

美国国家地理摄影丛书

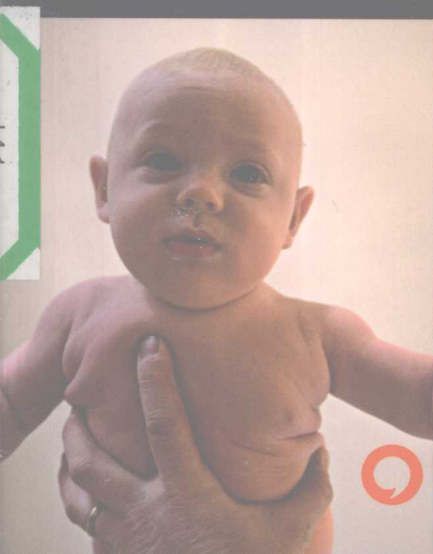


留住温暖瞬间

—— 拍摄你的家人以及身边所有的孩子、朋友和动物 ——

家庭实用摄影指南

乔尔·萨托尼 约翰·赫利 (著) 陈铎 (译)



时尚
TRENDS



中国旅游出版社

Original Title: PHOTOGRAPHYING YOUR FAMILY

Copyright©(2008) Introductory essay and photographs by Joel Sartore

Copyright©(2008) National Geographic Society. All Rights Reserved.

Copyright©(2008) (Chinese in simplified characters) National Geographic Society. All Rights Reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

留住温暖瞬间: 家庭实用摄影指南/(美)萨托尼, (美)赫利著; 陈铎译. —北京: 中国旅游出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5032-3562-7

I. 留… II. ①萨…②赫…③陈… III. 摄影技术—指南
IV. J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第160391号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2008-4797

书 名: 留住温暖瞬间: 家庭实用摄影指南

责任编辑: 潘笑竹 王欣艳

执行编辑: 陈晓华

作 者: (美) 乔尔·萨托尼, (美) 约翰·赫利

译 者: 陈铎

策划引进: 北京时尚博闻图书有限公司

<http://www.book.trendsmag.com>

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号邮编: 100005)

发行部电话: 010-85166507/85166517

书籍装帧: 刘定喜

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 正元国际印刷包装有限公司

版 次: 2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

开 本: 170×230毫米 1/16

印 数: 6000册

定 价: 48.00元

ISBN 978-7-5032-3562-7

版权所有 翻印必究

如发现质量问题, 请直接与发行部联系调换

留住温暖瞬间

家庭摄影实用指南



Happy Holidays



Happy Holidays



留住温暖瞬间

拍摄你的家人以及身边所有的孩子、朋友、和动物

家庭实用摄影指南

乔尔·萨托尼 约翰·赫利 (著) 陈铎 (译)





目 录

6 从身边做起 乔尔·萨托尼

12 第一章 用相机与孩子保持同步

- 16 如何使用相机
- 18 三大要素
- 20 构图
- 24 三分法
- 26 背景和前景
- 30 近一些/远一点
- 34 微距摄影
- 36 低点儿/高点儿
- 38 竖幅拍摄
- 40 尝试
- 42 其他构图观念
- 46 光线
- 48 第一批肖像照
- 50 什么叫曝光?
- 54 相机模式
- 56 基础进阶
- 60 改变快门速度的等效曝光
- 62 直方图
- 64 曝光补偿
- 66 光圈优先
- 68 改变光圈的等效曝光
- 70 快门优先

72 第二章 进阶技巧

图片库与如何制作图片库

128 第三章 你的数码暗室

- 134 自动调整
- 136 曝光
- 138 对比度和亮度
- 140 色阶
- 141 电脑要求
- 142 色彩饱和度
- 146 转换为黑白照片, 调色
- 147 剪裁
- 148 锐化
- 149 加亮和压暗
- 150 编辑软件

152 第四章 打印、显示与存储照片

- 156 打印
- 163 展示作品
- 169 保存

172 第五章 选择设备

- 176 如何选择
- 180 基本功能
- 185 功能进阶

从身边做起

乔尔·萨托尼 (Joel Sartore)

