

# 肖像摄影照明技巧



# 肖像摄影照明技巧

薛林 杨丽杰 译

辽宁画报社

责任编辑 陈熙方

封面设计 潘晓明

### 肖像摄影照明技巧

翻译：薛林 杨丽杰

责任编辑：陈熙方

辽宁画报社编辑

辽宁美术出版社出版

沈阳市和平区民族北街29号

辽宁省新华书店发行

辽宁美术印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张：4 $\frac{13}{16}$  彩页：4

印数 1—5 701

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

I S B N 7 - 5314 - 0719 - 1

· 138 · 定价：2.50元

# 前 言

## 你能够从这本书中学到什么

这是一本论述照明技巧的好书。书中技巧部分讲述了拍摄肖像照片所使用的照明技巧，解释了每幅照片的拍摄步骤。其中包括用灯和反光设备位置的图表，并对用每种技巧拍摄的照片予以评价。利用此书，你可以自学到专业的摄影照明技巧，从而拍摄出高质量的肖像作品。

讲述每一技巧时，首先介绍的是此照明技巧的性质，以及这种照明技巧使用的场合，拍摄的对象。然后是简单的探讨一下照明设备和照明设备的布置，并加有图片进行说明。为了使你对照明设备的摆放位置能够完全把握，还附有一目了然的图表。

在拍摄步骤这一小节中，讲述如何在摄影室内准确地拍摄出与书中样片相同的肖像照片；讲述如何布置摄影室和在拍摄过程中如何指导模特儿拍摄出惊人之照。并且还在必要的地方提出了建设性的意见。在学完全部五十种技巧后，你将会掌握拍摄优秀肖像照片的全部知识。

在结束语这一小节中，评价了前面用每一种技巧拍摄出的照片，并且对为什么最后一张照片为最理想的照片做出了解释。

这本书的主要目的之一是要对你说明反光设备和反射光的运用与灯光的运用同样重要。反射光比较自然，可给人的面孔增加自然的亮光。反射光类似户外光线。直射阳光太刺眼，如同直射灯光照在脸上一样。要使肖像照片看起来柔和，表现真实感，必须使用反射光。在现实生活中，无论走到什么地方，没有人脸上总是受到强光照射。

这本书通俗易懂，引人入胜。虽然这里介绍了多种照明技巧，但大多数摄影者不会全部采用，因为他们已经形成了自己独特的创作风格。对于较为专业化的摄影者来说，这些技巧可以使他们的风格多样化。对于那些初学摄影，而又不想在摄影室上花时间和金钱的人来说，这本书是极有价值的。

# 目 录

## 前 言

人像摄影成功七要素 .....	1
拍摄时髦镜头的照片 .....	7
空外双人肖像摄影的正常用光 .....	12
室内金色调用光 .....	17
拍摄封面少女照片的灯光照明 .....	22
蝶影照明 .....	26
拍摄侧面像的用光 .....	29
拍摄广告大特写的照明 .....	32
室外顶光及反光板补光 .....	36
在午间阴影处拍摄 .....	40
隧道照明 .....	43
伦勃朗照明 .....	47
晕圈照明 .....	50
为戴眼镜者拍照 .....	53
现有光照明 .....	56
为戴帽者拍摄时照明 .....	59
漫射光照明与漫射滤光镜 .....	62
拍摄明星照时的漫射光照明 .....	65
拍摄“湿”容貌的照明 .....	68
室外漫射光 .....	71
午间阴影处的天然聚光照明 .....	74
直射阳光照明 .....	77
在午间拍摄户外双人肖像照片的用光 .....	80
为儿童拍摄肖像照片的用光 .....	83
拍摄电视镜头的照明 .....	86
拍摄时髦镜头的照明 .....	89

正面照明 .....	93
时装摄影的照明(一) .....	97
时装摄影的照明(二) .....	100
底光照明 .....	103
在室内拍摄水边效果的照明 .....	106
好莱坞式美化照明 .....	109
侧光照明拍摄女性肖像照片 .....	112
脸部加罩后拍摄的用光 .....	115
两次曝光的照明 .....	118
利用闪光灯拍摄户外大特写 .....	121
利用金色反光板的反射光拍摄户外大特写 .....	124
在午间阴影处用闪光灯拍摄户外大特写 .....	127
柔和的漫射光照明 .....	130
分离背景的照明 .....	133
室内平调灯光照明 .....	136
浪漫的低能级光照明 .....	139
浪漫的头光灯照明 .....	142
突出男性脸部特征的照明 .....	145
“克林特·伊斯特伍德”照明 .....	149
单灯照明(一) .....	151
单灯照明(二) .....	154

