

Seasons of Landscape

专业摄影师揭秘如何拍出美丽的四季风光



四季风景

风光摄影的奥秘

李强 著

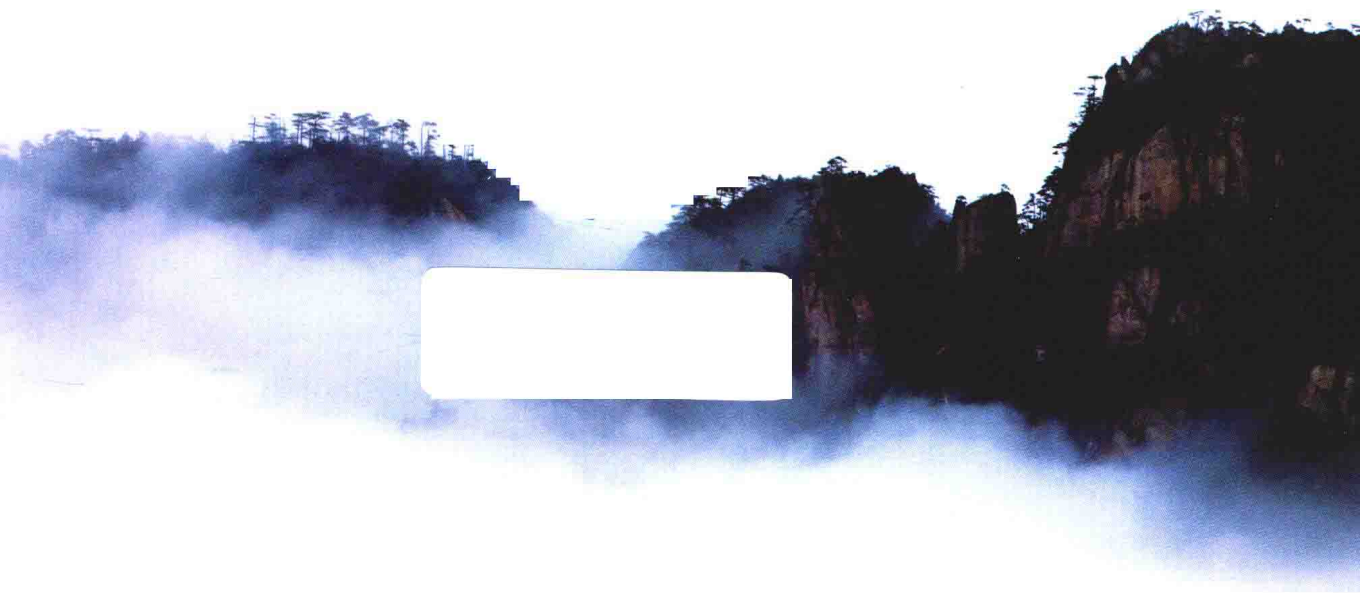


中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

四季风景

风光摄影的奥秘

李 强 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

本书针对不同季节的特点，阐述旅行摄影需要注意的事项，详解创作杰出风光摄影作品的秘诀。全书分为“春”“夏”“秋”“冬”四部分，内容包含富于启发性的摄影知识与技巧，涵盖旅途中能够拍出好照片的成功捷径，如拍摄器材的使用建议、能够体现季节特征的拍摄技巧、创作构思和技术数据，以及每个季节对拍摄者所提出的特殊要求等，称得上是风光摄影的绝佳灵感指南。让读者不仅对专业的摄影知识有一定程度的了解，还会对不同景色下的器材运用、拍摄技巧都有详细的认识。

本书适合喜欢旅行摄影的人，尤其是风光摄影爱好者阅读和参考。

图书在版编目（CIP）数据

四季风景：风光摄影的奥秘 / 李强著. —北京：中国电力出版社，2016.1

ISBN 978-7-5123-8277-0

I. ①四… II. ①李… III. ①风光摄影—摄影技术
IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第223800号

中国电力出版社出版、发行

（北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>）

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2016年1月第一版 2016年1月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 280千字

