

REI WUXIAOXIANG
SHEYING

人物肖像摄影指南

韩从耀 编译
江苏人民出版社

ZHINAN

指南

《光与影》

摄影艺丛





人物肖像摄影指南

书 名 人物肖像摄影指南
编 著 者 韩丛耀 编译
责任编辑 李 幸
出版发行 江苏人民出版社
地 址 南京中央路 165 号
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南通稻舂印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/24
印 张 7.25 插页 12
印 数 10141—17170 册
版 次 1997 年 3 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号 ISBN 7-214-01529-3/J·75
定 价 21.00 元
(江苏人民版图书凡印装错误可向承印厂调换)

第一章 肖像摄影技术

第一节	肖像摄影的关键是光线的运用	(1)
一	光质——用硬光和柔光强调表情	(3)
二	光的方向——巧妙地使用光的方向突出表情	(5)
三	改变摄影位置变换光的方向	(9)
四	眼神光	(9)
第二节	使用辅助光拍摄	(10)
一	闪光灯——有效的辅助光	(12)
二	反光板——使用反光板的关键是反光的方法和调节光质	(17)
第三节	用构图和拍摄角度突出人物	(20)
一	构图——利用画面形式突出人物	(22)
二	角度——改变摄影位置和角度可以看到有趣的表情	(25)
三	角度和构图——设计摄影角度和构图拍摄照片	(28)
第四节	充分运用镜头光学特性拍摄肖像	(30)
一	根据摄影条件选择镜头	(32)
二	考虑不同的视场使用镜头	(34)
第五节	巧妙地运用景深效果创造气氛	(40)
一	视场景深——掌握使画面形成虚化晕色的技术	(42)
二	虚化——学习有效地使用虚化晕色的技术	(44)
三	光圈——使用 AF 单镜头反光照相机时要注意视场景深	(46)
第六节	利用姿势和小道具强调表情	(49)
一	摆姿势(1)——视线、身体线条、手势与会话	(52)
二	摆姿势(2)——设计坐着或躺卧的姿势	(54)
三	小道具——使用小道具使画面发生变化和产生季节感	(57)
第七节	以肤色为中心决定曝光量	(60)

一	曝光——调节曝光再现肤色·····	(62)
二	曝光表——掌握 TTL 曝光表的特点·····	(64)
第八节	充分考虑色彩与色温的特性·····	(69)
一	胶片和光源——根据光源选择胶片·····	(70)
二	校色——根据光源选用滤光片校色·····	(72)

第二章 充分利用胶片的特点拍摄肖像

第一节	用低感光度胶片拍摄·····	(74)
第二节	用标准感光度胶片拍摄·····	(77)
第三节	用高感光度胶片拍摄·····	(80)
第四节	用图像质量极高的彩色负片拍摄·····	(83)
第五节	用黑白胶片拍摄肖像·····	(85)

第三章 肖像摄影的器材使用

第一节	AF 单镜头反光照相机·····	(87)
一	AF 机构的基础知识·····	(87)
二	区别使用测光功能·····	(89)
三	自动转移曝光机构·····	(90)
四	肖像摄影选用方式·····	(91)
五	预测动体 AF 机构·····	(91)
六	功能极佳的闪光灯·····	(91)
七	肖像摄影的镜头研究·····	(94)
第二节	使用中型照相机·····	(97)
一	中型照相机的尺寸和特点·····	(97)
二	照相机的类型及其功能·····	(99)
三	中型照相机的镜头性能·····	(99)
四	单独曝光表的使用方法·····	(102)

五 三脚架的选择和使用方法·····	(105)
第三节 照明器材的使用·····	(107)
一 由光的方向和时间段产生的差别·····	(107)
二 日光同步闪光摄影·····	(108)
三 慢门同步摄影·····	(111)
四 使闪光灯光变柔和·····	(112)
五 多灯同步闪光摄影·····	(114)
六 反光板的有效使用方法·····	(114)
第四节 使用软焦镜头和软焦滤光镜·····	(116)
一 为什么焦点会变得柔和·····	(116)
二 软焦点镜头·····	(116)
三 软焦滤光镜·····	(120)
四 使皮肤美观的滤光镜·····	(120)
五 自制软焦点器材·····	(122)

