

M
M I N G

X
X I N

明星照片
的拍攝技法

江蘇人民出版社

《光與影》攝影藝叢

Z A H O

Z

P I A N

P

明星照片

的拍攝技法

【美】加里·伯恩斯坦 著

陳曉鐘 司大宇 譯

书 名 明星照片的拍摄技法
编 著 者 [美] 加里·伯恩斯坦著 陈晓钟、司大字译
责任编辑 李 幸
出版发行 江苏人民出版社(邮政编码:210009)
地址:南京中央路 165 号
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 苏州印刷总厂
开 本 787×1092 毫米 1/24
印 张 8.25
印 数 19141—27170 册
字 数 100 千字
版 次 1997 年 4 月第 1 版第 5 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-00862-9/J·41
定 价 25.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可随时向承印厂调换)

出版说明

加里·伯恩斯坦是一位美国著名的商业人像摄影家，他为好莱坞电影明星及一些名模特拍摄的照片，被世界上一流的大公司和众多杂志的封面所采用。为了传授自己丰富的明星照片与人物摄影经验，他曾出版过一本名叫《专业人物摄影技术》的书，本书则是它的姐妹篇，所不同的是其内容更加普及，更加实用，因而在美国出版后深受广大摄影爱好者的欢迎。

《明星照片的拍摄技法》一书的重点是阐述商业人像摄影的最困难之处——用光和测光技术应用。围绕这一重点，作者还从拍摄准备、背景设计以及人物的姿势和化妆等各个侧面，系统介绍了明星照片与人物摄影的种种常识及技巧。考虑到普通商业人像摄影师和业余爱好者的研究兴趣，加里·伯恩斯坦专门为本书的前几章拍摄了近百幅彩色插图，作为范例。而全书最精采的部分，无疑是最后一章——作品集。这些由作者本人精选出来的引人入胜的明星照片，都配有详尽的有关拍摄器材、拍摄参数、拍摄构思和经过的文字说明，还附有一目了然的采光、布光示意图，使读者在欣赏摄影家杰出创作才能的同时，还能更直观地学到基本的技术和技巧。

为保持原书的风格，《明星照片的摄影技法》中译本全部采用彩色精印，同时编者也对个别并不实用的章目作了删节，以更好地符合我国读者的需要。

目录

前言	(1)
1. 拍摄前的准备	(2)
2. 用光与测光	(11)
3. 背 景	(36)
4. 人物的姿势	(51)
5. 化妆与发型	(58)
6. 作品集	(67)

前言

本书面向的读者是注重实践、具有强烈自我表现意识的摄影爱好者。书中的内容可以使他们在摄影技术方面获益，使照片的质量得到提高，从而超越一般人的水平。

我曾写过一本名叫《专业人物摄影技术》的书，本书则是它的姐妹篇。在这本书中，读者可以详尽地看到摄影技术的许多实际应用的范例，这些照片都是为世界上一流的大公司和知名人士拍摄的。它们生动体现了摄影原理在实践中的应用。

本书的重点是：用光和测光技术及其应用。为了能更好地配合文字，我专门为这本书拍摄了一些照片。为了增加本书的知识性和趣味性，我同时介绍了有关化妆和发型方面的知识。对于那些打算以摄影为职业的人，我也专门为他们写下了一些有益的忠告。

教条主义的束缚是艺术创作中的大忌，所以我不打算把各种原则强加给我的读者。我只是想向读者叙述我是如何去做的。如果这些内容能引导读者去思考，那就达到了本书的目的。然而，请记住：任何观点和主张都不是一成不变的，而事物也都是千变万化的。

书中的内容完全是个人目前经验的总结，随着自己摄影生涯的延续，这一切还会得到完善与补充。

千万不要束缚自己的手脚！必要时读者应大胆地去创新。艺术和生命一样，其本质就是不断地推陈出新。

我的目的是抛砖引玉。然而，就读者来说，成功还依赖于自己的实践。仅仅作为一个旁观的读者，永远也拍不出高质量的照片。你必须投入到拍摄实践中去！此时，成功与否就要由你的创作欲望和献身精神来决定了。

