

王牧 著 / 摄影

# 超越平凡的人文摄影

中国第一本  
全面讲述人文摄影

创作构思

拍摄技法

审美鉴赏

文化内涵的

实战手册

兼具欣赏性和实用性

以独家经验与大家分享

精彩照片背后的秘密

美国《国家地理》杂志摄影师

《中国国家地理》杂志社社长/总编辑

荷塞终身评委 世界著名图片编辑

《经典》杂志总编辑

**联名强力推荐**

 **人民邮电出版社**  
POSTS & TELECOM PRESS

王牧 著 / 摄影

# 超越平凡的人文摄影



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

超越平凡的人文摄影 / 王牧著、摄. —北京: 人民邮电出版社, 2009.5  
ISBN 978-7-115-19602-6

I. 超… II. 王… III. 摄影艺术 IV. J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第212782号

---

超越平凡的人文摄影

---

◆ 著/摄影 王牧  
责任编辑 尹毅  
执行编辑 王雅倩

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/20  
印张: 15.8  
字数: 769千字  
印数: 1-4000册

2009年5月第1版  
2009年5月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-115-19602-6/TB

---

定价: 75.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223  
反盗版热线: (010)67171154

## 内 容 提 要

《超越平凡的人文摄影》是国内第一本全面讲述和指导人文摄影领域的实战摄影指南。

在本书中，作者通过多年的拍摄经验，按照构图、光影、色彩、速度、人物、古迹、图片故事等摄影技法门类清晰划分版块；通过两百余张多年积累的生动而精美的照片，以及实用指导性和多元知识性的文字和真实的拍摄数据，将拍摄经验、技法解析、审美观念和人文知识巧妙地融为一体；打造出一本涉猎摄影、人文、地理、历史、艺术、设计等多领域的图书。

本书适合热爱摄影和旅行的读者，尤其适合对人文、地理、历史、民俗和人物摄影感兴趣的摄影爱好者，以及那些对传统历史文化和新鲜事物具备好奇心和探知欲的读者。

# 摄影在别处

记得几年前的夏天，我在甘肃、青海、西藏、四川拍摄几个专题，那次的行程1万多公里，耗时两个月，最终带回150个拍完的反转片。这些反转片经过冲洗、剪成单张装框之后放入底片夹。这时，一股浓浓的酥油味道从每张底片间慢慢渗透出来，沁入鼻腔，仿佛每一张薄薄的底片里都藏着一碗藏区牧民亲手为我打的浓香酥油茶似的。这股浓浓的味道至今仍在我的底片夹中流动，每次我摆弄这些底片时都能清晰地闻到这股酥油味，这味道常常在我的记忆中显影，而这些影像就常常以一股永不消散的暗香流传。

这股暗香时常提醒我，最早吸引我开始摄影的原动力绝对不是对于照相机这个机械装置的好奇和迷恋。像大多数孩子一样，我对外面的世界充满了憧憬，这股动力使我从很小的时候就喜欢旅行，喜欢看看和自己住的城市不一样的地方。我想，这种对于远方的向往和对异域的迷恋才是我举起相机，选择记录的真正原因。

整理这本书中要使用的照片绝对是一个美妙的体验，一张张照片慢慢地在头脑中浮现出一次次令人难忘的旅行，坐过的交通工具、遇见的陌生人、壮观的古迹和美丽的景色，甚至高兴、赞叹、兴奋、悠闲、疲惫、失意、爱与恨这些微妙的感觉都会被旅行中的照片记录下来。

摄影和旅行的关系是那么的密切，现在的摄影爱好者们绝对都是旅游爱好者，而旅游爱好者们也几乎人手一台相机了，甚至他们手上的相机比起某些专业摄影师来还要专业和昂贵。不管是旅游爱好者还是摄影爱好者，记录一个地方的特色和风土人情是他们每一次必须要做的事情。越来越多的人不再满足于到此一游的留念和拍摄公园里的荷花，开始用手中的相机去记录令人惊叹的景观、陌生的面孔、虔诚的信仰、悠久的古迹、独特的生活方式，而我也在这其中狂热的一员，这种对于文化的差异和遥远陌生地方的浓厚兴趣使我的照片形成了现在的风格。所以说，就像生活在别处一样，摄影也在别处发生着。

