

Master Photographer's Practical Skill

人像摄影摆姿指南

—— 数码和胶片摄影师通用

The Portrait Photographer's Guide to Posing

[美] 比尔·赫特尔 / 编著 郝一匡 / 译 沙景河 / 审 湖南美术出版社



摄影大师
实用技法丛书



亚马逊网上书店艺术与摄影类畅销书



正如希腊神话中的那喀索斯瞥见自己在水池中的倒影时,惊讶地发现自己是一个美少年一样,当一个人接受一幅漂亮的肖像作品,看到与他或者她自己逼真的、已经被理想化的无双之作时,也会有同样的感觉。虽然肖像创作是一门捕捉形似的古老艺术,但是它早已超出了形似的范畴,包含了人物那些肉眼看不到却能通过感情感受到的特征。肖像所表现的物质,如力量、诚实、弱点、个性等,都可以通过构成这门艺术形式的元素如照明、构图,尤其是摆姿来实现。

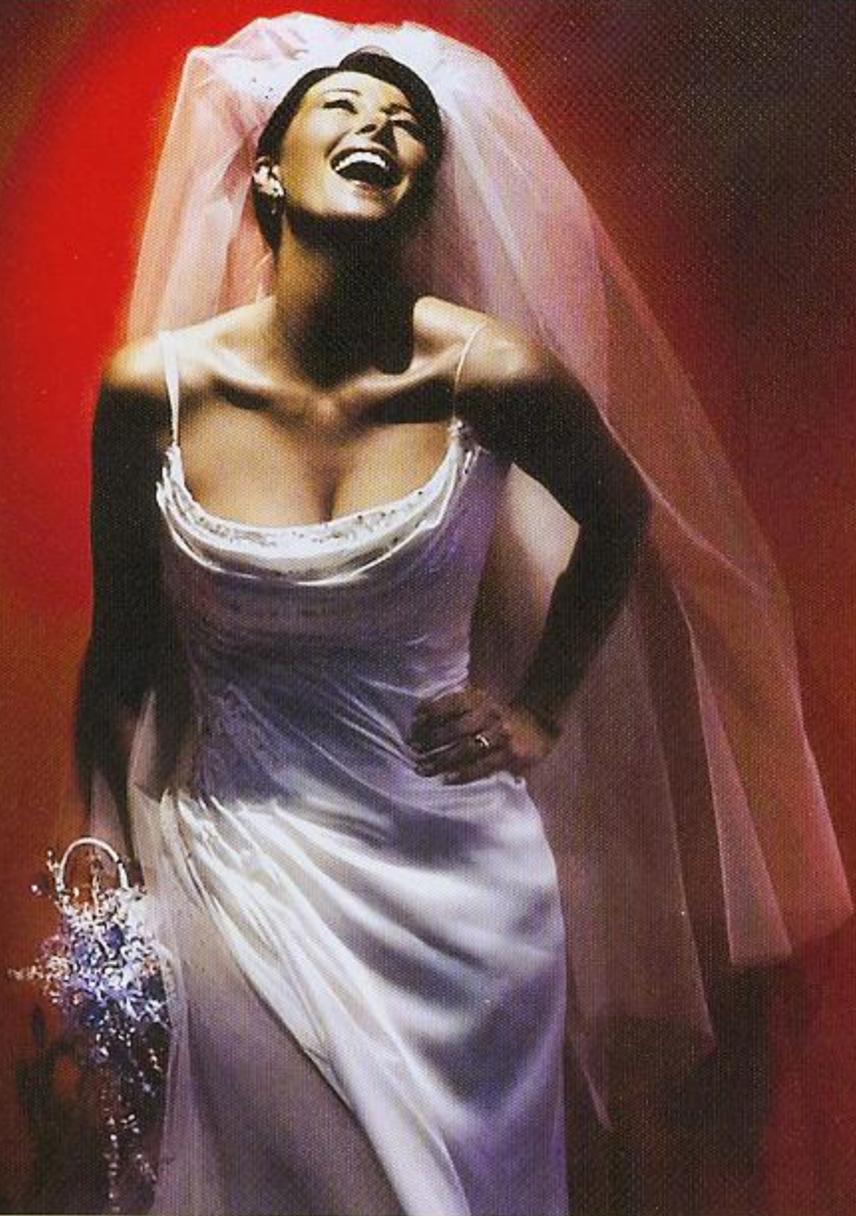
Master Photographer's Practical Skill

人像摄影摆姿指南

—— 数码和胶片摄影师通用



摄影大师
实用技法丛书

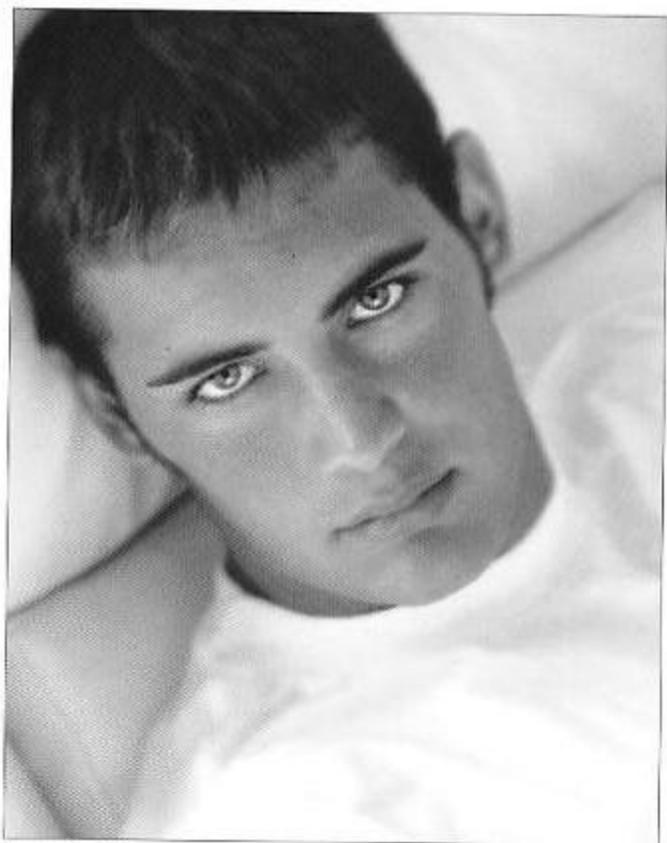


[美] 比尔·赫特尔 / 编著 郝一匡 / 译 沙景河 / 审 湖南美术出版社

The Portrait Photographer's Guide to Posing

目 录

导言 不断变化的摆姿	6	自然的笑容	34
摄影师简介	14	湿润的嘴唇	34
第一章 摆姿基本规则	18	紧张	34
打破规则	18	两唇间的缝隙	35
基本规则	19	笑纹	35
头肩像	19	鼻子	35
从脚部开始	19	下巴的高度	36
头部倾斜	19	发型和化妆	36