印数0001—4000册 定价69.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

PREFACE

风光摄影，是表现自然风光之美的摄影门类。许多人都喜欢风光摄影，因为好的风光作品能够给人带来美的享受和心灵的愉悦。人们外出旅行时会看见各种各样的风景，都想通过照相机记录下来。但风光摄影不是简单的记录就能完成的，需要选择时间、选择光线、选择角度，更需要将自己看风景的感受表达出来，这需要有一个提炼和升华的过程。

镜中写春秋，方寸汇风云。为了追求风光摄影之美，将一个个精彩的瞬间化作永恒，20多年来，我坚持利用节假日外出创作。原汁原味的沂蒙山区、古老的陕北黄土地、金色灿灿的内蒙古坝上、冰清玉洁的吉林雾凇岛、岁月沧桑的北京胡同、深远的巴丹吉林沙漠以及圣洁而又神秘的西藏等地，都留下了我的足迹。为了获取最佳光线、最佳角度和最佳瞬间，我常常背着三脚架和摄影包，迎着依稀的晨光跋山涉水，或者踏着日落后最后一丝暮色消失在田野的尽头。大自然的奇美瑰丽、变化莫测为我提供了无穷的创作源泉，大大激发了我的创作灵感。当然，我也为此付出了常人难以想象的艰辛。黑龙江双峰林场的暴雪，新疆戈壁沙漠的孤寂，福建土楼周边的盘山公路，云南、四川的奇特地形……辛苦和危险早已无法计数。

为了将自己20多年风光摄影创作的经验进行分享，编辑整理了自己的风光摄影作品撰写了本书。这是一本以范例赏析的形式来介绍风光摄影、感受四季美景的图书，针对不同季节的特点，具体讲解创作优秀风光摄影作品的要领，包括富于启发性的摄影知识与技巧，内容涵盖了旅途中能够拍出好照片的成功捷径，包括拍摄器材的使用建议、体现季节特征的实拍秘诀，对每幅作品的创作构思、器材运用和技术数据都予以公布。本书具有较强的参考价值，是风光摄影的创作指南，希望对风光摄影爱好者有所帮助。

李强

2015年11月

目 录

CONTENTS

前言

Chapter 00 风光摄影须知 / 1

- 0.1 风光摄影的器材准备 / 1
- 0.2 相机的基本设置 / 1
- 0.3 风光摄影的用光 / 3
- 0.4 风光摄影的构图 / 4

Chapter 01 春 / 5

- 1.1 春季摄影的拍摄要领 / 5
- 1.2 范例赏析 / 7

Chapter 02 夏 / 41

- 2.1 夏季摄影的拍摄要领 / 41
- 2.2 范例赏析 / 44

Chapter 03 秋 / 83

- 3.1 秋季摄影的拍摄要领 / 83
- 3.2 范例赏析 / 86

Chapter 04 冬 / 139

- 4.1 冬季摄影的拍摄要领 / 139
- 4.2 范例赏析 / 142

0.1 风光摄影的器材准备

随着生活水平的提高，旅行已经成为人们的一项必要活动，喜欢旅行摄影的人也越来越多。外出旅行都想拍摄到更多精彩的图片，记录旅途中的美丽风景，工欲善其事，必先利其器，这就要求出行前准备好摄影器材。外出旅行和进行风光摄影需要带哪些器材，在很大程度上取决于你的拍摄要求与目的。在能够满足拍摄需要的前提下，尽可能使器材轻一点，应该说是旅游摄影选择器材的原则。

风光摄影可以选择一个单反机身，配一个变焦镜头，能够包含广角、标准和中长焦的焦距范围，如 24~105mm、24~120mm 等。也可以配两个变焦镜头，如 24~70mm、70~200mm 等。

除了照相机外，建议配备一些必要的摄影附件，如：

- 1) U V 镜：可以保护镜头玻璃，并且可以吸收紫外线，拍摄远景时在一定程度上提高画面的清晰度。
- 2) 快门线：代替手指去开启快门，用于慢速度拍摄和长时间曝光。
- 3) 遮光罩：侧光或者侧逆光拍摄时可以防止杂光进入镜头，防止光斑的出现，也使得画面色彩饱和度更高些。
- 4) 三脚架：可将相机安放在上面，运用慢门拍摄，防止相机震动，也可用于自拍。
- 5) 吹气刷：旅途中用于清洁镜头上的灰尘。
- 6) 其他：存储卡、备用电池、充电器、摄影包等。