第四章 人物摄影实例研究

第一节 女性摄影·····	(123)
全身姿势是美丽的线条·····	(123)
有动感的全身姿势·····	(123)
在横画面上安排全身·····	(124)
象雕塑一样有趣的形象·····	(124)
表情和手的摆法都很自然·····	(125)
肤色栩栩如生的背景设定·····	(125)
美丽的侧面像·····	(126)
日光同步闪光再现了鲜艳的颜色·····	(126)
有意运用向阳和背阴的光线·····	(127)
光与影的构成·····	(127)

有意使用背阴处的反射光·····	(128)
巧妙地利用了侧光·····	(128)
逆光和反光板的典型应用·····	(129)
利用背阴处的光线·····	(129)
利用人工光线设计照明拍摄也别有风趣·····	(130)
知道会出现眩光的情况下利用夕阳拍摄·····	(130)
前后景物的虚化和人物大小的安排表现了高原气氛·····	(131)
用黑和白统一色调·····	(132)
巧妙地利用有远近感的背景增强景深感·····	(132)
女性喜欢的柔光摄影·····	(133)
软焦表现的佳例·····	(133)
红色背景和柔光构成·····	(133)
校色滤光镜的妙用·····	(134)
T 型胶片的应用·····	(134)
用侧光增强立体感·····	(135)
用滤光镜增强野性味·····	(135)
衬托肤色的背景·····	(136)
夕阳强调了晒红的肌肤·····	(136)
重叠了 3 种滤色片·····	(137)
广角小光圈效果·····	(137)
用小型照相机拍摄·····	(138)
捕捉运动瞬间·····	(138)
第二节 室内摄影 ·····	(139)
使用金色反光板防止了由 T 型胶片带来的蓝色·····	(139)
用反光板反射窗口的逆光·····	(140)
荧光灯+闪光灯弱光·····	(140)
聚光式的光线效果·····	(141)

利用微红的白炽灯光·····	(141)
利用路灯的颜色·····	(141)
利用雨天的条件·····	(142)
利用外部的亮光·····	(142)
第三节 儿童摄影 ·····	(143)
摄入大面积背景的照片·····	(143)
侧光使笑脸产生立体感·····	(143)
应以表情为中心拍摄婴儿·····	(144)
和玩具在一起表情就自然·····	(144)
采用光点测光充分利用自然光·····	(145)
姿势、表情、构图都超群·····	(145)
逆光、大光圈、反光板的典型·····	(146)
让儿童自由活动进行抓拍·····	(146)
用程序 AE 抓拍表情·····	(146)
第四节 男性和老人摄影 ·····	(147)
拍摄工间歇息的男子·····	(147)
拍摄工作中的形象·····	(147)
利用阴天的柔光拍摄·····	(148)
刻上年轮的脸庞·····	(148)
用侧光强调男子汉的气质·····	(149)
用偏振镜加深蓝天·····	(149)
引出表情也是一种技术·····	(150)
老人和孩子是绝好的一对·····	(150)
第五节 群体肖像摄影 ·····	(151)
表现父女间和睦的气氛·····	(151)
雪中摄影的补偿·····	(151)
选择孪生姐妹作为被摄体·····	(152)

使用镜子拍出特技效果·····	(152)
拍摄母子活动的瞬间·····	(152)
拍摄人数多的纪念照应快速按动数次快门·····	(153)
清一色全是女性的夜间赏花自有乐趣·····	(154)
有立体感的家庭照片·····	(154)
第六节 黑白摄影 ·····	(155)
柔和的色调表现了空气感·····	(155)
黑与白配置之妙·····	(155)
较亮的背景产生效果·····	(156)
黑色的头发收紧了整个画面·····	(156)
美丽的明亮色调·····	(157)
软焦摄影的效果·····	(157)
大光圈加明亮的镜头·····	(158)
在简易摄影室内闪光摄影·····	(158)

