



绝美人像摄影

骆志青 刘纯兴 孙国治 陈卡文 王建中
詹至仑 陈纪东 潘彦宏 岚 枫 刘幸彦 著

摄影师拍摄技巧大揭密：
如何构图、拍出氛围、激发创意，
特别加入令人好奇的水下人像摄影专题！
相机、镜头、闪光灯、构图、
布光、场景运用，
从入门到进阶一次到位。
试着拍出不同的人像作品吧！

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

绝美人像摄影

骆志青 刘纯兴 孙国治 陈卡文 王建中
詹至仑 陈纪东 潘彦宏 岚 枫 刘幸彦 著

图书在版编目(CIP)数据

绝美人像摄影 / 骆志青等著. -- 北京: 中国摄影出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5179-0041-2

I. ①绝… II. ①骆… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第309307号

本书中文简体版于2013年经青朝国际事业有限公司安排授权由中国摄影出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

绝美人像摄影

作 者: 骆志青等

出 品 人: 赵迎新

策 划: 盛益文化

责任编辑: 李亚坤 谢建国

执行编辑: 谢建国

特邀编辑: 牟伟华

设 计: 水长流文化

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpiph.com

邮箱: distribution@cpiph.com

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 710mm×960mm 1/16

印 张: 10.5

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

印 数: 1—4000册

ISBN 978-7-5179-0041-2

定 价: 49.00元

版权所有 侵权必究

目 录

006

认识与选购DSLR



010

人像摄影镜头选购



16

认识闪光灯与用灯时机



020

其他必备工具



024

摄影棚灯初体验



028

10位摄影师
的
摄影秘技

030

骆志青 (Green)
时尚人像摄影



046

刘纯兴 (Alex)
风格人像摄影



060

红刺猬 (孙国治)
写真人像摄影



074

陈卡文 (Calvin Chen)
婚礼人像摄影



088

王建中 (Brian Wang) 詹至仑 (Mark Jan)
逆光人像摄影



102

詹至仑 (Mark Jan)
弱光人像摄影



116

陈纪东 (小二)
潮流艺术摄影



126

潘彦宏
视觉系人像摄影



140

岚枫
旅游人像摄影



154

Vincent (刘幸彦)
水下人像摄影



目 录

006

认识与选购DSLR



010

人像摄影镜头选购



16

认识闪光灯与用灯时机



020

其他必备工具



024

摄影棚灯初体验



028

10位摄影师
的
摄影秘技

030

骆志青 (Green)
时尚人像摄影



046

刘纯兴 (Alex)
风格人像摄影



060

红刺猬 (孙国治)
写真人像摄影



074

陈卡文 (Calvin Chen)
婚礼人像摄影



088

王建中 (Brian Wang) 詹至仑 (Mark Jan)
逆光人像摄影



102

詹至仑 (Mark Jan)
弱光人像摄影



116

陈纪东 (小二)
潮流艺术摄影



126

潘彦宏
视觉系人像摄影



140

岚枫
旅游人像摄影



154

Vincent (刘幸彦)
水下人像摄影



绝美人像摄影

骆志青 刘纯兴 孙国治 陈卡文 王建中
詹至仑 陈纪东 潘彦宏 岚 枫 刘幸彦 著

凝结美好的那1/125秒（推荐序一）

薛良凯

因为朋友的推荐，一群人前往天母巷弄间，寻找那传说中的美食。果然，在一间窗明几净的餐厅里，我们不但看到了店主的巧思，还品尝了最棒的意式美食。

那是一间室内环境绝佳的餐厅，内部采用大地色作为主调，大量使用原木、铁，让空间形成沉稳又不单调的氛围。当店员介绍完菜色、大伙点完菜后，服务员还没离开几步，一群人马上掏出手机开启相机功能，像机关枪扫射般把整个空间拍了个够。墙上的挂饰、悬吊的钨丝灯、铁制可以回旋的圆椅子、可以组合分解的木桌子，几乎无一幸免。接着是对拍，让对方摆个姿势，帮他留住灿烂的笑容。最后是要求“我要跟谁拍一张”或“帮我拍一张”，然后两两一组、三三一群，拍个没完。

