



「**恋爱影像学**
教你男友拍美照」

七七  著



中国工信出版集团



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.eip.com.cn



恋爱影像学
教你男友拍美照

七七 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

这是一本给普通人看的摄影书。

不需要任何摄影基础，只需要准备好一颗热爱生活的心，你就可以翻开这本书。

本书深入浅出从不同的实际场景出发，教读者如何在生活中巧用心思把爱人拍得更美。没有令人费解的参数和拗口的术语，让读者在轻松有趣的各种案例中掌握实用拍摄技巧。大量示范美图更是学习模仿的良好教材。全书读来温情舒适，仿佛是一场与相机自然而浪漫的邂逅，让你在不知不觉中爱上摄影、爱上生活、爱上爱情。这是一本十分奇妙的小书。

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

恋爱影像学：教你的男友拍美照 / 七七著. — 北京：电子工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-121-26275-3

I. ①恋… II. ①七… III. ①人像摄影—摄影艺术IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第126369号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：刘红涛

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

地 址：北京市海淀区万寿路173信箱（邮编：100036）

开 本：720×1000 1/16 印 张：16.25 字 数：286千字

版 次：2015年7月第1版

印 次：2016年1月第3次印刷

定 价：79.80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。

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

服务热线：(010)88258888。

当女友看到面前的你那么认真、专注地在为她忙碌时，任何女孩子在那一刻都会变得温柔和羞涩。而你要做的，就是按下快门，并且享受属于你们的这个浓情瞬间。这个无法复制代替的瞬间，就是“教你的男友拍美照”系列的意义所在。

爱人的镜头是独一无二的，而照片上你们的盈盈笑意和脉脉深情，就是对这段感情最好的落款。

七七









始终用美好的姿态与生活相遇

记不清是多少年前一个初夏的傍晚，我在家里的小厨房里煮一锅粥。白粥将开未开的时候最需要留心，一不小心就会溢锅，弄得满灶台都是。所以我专心致志拉了张椅子坐在锅旁，数时间。

在那样一个短暂的片段里，厨房里弥漫着干净浓郁的米香，那是一种让人一闻就觉得心安和温暖的家的气息。米浆轻轻地在锅里翻滚，冒着气泡，像一眼涌动的泉，发出“突突”的咕嘟声，又像婴儿吐口水泡泡的声音。热气从半掩的锅盖边缘跑出来，最后凝结在油烟机的一侧注成一颗颗水珠。我就坐在这样一个令人舒心的初夏傍晚，想不起任何心事。

而对于生活的热爱与向往，也是在这样一个个安静的片段里，深刻地积累了起来。

走过大山大水，看长河落日，看海鸥翻飞，这些也在我心里激荡起另一种对于生活的崇敬与感恩。在不同的城市旅行，看一条条河穿流而过，曲折蜿蜒；在不同的海峡眺望，看蔚蓝的大海浩渺无边，与天相连。这世上的风景，连成一片，碧波荡漾，是何等的自由与壮丽。

旅行也好，烹饪也好，初衷总是那股执着的对于生活的热爱之情。心里总有腾腾燃烧的向往之情不熄灭，便借着图画、歌声、文字这些方式表达出来。所以这样的时刻，人看起来总是表情饱满、眼光坚定而明亮，全因内心那股火焰在蓬勃。

正是在这样时时刻刻对于生活的热爱和感动中，我认识了相机与影像。

按下快门，看到每个人内心的明亮瞬间被映射出来成为一幅画面。你甚至可以把这些原本只能放在心里独享的美好印出来，夹在书里、立在桌边或者挂在墙上。看着过往日子里的这些幸福碎片被悉数整理排列，就像看到生活在对你微笑，而你那颗在现实中被打磨得渐渐坚硬的心，会在这些时候真正柔软放松下来。这些柔软，是你用来抵御未来更多坚硬的武器。

就这样，影像渐渐地成为了我另一世的生命。像一条原本缓慢流淌的大河被分出了两个支流，一条流淌在街道、厨房和办公桌间，而另一条流淌在相机、镜头和胶卷里。

摄影的方式其实和人的生活方式一样，是各有不同的，几乎可以称为一种隐私。有人的影像与生活的缺陷有关，与对于这些缺陷的不甘心有关；有人的影像与心里的欲望有关，与对于这些欲望的不可及有关；还有人的影像与生命的感念有关，与对于这些感念的不割舍有关。在影像面前，我们都流淌出了另一世的生命，在那一世里，我们小心翼翼地捧出内心站在人群里，我们听得懂风，识得了云，能和大雨谈话，会用内心的纯粹与万物交流。