身体与相机的角度	21	第三章 影响摆姿的摄影技巧	38
转离主光	21	焦距和透视	38
仪态	21	头肩像	38
两臂与三角基	21	四分之三身长和全身像	40
要点：头的摆姿	22	群体肖像	42
八分之七视图	22	镜头和景深	42
四分之三视图	22	对焦	44
三分之二视图	23	头肩像	44
侧面视图	23	四分之三身长和全身像	45
要点：身体的摆姿	25	相机高度与透视图	45
四分之三身长肖像	25		
全身像	25		
要点：脚的摆姿	25		
要点：手的摆姿	25		
男士手与女人手的摆姿	26		
要点：坐姿	27		
第二章 面部	29		
面部分析	29		
眼睛	29		
积极生动	29		
目光的方向	30		
虹膜与瞳孔	32		
眨眼和眯眼	32		
眼镜	33		
眼睛大小不一的问题	34		
嘴	34		



头肩像·····	45
四分之三身长和全身像·····	46
相机的升降·····	46
与拍摄对象的距离·····	47
倾斜相机·····	47
拍摄光圈·····	48
用最大光圈拍摄·····	49
快门速度·····	51
拖住快门·····	51
户外·····	51
手持相机拍摄·····	51
拍摄运动的对象·····	53
防抖动镜头·····	53
谈谈数码摄影·····	54

第四章 构图技巧·····55

三分法则·····	55
黄金分割律·····	56
方向·····	56
线条·····	57
线条的位置·····	57
在画框的边缘·····	57
方向·····	59
线条与视觉运动·····	60
形状·····	60
非对称平衡与对称平衡·····	62
视觉重点·····	65
拍摄对象的色调·····	65
焦点·····	66
构图设计的观念·····	66