摄影早已变成现代人生活的一部分。我们可以大胆地说，只要有人所在的地方，就有人在拍照。

拍照不再是昂贵的娱乐，而是最普通、最重要的娱乐活动之一。在拿出相机前的那5秒，心中大概想着“真棒，我要把这一幕拍下来”，然后才拿出自己的相机，咔嚓完成记录工作。一定是被当下的情景所感动，才会有想要凝结那一刻的欲望，但是人往往不太记得这一段记忆。而大家一定有这样的经验，回家看照片才发现，拍模糊了、角度没选好、颜色偏了、主角竟然闭眼睛了。

说实在的，这次这样，下次拍多半还是这样。理由很简单，想不靠任何指导、练习就拍出让好照片，或者仰赖吃饭、聚餐、旅游随拍而无师自通，几率太低了。拍照跟开车一样，方向盘、刹车、油门、换挡就这几样事很简单，不过那只是说明你会简单地让车子动、停住、变快或变慢；若想要把车开得高尚优雅、激情奔驰、翻山越岭，没点真本领可不行。学习拍照，会提升自己的技术，而且会越来越好、越拍越纯熟。就像开了10年车的驾驶员所说的那样，开车时手脚

动作早就已经变成条件反射了，摄影也是同样的道理。

我们每次遇到美好的时光，感叹这一刻很美、很难得。如果你想把这很美很美的一幕凝结住、保存下来，那么从现在开始练习摄影技巧是最好的选择。



薛良凯

内心的美感（推荐序二）

林圣杰（杰西）

刚开始接触摄影时，朋友间的对话总是离不开相机的规格与镜头特性，拍照时满脑子想的就是光圈、快门及如何构图，似乎摄影即是将影像拍清楚、说明白。后来有幸接触到一群艺术家朋友的影像作品才发现，原来影像也可以用非常多元的艺术方式表现，而懂得欣赏居然比懂得拍摄更重要。我常与参加摄影课的同学分享一个观念，即“最难的不是要怎么拍，而是你怎么知道要拍这样的画面”，关键在于“美感”的深度。美感可以经过一段时间的训练与培养获得提升，而广泛观摩好作品与了解其创作动机就是一个非常重要的过程。

我们所讨论的美感，其背后所代表的是一段人类视觉与文化观念的演化史，艺术之美需经过创作构思与联想，并藉由创作者对于环境素材与工具的了解，将其重新组合运用，使虚拟的概念转而具象最后成为成品，也唯有如此，作品才能精准地传达内心的诉求与感受，因此作品本身并无优劣之分，只有成熟度的差异与个人见解的不同而已，摄影亦是如此！

因此想以摄影来精准呈现个人见解，必须具备以下三个必要条件：

1. 了解工具本身的特性：了解相机以及相关影像工具，并妥善运用，将有助于更精准地表达作品内涵。

2. 对环境素材的了解：光与影尤如世事之正与反，需面面俱到，缺一不可，如此才能使得影像具体呈现。而环境中所见及各项元素的搭配与使用，就如同文章中的注解般能使作者的思维表达得更具体、明确。

3. 丰富的情感：没有情感即没有层次。作品是否能传达想法，创作者具备以上两点能力只是最基本的，只能精准地表达个人见解，而作品能否动人，全在于创作者本身的情感，因此创作者的人生历练亦将直接或间接地反应在作品的表达层次与感染力上。

以上三点缺一不可，其中对工具与素材的了解只是摄影学习的基础，但读者们也许会发现，前面两项才是大家所热衷投入与关注的，而最重要的

情感与美感的培养受到的关注度却小很多。其实，当情感与美感获得提升后，此时使用何种工具便不再是重点，而摄影也不再是拼器材了，让我们共勉之。

本书的这几位作者都是非常优秀且当红的人像摄影师，杰西有幸认识书中介绍的每一位摄影师。因为个人背景不同，每位摄影师对影像的诠释方式也不一样，有人专精于利用自然光或人造光来做视觉表现，也有人专精于流行时尚等商业手法的呈现，或者以极为特殊的拍摄环境或争议性手法来进行人像创作。因此，这些作品无论是视觉角度的呈现，还是对于美感的表达，都能让有心接触人像摄影的初学者或身陷瓶颈的摄影爱好者们藉由作品观摩及作者的观念分享，而获得多元化的创作启发，杰西衷心推荐这本对于人像创作实务分享与美感并重的书籍给您。



傑西



认识与选购 DSLR

DSLR (Digital Single Lens Reflex) 的价格越来越低, 规格却越来越高, 功能也日趋强大, 加上平价全画幅时代来临, 学习与购买的门槛相对降低了许多, 趁机选购适合自己的机型吧!

