



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers



PEOPLE
PICTURES

30 EXERCISES FOR CREATING AUTHENTIC PHOTOGRAPHS

非凡视觉2

大师的人像摄影构思与创作

[美] Chris Orwig 著 杨盼盼 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



目录

第1部分 基础

第1章	三和弦与真实	14
第2章	普通还是杰出	20
第3章	风格与实质	26
第4章	耐力	32



第2部分 讲述故事

第5章	情节变复杂了	40
第6章	诗歌与照片	46
第7章	神奇的语言	52
第8章	共鸣	58



第3部分 联系

第9章	感同身受	66
第10章	讲述自己的故事	72
第11章	建立联系	78
第12章	保持安静	84



第4部分 熟能生巧

第13章	光与真实	92
第14章	模糊与时间流逝	98
第15章	家庭	104
第16章	孩子	110
第17章	人物和场所	116
第18章	视角	122

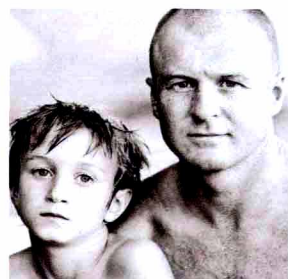
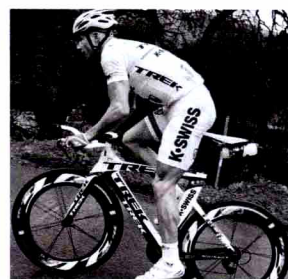


第19章	奇妙的构图	128
第20章	构造框架	134
第21章	真实的生活	140
第22章	活力无限	146

第5部分 亲自动手

第23章	做你自己	154
第24章	不成文的照片规范	160
第25章	性格的力量	166
第26章	乱中有序	172
第27章	不拘一格	178
第28章	催化剂	184
第29章	不可抵挡的诱惑	190
第30章	从拍摄中学习	196

后记		202
----	--	-----





世界顶级摄影大师

World's Top Photographers

PEOPLE PICTURES

30 EXERCISES FOR CREATING AUTHENTIC PHOTOGRAPHS

非凡视觉2

大师的人像摄影构思与创作

[美] Chris Orwig 著 杨盼盼 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

非凡视觉. 2, 大师的人像摄影构思与创作 / (美)
奥维克 (Orwig, C.) 著 ; 杨盼盼译. — 北京 : 人民邮电
出版社, 2012. 8
(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-28587-4

I. ①非… II. ①奥… ②杨… III. ①数字照相机—
人像摄影—摄影艺术 IV. ①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125182号

版权声明

People Pictures: 30 Exercises for Creating Authentic Photographs (ISBN: 9780321774972)

Copyright © 2012 by Chris Orwig.

Authorized translation from the English language edition published by Peachpit Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国 **Peachpit Press** 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。

世界顶级摄影大师

非凡视觉 2——大师的人像摄影构思与创作

- ◆ 著 [美]Chris Orwig
译 杨盼盼
责任编辑 李 际
执行编辑 张 贞
- ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 10.2
字数: 387 千字 2012 年 8 月第 1 版
印数: 1—4 000 册 2012 年 8 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2011-4654 号

ISBN 978-7-115-28587-4

定价: 69.00 元

读者服务热线: (010)67132786 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

内容提要

本书是畅销书作家、摄影师 Chris Orwig 的又一摄影著作。本书以人像摄影为主题，没有夸夸其谈和琐碎无用的文字，作者在本书中的每一章均以一个明确的拍摄目标、创意为主题，通过激励人心的介绍和循循善诱的指导，教授你如何达成目标。每章后面附上的练习题目更能让你在接受创意指导后迅速将理论付诸于实践。书中 30 个主题覆盖了人像摄影中最基础、最重要的元素和细节。

