



吴印咸摄影艺术著作集之一

人像摄影

茅盾题 

人像攝影

吳 印 咸 著

陝西人民美術出版社
一九八三 西 安

吴印咸摄影艺术著作集之一

人 像 摄 影

著 者：吴 印 咸

责任编辑：刘 复 汉

装帧设计：邹 宗 绪

插图设计：齐 恒 青

出 版 者：陕西人民美术出版社

印 刷 者：陕西人民印刷厂

发 行 者：陕西省新华书店

1983年5月第1版第1次印刷

印数：1—20,000

书号：8199·435 定价：2.30元

内 容 提 要

本书系统地阐述了人像摄影各个方面的问题。全书共分十三章，介绍了人像摄影所使用的器材、构图、用光、形象处理、色彩处理、影调、滤色镜、曝光等拍摄技巧和艺术处理的方法，并对肖像、带环境的人像、群像等分别进行了论述。书内附有黑白及彩色人像照片四百余幅，是一本文图并茂、深入浅出、颇为完整的人像摄影专著，适合专业摄影工作者（包括照像馆摄影专业）和广大人像摄影爱好者阅读，并可供电影、电视、绘画、雕塑等人物造型工作者参考。

前 言

人像摄影在摄影创作中占着很重要的地位，它可以直接表现人们的工作、生产、生活的各个方面，反映社会主义的新人、新的道德风尚、新的精神面貌、新的生活情景。一幅优秀的人像摄影作品，和其它体裁的摄影作品一样，能体现时代的精神面貌，给人以教育，陶冶人们的性情，培养高尚的情操。所以，大多数人总是喜爱拍摄人像。

本书通俗地讲解了有关人像摄影的器材、拍摄技术、艺术技巧和色彩处理等各个方面，并附有四百余幅人像照片，以供读者参考；倘能对专业摄影工作者（包括照像馆摄影专业）和人像摄影爱好者有所补益，乃是我多年的宿愿。

书内文字部分系由张益福同志协助撰写而成，图片均由自己所摄。因水平所限，不足之处诚望读者指正！

吴 印 咸

一九八一年 夏日

目 录

第 一 章	谈谈人像摄影·····	(1)
第 二 章	摄影器材的选择·····	(5)
	(1) 合适的照相机与镜头	
	(2) 适宜的胶片	
第 三 章	人像的构图·····	(16)
	(1) 特写? 近景? 半身? 全身?	
	(2) 横幅? 竖幅? 其它?	
	(3) 选择最佳的拍摄方向 and 高度	
	(4) 用小道具构成有趣的画面	
	(5) 选择适当的背景	
	(6) 前景的运用	
	(7) 人物在画面中的位置	
第 四 章	人像的用光·····	(36)
	(1) 要讲究用光	
	(2) 光源的方向	
	(3) 光源的高低	
	(4) 光 比	
	(5) 室外人像的用光	
	(6) 室内人像的用光	

第 五 章	人物形象的处理	(66)
	(1) 在生活中抓取动人的形象	
	(2) 注意被摄者手的动作	
	(3) 注意被摄者身体的姿态	
第 六 章	彩色处理	(73)
	(1) 色彩的寒暖	
	(2) 色彩的对比	
	(3) 色彩的和谐	
	(4) 色彩的轻重	
	(5) 色彩的基调	
	(6) 用色彩帮助表现被摄者的精神状态	
	(7) 用色彩表现气氛	
	(8) 美化构图	
第 七 章	人像的影调	(80)
	(1) 为什么要讲究影调	
	(2) 形成画面影调的因素	
	(3) 高 调	
	(4) 低 调	
	(5) 中间调	
	(6) 硬 调	
	(7) 软 调	
	(8) 暖 调	
	(9) 寒 调	
第 八 章	滤色镜的使用	(93)
	(1) 黑白人像所使用的滤色镜	
	(2) 彩色人像所使用的滤色镜	
	(3) 特殊用途的滤光器	
第 九 章	怎样曝光	(102)

(1) 曝光直接影响画面的质量

(2) 曝光表是有用的工具

(3) 室外人像的曝光

(4) 室内人像的曝光

第十章 肖像.....(112)

(1) 肖像摄影的特点

(2) 研究被摄对象的特征

(3) 脸部特征的表现

(4) 掌握拍摄瞬间

(5) 皮肤的质感

(6) 虚实

(7) 背景的运用

第十一章 带环境的人像.....(141)

