

家庭摄影指南

魅力无穷的人像摄影

MEI LI WU QIONG DE REN XIANG SHE YING

陈文襄 著



中国民族摄影艺术出版社

·家庭摄影指南·

魅力无穷的人像摄影

陈文襄 著

中国民族摄影艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力无穷的人像摄影/陈文襄著. —北京:中国民族摄影艺术出版社,1999.8

ISBN 7-80069-274-4

I. 魅… II. 陈… III. 人像摄影-基本知识 IV. J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37830 号

魅力无穷的人像摄影

陈文襄 著

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(100013 北京东城区和平里北街 14 号)

北京佳顺印刷厂印刷

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:5

字数:60 千字 印数:10000 册

定价:8.60 元

目 录

第一章 摄影前的准备	(1)
1. 家庭拍摄现场的布置	(2)
2. 摄影器材	(6)
3. 了解各类镜头的特点	(8)
4. 被摄者摄前的美化	(10)
第二章 光线和测光技巧	(18)
1. 常见的光影形式	(18)
2. 不同光质的特点	(21)
3. 不同照射方向的光线的特性	(23)
4. 自然光线的基本规律	(25)
5. 户外拍照十忌	(28)
6. 几种不同的测光法	(29)
第三章 选择最佳的拍摄方案	(36)
1. 确定照相机的最佳位置	(36)
2. 合理选择照片的体裁	(41)
3. 不同脸型的治疗方法	(42)
4. 美化脖子	(43)
5. 美化额头	(46)
6. 美化眼睛	(48)
7. 美化鼻子	(51)
8. 美化脸颊	(52)
9. 美化嘴形	(54)

10. 美化下巴	(54)
第四章 人像摄影的影调表现	(57)
1. 高调人像照	(59)
2. 低调人像照	(62)
3. 中间调人像照	(66)
4. 人像摄影氛围的制造	(69)
5. “怀旧照片”的拍摄方法	(72)
第五章 创造“明星”	(77)
1. 明星照片的化妆术	(77)
2. 明星照片的影调处理	(85)
3. 明星照片的服饰处理	(91)
4. 特写的魅力	(95)
第六章 拍摄老人照片	(101)
1. 背景的选择	(101)
2. 姿势的安排	(104)
3. 用光要领	(106)
4. 寿星照片的拍摄	(108)
第七章 拍摄儿童照片	(109)
1. 儿童摄影的用光	(110)
2. 儿童摄影的背景	(112)
3. 儿童摄影的拍摄技巧	(114)
4. 不同年龄的孩子的不同拍摄方法	(122)
第八章 特殊光线之特殊作用	(125)
1. 轮廓光	(125)
2. 背景光	(127)
3. 色光	(129)
4. 烛光	(131)

5. 霓虹灯光	(135)
6. 彩灯光	(138)
第九章 闪光灯在人像摄影中的运用	(140)
1. 利用闪光灯来调节、控制反差	(140)
2. 近距离闪光的运用	(143)
3. 创造奇特的意境	(146)
第十章 滤光镜在人像摄影中的运用	(149)
1. 形形色色的滤光镜	(149)
2. 表现落日辉煌的意境	(152)
3. 表现月夜静谧的气氛	(152)
4. 柔化世界	(153)

第一章 摄影前的准备

人们平常所说的家庭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。



图 1—1

而在肖像照中，人物成为照片的主体，如图 1—1。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。

1. 家庭拍摄现场的布置

平时在家里给人物拍肖像照，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。

目前，我国一般家庭的住户很宽敞的还不多，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 2×2.5 平方米的空地即可。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，两个 200W 的磨砂钨丝灯泡即可。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—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的反光面用。

由于室内灯光拍摄、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。

除了使用白炽灯作照明光源外，有条件的话，我们还完全可以采用闪光灯作拍摄的光源。如果使用单只闪光灯，最好将灯置于被摄物体前、侧上方 45° 角左右，这样拍摄出的照片，被摄物体有百分之七十受光，百分之三十在斜下方成阴影，立体感表现得很充分。见图 1—2。如想消除浓重的阴影，可在背光处，面朝闪光灯设置一块反光板，这样利用闪光灯射出的光线形成反射光，就可有效地冲淡阴影。在使用反光板时，需注意两点：一是反光板不要距离被摄物体过近，过近了容易产生过强的反光，使光线的主次失调，立体感减弱；二是反光板的位置应适当高些，特别是拍人像照，位置不能太低，若低于颌部，反光就会产生脚光般的效果，造成一种不自然的感觉。

