



# 1000

## 人像摄影100法

作者：[英] 丹尼尔·勒查努

柏 乔·托马森

翻译：王 燕

中国摄影出版社 D&C



# 人像摄影100法

作者：[英] 丹尼尔·勒查努

柏 乔·托马森

翻译：王 燕

中国摄影出版社 D&C



# 人像摄影100法

作者：[英] 丹尼尔·勒查努

柏 乔·托马森

翻译：王 燕

## 图书在版编目(CIP)数据

人像摄影100法/(英)勒查努,(英)托马森著;王燕译.—北京:中国摄影出版社,2008.7  
ISBN 978-7-80236-260-4

I.人…II.①勒…②托…③王…III.人像摄影—摄影艺术IV.J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第094773号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2008-2184号

书 名:人像摄影100法

作 者:[英]丹尼尔·勒查努 柏乔·托马森

翻 译:王 燕

责任编辑:陈 瑾 常爱平

出 版:中国摄影出版社

地址:北京东单红星胡同61号 邮编:100005

发行部:010-65136125 65280977

网址:www.cpgph.com

邮箱:sywsqs@cpgh.com

印 刷:浙江影天印业有限公司

纸张规格:889mm×1194mm

字 数:56千

开 本:16

印 张:9

版 次:2009年1月第1版

印 次:2009年1月第1次印刷

印 数:1-5000册

ISBN 978-7-80236-260-4

定 价:65元

版权所有 侵权必究

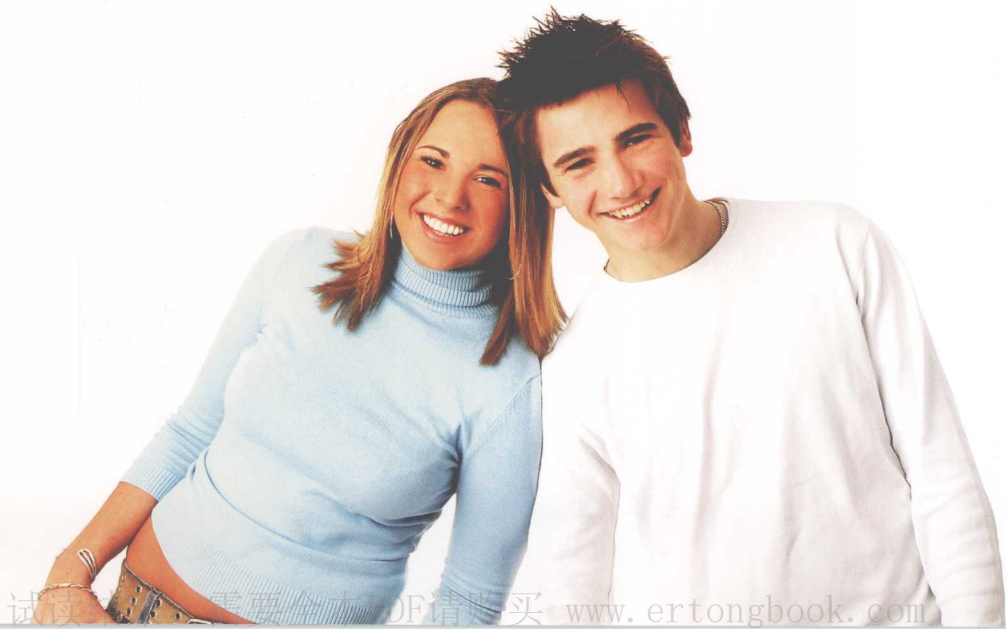
## 致谢

本书得以出版源自许多人的合作,在此感谢所有帮助过我和柏乔的人。另外还要感谢我的家人的支持(特别是我的妻子乔[Jo],她一直在等着我回到正常的生活状态),感谢我的女儿埃莉(Ellie)以及她的朋友,她们是我非常满意的儿童模特。还要感谢与我们合作过的专业模特,特别是查莉(Charlie)和瓦内萨(Vanessa)。最后,衷心感谢佳能英国公司提供的大量数码单反镜头反光相机和镜头,瑞士爱玲珑(Elinchrom)公司伦敦代理商提供的摄影棚闪光设备,Lastolite公司提供的反光板和柔光箱以及曼富图公司的支持。

丹尼尔·勒查努 (Daniel Lezano)