## 人像摄影成功的七要素

### 熟练布置照明

肖像照片拍摄的关键在于照明。光塑造面容，突出某些特征。

使用光和反射光是一种高难度技巧。运用这种技巧，能够决定如何去表现一个人，既要表现一个人的外貌，又要表现他的个性。

### 概念与情调

许多肖像照片是成功的，因为表现了人们当时的情绪或心理状态。头部的略微倾斜，眼睛的神态，这些瞬间的自发动作都可以捕捉到照片中去。这样，肖像照片就不仅仅是一张面孔了。

环境的布置或摄影室的布置对于烘托一张照片的情调起一定的作用。看起来真实的室内外衬景和以室外光照为基础的照明能够使人像摄影形成自然的风格。

### 眼睛直视照相机

职业模特儿懂得直视照相机，在拍出的照片中他们的眼睛与观者的眼睛相遇。无论你同职业模特儿合作还是其它拍摄对象合作，都要始终记住这一点，让拍摄对象的眼睛直视照相机。

摄影者是表现与记录对象个性的媒介。学会指导拍摄对象直视照相机，会使你拍摄的肖像照片产生独特的效果。

### 拍摄者与被拍摄者的关系

来找你拍摄肖像照片的人，都有自己的个性与特点。因此，每一张肖像照片都应该有所不同。要做到这一点，你必须同拍摄对象建立良好的关系。在拍摄过程中，注意力只集中在被摄者身上。如果你既随和又拍摄认真，被摄者就会无拘无束，主动同你配合。被摄者一到便尽量同他（她）建立起愉快的关系。让他（她）感到好象自己不同凡人，而感到从未有过的愉快。

### 构图

巧妙地运用好构图技巧会提高照片的质量

试拍正面像，四分之三面部像和侧面像。研究背景并使其变暗，使它成为构图的一个组或部分。利用道具，产生生动的构图。

象任何一种视觉艺术一样，某些构图技巧会使形象更为生动。例如，沿着画面的对角线安排各构图成分，将背景划分成三部分，避免头部占据画面中央，用不同的构图成分塑造脸部。所有这些都会提高

照片的质量。

### 化妆

在彩色和黑白人像摄影中，地道的化妆是男女肖像照片能否成功的关键。化妆能够表现出拍摄对象的最佳容貌，使脸部结构轮廓分明，突出皮肤颜色，并产生一种特殊的神韵。化妆并不一定非要专业美容师来做。本书将向你简要介绍化妆的基本知识。

在拍摄过程中指导被摄者

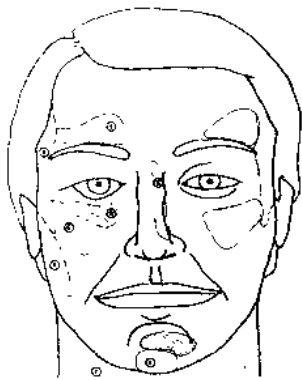
充当肖像拍摄过程的导演需做到：指导拍摄对象怎样改变位置，做出什么样的姿势，说些什么以及眼睛所看的方向。

指导被摄者是简单的——请被摄者对着照相机说“你好”，或者“哎呀，我感觉好极了！”使形象更加自然动人。使被摄者在拍摄过程中态度积极，配合默契。被摄者以及你的想像力是拍摄成功的秘诀之一。

为男性化妆的技巧

巧妙地利用化妆是肖像照片能否成功的重要因素。化妆能够表现被摄者的最佳容貌，有助于表现肖像照片中人物形象的立体感。男人化妆好之后应给人一种体魄强健的感觉。这种效果的产生是在前额、颧骨、鼻和下颚上模仿日晒的方法来实现的。但在拍摄领导人的肖像照片时，不要强调这种效果。

