



把每一天都拍出幸福的味道

幸福照相馆

用心拍出生活之美
For every sweet moment

七七 著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



幸福照相馆

用心拍出生活之美

For every sweet moment

七七 著 

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内容简介

我想给你的眼睛安上一对翅膀，飞到生活的上方，看一看幸福的模样。

把每一天都拍出幸福的味道。这是一本教你如何在生活中去发现美好、捕捉感动、记录光阴和感受幸福的书。

透过相机镜头，我们会一起去经历生活中那些令人动容的美好片段。15段拍摄故事实录，15个拍摄技巧分享，15幅现场光位图还原，从如何拍摄一张清楚的照片，到合理利用现场光线、精心组织你的画面、真切融入内心情感，最后建立起一个善于发现的视角，这个过程将在数百张精美例图中翩然完成。

让你从一个美的享受者变成一个美的创造者，也让你的心在这片人间烟火中被悄然治愈。

“正是因为见过很多美好，所以才想看看更多。”

愿这本承载幸福与期望的书，能够带领你去拥有创造美好的能力。

生活中的美，此刻会为你我而停留。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

幸福照相馆：用心拍出生活之美 / 七七著. -- 北京：电子工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-121-30020-2

I. ①幸… II. ①七… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238711 号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：赵英华

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：16.75 字数：422.4 千字

版 次：2016 年 10 月第 1 版

印 次：2016 年 11 月第 2 次印刷

定 价：79.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888、88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88254161 ~ 88254167 转 1897。



前言

在写这本书的过程中，我不间断地在世界各地出差。每当风景从列车窗外齐刷刷往后倒，我就有一种迎着风在大地上奔跑的感觉，往往看得出神。再低头回到稿子里，回到画面里那些生活的日常，细微到一碗米饭的热气或者一个西瓜的冷凝水，只觉得心在生活的两极振荡。那么远，又那么近，在生命里流出两也宽宽的大河，丰沛又富饶。

生活不是一张构图工整的相片，我们更希望它是一场充满人情味的欢聚。

在这本书里，希望与你一起去发现一些“平凡却美好”的生活片段。

在那些不起眼的碎片里，我们吟诵日子的好、收藏沿途的爱、记录岁月的长。

那么近，那么远，才组成我们一颗完整的心。

本书的编写和拍摄过程中，得到了糯米糍餐具、上海巴东尚艺术社（完成本书中所有花艺作品）、肴食间美食摄影工作室的大力帮助。同时也感谢 Chris 学姐、家臻、吞吞几位的付出。这本书得以面世，与大家的共同努力密不可分。

拍照没有捷径，唯一的办法是好好生活



“其实拍的时候并没有想那么多，只是想记录这些爱着的、甜蜜着的、努力着的、厌倦着的每一天。可如今回看这经年累月的餐桌往事，才发现生活的哲学莫过如此。”

这是一个需要耐心去听的故事，它不紧不慢地发生着，甚至连仙人掌都熬开了花。图片里的一张张餐桌，不是为了拍摄而摆弄的道具，这是一户人家的寻常饭菜。



我经历过许多的生活影像拍摄。有时候拍摄很简单，有时候却很难。

简单的拍摄都是相似的，比如朋友来我这里聚餐，她有好厨艺做了一桌饭菜，而我兴奋地在一边“咔嚓咔嚓”。我们为各自的好手艺惊叹，然后围坐下来大快朵颐。这样真实的记录，简单又有情味。

困难的拍摄各有各的难处，要虚构一个生活的场景，有时候尴尬得难以下手。看着桌子上为了拍摄而存在的面包和牛奶（可能因为摆弄而变脏了），偌大的餐桌上竟然找不到一个方法能让它们妥帖安放——怎么摆都显得刻意。