但是，怎样使一般的旅游快照变成摄影作品，怎样通过适当的摄影技法使你的照片更完美、更有深度地表现出你所去过的地方的特质、给你印象深刻的面孔、充满新奇的生活状态或者吸引你参加的节庆。怎样使这些瞬间更值得回味，也更具传播意义，就成为了本书中要讨论的话题。

关于这本书的书名——《超越平凡的人文摄影》，我要说的是，我并不想给人文摄影下什么定义，也不想像摄影评论家那样试图弄清楚人文摄影的概念，因为人文摄影这个定义本身就是模糊的。简单地说，我心目中的人文摄影就是从拍摄的观念到题材的选择都始终关注人和人的生存状况。从广义上来讲，所有人类活动和人类文明都是人文摄影的主题。但并不是说有人的照片都是人文摄影，也不是说空无一人的景观照片就不是人文摄影了，这里所说的是一种用摄影手段看世界的方法和观念，用个很多人不喜欢提的词：就是你的照片要有点“人文关怀”。

在表现手法上，人文摄影的照片始终应该通过具体个体的生存状况、精神信仰、文化生活、衣食住行、面貌特征来表现人这个主题。就器材的选择和拍摄技巧而言，应该尽量自然、简单、朴实、亲近、生动，且不过多地影响拍摄对象，让拍摄对象自然地呈现出其本质和状态，当然这并不是单纯的记录，还要加入你的思考和审美趣味等。之后我们会在书中按照具体的实例来讲述可能会用到的技巧。

这本书中的200张照片都选自最近几年我拍摄的作品，它们在地理上几乎涵盖了中国大部分地区，尤其是中国西部，以及东南亚和南亚诸多国家。这些地点、国家和地区都是摄影爱好者们颇为热衷的创作地。就主题来讲，这些照片包括了各地方人物的面孔、生活、工作、信仰、娱乐的瞬间，也包括了不同地域的地理环境的特征和文化古迹等内容。它们有的是我为杂志拍摄的很多专题故事中的一部分，有的是为自己出版的图文书拍摄的插图，更多的是在自己旅行中拍摄的影像。

这本书按照构图、光影、色彩、速度、人物、古迹和图片故事几个方面来分类，虽然这样的分类方式较为传统和枯燥，但是书中的每张图片都有三部分文字说明，以详细地讲述我的创作动机和创作技法。第一部分是这张照片涉及的相关摄影技法和摄影观念的介绍；第二部分是我在拍摄这张照片时的构思过程和拍摄过程，以及这张照片的内容和背景的介绍，这也是我为什么拍这张照片和为什么展示给读者看的原因；最后一部分是每张照片详细的拍摄数据，我知道这可能会给初学摄影者一定的误导，但同时也会给他们一种参考。这些文字除了我的摄影创作经验外，还涉及审美、艺术、历史、民族、文化、地理、政治等多方面的内容，使这本书内容更丰富，阅读起来更有趣。这本书除了摄影之外，还能令人思考和延展得更多。它不仅是一本枯燥的摄影理论，更是一本名副其实的、鲜活的实战手册。

不说那么多了，摄影毕竟不是靠说的。准备好你的相机，翻开第二页，通过这一张图片，体验我作为一个摄影师的成长历程，这些照片就像一张张地图，将我和你带到远方，通过一个个精彩的瞬间讲述一个个难忘的故事。希望你也和我一样迫不及待地要把自己所有的经验和别人分享。



王牧

王牧msn: wangmu1212@hotmail.com

王牧的日光暗房: <http://blog.sina.com.cn/wangmu1212>

## 准备篇

### 第1章 拍摄前的准备 / 0

- 了解你要拍摄的主题 / 0
- 选择合适的旅游目的地, 定制周密的旅行行程 / 0
  - 周末的计划 / 1
  - 一个星期至10天的拍摄计划 / 2
  - 在国外旅行摄影 / 3

