

# THE LUMINOUS PORTRAIT

全美最具人气婚礼摄影师的人像摄影秘诀大公开，教你捕捉自然光的美丽，拍摄熠熠生辉的人像照片！

## 光彩照人 自然光人像摄影的艺术

[美] 伊丽莎白·梅西纳 杰奎琳·托宾 著

刘芳元 译

浙江出版联合集团 浙江摄影出版社



# 光彩照人

## 自然光人像摄影的艺术

[美] 伊丽莎白·梅西纳 杰奎琳·托宾 著

刘芳元 译

THE LUMINOUS PORTRAIT

by Elizabeth Messina with Jacqueline M. Tobin

Photographs copyright © 2012 by Elizabeth Messina

Text copyright © 2012 by Elizabeth Messina and Jacqueline Tobin

Simplified Chinese translation © 2014 Zhejiang Photographic Press

This translation published by arrangement with Amphoto Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC

All rights reserved.

浙江摄影出版社拥有中文简体版专有出版权，盗版必究。

浙江省版权局  
著作权合同登记章  
图字：11-2014-117号

责任编辑：程 禾

责任校对：高余朵

装帧设计：任惠安

责任印制：朱圣学

#### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

光彩照人：自然光人像摄影的艺术 / (美) 梅西纳 (Messina, E.) , (美) 托宾 (Tobin, J.) 著 ; 刘芳元译.

-- 杭州 : 浙江摄影出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5514-0724-3

I. ①光… II. ①梅… ②托… ③刘… III. ①人像摄影 - 摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第208521号

## 光彩照人 自然光人像摄影的艺术

[美] 伊丽莎白·梅西纳 杰奎琳·托宾 著

刘芳元 译

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

制版：杭州美虹电脑设计有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：889 × 1194 1/16