当失去了实际效用，器皿和食物就是“死”了的状态。只有当它们为了日常而生，我们才能捕捉到“活”的画面。



餐桌从来就不是单独的存在，它是我们对于生活情感的寄托。

可能是小时候考完试回到家，桌上一碗冒着热气的鸡汤，撕下的鸡腿肉还在微微抖动，散发着香气和一家人的期待。

可能是初次恋爱，偷偷在家早起给对方做的爱心便当，用午餐肉粗糙地剪出一颗心，轻轻摆在饭上。

可能是亲人重病，放在保温桶里上下两层分离的饭菜，因为路途奔波而散乱，闷成暗黄色的蔬菜。

也可能是女婿头次上门，一桌丰盛佳肴边，泰山手里那只满了又空、空了又满的小酒杯。

所以你看，餐桌从来就不是单独的存在。

那些岁月里悲喜莫辨的往事、故人、坎坷和喜悦，都化在一场场酸甜苦辣里，一饮而尽。



新人过门，孩子出生，亲人故去，人世间的悲欢离合，没有一场宴席是能够概括的。

夹一块红烧肉结束一场恩怨，喝一杯葡萄酒展开一场恋情，添一碗白米饭托付一场终身。哪怕是离家在外的游子，回忆起家乡，也大多唾液分泌多过眼泪，会想起老母亲还有她的拿手菜，和旧情人的那碗深夜街头的米粉。

在这张餐桌上，斟筹交错，餐具换了又换，陪你用餐的人也历经轮转。就连我们自己那颗安放在餐桌边的心，也经过了世故，萌生了变化。

总有一双碗筷在等你回家，总有一段生活让你无法割舍。我们用影像记录生活，其实记录的，是自己的心。

当你发现你的镜头里脆弱单薄，觉得自己的照片总是缺了点什么。扪心自问，你是否热爱你眼前的一切呢，你对于这张餐桌，抱有盼望和期待吗？它是否反映了你的生活，折射你的内心呢？如果只是为了给一个面包、一瓶牛奶拍照做广告，那我们力求光线均匀构图公正即可，不再苛求更多。但如果你希望你的相片充满生活的温度，散发人情气息，那也许你要往你的镜头里增加的，不只是一片片滤镜，而是一颗认真生活的心。

“庭前栽垂柳，珍重待春风。”来不及去看到世界的大、路程的远，只在这张朴素的餐桌上，你就能遇到岁月的长、日子静和这平凡生活的好。



当我们拍摄生活，我们在拍些什么

大部分乐意翻开这本书的人，我想我们应该是同一类人。

做一餐好吃的美食，吃在嘴里，心里是满足的。但如果用相机把这个生活场景记录下来，得到一幅美好的影像，这种满足感甚至比吃到美食更强烈，更令人陶醉。接着我们把这样的相片传到网络上，社交圈里，朋友们对你的图片纷纷发表评论和表扬，惊呼你的技艺高超。这时候你心里的满足感，更是达到顶峰，又远远超过了拍出照片的喜悦。至于吃东西的快感，此刻更是不值一提了。

这样的心理过程我相信你并不陌生，转念一想，是否也觉得熟悉呢？

这样的心理体验，并不是你的一时兴起，而是一个具有代表性的心理状态。我们追溯到大学时候经常学习的马斯洛需求层次理论。

这位著名的心理学家把人类需求划分为生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重需要、自我实现的需要，强调了人的理想、精神境界、与生俱来赋予的品质、实现人的全部潜能等需要，因此他认为审美需要的冲动在“每种文化、每个时代里都会出现，这种现象甚至可以追溯到原始的穴居人时代。”

陀思妥耶夫斯基曾借他作品中的人物之口说，他最大的快乐是在创作过程中，与他亲手塑造的人物一起生活、同欢乐、共忧愁的时候。文森特·梵·高说：“真正的画家是受心灵（即所谓热烈的感情）指导的。他们的心灵，他们的头脑，并不是画笔的奴隶，而是画笔听从心灵和头脑的指挥。”艺术家能在创作中得到美好的情感体验，我们普通人拍摄生活影像，心境也别无二致。