### 第2章 器材的抉择 / 4

- 什么样的摄影包最好 / 4
  - 没有最好的摄影包, 只有最适合你使用的摄影包 / 4
  - 大型摄影包, 能装不一定最好 / 4
  - 单肩摄影包, 不适合长途旅行 / 4
  - 我最常用的一个摄影包 / 5
  - 小包可以胜任大任务 / 7
- 机身, 只选对的, 不选贵的 / 9
- 镜头, 实用最好 / 10
- 难以取舍的三脚架和闪光灯 / 14
- 小配件的大作用 / 14
  - 圆偏振镜 / 14
  - 灰色渐变镜 / 15
  - 电池 / 15
  - 存储卡 / 15
  - 数码伴侣 / 15
  - 镜头纸、镜头布、镜头笔 / 15

头灯 / 15

电源 / 15

## 实战篇

### 第3章 构图的创意 / 16

- 如何表现建筑物的高大 / 18
  - 遮挡不是错 / 19
  - 避免公牛眼 / 21
- 冲破画面的张力 / 22
  - 散点式构图 / 23
  - 运动的暗示 / 24
  - 局部的力量 / 27
  - 窗外的风景 / 28
  - 拥挤的空间 / 29
  - 人是风景的眼睛 / 30
    - 抓住透视线 / 33
- 跟着视觉引导线走 / 34
  - 压缩空间 / 35
  - 完美的错觉 / 36
- 建筑和人的关系 / 37
  - 缆车上的视角 / 38
  - 框住你的主题 / 39
    - 平衡的张力 / 41
  - 让人潮拥挤起来 / 42
- 引导线和框架并用 / 43
  - 隐形的视线 / 44

现实比想象有趣 / 45  
从天上看人间 / 47  
让风景抽象起来 / 49  
剪影是最好的前景 / 51  
拍摄开篇图 / 53  
大场面的小技巧 / 55  
全景照秘诀 / 56  
打破三分法 / 57  
人物站姿 / 58  
寻找秩序 / 61  
简练的丰富 / 63  
用“心”构图 / 65  
有“肉”的前景 / 66  
换个角度思考 / 67  
我为什么要拍摄报废的汽车 / 68  
最荒凉的塞车 / 69  
风景是皮，人是灵魂 / 70  
命运交给运气 / 71  
你也是航拍高手 / 73  
航拍的最佳时机 / 74

## 第4章 光影的艺术 / 76

玩转色温 / 78  
日出时分 / 80  
烟雾是最好的道具 / 81  
戏剧化的光线 / 83  
建筑的立体感 / 84  
逆光之美 / 85  
完美的倒影 / 86  
阴影的情绪 / 88  
神秘的影子 / 89  
镜里镜外 / 90  
寒冬的温暖 / 91

镜子的妙用 / 92  
自然要用自然光 / 94  
气氛的话语权 / 97  
漫谈慢速同步 / 98  
窥视感 / 100  
遮遮掩掩 / 101  
阴天不收工 / 102  
用阴影做减法 / 103  
日落时拍什么 / 105  
偏振镜使用指南 / 107  
侧逆光 / 108  
影子的主场 / 109  
烛光作照明 / 110  
触摸光线 / 111  
巧用闪光灯补光 / 113  
时刻准备着 / 114  
看不见的闪光 / 116  
日落之后，天黑以前 / 117  
鹅毛大雪是这样拍成的 / 118  
弱光手持拍摄 / 119  
该把什么剪成影 / 120  
点测光万岁 / 122  
前帘和后帘同步 / 124  
ISO的游戏 / 126

## 第5章 色彩的想象 / 129

控制景深，结合虚实 / 130  
倒影调色板 / 132  
地毯帮大忙 / 133  
黑白配 / 134  
垃圾入画来 / 135  
图案的美感 / 137  
色彩暗示术 / 138