我深深珍视并感恩这样与生活交流的方式，童年时候对于世界存在的一些庞大而模糊的疑问，似乎也在这样的交流里，得到了解答。

地球是圆的，世界是圆的，有缘自会相逢。在这一哭一笑的相逢里，人总学着用越来越圆满的方式，同更大的自己遇见。而那只透过镜头望出去的眼睛，承载的是对于生活执着的心。按下快门，一切都已结束。按下快门，一切也才刚刚开始。



目 录

一、让我用太阳为你画一幅肖像

当你第一次举起相机为她拍摄一组照片时

1. 标准像.....	004
2. 半身像.....	009
3. 特写.....	011
4. 小全身.....	014
5. 大全身.....	016
6. 局部.....	019

从用好自然光开始

1. 围绕这扇窗展开拍摄.....	024
2. 寻找光线明暗发生变化的地方.....	030
3. 营造层次感的小技巧.....	034

这次我们来拍张“艺术照”

1. 单一的色调.....	041
---------------	-----

2. 单一的背景	044
3. 单一的光源	048
4. 单一的视角	051

逆光下最美丽的你

1. 光源、女友和你的位置	059
2. 任何时候，都让女友的面部保持明亮	064
3. 对焦的问题	066

二、生活的每个角落里都是你

把女友和她的闺蜜一起拍得美美的

1. 合影	074
2. 互动（也可称为微观合影）	080
3. 单人	082

在住宅楼里为女友拍摄一组意境写真

1. “不会丑的秘密”	092
2. 高不定环境，你可以先搞定人	093

3. 谁说一定要拍摄脸部.....	094
4. 组图——带来生活气息的必备法宝.....	096
5. 如何找个干净背景.....	098
6. 黑白可以拯救你的作品(感情).....	100

在公园里为女友拍摄一组情绪人像

1. 巧妙利用前景，创造朦胧氛围.....	104
2. 让画面更有氛围的秘诀在于找到干净背景.....	106
3. 杜绝“到此一游”的全身照.....	108
4. 半身像请抓拍.....	110
5. 不露出脸也许更能烘托情绪.....	112

在家为女友拍摄一组梦幻写真

1. 从窗边开始.....	116
2. 去浴室看看.....	120
3. 从容营造你的画面.....	123
4. 用光线打造氛围.....	126
5. 只拍局部，不拍全部.....	129

在餐厅为女友拍摄一组杂志插页照

1. 选好位置 132
2. 用 AV 模式一劳永逸 133

在旅行时为女友拍摄一组旅行写真

1. 行走的感觉，follow her 144
2. 避开成群的旅行团 145
3. 让她沉浸在自己的世界里，不要打扰 148
4. 特写，一定不能是摆出来的 150
5. 那些难得的时刻要抓牢 152
6. 这个场景看似不特别，却因为存在普遍性而单独拿出来谈 153

在路边为女友拍摄一组清新人像

1. 既然是清新人像，怎能没有绿色 156
2. 阳光下睁不开眼怎么办 160
3. 每个女孩子都有属于她的美好细节 161
4. 找到完美的侧面 165
5. 最后请记住，照片里请不要出现其他人 167

三、挚爱永恒,光影再现

在度假酒店为女友拍摄一组闺房人像

1. 找角度..... 174
2. 营造气氛..... 180
3. 美好部位的特写..... 183
4. 永恒不变的小脸话题..... 185
5. 可以拿出手的性感..... 188

在大学校园里为女友拍摄一组青春人像

1. 用好自行车这个天然道具..... 192
2. 教室里怎么拍..... 197
3. 也许只有仰拍才能表达年少的意气风发..... 200
4. 坚持不懈地创造小脸..... 202
5. 你拥有和我不同的青春感受..... 207

在咖啡馆里为女友拍一组文艺写真

1. 如果可以，找扇窗..... 212
2. 道具是初学者的好朋友..... 216
3. 最美好的瞬间都藏在不经意间..... 221
4. 令人着迷的室内逆光..... 226
5. 用不同的背景讲述不同的故事..... 230
6. 那个属于“她”的细腻小动作..... 234



一、让我用太阳为你画一幅肖像

在生活中，不可能时时刻刻都有影棚和布景供我们使用。更多的时候，我们手边的资源就只有自然。但是我觉得，没有任何其他道具比自然更美妙了。

我们每时每刻都沐浴在阳光的恩赐之中。它除了带给我们生命，还有色彩和温度。光线的面孔有千百张，由此我们的影像也变得风情万种、仪态万千。晨光的清澈、夕阳的暖融、烈日的耀眼、散光的静谧，各具特点，也赋予了每张照片不同的氛围。一张充溢着光芒的照片，可以带来浓浓的现场感，一情一景带着故事发生时的斑驳，全数都被记录下来。

大自然带来的美好时刻不胜枚举，带着相机和女友去生活中寻找这些瞬间吧，一定会有意外的收获。普通的街角和寻常的午后，女友的每一个巧笑明眸都会因为你的巧妙心思，而定格成为你们恋情中最难忘的图画。

