

图解摄影乐园



姜怡 撰文 叶屹炜 绘画

艺术人像



上海人民美术出版社

撰文	艾 怡		
绘画	叶屹炜		
摄影	罗 俊	邹培军	顾云兴
	伍丽萍	丁 明	姜 怡
	朱光明	林家康	毛国栋
	宋然良	施荣安	胡平纯
	施伟国	张 弓	沈晟遥
	丁中平	刘桂桃	季立新
	李伟霖	陈 扬	

图解摄影乐园

艺术人像

责任编辑 汤德伟

装帧设计 陈 飏

上海人民美术出版社出版发行

(上海长乐路672弄33号)

全国新华书店经销 上海场南印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/24 印张 2

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数: 0001-5050

ISBN 7-5322-2977-7/J · 2851

定价: 9.80 元

艺术人像

目录



● 艺术人像拍摄所需的摄影器材	1
▲ 适用于拍摄艺术人像的照相机	1
▲ 何种摄影镜头适宜拍摄人像?	2
▲ 闪光灯也是人像摄影必备的器材	1
▲ 人像摄影常用的胶卷和滤光镜	3
小结	3
● 艺术人像摄影的用光	10
▲ 正面光	10
▲ 三角光	12
▲ 阴阳光	14
▲ 侧光和逆光	15
▲ 柔和光	17
▲ 混合光	18
小结	19
● 拍摄艺术人像常用的视点	20
▲ 摄影距离	20
▲ 视点高度	22
▲ 拍摄角度	26
小结	27
● 拍摄外景艺术人像怎样取景?	28
▲ 外景艺术人像的选景	28
▲ 外景艺术人像的上景和下景	30
▲ 外景艺术人像的前景和背景	32
▲ 上下景和前后景在外景艺术人像摄影中的安排	34
小结	34
● 艺术人像摄影的常用技巧	35
▲ 怎样表现人物的姿势?	35
▲ 怎样表现人物的神态?	37
▲ 合影像人物的排列	41
▲ 人像摄影的影调表现	41
小结	42

● 艺术人像拍摄所需的摄影器材

▲ 用于拍摄艺术人像的照相机



▲ 具有内测光功能的 135 单镜头反光相机



▲ 具有多种曝光模式和自动对焦功能的 135 单镜头反光相机



特别提示

- 只要具备基本功能的相机（最理想的是 135 单镜头反光相机），都可用来拍摄人像。
- 有内测光或自动曝光功能的相机更好，能为摄影者提供曝光依据或进行自动曝光。
- 最好选择有景深预视和二次曝光功能的相机，这为表现技巧和加强趣味等增添了艺术魅力。
- 自动对焦功能的相机完全可用来拍摄人像，但眼控对焦的相机要慎用。若遇被摄主体不在画面中心而用眼控对焦，在按快门的瞬间往往要兼顾全画面，眼睛通常会“巡视”全画面，弄不好就会发生“跑焦”的情况。

艺术人像摄影用的照相机并没有特殊的要求，几乎各种类型的照相机都能用来拍摄艺术人像照。不过，最常用、最适宜表现人像的还是 135 单镜头反光相机。135 单镜头反光相机取景和拍摄之间无视差，可换各种焦距的摄影镜头，也能使用变焦距镜头，而人像摄影多为较近距离拍摄，无视差地确定取景范围相当重要；单反相机可换镜头或使用变焦距镜头的特性，为人像摄影在拍摄时就确定多样化的构图创造了条件。另外，目前新颖的 135 单镜头反光相机，自动控制功能相当强大，多区测光、光圈优先自动曝光、聚焦优先自动对焦等功能已十分普及，这为业余摄影者拍出在技术上与专家不相上下的人像作品提供了基础。