当生活的温饱变得不再费力，除了追求现实生活中所能得到的以外，这个时代的我们，开始追求更高的目标来满足自己的需求。餐桌上的影像，缩短了我们的现实生活与理想生活的距离。女人们不再满足于做早餐，她们拍下今天的早餐，拍下的并不是一碗粥和一只鸡蛋，而是对于精神生活的追求和用艺术表达情感的需要。

◆ 与外界的共鸣

什么样的影像是美的，是我们要去追求的？

“在艺术中，有灵魂有性格的作品才是美的。”





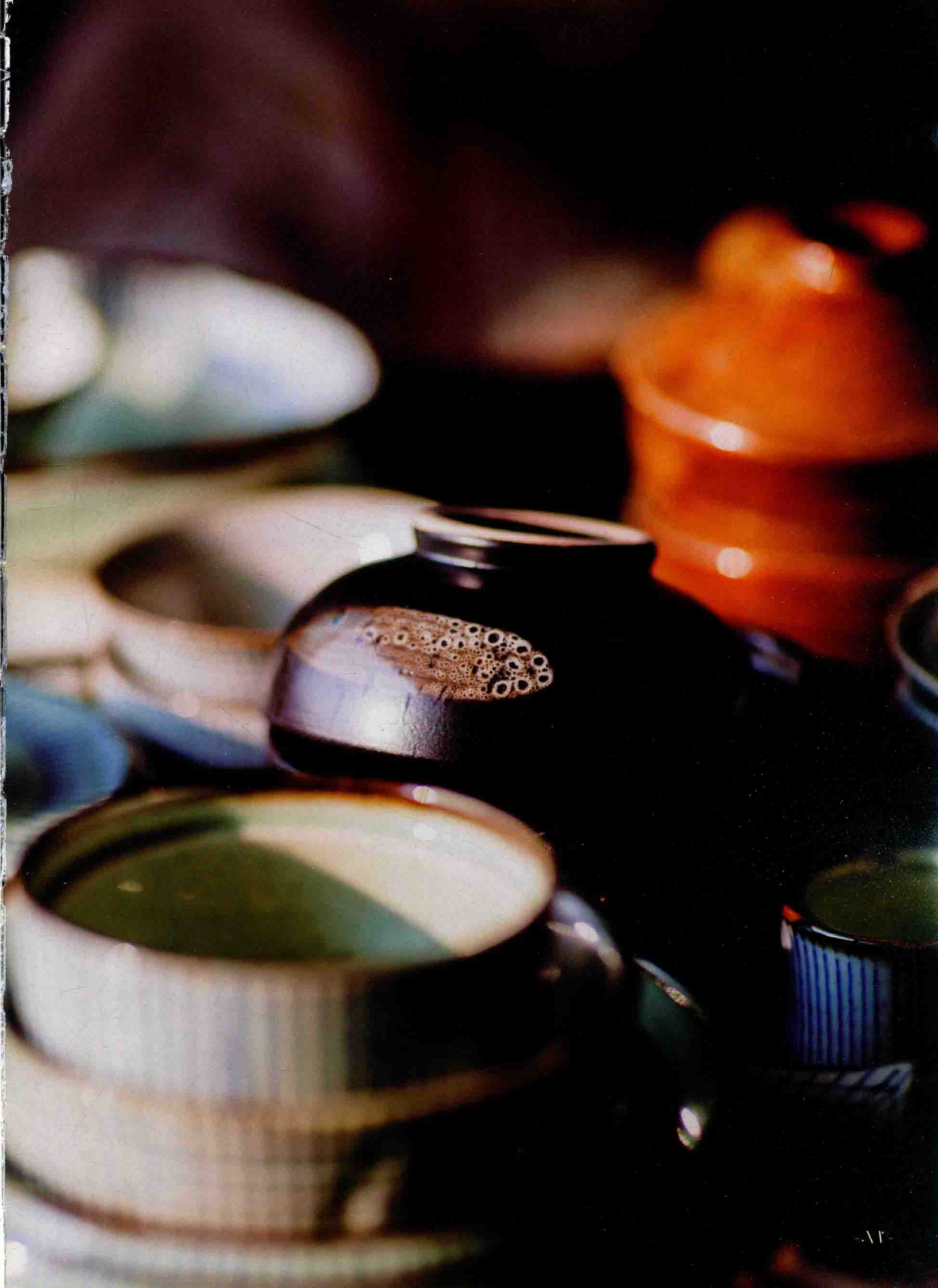
影像在表现具象物质世界的同时，更注意表现精神世界。我们通过自己的作品表达发自内心的感叹和对事物的认识，这种认识来自于摄影师对生活细致的观察，来自于我们在思维过程中透过事物的表面现象捕捉到的本质特征。

