

瞬间 的预谋

/ 摄影思考与人文摄影之道 /

程原津 著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

摄影思考与人文摄影之道

瞬间的预谋

程原津 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目

瞬间的预谋：摄影思考与人文摄影之道 / 程原津著
— 北京：人民邮电出版社，2014.9
ISBN 978-7-115-35720-5

I. ①瞬… II. ①程… III. ①摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第164355号

内 容 提 要

本书是一本关于摄影思考和人文摄影抓拍技巧的书，一本集哲学、美学、艺术心理学、摄影批评等于一体的视觉思想书，还是一本阐述作者在人文摄影实践过程中心路历程的书。我们看什么，拍什么，是由我们意识决定，而非工具可以解决的。摄影者的主观思想最终决定着呈现作品的意义。作者用大量篇幅把摄影理论和实践之间的运用技巧和经验、成功与失败之间的过程，毫无保留地呈现在读者面前，让读者全面深入地认识人文摄影及其背后的思想。

本书非常适合热爱摄影和旅行的读者，尤其适合对人文、地理、历史、民俗和人物摄影感兴趣的摄影爱好者，以及那些对传统历史文化和新鲜事物具备好奇心和探知欲的读者。

-
- ◆ 著 程原津
责任编辑 王 汀
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 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：690×970 1/16
印张：19.5
字数：300千字 2014年9月第1版
印数：1—2 500册 2014年9月北京第1次印刷
-

