

电脑报 总策划

每一位摄影爱好者成熟的必读手册  
构思、技法、经验总结 人文摄影从入门到精通

摄影 大师之道  
[CAMERA]

余素芬 编著

HUMANISTIC DOCUMENTARY  
PHOTOGRAPHY

人文纪实摄影  
摄影宝典



## 人文/民俗/纪实/生活摄影专家技法

- 人文纪实摄影入门
- 生活情景/人文情趣与建筑摄影技法
- 社会现象/活动纪实摄影技法
- 纪实摄影师必知必备
- 民俗仪式/竞技/器物摄影技法
- 新闻纪实/黑白人文摄影技法



电脑报电子音像出版社  
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



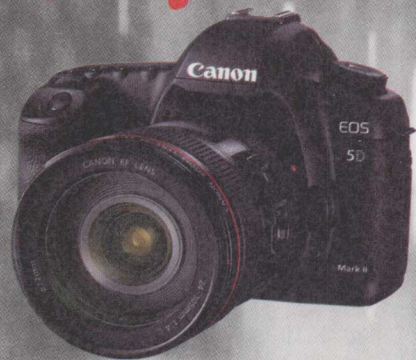
摄影大师之道  
[CAMERA]

余素芬 编著

HUMANISTIC DOCUMENTARY  
PHOTOGRAPHY

# 人文纪实

## 摄影宝典



电脑报电子音像出版社  
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



## 内容提要

巍巍中华，地广物博；五十六民族，繁花似锦。身处在拥有悠久历史文明的中华大地之上，每一位摄影者都会情不自禁地去发掘人文之美、民俗之美。人文、民俗、纪实摄影由于其独特的文化内涵、表现深度及影响力，受到了广大摄影家、爱好者的密切关注。人文纪实摄影是集摄影技术、文化内涵于一体的综合摄影领域，有较多的知识、技法、经验值得我们去探讨，需要广大摄影爱好者去深入学习。

本手册针对人文纪实摄影的入门知识、纪实摄影师所需具备的内在素质、生活纪实摄影技法、社会纪实摄影技法、民俗纪实摄影技法、新闻纪实摄影技法和黑白人文摄影技法等进行了详细地介绍，通过全面的人文摄影知识、针对性的实例、经典的作品分析，将人文摄影作品的意境构思、拍摄技法、拍摄体会和经验进行了透彻的讲解，帮助广大摄影爱好者提升构思能力、技法水平、经验分析，成为一位成熟、娴熟的人文纪实摄影师。

## 光盘要目

- 人文摄影视频片段欣赏
- 著名人文景观视频欣赏
- 70幅配图样张鉴赏
- 8款摄影后期处理软件

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

## 人文纪实摄影宝典

编 著：余素芬

技术编辑：马 声

责任校对：钟 卫

版式设计：程 佳 李品娟

出版单位：电脑报电子音像出版社

地 址：重庆市双钢路3号科协大厦

邮 政 编 码：400013

服 务 电 话：(023)63658888-13117

发 行：电脑报经营有限责任公司

经 销：各地新华书店、报刊亭

C D 生 产：四川省釜山数码科技有限公司

文 本 印 刷：重庆建新印务有限公司

开 本 规 格：880mm × 1230mm 1/16 14印张 180千字

版 号：ISBN 978-7-89476-336-5

版 次：2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

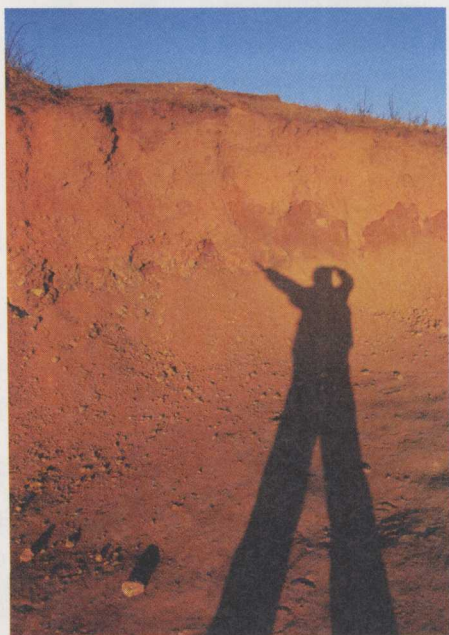
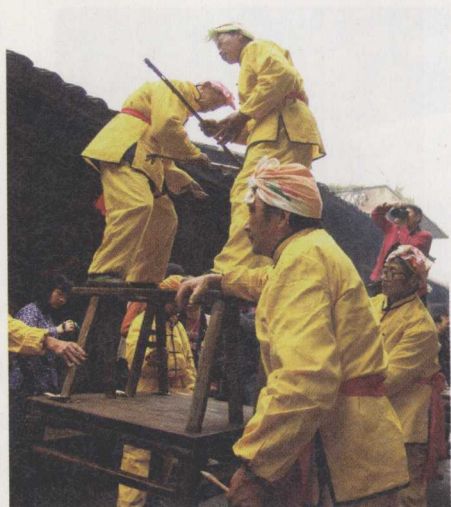
定 价：49.00元(1CD+手册)