第五章 肖像作品

黑白肖像·····	(159)
彩色肖像·····	(167)

第一章 肖像摄影技术

第一节 肖像摄影的关键是光线的运用

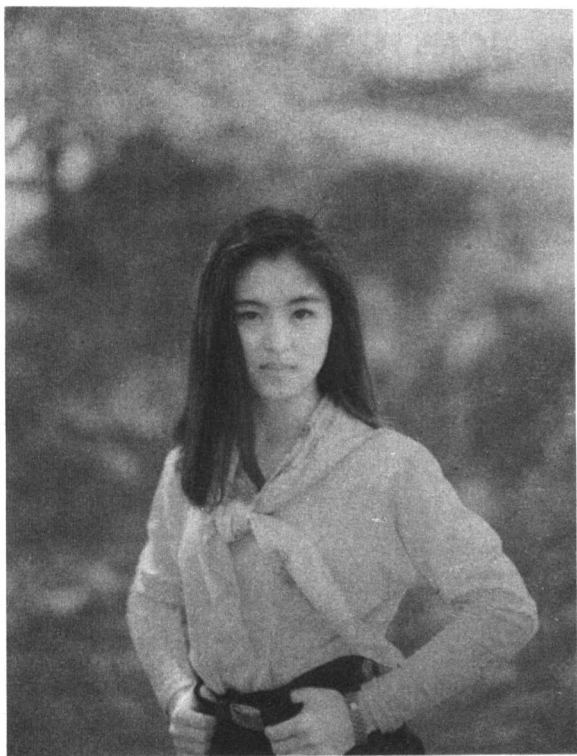
描写人物表情的是光线。拍摄同一个人物,选择强光时成为引人注目的严肃的脸;如果选择柔和的光线时变为慈祥的表情。下面把光的因素分为“质”和“方向”,介绍照明效果。



利用轮廓光照明创造氛围

从窗口射入的光线形成美丽的轮廓照明,利用这种光线进行了拍照。上午11点左右,在新加坡拍摄。

康太克斯 167MT 布拉那 85mmF1.4 1/8
f2 RDP(增感为 ISO200)



用斜光突出了表情

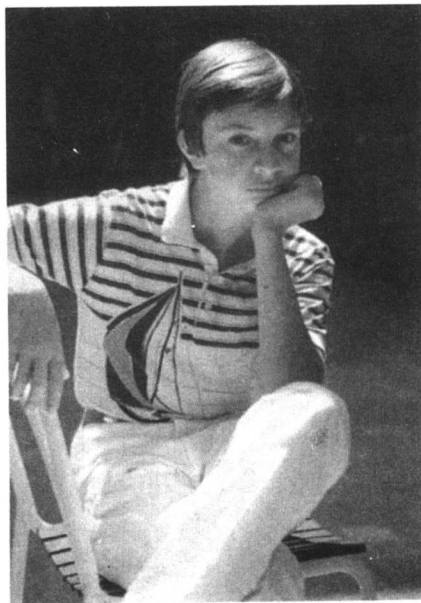
以背后左边斜射的光为主光，表现了略带影子的生硬的表情。白色的石阶起着反光板的作用，光线漫射到所有的部分。

佳能 F-1 FD100mmF2 f5.6 1/125
柯达克罗姆 64(KR)

用间接光的柔光表现春天

背景配樱花的粉红色和草的绿色，使它形成春天的氛围。光线也想表现春光，所以选择背阴的柔光拍摄而没有使用直射的强光。为了强调的颜色的对比，开大光圈。

潘太克斯 6×7 SMC165mm
F2.8 1/250 埃克塔克罗姆
64 专业(EPR)



