



分享数码摄影大师的灵感与技巧，激发您的创作潜力！



数码摄影工坊——

人像摄影

PORTRAIT AND CANDID
PHOTOGRAPHY

PHOTO WORKSHOP

[美] Erin Manning 著
张波 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



PORTRAIT AND CANDID
PHOTOGRAPHY

PHOTO WORKSHOP

数码摄影工坊——
人像摄影

[美] Erin Manning 著
张 波 译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

数码摄影工坊. 人像摄影 / (美) 曼宁 (Manning, E.) 著;
张波译. —北京: 人民邮电出版社, 2009.2
ISBN 978-7-115-19201-1

I. 数… II. ①曼…②张… III. ①数字照相机—摄影技
术②人像摄影—摄影技术 IV. TB86 J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第178275号

版 权 声 明

Erin Manning

Portrait And Candid Photography Photo Workshop

Copyright © 2007 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana

All right reserved. This translation published under license.

Authorized translation from the English language edition published by Wiley Publishing, Inc..

本书中文简体字版由 Wiley Publishing 公司授权人民邮电出版社出版, 专有出版权属于人民邮电出版社。

数码摄影工坊—人像摄影

-
- ◆ 著 [美] Erin Manning
 - 译 张 波
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 翟 磊

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷

 - ◆ 开本: 889×1194 1/24
印张: 10
字数: 340 千字 2009年2月第1版
印数: 1-5 000 册 2009年2月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2008-1168 号

ISBN 978-7-115-19201-1/J

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

内容提要

人像摄影一直是主流的摄影类型。本书的作者对这种摄影类型具有极深的造诣，因此通过本书来分享她的经验。书中首先介绍了进行人像摄影所需的器材，然后介绍如何处理光线、进行构图并完成拍摄，并依次介绍了拍摄家庭、人群、舞会、儿童、婴儿、动作等方面的技巧，最后介绍了如何修饰照片并与他人分享照片。书中不仅介绍了作者的大量经验，而且包括了大量的示例照片，让您可以充分领略如何拍摄出色的人像作品。

本书图文并茂，适合各个层次的专业摄影师阅读，也可供业余摄影爱好者学习参考。

关于作者

Erin Manning是一位居住在美国加利福尼亚州洛杉矶的专业摄影师、教师和电视工作者。电视观众将Erin视为The Whole Picture的最佳主持人，The Whole Picture是HGTV-HD和DIY网络推出的、获得Telly大奖的数码摄影秀。她帮助人们理解摄影和摄影技术，使用日常生活用语解释枯燥的技术术语，并用清楚友好的教学风格促进人们的学习热情。

Erin阅读了Edward Steichen的《The Family of Man》一书后，在11岁时就爱上了摄影。由于很早就欣赏了世界上很多出色的人物照片，所以逐渐塑造了她的摄影方向——捕捉人物的精彩瞬间以及人们之间的交互。

无论是在相机前还是相机后，摄影始终是Erin生活的一部分，并且在艺术、技术和娱乐方面的体验和教育都与摄影有关。她专门为各种客户拍摄生活图像，包括AT&T、美国银行、迪斯尼，以及各种生活杂志和卫生保健组织。Erin用了多年的时间来磨练她的技艺，这包括作为商业、肖像和图片库摄影师工作、为Getty Images工作，以及完成Loyola Marymount大学工作室艺术及图形设计学位的学习。

Erin是美国广告摄影人协会、美国Photoshop专业人士协会、国际妇女摄影协会和洛杉矶数码成像组织（其宗旨是推动数码成像艺术和科学的发展）的成员。



©David Paul Bayles, 2007

致 谢

本书是在一些重要人士的关心、支持及协助下完成的。首先，我必须感谢我的妈妈，她始终在鼓励我的创意并且支持我的各种想法，在我编写本书时帮助我组织思路。还要感谢Michael所展现的想象力和不知疲倦地为我提供的帮助。特别感谢我的组稿编辑Kim Spilker，是他发现了我、鼓励我，并将我引入出版世界。

我还要感谢Steve Vance，他是一位大师级的印前艺术家，让我的照片看起来更好，还要感谢其他为本书作出贡献摄影师：Denise George、Robert Holley、Stephen Poffenberger和Stacy Wasmuth。

