

人像攝影

〔美國〕米諾爾塔公司 著
道布爾戴公司 譯
董雲章 譯
江蘇人民出版社 出版



• 《光與影》攝影藝叢

J4/89

人像攝影

〔美國〕米諾爾塔公司
道布爾戴公司

著

董雲章 譯

江蘇人民出版社出版

《光與影》攝影藝叢

(苏)新登字第 001 号

人像摄影

【美国】 米诺尔塔公司、道布尔戴公司著
董云章译

江苏人民出版社出版发行

江苏省新华书店经销 苏州印刷总厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/24 印张 3.75 插页 8 字数 80000

1990 年 6 月第 1 版 1992 年 5 月第 3 次印刷

印数 15301—20350 册

ISBN 7-214-00481-X

J·30

定价 5.00 元

责任编辑:张亚生

江苏人民版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换。

目 录

前言	1
第一章 正规人像和非正规人像	3
一 正规人像	3
二 非正规人像	5
三 性格人像和环境人像	6
四 系列人像	9
第二章 根据拍摄目的选用器材	12
一 用35毫米相机拍人像	13
二 用120相机拍人像	15
三 用后背取景相机拍人像	19
四 后背取景相机的拍摄程序	21
五 用黑白胶片拍人像	22
六 用彩色胶片拍人像	23
第三章 用自然光拍人像	25
一 选取拍摄场所	25
二 直射阳光	27
三 晴空照明	28
四 多云和坏天气	30
第四章 用光	32
一 光的方向和强度	34
二 单一光源的人像摄影	35
三 传统用光的技术	37
四 主光和辅光	39
五 高光和阴影	39
六 装饰光	41
七 其它用光技巧	43

八	特殊的光效	44
第五章	用人工光拍人像	46
一	胶片的色彩平衡	46
二	拍摄的构思	48
三	检查环境	49
四	室内现有光	51
五	钨丝灯光	53
六	电子闪光	55
七	可选用的功能和处理方法	56
八	混合光	58
第六章	镜头的选择和拍摄的距离	60
一	人像镜头	60
二	标准镜头	61
三	长焦镜头和远摄镜头	64
四	控制变形	65
第七章	附件和滤镜	68
一	黑白人像的滤镜	69
二	色彩平衡滤镜	71
三	近摄附件	72
四	特殊效果的附件	73
第八章	特殊的处理方法	75
一	引导和放松被摄者	76
二	取得被摄者的信任	77
三	拍摄老年人	79
四	拍摄双人照片	80
五	拍摄群像	82
六	拍摄儿童	84
附图		

前 言

当有人提起人像摄影时，你会想到什么？多数人会这样描述那种由他们当地人像摄影师拍摄的照片：用的是人造光，被摄者穿着节日的盛装端端正正地坐着，十分拘谨；有的被摄者后面的背景，则是道具。因而怪不得许多人打消了“让别人给自己拍人像照片”的念头。

虽然，某些真实的人像照片是在这种情况下拍成的，可从实质上说，人像摄影与上述拍照是两码事。人像究竟是什么？人像只不过是对其人的一种感性观察，有时看一眼就能捕捉到想要描绘的那个人物的个性。

这种个性往往是微妙和隐约闪现的，这就是为什么有那么多的人像表现不出这种个性的原因。这些人像常常刻画了人物的外貌，而不能真正揭示人物的本质。

自摄影问世以来，人们一直在拍人像照片。当时使用的达盖尔银版和后来使用的玻璃版，对光线的敏感性较差，因而曝光时间需要很长。还得要求被摄者在几秒钟，甚至几分钟的时间里保持不动。需用一种特殊的“人像椅”，在这种椅子上设有手臂和头颈的支架，以使被摄者不能移动。鉴于这一原因，以及当时把新发明的摄影活动还看作是一件神秘的事情，因而被摄者和拍摄者都认为拍摄人像仿佛是一种神圣的典仪。在那个年代拍摄的照片就显示出这种僵态。遗憾的是，甚至至今也会出现同样的情况，使人像摄影往往达不到应有的要求。这本书介绍的是：按照人物的真实面目进行观察，以某种方式对他们进行拍摄，让其他人，即观赏者，来共同欣赏拍摄者所领悟的东西。

