



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

[英] 保罗·威尔金森, 萨拉·普莱特 著
bankuai 译

MASTERING PORTRAIT

PHOTOGRAPHY 人像摄影艺术

PAUL WILKINSON & SARAH PLATER



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影艺术 / (英) 保罗·威尔金森, (英) 萨拉·普莱特著; bankuai译. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 10

(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-43384-8

I. ①人… II. ①保… ②萨… ③b… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第204562号

版权声明

Text © Sarah Plater 2015

Images © Paul Wilkinson 2015 (except where indicated)

Product photography © Canon 10 (top center), 11 (top right), 12 (left), 18 (bottom center); Elinchrom 16-17; Induro 14 (bottom right); Nikon 10 (top left), 12 (bottom right), 64 (left); Olympus 11 (top left); SanDisk 14 (bottom center); Sekonic 18 (bottom left); Sony 11(top center)

Copyright © in the Work AE Publications Ltd, 2015

This translation of Mastering Portrait Photography ISBN 978-1-78145-085-7 is published by arrangement with Ammonite Press an imprint of AE Publications Ltd.

本书中文简体字版由英国AE Publications授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

◆ 著 [英] 保罗·威尔金森 萨拉·普莱特

译 bankuai

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 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 1/20

印张: 8.6

2016 年 10 月第 1 版

字数: 327 千字

2016 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2016-1421 号

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目 录

第1章

拍摄器材

相机	10
镜头	12
附件	14
闪光灯	16

第2章

拍摄技巧

曝光	22
光圈	26
快门速度	30
ISO感光度	32
测光模式	34
拍摄模式	38
对焦	40

第3章

布光

光线的作用	44
光源色	48
自然光	50

窗户光	52
直射阳光	54
背阴	56
阴天	58
黄金时段	60
便携式闪光灯	62
影棚闪光灯	68

第4章

外拍环境

无所不用其极	76
室内人像	80
影棚人像	82
自然环境的外拍人像	84
建筑及都市的外拍人像	86
环境人像	90

第5章

构图

用途和尺寸	94
画幅尺寸	96
三分法	98
黄金螺旋	99
角度及视角	100

截取局部	102
视觉平衡	104
画面空间	106
视线接触	108
引导线	110
背景纹样	111
画框构图	112

第6章

摆姿势

与拍摄主体互动	116
表情的创意	120
摆姿势的原则	124
女性的姿势	126
男性的姿势	130
拍摄中的常见问题	134
群组照	135
服装及附件	138

第7章

如何拍儿童

儿童到青少年	142
--------	-----

第8章

图像后期

后期处理在人像摄影中扮演的角色	154
修图过程中的要点	155
初步裁切	158
去除皮肤瑕疵	160
减弱眼袋	161
让眼睛更有神	162
去除面部油光	164
暗角和噪点	166
背景纹理	167
黑和白	168

术语表	170
-----	-----



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers



MASTERING **PORTRAIT** PHOTOGRAPHY **人像摄影艺术**

PAUL WILKINSON & SARAH PLATER

[英] 保罗·威尔金森, 萨拉·普莱特 著
gankua 译

人民邮电出版社

北 京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

内容提要

本书以读者对摄影技术有一定的了解为基础，不仅从布光知识、构图方法、外拍环境、摆姿技巧等诸多方面教授摄影爱好者如何拍好一张人像摄影作品，还谈及拍摄前期的器材准备和后期的图片处理问题。此外，本书还强调拍摄者与拍摄主体的良性互动，以创建舒适、轻松的拍摄环境，使摄影作品体现出人物情感，引起观者的共鸣。

如果你已经具备一定的摄影基础知识，并且有意愿提升个人摄影作品的艺术表现力，那么就快翻开这本书吧，它将为你的艺术创作提供有力的技术支持和创作灵感。

右图：如果你能掌握人像摄影的技巧，大雨和暗光条件也不能阻止你拍出精彩的作品。

焦距：90mm

光圈：f/3.3

快门速度：1/30秒

感光度：ISO 2200



前言

怎样才能成为人像摄影大师？是要拥有把握光线变化的敏锐直觉，还是要精通相机设置及布光相关知识，又或是让拍摄主体的头部稍微移动一两毫米却能让照片发生巨大变化的绝妙功夫？

