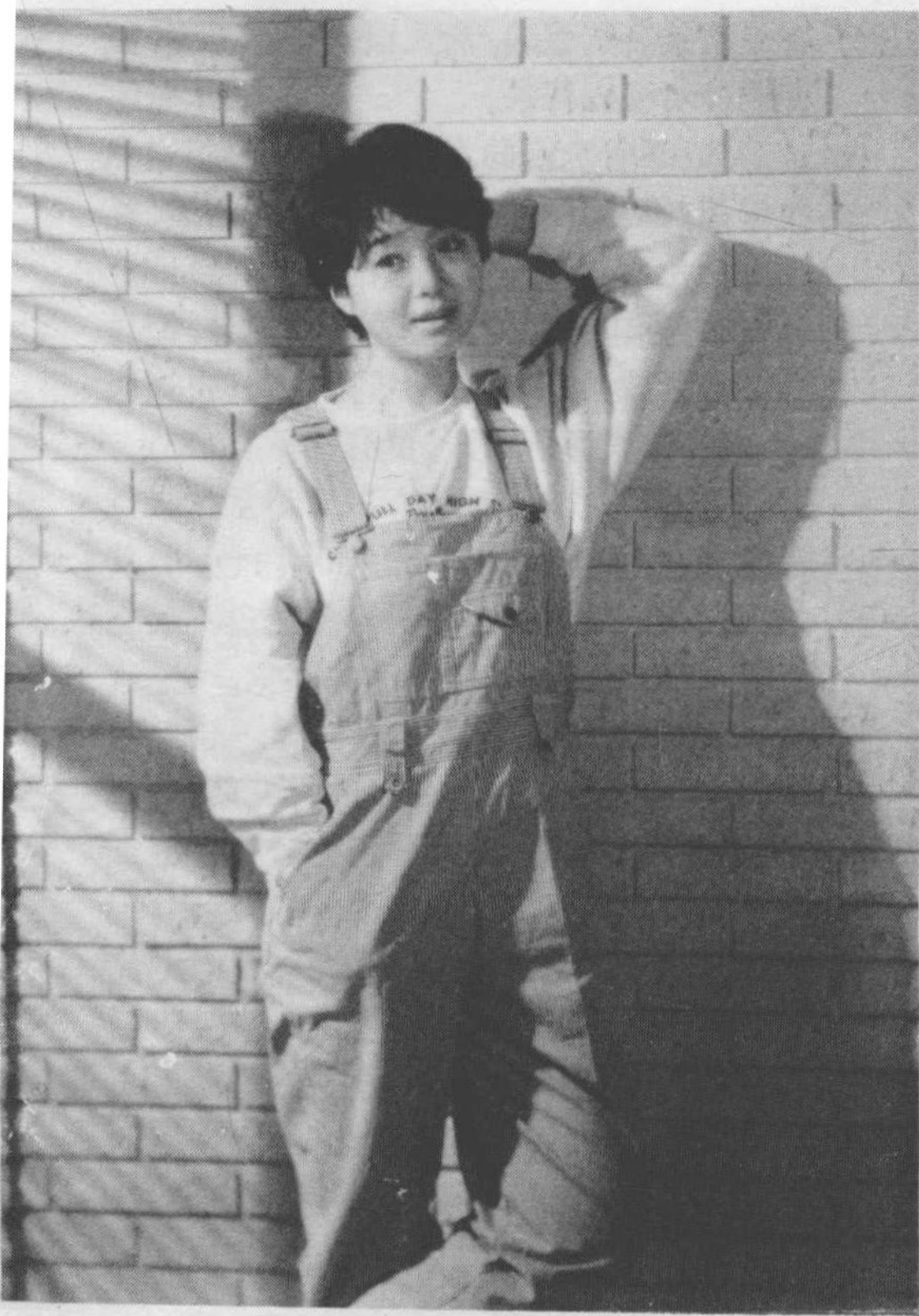


图 5

面料的图案、色彩与穿着者是否适合，服装与周围的环境是否相称。为了便于在实际拍摄时作出判断，现将经过生活实际检验而得出的十六条经验写在下面，供大家参考。

① 穿图案呈横线条的服装，能给人以宽大的感觉，使瘦弱的人变得丰满。穿图

案呈直线条的服装,给人以挺拔的感觉,能使肥胖者变得修长。

② 穿着宽松的衣服,形象会显得自然而松弛;而做工精致、样式考究的西装、礼服,则会给人们严谨、庄重的感觉。

③ 身体修长的人着宽松式服装,能显得格外洒脱;而身材娇小的人穿宽松式服装,则人被衣衫所遮蔽,没有气派。

④ 作为衣着的基调,最好尽量选择色彩淡雅一些(如米色、茶色、米白色、卡其色、驼毛色、灰色等),因为这些颜色不明亮刺眼,能给人一种安静舒适的感觉。

⑤ 服装的色彩要因人而异。肤色白净的人,穿色彩较强烈的(如大绿、鹅黄、翠绿、宝蓝等)服装,肤色常会被衬托得更加白皙动人、穿色彩浅淡的服装(如藕色、银灰、秋香绿色等)也会显得优雅、文静。而肤色黝黑者,则忌穿色彩浓重或浅色的服装,因为这会导致穿衣者脸色更黯淡。要使人显得精神,可穿色彩明暗对比强烈的服装(如白衬衣、黑西服;深棕色的皮茄克外加一条雪白的丝绸围巾;黑色的毛衣外加一条色彩艳丽的绸巾等)。

⑥ 短外套很适宜于身材不高者,人们穿上它不会因身材矮而使人看起来更矮,穿着短外套时,鞋要选无带高跟鞋较适合。若穿低跟鞋就会显得呆板,缺乏生气。

⑦ 上身穿着短外套时,如果能搭配一套窄裙,就富有女性美。若毛衣比短外套更长时,须将毛衣塞入裙内。短外套搭配长裤时,为避免男性化味道过浓,最好扎

衫改为丝织品,或在饰品方面比平常更注重强调女性气息。

⑧ 胖的人对于以腰为主的服装不要轻易尝试,因为胖的人束腰,腰围上下形成的脂肪堆积,只能暴露缺点,造成反效果。

⑨ 同穿短外套相反,当穿着西装外套时,里面所穿的T恤衫或衬衫要放在裙子的外面。身胖臀大者,不适宜穿短外套而宜穿西装外套。

⑩ 上下同组、同色系列的搭配,比以不同色调的强调对比的搭配,要来得端庄高雅。

⑪ 不同色调的近似色是绝对无法在搭配上达到调和效果的。

⑫ 长上衣和长裤搭配,对臀部宽大或腿短的人来说,有藏拙的余地,并且具有良好的活动性能。

图 6



图 6

⑬ 双排扣的上衣较适合身材修长者穿着；单排扣的则适合稍胖或普通身材者穿着。

⑭ 细颈长脖者不宜穿领口开得很低的衣服，而应穿竖领、翻领等衣衫；短脖粗颈者则宜穿领口深坦的衣服，以便让脖子显得纤长些。



图 7