



人像摄影进行时
Portrait Photography Now

提升内在

IMPROVE THE INTERNAL

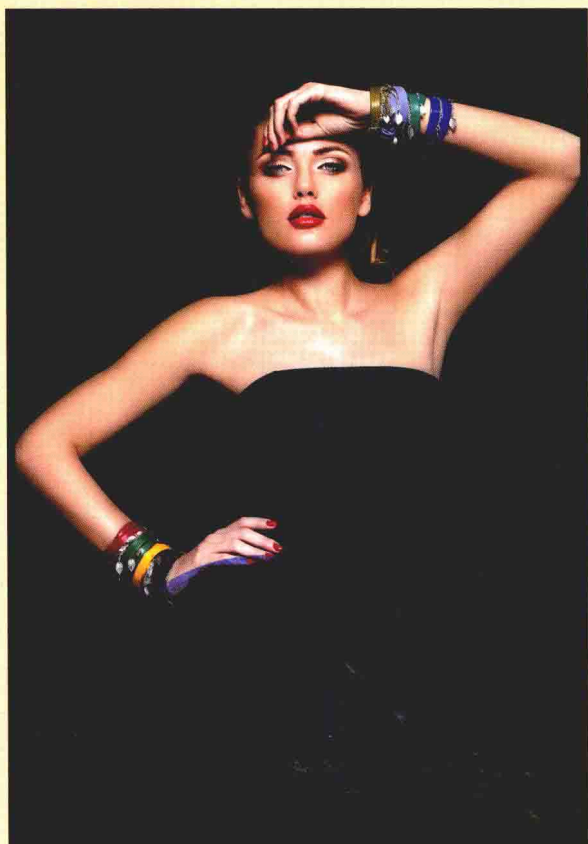
高觉 著 浙江摄影出版社

人像摄影进行时
PORTRAIT PHOTOGRAPHY NOW

提升内在

IMPROVE THE INYERNAL

高觉 著



 浙江摄影出版社

责任编辑 余 谦
装帧设计 尚影文创
责任校对 朱晓波
责任印制 朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

提升内在 / 高觉著. — 杭州 : 浙江摄影出版社,
2016.1
(人像摄影进行时)
ISBN 978-7-5514-1156-1
I. ①提… II. ①高… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第260589号

提升内在

高觉 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址: 杭州市体育场路347号

邮编: 310006

电话: 0571-85159646 85159574 85170614

网址: www.photo.zjcb.com

经销: 全国新华书店

制版: 山东海诺图文制作有限公司

印刷: 浙江影天印业有限公司

开本: 787×1092 1/12

印张: 12 2/3

2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

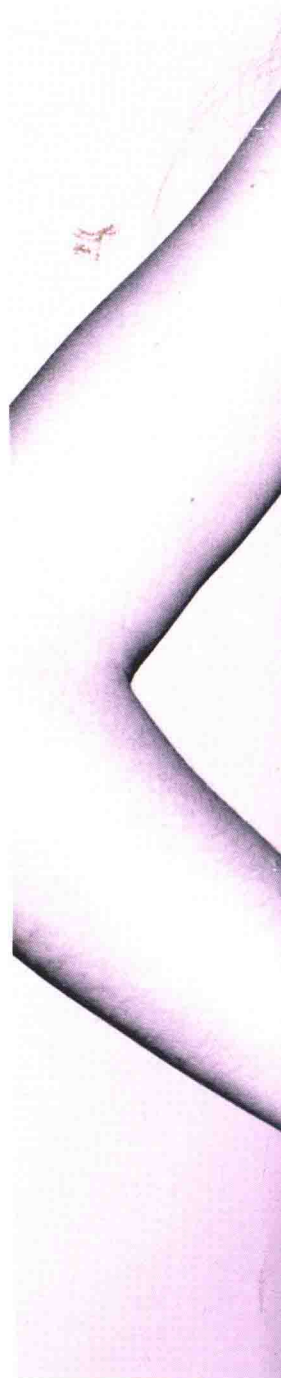
ISBN 978-7-5514-1156-1

定价: 58.00元

CONTENTS

目 录

前言	6
素质	8
眼中要有光	16
心中要有形	28
敏感度	40
观察力	50
融合力	60
审美	68
彩色与黑白	78
善于总结	88
关于理解	98
关于联想	102
关于冷静	106
关于创意	110
鸣谢	149



