



图解摄影技法译丛

〔日〕荒木英仁 著

人物摄影技法



A large, close-up photograph of a young woman with dark hair, wearing a blue ribbed turtleneck sweater. She is smiling and looking towards the camera, with her hands clasped near her face. The background is a blurred outdoor setting with a building.

吉林科学技术出版社
中国美术学院出版社

图解摄影技法译丛

[日] 荒木英仁 著

顾时光 译

人物摄影技法

吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社



【吉】新登字 03 号

吉林省版权局著作权合同登记: 图字 07-1998-205

COLOR ZUKAN JINBUTSU SHASHIN NO TORIKATA

© EIJIN ARAKI 1993

Originally published in Japan in 1993 by SEIBIDO SHUPPAN CO,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO

本书由日本成美堂出版股份公司授权翻译出版

责任编辑: 赵玉秋 白玉美 齐向东

图解摄影技法译丛

人物摄影技法

[日] 荒木英仁 著

顾时光 译

*

吉林科学技术出版社 出版、发行
中国建筑工业出版社

新华书店经销

北京广厦京港图文有限公司制作

深圳中华商务联合印刷有限公司印刷

*

开本: 889 × 1194 毫米 1/32 印张: 5% 字数: 250 千字

1999 年 1 月第一版 2002 年 1 月第四次印刷

定价: 31.00 元

ISBN 7-5384-2050-9/Z · 63

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

(邮政编码 130021) 吉林省长春市人民大街 124 号

(邮政编码 100037) 北京西郊百万庄

图解摄影技法译丛

[日] 荒木英仁 著

顾时光 译

人物摄影技法

吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社



摄影，并不是很难的事。只要掌握技术要领，并在实际摄影中去应用探索，就会得心应手，应用自如，而从那些平淡乏味、令人无所适从的清规戒律中解脱出来。和其他技术一样，摄影艺术也重在创新，创作出富有特点和个性的优秀作品。这就需要从平时做起，注意形象思维的训练。把五彩缤纷的杂志、广告、画册、影集作为自己每天的生活伴侣，从这些神态各异的摄影照片中，吸吮营养，发现你最喜爱的作品，剪辑成册，成为你最宝贵的财富。

我最喜爱的，莫过于人物摄影。尤其喜欢拍摄活泼可爱的女孩，这是人类的共性，给人以完美的启迪和享受。选定合适的拍摄角度，调整好光圈，在和被摄对象轻松交谈中，按动快门。这按动快门的“咔嚓”声，如同给被摄体注入了无限的生命力，栩栩如生，使我陶醉。摄影，如此强烈地吸引着、震撼着我，达到了欲罢不能的地步。

最能表现形象的手段，对于我来说，唯有摄影。无需高档昂贵的相机和复杂累赘的摄影器材，只要有一台简便实用的相机在手，随身携带，把你所感兴趣和喜爱的景物，摄入镜头，留下永恒、美好的回忆。我相信，从你深深地爱上摄影的第一天起，就会从中得到无穷无尽的乐趣。使自己永远保持一种纯朴和天真，周围的一切，都将成为你取之不尽，用之不竭的摄影题材。

荒木英仁

人物摄影技法

不同体裁照片的拍摄方法 实践篇

人物肖像（女性）

泳装	6
外景	12
夜景	18
和服	20
室内	22
体育竞赛	30

裸体摄影

全景照片的欣赏方法

一次性照相机的魅力

家庭生活摄影

孩子们的祝贺日	43
---------	----

人物摄影基础知识与基本技法

第1部分 照相机的基础知识

1 照相机的选择	98
2 AF 单镜头反光照相机的结构和性能	102
3 各种相机镜头	110
4 胶片基础知识	112
5 附件指南	114

卷末资料篇

日本各厂家胶卷一览表	167
日本民间传统节日指南	168
人物摄影的基本术语	172

目录



运动会·····	44	高楼栉比的街道·····	70
儿童快像·····	46	城市风情·····	72
游乐园·····	48	婚礼·····	74
集会·····	50	体育活动·····	78
学校活动·····	52	拍摄你喜爱的景物	
暑假生活·····	54	铁路火车·····	82
拍摄接片,留下美好回忆·····	56	可爱的小动物·····	84
海外旅行①·····	58	特殊效果滤光镜·····	86
海外旅行②·····	60	滤光镜的作用·····	88
徒步旅行·····	62	黑白照片·····	90
街头速写·····	66	拍摄要领与劝告·····	94
儿童·····	68		
朋友·····	69		

