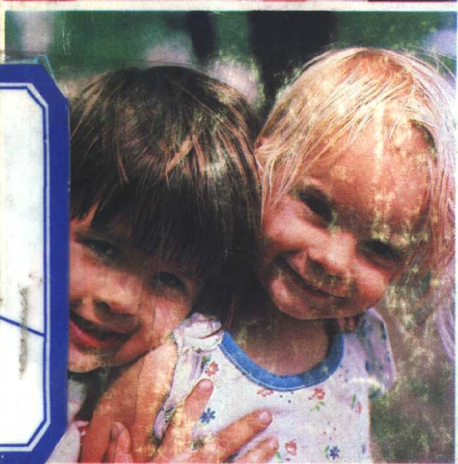
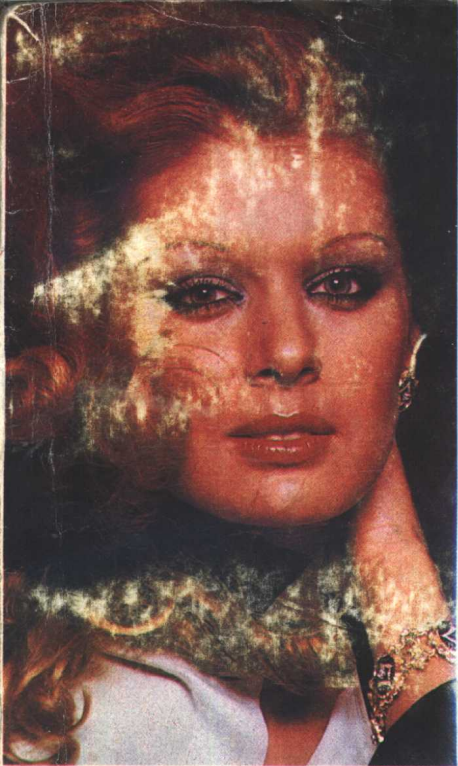


人物摄影指南

艾利森·特拉普莫尔著

陈葭生 陈寿祐译 谢汉俊校

中国摄影出版社



THE GUIDE TO PHOTOGRAPHING PEOPLE

国际摄影译丛

人物摄影指南

(英) 艾利森·特拉普莫尔 著
陈葭生 陈寿枯 译
谢汉俊 校

中国摄影出版社

一九八三年 北京

THE GUIDE
TO
PHOTOGRAPHING PEOPLE

人物摄影指南

(英) 艾利森·特拉普莫尔著
陈葭生 陈寿祜 译 谢汉俊 校

中国摄影出版社出版

(北京东城区红星胡同61号)

北京一二〇一工厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092 1/32 印张4

插页: 16 字数: 63,000字

1983年10月第1版 1983年10月第1次印刷

印数: 1—150,000册

统一书号: 8226.16 定价0.78元

译 者 的 话

本书系英国“焦点”出版社所发行的一系列摄影指南之一，专门论述怎样拍摄人物照片。论述范围极为广泛。作者循循善诱，由浅入深，详细探讨人物照片的各个侧面。笔调通俗而流畅，避免了枯燥乏味的理论性纠缠。对于各种题材，本书能提出具体的拍摄方法，使初学者可以有所遵循；对于经验有素的摄影爱好者，亦颇有参考价值，确是一本通俗易懂、详细具体、深浅咸宜的指南书籍。

原作者在阐述各种拍摄素材时，结合了大量的本国风土人情，与我国国情迥然不同。在翻译过程中，除少数琐碎繁赘的地方作了适当的删除精简外，基本上保持了原著的风格面貌。读者宜根据我国实际情况，本着洋为中用的精神，予以灵活参考运用。

译者诚挚地希望本书对于读者能有所助益。但限于水平，虽已亟尽主观努力，仍难免遗漏讹舛，盼读者随时不吝指正。

目 录

引 言	(1)
-----	-------

一、人物摄影基本知识	(3)
------------	-------

1. 光线	(3)
2. 拍摄人物的理想光线	(4)
3. 日光	(4)
4. 正面光	(6)
5. 侧光	(6)
6. 逆光	(6)
7. 室内照明	(8)
8. 现场光	(9)
9. 镜头	(10)