第五章 表情·····67

拍摄前交换意见·····	67
个人特点·····	67
心理·····	67
要恭维拍摄对象·····	68
让拍摄对象舒适·····	68
表情·····	69
微笑还是严肃·····	69
诱发表情·····	70
用眼睛来笑·····	70



第六章 摆姿策略·····72

观察拍摄对象·····	72
引导摆姿·····	72
积极摆姿·····	73
示范摆姿·····	75
摆姿策略：詹尼弗·乔治·沃尔克·····	75
摆姿策略：特里·迪格洛·····	77

第七章 群像摆姿·····79

按等级安排摆姿·····	79
头的高度与群体中的位置·····	79
摆姿的对话·····	80
小群体·····	81
两人像·····	81
加一个第三者·····	82
加入第4个人·····	83
5人和5人以上·····	85
大群体·····	85
相连的形状·····	88

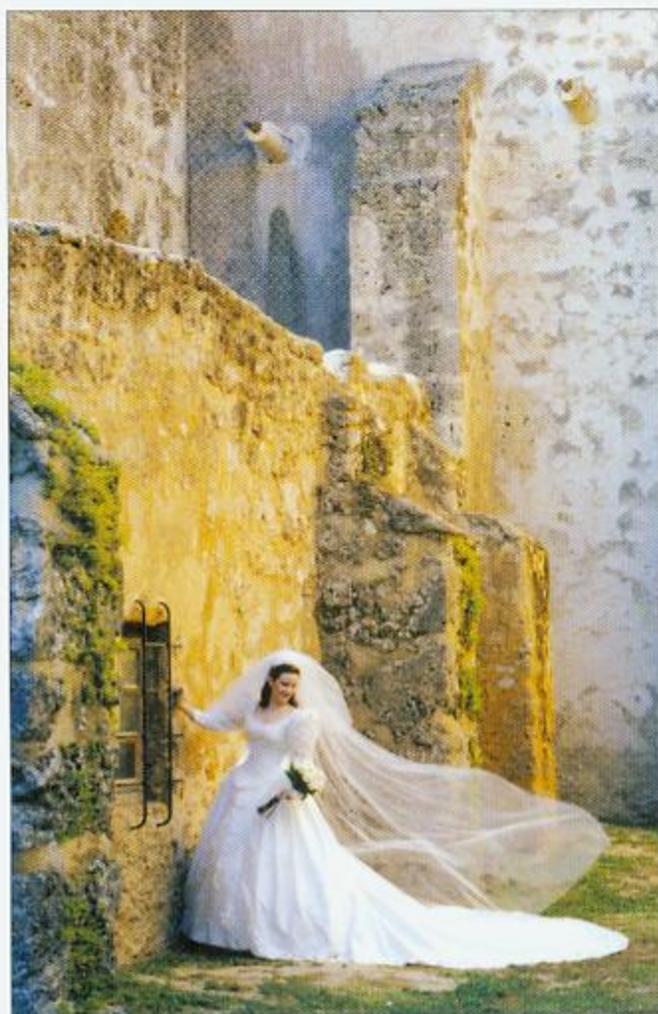
群体肖像中手的摆姿.....	88
协调服装.....	89
群体表情.....	90
明显要避免的事.....	90
调焦.....	90
转换焦点.....	90
让胶片面和群体面平行.....	91

第八章 室内与户外照明.....93

室内照明.....	93
主光与辅光.....	93
发型光和背景光.....	96
反光器.....	96
平光照明和狭光照明.....	97
平光照明.....	97
狭光照明.....	97
光比.....	97
羽化光.....	100
时装照明.....	101
场地照明：室内.....	102
平衡辅助光和环境光.....	102
窗户光.....	102
场地照明：户外.....	103
开放式阴影.....	103
挡光板.....	104
柔光纱.....	104
辅助光.....	104

第九章 修饰性摆姿技巧.....106

柔焦和散射.....	106
修版.....	107
掩饰具体的问题.....	108
体重过重的拍摄对象.....	108
过于消瘦的拍摄对象.....	109
高龄拍摄对象.....	109
秃头.....	109
双下巴.....	109
宽额头.....	111
深眼窝或者凸眼睛.....	111
大耳朵.....	111
深色调皮肤.....	111
歪嘴.....	111



