

美国摄影系列



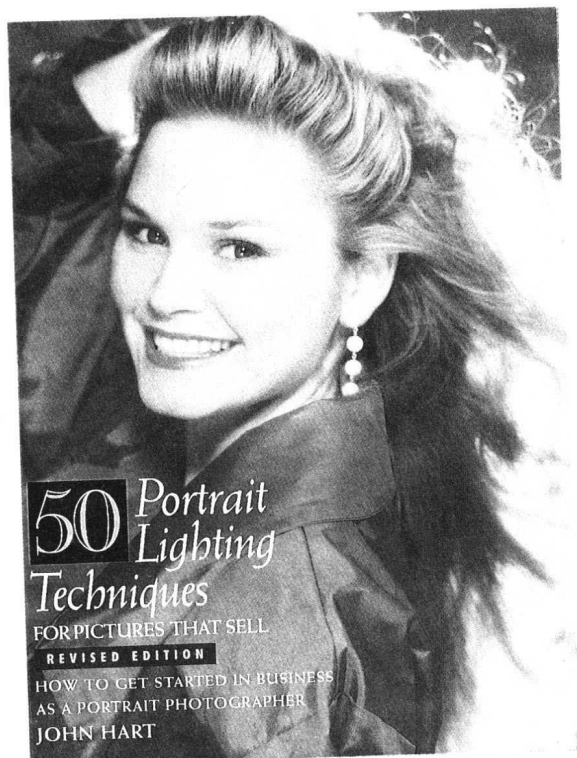
PORTRAIT LIGHTING
TECHNIQUES FOR
PICTURES THAT SELL

人像摄影照明技巧

原著：[美] 约翰·哈特
翻译：薛 林 杨丽杰



辽宁美术出版社



美国原版书翻译出版 辽宁美术出版社独家享有中译本专有出版权

美国摄影系列

PORTRAIT LIGHTING TECHNIQUES FOR
PICTURES THAT SELL

人像摄影照明技巧

原著：[美] 约翰·哈特

翻译：薛林 杨丽杰

辽宁美术出版社
LIAONING FINE ARTS PRESS

Originally published in the United States in 1995 by Amphoto Books,
an imprint of Watson-Guption Publications, a division of BPI Commu-
nication, Inc., 1515 Broadway, New York, NY 10036, United States of
America.

本书中文简体字本由版权所有人授权辽宁美术出版社独家出版, 1997。
版权合同登记 图字: 06-1997-06 号

图书在版编目 (CIP) 数据

人像摄影照明技巧 / (美) 哈特著; 薛林, 杨丽杰译.
沈阳: 辽宁美术出版社, 1997.9

(美国摄影系列)

ISBN 7-5314-1773-1

I. 人… II. ①哈… ②薛… ③杨… III. 人像摄影—人
工光照明 IV. J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第16506号

美国摄影系列

人像摄影照明技巧

PORTRAIT LIGHTING TECHNIQUES FOR PICTURES THAT SELL

原 著: [美] 约翰·哈特 翻译: 薛 林 杨丽杰

辽宁美术出版社出版

辽宁美术印刷厂印刷

(沈阳市和平区民族北街29号)

