

# 最好的年龄 为自己咔嚓

美女摄影师  
教你玩转旅行自拍

韦苡珊 著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS



# 最好的年龄 为自己咔嚓

美女摄影师  
教你玩转旅行自拍

韦苡珊 著

本书是作者自拍经验的总结，从最基础的摄影知识到旅行中的自拍技巧，非常系统地教给你怎样为自己拍出好的照片。书中还按不同题材分类讲述每张照片是如何完成的，这些例子会让你明白在玩自拍时如何运用各种技巧和景色相结合，发现有趣的角度来表达自己的内心。本书每章的开头都讲述了一个有趣的故事，每个故事都蕴含着作者从大学时代步入摄影之路至今的体验和感受，希望能带给你一些灵感。

## 图书在版编目（CIP）数据

最好的年龄，为自己咔嚓：美女摄影师教你玩转旅行  
自拍 / 韦苡珊著. — 北京：机械工业出版社，2017.3  
ISBN 978-7-111-56298-6

I. ①最… II. ①韦… III. ①人像摄影-摄影艺术  
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第048451号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）  
策划编辑：刘文蕾 陈 伟 责任编辑：陈 伟  
封面设计：吕凤英 责任校对：王 欣  
责任印制：常天培  
北京华联印刷有限公司印刷

2017年5月第1版·第1次印刷  
165mm×210mm·10.5印张·183千字  
标准书号：ISBN 978-7-111-56298-6  
定价：68.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换  
电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：[www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博：[weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网：[www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

教育服务网：[www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)