你说你想要拍摄精彩的照片，想使照片看起来如同来自(美国)《国家地理》杂志(National Geographic Magazine)一样。没问题。你想对了。

信不信由你，你已经具备了拍摄摄影佳作的两大要素：时间和途径。

在适当的时间处于适当的地点，亲密接近你的拍摄对象，这就是一切。

那么我们都时间和途径拍摄的是什么呢？当然是我们的家庭。所有的欢乐或悲伤，所有的来来往往，都是无限的拍摄可能。

如果你与某人生活在一起，那你就是最易接近他的人。要是能拍摄到精彩照片，数量就相当可观了。但是你应该拍摄一切吗？

不行。

事实上，大多数事情你不必拍摄。光线欠佳、构图太差以及主题敏感都是需要注意的。任何事情都有一个时间和地点问题。

家庭照片并不等于说它们就应该索然无味。事实上，情况恰恰相反。因为你具

有无数的拍摄时间和途径，所以，你的家庭照片应该是你拍摄的最棒的图片。要学会发现并记住，并非亲人所做的一切都值得用照片来保存。

用无数假期照片折磨人的老套，自有存在的理由。大多数人不会在意你如何照看孩子和宠物。这就是为什么认真思考每张照片会变得如此重要。

考虑一下再拍，收获是很大的。这样放幻灯片的时候，你的朋友会一直兴奋不已，而你会拍到真正的佳作，一生拥有。

我们不会再变得年轻，亲爱的，你的家人也不会。那么你该从何做起，如何做起呢？答案在你手中。

你读到的这本书，就是你拍摄以来一直梦寐以求的关键。

因此，祝贺你。

现在，我们开始。

重中之重： 了解你的相机

你知道如何使用你的相机吗？不要担心，你不必了解所有的功能。我为《国家



我通常在屋子四周准备好几个相机，这样我就可以很容易地捕捉到很自然的瞬间。

地理》杂志拍摄，但仍然不知道我的相机上的很多特殊的“菜单”设置。然而，我知道如何随心所欲地使用我的相机，这一点非常重要。

要灵活地使用这个小盒子，事实上，也并不非常复杂。其

实，自相机发明以来，使其工作的只有两件东西：光圈和快门速度。

光圈，简单地说，就是镜头上容纳光线通过并投射到传感器（或胶片）的小孔。快门速度是你允许其发生的时间量。就是这样，是不是很简单？

光圈和快门速度组合作。你可以采用各种方式调整二者，来获取你想达到的效果。虽然所有的现代相机都具有自动设置，但最好还是要知道如何手动调整相机的光圈和快门速度。从雪地里玩耍的宠物，到万圣节前夜的孩子，每次你都可以拍到很棒的照片。但前提是，你知道自己的相机是如何工作的。

还有，学会如何不使用闪光灯拍摄，以及如何拍摄弱光下的场景。没有什么比刺目的直射闪光灯更能破坏一个光线微妙的场景了。此外，还要了解自己相机的局限。大多数消费级相机都有很多局限性，甚至最昂贵的相机也无法像我们的眼睛一样捕获弱光范围内的景物。此外，有些场景，如孩子咯咯笑着追赶萤火虫的身影，我们只能永远记住却无法拍摄。



孩子为记录家庭生活提供了很多拍摄机会，不过有些不错，有些很差。

要有光

（当然，还要有干净的背景）

良好的光线是拍摄照片最关键的因素之一。刺目的、讨厌的正午阳光使人的眼睛睁不开，小狗也躺到了阴凉处。

当太阳接近地平线时——日出和日落——要集中进行户外拍摄。最好是当太阳沉入地平线后拍摄。你的照片上的一切，都会披上美丽而多彩的霞光。人们会视你为天才。

但是等一等，还有呢。阴天也会有良好的光线，阴沉的天空就像一个巨大的柔光箱，使光线变得柔和。我还喜欢暴风雨天气，光线富于戏剧性，很有意思。

打开的窗帘是另一个极佳的光线来源。运用你所会的各种技巧来柔化光线。别忘了，钨丝灯泡（标准的室内灯泡）也会发出理想的光线，它的光线能使室内几乎所有的场景都成为暖色。

