



肖像摄影 实用教程

【英】葛莱恩·兰德·蒂姆·梅耶 著
宋元 田彩霞 译

这是一本系统、专业的现代肖像摄影实用教材。作者葛莱恩·兰德·蒂姆·梅耶分别是布鲁克斯学院肖像摄影专业教授、布鲁克斯学院肖像摄影分院主席，他们在写作时避免了摄影图书常见的一家之言，博采众家之长，在肖像摄影各方面知识点的讲述上取得平衡。书中主要讲解了光线性质与肖像摄影之间的关系、脸部受光分析、布光设置、背景选择等。本书适合专业摄影师、学生和渴求知识的摄影爱好者学习。

中国摄影出版社

肖像摄影实用教程

【英】葛莱恩·兰德 蒂姆·梅耶 著

宋元 田彩霞 译

中国摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肖像摄影实用教程 / (英) 梅耶 (Mayer, T.), (英) 兰德 (Rand, G.) 著; 宋元, 田彩霞译. — 北京: 中国摄影出版社, 2011. 12

ISBN 978-7-80236-658-9

I. ①肖… II. ①梅… ②兰… ③宋… ④田… 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241789号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2010-2965号

© China Photographic Publishing House (CPPH), 2012
Authorized translation of the English 1st edition © 2009 by Rocky Nook, Inc.
本书中文版出版、发行由Rocky Nook出版公司授权。

书 名: 肖像摄影实用教程

作 者: 【英】葛莱恩·兰德 蒂姆·梅耶

翻 译: 宋 元 田彩霞

出版策划: 赵迎新

责任编辑: 常爱平 谢建国

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpphbook.com

邮箱: office@cpphbook.com

制 版: 北京杰诚雅创文化传播有限公司

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本: 16

纸张规格: 787mm×1092mm

印 张: 11.75

字 数: 185千字

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-658-9

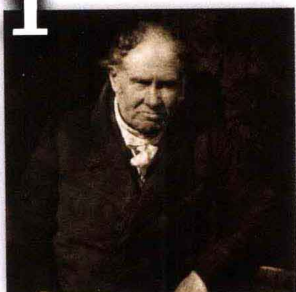
定 价: 68.00元



版权所有 侵权必究

目 录

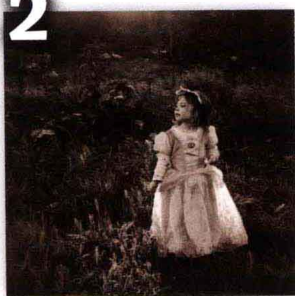
1



6 肖像摄影简史

20 风格

2



24 光线的动态变化与肖像拍摄

25 光线的动态变化

25 光源的聚散性

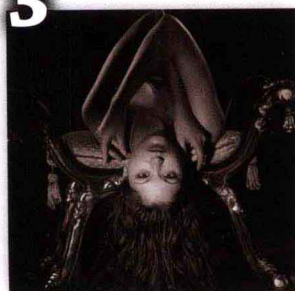
30 光照强度

32 光线方向

33 光房圆顶上的光线动态变化

33 颜色

3



44 光源和灯具

45 光的产生

45 连续光源

46 环境光

46 窗户光

46 电子闪光灯

48 电源供应装置

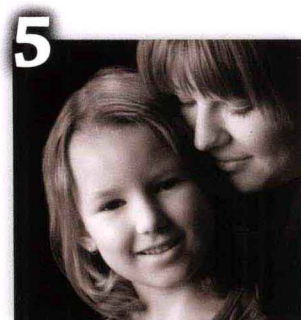
50 布 光

- 51 布光的光学原理
- 52 反光板和反光伞
- 54 柔光设备
- 62 硬光的布光
- 64 光强调整



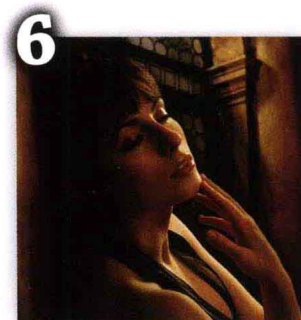
68 曝光与测光

- 69 日光下的基本曝光
- 69 无测光表时的闪光曝光
- 70 测光表及测光基础
- 72 替换测光
- 72 选择区域曝光
- 74 曝光指数测试
- 74 胶片速度的测定
- 74 速度测试流程
- 76 数码相机的速度测试



