

中国民族摄影艺术出版社
(英) 约翰·弗里曼 著 王笑宇、于小忱 译

约翰·弗里曼人像摄影教程



图书在版编目 (C I P) 数据

约翰·弗里曼人像摄影教程 / (英) 弗里曼
(Freeman, J.) 著 ; 王笑宇, 于小忱译. — 北京 : 中国
民族摄影艺术出版社, 2011.1

书名原文: The Photographer's Guide to
Portraits

ISBN 978-7-5122-0110-1

I. ①约… II. ①弗… ②王… ③于… III. ①人像摄
影—摄影艺术—教材 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254049号

著作权合同登记章图字 01-2010-655

约翰·弗里曼人像摄影教程

作 者: (英) 约翰·弗里曼
翻 译: 王笑宇 于小忱
责任编辑: 周 彧 李雅然

出 版: 中国民族摄影艺术出版社
地 址: 北京市东城区和平里北街14号 (邮编100013)
网 址: www.chinamzsy.com
印 制: 北京杰诚雅创文化传播有限公司
版 次: 2011年1月第1版
印 次: 2011年1月第1次印刷
开 本: 889毫米×1194毫米 1/16
印 张: 9.5
印 数: 1—4000
书 号: ISBN 978-7-5122-0110-1
定 价: 88.00元

版权所有 违者必究

约翰·弗里曼人像摄影教程

(英) 约翰·弗里曼

王笑宇、于小忱 译



中国民族摄影艺术出版社



目录

前言	4
----	---

1 基础知识

基本器材	12
更多器材	14
标准镜头	16
广角镜头	20
远摄镜头	24
景深	28
曝光	30
感光度	32
色彩平衡	34
视点	36
基本构图	40
日光	44
现场光	48
闪光灯	52
背景	56
使用道具	60
运用色彩	64
黑与白	68
情绪和表现力	72

2 拍摄技巧

婴儿	78
儿童	82
长者	86
群像	90
正装照	94
抓拍	98
工作照	102
街头肖像	106
特写	110
动态人像	114

3 技术进阶

数码背景	120
数码合成	122
Photoshop 中的“滤镜”功能	124
基础摄影棚布光	126
摄影棚布光进阶	128
化妆	132
修图	134
反光器材	136
使用闪光灯补光	138
慢速同步闪光	140
高调和低调	142
调色	146
数码调色	148
老照片数码修片	150

前言

自人类开始绘画艺术，就已从周遭事务中寻求灵感。很多最早的书画记录，比如岩洞壁画描绘的就是当时基本的生存状况，篝火和打猎成为其反复出现的主题。在这些众多记录中，有一个主体最突出，那就是人类。当社会文明不断推进、记录影像的技术也越来越复杂时，对人类的描述依然是最大的主题。摄影同样如此。早年，当诸如朱莉娅·玛格丽特·卡梅隆一样的摄影先锋们把摄影作为创造和记录影像的首选媒介，无论是以哪种方式表达，人类肖像依旧是最流行和恒久的摄影主题。

从我们诞生的那一刻起我们就被其他人围绕着。现今，一个人的第一张肖像照片就是在出生时拍下的，从此以后在他一生中没有一个重要事件或场合不被摄影记录下来——第

一次过生日、去上学的第一天、运动会、毕业典礼、婚礼等等。现今科技的发展让我们有可能把生活的点点滴滴都记录在胶片或电子照片上，从生至死。此后多年里，这些照片在一代又一代的后辈人手中传看。很难想象，只不过是在我们几代以前，一张家庭成员的照片是多么让人惊讶并代代珍藏，远不像现在这样平凡普通。

从早期照片开始，像达盖尔的银版照片、相纸印出的照片、幻灯片……摄影术已经发展到令人吃惊的地步。现在很难找到一个西方人的家庭是没有相机的。甚至有很多家庭同时有多台相机，其中可能会有台最新潮的数码相机、一台便携式相机和一台一次性相机。所有这些成像质量和拍摄功能都不尽相同的相机却有个共同点，就是只有它们后面那个拍



