

XUE SHE YING
XIAO CONG SHU

怎样拍摄 家庭生活照

上海人民
出版社
摄影艺术



SHANG HAI
REN MIN
MEI SHU
CHU BAN SHI

上海人民
美术出版社
摄影小丛书

SHANG HAI REN MIN MEI SHU CHU BAN SHE

XUE SHE YING XIAO CONG SHU

怎样拍摄 家庭生活照

张颖 著

怎样拍摄家庭生活照

张 颖著

上海人民美术出版社出版发行

(上海长乐路 672 弄 33 号)

责任编辑: 林 牧

版式设计: 曹鹤鸣

全国新华书店经销 上海市印刷十厂印刷

开本 787×1092 1/48 印张 $\frac{11}{12}$ 附图 34 幅 字数 25,000

1992 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 30000

沪新登字 102 号

目 录

一、家庭生活照的内容和要求	3
二、室内散射光拍摄	4
三、室内电子闪光灯拍摄	12
四、室内电灯光下拍摄	23
五、室外阳光下拍摄	27
六、室外散射光拍摄	32
七、拍摄家庭生活照片的必需器材	35

一对新婚夫妻在喜气洋溢的新房里拍摄照片；拍新娘个人照，拍夫妻合照，拍全身照，拍特写照。闪光灯一亮一亮，闪个不停……

小宝宝从出生的产院来到了家里，年轻的爸爸忙着给小宝宝拍摄人生历程的第一组照片。小宝宝又哭又闹，一会又睡着了……

父母带着孩子外出旅游，孩子高兴极了，东奔西跑，爬高爬低，怎么也安定不下来，照片怎能拍好……

在风和日丽、春光明媚的日子里，一些家庭扶老携幼到公园里拍合家欢照片。可是太阳不帮忙，一会儿在云里，一会儿在云外，想个什么办法……

入夜，一家人坐在灯下，父子两人在下棋，妈妈一旁观战，突然间，卡嚓一声……

不管春夏秋冬，不管白天黑夜，总有人在拍摄家庭生活照片。

拍摄家庭生活照片，已成为现代家庭不可缺少的一项富有情趣的文化生活活动。

生活是美好的，记录美好生活的照片，是人人喜爱的。

若能随时随地把生活中一切美好的、健康的、生气勃勃的情景拍成照片，那末日积月累，就能积聚成一套极其珍贵的家庭生活集锦照片，这些照片是家庭成员人生历程中的真实写照，极其珍贵，无价之宝。

拍摄家庭生活照片，应该自己动手，亲自拍摄，不能总去求助于人。

拍照并不难，学起来也容易。当你读完这本小册子，就可以拿起照相机去一试

身手了。祝你从今天起，在摄影上有新收获，不断拍出美好的家庭生活照片，给你的家庭带来无比欢乐！



一、家庭生活照的 内容和要求

家庭生活的内容丰富多彩,生活所涉及的面极其广泛。各个家庭又有习惯、职业、爱好、情趣的不同,其表现形式也有所不同。

作为家庭生活真实写照的照片,应选择美好的、健康的、活泼的、可爱的内容进行拍摄。具体地说:有夫妻互敬互爱、尊敬父母、抚育婴儿、关怀子女、看书学习、锻炼身体、庆祝生日、过年过节、唱歌跳舞、写字作画、梳妆打扮、外出旅游、种花养鸟、下棋打牌、欢迎宾客,合家团聚等等。

家庭生活照片是记录家庭成员的生活动态,供家庭成员欣赏和留作纪念的。所以,一年四季,春夏秋冬、阴晴雨雪、早中晚、室内室外,随时随地皆可拿起照相机进行拍摄。其拍摄随意性较大,可以不拘一格,拍得好,皆大欢喜。拍得不好和拍得稍差,也无伤大雅,找出原因后,接着再拍,直到满意为止。

拍摄家庭生活照片有三点要求必须注意:一是所拍的照片应该有明显的生活情节,使人一看就知道这张照片拍的是什么内容,如果胡乱地拍摄,无情无节,只是一张呆照,那就失去家庭生活照片的意义;二是照片要拍得清晰,照片里景是景、人是人,眼睛是眼睛,鼻子是鼻子,清清楚楚,明明白白;三是拍摄时不但要着重塑造人的形象美,还应努力揭示人的心灵美,使家庭