我祝愿你成功！

1

拍摄前的准备

优秀摄影作品的成功主要取决于作者的创作灵感，而不是他拥有的物质条件。拍什么，如何去拍，特别是为什么要拍，这些都比手中的设备重要得多。

与此相反，相机的商品广告则利用了许多业余摄影爱好者的这样一个心理：相信自己的水平和专业人员一样高。人们注意到了由专业摄影师所拍摄的丽人和明星照都充满了激情与刺激。事实确是如此，然而专业摄影师更重要的特点是，他对自己作品的质量与信誉承担的那种责任。

专业摄影师必须具备对事业的献身精神，努力实现他个人的艺术目标，与此同时，要让客户也感到满意。进一步而言，专业水准的人员不仅必须创作出高质量的作品，而且要能持续地保持这一水准。

不同的摄影师用不同的手法来处理自己的拍摄对象。例如，静物，作为商品摄影师的拍摄对象，是无生命的物体，这里不存在摄影师与拍摄对象相互影响的问题。他可以按自己的步调来工作，他本身的工作态度和方式相对来说无关紧要，因为这些都不会对拍摄对象产生影响。他的照片可以引起读者的共鸣，但他的拍摄对象绝不会有任何反应。

人物摄影师则完全不同，他必须对被摄者施加有效的影响，这样才能获得期望中的照片。

明确拍摄目的

作为一个人物摄影师，事先必须明确自己的拍摄动机。如果你打算美化人物的肖像——这是大多数人物摄

影的目的，那么作品的成功与否往往取决于拍摄对象的情绪。为了达到这一目的，你必须制定一个周密的拍摄计划。制定计划时一定既要适应所有的拍摄对象，又要有各自的特点。成功的秘诀在于和任何一个拍摄对象都建立起和谐的关系。

做为一个人物摄影师，你必须成为一个指挥员，一个相机后面的导演。不论是自娱性的拍摄还是受雇完成某项拍摄任务，你与拍摄对象间的和谐关系都是必不可少的。

什么是特定的拍摄目的呢？举例来说，客户需要一幅适合用在报纸或宣传材料上的商界人物照片。那么就要选择一个适当的拍摄地点。而拍摄对象的办公室常常是最理想的地点。如果他要求在你的摄影室中拍摄，那就要选择适当的背景和道具。比如，租一张栎木桌子，几只装满书的书架等等，或许还需要对摄影室的部分墙壁进行装饰。要想创作出好照片，恰如其分的环境是至关重要的。

取悦拍摄对象 人们从杂志和广告中已接触到了大量的照片。在我为她们拍照的女性中，许多人希望拍摄那种随和的照片。也有些人要求自己的影像表现出一种神秘飘忽的气氛。妇女们常常指着杂志上的某些照片对我说：“我喜欢这张广告中模特的风姿。你能把我拍成这个样子吗？”

如果那张照片上的模特是坐在小毛皮地毯上，用柔焦的方式拍成，那么我也去准备一个柔和的光镜和一小块毛皮地毯。这样做的目的就是取悦于我的拍摄对象。为了做到这一点，必须在拍摄前做好准备。

在拍摄肖像时，应事先了解人物的艺术爱好与厌恶：向她展示各种风格的照片，当然，不一定是你拍摄的照片。你要了解清楚你的拍摄对象喜欢那一些照片，以及为什么喜欢？和她讨论这些照片中姿势、环境、服饰、道具和背景。

请记住，具有感染力的人物摄影作品光靠摄影师自己是创作不出来的。双方的密切配合才能使拍摄过程充满创作热情和乐趣。

人的创造力是无穷无尽的。世界上本没有正确或错误的拍摄方法。只要你运用自己的能力，就能创造出千变万化的视觉效果。你应该竭尽全力让你的拍摄对象感到满意。

建立感情联系

许多自我分析的书都指出：在很多孤立的场合下，人们都会感到紧张和不安。因此要想拍摄成功，就必须首先让拍摄对象放松下来。在拍摄开始时候，很少有人能泰然自若、充满信心。几乎每一个人都需要加以鼓励，有些人甚至需要一步一步地给予指导。