出去看看世界，同时让世界看看我  
最自由不过独自旅行，最好的摄影师不过是自己

呼伦贝尔 F2.8 25 秒 ISO2000

## 前言

### 出去看世界，也让世界看到美美的我

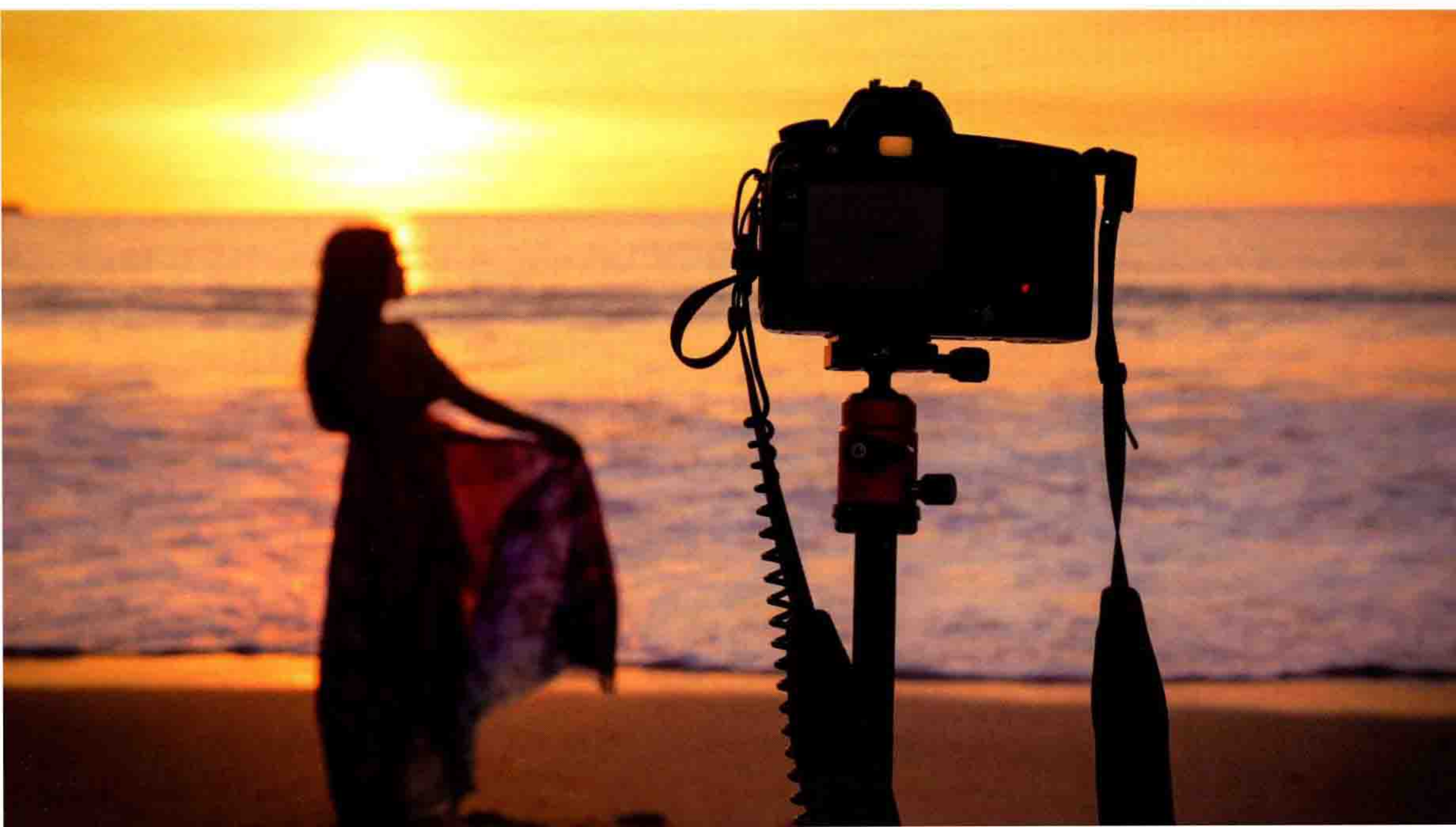
与很多 90 后一样，我小时候也是通过挂历上的照片开始认识这个世界的，并隐隐觉得自己跟它们有关系。长大后我开始拿起相机拍照，并努力行走，希望能用照片记录下所有路途中的美好。而我多数时候都是在独自旅行，有时是为了省钱，有时是为了能有充分的自由。每当我看见壮丽山河的美景时，都会感受到我只是这个世界渺小的一分子，对自然和文化产生莫大的敬畏，同时会有强烈的愿望想让自己和它们产生更多的联系。没错，和这个世界合影，这就萌生了我在旅行中自拍的想法。这个世界很多时候都会美得让人类自愧不如，所以我每次都会打扮得漂漂亮亮的，去迎接每一段新旅程，因为在走出去之后，不单是要看世界，也要让世界看到我。