二、怎样拍摄成功的人物照片	(13)
---------------	--------

1. 饶有趣味的主体	(13)
2. 简洁的画面	(14)
3. 恰当的拍摄距离	(15)
4. 培育摄影“慧眼”	(16)
5. 近距摄影和清晰度	(18)
6. 畸变	(20)
7. 背景的选择	(22)

8. 照片清晰度的控制·····	(25)
9. 记录有助于进步·····	(26)
10. 构图·····	(28)
11. 主体位置·····	(29)
12. 天然边框·····	(31)
13. 色彩·····	(33)

三、婴儿摄影·····	(34)
1. 婴儿相册·····	(34)
2. 从出生开始·····	(35)
3. 妥善处理·····	(36)
4. 照明·····	(37)
5. 三至六个月·····	(38)
6. 拍摄时机·····	(39)
7. 六个月至一周岁·····	(41)
8. 第一个生日·····	(42)
9. 亲友的婴儿·····	(43)

四、拍摄儿童及青少年·····	(44)
1. 事先计划·····	(44)
2. 仰角度拍摄·····	(45)
3. 室外照片·····	(46)
4. 动作·····	(47)
5. 室内照片·····	(49)
6. 托儿所·····	(50)
7. 逐渐成长·····	(50)
8. 亲友的孩子·····	(51)

9. 非正式人像·····	(52)
10. 非正式人像用光·····	(53)
11. 一次拍摄经历·····	(54)
12. 儿童和他们心爱的动物 ·····	(55)
13. 低年级儿童·····	(56)
14. 8—12岁的儿童·····	(56)
15. 青少年·····	(57)
16. 拍摄少女·····	(57)
17. 抓拍快照·····	(58)
18. 年轻朋友·····	(59)

五、外出拍摄人物照片····· (63)

1. 拍摄体育运动·····	(64)
2. 用简易相机拍摄运动照片 ·····	(65)
3. 快门速度与动作·····	(67)
4. 运动场上猎影·····	(69)
5. 拍摄当地集会·····	(70)
6. 特殊手法·····	(72)
7. 拍摄团体照·····	(73)
8. 业余剧团·····	(77)
9. 照明和胶片·····	(77)
10. 拍摄时机·····	(78)
11. 畸变的生动效果·····	(79)
12. 黑影照·····	(79)

六、聚会照片..... (82)

1. 儿童聚会..... (82)
2. 充分准备..... (83)
3. 拍摄角度..... (83)
4. 家庭欢庆..... (84)
5. 办公室聚会..... (85)
6. 拍摄时机..... (86)
7. 正式场合..... (87)
8. 拍摄角度和照明..... (87)
9. 室内采光..... (87)
10. 室外采光..... (89)
11. 胶片的选择..... (89)
12. 特殊设备..... (90)

七、假日拍摄人物照片..... (91)

1. 旅游计划..... (91)
2. 胶片和设备..... (92)
3. 拍摄城镇人物..... (93)
4. 夜景..... (97)
5. 拍摄乡村人物..... (98)
6. 海滨..... (101)
7. 风云骤变 (104)
8. 渔舟归航 (105)
9. 海滩的光线 (106)
10. 海滩上如何保护相机
..... (106)
11. 山区度假 (107)

12. 雪地光线	(108)
13. 登山时如何保护相机 ...	(109)
八、摄影技术性问题	(111)
1. 检验相机	(111)
2. 镜头的保护.....	(112)
3. 取景器的问题	(113)
4. 非反光相机	(114)
5. 双镜反光相机	(114)
6. 景深.....	(116)
7. 区段聚焦.....	(118)
结束语.....	(120)

引 言

要拍摄一张成功的人物照片，与其说要有贵重的设备，还不如说要有一双慧眼和一定的想像力。所以说，人的因素第一，相机第二。本书着眼于培育摄影爱好者这种想像力，使你在日常生活的环境中，比如在孩子们活泼地玩着的后园内，或在挤满人群的闹市商店里，如何发现和摄取动人的镜头，如何预测人们的动向、神态，抓住顷刻即逝的表情，拍摄成生动感人的人物照片。

本书将阐述在拍摄不同年令的人物照片时，不论在正式场合还是非正式场合，如何挑选最合适的拍摄角度和距离；如何观察景物并判断何物可拍何物不可拍；如何把画面安排得既简洁又生动；如何识别光线的方向和性质以便利用；最重要的是如何拍摄值得你自豪的自然而动人的人物照片。