● 艺术人像拍摄所需的摄影器材



▲ AF28-80mm F3.5-5.6 非球面镜头



▲ SP AF28-105mm F2.8 非球面镜头

市面上供摄影者选择的135单镜头反光相机的交换镜头品种繁多，但并不是都适用于人像摄影。一般来说，首先可以排除广角镜头。广角镜头的特点是视角大而成像小，若接近目标拍摄又极易造成被摄物成像的变形。标准镜头的焦距仍然偏短，且这种镜头的“视觉效果”与人眼太接近，少有新鲜感。焦距长于200毫米的远摄镜头，视角过于狭窄，在较近的距离取景，弄不好只能取到被摄物的某一局部（比如人物的眼睛等）。故最适宜人像摄影的镜头是焦距为80毫米、85毫米（拍摄人物全身像）和100毫米、135毫米、150毫米或180毫米（拍摄人物胸像）的镜头。

当然，选择80-200毫米范围的变焦距镜头也是可以的。另一个要考虑的是镜头的最大光圈，人像摄影常常使用大光圈虚化背景的表现手法，镜头最大光圈较大，就有利于这种表现。不过，大光圈的镜头，价格不菲。

摄影辞典

人像摄影镜头

人像摄影镜头是一种适宜于拍摄人像的镜头。人像摄影镜头的焦距通常比标准镜头长一些，因而视角也相应地小一些，以便能在较远的拍摄距离获得比较大的影像，同时可以有效地减少透视变形。人像镜头在设计时有意识地增加某些像差（如球差、色差）的残留值，可使影像既清晰又柔和，以便掩盖人物影像的面部缺陷，同时还能增加照片的艺术效果。此外，人的影像一般总是位于画面中央部分，人像镜头对边缘部分的解像力要求可相对低一些。著名的多尔梅耶-伯格汉姆人像镜头是由一块正透镜和一块负透镜组成的长焦距镜头，改变两块透镜之间的间距，能改变镜头的焦距，以获得不同尺寸的影像。



▼ AF28-300mm
F3.6-6.3 微距镜头

▲ SP AF24-135mm
F3.5-5.6 微距镜头

▲ AF28-200mm
F3.8-5.6 微距镜头



小知识

镜头分辨率是镜头像质的重要指标,但不是鉴别一只镜头质量的唯一指标。人像摄影用的镜头,并非分辨率越高越好(有的摄影者借助于相当锐利的摄影镜头表现饱经风霜的老人等另当别论)。镜头分辨率稍低一些,有利于把人像拍得较为柔和。要知道,人像摄影还常常运用相机的“柔焦模式”或在镜头前加用柔光镜呢。



▲ AF DC 尼柯尔105mm
F2D 标准人像镜头



▲ AF DC 尼柯尔135mm
F2D 高性能远摄镜头

定焦镜头的像质一般较变焦镜头更好一些,当然,定焦镜头的优越性还在于具有相对更大的最大光圈。而变焦镜头的好处是可在一定的范围内连续变换焦距,这对于拍摄时进行构图的微调十分有利。



艺术人像拍摄所需的摄影器材

小知识

具有变焦功能的闪光灯，在不同焦距段，尽管闪光输出功率不变，但闪光照射覆盖范围起了变化，所以指数也就发生了变化。简单地说，广角焦距时闪光指数变小，远摄焦距时闪光指数变大。



常见的单体闪光灯和照相机内置式闪光灯。



人像摄影，无论是室内环境还是室外环境，都有可能遇到现场光（自然光或普通人工照明光）不够理想的情况。此时，最常用的解决办法就是使用闪光灯。至于是以现场光为主光、闪光为辅光，还是以闪光为主光、现场光为辅光，抑或是尽可能保持现场光而只用微量的闪光，从而渲染特定气氛，那要根据实际情况来确定。

适用于人像摄影的闪光灯，应该是灯头可以调节方向、照射角度以及闪光发光角能随镜头视角进行变焦的型号。另外，闪光指数宜大不宜小，最好能达到 GN28 或 GN30 (ISO100/米)。