第2部分 摄影基本技法

1 摄影前的检查事项·····	118	6 怎样拍摄模特儿·····	150
2 人物肖像的拍摄方法·····	120	7 怎样拍摄体育竞赛照片·····	156
3 闪光灯的正确使用·····	128	8 拍摄你所喜爱的各种景物(小动物)·····	160
4 家庭生活照片的拍摄方法·····	134	9 照片的挑选和欣赏·····	164
5 旅行纪念照片的拍摄方法·····	142		



封面设计: 蔡宏生
正文设计: 韦然
责任校对: 翟美芝

照片题材类别名称。

如何阅读彩页

好地欣赏，附有详细资料。
在具体分析作品的同时，为了使您能够更

人物肖像

女性

虽然外景场地、装饰和发型也是人物摄影要素之一，但是拍摄好人物肖像的关键，在于能否表现出摄影者与模特儿之间内在的交流，即愉快心情与表情的自然统一。



300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 · 05M·81A · 柯达EPP

拍摄要领

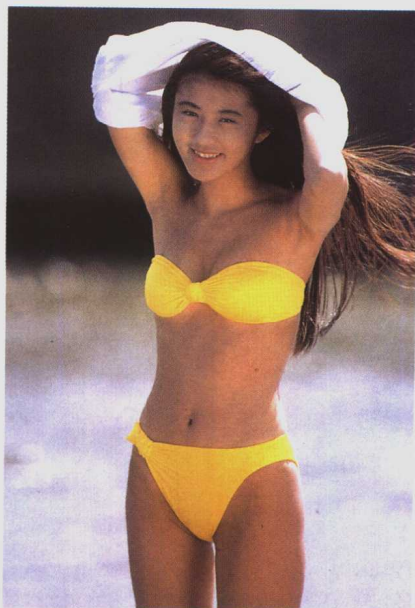
照片是否有魅力，主要靠模特儿的表演能力。为增加画面感染力，使模特儿表情自然轻松，可选择大海等自然外景作为拍摄现场。

●画面构图

要注意人物在整个画面所占的位置比例。如果背景过大，就会减弱模特儿的表演效果。所以可采取虚化背景等技法，简洁画面，突出主体人物。

●镜头的选用

使用长焦距的摄远镜头，使背景虚化，用以简洁画面。一般可选用200mm以上焦距的远摄镜头，而且镜头应光洁明亮。



300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 · 05M·81A · 柯达EPP/模特儿：宫内知美

