

人民美術出版社

摄影抓拍技巧

SHEYING ZHUAPAI JIQIAO



摄影抓拍技巧

编译 武 仲

人 民 美 術 出 版 社

摄影抓拍技巧

编著者：武 仲

出版者：人民美术出版社

(北京北总胡同32号)

责任编辑：张 荣

美术设计：陆惠国

印刷者：中国石油报社印刷厂

发行者：新华书店北京发行所

1991年3月第一版第一次印刷

ISBN7—102—00531—8/J·495

定价：3.80元

目 录

一、抓拍简论	1
二、抓拍技艺	9
三、几种题材的抓拍	18
四、作品赏析	64

一、抓拍简论

“抓拍”是人物摄影中最受人喜爱也是使用最多的一种拍摄形式。它的特点是在不干扰、限制被摄者的情况下，拍摄出瞬间的画面。这种拍摄方法可以使被摄对象的情绪自然地变化，动作自由地发展。因此拍摄出的作品真实、生动、亲切。

人们都知道，每一张摄影作品的完成细分起来有好多阶段。但我们可以将其简单地分成两个阶段。第一阶段称为拍摄阶段，也可称为第一创作阶段，它包括曝光完成以前的所有工作。第二阶段称为制作阶段，也可称为第二创作阶段，它包括从曝光完成到作品被装入镜框的所有工作。但是，我们这部书重点探讨的是拍摄形式。所以我们假定，这以后的工作都是由职业冲晒部按标准冲、印工艺完成的。

两种抓拍手法

摄影师们为了拍摄出自然生动的人像作品，通常运用两种手法。一是根本不使对象察觉的抓拍，俗称“偷拍”；一是通过启发和引导对象，使其感情和表情产生自然变化，在这种情况下进行抓拍。

通常人们发现有人用相机瞄准自己的时候，就会停止正在进行的活动，放下手中的工作，转而正襟危坐，并且开始非常注意自己的表情。因为他们认为，此时摄影师非常需要自己具有“优美”的姿式和表情。其实他们想错了。摄影师此时所希望获得的是那些无拘无束，自然生动的情态；而不是这种呆板的，自我感觉良好的面孔。

如何才能在拍摄时不被对象发现呢？最常用的方法是利用长焦距镜头，尽量不接近被摄对象。而且最好是选用黑色机身的相机，因为白色机身的相机较易引起注意。使用普通机身、较短焦距镜头的相机也可以进行“偷拍”，但要求拍摄



图一

动作一定特别快。因为你不可能在很接近被摄者的地方长时间地瞄准而不被其发现。法国的杰出抓拍摄影大师卡蒂尔——勃列松就是经常采用接近被摄者的快速抓拍方法进行拍摄的。他突然停在自己选中的被摄对象跟前，举起使用得非常熟练的莱卡相机，进行对焦，取景，并连续按动快门。所有这些只在片刻间即完成，当被摄者发现摄影师时，他已扬长而去。