拍摄对象都有一个共同的愿望：使自己在照片上的形象最完美、最光彩照人。所以不论是丽人照还是明星照，成功的关键就在于给人物以指导，使他们既充满了信心，又表现得泰然自若。

努力和拍摄对象建立和谐、亲密的关系。当他们一进入摄影室，我就开始取悦于他们。在整个拍摄过程中，我还不断地鼓励他们，即使开始的几个镜头远远不合我的意，我也仍然这样做下去。

做好一个摄影师，对拍摄对象的观察是客观的，你看重观察的是人物的眼睛，面部特征与皮肤的质感。而被摄者对自己的观察却是十分主观的，他对世人观察他本人的方式有一种先入之见。你拍出的影像有可能和被摄者平时对自己的观察完全相反。

拿到自己的照片后，拍摄对象所关心的是其他人——朋友、亲属和商业代理人对照片的反应。有时候，照片的第一印象可能使拍摄对象感到震惊或无法接受，而到头来他或许会喜欢上照片中自己的那些形象的。

摄影自身具有广阔的创作天地，也可以用各种手段来表现并加以发挥。一个人的个性可以从不同方面表现出来，这是我的兴趣所在。由于我无法在事先对拍摄对象做深入的了解，所以也不可能像老朋友那样地熟知他们的特点与个性。正因为如此，我在拍摄时没有任何条条框框。但是我必须随时保持清醒的头脑，不为被摄者主观上的自我形象设计所左右。

沟通了解 在开始拍摄前，我常常和被拍的人物进行真诚的探讨，这样可以消除我们之间的分歧。然后我就能对被摄者加以指导，以拍出我们双方都满意的照片来。指导被摄者不会给他增加心理上的压力。相反，这种做法如同一个得力的助手，在你觉得必要时，随时可以出来帮助你。

对一个商业摄影师来说，他必须满足某个特定客户的要求，因此自由发挥的程度相对较小。然而，当你为客户拍摄人像照片时，千万不要因此而限制自己的现场发挥，有时好照片反而来自你偶然一现的灵感之中。

当人物自我感觉良好的时候，他们看上去往往也不错。对被摄者再加以鼓励更能创造出出色的面部表情和身体造型。

速度与效率

专业摄影师的成功主要取决于操作的速度与效率。必须避免因工作时间过长而使拍摄对象感到厌倦。对拍摄对象还需要不断地给予关注和鼓励。如果你只顾专心于自己的技术性操作，那就有可能失去被摄者的合作。为此，你应该和拍摄对象不断地交谈并加快自己的操作。在你摆弄灯光、反光板、相机的时候，不要让被摄者呆在一边干等。否则，他会变得烦躁起来，那样的话成功的希望就很小了。

摄影本身几乎没有什么不可逾越的法则，如果有的话，也是一些与摄影有关的物理定律。对这些定律应该了解清楚。除此之外最最重要的就是你自己的创造性了。它带有你个人的特色，使你的作品有别于他人的作品。

书中的范例并不意味着划分什么是对，什么是错。恰恰相反，它们展示的仅仅是一位摄影师的观点。你可以以此为起点，不断地提高和发展。

多数拍摄对象对拍摄原理和技术都是门外汉，但他们凭直觉就能分辨出摄影师是否称职。所以布置环境，变换灯光，放置反光板，调整曝光等步骤要做得既熟练而又自然。你的主要精力应放在与拍摄对象的交流以及艺术创作上。

独自拍摄的注意事项 在没有助手与你配合时，应将所有的细节都准备妥善，这样才能不会因琐碎的小事打断拍摄进程。例如，使用的 36 张一卷的 35 毫米胶卷，而不是 20 张一卷的胶卷，这样做的另一个好处是降低了每张照片的费用。

如果你有两只或更多的相机机身，那么在事先就应该都装好胶卷并配上不同焦距的镜头。这样的好处是可以连续而不间断地拍摄。总之，准备工作越仔细越好，免得临时抱佛脚。

用光的准备工作 如果事先和拍摄对象有过会面，那就应该在拍摄前准备好最适用的灯光（当然也要做好事到临头才发生变化的准备）。比如你认为某个人物最适合用窗外射入的柔和自然光来拍摄，那就应该提前在现场查看一下光线射入的情况。如果测光时

