



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

掌握人像摄影精要 全方位提高摄影技艺

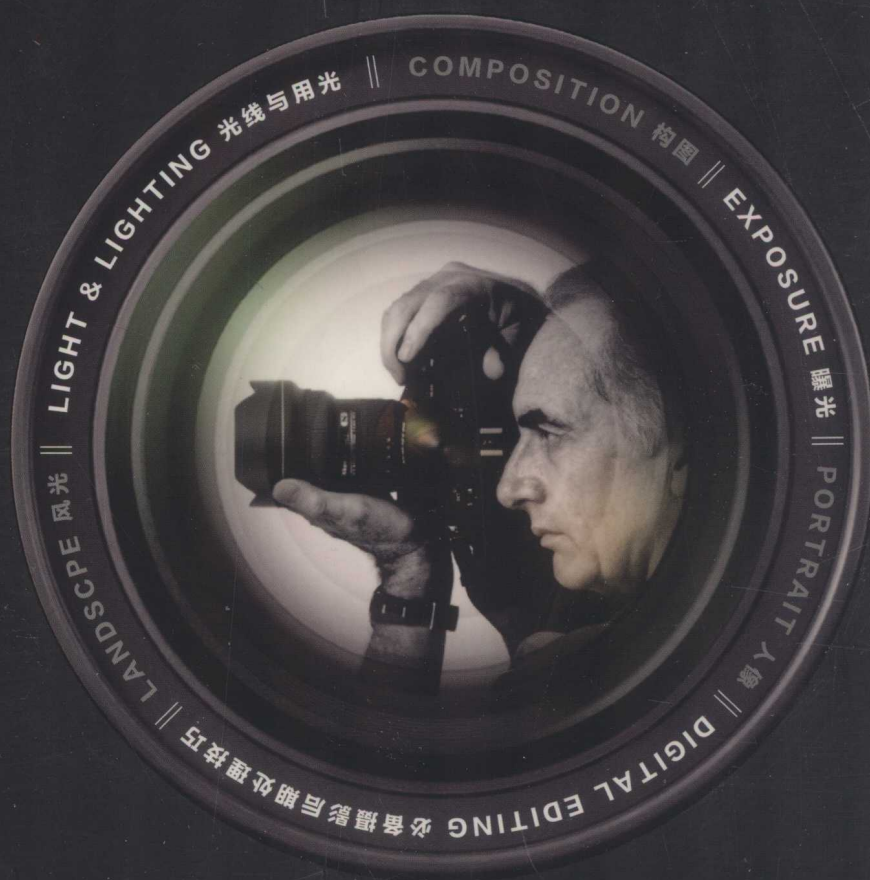
MICHAEL FREEMAN'S PORTRAIT

迈克尔·弗里曼 人像摄影

摄影大师班

EDITOR IN CHIEF MICHAEL FREEMAN WITH GARY EASTWOOD

[英] 迈克尔·弗里曼 加里·伊斯特伍德 编著 梅菲 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

I L E X

J41
231
V4

迈克尔·弗里曼 MICHAEL FREEMAN'S 摄影大师班 PHOTO SCHOOL 人像摄影 PORTRAIT

[英] 迈克尔·弗里曼 加里·伊斯特伍德 编著 梅菲 译

**EDITOR IN CHIEF MICHAEL FREEMAN
WITH GARY EASTWOOD**



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

迈克尔·弗里曼摄影大师班：人像摄影 / (英) 弗里曼, (英) 伊斯特伍德编著；梅菲译. — 北京：人民邮电出版社, 2014. 4

(世界顶级摄影大师)

ISBN 978-7-115-33829-7

I. ①迈… II. ①弗… ②伊… ③梅… 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281445号

◆ 编 [英]迈克尔·弗里曼 加里·伊斯特伍德

译 梅 菲

责任编辑 李 际

执行编辑 陈伟斯

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京华联印刷有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/16

印张：10

字数：352 千字

2014 年 4 月第 1 版

印数：1 - 5 000 册

2014 年 4 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-6322 号

定价：69.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



北航

C1722511

目录

- 6 序
- 8 学员档案
- 12 前言

14 第1章 摆姿和取景

- 16 友好和自信
- 18 相机很重要
- 20 头像
- 22 挑战:
不同的焦距
- 26 是否需要眼神接触
- 28 作品的情绪与氛围
- 30 挑战:
为拍摄选择基调
- 34 四分之三
坐像
- 36 手部姿势
- 38 挑战:
经典的坐像
- 42 站着和斜靠
- 44 挑战: 站姿
- 48 横幅、竖幅和
方幅
- 50 挑战: 改变画面格式

