


解 密 私 房 摄 影 拍 摄 全 流 程

私房摄影 密语

岑宝蓝 著

 中国工信出版集团

 电子工业出版社
Electronic Industry Press
<http://www.phei.com.cn>

私房摄影 密语

岑宝蓝 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

私房摄影密语 / 岑宝蓝著. -- 北京 : 电子工业出版社, 2018.1

ISBN 978-7-121-32924-1

I. ①私… II. ①岑… III. ①人像摄影-摄影艺术IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第258270号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：王 颖

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14.5 字数：371.2千字

版 次：2018年1月第1版

印 次：2019年1月第4次印刷

定 价：89.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：

(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254161~88254167转1897。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

导 言

说起私房摄影，很多人会理解为“裸露”，甚至是“色情”。事实上，这只是人们对于私房写真的一种误解。我们通过照片来记忆人生，而私房摄影不过是其中一种艺术表现方式而已。如同很多人喜欢记录月亮星辰、山川河流，而我喜欢拍摄私房摄影，因为女性独特的美值得我们去记录、去珍视。

当我在拍摄女孩们的时候，就像在闺房里倾听她们的故事，透过镜头捕捉她们的美。在某个特定的环境下，通过光线，勾勒出她们曼妙的身姿和细腻的情感。

虽说摄影让“记录美”这件事变得轻而易举，但是要想拍出自己的风格，被更多人、甚至被业界人士认可却并不是一件容易的事。当我们在拍摄时，无论是对拍摄主题的策划、拍摄过程中的引导，还是后期的修改……所有步骤都蕴含着摄影师的心血和对美的领悟。

这张《拿着书本的女孩》拍摄于一家酒店，没有使用闪光灯，而是利用房间内的各种灯光来补光进行拍摄的。



当然，想要拍摄美，记录美，私房摄影只是其中一种方式而已。写真的种类分为很多种，其中的道理万变不离其宗。我之所以热爱创作写真乃至私房写真，不仅仅因为女性的美值得欣赏，还包含我对私房摄影的理解——在我看来，它是彻头彻尾的艺术作品。无论是摄影、绘画，还是小说、电影，虽然方式不同，但作者都是想要通过某种方式记录人的情感和美，希望能够借此引起观者对美的共鸣……不同的是，摄影师用的是相机这个工具而已。

所以这本书是从私房写真（也包括普通写真）的角度，谈谈我在拍摄中的一些技巧和心得。

如果正在看这本书的你是一位女生，想要做一个为自己、为他人记录美的人，我想对你说，相信你的直觉，相信作为一个女性对美与生俱来的感受，那句老话“女人天生就是半个艺术家”，接下来你需要做的，是让技术和审美相结合，创造出美的作品。



这张《印象之美》拍摄于一个阴天的下午，没有阳光的点缀，也没有过多的摆设。服装的搭配上，如果只是相近的素色，可能会显得单调无法吸引观者，这时候我利用了一件鹅黄色外套来为照片增色，模特的优雅身姿也为照片加分不少。

如果你是一位男生，看这本书是为了给你的女朋友拍摄写真，那是再好不过的了。因为拍照这件事，没有比替你的爱人拍照片更让人觉得甜蜜的了。就像日本摄影师荒木经惟拍了一辈子他的妻子阳子，从相识，到热恋，结婚旅行，到阳子生病，去世，他一直在为他的妻子拍摄。那样的照片之所以美，不仅仅是因为它出自于荒木经惟那样的大师，更在于那些照片里饱含着深厚的爱意。

非常理解，在拍摄的过程中，初学者对相机的操作或者各种复杂的参数，各种镜头、闪光灯或其他辅助器材的配备，拍摄时的构图、光线的运用等问题充满疑问和不解，甚至会心生怯意。想要拍摄出预期的效果，首先要理解相机的原理、镜头的特性、胶片成像的原理等。明白这些原

理之后，就能循序渐进地学会摄影技术，继而拍摄出内心预期的作品。

本书的第一章将探讨为何要进行私房拍摄以及我个人的一些心路历程；第二章讲述如何选择器材；第三章、第四章分别讲述光线的运用和构图；第五章、第六章介绍在私房摄影拍摄时作品中的情感和灵感，以及如何选择适合的场景、服装；第七章则是介绍自拍摄影。第八章和第九章分别讲述了成为摄影师是怎样的体验，以及人像写真的后期处理。