(1) 劳动与工作的环境

(2) 日常生活的环境

第十二章 群像.....(149)

第十三章 特殊效果.....(155)

(1) 多次曝光

(2) 网纹

(3) 底纹

(4) 剪贴

(5) 移位

(6) 多影

第一章 谈谈人像摄影

亲爱的读者，当你拿到这本书的时候，我想，或许你已经拍过不少人像照片。你对于自己的作品都满意吗？你在拍摄中有的一些什么经验体会？或者说还有哪一些问题解决不好而妨碍你获得优秀而动人的人像摄影作品？你考虑过这些问题吗？

不少的人十分喜欢拍人像。一些优秀的人像摄影作品常常给我们深刻的艺术感染，鼓舞我们对生活的热爱，并且受到高尚的美感教育。当我们看到照片上的人物正在聚精会神地为“四化”做着贡献，我们会受到他的鼓舞，启发我们去积极工作；当我们在像册里看到一幅优美的纪念照片，也会使我们心情愉悦，是一种很好的文化活动。应该说，人像摄影在我们的生活中占据着应有的地位，它与我们的生活有着密切的联系，是摄影艺术创作领域里一个重要的方面。

人像摄影是直接表现人的，它通过人的精神面貌来揭示社会生活。在我们国家里，广大的工人、农民、知识分子、战士正在各条战线上为社会主义四个现代化贡献着自己的力量。我们的摄影创作，应该歌颂这些奋战在第一线的建设者，表现他们为四化献身的忘我劳动精神，表现他们崇高的精神境界，鼓舞人们的劳动热情，树立大家学习的榜样。

表现劳动人民先进的精神面貌，表现他们积极乐观的思想感情，以此揭示社会生活的本质，给人以深刻的教育，是我们从事人像摄影创作的主要目的，也是人像摄影的崇高任务。当然，人像摄影的题材是多方面的。除了直接表现被摄者的劳动、工作、学习以外，也经常会拍摄一些纪念性的照片。它不象前者直接表

现出一定的内容，却也是我们生活当中不可缺少的一个方面。当你在假日里，偕同家人、亲朋，到你所喜爱的地方旅游、休息，拍上几幅照片以资纪念，也是很有意义的一项活动。在这一类的照片当中，也要使优美的自然环境和被摄者健康的思想感情和谐一致，表现出人们高尚的情操，做到情景交融，给人以美感教育作用。

以前，拍摄人像没有今天这样好的条件。那时，胶片的感光度很低，拍一张人像，要用很长的曝光时间，当然就只能拍摄静止的人物了，被摄者往往要在照相机前面一动不动地呆较长的时间，怎么能够拍出生动的人像呢！当时由于胶片的感光度慢，就需要有较强的光线，使胶片有足够的感光，所以往往要采用较强的日光拍摄。倘若需要在室内拍摄时，也必须在专门的摄影室内，房顶上及朝南的墙壁开上大的窗子，把日光引入室内，胶片才能有足够的感光。至于说在普通的房间里、车间内拍摄人像，在当时是难以做到的。所以，那时候的人像摄影，多半是拍摄一些在亮光下面的静止的人像，而无法拍摄有动态的人物或者在照明光线较差的环境里的人像。那时所拍摄的一些人像照片，只不过是简单地记录下被摄者的像貌，而这个像貌往往是很呆板、很缺乏艺术感染力的。

现今的情况不同了。现在的胶片，不仅感光度有了很大的提高，能够允许我们在较弱的照明光线条件下（比如一般室内的自然光线）拍摄有动态的人像，而且，由于有了彩色胶片，使我们能把彩色运用到人像摄影中，增加了色彩处理这一个造型表现手段，使人像摄影达到更加完善的境界。

从照相机这方面来讲，如今拍摄人像所使用的照像机，不象从前的那么笨重，效能那么低。现在我们可以有非常轻便的小型照相机，而且有各种可更换的镜头以及变焦距镜头等，甚至可以自动曝光、自动对焦，给人像摄影提供了越来越多的方便。因此，人像摄影的题材、样式和艺术处理技巧，也有了很大的发展和进