背景更为重要。信不信由你，我经常从后往前进行构图。如果我无法把背景拍好，我就离开。

你可以通过观察背景来看出摄影师是否知道他们在干什么。是否有路灯和树枝从家人身上伸出，如果是，这就是新手的表现。若阴凉处、小狗背后的天空亮成一片，如果不是摄影师有意追求剪影效果，那么这就只是一张业余

照片而已。

我怎么强调都不过分：糟糕的背景会毁了一张照片。解决这个问题唯一办法就是停下来，四处看看，想想你看到的一切。世上没有神奇的套路方法，需要的只是努力和思考。

不管什么时候开始拍摄，我总是要考虑：360°、俯瞰、仰视。这是我在新闻学院学到的，而且成了应急之策。这就是说，我要绕一整圈来进行观察，去发现最佳的拍摄角度。我还会思考是否从头顶俯拍，或从地面仰拍。我通常可以用这种方法决定最佳的拍摄角度。

比如，大多数房子都有些杂乱，所以我常常高出拍摄对象，直接从上往下拍摄，将地面作为背景。这种方法几乎总可以使一切变得干净、有序（前提是存在一些空地），使我能够拍到想表现的任何事物的特性。

用这种方法拍摄婴儿尤其有效，婴儿是最难拍摄的题材之一，因为他们不会保持不动，除非在睡觉。所以，我把他们放在床单或被子上，然后从上往下拍。一切都在焦点上，角度新颖，足以让新妈妈和看到照片的人惊喜不已。

如果尝试了各个角度和光源后仍然感觉不好，我会放弃拍摄，改换地点。请注意，这不一定是个大动作，可能是从前院到后院，或者



一天，凯茜在浴室帮助埃伦梳理头发。光线来自墙壁上的一盏钨丝灯。

从厨房到起居室。我只是在寻找光线，考虑我必须将其作为舞台来工作的地点，然后希望演员能做出有趣的事情。

说到有趣，这是摄影佳作的决定性因素。但这往往是最

难的，因为需要花费大量的时间和精力，并且在精彩画面出现的时候，必须做到万事俱备。任何时候，我的手头都放着相机，但是在家里的时候并不经常拍摄。我只想拍摄精彩的瞬间。

一天，我走下楼梯，发现女儿埃伦和她的朋友玛丽斯满脸是绿色的、黏乎乎的东西。她们在用燕麦粉、酸奶和绿色食品色素制作泥面膜。还有一次，儿子科尔戴上潜水面具，让女儿埃伦用打开的水管喷射他的面部。

对你的拍摄内容进行挑选是件有难度的事，但却是拍摄到真正有趣味画面的关键所在。问问自己：“我是否应该拍摄他们？”大多数时候答案是不。因为大多数情况下，光线太硬，或者孩子、配偶、猫咪做得不到位。想想你为什么拍摄这些画面？它们会留住某些特殊的时刻吗？你会把这些画面拿给别人看吗？花费他们和你的时间值得吗？你抓住了好玩的、快乐的或祥和的、忧伤的瞬间了吗？可能都会不错，但你必须想一想，花点时间。

不要呆板

抓拍。人们僵硬地站着笑，因为相机对着他们，没有什么比看到这种画面更让我厌烦的了——他们看起来像是保龄球木瓶。比如，我母亲的摄影技术很差，她买



情感——任何一种情感——都是照片的重要元素。

了一台小傻瓜相机，把每个人都拉出来站到相机前，然后排列好拍摄。这既平庸又气人。

那天，我3岁的儿子斯宾塞在我母亲的房间里安静地玩着积木。我母亲没有悄悄地拍摄他玩积木的场景，而是把他带到厨房，直接打上闪光灯拍摄他腰部以上的半身照。他愁眉苦脸，做出最坏的准备，因为闪光灯会让他睁不开眼。我母亲很生气，因为他闭着眼睛，接着她用闪光灯又拍了一张。他再次闭上眼睛，情况越来越糟，他哭着，一脚踢翻了积木——她本来就该在原来的地方拍他玩积木。

还有我妻子的家庭其他成员。他们的相册一本接一本，数百张同样笑容的人站在厨房里，排成一排，像尖桩篱笆似的。厨房始终如一，但一页一页地看下去，人的头发越来越花白——这是唯一的变化。你可以用这些资料做一本翻页书，看着他们变老。但是我所想的，是所有那些丢失掉的瞬间。因为这些照片中的人都过着非常有意思的生活。