喜欢人像摄影的朋友们, 或多或少都参加过人像外拍活动。姑且不论喜欢与否, 肯定也注意到不少人会手持旗舰机型, 并搭载很豪华的镜头, 这些令人羡慕的顶级装备是否真的适合?

反观那些从事专业摄影的人, 手中拿的相机多半是中等的全画幅DSLR。除了拍摄大品牌广告牌的商业摄影师需要中画幅数码相机外, 大多一线人像摄影师不会花重金去购买旗舰型相机, 如Nikon D4或Canon 1DX, 反而会选购Nikon D800或Canon 5D Mark III这一级别的全画幅机型, 随着平价的全画幅相机纷纷上市, 相信Nikon D600和Canon EOS 6D这类全画幅机型将成为很多摄影师购买的首选。

为什么会出现这样的现象? 其实购买的出发点很简单, 就是节省开支。实际上购买怎样的相机, 完全可以量力而为。以真正的摄影工作者来说, 相机只是其中的装备之一而已, 还有镜头、灯光、控光工具、电脑等其他装备, 如果将来有建立摄影棚的打算, 开销会更大, 成本控制要做得更好才行。

认识DSLR

Digital Single Lens Reflex, 也就是数码单镜头

反光式相机。它与传统单反相机结构几乎相同, 主要是感光元件与记录影像的方式有所差异, 即由先前的银盐底片曝光记录影像, 改由感光元件感光后将影像存储在存储卡中。

所以DSLR不但支持各种焦段的镜头, 反应速度也比一般消费级相机迅速, 当然在操控性与创作空间上都优于消费级相机。

特色一: 支持各种焦距的镜头

DSLR最大的优点就是可以使用各种不同的镜头, 从超广角到超望远均有对应的焦段可使用, 不再需要迁就消费级相机一镜到底的局限。类似打高尔夫球, 想要用一根木杆来开球、推杆, 沙坑上击球, 近距离将球打上果岭, 飞跃障碍等, 便显得相当困难。

要打造一只万能的镜头, 就算光学技术再进步, 恐怕也很难做到。要克服一只镜头的广不够广、远不够远、近不够近、光圈太小等问题, 就只好使用交换镜头了。



这是全画幅相机搭配24mm广角镜头拍摄的画面。广角镜头捕捉人像带景的作品，除了可增加视觉震撼性与壮阔感之外，也能完整保留背景特色。

特色二：更多辅助配件

对于消费级数码相机来说，DSLR的优势不仅体现在可交换镜头和拓展更广阔的创作空间上，它还拥有更多辅助配件，如滤镜、闪光灯、增距镜、近摄环等。此外，多款DSLR还支持电池盒手柄，当加装了电池盒手柄后，除了能够提高相机续航能力外，还可在竖幅构图拍摄时，利于按下快门，并保证手持时的稳定性。而且搭配望远焦段的镜头时，机身与镜头的平衡性较好，利于摄影者拍摄。



特色三：快门反应速度与存储速度

用惯了消费级数码相机的摄影爱好者，一定会发现消费级相机从开机到可以进行对焦、按下快门，会有一个等待的时间，往往一些重要的拍摄机会因此而流失，这也就是所谓的机身反应速度或快门时滞。DSLR的快门时滞非常短，也就是按下



利用大光圈定焦镜头，可轻易拍出小景深、突显主体人物的作品。这是全画幅机搭配85mm镜头，使用F1.4光圈拍摄的画面。

快门到光线进入焦平面的时间差很短。换言之，即摄影者按下快门的同时，就已经启动了快门帘，因此比消费级数码相机快很多。

相对于消费级数码相机而言，DSLR有反应与存储速度快、快门时滞短等优点。相信拍摄过动态题材的人都知道，瞬间快门有没有掌握好，或许会成为成功与失败的分水岭，因此，拥有了快速的反应，一开机便能迅速对焦，即可掌握优异的构图及快门时机。另外，存储速度足够快，可以帮助人像摄影师连续捕捉画面，使整个拍摄工作更流畅。