被摄者也许会拒绝着妆拍摄肖像照片。你可以简单地解释说，你为他们化好妆后，他们看上去就好象电视中播送晚间新闻的播音员一样。



下列化妆步骤概括了简图所示的基本化妆方法。你不必完全照搬此方法。

1. 使用古铜色的妆给眉、下颚、颈部及面颊一种晒黑的感觉。
2. 在鼻梁上涂一点红棕色香粉。
3. 在颧骨的最突出部分涂上较深的粉红色或红葡萄酒色妆。
4. 用较深的红葡萄酒色妆涂盖鬓角。



5.使眼睛的下部变亮,如必要的话,使用肉色化妆棒。

化妆,尤其是男人的化妆应使用自然的颜色,巧妙地运用化妆技巧。

为女性化妆的技巧

避免浓妆。逐层往面部涂化妆品,保持面部柔和自然。在拍摄之前,透过镜头检查面部,观察在光线照射下效果如何,并做必要的调整。

你的主要目的是让每张面孔具有照相机所需要的轮廓。实际上,对于每个人来说都需要借助某种明妆和暗妆表现面部轮廓。化妆有助于产生在现实生活中观察到的立体感。

不反光的香粉较适合用于底妆和明妆,而用液体化妆品打底色既

有点太浓又有些太亮。在光线下,用不反光的香粉效果更好。眼部化妆不要过分,要讲究匀称。也许这个部位不该施用过多的化妆品,而那个部位应略微多施用一点。每个人的面孔各异,化妆也有所不同。

千万不要忘记,无论什么样的妆也表现不了一个人的内在美。你的责任是捕捉内在美和外表美。

下面介绍化妆步骤。但化妆时不一定完全照搬此步骤。

在脸上用浅米色打底色,然后:

- 1.巧妙地为鼻子化明妆和暗妆。在处理明显的鹰勾鼻子时,往往没有必要化暗妆。给某一部位化暗妆的方法只用于略大一点的鼻子,或者鼻孔略大的人。特别要注意的是无论是彩照还是黑白照片,被化暗妆的部分在照片上显得太暗总是不理想的。使用貂毛画笔和两种红色香粉化暗妆。用较深的红葡萄酒色化面部暗妆,用粉红色化脸颊暗妆。
- 2.用深红色给双鬓化暗妆。鬓角这一部分还可以自然过渡到眼睑部分,并过渡到前额。
- 3.用暗妆勾出眼睛的轮廓。在眼窝的外骨架上使用较深的铜色或深棕色。



4.消除眼睛下方的阴影。每个人眼睛的下方似乎都略微暗些。有些人呈微蓝色，有些人呈深棕色。根据深浅的程度，可以先用白色化妆，然后用较浅的米色涂盖。将较浅的暗妆从眼睛下方延伸至颧骨上方，然后过渡到较深的鬓角部位。同时要想到这是一个月牙形状。

5.在脸颊上使用粉红色。用一点粉红色会使所有不同年龄的女性显得年轻，气色好。它会使整个面部饱满，圆润，具有自然的弹性。由于粉红色给脸部增加水平感，减少长度感，因而它特别适合于长脸型或面部削瘦的女性。为了使脸型显得更圆一些，在颧骨部位要用更多的粉红色和红葡萄酒色暗妆。

6.在颧骨下方化暗妆。对于大多数女性来说，颧骨下方化暗妆能突出面孔的整个轮廓，并突出眼、鼻和双唇。颧线化明妆能突出被化暗妆的颧骨。用画笔将较深的红色暗妆从鬓角下方成一定角度向下延伸至嘴附近。