长鼻子和短鼻子.....	111
长脖子和短脖子.....	112
宽嘴和窄嘴.....	112
长下巴和短下巴.....	112
油性皮肤.....	112
干性皮肤.....	113
疤痕和褪色.....	113
个别问题.....	113

第十章 肖像画廊.....114

导言

不断变化的 摆姿

正如希腊神话中的那喀索斯瞥见自己在水池中的倒影时，惊异地发现自己是一个美少年一样，当一个人接受一幅漂亮的肖像作品，看到与他或者她自己逼真的、已经被理想化了的无双之作时，也会有同样的感觉。虽然肖像创作是一门捕捉形似的古老艺术，但是它早已超出了形似的范畴，包含了人物那些肉眼看不到

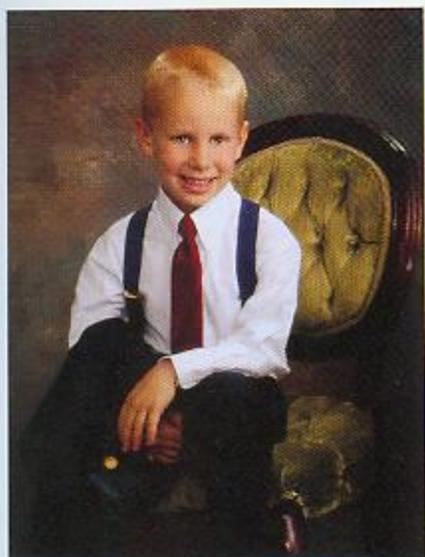
却能通过感情感受到的特征。肖像所表现的特质，如力量、诚实、弱点、个性等，都可以通过构成这门艺术形式的元素如照明、构图，尤其是摆姿来实现。

几个世纪以来，杰出的肖像作品强烈地感染着每一位观众。人们喜爱这种伟大肖像作品的原因，不是由于其真实性——如鼻子的长度或形状，或

者额头的宽度，而是由于它们能够激发人们的想象力。澳大利亚获奖摄影师大卫·安东尼·威廉姆斯，在看到19世纪法国艺术家古斯塔夫·库尔图瓦所作的一幅迷人的肖像画（画中是一位在金质背景前，身穿中国式睡衣的漂亮女子）时明确地说：“她在勾引我。我能够想象出她的笑声，她的激情。她

◀ 飘逸的长发、偏离中心的构图——这幅肖像的每种元素都那么引人注目。大卫·安东尼·威廉姆斯为自己18岁的侄女拍摄了这幅肖像，他形容这位少女是“一个恬静、清纯的美人儿”。他把这幅肖像命名为“我心飞翔”。拍摄使用的是富士FinePix S2相机，适马EX APO 70~200毫米 f/2.8镜头，只用了一盏摄影室闪光灯。





▲ 这是他第一次拍摄正式肖像吗？可能是。崭新的詹·卡·佩尼（美国著名衬衫连锁店——译者注）衬衫——刚刚打开包装，对自己还不熟悉的礼服的关注，满脸的兴奋，刻意摆出的男子汉的姿态——弗兰克·A·弗罗斯特拍摄的这张有代表性的肖像说明了正式肖像对家庭和个人都具有的特殊力量和重要性。

► “金塞阿尼拉”是初涉演艺界的女孩子常取的一个西班牙名字，其字面意思是“即将15岁的姑娘”。摄影大师罗伯特·利诺在迈阿密专职为处在这一花季年龄段的女孩拍照。摆姿肯定是要正式和“保守的”，以示对昔日高贵摆姿传统的尊敬。