我的照片中迷人的拍摄对象都很支持本书，感谢你们。一些主要拍摄对象是我的妈妈、我的爸爸、Michael Welch、Stephanie Norwood、Kuller一家、Monro一家、Poliquin一家、Tainter一家、Young一家、Frisk一家、Peternel一家、Shah一家、George一家、Langstein一家、Schwartz一家、Boldt一家、Olivia Tracy、Victoria Coleman、Carm Goode、Teresa O' Neill、Terrence McNally、Bryan Kent、Cortnee Kornegay、Tabitha Brown和Kris Kristoffersen。

我要感谢这么多年来我的各位老师，他们与我分享了他们的知识，激起了我对摄影的兴趣：Bobbie Leslie、Bobbi Lane、Charles O' Rear、Lee Varis、John Stewart、Carm Goode、Lawrence Manning和Joyce Tenneson。

我非常感谢我那些热情的朋友，在我写书的这段时间里，他们耐心地倾听、等待并支持我。最后要感谢整个Wiley团队，他们能激发人们的灵感。我非常高兴能与如此有才干的人通力协作。

谨将此书献给我的妈妈，她从一开始就鼓励我
并相信我能获得成功，还要献给Michael，他是我灵感的源泉
并且帮助我实现了我的梦想。

前言

摄影融合了很多我所关心的事物：艺术、技术、创造性表达以及与人们的交流。

小时候，像《The Family of Man》这样的摄影书籍和家中老相册里的很多照片迷住了我。那时我还不了解相机的机械原理，并且不知道什么是基本的构图，但是照片中的人物非常吸引我——他们的表情、情绪和关系。

我自己拍摄的照片鼓舞了我，成年后我开始走上摄影师的道路。书中的一些照片反映了我在这个旅途中的感受——用有创意的方式探索世界，并在人物个体层次上表现和联系世界。在此期间我培养了设计方面的“眼力”，学习用不同的方式“观察”光线，并且现在使用我的相机和器材作为工具，捕捉生活中的精彩瞬间。

在本书中，我尽力帮助您理解在培养艺术家的眼力方面有所帮助的技术和基本知识，并且提供了与人们进行交流和拍摄的真实技巧。无论您是用便携式相机的初级数码摄影爱好者，还是用DSLR相机的老练摄影师，都会在书中发现自己所需的知识，这些知识可以帮助您用更高超的摄影技能在多种情况下拍摄人物，而这些技能可让您在多种摄影类型中超越只能拍摄快照的水平！

我的目标是传播知识、激发灵感，并且提供技能、增强信心，让您能够成功地将数码相机作为一种工具进行创作并捕捉富有意味的生活时刻。



©Stephen Poffenberger

目 录

第1章 人像摄影的必备知识	1
1.1 观察拍摄对象并与之进行交流	2
1.1.1 了解拍摄对象	2
1.1.2 捕捉特殊的瞬间	2
1.1.3 指导拍摄对象	2
1.2 构图	6
1.2.1 创造性构图	7
1.2.2 用照片讲述一个故事	7
1.3 理解光线	9
1.3.1 迷人的光线	10
1.3.2 眼睛看到了什么	11
1.4 器材相关的基础知识	11
1.4.1 兆像素	12
1.4.2 存储卡	12
1.4.3 电池	12
1.5 便携式数码相机	13
1.6 DSLR相机	14
1.7 DSLR相机镜头参数	15
1.7.1 景深	15
1.7.2 镜头光圈	15
1.7.3 镜头焦距	18



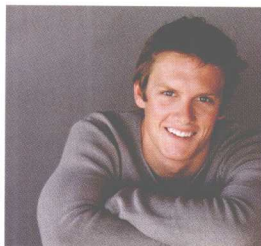
第2章 辅助器材	23
2.1 镜头和滤光镜	24
2.1.1 镜头速度	25
2.1.2 镜头类型	25
2.1.3 镜头焦距	26
2.1.4 镜头滤光镜	28
2.2 电池	29
2.3 三脚架	30
2.3.1 三脚架的特性	31
2.3.2 小型三脚架	32
2.3.3 独脚架	32
2.4 反光板和柔光板	33
2.5 光线和闪光灯	34
2.5.1 外置闪光灯	34
2.5.2 光敏闪光灯和闪光灯信号发射器	35
2.5.3 连续光源	36
2.6 背景幕	36
2.7 相机包	37
2.8 介质存储和照片浏览器	37
2.8.1 存储卡	38
2.8.2 照片浏览器	38
2.9 其他辅助器材	39
2.9.1 屈光调整镜	39
2.9.2 摄影马甲	39
2.9.3 水下相机套	40
2.9.4 LCD取景器盖	40
2.9.5 远程快门线	40
2.9.6 镜头布、镜头笔和镜头纸	41
2.9.7 多工具刀	41
2.9.8 散粉	42