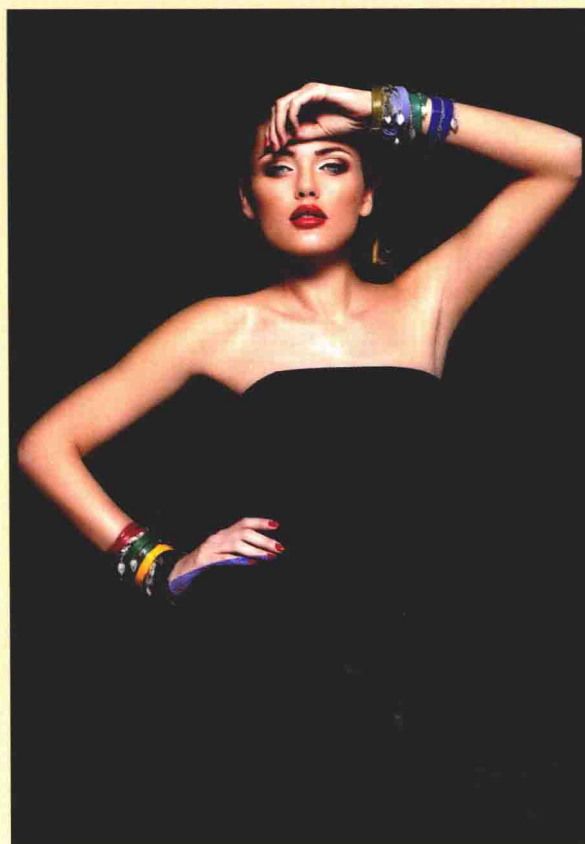
PORTRAIT
PHOTOGRAPHY NOW
人像摄影进行时
IMPROVE
THE INTERNAL
提升内在

人像摄影进行时
PORTRAIT PHOTOGRAPHY NOW

提升内在

IMPROVE THE INYERNAL

高觉 著

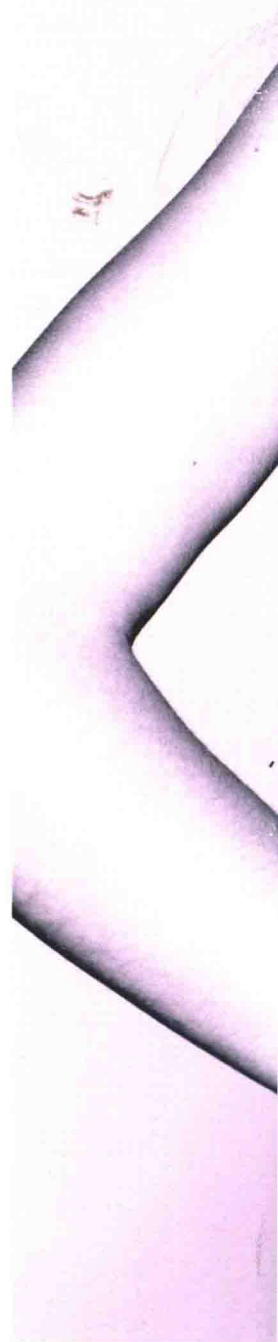


 浙江摄影出版社

CONTENTS

目 录

前言	6
素质	8
眼中要有光	16
心中要有形	28
敏感度	40
观察力	50
融合力	60
审美	68
彩色与黑白	78
善于总结	88
关于理解	98
关于联想	102
关于冷静	106
关于创意	110
鸣谢	149





PREFACE 前言

欢迎阅读本套丛书

我们一直认为，我们拍摄自己，是因为出于爱和对美的颂扬。所以，当我们拿起照相机面对眼前的人物时，要时常怀着一颗真诚而充满敬业的心去拍摄。我们相信，这也是一个摄影师本真的拍摄姿态。所以，我们愿意告诫步入或即将步入人像摄影领域的摄影师们，技术和技法固然重要，但选择一种什么样的心态与你的拍摄对象相处，才是最重要的事。你最终会发现，你的真诚和敬业会为你带来丰厚的回报。当然，技术和技法仍然是我们实现表现目的的必要手段。所以这套“人像摄影进行时”丛书，在更大层面上依然是为了解决入门级人像摄影师如何更成熟、成功地表现人像主题而打造的。它从人像摄影最本质的技法理论入手，将人像摄影技术和技法归纳总结在四个单元中，分别为构图、用光、主体和摄影师的内在修养等，通过精彩的案例深入细致地进行讲解，简洁易懂，并在字里行间和图例说明中引发读者作更深层次的思考和拓展，进而达到举一反三的学习效果。