▼ 尼康 FM2 相机 28-85mm 镜头
F 5.6 1/250 秒 用闪光 罗俊 摄



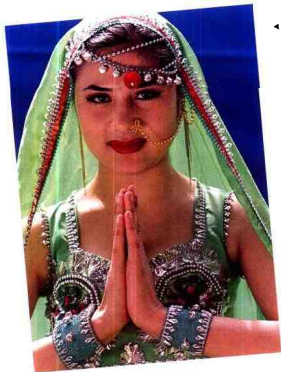
反射闪光

反射闪光亦称间接闪光——闪光灯不直接照射于被摄景物,而是通过室内的墙壁、天花板或反光板等将光线反射成为高度漫射光源,照亮被摄景物。反射闪光不仅能消除或减弱机位直接闪光带来的一系列缺点,而且光线自然柔和,可拍出现场光效果。同时反射闪光还扩大了照射的范围,解决了使用广角摄影镜头的闪光洒盖角度大的问题。但应注意:在计算曝光时,闪光摄影距离应是闪光灯至反光物体的距离与反光物体至被摄景物的距离之和。同时,须考虑反光物体的反射能力对光线造成的损失,适当开大光圈加以补偿。如果拍摄彩色片,则反光物体必须是白色,否则会影响照片的色彩还原。

► 尼康 F80 相机
腾龙 28-300mm 镜头
F 5.6 1/125 秒
用闪光 丁明 摄



直射阳光下的人物,反差强烈,明暗对比十分悬殊;室内背对窗户的人物非常阴暗,而室外阳光下的景物却异常明亮。前后亮度“脱节”,室内人物的细节表现不出来;逆光下的人物,轮廓被光勾勒得非常耀眼,但面部表情等细节显不出来;室内一般照明光下的人物,光线不足。以上这些情况下,都应使用闪光灯进行人像摄影。



▲美能达 X-700 相机
80 210mm 镜头
F 5.6 1/60 秒
毛国栋 摄

利用天花板和墙面的反射,使闪光灯由点光源变成大面积的散射光能使闪光光线柔和许多,这样拍出来的人像照几乎没有阴影,而且能保持现场真实感。使用这种方法要注意天花板和墙面的色彩和材质。白色的不易偏色,而其他色彩的天花板或墙面,除灰色外均会发生偏色,但灰色的天花板或墙面吸收的光能较多,而反射减弱。镶嵌镜子的墙面不能用来反射闪光,否则,反射光光质太硬,光的方向性也太强,达不到目的。用闪光并通过墙面镜子的反射,所摄的人像会造成光照不均的现象。



▲尼康 FM2 相机 28-85mm 镜头 F 5.6 1/250 秒 现场光加闪光 罗俊 摄



● 艺术人像拍摄所需的摄影器材

▲ 人像摄影所需的摄影器材

目前胶卷的种类很多。胶卷中的柯达、伊尔福、富士等中速片，拍摄人像能表现出相当不错的影调和层次。从彩色胶卷来看，常用的柯达、富士负片或反转片都能用于人像摄影。

人像摄影，被摄人物多为静态，故没必要使用高速片。中、低速胶卷有利于把作品表现得更为细腻。另一个要注意的是胶卷的色温问题，即日光型胶卷要在日光或电子闪光灯的光源下使用，才能得到色彩还原真实的效果。倘若日光型胶卷用普通照明灯光照明，那就会造成照片偏“暖”——即呈黄、橙色调，形成偏色的情况。当然，要表现照片特定的气氛，那是例外。



小知识

各种滤光镜都有减弱光量的能力，但减弱的能力有所不同。V U镜和天光镜（阴天拍人像使用天光镜，可使色温趋于正常），每增加一个与空气的接触面，约损失2%左右的光能，这例可以忽略不计。但有的滤光镜透光率较差，这就要补偿曝光了。偏光镜有时也可当灰度镜用（有了偏光镜不再配置灰度镜也可以），偏光镜或灰度镜的阻光作用较大，前者约需补偿2级曝光量；后者一般按滤光镜上的编号进行曝光补偿。



▲ 尼康FM2相机 100mm 镜头 F4 1/4秒 罗俊 摄
低色温（日光型胶卷用普通照明灯光拍摄）的效果。

人像摄影最常用的滤光器为天光镜、UV镜、灰度镜和偏光镜，升温滤镜、降温滤镜有时也会用。至于一些效果镜（如柔光镜），则是根据拍摄的目的需要而定的。



小结

- 人像摄影可以选择具备内测光或光圈优先自动曝光功能的135单镜头反光相机。
- 人像摄影最适用的镜头是80-200毫米范围的中望远镜头。
- 人像摄影必须准备一个能调节闪光灯头变换照射角度的、闪光指数不低于GN28（ISO100/米）的闪光灯。
- 人像摄影要选用质量较高的中、低速胶卷。备有常用的UV镜、天光镜和偏光镜。