希望这本书能够给你启发，不管将来你是想成为一名职业摄影师，还是只想在闲暇时间为自己或者为他人记录美。当你专注其中，你会发现，摄影未必会让你变得富有，但一定会为你带来某种人生的惊喜。

目录

第一章	私房人像的古典魅力	001
	我们为什么要拍私房?	005
	自我介绍 只要相遇,多晚都不算晚	009
第二章	器材的选择	013
	相机的挑选	016
	镜头的选择	019
	宝蓝的摄影宝箱	022
	我的其他辅助器材	024
第三章	用光线作画	029
	室内私房用光	031
	弱光拍摄	035
	户外人像用光	037
	顺光拍摄	041
	逆光拍摄	043
	侧光拍摄	048
	把阳光变成文身	050
	人造光拍摄	052
	反光板的使用	057
第四章	构图与创意	059
	掌握常规构图法	061
	寻找视觉的引导线	065
	对角线构图	067
	选择独特的拍摄视角	069
	善用二次构图	071

	画框理论	074
	细节之美	077
第五章	私房写真的情感与灵感	083
	让作品有出发点	085
	建立审美意识	088
	以电影为灵感，拍摄复古人像	089
	如何将“港片”情怀注入写真中	096
	以画为灵感	099
	除了电影本身，还可以借鉴海报	100
	我的《情人》是怎么拍摄的	101
	我的《低俗小说》是怎样拍摄的	104
	姿势与神态	107
	引导模特呈现自然状态	110
第六章	场景与服装	121
	室内私房场景构建	122
	室外拍摄场地	125
	服装的挑选	129
	私房服装挑选的其他要点	135
	选择道具为照片加分	141
第七章	自拍的艺术 越寂寞，越快乐	155
	前期准备	157
	主题的策划	158
	自拍私房写真	159
	自拍户外写真	166
	自然的摆姿	172
	一人分饰多角	176
	关于如何对焦以及一些问题的补充	178

第八章 摄影师也是造梦师..... 179

旅行写真.....	181
教你的男友和闺蜜拍照片.....	181
寻找有特色的地点.....	182
酒店是最好的“私房基地”.....	184
用抓拍的方式记录旅程.....	187
避开人群.....	187
婚礼和婚纱照 温暖人心的记录者.....	189
细节的温暖.....	190
变换视角.....	192
会拍照是一种怎样的体验.....	193
第一阶段：可以拥有好看的照片.....	194
第二阶段：你可以是摄影师	
也可以把她们变成你的御用摄影师.....	196
第三阶段：拍写真不求人，可以为自己自由创作写真.....	200
第四阶段：开创工作室，为女孩们捕捉美.....	201

第九章 后期处理..... 205

常用的两款后期软件.....	207
如何在照片里一人分饰N角.....	209
调出柔美私房色调.....	211
调出复古文艺电影色调.....	213
许你一场南方的大雪.....	216
如何调出油画少女.....	220

第一章

私房人像的
古典魅力



时常觉得我们应该为如今发达的科技和互联网技术而心怀感激。毕竟在 19 世纪，第一台相机发明之时，拍摄一幅作品需要数十个小时。

如今拍摄一张照片，加上调节参数的时间，也只需要短短的几秒钟而已，很难想象花十几个小时拍摄照片的时代。冲洗照片也不用一定要走进暗房，数码照片仅用上传、保存就可以进行后期创作。另外，照片的分享途径也更加多元化、更加快捷，如果你的照片足够吸引人，你的作品独具新意，各大分享平台会给你足够的机遇让更多的人认识你。

摄影并非一开始就被认可，早在 1839 年，摄影技术被发明之后，经过很长一段时期的发展，才如同绘画、雕塑等艺术形式一样被人们接受。

当私房写真、人体写真出现的时候，同样也是对摄影艺术的革新。常常需要表达人体性感的一面，需要打破禁忌，让更多的人接受它的艺术性质。早期的摄影艺术家先驱们，如瑞典的奥斯卡·古斯塔·瑞兰德，法国的罗伯特·德芒士，美国的爱德华·维斯顿都为此作出了各种各样的努力。