# Contents

红色最抓人 / 140

红配绿 / 141

简练的色彩 / 142

色彩引导线 / 143

单色的舞台 / 144

颜色是主菜 / 146

翻手绘画 覆手摄影 / 148

## 第6章 速度的游戏 / 150

动静的联姻 / 153

冷暖的对比 / 154

瞬间的永恒 / 156

以动衬静 / 157

凝结的瞬间 / 158

定格动作 / 160

拍摄流水 / 161

## 第7章 神奇的面孔 / 162

肖像拍摄 / 164

沟通是好照片之母 / 164

用铜锅做反光板 / 166

运用现场光源拍摄人像 / 167

戏剧性的光线 / 168

环境里的道具 / 171

点睛 / 172

残酷的幽默 / 175

非正面人像 / 176

生动的脸孔 / 177

夸张细节 / 178

纯粹的背景 / 180

早晚的温暖光线 / 181

稍纵即逝的笑容 / 182

长焦镜头拍人像 / 183

代表性的面孔 / 184

摄影的小小代价 / 185

群像拍摄 / 186

群像站位有讲究 / 186

有力的群像 / 188

还原人物的生活 / 189

天真的眼神 / 191

瞬间决定永恒 / 192

打破常规 / 193

如何拍摄节庆活动 / 194

有限空间的无限创意 / 196

拍合影不简单 / 197

环境人像 / 199

暖调人物照 / 200

大自然灯光师 / 201

让历史复活 / 202

预言影像 / 205

寻找相似性 / 206

别放过幽默 / 207

表现人物的处境 / 208  
街拍无敌手记 / 209  
室内环境人像 / 210  
节庆中拍什么 / 211  
平视你的对象 / 213  
下一步 / 214  
高大的低角度 / 215  
我为什么爱拍睡觉 / 216  
闲适的午睡 / 217  
背影有文章 / 218  
最放松的状态 / 219  
纯属巧合 / 220  
找到典型的生活片断 / 221  
内容高于技术 / 222  
决定性瞬间 / 225  
大环境，小人物 / 226  
故地重拍 / 228  
梳理混乱 / 229  
让影像发问 / 230

## 第8章 历史的新鲜 / 233

细节的伟大 / 234  
神秘感 / 236  
表现博物馆的氛围 / 237  
抓住有趣的局部 / 238  
完美细节 / 240  
利用反射光 / 241  
色温的把戏 / 243  
剪影制造神秘 / 244  
表现质感 / 247  
人和古迹的关系 / 249  
古迹环境肖像 / 250  
让动物出场 / 252

局部的美感 / 254  
微观的胜利 / 255  
向大师学习 / 257  
古今的对比 / 258  
老观点，新角度 / 259  
怎样拍摄地标性的建筑 / 261  
人不是点缀 / 262  
神秘的光线 / 264

## 职业篇

### 第9章 图片说故事 / 266

图片故事的题材分类 / 268  
关于人物的图片故事 / 268  
关于地点的图片故事 / 270  
关于生活方式的图片故事 / 272  
拍摄图片故事的20条秘籍 / 274  
详解图片故事：藏地盐都——盐井 / 276  
为什么拍摄这个图片故事 / 276  
开篇图是故事的脸 / 278  
第二跨页讲究多 / 280  
事件的流程别错过 / 281  
跨页之作显功力 / 287  
细节是故事的眼睛 / 290  
必不可少的全景照 / 294  
典型的个案拍摄 / 296  
精神生活是故事的灵魂 / 300  
意味深长的结尾照片 / 304



尼泊尔帕坦古城。

## 周末的计划

周末有两天左右的时间，我们可以设定一些500公里范围内的旅行目的地，这样在时间安排上就会比较合适，也有足够的时间来拍摄，尤其适合有车一族自驾旅行。就国内的情况而言，我们的居住地附近都会有旅游景区或者文化古迹，城市郊区的古镇、古村落都是不错的拍摄主题，你可以根据居住地周边的自然环境或者是人文景观来规划旅行拍摄的目的地。根据我的经验，在北京附近，很多村落里每年都会举办各种各样的节庆活动，比如地方戏表演、传统的庙会或者是宗教活动，等等。这些都是喜欢人文摄影爱好者们喜欢的题材，但拍摄这样的题材首先要去打听清楚这些活动举办的具体时间，如果你得到相关的信息，就可以进一步打电话给乡政府或者镇政府来询问具体的日期。