一、光质

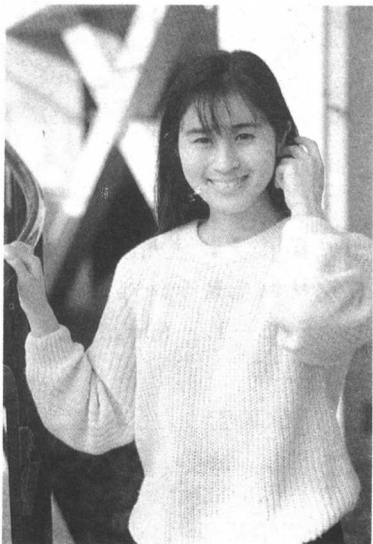
——用硬光和柔光强调表情

在肖像摄影中，照明光线的使用方法尤为重要。无论是自然光还是人工光，如果照明光线不符合摄影目的的话，就不可能拍摄优美的肖像。

一般来说，光按质和方向考虑，光质又可分为直接光和间接光。所谓直接光就是常说的强光或硬光，而间接光就是所谓被叫做柔光的反射光和透射光（漫射光）。

光都有各自性格。使自己的摄影目的和光的性格一致起来，这就是照明的诀窍。

“今日天太晴光线硬，不适合肖像摄影”，或者说“今日天阴不行”等等，光和天气成为话题。但是如果知道光的性格和它的控制方法，那么除了有背景想



1. 用柔光时肖像摄影并不难

背阴:什么样的光线条件下都能拍摄肖像，重要的是摄影意图。然而，硬光和柔光用哪一种光摄影既简单而且也很少失败呢？那就是柔光。光强时，出现深影子不容易处理，而且曝光差也大，因此容易失败。想要拍摄牢靠的话，选择柔光的时候拍就可以。左面的照片是晴天在背阴处拍摄的。背景虽然有强光照射，但模特儿在背阴处，所以照片具有适度的反差。



佳能 T90 85mmF1.8 f2.8 AE 富士克
罗姆 100 专业 D(3 张都一样)

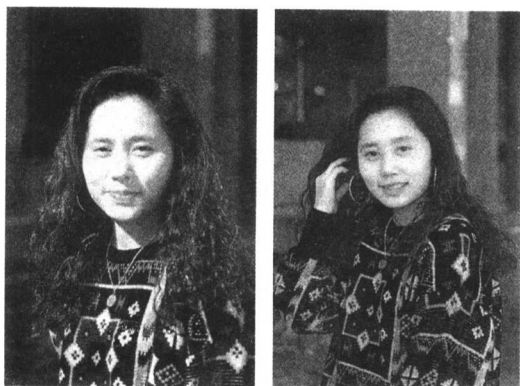
向阳:光强，鼻子和额头容易形成深影子。

阴天:具有介于向阳和背阴之间的色差。

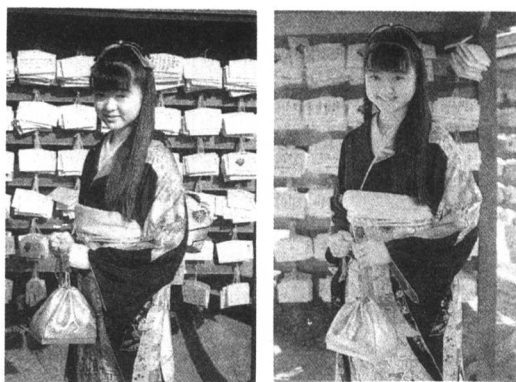
要蓝天等目的时以外,什么时候都可以进行肖像摄影。

例如,在光线又硬又强的晴天,只要在高楼大厦的背景处或树阴底下摄影,就可以简单地得到柔光。即使是雨天,巧妙地使用路灯或室内的人工光,或者使用小型闪光灯作主光就可以拍摄明暗感鲜明的肖像。

2、晴天时在背阴处拍照



3、注意穿着选择光质



向阳:

背阴:



对比上面两张照片可以知道背阴时容易描写皮肤

尼康 F4S 85mmF2

f4 AE RDP

向阳:

背阴:



