

《跟我学摄影丛书》

女性摄影

侯福梁 著



《跟我学摄影丛书》

女性摄影

侯福梁 著

浙江摄影出版社

(浙)新登字8号

责任编辑：湖 边

封面设计：傅新生

《跟我学摄影丛书》

女性摄影

侯福梁 著

出版：浙江摄影出版社

发行：浙江摄影出版社发行部

经销：全国新华书店

印刷：浙江新华印刷厂

开本：787×1092 1/32

印张：2.625 插页 8

字数：30000

印数：00001—10000

1993年8月第1版

1993年8月第1次印刷

ISBN 7—80536—195—9/J·84

定价：5.60元

编者的话

摄影，激起了青年朋友浓厚的兴趣，成为他们业余生活必不可少的一部分。今天，从山川田野到名胜古迹，从节日盛典到家庭聚会，到处都活跃着千千万万业余摄影爱好者的身影。他们身挎相机，或跋山涉水寻找最佳的视点，或眼快手捷抢拍镜头，他们正以自己的满腔激情，摄下了一幅幅精彩动人的画面，成为我们现代生活最生动、最忠实的记录。

《跟我学摄影丛书》就是为这些初叩摄影大门的青年朋友们编写的。为了满足他们对摄影知识的渴求，我们特邀请了一些富有实践经验的行家，针对他们的实际情况，数易其稿，撰写了这套浅易通俗、图文并茂的摄影读物。

我们力求《跟我学摄影丛书》具有鲜明的时代特征，贴近当前丰富多变的生活节奏。丛书共分 20 册，以刚拿起照相机的青年朋友为主要对象，概述了最基础的摄影知识，选配了富有特色的摄影作品，无论人像、风光、静物，都有较好的艺术欣赏价值。在核定印刷成本时，我们精打细算，尽量降低成本，以减轻读者负担。

我们的心愿是——“以影会友”，结交更多的青年摄影朋友。《跟我学摄影丛书》就是我们奉献给他们的小小的礼品。

朋友们，愿你们喜欢她——《跟我学摄影丛书》。

2012861
《跟我学摄影丛书》

- 摄影入门
- 风光摄影
- 彩色摄影
- 摄影小诀窍
- 广告摄影
- 儿童摄影
- 静物摄影
- 人像摄影
- 摄影构图
- 黑白摄影
- 旅游摄影
- 女性摄影
- 报道摄影
- 现场光摄影
- 器材小知识
- “傻瓜”照相机

有“·”者为已经出版，其他各册
将在近期内相继推出。

目 录

概 述	1
如何拍好女性照片	2
用光与构图 抓拍与摆拍 眼神与手势 动态与静态	
不同年龄女性照片的拍摄	21
少年女性照片的拍摄 青年女性照片的拍摄	
中年女性照片的拍摄 老年女性照片的拍摄	
特殊女性照片的拍摄	33
情侣照片的拍摄 新娘照片的拍摄 孕妇照片的拍摄	
母与子照片的拍摄 女性肖像照片的拍摄 生活时装照片的拍摄	
女性发型照片的拍摄 泳装照片的拍摄	
女性摄影的注意事项	59
表情不必都“笑一笑” 摆一个正确的姿势 化妆的方方面面	
服装与背景的颜色搭配 照片影调的选择	

* 书中图片除署名外，均由作者提供。

概 述

无论是生活摄影还是艺术摄影，以女性作为拍摄对象无疑占着极大的比例，因为在美的大千世界里，美的一切事物中，人是最美的，而女性又是美中之精华。女性以其秀外慧中的整体美而成为无与伦比的审美对象。

女性美是肉体 and 灵魂，物质和精神的统一体，不仅有符合美的规律的容貌、姿态，更有对称的造型、均衡的比例、优美的线条、光洁的皮肤、灵巧的双手、顾盼的眼神以及一颦一笑的表情，而且，在女性摄影中，被摄者在照相机镜头前，往往把审美意识物化到自己身上，每位女性都希望自己要比平时更美些，按照美的规律来塑造自己，在言行风度、装饰打扮上展现美。人们已不满足家庭留念性照片的拍摄，而刻意用各种不同风格的拍摄方法来实现自己的审美追求。此书就是对女性摄影中美的表达、美的追求、美的欣赏的一种归纳与小结，同时用图片来充分展示女性摄影中的美的形式和美的意境。