54 第2章 自然光

- 56 白平衡和肤色
- 58 窗光
- 60 挑战:
室内日光人像
- 64 遮荫处
- 66 使用反光板
- 68 挑战:
在晴天使用反光板

- 72 柔和与金色的光线
- 74 挑战: 柔和与金色的光线
- 78 自发性的价值
- 80 挑战: 和模特儿短暂散步

84 第3章 摄影灯光

- 86 闪光器材
- 88 持续光源
- 90 布光配件
- 92 辅助光
- 94 挑战:
摄影伞还是柔光箱
- 98 多灯布光基础知识
- 100 多灯布光高级知识
- 102 挑战:
改变比例
- 106 测光与曝光

108 第4章 布景

- 110 友好和自信
- 112 挑战: 拍摄虚空之中的人像
- 116 简单的实景布景
- 118 挑战:
寻找简洁的户外布景
- 122 环境人像
- 124 挑战:
拍摄出环境感
- 128 双人像和群像
- 130 挑战:
共同创作一幅群像

134 第5章 后期处理和润饰

- 136 准确的肤色
- 138 挑战:
肤色校正工作流程
- 142 磨皮技巧
- 144 磨皮技巧
- 146 挑战: 完美收官
- 150 数码整形手术
- 152 术语表

J41
231
W4

迈克尔·弗里曼 **MICHAEL FREEMAN'S**
摄影大师班 **PHOTO SCHOOL**
人像摄影 **PORTRAIT**



J41
231
V4

迈克尔·弗里曼 MICHAEL FREEMAN'S 摄影大师班 PHOTO SCHOOL 人像摄影 PORTRAIT

[英] 迈克尔·弗里曼 加里·伊斯特伍德 编著 梅菲 译

EDITOR IN CHIEF MICHAEL FREEMAN
WITH GARY EASTWOOD



北航

C1722511

人民邮电出版社
北京

内容提要

这是一本由国际著名摄影大师迈克尔·弗里曼主编的人像摄影宝典。它是“迈克尔·弗里曼摄影大师班”系列中的一本。在平易近人的讲解和演示中，作者向读者展示各种人像摄影思路与技巧，包括人像摄影摆姿、取景、自然光的使用、人造光的使用、场景布置以及后期处理。作者在讲解完一个重要知识点后，还会给读者提出课后作业，让读者挑战高难度拍摄。书中引用大量精心挑选的案例，邀请不同的摄影师从多种角度进行分析与讲解，力求使读者认识不同的人像摄影理念。

无论是刚刚起步的摄影新手，还是对于摄影有着诸多思考的职业摄影师，在阅读本书之后，都将在不同类型的人像摄影上获得新的力量。

版权声明

Michael Freeman's Photo School: Portrait by Michael Freeman, ISBN: 978-1908150950

Copyright © The Ilex Press Limited 2013

Michael Freeman's Photo School: Composition is published in China by POSTS & TELECOM PRESS under special arrangement with THE ILEX PRESS LIMITED.

All rights reserved.

本书简体中文版由THE ILEX PRESS LIMITED 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可，对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，侵权必究。



目录

- 6 序
- 8 学员档案
- 12 前言

14 第1章 摆姿和取景

- 16 友好和自信
- 18 相机很重要
- 20 头像
- 22 挑战:
不同的焦距
- 26 是否需要眼神接触
- 28 作品的情绪与氛围
- 30 挑战:
为拍摄选择基调
- 34 四分之三
坐像
- 36 手部姿势
- 38 挑战:
经典的坐像
- 42 站着和斜靠
- 44 挑战: 站姿
- 48 横幅、竖幅和
方幅
- 50 挑战: 改变画面格式

54 第2章 自然光

- 56 白平衡和肤色
- 58 窗光
- 60 挑战:
室内日光人像
- 64 遮荫处
- 66 使用反光板
- 68 挑战:
在晴天使用反光板

- 72 柔和与金色的光线
- 74 挑战: 柔和与金色的光线
- 78 自发性的价值
- 80 挑战: 和模特儿短暂散步

84 第3章 摄影灯光

- 86 闪光器材
- 88 持续光源
- 90 布光配件
- 92 辅助光
- 94 挑战:
摄影伞还是柔光箱
- 98 多灯布光基础知识
- 100 多灯布光高级知识
- 102 挑战:
改变比例
- 106 测光与曝光

