

洪保平 著

轻轻松松学摄影

QINGQINGSONGSONG XUESHEYING

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

福建科学技术出版社

洪保平 著

轻轻松松学摄影

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

轻轻松松学摄影/洪保平著. —福州: 福建科学技术出版社, 2007. 2

ISBN 978-7-5335-2919-2

I. 轻… II. 洪… III. 摄影技术 - 基本知识

IV. J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154852 号

- | | |
|------|--------------------------------------|
| 书 名 | 轻轻松松学摄影 |
| 作 者 | 洪保平 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 视觉 21 设计工作室 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 5.5 |
| 字 数 | 135 千字 |
| 版 次 | 2007 年 2 月第 1 版 |
| 印 次 | 2007 年 2 月第 1 次印刷 |
| 印 数 | 1 - 4 000 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-2919-2 |
| 定 价 | 28.30 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

· 前言 ·

这里的每一幅照片，每一段文字，都记录了一个个难忘的瞬间，一次次快乐的拍摄。借助本书，笔者得以回忆曾经的喜悦和艰辛，也愿意与渴望入门与提高的爱好摄影的朋友一道，一起来总结其中的心得与体会。

翻开书，首先进入“多变的构图”一章。如何构图，这是拿起相机最先要碰到的问题。构图是通过主体与陪体的关系处理、各种线条的运用、角度的变换来布局画面，最后达到视觉的完美，同时升华作品的内涵。接下来的一章是“神奇的光线”。摄影是光的艺术，光是摄影的灵魂，要拍好一张照片就要了解各种光线——顺光、逆光、侧光、早晨的光线、傍晚的光线等等，将光的脾气摸透了，摸熟了，你拍出的照片就有了八分的成功机会。第三章是“微妙的光圈”。光圈的作用可大了，大光圈的魅力，小光圈的效用，还有景深的处理，在这里都有仔细的讲解。与镜头光圈做伴的是快门速度，通常，光圈变了，速度也要变；速度变了，光圈也必须跟着动。在“超常的速度”一章中，通过各种快门速度的大比拼，你可以看到在不同速度下，物体影像发生的不同变化。最后一章结合数码后期制作实例，形成“数码PS一点通”。在你掌握数码后期制作的一些最基本、最常用的操作过程后，你的照片会更鲜亮，更耀眼，会得到升华。

本书中收入了编者多年亲手实拍的400多幅图片，相信通过这一个个实战演练，你能从中体验摄影的艰辛和乐趣；通过实战之后得与失的分析总结，你能感悟摄影的魅力和奥妙。这里有拍摄瞬间的兴奋和成功的喜悦，也有拍摄失败的懊恼与不完美的遗憾。那一个个成功与失败的经验交流，真诚地给你以借鉴；那一道道光与影的交错，那

一幕幕真实场景的再现,极大地丰富了摄影的内涵,激励着再创作的欲望。

摄影可深可浅,既可到此一游做留念,又可休闲健身练身体;既可投稿参赛,也可制作成画册挂历……不管摄影的初衷和目的有多不同,不管手中相机的高低档次差别有多大,摄影总是快乐的,它可以使人年轻,使人健壮;摄影是美好的,它可以使人心静,使人不再浮躁;摄影是永恒的,它可以锤炼一个人的气质,升华一个人的灵魂。

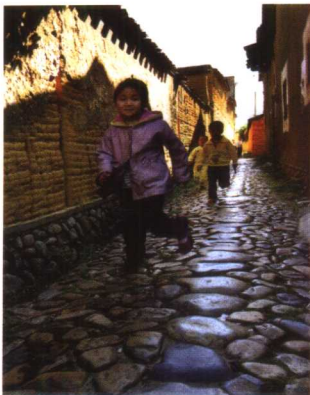
进入摄影世界吧,背起你的相机,轻轻松松地跨入摄影的行列。让我们一起分享摄影的乐趣,用你的相机,用你的心灵,透过这第三只眼睛去看世界,把大自然的美好,把人类的富有,尽情囊括进你的镜头中。