把你的眼睛闭上一会儿，使你把生活中感到最重要的人物变为一种意象。在你的脑海中出现了什么？是某种神态，倾斜的头，还是莞尔一笑？是当一个人激动和高兴时，略有点眼角皱纹吗？要不然，也许是关于一个人的完整图画，这个人坐在舒适的椅子上，也可能正在从事某种特殊的工作？正是这些东西使每个人物变得与众不同，也正是由于这些东西，才能拍出真实的人像照片。

拍摄人像是非常简单，同时又最有挑战性的。说它简单指的是拍摄器材，即人像照片可用最基本的摄影器材进行拍摄。如果你拥有一架相机，一只镜头和一卷胶卷，那人

像摄影的器材就很完备了。诚然，特殊的镜头、灯具和附件对你拍摄的人像会提供更多的选择，可它们未必能使你把人像拍得更好。实际上有许多摄影初学者误认为：要取得成功就需在包中把器材装得满满的。然而，实际情况恰恰相反，你摆弄的摄影器材愈少，那你就愈可能提高拍摄的兴趣，愈不会引起被摄者的注意。

被摄者本身给人像摄影带来了极为复杂的因素。为了有效地抓住人物的个性，你必须能得到被摄者的合作，当然这不仅仅是有意识的合作。一种无意识的合作和感情上的沟通也是必要的。你得了解用什么办法才能使被摄者松弛，要冲破他们的感情“屏障”，让你拍出深层的个性来。这样的瞬间一般很少，很短暂，所以你一定得耐心，要有所准备。

下面各个章节将讨论适合人像摄影的各种不同的器材和技术。文中也提到了如何消除人们面对镜头时的紧张情绪，以及你可以尝试的各类人像。这些方法和建议也许会使你拍得比其他摄影者更出色。对于拍摄人像的“正确”方法，没有什么固定的程式和捷径可循，只要在胶片上得到了你心目中最理想的人像，你的方法就是“正确”的。

只要不断实践，处处留意，对人满腔热情，你将很快发现自己已获得一个摄影家所具有的最令人满意的技艺，这正是拍摄成功人像的那种才能。

书中标*处为各专题的技术要点，也是对相应内容的补充。你可以在自己的拍摄实践中直接运用其中的数据和资料以获得更好的效果。

第一章 正规人像和非正规人像

正规人像和非正规人像的差别，与拍摄的场所、器材和用光关系不大。I·佩恩在新几内亚为部落里的人拍了正规人像照片，而在他的纽约摄影室里又为一些电影明星拍了极为不正规的人像照片。而在每一种情况下，他总是使用同一种大型相机，仔细控制用光和影室背景。

正规人像和非正规人像的区别，只是拍摄者和被摄者的态度的不同，以及拍摄者的手法的不同。拍摄器材的差别是次要的。最重要的是你去判断被摄者是怎样的人，以及如何完美地去表现他们的特征。

你所遇见的大多数人会对你的拍摄思想作出较为良好的反应，但是，就是那些人要他们坐着照相可也有点不容易。虽然现在多数人让人拍照算不了陌生的事，但多数人仍然把拍人像照片看成一种正规的事情。也许你自己也有同样的感觉，多数摄影者也不例外。

另外有些人会作出相反的反应。他们喜欢让摄影师拍摄安排周密的、正规的人像照片，而不习惯于拍摄那种非正规的人像照片。

无论面对一个正规的还是临时的环境，你自己都可以更好起到一个摄影师的作用。你应考察拍摄人像的这两种方法，然后去领悟出哪一种方法最适合特定被摄者。

为了要达到确定的目标，拍摄正规人像或非正规人像，可以说既容易又有难度。为了保证让其中一种方法取得成功，当你拍摄结束时，对你想在胶片上表现什么，得有一个明确的理解。