摄者得会拍照，才能拍出好照片。无论多好的相机，即使面对的是摆出漂亮姿势的美人，也不能在糟糕的构图、差劲的曝光和不理想的光线等条件下拍出好的人像照片来。

什么是构图摄影（当然也包括人像摄影）的要素？是能发掘摄影机遇的能力，并有技术技巧实现，使你拍出来的照片能从众多照片中脱颖而出。熟悉你的摄影器材是第一步。拍好人像没有捷径可言，只有摸索着对各种拍摄条件的控制和对曝光的正确领悟。甚至用简单的相机，你都可能因为错

误的持机方式，比如手指遮挡了镜头或闪光灯而拍摄失败。

当你掌握了更多的知识，使用的器材越来越复杂（比如可更换镜头的相机）的时候，学习光圈和景深之间的关系、快门速度和图像锐度、感光度和颗粒或是噪点等就变得非常必要了。当你掌握了这些知识，接下来你就要学习如何构图才能让你的照片有视觉冲击力。很多人还只会水平地端着相机拍照，或是摆出拍摄风光摄影的姿势。





但当你改变相机的持握方式时会带来非凡的效果，如果你垂直持握相机也就是竖着构图时，你会发现这样人脸看起来与画面的关系更自然。基本构图中还有一个要点，就是视角的选择。不同的视角带来不同的构图感受，在高视点俯拍时虽然会压缩被摄者的身体，但却能很好地强调他的脸。在低视点仰拍时就能让个头矮的人显得高大。通过对不同视角的选择能让被摄者看上去或脆弱或自信，从而传递出不同的影像气氛。

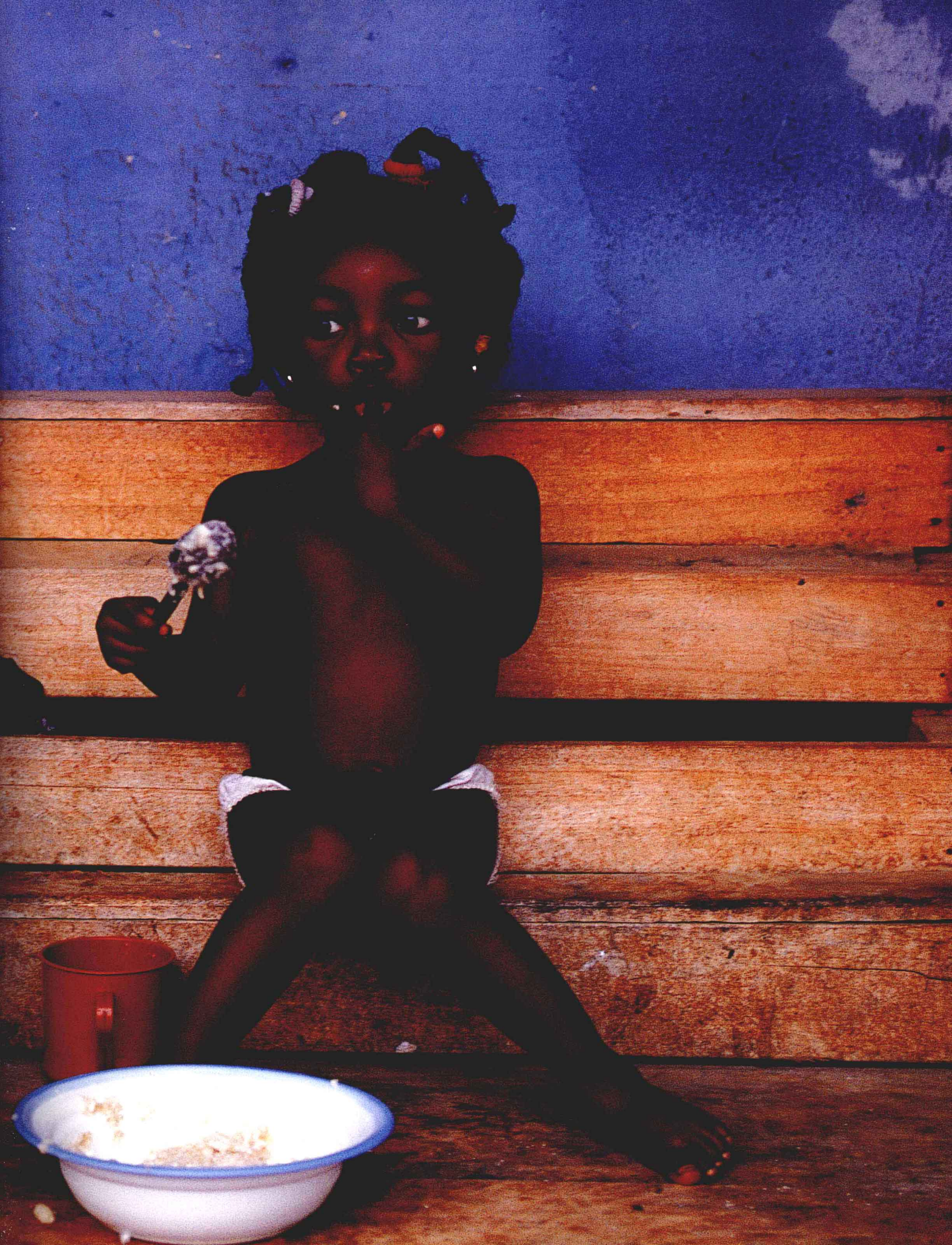
想拍出绝佳的人像照片，对光线的领悟是又一关键。无论在哪种光线下工作，日光、现场光、闪光灯、钨丝灯等等，你都有必要知道如何利用好它们。你可以利用反光板、挡光板等辅助工具来控制所有不同类型的光源，创造出柔光或硬光的光质、高调或低调的影像、勾边或背景光等效果。