泳装

拍摄泳装，对于表现女性肤色、线条美，是最好的摄影训练。在愉快、轻松的气氛中，磨练这种摄影技法。

摄影题材类别名称。

以何种目的选择何种镜头。

所用照相机、镜头、光圈、快门速度、滤光镜、胶卷、模特儿姓名等，P为摄影者姓名。

● 凡没有照相机名称的，均为使用佳能F-1相机。

以何种目的选择这种构图。

摄影时要掌握的要领。

健康·明快的镜头。

拍摄要领

为了突出表现胸和臀部线条美,要注意模特儿姿势和拍摄角度的选取。比如让模特儿取蹲位,显得自然、舒展。

●画面构图

尽量使模特儿占满画面,增加立体感。使用200mm长焦距镜头,比广角镜头更富有表现力。

●曝光的控制

由于运用的是逆光拍摄,所以用光线比较暗的阴影部分确定曝光值。通过适当增加曝光量(按正常曝光量提高1/2级),来很好表现模特儿皮肤的表面质感,增添艺术魅力。

300mm F2.8·F4.1/250·
05M+LBA4·富士RDP



人物肖像(女性)/泳装

曝光。
以何种目的选择这种

拍摄技巧

为防止沙子沾污皮肤,应准备一条大毛巾或被单。还要使用太阳伞、防晒油等物品,保护模特儿皮肤,防止晒黑。

●光线的运用

由于采取了明暗反差比较大的侧光(也叫侧逆光)拍摄,不仅增强了立体感,影调层次也得到了充分表现。为了使胸部得到足够的光线,要选好拍摄角度和模特儿姿势。由于充分运用了侧逆光照明效果,突出了胸部、肌肉丰满、生动。

300mm F2.8·F4.1/250·
05M+81A·柯达EPP



摄影时采取的实用技巧。

以何种目的选择光线。

人物肖像

女性

虽然外景场地、装饰和发型也是人物摄影要素之一，但是拍摄好人物肖像的关键，在于能否表现出摄影者与模特儿之间内在的交流，即愉快心情与表情的自然统一。



300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 · 05M+81A · 柯达EPP

拍摄要领

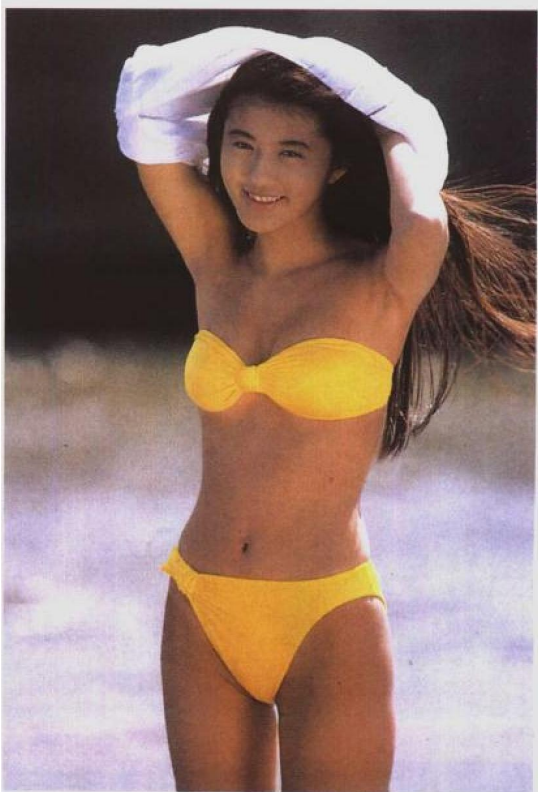
照片是否有魅力，主要靠模特儿的表演能力。为增加画面感染力，使模特儿表情自然轻松，可选择大海等自然外景作为拍摄现场。

●画面构图

要注意人物在整个画面所占的位置比例。如果背景过大，就会减弱模特儿的表演效果。所以可采取虚化背景等技法，简洁画面，突出主体人物。

●镜头的选用

使用长焦距的摄远镜头，使背景虚化，用以简洁画面。一般可选用200mm以上焦距的远摄镜头，而且镜头应光洁明亮。



300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 · 05M+81A · 柯达EPP / 模特儿：宫内知美