本书无疑是人像摄影中全面而又富有指导性的好书。无论是摄影师还是摄影爱好者，都可从本书获得灵感和启迪，让你的人像摄影更加优秀、动人。

献给我高中的恋人、灵魂伴侣、挚友 **Kelly**。

献给我的三个女儿——**Annika**、**Sophia** 以及将于今年晚些时候出生的小女儿！

序

几年前，Chris Orwig 曾在拉斯维加斯给我拍摄过照片，作为一位摄影师，那是一次不值得一提的经历，特别是对于一个为人道主义团体工作的人来说。Chris 是一个名副其实的温文尔雅的人。他是一个和蔼的人，即使是毫无意义的话他也会认真倾听。每当拍摄时，Chris 都会放慢速度，表现出他已有的镇静以及充满禅意的个性，这是一种造诣。他并不要求我在镜头前露齿而笑或者扮鬼脸（我怎么做都行），他只是放慢速度，然后通过相机镜头观察一下便给我拍照。如果随后我没有看到拍出来的照片的话，我敢发誓他从未按下过快门。他随意地交替使用了几个不同的相机，并把全部的注意力聚焦在拍摄对象上。我意识到，Chris 给我拍摄的照片不仅仅是我的肖像照片，同时也是作为一门学科的肖像画，这点极为重要。

人物摄影很重要，因为它允许我们观察另外一个人的生活，发现我们的不同之处和相同之处。作为一扇窗户和一面镜子，照片具有一种揭示能力，它给我们展示一些与摄影师和拍摄对象有关的东西。这之所以重要是因为拍摄行为是一种关系行为，也是一个与其他人联系的机会。

照片之所以重要是因为生命是短暂的，我们不可能永远活着。当我还是一个少年时，我曾花费时间来看 Yousuf Karsh 的作品，钻研他所处时代的艺术家和精英的人像（现在他们中的许多人已经过世）。但失去心爱的人，正如我在过去 24 小时内所经历的，一张照片的价值变得更加明显。我们每个人都在经历着时间的流逝，这是永不停止的。我们将会改变我们的时代并被其所改变。现在的我并不是将来的我，并且当上天给予我的时间结束的时候，我希望，对于我和我爱着的人来说，都会感觉时间太过短暂了。照片既不能阻止这种事情的发生，也不能使它放慢脚步，但是它为我们创造了里程碑，并用标记的方式告诉我们：“这就是我，现在的我和曾经的我。”

实际上，在生命中我们所拥有的就是一些人和某些瞬间。照片既捕捉到同时发生的事情，也告诉我们一个故事，一个关于在我们生命中的人物角色们的故事。它给我们呈现了在某个时间出现在某个地方并且不会再次出现的一个人，它使时间暂停然后说道：“看这个人，他很重要，这个瞬间也很重要。”不管照

片是严肃的，还是展现出亮丽璀璨的封面女郎般的微笑，我们都离看到灵魂更近了一步。

人像摄影，不管是正式的还是其他形式的，都不是一种技术上的追求。它是一种通过科技手段来达到的表示关系的艺术追求。我们假设你将会成长为摄影行业里的杰出人才，但是只有当你联系一个拍摄对象并给他拍摄一张诚实而透露真情的照片（不仅仅是他们脸部曲线和笑容轮廓的描写）时，艺术创作才真正完成，这一点是所有优秀人像摄影必须时刻牢记的。

Steve McCurry 称它为灵魂进入视野的时刻。当摄影师本人表现得谨慎而顽固时，这种时刻是不会出现的，也就是说我们要对与我们敞开心扉的人敞开思想。同时，为人物拍摄照片的巨大挑战不是选择光圈或者使用何种镜头，这都是些简单易学的小问题，与之密切相关的一个重要挑战是去营造一种使拍摄对象感到足够舒适因而会放松警惕的关系。

透明对我们来说并不是件容易的事。我们花费大量精力来建造使我们感到安全的围墙。我们在很小的时候就开始学习在相机里做鬼脸，就如同最偏远的部落也知道的那样，相机能够看到或者说偷到你的灵魂。相机是一件礼物，它能够使我们坐在其他人的面前给他们拍照，甚至因此让我们说服他们放松警惕并时刻等待稀有而美丽的灵魂进入视野的瞬间。

寻找和等待这些瞬间以及拍摄一些美丽而真实的照片不是偶然间就能做到的，只有当我们研究我们的拍摄对象并且我们的技艺经过训练和实践时才能做到。在这里，我们很幸运能够有 Chris 这样一位老师，他既有纯熟的摄影技艺，也很容易捕捉到那些与灵魂碰撞的完美瞬间。