编者

2006年10月

于杭州

目录



第一章 多变的构图

第一节 主体第一 /2

一、简洁画面 /2

二、黄金点 /8

第二节 陪体第二 /11

一、规划前景 /11

二、设计背景 /13

三、框架式构图 /14

四、影调色调对比 /15

第三节 线条构思 /17

一、直线的力量 /17

二、曲线的优美 /20

第四节 均衡布局 /25

一、画面的稳定 /26

二、画面的留空 /27

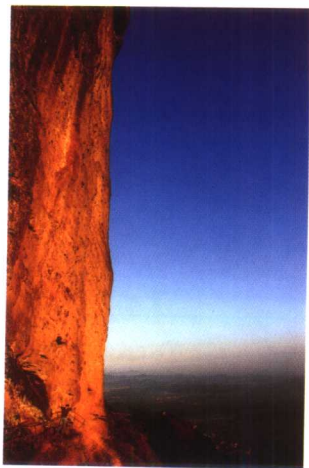
第五节 角度变换 /30

一、角度新则构图新 /30

二、拍摄角度的比较 /32

第六节 升华作品内涵 /36

- 一、追求意境 /36
- 二、增强空间感 /39
- 三、节奏与图案 /42



第二章 神奇的光线

第一节 光线的造型 /45

- 一、有趣的逆光 /45
- 二、绝妙的侧光 /50
- 三、平淡的顺光 /52

第二节 早晚的光线 /55

- 一、早晨的光线 /55
- 二、黄昏的光线 /59
- 三、晚间的光线 /62
- 四、霞光的拍摄 /65

第三节 光影再现 /69

- 一、光线与质感 /69
- 二、黑白灰影调 /75



第三章 微妙的光圈

第一节 虚虚实实玩景深 /79

- 一、影响景深的几个因素 /79
- 二、景深应用基本法 /83

第二节 小光圈的效用 /86

- 一、光圈小则景深大 /86
- 二、小光圈下的动态物体 /89

第三节 大光圈的魅力 /90

- 一、变幻莫测的点光源 /90
- 二、虚幻缥缈的背景 /93
- 三、大光圈下的人物特写 /96



第四章 超常的速度

第一节 快门速度大比拼 /99

第二节 动与静的完美结合 /102

- 一、虚实表现动感 /102

二、营造动感魅力 /106

三、追随拍摄法 /109

四、尝试爆炸法 /112

五、以光作画 /114

六、水面倒影 /116

第三节 慢门专题 /120

一、城市夜景 /120

二、烟花树影 /123

三、舞台光影 /125



第五章 数码 PS 一点通

第一节 基本修饰法 /129

一、区域调整法 /129

二、画面修整 /133

三、后期裁剪 /138

四、接片技巧 /141

第二节 发挥你的创意 /144

一、移花接木 /144

二、二次再创作 /150

三、滤镜魔术 /155

第三节 快速建立自己的图片专集 /159

一、Photoshop 的 Web 照片画廊 /159

二、巧用 ACDSee 制作数码相册 /162

第一章 多变的构图

构图是一个思维、探究的过程，它从自然界千变万化、繁杂事物景象中找出规律；构图也是一个组织、创作的过程，它把大量散乱无序的画面组织成为一幅可以展示、观看的作品。构图的最终目的是通过这些画面向人们展示作者创作时的想法、意图，把读者注意力引导到作品中最富有表现力的主体元素上来。

突出主体一般有两种方式：一是直接突出主体，让主体在画面上占据突出的地位，甚至充满整个画面，用最佳的光线、色彩、细腻的手法去表现主体；二是通过对画面陪衬物体的渲染，间接表现主体，来达到烘托主体的目的。此时，主体在画面上不一定要占据很大的面积，但应该占据比较显要的位置。