泳装

拍摄泳装，对于表现女性肤色、线条美，是最好的摄影训练。在愉快、轻松的气氛中，磨练这种摄影技法。

拍摄要领

为了突出表现胸部和臀部线条美,要注意模特儿姿势和拍摄角度的选取。比如可让模特儿取蹲位,显得自然、舒展。

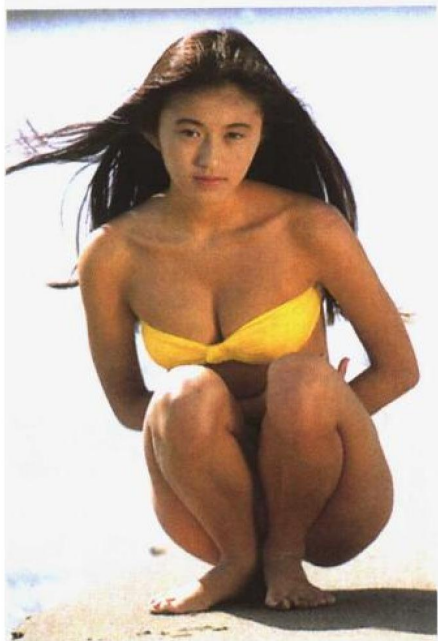
●画面构图

尽量使模特儿占满画面,增加立体感。使用200mm长焦距镜头,比广角镜头更富有表现力。

●曝光的控制

由于运用的是逆光拍摄,所以用光线比较暗的阴影部分确定曝光值。通过适当增加曝光量(按正常曝光量提高1/2级),来很好表现模特儿皮肤的表面质感,增添艺术魅力。

300mm F2.8 · F4.1/250 ·
05M+LBA4 · 富士 RDP



拍摄技巧

为防止沙子沾污皮肤,应准备一条大毛巾或被单。还要使用太阳伞、防晒油等物品,保护模特儿皮肤,防止晒黑。

●光线的运用

由于采取了明暗反差比较大的斜光(也叫侧逆光)拍摄,不仅增强了立体感,影调层次也得到了充分表现。为了使胸部得到足够的光线,要选好拍摄角度和模特儿姿势。由于充分运用了侧逆光照明效果,突出了胸部,肌肉丰满、生动。

300mm F2.8 · F4 · 1/250 ·
05M+81A · 柯达 EPP



大胆地表现性感。



300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/125 ·
05M+85C · 柯达 EPP

拍摄要领

黄昏夕阳，光线比较暗，模特儿横卧在沙滩上，画面显得很平衡、沉稳。而且注意了脸部和胸部的光照角度。为了增加画面的现场气氛，没有使用床单等铺垫物品，甚至连粘在皮肤上的砂子也一同摄入了镜头，给人以真实感。