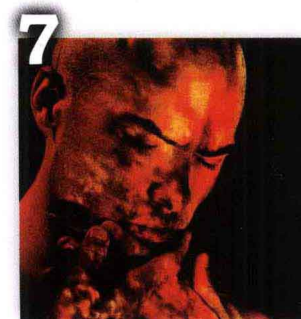
78 光 比

- 79 配合
- 81 光 比

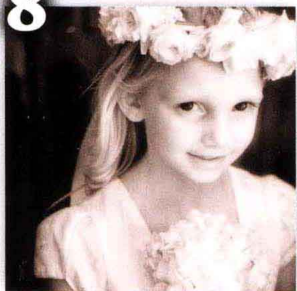


86 面部布光

- 87 面部的平面
- 88 布光手法
- 88 布光方向
- 89 同轴光源 (0-0型)
- 89 3/4型光源 (45-45型)
- 89 分割型光源 (90° 型)
- 90 典型布光



8



92 灯光的配置

- 93 单灯配置
- 94 双灯配置
- 95 三灯配置
- 96 四灯配置
- 97 贝壳型配置
- 98 塑形补光
- 98 移动调整
- 99 聚光型布光
- 99 魅力布光法

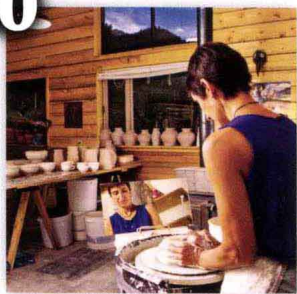
9



104 布 景

- 105 无缝布景
- 107 手绘布景
- 107 人工内景和人工外景
- 112 自然场景

10



116 环境光线、电子闪光灯与曝光

- 117 户外摄影：照明与曝光
- 122 户外逆光拍摄
- 122 扩展范围拍摄
- 123 室内环境拍摄
- 124 室内/室外拍摄

11

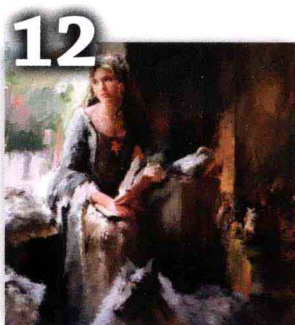


126 造 型

- 127 造型基础
- 129 身体的造型
- 131 头部的位置和侧向

138 肖像摄影构图基础

- 139 平衡
- 149 线条
- 151 形状
- 153 相似性
- 153 并列放置
- 153 色彩
- 155 纹理与图案
- 155 亮度
- 157 尺寸
- 157 符号、内容与意义