辽宁省新华书店发行

开本: 787×1092毫米 1/16 印张: 9 字数: 84千字

印数: 1—3000册

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

责任编辑: 李 彤 光 辉

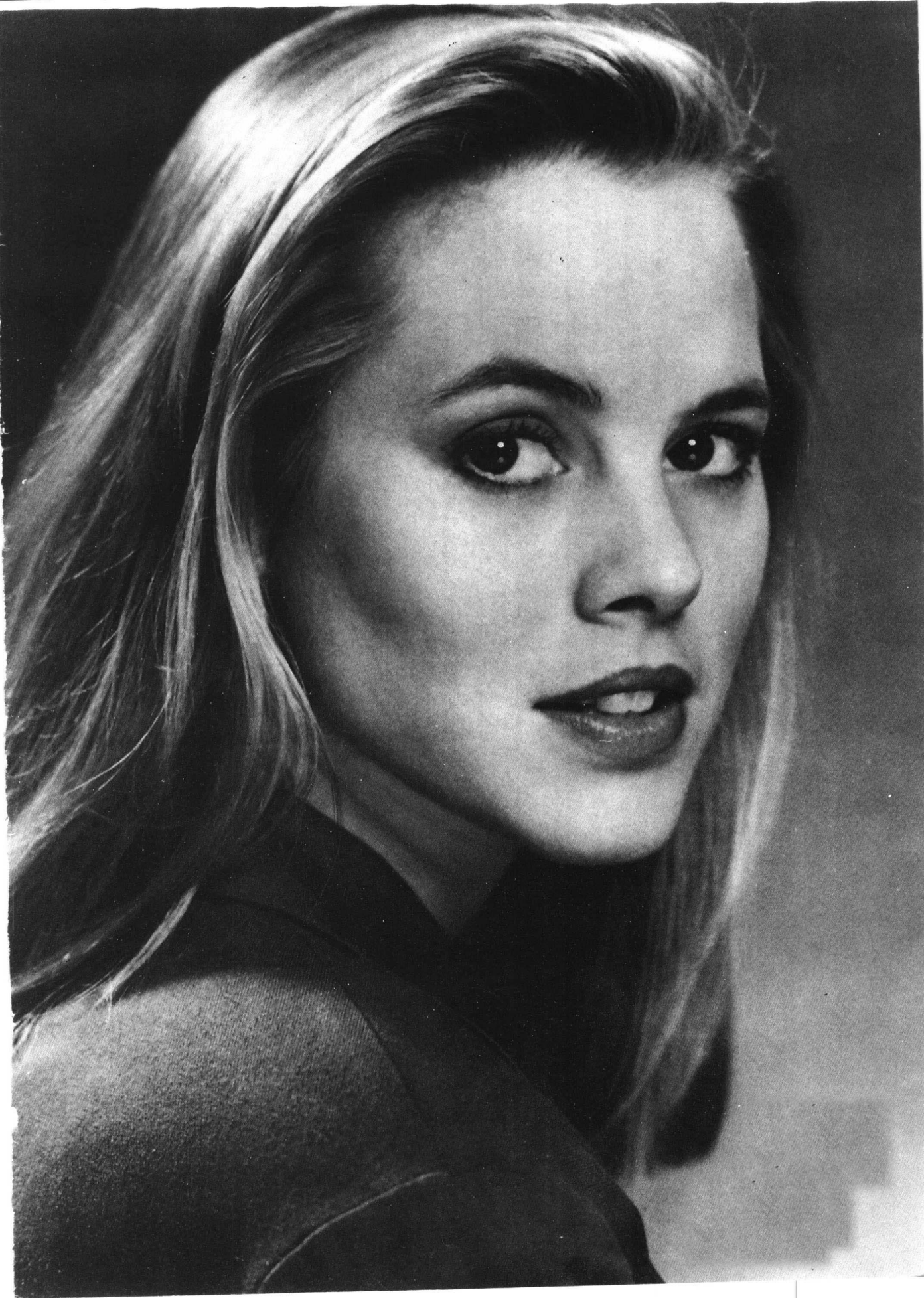
封面设计: 栾 鹏

责任校对: 侯俊华

版式设计: 达 歌

ISBN 7-5314-1773-1/J.869

定价: 58.00元



目 录

前言	8
你从这本书中能够学到什么	10
人像摄影成功的七要素	11
男性化妆技巧	12
女性化妆技巧	14
眼部化妆技巧	16
儿童化妆技巧	17
第一章 照明技巧	19
人像摄影所需要使用的照明设备	20
1. 蝴蝶光照明	22
2. 环绕拍摄的照明	24
3. 拍摄广告大特写的照明	26
4. 室外顶光及反光板补光	28
5. 午间在阴影处拍摄的照明	30
6. 隧道照明	32
7. 午间阴影处的天然聚光照明	34
8. 直射阳光照明	36
9. 为戴眼镜者拍照的用光	38
10. 现有光照明	40
11. 为戴帽者拍摄的照明	42
12. 漫射光照明与漫射滤光镜	44
13. 拍摄明星照的漫射光照明	46
14. 拍摄室外双人像的正常用光	48
15. 改进式伦勃朗照明	50
16. 逆光照明	52
17. 为儿童拍照的用光	54
18. 拍摄美女照的用光	56
19. 拍摄时髦镜头的照明	58
20. 好莱坞照明	60
21. 室内双频闪光照明	62
22. 室内金色调照明	64
23. 室内拍摄室外效果的照明	66
24. 柔光照明	68
25. 宣传性照片 I：大特写	70
26. 宣传性照片 II：动作镜头	72

27. 宣传性照片Ⅲ：正面照明	74
28. 宣传性照片Ⅳ：时装摄影的照明	76
29. 拍摄“湿”容貌的照明	80
30. 午间户外双人像的照明	82
31. 室外漫射光照明	84
32. 低反差频闪反光照明	86
33. 利用频闪闪光固定动作	88
34. 脚光照明	90
35. 室内平调照明	92
36. 拍摄女性人像的侧光照明	94
37. 拍摄“封面女郎”的照明	96
38. 脸部加“罩”后的照明	98
39. 在室内拍摄水边效果的照明	100
40. 与背景分离的照明	102
41. 浪漫的低亮度照明	104
42. 浪漫的发光灯照明	106
43. 突出男性特征的照明	108
44. 两次曝光的照明	110
45. 利用闪光拍摄户外大特写	112
46. 利用金色反光板拍摄户外大特写	114
47. 午间在阴影处拍摄闪光户外大特写	116
48. 拍摄电视镜头的照明	118
49. “克林特·伊斯特伍德”照明	120
50. 单灯照明	122

