

世界顶尖摄影师倾力打造 亚马逊网上书店畅销精品

基础知识

从零开始，无障碍掌握人像摄影必备知识

摄影实战

8项技术，9份章后作业，拍摄实操一本通

佳作赏析

破解佳作技术难点，全方位提高摄影水平

这是我买过的众多摄影书中最喜欢的一本。作者Erik通过精心挑选的例子，让人像摄影变得简单易懂。如果你也是一个像我一样的初学者，这本书绝对是最适合你的！”

——Amazon.com

[美] Erik Valind 著
孔岚 译

人像摄影入门与提高

From Snapshots to Great Shots

Portrait



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



From Snapshots to Great Shots

Portrait

人像摄影入门与提高

[美] Erik Valind 著
孔岚 译

人民邮电出版社
北京

人像摄影入门与提高 / (美) 埃里克著 ; 孔岚译

— 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-115-37575-9

I. ①人… II. ①埃… ②孔… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第266372号

版权声明

Erik Valind: Portrait Photography: From Snapshots to Great Shots

ISBN:9780321951618

Copyright © 2015 by Peachpit Press

Authorized translation from the English language edition published by Peachpit Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国 Peachpit Press 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [美] Erik Valind
译 孔 岚
责任编辑 张 贞
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/24
印张: 10.34 2015 年 1 月第 1 版
字数: 335 千字 2015 年 1 月北京第 1 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2014-5624 号
-

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

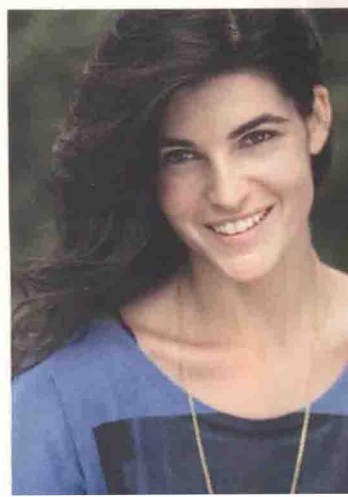
目录

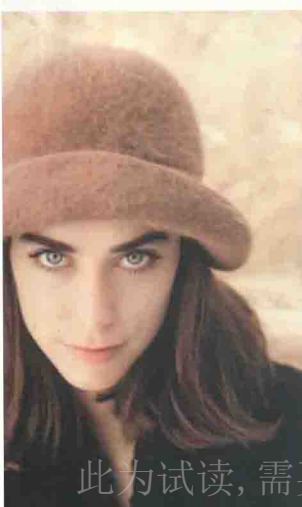
第1章 拍出完美人像的十佳技巧 11

- 1.1 以光圈优先模式拍摄 14
- 1.2 设置“测光模式” 15
- 1.3 选择照片风格 15
- 1.4 关闭弹出式闪光灯 16
- 1.5 向后退并拉近镜头 18
- 1.6 聚焦眼睛 20
- 1.7 把被摄体放在画面的一侧 22
- 1.8 俯拍被摄体 24
- 1.9 确保头部上方的整洁 25
- 1.10 让被摄体转向光源 27

第2章 相机设置与镜头选择 31

- 2.1 相机设置 34
 - 2.1.1 光圈——景深 34
 - 2.1.2 快门速度——锁定动作 36
 - 2.1.3 拍摄模式 38
 - 2.1.4 测光模式 39
 - 2.1.5 对焦模式 41
- 2.2 镜头选择 43
 - 2.2.1 镜头焦距 44
 - 2.2.2 镜头压缩和变形 44





2.3 构图	51
2.3.1 地平线水平	52
2.3.2 三分之一原则	53
2.3.3 线条	54
2.3.4 空间	55
2.3.5 层次	57
2.4 剪裁	59
2.4.1 剪裁中的大忌	59
2.4.2 身体剪裁	59
2.4.3 头像剪裁	62

第3章 摆姿、互动、解决问题 67

3.1 人物优先, 其他因素都在其次	70
3.2 灵感、准备、道具	70
3.2.1 情绪板	70
3.2.2 地点	71
3.2.3 道具	72
3.3 下达指示	75
3.3.1 示范与命令	75
3.3.2 肢体的三个平面	75
3.3.3 脸部微调	79
3.3.4 解决问题的姿势	79
3.4 现场反馈	82

第4章 在自然光下拍摄 85

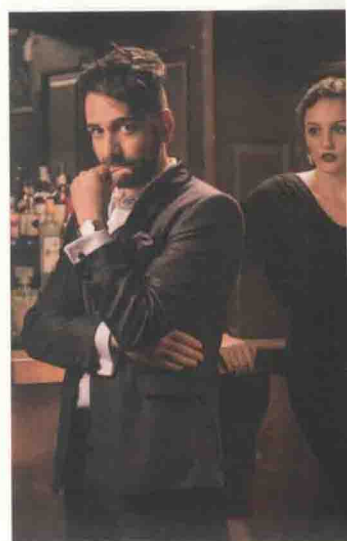
4.1 了解光线	88
----------------	----

4.1.1 光线的品质	88
4.1.2 光线的方向	90
4.2 克服光线恶劣的情景	90
4.2.1 通用快速对策——不需要任何工具	92
4.2.2 直射阳光——没有阴影	94
4.2.3 利用阴影	98
4.2.4 散射的阳光——阴天	107