0.2 相机的基本设置

要熟练使用照相机，要获得精彩的图片，对自己手中照相机性能的了解是至关重要的。即使携带的相机是自己常用的，出发之前也要对相机的各个部分做一次全面的检查。如果是新买的或借来的，最好先了解相机的性能，认真检查相机各个功能键的设置情况，包括白平衡、图像质量、色彩模式、测光方式、调焦方式、曝光补偿等各个方面，否则会因为照相机的不当设置而留下遗憾。

（1）对焦模式。

一般来说，风光摄影拍摄的对象多为静物或相对静止的物体，因而我们最好将对焦模式设为单次自动对焦，对焦点设为单点自动对焦。而拍摄运动物体时最好采用多次伺服对焦方式。手动对焦是通过手工转动对焦环来调节相机镜头，从而使拍摄出来的照片清晰的一种对焦方式。

（2）曝光模式。

可供使用的有程序曝光（P）、快门优先（S）、光圈优先（A）和手动（M）四种模式。对于这几种模式应该根据自己拍摄的题材特点和拍摄意图来选择，并且应该做到准确曝光。对于风光摄影来说，最好采用光圈优先（A）和手动（M）模式拍摄。

（3）景深控制。

光圈大小、镜头焦距长短和拍摄距离三个因素影响画面的景深。光圈不仅控制曝光量，更重要的是控制景深，以达到独特效果。拍摄风光照片，理论上要尽可能把光圈缩到最小，以求获得大景深，即前、中、后景物都清晰。但实践证明，不少品牌镜头在超过 F18 后很难达到理想的清晰度和锐度。所以建议把光圈设置从最小光圈值提升 2 至 3 挡即可，即 f11—16 之间最佳。

（4）测光方式。

正常光照情况下，最好选择中央重点测光。但如果现场光照情况复杂，需要照顾整个画面影调层次时，则应采用平均测光方法。测光时要特别注意“点”的选择：一是要选准测光主体；二是相对于全画面，测光主体亮度既不能过高，也不能过低，以防曝光过度或不足。

（5）曝光补偿。

采用手动曝光模式之外的模式拍摄时，应该根据被摄对象的明暗特点进行曝光补偿，坚持白加黑减的原则，通过应用曝光补偿来控制画面的明暗效果，拍摄完成后将曝光补偿归零。

（6）白平衡。

此设置是否得当会直接影响照片色彩还原质量。一般情况下选用“自动”白平衡模式即可，如果时间允许，选择相应的白平衡模式拍摄，效果会更好。如要追求特殊色彩创意，可以提高或降低色温来达到偏暖或偏冷的效果。

（7）感光度。

感光度越低拍摄所获的图像质量越高，噪点越少，画质越精细，影像过渡也越平滑，因而在条件许可的情况下，尽可能选择 ISO100 的感光度。只有在光线差且没有使用三脚架时才需提高感光度。但尽可能不要提高太多，否则画面暗部噪点会增加，颗粒粗糙，高光部分甚至会出现“死白”。不过，随着数码技术的进步，现在有些高端相机的感光度提高至 ISO2000，噪点也不明显。

（8）色彩风格。

低饱和度能获得比较宽的色彩范围，色彩层次多，宽容度大，能记录更丰富

的色彩和影调层次，所以要把相机饱和度设置为“低”或“柔和”。如果相机没有饱和度设置，则可选取“柔和”或“普通”、“标准”等模式。低反差能获取最大的影调层次，进而为后期处理留下了调整余地。如果你想让画面色彩饱和艳丽，也可以选用“风景”或“鲜艳”模式。

（9）图像质量。

一般的拍摄中如果采用 JPEG 格式，也应选择“精细（大）”，以保证图像有足够的像素数，在压缩比菜单中要设置“最小”，避免画质损失。当拍摄重要内容时，为了尽可能保留所拍图像的全部数据并为后期处理提供更大空间，应首选 RAW 格式进行拍摄，同时在相机拍摄菜单中，设置为“默认值”，使影像不被压缩。