第二章	人像摄影面面观	127
	职业人像摄影者的创业之道	128
	人像摄影业的经营之道	131
	与人像摄影有关的法律问题	134
	与顾客合作	135
	修片	137
	人像摄影的风格与创造力	138
	如何为经理们拍出更好的照片	139
	如何更好地拍摄婚礼及其他家事照片	140
	如何拍出更好的广告人像照片	141
	对拍摄男、女、儿童人像的特别建议	142

前言

未想到这本原来为初学人像摄影的人编写的简明照明技巧已在市场上畅销12年了。尽管时间过了这么久，但我对与新顾客合作拍摄的兴趣仍不减当年。用照相机捕捉人物个性的瞬间火花是一种挑战，同过去一样令我痴迷。

不过，本书编辑罗宾·西门和我都意识到，自从美国摄影图书公司（Amphoto）于1983年首次推出此书以来，时尚发生了较大变化。今天的服饰、化妆和发式都不同于80年代初期的风格，而能够在拍照时表现时代感又是很关键的。为此，本书第二版更新了100幅照片。这些彩色照片能够反映时代的新时尚，同时也说明彩色人像照片越来越受人们青睐。由于出版公司可方便廉价地印刷彩色出版物，因而更多的人也希望看到印有彩色图片的印刷品。

然而，人们的态度基本上没有变化。高尚的人仍然比较容易合作拍照。幸好，我发现吹毛求疵的人还是占少数。

另一个变化是人像摄影行业的竞争更加激烈了。本书初次面世时，我估计在我居住的纽约市只有25位较优秀的人像摄影师，其中仅6位达到一流专业水准（像我这样的）。现在的从业人数接近100位。要想在此领域内获得成功，必须比以往任何时候都更要注重宣传，推销自己的业务。不过，本书再版的宗旨也未改变，即向你传授最佳照明技巧，使你拍出顾客满意的人像照片。

那么，我是怎样成为人像摄影师的呢？在读初二的时候，我邮购了第一架照相机（大概只花了20美元）并用它为家人和朋友拍照。记得当时我还画人像素描。从那时起，人们的面孔就令我着迷。

我去纽约市福德姆大学上学，获得教育学学士学位。然后回到家乡印第安娜州，就读于圣母玛利亚大学，专攻肖像绘画并获得美术硕

士学位。但是，我在业余时间从未中断拍照。在圣母玛利亚大学读研究生时，我在美术系教授基础素描、明暗法、透视和人物素描。获得学位后，我被校方聘为戏剧系的舞台设计和画师。我还得负责舞台灯光，由此逐渐掌握了照明的基本知识。

60年代末，我又来到纽约市，为一家名为尤尼康创意的公司从事临时摄影和装潢设计工作。当时为了多赚钱，我还加盟演员协会。我被安排扮演安德洛克里斯与狮子一剧中的伦蒂勒斯，随后便身不由己地和其他演员一道踏上了去往马萨诸塞州西部巡回演出的旅途。连续3个月，我们每天上午9点都在为小学生们演出。为了不使我的智慧荒废掉，我买了一架旧的莱卡3型照相机，为剧组演员们拍照，拍摄演出剧照及当地风光。当回到纽约时，我把拍成的人像照片拿给一些我认识的演员经纪人品评，还把我的代表作品向其他一些人展示。那些经纪人对看过的照片很满意，于是开始把我介绍给为了表现其演艺活动而需要拍摄8×10光面照片的演员们。那是20年前的事，从此我就一直在忙碌。

在纽约做电影临时演员期间，我学会使用反光设备和手持入射光曝光表。我看到它们被使用，仔细观察它们怎样被使用，最后掌握它们的使用方法。我还从研究电影如何被制作的图片中学到许多东西。

我不是从照相馆开始的。我的住房是在中心公园附近的无电梯公寓大楼的四楼，于是我干脆在公寓大厅（这是个环境不错的场所）接待顾客。然后我与顾客步行到公园。幸运的是，全年大部分时间里天气都很好。我仍然使用那架莱卡3型照相机，外加值得信赖的反光板拍出了杰出作品。演员和模特儿想要拍摄宣传性照片的话，我便将这座城市当作摄影室并拍

出成功的镜头。

我最后搬进一间属于自己的小摄影室（环境有些嘈杂，但离公园仍然很近），而且拥有了一台新的尼康照相机和一只105mm镜头。105mm镜头被认为是人像摄影的最佳镜头，是我拍摄时使用频率最高的镜头。业务变得十分正规起来，后来终于搬进一间更大的摄影室，但我仍坚持室内外各拍一卷的原则。