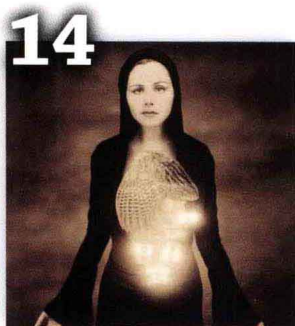
158 面部分析

- 159 面部分析
- 164 分析之后
- 164 圆脸形
- 165 长脸形及三角脸形
- 166 平脸形
- 166 面部表情



172 关于拍摄对象

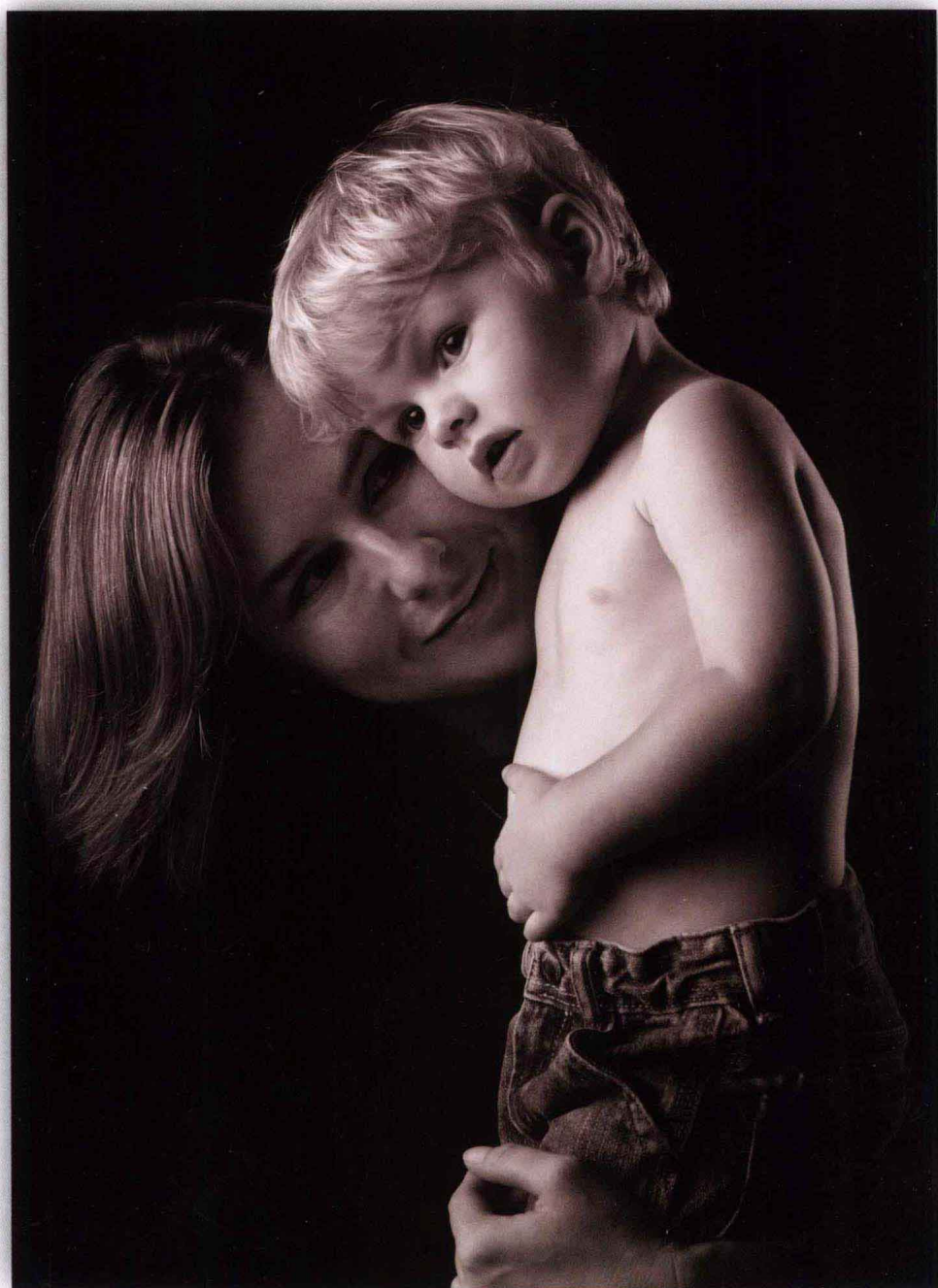
- 175 信心
- 176 舒适感
- 181 完成拍摄



序 言

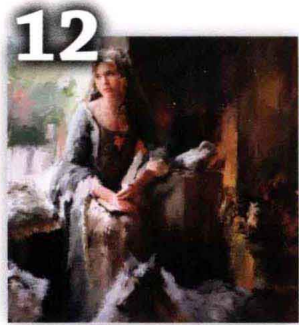
对我来说，最困难的事是拍摄人物肖像。你必须努力穿过人物表象去触及他的灵魂。

——亨利·卡蒂埃-布列松



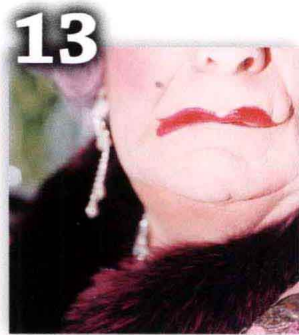
138 肖像摄影构图基础

- 139 平衡
- 149 线条
- 151 形状
- 153 相似性
- 153 并列放置
- 153 色彩
- 155 纹理与图案
- 155 亮度
- 157 尺寸
- 157 符号、内容与意义



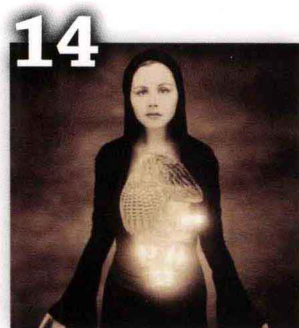
158 面部分析

- 159 面部分析
- 164 分析之后
- 164 圆脸形
- 165 长脸形及三角脸形
- 166 平脸形
- 166 面部表情



172 关于拍摄对象

- 175 信心
- 176 舒适感
- 181 完成拍摄



肖像摄影和你无关，和你的相机无关，和你的镜头也无关。肖像摄影所关注的仅仅是拍摄对象。肖像摄影最引人入胜之处在于，它能够沟通观众和拍摄对象。

自摄影术发明以来，肖像作品一直扮演着重要的角色。肖像摄影的独特之处在于，它能轻而易举地用影像展现作品中人与真人的相似性，从而使观者认出或记住作品中人。然而，肖像摄影的上乘之作却超越了这种单纯的相似性，它能够使观众更深入地理解拍摄对象。