（10）色彩空间。

该设置直接关系到数码原始影像采集应用哪种色彩空间，从而决定色彩信息量大小。因 Adobe RGB 比 sRGB 的色彩范围大，且拍摄和处理的照片层次更丰富，所以要选择 Adobe RGB，而不要选用 sRGB 格式。

0.3 风光摄影的用光

光线的应用是摄影成功的关键，旅行摄影同样要掌握正确曝光，从而使得拍摄出的图片符合自己的拍摄意图。在风光摄影中，光线环境复杂多变，了解光线的特点可以有助于我们更加顺利地拍摄出最佳效果的风光作品。这就要求明确照明光源的强弱，一年之内、一天之间的光线强弱是变化不断的，夏季最强，春秋次之，冬天又次之；中午最强，上下午次之，早晚又次之，阴天晴天又有区别。因此，要了解拍摄对象所处的环境和受光情况。所谓环境是指地理上的海拔和四周物体的反光情况。拍摄风光照片，一般选择利用早晨和傍晚的光线进行拍摄。

直射光是指在毫无遮挡的情况下直接照射到主体的光线，直射光的方向性较强，因此在画面中会产生明显的明暗对比。光线越强，对比效果越明显，光线越微弱，对比效果也就越微弱。直射光在运用中分为顺光、侧光、逆光和顶光等几种。顺光拍出的景物颜色鲜艳明朗，色彩饱和，但透视感差，画面平淡。逆光拍出的景物透视感、空间感都较佳，某些景物还能出现玲珑剔透的效果，如果特意把光源形成的光晕纳入画面，使之出现各色光环，更能产生新颖感。侧光较顺光、逆光都好处理些。在利用逆光拍摄照片时，最好在早晚时间，可使画面增加些黄橙色彩，减少灰蓝调子。在拍摄风景时，一定要事先考虑到光线的方向，选择合适的光线进行拍摄，从而能够记录下旅途中的美景。

在测光时应该根据拍摄题材的特点选择合适的测光方式，如平均测光、中央重点测光和点测光等，采用自动曝光模式时要善于根据被摄体的明亮程度运用曝光补偿，增加或者减少曝光。曝光补偿是一种曝光控制方式。一般来说，曝光补偿分为正补偿（增加曝光量）和负补偿（减少曝光量）两种，多数数码单反相机都可以按照 1/3EV、1/2EV、1.0EV 的补偿值进行 $\pm 2.0\text{EV}$ 范围的曝光量增减。“+”

代表正补偿，表示在现有的曝光量基础上增加，也就是使画面变亮；“-”代表负补偿，表示在现有的曝光量基础上减少，也就是使画面变暗。在实际拍摄过程中，如何合理使用曝光补偿呢？简单地说，曝光补偿遵循“白加黑减”的原则。当拍摄比18%的灰色更亮的风景时，如白雪皑皑的雪景或是明亮的沙滩等，反射率大于18%的光线。这时，相机的测光系统不知道被摄体这么亮，就会减少曝光量，用它测得的光圈和快门组合所拍摄的照片会比较暗，为了使画面明亮，就应使用正曝光补偿。反之，当拍摄暗的风景时，则应该使用负曝光补偿。

摄影艺术也就是光与影的艺术，美妙的摄影作品犹如光的画、影的歌。摄影也正是用光影去说话，去真切地描形、生动地传情、独特地表意。风光摄影应该善于发挥光影的表现力。大面积的投影有画面影调构成的作用，有的风景画面就是用暗的投影作前景，从而使画面具有一定的空间感，并且画面会使观众感到凝重而稳当，这种画面构成的表现手法在风光摄影中经常被利用。有的摄影者擅长特殊光效的风光摄影，经常利用日出、日落，太阳射角和色温变化较大的时刻拍摄，获得大面积深暗空间与局部强光区域组成的画面，由于充分发挥摄影记录光照的潜力，表现出光的丰富造型、光的流动变幻，所以景物在镜头中不是凝固僵化的，总散发着大自然的生命气息。