●光线的运用

傍晚夕阳下，光线柔和，色彩呈现以黄色为主的黄红色，此时拍照，气氛浓郁，有极佳的表现效果。由于明暗反差和谐，可较好地表现被摄体的立体形态和表面质感。



●拍摄角度的选定

采取稍高于模特儿视线的俯视拍摄方法，较好地表现了面部表情和丰满胸部。以海边沙滩作背景，画面简洁，便于修整。

300mm F2.8 · F2.8 1/2 · 1/
250.05M+85C · 柯达 EPP



拍摄技巧

画面要有新意,为表现模特儿各种神态,拍摄途中,要注意发型和粉装的变化,往往取得意想不到的表现效果。

●光线的运用

采用顺光拍摄,使被摄人物表情庄重。为了弥补顺光照明显调平淡、立体感不突出的缺陷,而运用了较强的光线,使画面清新明快。顺光拍摄时,注意不要把摄影者的影子摄入画面。

●曝光的控制

按正常曝光量的1/2控制曝光,不仅有效防止了影调层次不丰富,而且加重了人物肤色的明快感。

300mmF2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 ·
05M+81C · 柯达EPP

顺光、逆光分别使用。

拍摄要领

画面构图富有新意,很有印象派气息。以富有反射效果的宽大衣服和波光粼粼的水面作背景,相互辉映,美不胜收。

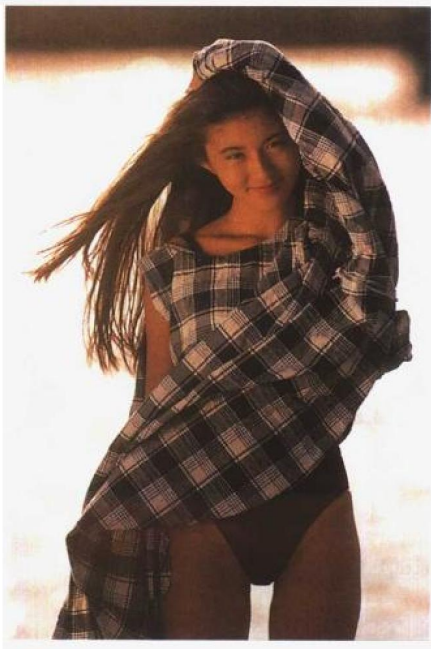
●光线的运用

使用一小块反光板,把作为辅助光的反射光照射想强调的部位,产生较好的聚光效果,使画面层次丰富,生动活泼。

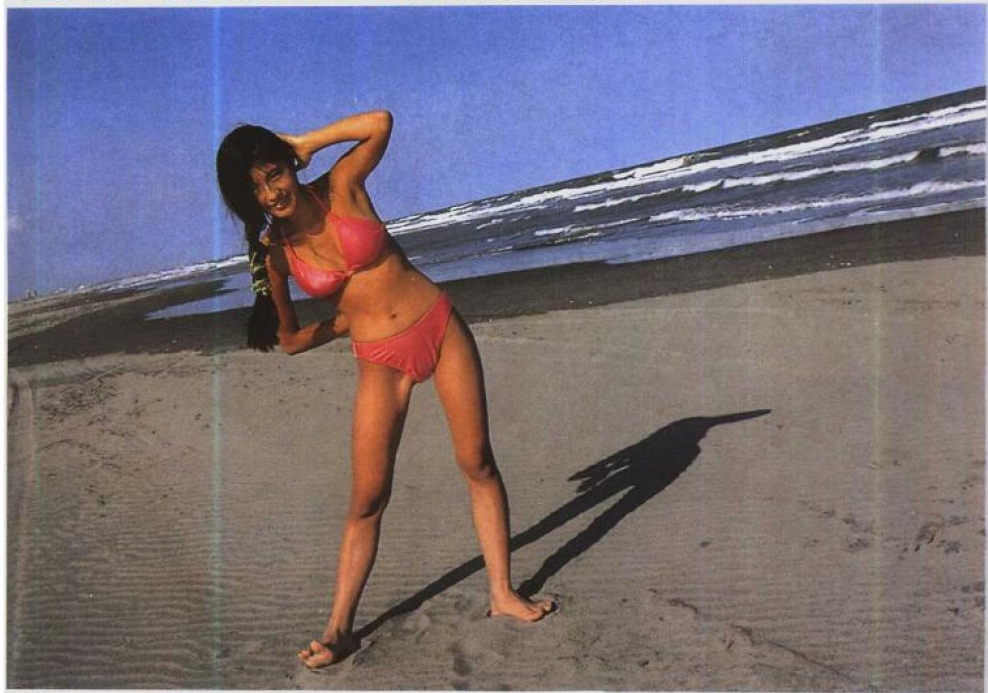
●滤光镜的使用

如果画面过亮,就会冲淡画面的浓郁气氛。在柔和的夕阳下,再配以橙黄系列中最浅淡的一种校色温滤光镜(85C),正确选用光圈进行曝光补偿,用以提高画面色彩效果。

300mmF2.8 · F2.8 1/2 · 1/250 ·
0.5M+LBA4 · 富士RDP



使用广角镜头，扩大拍摄视野。



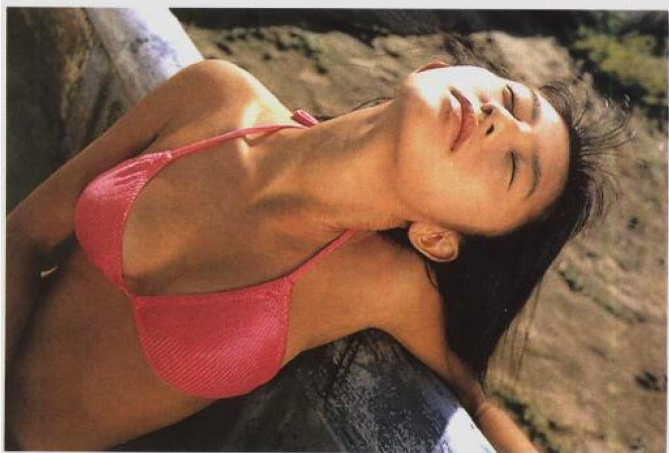
24mm F2 · F5.6 · 1/250 ·
05M+81A · 柯达EPP

