



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

拍出绝世佳作

世界顶级摄影师私藏技法解密

[美] Roberto Valenzuela 著 陈占军 译

New
Riders

PICTURE PERFECT PRACTICE

*A Self-Training Guide to Mastering the Challenges
of Taking World-Class Photographs*

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PICTURE PERFECT PRACTICE

*A Self-Training Guide to Mastering the Challenges
of Taking World-Class Photographs*

拍出绝世佳作

世界顶级摄影师私藏技法解密

[美] Roberto Valenzuela 著 陈占军 译



New
Riders

VOICES THAT MATTER™

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍出绝世佳作：世界顶级摄影师私藏技法解密 /
(美) 罗伯特著；陈占军译. -- 北京：人民邮电出版社
, 2013.4

(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-29813-3

I. ①拍… II. ①罗… ②陈… III. ①摄影技术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第025241号

版权声明

Picture Perfect Practice: A Self-Training Guide to Mastering the Challenges of Taking World-Class Photographs
(ISBN:9780321803535)

Copyright © 2012 by Roberto Valenzuela.

All photography © Robert Valenzuela except where noted.

Authorized translation from the English language edition published by New Riders.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国New Riders授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可，对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书由世界顶级摄影师倾力撰写，为摄影爱好者解决最棘手的摄影问题。本书把摄影实践分为三个部分并进行了分析和讲解，即掌控拍摄场景、设计人物摆姿和实施拍摄过程。作者提供了一套完整的拍摄方法和实践体系，通过大量现场实例，讲解并重现了摄影作品的拍摄过程；通过对比和分析相关作品的优缺点，使读者真正领悟到拍摄技术中的精髓。书中还介绍了作者自己的大量摄影心得，以及诸多拍摄练习方法，具有极好的指导和借鉴作用。

本书适合所有从事和喜爱摄影的读者，特别适合人像写真。书中大部分实例的拍摄场景都是常见的户外和室内环境，拍摄光线基本上是利用自然光线和简单的补光设备，因此具有很强的实用性，即使是普通摄影爱好者也可以学习和实践。

世界顶级摄影大师

拍出绝世佳作——世界顶级摄影师私藏技法解密

◆ 著 [美] Roberto Valenzuela

译 陈占军

责任编辑 李 际

执行编辑 陈伟斯

◆ 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 电子邮件 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：889×1194 1/20

印张：15

字数：537千字

2013年4月第1版

印数：1—4000册

2013年4月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2011-7822号

ISBN 978-7-115-29813-3

定价：89.00元

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

致谢

这本书的写作过程确实是一次冒险经历。我在撰写过程中，正好遇到最繁忙的婚礼拍摄季，同时我还要在讲习班办讲座，参加世界各地的研讨会。我之所以挤出这么多的时间专注于这本书的写作，主要归功于我的妻子 Kim，衷心地感谢她没有让我睡在沙发上。Kim 是我生活的支柱，不断给我加注前进的动力，始终激励我一直向前。在我的职业生涯中有过成百上千的拍摄练习，她还担当起这些练习的拍摄对象。自从和她结婚以来，她给予我的帮助和支持足可以列出满满 500 页，这里不可能一一罗列，我只想在此感谢她对于我的耐心，一如既往的支持和无条件的爱。我也非常爱你，亲爱的！

我这里还要感谢我的家人，包括我的妈妈、大哥 Antonio、大姐 Blanca、小妹 Susana、姐夫 Kent、外甥 Ethan 和 Caleb，以及外甥女 Elliana。你们就是我的一切，我珍惜和你们在一起的时光，能和你们成为一家人我感到非常幸运。

我还想特别感谢我的岳母 Christina，她阅读编辑了本书的每一章内容。感谢她帮我纠正语法错误，让这本书读起来非常通顺优美。这本书是大家共同努力的结果，我负责撰写，她负责修订我所有的错误。非常感谢你，Christina！

我的岳父 Peter 一直对我的所有努力给予支持，不管我的想法有多么疯狂。无论我当时正在学习什么，他总是提供给我学习所需要的工具。谢谢你，Peter！

我想说我成功的一大部分归功于我在《摄影世界（RangeFinder）》（WPPI）的朋友。Arlene、George、Bill 和 Susan 为我提供了机会，让我从事国际摄影教学工作。他们非常信任我，我也永远不会忘记他们为我所做的一切。我会永远感激他们。