丹尼尔已经说了所有我想说的话,但是在此我还要特别感谢爱玲珑公司的克莉丝·韦特(Chris Whittle)及其伦敦代理商的所有员工,佳能英国公司的员工,特别是安吉拉(Angela)、阿希里(Ashley)和海莉(Hayley),感谢他们一如既往的支持,感谢夏洛特·汤姆森(Charlotte Thomson)及其他所有的模特,没有他们本书不可能完成。

柏乔·托马森 (Bjorn Thomassen)



# 目录

|            |     |
|------------|-----|
| 前言         | 6   |
| 拍摄装备       | 8   |
| 人像摄影基础     | 10  |
| 构图         | 24  |
| 掌控画面       | 38  |
| 特殊技巧       | 54  |
| 户外人像摄影     | 68  |
| 室内和摄影棚人像摄影 | 80  |
| 美丽与魅力      | 92  |
| 家庭和社会纪实摄影  | 104 |
| 创意人像       | 118 |
| 后期数字处理     | 130 |
| 索引         | 144 |

# 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，由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的乐在其中。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。

我认为一个好的肖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服自如。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，那么你就得不到自己所追求的温暖、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

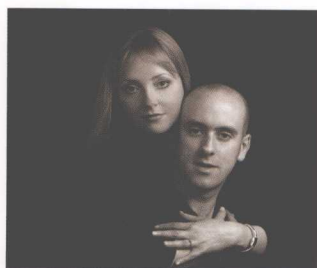
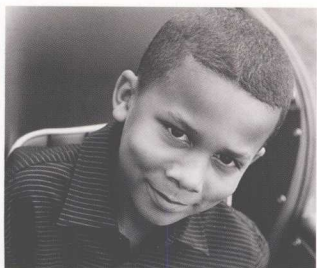
巧和心理学，而不是摄影技术。

当然这并不是说你不需要技术，在所有的摄影流派中，对光线的选择高于一切。在早期的学习过程中，我知道只有增加关于光的知识才能更好地处理人像，即便在最困难的情况下也不能丧失信心，随后对光的研究使我的热情保持至今。我不断地充实关于拍摄照明的技术，而且至今孜孜以求之。我认为你可能需要一生的时间来研究光线，而且仍然不够。

本书包括摄影技巧、技术、创意和提示，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，并能帮助你拍出更好的人像。我衷心希望你成功。

柏乔·托马森

[bjorn-vision@bcconnect.com](mailto:bjorn-vision@bcconnect.com)



无论是在家，还是在工作，摄影占据了我的生活。我不是在写摄影书，就是在读摄影书，或者最有可能是在拍摄。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。当然我从拍摄风景、静物和其他物体中都能感受到乐趣，但是没有什么比拍摄人像更让我感到激动万分且乐在其中的了。为什么？因为我拍摄时能从被摄者那里得到肯定，而且相片记录了他们的生活瞬间。尽管如此，我觉得人是非常奇妙、有趣的动物。我天生喜欢和人们一起，尽管也能享受拍摄风景或大自然时的孤独感觉，但是我更喜欢与其他人一起交流。

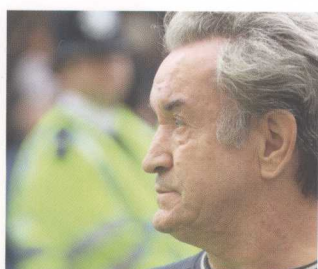
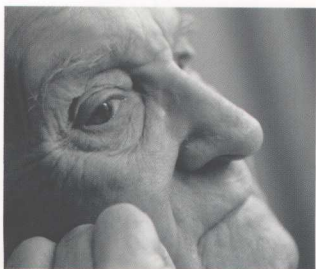


我也认为人像摄影是一种富有挑战性的、比较刺激的摄影技术。拍摄人物比简单地将相机对准目标并按下快门要复杂得多。一张好的人像照片能揭示拍摄主体的某些特点，不管是情绪、幽默暗示，还是他们的个性或生活方式。要做到这一点，关键在于你如何与拍摄对象交流；如果能获得他们的信任，并使他们感觉放松，那么你就成功了一半。

尽管摄影装备是很重要的，但是不要想当然地认为你需要昂贵的配置。本书大部分的技术只需要中等的装备就能实现。不管你用的是传统相机还是数码相机，你都能掌握大多数肖像的拍摄技巧。最后，在你掌握了照片的拍摄过程之后，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、富有启发意义的有用工具。如果你的确这样做了，而且你需要进一步的建议和实践经验，那么请尽管给我发email，我将尽力提供帮助。一切都是为了提高大家的人像摄影技术！

丹尼尔·勒查努  
mail@lezano.com





# 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自认为最好的器材，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人预算范围内的东西。