习惯于独行的我只能在山西一户人家的窗户玻璃中留下自己的工作照。

## 一个星期至10天的拍摄计划

现在的假期比如国庆或者春节都是7天左右的时间，这个时间虽然不是很长，但是如果计划得当也足够我们进行摄影创作了。这时候我们可以选择一些较远的旅行目的地，比如广受摄影师喜爱的西藏、新疆、云南、四川等地，这些地方都有很多的拍摄题材可以供我们选择。一定要规划好你的行程，尤其是路途中所用的时间，这些地方大都地域广阔，第一次去的摄影师总是想多跑一些地方，但是有时候这样做在路上会浪费大量的时间，等到达目的地的时候又没有太多的时间来拍摄。



现在很多有车一族喜欢自驾车出游，这样虽然可以自己支配时间和行程，但是对于摄影师来讲，如果他同时也作为司机的话就分配不出那么多的精力去进行拍摄，如果你想拍摄好的作品，我的建议是把所有精力都用在拍摄上。

给自己的旅程设定一个主题，最好是明确的拍摄提纲，最简单的也要列出你希望拍摄到的内容，这样非常有助于你制定比较周密的计划。提前找到你感兴趣的东西，把它们列入你的拍摄清单，按照这张清单去完成，也会使你拍摄的照片都有较明确的主体和指向性，不至于流于浮光掠影。最好在出发之前找一个可以随身携带的小本子，在上面列出你的行程，甚至详细的拍摄计划。

在枯燥的乘车或飞机的旅途中也可以构思要拍摄的画面，预期一下可能遇到的各种拍摄情况，如果可能，每天要坚持写拍摄日记。

## 在国外旅行摄影

如果有一段相对较长的假期，我们可以选择到国外旅行摄影。在国外旅行的时候，不同的文化、不同的生活习惯、不同的自然风貌会给我们带来很多新鲜感和兴奋感，也会激发出创作的激情。现在比较方便前往的是东南亚或者南亚的一些国家，这本书里的很多照片就是利用这样的公共假期在东南亚的几个国家拍摄的。这些国家一般都是中国的邻国，签证手续都比较简单，前往这些国家的交通工具也可以有很多选择，可以路陆也可以航空，当地的吃、住、行等各种消费也比较便宜。整个东南亚和南亚国家的人民对中国人都非常友善。更重要的就是这些国家的摄影资源非常丰富，尤其是对于喜爱人文的摄影师来讲，这里有很多激发你创作灵感的题材。

在国外旅行更要制定出详细的旅行计划和拍摄计划，你可以在网上找到很多相关的信息和别人的游记与图片，也可以买一本比较实用的旅行指南作为指导，然后在本子上制定出你的计划。记住，一定要把节庆活动或者是宗教活动的举办日期和周期考虑进你的行程，这些活动都是很好的拍摄题材，很多好照片都产生于这些活动中。如果你是自助旅行，那么你就更要提前把功课做好，对一个地方的了解越多越好。因为在当地你会花很多时间去找交通工具，找住处，谈价钱，如果你出发之前把行程和功课都做好的话就会富裕出更多时间来拍摄。

另外，在国外旅行最大的障碍可能就是语言了。东南亚和南亚诸国多数旅游区和大城市中的人都会讲英语，你只要具备一定程度的英语对话能力，基本上在国外旅行就没有问题了，但是作为摄影师而言，你最好能够学几句当地语言的问候语，这样你在拍摄的时候可以很亲切地和当地人打招呼，你也能很快地融入当地人的生活中去。

# 器材的抉择

## 什么样的摄影包最好

### 没有最好的摄影包，只有最适合你使用的摄影包

我想，看这本书的朋友们不太可能在外出拍摄的时候有个摄影助理帮你扛摄影器材吧，那么你的所有器材都要你自己来背负。选择适合自己的摄影包是非常重要的，因为这关系到你会携带什么样的器材。出发前就想清楚你会遇到什么样的情况，找出最少应该携带的器材，而不是带上你的所有器材，然后根据你的旅行长短和交通的情况来选择你的摄影包。你既不想因为器材缺失而错过好的拍摄题材，也一定不想背一堆无用的东西把自己累得半死。摄影旅行不是搬家，你的器材应该越精简越好。每次外出拍摄的题材可能都不太一样，你最好在出发前再仔细斟酌一下，看看哪些器材适合这次旅行，让自己在精简与全能之间求得平衡。下面，先来讲讲我的3个不同用途的摄影包。