如果拍摄到表兄吉姆开着拖拉机种植小

麦，或奶奶莉莲用缝纫机做针线活，岂不是更好？弗兰克兄弟开着他的第一辆卡车，或玛蒂妹妹开着出租车？除了站在同一个厨房里面带微笑外，拍点什么的都行。求求你，我求求你了。

如果你非要在厨房里拍摄，为什么不拍点正在准备的饭菜，或吃饭时餐桌上开怀大笑的场景呢？或饱餐后在屋子四周享受饭后时光的亲人？这都是不错的题材。

但也别忘了拍摄些许悲伤的时刻。州际旅行时车胎没气了，而指定的轮胎工还大发脾气？拍摄！孩子哭闹？拍摄！孩子因感冒而想家？拍摄！但也别拍得太多。只拍一点儿就行了。告诉他们，你是在记录人生中所有的时刻。同时别忘了把相机对准自己，尤其是在没有化妆，头发乱糟糟的时候。早晚有一天，你会从翻阅这些真实的照片中得到巨大的乐趣。

我来说一下我和妻子之间一个特别悲伤的话题：嚎哭的孩子的照片。我知道大多数人对大哭的孩子的反应，犹如听到消防警报突然响起：他们会极尽所能尽快地哄好孩子。

但是稍等一下。迅速拍摄一两张照片，然后再去灭火。孩子长大后，你会对自己所做的一切感到高兴。

超越平凡

最优秀的摄影师追求的是拍摄到出乎意料的东西。为此，我们要秘密行动。我们要拍摄的是举行游行的地方，而不是游行本身。我们寻找的是小惊喜。

那些出乎意料的瞬间，往往出现在人们不一定做好准备的时候。比如，我经常拍摄正在准备拍照的一群人，因为这比随后正式的肖像照更为有趣。想一想准备婚礼的新娘——焦虑、欢笑，可能还有一些紧张的泪水。

不要害怕使用道具。道具就是我们从中得到安慰的东西，为我们的生活留下标记的东西。毯子、特殊的礼物、宠物、鞋、第一部车——凡你想得起来的。所有的东西都可以用来记录时间，都可以拍出超乎寻常的照片。

最后，如果说我从数年的经验中学到了什么的话，那就是睡眠中的人有利于拍摄出一些真正精彩的照片。至少他们比较容易拍摄（在他们醒来开始冲你喊叫之前）。

人花在睡眠上的时间很多，但睡眠时的照片却很少。任何时候你都可以接近睡眠中的家人。利用这一条件，同时学会曝光和构图。这是件美好的事情。

安睡的孩子、配偶、朋友、宠物——都可以拍出精彩的照片。他们不会抱怨，非常安静地躺着，这是拍摄素材的两大特征。拍摄睡眠



日出、日落是一天中两个拍摄照片的最佳时间。

照片的最佳之处，在于你可以做到超越平凡。这种照片都是偷拍的真实瞬间，真实、非常精彩，并且可以长久保存。晚间新闻结束之后或黎明前的静谧时分，都是你拍

摄的机会。你捕捉到的这一瞬间，你的孩子会永远停留在这个年龄，天真无邪、纯真自然，梦中只有他喜欢的冰激凌的香味。

利用三脚架会感觉非常方便，相机要没有声响，或者至少要用枕头盖住相机来压低声音。不要忘了使用快门线，以免相机在曝光的时候产生抖动。还有，如果你的配偶容易动怒，一定要让朋友准备好沙发，或安排一家不错的汽车旅馆，住上一两天，等他（她）气消了再回去。

并非所有一切都要拍摄

在很多很多情况下，拍摄照片并不合适。见过笨手笨脚又昏头昏脑的摄影师在婚礼上把大家的注意力都吸引过去的情景吗？太差劲了。还有学校考试中令人讨厌的快门声。

要知道在庄严的仪式中。自己的限度是什么。拍摄敏感的题材时要经过允许，哪怕是家庭成员之间。要考虑自己为什么要记录这件事情。你真的想像葬礼一般撕心裂肺地记住某些事情吗？我知道我不想。但是有些困难的时