这些当然都很重要，但最重要的是你需要善于与人相处。大家往往会购置昂贵的摄影器材，然后窝在一个角落里，去抓取周围的人物。然而，好的人像作品是创作出来的，而不仅仅是拍出来的。

不要举起相机，放在眼前就开始拍摄。相反，拍摄前在大脑中先构思好，搞清楚自己想要创作出怎样的作品，然后积极寻找能体现出所需氛围的光线，并根据光线进行拍摄设置，使拍摄主体在一种比较高兴、舒适的状态下进行拍摄。

之后还要与拍摄主体交流，让他/她的表现可以与作品的观赏者产生共鸣，让整个拍摄过程充满良性互动，拍摄主体能喜欢上镜头中的自己，否则作品中反映出的将是拍摄主体在拍摄过程中别扭的状态。

所以在拍摄过程中要有爱上拍摄主体的觉悟或意识。让热情拥有感染力，让照片体现出情感，而不仅仅是反映出摄影技术。如果能够明确思路，那么摄影就变成了创作，而不是单纯的拍摄。如果你的作品能够引人驻足观看，并给人深刻的印象，那么人像摄影艺术的大门已经向你敞开了。

右图：构思一下你想在摄影作品中体现怎样的情感。处于画面中央的长椅体现了湖边那种宁静的感觉；而坐在长椅一侧的一家人则为作品增添了一些张力。

焦距：105mm

光圈：f/2.8

快门速度：1/125秒

感光度：ISO 100





目 录

第1章

拍摄器材

相机	10
镜头	12
附件	14
闪光灯	16

第2章

拍摄技巧

曝光	22
光圈	26
快门速度	30
ISO感光度	32
测光模式	34
拍摄模式	38
对焦	40

第3章

布光

光线的作用	44
光源色	48
自然光	50

窗户光	52
直射阳光	54
背阴	56
阴天	58
黄金时段	60
便携式闪光灯	62
影棚闪光灯	68

第4章

外拍环境

无所不用其极	76
室内人像	80
影棚人像	82
自然环境的外拍人像	84
建筑及都市的外拍人像	86
环境人像	90

第5章

构图

用途和尺寸	94
画幅尺寸	96
三分法	98
黄金螺旋	99
角度及视角	100

截取局部	102
视觉平衡	104
画面空间	106
视线接触	108
引导线	110
背景纹样	111
画框构图	112

第6章

摆姿势

与拍摄主体互动	116
表情的创意	120
摆姿势的原则	124
女性的姿势	126
男性的姿势	130
拍摄中的常见问题	134
群组照	135
服装及附件	138

第7章

如何拍儿童

儿童到青少年	142
--------	-----

第8章

图像后期

后期处理在人像摄影中扮演的角色	154
修图过程中的要点	155
初步裁切	158
去除皮肤瑕疵	160
减弱眼袋	161
让眼睛更有神	162
去除面部油光	164
暗角和噪点	166
背景纹理	167
黑和白	168

术语表	170
-----	-----

第1章

拍摄器材

数以百计的相机以及镜头品种，再加上不计其数的摄影附件，有时真不知道如何购买这些器材。器材中，哪些是自己确实需要的，哪些是买了也就用一次的，这之间的平衡需要把握好。

如果想靠拍人像来赚钱，那么应该根据收入来控制器材的成本。买那些昂贵的套装不一定能提高拍摄能力。掌握器材的用法，并且花时间去熟悉它们才是人像摄影的必经之路。

如果目标是影棚人像，那么所需的器材必然要比基于自然光的人像摄影多一些。当然，一些摄影附件也是可以自己制作的。比如用铝箔代替市场上销售的反光板等。相对于节省成本，有些符合特定需求的产品，有效、实用而且专业，也值得拥有。

