

人物摄影教程

四川出版集团
四川美术出版社

人物摄影教程

Portrait Photography

董尧尧 著

全国高校摄影联合会
中国高教学会摄影教育专委会
摄影教材编委会
(按姓氏笔画为序)

王 琦	中国摄影家协会会员、大学高级实验师
白山杉	中国摄影家协会会员、大学教授
冉玉杰	中国摄影家协会会员、大学副教授
刘益君	中国电视艺术家协会会员、大学教授
康大荃	中国摄影家协会理事、 四川省摄影家协会主席、教授
董尧尧	四川省摄影家协会理事、 四川教育摄影家协会副主席

四川出版集团·四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人物摄影教程/董尧尧著.—成都：四川美术出版社，
2005.9
新世纪高等院校摄影及相关专业通用教材
ISBN 7-5410-2636-0

I.人... II.董... III.人像摄影—摄影艺术—高等学校—教材 IV.J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076425 号

《新世纪高等学校摄影及相关专业通用教材》

人物摄影教程

董尧尧 著

责任编辑：李向群
装帧设计：四川新设计公司
责任校对：培 贵
出版发行：四川出版集团·四川美术出版社
邮政编码：610012
经 销：新华书店
印 刷：四川省印刷制版中心有限公司
开 本：787×1092 1/16 印 张：10.5
字 数：10 千字 图 片：200 幅
版 次：2005 年 8 月第 1 版
印 次：2005 年 8 月第 1 次印刷
印 数：1-5000
书 号：ISBN 7-5410-2636-0/J·1926
定 价：28.00 元

■ 著作权所有·违者必究 举报电话：(028)86636481

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系调换

工厂电话：(028)83048191 地 址：四川省成都市新都区新太路 121 号

前言

对于摄影来说,最大的题材和门类莫过于人物摄影。学习摄影,必须学会拍摄人物,拍好人物。这里所讲的人物摄影是一个大的概念,其中包括人像摄影和社会生活中的人物活动摄影。人物摄影是利用摄影的手段来表现人和塑造人物形象。除了拍摄肖像,人物摄影主要是将现实生活中各种状态下的人物作为拍摄主体,通过描绘其外貌形态来反映其内心世界。人物摄影还注重表现人的活动与情节,从而反映出一定的生活主题。

人是一切社会活动的中心和主体。从某种意义上说,文学艺术即人学。观察人、研究人,是所有文学艺术形式创作的基础。从事摄影离不开表现人,好的摄影作品大多具有一种崇高的人文精神。人物摄影应该把反映人的生存状态作为一个永恒的主题。

由于人类社会生活十分复杂,因此人物摄影比风光摄影等其他题材具有更多的复杂性,但同时也更为丰富多彩。从事人物摄影必须掌握较为全面的技术技巧,具备在各种环境中和不同条件下拍摄人物的能力。无论你对摄影具有多高的热情和多么丰富的想像力,都必须要有坚实的理论基础和娴熟的技术技巧来支持。

在过去所出的众多摄影教程中,关于人物摄影的教程,大多局限于人像摄影或影楼婚纱摄影,很少把人物摄影的共性与规律统起来论述,并分别对人物摄影的各个分支和门类进行系统的分析。本书分十章对人物摄影的各个方面作了阐述,涉及到人像摄影、人体摄影、创意摄影、纪实摄影等诸多领域,力求比较全面地介绍关于人物摄影的基础知识。作为一本教材,除了要考虑到它的系统性和条理性外,还要注重它的实用性和趣味性,争取有更多的摄影爱好者

喜欢它。本书以大量的实例介绍了人物摄影的拍摄方法，具有一定的实用价值，不仅是一本教科书，还可以作为一本工具书。

作者将自己在长期的人物摄影实践中积累的经验贯穿于书中，让理论与实践有机地结合起来。作者精心挑选了一些自己在不同时期的摄影作品作为例图，并为每幅例图配写了一篇短文，从审美和技术两个层面加以评介，可以给读者以更多的启迪。

作者

2005 年 8 月

目 录

第一章 人物摄影概述

第一节 人物摄影的特点	1
第二节 人物摄影的种类	3
一、人像摄影	3
二、社会生活中的人物摄影	4
三、舞台表演与时装表演中的人物摄影	5
四、纪念照	5
五、人体摄影	6
第三节 不同环境与光照的人物摄影	6
一、影室灯光摄影	6
二、室内现有光摄影	6
三、户外自然光摄影	7
四、闪光灯摄影	7
五、舞台摄影	7
第四节 人物摄影的要求	8
一、人物形象的美感表现	8
二、人物摄影贵在传神	8
三、通过人物形象表现社会、表现时代	8