拍摄要领

广角镜头焦距较短，视角大，景深较长，具有渲染背景、烘托画面气氛的效果。上面照片使用的是24mm焦距的广角镜头。拍摄时，把相机倾斜，使画面富有生气。

●镜头的选用

以人物为表现主体拍摄外景照片时，一般可使用24mm焦距广角镜头。如果意在强调人物丰富的表情，使用35~50mm焦距的广角镜头更合适。

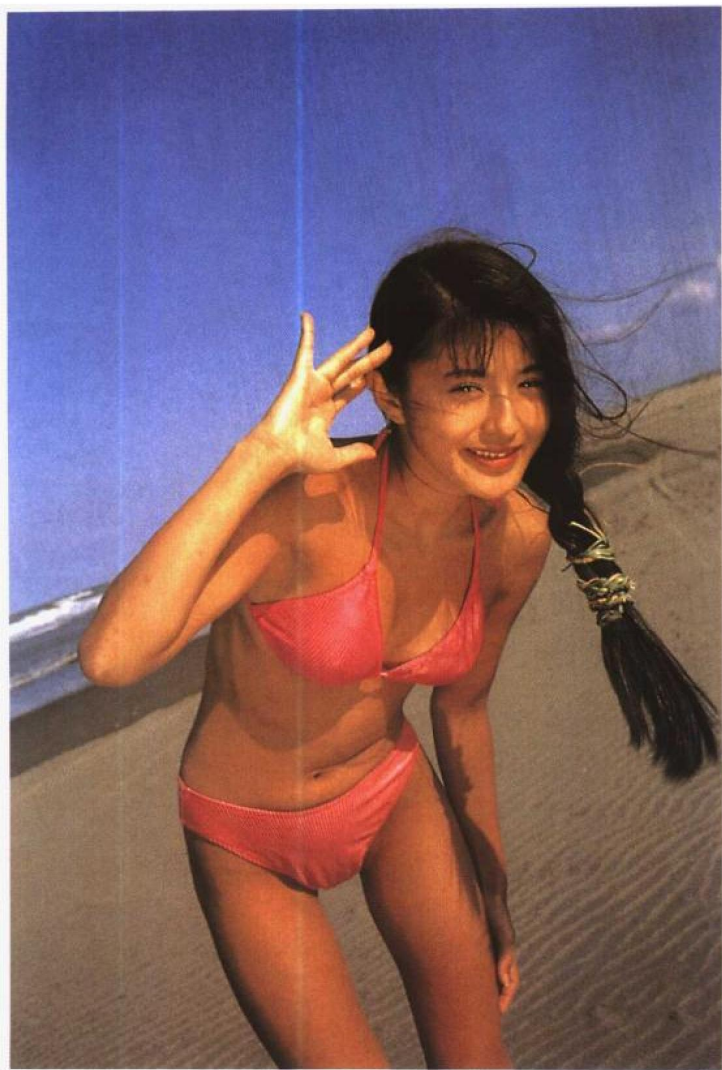


35mm F2 · F4 1/2 · 1/250 ·
05M+LBA4 · 富士RDP

●曝光的控制

广角镜头视角大，采光效果好，画面清晰明快，可按正常曝光量的1/2控制曝光。可使画面色彩艳丽，风景如画。

通过相互交流，
使人物表情丰富、自然。



24mmF2 · F41/2 · 1/250 ·
0.5 M + 81 A 中间色调 ·
(halftone) · 柯达 EPP

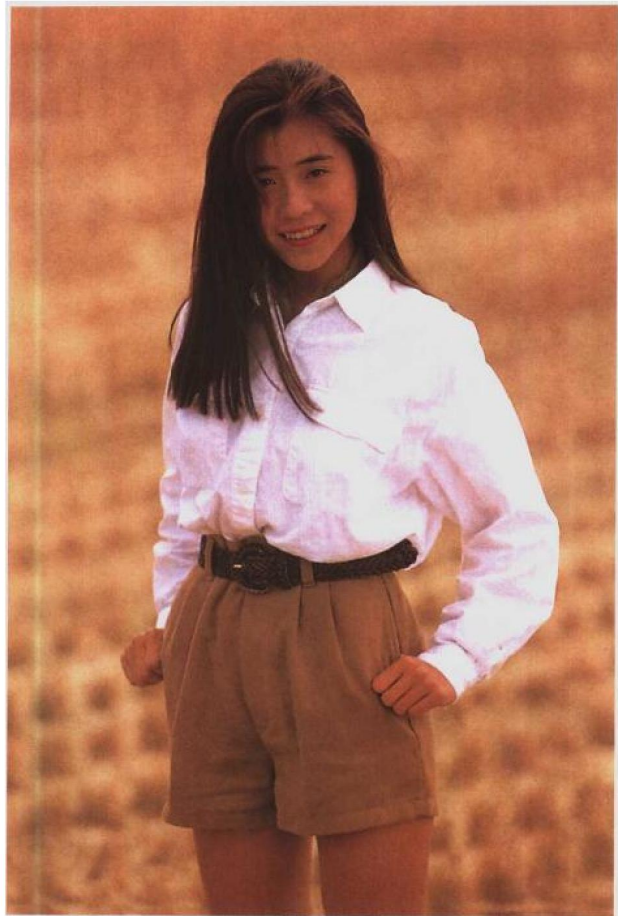
拍摄要领

- ① 拍摄半裸泳装照片时，即使模特儿也常有一种紧张感。所以拍摄前双方应进行一些交流，解除模特儿的紧张情绪，使神态自然，表情丰富。
- ② 现场实拍时，除了泳装外，还可准备些诸如T恤衫、短裤、连衣裙、小帽子等装饰品。使用这些小道具，使模特儿和画面更富有浓厚的生活气息。
- ③ 重点表现脸部、胸和臀部这三个部位，这比拍照单一的人物照片有一定的难度。不妨参考一些影集资料，对画面进行分镜头处理。