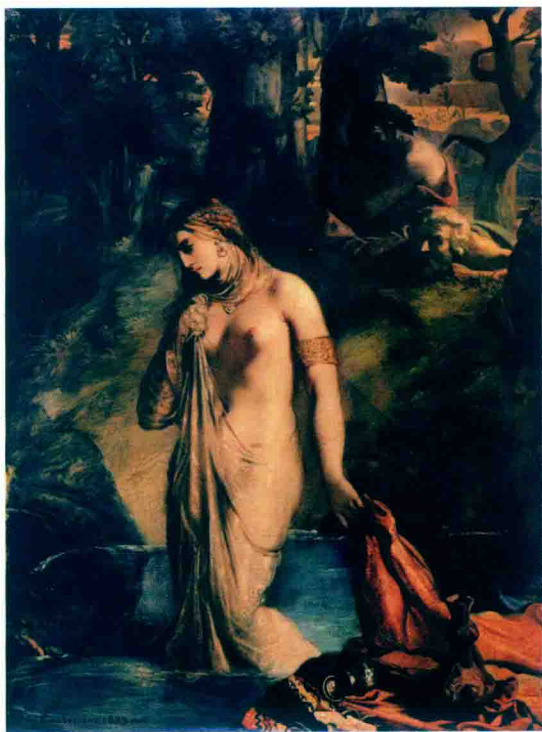
如果追溯历史，我们会发现，“写真”未必只存在于现代，或许只是表达手法的不同。无论是早期的古典雕塑，还是诸如拉斐尔、提香、夏塞里奥、马奈等人的绘画作品都可以看到，他们将人体变为艺术，将人体（尤其以女性居多）身上所蕴含的优雅和美展露无遗。

虽然欧洲油画所呈现的女性多是以宗教或者神话故事为灵感，但与现代摄影一样的是，即便是大师创作“神话”时，也同样需要模特进行模拟创作。例如 16 世纪意大利画家卡拉瓦乔，他的作品惊世骇俗，充满戏剧性又富有灵性。据说他在创作宗教作品时，选择扮演圣母的模特是罗马的高级妓女。

更不要说，那些为当时的女性们，以记录为目的所绘画的作品了，如宫廷画师为宫中贵族们所创作的画作。莫奈一生为他的妻子卡米伊创作了无数的画作，直到她死亡时还为她创作了最后一幅画。

有人说生命是一种从出生到死亡的形体，无论是摄影还是绘画，两者皆创造于刹那之间，都是“瞬间”的艺术。因此，如果说欧洲各种女性、甚至裸女的油画，是艺术家们为女性们创作的“私房作品”，也不置可否吧。作为现代摄影师，我们可以从欧洲绘画作品中得到灵感和帮助也就不难理解了。

法国浪漫主义画家夏塞里奥拥有非凡的绘画能力，他描绘的女性形象独特，非常富有诗意。例如他1839年创作的《苏珊那与长老们》取材于罗马神话故事，画中的少女在沐浴时遭到长老们的偷窥，但身材曼妙的少女并没有惊慌失措，姿态忸怩，形象带有浪漫主义色彩。



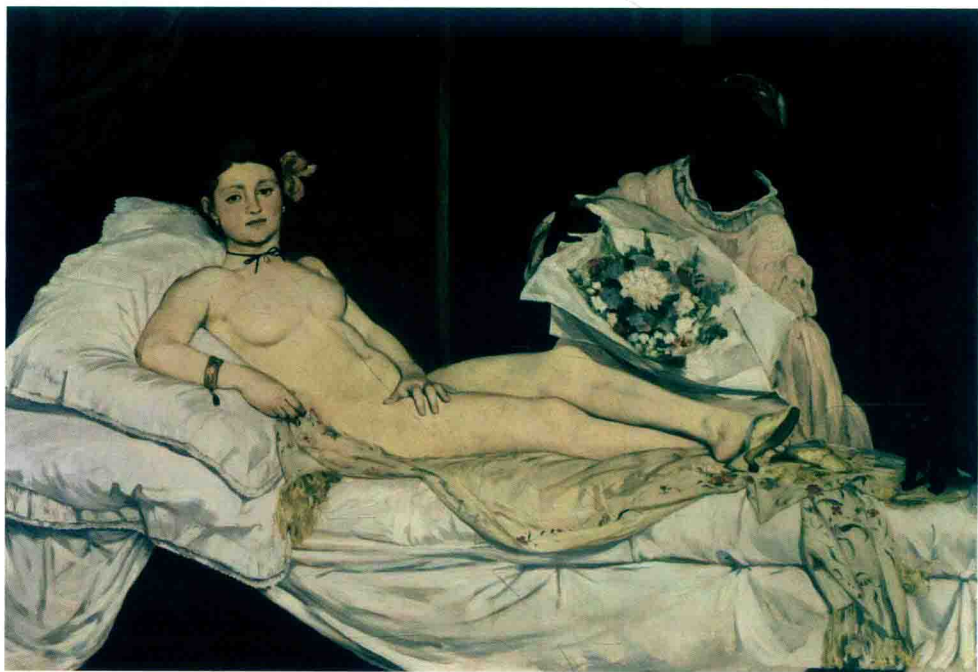
意大利16世纪画家提香，他画中的女性身材丰腴，风姿卓越。除了外形的描绘，提香对他画中女性的内心也富有洞察力，能让观者感受到画中人物的内心世界。这幅《梳妆的妇人》便是他众多作品中的一幅名作。