后面几页会介绍选购相机、镜头等器材的注意点，同时也会介绍一些比较实用的附件以及闪光灯等相关器材。当然，选购器材的时候最好还是花时间去摄影器材城转转，实际接触和试用一下，这样才能让投资更加准确无误。

右图：成套的器材如果买对了，不管拍摄主体状态如何，拍摄时的掌控力和灵活性俱佳，有助于创作出震撼的人像作品。

焦距：70mm

光圈：f/6.3

快门速度：1/200秒

感光度：ISO 100



相机

不管你选择的是佳能、尼康、奥林巴斯、松下、宾得或者索尼的相机，一旦选定了某一特定品牌的相机，那么很有可能你只可以使用该厂商提供的镜头和附件产品。市面上也有一些转接环可以令某些品牌的相机及镜头相互兼容（当然不是令所有品牌都能相互兼容）。也有一些第三方镜头制造厂商，比如适马、腾龙、图丽以及蔡司等，它们生产的镜头兼容多种相机品牌，当然也不一定兼容所有品牌。因此最初购买相机时一定要综合考虑，不能只考虑相机本身。

如果打算长期认定某一品牌的相机系统，那么还是推荐去实体店体验一下。自己预算范围内的机型都接触一下，找一下手感，试拍几张。选一款让你有冲动立马出去拍片的。记住，虽然在网上购买价格可能会便宜些，但是没有售后保障。在实体店购买套机的话，如果出了毛病，实体店能提供更为有效的售后服务。

对于想要深入进行人像摄影的人来说，有两大品类的相机可供选择。一类是数码单反相机（DSLR），另一类是可换镜头的微单相机（MILCs）。

数码单反相机



上图：佳能的EOS 5DS（左上）是专业级数码单反相机，配备全画幅图像传感器。还有尼康的D7200（右上）是针对摄影发烧友的相机，配备APS-C画幅图像传感器。

数码单反相机，也就是通常所说的数码单反相机，因为可以从镜头取景而得名。机身内部有反光镜，通过镜头摄入画面，反射到眼平取景器上。反光镜会在快门打开前的瞬间升起，这样从镜头摄入的光就可以打在图像传感器上成像了。

反光镜单元体积比较大，这让数码单反相机显得比小型数码相机以及微单相机（见右侧）等其他类型的相机要笨重些。尽管如此，从速度、可靠性以及耐久性方面来说，数码单反相机还是专业人像摄影师的首选。

很多数码单反相机系统历史悠久，甚至早于数字图像捕捉，所以其镜头阵容也很庞大。针对不同场景、不同成像效果以及价位有不同的镜头可供选择。当然，系统中也会有闪光灯以及影棚闪光灯用的引

闪器等附件，可以提升你的人像摄影表现力。

数码单反相机一般分三类，入门级、中级以及高级。级别越高制作越精良，功能也越复杂，当然价格也更贵。一般来说，价格越贵的相机分辨率越高，同时感光度性能也越高，这有助于低光环境下的拍摄。一些高级数码单反相机用的都是全画幅图像传感器，可以带来很高的画质，虽然价格确实昂贵。

还有要注意的是，相机不是决定最终画质的唯一因素，即便是高级机型，如果搭配入门级的镜头使用，成像画质也会变糟。而中级机型比较善于发挥镜头的光学性能。不管你预算有多少，别把钱都投在相机上，还需留出足够的钱去买支好镜头。

微单相机



上图：奥林巴斯OM-D EM-5 Mark II（左上）看起来就像传统的35mm单反，但实际上是数码的微单相机。而索尼的α 5100则是非常小巧的设计（右上）。

可换镜头的微单相机也被称作单电或者无反相机，身形比数码单反相机要小巧，因为机身内没有使用将光线反射至取景器的反光镜。因为没有光学取景器，取景就靠相机背面的液晶显示器来完成。