假如使用双灯及多灯照明，则各灯的明暗、强弱应该有所区分，形成主、副灯。这样无论是对增强照片的立体感还是强调其逼真性，都有好处。使用多灯照明，不但功率更大，而且用途更广。此外，它们还能创造出许多照明技巧，譬如像边缘轮廓照明，背部和背景分离照明等。图 1—1 就是采用多灯照明的成功例子。

主光与辅光之间的亮度比决定了被摄体的照明用光效果。亮度比究竟以达到什么程度为好，这个问题没有简单划一的答案，需视具体的情况而定。譬如拍亮调照，亮度比就要求小，而拍低调照，亮度比就要求高。另外，使用的感光材料不同，对亮度比也有不同的要求。如采用彩色透明正片，最好是使用较低的亮度比，因为其固有的反差较高，而且它与用负片所放的照片不一样，在暗室里它不能进行局部遮挡或额外曝光，一旦出现过于浓

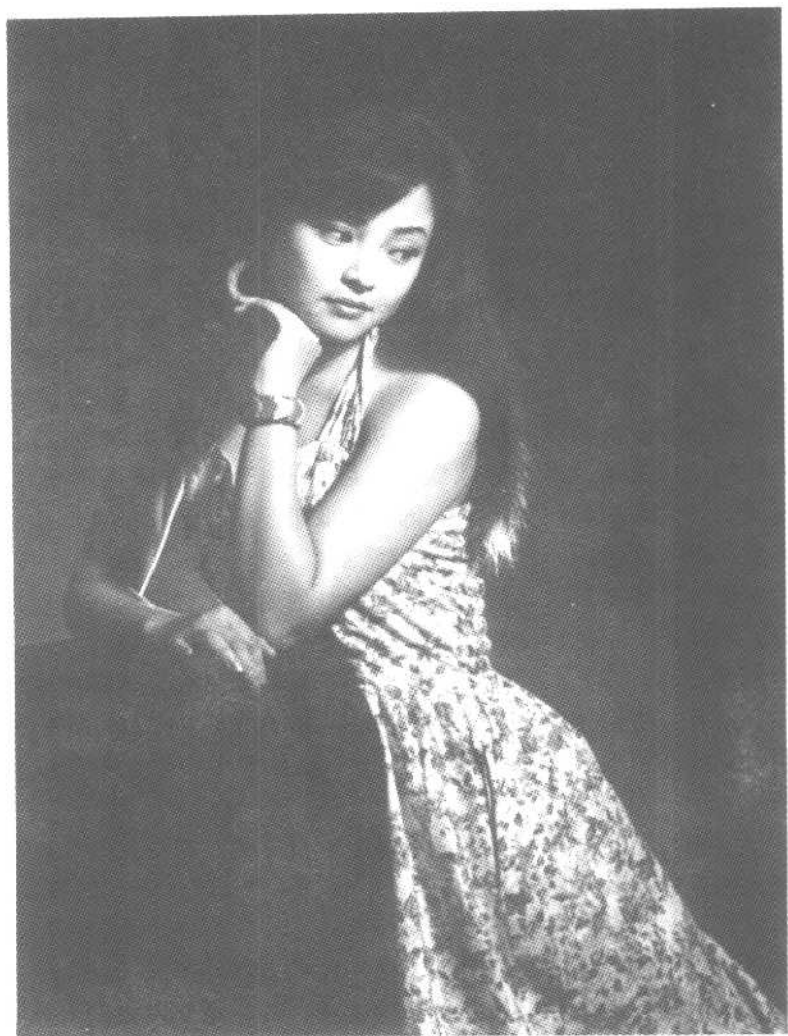


图 1—2

黑的阴影或过高的高光区都会束手无策。而若是使用负片，亮度比就可大一些。

协调主光与副光的比例，最需要做的事就是控制闪光灯的光亮度。对于一些高级的闪光灯来说，其输出光亮度是可以人为地进行调节的，如其有“全光”、“半光”、“ $\frac{1}{4}$ ”、“ $\frac{1}{8}$ ”等不同的档次。合理地使用这些档次，就可获得满意的结果。要是使用普通型的闪光灯，由于不具有那些功率可变功能，要想调节闪光灯的光亮度，就得依靠移动灯与被摄物之间的距离来达到目的。举例来说，在拍照时使用了两支输出功率相同的闪光灯，将其中的一支置于比另一支距离被摄体远两倍的位置上，就会产生 4:1 的光比。如果一支闪光灯比另一支离被摄体远 3 倍的话，那就会产生 9:1 的光比。如果拍摄现场有时没有足够的余地进行退缩布光，则可以在闪光灯前放置漫射器，以降低光线强度并扩展光线，也可用遮挡纱布的方法来减弱光线的强度。一般来说，在闪光灯前挡一层白纱，可使光亮度减弱一档。