一、正规人像

正规人像是一种最有画意的人像拍摄法。在这种拍摄方法中，被摄者的外表特征与

情绪特征一样重要；摄影者和被摄者都在积极参与人像创作，而最终的照片一般同画像一样，具有共同的目标，那就是赞美在画面中出现的被刻画的人物。正规人像照片就象正规画像那样，是让人们挂在自己的墙上观赏的。

正规人像的拍摄是一件严肃的事情，但这并不意味着非要一本正经不可。大多数失败的正规人像照片就是由于被摄者把自己和人像照片的拍摄看得太庄严了。

为了有效地拍摄正规人像，你需要采取如下的措施：

- (1) 使用中性的、不显眼的背景。
- (2) 精心设计用光，但不必搞得太复杂。
- (3) 使用标准镜头或略长焦距的镜头。
- (4) 根据照明的环境选用最慢速、颗粒最为细腻的胶片。
- (5) 使用三脚架。
- (6) 取得被摄者的合作。
- (7) 对被摄者的个性有一个深刻的理解，并力求在胶片上反映出来。

人像摄影一般都要制成照片，所以不管拍的是黑白还是彩色，都应该使用颗粒细腻的慢速片。在正规人像中，对被摄者外貌的处理差不多与其它任何方面一样重要，而颗粒细腻的胶片比起快速片来，能更加逼真地显示人物的容貌。

慢速片还有一个优越之处是，用它们在自然光和非电子闪光的人工光下拍摄，需要更长的曝光时间，所以被摄者不得不全神贯注地保持一点平静，一般大致需要1/2秒。那时，大多数被摄者在相机前那种装腔作势的紧张面容会随之烟消云散，让你把人物照片拍得更深度。

正规人像一般以“正视”为特征，也就是说，被摄者表现为直接朝前看，或者近于直视。因此，影中人往往与观赏者面面相觑。这类作品要想取得最大的成功，最终的照片应放得大一些。小型人像照片，或者像这本书刊载的人像复制品一样，都不会有象真人一半大小的照片(半身像和头像)那样有力度。11×14英寸和16×20英寸这两种照片尺寸是正规人像中所常见的。为此，许多人像摄影家在拍摄正规人像时，宁愿选用大型相机。用较大的底片，放大的倍数就可以小一些。这样，照片放大后仍能保持底片原有的影像质量。

二、非正规人像

非正规人像是一种最简单、最有价值的人像形式。不管在哪儿，你都可毫不费力地用小型相机和普通镜头进行拍摄，被摄者甚至并不知道你正在给他们拍摄人像照片。

1 姿势和构图

一幅人像作品所表现的是被摄者本身的情况。而不是他们在照片中处于某种“合适”的部位。弄姿作态充其量也只是一种愚昧之见，在非正规人像中尤其如此。

遗憾的是，许多人面对相机就会自然摆弄姿势，那是因为小时候父母亲对他们拍照时就教他们这样做。要解决这个问题有两种方法。其一是，在你举机后等候故作姿态的现象渐渐消失，然后再捕捉瞬间；其二的方法往往更有效，先拍几张摆弄姿势的照片让它们报废，接着在摆姿势的间隔中摄取一张你所希望的照片。要是在你们谈论共同感兴趣的事情时，你干得干净利落，被摄者是不会觉察自己在做出表情的间隔中，快门已经启动过了。

*** 与被摄者保持眼睛接触的技术要点：**

相机愈小，你就得愈是要仔细考虑你使用的技术和被摄者。由于如35毫米单反相机这样的小相机，最常用的是平视取景，因而你得用一只眼睛贴住相机去观看被摄者。有些被摄者对此会感到很不自在。