在构图的所有要素中，可以说形状是一个最基本的要素。相当多摄影杰作之所以获得成功，或者是依靠了单个物体独特的造型效果，或者是产生于几个物体间形状的相互作用。

一把茶壶，不管怎么拍，它总归还是一把茶壶，不可能变成一只杯子，似乎没有创作的余地。但是，优秀的摄影师借助三维空间，并充分利用摄影的基本要素——构图、光线、色彩、角度等，可以设计创造出许多令人意想不到的效果来。

图1-1是利用早晨窗外自然光拍摄的茶壶效果图。它从不同的角度（平视、俯视）、不同的光线（逆光、侧逆光、散射光）拍出效果各异的茶壶。



图1-1 各种光线和拍摄角度下的茶壶

第一节 主体第一

一、简洁画面

一幅好照片要有一个鲜明的主题，一幅好照片要通过色彩、色调、光线等元素将视觉注意力引向被摄主体，一幅好照片必须画面简洁，这是拍摄照片的三条基本原则。可见，简洁在摄影构图中的地位是相当重要的。

在拍摄实践中，要让你的照片主题具有最强的视觉吸引力，具有压倒性优势的趣味中心，一个方法就是选择简洁的背景，这样不会分散观众对主题的注意力。

为使构图取景简洁，应具有独特的观察能力，从平淡无奇、纷乱繁杂的景象中，摄取亮点、精华，以最少、最简洁的形象语言，来表达最丰富、最广阔的现实世界。



图 1-2 光圈 f5.6，速度 1/250 秒，焦距 50 毫米，手持



图 1-3 光圈 f4，速度 1/500 秒，焦距 200 毫米，三脚架

实战 1 画龙点睛

一天，偶尔路过一个快干涸的荷塘，稀稀拉拉的几株荷叶和残败的花朵，还有几个干枯的莲蓬，在风中微微抖动，一点都不起眼，有点悲凉的味道。我随手拍下了一张照片。见图 1-2。

围着荷塘转了几圈，思考着如何利用这些场景，更深层次地表达荷花的意境。从不同的角度，以不同的焦距构图取景，取景框里的景象不断地变化着。最后，当 200 毫米焦距的镜头对准了那干枯的莲蓬，以最大的光圈虚化了荷叶和荷花时，取景框里呈现了一幅高调、色彩清新、主体突出的画面，给观赏者留足了想象的空间。深深地吸了口气，我稳稳地按下了快门……一个富

有哲理的作品名称跃然脑海——轮回。见图1-3。

此次创作构图的表现技法是，以简洁的画面语言，f4的大光圈和200毫米的焦距，拉开了主体与荷花、荷叶的距离；仔细调整拍摄角度，让主体和陪衬的荷花、荷叶虚化的位子恰到好处；利用大面积的高光，使作品成为简洁的高调作品。

当时，如果以荷花为主体拍摄也是可以的，但由于那朵荷花形态不够漂亮，因而转向了那干枯的莲蓬。这两种主题拍摄手法是一样的，但作品所表现的和内涵，是完全不同的。



图1-4 光圈f4，速度1/250秒，焦距200毫米，三脚架

实战2 点线面结合

图1-4至图1-6是一组小竹子的不同构图造型。

浙江安吉是毛竹之乡，翠竹万顷，烟波浩渺。清晨，我们在一片繁杂的竹林里，寻找着拍摄亮点。山林中的雾气，生成了大量的露珠，这就是一个亮点。我在竹林里转悠了好久，从不同的角度，调整小竹子上点与线的相对位置，用不同的光圈构成主体与陪体之间的关系。简化背景，突出主体，充分利用露珠的虚实，利用竹子的线条，拍下了这一组点、线、面结合比较典型的画面。



图1-5 光圈f4，速度1/250秒，焦距200毫米，三脚架



图1-6 光圈f4，速度1/250秒，焦距200毫米，三脚架

画面中,作为陪体,那亮晶晶虚化了的水珠,烘托了主体,它与主体之间的相对位置至关重要,需精心安排。拍摄时还要小心点,可不要把竹子上的水珠碰掉,照片全靠水珠生辉啊。

实战3 前景的处理

图1-7、图1-8两幅照片拍摄于浙江安吉的龙王山。

从山头眺望,远山淡雾轻锁、朦胧飘逸,近树老枝纵横、盘根错节,迎着一轮西下的太阳,消释层层岚气。低角度拍摄,将凌空欲飞的树枝作前景,衬托在蓝蓝的天空里,柔和的光线已不是很刺眼,松枝剪影非常醒目。远山、夕阳和苍劲的松树三者完美结合,形成简洁和谐的画面。