0.4 风光摄影的构图

一幅好的风光摄影作品，关键在于它的意境如何。要创设意境，就要靠摄影者凭借内心的人生积淀，去发现大自然的美之所在，从大自然中去把握，去思考生命的真谛，使之成为有机的艺术形式，表达出有深刻内涵的意境。中国风光摄影就像中国画一样，追求着写意营造“意境”带来的完美。风光摄影要描景，也要会意，完全是人与景的交流。风光摄影的意境美包括壮美和秀美等形式，摄影艺术是造型艺术，它要由诸多因素——光影、线条、色彩组合结构而成。作者就是要运用这些造型艺术因素，经过精心设计，有机结合，这些艺术技巧和表现手段（一般包括题材的选择、角度的选择、构图的布局、疏密、虚实、均衡的处理，影调色彩的对比，空间感、节奏感的强调等）创造风光摄影的意境美。

拍摄风景照片时，根据自己的创作意图和艺术构思，通过照相机的取景框，对面对的景物进行比较、选择和取舍。这里包括了主体和陪体的位置，前景和背景的运用，拍摄距离、方向、角度、景别的选择，影调的变化，对比手法的应用，以及拍摄瞬间的抓取，等等。

构图时要明确拍摄照片的主题是什么，研究摄影画面构成就是研究主题思想内容与画面表现形式的统一。好的摄影作品应该画面简洁、新颖，具有个性化。摄影总起来说是一种减法，在进行风光摄影时无助于主题表达的物体应坚决舍去，只有这样才能使画面简洁、紧凑、集中，才能使主体突出、主题明确。

春

Chapter 11

1.1 春季摄影的拍摄要领

春天是非常适合摄影的季节，到了春暖花开的时节，摄影成为外出旅游当中的重要活动之一。了解一些旅游摄影中的注意事项并掌握一些春季摄影技巧会给你的旅行带来更多乐趣。在这个万物复苏的时候，如何创作出有表现力的图片？首先你要明确想通过图片表达什么，你对拍摄对象有何感觉。比如，坐在春天开放的野花丛中，你感受到了什么？是不是着迷于花丛的色彩？是不是为花朵的造型所吸引？这些问题的答案便是怎样拍摄这些触动你的景物的方法，并有助于你选择合适的焦距、合适的光圈和快门速度组合。在经过短暂的判断后，你所拍摄出的作品就会富有表现力，而不是流于直白，技术表现上也会很出色。那么春季摄影的注意事项有哪些呢？

1. 器材方面

在出行之前，首先应该了解一下自己手中的“装备”，了解自己手中相机的性能、特点，从而有助于你更快地进入拍摄状态。根据相机的特点，扬长避短，运用有限的功能拍摄出最好的效果。还有一些附件也应该准备好，比如备用电池、摄影包、存储卡等，如果是专门出去采风的话，那就最好带上三脚架。准备一张备用存储卡是我们使用数码相机的好习惯。对于一张存储卡来讲，一旦出问题，那就意味着整张卡的数据将丢失。应该有一张备用卡，这样既可以避免意外，又可以防止因卡满而错失很多精彩瞬间或美丽风景的情况发生。

春季拍摄花卉的机会比较多，外出拍摄时最好带上长焦镜头或者近摄镜头。春天是多雨的季节，所以雨具也是需要携带的。

2. 技巧方面

在做好以上准备之后，还应该事先了解一下旅游时的天气情况，以及天气变化时用光和曝光的变化，因为旅游摄影大多靠太阳光，但是阳光的光照也会因季节的变化而变化。春天的天气往往多变，光线变化也较大，在拍照时适时调整曝光量。晴天拍摄时以采用前侧光为好，所以一般在上午八九点和下午三四点拍摄效

果最佳，影像色彩层次丰富而有立体感。当然，如果主要拍摄风景照，那么会经常利用早晨和傍晚的光线，创造出明暗相间的艺术效果。

春天树叶发芽、花儿开放，有一个色彩变化的过程，在拍摄时应该抓住不同花卉的最佳观赏时间。在构图方面，景别应该多些变化，既可以拍摄大的场景，也应该多拍些近景和特写。此外，应该注重色彩的提炼和表现，画面尽量做到简洁明朗。还应该多利用树枝和花朵作为前景，增强画面的概括性、装饰性和空间感。