拍摄人像作品，流畅度很重要。由于肢体动作与表情都是稍纵即逝的，没有捕捉到瞬间画面，想要重新再拍接并不容易，所以只有使用对焦快、测光准、快门时滞短，以及存储速度快的DSLR，方可提高拍摄的成功率。

特色四：便捷性及可靠性

为了让使用者应付可能出现的各种状况，DSLR将很多经常需要更改的设定，均设计到机身上，不用进行繁琐的菜单选择，便可依需求按下按钮进行变更，如ISO、白平衡、光圈、快门、对焦模式等，使用起来更顺手。

除了上述特点外，DSLR在机身结构、快门寿命上，也经过了强化。甚至专业机型的防尘、防水性能也加以应用，所以在使用时有信赖感，是摄影爱好者的最佳选择。



拍摄商业作品，还是采用DSLR吧！一方面设定更为简单，另一方面，更加坚固、耐用，加上那种握在手上的专业感，才是令人信赖的工作伙伴。

购入DSLR前，先了解画幅差异

购入DSLR前，画幅的认识相当重要，因为这在将来搭配镜头时，会对视角产生直接的影响。

目前销售的各品牌机型，可依影像感光元件尺寸不同分为全画幅、APS、APS-C、APS-H及4/3系统。全画幅（36mm×24mm），代表机型：Nikon D4、D800、D600，Canon EOS 1DX、EOS 5D Mark III、EOS 6D……焦距转换率：1.0x；APS（23.6mm×15.8mm），代表机型：Nikon D300、Nikon D90……焦距转换率：1.5x；APS-C（22.3mm×17.9mm），代表机型：Canon EOS 60D、Canon EOS 650D……焦距转换率：1.6x；APS-H（28.7mm×19.1mm），代表机型：Canon EOS 1D Mark IV，焦距转换率：1.3x；4/3系统（18mm×13.5mm），代表机型：OLYMPUS E-5……焦距转换率：2.0x。

仅有全画幅尺寸是与传统35mm胶片相同，其余机型的尺寸都略小于全画幅，因此镜头视角会变得较窄，导致拍摄范围变窄，就会有我们常常说的镜头成像上的转换倍率。

如何选购DSLR

认识DSLR后，一定会有人问，该买哪一款相机？其实目前市面上的任何一个机型，都不可能十全十美，所以只要选择适合自己需求的就可以了。至于选用哪个系统？这就得慎重考虑，毕竟选择机身之后，将来的镜头包袱就会随之而来。因此，在选购之前，除了参考杂志、书籍、网站的评测报告，你也可以到商场、专卖店、摄影器材展、数码产品一条街去实际操作各款相机的界面与握持感，顺手与否、操作是否符合自己的习惯、影像品质、色彩还原能力……将自己的需求记录下来，寻找对应的机型。购买之后，接下来要做的就是静下心来好好研究如何拍出靓丽的作品。

以人像摄影来说，还是建议购买全画幅机型，原因是视角与景深较易控制，镜头也比较好选择，而且全画幅机型价格也越来越低。不过相机的投资不像镜头周期那么长，DSLR推陈出新的速度很快，因此，如果想升级，不见得要代代替换，可以隔代换机，例如：原本使用Canon EOS 5D的摄影师，随着5D Mark II上市后，可先忍耐升级冲动，等待5D Mark III上市后再更新，这样会比较明智。

拍摄范围的差异

5D Mark III

650D

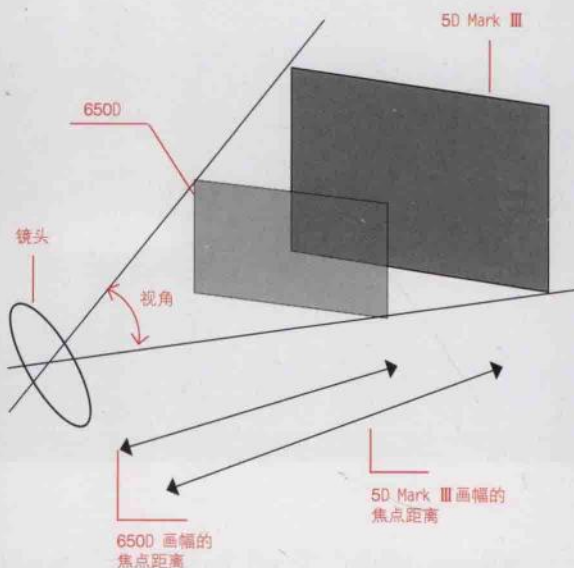


以全画幅的Canon EOS 5D Mark III与APS-C的Canon EOS 650D分别在同一个位置使用24mm广角端拍摄为例,由于APS-C的650D感光元件较小,所以镜头焦距被迫乘以1.6倍,所以拍摄的景物范围是有差异的。