# CONTENT 目录

## CHAPTER 01

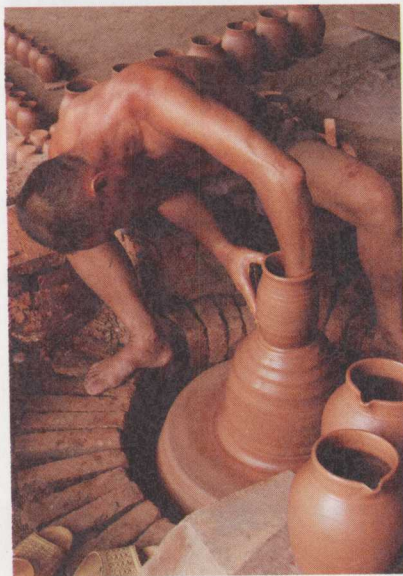
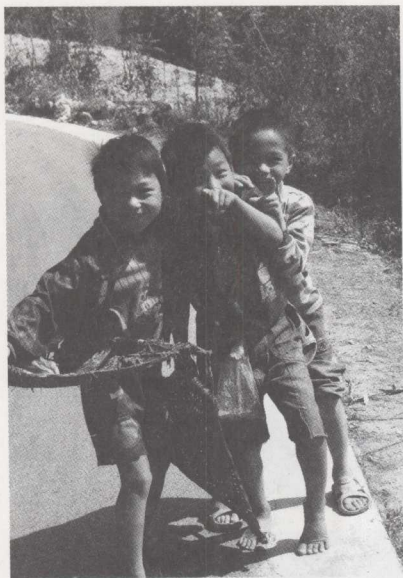
### 人文纪实摄影入门

<b>初识人文纪实摄影</b>	<b>002</b>
新闻摄影	002
纪实摄影	004
<b>人文纪实摄影轻松上手</b>	<b>012</b>
熟练掌握摄影器材的使用	012
多看他人的优秀作品	012
学习构图与理论	013
巧妙利用光影	014
学习暗房后期制作	014
多拍、多问	014
<b>适合人文纪实摄影的数码相机</b>	<b>015</b>
常用数码相机的种类	015
选用数码相机的几个理由	017
适合人文纪实摄影的相机推荐	018
<b>适合人文纪实摄影的镜头</b>	<b>019</b>
镜头的选择	019
哪些镜头适合人文纪实摄影	023
<b>人文纪实摄影中的附件</b>	<b>024</b>
闪光灯	024
脚架	029
测光表	031
滤色镜	032
其它附件设备	034