总之，独特的观察和看待事物的方式是必不可少的，离开了这些无论多少摄影技巧都不能帮你拍好照片。这本书就是帮你熟悉摄影器材，提升在不同环境中拍摄的能力，开发你自己的拍摄风格，让你抬手就能拍出好的人像作品。



1 基础知识





基本器材

这里没有一件器材能赋予你拍出好照片的能力，但这里有些窍门能让你在它们的帮助下提高你的拍摄水平。说到相机，单镜头反光相机是非常好的选择。它能使用不同焦距的镜头和附件，可以胜任不同环境的拍摄。你可以透过镜头观察你的被摄体，对构图、景深预测等有无与伦比的掌控，并能精确控制特写的拍摄。

当然，非单反相机机身后面的液晶显示屏也可以显示出如上所提到的效果，但大部分非单反类相机仍然不能搭配为单反相机设计的附件和镜头。一套单反相机借助附件和可更换的镜头群可以实现很多拍摄效果，绝对算得上是“多才多艺”且颇具专业风范。

如果你想从事人像摄影，你可能要考虑配备一套较为完备的摄影器材，其中包括相机机身，一系列镜头比如广角镜头、标准镜头、远摄镜头，一套近摄接圈或近摄镜，以及能增加焦距的增倍镜，专用闪光灯等等。如果你不想让你的摄影包体积过大，可以选择一只诸如28-70毫米的变焦镜头。这个镜头为拍摄人像提供了合理的广角视野和中焦效果。你也可以用3只镜头来覆盖更广以应对任何情况：17-35毫米镜头、28-70毫米镜头、70-200毫米镜头。如果你再配一个2倍的增倍镜，200毫米的镜头就可以拍出400毫米镜头的效果了。



数码相机

如果你要买一台数码相机，挑选相机时要警惕“数码变焦”的字样，切记要选择“光学变焦”的相机。因为数码变焦其实是裁切出画面的一部分，这样会损失画面清晰度。而光学变焦则真正能将拍摄体拉近，即便你把照片传到电脑上再剪裁时，也不会损失画面清晰度。如果你的预算略有富余，现在许多紧凑型数码相机支持远摄和广角附加镜。把附加镜旋拧在镜头前，远摄附加镜可以增加镜头的焦距，广角附加镜可以使视野更广。当然，附加镜的效果不可能和真正的镜头相比，不过只有专家仔细甄别才能看出不同来。

