

# 人像摄影之美

孙国治(红刺猬) 著

摄影、绘画跨界摄影师倾力之作 / 台湾诚品书店热门畅销书  
从美学的角度解读摄影中的选景、构图、光线、引导与配色

《CAMERA摄影志》发行人兼社长 骆志青

《网络摄影家》摄影学院院长 刘纯兴

知名摄影人 简祺坤(3eyes)

盛情推荐



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

## 图书在版编目 (C I P) 数据

人像摄影之美 / 孙国治著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 4  
ISBN 978-7-115-27292-8

I. ①人… II. ①孙… III. ①人像摄影—摄影艺术  
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第279110号

## 版权声明

本书简体中文版由精诚信息股份有限公司授权人民邮电出版社在中国境（香港特别行政区和台湾地区除外）出版发行。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。本版仅限于在中国境内（香港特别行政区和台湾地区除外）出版及标价销售。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

## 人像摄影之美

- 
- ◆ 著 孙国治（红刺猬）  
责任编辑 翟磊
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：15.5  
字数：412千字 2012年4月第1版  
印数：1-4000册 2012年4月北京第1次印刷  
著作权合同登记号 图字：01-2011-6246号

ISBN 978-7-115-27292-8

定价：69.00元

读者服务热线：(010)67132705 印装质量热线：(010)67129223  
反盗版热线：(010)67171154

# 人像摄影 之美

The Esthetics of  
PHOTOGRAPHY

孙国治(红刺猬) 著

人民邮电出版社  
北京



## 内容提要

本书从绘画的角度切入人像摄影，结合艺术、美学的观点讲解摄影中的选景、构图、用光、色调把握、引导，并透过西方画作与国画中的构图与色调来探讨摄影的本质，教大家如何从日常生活中发现和鉴赏美，重新认识人像摄影。

通过解读精彩作品，作者在书中分享了众多美学、心理、视觉表现层面的创作心得，适合各类摄影师和摄影爱好者参考阅读。

## 版权声明

本书简体中文版由精诚信息股份有限公司授权人民邮电出版社在中国境（香港特别行政区和台湾地区除外）出版发行。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。本版仅限于在中国境内（香港特别行政区和台湾地区除外）出版及标价销售。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

## 致谢 | Acknowledgments

诚挚感谢以下人士的支持与协助本书顺利出版。

I would like to express my appreciation to the following people for their support and help in making this book possible.

引用图像 & 文字 | Quote



● 《橘和黄》罗斯科 ● 克林姆装饰性绘画作品 ● 《卢虾图》齐白石 ● 《墨荷》张大干 ● 《泼彩荷花》张大干 ● 《乡道》梅因德尔特·霍贝玛 ● 《从圣母院高原观看安提布》克洛德·莫奈 ● 《夜巡》伦勃朗 ● 《晚祷》米勒 ● 《拾穗》米勒 ● 《日落稻草堆》克洛德·莫奈 ● 《雪后稻草堆》克洛德·莫奈 ● 《吉维尼附近的塞纳-马恩省河》克洛德·莫奈 ● 《夜间咖啡馆》梵高 ● 毕加索12岁与15岁习作 ● 《浮·光》何竹君 ● 《圣母子·圣安娜和施洗者约翰》达芬奇 ● 《天地有大美》蒋勋（远流出版） ● 《心的视界：柯锡杰的摄影美学》柯锡杰（大块文化）

※ 书中引用文字与图像仅为说明辅助之用，原知识产权仍归原作者所有。

### ● 感谢三位摄影前辈推荐：

骆志青

刘纯兴(Alex)

简祺坤(3eyes)

### ● 感谢书中模特：

李天贺(Riky)、阿萨(Selina)、桃桃、灿灿、小璇(ECRU)、小又(Fany)、小紫(Vanessa)、小沛(Shell)、小潘(Nita)、小妮娜(Nina)、月月安(Vivian)、はなみ.花実(Hana)、邱子柔(JC)、鸭鸭(Laya)、Ting、Stacy、Sarah、Christine、张馨馨、王小咩、苹果……以及协助拍摄的每个人。

| 特别感谢 |

阿萨 (Selina)

