



跟随大师 迈向专业
摄影师必备环境光线驾驭技巧

自然光人像摄影指南

Available Light Photographic Techniques for Using Existing Light Sources [美]唐·马 著 张婷 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

▶ 跟随大师 迈向专业

自然光人像摄影指南

[美]唐·马 著 张婷 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

自然光人像摄影指南 / (美) 马著 ; 张婷译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011. 4
ISBN 978-7-115-24508-3

I. ①自… II. ①马… ②张… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第237844号

版权声明

Available Light: Photographic Techniques for Using Existing Light Sources

Copyright © 2009 by Don Marr

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2011.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团 (IPG) 授权人民邮电出版社独家出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

本书介绍了在没有复杂和昂贵设备的条件下, 如何驾驭强大的自然光源或现场已有的光源环境来创作优秀的人像摄影作品。面对平淡的甚至恶劣的天气条件, 作者唐·马提供了宝贵的专业建议, 分享了如何利用各种光线条件来解决拍摄问题。通过阅读本书的用光技巧, 读者在面对任何光线条件拍摄人像时都能充满自信和乐趣。

本书适合摄影爱好者以及职业人像摄影师阅读参考。

自然光人像摄影指南

-
- ◆ 著 [美] 唐·马
 - 译 张 婷
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 刘 祺

 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
 - 邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
 - 印张: 7.5
 - 字数: 260 千字 2011 年 4 月第 1 版
 - 印数: 1 - 4 000 册 2011 年 4 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2010-4009 号

ISBN 978-7-115-24508-3

定价: 49.00 元

读者服务热线: (010) 67132705 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

前言

关于好奇心

你应该是个很有好奇心的人吧。作为摄影师，你可能会对图片的创造过程感到非常好奇。其实我们摄影师不管对摄影的控制能力有多高、掌握的技术有多么娴熟，都总是会对每张照片的结果感到有些惊奇。著名摄影师盖瑞·温诺格兰德曾经说过：“我拍照就是想知道那些东西被拍下来之后是什么样子的。”这便是摄影的乐趣。你必须得享受这种惊奇——观察光线如何影响你的拍摄对象就是最大的喜悦和惊奇了。不同的光线可以让他们要么显得很重要、要么显得很有思想、很美丽或者很悲伤。光线会展现你的拍摄对象并使之改观。自然界的光线永远不会停止它的魔法。看看窗外，你周围的世界此时就展现在光线中并不断地变化着呢。这本书要讲的就是每天都环绕在我们周围的光线。

自然界的光线永远不会停止它的魔法。

我觉得我对光线一直十分敏感（不是那种在电脑前面坐了好久，然后出门顿觉阳光明媚的那种敏感）。记得大约在12岁的时候，我就注意到在夏令时开始后光线是如何变化的了。下了数学课，离开教室去上体育课的时候，整个学校看起来就像是另一个地方，虽然今天的这个时间只比昨天早了一个小时而已。我把光线的变化告诉我的一个朋友，我记得他是这么回答我的：“闭嘴吧，唐！”

那一年的晚些时候，还在那所学校，我用一个手持反光板做了第一次实验。上英语课的时候，我用我的手表把透过窗户的阳光反射到老师脸上了，可是老师并不欢迎她脸上那片额外的阳光，还在全班面前训斥了我。

我觉得如果当时我能有一部相机把她拍下来，然后再送她一张很棒的10英寸照片，她一定会转变态度的。

设备

用很少的设备或者不用设备，你就可以创造出很好的照片。你唯一需要的设备就是照相机和你的眼睛。其他关于肖像摄影的书在讲到如何利用自然光和可用光的时候，总是告诉你每次拍摄都要使用反光板，但这本书不一样。本书中的照片基本上都是只用照相机和自然光或现场可用光拍出来的，只有几张照片用到了可折叠反光板、漫反射材料、白板或黑板。如果你想购买这些专业器材，大概也只会花费数百元而已。如果你自己动手制作，花费会更少。不过，我一定会推荐你买一个三脚架。三脚架对你以后的摄影创作是个很有价值的投资，不仅仅限于本书的需要。

不管你现在用的是什么相机，这本书都会帮助你拍出更好的照片。我自己用的是数码单反相机，它对景深、快门速度、不同的拍摄模式的控制以及对多种镜头的可选择性，我都比较满意。我也推荐你买一部数码单反相机。