第二章 人物摄影的器材设备

第一节 照相机	9
一、中画幅相机	9
二、数码相机	12

三、镜头	14
第二节 照相机附件	17
一、滤光镜	17
二、三脚架、快门线	17
三、反光板、柔光屏	18
四、测光表	19
第三节 影室设置	19
一、摄影室	19
二、影室灯具	20
三、背景、道具	20

第三章 人物摄影用光

第一节 光的基本特点	21
一、光的强弱	21
二、光的软硬	22
三、光的聚散	22
四、光的方位	22
第二节 光位的选择与调整	24
一、顺光	24
二、侧光	24
三、逆光	24
四、顶光	25
五、前侧光	25
六、侧逆光	25
七、脚光	25
第三节 光质的选择与处理	26
第四节 光比的选择与调节	28
第五节 影调的选择与控制	29
一、高调	29
二、低调	29

三、中间调	30
四、软调	30
五、硬调	30
六、影调的控制	30

第四章 人物摄影构图

第一节 摄影画面的景别	31
一、远景、全景、中景、近景、特写	31
二、头像、半身像、大半身像、全身像	32
第二节 方向的选择	33
一、正面	33
二、半侧面	34
三、侧面	34
四、背面	34
第三节 高度的选择	34
一、平视	34
二、俯视	35
三、仰视	36
第四节 主体与陪体	36
一、主体	36
二、陪体	38
第五节 对比与均衡	38
一、对比	38
二、均衡	42
第六节 画面的分割	43
一、线	43
二、黄金分割	44
三、空间的分配	44
第七节 背景	45
一、空景与虚景	46

二、实景	47
三、背景的选择和处理	47
第八节 前景	48
第九节 确定画幅格式	49
一、横画幅	49
二、竖画幅	49
三、方画幅	50

第五章 人物形象的调整

第一节 人物的脸型	51
第二节 人物的表情	54
一、笑容	54
二、冷面	55
三、眉眼	55
四、嘴脸	57
第三节 人物的动作和姿态	59
一、手	59
二、腿	62
三、全身姿态	62
第四节 谈人物摄影的服装	62
一、胖人的着装	63
二、瘦人的着装	63
三、矮个子的着装	63
四、服装的搭配	63

第六章 影室灯光摄影

第一节 灯光分布	65
一、主光	65
二、辅助光	66
三、背景光	67

四、轮廓光	67
五、修饰光	67
第二节 布光设计	68
一、主光的运用	68
二、辅助光的运用	68
三、背景光的运用	71
四、多灯配合	71
五、商业人像摄影布光设计	72
六、婚纱摄影的风格与布光	72
七、常见婚纱摄影布光样式	73
第三节 家庭摄影室	74
一、基本设备	74
二、拍摄方法与特点	75
三、混合光摄影	76

第七章 室内现有光摄影

第一节 室内现有光的特点	77
一、室内自然光	77
二、室内现有灯光	79
三、室内混合光	81
第二节 室内现有光摄影的曝光控制	82
第三节 室内现有光的造型表现	83
一、顺光拍摄	83
二、侧光拍摄	83
三、逆光拍摄	84
四、侧逆光拍摄	84
五、室内现有灯光拍摄	84
第四节 舞台摄影	84
一、舞台摄影的曝光控制	84
二、舞台摄影的角度选择	88

三、舞台摄影的瞬间把握	88
-------------------	----

第八章 户外自然光摄影

第一节 户外自然光的特点	91
一、明朗阳光	91
二、柔和阳光	91
三、阴天散射光	92
四、晴天天空光	93
第二节 户外自然光摄影的光线处理	94
一、选择拍摄时间	94
二、选择拍摄环境	96
三、反光板的运用	96
四、吸光板的运用	96
五、柔光屏的运用	96
六、闪光灯的运用	97
第三节 户外自然光摄影的曝光控制	97
一、影响曝光的因素	98
二、正确测光	100
三、按拍摄意图控制曝光	102
第四节 户外自然光摄影的色彩表现	102
一、影响照片色彩的因素	102
二、色彩的对比与和谐	105
三、色彩的平衡与倾向	105
四、色彩的节奏与韵律	105
五、色彩的象征意义	106