是阴天，而拍摄那天是晴天，则一定要避免阳光直接从窗外照射进来。

为了应付不同的光照条件，应准备多种感光度的胶卷。在最糟糕的情况下，可能不得不使用人造灯光来模拟窗外的自然光。要为各种不测的事情做好一切准备。

基本设备

正像一位好厨师做饭前总要准备好盐和胡椒一样，你要想加快拍摄进程，提高效率，就一定要准备好必需的设备和器材：

三脚架和云台 我有一只 Gitzo 牌带云台的三脚架，根据拍摄环境和要求决定是否使用它。在构图要求严格的情况下，我一定使用三脚架。例如：模特只能占据画面的某个特定位置，而其他部分留待印刷刊物的标题及内容提要。开拍前，我将相机安装在三脚架上，将画面按要求严格安排好。由于构图不会再发生变化，我就可以将精力放在指导模特上。

影像的清晰度和明锐度是客户对我的基本要求，所以我在大多数情况下都选用低速、微粒的反转胶卷，通常是柯达克罗姆 25 反转片。在自然光线下用这种低速胶卷拍丽人照，往往需要用较低的快门速度。在光照条件和所用光圈决定了快门速度为 1/125 秒或更低时，我就使用三脚架，而不是换用高速胶卷。

许多广告拍摄任务需要系列照，这意味着必须在相同的构图形式与光照条件下拍摄若干镜头，使用三脚架就可以保证这种视觉效果的一致性。在我使用不同功率的多灯照明时更是如此。

拍摄若干人在一起的组照，常常要求精确地安排每个人的位置和姿势。在这种情况下也使用三脚架。这样在开始时固定好构图，接下来就有精力处理各个人的表情和神态了。

三脚架上应配有可旋转的云台或球式云台，这样就可以快速、精确地对画面作细致的调整。

反光板 反光板的重要性不亚于照明灯，使用反光板可以取得各种不同画面效果。读者可以从书本中看到许多使用反光板的实例。

反光板的表面有白色毛面和银色光面的，甚至还有黑色的，后者用来遮挡或吸收某些方向的光线。在不改变主灯位置的情况下使用反光板，能降低或提高照明反差，反光板放在适当的位置，可以生成被摄者眼中的眼神光，或柔化线条以及消除皮肤上的缺陷，否则这些缺陷是要靠修版来消除的。

在户外，反光板可以改变正午时分阳光的方向，让它从较低的角度照亮人物的面部。在阳光下它还可以用来造成阴影，以及提供强度可变的辅助光。

在外景地遇到下雨，我曾用大反光板来为被摄者和相机遮雨；必要时大反光板还能拼成临时的更衣间。

滤镜 天光镜和柔光镜应是常备的摄影附件。白云遮日的天气能产生柔和的自然光，这种光线非常适合拍摄人像。但是无云的晴空或多云的阴天会使画面的色彩偏蓝，天光镜能消除这种偏色，使人物的皮肤及其他景物的色彩得到正确还原。

使用质地优良的柔光镜，可以获得柔和的画面。我拍过许多丽人和明星照，顾客和拍摄对象自己往往偏爱其中柔焦风格的照片。柔焦效果可以在拍摄时产生，也可以在后制时获得。我喜欢在印放或复制时进行加工。因为在这个阶段可以控制柔化的程度，此外还能保留未柔焦的原始底片。否则的话，我只能得到柔焦这一种效果的底片。即使当顾客只要求拍摄柔光效果的幻灯片时，我也不在拍摄阶段加用柔光镜，而是在复制时为他们做柔焦的幻灯片。

虽然市面上有许多优质的柔光镜，但我许多出色的柔光照片都是用我自制的柔光镜拍摄的。在紫外线滤镜或醋酸基片上，根据柔焦的需要程度不同地喷涂固发剂。玻璃基滤镜有自己的优点：如果你希望降低柔焦程度，使用稀释液将固发剂洗去重喷即可。