7.在下颊部位化明妆。这样会突出下颊部位，避免下颊显得后缩。

8.眼睛的化妆（下面另有一节详细叙述眼睛的化妆步骤。）

9.双唇的化妆。粉红色或偏红橙色唇膏配以不太亮的润唇油膏最适合黑白和彩色摄影。尽量避免唇妆给人刺眼的感觉。唇线不要描得太明显，要柔和自然。

10.颧线下方化暗妆。根据脸型圆胖程度，在颧线下方化暗妆会有益无害。此妆要用深红色。

眼部化妆技巧

1.肩线要描得自然。

2.在米色的底妆上加上一些白色的明妆。

3.逐步使比较深的红色向后朝鬓角过渡。在此底妆上加些深棕色。

4.用深棕色化妆笔或小海绵涂棒给上眼睑化暗妆。从中间开始向外过渡。不要将刺眼的黑线一直画到眼睛内侧，不要在下眼睑的上端画线。

5.给上下睫毛涂黑色睫毛油，但不要太多。

6. 在下眼睑的外侧涂眼膏。从下眼睑中间开始，向眼睛的外缘扩展，同时增加厚度。

7. 较浅的暗妆已使这一部位变亮。将这种暗妆向后延伸到鬓角部位。可多用一些白色使颧骨更亮一点。

8. 用画笔在底妆上涂粉红色。

9. 在颧骨以下部分使用深红色暗妆。成一定角度从颧骨后边向下朝双唇外缘延伸，在面颊下面的部位停止延伸。

#### 为儿童化妆的技巧

应尽量少给儿童用化妆品。然而增加点颜色会使肖像照片中的儿童更能显现出健康的肤色。



为女孩化妆时，用一点浅色妆消除眼睛下方的阴影（一些小孩的确有阴影）。如图解所示，用一些粉红色以求得户外所有的那种健康俏丽的容貌。在为金发儿童化妆时，可以少用一点睫毛油。

小男孩非常不愿意化妆，因此不必非使用化妆品不可。只要让他们轻轻地搓一搓脸颊，给脸上增添一些颜色就可以了。

#### 技巧

##### 照明技巧所需要的灯具

这里介绍的照明技巧包括：利用现有光技巧、使用闪光灯技巧（室内外）和使用一盏灯到五盏灯的室内技巧。多数技巧采用三盏灯。无论你有什么设备，你都可以利用这五十种技巧中的任何一种技巧来提高肖像摄影的水平。

当研究每一技巧的运用过程和图表时，你会了解到人像摄影照明的两个基本特点：1) 实现特定效果的光位；2) 利用反光设备将其它光线反射到拍摄对象身上。学会熟练利用这两个特点会帮助你把肖像照明技巧提高到专业水平。

以下按顺序介绍照明技巧中的灯光术语。

A——主光灯。这是产生特定照明效果的关键灯光。它需要头光

灯和辅助灯光的协助。由于主光灯在产生灯光效果中的作用，所以它被广泛应用于各种位置上。要认真研究它在图表中的位置。

B——辅助光灯。如果你仅用主光灯的话，某些部位会出现很重的阴影。而这种辅助光灯可给那些阴影地方增加漫射光照明。其位置随技巧不同而有所变化。但它基本上位于拍摄对象的前方，才会消除影响肖像效果的阴影。

C——头光灯。这种灯一般是用来进一步增强照明亮度，使头发和脸部一侧更亮一些。

D——附加辅助光灯。在某些需要大量补光的情况下，应使用附加漫射光灯。

S——频闪装置和反光伞。附加同步装置被标为  $S_1$ 、 $S_2$  等。

大多数照明技巧用的是照明灯而非频闪装置。尽管用频闪装置拍摄的肖像照片在当今可以完全被接受，但对肖像摄影照明艺术的消化与吸收最好是通过其它照明拍摄来实现。许多被摄者喜欢在赤热，明亮的光线下拍照，因为这样有助于表现出他们天生的“明星气质”。而许多摄影者也较喜欢通过创造性利用一般的光源而达到完美造型的效果。使每一张完美的肖像照片所采用的照明技巧都具有独特之处。

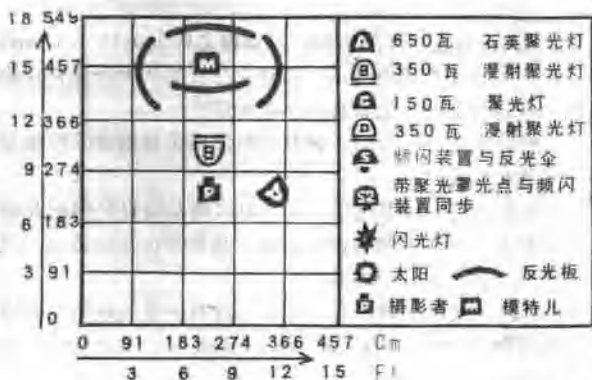
所有这些照明技巧既适用于黑白摄影，又适用于彩色摄影。其中许多技巧在本书是用黑白照片说明的，以便有助于你看清每种情况下的用光效果，不受色彩的干扰。