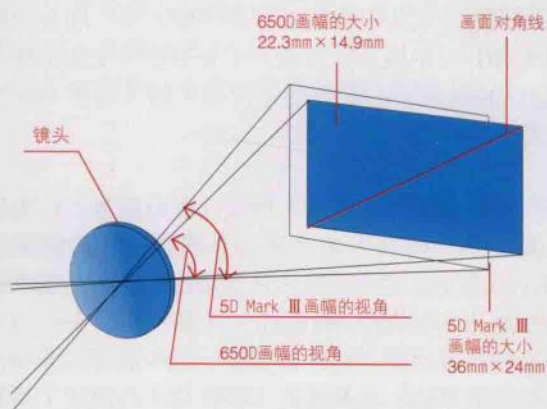
举例来说,5D Mark III全画幅机型与35mm胶片面积基本一样,所以镜头焦距无需转换,假设接到APS-C画幅尺寸的650D上,由于感光元件较小,则必须乘以1.6倍的镜头焦距转换率。也就是说,以相同视角的镜头,650D焦点距离会较5D Mark III短(参见图一)。换言之,焦点距离相同,650D视角会较小(参见图二),镜头焦距会较长。

镜头视角与焦点距离

图一



图二



人像摄影 镜头选购

数码单反相机相较于消费级机型的优势，就是可选购焦段更广或更远、像差校正更好、光圈更大的定焦或恒定大光圈变焦等镜头。人像摄影主题的镜头焦段该如何选择，方可在影像创作上淋漓尽致地发挥所有功能？

交换镜头有鱼眼、广角、标准、望远、微距、移轴等多种，每种镜头的光学设计与功能皆不相同。对于想学好摄影的朋友来说，也不必一口气将所有镜头买齐了，还得视需求与预算来选用适合的镜头。因此，了解各焦段镜头的特性便是选购镜头前相当重要的课题。不过就投资镜头与机身两者来说，笔者认为投资镜头才是明智之举，而且选购镜头时，以拍摄人像来说，千万不要买变焦范围超过3倍的镜头，不可贪图方便而不顾及画质与光圈优势。

鱼眼镜头具备夸张、可爱的变形效果；广角镜头具备其他焦段无法达到的广阔视觉和震撼透视感；标准变焦镜头涵盖了最常用的焦段，是初学者的最佳入门伙伴。而50mm大光圈定焦镜头，由于制造技术较简单、镜片数量少、成本低、抑制变形和色散效果佳，也最接近人类视角，所以成了摄影爱好者练习基本功最重要的工具之一。除了成像表

现出色之外，也是性价比最高的定焦镜头，可用来拍摄人像或在室内拍摄小孩等。望远镜头的压缩感可将影像中的前景、中景、背景压缩，也是拍摄远距离景物必备的工具；微距镜头的特性是可近距离拍摄主体，如花蕊的特写。这些都不是使用简单的消费级相机或只打算“一机一镜用到底”的数码单反相机使用者可体会到的影像创作魅力，因此笔者建议读者必须花时间去了解各焦段镜头的特性，并藉由自己所拍摄的题材及想要表现的视觉效果，去选购不同类型的镜头。

其余如85mm F1.4或135mm F2这类大光圈定焦镜头，可在弱光环境下，不需提高ISO值，即可获得更快的快门速度，减少影像模糊的几率。另外，这些焦段的“大光圈”魅力绝对是你无法抗拒的诱惑，影像可呈现小景深与迷人的散景，可以说，它是人像写真兵器谱上的第一名。