定价：79.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

第一章

解读瞬间中的预谋 /14

1. 解读瞬间 /14

眼神的交流 /16

对待熟悉的人 /17

等待被发现 /18

放慢脚步 /19

与陌生人交谈 /20

下手要快 /21

恰到好处 /22

转身撞在镜头上 /23

本能加直觉 /24

接受表演 /25

决不只关注主题 /26

瞬间的高潮 /27

默默的对话 /28

等待更好的时机 /29

跟拍要精确 /30

跑动中的抓拍 /31

快速的反应 /32

2. 解读预谋 /33

让被摄者忘记你的身份 /34

等待有时比奔跑更有效 /35

预判下一个可能 /36

学会“看见” /37

细致观察 /38

倾听 /39

也有的可能 /40

动静结合 /41

观察换来的结果 /42

活动结束后的判断 /43

预谋也是由表及里的过程 /44

3. 何为摄影者的思想 /45

寻找一种优雅 /46

触及内心 /48

了解才能理解 /49

曲解的语境 /50

超越表面 /51

色彩仅仅是吸引而已 /52

和谐的颜色 /53

细节的看法 /54

4. 开始摄影的基本能力和要求 /55

态度是最要紧的 /56

捕捉是一种能力 /57

你的看法决定审美 /58

尊重被摄者语境下的拍摄 /59

竖起你的耳朵 /73

听是最好的交流 /74

寻声而去 /75

听声笑语 /76

4. 灵魂的表达 /77

面对虔诚者 /77

概念场景的错位 /78

深入才能了解 /79

场面与细节 /79

5. 谁穿越了光圈 /80

光圈变化让你喜欢哪一张 /80

大光圈之下 /81

6. 如何重建秩序 /82

不要被大场面迷惑 /82

构图改变视觉范围 /83

人多的地方的处置 /84

7. 学会运用错觉 /85

错觉变得有趣 /85

错觉里的真与假 /86

人像也可以这样拍 /86

化静为动 /87

8. 现场元素的重配 /88

第二章

思想决定手 /60

1. 从观察入手 /61

等待中创造机会 /62

陌生地方的功课 /63

预设前景 /64

多问一句带来机遇 /65

变换一下角度 /66

2. 支配自己的潜意识 /67

影响布列松一生的照片 /68

巴黎表情 /69

影成三人 /70

不协调元素的组合 /71

相似的趣味 /72

3. 给照相机带上耳朵 /73

改变方向看 /88

变换适宜的角度 /89

9. 头脑的频道开和关 /90

10. 捕捉情绪，挖掘事物本质 /92

陌生的眼神 /94

激发出来的情绪 /95

11. 把眼睛的“看法”变成镜头的“看法” /96

影子的力量 /97

色彩吸引兴趣 /98

12. 唤起你的童心 /99

平视更利于拍摄 /100

直视可以不僵硬 /101

好奇的眼神 /101

13. 象征意义与普遍性 /102

感受一种文化 /102

冲突并置 /104

14. 我思与我见 /104

心灵被震撼 /105

沟通不再有疑问 /106

理解才明白 /107

15. 建立知识储备的小仓库 /108

知古才能喻今 /109

并置 /110

用时间寻变化 /111

可比喻的元素 /112

16. 学会读懂自己 /113

表现要恰到好处 /113

一个人的两个场面 /114

公众场合里的静态画面 /115

17. 艺术的情绪和个人情感的区别 /116

这样的画面是否和谐 /116

故意隐去的信息 /117

民族品性的发掘 /118

第三章

怎样决定瞬间 /119

1. 瞬间与瞬间 /120

兴趣让你看到的瞬间 /121

凝固的瞬间 /122

遇上巧合的时候 /123

抓住神态 /124

有人也会主动配合 /125

2. 要拍怎样的瞬间 /126

感受到了就下手 /126

让我感兴趣的面孔 /127

大逆光下 /128

纯真的笑容 /129

温馨的画面 /130

强光下也有机会 /131

3. 遇到一双注视的眼睛 /132

看着镜头也可以拍 /132

倾听就足够了 /133

4. 眼睛和手哪个快 /134

突然插进画面的人物 /134

别致造型引起的兴趣 /135

5. 拍了再说“这样好吗” /136

只有视觉的吸引 /136

第一感觉想要拍 /137

6. 用脚配合的构图 /138

故意的摆放 /138

短变焦镜头并不被动 /139

7. 有意图的构想 /140

地标性建筑也可以这样拍 /141

找点前景来改变 /142

熟悉场景的不同表现 /143

8. 预见与遇见 /144

街头狙击 /144

即将重合的线条 /145

不放过近在咫尺的机会 /146

等待夕阳的间隙 /147

9. 天气衬托的视觉效果 /148

光描出的云边 /148

船将靠岸，别收照相机 /149

跑几步抢来的光线 /150

没带滤镜，云帮忙 /151

10. 构图的舞蹈 /152

转圈改变背景 /152

变化位置改变用光 /155

尝试角度的改变 /157

11. 不被干扰和不去干扰的拍摄 /159

屋顶来了一束光 /160

顶光下的针线活 /161

对待岁月感的姿态 /162

12. 常见东西的启发 /163

一块镜子反出的错觉 /164

镜子里外一家人 /165

第四章

技巧的灵活运用 /166

1. 预谋源于自信 /167

第一次去乡村茶馆 /167

河埠头的等待 /171

巧用夕阳 /173

中午用树荫避强光 /174

2. 障眼法 /175

长焦与人默契配合 /175

调动对方的精力 /177

3. 陷阱的设计 /178

改变行人的路线 /178

守株待兔 /179

用人掩护 /180

4. 短兵接触 /181

略施拙技 /181

等待会有机会 /182

再接近一点 /183

广角更有利 /184

5. 我要得寸进尺 /185

时间改变距离 /185

还是第一张照片好 /187

让表演者尽兴 /189

有意思的表情 /191

6. 巧妙融入 /192

深入是最好的办法 /193

从聊天开始 /195

7. 超视距的运用 /197

眼睛看多远，心就有多近 /197

看法找来的瞬间 /199

8. 建立情感基础，创造拍摄条件 /200

和手艺人的交道 /200

从陌生到熟悉 /201

9. 观看取景器的必要 /202

盲拍的成功率不高 /202

10. ISO 的灵活运用 /203

满足不同的光线 /203

满足不同的速度 /205

11. 尊重的力量 /206

一句问候化解陌生 /207

拍孩子的技巧 /208

闭眼更精彩 /209

12. 拍摄过程的简单化 /210

小器材更方便 /210

旁轴更易快速出击 /211