在室外拍摄人物照片的过程中，我发现有两种理想的室外拍照环境：被摄者在直射阳光下背向太阳，脸部受反光照射；被摄者位于阴影处，面对光源。隧道照明（见32页）即是这种照明的典型实例——照射被摄者的光线来自于漫射光源。被摄者位于树荫下并面对太阳会产生同样的效果。

在室内我布置照明，使之产生室外照明的效果。我用逆光照射被摄者头发（太阳光效果）和用大面积柔和反光（天然漫射补光）。

我认为理想的摄影室布置一定要有弧形西尼玛柯普系统宽银幕电影银幕，其后面还要有一排照明灯。光线几乎以180度的角度照射被摄者面部。泛光灯就是由此而发明出来的。其光源位于一个凹面反光板之后，因此光线被大面积弯曲表面反射——与室外自然光被反射的方式相同。

直到今天（乃至今后）我仍然对自己的工作激动不已，总是渴望见到当天拍摄的镜头。我总要对背景和摄影室设备做些调整，以免让人感到摄影室过于单调，缺少新意。比如增加一把新椅子、一盏新灯、一只新叉线滤光镜或新镜头（如同增添一件新服装或头发剪成新发式，令我情绪高涨）。

对我来说，人像摄影最能表现摄影师的成就。人像摄影师和古典绘画大师绝无两样。我们与各种人及其个性打交道，与具有各种优缺

点的人打交道。某日他们暂时真诚地将自己托付给我们，我们不应辜负他们的期望，必须捕捉住那份真诚以及他们的敏感和热情。

你能像乔治·肖伯纳说的那样捕捉到那火花吗？能把它永远记录在胶片上吗？能！为什么你的杰出照片不该流芳百世？决不该忘记你是位艺术家；如果与艺术家有所不同的话，你只是一时不属于创造性行业。要力争拍出最佳照片来！

我写这本书，是因为我觉得摄影者需要一本专门讲解人像摄影照明技巧的综合教材。其他同类书籍似乎技术性过强或者过于深奥，不易理解。我的目的是为认真的摄影者提供一本便于理解的人像照明技巧书籍，同时也传达我对摄影这门艺术的爱恋之情。

作为纽约市的人像摄影师，由于在双重压力（拍出的人像照片既要令被摄者满意又要为各有关方面的人士接受）下拍摄，我已经形成了一种成功的风格和也能够为其他摄影者（尤其是初入此道者）所利用的技巧。每年我都要为演员、经理及其他各行业人士拍照，人数达四五百人。每幅人像照片必须令广大观众满意，因为它们主要用于宣传目的，将被登载在报刊上让成千上万人“评头品足”。这些“压力”促使我不断研究改进自己的拍摄技巧。

因此，我的拍摄方法和风格以及各种派生的方法，既能为初学者所接受，也能为成功的摄影师所借鉴，以创造出自己的新方法。无论在小城镇还是在城市，对于刚开始从事人像摄影的人来说，这本书能够提供创业时所需要的各种知识。虽然从事人像摄影的人要有坚实的技术功底，但是身为艺术家的摄影者，更应该具备永远奉献的精神。我祝愿各位读者都能像我一样体会到那种成就感。祝大家好运！

你从这本书中能够学到什么

这是一本论述照明技巧的好书。书中技巧部分讲述了50种拍摄人像照片所使用的照明技巧，介绍了每幅照片的拍摄步骤。其中包括说明灯和反光设备位置的图解，并对用每种技巧拍摄的照片予以评价。利用此书，你可以自学到专业的摄影照明技巧，从而拍摄出高质量的人像作品。

讲述每一技巧时，首先介绍的是此照明技巧的特点，以及这种照明技巧使用的场合，应用的对象。然后简要说明了照明设备和照明设备的布置，并配有图片进行说明。为了使你对照明设备的摆放位置能够完全把握，还附有一目了然的图解。

在拍摄步骤这一小节中，讲述如何在摄影室内准确地拍摄出与书中范例相同的人像照片；讲述如何布置摄影室和在拍摄过程中如何指导模特儿，拍摄出惊人之作。而且还在必要的地方提出了建设性的意见。在学完全部50种技巧后，你将会掌握拍摄优秀人像照片的全部知识。

在结束语这一小节中，评价了前面用每一种技巧拍摄出的照片，并且对为什么选择最后一张照片作为最佳范例照片做出了解释。

这本书的主要目的之一是要对你说明反光设备和反射光的运用与灯光的运用同样重要。反射光比较自然，可给人的面孔增加自然的光泽。反射光是模仿户外光效。直射阳光太刺眼，如同直射聚光灯光线照在脸上一样。要使人像照片看起来柔和，表现真实感，必须使用反射光。在现实生活中，无论走到什么地方，没有谁的脸总是受到强光照射的。