这本书的目的就是想让你学到如何发现自然光的潜能，而不是要讨论最新的设备。相机和设备总会更新换代，但光线却总是在那里。它每天都在我们面前，虽然我们很少会停下脚步去观察它。观察光线会将你带入此时此刻的时间之中，它会让你充满活力，带来一份活在此时此地的踏实感——而不会给你带来“我应该……”、“我本来可以……”和“我有账单要付”的烦扰心境。观察光线不仅对你的摄影有帮助，也对你的心灵有益。

到底什么才是摄影呢？摄影对于你来说是什么呢？我一直认为摄影是科学与艺术的完美融合——一种可以同时满足我对技术的着迷和对艺术的追求的方式。

我喜欢购买最新的相机和镜头，热衷于阅读各种技术规格说明，去理解最新的技术。这是我技术的一面。但是当我外出拍照的时候，相机、镜头和最新的技术并不能告诉我该拍什么。我必须依赖我的艺术本能去寻找感觉，而我的本能则引导我去留意光线，然后光线就会告诉我该拍什么。

我认为我们都对光线有敏锐的洞察力，只是我们已经忘了如何去观察它。让我们一起去重新发现它吧！

你唯一需要的设备就是照相机和
你的眼睛。

实战问题解决

这本书里用了大量的图片，会激发你用新鲜的眼光去观察你所在的城镇和你的拍摄对象，就好像是你头一次见到他们一样。外面的拍摄机会很多，你只是需要学会去发现。

本书的每一章讲述了利用自然光和现场可用光的各种实际拍摄挑战。怎样在很一般的环境中拍出很棒的照片？阴云天气下怎么办？在晴天时有哪些拍摄选择？如果赶上下雨就必须取消拍摄么？这本书会回答你这些问题，当然还有更多。（最后一个问题的答案肯定是“不是”。）

书中的大部分图例都是人像照。我对光线如何影响人的脸和形体非常着迷。给我一个愿意拍照的模特、窗户光和一部相机，我就满足了。这本书会告诉你如何让你的拍摄对象看起来处于最佳状态，这里展示的技术会帮助你成功地拍出诚实、有趣并让人喜欢的肖像照片。为了表现自然光的多种用途，书中也包含了一些静物和产品的照片。

挑战

在本书每章的结尾处，我会提供一些在不同情况下拍摄时需要牢记的关键事项。有些章节还会对你提出挑战，让你在动手实施那些项目的时候增强对自然光的观察力，使你成为一个更好的摄影师。

不要以为这本书里全都是漂亮的照片。我选的这些图片会帮你走过解决问题的必要过程，最终拍出好的照片。所以，书里会有一些初期阶段的设置和问题的图例，还有些照片会表现我们所有摄影师以前都曾遇到过的一般情况。

通过练习，不论在哪里、在何种光照条件下，你都能对拍出好照片感到自信。利用自然光就是在利用大自然在那个时刻对你的给予。你将学会使用简单的技巧把自然光塑造成拍摄所需的光质和形态，而无需借助辅助光源制造人工环境。

自然光的优点

用自然光和可用光拍摄有非常多的优点。首先，它是预先存在的，不需要设置。对一个摄影师来说，这一点会让人更自发地去拍照。其次，使用较少的布光设备会更容易让拍摄对象放松。

我认为我们都对光线有敏锐的洞察力，只是我们已经忘了如何去观察它。让我们一起去重新发现它吧！

记住，较少的设备意味着花在考虑设备上的时间也会较少，那么，你就有更多时间去考虑你的拍摄对象了。

另外，使用自然光和可用光拍照时，所见即所得。你会很容易看到高光与阴影之间的关系；也很容易把拍摄对象放到一个环境中，来观察光线是如何照亮并塑造人的脸部和形体的。这本书会告诉你把拍摄对象放到哪里最好，以及什么样的光线对他们最合适。

最为重要的是，使用自然光会使你脚踏实地地进行思考。作为摄影师，每次拍照的时候都处于某种光照条件下，你在这种光照条件下该怎么拍出好的照片呢？这本书会帮助你解答这个问题，并使你在面对自然光给你带来的惊奇时变得更为从容不迫。实际上，通过学习如何使用自然光和可用光，你会成为一名更好的摄影师，你不会再认为你必须要用很多闪光灯和昂贵的设备才能拍出好的照片。不是说光线越多越好，而是要掌控你已有的光线。画家伦勃朗没有闪光灯，摄影家茱莉亚·卡梅隆也从来没有用过闪光灯。