测光表 现代相机镜后测光系统的质量和精度已相当完善，但是独立的手持测光表在使用中具有更大的灵活性。多数手持式测光表都能采用两种方式工作：入射光方式与反射光方式。不少测光表还能选择测光的角度和提供多重曝光的读数。

测光表的精度应达到多高才好呢？我认为测光表的可靠性与重复性比精度重要得多。如果一个测光表重复性很好，即使精度稍差，也很容易按实拍的结果予以校正。相反，精度时高时低的测光表是无法使用的。

人们往往十分强调曝光的准确性。然而在实际中，测光表充其量也只能提供“最佳

曝光量”的近似值而已。因为在一个有代表性的环境里，可以举出许多可变的因素，例如胶片感光度、相机性能、物体反差以及摄影师追求的画面风格等等。值得庆幸的是大多数胶卷都具有足够的宽容度，所以较小的曝光误差不会造成什么影响。人们通常采用的括弧式（亦称阶梯式）曝光方法，就足以消除变化因素造成的曝光误差。

彩色反转片要求曝光极其准确，因为胶卷一旦冲洗出来就无法再做任何校正。如果使用埃克塔克罗姆彩色反转片，那么在冲洗时还可以调整工艺对曝光误差作某些补救。然而柯达克罗姆彩色胶卷却不能这样做。

在拍摄过程中，即使我发觉光照条件发生了变化，也不停下拍摄而再次测光，因为这样不会中断工作并破坏拍摄气氛。遇到这种情况，我就采用括弧式曝光法，当然这样要多消耗一些胶卷，以此校核曝光读数。如果曝光量偏差很大，我就做相应的调整，随后再多拍一些镜头。

电风扇 我的器材中包括一只小巧的便携式电风扇，我常常用它来吹拂人物的头发，使画面增添一点动感或生气。风扇轻微的声音，微风拂面的效果可以使拍摄对象的紧张情绪得到缓解。

你在拍摄过程中将要付出大量的心血，因此千万别因为忽视了某些细小而重要的是重要的器材而使自己前功尽弃。

创 新

摄影是一门变化万千的艺术，从这个意义上讲，不存在最佳的拍摄时光，也没有最完美的技术参数，诸如光圈、镜头焦距、拍摄角度、滤镜、胶卷以及光照效果，对某个人物来说，也不存在什么最理想的固定形象。如前所述，甚至没有最佳的曝光。因为人物各不相同，每个摄影师也有着各自独特的眼光与灵感，所以固定不变的模式显然是无益的。

那么什么是摄影作品成功与否的衡量标准呢？我认为，如果作品达到了我所预期的效果，那就是取得了成功。我还认为，如果照片受到了被摄者的真心喜爱，那也就取得了成功。

只有你才知道你自己的创作方向，也只有你才能在冲洗加工前就预想出最终画面的模样。所以摄影准备工作的基本内容是事先的思维和技术的创作过程。接下来的步骤不过是按预想去执行而已。

一个优秀的摄影师应该在胶片冲洗之前就对结果做到心中有数。这就要求摄影师的工作具有贯穿始终的一致性。正像我在前文中反复强调的那样，要想做到这一点，一个基本的方法是事先做好充分的准备，其中包括器材设备、技术操作以及艺术构思等多方面准备。

许多摄影师并没有充分发挥出自己潜在的创造精神。要敢于变换自己的技术技能，要敢于创新。在实践中吸取教训，总结经验，最终你肯定能学到某些新的东西的。

变换你的技法去适应客户的特定要求，变换你的技法去表现拍摄对象的独自特征。

发 掘

对于那些所谓“不美”的被摄者又该怎么办呢？作为一个摄影师应该努力寻找他们的特点。例如，微笑的眼睛、出色的头发、轮廓分明的鼻子或下颌。这类人物应该用特写镜头来表现，这样就能针对他们的特点扬长而避短。拍摄时应采用多种照明方式和拍摄角度。改变拍摄距离，换用不同的镜头——长焦或短焦，以获得不同的透视效果。