你的镜头，应该用来表达你的生活观点。所以再也不用去问别人你究竟应该拍摄什么样的画面，你要收集的，是自己的影像观点。

而如何去获取这样的观点，便是要把自己浸到生活里去，深深地去感受，去观察，去思索，内心深处受到生活感染会流泻出积蓄的情感和所产生的共鸣。这样的观点，就会是真实的、顺应时代的、感染人的。

每个人都向往温暖美好的生活，但如果你眼中的世界是异样的，也请不要害羞，不用把自己的观点隐藏而强学他人。勇敢地把你的世界观表达出来，这才是作品的意义。

当我们一次次把镜头对向生活，其实我们向往的，是更好的日常，是一个理想的家、理想的生活，一个自己的内心国。





目 录

拍照没有捷径，唯一的办法是好好生活	VIII
当我们拍摄生活，我们在拍些什么	XII
<i>Part 1</i> 拍摄一张清楚的照片	001
运用的器材	002
操作的基本要点	004
永远在光圈、快门、ISO之间寻找平衡	005
白平衡的选择	007
拍摄的模式	007
百无一用是美好.....	009
现场光位图	015
快门之前：拍好一张照片，从清晰开始	016
旅途来信——猎猎风尘.....	017
现场光位图	032
拍摄心得：匆匆拿起的一镜到底.....	033
拍出你心中的那道光	040
现场光位图	046
拍摄心得：爱上你的焦外	047

Part 2 初识光线..... 049

不同时段的光线..... 050

不同强度的光线..... 056

不同方向的光线..... 058

对植物的爱延绵不绝..... 061

现场光位图..... 067

拍摄心得：光源的选择——花瓣通透感的秘密..... 068

江南回忆..... 073

拍摄心得：用光线刻画记忆的氛围..... 077

现场光位图..... 080

让圣诞的光芒在心中闪耀..... 085

温暖的烛火该如何表现呢？..... 090

明亮的阳光该如何表现呢？..... 092

现场光位图..... 098

Part 3 摄影师的视角..... 099

把家常菜拍出米其林的感觉..... 109

巧妙的视角，抛开平凡..... 110

奇妙组合，巧妙排列..... 112

干净，绝对的干净..... 114

从细微中发现的“生活写真”	116
努力发现，敏捷捕捉	118
细心观察，巧妙预判	120
精心布局，耐心等待	122
自然之旅.....	128
现场光位图	139
拍摄心得：找到你的视角	140
Part 4 构造并提升你的画面	145
食物本身的美好	152
保持食物新鲜可口的状态	154
给食物化化妆	156
超以象外，得其环中——读《谈美》	162
现场光位图	169
酒逢知己千杯少，记忆还是舌头好	170
现场光位图	180
拍摄心得：拍好一张野餐桌——把握整体感	181
无须费力去发现生活，生活自会来发现你	184
现场光位图	194
拍摄心得：大地色的早晨——留意画面中的色彩	195

Part 5 人情 入理 入画	197
-----------------------	-----

也把旅途中食物的香气留在记忆里	206
-----------------------	-----

现场光位图	213
-------------	-----

拍摄心得：仿佛置身一个静谧的空间	214
------------------------	-----

一颗思乡胃	217
-------------	-----

现场光位图	225
-------------	-----

拍摄心得	226
------------	-----

一年好景君须记，最是橙黄橘绿时	229
-----------------------	-----

现场光位图	239
-------------	-----

拍摄心得：锦瑟欲滴的秋色	240
--------------------	-----