用这些技巧拍摄，有助于学会更好地观察光线。这不仅会提高肖像照片质量，还会提高总的摄影水平。因为摄影，简言之，是把光记录在胶片上的过程。

## 拍摄时髦镜头的照片〔彩色〕



这种镜头的拍摄需要大量的反射光，需要使所有的直射光线变得柔和，但不包括直射头发的光线。当拍摄彩色照片时，被摄者美丽的容貌是最主要的因素，恰



到好处的化妆和追求时髦对于表现时髦的容貌也是必要的。如果你仔细翻阅时装杂志，你会发现被摄者看上去完美无暇，而且她们穿着的服装同样被突出。良好的照明能使被摄者的头发成为照片中迷人的部分。用电扇吹拂头发使头发产生动感。对于这类照片来说，风度和姿态与照明同样重要。尽量选准被摄者的最佳特征，是手、眼睛、嘴唇、微笑还是洁白整齐的牙齿？通过照明和选择姿势突出被摄者的最佳容貌。如果能充分利用被摄者天生的最佳特征，那么你的肖像照片一定会成功。

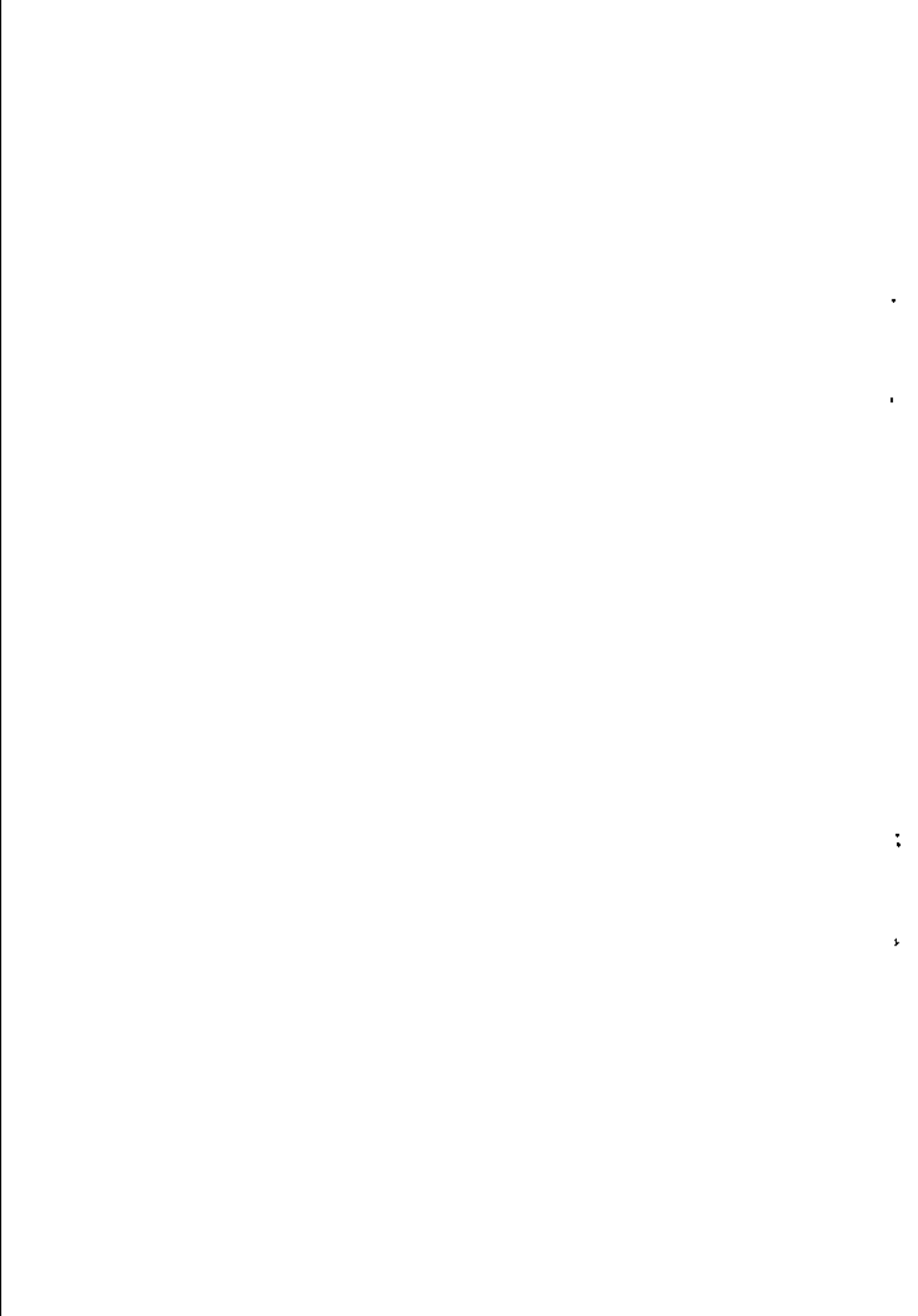
#### 设置与布置

由一些光洁如镜的平面所构成的高度反光环境是拍摄这种照片的照明秘诀。此次拍摄是让被摄者站在或坐在一块迈拉薄膜上。数块明亮的镜铝板被布置在三面，造成这种照片所需要的反光环境。一盏350瓦漫射光灯(B)刚好高过摄影者的头部。650瓦主光灯(A)位于离被摄者约七英尺(213cm)远处，离摄影者右侧约三英尺(91cm)。由于这种布置本身具有高度的反光性，此灯增强了正面强光，为头发提供了照明。当认为必要时，可让助手在被摄者前面手持另外一块反光板。

#### 步骤

- 1.在她板上布置好光洁如镜的迈拉反光薄膜。用适当溶液清洗薄膜。请被摄者脱鞋，避免弄脏迈拉表面。
- 2.布置背面和两侧反光板，使它们成一定角度，产生最大量的反射光线。