有些读者可能热衷于拍摄些富有纪念性的儿童照片和家庭照片。有些读者则想深入摄影的创作领域，研究照片的构图和拍摄技巧。也许还有些读者想创作出具有高度感染力的照片，以便参加摄影展览和摄影比赛。

不论你对人物拍摄的目的如何，我们希望本书能对你有所助益并实现你的目标。当你循序渐进，彻底掌握了你的相机的各种性能之后，你会发觉，在各种不同场合下观

察人们的动作和表情将颇具趣味；而当你带着相机外出并拍得满意而美好的人物照片时，你一定会感觉到其乐无穷。

一 人物摄影基本知识

要拍好人物照片，你必须首先熟悉自己的相机，掌握各种摄影基本技术，以便专心一意地进行拍摄，而不再为技术性问题分散注意力。一个有经验的摄影者，必定早已掌握了他的相机和各种摄影基本技巧。这些知识和技巧，对他来说，几乎已成为得心应手的常识了。但对于一个经验还不太丰富的摄影者来讲，这些基本知识和技巧却非常重要，必须好好练习，为你今后进一步发挥创作才能奠定扎实的基础。

1. 光 线

摄影离不开光。拍摄一张成功的、曝光准确的人物照片，显然需要相当充足的光线。光线不仅影响胶片的感光，并且影响到照片中人物的外貌。在某种光线条件下，你会感觉到摄影并不困难，拍得好的照片，亦颇能获得被摄者的赞赏。在另外一种光线条件下，似乎不仅仅是如何使用相机的问题，而是要认真思考，艰苦努力，方能取得满意的结果。

2. 拍摄人物的理想光线

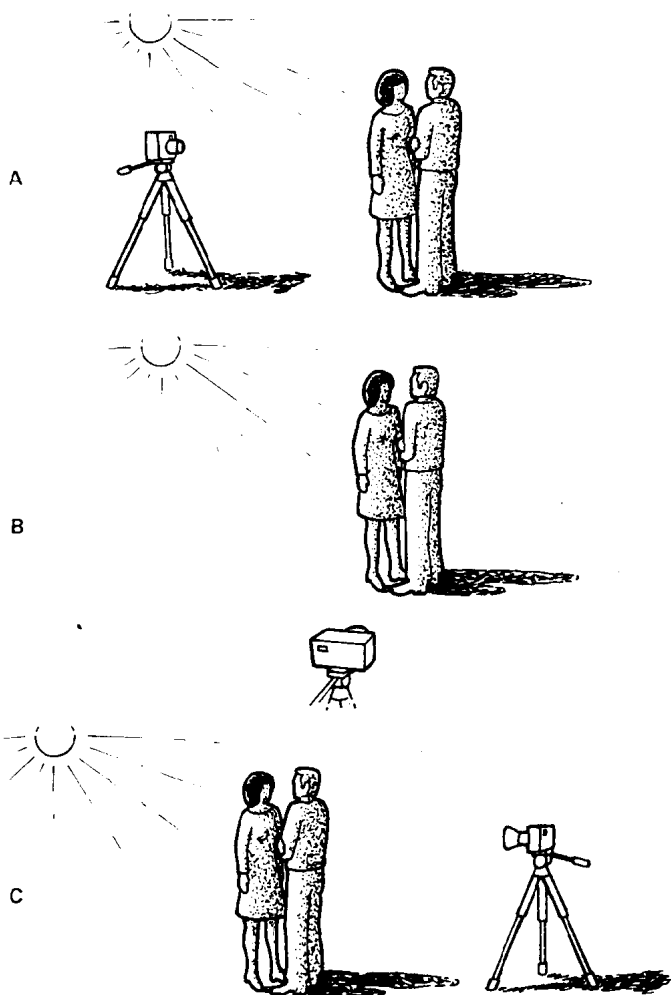
一般地讲，最自然的户外人物照片往往是在多云或有雾的天气条件下拍摄的。这种天气的光线是半散射或全散射性的，但仍具有方向性，因而产生的阴影非常柔和。你和你的被摄对象都不会被阳光所困扰，整个环境平静而自然，处理起来比较容易。你可以任意地把相机指向任何喜爱的方向而不必顾虑到在日光中产生的强光与阴影之间高反差的不利影响。