第九章 创意摄影

第一节 创意类人物摄影的特点	107
一、形式感	107
二、唯美	107

三、画意	107
四、抽象	107
第二节 魅态摄影	108
一、化妆	109
二、发型	110
三、时尚与性感	111
第三节 画意摄影	112
一、仿油画效果	112
二、仿版画效果	113
三、仿素描效果	114
四、仿国画效果	115
第四节 多次曝光摄影	115
第五节 人体摄影	117
一、人体模特	119
二、拍摄前的准备工作	119
三、模特的动作与姿态	120
四、人体摄影的一些技术问题	122

第十章 纪实摄影

第一节 纪实摄影的特点	124
一、真实性	124
二、人文性	124
三、文化性	125
第二节 纪实摄影的器材装备	126
一、照相机	126
二、镜头	127
三、其他装备	127
第三节 纪实摄影的种类	127
一、新闻摄影	127
二、专题摄影	128

三、民俗摄影·····	130
四、纪实人像摄影·····	131
五、社会生活摄影·····	132
第四节 纪实摄影的拍摄方法 ·····	132
一、抓拍 ·····	132
二、偷拍 ·····	133
三、拍摄瞬间的选择 ·····	134
四、纪实摄影的镜头语言 ·····	134
五、纪实摄影的文字说明 ·····	136
第五节 纪实摄影对人物的选择 ·····	138
一、重大事件中的人物 ·····	138
二、平凡生活中的小人物 ·····	138
三、有志气并努力奋斗的人 ·····	139
四、冒险者 ·····	139
五、罪犯和堕落者 ·····	139
六、少数民族 ·····	140
七、村民 ·····	140
八、在中国的外国人 ·····	140
九、前卫少年、时尚少女 ·····	140
十、其他 ·····	140
附录 彩色例图 ·····	141

第一章 人物摄影概述

第一节 人物摄影的特点

人,是万物之灵。人的外形最完美,表情最生动。人类的生活丰富多彩,变化无穷。人们有纪录自己的影像和表现自己形象的欲望。人的形象理所当然成为照相机镜头摄取的对象。自摄影术发明以来,人物摄影就一直是最重要的摄影题材。

在 1839 年之前,人类还没有掌握摄影术,那时人们为了纪录和表现自己的形象,主要依靠绘画来获得。在文艺复兴时期,欧洲的人物肖像画水平已经很高。到了 19 世纪初期,油画肖像已十分盛行,产生了许多优秀的作品,并对以后的人像摄影产生了深远的影响。但是,油画肖像只有少数人才能够享受,和大众离得很远,只有当摄影术诞生之后,人们才能用最便捷的方法来获取自己的影像。160 多年来,摄影术飞速发展,摄影已经变得十分普及。摄影,让我们看到了前人的形象,看到了自己的尊容,看到了亲朋好友熟悉的音容笑貌,看到了自己所崇拜的明星,看到了生活在异国他乡陌生的人们。摄影是那么神

图 1-1 人的一生有多少值得纪念的事情——研究生毕业,获得硕士文凭无疑是令人难忘的时刻。画面中这位手捧文凭的女研究生周身洋溢着青春的气息,从她的脸上可以看到经历“十年寒窗”之后收获的喜悦,眼睛里透露出对美好未来的憧憬。摄影,让这弥足珍贵的瞬间永存。

富士 200 胶片,尼康 F100 相机,80-200mm 镜头,F5.6、1/250 秒。





图 1-2 人像摄影是人物摄影中重要的一类,自从摄影术诞生以来,人像摄影很快普及,替代了肖像画,几乎人人从中受惠。人像摄影主要是表现被摄者的容貌,并在表现人物的真实容貌时力求把握神态,反映出人物的性格特征。

柯达 TMAX100 胶片, 玛米亚 RB67 相机, 180mm 镜头, F8、1/60 秒。

有实用类、商业类、艺术类、新闻类四个方面。人物摄影的风格多样,一般分为唯美类、创意类和纪实类三种。人物摄影既能摆拍,又常常抓拍,不论采取哪种手段,只要拍出了人物的真情实感,塑造了具有性格特征的人物形象,并能给人以启迪的,就是好的人物摄影作品。