David duChemin

加拿大渥太华，2011 年

前言

摄影是一种光与生活的结合——存在于镜头前和镜头后的事物。它是一种观察事物表面和内在的艺术，我们拍摄的照片充满了自传的意味。虽然这本书和书中的照片是我自身的反应，但我的故事又是什么呢？嗯，我是一名热爱自己事业的教师兼摄影师。但是为什么呢？

因为相机是一件奇妙的工具，它允许我们更清楚地观察事物，去揭开事物的表面，获得有深度的东西并且领悟那些稍纵即逝的瞬间。当拍摄人物时，拍摄对象将会被放大到一个全新的程度。无论是给老人、小孩拍照，还是拍摄真实的生活，相机都在引导、加深和指导，而随着时间的推移我们拍摄出来的照片将会越来越好。审视你原来拍的照片时将会浮现许多情感——悲伤、喜悦、怀旧或者遗憾。人物照片具有更大的价值，这是我们把人物照片放在钱包或者智能手机中的原因之一，同时也是人物照片在所有架子上的杂志中比其他拍摄对象占用更多空间的原因。

拍摄人物照片的优点是它丰富了生活并且为我们提供了一件具有较广泛影响力的礼物。观看一个人物的照片可以使我们喜爱、兴奋或者愤怒，甚至还可以改变历史的潮流。本书讲述的是冒险进行实践和学习如何为不管是朋友、家人、孩子、同行、同事或者你钦佩和尊重的人拍摄引人注目且真实的照片。

对于一些人来说，“人像”这个词往往被植入一些先入为主的观念。现在，把这些观念抛到脑后吧，我们将使用这个术语中包含的更有意义的形式。我们不追求舒适和奉承，而是要追求拍摄一些包含深度、真诚、关系、表现力和生活的照片。我们将深入研究如何拍摄那些永恒而真实的人像照片。在这里，不要被传统范围所限制，我们要探索拍摄大量生活照片、抓拍照片或者沉着拍摄的照片。

这种尝试除了需要我们掌握摆拍技巧和按下快门之外，还有更多的要求。它为我们提供了使拍摄过程和旅程变得更加有创造力和活力的洞察力。你的目标不是一大堆漂亮的照片，而是成长为一位艺术家并拥有新的生活视角。完成这个目标将需要你有勇气去尝试不同的构想，包括犯大胆的错误和创作失败的艺术品。

拍摄人物照片的优点是它丰富了生活并且为我们提供了一件具有较广泛影响力的礼物。



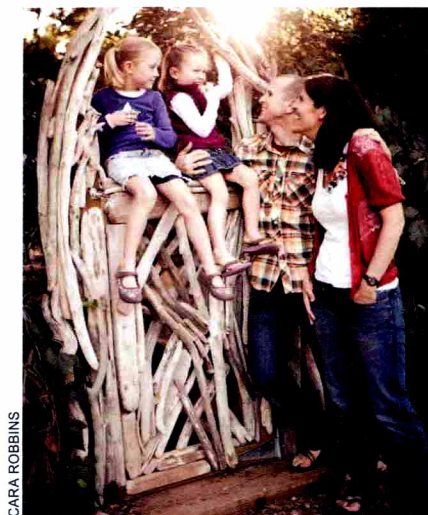
CARA ROBBINS

当我还是一个孩子时，我身为艺术家的母亲告诉我世上没有所谓不好的艺术品。现在，我已经认识到这完全是一个谎言。虽然它是一个谎言，但我仍需要听从。她告诉我艺术的目标是发现、试验和享受有创造力的过程。这些日子里，我把这个谎言当做真理——特别是当我拍摄的作品被证明效果不好的时候。作为摄影师，我们中的很多人惧怕艺术。“我是谁，一个艺术家吗？”不，我只是拍摄照片，甚至还拍出了许多很不好的。针对创造力也可以这么说。“我是谁，我是有创造力的人吗？”不，我只是一个能做各种小修小补的人，只想尝试试验某些东西。我喜欢 Paul Arden 反驳这些借口以及欢迎我们所有人加入创作的这句话：“创造力就是想象力，而想象力每一个人都有。”