# 推荐序

---

《CAMERA 摄影志》

发行人兼社长

**骆志青**

从事摄影出版与教学多年，我发现学习摄影的学生们很不喜欢上老生常谈、了无新意、毫无内容的课程，也不想阅读老掉牙的书籍与文章。因此，对于每次杂志的内容专题、特刊主题、切入角度、上课的讲义等，我都会尽力整理出不重复而且新鲜有趣的内容。不过，有时候类似情况还是避免不了，尤其是最基本的光圈、快门、光线、模特的摆姿等，总是会讲上很多遍，认真的读者与学生应该几乎都会背了。遗憾的是，如今市面上的书籍，似乎已经没有太多的“惊喜”出现。

今年四月，接到红刺猬的电话，得知他要出一本摄影书，希望我帮他撰写一篇推荐序。答应下来以后，还是很期待红刺猬的书能够维持自己的风格，作出不一样的内容，不要随波逐流，让读者能够眼前一亮。

收到本书初稿后，一口气读完，满是惊喜。本书不但结合了很多艺术、美学的观点，还有红刺猬无私分享的摄影心得。无论是选景、构图、光线、色调、引导，还是配色等都有独特的见解，我也从中受益匪浅。尤其是在光线运用与构图方面，很有新意，还有相当详细的文字说明，告诉你这张照片是怎么拍出来的。我觉得能够帮他写推荐序，真是我的荣幸。

市面上的摄影书籍不胜枚举，不过我还是强烈推荐《人像摄影之美》。不管你是菜鸟还是老鸟，阅读本书都会有所收获：不仅会在掌握快门时机上有更多充分的见解与理由，还会更加懂得如何捕捉自己喜欢的画面，形成属于自己的风格。想想八年前的红刺猬，当时还是初出茅庐的菜鸟，八年来他通过自己不断的努力，已成长为人尽皆知的摄影大师了。

# 推荐序

---

《网络摄影家》摄影学院  
站长/Alex

**刘纯兴**

影像与内涵的沟通，一本有诚意的书！作者五岁起就可以拿起画笔，勾勒出唐老鸭。我想，可能红刺猬自己都没有想过，学绘画的他有一天会以摄影为主业。

本书从绘画的角度切入，解析摄影的方式，有别于一般从技术性的光圈、快门与器材入手。

在数码时代，如果从技术层面看，可以在短短一周或更短的时间内学会如何操控相机，并拍出曝光正确的照片。但要拍出有内涵、有深度的作品，却不是在短时间内能办到的。红刺猬将多年来的经验、心得无私分享，每一幅作品、每一段文字都井然有序，让我看到了诚意！

红刺猬的这本书不仅仅是一本摄影书，还结合了美学、心理、视觉以及影像创作的心得，收录了站在视觉美学的角度所拍摄出的一幅幅精彩的作品。这是红刺猬的一个里程碑，我相信接下来他会进步更快，并将所学所想分享给更多的人！

这不是一本摄影集，也不是一本教你如何拍照的工具书，而是引领你进入摄影世界，从“心”学摄影的必读之书！我会说，这是一本很有诚意的书，诚挚推荐给大家。

知名摄影人 / 3eyes

## 简祺坤

认识红刺猬最早源于在网络上看到他的作品，当时他还没有使用红刺猬这个昵称。摄影网站刚刚兴起的时候，大多数作品都比较传统、保守，那时他的作品就显露出了明显的功力，并且走在当时作品的前列。

作品会反映作者的性格，从最早在网络上看到他的作品和文章，到后来与他见面，都能看出他不变的内敛气质。从小立志从事艺术，成长过程中不断累积绘画知识与技巧，以及成为人师后教导启发学生的创作观念，使红刺猬在摄影之路上不断取得成功。他本人话语不多，都是用作品在说话。

虽然不是摄影科班出身，但凭借对艺术的热爱和自己不断的钻研，使得原来从事绘画的红刺猬在摄影领域谱写出了自己的篇章。他常常是“感觉对了”就按下快门，这一点我很认同，摄影本来就应该是轻松的，何必要让诸多的理论使其变得艰涩严肃呢？红刺猬把这种拍照的感觉化作文字，以艺术理论知识加上自己人像摄影的实际经验，归纳整理出通俗易懂的文字，应该能让读者在创作上有新的进步。