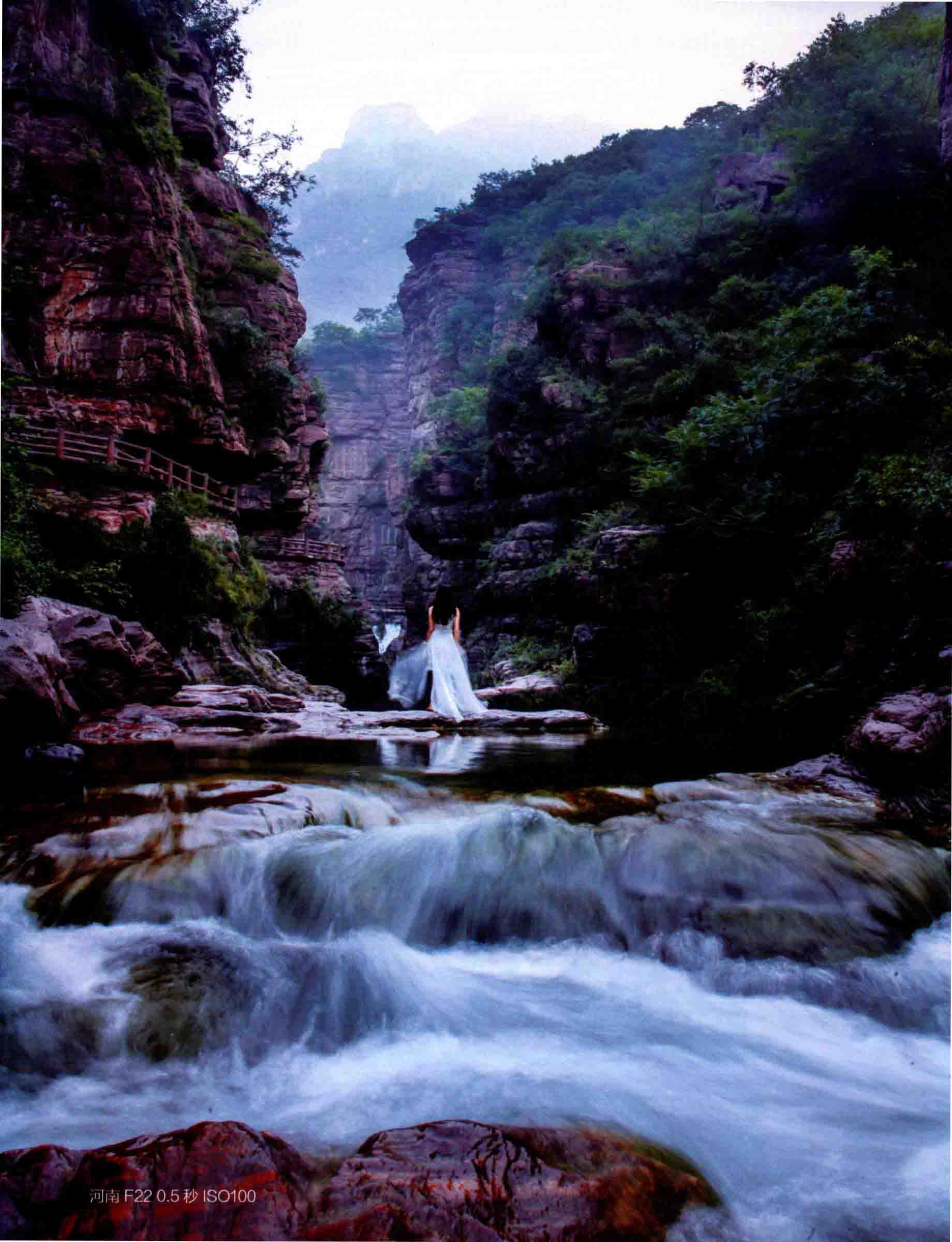
于是我开始越来越多地让自己出现在画面之中，慢慢地就爱上了在旅行中自拍。与自由的独自旅行一样，自拍是一个可以充分实现个人想法的过程，因为自己可以控制画面中的一切：景色、构图、模特（就是自己）、随心拍多少次。没有人催促，也不会因为一张照片拍得不好而产生争执。有人问我独自拍照不是太孤单了吗？实际上，每当相机一闪一闪地在倒计时帮我按下快门的时候，它其实就是我最忠实的朋友，旅途也不再孤单。

自拍与独自旅行一样，孤独固然有，但自娱自乐更加有趣。只要走出去，

在外面的世界我可以成为任何人，可以是招摇过市的红衣女孩，也可以是入乡随俗的和服女子，可以开怀大笑，也可以假装哑巴，可以为了拍一张没人的照片等几个小时，也可以任性地想不去哪个景点就不去……可以在最好的年龄为自己拍照，是多么美好的事情。最自由不过独自旅行，最好的摄影师不过自己。

这本书的前半部分总结了我在自拍方面的一些拍摄经验，第一章是自拍摄影基础，能让你明白怎样为自己拍出一张好照片，同时还会讨论到在旅行中要怎么打扮自己，怎么拍出最好看的角度。第二章到第十三章分别按不同题材来讲述每张照片是如何完成的，这些例子会让你明白在玩自拍时如何运用各种技巧和景色相结合，发现有趣的角度，用自拍表达自己的内心。每章的开头都有一个好玩的旅行故事，里面有我从大学时代步入摄影之路至今的经验与感受，如果能给旅途中的你一点灵感，让你的旅途更加丰富、有趣，对我来说就是最开心的事情。





# 美人 由布



地ビール生あじ!