我第一次意识到，我的好朋友 Skip Cohen 和他的妻子 Sheila，对我来说会是永生难忘的。Skip 是我的良师益友，他具有丰富的经验，是我可以依靠的人。没有人能比他更了解摄影产业。我非常荣幸能有这样一位挚友，感谢他为本书撰写前言。

非常感谢这个星球上最棒的责任编辑 Ted Waitt，给我撰写本书的机会。另外，也要感谢 Peachpit 出版社为本书辛勤工作的整个团队，正是他们成就了读者手中这本漂亮的图书。

最后同样重要的，我想感谢所有美丽的新娘和杰出的新郎允许我通过记录他们建立新家庭的开始时刻，让我也成为他们生活的一部分。我非常认真地承担起他们婚礼摄影师的责任，这也是我为什么每次都竭尽全力，坚持不懈地一周接一周为他们记录婚礼日的原因。感谢他们对我的信任，让我用照相机记录他们的婚礼！

献辞

我想将这本书献给我美丽的母亲，她日夜劳作将我养大，在我们生活最窘迫的时候为我撑起一片栖身之所。如果没有她也不会有我在这里撰写这本书了。

献给我的妻子和挚友 Kim，你神奇的爱和不懈的支持是我得到的最好的礼物，感谢你能与我共度生命中的分分秒秒。

作者简介



Roberto Valenzuela 是一名在美国加州比弗利山庄工作的婚礼和艺术摄影师。他的教育背景是经济学和市场学。然而，他还是一名具有10年工作经验的古典音乐吉他手，就像他演奏乐器一样，这让他具备一种独特的观点，运用同样的实践技法来掌控摄影。

Roberto Valenzuela 荣获多项国际摄影大奖，并且是3次国际大赛的第一名。他曾担任16x20婚礼和肖像摄影师国际协会（WPPI）、美国职业摄影师协会（PPA）的评委。欧洲摄影大赛和WPPI国际婚礼摄影大赛在内华达州的拉斯维加斯举行。

Roberto的个人摄影讲习班在全世界范围内定期授课。他的目的是鼓励和启发专业摄影师在不工作的时候实践练习拍摄技艺，就像所有艺术家一样为了达到非凡水平必须不断练习。在WPPI他是一名活跃的教师和演讲者，并且在其他国际摄影会议上也曾作为主讲嘉宾。

他是 Junebug Weddings（美国最大的婚礼资源网站之一）中全世界顶尖的婚礼摄影师之一。

Roberto 从不会拒绝有机会来一场乒乓球比赛，并且每个周日下午他都会去放飞他的高性能3D远程遥控直升飞机。他还经常去本地的书店寻找一些想要着手的新东西的资料。

序

当 Robert 邀请我为本书作序的时候，我至少迟疑了 10 秒才回答他，“好吧！”很多摄影师都撰写了自己的著作，但是很少能够像这次激发出我的兴奋。你所要做的就是专注于 Roberto 提供的内容，之后你就会明白为什么了。

这不是一本普通的“如何”摄影的大路货，而是一本关于学习如何训练你的眼力、精神和脑力，并使之发展成为强大的本能反应的图书。在面对拍摄环境中可能遇到所有常见挑战情况时，其他摄影师可能一筹莫展，而对你来说则成为简单的第二本能。

成为一名杰出的摄影师需要具备成功艺术家所要具备的一切。其中最重要的是理解和认识到没有持之以恒的练习和工作来不断完善自己的技能，就永远不会创作出最终的作品。

想象一下就因为有人在有人市场上买到了最好的喇叭，但从来不练习就断定其为专业音乐家的情况。你知道 Wynton Marsalis 每天要练习多少小时吗？你能想象他有一天没有练习吗？

这里用音乐家打比方是非常合适的，因为 Roberto 人生中的一个重要篇章就是一名古典吉他手。他成为摄影师的基本原则也没有什么两样，特别是在训练与专注度上。实际上，除了这个序，本书中的每一字都是他亲自撰写的——没有代笔，也没有助手——Roberto 就是这样逐字逐句地斟酌，帮助你来挖掘自己的真正潜能。