印张：11

2014年10月第1版 2014年10月第1次

ISBN 978-7-5514-0724-3

定价：78.00 元

## 09 / 序言

### 10 / 导言 摄影：一场恋爱

## 19 / 第一章 灵感启发的视觉

20 / 为何自然光是最理想的

26 / 了解你的设备

28 / 专题：伊丽莎白的摄影包

31 / 拍摄过程中的变量

34 / 胶片之美

## 37 / 第二章 发现我们周围的光线

41 / 观察的重要性

42 / 专题：作为人像照片必备要素的自然光

44 / 光线的变化

## 53 / 第三章 人像摄影剖析

54 / 了解拍摄对象

58 / 位置，位置，位置

61 / 引导拍摄对象遇见最合适的光线

62 / 曝光的微妙之处

67 / 反光板和柔光板的使用

## 69 / 第四章 创意与构图

71 / 获得艺术的气息

74 / 舞出姿势与构图

76 / 耀斑和曝光过度

78 / 唤起情感

80 / 信任并跟随直觉

## 83 / 第五章 潜藏的甜蜜：闺房摄影与孕妇摄影

84 / 闺房的艺术

87 / 寻找最理想的光线

88 / 脆弱的拍摄对象：轻柔的光线与轻柔的指导

92 / 少即是多

97 / 准妈妈

## 101 / 第六章 儿童摄影

102 / 拍摄儿童的艺术

106 / 与父母的互动

109 / 闪耀的光线和新生儿

112 / 加入有意义的道具

## 117 / 第七章 名人肖像

118 / 如何完成拍摄计划

123 / 如何在有限的时间里发现理想光线

124 / 如何让拍摄对象投入

126 / 亲密的细节

## 131 / 第八章 婚礼摄影

132 / 光线与爱：交流与时机

136 / 美之微妙：增加细节

139 / 拍摄新婚夫妇：力求创新

142 / 光彩照人的群像

144 / 创新前沿

## 147 / 第九章 光线和道具

149 / 加入必要的道具