步。现在，我们不仅可以在照相室内拍摄静止的人像，而且可以在劳动、工作和生活的各个方面，获得丰富多样的人像摄影作品。

人像摄影，基本上可以分成两大类。一类是不带环境或带很少环境的“肖像”，它以表现被摄人物的形象为主。这一类人像作品的创作任务，主要在于使我们看到被摄者的外貌如何、神态是什么样子等等，而不去侧重说明他在“做什么事情”，也不去重点说明“他所处的环境是什么样子”。另一类人像作品，除去要表现被摄者的外貌、神态，说明他“是什么样子”之外，还要适当地表现他所处的环境以及他正在从事的活动，说明“他在做什么”，“周围环境是什么样子”。这种人像摄影作品，我们称之为“带环境的人像”，它可以表现人们的工作、学习和生产劳动，也可以反映人们在日常生活中有积极意义的一些其它题材。关于“肖像”和“带环境的人像”这两类人像摄影作品，在以下的章节里我还要进一步谈到。

以上这两类人像摄影作品，不论是哪一类，都应该起到表现我们时代的面貌、丰富人们的精神文化生活、培养人们的高尚情操的作用。我们拍摄的虽然是一个具体的人，但应该力求通过照片上所表现出来的人物形象，反映出我们社会的生活面貌，反映出人们为四化建设而献身的精神，激励人们建设美好生活的热情，表现我们同代人积极向上的精神世界。当然，我们也要表现好被摄者的外貌，要把被摄人物尽量拍得比原来更美，达到“形神兼备”的要求。

一幅人像摄影作品，是不是拍清楚了就达到了目的？或者说是不是在曝光、洗印等技术条件上合乎规格就达到了创作上的要求？不是的。技术条件合适，比如说一张照片曝光适当，影调明朗，色彩还原正确，焦点清晰，这仅仅达到了起码的要求，还必须把被摄人物表现得生动、自然，有艺术感染力。技术、艺术、神态、形态各个方面都达到和谐一致、完美统一，才能够动人，才能成为一幅优秀的人像摄影作品。

下面各章，即从技术条件到艺术处理分别阐述拍摄人像的有关问题。

第二章 摄影器材的选择

上一章已经谈了人像摄影总的一些要求，在这一章里，我想讲一讲人像摄影对我们使用的摄影器材有哪一些特殊需要。

虽然任何一种照相机、任何一种胶片都可以把人物拍摄下来，但由于人像摄影在创作中有某些特殊的要求，在可能范围之内，还要注意对照相机和胶片的选择，尽量选用：

（1）合适的照相机与镜头

人像摄影，要求对被摄人物的形象表现得比较细致，对人物的面貌、五官的形状、皮肤和服装的质感、亮部和暗部的主要影纹，都要求交代得比较具体、明确，并且丰润感人。因此，在一般情况下，尤其是拍摄肖像的时候，要求底片的画幅稍大一些，以便经过放大之后仍有较高的影像质量，达到上述要求。假若客观条件许可，拍摄肖像，底片画幅最好在 6×7 或 6×9 公分以上。当然，倘若没有这种中型或大型的照相机，使用普通 6×6 ， 6×4.5 公分甚至是135的画面（ 24×36 毫米），也是可以拍摄人像的。尤其在室外自然光线条件下拍人像，照相机太大往往携带不方便，而且耗费胶片，所以使用小型照相机者居多。

除去画幅的大小，还要注意照相机镜头成像的软硬。这里首先要弄明白，镜头成像的软硬和清晰与否并非同一概念。清晰是指影像的“分辨本领”，亦即细部层次的表达能力；软硬则是指影调的明暗反差。镜头太硬，不见得清晰度一定高，亮部和暗部的一些细致影纹它往往表现得不丰富；而镜头软，如果对细部层次和影纹的分辨能力高，它仍旧有很好的清晰度。当然，镜头太软，自然也就谈不上清晰度了。

拍摄人像，尤其是肖像，由于人的皮肤不免有些褶皱，甚至有人还有些斑痕，为了不把这些外貌上的缺陷表现得过于突出，最好不要使用成像太硬的镜头，而宜选择软硬适中的使用。一些质量较高的镜头，往往不是成像很硬的，而是软硬适中。倘若没有很理想的镜头，在拍肖像的时候，宁肯使用较老的，分辨力稍差的镜头，也不选用太硬的镜头，以保持被摄人物形象和皮肤的丰润。