第3章 处理光线	45
3.1 了解光线的特征	46
3.1.1 品质	46
3.1.2 光线方向	47
3.1.3 强度	53
3.1.4 颜色	53
3.2 控制光线	54
3.2.1 反射光线	54
3.2.2 散射光线	55
3.2.3 使用闪光灯	56
3.3 为曝光进行测光	57
第4章 为照片进行构图	61
4.1 学习构图基本知识	62
4.1.1 简单	62
4.1.2 三分法	62
4.1.3 线条	64
4.1.4 取景	66
4.1.5 补色	71
4.1.6 图案和重复	72
4.2 改变透视	75
4.3 改变视点	76
4.4 使用选择性对焦	78
第5章 拍摄肖像	81
5.1 营造外观	82
5.1.1 准备工作	82
5.1.2 选择背景	84
5.1.3 选择拍摄地点	86
5.1.4 处理服装、头发和化妆	86
5.1.5 添加道具	87
5.2 合理使用光线	89



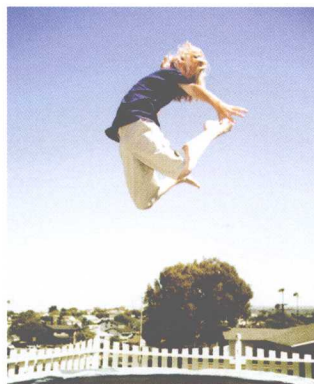
5.2.1	计划光线的使用	90
5.2.2	寻找光线	90
5.2.3	操纵光线	90
5.3	与拍摄对象合作	93
5.3.1	获得拍摄对象的信任	94
5.3.2	分享一些拍摄技巧	94
5.3.3	尝试不同的位置	95
5.3.4	进行抓拍	99
5.4	试验	100
5.4.1	改变视点	100
5.4.2	进行自拍	102
第6章	拍摄全家福、合影和晚会照片	107
6.1	准备工作	108
6.1.1	了解拍摄对象	108
6.1.2	确定所需的效果	108
6.1.3	选择合适的拍摄位置	109
6.1.4	光线方面的考虑	110
6.1.5	有备无患	111
6.2	确定人群的位置	111
6.2.1	美姿技巧	112
6.2.2	随意拍摄	115
6.3	抓拍	118
6.4	创意拍摄	121
6.5	拍摄合影时充分利用器材的功能	125



第7章 拍摄儿童照片	129
7.1 指导儿童	130
7.1.1 不同年龄不同阶段的儿童	131
7.1.2 让他们参与进来	132
7.2 真实再现	135
7.2.1 鼓励真实瞬间	135
7.2.2 观察和捕捉真实瞬间	136
7.3 摄影构图	138
7.3.1 尝试各种角度	138
7.3.2 俯身体验儿童的高度	139
7.3.3 接近再接近	140
第8章 拍摄婴儿照片	145
8.1 为婴儿创造舒适环境	146
8.1.1 安排时间	146
8.1.2 创造合适的环境	146
8.1.3 考虑婴儿的年龄	148
8.2 简单就是美	152
8.2.1 准备背景	152
8.2.2 为婴儿做好准备	154
8.2.3 选择恰当的衣着	154
8.2.4 安置婴儿	155
8.2.5 借助道具	156
8.3 运用柔和的光线	158
8.3.1 找到柔和的光线	158
8.3.2 创造柔和的光线	159
8.4 抓住机会	160
8.4.1 捕捉有意义的瞬间	161
8.4.2 聚焦于双眼	162
8.4.3 使用连拍模式	162
8.4.4 不要忽略细节	162