154 / 专题：文字符号的可爱之处

156 / 真实的风格

## 161 / 第十章 商业艺术

162 / 打造你的品牌

165 / 一步一个脚印

166 / 定义成功

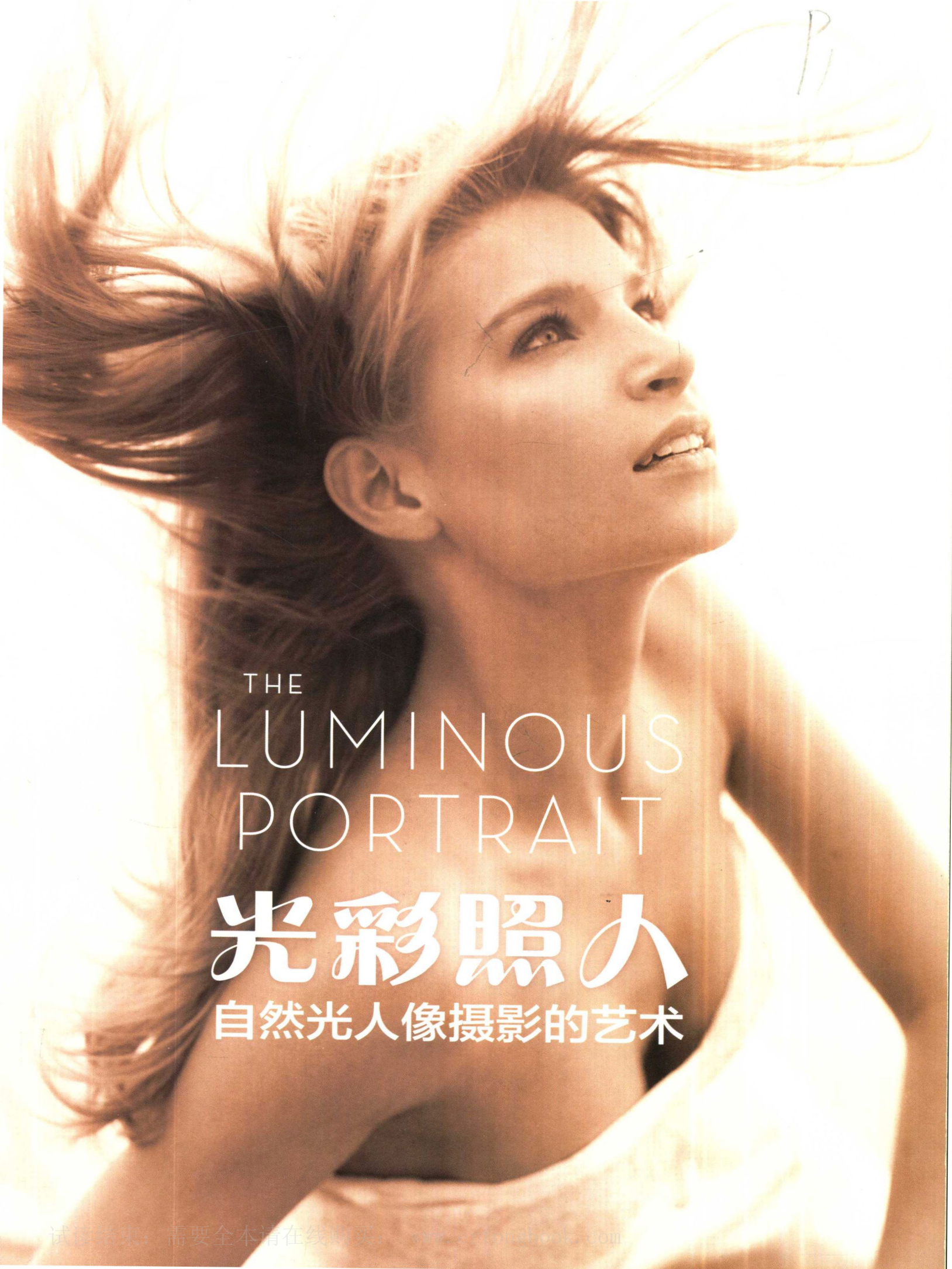
168 / 发表作品，增加曝光率

170 / 专题：好照片的魅力

172 / 推广自己的其他办法

## 175 / 致谢



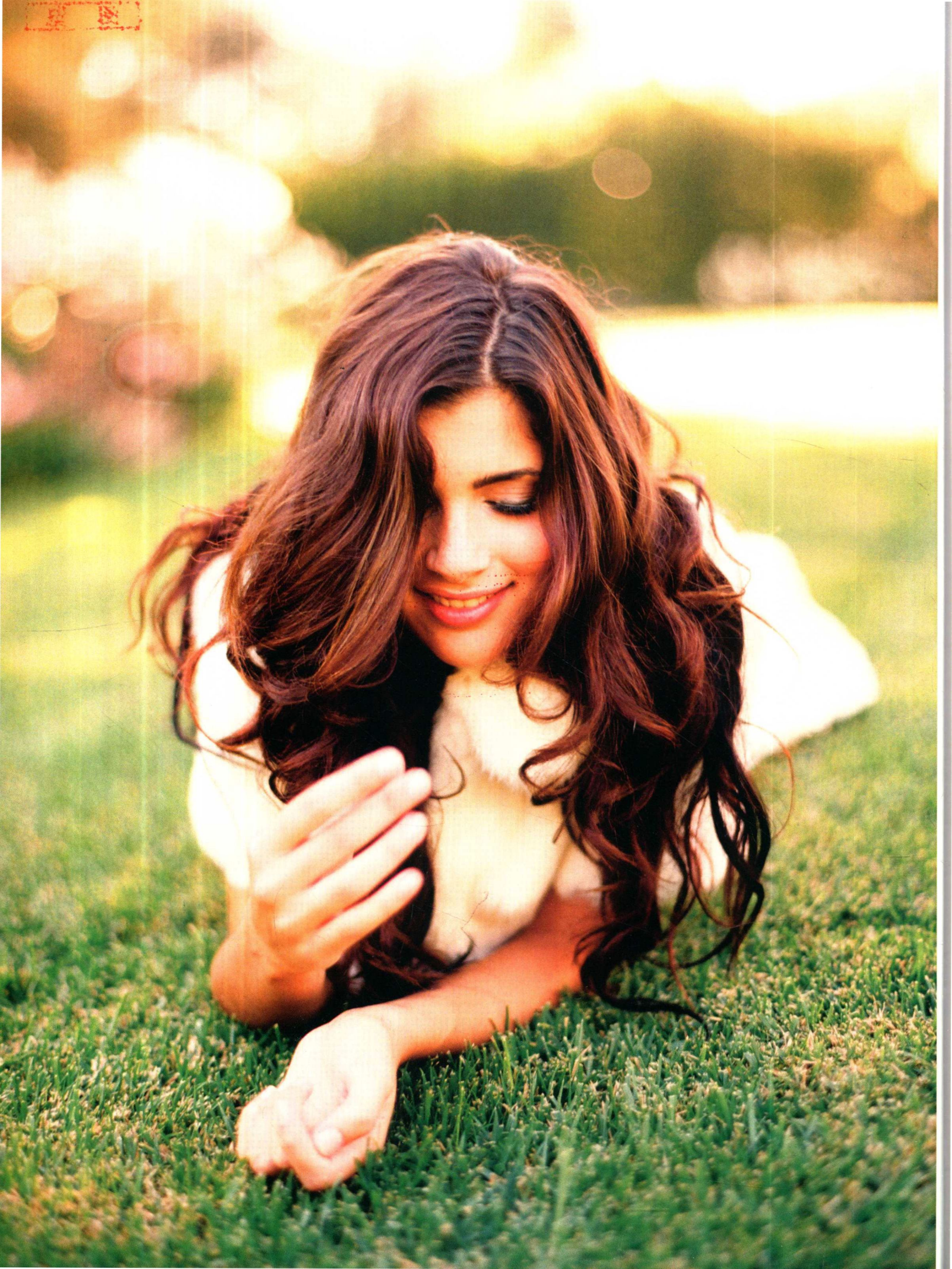


THE  
LUMINOUS  
PORTRAIT

光彩照人

自然光人像摄影的艺术





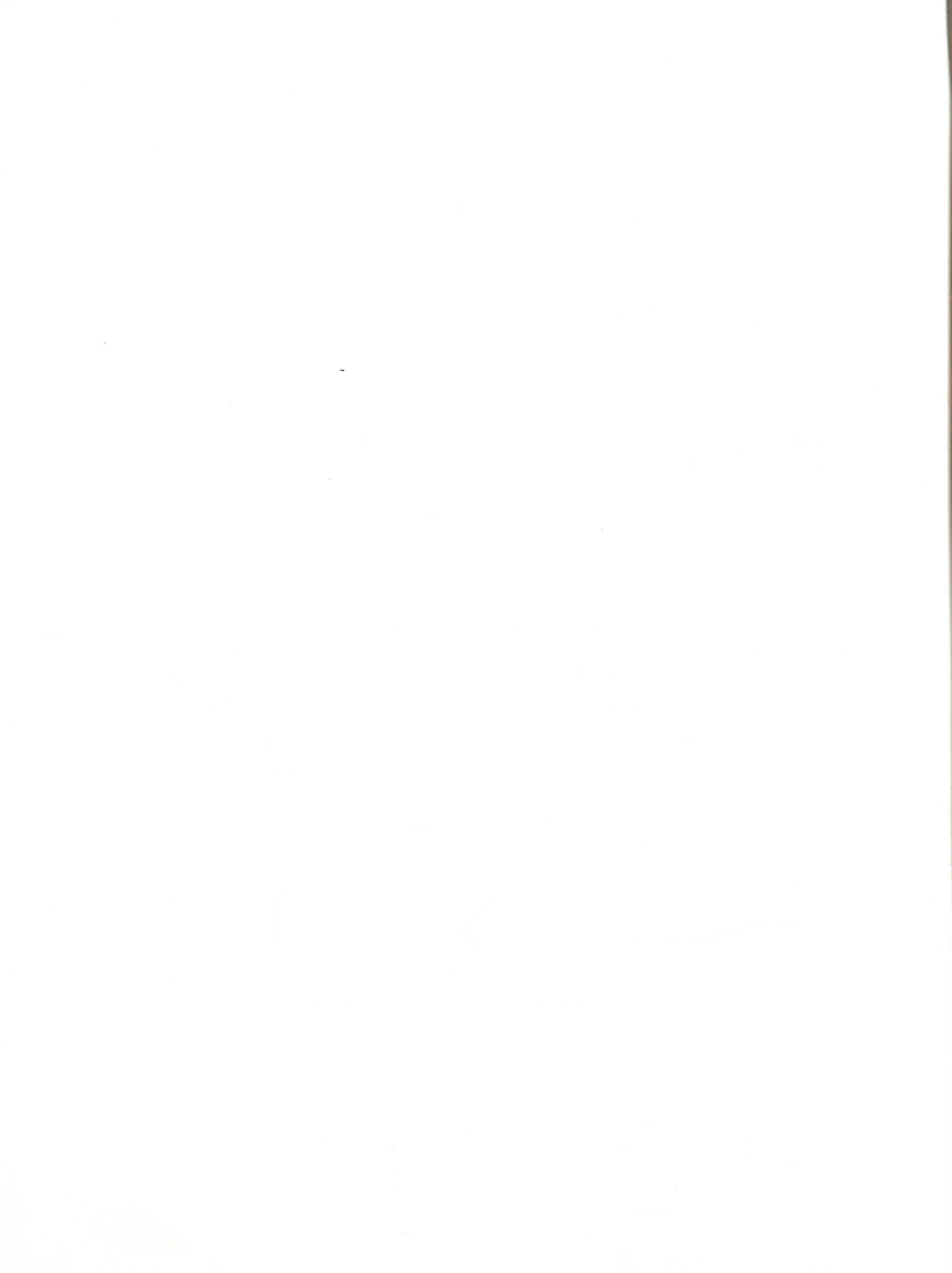


# 光彩照人

## 自然光人像摄影的艺术

[美] 伊丽莎白·梅西纳 杰奎琳·托宾 著

刘芳元 译






献给我亲爱的丈夫和三个可爱的孩子，是他们让我的生活熠熠生辉。

——伊丽莎白·梅西纳







目录



## 09 / 序言

### 10 / 导言 摄影：一场恋爱

## 19 / 第一章 灵感启发的视觉

20 / 为何自然光是最理想的

26 / 了解你的设备

28 / 专题：伊丽莎白的摄影包

31 / 拍摄过程中的变量

34 / 胶片之美

## 37 / 第二章 发现我们周围的光线

41 / 观察的重要性

42 / 专题：作为人像照片必备要素的自然光

44 / 光线的变化

## 53 / 第三章 人像摄影剖析

54 / 了解拍摄对象

58 / 位置，位置，位置

61 / 引导拍摄对象遇见最合适的光线

62 / 曝光的微妙之处

67 / 反光板和柔光板的使用

## 69 / 第四章 创意与构图

71 / 获得艺术的气息

74 / 舞出姿势与构图

76 / 耀斑和曝光过度

78 / 唤起情感

80 / 信任并跟随直觉