他还是一名杰出的中学教师，帮助和教育他的学生不要局限于自己的梦想。他在教学上的天赋在他所写的东西和每个讲习班的授课上都充分显现出来。

当你阅读本书时，可以想象自己正在经历一场旅行。第一站你可以参观一下你所拍摄的每个场景，找到具有拍摄潜在价值的想法。下一站你可以摆一下拍摄姿势，学习一下每张照片为了捕捉到独特的效果，如何将场景、光线和与整个场景协调的人物姿势融合在一起。

接下来就是将旅程前两站学到的东西综合在一起，完美轻松地实现每一张潜在的照片。最后一站则是发展属于自己的拍摄体系，这样就能不断地实践练习并提高技能。记住，本次旅行的目标是面对每种拍摄情况都能轻松自如地应对。

Roberto 从来没有停止学习和发现方法来优化自己的拍摄技艺。实际上，他的热情在我们这个行业中是无可匹敌的。所以，坐下来享受一下 Roberto 带给你的摄影之旅——这个旅程不仅让你自己独一无二，而且还能成为一名更强、更富创造力的艺术家。

Skip Cohen

前言

我撰写这本书带有一个特别具体的目的，就是使之成为一本自学指南，教会你在一天中的任何时刻，都不再受光线的胁迫，并理解如何掌控摄影的美丽之处，从而能够应对各种拍摄场景，发现其中隐藏的拍摄价值，最终驾驭各种拍摄姿势，为任何人都能设计出自然完美的拍摄姿态。对于我来说，实践练习已成为一种生活方式。我会实践练习我想要学习的一切东西。我会严格要求自己，同时也会获得回报。

这本书提供了用于扫视任何场景和剖析其中潜在拍摄价值的工具。作为一本训练指南，你可以学习如何将平凡的对象转化成极好的拍摄要素。通过缜密的实践练习，你可以学会从周围环境和光线条件中发现更多的拍摄资源。路边停靠的常见白色货车厢可以作为反光板。常人眼中普通的办公建筑物，在你眼中则是几何形状、图案样式、对称元素和反射映像，你会知道如何准确地将这些特性结合在照片中。摄影对我来说充满了诱惑，因为其中的创造潜力看起来是无穷无尽的。

这本书中包含了我多年摄影经历总结出来的一套系统的方法。我们都知道就有那么一些艺术家随时随地都可以创作出令人震惊的摄影作品。我也想要这种能力！我对摄影艺术充满崇敬之情，因为对我来说，它可以让你创作出视觉魔术。但是，摄影像一匹难以驾驭的野马；如果你没有系统的方法、足够的耐心和所需的专注度来理解它，它就会离你飞奔远去，只留下一团尘土。但如果驯服了它，那么给予你的奖赏会超出你的想象。而方法来自于耐心和渴望，这也是阅读这本书可以学习的系统方法。

记住带着照相机、镜头和闪光灯，从容地在自家房子周围转一转，这样可以随时快速练习拍摄技术。如果你完成本书中的练习，我可以有把握地告诉你，你的摄影作品的视觉效果和创造力将会按指数方式增长。

如何阅读本书

“怎样才能成为一名更好的摄影师？”这个问题我已经被问过很多很多遍了，如果让我用一句话来回答这个价值千金的问题，那么我必须说，成为行家的关键归根结底只有一件事：实践练习。而且不只是简单的练习，而是缜密的实践练习。这两种实践方式之间的最大不同在于，前者对你没有作用，而后者则会改变你的生活！

这本书最好能从头读到尾。我撰写这本书所用到的原则和技术，彼此互为基础，前后呼应，能使你的知识和技能随之提高。可以将本书作为一本可靠的参考指南，用于应对许多问题情境。

本书的主要重点就是你！我有目的地选择那些包含了所要教授的内容的照片，并贯穿全书。我对只是展示漂亮照片，告诉你如何拍摄的，或者照相机所使用的设置是什么没有兴趣。我所希望的是让你了解我的整个拍摄过程，遍历创作非凡照片所必须经历的步骤，并教会你如何成为自己作品的批评家。然后，你会发现可以提高改善的空间在哪里，并知道如何完成改进。