这本书通俗易懂，引人入胜。虽然这里介绍了多种照明技巧，但大多数摄影者不会全部采用，因为他们已经形成了自己独特的创作风格。对于专业摄影者来说，这些技巧可以作为他们摄影创作的参考。对于那些初学摄影而又不想在摄影室上花时间和金钱的人来说，这本书是极其有价值的。我希望此书能够激发读者的创作冲动，拍摄出惊人之作。

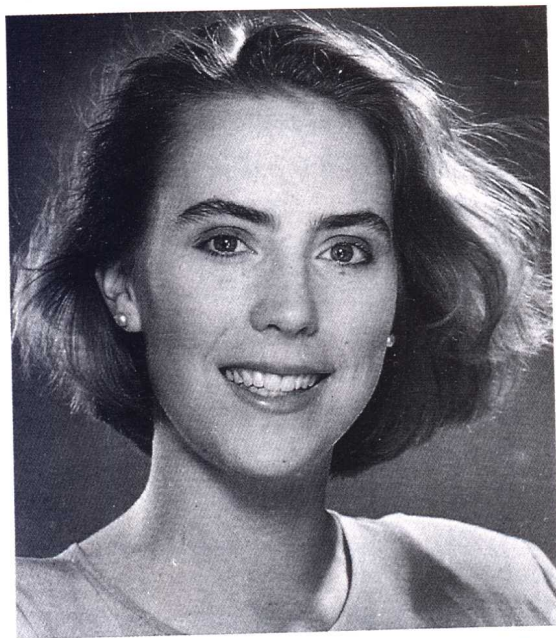


图1

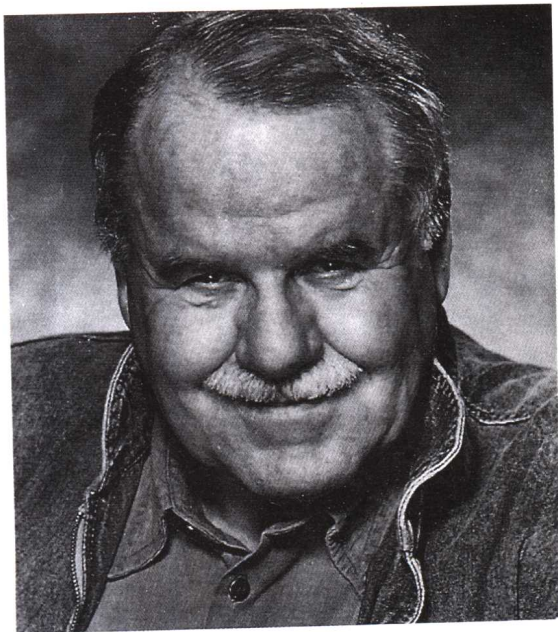


图2

人像摄影成功的七要素

熟练地运用照明

人像照片拍摄成功的关键在于照明。光线塑造面容，突出容貌的某些部分；照明决定着人像照片的好与坏。

摄影者要想表现每个人的外表和个性，就必须学习摄影用光这一基本功。掌握用光技巧，对成功地拍摄人像照片十分重要，因为人像照片既要揭示被摄者本来面貌，又要对其进行美化再现。

概念与情调

许多人像照片的成功是因为表现了人们当时的情绪或心理状态。头部的略微倾斜和眼神，这些瞬间的自发动作都可以在照片中表现出来。这样，人像照片就不仅仅是一张面孔了。

环境的布置或摄影室的布置，对于烘托一张照片的情调起一定的作用。看起来真实的室内外衬景和以室外光照为基础的照明能够使你的人像摄影形成自然的风格。

眼睛直视照相机

职业模特儿懂得直视照相机，在拍出的照片中他们的眼睛与观者的眼睛相遇。无论你同职业模特儿合作还是与其他拍摄对象合作，都要始终记住这一点，让被摄对象的眼睛直视照相机。

摄影者是表现与记录被摄者个性的媒介。学会指导被摄者直视照相机，会使你拍摄的人像照片产生独特的效果。

拍摄者与被摄者的关系

来找你拍摄人像照片的人，都有自己的个性与特点。因此，每一张人像照片都应该有所不同。要做到这一点，你必须同被摄者建立良

好的关系。在拍摄过程中，注意力只集中在被摄者身上。如果你既待人随和又拍摄认真，被摄者就会无拘无束，主动同你配合。被摄者一到便尽量同他（她）建立起愉快的合作关系。让他（她）感到好像自己不同凡人，感到从未有过的愉快。

构图

巧妙地运用好构图技巧会提高照片的质量。试拍正面像、四分之三面像和侧面像。研究背景并使其变暗，使它成为构图的一个组成部分。利用道具，产生生动的构图。

像任何一种视觉艺术一样，某些构图技巧会使形象更为生动。例如，沿着画面的对角线安排各构图成分，将背景划分成三等分，避免头部占据画面中央，用不同的构图成分塑造脸部。所有这些都会提高照片的质量。