用自然光或可用光拍摄有非常多的优点。

成为一名更好的摄影师

这本书不仅会帮助你在自然光中拍出更好的照片，还会教你摄影用光的基础。关于对比度、光比、减法式布光、逆光、光质、构图和光的指向等概念会帮助你打造你的摄影技术。你还会学到如何解读其他摄影师的照片，那些你可能在杂志上或者互联网上见过的照片。你见到的每张专业照片都会巩固你的布光知识。

开始用一双新鲜的眼睛去观察你的世界吧。这将是一个信任自己和不断出错的过程。你需要大量地拍片——尤其是当你的拍摄对象是人的时候，要能抓住那转瞬即逝的表情或眼神，才能拍出好的照片。而且你也需要通过大量拍片来了解光线。使用数码相机是学习更好地布光的一种好方式，因为它能提供即时的反馈。多拍，再多拍，然后你就不会害怕出错了。这本书会帮你理解你的布光错误，然后你出错的时候就会越来越少了。

这是一本技术书。当你读完本书并完成了那些项目的时候，从技术上来说，你会成为一名更好的摄影师。利用这里讲到的技术来表达你的想法吧。好的摄影来自好的想法，而好的想法则来自一颗总是保持好奇的心。“我就是想知道那东西被拍下来以后是什么样的。”

目 录

第1章 在阴天拍摄	9	第3章 逆光与眩光	36
减法式布光	10	创造明度对比	36
光的隧道	12	剪影效果	38
显瘦光	12	避免眩光	39
预先存在的影室	14	接受眩光	40
控制光质	18	镜头和眩光	43
项目	20	人体挡板	44
第2章 在晴天拍摄	21	发光效果	45
晴天拍摄的快捷方法	21	项目	48
关于拍摄儿童的一些想法	23	第4章 窗户光	49
阴影与色彩	24	明暗对照	49
开阔阴影的多种可能	26	同一个反光板，不同的效果	50
简短入门介绍：色温	29	集中窗户光	52
不同的光质	29	光的天堂	52
晴天拍摄项目	35	大窗户	54
开阔阴影项目	35	小窗户和相机晃动	56
		窗户光和食品摄影	59
		项目	60

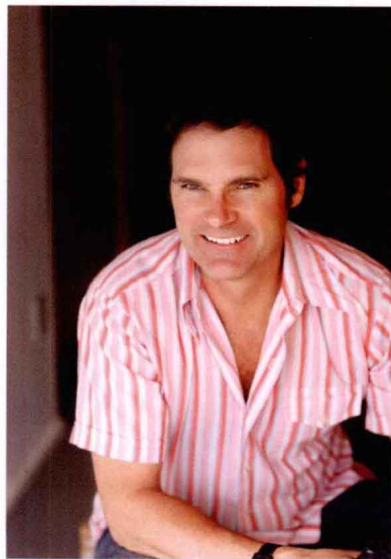


第5章 自然光影室	61	第8章 构图	101
秘密大公开	61	边框	101
正确的光比	61	三等分法和力量点	102
超高光比	67	构图的思维过程	105
纯黑	68	引导线	105
理解照相机的直方图	72	光线和形状	106
谨记事项	73	对称	107
第6章 天然的反光板	74	视角	107
室内的天然反光板	74	额外的空间	108
白天的合适时间	76	色彩和对比	109
在商场	80	项目	110
天然反光板的色彩	82	第9章 在家中创造影室布光效果	112
谨记事项	83	大拇指是你的好朋友	112
第7章 寻找光线	84	被摄对象的定位	113
斑驳的光线	84	客厅影室	114
视觉亮点	86	静物	117
寻找合适的阴影	93	获得柔光箱效果	119
傍晚光线	94	谨记事项	119
在特殊场地寻找光线	96	致 谢	120
谨记事项	100		

作者简介

唐·马 (Don Marr) 是美国俄勒冈州波特兰市的一位人像摄影师。他的人像摄影作品以自然、不做作的风格而与众不同, 拍摄服务的对象有模特、演员、家庭、老人以及商业客户等。