突击不易被发现 /212

13. 边想边拍，让思路变清晰 /213

大场面下的冷静 /213

化繁为简的尝试 /215

14. 有时也用长焦镜头 /216

长焦镜头帮了忙 /216

局部抓拍 /217

15. 因地制宜用好反光 /218

可以改变章法的用光 /218

利用一份报纸的反光 /220

16. 可以拍照的手机 /221

日出的拍摄 /221

让快门速度变快 /223

好构图的控制 /223

遇见生动的场景 /224

人物的控制 /225

有利的低角度 /226

17. 抓拍工具 /227

摄影包的基本配置 /227

辅助器材 /228

其他小工具 /228

第五章

摄影是艺术还是技术 /229

1. 与绘画的不同 /230

充满画意感 /231

窗外照进来的光线 /232

运动的捕捉 /233

2. 从音乐中汲取灵感 /234

影子营造的旋律 /234

起伏块面的节奏 /235

把控高潮气氛 /236

3. 摄影是艺术还是技术 /237

离现场很近 /238

细节强化质感 /239

在想象力的督促之下 /240

光斑营造出的气氛 /241

残缺依然生动 /242

晨光下 /243

4. 应有自己的语言特征 /244

追寻的瞬间 /245

相似的组合 /246

典型性的表现也可用非典型的元素 /247

面对镜头 /248

5. 忠于摄影的本源 /249

某一瞬间的前和后 /250

捕捉神情的本质 /252

一种构图的寓意 /253

梵高告诉我的颜色 /260

突变的虚实组合 /261

被利用的曲解 /262

借助显喻的表达 /263

3. 主观认知的修正 /264

“盛宴”之下 /265

其实可以改变 /266

刻意的呆滞 /268

4. 故意的取舍 /269

故意的不完整 /269

不被色彩迷惑 /271

放大的细节 /272

主观取舍产生看法的差异 /273

5. 摄影的评论与被评论 /274

光影之下 /275

形式也是内容 /276

站在等同的语境中 /277

并非摆拍 /278

6. 学会和名家对话 /279

7. 我对瞬间的理解 /282

寄托 /282

形态各异 /283

第六章

对瞬间照片的观看 /254

1. 如何解读分析瞬间照片 /255

寺院里的劳动 /256

捐助人 /257

2. 拍摄与观看照片的区别 /258

黄功吾的《火从天降》/259

- 少年夫妻老来伴 /283
- 放大的世界 /284
- 等待高潮出现 /284
- 平视对象是一种态度 /284
- 亮眼睛 /285
- 一种姿态的吸引 /285
- 镜子中的少妇 /286
- 扮相 /286
- 老人 /286
- 8. 跟在名家后面学什么 /287**
 - 跟黄功吾学取舍 /289
- 9. 人文摄影习作分析 /290**
 - 什么要素是重要的 /290
 - 逼近和改变角度 /291
 - 让视觉点更加集中 /292
 - 虚实处理得当 /293
- 走过南锣鼓巷 /302
- 2. 纸上纪录片 /304**
- 3. 给图片编辑留下空间 /305**
- 4. 最后一句话 /306**
- 后记 /308**
- 参考书目 /310**
- 关于作者 /311**

第七章

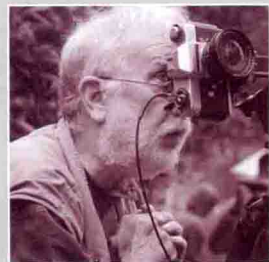
专题摄影与纸上纪录片 /294

1. 专题摄影 /295

邂逅，7月的巴黎 /295

摄影让我感动，忘记自己，

此书献给那些我爱的人和爱我的人。



摄影思考与人文摄影之道

瞬间的预谋

程原津 著

人民邮电出版社
北京

前言

这是一本关于摄影思考和抓拍方法的摄影书。

为什么要写这样一本书，基于两个方面的考虑。

第一，目前，关于摄影方面的书籍，国内大概分四类：一是摄影技术上简明阐述在曝光、光圈、速度、构图、用光等方面的运用方法和摄影器材的功能性；二是摄影画册和一些拍摄感受，以风光居多；三是理论性的，分析成功的作品对社会、环境、人们生活的影响；四是文献类的。前两类占的比例大，内容相对雷同的也多一些。而第三、四类的书较少，由摄影师本人撰写的就更少。而从学习摄影的角度来讲，除了技术和器材之外，摄影师们更希望从成功的摄影师那里获得实际经验和思考方法。

第二，国际上的摄影展很多都是关于人类社会发展进程中的各种矛盾以及战争、日常生活的场景。在中国，关注社会的摄影师的比例非常小。目前各地都存在的状况是拍摄唯美的风光图片，追求形式主义，以比赛、获奖作为摄影成就评判的普遍标准。把摄影娱乐文化称为艺术，是一种浮躁的表现。想起许多年前，我访问世界最高摄影学府之一的法国阿尔勒高等摄影学院时，和院长谈及学生的学习方向和学科设置，院长的回答非常明确：这是一所培养摄影艺术家的学校。从拍摄到暗房和电脑制作等解决技术方面问题的课程，都不是学校最主要的课程，更多的课程是关于艺术创作方面的。我渴望看到相关的教材，但令我吃惊的是，这所学校没有统一的教材。教学方式由导师自行决定。在几十年的教学中，这所学校只招



收了大约 400 名学生，平均每年几名到十几名不等。这种求精求纯的态度真让我感到吃惊。

其实，本书的第二、三部分着重阐述我所认知的观点：摄影是一道长期的思考题，是关于社会、文化、经济、环境等诸多领域给艺术提供的素材，而不是碰大运的事情。作为摄影师，又将如何去发现和挖掘瞬间，并有效地控制。第四、五部分中把在实践中的一些技巧和与大家进行分享，特别是在人文摄影方面，带给大家一定的启发和鼓舞。后几部分主要围绕艺术美学和解读作品，帮助学习摄影的人在观看能力方面有所提高。

总之，工具就是工具，不要去迷恋它，不要被它所迷惑。冰冷的照相机是不会发出思想的光芒的！坚定自己的信念，坚持独立之思想，一个摄影师才有可能走得更远。

第一章

解读瞬间中的预谋 /14

1. 解读瞬间 /14

眼神的交流 /16

对待熟悉的人 /17

等待被发现 /18

放慢脚步 /19

与陌生人交谈 /20

下手要快 /21

恰到好处 /22

转身撞在镜头上 /23

本能加直觉 /24

接受表演 /25

决不只关注主题 /26

瞬间的高潮 /27

默默的对话 /28

等待更好的时机 /29

跟拍要精确 /30

跑动中的抓拍 /31

快速的反应 /32

2. 解读预谋 /33

让被摄者忘记你的身份 /34

等待有时比奔跑更有效 /35

预判下一个可能 /36

学会“看见” /37

细致观察 /38

倾听 /39

也有的可能 /40

动静结合 /41

观察换来的结果 /42

活动结束后的判断 /43

预谋也是由表及里的过程 /44

3. 何为摄影者的思想 /45

寻找一种优雅 /46

触及内心 /48

了解才能理解 /49

曲解的语境 /50

超越表面 /51

色彩仅仅是吸引而已 /52

和谐的颜色 /53

细节的看法 /54