● 艺术人像摄影的用光

以人像摄影为例，只要鼻影不投到鼻唇沟的，都是正面光，不过，鼻影一般不要投到嘴唇，以投到上唇的 $1/2$ 左右为宜。对于人脸而言，正面光的光影以垂直投向为主，颊下、颏下和眼窝易产生阴影，因而对圆胖脸、四方脸和双下巴者比较适用，易造成面容光洁清秀、线条正直的效果，而且层次细腻丰富。尤其是正面人像正面光，投影极少，更能显出被摄者皮肤的滋润娇嫩。





◀ 尼康 FM2 相机
28-85mm 镜头
F11 1/250 秒
伍丽萍 摄

侧面人像用正面光，是一种效果很不错的表现手法，这种手法因光影垂直走向未变，所以使人物显得比较清瘦的效果还是存在的，但固拍摄方向和角度的不同，光影效果显然比较理想。



◀ 尼康 FM2 相机
200mm 镜头
F 5.6 1/250 秒
罗俊 摄

曼射光为正面光的效果。



▶ 尼康 FM2 相机
100mm 镜头
F 4 1/250 秒 加用闪光
伍丽萍 摄
漫射光为正面光的效果。



▶ 尼康 FM2 相机
200mm 镜头
F4 1/250 秒
罗俊 摄

低光位的正面光，这种光线能使人物脸部的高低起伏隐退，皮肤相对显得光洁。



● 艺术人像摄影的用光



三角光有顺三角光与逆三角光之分。顺三角光人像面容明亮，且易表现得光洁，但层次较少；逆三角光人像则暗部层次丰富。前者适宜用来表现高调效果，后者适宜用来表现低调效果。

◆ 尼康 FM2 相机
100mm 镜头
F 5.6 1/250 秒
罗俊 摄



◆ 尼康 FM2 相机 135mm 镜头 F4 1/250 秒 顾云兴 摄
运用大三角光拍摄，易使被摄者显得更为清秀。



三角光

三角光有时被称为“伦勃朗光”，因荷兰画家伦勃朗喜用此光型画人像而得名。根据黄种人的骨相，光线从面向 60° — 70° 方向射向被摄者，会在面部的阴面眼下鼻旁产生一个倒三角形的光斑。



◀ 尼康 FM2 相机
100mm 镜头
F 5.6 1/250 秒
罗俊 摄

正面光能使
被摄者的脸部显
得清瘦些。



▶ 尼康 FM2 相机
28-85mm 镜头
F 5.6 1/250 秒
罗俊 摄

大三角光较适
合于圆胖脸型的被
摄者。但这种光使
人像“变瘦”的作
用不如正面光强。



技法点击

由于三角光的光影为斜侧走向，在这一走向的光照下的脸部肌肤纹理都可得到很好的表现。控制三角光光斑的大小和位置，可对脸型胖瘦稍作调整：光斑大且低，会形成偏瘦的效果；光斑小且高，可形成稍胖的效果。三角光是一种人像摄影十分常用的造型光。



● 艺术人像摄影的用光



▲海鸬4A型相机
F8 1/16 秒 朱光明 摄
侧面人像采用阴阳光，再利用背光的深色背景衬托，形成了极佳的人物轮廓光效果。



▲尼康FM2相机 28-85mm 镜头 F 3.5 1/250 秒 罗俊 摄
比较柔和的阴阳光效果。

阴阳光也是一种人像摄影常用的光型。阴阳光的光位往往偏低，而且多从被摄者脸部的侧面射来，所以人物脸部横向层次明显，脸部部分为阴阳两个部分。瘦长脸型和鼻梁稍低者很适宜用这种光线，但圆胖脸型者不适宜用这种光线。全侧面的逆向阴阳光，可以获得似用轮廓光勾勒的效果，如果利用深色背景，效果更好了。全侧面的顺向阴阳光，如果配淡色背景，人物穿白色或浅色服装，可以形成高调人像的效果。