他在波特兰市的圣达菲图像工作室 (Santa Fe Photo Workshops) 和新空间 (Newspace) 教授摄影的课程, 另外也在网上进行摄影方面的交流。



第1章 在阴天拍摄

阴天的光线是完全的平行光，没有阴影或者只有少量阴影。这是好处还是坏处呢？摄影老师不是都说这是很好的人像光么？这样的天是个自然的柔光箱，不是么？

其实，他们错了。虽然你的拍摄对象在阴天不会对着阳光眯起眼睛，可是在这么平淡的光线下他们看起来可能会非常平面化，呈现出一种没有形体感的外表。阴天的光线会在人的额头和鼻部留下亮斑，而且还可能会凸显眼袋——不讨人喜欢。因此，一切都平均受光并不意味着一定能拍出好的肖像照。在影室拍照的摄影师从来不会在模特头顶上直接放置巨大的柔光箱来获得满意的光线。

阴天的好处是它的光线比较一致。

因此，我们的目的就是要对这无所不包、能量强烈的光线加以控制与引导。阴天的好处是它的光线比较一致，有时候你都分辨不出云层上的太阳在什么位置，上午9点看起来像是下午3点。这种一致性是个优点，因为你可以花时间慢慢地塑造所需要的光线。

下一页是一组在阴天拍摄的照片。在这个例子中，模特站在一座建筑前的台阶上；太阳藏在云后，在相机位置的左侧。这个光线制造的效果并不讨好，眼睛很暗，鼻子上的光又太多（图 1-1 和图 1-2，下页）。



图 1-1 阴天制造出无阴影的平光

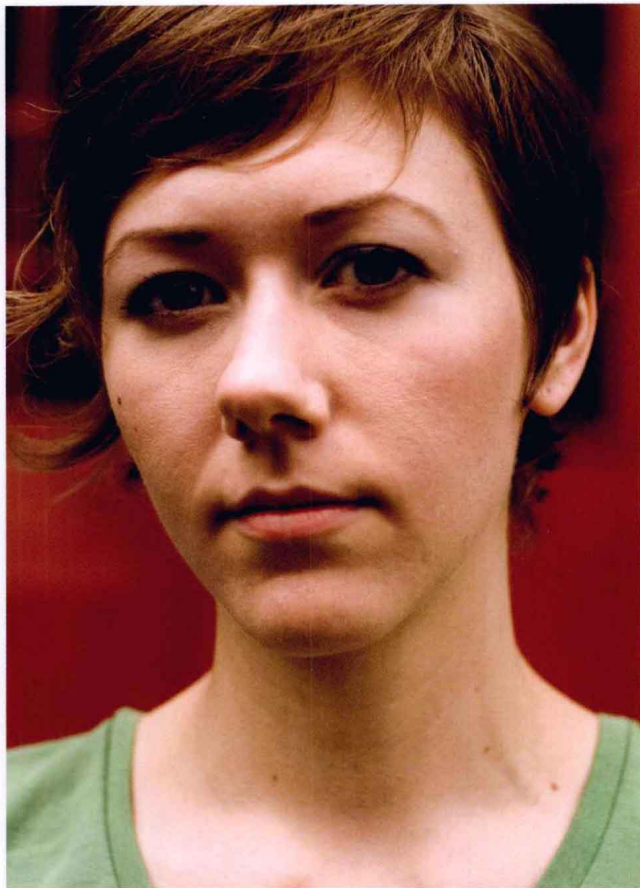


图 1-2 阴天使被摄对象眼部很暗，在鼻子和额头产生亮斑

减法式布光

修正这种光线的第一个方法是减掉一些光，这种方法叫做减法式布光。通过阻挡一些平光，我们可以创造出更多有指向性的光线，这会給被摄对象的面部增加形体感。

在图 1-3 中，模特转身背对着天，面向台阶，相机机位在台阶上。深色的台阶阻挡了直接照亮她脸部的光线。现在她脸部前方的光线就被有效地减去了，而且上方和背后的光线包围了她的脸部并将脸部框定出来。让她背朝天空的另一个好处是天空可以充当影室中的发型光（发型光是一种置于被摄对象身后打向脑后和肩膀的光）。这样的光线照亮了她的头发并使其与背景分离（她鼻子上的亮光和眼部的暗区也可以得到改善，后面的图片中将会讲到）。