因为没有反光镜，所以微单在结构上可以令镜头更接近图像传感器。由此带来的一个好处就是，在相同的通光量下，镜头可以比数码单反相机的做得更小。小机身搭配小镜头，相比数码单反相机，微单在便携性上就变得很有优势，且图像传感器的尺寸及成像画质堪比数码单反相机。

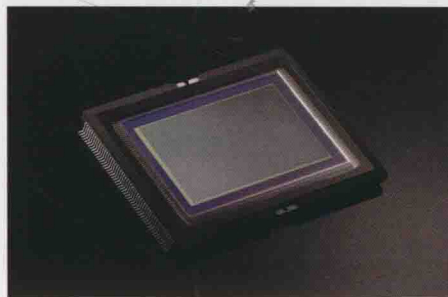
加上没有反光镜升降的动作音，微单相机的操作音也比数码单反相机要小很多。配合低调的外形，微单相机非常适合不想让相机太过引人注目的场合，比如逛街或者抓拍。

微单的劣势在于它是一种较新的相机形式，所以现行机型、镜头以及附件还不像数码单反相机那样丰富。当然，如果你已经购置了很多数码单反相机用的镜头，也可以买个转接环，直接将镜头转接到某些种类的微单上使用。

还有一个需要注意的是，微单相机的自动对焦系统性能要逊色于数码单反相机。虽然微单相机也在每次的升级换代中不断提升性能，但在低光环境以及运动物体捕捉方面的拍摄效果还是差强人意。

一般来说，在选购数码相机的时候，像素数是一个重要参数。但其实图像传感器的大小更加重要。一块图像传感器上密布着成百上千万的感光单元，每一个单元聚集的光都会成为最终图像上的一个像

图像传感器规格



上图：这是佳能专业机型EOS-1D X配备的全画幅图像传感器。当然更多的机型采用的是比这小一些的APS-C或者微型三分之四规格的感应器。

素。感光单元大，则聚光量大。通常来说生成的画质也更好。也就是说，在像素数相同的情况下，图像传感器越大，成像画质越好。这也是智能手机和小型数码相机在低光环境下的画质远不及微单和数码单反相机的原因。

现在数码单反相机和微单相机中常用的图像传感器规格有三种，微型三分之四、APS-C和全画幅。微型三分之四规格的图像传感器是奥林巴斯和松下的微单常用的，尺寸是17.3mm×13mm，而APS-C规格则是入门级和面向发烧友的中高级数码单反相机经常使用的，尺寸大约是23.6mm×15.5mm。高级数码单反相机会使用全画幅规格的图像传感器，尺寸是36mm×24mm，和传统的135规格胶片大小相同。

镜头

镜头的品质很大程度决定图像品质。所以不能花大价钱买个顶级的相机，镜头却是廉价货。专业摄影师一般2~5年升级一次相机，但一支顶级的镜头却能使用更长时间。所以从长期投资的角度来看，相机贬值快，而镜头则比较保值。

一般入门级和中级相机会有套机镜头，但品质也比较一般，材质相对廉价，光圈也不够大。虽然用此类级别的相机开始尝试摄影没什么问题，但效果却达不到最佳。所以，在可承受的范围内买支好镜头，这样才能拍出上佳的画质。



上图：变焦镜头可以调节焦距，方便拉近、推远调整构图，免去了自己前后移动拍摄位置的麻烦。

焦距

镜头的焦距是反映镜头能收入多大场景的参数。焦距为广角的镜头，比如18mm、24mm，可以收入更广的场景。但就人像摄影来说，广角镜头更适合拍摄集体照。如果希望广角镜头仅收入单个人物，则需要非常近距离地拍摄。这样不仅给拍摄主体很大的压力，拍出来的人物也

会产生很大的变形。

焦距为远摄的镜头，一般是85mm或更长的镜头，所拍视角会比较窄小，可以截取场景或人物的局部。一般使用远摄镜头，拍摄距离会比较长。所以如果用焦距很长的远摄镜头来拍人像，出现的一个问题就是因为距离远而很难与拍摄主体沟通，并且在狭窄的室内空间里摄影师也很难发挥自己的水平。