使用大型相机，如胶卷相机和后背取景相机，摄影者一般是齐腰或齐胸取景的。不管你用哪一种大型相机，被摄者常常能看到你更多的面部。这样就更容易保持眼睛的接触，可使大多数被摄者感到愉快和放心，并能进行正常的交谈。由于被摄者比较松弛，所以拍出的照片往往更加自然。

倘若你打算用35毫米相机拍摄正规人像，就取一个俯视取景器。要是没有，就进行快速对焦，记住被摄者在取景器里的位置，然后拍摄时直接看着被摄者，而不要通过相机观看。当相机安置在三脚架上时，这样做尤其容易。拍摄时你把自己的头适当靠近镜头，可以使被摄者看上去就好象在盯住相机看一样。

2 使被摄者松弛

倘若不用“人像”这个词，被摄者兴许更可能显露自己的本相。这可让你摄取富有特征的瞬间、表情和姿势，以使被摄者与其他各种人区别开来。在非正规人像的拍摄中，不需要被摄者直视相机，也不需要你去摆布姿势。首先使你觉得有意义的东西在自己的头脑中形成一个意象，然后再思考摄取人物自然的举止。

注意一下光线。你若在户外拍摄，尽力使被摄者处于面孔受到良好照射的位置上，让阴影给面部增加立体感。

拍摄人像的环境要使被摄者感到轻快，自然。人们在自己的环境中拍摄，要比在人像影室中拍摄轻松得多。此外，拍摄时被摄者处于自己的环境中，对你运用出其不意的拍摄手法也是有帮助的。在那里被摄者也许会拿起某种特殊的物件，也许坐在一个地方，显出具有典型表现性的姿势，而且，你还可找到更多的话题。

三、性格人像和环境人像

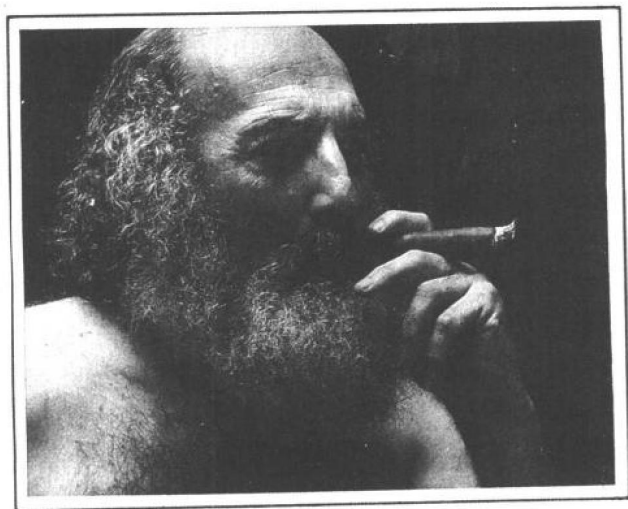


背景细节多，不一定能增强照片的意义。画面右上角仅有翼间支柱作暗示，就适合这幅人像作品。

性格人像介于正规人像和非正规人像之间。假如你设法有意识拍出了人物心灵的一个特定侧面，如坚强、温柔、勇敢和朴实，那你就拍成了一幅性格人像照片。要是你拍得成功，观赏者便能从你的照片中，对被摄者得出合乎情理的明确推断。要是拍得不成功，那你的照片可能显得有点粗浅。

P·斯特兰德在欧洲和其它地方拍摄农夫和乡村居民的照片，是一些精采的性格人像作品。在照片中，人们勤劳艰苦的生活得到了刻画，并强烈表现在他们的脸上、手上和紧张的眼神之中。这些照片中的每一幅都使你很好地了解到，在穷乡僻壤的各种人过的是一种什么生活。相反，某些挂在好多摄影俱乐部墙上的照片，显示的是嗜