第一只镜头的建议



其实这本书的目标读者群，是已经对镜头或一般摄影概念有所了解的人，所以就不再赘述什么是定焦镜头，以及每款镜头的特性与拍摄范例了。

不论你过去喜欢拍摄什么题材，或已经拥有多少镜头，如果从人像摄影的角度考虑，笔者强烈建议购买的第一只镜头是24-70mm F2.8规格。虽说这只恒定光圈变焦镜头的价格不菲，但基于它可以提供最佳画质、分辨率高，并在24mm广角端亦能展

现出最佳的变形控制，对于人像或服装类商业摄影来说，是不可或缺且令摄影师信赖的好帮手。此外，恒定F2.8大光圈，虽不如定焦镜头的大，但已经可满足九成以上的拍摄需求。

另外，镜头还涵盖了24mm、35mm、50mm、70mm这几个常用的焦段，如此一来可减少换镜头时所产生的卡口与电子接点之间的磨损，当然也就降低了换镜头时产生失误或感光元件进入灰尘的几率。虽说第一只镜头，涵盖了大部分拍摄所需焦段，以24-70mm F2.8为首选的原因，还有镜头配置规划方面的考虑，例如：你出于价格和变焦范围更大的考虑，选择了24-105mm F4的镜头，将来选购85mm这只人像必备定焦镜头时，24-105mm F4就会变的比较尴尬了。

人像镜头选择



85mm定焦镜头，通常是大家所称的人像镜头，它的透视和背景模糊的小景深，非常适合拍摄人像。如果选购了24-70mm F2.8镜头，笔者建议85mm为接下去的镜头配备首选。

段，光学品质都很优异，至于选择F1.8还是F1.4、F1.2的镜头，就得从预算考虑。事实上，F1.8规格的镜头表现已经很出色，不过如果你是买了F1.8就会天天想着F1.4或F1.2的人，那笔者建议你存够钱后一次买到顶端，免得每次拍照都把自己的照片不够精彩赖在F1.8上。更大光圈的优势就是在弱光环境下，你可争取较快的快门速度与合焦的准确性，不过这可是要用更多的成本换来的，况且自己拍照时会不会用到这么大的光圈就见仁见智了。

无论是Canon、Nikon还是其他品牌的85mm焦

135mm与70-200mm F2.8



很多摄影师在这两只镜头的选择上会持有两种不同的意见，不过各个品牌的135mm镜头都拥有很棒的表现，除了具备令人惊艳的分辨率外，也拥有很棒的景深虚化效果。它给予摄影者的视觉刺激，

是85mm或70-200mm F2.8难以实现的，所以在长焦部分，有些摄影师会放弃70-200mm F2.8，而选用135mm焦段来代替。不过也有摄影师倾向于70-200mm F2.8的方便性，所以也得看自己的拍摄习惯和预算来决定买哪只镜头。相对于70-200mm F2.8来说，135mm较为便宜，使用时的便捷性也不亚于70-200mm F2.8。

然而笔者在选择这两只镜头时，也许还会考虑200mm定焦，但最后还是会屈服于70-200mm F2.8的便捷性而最终选择它。

35mm与50mm



这两个焦段在应用上很广泛，属于常用焦段。以人像摄影来说，由于视角较为普通，不太容易呈现出令人震撼的视觉张力与吸引力，所以在使用上看似普通，但却充满难度。而且如果使用35mm拍摄影像，过于接近被摄者的话会产生些许变形，反而会使作品大打折扣，所以拍摄时，一定要掌

握好拍摄距离。其实，笔者很喜欢Canon和Nikon的35mm F1.4镜头表现，虽然已经首购24-70mm F2.8镜头，在焦段上是重复，而且这个焦段很多人也认为不是非买不可的镜头，应该将预算放在更远或更广方面。这个观念没有错，但是用过这两只35mm F1.4镜头后，你真的会无法自拔地爱上它。

另外，50mm焦段镜头，对于各个品牌来说都是很具代表性的，选购时建议直接购买F1.4，因为性价比很高。而F1.8镜头塑料感过重，让人感觉有点不太值得信赖。



使用Canon和Nikon两个品牌的35mm F1.4镜头拍摄人像作品后，真的会对它们爱不释手。Nikon D800+ AF-S Nikkor 35mm F1.4G，光圈F1.4、快门1/100秒、ISO100、手动白平衡、JPEG。模特：Tina。