本书介绍了一种我们可以具体参考的方法，利用拍摄场景卡片可以知道如何辨别出拍摄场地的潜在拍摄价值，利用拍摄姿势卡片可以系统地实现人物拍摄姿势的设计，利用实施拍摄卡片可以完成前两个卡片在技术和艺术上的具体实现。所有三种卡片像管弦乐队一样协同运作能够创作出美丽的照片。但是整个系统依赖于你实际练习中所学到的东西。本书准备了缜密的练习，这部分内容能够教你如何正确实现这些练习的方法，并能使每个练习的学习成果最大化。

请牢记摄影是主观性的，你可能并不认可书中的所有资料。本书的意图在于给你提供一个不同的视角，所以请以包容的心态来阅读。就艺术来说，没有什么是一成不变的。但是我创建的这个系统对于我的工作作用让人难以置信，并且我职业生涯的成功很大程度上得益于它。我希望你能从本书中获得帮助，别无他求。

本书是不是只适于婚礼摄影师？

当然不是。本书适合所有拍摄人像的摄影师，其中提供的工具和意见在不考虑审美要求的情况下，可以在任何场景中拍摄出不平常的照片。它还能教会你不管谁在镜头前，都知道如何分解人物姿态，拍摄出自然、精妙和充满自信的人物肖像。我是一名婚礼摄影师，自然会有很多人像和姿态示例来自于世界各地的婚礼摄影作品。尽管如此，如果你拍摄儿童、高中学生、生活写真、群体合影、时尚写真、旅游或婚礼，这里教授的原则同样可以完美地应用于各种形式的人物摄影。只要有人站在你的照相机前，这本书对你就会有用的。

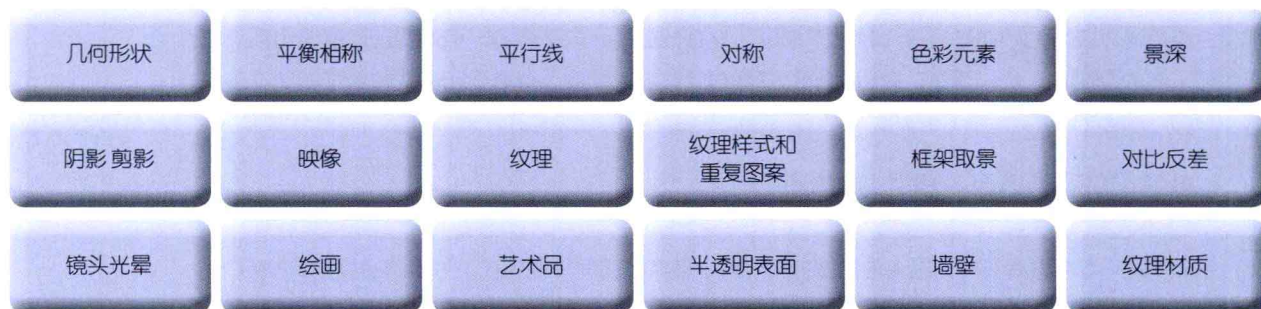
为什么我会在全书中重复展示照片？

通读阅读本书，你可能会注意到同样的照片反复出现两三次。这是因为我在没有照片可以用在本书中。好吧，这是个玩笑而已！实际上是因为我教授的方法在原则上互为基础，互相关联。因此，当你从所有三种卡片中学习相关原则时，能够看到它们应用于同一张照片是最好不过的了。利用这种方法，你可以看到建筑物的砖块是如何搭建在一起的，从而创作出你引以为豪的精美照片。

拍摄场景、人物摆姿和实施拍摄卡片

以下3种卡片是本书全部内容的基础。我设计的拍摄体系是将拍摄场景、人物摆姿和实施拍摄卡片一起运用，从而最大程度上帮助你在拍摄场地搜寻时看到别人不能发现的东西，创造并巧妙处理自然的人物姿态，并将这些建筑砖块放在一起最终实现你最好的作品！我所到之处都会随身携带这3种卡片。