使用多支闪光灯照明后的曝光量测定，比单灯照明要来得复杂。实践证明，在使用多灯进行拍摄的情况下，自动闪光控制往往不大可能产生满意的效果。因为自动测光元件只有在单灯条件下，才能提供正确的曝光读数。此外，在用自动闪光灯时，闪光灯无法正确估计对这个场景应该提供多少强度的辅助照明，因为它只知道正常曝光，而不懂得光比。所以，在使用多灯的情况下，最好是采用闪光灯手动档，并利用闪光灯指数与摄距来求得正确的曝光量。正确的测光方法可以按如下的步骤进行：首先设置好主灯，然后用闪光灯指数除以摄距，找到该用的镜头光圈数（如灯的指数为 24，拍摄距离为 3 米，光圈就用 F8）。此后再决定辅助闪光灯的照明效果与强度，如想取得 2:1 的光比效果，需

要用的光圈是 F5.6 (比主灯的光圈大一档), 这样, 用闪光灯指数 (24) 除以所需要使用的光圈 (F5.6), 所得的商数约 4.5 米, 这便是辅助闪光灯到被摄体的距离。

在使用多灯照明时, 如果觉得用一支闪光灯作主灯其亮度还不够的话, 完全可以在相同的位置上再添一支灯, 以增强亮度。不过, 这时主灯组的亮度不是两灯指数之和。正确计算闪光灯组总指数的公式是: 一支闪光灯的指数乘以所用灯数的平方根。如闪光灯的原指



图 1—3

数为 22, 同时用了两支, 那么总指数就是: $22 \times \sqrt{2} = 30.8$

在使用多灯照明时, 为取得同步放光的效果, 灯上须装备同步触发器, 这样, 当连接相机的闪光灯闪光时, 别的灯也就会同时放光。像图 1—3, 就是采用多灯同步放光摄成的。

2. 摄影器材

拍人像照时所用的相机, 无需有很高的要求, 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相机, 135、120 的都行, 而不要采用那种现在颇时兴的傻瓜机。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，其结像的清晰度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紧后松的现象（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。

如果是到户外拍摄人像，可以准备一个摄影背包，包内大致可放以下东西：

单镜头反光照相机一架

28mm 的广角镜头、70~210mm 变焦镜头各一支

三脚架一副

闪光灯一个

分场近摄滤光镜一枚

柔光镜一枚

UV 镜一枚

偏振镜一枚

除了这些摄影器材之外，包里还需有一些用于摄影的辅助东西，诸如：乳白色的套装一套，各色羊毛衫数件，彩色头巾数条，长裙两条，帽子两顶。

上述是物质上的准备，作为拍摄构思准备，可以有一个熟记于心的打算，诸如：拍几帧花好人美的照片，拍几帧洋溢青春活力的动态照片，拍几帧人物特写照，以及再拍几帧两人亲密的合影等等。

3. 了解各类镜头的特点

在进行家庭人像摄影中，改变拍摄效果的最简单的方法之一就是改变镜头焦距。因此，了解各种焦距镜头的特性，就显得很有必要。

业余摄影者常用的 135 相机标准镜头的焦距为 50 毫米。标准镜头的用途很多，它既具有拍摄半身人像的足够焦距，又具有拍摄群体人像的足够视角，特别是它具有大的光圈口径，能够适应在极暗的光线条件下拍照。但是标准镜头也有其局限性，那就是它不适用于过于靠近被摄者拍摄诸如大特写之类的照片，因为离被摄对象过近会导致成像变形。

长焦距镜头的主要优点为：在较远的距离仍能拍出较大的主体影像。而且，用它拍出的影像画面很紧凑，并且没有畸形现象。被摄者因远离相机镜头而变得心情舒畅，所以往往能流露出很自然的情绪。另外，长焦距镜头由于具有视野小，深度表现力有限等特点，所以在使用时，若能与合适的光圈相配合，常常可以非常有效地控制画面。能将主体人物表现得特别鲜明、清晰，而将那些无关紧要的衬景处理得虚虚松松，朦朦胧胧。以虚衬实，从而有效地把观众的注意力集中引向人物的身上。像图 1—