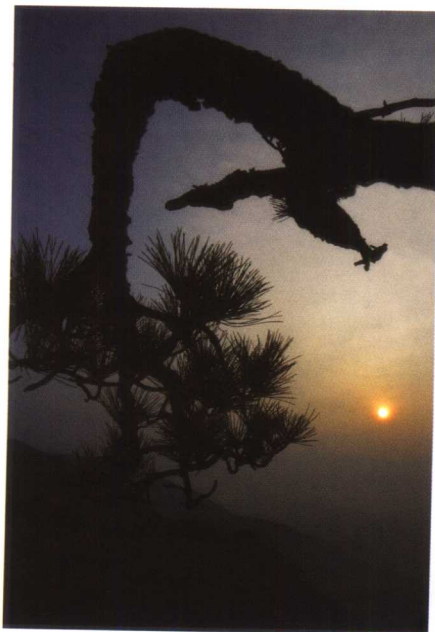


图1-7 光圈f16, 速度1/125秒, 焦距17毫米, 三脚架

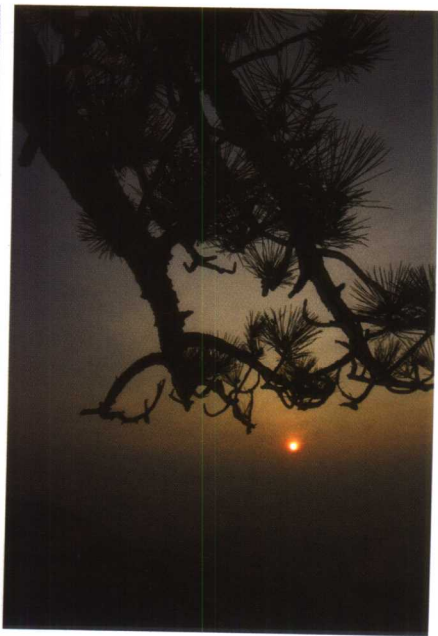


图1-8 光圈f16, 速度1/125秒, 焦距17毫米, 三脚架

实战4 烟雾的利用

利用炊烟和雾气,使画面中部分景物若隐若现,隐去了杂乱多余的部分,有利于简洁画面,展示空间透视感,还能营造意境氛围,引人入胜。

图 1-9 拍摄于北疆禾木村。早晨,小村庄炊烟袅袅,禾木河雾气腾腾,在阳光照射下,呈现出一幅如诗如画的景象。画面中远远露出山峦背景中被阳光照亮的白桦林,交代了拍摄环境;逆光下,正好一位哈萨克牧民骑马经过木桥,成为绝好的视觉中心,衬托在烟雾中,与木桥一起构成轮廓分明的剪影。整个画面干净,简洁,生机勃勃,动感无限。



图 1-9 光圈 f16, 速度 1/180 秒, 焦距 100 毫米, 手持

图 1-10 拍摄于甘南拉卜楞寺。围绕着寺庙,虔诚的藏民们不停地扫地(这也是转经的一种形式),扬起的尘土在侧逆光下,使整个画面形成了一种朦胧的气氛。寺庙被隐藏在了尘土之中,更增添了画面的神秘色彩。



图 1-10 光圈 f11, 速度 1/500 秒, 焦距 50 毫米, 手持

烟雾也能达到一种简化背景、突出主体的效果。图 1-11 中,如果没有烟雾的虚化作用,整个屋内的背景将很杂乱,前景人物和背景就会重叠起来。同时,烟雾很好地起到渲染气氛的作用,使得画面上的新疆烤牛排更有吸引力。