化妆

在彩色和黑白人像摄影中，看上去很专业化地化妆是男女人像照片能否成功的关键。化妆能够表现出拍摄对象的最佳容貌，使脸部结构分明，突出皮肤颜色，并产生一种特殊的神韵。化妆并不一定非要专业美容师来做。本书将向你简要介绍化妆的基本知识。

在拍摄过程中指导被摄者

充当人像拍摄过程的导演需做到：指导拍摄对象怎样改变位置，做出什么样的姿势，说些什么以及眼睛所看的方向。指导被摄者是简单的请被摄者对着照相机说：“你好”，或者“哎呀，我感觉好极了！”这样会使形象更加自然动人，使被摄者在拍摄过程中态度积极，配合默契。被摄者以及你的想象力是拍摄成功的秘诀之一。

男性化妆技巧

巧妙地利用化妆是人像照片能否成功的重要因素。化妆能够表现出被摄者的最佳容貌。有助于表现人像照片中人物形象的立体感。男人化好妆之后应给人一种体魄强健的感觉。这种效果的产生是通过在前额、颧骨、鼻和下颔上稍加模仿日晒的方法来实现的。但在拍摄领导者的人像照片时，不要强调这种效果。

被摄者也许会拒绝着妆拍摄人像照片。你可以简单地解释说，化妆后，他们看上去就好像电视中晚间新闻的播音员一样。

下列化妆步骤概括了简图所示的基本化妆方法。但你不必完全照搬此方法。

1.使用青铜色的干粉饼给眉、下颔、颈部及面颊着妆，使其具有一种晒黑的感觉。

2.在鼻梁上涂一点红棕色香粉。

3.在颧骨的最突出部分涂上较深的粉红色或红葡萄酒色妆。

4.用较深的红葡萄酒色妆涂盖鬓角。

5.使眼睛的下部变亮，如必要的话，使用肉色化妆棒。

化妆，尤其是男人的化妆应使用自然的颜色，巧妙地运用化妆技巧。重要的是首先应涂用底妆（中间色调），如上图所示。当然，肤色较黑者需要涂用颜色较深的底妆。这层底妆可遮盖皮肤的缺陷并使深色胡须定位突出。然后，在前额、颧骨、鼻子和颏线上涂用较深颜色或红色，使化妆看上去非常自然，具有室外感，如下图所示。



图1

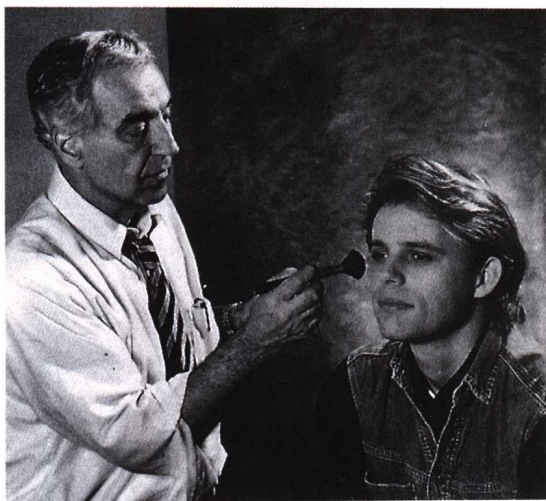
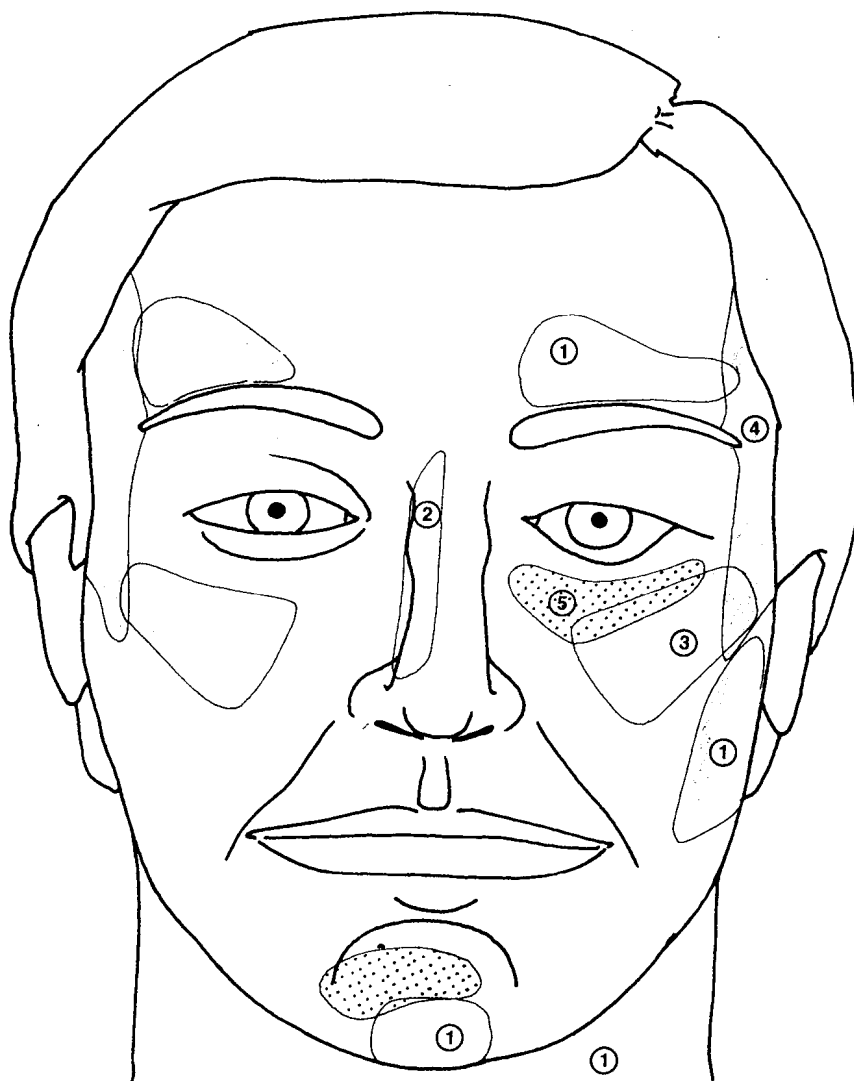