卡拉瓦乔笔下的模特大部分不是什么达官显贵，而是平民甚至是妓女。例如他创作的这幅《洛莱托的圣母》，还有之后创作的《圣母之死》，更是因为选用了妓女作为模特扮演圣母而被教堂拒收。

《奥林匹亚》是法国画家马奈饱受争议，甚至遭到封杀的作品。在这幅作品中，他舍弃了上流社会中极受欢迎的脂粉气的描绘方法，极力使画中的裸体女子从黑色背景中跳脱出来。他的画不是为了达到美和真实，而是使形与色达到统一。





莫奈的妻子卡米伊是他一直以来的缪斯，从《穿绿衣的女士》，到《撑阳伞的女人》，直到最后37岁因病去世时，莫奈为妻子画了《临终的卡米伊》。热爱把妻子当作模特的他，被后人称为“画妻狂魔”。

我们为什么要拍私房？

现今的女性为什么如此热爱拍摄写真或私房写真呢？如果仅仅只是记录，既然现在各种电子设备如此便捷，为何她们没有选择用手机、相机随意地拍摄。而是选择花费更多的金钱、时间来邀请专业摄影师为自己拍摄特定的写真呢？

原因在于，当今女性选择通过更多的方式由内而外地关注自己、爱自己。我认为这些跟她们对自身状态的注重、对美的展示有关。她们期待在镜头里看到真实的、与众不同的自己，然后把这些照片当作永久的回忆珍藏起来，或是作为一份礼物送给自己、送给丈夫。

每个摄影师都有其情有独钟的拍摄对象，对我而言，我热爱拍摄人像。它的乐趣不仅在于按下快门时那短暂的瞬间，拍摄前服装的挑选，场景的布置和策划，主题的设置以及拍摄时和模特之间的沟通，合作时碰撞出的火花，乃至最后为照片进行后期……总之，整个过程于我而言都是一种对美的发掘和创造，一切都令我享受其中。

尽管很多人将“私房”与“色情”画等号，但私房写真其实并不等同于色情。相反，与人体写真将被拍摄者的身体裸露相比，私房写真拍摄时是穿着普通服装、性感服装还是直接裸露，都只是摄影师表达艺术的一种手段而已。



《橘色温度》这张照片拍摄时用了窗户的自然光，背景是一块简单的红色绒布。模特穿着一件鹅黄色睡衣，头戴一顶黄色草帽，让模特背对着我，更有一种意犹未尽的感觉。



无论是少女的冷漠、犀利、傲慢、青涩，还是熟女的欲望、风情、魅惑和性感，好的私房摄影师能够将女性的独特个性和情感世界鲜明地展现在照片上。除了对人物本身的表现，模特与现场环境的融合也是赋予照片情感的关键。

在 Hamilton 的相机下，裸露只是他表现少女情感的工具。即便富有争议，汉密尔顿也在后来被人们赋予“百年来将少女拍得最美的人”的称号。所以，如何界定作品是艺术还是色情，在我看来拍摄的目的和表现手法是关键。



英国摄影师 David Hamilton 常拍一些 10 多岁女孩的裸体，他的作品常被所谓的“道德家”们指责，甚至被认为是色情。然而真实的情况是，他拍摄的具有古典油画美的少女们，充满了诗情画意和梦幻之美，作品中缓缓流淌出青春和欲望。

另一位日本摄影师筱山纪信，他所拍摄的私房也常常以裸女或者性感女郎作为拍摄对象。其作品风格总是将人物的眼神

和情感表达得淋漓尽致，在他的相机下，裸露是让观者更能读懂女性们的内心世界和情感。

总之，无数的摄影大师们通过作品告诉我们，一幅成功的私房作品需要真实地再现，观者可以透过照片中人物的表情、动作，真切地感受到对方的情感。而不是用道具去堆砌，或者是用后期技术将人物磨皮、液化，将一个真实的、会呼吸有皱纹的人，变成一个“完美的”塑胶人。