- 3.将主光灯(A)布置在你的右边，距被摄者约七英尺(213cm)。打开此灯，检查背景上有没有亮斑。调整此灯直到头发受到充分的照明为止，因为在这种情况下它也被用作头光灯。
- 4.打开正面漫射辅助光灯(B)，调整此灯以便为被摄者的脸部和衣服提供最大量的柔和光线。
- 5.在被摄者前面布置一台电风扇，调在足以将头发轻轻拂起并略微吹动衣服的中档上，但不要离被摄者太近。头刷放在身边备用，因为电扇可能把头发吹散，破坏了发式。
- 6.检查被摄者的头发和化妆。在气质方面没有明显的缺陷。用适合于肤色的暗妆在颧骨下面使用矿物颜料制成的红彩，突出颧骨。正常的







眼部化妆是必要的，避免使用鲜艳的或特殊的颜色。避免使用蓝色眼影膏和过于浓艳的描眼膏（两者都可能使眼部变暗并且在眼睛下面产生阴影）。保证她的面色看上去美丽自然，而非靠化妆画出来的。

7.检查你是否在使用恰当的用于室内的胶片。

8.取曝光读数，调整曝光量。用梯级曝光法以便拍出最出色的照片。

9.在拍摄过程中，指导被摄者做出各种姿势和表情，说明什么样的效果最能充分表明被摄者的美丽和魅力。

#### 结束语

这里的照片表明了这种布置能够产生的时髦的效果。图3是一张极富肉感的诱人照片。注意电风扇轻拂秀发的效果。不过，在位于这个角度上的反光板在领口上产生了分散注意力的阴影。图4表明被摄者的姿势与最后选定的照片（图7）中被摄者的姿势虽然相同，但她的面部和头发上没有足够的强光照明。图5是一个漂亮的四分之三面部镜头，光线产生的柔和的发型轮廓表现出右脸颊的轮廓。图6光照良好，但她的表情和脸部倾斜的角度显得不自然。图7是最后选定的照片。它包括了这种照明布置的全部最佳特点——被摄者的脸部和头发上那明亮的强光部分、面部和颈部无分散注意力的阴影，容光焕发的表情及被摄者做出的自然姿势。