第5章 利用现有的室内光 115

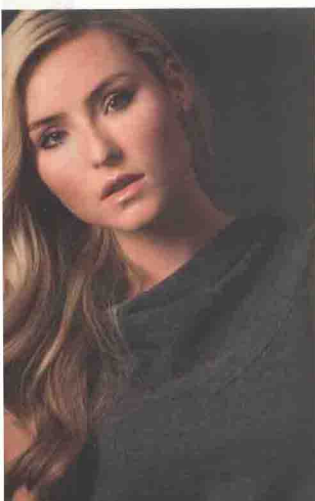
5.1 色温	118
5.1.1 “开氏”温标	118
5.1.2 白平衡预置	118
5.1.3 常见的色温情景	120
5.1.4 自定义白平衡	124
5.2 克服相机抖动	127
5.2.1 高ISO	127
5.2.2 防抖镜头	129
5.2.3 相机支撑	131



第6章 相机内置闪光灯 137

6.1 闪光灯的功率	140
6.1.1 闪光灯模式	140
6.1.2 闪光补偿	141
6.2 弹出式闪光灯	142
6.2.1 红眼消除	143
6.2.2 闪光灯的作用	144





6.3 热靴闪光灯	146
6.3.1 相对于弹出式闪光灯而言热靴闪光灯的好处	146
6.3.2 利用反射获得更优质的光线	148
6.4 外置闪光灯附件	152
6.4.1 相机顶部的“特百惠”	152
6.4.2 更大号的柔光附件	154

第7章 添加人造光源和光线调整设备 161

7.1 光线的方向、位置 and 品质	164
7.1.1 光线的方向	164
7.1.2 灯光的位置	168
7.1.3 光线的品质	170
7.2 光线调整设备	173
7.2.1 带有反光罩的裸灯	173
7.2.2 摄影伞	174
7.2.3 反光板	180
7.3 光源	184
7.3.1 镁光灯	184
7.3.2 持续灯	187
7.4 布光	190
7.4.1 室内	190
7.4.2 室外	193

第8章 单人人像 199

8.1 工作室人像	199
8.1.1 单灯布光	202

8.1.2 高调和低调布光	208
8.1.3 三点布光	210
8.2 值得信赖的头像照	213
8.2.1 室外	213
8.2.2 室内	216
8.2.3 只利用自然光——室内与室外	217
8.3 环境人像	222



第9章 集体人像 227

9.1 相机设置	230
9.1.1 景深	230
9.1.2 压缩	230
9.1.3 视角	232
9.2 双人照	232
9.2.1 大景深	232
9.2.2 浅景深	234
9.2.3 相同的焦点平面	235
9.3 家庭	236
9.3.1 自然光方式	236
9.3.2 镁光灯方式	238
9.4 大型集体照和体育人像	241
9.4.1 单灯	241
9.4.2 单灯、多灯	244





From Snapshots to Great Shots

Portrait

人像摄影入门与提高

[美] Erik Valind 著
孔岚 译

人民邮电出版社
北京

内容提要

本书详细讲述了影响人像摄影的各种因素，包括相机设置、镜头选择、用光、摆姿等，并介绍了其他相关摄影知识。书中大量优质的数码照片及其拍摄数据和注释将帮助读者了解如何运用摄影要素拍摄出一张优秀的照片，掌握各种情况下拍摄最佳人像照片的方法。本书内容涉及摄影的方方面面，非常适合摄影初学者阅读学习。

本书并不要求读者从头到尾连续阅读，有经验的摄影师可以按照需要选择性地阅读，以针对不同拍摄情况获取解决方案，为自己查漏补缺，从中获取新的感悟，最终拍出更优秀的作品。