108 第4章 布景

- 110 友好和自信
- 112 挑战: 拍摄虚空之中的人像
- 116 简单的实景布景
- 118 挑战:
寻找简洁的户外布景
- 122 环境人像
- 124 挑战:
拍摄出环境感
- 128 双人像和群像
- 130 挑战:
共同创作一幅群像

134 第5章 后期处理和润饰

- 136 准确的肤色
- 138 挑战:
肤色校正工作流程
- 142 磨皮技巧
- 144 磨皮技巧
- 146 挑战: 完美收官
- 150 数码整形手术
- 152 术语表

J41
231
W4

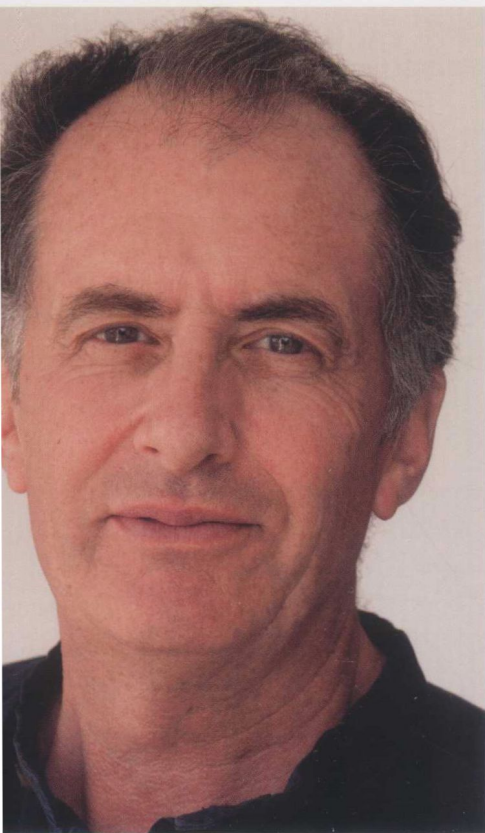
迈克尔·弗里曼 摄影大师班



MICHAEL FREEMAN'S PHOTO SCHOOL

序

关于“迈克尔·弗里曼摄影大师班”系列



摄影是我从事的工作，也是我做了大半辈子的事。和所有专业人员一样，我努力钻研，不断完善自己的技术和思想。我真的很乐意把它们分享给大家，因为我热爱摄影，也希望有尽量多的人能爱上拍照——但是要拍得好。这就需要理解好的照片为什么好，以及它们在摄影史中的定位是什么。

“迈克尔·弗里曼摄影大师班”系列的灵感来自一门大学课程的框架，并得益于其共同参与的学习环境。现在，我们准备在这个入门课程中向读者讲授摄影的基础，以便读者进一步学习各个专业摄影领域的技能——就像学生必须上一系列一年级课程才能上自己选择的主修课程。

这本书的目的不仅在于传授和教育，更在于激励和启发。为此，我们在多个话题中加入了一些挑战，读者需要走到外面去，在特定的场景中拍摄，验证和练习前面章节所介绍的技巧。而且，我们专门选登了一些真正的摄影学生的作品，看看他

们是怎样应对这些挑战的。通过学生对自己作品的介绍和我的点评，希望这些素材能使挑战要求更容易理解和完成。

对于读者们，我希望这个系列能够为你们提供完整的摄影教育。它不仅能让你们拍摄出更好的照片，更可以帮助你们像学位课程的学生和专业摄影师一样，了解一些深入的摄影知识，而且所有这些知识都是从娱乐性和教育性共存的练习中取得的。



学员档案

Brittany Chretien

Brittany 是一位路易斯安那州的原住民，生于1992年3月14日。尽管很年轻但她在11岁收到第一台数码相机时，就对摄影产生了兴趣。她专攻人像，往往在作品中加入阴暗和异想天开的风格。

自从在2007年把相机升级为数码单反相机后，Brittany 主要使用尼康D40x、尼康D90机身，以及50mm AF-S G镜头进行创作。在家人、朋友和导师的鼓励下，Brittany的摄影技术突飞猛进，她现在正在路易斯安那州查尔斯湖市的麦克尼斯州立大学攻读摄影、绘画和雕塑的多学科艺术学位。在那里，她爱上了胶片摄影和各种特殊的成像工艺，如蓝晒法、针孔摄影、铂金印相和钯金印相，把传统技术和数码技术融合在一起。Brittany对学习和创作新东西的渴望每天都在增加。当Brittany不忙于个人项目或作业的时候，她喜欢阅读和研究不同的艺术媒介和技术。