生活照片有更深的内涵。

二、室内散射光拍摄

拍摄家庭生活照片，既简单又方便的是在自己家里拍摄；一不必兴师动众；二不会影响正常生活和学习；三是家里的环境最熟悉，所需要的衣物、道具也最顺手；四是不受刮风下雨影响。哪一天，哪一时，想要拍照即可拍照。

白天，在一般有较大门窗的居室里，在离门窗附近 2—3 米距离之内的区域里，太阳光的散射光（不是直接的太阳光）照射总是非常明亮的，用极简单摄影器材——一架普通的照相机和 ASA100 (21D1N) 胶卷，就能拍摄出令人满意的照片。拍摄黑白照片、彩色照片都可以，彩色照片的色彩能达到正常还原（不偏色）。

下面有 9 幅照片，就是在室内散射光下拍摄的，其题材构图用光均佳。



图 1 妈妈的吻

一位年轻的妈妈,满怀母爱深情,紧紧搂抱着她的刚满月的女儿在亲吻。当情感流露最深切的瞬间,被拍摄了下来。抓拍得十分及时,小女儿似懂非懂地在接受母亲的爱抚,两眼非常有神。

这是在朝南的窗户附近约 1 米距离处的散射光下拍摄的。把光线处理成侧逆光照射角度,使母女两人头顶发际明显地勾勒出来,母亲脸部鼻梁、眼睑、上唇和左手的手背,均有美妙的轮廓光。而室内墙壁和平顶的反射光,自然地成了十分柔和的辅助光,照亮两人的上身,使细部得到恰到好处的表达。由于用光的成功,使照片中的人物感情生动,栩栩如生。