# 目录 CONTENT



## CHAPTER 02

### 人文纪实摄影师必知必备

#### 人文纪实摄影的精神修养 038

活跃的思维能力 038

宽广的视野角度 047

做多学科的艺术家 054

#### 纪实摄影的敏感性、真实性、责任感 063

敏感是拍摄前的重要线索 063

真实是纪实摄影的基本特征 064

摄影师的社会责任感 064

#### 拍摄资源的整理及记录 065

有形文化与无形文化 065

记录的连续性与特殊性 066

民俗文化的发掘和记录 067

#### 鲜明的摄影风格及个性养成 068

风格与自己的距离 069

什么样的风格是自己的 069

摄影师的个性养成 070

稳定细致的心理素质 070

#### 拍摄前的策划和准备 072

拍摄切入点的选择 072

针对性的拍摄策划 074

出行前的“蓝皮书” 074



# CONTENT 目录

## CHAPTER 03

### 生活纪实摄影技法

#### 生活情景摄影技法 076

多种光线并用 077

构图的各种思考 082

#### 人文特写拍摄技法 087

特写在人文纪实摄影中的运用 087

特写拍摄技法 087

特写表现方法 093

#### 人文情趣摄影技法 095

随手可拍的人文情趣 095

情趣摄影的几种表现手法 097

#### 人文建筑摄影实拍技法 102

人文建筑的拍摄技法 102

影响人文建筑摄影的因素 108



## CHAPTER 04

### 社会纪实摄影技法

#### 社会纪实摄影中的意境 110

社会纪实摄影意境的分类 110

社会纪实摄影意境的审美效果 114

#### 社会纪实摄影中的细节 118

细节生动诠释真理 118

细节点燃读者情感 119

细节提升审美价值 120

细节捕捉与摄影师素养 121

#### 社会纪实摄影中的抓拍 123

影响社会纪实抓拍成败的因素 123

抓拍的十大要点 128



# 目录 CONTENT

## CHAPTER 05

### 民俗纪实摄影技法

#### 民俗摄影的拍摄准备

136

调查研究民俗对象

136

做好预测及拍摄计划

137

进行必要的技术准备

138

#### 拍摄婚丧礼俗

139

结婚礼俗

139

丧葬礼俗

141

#### 拍摄民俗器物

142

民俗器物拍摄必知

142

不同焦段镜头的使用

146

滤光镜的妙用

148

布光的要求

148

背景的处理

149

#### 民俗环境的拍摄

154

自然环境

154

村寨小景

159

畜牧活动

160

#### 民间竞技的拍摄

162

竞技活动基本拍摄技法

162

有计划有重点地拍摄

163

突出和强化“动”感

164





# CONTENT 目录



## CHAPTER 06

### 新闻纪实摄影技法

#### 新闻摄影必知

168

新闻摄影的分类

168

新闻摄影的两大要素

170

#### 新闻事件的拍摄要领

174

新闻线索的获得途径

174

新闻事件拍摄的切入点

175

最佳拍摄时机的选择

178

最佳拍摄点及角度的选择

181

新闻摄影中的构图与色彩

188

抓拍中的测光与曝光

188

#### 视觉震撼的新闻拍摄手法

191

利用广角的优势

191

大小对比的手法

194

构图中的加减法

195

#### 新闻摄影中的后期处理

199

新闻摄影切忌后期修补

199

图片添加少量的文字说明

200



# 目录CONTENT

## CHAPTER 07

### 黑白人文摄影技法

<b>黑白摄影艺术的影调美</b>	<b>202</b>
高调的魅力	202
灰调的微妙	203
低调的神秘和深沉	204
<b>数码黑白摄影的曝光要点</b>	<b>205</b>
怎么样找到18%灰	205
黑白作品的准确曝光技法	206
<b>黑白摄影中的滤镜及附件</b>	<b>208</b>
黑白摄影中常用的几种滤色镜	208
利用滤色镜拍摄理想的作品	209
黑白摄影的几种独门武器	216







# CHAPTER 01

## 人文纪实摄影入门



人文纪实摄影的重要性是不言而喻的，本章首先了解人文纪实摄影的入门知识，接下来再看看哪些摄影器材才是拍摄人文纪实画面的最佳选择。拥有一套得心应手的摄影器材对于记录人文活动来说是必须的，更容易体现摄影者的社会感触。通过以下的介绍，可以帮助摄影者去选择合适的摄影器材，用以记录人文，记录历史。



# 初识 人文纪实摄影

人文纪实摄影是记录人们生活、风俗、社会事件等真实性事物的摄影领域，由于其具有较强的主题性和思想性，受到了广大摄影爱好者的喜爱，并借以表达自己的观点。同时，新闻摄影也是纪实摄影中的一个分支。我们就来看看新闻摄影和纪实摄影各自的特征。

## 新闻摄影

所谓新闻摄影，是由“摄影”和“新闻”这两大要素组成的。在日常生活中，我们有时会听到有人把它称为“摄影的新闻”，又或是“用照片报道的新闻”。尽管这些说法比较通俗，可是却有着一定的道理。



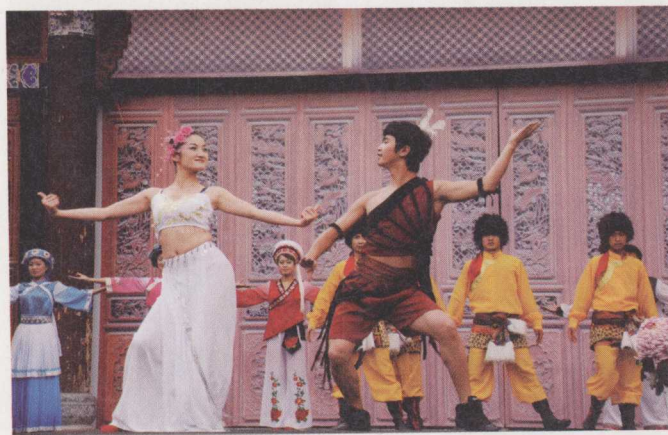




■ 瑞雪兆丰年

新闻摄影是依靠摄影技术手段，经由照片画面的可视形象，来传递新闻信息的。它是通过可视形象来传递新闻信息的一种新闻形式。

综上所述，“新闻”报道的内容和“摄影”的可视形象，是相互依存、缺一不可的，假使缺少了其中的任何一个因素，就不能称作是新闻摄影了。打个比方来说，在日常的生活中，每时每刻都有着大量的题材供我们去拍摄，如果是没有新闻价值的活动，尽管可以拍摄到生动的画面，可也只是一张张生活照片，而不能算是新闻照片。