Faith Kashefska-Lefever

除了是一位母亲、一位妻子，Faith 还是一位自由摄影师和相片修复师，并且在这两方面的工作中都非常富有激情。她的相机修复工作包括旧相片的修复和着色。她说：“这是我把陈旧记忆变生动和保留家庭历史片段的方式。我喜欢用摄影这种途

径来表达我的不同观点，也喜欢用摄影将所有事物、所有人的美丽表现出来。我总是会问自己，‘如果一张照片能够代表千言万语，你希望你的照片说些什么呢？’”

Faith 的教育主要来自两个地方：纽约摄影学院和她自己。如果她不是在编辑图

片或在修复图片，那么通常就是在看书学习新知识。她所有后期处理和数码处理方面的知识都是通过自学得来的。

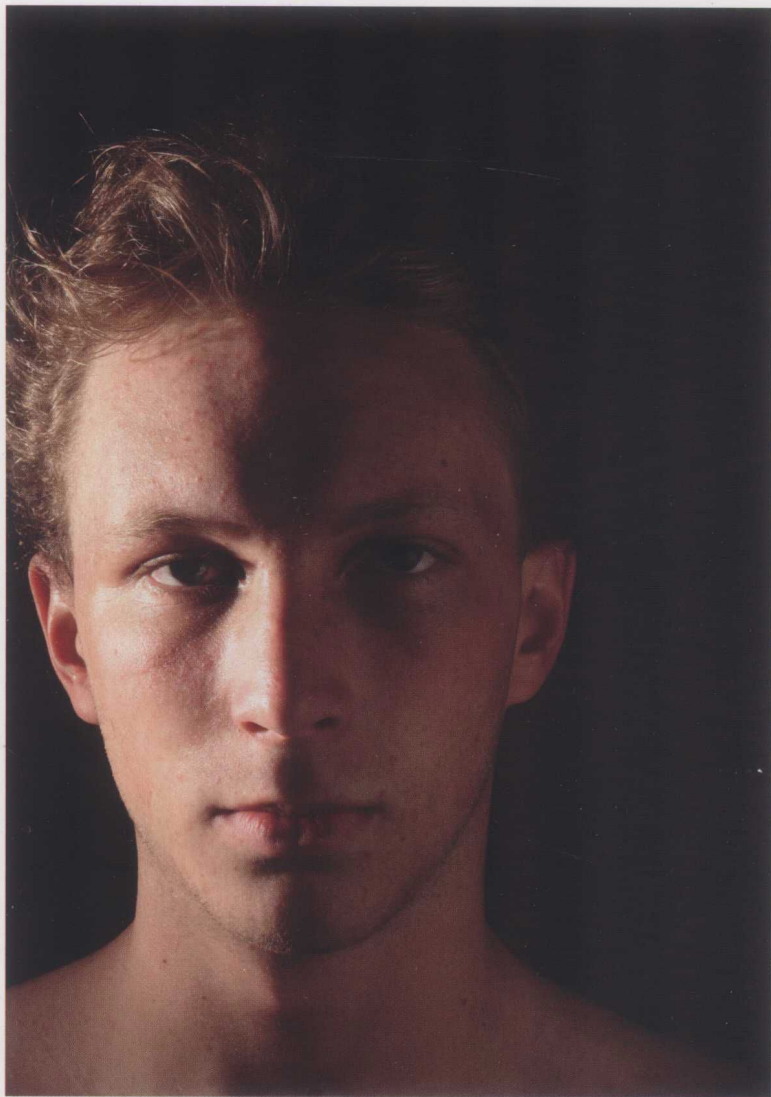


Robert Bieber

作为一名职业软件工程师, Robert Bieber把摄影作为长期爱好和偶尔的周末工作。他的摄影之旅始于高中,他当时是学校年刊的记者,正为第一次基本曝光和构图而苦恼。不过他慢慢地熟悉了相机设置和摄影构图,后来,他还学会了使用视频摄录机,不定期地参与音乐会和活动的视频摄录工作。

正当Robert对相机不断熟悉,他发现了《Strobist Lighting 101》这本书,并开始学习摄影布光。添置了一些老式尼康闪光灯和无线引闪器后,他原本简单的器材库得到了扩展,他发现了一个全新的摄影领域。随着布光技巧的提升,他开始发展出自己的风格,主要拍摄简单而富有冲击力的人像和静物作品。