朋友们，用摄影来表现千姿百态的女性美吧。

如何拍好女性照片

用光与构图

在女性摄影中，我们可以利用、控制或改变光具有的许多特性，包括绝对亮度、相对亮度、光的色彩、光的方向、照明范围的大小、光源距离等等，来达到自己的拍摄目的。

就表现女性的肌肤质感来说，用柔光照射被摄对象是最简单有效的布光方法。而在人物的背后打上逆光，则能产生立体感而增加艺术效果。譬如，在室外拍照，采用逆光照明，人物身影会勾勒出一条富有魅力的亮边，此时再用闪光灯（可用白手帕或纱布包住发光点）对人物正面补光就能产生很好的效果。

现在彩色摄影已经相当普及，在较多情况下也可采用顺光（一般称正面光），这种方向的光线比较明亮，照片的色彩也比较鲜艳。但是，如在中午拍摄顺光照片，人物的眼窝和鼻子下边会留下较深的投影。在清晨或黄昏拍摄顺光照片，又因为光线照射角度太低，会出现令人反感的人物眯眼现象，这两种现象除特殊情况，一般应该引起注意并加以克服。

运用侧光时，要注意的是，全侧光照明会给被摄体造成强烈的明暗对比，一边是灿烂的阳光，一边却淹没在黑暗之中（在室内拍摄也有这种情况），由于明暗对比太强烈，对表现女性温柔、贤淑的性格不利，要尽量采取补救措施，使之



图1 这是张典型的用室内灯光拍摄的照片，主光、辅光和轮廓光三灯并举，取得了较好的效果。



图2 拍摄室外人像照，上午9时和下午3时左右的光线效果最理想，此间的光线既柔和又能体现肌肤的质感。

缩小照片的光比。

斜侧光的光照，一般出现在上午九点钟和下午三四点钟，人们亦把这种光线称之为 45° 侧光，用斜侧光拍摄的照片层次分明，有较强的反差，有立体感和丰富的影调，照片会有一种自然的真实美。

利用逆光和侧逆光，曝光应以人物的脸部的明暗为准，而不要被画面背景上的明亮光线所欺骗。全逆光是从被摄体的背面照射过来的光线，在运用逆光拍照时，我们要尽量采用偏暗的背景，这样被摄体轮廓线条鲜明突出，富有韵味。侧



图 3

拍摄室内人像照，应刻意营造一种氛围，被摄者在黑色背景衬托下，显得更加突出、醒目。

逆光是从被摄体的后侧方向照射的光线，这种光线立体感很强，层次丰富，环境特点突出。

在女性摄影中，辨别和采用何种光线并不难，难则难在如何灵活应用光线，为照片的主题服务，任何一幅光彩照人的女性照片，其用光必定是讲究的。

在拍摄女性照片时，需要灵活运用拍摄距离、角度、光线等方法，使现实中的景物以这样或那样的形式出现在照片上，给人以美感。这就牵涉到照片的构图。照片构图要尽量去掉无用的部分，使之趋于完美与协调。要注意如何使被摄

体中最足以体现照片主题的影调、线条、色块显示出来，并加以强调，对作为衬托物体和背景，则要力避繁琐复杂，只要求恰当地起到陪衬作用即可。而对那些与被摄主体无关，甚至有碍照片主题的宾体景物应毫不犹豫地摒弃。被摄主体是画面的欣赏中心，是体现和完成拍摄意图的基本形象。画面构图的首要任务就是要使主体处于画面的视觉中心位置上。在处理主宾关系上，要注意人与人，人与物的内在联系，主宾不分或喧宾夺主固然要避免，但在一些需要陪衬、烘托的画面中，让主体孤零零地存在，把主体周围的宾体甚至空间都全部舍去，也是不可取的，这种照片给人以闭塞、沉闷以至窒息的感觉。