这本书为你提供了一次拥抱理想并成长为一名艺术家的机会。谁会在乎你的照片是否完美呢？成为一位艺术家意味着有比拍摄完美照片更重要的事情要做。这个世界不需要另外一个 Ansel Adams、Annie Leibovitz 或者 Richard Avedon。艺术不仅仅看重最终的结果，还看重到达终点的过程。艺术与现在的你和你将要成为什么样的人有关。它要求你要有好奇心、创造力和热情，要大胆。有创意的艺术意味着给予生活和从生活中获取更多。这个过程改变了我们体验每天的生活、发展自我、如何看以及如何利用时间的方式。艺术是一种用于点燃、

作者和他的家人在位于加利福尼亚州圣巴巴拉市的家中。

Nikon D3x, 50mm镜头, f/1.2



CARA ROBBINS

创造和推动的力量，而它最终导致的结果简直就是更新与再生。你准备好去飞跃了吗？

在本书中你将要面对的是 30 个摄影实验，因为没有比尝试或者第一手资料更快的学习方法。亲自进行这些练习或者与一组人或好朋友合作进行练习。你所需要的所有东西就是一部相机和自然光线。

每一个练习都以一个创造性的概念或思想为开始，然后引出你可以遵循的详细步骤。练习的最后你会看到一个建议作为你亲自从事摄影的进一步启示。这本书中的所有照片，除了我女儿拍的那张和这里我和家人的照片之外，都是我自己拍摄的。每张照片的拍摄都利用了自然光线或者现场光线。在练习中，我已经囊括了各种各样的照片，我希望大家不要把它们当榜样来沿用，而是把它们当做可以用来跳转到你独特的优势位置的睡莲来使用。这些练习被分为 5 个部分。

第一部分——基础：首先讨论的是发展基础的思想、观念和概念以及为你的摄影实践搭建舞台。

第二部分——讲述一个故事：关注如何拍摄具有主旨和充满一个故事脉络的照片。

第三部分——联系：探讨在拍摄对象和你的镜头之间创建一种私人联系的重要性。

第四部分——熟能生巧：在本部分中，你将把肩膀放到磨刀石上来磨练你的技巧，并且尝试各种各样的形式和技能。

第五部分——亲自动手：通过开展更具有挑战性和更有益的计划来为自己提供一个发展摄影发言权的机会。

更重要的是，我希望这些练习将会为你提供一种手段来获得新思想和促进你的成长，并最终推动你对艺术及摄影行业的热情和享受。

Chris Orwig



目录

第 1 部分 基础

第1章	三和弦与真实	14
第2章	普通还是杰出	20
第3章	风格与实质	26
第4章	耐力	32

第 2 部分 讲述故事

第5章	情节变复杂了	40
第6章	诗歌与照片	46
第7章	神奇的语言	52
第8章	共鸣	58

第 3 部分 联系

第9章	感同身受	66
第10章	讲述自己的故事	72
第11章	建立联系	78
第12章	保持安静	84

第 4 部分 熟能生巧

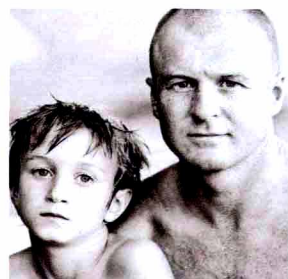
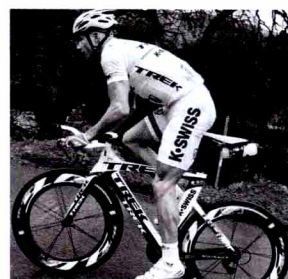
第13章	光与真实	92
第14章	模糊与时间流逝	98
第15章	家庭	104
第16章	孩子	110
第17章	人物和场所	116
第18章	视角	122

第19章	奇妙的构图	128
第20章	构造框架	134
第21章	真实的生活	140
第22章	活力无限	146

第5部分 亲自动手

第23章	做你自己	154
第24章	不成文的照片规范	160
第25章	性格的力量	166
第26章	乱中有序	172
第27章	不拘一格	178
第28章	催化剂	184
第29章	不可抵挡的诱惑	190
第30章	从拍摄中学习	196

后记		202
----	--	-----







第 1 部分 基础