现在,罗伯特有一份全职工作,但他依然在有空的时候进行摄影创作,使用几支镜头、几个无线引闪器、几盏手工改造的闪光灯、两座灯架、一把柔光伞和一些手工制作的光线修饰工具。



Mikko Palosaari

Mikko 得到他的第一台数码傻瓜相机后，就开始不停抓拍照片。3年前，他的女儿出生后，他得到了自己的第一台数码单反相机，摄影也很快成了他的主要爱好。作为一名自学成才的业余摄影师，来自芬兰的 Mikko 的主要兴趣为风景和人像摄影。他主要使用手动定焦镜头，相机现在已升级为全画幅相机。将来，他希望能够提升他的人像创作，尤其是改进与模特儿的互动方式。他当然不介意偶尔的收费摄影任务，但他从来不想成为职业摄影师，原因仅仅是想破坏摄影的乐趣。



前言

在人类艺术中，人像是最古老也是最持久的主题之一。几千年以来，捕捉人物的外表、特征、情感或个性——或者记录他们的社会地位、财富或道德影响——的需要一直驱动着艺术家们用各种不同的媒介创作人像。

当然，摄影把人像创作带到了大众之中，而最新的数码摄影不仅让大多数人可以创作出神奇的数码人像照片，还让人像摄影师迎来了一个激动人心的新时代。经典、古板的人像拍摄法则已经被夸张的相机角度、紧凑的构图、奇特的布光和动感的姿势取代了。

在不久之前，专业的人像创作活动还只是少数具有道德、宗教、经济或社会地位的个人的专利。这种对表现权威、权力和勤俭的需要决定了人像创作的风格，这可以追溯到古希腊时代，当时的经典姿势

和布光法则直接影响了不同时代的雕塑家和画家，以及早期的摄影师。当然，这些姿势在某种程度上是当时的技术决定的。尤其是在早期摄影中，曝光的时间长达30秒以上，这就需要人物摆出非常僵硬、静态的姿势。

在过去的一个世纪，摄影技术突飞猛进，数码相机变得随处可见，这意味着我们成为了各种人像作品的更老道、更高要求的观众。从华丽的杂志和时尚大片，到广告摄影，乃至纪实摄影，人像摄影现已深深地植根于我们的文化和社会图解中。

同时，对保持创新性和独特性的持续的艺术需求，意味着那些渴求从人群中脱颖而出的摄影师正在拓展人像摄影的边界。因此，多年以来一直影响着人像摄影风格的经典法则正在被瓦解、重构乃至抛弃。取景、裁切、眼神接触（或消除眼神

接触）、姿势、动作、构图、布光，以及构成每幅人像作品的最终效果和感觉的其他所有方面，现在都期待着新的演绎，迎接着人像摄影和人像摄影师们令人兴奋的新时代。如今的摄影师更倾向于打破束缚着他们的常规姿势法则，以期在人像作品中创造出戏剧性、张力、能量、情感或独特性。

但这里有一个重点：当摄影师一开始不知道什么是法则，他又怎么知道如何打破法则呢？那些经典法则经过多个世纪的发展，被史上最优秀的艺术家不断采纳和调整，我们凭什么去忽略它们呢？和很多其他事情一样，了解和掌握经典法则可以为我们建立和改善自己的风格和技术提供基础。传统技术很大程度上可以应用于今天，创作出优雅精致的人像。

有一点是肯定的，如今的专业摄影师都必须是优秀的人像摄影师，无论他专长哪个领域。在纪实、商业、时尚、战争、婚礼等摄影领域中，人像都是重要的组成元素。其实，世界上没几个摄影师没被要求甚至强迫为朋友、家人、同事、客户、名人乃至陌生人创作人像。

← 现代风格

现代人像摄影往往采用时尚、迷人的创作风格、非传统的姿势和动感的色彩。



如今，创作出独特的东西比以前更重要了。为了创作出吸引眼球的人像，我们必须掌握技术。我们要学会如何控制人像创作活动和表现出自信，我们要了解某个姿势或某种布光对照片的最终效果和感觉有什么影响。

因此充分掌握经典和当代人像摄影技术就变得更重要了。这本书不仅会对传统人像摄影风格进行分析，还会指出各种最神秘、最迷人、最原创的当代人像作品创作中的发展趋势。



© ra2 studio

↑ 不朽的经典风格

这幅传统的头肩人像不同于上一页的人像作品，但两者在客观上没有优劣之分。两种人像风格都有各自的地位，我们必须了解如何实现这两种效果。