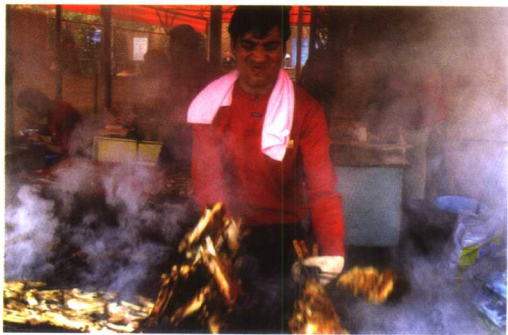


图 1-11 光圈 f4, 速度 1/90 秒, 焦距 24 毫米, 手持

图 1-12 拍摄于北疆牧民转场时的一个场景。主体居中,四周的环境都为突出主体服务:素色的山体,远处扬起的尘土,整个背景淡淡的、朦朦胧胧,因此主体就非常醒目。当时拍摄比较仓促,设置的光圈参数还是显小,因此背景还不够虚化。

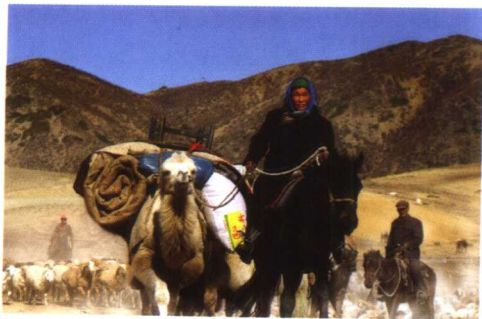


图1-12 光圈 f5.6, 速度 1/500 秒, 焦距 120 毫米, 手持

实战5 虚实映衬与对比

把主体拍清晰了, 把环境拍虚糊了, 能让画面简洁, 主体醒目突出, 这是拍摄中常用的手法。

西湖的龙井茶名扬天下。每年清明时分, 西湖周边的群山里到处是来自各地的采茶女, 起早摸黑, 辛勤劳作。图1-13中, 我把相机降低到茶树中, 用大光圈将焦点对准身着红衣的采茶女, 前景中的茶树就虚化得很厉害, 主体很突出。

图1-14中, 我改换对焦点, 将刚发芽的茶树嫩芽为主体, 表现新茶的细节, 一群采茶女作为陪衬, 虚化处理, 成为朦胧隐约可见的影像, 变得更耐人寻味, 既交代了环境, 又丰富了画面。

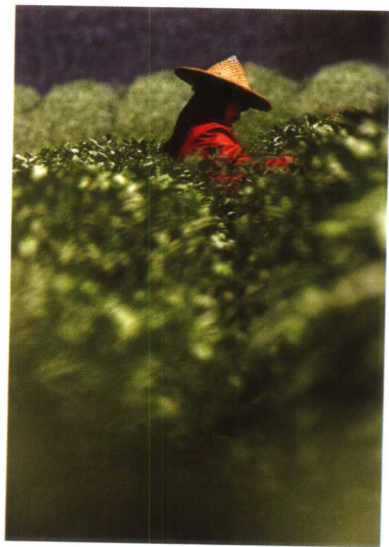


图1-13 光圈 f4, 速度 1/1000 秒, 焦距 200 毫米, 手持



图1-14 光圈 f4, 速度 1/1000 秒, 焦距 80 毫米, 三脚架

实战6 背景的选择

要突出主体，对背景的选择也要十分仔细和用心。

在梨花盛开时节，梨园一派繁忙景象：小蜜蜂辛勤劳作，忙于采花酿蜜；摄影人也拍摄取景，忙于构思创作。图1-15中，我选取一段盛开的梨花，焦点对准小蜜蜂，侧逆光，大光圈，背景虚化，突出主体。