盛装多数使用金线,柔光可以精细地显示细部。

EOS-1 50mmF1.8

f2.8 AE RDP

二、光的方向

——巧妙地使用光的方向突出表情

要掌握光的使用方法，就需了解阳光和影子的关系。晴天和阴天，光质不同。从早晨到黄昏观察阳光照射方位的变化也可以了解光的方向所产生的效果。

对光的方向来说，重要的是要了解影子出现在哪里。鼻子的影子是出现在下方还是脸颊上，将其形状和出现的程度，根据自己的意图选择光的方向和人物的位置及方向。

注意影子的面积

在光的方向中还有一种重要的考虑是影子所占的面积。用柔光在鼻子和眼睛部分形成淡淡的影子，突出总体的景深，有时聚光灯照射在眼睛部分，使其他所有部分都成为影子的构成，创造有强烈印象的照片。

光的组合是无止境的，人物的形象随着光质和方向微妙的变化发生变化。巧妙地使用光可以表现美丽的相貌，可是如果用错光会使美丽的模特儿照得丑陋不堪。照明的趣味性和重要性就在这里。

虽然光的方向说起来很简单，但实际上，其效果随模特儿的容貌、摄影距离、镜头的焦距而发生变化。在实际摄影中必须根据模特儿的具体情况进行设计。

1. 光的基本方向共有 9 种。





①顶光

从头顶正上方照射的光。把它想象为盛夏正午时分的阳光就行了。照片中人物在直接光照射下,头发和鼻尖上形成强光,但剩下的部分形成影子,由此可知它是特殊情况下使用的一种光。可用描图纸遮挡为漫射光。



②顺光(从正面上方 45°照射的光)

在肖像摄影中常用的光。使用直接光的照片在鼻子正下方形成浓浓的影子,要使用漫射的柔光。可是由于从正面照射的光,脸部不容易产生立体感,额头上的头发形成影子,如果注意这些情况而少许改变脸向,变成象斜光一样就会好一些。



③正面光

②的光虽然是正面光,可是来自上方45°的光。而这个③的光是从与脸的位置几乎相同的高度照射的光。它的特点是容易刻划脸的轮廓,而不需要考虑影子形成的方式。可是光来自正面,所以脸的立体感比②更差而呈平面性,脸也容易显得大一些。这是在使用类似闪光灯拍摄的照片中常看到的光线状态,不适合于肖像摄影中使用。



⑤成为基本光的斜光

从前方倾斜45°。上倾45°左右照射的光—斜光是肖像摄影中最基本的光。它可以形成适当大小的影子,所以容易强调脸的立体感,可以使相貌显得美丽。

④脚光

这是拍摄有戏剧性效果或怪诞照片等有趣的照片时使用的光,一般对女性肖像摄影不合适,特别是在眼睛部分形成的影子与平时相反,而且在背后形成由下向上延伸的大的影子,所以常感到不自然。在水面或白色沙滩上由于受到阳光的反射,形成与脚光相同的状态而接近上面照片的照明,所以需要使用辅助光等某些措施。



⑥侧光

从脸的侧方照射光,所以半边脸成为影子,或在另一边的脸颊上形成大的鼻子的影子。这样,下颚显得瘦削,在表现孤单的气氛时起作用的光。使用直接光与使用漫射光的影子部分的浓度不一样。一般来说,漫射光容易使用。



⑦半逆光

由斜后方 45°左右射来的逆光线。由于头发及肩膀部分形成美丽的强光，所以常用它作辅助光。看一下用直接光拍摄的照片和用漫射光照射的照片也可以知道，强光部分和阴影部分的光差大，所以用它做主光时，需要+1 档光圈的曝光补偿。另外，还可以用反光板把光反射到阴影部分。



⑧逆光

从正背后上方 45°左右照射的光。和半逆光一样容易表现象征性的形象，所以在肖像摄影中用的比较多。它的特点是在头发和肩膀上形成美丽的强光。把这种逆光用作主光时，在脸部测定曝光或进行曝光校正等，注意再现脸上的细部，还有使用辅助光调整与强光部分的曝光差等，这些都是非常重要的。



⑨轮廓光

这是逆光的一种。清晨或黄昏的低光从背后照射，并且头发和身体的轮廓形成美丽的强光。想要利用这种强光时，选择暗的背景，使用反光板就可以了。这是拍摄幻想性女性肖像最好的光。