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设备，与传统相机相比它的质量不相上下，而且优点很多，包括可反复观看，容易进行后期处理，而且可用于存储等。



## 相机

目前数码单反相机综合了功能多样、质量优良和价格优惠的优点，即使入门级单反相机可提供的分辨率范围从600万到800万像素——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 30D特别超值，拥有800万像素镜头、35区可评估测光，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个焦距85mm左右的镜头（35mm的胶片），这样标准变焦再配个数码单反相机工具包即可满足需要。你可能也想进行创新性的远摄变焦，包括快拍摄影，那么就需要一个超广角变焦镜头，它可用于特别合成，抑或拍摄大场景，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的胶片框（APS-C传感器），因此你通常需要根据比例来放大设定的镜头焦距，以便与35mm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已设定焦距的基础上扩大1.5倍，才能与35mm胶片摄影等同。

这一点很重要，因为数码单反相机镜头设计的焦距比胶卷相机的焦距更宽。以标准变焦为例，一个18~55mm的数码镜头与35mm胶片的27~82mm（18~55mm放大1.5倍）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。

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

## 摄影棚闪光灯工具包

白天可自由选择光线，在摄影棚里却不能随心所欲地控制闪光。刚开始一个单灯头的工具包就足够了，但是你应该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，而且可更快回收。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，在户外日光下作用也很大。与此相类似的是柔光镜，它可在光线恶劣的情况下产生具有美化效果的光。Lastolite牌的反光板和柔光镜有很多种可供选择，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个高质量的测光表。最好购买一个既可读日光，也可读闪光的综合的测光表。我们两个都使用世光（Sekonic）测光表，因为它们既精确且兼容。



# 人像摄影基础

如果你初次尝试人像摄影，请参考本章列出的技术，它可帮助你掌握基本的技巧，从而拍出漂亮的照片。





# 1 保持简单

通读本书你会发现：在拍摄人物照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物照。



## 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焦距，1/125秒，f/5.6，ISO 100。

## 聚焦眼睛 2



不管是拍摄风景、野生动物还是人物照，如果你想获得成功，最基本的一个要求是在照片里找到绝对的焦点。对于人像摄影，通常的方法是保证你的拍摄对象直接望着镜头，眼神接触热切。直接的眼睛接触是每天人与人沟通过程中重要的一个方面，而在你拍摄时，一个相对简单的方法是保证拍摄对象及其注意力被你的相机所吸引。

强调眼睛的方法有很多。使用睫毛膏及其他眼部化妆是方法之一，而另一个方法是让拍摄对象直接面向相机，这样双眼对称、显得突出。你应当确保镜头直接在双眼聚焦，否则眼睛可能显得模糊。你使用大光圈时更应如此，因为使用大光圈时景深浅。如果你的相机是多点自动聚焦，一个好方法是只保证中心点，将自动聚焦锁定在眼睛，并在完全按下快门时重新调整取景框。



### 眼神接触

人们一看到这张照片都会立即被这个小女孩的眼睛吸引。略微俯拍强调眼睛，远摄变焦紧紧地捕捉她的脸。在镜头的最大光圈处拍摄使得她的脸部分处于焦点之外，因此需要仔细对焦保证眼神灵动。

佳能 EOS 300D，使用70~200mm变焦镜头，f/2.8光圈，1/160秒，f/2.8，ISO 100。



# 3 选择最适合人像摄影的镜头

一般说来最适合人像摄影的镜头是50~135mm之间的远摄镜头。该焦距能够产生模糊的透视，并使得你可从较远的工作距离处进行拍摄。这意味着标准变焦镜头（例如28~80mm）调在远端是合适的；远摄变焦镜头（例如70~210mm）的近端也是合适的。广角镜头不适用于通常的肖像拍摄，因为它们会夸大透视效果——它们可能使鼻子看起来特别大，而耳朵变小。虽然大多数变焦镜头适合人像拍摄，但是你应该考虑最合适的镜头，例如85mm或135mm。这些镜头专为人像摄影而设计，而且提供非常好的光学效果，在最大光圈时速度快；这在你想模糊背景时非常有用。