## 83 / 第五章 潜藏的甜蜜：闺房摄影与孕妇摄影

84 / 闺房的艺术

87 / 寻找最理想的光线

88 / 脆弱的拍摄对象：轻柔的光线与轻柔的指导

92 / 少即是多

97 / 准妈妈

## 101 / 第六章 儿童摄影

102 / 拍摄儿童的艺术

106 / 与父母的互动

109 / 闪耀的光线和新生儿

112 / 加入有意义的道具

## 117 / 第七章 名人肖像

118 / 如何完成拍摄计划

123 / 如何在有限的时间里发现理想光线

124 / 如何让拍摄对象投入

126 / 亲密的细节

## 131 / 第八章 婚礼摄影

132 / 光线与爱：交流与时机

136 / 美之微妙：增加细节

139 / 拍摄新婚夫妇：力求创新

142 / 光彩照人的群像

144 / 创新前沿

## 147 / 第九章 光线和道具

149 / 加入必要的道具

154 / 专题：文字符号的可爱之处

156 / 真实的风格

## 161 / 第十章 商业艺术

162 / 打造你的品牌

165 / 一步一个脚印

166 / 定义成功

168 / 发表作品，增加曝光率

170 / 专题：好照片的魅力

172 / 推广自己的其他办法

## 175 / 致谢







# 序 言

我是在洛杉矶，在托莉·斯佩林和迪恩·麦克德姆的婚礼上第一次见到伊丽莎白·梅西纳的。那时我刚怀上第一个孩子没多久，除了我丈夫之外，伊丽莎白是唯一知道这个秘密的人，尽管在那之前我还不认识她。这就是伊丽莎白独特的魅力，她能够飞快地感染周围的人，你立刻就能感觉到，这是一个你可以信任的人，你可以与她分享内心深处的秘密和快乐。几个月后，我请伊丽莎白为我拍孕妇照。在那之后，她又为我拍摄了一些杂志写真，也为我的家人拍了几次照片。她成了我最亲密的朋友之一。