最后，也是最重要的一点，就是要选择焦距适当的镜头。

我们知道，根据焦距的长短，照相机镜头分为广角镜头、标准镜头、长焦距镜头等。凡是焦距的长短等于或近似于底片画幅对角线长短的镜头，就是该相机的标准镜头。焦距比它短的，称为广角镜头。焦距比它长的，称为长焦距镜头。以135照相机来说，它的底片画幅对角线是43毫米，那末，焦距为50毫米或45毫米的镜头都是标准镜头。焦距比45毫米更短的，如35毫米、28毫米等等，都是广角镜头。比50毫米长的，如85毫米、90毫米、105毫米、135毫米等等，都是长焦距镜头。对120拍6×6底片的照相机来说，它的底片画幅对角线是81毫米，焦距为75或80毫米的镜头，是它的标准镜头。比它短的，如65毫米、50毫米，是广角镜头；比它长的，如150毫米、180毫米、250毫米等，是长焦距镜头。焦距不同的镜头，各有自己的特性，它们所产生的不同的画面效果，对人像摄影影响很大。

拍摄单人肖像，应该尽可能选用焦距稍长一点的镜头，最好是选用大约二倍于标准镜头焦距的镜头，如135相机上使用的105毫米、90毫米或120相机上使用的150毫米、180毫米等中长焦距镜头。为什么呢？其道理主要有以下几点：

①长焦距镜头的成像比标准镜头大，在同样的距离上拍摄，可使被摄人物在底片上获得较大的影像。尤其在拍摄只包括头和肩的肖像时，用标准镜头拍摄，不能使影像充满整个底片，还必须依靠放大时剪裁。倘若使用中长焦距镜头拍摄，则可以克服此



插图1 用标准镜头拍摄，影像不能充满画面用中长焦距镜头拍摄，画面中影像饱满

点不足，充分利用底片面积，使影像充满画幅，从而增加影像的清晰度，提高照片的技术质量（如图1）。尤其在拍摄肖像的时候，往往要求面部上主要的部位（如眼睛、嘴、前额的头发等）结像清晰，皮肤的质感表现得好，因此，尽量利用底片面积减少剪裁是很必要的，稍长一点的镜头，往往给我们带来很多方便。

②防止被摄人物变形。有的时候，我们拿到一幅肖像照片，总觉得特别不像被摄者本人。好像鼻子大了，脸变短了，或者额头、腮部、下巴显得大而突出，非常难看。倘若你拍了这样一幅照片送给被摄者，他（她）也不会满意的。也有的时候，拍一幅带手的半身像，洗出照片后也觉得手好像大了，不够自然。这是什么原因造成的呢？就是因为照相机镜头的焦距太短，拍摄距离太近。

用标准镜头拍带肩的头像或带手的半身像，一般都需要从很近的距离上拍摄。以带肩的头像来说，往往要在照相机镜头最近的成像距离上对焦，这时，被摄人物鼻子到照相机的距离比眼睛或



插图2 广角镜头摄，手显得大

面部其它部分（尤其是耳朵）到照相机的距离近，由于近大远小的透视规律，结果在照片上就把鼻子不适当地夸大了。相比之下，眼睛、耳朵及整个面部的其余部分变小，比例反常，自然就歪曲了形象。拍摄带手的半身像，假若手部所处的位置比脸和身体更靠近相机，拍出照片也会显得手太大，失去真实感（如图2）。由此看来，标准镜头对于拍摄带肩的头像或带手的半身像并不是十分理想的。假若有条件换用中长焦距镜头，这些缺点就能得到克服。



标准镜头摄，手仍大



中长焦距镜头摄，比例合适

③使用稍长一点的镜头，因为成像大，能够允许你从稍远的距离上去拍摄，这一点，对人像摄影来说是大有好处的。它不致使被摄的人物觉得你靠得太近而情绪紧张，从而易于拍到神态自然的人像照片。如果被摄人物正在做一点什么，你从较远处拍摄，他（她）或许不察觉你正在给他拍照哩！

④可以使背景简化，人物形象突出。我们看图3这两幅照片，这是用不同焦距的镜头拍摄的。虽然在画面里可以取得人物同样大小的效果，但是，两幅照片的背景却很不相同。用标准镜头拍摄的一幅，背景上包括了较多的环境，线条突出，使画面显得有点杂乱；用中长焦距镜头拍摄的一幅，背景上只包括了较少的背景，显得简练多了，使人物在画面里比前一幅突出。为什么能有这种差别呢？这是因为，焦距越长的镜头，景角越小，在前面的被摄对象成像同大的前提下，它所包括的后景比焦距较短的镜头范围小，能使背景变得简化。这一点，对人像摄影也是很有用的。



插图3 标准镜头摄，背景较杂乱 中长焦距镜头摄，背景简练