4。

长焦距镜头也有其不足之处，首先是由于其焦距长，景深效果不如标准镜头，因此在对焦时必须十分准确，一点都不得马虎。其次是长焦距镜头的有效口径往往较小，这就给摄影者带来了一定的困难，不易在光线条件较差的环境下进行拍摄。再者是使用长焦距镜头时，由于镜头本身的重量很重，所以很容易形成因相机晃动而造成画面模糊的情况。因此，如果是手持相机拍摄，要想取得画面清晰的效果，必须采用 1/250 秒以上的快门速度。若受到光线条件的限制，无法选用如此的高速快门速度，就应该把相机用三脚架固定起来。

广角镜头的焦距较标准镜头的焦距短，一般为 24~35 毫米之间，但其视角较之标准镜头要扩大一倍左右。由于它视角大，所以在受环境限制的区域里拍照，或是拍摄多人团体照，就具有很大的优越性。广角镜头在拍摄人像照时主要有三个优点：一是可以容纳广阔的前景区域。二是主体近摄时仍能包含广大的背景区域。这有助于加强透视效果，并能拍出具有强烈层次感和距离感的照片来。高低的视觉效果亦将随之表现出来。三是广角镜头的景深很长，能使靠近镜头的主体物与远离镜头的背景在画面上都很清晰。在使用广角镜拍多人照时，画面边缘会产生不同程度的变形，要避免这一点，在排列队形时可以让其呈弧形，这样往往可使畸变得得到纠正。



图 1—4

广角镜头会使近大远小的透视关系发生不同程度的夸张和变形，而且



图 1—5

这种透视变形程度不仅与镜头焦距有关（焦距越短，变形程度越大），也与镜头同被摄物之间的距离密切相关，距离愈远，变形程度愈小；距离愈近，变形程度愈大。正因这样，所以如果在拍摄人物照时不加关注，为求摄得较大的影像而使镜头与被摄者靠得过近，则无论采用什么角度拍摄，人物在照片上都会产生变形；用仰角拍摄，人物会显宽腮尖脑，像图 1—5；用俯角拍摄，则成大头尖颌；即使采用正面拍摄，也会显得鼻子肥大、两耳缩小。如果欲用广角镜头拍摄人物照片，必须在使人物与镜头保持一定的距离，以求透视变形程度减弱到极小程度（要想获得影像大的效果，可在后期制作时进行放大）。千万忌用广角镜头来近摄人像照片。

4. 被摄者摄前的美化

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。

被摄者的准备一般可以从以下 3 个方面着手进行：

（1）梳理个漂亮发型

发型对于美化脸型，乃至美化人物整体都具有不可低估的作

用。根据被摄者的原先脸型及身材特征，让她剪一个合适自己的漂亮头发，往往可以改善其外观形象，显得英姿飒爽，或魅态万千。那么，什么样的发型才算是合适的呢？以下几条基本原则可供参考：

a. 要用发型来美化人物，就必须做到扬长避短，夸张优点，掩饰缺点。一般来说，人的视线焦点比较习惯于停留在发型最重或头发装饰性最强的部位：假如发型重量集中于头顶（或装饰物集中在头顶部位），其余部位较薄较轻，人们的观察视线自然会留在脸的上半部；反之，重点在下部分，视线也会随之而留在脸的下部分。从这个道理引伸开去，要是被摄者长有一张较宽的脸，最好是把两边头发剪短，但不宜高过耳朵，避免硬直的线条，要薄而碎，贴在两鬓。



图 1—6

头发要多层次以减轻发脚重量，头顶烫大波纹以增加弹性，这样，脸型看起来就会显得长了许多。像图 1—6。

b. 如果被摄者的脸盘是大大的、圆圆的，那就最好不要去理那种大波浪式的发型，因为这种发型，是以圆弧为基本丝路，圆脸配上这种丝路，视觉上和圆脸重复，会显得更圆。当然，如果被摄者是长型的脸，那梳理这种发型就可改善原先的脸型，也别去赶时髦，烫理那种翻翘式的发型，因为头发向两边发展，会使其脸型显得又圆又扁。如果以为梳盘发，让发髻高耸头顶，能使脸型变长，那也错了，因为当头发全部向高处延伸，脸部左右就会无遮无挡，大圆脸蛋的缺点就会暴露无遗。要弥补脸型的不足，可以让一面直发遮住脸的一边，以破坏那种圆胖的感觉，同