本书虽然以人像摄影为主线，但更深层次的是在叙述美学，教大家如何从日常生活中发现与鉴赏美，如何把身旁的元素体现到摄影作品中。虽然美感是需要时间累积的，但本书还是提供了一些捷径和经验，帮助大家轻松看待美学，重新认识人像摄影。

# 自序

---

我是 **红刺猬**。

八年前，因为一幅油画作品——《红刺猬》，我开始在网络上用了这个昵称。



红刺猬 / 油彩 / 200cm × 100cm

我五岁时就可以把唐老鸭画得惟妙惟肖，于是从小立志当一名画家。因此，我从初中美术班、高中艺术学校、大学到研究生一直学习的是艺术专业，希望自己将来能够成为一名艺术家。

不过跟西方世界比起来，在台湾搞纯艺术是很辛苦的，除了没有那么多资源和市场以外，艺术消费者的品味也不高。因此，身边很多从小学画画的朋友为了生计，大多都转了行。此外，还有许多从未接触过美术的人常会分不清楚设计与纯艺术之间的差别，甚至觉得它们差不多，都是画画，实际上两者是完全不同的领域。简单地说，设计产品的目的是为了满足客户需求，走的是实用性的商业路线；纯艺术则是为艺术而艺术，完全是为了表达艺术家的感觉与想法，相对于设计（实用艺术），纯艺术是追求感觉、纯粹、非实用，满足美感经验的技术表现。

我主修油画，善于写实，但写实绘画并不是仅仅局限于描绘事物的外在造型。比如画花、画山、画水果，如果仅仅是画得很像、很漂亮，这还远远不够。关键是如何能成就绘画本身的内涵深度，如何通过写实表达更深层次的寓意。一道笔触、一个块面、一片颜色，不仅仅要能引起观赏者对技术上的赞叹，还要能触动人的心弦。

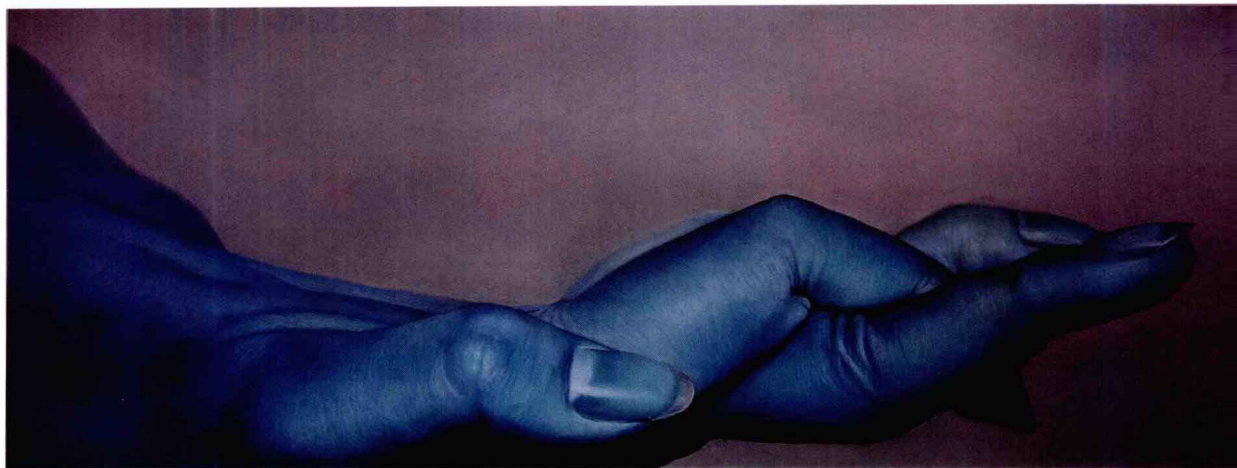
拍照也是一样，如果对摄影的要求只停留在拍出很炫丽的大景，或者觉得只要拍得又清楚又精致就是好作品，而不去追求画面上的深度，那还是停留在很初级的阶段。