大多数字典将“肖像”定义为“人物的影像，特指脸部的素描、绘画或摄影作品”。从这个定义出发，拍摄肖像作品意味着我们必须拍摄出可辨认的影像。这一简洁的陈述总结了贯穿本书的主旨，以及我们拍摄肖像的方法——拍摄对象的影像。虽然我们采用的这一观点是西方传统美学观点，但这并不意味着我们拒绝或不强调其他的美学观点，然而我们将重点关注需要保证相似性的肖像作品。

我们将肖像摄影视为有意的创作行为。这与纪实摄影和事件摄影不同，肖像摄影需要控制布景、人物造型和灯光效果，但纪实摄影及事件摄影试图展示的则是场景及场景中人物的状态，并且他们不受摄影师的控制。

肖像摄影作品的表达语言不仅仅是摄影技术，它的内涵源自作品中人与观

众的交流。一幅肖像摄影佳作和一幅身份证照片的区别在于，它如何表达出这种与观众的交流。摄影技术和技巧仅仅给我们提供了表达这种交流的工具。当然，除非模特与摄影师有表达某种交流的欲望，否则最后的肖像作品仍无法表现这种沟通与交流。

在这本书中，我们展示了一套完整的肖像拍摄和布光体系，并系统讨论了如何在影棚和外景拍摄中使用这些技巧。除此之外，我们还讲述了通过对模特及其造型的详尽研究获得肖像佳作的方法。本书的目的绝非消除个人风格，相反，我们只是指出仅仅依靠个人风格不能拍出好的肖像——正如仅靠最新型的相机不能保证得到好作品一样。

在我们拍摄肖像的过程中，布光及造型的重要性超过了其他方面。尽管摄影器材和技巧会不断发展进步，但我们仍坚信，拍出成功肖像的关键在于摄影师如何控制光线、摄影师如何与模特互动。在本书中，我们也会谈及摄影技术的进步，但这仅仅是为了给书中其他部分提供论据而已。

作为摄影教育者，我们坚信要拍出一幅好作品，所需要的远不止纯熟的技术。首先，我们会详尽地讨论不同光线的特性，以及如何将光线作为拍摄时的工具。接下来，我们会示范如何将布景、模特姿势以及与模特沟通的技巧相结合。只有掌握了上述两点，我们才有