■ 节日庆典



■ 镇定



## 纪实摄影

纪实摄影也可以有着不同的理解。从广义上说，纪实摄影包括各种能够体现纪实特征的摄影以及新闻摄影；狭义的纪实摄影通常情况下专指社会纪实摄影。另外，也有人把摄影流派中的现实主义摄影当成是纪实摄影，觉得它只是带有艺术创作意味的纪实摄影。

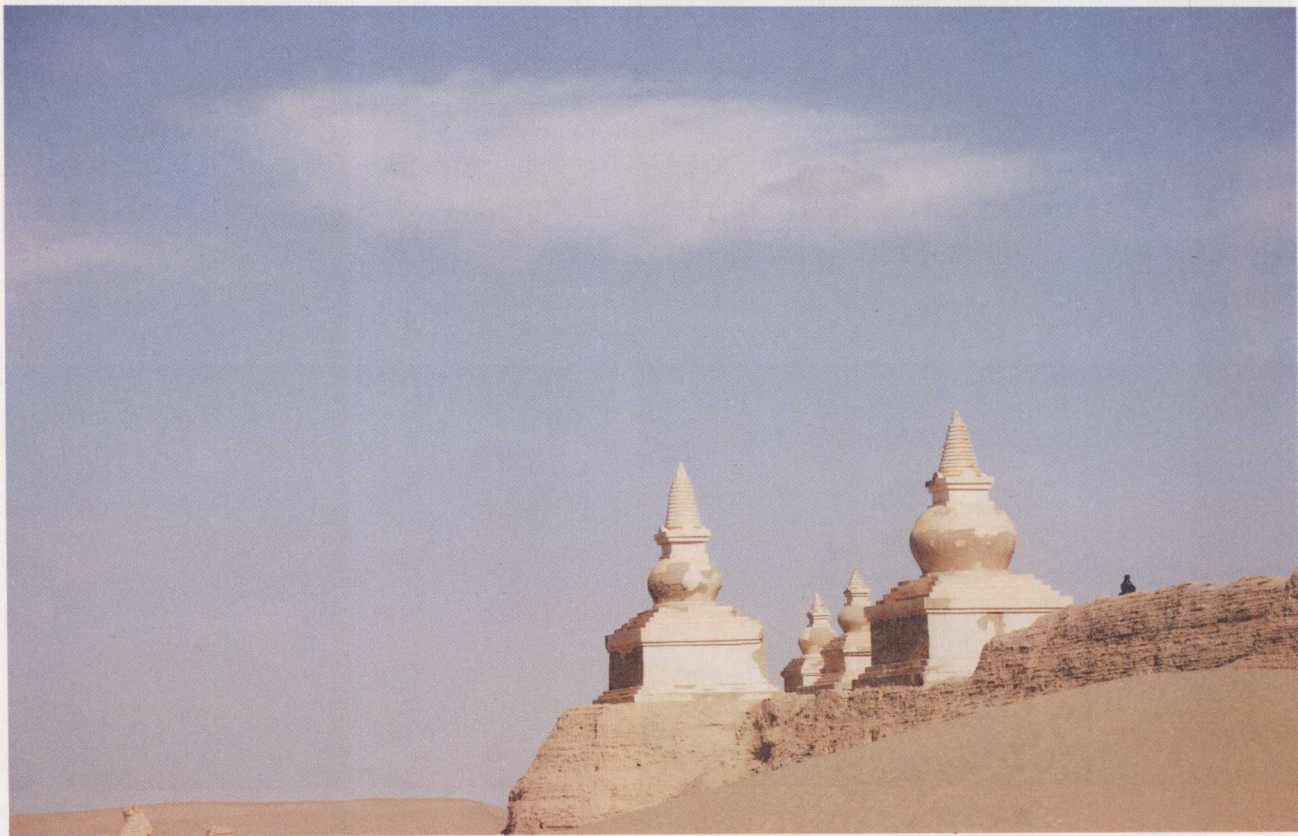
### 1. 什么是纪实摄影

纪实摄影，从字面上理解就是真实地记录、反映事件和对象的一种摄影。真实就是不对被摄对象产生干涉、不对现场的气氛进行破坏，原原本本地用照片记录被拍摄对象。



■ 佛事活动

■ 古老的建筑







■ 行进中的自行车队

纪实摄影是针对某一个时期发生的重大事件，或者是事件在某一个时期里面发展变化的过程，用照片的形式进行客观并且真实的记录。因为它具备纪实性、真实性和客观性的特点，故而多用在纪实文学创作以及社会学和文化学所研究的文献存档中。它的关注对象常常是人类的生存空间、文化变迁和生存状态，兼具了报道性，可是更重要的是它所具备的社会意义和历史意义。

## 2. 纪实摄影的特征

### ◎ 真实性

真实性是所有纪实摄影共同的根本特征，而纪实摄影之所以让人感到震撼的重要原因也就是它不可避免的真实性。纪实摄影的魅力就是来自于这种真实画面所带给人们的冲击力、触目惊心感以及震撼感。同时，真





■ 秋天的枫叶

实性也是拍摄者职业道德以及正义感的一种表现形式，对于纪实摄影来说，这是不可违背的原则。

### ◎主观性

这听起来跟纪实摄影的真实性有些对立，其实不然。这是由于纪实摄影和作用于科技、医学、侦查等领域的直录式摄影是不一样的，他不仅仅只是简单的再现。拍摄者通过画面来呈现给大众的问题，所想要表达给观众知晓的观点、思想或情感才是纪实摄影的灵魂所在。换句话说来说，纪实摄影应该是借助真实的画面来表达一种“强烈的主体意识”、“崇高情感”和“人文精神”。假使没有了这种人文观，纪实摄影也就不能被称作纪实摄影了。

和主观性特点有联系的还有纪实摄影强烈的思想性、向善性以及表达性的特征。正像鲍昆所说的那样，“客观性是艺术家的敌人，他要表现自我，就必然要冲破自然，此外别无选择……客观对象经过艺术家的选择将带上明显的主观印记，特殊场合条件下的复现和展现，更会突出这种主观色彩”。