- ④ 在日照较强的白天，应该以动感为重点，拍出健康、活泼的镜头；夕阳余晖下拍人物，应重视周围气氛衬托下的人物表情。也就是说，要根据光线的变化来选取不同的摄影表现重点。
- ⑤ 海边阳光直射，应使用反光板调节光线。最简单的方法，在侧面用银反光板，对面用布帘反光。总之，在较强的直射光下摄影，要使用布帘反光，使光线柔和；而临近黄昏时，则应该使用镜头遮光罩（参照第9页下边的照片）。

让心绪自然地流露出来。

300mmF2.8 · F4 ·
1/250 · 0.5M +
81A · 柯达EPP/模
特儿：东野成子

300mmF2.8 · F4 ·
1/250 · 0.5M+81A ·
柯达EPP



外景

室外摄影，对表现和活跃人物轻松气氛很有效。而拍摄出这种“解放感”的宽松气氛，则是摄影者的一种能力和技巧。

拍摄要领

选取和背景同一种色调的人物装束，使画面色彩朴素、谐和，给人一种清新的感觉。

- **画面构图** 近距离适度，人物置于中央位置，使画面均衡、稳定。如果对背景虚化处理，更能突出主体人物。
- **镜头的选用** 为虚化掉杂乱的背景，使主体更为突出，应该使用 200 ~ 300mm 的长焦距镜头，造成一种特殊的视觉效果。拍摄人物照片，要在相互交流谈话中进行拍照，所以要考虑重量，最好使用 300mm 以下的长焦距镜头。拍特写镜头，使用 85mm 中焦距镜头就可以了。
- **姿势的选取** 不必追求奇异的造型，让模特儿随意地站着或蹲下的姿势更显得自然活泼。取用生活中的自然姿势，反而神态自然，生动逼真，更有感染力。