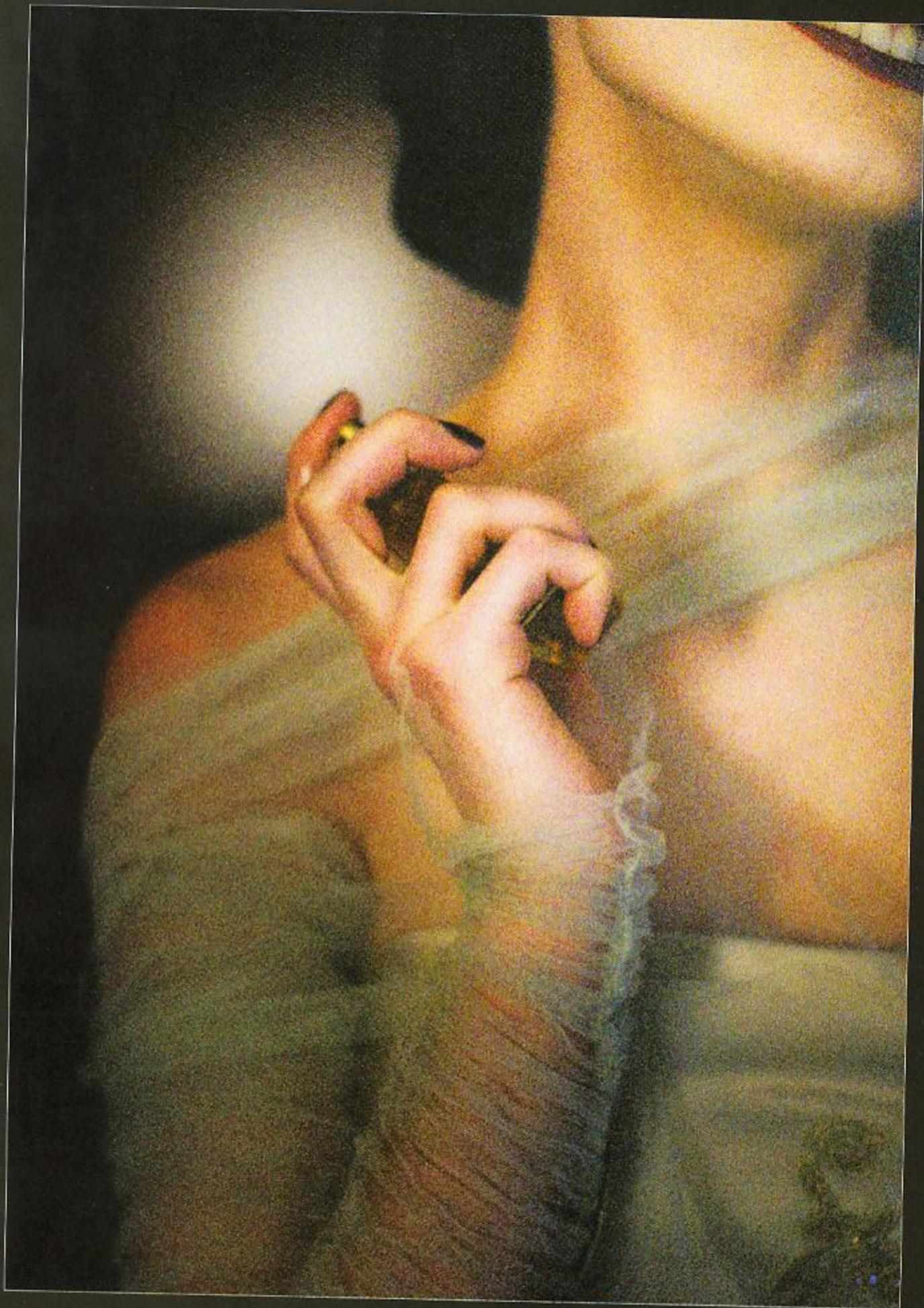
是谁？她的思想、她的态度、她的口味是怎样的呢？她过的是怎样的生活？她活了多久？我想到了许多这样的问题……接着，与欣赏其他经过时间洗礼的优秀肖像时一样，我好像能听到她的衣服在窸窣作响，闻到她的香水散发的气味——一个早已离世的灵魂与我轻轻地擦肩而过，一去不返。”

天才的肖像摄影师能够创作出不朽的人物肖像，为一代代的人们所喜爱。唐·布莱尔

是一位传奇式的肖像摄影师，他形容自己的肖像创作技巧就是自己人格的延伸。“在我看来，”他说，“每个人都很美。我的工作就是把那种美揭示出来，并且捕捉到它。”他接着说，“这种追求……是终身的痴迷——我每个工作日都行走在这个无止境的旅程上，我希望它永远不要有尽头！”在布莱尔精心制作的肖像中，人们看到的是一个恰如其分地凝固下来的近乎完美的瞬间，人物的美和

特征被深情地揭示出来。

大卫·安东尼·威廉姆斯将这一观念又向前推进了一步。“我最近在用纪录片的风格拍摄儿童，并看到了肖像摄影的力量和持久性。我认识到自己拍摄儿童肖像不仅仅是为了孩子的父母，也是为长大成人后的孩子（他或她）创作肖像。当他们回头翻这些照片，看到曾经的形象时，他们便会寻找他们父母年轻时的照片。肖像作品的魅力和价值就在这里。”