第二次世界大战时期著名的战地记者尤金·史密斯在谈到自己的摄影作品时，所说的一段话十分生

动、形象地表明了纪实摄影的主观性，“希望，我的照片不是新闻报道，而是对战争的控诉，控诉战争加诸于人类身心残忍恶毒的影响。但愿我的作品对人类的理智是一支强烈的感情催化剂，能阻止这种卑鄙、罪恶的暴行再度发生。”

### ◎故事性

也有人说，纪实摄影通过镜头来向大众讲述一个故事，也就是我们通常所说的镜头语言，这句话简单地表达了纪实摄影的故事性特征。在纪实摄影故事性的背后实际包含了它的社会性、系统性、历史性和文化性，因此，纪实摄影作品往往是一组完整的照片而非单张照片呈现在我们眼前。



■ 等待



## ◎专题性

专题纪实摄影的本质特征指的并不是稿件的表现形式，而是指拍摄手法、文化内涵和故事性。专题纪实摄影的拍摄手法尤其注重形象的生动，对典型细节的捕捉起到了画龙点睛的作用，几乎每一幅画面中都蕴藏着情节性（故事性）。

对于一幅优秀的专题纪实摄影作品而言，构成专题的每一个画面不仅有着内在的结构性——需要放在整体的结构中对其加以理解，还具备了独立的鉴赏价值，每一幅画面都能够单独传递出较为丰富完整的信息。故而，不管从专题抽出哪一张照片都不会成为无

法使用的“废片”，因为每一张照片都具备了独立使用和反复使用的价值，这就是一幅优秀专题纪实摄影作品的最高境界。



■ 舞蹈正在进行中



■ 舞蹈的开始



■ 随着指挥在起舞



### ◎典型性

既然纪实摄影是一种思想的表达形式，那么它所借助的场景就必须是具备代表性、标志性和典型意义的，能够取代文字并充分地表达出拍摄者想要表达的思想。因而，对于纪实摄影来讲，摄影者关注些什么，选择些什么，就显得尤为重要了。

### ◎审美性

这里所说的审美性主要指的是形式上的一种美感。和其它的艺术创作一样，纪实摄影想要获得成功就必须具备审美的特征。每个构成艺术品整体的元素都应具备这么一种特殊的作用：在让观众为作品反映的内涵所震撼的同时，还被作品在表现形式上的生动、新颖所触动。



■ 期盼

■ 俯视雪乡