在最近的一次人像拍摄中，我遇到了一位女士。她的体态臃肿，皮肤干燥无光泽，可是她一直希望能把自己拍摄得象杂志封面上的明星一样。她对以往的照片都不满意。在交谈时，我发现她的眼睛很大，颜色十分漂亮。观察人物我总是先观察眼睛，因为它们心灵之窗，眼睛能揭示人物内心的情绪。

于是，我知道如何来表现她了。我把这个想法讲给她听。请记住，对于拍摄对象，你必须给予精神上的鼓励和支持，提高他们的自信心。在你发挥自己的能力时，也要对表现被摄者的特点抱有信心。它将在你的作品中反映出来。

后来我决定选用粗颗粒的彩色胶卷来拍这位女士。这种胶卷能弥补皮肤的缺陷，柔化人物的外貌，同时又能突出表现她的眼睛和面孔的轮廓。布光时我使用了各种遮光板和柔光盒，在她的脸上形成适当的阴影。这样一来，突出了她的某些部位，如眼睛，同

时也隐藏了她本人不希望的部分。

此外，我还在她脸部的侧下方放置了两大块银色反光板，在眼睛中生成光斑，使眼睛看上去大而有神。结果拍出的照片达到了我的设想，这位女士也十分喜爱它。

采用适当的方法能达到惊人的效果。每一个人都是美的，问题在于你要发现它。

事先周密安排才能应付任何意外情况。要想成功地拍好每一幅人像照片，你不仅要拥有得心应手的器材，而且还要懂得如何去发挥它们的作用。

2

用光与测光

人们利用摄影技术可以及时保存某个瞬间。人们利用科学与艺术的独特结合，可以将三维的景物描绘在二维的平面上。

依靠照明光线的作用可以在胶片平面上产生空间的纵深感。例如，照片里明亮的部分会形成接近的效果，而深色区域会形成深远的效果。因而，要想控制画面效果就必须适当表现从亮到暗的影调变化，这是至关重要的一点。

初学者常常渴望掌握某些固定的用光法则。基本规律是有的，但是唯有那些经验丰富并具有献身精神的摄影师才深知法则之外更需要多思。他们针对各种不同的物体采用不同的用光方式。这就是一种个人的思维和创造过程，只有这样，每个摄影师才能表现出自己的独特风格。

作为当代摄影师，我们拥有前人所没有的优势，现代技术为我们提供了精确测量和严格控制照明光线的手段。

在摄影中，用光与测光是不可分割的整体。在本文中我将把它们放在一起加以讨论。

每个拍摄对象都具有各自的特征，例如：年龄、外貌和神态，光线运用得当，可以突出某个人的个性，但这种用光方法并不一定适合于其他人。重要的是应该对用光的法则有深刻广泛的理解，这样才能在各种条件下自如地运用光线，达到预期的效果。运用巧妙的话，光线可以美化人物的面容与形象。

光线的运用是千变万化的，本书的示范照片仅仅是其中的少数实例。创作中并没有现成的公式。因为创作往往依赖许多个人的、不可捉摸的因素。但是可以以这些范例为起点，不断地去实践、体会乃至创造性地发挥。

通过这本书，你们可以看到各种明星照的用光实例。我力图让你们从中体验到用光的多样性及其作用，即在拍摄人物时如何创造性地用光，如何控制光线以及如何正确使用光线。

本书中许多照片是在洛杉矶我的摄影室中用高级照明设备拍摄的。但是你完全可以在自己的家中利用廉价的设备获得相同的照明效果。

大型影室专用照明设备的优势在于功率大。这样就可以选择较小的光圈来获得较大的景深，还可以选用低速胶片以获得细小的颗粒与较高的分辨率。相对而言，专业照明系统性能比较稳定。

设 备

拍摄本书插图所用的器材包括以下几项主要部分：

测光表 通常，我使用高森和美能达 ■ 型闪光测光表。它们能分别满足对室内电子闪光和户外现场光测量的需要。这两种测光表较贵，但非常准确可靠。它们都能按入射光和反射光两种方式测光。

电子闪光灯 我的摄影室里装备的是 800