3. 日 光

晴日当空，阳光炫耀，人们经常蹙眉眯眼抵御强光。因此在阳光的直射下不容易获得神情自然的照片。拍摄儿童和青少年时尤其如此。这就要依靠你如何来引导他们背着光或在阴影中活动。大树的浓荫、高墙的斜影，都远比直射阳光更适宜于户外人物摄影。

晴天拍摄成年人的照片就较为容易。他们往往更有理智地趋向于聚焦在阴影中活动，或戴上阔边帽、太阳镜以蔽强光。

你可以很容易地研究各种阳光的效果而不一定需要通过相机。最好的办法是择一晴天，出外观察，注意太阳的方位及其光线的投射方向对人们及周围环境产生什么样的效果。



图一：从不同角度投射来的阳光。

- A、正面光（光线从相机后背方向射至主体身上）
 B、侧光（光线从侧面射向主体和相机。）
 C、逆光（光线射向相机）

4. 正 面 光

当光线直接照射到人们的脸上时，必然会感到刺目而不适。正面光线使脸部显得肥大而缺乏立体感。眼眶、鼻下、颌部的阴影如骷髅状，最令人生厌。盛夏季节的中午，太阳位置最高，这种碍眼的影子最为显著。这样的光线是不宜于人像摄影的。

5. 侧 光

当阳光从侧面照射脸部时，你就会注意到具有特性的鼻子阴影正好体现出侧光的效果。脸部丰富的影调层次把脸部轮廓和皮肤质感都表达了出来。这种脸部造型在正面光中是完全显现不出来的。在近距离人物摄影中，侧光虽然很令人满意，但在中距离和远距离人物摄影中，侧光所产生的阴影往往会造成不必要的麻烦。拍团体照时更需特别注意。另外，明亮的强光部分和较深的阴暗部分之间的高反差是侧光的特性之一，所以在选择拍摄点和光线的角度时，应更加谨慎仔细。

6. 逆 光

当你注视着逆光对于脸部所产生的效果时，你将理会到一些由逆光所产生的摄影上的问题。明亮的光线由对面向你射来，它对于被摄对象的脸部所产生的逆光效果是柔和而且完全散射性的。这种光线给予皮肤一种非常悦目的

半透明感。遮光罩是不可缺少的，以防止阳光直接照射到镜头上。此外，你需要增加曝光时间，因为阳光是向你和你的相机射来，而不是射向被摄对象。从效果上来讲，被摄对象处于阴影之中。

在晴天，特别是夏季，有经验的摄影者总是避免在中午拍摄。那时烈日当空，部位最高，反差最强，使人们脸部产生不愉快的阴影。在这种情况下几乎不可能摄取到好的人物照片。这种季节，应该集中在清早或黄昏时分拍摄。那时，太阳部位较低，上述缺点不如中午时严重。下面列有一表，比较各种直射阳光在人物摄影方面的优缺点。

逆光摄影的曝光

彩色负片 (感光度80ASA)	明亮阳光或朦胧 太阳的正常曝光	近距逆光摄影
*可调式相机	1/125秒, f11	1/125秒, f5.6 或 1/60秒, f8
简易相机	明亮阳光标记	多云明亮标记

- * 如果你的相机配备有通过镜头的测光体系 (TTL)，或者你用其它测试平均光值的测光表，在测试逆光的主体时，必须靠近主体方能测得准确的曝光值。

直射阳光的优缺点

	正 面 光	侧 光	逆 光
优 点	完善表达色彩	适宜于人物和事件的记录摄影	适宜于近距摄影及黑影照
缺 点	不宜作近距人物摄影	反差可能太强	注意足够的曝光

7. 室内照明

虽然在室内拍摄人物照片不如在明亮的室外方便，这并不意味着不可能抓拍到一些在室内发生的自然的照片，而是说你要善于运用你所持有的相机和照明设备来适应每一特定的场合。下表列举各种因素供你参考。

室内人物摄影实用说明

	机上闪光	机外闪光（反射闪光或反光伞闪光）	现场光线
合适的胶片	任何胶片	任何胶片（闪光灯功率稍大）	快速胶片
光线性质	直 射	柔和、散射性	一般地有方向性
闪 光	任何种类	一般使用	—
相 机	任何种类	可调式相机	可调式相机，最好具有较大口径的镜头
附加设备	无，或简易闪光灯	接线，反光伞	相机如无内装测光体系，另备一测光表
应用范围	记录性照片	应用广泛，但最适合于稍经安排的照片	极适合于一般抓拍摄影