D. O. 希尔和 R. 亚当森 (大卫·鲁德曼收藏)

可能成为成功的肖像摄影师。另外，尽管我们示范了一些关于布光的实例，但这些并不是不可打破的铁律，而只是把光线看作工具来解决一些潜在问题的实际应用。

通过学习光线动态，我们进一步从技术层面了解肖像摄影。我们将光线动态定义为光线的方向及特性，从而使光线变成服务于肖像摄影的可用工具。合理地调整光线动态，比如光源的聚散性、照射的方向、光比的控制等，使我们能够控制并解决潜在的问题。

我们进一步认为，在肖像艺术长达几个世纪的发展中，有许许多多值得我们学习的地方。肖像艺术的历史不仅包含了摄影师如何拍摄肖像作品，同时也

包含了几百年来画家及雕塑家如何表现人类。因此我们会简单地介绍肖像摄影的历史，并且展示不同的肖像表现手法在历史中的演变。

这将把我们引入本书的第二部分：与模特互动，从而拍出最好的作品。我们叙述了如何从模特的特性、场景的布置和光线的选择等角度来分析每幅肖像作品。我们谈及的话题包括构图、面部分析、与拍摄对象的关系，以及个人风格。在本书中，我们会从两个层面——技术层面和美学层面——发掘你拍摄成功的肖像作品的的能力，不管你是职业肖像摄影师、肖像摄影爱好者还是摄影专业的学生。

通常，成功的肖像摄影师会形成自己的拍摄方式或拍摄风格，并将其广泛运用。虽然他们运用这种方法或技巧能拍出佳作，但这并不意味着这些方法、技巧能满足你的要求。因此我们不打算告诉你应该使用何种风格或者技巧，而是鼓励你根据自己的创意和眼界拍出有自己风格的肖像作品。这又把我们带回了最早的观点：肖像摄影是拍摄对象与摄影师的互动，成功的肖像作品就是这种互动技巧的有力证明。

在阅读本书时你会发现，我们并不关注相机。无论胶片相机还是数码相机，对肖像作品的影响都远不如布光、对面部的理解以及与拍摄对象的互动更重要。虽然曝光、照片格式、像素数、胶片颗粒等的确会影响最终的照片，但肖像摄影的精华之处在于拍摄对象，而非拍摄技术。

在我们对用光和拍摄的讨论过程中，我们采用两种互相联系但又不同的方法。葛莱恩会从更加技术层面的角度来叙述用光，而蒂姆则描述了不同形态的光线作用在拍摄对象身上时产生的不同效果。最终，我们会将上述两点相结合，从而得到令我们满意的肖像作品。