第9章 拍摄运动中的人物	167
9.1 使用相机和镜头	168
9.1.1 便携式相机	168
9.1.2 DSLR相机	170
9.1.3 镜头速度	172
9.1.4 镜头焦距	173
9.2 清晰捕捉动作	173
9.3 实现运动模糊效果	177
9.3.1 使用较慢的快门速度和三脚架	178
9.3.2 摇拍	179
9.3.3 变焦	180
9.3.4 使用较慢的快门速度和闪光灯	180



第10章 优化并共享照片	187
10.1 管理照片	188
10.1.1 图像管理软件	189
10.1.2 图像编辑软件	189
10.2 优化并修饰图像	193
10.2.1 基本编辑知识	193
10.2.2 裁剪	196
10.2.3 调整色彩平衡、饱和度和对比度	197

10.2.4	使用色阶调整对比度	197
10.2.5	让牙齿看起来更白	199
10.2.6	去除红眼	199
10.2.7	去除瑕疵	202
10.3	共享图像	206
10.3.1	幻灯片	207
10.3.2	电子邮件	209
10.3.3	照片共享网站	211
10.3.4	打印	211
10.3.5	在DVD光盘上备份数码照片集	212



术语表	217
------------	------------

第 1 章

人像摄影的必备知识

- 观察拍摄对象并与之进行交流
- 构图
- 理解光线
- 器材相关的基础知识
- 便携式数码相机
- DSLR 相机
- DSLR 相机镜头参数

开始人像摄影前，了解一些基本知识会有必要，这包括如何更好地接近拍摄对象、对照片进行构图、了解照明情况，以及如何正确使用手中的器材，本章概述了这些基本知识，这样在开始拍摄人物（无论是抓拍还是拍摄摆好姿势的肖像）时能有一个好的起点。

1.1 观察拍摄对象并与之进行交流

拍摄对象的外貌、个性和相互关系都是很有趣并且非常独特的，但如何才能照片中反映这些方面呢？花些时间了解拍摄对象的特殊品质、观察他们的反应，并尽力地在照片中真实反映这些方面。人们希望受到尊重、重视，并且希望感到舒适，如果对他们表示出兴趣，他们就会对您和相机做出响应。进行人像拍摄时，要建立一种关系，无论这种关系是持续几分钟、几小时还是一生。

1.1.1 了解拍摄对象

要确定对拍摄对象的哪个方面感兴趣。也许这个人具有亮丽的红头发和雀斑、清澈的绿眼睛，或者饱经风霜的皱纹。除了注意拍摄对象独特的物理特征外，还应该问问自己下列问题：

- 您与这个人有什么关系？
- 拍摄对象之间有什么关系？
- 要传达什么信息？
- 拍摄这张照片的目的是什么？

这些是在计划拍摄人物照片时要考虑的问题。

每个人对这个世界的认识都不会相同，要以这个人的视点来展示您所看到的世界。例如在图 1-1 中，您可能永远都不知道 Dylan 一开始很害羞并且很严肃。说了几个好笑的故事后，我们都笑了，他也感到很放松了，让我接近他，并拍摄了他那不同寻常的雀斑。

1.1.2 捕捉特殊的瞬间

特殊的一瞬间，这就是摄影需要捕捉的。但什么是特殊的瞬间？如何发现它，如何促使这一瞬间出现？

我最敬佩的一位摄影师是 Henri Cartier Bresson，他把摄影中有决定意义的一瞬间定义为“在几分之一秒内同时看到了重要的事件，以及非常绝妙的构成方式，能够正确地表达这个事件”。我的理解就是在这时，必须能找到特殊的瞬间，具有非常直观的构图感觉，并且通过相机捕捉事件来表达所看到的内容。

摄影师需要决定这种瞬间何时出现，这是人们的匆匆一瞥，一种情绪，还是您认为非常重要的一种姿态。要通过观察周围的环境来找到这一瞬间，并通过技术手段捕捉下来。

1.1.3 指导拍摄对象

进行人像拍摄时有两种极端的人物“指导”方法。一种是观察拍摄对象并偷偷接近他，但拍摄对象可能永远都不知道您在拍摄他，并且对您或相机没有任何反应。另一个极端是让拍摄对象摆好姿势并要求他做出一定的表情，这可能得到非常不自然的照片，无法深入表达拍摄对象的特征和个性。我认为在这两个极端之间还有很多其他的方法，选择使用哪种方法取决于拍摄的