## 完美人像

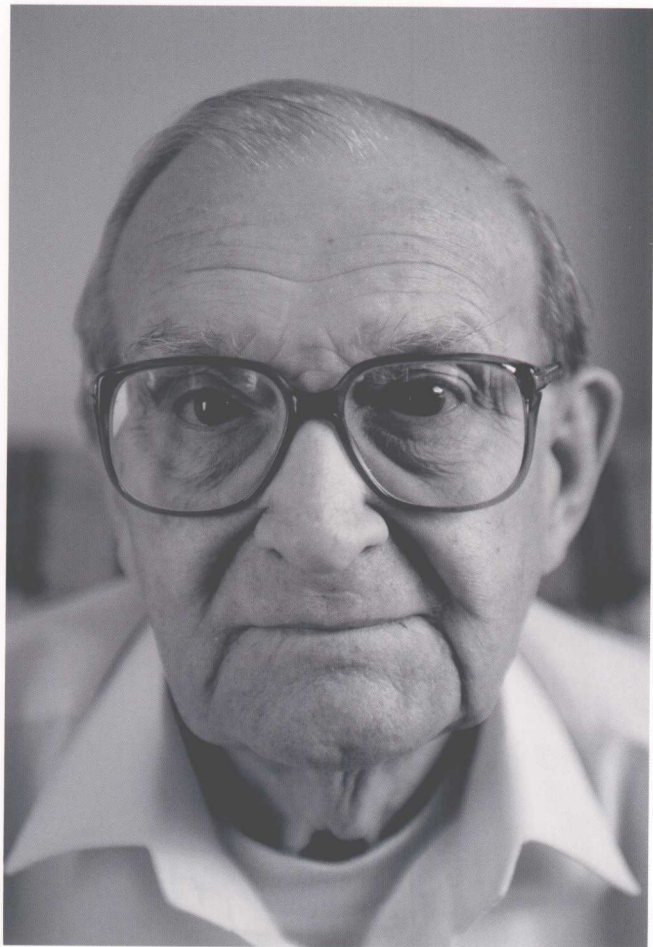
在这张照片中，被拍摄对象的特征发挥得淋漓尽致，通过选择最大光圈使背景完全模糊。便宜的镜头一般在最大光圈处光学效果极差，但是佳能变焦镜头在f/2.8光圈时光学效果非常好。

佳能 EOS-1Ds，使用70~200mm变焦镜头，f/2.8光圈，135mm焦距，1/200秒，f/2.8，ISO 400。

# 选择效果最好的视点 4



拍摄人像时最重要的一点是决定选择什么样的视点。选择与被拍摄对象眼光平行、略高还是略低都会对最终的照片效果产生重要的影响。这无所谓对错，很大程度上取决于被拍摄对象的脸形和特征，还取决于你自己的摄影风格。你应当尝试不同的高度和角度，来看哪种方式能拍出最好的照片。例如，如果你的拍摄对象鼻子长，从高处拍摄就会强调这一特点，从低处拍摄将会削弱这种效果。与此相反，如果你的拍摄对象有双下巴，从低处拍摄产生的效果最差，而从略高处拍摄会使皮肤看起来紧绷。视点也会对被拍摄对象的视觉效果产生微妙的影响——向上拍会使他们看起来威严，向下拍会使他们看起来顺从或者甚至看起来有些顽皮。



## 面对面

许多摄影师偏爱某些视角，而我们喜欢从视平线略高处拍摄。我们发现这样会看起来比较舒服，而且通常会产生最好的效果。让你的拍摄对象倾斜头部向上看着你有助于紧绷他们的皮肤，尤其是如果他们比较胖或者比较老，产生的效果不错。在本例中，拍摄对象坐在窗边，偏头帮助减少他的眼镜产生的反光。

佳能 EOS-1Ds MarkII，使用28~70mm 变焦镜头，f/2.8光圈，1/100秒，f/2.8，ISO 320。



## 5 道具与场景匹配

取景框里包含的每件东西都是很重要的，而且会在你的照片里传递某种含义，因此应当密切注意场景里的背景和道具。这在你想捕捉人物的戏剧瞬间并创造一种特别的情绪或设计的主题时特别有效，选择道具、衣服和珠宝必须切合这一目的。若想在照片里虚构故事，所有的要素必须协同作用以成功描述主题。你也需要仔细为你的模特着想，并确保她或他角色定位恰当，而且显出你通过沟通获得的情绪效果。



### 哥特式风格里的杰迪（Jade）

这张照片显现出强烈的哥特式主题，这是由于模特的风格恰当，而且地点合适——是在墓地。模特的服装和化妆也鲜明地突出了主题。她的项链和手工指甲增加了这一效果，这说明简单且不昂贵的饰品同样可以创造令人印象深刻的风格。

佳能 EOS-1Ds，使用28~70mm变焦镜头，70mm焦距，1/125秒，f/4，ISO 400。