在这本书中，我们将关注重点放在拍摄面部肖像上。尽管我们也会介绍并展示一些全身像的作品，但这不是我们的重点所在。

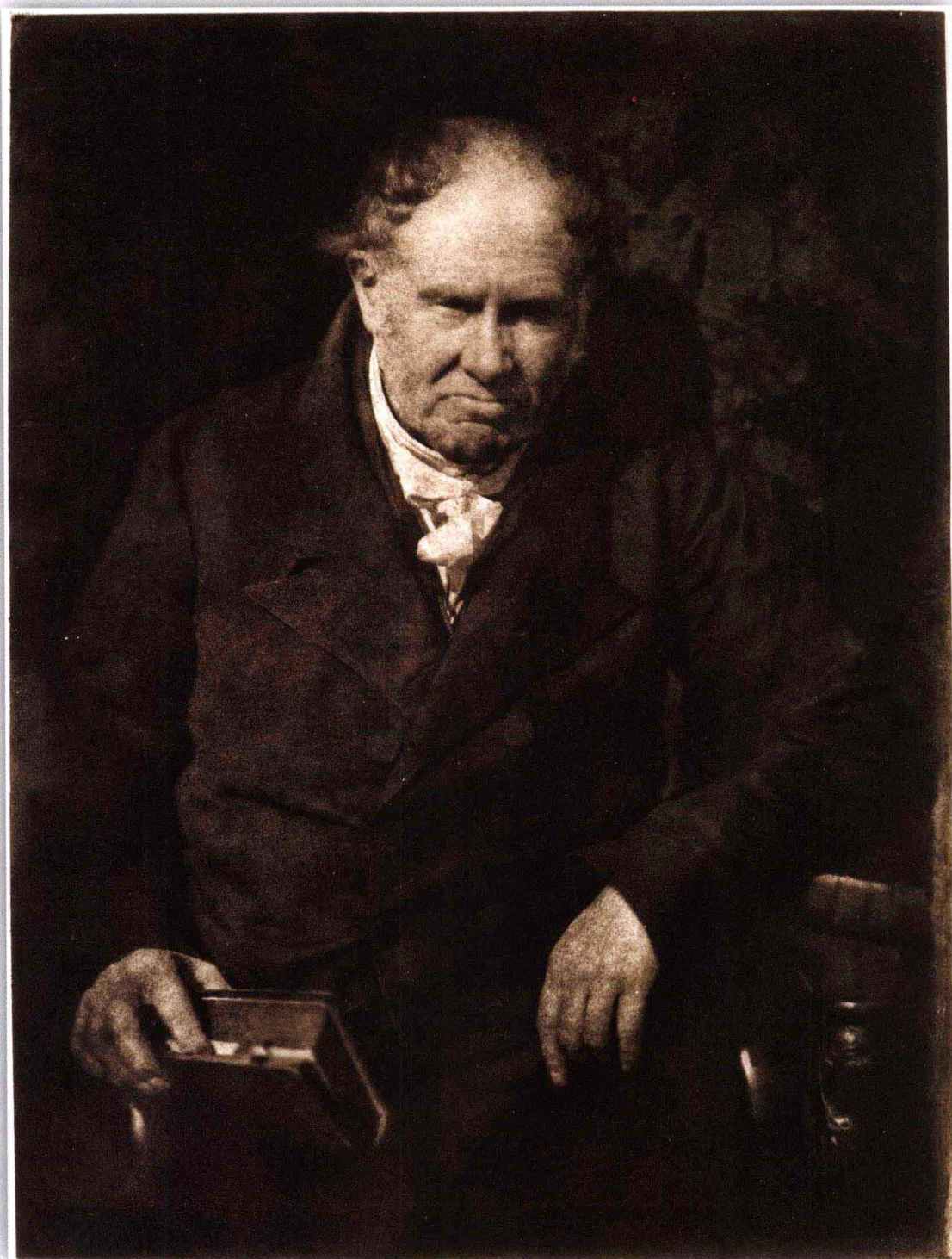
最后，我们要感谢克里斯汀·翠丝，她对道格拉斯·柯克兰、比尔·亨特和托尼·科贝尔进行了访谈，并在书

中被引用。另外，在与乔伊斯·坦尼逊、道格拉斯·达布勒及菲利普·阿贝尔的谈话中，我们也受益匪浅。

本书充实的内容同样也离不开那些杰出的摄影师和他们慷慨授权的优秀作品。没有他们，本书看上去会单薄很多。我们同时也得到了来自MAC集团和奇美瑞公司的支持，他们提供了器材的照片。我们的许多同事、学生和专业合作伙伴也为本书贡献了自己的观点和经验。另外，如果没有吉米·迪罗恩和Rocky Nook出版公司的支持，本书也无法完成。最后，我们要衷心地感谢我们的家人，他们自始至终支持我们完成本书。

1

肖像摄影简史



当我们展开关于肖像摄影的讨论时，必须认识到，我们所关心的不仅仅是肖像摄影作品中值得我们铭记的杰作本身，更多的是，我们能从这些作品中得到的启示。回顾过去两千多年里的肖像作品，我们可以发现许多创意和观念仍被当今的肖像摄影所使用。这虽不意味着我们应当完全按照过去的方式进行肖像摄影创作，但我们仍应当认识到，这些重要的思路和手法经过历史的沉积，在今天仍发挥着作用。