在最基本层面上，肖像是
一种回忆的手段。它本身就
一种记忆，而且是一种强有力

的记忆。“这是多萝茜妹妹7岁
时的样子——几乎半个世纪以
后她还在咧着嘴傻笑呢！”人

像的这种功能，从世俗的眼光
来看，其重要性并不低于把它
定义为心理轮廓、历史画面等
流行的说法。

在肖像摄影的早期，摆姿
是必不可少的要素。由于拍摄
胶片速度极慢，镜头也同样缓
慢，而且缺少人造的光源，曝
光的时间特别长。头部靠垫起
到“固定器”的作用，使摄影
师能够在很长的曝光时间里（
往往需要几分钟）记录下他们
的拍摄对象——他们在这段时
间里必须一动不动。唐·布莱
尔指出，这种摆姿僵硬、不自
然，表情从痛苦到狰狞都有。

随着摄影技术的大幅度改
进，所有这些都改变了。技术
的进步使摄影师能够自由、自
然地创作，并能在人像中记录
自发动作。但同时几个世纪以
来发展起来的几乎是刻板的摆
姿模式也随之失去了。摄影师
展现人物形体的方式让位给了
对自然的热爱——不用摆姿、
光线柔和的照片往往缺乏能够
激发观众想象的细腻技巧。

当代的摄影大师们并未完
全忽视以前的摆姿规则，而是
选择将他们融合进一种不拘泥
的、更加自由的模式里。也就
是说，他们没有丢失对基础摆
姿的理解，而是不那么教条地
对那些规则加以阐释。



▲ 肖像一直具有超越文字的表达能力，并使之成为艺术品。大卫·安东尼·威廉姆斯拍摄的这张《节食者—苏联—1943》就是这样。肖像表现的是第二次世界大战时与苏军战斗失败后的一个曾经不可一世的德国纳粹士兵。他的衣着说明他活得“相当艰难”，手中的东西表明他只剩下了能够维持生存的必需品。

◀ 在许多情况下，当代最好的人像摄影师同时也是当代最好的婚礼摄影师。叶尔万特·扎纳扎尼安在此创造了一个永恒的婚礼摆姿：他的作品中只保留了新娘的手和笑颜。新娘的美通过她手腕的曲线和握着香水瓶的手指表现出来，创造了一个优雅、难忘的形象。



全球知名的肖像摄影师提姆·凯利是一位对摆姿的复杂性了解得十分透彻的人，但他却为优秀肖像确定了一个不同的标准。为了揭示人物的个性和情绪，他不惜无情地打破各种规则。他寻求的是那种短暂瞬间，这种瞬间在你第一眼看

的时候，人物处于“摆姿做了一半却能露出真我的时刻”。凯利一般不告诉客户他要开始拍照了。他说：“我不相信拍摄对象做出来的自发摆姿。每次拍摄都是独一无二的，不可再现。”凯利称自己的风格是“捕捉到的瞬间”，这种风格与婚礼摄影



▲ 提姆·凯利是澳大利亚受到高度评价最多的肖像摄影师之一。他拍摄的摆姿确实难忘。在这里，一个可爱的婴儿趴在母亲的肩头，提姆给他们的拥抱取名为《值得期待》。

◀ 乔治·卡拉伊安尼斯的构图技巧与其摄影作品同样著名。这张题为《泰米》的迷人肖像作品是追求完美的对称之作，甚至连她的眼睛都完全相同。图中唯一不对称的地方是姑娘的鼻环。正式摆姿的理想形式一般是追求视觉上的不对称感，这里反其道而行之，效果也同样明显。乔治在Photoshop里使用了减淡工具，加亮了人物的眼睛，弱化了她略带瑕疵的皮肤，这就造就了一张光滑如画的面孔。乔治又给画面中人物的眼睛加进一点铁青色，使之“显得有点凶”。

者的观点区别不是很大，因为对婚礼摄影者来说，自发性和现场情感比正式婚礼肖像中摆出来的典雅完美的姿态更重要。凯利对自己创作的肖像作品的要求不止于相像。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《人像摄影摆姿指南 扫描版》比尔.赫特尔.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2388.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