图2



女性化妆技巧

避免浓妆。逐层往面部涂化妆品，保持面部柔和自然。在拍摄之前，透过镜头检查面部，观察在光线照射下效果如何，并做必要的调整。

你的主要目的是让每张面孔具有照相机所需要的轮廓。实际上，对于每个人来说都需要借助某种明妆和暗妆表现面部轮廓。化妆有助于显现在现实生活中观察到的立体感。

无光香粉较适合用于底妆和明妆，而用液体化妆品打底色既有点太浓又有些太亮。在光线下，用无光香粉效果更好。眼部化妆不要过分，要匀称。也许这个部位不该施用过多的化妆品，而那个部位应略微多施用一点。每个人的面孔各异，化妆也有所不同。

千万不要忘记，无论什么样的化妆也表现不了一个人的内在美。你的责任是捕捉内在美和外表美。

下面介绍化妆步骤。但化妆时不一定完全照搬此步骤。在脸上涂用浅米色底妆，然后：

1.巧妙地为鼻子化明妆和暗妆。在处理明显的鹰钩鼻子时，往往没有必要化暗妆。给某一部位化暗妆的方法只用于略大一点的鼻子，或者鼻孔略大的人。特别要注意的是，无论是彩照还是黑白照片，被化暗妆的部分在照片上显得太暗总是不理想的。使用貂毛画笔和两种红色香粉化暗妆。用较深的红葡萄酒色化面部暗妆，用粉红色化脸颊暗妆。

2.用深红色给双鬓化暗妆。鬓角这一部分还可以自然过渡到眼睑部分，并过渡到前额。

3.用暗妆勾出眼睛的轮廓。在眼窝的外骨

架上使用较深的铜色或深棕色。

4.消除眼睛下方的阴影。每个人眼睛的下方似乎都略微暗些。有些人呈微蓝色，有些人呈深棕色。根据深浅的程度，可以先用白色化妆，然后用较浅的米色涂盖。将较浅的暗妆从眼睛下方延伸至颧骨上方，然后过渡到较深的鬓角部位，同时要想到这是一个月牙形状。

5.在脸颊上使用粉红色。用一点粉红色会使所有不同年龄的女性显得年轻，气色好。它会使整个面部饱满、圆润，具有自然的弹性。由于粉红色给脸部增加水平感，减少长度感，因而它特别适合于长脸形或面部瘦削的女性。为了使脸形显得更圆一些，在颧骨部位要用更多的粉红色和红葡萄酒色暗妆。