必须要强调的是，我们所谈论的经验及手法，都基于西方社会的传统美学视角。当然，其他文化的审美视角必然存在，然而当我们回溯历史脉络，主流的艺术史观点仍认为艺术的发展路线主要是经由埃及到欧洲再到美国。

从史前时期开始，人类就已经会使用图像进行描述、交流、记录及庆祝等活动，而肖像作品则是这些图像的自然延伸。随着社会的发展，一些重要人物逐渐成为肖像作品所描绘的对象。不同时期的社会传统对肖像作品产生着不同的影响，历史上肖像作品的风格和表现技巧也因此发生着变化。在一些时期，肖像作品所着力表现的，往往是人物的重要性而非真实性。

我们关于肖像艺术最早的了解，来源于考古记录。雕塑和青铜像代表了前罗马时期西方肖像艺术的最高成就。这些作品告诉我们，只有上层精英阶层和统治阶级才有被塑像的权利。目前已知的最古老的肖像作品可

以追溯至公元前1世纪。这些殡葬肖像由法尤姆地区（译者注：位于埃及中北部）的古埃及人所创作。这些称作“木乃伊像”的肖像作品通常是为了纪念那些过世的人，因此绘制得非常仔细，并尽可能地追求与逝者的相似性。古埃及的艺术家们运用光影来表现肖像作品立体感的手法，展示了他们对光影效果和光源聚散性的深刻理解。

在欧洲中世纪时期，人们绘制了很多肖像作品，但与肖像摄影相比，这些作品往往更理想化而非写实。这是由于在这一时期，教会主导了肖像作品的绘制，因此更强调人的神性，而不突出个性。由于教会是这一时期艺术创作的重要支持者，他们的意见很大程度上左右了这一时期的作品内容，因此中世纪的肖像作品倾向于表现宗教题材。

通常我们认为，文艺复兴时期是超现实主义绘画的最高峰。在这一时期，由于透视和光影技法的引入，人们创作出了大量立体感和形态感俱佳的作品。从今天的角度来看，这段时期最重要的贡献在于，光影效果在绘画中的运用变得日益显著，且其影响持续至今。另外，文艺复兴时期的画家在肖像作品中所展示的高超技艺，使得对皮肤质感的表现也达到了一个新的高度。

李奥纳多·达·芬奇（1452-1519）和同时期的其他画家采用了一种称作“晕涂法”的技巧，来让他们的肖像作品充满柔和的感觉。晕涂法指在画面上覆盖清漆，通过使用透明油画颜料来使面部影调的色彩变得



非常圆润柔和。一方面，明暗对比的手法给作品带来了立体感；另一方面，晕涂法使皮肤色调变得更加柔美。因此，这一时期的肖像作品看上去更自然也更令人愉悦。今天我们仍能在摄影作品中看到这样的技巧。比如一些影棚使用北窗的光线，并辅以柔光箱，从而形成柔和的光照效果。

伦勃朗·凡·莱因（1606-1669）的绘画作品，从以下四个方面深刻影响了当代肖像摄影：首先，最为人熟知的是他的光线运用，俗称“伦勃朗光”。“伦勃朗光”会在面部阴影区域产生一个小三角形的高光区域。由于光线是以一个较小的角度照在拍摄对象脸上，因此这种布光方式能够表现出更细致的纹理。其次，伦勃朗通常选择使脸部略微偏离光源照射方向的位置，这种布光方