用 135 照相机拍摄

ASA100(21DIN)胶卷

光圈 F5.6 快门自动,约 1/60 秒

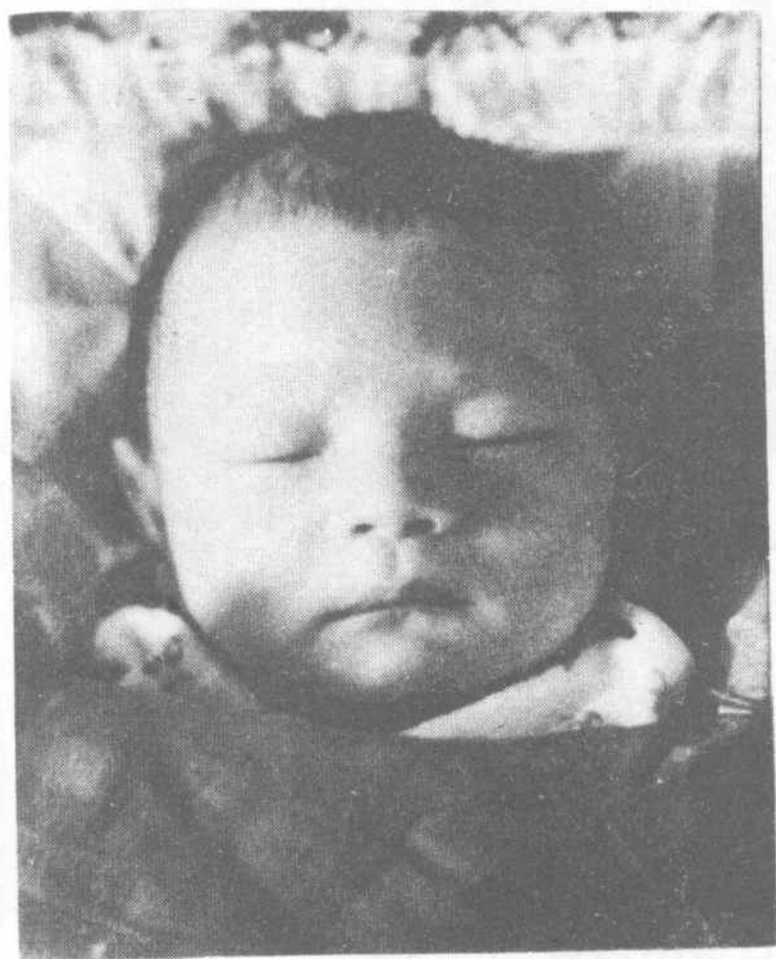


图 2 宝宝睡着了

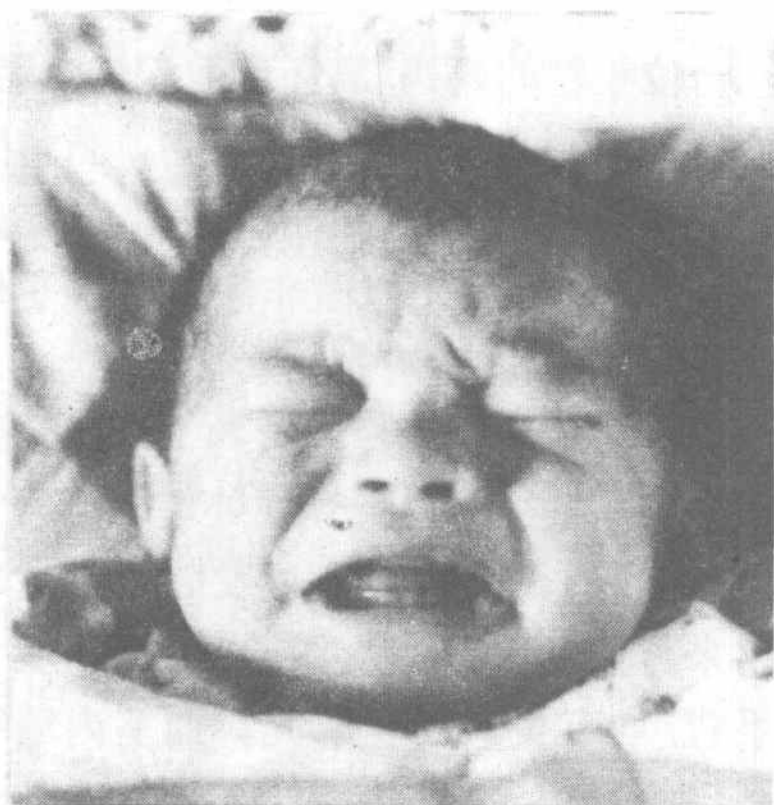


图 3 宝宝哭了



图 4 宝宝起来了

婴儿是拍摄家庭生活照片的主要对象之一，给婴儿留下几张可爱的，生动有趣的照片，是很有保存意义的。爱好摄影的父母们，应该抓紧时间拍摄，错过了时机就再也拍摄不到了。

拍摄婴儿照片不宜用闪光灯和在强烈

阳光下进行。电子闪光灯可能对婴儿眼睛造成伤害,强阳光下难以表现婴儿细嫩肤色。

图 2、3、4“人之初”的照片,均在离窗户 1.5 米处拍摄。从窗外射进来的阳光散射光作为主光,光线成 45° 左右的侧面光,照在右侧面部和身上,左侧用一张锡纸反光,作为辅助光。