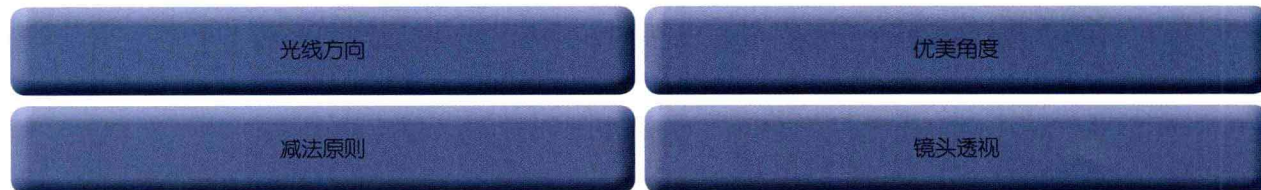
拍摄场景卡片



人物摆姿卡片



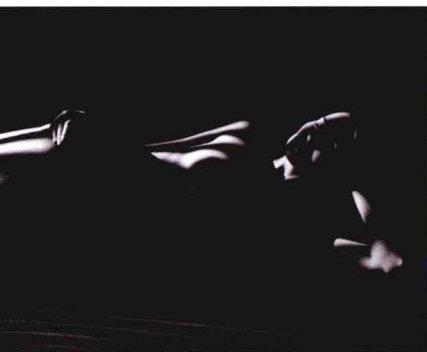
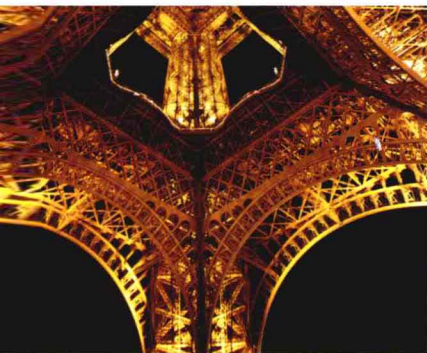
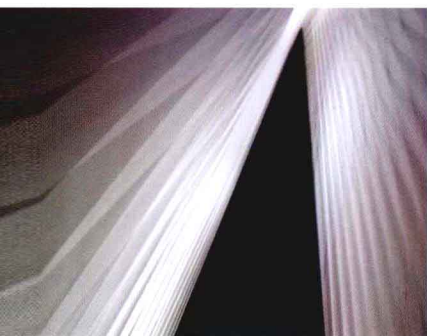
实施拍摄卡片



目 录

第 1 部分 拍摄场景	15
1 几何形状	17
利用几何形状取景构图	19
环境中的几何形状	21
利用几何形状保持画面平衡	23
综合利用几何形状	24
2 平衡相称	25
利用人物平衡相称	26
利用物体平衡相称	26
选择平衡点的 5 个关键问题	26
利用空间平衡相称	29
3 平行线	35
利用水平线	36
利用垂直线	38
4 对称	41
垂直对称与人物结合	43
水平对称与人物结合	45
对称无处不在	46
5 色彩元素	49
保持最小限度的颜色对比	50
找到一个颜色属于同一色系的区域	50
三色限制	52
6 景深	57
景深和环境	58
景深范围	58

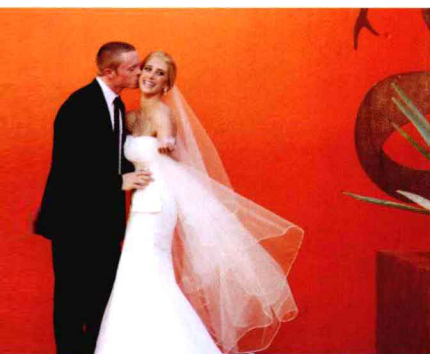




景深影响情绪	59
运动景深	63
7 阴影	67
阴影的好处	68
利用阴影拍摄出引人注目的人物肖像	68
从阴暗一侧拍摄	69
从明暗区域的中间拍摄	70
从明亮一侧拍摄	71
利用地面上的阴影引导拍摄	73
利用物体的投影为肖像营造画面效果	75
利用离机闪光灯投射出阴影	77
8 剪影	81
剪影的关键组成要素	82
利用明亮的背景形成对比	82
减少照射到拍摄主体上的光线	82
禁用机内闪光灯	82
清晰可辨的形状	82
正确曝光	82
为拍摄剪影创造机会	83
局部剪影	84
人物姿态剪影	86
创作对比剪影	88
9 映像	91
利用一面镜子	92
一个人的两侧	92
通过镜子捕捉人物表情、揭示人物关系	93
通过一面镜子讲述多个故事	94
利用一面镜子保持画面平衡	95
利用两面镜子	97
利用镜子斜面	98
水面倒影	100

