



人像摄影进行时  
Portrait Photography Now

# 把握主体

GRASP THE MAIN BODY

高觉 著

浙江摄影出版社

人像摄影进行时  
PORTRAIT PHOTOGRAPHY NOW

# 把握主体

GRASP THE MAIN BODY

高觉 著

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

把握主体 / 高觉著. — 杭州 : 浙江摄影出版社,  
2016.1  
(人像摄影进行时)  
ISBN 978-7-5514-1155-4  
I. ①把… 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 260585 号

## 把握主体

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](http://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: 13

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5514-1155-4

定价: 58.00 元

# CONTENTS

## 目 录

|       |     |
|-------|-----|
| 前言    | 6   |
| 交流    | 8   |
| 头发    | 16  |
| 道具与服饰 | 26  |
| 姿态研究  | 32  |
| 布景    | 86  |
| 肌肤质感  | 96  |
| 妆容    | 104 |
| 神态    | 112 |
| 主题人像  | 118 |
| 鸣谢    | 155 |



PORTRAIT  
PHOTOGRAPHY NOW  
人像摄影进行时  
GRASP  
THE MAIN BODY  
把握主体



人像摄影进行时  
PORTRAIT PHOTOGRAPHY NOW

# 把握主体

GRASP THE MAIN BODY

高觉 著

# CONTENTS 目 录

|       |     |
|-------|-----|
| 前言    | 6   |
| 交流    | 8   |
| 头发    | 16  |
| 道具与服饰 | 26  |
| 姿态研究  | 32  |
| 布景    | 86  |
| 肌肤质感  | 96  |
| 妆容    | 104 |
| 神态    | 112 |
| 主题人像  | 118 |
| 鸣谢    | 155 |





# 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

兵法云：“知己知彼，百战不殆。”面对拍摄对象，从摄影的角度了解和研究人物，可以更直接准确地把握拍摄要领，展现精彩的人物形象和个性特征。在《把握主体》一书中，我们分别从人像主体与画面营造的若干方面入手，细致讲解人物的摆姿、妆容、神态、服饰、道具、质感、布景等重要内容。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”这两个板块内容，以达到更丰富系统的讲解效果。尽管作者力图将构图知识和创作经验精彩地展示出来，但难免百密一疏，有不当之处，还望读者朋友们给予斧正。

# 交流

因为拍摄对象的特殊性，摄影师与人物之间的交流变得异常重要。在拍摄的整个阶段，摄影师都要体现出对模特应有的尊重，这是拍好人像照片的前提，也是人像摄影师的职业操守。当摄影师与模特第一次建立关系的时候，交流就已经开始了。摄影师需要以一种亲善、友好的姿态与模特进行沟通。模特只有感受到你的真情实意，才会增加对你的好感，并由此产生对你的信任。要知道，摄影师与模特相互信任，可以在拍摄时形成默契，而这往往是产生优秀人像照片的基本条件。此外，经过交流，也会让他们放松下来，便于在拍摄中建立一种轻松愉快的氛围，而这将会让模特有更精彩的表现。摄影师与模特的交流是传递真诚与尊重的过程。此外，通过交流，摄影师对模特的形象特征和个性特点进行了解和把握，以便找到更好的拍摄角度，甚至引发摄影师产生新的拍摄灵感。摄影师在与模特交流时应将拍摄的想法、主题要求等告诉被摄对象，使模特有时间去思考和准备。

因此，在正式拍摄之前，最好抽时间与模特随便聊聊天，谈谈彼此的兴趣爱好、近期的娱乐新闻等，使双方能够快速地建立起友好和谐的关系。在聊天中摄影师也可以判断模特的形象气质是否适合主题的拍摄，以避免拍摄中出现尴尬场面。摄影师除了保持友善可亲的工作态度之外，更重要的是要有解读拍摄对象的能力，要注意关注拍摄对象本身，而不是流于表面，以便在拍摄创作中能够表达出更深层的内涵。

拍摄器材：尼康 135 照相机，尼克尔 24-70mm 镜头

拍摄数据：快门速度 1/250 秒，光圈 f/5.6，感光度 ISO





# 拍摄前的交流

拍摄前的交流大体包括书信来往和面对面沟通两种。如果你跟模特是初次合作，那么营造良好的第一印象是非常重要的，这甚至决定你们是否会有下一步的沟通和拍摄。良好的第一印象会有助于你们以后的长期合作。如果你需要通过书信形式预约模特，那么写一些简单潦草的文字肯定不会收到良好的效果，更不必说有些模特可能已经收到了其他摄影师的预约信函。所以，要想

我是谁，我的拍摄目的是什么，有何具体拍摄计划，具备哪些拍摄条件，模特报酬，拍摄的时间、地点，以及你的联络方式等；最好能够随附一张自己的照片。这些信息会增加模特对你的信任感，并确定自己能否参与及完成拍摄。如果是面谈，会使双方的交流变得更加直观。摄影师除了要注意自身形象，保持干净整洁的仪表外，更重要的是在面谈中与模特建立良好的关系，并能从模特

拍摄对象千差万别，拍摄前的交流有助于摄影师确定拍摄主题，制订拍摄计划，选择模特风格等。交流是拍摄的第一步。



摄影师要善于沟通和交流，掌握与模特交流的技巧，善于从交流中获取对拍摄有用的信息，并尝试做一个“朋友式”的摄影师。

提高预约成功率，最好充分重视第一封书信的写作。为了表达诚意，你的书信至少包含以下内容：

身上获得更多的拍摄信息，以判断模特是否适合以后的拍摄，以及该如何拍摄。



拍摄器材: 尼康 135 照相机,  
尼克尔 50mm 镜头

拍摄数据: 快门速度 1/125  
秒, 光圈  $f/8$ , 感光度 ISO  
200

# 拍摄过程中的交流

在拍摄过程中，摄影师要注意营造轻松、闲适的拍摄环境。有时，音乐可以起到很好的放松调节作用。在拍摄中，还时常会出现摄影师与模特之间的互动——摄影师会根据画面的需要对模特的姿态、动作、表情等进行指导。在这一过程中，我们要谨记，“只限动口，止于动手”，避免对模特产生直接的身体接触，除非事先征得了模特同意，这是对模特的基本尊重，否则容易使模特产生不良情绪，尽管有时并不直接表达出来，却会影响模特的心情和表现积极性。因此，在指

令，避免含糊笼统的用词。与模特保持一定的距离，如果有触碰模特的必要，最好是通过模特的朋友或女性摄影助理来完成。有时语言难以表达到位，摄影师可以自己演示动作，让模特模仿、领悟。此外，如果模特在镜头前或摆姿中显得有些紧张或动作僵硬，你可以提醒她放松，并不断重复“放松”两字，模特就会真的放松下来。如果我们使用的是数码相机，可以方便地调出前面拍摄的照片给模特观看，然后指出要改善的地方，模特就很容易理解了。此外，你还可以将照片样本拿给

交流的目的之一就是让模特身心放松，回归真实。放松后的模特会使拍摄变得更加顺利，显著提高拍摄成功率。



拍摄中的交流是摄影师获得理想画面的重要步骤，也是人像摄影的显著特点。交流的过程就是调整的过程，是捕捉生动和理想影像的过程。

导模特时要方法得当，注意说话的语气，避免简单的命令式口吻。在指导时要给出清晰易懂的指

模特看，让模特领会摄影师的拍摄意图。



拍摄器材：佳能 135 照相机，佳能 EOS 24-70mm 镜头  
100

拍摄数据：快门速度 1/100 秒，光圈 f/4.5，感光度 ISO