用 135 照相机拍摄

ASA100(21DIN)胶卷

光圈 F5.6 快门 1/125 秒

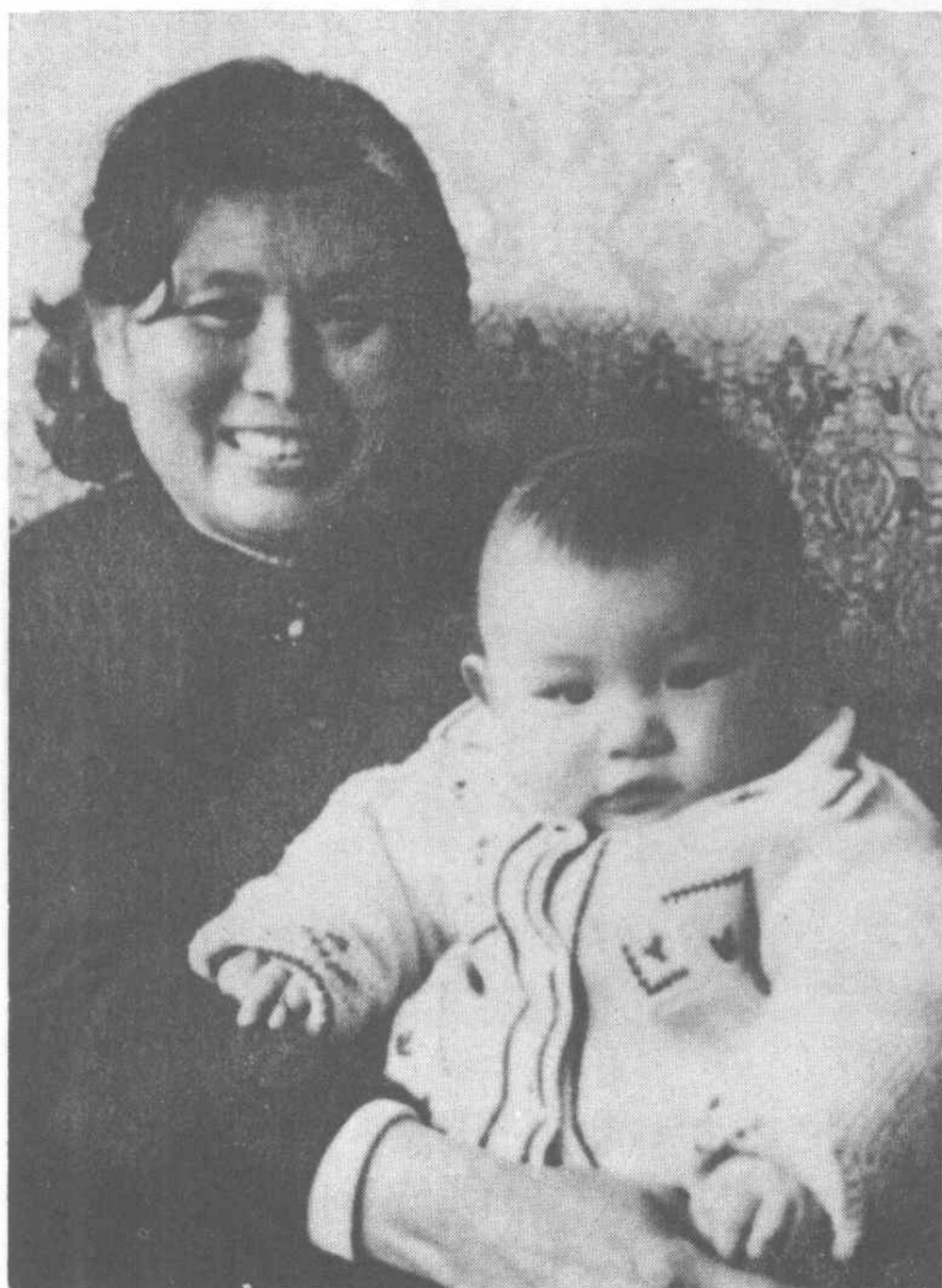


图 5 祖孙合照

外祖母年届古稀,精神矍铄。小外孙

幼小稚气,眉清目秀。两人情绪饱满,神态自如,表达出祖孙俩的美好生活。

这张照片在抓取人的特征和一老一小不同的神情上是成功的,拍摄时机也非常及时,或早或晚,便会截然不同。

拍摄时把两人安排在靠阳台门窗 2 米处的沙发上,用侧面散射光照射,使朝门窗一面的身体各部受光均匀,明亮。身体左侧还有室内环境反射光照射,提高了暗部的亮度,使亮处不过分明亮,暗处又不觉得太暗,造成明暗相宜的用光效果。由于用光的成功,祖孙两人脸部肤色细腻,皮肤质感真实,这是拍摄人像照片极其重要的要素。

用 135 照相机拍摄

ASA100 (21DIN) 胶卷

光圈 F5.6 快门自动调节



图 6 同做功课

拍摄这张照片的光线来自两个方向,朝东窗户射进来的散射光成为主光,照亮小女孩脸部和上身,也照亮男孩的后脑部和肩后部等处。朝南窗户射进来的散射

光,勾画出小女孩的背影轮廓,加强了小女孩身体的立体感。这部分光线处理得非常成功。相比较,男孩的光线处理较差,脸部正面光线太暗。若对男孩脸部加一束反射光(可用锡纸反光),提高脸部亮度,则光线效果会好一些。