我接触摄影的时间说长不长，说短不短，到今年差不多已经八年了，目前主要从事人像摄影和婚礼摄影。很多人问我当初是如何投身这个行业的、刚开始会不会很辛苦、启动资金怎么来、客源怎么来、有没有拜师、怎样宣传之类的问题。很多摄影爱好者都很向往以摄影为业的SOHO生活，我也看到越来越多的人买了相机就往这圈子里跳，老师也不教书了，公司主管也不干了，全部投身于摄影，平时没日没夜地修图。

对于摄影，我戏称自己是歪打正着。没受过正规训练，没跟过老师，没当过助理，不熟悉暗房，外拍不打灯不打板，闪光灯永远设置为TTL模式，只用JPG不用RAW格式存储文件，图像处理软件只用Photoshop 7.0，一机一镜拍了好几年，初期拍摄全部使用程序自动模式配合低端单反相机。所以在早期，我一直不觉得自己是个摄影师，只觉得自己是一个凭着直觉和经验拍照的人。那时候，拍照对我来说只是在念书和绘画之余的一份消遣和兴趣。

在数码相机尚未普及的年代，我便从一台二手的小DC开始玩起。或许是学美术的关系，我只要从相机的取景器看出去，就无法不去考虑构图与影像本身的关系。即便只是随意记录，美感都会自动成为首要考虑的要素。接着就会考虑照片的感觉够不够特别？如何让它更具魅力？于是我很快就迷上了后期处理，在计算机屏幕前一坐就是一整天，这种状态持续了挺长一段时间。也正是那个时期，我奠定了一些图像处理的基础。与其说我一开始就爱上了摄影，还不如说我是先爱上了图像处理，进而回到了摄影的本质。

过去有人认为，相对于摄影器材，红刺猬更推崇美感经验，觉得红刺猬不用专业相机、灯具，也能拍出好的作品。其实并非如此。美感意念和摄影器材技术，到底哪个重要？我认为只要走进摄影专业领域，两者都是应该具备的要素。



陌·变异 / 油彩 / 220cm × 80cm

2007年，我的一张油画作品《陌·变异》以写实的技法强化手的视觉造型，但我并没有只专注于描绘这个物体，把它描绘得很像而已，而是以冷色调和非常规的手法去诠释我们平常再熟悉不过的手。熟悉与陌生之间，真实又虚幻的氛围，却以怪异又优美的寂静形态静止在这单纯的画面上，这种感觉其实是十分诡异的。这件绘画作品传递的就是这样的意念和感受，至于“手”这个元素，只不过是一个传达意念的视觉媒介罢了，其实并不是很重要。

从技术层面上说，这幅作品我用了传统古典写实绘画的技法和专业颜料，并以层层罩染法逐渐稳色，再反复精细刻画。这些都需要相当的功力才能完成，如果没有这样的技术，表现的真实度不高，必定会大大削弱要表现的意念。相反的，如果只是利用写实技术把一只手画得很真实，没有造型、没有构图、没有色调、没有想法，那就只能得到一只画得很逼真的手。仅仅只能算是一件习作，连作品都称不上，更别说深度了。

回到**摄影**，相同的，美感意念和器材技术哪个重要？答案必定是**相辅相成**，我想说明的就是这个意思。

**技术**——通常是指机械上的操作；

**技法**——则比较偏向艺术知识面的思考。

技法里必定包含了技术，但买技术并不会送技法。

技术比较偏重工艺物质与材料的运用方式，  
而技法除了展现技术之外，更有传递心理感受的功能，  
属于更高层次的要求。

不太高明的艺术家会将技术层面当作是艺术的全部，这样便容易形成所谓匠气的作品，主要是因为过分强调技术，而欠缺内涵。这也是画家与画匠的差别。

放眼看网络摄影生态，包括各大知名摄影论坛，所有的交流平台大多仍旧停留在摄影技术和器材的讨论和研究上，作品不外乎风光和人像。而具有当代影像艺术性质的论坛和平台几乎是门可罗雀，非专业人士不会造访。

就我个人感觉，多数偏爱美术和设计的摄影人所拍摄出来的影像感性且随性。他们更容易感受事物，情感和美感丰富，创意大胆，不拘泥于器材和技术。但也因为这样的特质和个性，他们所拍摄的影像技术质感往往比较粗糙和主观，不太容易被主流商业摄影市场接受。而另一个群体则是所谓科技背景出身，大多为工程师、医生、商人等没有艺术背景的玩家，他们更加注重对摄影技术和器材的研究。相对而言，他们所表现出来的影像则更偏理性，但也较墨守成规，匠气十足，比起前者，则欠缺自然的情感、感性美和文艺性。