拍摄女性照片，构图同拍摄男性或其他内容的照片有所区别，主要是要注意构图的均衡稳定，不稳定的画面一般总是缺乏美感，看起来不舒服，不顺眼。但是，均衡稳定又不能理解为物理意义的相等或平均，而是要使画面内容既有变化，又有统一，生动活泼，具有耐人寻味的艺术魅力。照片构图忌讳平均分配画面，各景物之间的构图比例关系要以符合人们的欣赏习惯为前提，若能赋予其新意则更好。主体在画面中的空间位置也是确定画面格式的重要依据。若要拍摄女性的全身照片，仅仅突出人物本身，应该用竖幅画面来表现。但有时还要表现人物所处的特定环境，那就应该或横或竖灵活应用了。

当画面格式（从线条方面考虑）与画面主题互相矛盾的时候，形式应当服从内容。在具体拍摄时，构图既要符合艺术的普遍欣赏规律，又要努力进行大胆的创新。在特殊条件下反其道而行之，有时会获得意想不到的艺术效果。



图4 一群外国女性在我境内旅游，人物情态十分自然，斜线构图更为画面增添了活力。

抓拍与摆拍

女性摄影中，抓拍的图片贴近生活，捕捉到的生活瞬间有滋味，给人以亲切、真实之感。

如何发挥抓拍优势？眼明手快，行动敏捷是关键。抓拍时可注意这么几点：

不要犹豫不决，任何美的瞬间稍纵即逝，延续分秒便会痛失良机，所以，不要临阵再仔细考虑是否从后面或侧面去

拍会更好，而应直截了当采取正面接近的办法拍摄。

抓拍照片，要有一种隐蔽性，不要惊动被摄者，无论被摄者在做什么，或在公园里阅读，或观看吸引人的场面——只要顺其自然，抓住时机，被摄对象就会朝你所希望的方向发展，与你达成无言的默契。

等待合适的机会，不要见到什么就拍什么，你必须做出选择。仔细观察环境，你就可以知道什么时候一个有特殊意义的动作、姿势或表情会发生。当人们正在做她们喜欢做的事情时，拍摄者可经常在她们的中间移动位置并尽量做到不被察觉。她们随意的、自然的表情比正式的肖像更有意义。有时，你想让她们直视相机，你可以友好地说明一下，问一个问题，或者简单地一声“请看这儿”；你也可以将眼睛贴在取景窗上，耐心等待那必然会投向你的一瞥。

有选择地接近被摄者，深入到被摄者中间与她们交谈，她们可能会向你显露你原本看不见的，但更让你感兴趣的一些方面，并且还可能消除对你的戒心，从而有助于抓拍到成功的照片。

另外有一点，就是不要过分追求技术上的完美，抓拍照片可能会不尽如人意。但是，错误不应该被视为失败。也许，正因为那种并不完美的瞬间所构成的视觉语言，使抓拍的作品独树一帜，从而特别讨人喜欢。

如果说，好的抓拍照片能够表现女性生动自然的情态瞬间，那么，摆拍照片就要做到良好的平衡构图和细节的完美。

用摆拍的方法来表现女性，实际拍摄时有较充足的时间来构思和策划，被摄者的姿势并左右其眼神的走向。其实在很大的程度上是摆拍与抓拍结合的。所以，我们在拍摄时要



图5 这是张在公共汽车站抓拍的照片，正在候车的女青年头上裹着红丝巾，抵御着迎面而来的风沙，低头阅书的场面很真实。

注意的是：

动作不要太夸张，夸张的动作容易使照片上的人物各部位比例失调，缺少美感。

构图要力求做到平衡，照片的构图整体看上去要有生气，被摄主体和陪体之间应有“喘息”的空间。构图平衡的另一点是，人物神情不要有紧张之感，以看上去悠闲自得为好。



图6 以琴棋书画为内容拍摄系列组照，体现了摆拍的长处，其构图、用光都和谐完美。



图 7

摆拍的照片有充分的时间作准备，应避免作假的破绽出现。

照片上是多人或双人的，首先应合理安排被摄人物，使其做到相互呼应，穿插有序，疏密得当。如果人物有某种特定的情节，则要从手势和眼神中体现出来。

还有一点是，虽然是摆拍照片，但动作表情要自然，千万不能给人一种摆布的印象。最忌的是姿势过于做作生硬，人物目光常常射向镜头。

实际上，摆拍照片的最后定位瞬间也要靠拍摄者的捕捉