献辞

致缪斯女神——因为当她停驻于人类身上时，我们就忍不住要举起相机。

致谢

我要衷心地感谢我所有的朋友、家人和多年来坐在镜头前的客户们。在真正的人像摄影中，比起照相机的各种设置来，交流和信任更为重要。感谢你们对我的信任。我要感谢那些最初激发我从事人像摄影的人们，他们现在仍是激发我每天举起相机的动力。Danielle，感谢你成为我的第一位缪斯，把我从极限运动和海洋的迷宫中引向活跃于人生舞台的人物身上。Keely，感谢你在我努力学习布光技巧的时候，充当我的画布和镜子。你和其他很多人由内向外散发着美，多年来我一直希望能够全部拍摄下来，但留在底片上的却仅仅是冰山一角。我绝对要感谢Peachpit出版社的整个团队。特别是Ted Waitt带领我进入这个大家庭，以及Valerie Witte不断鞭策我，令我的第一本单飞作品成功出版。我还要感谢Anne Marie Walker、Katerina Malone、Patricia Pane帮助我从堆积如山的素材中，挑选出看起来赏心悦目、读起来生动有趣的内容。没有这个小团队的协助，我的话语和照片只不过是臃肿的博客帖子而已。尽管他们的贡献在书页中显而易见，但最让我欣赏的是他们的专业精神和耐心。此外，我要特此感谢来自Sylights.com的Olivier，以及那些令他们的产品和服务致力于教育的所有同仁们。最后，我要感谢阅读本书或者参加过我的研讨班或讲座的所有人。学习别人的技巧是创造更好作品以及实现你心中构想的关键。感谢你们给我机会分享我所热爱的东西，帮助我成为更好的摄影师和见习教师。

Erik Valind

纽约

2014年2月

前言

书架上的很多摄影书籍都极好地探讨了某一类别的摄影技巧。有些书籍涵盖的内容很窄，比如影棚人像摄影布光，或只使用自然光拍摄。我撰写本书的目的在于，针对任何被摄人物，无论光线条件如何，都能组合所有不同的因素拍摄绝佳的人像照片。是的，这是一个极高的目标，但我保证在读完本书后，你在面对被摄人物、摄影设备和拍摄场景时，绝对会有不同的感受。伴随着这些新发现，你很快就能拍出令人惊艳的人像照片了。

问：从这本书我能学到什么？

答：在本书中，你将得到一个拍摄更佳人像照片的全方位的指南——从相机设置和镜头选择这种技术性的内容，到与被摄人物的交流和互动这种抽象的内容，再到使用特定的工具与技术适应各种光线环境让人们看起来最美。

问：作业的作用是什么？

答：别担心，这些作业并不像高中课本上的数学作业。以我个人的经验来讲，我在实践中学得最快。因此，每项作业都涵盖了该章学过的技术，作业的关键是要鼓励你走出去，把这些技术尽快应用于实践中。这样，在下次拍摄时，你就能更专注于被摄体，而不是首次尝试一种新窍门或新技术——实践出真知。

问：我一定要从头至尾通读本书，还是可以跳过某些章节阅读？

答：请务必从第1章开始读。阅读第1章的目的就是迅速提高你的人像摄影技术，帮你设定关键的相机设置，并提供重要的构图技巧。除此之外，本书大体都是以一个特定的情景或光线环境为一章。你可以跳过一些章节，先解决当前最让你头疼的问题，或者，你可以把这些章节作为未来拍摄人像照片之前再认真阅读的参考。

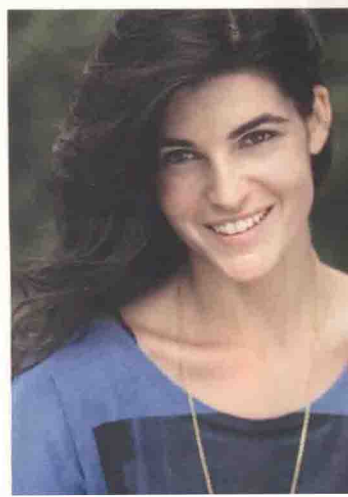
目录

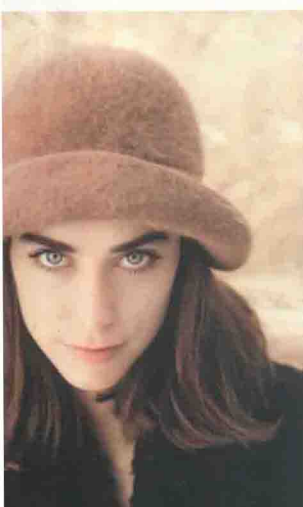
第1章 拍出完美人像的十佳技巧 11

- 1.1 以光圈优先模式拍摄 14
- 1.2 设置“测光模式” 15
- 1.3 选择照片风格 15
- 1.4 关闭弹出式闪光灯 16
- 1.5 向后退并拉近镜头 18
- 1.6 聚焦眼睛 20
- 1.7 把被摄体放在画面的一侧 22
- 1.8 俯拍被摄体 24
- 1.9 确保头部上方的整洁 25
- 1.10 让被摄体转向光源 27

第2章 相机设置与镜头选择 31

- 2.1 相机设置 34
 - 2.1.1 光圈——景深 34
 - 2.1.2 快门速度——锁定动作 36
 - 2.1.3 拍摄模式 38
 - 2.1.4 测光模式 39
 - 2.1.5 对焦模式 41
- 2.2 镜头选择 43
 - 2.2.1 镜头焦距 44
 - 2.2.2 镜头压缩和变形 44