内容简介

摄影师作为画面的创作者，其精神世界和对美的理解将直接决定画面的呈现方式和特点。所以，一个人像摄影师努力提高个人的艺术素养，是比单纯学习技术技法更紧要的事情。在《提升内在》一书中，我们分别从人像摄影师如何通过学习和训练等若干方面入手，细致讲解人像摄影师提升内在素养的方式和方法，包括摄影师的素质、敏感度、观察力、审美观，以及关于理解、联想、冷静、创意等精要内容。每个知识点都可以在细化的案例讲解和图片分析中得到直观和富有成效的理解，这对于具有一定人像拍摄经验的摄影师而言，更具有借鉴性和启发意义。为了帮助初级的入门读者能够轻松、深入地理解相关的知识点，特意添加了“延伸阅读”和“技法提高”两个板块的内容，以达到更系统的讲解效果。尽管作者力图将书中的知识和经验精彩地表述出来，但难免百密一疏，有不当之处，还望读者朋友们给予斧正。

素质

人像摄影师是一个需要交流的职业，面对不同的拍摄对象，都应该展现出良好的专业素质。一个具有良好素质的人像摄影师不仅可以使拍摄变得顺畅、融洽，而且可以让拍摄对象产生信任，有利于以后有更大的合作空间。那么，一个合格的人像摄影师应具备哪些必要的素质呢？首先，它应该是由内而外，内外兼修的，即人像摄影师应该注重内心的修养，而不仅仅是流于表面的客套。一个内心充盈，富有表现想法和创意，待人接物彬彬有礼的人像摄影师是没有人不喜欢的。人像摄影师可以有自己的个性和特色，但是这些富有共性特征的优良素质则是必须具备的。其次，要具备这些基本素质，人像摄影师就要善于学习，不断提高自己的审美能力，对新鲜的事物很敏感，并能塑造和保持自己的专业形象。当然，这并非一蹴而就之事，需要摄影师在日常生活和创作中去用心地践行，慢慢培养并具备这些素质，最终成为富有特色和吸引力的个人品牌形象。当然，人像摄影师的素质表现在方方面面，而这里所列的一些内容具有普遍共性，其影响相对突出，所以在这里与读者分享。

拍摄器材：尼康 135 照相机，尼克尔 70-200mm 镜头

拍摄数据：快门速度 1/125 秒，光圈 f/4.0，感光度 ISO



善于学习

延伸阅读

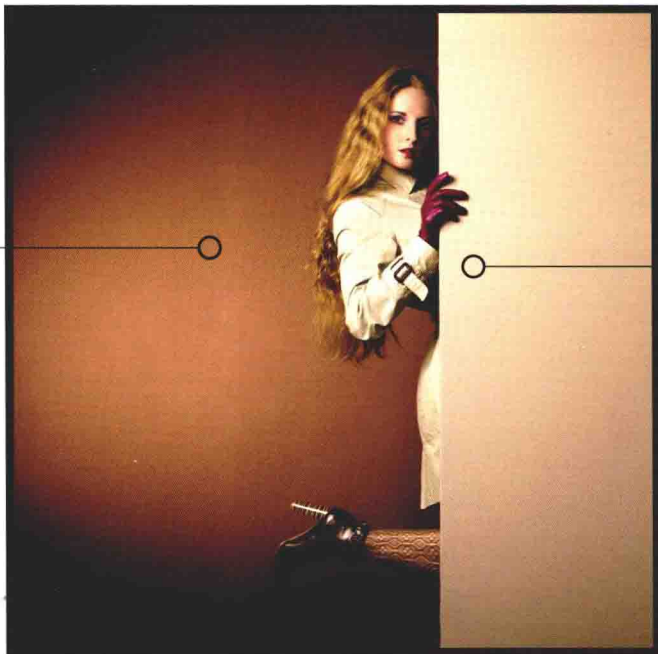
为自己准备一个笔记本

为自己准备一个笔记本，是为了随时随地记录自己脑海中闪现而过的拍摄灵感和创意，或者是一些富有总结性的拍摄经验和技巧。它可以成为你的一个思想宝库，为你的拍摄提供源源不断的动力。