图 1-3 让模特把脸转向台阶可以去除脸部前方的光



图 1-4 阴天天空作为大片光源可以在模特眼中创造出大块的眼神光



图 1-5 在被摄对象前方放置银色反光板以增加图像的对比

阴天光线最大的好处大概就是它能制造出大片的眼神光。眼神光是模特的眼睛对光源的反射。拍肖像照的时候应该一直注意眼神光，眼神光越大，眼睛看起来就越亮。要是想获得较暗的眼部效果，就要减弱眼神光。没有什么正确或错误的眼神光。在一张成功的肖像照中，眼神光并不是必需的，很多好的肖像照中没有或只有很少的眼神光。

图 1-4 中，模特稍微转向天空，深色的台阶在她左肩后面。阴天天空在她的眼中反射出来，眼睛就比上一张亮多了。她左肩后的深色台阶仍在为身体的那一侧减去部分光线，微妙而漂亮地显出了脸颊的形状。现在她的鼻子和脸部其他区域的受光就均等了。

在图 1-5 中，一张长宽均为 1.2m 的银色反光板被放在台阶上。这是一种可折叠的、用 PVC 做框、框子上面覆有一层银色材料的反光板。让模特面朝反光板，这会为她的脸部增加对比，因为光线是从闪亮的金属表面反射过去的，这会使图像显得对比度更高。注意，此时的眼神光就位于眼睛的下部了。通过观察被摄对象的眼神光可以辨别主光源的方向。这是“阅读”照片以及理解布光的一种很好的方式。眼神光可以显示主光源的大小和方向。

光的隧道

在阴天控制光的方向还有另一个办法，就是把被摄对象放到我所称的“光的隧道”之中。“光的隧道”听起来像是一件昂贵的影室设备，其实只是我对任何有屋檐的地点的一种称呼——门口、走廊，或者任何可以从上方阻挡阴天的平光并使其更具指向性的地方都是“光的隧道”。模特在屋檐下站得越远，光线就越有指向性（第18~20页有更多讲述）。因为相对于被摄对象，光源的面积变小了，光源就变成对比度更高的硬光了。向你的家人及朋友们随意使用“光的隧道”这个术语吧。你跟他们说你整个下午都在光的隧道中拍片可比说在过街天桥下面拍了一下午要有意思多了。

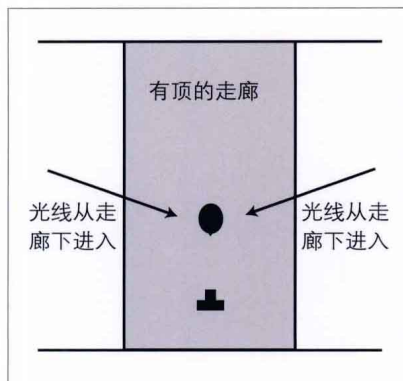
显瘦光

图1-6中，模特站在一座公寓楼的门厅里。这里空间较小，面积大概是 $2.4\text{m} \times 2.4\text{m}$ ，墙壁是浅色的。这是个雨天，阴天的光线从 2.4m 宽、 3m 高的拱门射向相机的右侧。门厅的墙壁向模特脸上的暗部反射了少



图1-6 柔光从模特的后侧方射入，创造出经典的显瘦光效果

图 1-7 柔光从后面包围被摄对象的
脸部



光位图 1



量光线。本质上，这种光照条件与影室的大柔光箱再加上一块用来反射少量补光的反光板创造的效果很相似。在你家附近考察一下吧。整个世界都能成为你的影室！

这张照片中光的方向是经典的好莱坞式显瘦光，这种光在无数电影中都出现过——而且经常是用在浪漫场景。柔光从模特的后侧方射入，照亮了远离相机的那一侧脸。右侧脸颊被照亮了，但是右耳仍处于阴影之中。这种方向的光漂亮地塑造了脸颊的形状，也为被摄对象投射出美丽的眼神光。

图 1-7 与上张照片稍有不同，柔光不是从模特后侧方射来，而是从两侧进入的。模特现在站在连接两座建筑的一道长廊下，面向门口。这就像是一条两端开向天空的隧道——是一个绝佳的“光的隧道”。阴天的阳光包围了她脸部的侧面，塑造了脸颊的形状。由于她面朝距离很近的那栋建筑站着，光线只是部分地包围了脸的前方。如果她站在长廊里