2.3 构图	51
2.3.1 地平线水平	52
2.3.2 三分之一原则	53
2.3.3 线条	54
2.3.4 空间	55
2.3.5 层次	57
2.4 剪裁	59
2.4.1 剪裁中的大忌	59
2.4.2 身体剪裁	59
2.4.3 头像剪裁	62

第3章 摆姿、互动、解决问题 67

3.1 人物优先，其他因素都在其次	70
3.2 灵感、准备、道具	70
3.2.1 情绪板	70
3.2.2 地点	71
3.2.3 道具	72
3.3 下达指示	75
3.3.1 示范与命令	75
3.3.2 肢体的三个平面	75
3.3.3 脸部微调	79
3.3.4 解决问题的姿势	79
3.4 现场反馈	82

第4章 在自然光下拍摄 85

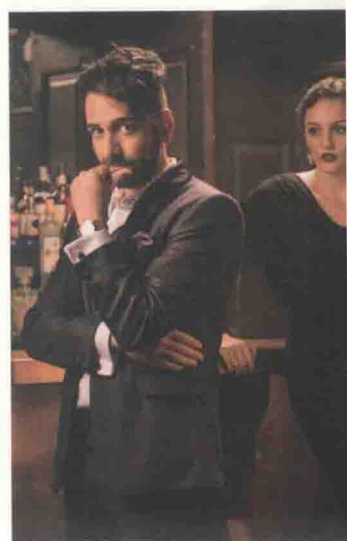
4.1 了解光线	88
----------------	----

4.1.1 光线的品质	88
4.1.2 光线的方向	90
4.2 克服光线恶劣的情景	90
4.2.1 通用快速对策——不需要任何工具	92
4.2.2 直射阳光——没有阴影	94
4.2.3 利用阴影	98
4.2.4 散射的阳光——阴天	107



第5章 利用现有的室内光 115

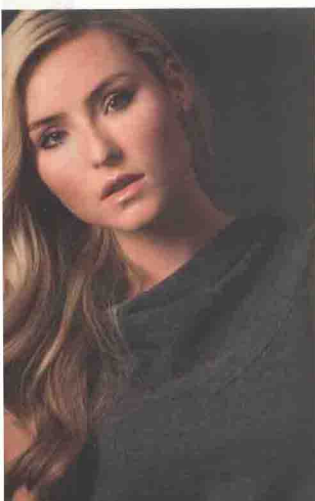
5.1 色温	118
5.1.1 “开氏”温标	118
5.1.2 白平衡预置	118
5.1.3 常见的色温情景	120
5.1.4 自定义白平衡	124
5.2 克服相机抖动	127
5.2.1 高ISO	127
5.2.2 防抖镜头	129
5.2.3 相机支撑	131



第6章 相机内置闪光灯 137

6.1 闪光灯的功率	140
6.1.1 闪光灯模式	140
6.1.2 闪光补偿	141
6.2 弹出式闪光灯	142
6.2.1 红眼消除	143
6.2.2 闪光灯的作用	144





6.3 热靴闪光灯	146
6.3.1 相对于弹出式闪光灯而言热靴闪光灯的好处	146
6.3.2 利用反射获得更优质的光线	148
6.4 外置闪光灯附件	152
6.4.1 相机顶部的“特百惠”	152
6.4.2 更大号的柔光附件	154

第7章 添加人造光源和光线调整设备 161

7.1 光线的方向、位置 and 品质	164
7.1.1 光线的方向	164
7.1.2 灯光的位置	168
7.1.3 光线的品质	170
7.2 光线调整设备	173
7.2.1 带有反光罩的裸灯	173
7.2.2 摄影伞	174
7.2.3 反光板	180
7.3 光源	184
7.3.1 镁光灯	184
7.3.2 持续灯	187
7.4 布光	190
7.4.1 室内	190
7.4.2 室外	193

第8章 单人人像 199

8.1 工作室人像	199
8.1.1 单灯布光	202

8.1.2 高调和低调布光	208
8.1.3 三点布光	210
8.2 值得信赖的头像照	213
8.2.1 室外	213
8.2.2 室内	216
8.2.3 只利用自然光——室内与室外	217
8.3 环境人像	222



第9章 集体人像 227

9.1 相机设置	230
9.1.1 景深	230
9.1.2 压缩	230
9.1.3 视角	232
9.2 双人照	232
9.2.1 大景深	232
9.2.2 浅景深	234
9.2.3 相同的焦点平面	235
9.3 家庭	236
9.3.1 自然光方式	236
9.3.2 镁光灯方式	238
9.4 大型集体照和体育人像	241
9.4.1 单灯	241
9.4.2 单灯、多灯	244