### 大型摄影包，能装不一定最好

我最大的一个摄影包可以装下至少两个带镜头的机身、4至5支镜头及闪光灯等配件的双肩背摄影宝的大型摄影包，它甚至还可以装下一个14英寸的笔记本电脑。这个包虽然可以装很多器材，背负系统也不错，但是由于体积和重量的原因，我却很少使用，一般只在自己驾车外出拍摄的时候放在后备箱里。另外，一定要带笔记本电脑的时候也会用到它，这样的摄影包虽然可以安全地放置很多器材，但是也会增加你背负的重量，如果需要长途旅行或者是面对机动性较强的拍摄任务就不太合适，我会用这个包作为一个行李箱，只在乘坐交通工具的时候使用，因为它可以装下所有的器材而不会遗漏什么。到了目的地，我会把这个包放在宾馆房间里，然后背一个小的摄影包外出拍摄。

### 单肩摄影包，不适合长途旅行

我的第二个摄影包是乐摄宝的单肩背摄影包，这种包是最常见也是最多人选择的摄影包。这款摄影包是专门为记者准备的，它的顶盖上有拉链，可以方便地拉开，在不掀开顶盖的情况下从包中取出器材。它一般可以放下一个带镜头的相机，一个备用机身和两支镜头。这个摄影包我只有在一天以内的拍摄任务的时候才会用到。虽然它非常方便取用器材，但是整个包的强度不够，在长途旅行中对器材的保护不好。况且所有的器材都通过单肩背负，会使肩膀受力不均匀，舒适感较差，所以我只在很短距离的移动和短时间的使用时会用到这个摄影包。





经过友好的沟通，我得以在越南胡志明市街头零距离的拍摄。

## 我最常用的一个摄影包

第三个摄影包是我最常用到的，但我想可能也是最少人用的。这是我使用了好几年的一款摄影包，它是乐摄宝的一款方形的摄影包，实际上这不是一款成熟的产品，可能是乐摄宝公司设计的某种替代过渡性的产品。它的上顶盖可以向外掀开，顶盖除了扣板之外还有很结实的拉链可以保证密封性，上部空间可以放一个带大光圈广角镜头和遮光罩的相机，外加一个备用机身和一支镜头。这样的空间虽然不算很大，但是却很实用，还可以强制我精减自己的器材。它的下部空间是一个可以从侧面拉开的抽屉，我一般用这个空间来放置所有的充电器和备用电池。



我最精简版的摄影器材具有很强的移动性和机动性。



这个摄影包的最外面还有一个带拉链的储物空间，我用来放置数码伴侣、手电、滤镜等物品，我最看重的是这个包的双重背负系统，既可以单肩背也可以双肩背。如果在需要较长时间步行的情况下，我就会用双肩背负系统，如果是在机场或者火车、汽车等交通工具上移动的时候，我就用单肩背负系统。因为这种摄影包的容积刚好能放下我所需要的大多数器材，所以我在外出旅行或者是有摄影任务的时候都会使用这款摄影包，甚至在街头拍摄的时候我也可以背上它，有很多次3至5天的旅行，甚至短期的出国旅行我都只带了这一个摄影包而没带其他的行李。我发现当你不携带那么多的器材和行李时，你会更专注于摄影本身。

以上这三款摄影包都有非常耐用的防雨罩，根据我的经验，基本上可以抵挡中到大雨。

## 小包可以胜任大任务

比这3个摄影包更常使用的是一个看起来很不起眼的单肩背小型摄影包。在到达一个城市后，我会把装有所有器材和充电器的大型摄影包放在房间，然后把长焦镜头、备用电池、备用存储卡、数码伴侣放在这个小背包里，之后单肩背一架带广角变焦镜头的相机外出拍摄。虽然相机暴露在外有些太引人注意，而且在有些地方还可能不太安全，但这样做的机动性非常强，我几乎可以随时随地按下快门，省去了每次拍摄都要将相机从摄影包中取出装入的麻烦，而且也大大地减轻了器材的负担。背这样一个小包，我可以在城市的街头徒步游览和拍摄一整天也不觉得辛苦。单肩背的摄影包在更换镜头的时候也很方便自如。



适合长途旅行的摄影包。