以上只是本人粗浅的认识，并不代表其他人。我有意写这本书，就是希望以我个人美术的背景，加上职业摄影师的身份，从艺术的角度将我所认知的美带入当前的人像摄影圈，为有意踏上摄影这条路的爱好者提供更多不同的视野。

——红刺猬

# 前言

---

## Preface

### 摄影的内涵

不同的内涵造就不同高度的人格、不同深度的作品。内涵不一定要有很高深的学问，它是面对人物或事物所表现出来的涵养，包括一个人的品德、眼界，以及心中随时随地的思考。内涵很能影响一个艺术创作者（包括拍摄者）的作品所呈现的气质与深度。摄影也是一种选择，你决定选择什么样的影像呈现，那个影像就代表你个人。

一开始我就强调摄影的内涵，并不是为了炫耀红刺猬就是个很有内涵的人。我常说见图如见人，只要看到你拍摄的照片，大概就可以知道你的个性、偏好、喜爱什么东西、平时在想些什么、甚至你是什么样的人。眼前的世界这么大，可以拍的东西这么多，为什么你偏偏选择这样的题材、环境、拍摄对象，以及这样的表现方式？

摄影是一个框，每个拍摄者把自己喜爱的、有兴趣的框起来，呈现在别人面前，告诉大家框里的东西就是自己喜欢的，就是自己的兴趣和喜好，就是自己脑海里随时随地在想的东西，甚至就是代表自己。在这个前提下，一个人的眼界到哪里，深度到哪里，大家从作品中便可略知一二。

比如，时下拍摄女孩子性感题材的摄影作品不胜枚举，表达性感当然有很多种角度和方式，通常这类题材的拍摄者绝大多数为男性。但他们大多是以一种男性沙文主义思想的物化角度去诠释女人的性感，抑或是用赞颂女性优美体态与身段来呈现性感之美。

这些在形式上同为性感，但感觉上则差别很大。又比如，一个学习绘画创作的人很少走访美术馆，不鉴赏中外艺术史学书籍，也漠视当代艺术的走向，更不去了解其他艺术家创作的意念和想法，只喜欢一般路边廉价贩卖的画匠作品，只对一些媚俗的风景画有兴趣，自认画画就是看起来鲜艳漂亮就好。如果是这样，那么当别人在看你的作品的同时，也一眼就能看出你的深度。

其实，也没有绝对的对与错，只是内涵和品味的问题。你希望别人用怎样的眼光看你？希望在某一个专业领域中达到怎样的层次？所以我才说眼界要广，体会要深。就像是如果你只愿意去欣赏梵高的画，那么你就永远不会知道马谛斯的画好在哪里，因为我认为梵高的作品比马谛斯的好懂多了。

美感是人类天生具有的特性，也就是天性，所有的动物中只有人类懂得审美，这是毋庸置疑的。与其谈摄影，不如先谈美感，美感了解了、认知了、培养了，那么摄影也不过就只剩下技术层面的东西了。技术只要学就会，而美感是需要参透和领悟的。一些拍摄者总是强调器材技术代表一切，或是用一堆艰深理论的学说来探究摄影的意义，却忽略了美感的重要性，甚至把美排在最后，这是我不能理解的。

摄影从来不建构在任何理论层面之上，不是说每个画面都要有相当深度的理论支持才值得存在。有人认为如果只有纯粹的美就很虚，对此我并不苟同。我认为，即使画面上只有一片红或一片蓝，都有被欣赏的价值，我们的视觉情感有能力与这些影像产生链接。在摄影或绘画里，看到的某道笔触或某种造型与色调，对某些人而言或许没有多大感觉，但也一定有可能触动某些人的心灵，而这份触动就存在于那个人的生活经验或成长过程中。