稍远的位置，靠近远处的那座楼，那么从前方来的光线就会更多。这样的长廊有利于拍出各种各样的效果。

预先存在的影室

我还知道一个秘密的“光的隧道”。可是，你要是想让我告诉你在哪里，就必须得保守秘密。或许我们应该成立一个秘密的“光隧道组织”（或者叫隧道人组织？还是鼯鼠人组织？）。这个地点就在你的鼻子底下——在你当地的公园里，通常是个主题公园，而且周围有很多小孩。其实，就是孩子们总喜欢玩的攀爬架。

图 1-8 就是在一个海盗主题公园的攀爬架区域的索桥下面拍的。阴天光线漫反射到模特背后，照亮了她的头发，而前方的光线则在她眼中制造出漂亮的眼神光。按照减法式布光的方法来思考，她头顶上方和左右侧的光线都被减去了一些。攀爬架的另一个好处就是它的地面被碎木条覆盖，可以从被摄对象下方反射柔光。随意使用这个拍摄地点吧——嘿，你可能会真想在那儿给小朋友们拍拍照呢。

下一页两张照片（图 1-9 和图 1-10）是在一座办公楼入口处的屋檐下拍的。入口是白色的混凝土，这就好像是在一个白色大箱子里拍照一样。入口通道的墙角和墙面有效地削弱了部分阴天光线，使其变得更有指向性，只从前方和后方照入。在阴天拍照需要寻找可以阻挡部分光线的地点。



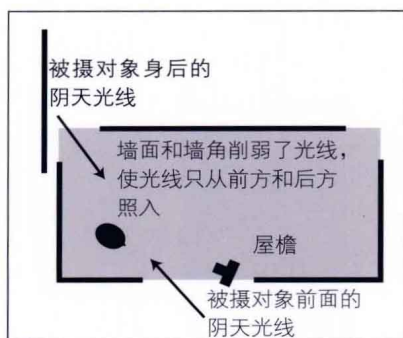
图 1-8 头顶上方和左右侧的阴天光线被减去了一些



图 1-9 柱子可以很好地减少光线并使其变得更有指向性



图 1-10 浅色混凝土有效地把光线反射到被摄对象脸上的暗部区域



光位图 2

左边照片(图 1-9)里, 模特背靠着一个柱子站着。这个柱子和屋檐阻挡了相机左方和上方的光线, 实际上大部分光线都是从相机右方来的。这为模特的脸部和头顶创造了很好的明暗光影。

右边照片(图 1-10)里, 模特站在同一座办公楼入口处的白色混凝土地面上, 光线反射在这个“白色大箱”四周。如果她是坐在一个较暗的地方, 地面和墙壁都是灰色的, 那么她头部的阴影可能就会更暗。这里的浅色混凝土有效地用反射光填充了模特脸上的暗部区域。但是, 因为阴天光线是从相机左方的入口照进大楼的, 这个光还是有指向性的。

离开城郊前往闹市区, 你会发现很多地点都能被设置成你的临时影室。停车场、小巷、大厅都是很好的光的隧道。如果你是在一处私有房产处进行拍摄, 则需要多加留意。最好是在一些公共场所, 比如图书馆或公共停车场等地。即使是在这样的地方, 如果遇到保安上来询问也不要感到奇怪。如果他们让你离开, 也不要紧, 有很多场所都是可以拍的。

图 1-11 可不是在影室里拍的，而是在街头的—个停车场的楼梯出口处拍的。这里基本上就是一个右侧开口的灰色混凝土做的大盒子了——与上一张照片非常相似。这个地方大概有 1m²，模特站在里面，距出口 1.5m 远。阴天的天空再次扮演了影室大柔光箱的作用，光线从相机的右侧照入。灰色的墙壁有助于反射足够的光线到模特脸上的暗部。

我还知道一种有光的隧道的高科技影室——高速公路的下层通道！图 1-12 也是在阴天拍摄的，我是在这个通道的中部从低角度向上拍摄的。考虑到背景的亮光及其对曝光的影响，我采用了中央重点测光模式，从而获得了模特脸部的准确曝光。



图 1-11 停车场的楼梯出口是个完美的光的隧道