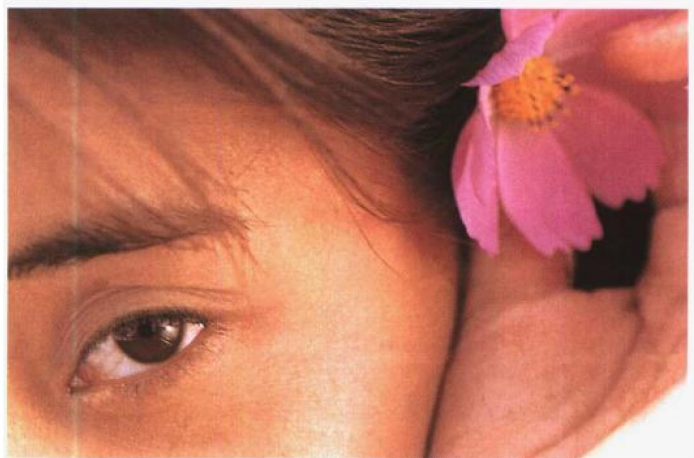
鲜明的色彩，清晰的画面。



100mm (近摄大镜头)
F4 · F4 · 1/250 ·
10M+81A · 柯达EPP

拍摄技巧

把花朵和人物一起摄入镜头时，必须注意色彩的谐调，才能给人以美的艺术享受。此时，使用红滤光镜，效果最佳。尤其是室外自然光下拍摄人像照片，使用称作“人像镜头”的中焦距镜头效果更好。除了必要的摄影器材外，还要准备些太阳伞、防虫剂等保护用品。



100mm F2.8 · F4 · 1/250 ·
10M+81A · 柯达EPP

●画面构图

拍摄人物特写，近距离拍摄可取得更好的效果。不局限于脸部，也可以把手摄入画面，使画面活泼生动。

●镜头的选用

使用100mm近摄变焦镜头，拍摄大特写效果最好，而且可将其作为普通摄远镜头使用，更具有多用途性。

●画面构图

画面比例必须协调，布局合理，使画面稳定、饱满。花朵采用超特写拍摄，拉近背景，如同在花丛之中，使人感到清新、芳香。

用特写镜头，
抓取美好的瞬间。



300mmF2.8 · F4 ·
1/250 · 05M+ 橙色
滤镜镜 · 柯达 EPP

拍摄要领

由于不是拍摄证件人像，所以让模特儿选用了自然舒展的姿势。肘拄着膝盖，用手往上拢着头发，嘴里还说着话，神态自然，画面生动活泼。着力抓取模特儿视线刚刚离开镜头的一刹那，着意表现眼神，增添了人物的神韵。

●点评

照相机位置与模特儿视线在同一高度上，采用特写摄影技法，虚化背景，突出表现了主体人物的神态。

●镜头的选用

85mm 中焦距镜头，虽然也有模糊效果，但是为了虚化掉杂乱的背景，还是应该使用300mm长焦距镜头。镜头越明亮，虚化效果越好，

而且容易对焦，析象力也好。这里使用了柔焦晕化镜，使中央影像清晰，四周模糊、朦胧，突出表现了女性温柔沉稳、灵秀高雅的气质。

●曝光的控制

按正常曝光量增加1~2级控制曝光，使画面清透，但是要注意影调层次，防止画面平淡、呆板，如果头发颜色发灰或呈红褐色，就是失败。