但同时，用远摄镜头拍摄人像的效果要比广角镜头好，因拍摄距离比较远，不会给拍摄主体造成太大的心理压力。

远摄镜头中，85-105mm为中远摄，也被誉为人像摄影的经典焦段。但大多数拍人像的专业摄影师一般还是用24-70mm的镜头拍广角，用70-200mm拍特写。婚纱摄影师可能还会用16-35mm的变焦镜头来拍集体照，以便收入更多拍摄现场的环境。当然大光圈的定焦镜头也会用到。

裁切效果

不管是广角镜头还是远摄镜头，只要相机不是全画幅，那么实际拍出来的范围会比实际镜头焦距的视角狭窄，好像放大了一样。这是因为相对较小的图像传感器相当于是裁切了镜头成像圈的中央部分使用。APS-C规格的图像传感器的成像视角相当于延长了镜头焦距1.5~1.6倍，如果相机使用微型三分之四规格的图像传感器，效果则相当于延长镜头焦距约2倍。也就是说，50mm的镜头在全画幅相机上成像

为50mm焦距的视角，但在APS-C规格的相机上拍出来的效果相当于75-80mm焦距的视角，在微型三分之四规格的相机上则相当于100mm焦距的视角。

要注意的是，镜头的焦距是固定不变的。50mm镜头永远是50mm，但拍出来的效果，也就是等效焦距会有变化。

最大光圈

大光圈的镜头可以通过虚化前景和背景让主被摄体凸现出来。因为光圈大，镜头通光量也相应大，有利于低光环境下的拍摄，并有助于在保持低感光度的前提下获得高速快门，以抑制相机抖动。因此，在西方世界，大光圈镜头又被称作高速镜头。

人像领域的专业摄影师的大多数作品都是用镜头的最大光圈拍摄，比如f/1.8、f/2.8或f/4。但很多入门级的变焦镜头最大光圈也就是f/3.5-5.6，这就在光圈的选择上有所限制。

建议大家选择光圈能达到f/1.8的定焦镜头，如果是变焦镜头的话，也尽量选择整个焦段内最大光圈恒定，且相对光圈较大的。

变焦镜头与定焦镜头

变焦镜头覆盖一定的焦距范围，方便在拍摄时拉近或推远调整构图，免去了自己前后移动拍摄位置的麻烦。挑选的时候一定记得确定镜头在整个变焦范围内的最大光圈，因为一些变焦镜头的最大光



17mm

这张照片是广角焦段拍摄的。想要让人物充满画面就得近距离拍摄，这让人物产生了变形。



50mm

用标准焦段拍摄，人物变形不明显，并且一定程度收入了人物所在的环境背景。



85mm

用中远摄焦段拍摄，人物基本没有变形，多余的背景都被裁切掉了，这是人像摄影的经典焦段。

圈不是恒定的。当然，恒定光圈并且光圈较大的变焦镜头价格也会比较高，但运用起来也更灵活。

定焦镜头的焦距是固定的，镜头结构简单，造价也比较低。由于只需要针对一个固定焦距设计光学结构，因此定焦镜头的画质一般，但优于相同价位的变焦镜头，甚至可能优于价位相对更高的高端变焦镜头。不过使用定焦镜头比较辛苦，需要拍摄者自己移动拍摄位置来调节构图。

在人像摄影中，50mm、70mm、85mm、105mm的定焦镜头值得推荐。因



上图：定焦镜头的焦距是固定的，但成像品质要比相同价位的变焦镜头好很多。光圈越大快门速度越快。

为这些焦距的镜头可以令拍摄者和拍摄主体保持适当的距离，并且可以避免广角镜头产生的大幅变形的问題。

器材的品质

对镜头的投资越多，最大光圈和可用焦段也就越好。除此之外，昂贵的高端镜头还有其他的优势，比如防尘防潮性能更好，制造更精良，自动对焦更安静迅速等。并且高端镜头大光圈下焦外部分的虚化效果也会更漂亮。