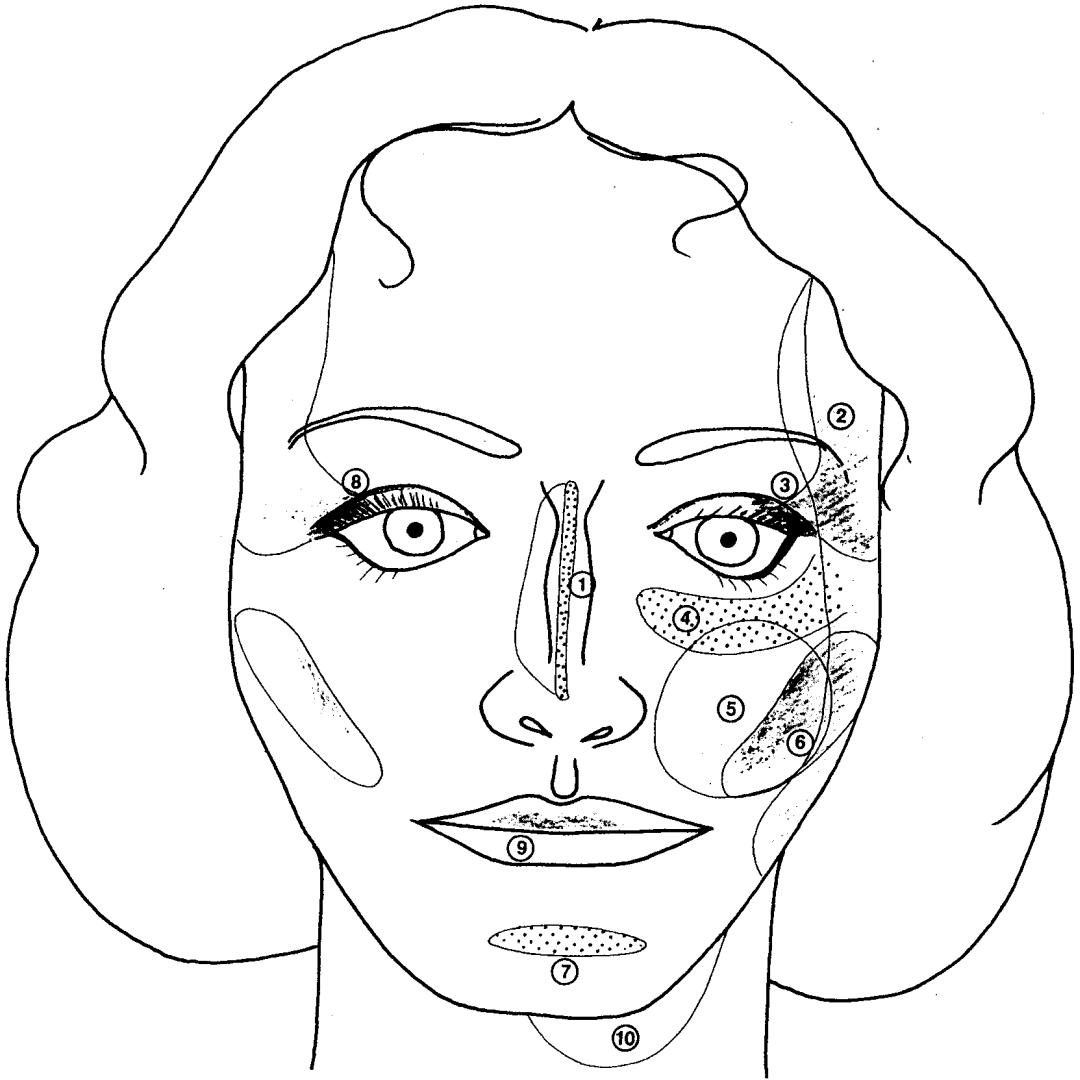
6.在颧骨下方化暗妆。对于大多数女性来说，颧骨下方化暗妆能突出面孔的整个轮廓，并突出眼、鼻和双唇。颧线化明妆能突出被化暗妆的颊骨。用化妆笔将较深的红色暗妆从鬓角下方成一定角度向下延伸至嘴附近。

7.在下颏部位化明妆。这样会突出下颏部位，避免下颏显得后缩。

8.为眼睛化妆（下面另有一节详细叙述眼睛的化妆步骤）。

9.为双唇化妆。粉红色或偏红橙色唇膏配以不太亮的润唇膏，最适合黑白和彩色摄影化妆。尽量避免唇妆给人刺眼的感觉。唇线不要描得太明显，要柔和自然。

10.颧线以下化暗妆。根据脸形圆胖程度，在颧线下方化暗妆会有益无害。此妆要用深红色。



眼部化妆技巧

1.眉线要描得自然。

2.在米色的底妆上加上一些白色的明妆。

3.逐步使比较深的红色向后朝鬓角过渡。
在此底妆上加些深棕色。

4.用深棕色化妆笔或小海绵涂棒给上眼睑化暗妆。从中间开始向外过渡。不要将刺眼的黑线一直画到眼睛内侧，不要在下眼睑的上端画线。

5.给上下睫毛涂黑色睫毛油,但不要太多。

6.在下眼睑的外侧涂眼膏。从下眼睑中间开始，向眼睛的外缘扩展，同时增加厚度。

7.较浅的暗妆已使这一部位变亮。将这种暗妆向后延伸到鬓角部位。可多用一些白色使颊骨更亮一点。

8.用化妆笔在底妆上涂粉红色。

9.在颧骨以下部分使用深红色暗妆。成一定角度从颧骨后边向下朝双唇外缘延伸，在脸颊下面的部位停止延伸。