此照片用广角镜头拍摄,人物近大远小,造成夸张效果。

用 135 照相机拍摄

ASA100 (21DIN) 胶卷

光圈 F5.6 快门自动,约 1/30 秒。



图 7 惠安女小像

惠安女爱生活,爱美,爱打扮,爱穿戴传统的服饰,她们也爱拍摄各种生活照片,以作美好的留念。

这是在屋前大棚里拍摄的生活照片,记录了姐妹们织补鱼网的情景。一位惠安

女毫不拘谨地看着照相机镜头等待拍照，喜悦的心情从紧裹着花头巾的美丽脸庞中洋溢出来……

拍摄者眼快手快，敏捷地按动快门，把这美妙的瞬间记录了下来。

光线来自大棚外的多方面的阳光散射光，光线十分柔和地洒落在惠安女全身，把惠安女表现得神采奕奕。

用 135 照相机拍摄

ASA100 (21DIN) 胶卷

光圈 F4 快门自动，约 1/30 秒。



图 8 捶 背

老祖母 80 多岁了，小孙女尊敬长辈，关心长辈，轻轻地给祖母捶背，老祖母笑逐颜开。

照片是在凉棚里拍摄的，光线来自凉棚外 45° 散射光，斜照在两人脸上和身上，明暗协调。背景的淡色调烘托出一老一小的明显的身影。是一幅纯朴的生活照。

用 120 照相机拍摄

ASA100 (21DIN) 胶卷
光圈 F5.6 快门 1/ 60 秒



图 9 大家庭合影留念

有三代同堂、四代同堂的家庭在团聚时,即可拍摄大家庭生活照片;如逢年过节,长辈做寿、小辈生日,孙子女、外孙子女满月、周岁,宴请嘉宾,迎接亲人归来,以及其它欢聚活动等,均可及时拍摄。大家庭成员较多,各人的位置要稍作安排。要有一个中心,一般以长辈为中心,其他成员处在左右两边,可坐可站,可高可低,可紧可疏,错落有致,不必象拍团体照那那样整齐排列。

拍摄者与被摄者相互配合,共同进入角色。在按动快门前,拍摄者要综观全局,注意各个被摄者的神态,如有左顾右盼,闭眼、打呵欠、垂头、转身等“走神”的,要及时提醒注意。否则,以后拍出有人“走神”,除照片拍坏不算,人家不怪自己“走神”,却会说拍摄者没有水平。

大家庭生活照片,除拍摄人数较多的

合照以外,还可拍摄少数成员的生活照片;如祖孙同乐,孙子女在祖父母身边依偎、亲昵,小辈唱歌跳舞取悦长辈,长辈讲故事给小辈听,互送礼物等等。

如果被摄的人数多,光线处理是个大问题。在室内应有良好的自然光(散射光)照射,并使光线均匀地照射在每一个人的身上。在室内光线不佳的状况下,可采用闪光灯,但要提醒大家,眼睛不要注视闪光灯,可以看拍摄者按快门的右手。

拍合家欢照片最忌长时间摆来摆去,犹豫不决,应抓紧时间,当机立断。

图9 这幅照片是在离门窗4米距离处拍摄,在室内散射光照射下,光照均匀,故不必再加闪光灯闪光。

用135照相机拍摄

ASA100 (21DIN) 胶卷

光圈 F5.6 电子内测曝光,约 1/30 秒

三、室内电子 闪光灯拍摄

电子闪光灯的光是属于人工光的一种,是在夜晚和光线亮度不足时使用的摄影工具。电子闪光灯的光线亮度较强,接近太阳光对景物照射的亮度,属日光型光线,其闪光时间很短促,约在 1/1000 秒以上。

闪光灯种类很多,一般摄影常用的有照相机内藏闪光灯(即固定装在多数“傻瓜”照相机里),照相机外接闪光灯等。照相机内藏闪光灯使用极其方便,使用时只

要掀一下按钮,灯即能跳出(也有不跳出的),并自动充电,与快门同步闪光,对拍摄3米左右距离内的景物有效。照相机外接闪光灯要严格按照该灯使用说明书去处理。因不同的灯有不同功能和不同操作程序,绝对不能出错,否则会闪光失灵和曝光过度或曝光不足。

用闪光灯拍照,用光大有讲究。

闪光灯可作主光,正面拍摄各种照片。在阳光的侧逆光下拍照。闪光灯可作正面景物的辅助光。

单独一只闪光灯正面照射人物时,如人靠近背景,会在背景处留下很深的人体黑影,一般在头部一侧出现黑影。可让人离开背景远一点,约离开1.5米距离,使黑影下移或不在画面中出现。若用外接闪光灯,则不必将闪光灯插在照相机插座上,可用手举着闪光灯,用连接线与照相机连接。灯可向左或右离开照相机0.3—0.5米,并略高于照相机。这样可使黑影下移或消失。

用两只闪光灯同时闪光拍摄,可将照射角度分开,一只置放在被摄体的侧前方 45° ,或侧面 90° 的较高处作主光,灯口向下对准被摄体。另一只闪光灯装在照相机上,或举在手上,作辅助光,正面照射被摄体。这样用的时候,必须注意辅助光亮度要比主光亮度弱一点,绝对不能超过主光亮度。还要防止主光光线冲镜头。

用闪光灯作主光,正面拍摄人物照片,常常使人的脸色苍白,皮肤质感差,人的形象不佳。这是因为闪光灯属强硬光质,可在灯罩上包一块白纱布或白手帕。将其变