刻——比如儿子在棒球锦标赛中失败——可能非常适合拍摄。毕竟，生活总是起起伏伏，对其加以记录很重要。

因此要时刻关注你身边的环境、每一种境况，并且运用常识去判断。有些时候注定只可以以尽情享受，而不可以

记录。我记得有一次我被派往墨西哥，拍摄观看加利福尼亚灰鲸的游客。我们坐在小船中，这时一些友善的灰鲸浮上来，等待我们的爱抚。这真是一个令人惊异的人生经历。但是船上的一些游客并没有放下相机去触摸灰鲸，真是遗憾。他们本该拍摄一两分钟，然后便来爱抚这些灰鲸，不是吗？

有些时候我也很内疚。为了第一个孩子科尔的出生，我决定要拍摄分娩过程。由于我的座右铭是“要做就做好，要么就放弃”，所以我立刻动手。我买了闪光灯、一个三脚架和两个相机。我甚至还购置了用无线电触发器击发的遥控相机。因此，我可以在把孩子递给妻子的同时，用脚踏式开关进行拍摄。这一切拍摄出了精彩的照片，同时也完全不值得。在这种情况下下的紧张工作，令我差不多错过了整个体验过程。为此，我没有一点自豪感。

我的第二个孩子——女儿埃伦出生的时候，我自己像个孩子一样哭了。我故意把相机留在家里，这是我有生以来做过的最正确



要拍摄与众不同的照片，雨天最为合适。一定要防止相机被淋湿。

的决定。

请记住，它们只是照片，要正确地看待。100年后，没有人会知道你曾经存在过。看到那些把孩子玩耍的所有瞬间都录制下来的人吗？或不断地拍摄校园戏剧剧照或钢琴独奏会照片的

人？但是，世界上有谁愿意去看所有这些照片呢？

这是不是太无情了？可能吧，但是有人必须得说实话，那就不妨是我吧，一个曾经不得不耐着性子看完那么多糟糕幻灯片的客观观察家。它们真的令人脑袋麻木。

因此，一切都要适度。拍摄几张，然后收起相机，否则就成了工作，而非娱乐了。你的家人和朋友会因此而喜欢你的。

最基本要求

最后，也是最重要的：玩得开心！吸纳书中所述，做出自己的决定。拍摄破除一切规则的照片，勇敢尝试，尽情发挥。鼓励自己，充满激情，你会得到难以置信的收获。

首先，拍摄你所想拍摄的照片，而不是别人想看到的照片。这是否与我所说的一些话相矛盾呢？当然了，但是记住，首要的规则就是：没有规则。



乔尔：摄影令人着迷之处，在于它凝固时间的方式。这张照片看起来好像是延长了拍摄时间，但实际上，只用了一秒钟。大多数时间他都在四处跑，满院子玩耍。我很幸运，恰好拍到了这个画面。



第一章

用相机与孩子 保持同步



乔尔：当孩子们安静地坐着，全神贯注于其他事情的时候，我经常想把他们拍摄下来。这样，我便有了更多的时间与他们在一起，这对每个人来说都是件非常惬意的事情。在这幅照片中，科尔只是坐在那里看电视。

用相机与孩子保持同步

也

许为人父母的第一年，是最适合学习摄影的。你拥有世界上最可爱的拍摄对象，你会花费大量的时间跟他在一起。有什么会比记录一份照片日记更好的

方法来记住这为人父母的第一年呢？而且顺便还可以成为一名不错的摄影师。

学习摄影与为人父母的头几周非常相似：你搞不清楚自己在干什么，似乎在同时学习很多新的技能（要能多睡会儿多好，而不是学着照看孩子）。但是跟抚养子女一样，要想把一切都弄明白，需要的只是时间和实践。很快你就会发现，拍摄出色的照片犹如更换尿布一样简单（而且还有更多的乐趣）。为了帮助你成为一名摄影师，我将你第一年需要采取的步骤进行分解。我会分别介绍每一个概念，希望你在拍摄需要时能够融会贯通。顺便说一下，最好能犯些错误，因为有些错误是你需要的。在摄影中，错误有时候会很精彩。希望这同样适用于父母之道。