强调学习，是因为人像摄影师可以从学习中不断地补充新鲜的养分和能量，使自己的视界保持开放状态，避免呆板和封闭的思维，这是“修内”的重要途径和基本能力。人像摄影师的学习可以体现在很多方面，只要摆正心态，用心学习，时时处处都有可能得到灵感和借鉴。在日常生活和摄影创作中，一般可以通过以下几方面去学习。首先，获取知识最有效的方式就是阅读，摄影师应该从书籍、杂志、展览、网络等媒介学习各种知识，开阔自己的视野。对优秀摄影作品和画作的阅读和分析，可以提高自己对作品的鉴赏力，

提升个人的审美品位，并从中借鉴许多实用的表现手法和创作灵感。而对本专业之外的阅读，也非常必要，比如文学类书籍，它们可以增加你的知识储备，给予你不同于他人的观察视角和内心体验。此外，要善于从自己的作品中去分析和总结经验，包括与拍摄对象的交流方式、画面的处理技巧等。对于大部分摄影师来说，看到自己的一幅作品就可以联想起当时的拍摄情景，比照作品，就容易进行总结和思考。如果能将自己的作品拿给别人鉴赏或与同行交流，听取他们的反馈意见，对个人创作也具有积极的促进作用。

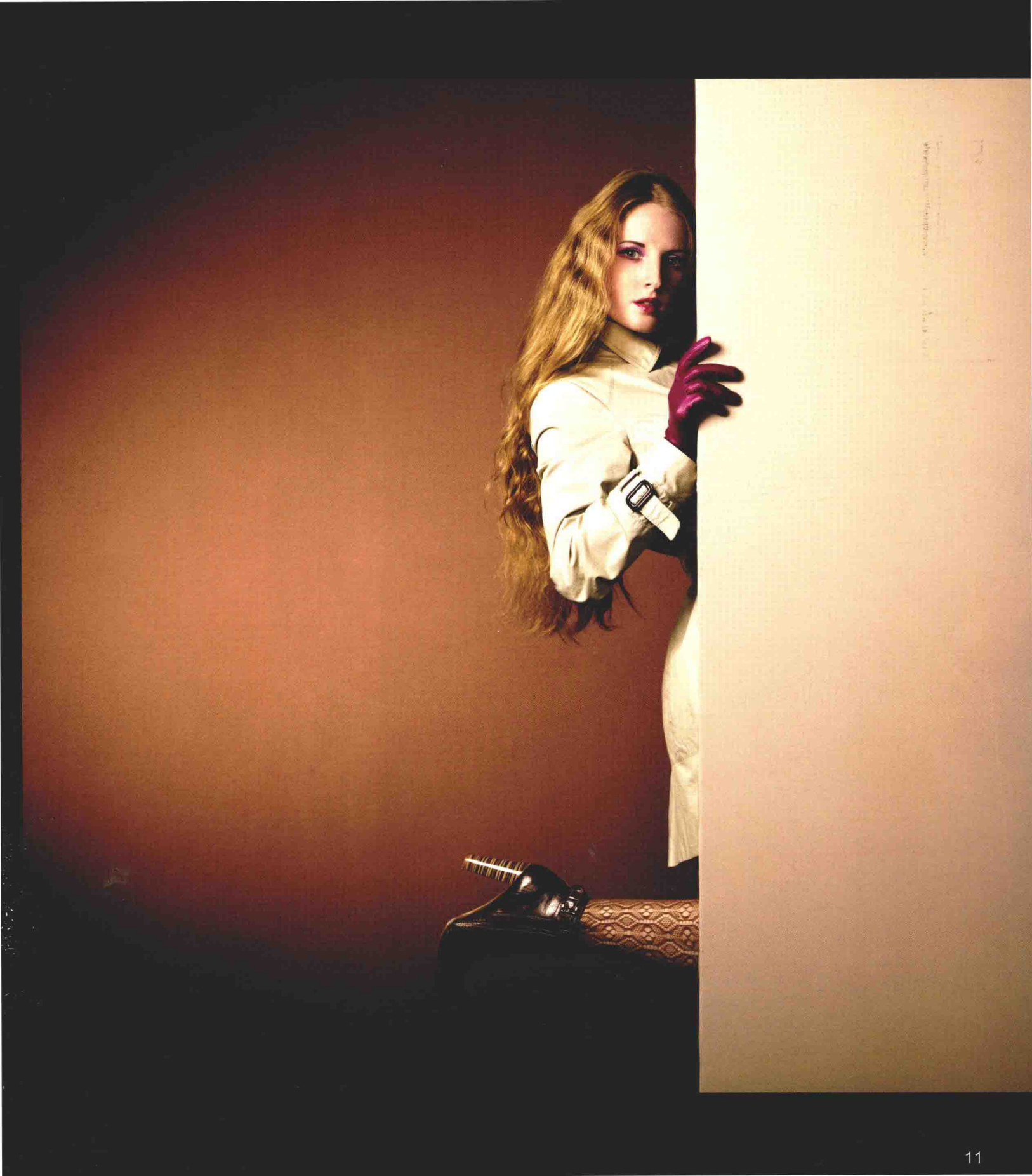
善于从他人成功的作品中借鉴新颖和有效的拍摄思路 and 手法，并尝试运用到自己的摄影创作之中，是提升自己拍摄水准的一个重要途径。