酒成性的流浪汉，满脸皱纹的老人，还有撑着手杖、充满疙瘩斑纹的手，可它们却算不上是成功的性格人像照片。这些照片与其说是性格人像，还不如说是俗套的翻版。



你若感到被摄者的某种生理特征(如络腮胡子)对显示他的个性是举足轻重的，就用十分精细的光线对他加以渲染。

***避免老一套的技术要点:**

你若对拍摄某人的性格人像感兴趣的话，就得进行精心构思，以使照片不落俗套。如想拍摄一个入睡孩童的性格人像习作，就应避开孩童吮吸拇指的时候。要拍摄你奶奶的性格人像习作，就不要再去看她戴着眼镜凝神微笑时镜头。

“性格人像”意味着具有性格特征。假如你只是把被摄者当作一个完整的人，而不是当作一个特定性格的占有者，那你就应放弃拍摄性格人像的整个想法，而一心一意去拍摄正规人像或非正规人像。你若感到被摄者“恰恰象”一个老海员或诸如此类的人物，那就得从另一方面去入手。你要表现的不再是一幅人像，而是一种“典型”。

环境人像。环境人像使用的背景或环境是画面具有表现性的一个组成部分。站

在指挥台上的乐队指挥和报摊旁的卖报人是环境人像的两种例子。

在一幅优秀的环境人像中，如没有另外信息，那你就既能通过画面人物，又同样能通过画面环境来表现被摄者的有关情况。甚至可以想象，画面中一个人物都没有，也可成为一幅成功的环境人像照片，虽然这种拍摄是很不容易的。

环境人像一般有两种。第一种是赞颂一个人及其所干的事情。譬如你想在画室里拍摄一位艺术家，以一些油画布作背景，那你就算拍成了这种环境人像。

第二种环境人像含有一种社论性的评价。有一些作品反映的是，本世纪初在工厂做工的童工，背井离乡的孩子请求围观者捐钱给“美国援外合作社”，还有浴血奋战的战士，这些照片全是一些带有社论倾向的环境人像。

拍摄第一种环境人像的机会在你周围处处皆是。思考一下与你每天打交道的各种人，如同事、你经常光顾的商店的老板和银行的出纳员。无论何时你见到这些人和还有其他许多人，他们都可能处在自己的工作环境中。他们全是你拍摄环境人像的“候选人”。

35毫米相机对这种拍摄是再合适不过了。使用这种相机需要作点准备。标准镜头甚至在低光条件下也可用足够快的快门速度，以使你手握相机拍摄时，不必担心影像模糊。由于它体积小，因而你能整天携带在身。

开始拍摄环境人像时，可利用你的相机来争取人们的合作。比如，你若决定要拍摄一个和气的店主，你买东西时有几次就带着相机，谈话迟早会转向相机。就在你介绍相机时，给那位店主拍一张，然后赠送一张复制的照片。要是照片拍得完全成功，那征得店主的同意再拍几张，是不成问题的。

起先可用黑白片拍摄，送他们几张照片，这对不是摄影行家的人来说，比送幻灯片印象还要深刻，而这些照片也许最终会展示在商店的橱窗里，也许挂在顾客看得见的墙上。

倘若被摄者在室内，你可用快速片，这样就不一定要使用电子闪光灯，要知道环境人像用现有光拍摄最为理想。

你要在被摄者忙于其它事情时进行试拍。在摆布过程中如妨碍做生意，很快便会使店主兴味索然。

要记住你初次拍摄这种照片时，被摄者对你的相机和谈话是如何作出反应的。把你的尝试作为下次拍摄的借鉴，以致你重新拍摄时，使你和被摄者都胸有成竹。

人们在公园和动物园里，一般比在街上更加从容。在公共汽车站或火车站，他们一心为工作、生意、就诊等事情而来去匆匆，他们的焦虑、麻烦和疲惫都会以某种方式在他们的肩上、脸上和手上表现出来。对一个人像摄影家来说，对人的观察是一种研究，同样，对一个作曲家来说，听自然的声音也是一种研究。总的来说，对人们具有敏锐的观察力，会使你对被摄者更富有敏锐的观察力。