图1-16拍摄时抓住小船过后水面的波纹作为背景，画面就感到生动活泼了许多。背景的冷色调衬托了荷花的暖色调，背景的动势又与荷花的静态产生对比。



图1-15 光圈f4.5，速度1/1000秒，焦距70毫米，三脚架

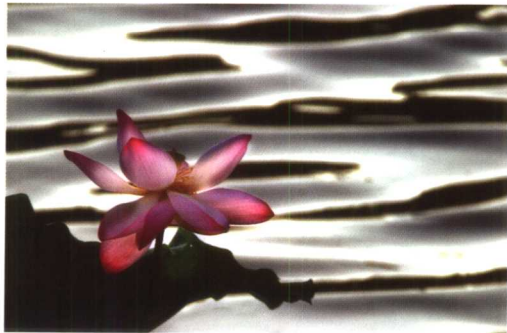


图1-16 光圈f8，速度1/500秒，焦距400毫米，三脚架



实战体验

简洁画面创作的照片，涉及趣味中心、构图选位、主体与陪体、背景与前景、点线面结合、景深控制等几个方面。

构图的基本功是需要不断磨练、不断提高的。当面临一个拍摄主题时，不要急于下手，围绕主题场景变换一下拍摄角度和位置，你就会发现整个构图会有明显的改变，从而找到最理想的拍摄角度和视点。针对主体与陪体之间的色彩搭配、大小虚实、明暗对比来构图选位。要通过自己对主题的理解，清楚地表明你的拍摄意图，向读者展示这幅照片的趣味中心所在。同时，要充分利用自己相机的各种功能和自然界各种场景元素，合理地安排主题以及主题以外的其他物体，背景的处理都要围绕主体进行，为主体服务。

二、黄金点

在观看一幅照片时,照片上某些部位最能吸引人的视点,这就是所谓的黄金点。一般来说,在将主体置于画面中心以外时,可用三分法作为构图指导,如图1-17所示。

三分法又叫“井字分割”,是一种很古老的构图分割。把画面两边三等分的直线产生了井字画面,这四条分割线的四个交叉点,尤其是右侧的两个交叉点被认为是重点位置,即处于这些部位的景物往往最能吸引大家的视线。有意将被摄物安排在这个视觉重点位置,往往能引起大家的注视。

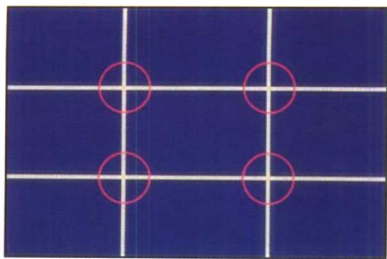


图1-17 三分法示意图



图1-18 光圈f8, 速度1/30秒, 焦距50毫米, 三脚架

实战7 地平线的放置

在风光摄影中,把地平线安排在画面正中往往会产生呆板的感觉,若安排在“井字分割”中两条水平分割线中的任何一条位置则效果会大大改观。

如图1-18所示,地平线位于“井字分割”的上面一条线上,小船又正好落在左上角的黄金交汇点上,水面占据了2/3面积,但由于水中云彩的倒影,足以稳定整个画面。

图1-19画面中的地平线则安排在下面一条黄金线上。照片拍摄于海岛朱家尖的早晨,顺光拍摄,霞光将云彩、海滩镀上一层金色。人物位于画面左下角的黄金点上。整个画面稳定、色彩艳丽。

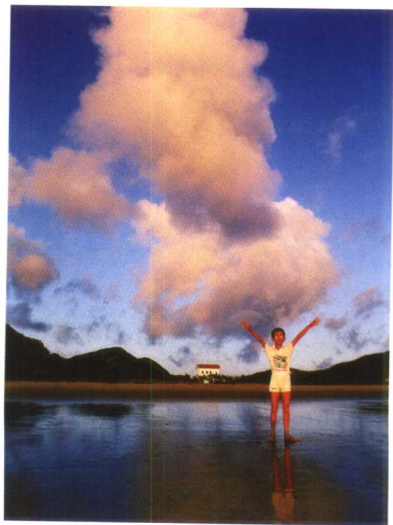


图1-19 光圈f8, 速度1/60秒, 焦距24毫米, 手持