1. 可更换的镜头群
2. 测光表
3. 渐变灰镜
4. 带螺纹环的滤镜
5. 存储卡
6. 中画幅相机
7. 三脚架
8. 带柔光箱的闪光灯



更多器材

胶片相机

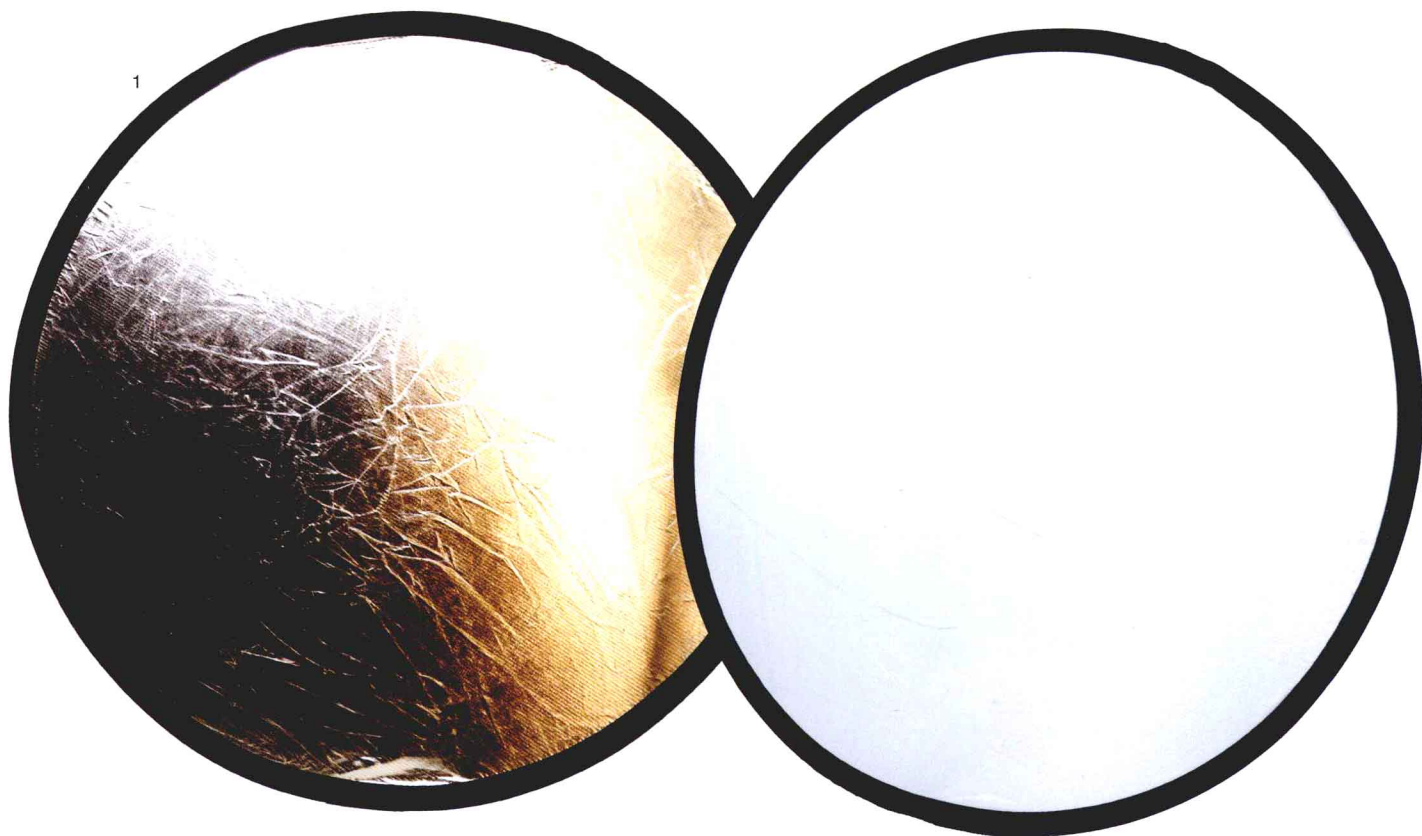
若按胶片相机的分类我们可以从一次性相机谈起。这种相机一般都有胶片曝光装置和内置式闪光灯，而且某些机型还可以用于水下拍摄。虽然这类型一次性相机一般都只配备一支固定焦距的塑料镜头，但是它仍然可以满足你一般的需要。试想一下，你如果出门时把你的常用相机忘在家了，或是它坏了、丢了，而恰恰此时有紧急事件发生，有一台一次性相机救急总比没有强。