四、系列人像

人像作品没有规定非要单幅照片不可。有时，富有特征的神姿最好用两幅、三幅或更多幅数进行捕捉。

比如，假定说你要给某人拍一幅人像，照片可那个人的手势很多，而每个手势都有不同的意思。你当然可以通过抓取手的某一动作来示意那个人的某些情况，但为什么就此罢手了呢？其实各种手势的系列照片可暗示那个人的更多特征。

再看一个例子。你打算拍摄的一个妇女有一张表情特别丰富的脸，她在微笑时尤其如此。微笑从嘴角缓缓而起，然后逐步发展，最后突然出现天真的露齿一笑。微笑的哪一阶段最象她？恐怕是全过程吧。描写这种笑的有效方法是，表现笑的发展过程和完全展开，而不只是其中的某一阶段。

有些人背面的表现力不亚于经常描绘的正面和侧面，那为什么表现正面的同时不再去表现背面呢？

这种系列人像，无论彩色和黑白，同样都具有魅力。显然，系列人像需以照片形式加以展示才有效果，而这些照片在影调和大小上必须完全一致，才能显得十分贴切。照片的连续性是完全不容忽视的。譬如说，对正在抽烟的人物拍摄系列照片需要花一些时间，那你就得使所有照片都应毫不疏忽地显示同一种香烟。又如，被摄者拿着一杯酒、一块面包或其它食品，你就得小心，不要在第一幅照片让被摄者吃到一半或喝到一半，而在下一幅又是满杯酒或整块面包。

要确保后景和前景都始终如一，目的是要引起人们注意被摄者的变化，而不是环境的变化。

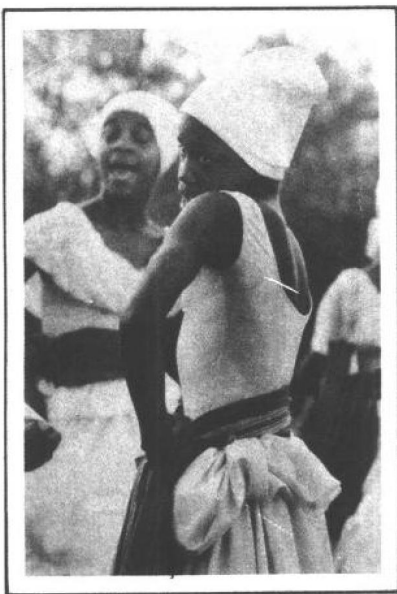
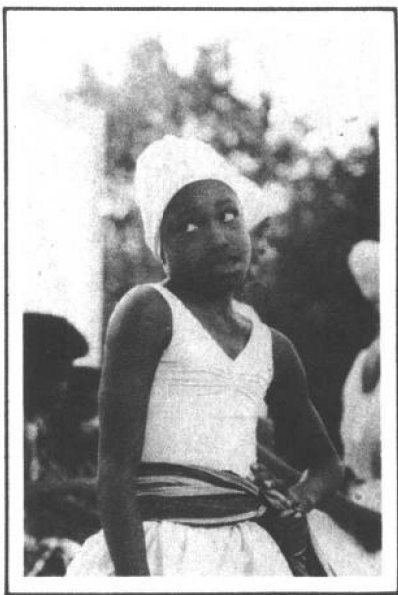
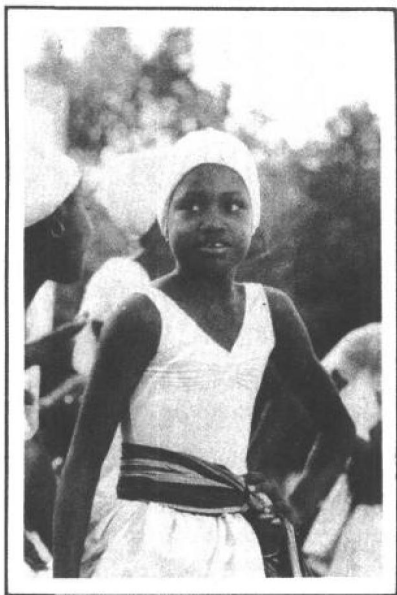
拍摄这种人像需用快速片，因为它多半面对某种程度的动体。快速片可让你使用高速快门，它能使动体变成“静止”的影像。