奇,它开阔了我们的眼界,拓展了我们的生活圈子,几乎人人都从中受惠。

人物摄影,就是用摄影的形式来表现人物的外貌形象,并通过人物的外貌形象反映人物的精神面貌。人物摄影,常常表现特定环境中的人物状况,有的能表达出人物的生存状态,甚至能表达出人物的命运。人物摄影,包括表现人物的活动,可以从摄影画面中看到被摄者参与的事件以及所构成的情节,从而反映一定的生活主题。

人物摄影的范围十分广泛,它包括了人像摄影、社会生活中的人物摄影、舞台表演与时装表演中的人物摄影、纪念照、人体摄影等,只要摄影画面中是以人物为主体的,都属于人物摄影。人物摄影是一个大的概念,它有时和人像摄影、新闻摄影、舞台摄影、广告摄影、体育摄影、民俗摄影等相交叉。人物摄影的类型很多,但主要

第二节 人物摄影的种类

一、人像摄影

人像摄影主要是指拍摄人物的肖像,即写真。人像摄影重在表现被摄者的容貌,在表现人物的真实容貌时,力求把握神态并反映出人物的性格特征。

1. 标准像 标准像是表现人物真实容貌的特写头像或齐胸的半身像,通常作为证件照,属于实用类摄影。由于拍摄标准像时,一般都要求被摄者正面端坐,所拍照片多显得呆板,难以生动传神。拍摄标准像看起来简单,但拍好很难,只有经验丰富的摄影师和镜头感较好的被摄者相配合,才能拍出展现人物气质的照片。



2. 婚纱照 婚纱照原本是以结婚纪念为主题的一种实用类摄影,近年来演变成为一种被摄者身穿婚纱或晚礼服拍照的独立摄影门类,由一些专门的婚纱摄影楼拍摄,商业气息很浓,被视为商业类摄影。婚纱摄影源自西方,经港台影楼的加工发展,融入了一些中国的文化内涵。随着港台影楼大举进军内地,挤垮了许多过去传统的照相馆,不少从业者纷纷仿而效之,拍婚纱照已成为一种时尚。但是,婚纱照是对被摄者进行精心包装,改变人物的本来面目,然后按照一定的模式来

图 1-3 一个嘎小子,面对镜头摆出一副男子汉的模样,真有些让人忍俊不禁。孩子可爱的形象会珍藏在家庭像册里。纪念照,这就是人像摄影存在的理由。

富士 100 胶片,尼康 F100 相机,85mm 镜头,F5.6、1/125 秒。



图 1-4 人像摄影运用各种摄影技术和技巧来表现人物的外貌特征,刻画人物的性格,塑造具有“形神兼备”的艺术形象。这幅在户外拍摄的人像作品通过画面中大面积的深色,突出了俄罗斯少女白皙的脸庞和手臂,人物显得庄重、淡雅、高贵;硕长的手臂呈现出优美的曲线,发际的轮廓光使头顶熠熠生辉,从直视镜头的炯炯目光里,你会感到那充满自信的力量。

柯达 TMAX100 胶片,玛米亚 RB67 相机,250mm 镜头,F8、1/30 秒。

表现被摄者所参与事件的情节,通过人物在活动中的情状,揭示人与人之间、人与环境之间的关系,有一个明确的主题。这类作品常常反映一些社会现象,具有一定的人文内涵。在进行这类摄影时,摄影者通常不干预被摄人物,采取抓拍或偷拍,因此多数此类作品具有纪实风格。

拍摄,许多照片显得千人一面,难脱匠气,缺乏真正的艺术性。

3. 特定环境人像 特定环境指人物所处的生活环境或工作环境,分室内环境与室外环境两类。特定环境与影室布景不同,它具有有一种特殊的氛围,有助于烘托主体人物。于是在真实的环境中拍摄,照片具有现场感和生活气息。环境和人物的多样性决定了这类照片可以展示不同的人物性格。在特定环境中拍摄特定的人物,所拍摄的照片具有典型意义。拍摄特定环境人像最能发挥摄影者的才能。

4. 团体照 团体照是指多人集体合影,属于实用类摄影。团体照要求所有被摄者都清晰可辨,人物排列有序,前后排互不相挡,并且都在景深范围之内。人数较多的大型团体照常用中画幅相机或大画幅相机拍摄。

二、社会生活中的人物摄影

社会生活中的人物摄影与人像摄影不同,它不以表现人物的容貌为主,而是着重表