在不太可能的地方发现映像	102
10 纹理样式和重复图案	107
摄影中融入纹理图案	108
打破图案样式突出主体	108
图案样式与几何形状相结合	109
利用闪光灯突出图案样式	112
图案样式、几何形状与对称性相结合	113
拍摄中运用重复图案	114
将拍摄对象放置在重复图案内或靠近重复元素	114
设计拍摄对象的位置使之成为重复图案的一部分	115
11 框架取景	117
在取景框架中创造动感	118
创建框架	119
自然的取景框架	121
双框架结构	124
抽象框架	125
利用人构建框架	126
富有意义的框架	127
12 绘画和艺术品	129
选择合适的艺术品	130
移除环境影响	130
利用绘画和艺术品进行创作	132
摄影技术和布光技巧	135
13 对比反差	139
旧与新	140
大与小	142
明与暗	143
表情对比	145
颜色对比	149
打破常规	150





14 镜头光晕	153
镜头光晕的好处	154
适度原则	154
从身体上移除光晕	154
遮挡和剪裁	156
设置优先级	158
高级镜头光晕技巧	159

15 墙壁、半透明表面和纹理材质	161
墙壁和阴凉处	162
接近阳光	163
反射阳光	165
面前墙壁的窗户反射光	166
利用墙壁上的外部闪光灯	167
利用墙壁作为反光板	168
像摄影师一样思考	171
利用天然墙壁	172
利用墙壁上的叠加图案	173
墙壁材质纹理	174
材质纹理为我所用	175
利用材质纹理对比	177
半透明材料	179

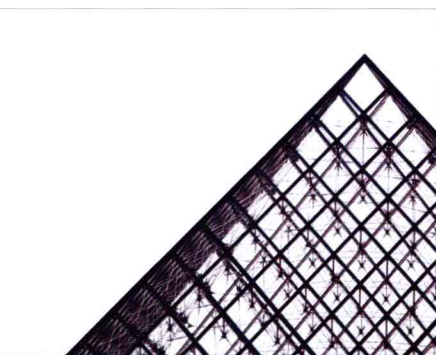
第2部分 人物摆姿

183

16 人物摆姿的5个关键技巧	185
我的人物姿势体系	186
技巧1：系统塑造人物形体	186
自然姿势的重心分配	186
对称姿势	189
技巧2：安排手部姿态	191
安排集体合影的手部姿态	193
技巧3：安排脸部姿态	194
“X”要素	194

技巧 4: 注入情绪, 平衡表现力	196
摒弃陈词滥调	196
眼睛的姿态必不可少	197
技巧 5: 给予具体明确的拍摄指导	200
17 人物摆姿势卡片	201
最有效地利用本章内容	202
传统风格	202
他在她身后	206
她在他身后	208
散步	211
亲吻	215
嬉戏、动作、运动	220
牵手	224
坐姿	227
肩并肩	230
意境	233
间距	238
拥抱	241
前景和背景	244
面对面	248
将吻瞬间	252
突出新郎	253
突出新娘	254
T 形姿态	256
 第 3 部分 实施拍摄	 259
18 实施拍摄卡片	261
光线方向	262
减法原则	264
优美角度	266
旅行测试	268
鸟瞰视角	269
仰望视角	271





镜头透视 273

第4部分 275

练习 275

19 实践练习 277

执行 278

发现 279

技术问题 279

场地问题 280

光线问题 280

姿势和表情问题 280

拍摄问题 281

艺术性和创造性问题 281

分解 281

分析 282

按部就班的实践拍摄活动 283

拍摄情形 283

分析整理练习日志 284

拍摄场景卡片与之前的拍摄实践活动相结合 284

实践拍摄的照片和结果分析 285

新技能运用于实际拍摄 289

最后的实践拍摄示例 291

杂草或植物 291

狭窄走廊 292

前景、背景和侧面轮廓 295

有褶边的服装 297

结语 300

第1部分

拍摄场景