伊丽莎白不仅是我亲密的朋友，也是一位出色的摄影师。她能很顺畅地与他人进行沟通和互动，这是她取得巨大成功的原因之一。她具有一种天赋，能够利用自然光拍出很理想的照片，她给照片曝光的方式也赋予了画面独特的明亮感。她使用定焦镜头，这样就必须自己主动靠近拍摄对象，并且随他们一起变换位置，而这也是她喜欢做的。她经常使用胶片拍摄，这样在换胶片时就会有有一个美妙的拍摄间歇。这段时间对于伊丽莎白来说是特殊的，她可以借此让拍摄对象放松下来，然后抓拍到他们非常自然的瞬间。上述这些元素已经内化在了伊丽莎白的拍摄中，这使得她能拍摄对象融为一体。双方亲密合作，最后拍摄出来的照片就能够真实描绘拍摄对象的内在美，以及更重要的，拍摄对象真正的自我。

这也让我回想起了和伊丽莎白的初次见面。那时我就知道我面前站着的是一个与众不同的人，她不费吹灰之力就能在照片里展现他人的内在美，而这也是伊丽莎白的照片卓尔不群的根本原因。当我审视她这么多年拍摄的照片时，我感觉她捕捉到了我的一部分灵魂。她的照片展现了我努力地活在当下的状态，再现了我释放所有悲伤与焦虑，浑身散发出快乐气息的感受。在她的镜头下，所有人都能散发出这种光彩，除了对自然光的巧妙运用，这一点也使她有别于其他摄影师。伊丽莎白的作品能够传递永恒之美，因为它们的爱与光的结合。这也是一位真正的艺术家的标志。

——尤莉卡·维尔博格

《人物》杂志“西海岸婚礼”专栏编辑

尤莉卡与她刚出生的儿子的甜蜜合影。（从某种程度上说，每个母亲的脸上都有与婴儿的脚亲密接触的瞬间！）那天下午天气晴好，明亮温暖的光线从窗户倾泻进来，装点了画面。

康泰时645相机，蔡司80mm镜头，富士800NPZ胶片，光圈f/2，快门速度1/60秒。



# 导言

## 摄影：一场恋爱

我在12岁的时候就迷上了摄影。当时，我还是个笨手笨脚、不善言辞的小女孩。那年圣诞节，母亲送了我一台尼康FE2相机做礼物，我一拿到便兴致盎然，从此有了做个摄影师的梦想，虽然当时我还不知道“摄影师”这个词。就这样，我开始了与摄影的恋爱。这段恋情一直持续到今天，也许会贯穿我的一生。