只要被摄者能有意与你合作，了解你所做的，拍摄系列人像显然可能做得到。讲清你所追求的是什么，然后征得被摄者的同意，你就可能在一个受到控制的环境中，试拍系列人像照。无缝纸或同样普通的背景在最终拍成的照片中，是不会与画面上的主人翁争夺观众的注意力。

要记住一个忠告：如你把一些人像拍得很差劲，想利用系列人像的形式对它们进行挽救，并不是一个好办法。在卓有成效的系列人像序列中，每一幅都应有一定的艺术水平。

你会发现，拍摄系列照片遇到的问题和困难，与拍摄普通的单幅照片相比，会成倍地增加，增加的倍数要根据系列人像的幅数。一组优秀的系列人像若由三幅照片组成，拍摄的困难至少是一幅单幅好照片的三倍。

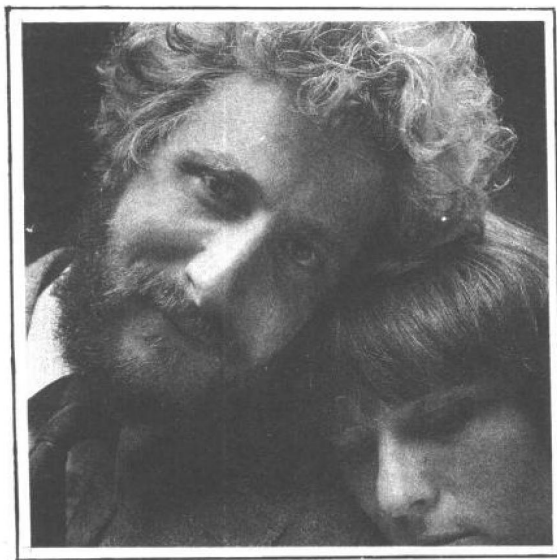
起先你会遭到不少挫折，但同时也学得很多，而你所学到的一切，势必会提高拍摄其它各类人像的水平。



在一项活动中动作变化多端, 你就可多拍几张, 以保证能捕捉到一个优美的面部表情。使用长镜头, 并把光圈调得大一些, 可从一群人中突出主要人物。这组连续照片是用135毫米镜头和 $f/3.5$ 光圈拍摄的。

第二章 根据拍摄目的选用器材

你可以买一架简单而便宜的小型相机，用它来拍摄人像，揭示人物主要的个性。在各种摄影形式中，相机本身创造不出具有感染力的照片，而你自己却能够。



120 胶卷拍摄的底片，幅面比35毫米的底片大得多。放制同样大小的照片，结果颗粒度也小得多。

这并不等于说，精良的摄影器材不能帮助你拍出更好的照片。相机能够并一定会帮助你把拍摄观点以“心眼”传送到胶片上，不过这种拍摄观点必须原先就在你头脑里形成。

开列一张摄影器材的表，然后择优选用。要记住，你必须为之操心的器材愈少，操作就愈简单，你花在被摄者身上的时间和精力必然更多。例如，要是你拥有35毫米相机和后背取景相机两种，可是你感到35毫米相机在家里拍摄用得更多，那就用它来拍摄有价值的人像照片，当然也可用后背取景相机拍摄。先在闲时用一下后背取景相机，觉得得心应手才正式使用。然而，你同时在室内使用这两种相机，每一种都可用来拍出特定的人像画面，可是用后背取景相机会取得更好的影象质量。

所要考虑的最重要的因素是你本身。成功的人像作品在很大程度上是由