灵活运用白平衡，也可以拍出与众不同的效果。室外拍摄一般使用白平衡中的自定义模式，运用自动模式也可以得出比较正确的白平衡，白平衡设置为自动或日光就好，但是想拍出与众不同的照片，也可以通过调节白平衡来得到。

3. 题材方面

(1) 拍春雨。

春天的江南春雨绵绵，在雨中捕捉春意别有一番情趣。雨珠、雨丝都是春天的特征。在拍摄雨珠和雨丝时，应选择较暗的背景，采用快门优先，并根据雨丝的大小，使用 1/30 秒或 1/15 秒以下的慢速度，使雨点凝固拉长，突出雨丝的效果。要拍摄雨珠则可以通过选择含苞待放或已开放的花柳枝芽作为前景来表现。

(2) 拍花朵。

春天来了，很多人都喜欢拍花朵来记录这个季节。给花拍特写时，因为对焦的范围变小，所以一定要注意正确对焦，若稍不注意，就会产生影像模糊的情况。对焦的时候除了要掌握好快门以外，还应注意对焦位置。在远处拍摄时焦点位置不是很重要，但在微距拍摄时对焦位置就显得非常重要了。

就近摄而言，大光圈能够虚化背景，有助于将拍摄对象从背景中分离出来。使用大光圈，将焦点对准到那些要突出的对象上，而不要考虑其他部分是否还在景深范围内，这样就可以拍摄出一张精彩的作品。另一种拍摄办法就是通过其他花朵、草丛空隙拍摄，从而创作出有表现力的图片。在这种方法中，前景的衬托物会被虚化，镜头穿过衬托物间隙，焦点会落在拍摄对象上。拍花卉时为了保证画面的清晰度，最好使用三脚架。

为了表现花的鲜艳色彩和立体感，可以使用逆光或侧逆光进行拍摄。因为对质感较薄的花瓣或绿叶，用侧逆光拍摄的话，可以强调其色彩的鲜艳程度。

(3) 拍风景。

风光摄影一般拍的都是青山绿水，色调比较单纯，如果不运用一些技巧，就会使照片显得平淡。首先可以利用一些暖色块来打破画面上沉静的冷色调。在风光摄影中适当地安插一些人物作为点缀，也是使画面增加生气的一种办法。当然人物的形象不要太大，否则就会变成室外人像照片了。另一种是利用云雾来增加风光照的气氛，犹如黄山的群峰，如果孤单地没有云海来衬托，就会感到平淡无奇，显不出风光照的魅力。日出日落也是经常拍摄的题材，能使平凡的风景变成不平凡的照片。拍摄春天的风景时，应该注重拍摄点的选择，善于从不同的角度来拍，也可以拍摄一些不同色块交织的画面。

1.2 范例赏析



2011年4月 江西 江岭

美丽乡村

作品是一幅美丽乡村的远景，画面中的油菜花、村庄和远山结合在一起，颇具纵深感。纵横交错的油菜花是画面的视觉重点，金黄的色彩和远山的蓝色形成对比，田野中的行人给人身临其境的感觉。拍摄使用尼康 D700 机身，采用光圈优先拍摄模式，ISO200，曝光补偿为减 1，曝光组合为 1/80 秒、f8。