我选定了人像作为我的拍摄素材。我第一次尝试摄影，拍摄的就是我的朋友们，当时我靠自然光拍摄，也靠直觉自然地指挥整个过程。每个人的脸上都化了浓妆，他们按我的要求坐下，听我指挥转动脑袋。那时候我所知太有限，拍的照片质量也不高，但我非常享受整个过程。遗憾的是，随着我的兴趣一天天加深，我却找不到一个在摄影技术上给我一些指导（除了一位做小提琴家的外祖父之外）的人。我所有的家人都是受过传统教育的专业人士，大多都从事法律工作。到大三时我才选修了第一门摄影课——上了这门课，我才有一种拨云见日、恍然大悟的畅快感，我有了一个梦想：成为一名摄影师。尽管我的计划是去上法学院，但是，随着我对摄影的兴趣一天天加深，我生活的轨迹也彻底发生了改变。

我瞒着父母退了学，申请了旧金山艺术学院。我仍旧记得开车去旧金山送申请书和作品集，回到车上后放声大哭的情景。我的内心充满了做一名摄影师的渴望，也被落榜的焦虑所深深困扰。这是一种从悬崖上跳下去，而不知道自己会落在何处的感受。

我是幸运的，如愿以偿申请到旧金山艺术学院摄影专业，而其余的经历，如人们所说，都已是过去的事了。在艺术学院期间，我充满热情地处理我拍摄的胶片，在亮着红灯的暗室里冲印，和一群同样激情满怀的摄影发烧友分享我的想法。这正是我想要的生活。直到今天我还记得，我曾受到像亨利·卡蒂埃-布勒松、莎丽·曼、朱莉·玛格丽特·卡梅隆这些富有传奇色彩的大师给我的灵感启迪。摄影的语言打开了我的心门，我如饥似渴地走在学习摄影的路上。

对页：有落地窗的房间为拍摄这位美丽女孩凝眸的瞬间提供了最充足的光线，不仅点亮了女孩的面部，也展示了她衣服的细节。

康泰时645相机，蔡司80mm镜头，富士800NPZ胶片，光圈f/2，快门速度1/60秒。













从旧金山艺术学院获得荣誉学位毕业后，我仍旧对成为一名专业摄影师的前景觉得有些迷惑和害怕。虽然我已经成年，但内心深处依旧是那个怕羞的12岁小女孩，对前途一片茫然。我首先做了服务员，用省下来的钱去买胶片，继续拍照，还是和以前一样在自然光条件下拍我的朋友。我花很多时间去拍照，走到哪里都带着我的尼康FE2相机，时刻准备着拍摄我看到的每一处风景。这段经历大大锻炼了我的观察能力和快速构图的能力。在这段时间里，我爱上了一个男孩子，他邀我和他一起骑车周游全国，我接受了。我把母亲送我的相机放在一个刚好装得下它的小包里，挂在车把上，带着我的心上路了。我几乎无法形容这段经历对培养我在不同自然光条件下拍照的能力起了多么重要的作用。

要了解光线和摄影，最好的办法就是自拍。我在旧金山艺术学院就读期间就自拍了很多次。自拍时，你有充分的时间判断光线状况以及该如何放置相机，而不必受客户等待和询问的干扰。有支三脚架当然最好，但你也可以将相机放在梳妆台上。这张照片拍摄于我的第三个孩子出生前一天，我整理了我的卧室，唯一可见的就是床单、枕头和一扇窗户。我让9岁的女儿坐在照片上我所在的位置，并尝试对焦在她身上（这个过程也可以用一个无生命的物体来完成）。

当我清楚了自己需要的焦点之后，我便把自己最爱的相机（康泰时645相机配蔡司80mm镜头）放置于三脚架上，调整光圈为f/2，快门速度为1/60秒。设定了定时拍摄之后，我爬上床，拉上床单，拍下了这张怀孕9个月的自拍照。自拍真的是一种加深理解自身、自己的相机以及你周围光线状况的绝佳途径。

康泰时645相机，蔡司80mm镜头，柯达Portra400CN黑白胶片（冲印成棕褐色调），光圈f/2，快门速度1/60秒。