学习是一种转化，只是学习而不懂得如何运用所学之物，也是徒劳。重要的是，如何将其转化为自己的思想并体现到摄影创作之中，这是一个摄影师学习的目的。

拍摄器材：佳能 135 照相机，佳能 EOS 70-200mm 镜头 100，二次构图，后期裁切成方幅

拍摄数据：快门速度 1/125 秒，光圈 f/5.6，感光度 ISO



美的表达

延伸阅读

粗心与细心

细心的摄影师在理解了许多事情之后才会按下快门，而粗心的摄影师在按下快门之后才会发现一些事情。尽管细心的摄影师在理解事物上更快速，但仍不能说对拍摄的结果就能全部掌握。那么，什么样的画面才可以摄入镜头呢？一开始，你能做的只能是将它们拍摄下来，只有通过大量的实践，你才能不断提高自己的观察力和审美能力，进而完善自己的创作。

人像摄影师要具备发现美和表现美的素质。这是一个非常实在的要求，因为任何拍摄对象都不希望自己被拍出来的形象是不美的。所以，对于美的表达是人像摄影师必须具备的一个能力。要表达美，首先要发现“美”在何处。在面对拍摄对象时，要调动自己的感知力去探索人物富有魅力之处，然后敏锐地加以捕捉。这并不局限于人物的面容，虽然面容是我们的表现重点，但如果遇到不太上镜的拍摄对象时，寻求其他的表现重点就显得非常明智了。有时候，一个美妙的背影比正面形象更具美感。待确定自己要表现的拍

摄角度后，再选择相应的表现方法。通常这需要场景灯光、人物姿态和独特的构图等来共同发挥作用。摄影师要协调这些元素，将其和谐地组合在一起，营造一幅美丽的画面。比如拍摄一位侧面线条和轮廓极富美感的女性人像，是选择单一、纯色的背景，还是选择在充满生活气息的场景中拍摄？是选择逆光造型，还是选择侧光抑或顺光塑造？是选择人物的脸部特写，还是选择半身体态来刻画？是采用横构图，还是使用竖构图，抑或留白处理？这些都需要摄影师加以判断并选择最优的方案，从而创作一幅美的作品。

身穿皮衣的模特，体态张扬而性感，在顶光光效的塑造下充满着诱惑力。



摄影师运用低调来渲染画面的性感气息，且充满神秘意味。如果换作白背景，画面是否还具有这样的美感呢？

技法提高

训练对美的感知能力

摄影师要对美十分敏感，善于对不同的拍摄对象塑造出美的形象。并通过各种造型手段去塑造美，表现美，这是一个摄影师从青涩到成熟的标志。



拍摄器材：佳能 135 照相机，

佳能 EOS 70-200mm 镜头

拍摄数据：快门速度 1/200 秒，

光圈 f/8.0，感光度 ISO 100