便携式胶片相机直到现在仍是最流行的相机类型之一。但是这种相机的销量是远落后于数码紧凑型相机的。当然，APS(先进摄影系统)相机的境遇也是如此。然而，当你越进一步地给相机分类，其科技含量和技术精密程度就越高。如果你想拥有更多镜头和附件上的选择，则可配备一台目前十分流行的无反光镜单镜头相机，俗称“单电”或“微单”相机。

另一种类型的相机是叠影对焦型相机。顾名思义，当你看这种相机的取景器时会同时在取景框中央出现深浅两个影像。当你慢慢调节镜头对焦环时，这两个影像会渐渐重叠为一个，

此时你按下快门将会得到最清晰的照片。这种类型的相机最出名的要数徕卡（LEICA）。著名的法国摄影师亨利·卡蒂埃-布列松就经常使用这种相机拍摄他的人像作品。他的“决定性瞬间”理论被大家熟知。无论是胶片相机或是使用120底片的中画幅相机，都随着35毫米胶片的发展而发展。大部分专业摄影师都因为更大的胶片尺寸可以在后期放大后得到更好的影像质量，而喜欢使用胶片相机。这种相机在镜头和附件上有更丰富的选择性。如同35毫米单反相机一样，它们已经成为一个体系了。

中画幅相机也具有通用的胶片后背，这样就意味着我们可以使用黑白胶卷也可以使用彩色胶卷，既可以用高速片（高感光度胶片）也可以用低速片（低感光度胶片），当然也可以用半卷胶片。你还可以装配一个宝丽来后背，可以在确定拍摄前检查曝光设置。当然，现在你更可以使用数码后背来完善你的相机。目前的趋势是数码后背，其最高分辨率已经突破6000万像素，无论在色彩还是细节上，全画幅D-SLR都更逊一筹。

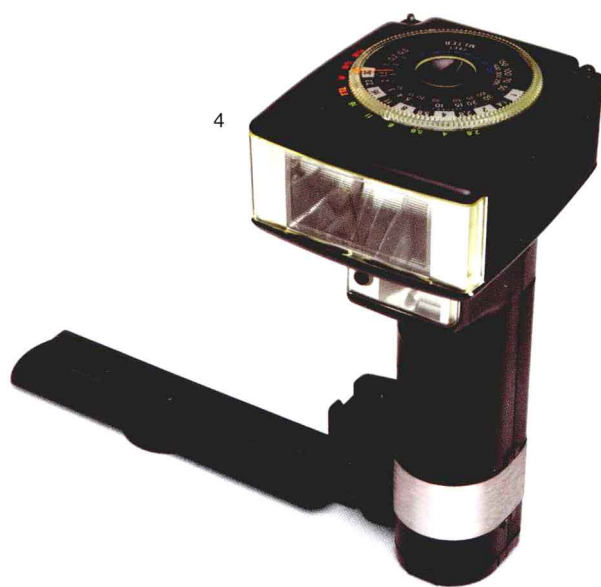


其他器材

另外一种针对人像摄影非常实用的设备是近摄接圈，也叫近摄环。它可以被安装于相机机身与镜头之间，用来得到比原镜头最近焦点还近的调焦距离。近摄接圈有多种规格，且可以被叠加使用，以达到更短的调焦距离。

专用的外接闪光灯往往比机身自带的闪光灯更有效。大部分外接闪光灯都可以与相机内的镜头曝光评测系统（TTL）联动，当然这很大程度上也取决于你相机的配置。使用这种专用外接闪光灯不仅可以帮助我们解决长久以来困扰我们的“红眼”问题，而且还可以让我们很容易做出例如反射闪光等不一样的光效。

我们要记住的重要一点是，无论我们拥有多么复杂、多么高科技的摄影设备，如何去使用它们、如何去发挥它们的功效才是最关键的。这也就意味着你需要了解我们眼睛看到的与相机能记录的影像有哪些异同点。诚然，一条黄金规律永远适用：能拍出好照片的不是相机，而是人。



1. 双面反光镜
2. 摄影背包
3. 近摄接圈
4. 专用外接闪光灯