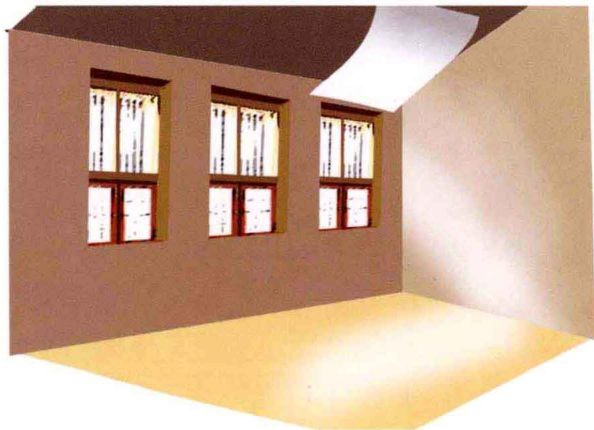
式称作“泛光”。第三，伦勃朗不直接使用逆光，而是有选择地运用背景照明技巧来表现作品的纵深感及轮廓。同时，他也会为画面添加暗角，让观众把视觉注意力集中在作品主体上。最后，在伦勃朗的画室里，他把一大块白布由天花板拉到主窗上方，以照亮画面主体。他采用这种照明手法并辅以其他小窗户采光，直接把光线投射在作品主体上，从而保证了主体的暗部细节清晰可见。

文艺复兴时期的大师们使用的另外一种技巧称作“明暗对照法”，指的是用细微的明暗渐变来表现立体感的技法。通常人们会把伦勃朗光和明暗对照法弄混，事实上明暗对照法是一种侧光手法，它通过描绘暗部细节来表现人物的立体感。

虽然大多数人认为肖像作品往往以二

对页图：卡洛斯·雷蒂亚，帆布油画，朱斯特·苏斯特曼斯（1597-1681）作。（桑塔·芭拉艺术博物馆，M/M理查德·里德·阿姆斯特朗惠赠）

右图：伦勃朗工作室的北侧有一排窗户，为拍摄提供了连续的散射光。拍摄对象坐在靠近东侧墙壁的椅子上，光线会以较大的角度从拍摄对象的右侧射进来。在东侧墙壁的上方悬挂着一块白布，因此大多数窗户制造出了柔和的顶光。他很可能关闭了较低处大部分的百叶窗，以便控制光线的方向和聚散性。对射向拍摄对象的光线进行控制之后，伦勃朗将他的绘画架放在工作室的正中以便选取角度。画面的明暗度或者色调是描绘或呈现场景的一种方式。





盒式达盖尔法摄影作品，佚名摄。（葛莱恩·兰德收藏）

维形式呈现，但雕塑作品同样能完美地表现肖像。济安·洛伦佐·贝利尼尼（1598—1680）使用大理石进行肖像作品创作，雕塑作品的三维特性使这些原本生冷光滑的石头充满了活力。

在文艺复兴末期，对于新技术的运用也成为了绘画的一部分。在这一时期，光学投影已经尽人皆知，另外也有证据表明，镜子和暗箱也已经被用于绘画。将光学工具运用于绘画，这完全可以看作是摄影术的先驱。

1839年，肖像作品从描绘现实跨越到了捕捉现实。这一年，路易·雅克·芒代·达盖尔（1787—1851）和威廉·亨利·福克斯·塔尔博特（1800—1877）分别发明了摄影术：达盖尔法（图4），一种在抛光金属版上使用水银或银混合物的工艺，以及

卡罗法（也叫塔尔博特法），一种采用盐纸负片的工艺。画家保罗·德·拉·罗切（1797—1856）在观赏了一幅达盖尔法作品后说：“从这一刻起，绘画已经死亡了。”尽管他错了，但绘画世界的一部分的确发生了改变——尤其是肖像画，发生了天翻地覆的变化。随着摄影术的发明，过去需要模特坐上几个小时，然后画师再花上更多时间去绘制的肖像画变得更快并且更容易完成了。

在摄影术发明之初，由于材料对光线还不甚敏感，因此明亮的场景以及比现在更漫长的曝光时间是必不可少的。在苏格兰，艺术家大卫·奥克塔维斯·希尔（一位著名画家）和罗伯特·希尔·亚当森（相机操作员）使用卡罗法工艺进行早期的肖像摄影。