黄姚 F22 1/3 秒 ISO50



选择一台合适的相机，然后开启你的自拍之旅吧！

这一章会告诉你使用相机的基本技巧，一步一步教

你拍出第一张属于你自己的自拍照。同时，如何完

善后期、如何在旅行中搭配美丽的衣服，在这一章

里会和盘托出。

# 目 录

前言 出去看世界，也让世界看到美美的我

## 第一章

### 学会拍一张自拍照，就现在

相机：选择你最重要的伙伴 ... 002

镜头决定宽度和远度 ... 006

它们能让你拍得更好 ... 008

成为相机真正的主人 ... 012

相机放在哪儿？ ... 017

好自拍的前提是好构图 ... 020

有一支叫 photoshop 的魔法笔 ... 024

镜头中的你最重要 ... 032

扮出最美的样子拍照 ... 034



## 第二章

### 上帝说，要有光——光线是最美的画笔

为了追逐每一道光 ... 046

如何把光拍得更好 ... 050

侧光：天台木马的大海梦 ... 055

逆光：夕阳中闪亮的自己 ... 056

光影斑驳的皇家旧院 ... 059



## 第三章

### 漫步森林间

世界尽头农场 ... 064

如何把森林拍得更好 ... 068

投入热带雨林的湿热 ... 070

竹林中的仙风道骨 ... 073

沐浴光之森林 ... 075



## 第四章

### 大海！大海

岛屿来信：我已潜入蔚蓝深海中 ... 078

如何把海拍得更好 ... 082

黑暗之海 ... 085

假装在圣托里尼 ... 086

热辣海岛挥舞薄纱 ... 088

走进逆光中的海滩 ... 090



## 第五章

### 行走建筑森林

新加坡：最美的建筑是人的想象力 ... 094

如何把建筑拍得更好 ... 098

到没人的故宫去自拍 ... 101

苏州园林中的回眸 ... 105

在巴厘岛抚摸千万神明 ... 106



## 第六章

### 繁花丛中过

一边撒播鲜花的种子，一边走到幸福之城 ... 110

如何把花拍得更好 ... 114

花园里当一次公主 ... 119

粉色海棠花梦 ... 123

低机位中盛开的二月兰 ... 124



## 第七章

### 万家灯火的夜景

我爱香港，我恨香港 ... 128

如何才能把夜景拍得更好 ... 130

夜色上海滩 ... 134

冬日童话的雪中城堡自拍 ... 136

定格川流不息的夜晚 ... 139



## 第八章

### 静静聆听流水的声音

- 仙境九寨沟 ... 142
- 如何把水拍得更好 ... 146
- 瀑布胜境云台山 ... 148
- 波光粼粼的洱海 ... 152

## 第九章

### 和动物玩耍

- 黑潮悠悠地飘过头顶 ... 156
- 如何把动物拍得更好 ... 160
- 当一次驯鹿森林的女巫 ... 162
- 挑逗纷飞海鸥 ... 164
- 等风来与鸽子齐飞 ... 166

## 第十章

### 在倒影中寻找世界上另外一个我

- 大陆之心和天空之境 ... 170
- 如何把倒影拍得更好 ... 174
- 等待中的玻璃倒影 ... 176
- 一小摊水中的梦幻城堡 ... 178
- “借”出来的倒影 ... 181



## 第十一章

### 窝在屋子里才是正经事

- 两个宅在家里的女孩 ... 186
- 如何把室内拍得更好 ... 190
- 东瀛的端庄与性感 ... 192
- 把光影刻在身上 ... 194
- 在英式家具店中穿越时空 ... 196

## 第十二章

### 夜空中最亮的星

- 追逐星星的少女 ... 200
- 如何把星空拍得更好 ... 204
- 离岛的椰风星夜 ... 208
- 在北国之境点一盏灯 ... 211

## 第十三章

### 镜头中的奇幻世界

- 用相机冲破二次元 ... 216
- 如何把魔幻照片拍得更好 ... 217
- 奇幻魔镜之旅 ... 218
- 冷酷仙境长白山 ... 220
- 一灯一镜自拍情绪人像 ... 223

## 附录 有时，也会有旅伴 ... 226

对话 CC：旅行自拍中的常见问题 ... 229

## 后记 这是结束，也是开始 ... 234