罗斯科 橘和黄 1957  
画布·油彩  
231cm × 180.3cm  
欧布莱特·诺克斯画廊

为什么有些人逛美术馆与摄影展走马观花，五分钟就出来了。有些人在一张作品前就能驻足许久，沉思许久，看到画面中某处的暖色渲染，也许就会想到曾经在垦丁看到的旭日东升的天际，记忆中深刻美好的感觉似乎又在此出现。又或许画面里出现的温润光线，跟小时候拆掉的老宅厨房的光影感觉非常相似。看到画面中一些独特的形体，就联想到各种有趣的想象。又或许看到画面中一大片蓝色，只是单纯地觉得舒服，就像躺在大草原上看着蓝天一般……

只要用眼睛欣赏画面，就永远脱离不了美感。而美不仅是一种感受力，是一种敏感度，更是一种感情。要懂得如何欣赏美，接下来才能创造美，当然这里指的不仅仅只是摄影。

我一直在强调美感，或许你会问我，有些东西我觉得美，但或许你觉得不美，那什么是美？标准又在哪里？其实，就广义而言，不管是美或是艺术，都没有一个确切的评判标准。但我相信美是一种人类共通的价值，也必定是众多人的共识。如果美的优劣毫无标准可以辨别，那么世界名画是如何被确认的？艺术家又是怎么被定义的？

美与不美，不是对与错的问题，而是深度和品味的问题。深者所见则深，浅者所见则浅。什么样的人欣赏什么样的艺术，同样的，什么样的人也就欣赏什么样的摄影作品。有些人常理直气壮地以自我感受论断艺术品，明明自己是外行人，却拿美感一切都是见仁见智这种话为自己贫瘠的美学涵养当借口。如果是这样，再有深度的大师级作品摆在面前，别说体会出所以然了，我相信甚至连看都看不到，因为无知和自负早已经蒙蔽了他们的眼睛。一般人最先察觉到的总是艺术作品的表象和外形，但从外相到内相还有许多的层次，包括概念、意识、感情、生命力……向核心深处层层递增。如果你的美学认知够深、眼界够广、感觉够敏锐、情感够丰富，就可以一直往里看，感受到别人感受不到的意境。如果你同样是创作者，当然也会画出、拍出、塑造出有深度与品味的作品。

## 了解自己的定位和目标

在影像数字化的时代，影像艺术的表现方式更广了，包括商业设计、影像合成、数字媒体、录像艺术、平面摄影等。我认为，作为一个拍摄者，首先要对自己作品的定位区分清楚。是设计，还是摄影？是摄影艺术，还是用摄影搞艺术？在意义和目的上，都会有很大的不同。

比如，很多拍摄者喜欢在画面的空旷处打上醒目的中英日韩等各类文字来抒发意境，或加上一些图案设计。这会让单纯的照片变成一件设计作品，但这绝不是摄影。我们平时看到的各类海报设计，不也是利用照片作底，再加以编排设计而成？我曾看过一些本应该很棒的摄影作品，却被拍摄者不太专业的字体或图案设计降低了整体的美感，我认为这是很可惜的事。很多时候，我们也许是一位专业的拍摄者，但不一定是一位专业的设计者。

有人问，摄影艺术和用摄影搞艺术的差别在哪？我认为，在当代艺术领域内，艺术家常用摄影这个媒介来传递要表达的意义，简言之，就是用摄影来表达艺术。重点不在于图像本身，美感也不是最重要，重要的是图像背后艺术家所传递的概念和信息。当代艺术家袁广鸣的作品“城市失格”便是很好的例子。而摄影艺术则趋于单纯性的表现，不管拍摄何种题材，多半是追求画面本身的视觉平衡和美感。画面构成的美也是可以单独被欣赏的，摄影美学大师柯锡杰就是很好的例子。目前我本人也把自己的创作定位在这个领域中，并逐步迈进。

本书是根据个人的拍摄经验和美感知知，通过自己的摄影作品为读者分析选景、构图、光线、引导、配色这五大项基本摄影要素，以及一些较为抽象性的观念。但我想特别强调的是，一张成功的摄影作品，没有任何一件要素是特别重要的！比如，一张照片如果仅仅是构图别致，丝毫不考虑光线、引导、人物表情等因素，这张照片算不上成功。也就是说，一张成功的摄影作品各项要素都必须是非常出色的。希望各位在阅读本书后，能够对人像摄影的方向多些不同的想法，能对自己的拍摄目的更加明确，也能清楚自己的摄影作品在表达什么样的重点和意念。