2011年4月 安徽 黟县

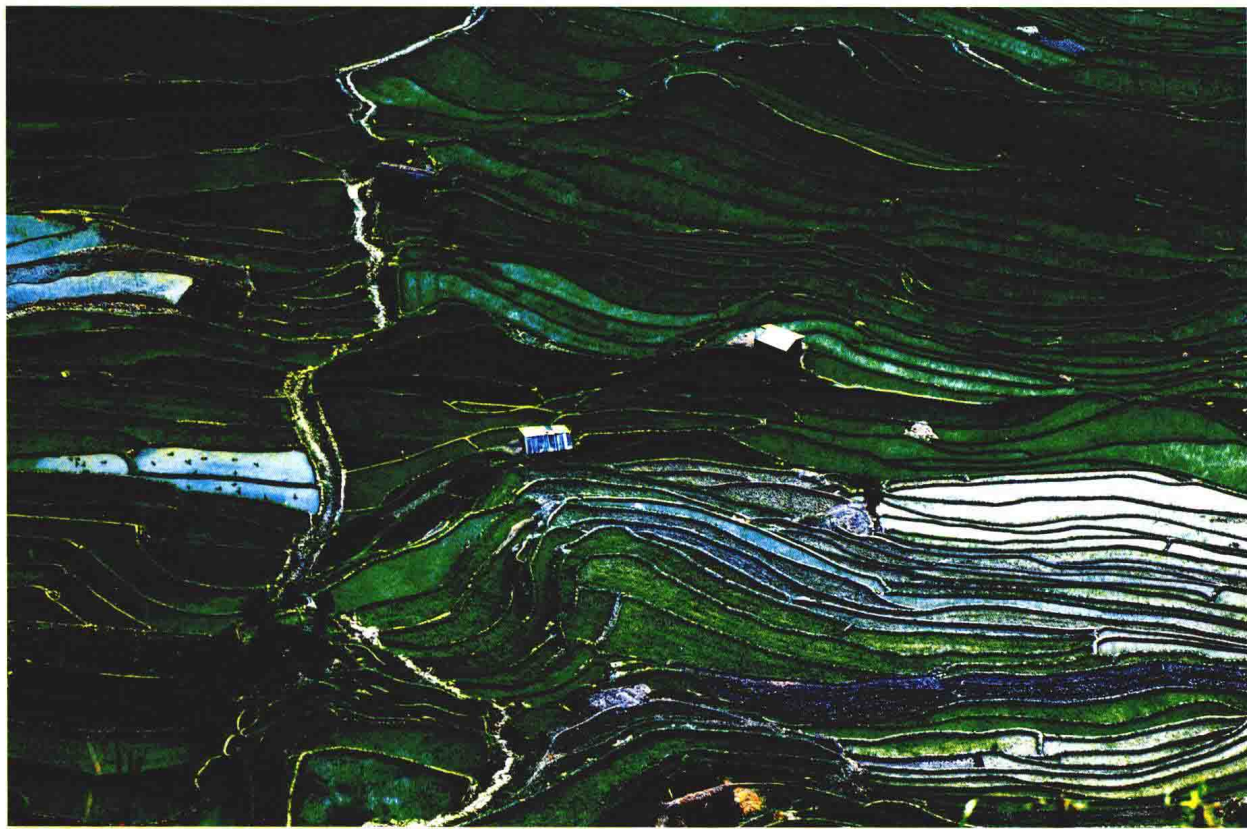
明媚春光

作品采用俯拍的角度，将近处的树、中间的古村落和远处的山结合在一起，空间感较强。画面给人以宁静之美，意境深远，表现出一种理想的自然生态环境特有的美感。拍摄使用尼康D700机身，采用光圈优先拍摄模式，ISO200，曝光补偿为减2/3，曝光组合为1/400秒、f11。

绿

作品以绿色为基本色调，较好地表现了线条的顺畅和简洁。绿色给人以生机和活力，表现出春天的新生之美和柔和之美。拍摄使用尼康 D70s 机身，采用光圈优先拍摄模式，ISO100，曝光组合为 1/40 秒、f11。

2006 年 4 月 云南 元阳





2011年4月 安徽 歙县

春色

作品是在皖南山村拍摄的，画面以盛开的桃花作为前景，桃花与后面的村落和远山相呼应。前景具有概括性和装饰性，色彩感染力强，较好地表现了春天的季节特征。拍摄使用尼康 D700 机身，采用 ISO200，曝光组合为 1/250 秒、f11。

繁花似锦

春天的植物园是花的海洋，百花齐放、繁花似锦。北京植物园内种植了大片的郁金香，不同颜色的花朵交织在一起，形成织锦的效果。作品是站在观景台上拍摄的，使用佳能 1Ds markIII 机身，24 ~ 70mm 镜头，采用光圈优先拍摄模式，ISO200，曝光组合为 1/80 秒、f10。

2014 年 4 月 北京 植物园



2015 年 4 月 江苏 兴化