不被对象察觉的抓拍五个步骤

当你在游艺场上看到一对父子坐在相并的秋千上时，你会立刻意识到这是一个很好的抓拍题材，此时就应该这样去做：

1. 确定曝光：在接近被摄者之前，首先要对他们所处的特定区域进行曝光预测。如若被摄者正处在运动状态，例如他们正在来回来去地荡秋千，你就需要选择一级与之相适应的、



图二

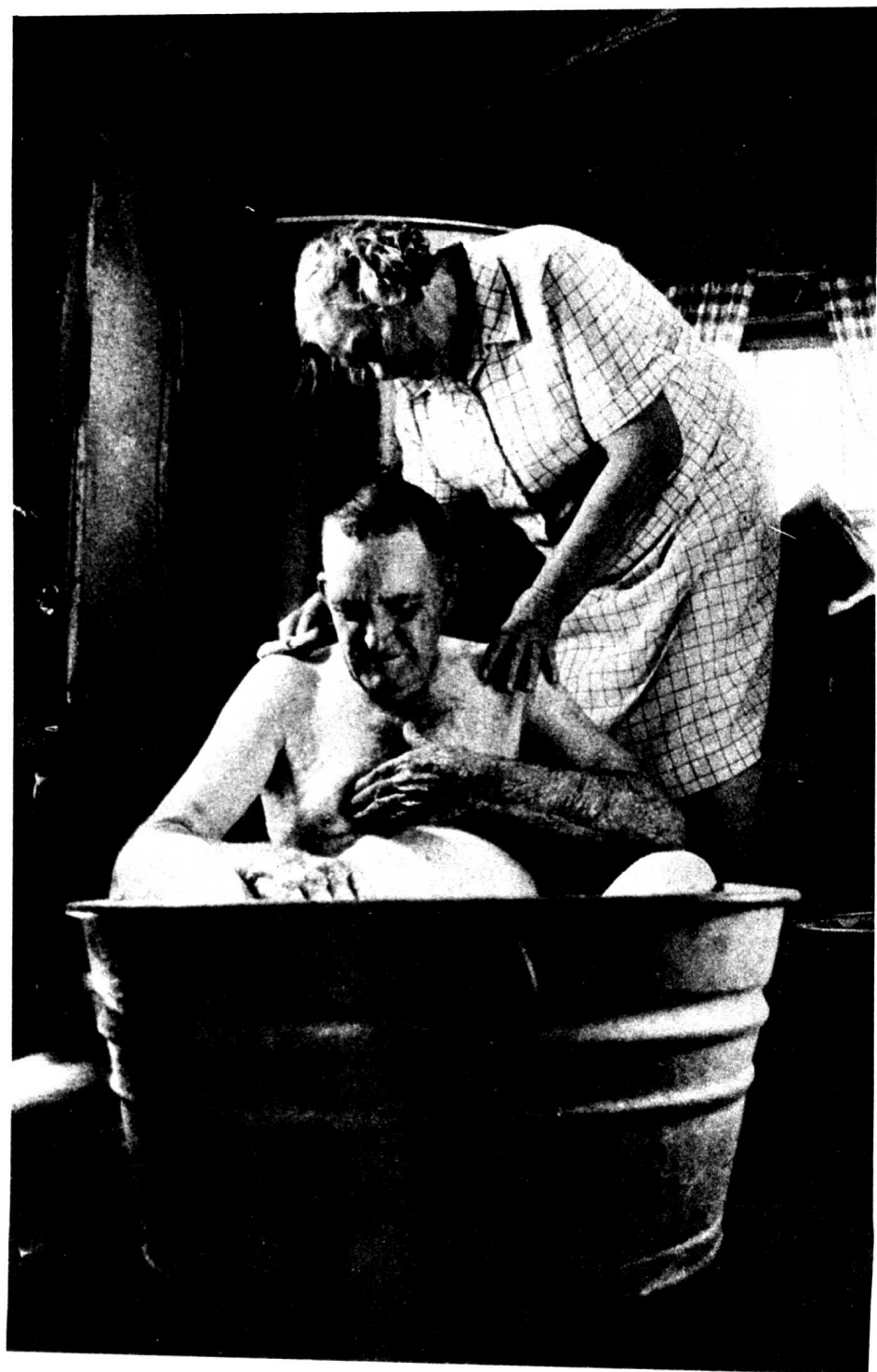
较快的快门速度（ $\frac{1}{500}$ 秒或更快）。然后选定与该快门速度相配合的光圈。在一般情况下，快门和光圈一经确定后就无需再变换了。

2. 在头脑中进行构图：当你还没有到达拍摄位置，与被摄者还有较远距离的时候，就应该先确定采用的构图形式——是采用水平构图还是竖直构图，是拍摄特写还是全景，怎样取舍背景等等。根据这些来挑选合适的镜头。并通过详细的观察选择出理想的拍摄位置和角度。虽然这种技法不太容易掌握，但只要平时有意识地多尝试，你就肯定能逐渐掌握。

3. 目测物距：用目测方法估计一下从被摄体到拍摄点的距离大概是多少，然后调焦，将焦距调在大致的位置上。此时你便可以向拍摄点走去了。

4. 等待、观察：现在你已经站到了预定的位置上。手指时刻不离相机快门按钮。此时尽量不与被摄对象的视线接触。你可以装出在观赏旁边的房屋或其它什么东西的样子。用眼睛的余光去观察那对正在打秋千的父子。

5. 突然拍摄：当父亲探过身去亲吻他的儿子时，你便立即



端起相机，迅速取景、对焦、按动快门。如果当时的条件允许，应该连续拍几张。作完这一连串的动作之后，就要马上放下相机，目视它方，若无其事地扬长而去。

图2、你根本无法制造出如此自然而风趣的场面。所以应该使自己的相机常备不懈，随时准备捕捉瞬间发生的事情。

图3、在人们的生活中有许多既平常又感人的场面，关键在于如何去发现和怎样去表现。如果不是因为和被摄者有良好的朋友关系，单凭“偷拍”是拍不到这样的照片的。

引导对象的抓拍 用语言使其放松

假设你要为斯考特叔叔拍照，但是当你一端起相机，斯考特叔叔就小心地将自己所剩不多的头发理顺，然后眼睛紧盯镜头，嘴角伸向两边，努力地笑一笑。这时你该怎么办呢？你应该做些什么才能为这位可爱的叔叔拍摄出一张自然的照片呢？

引起一个有争论的话题：在为这样一位斯考特叔叔拍照时，你应该努力去和他交谈。但是，最好不要去问天气怎样，房子怎样的问题，因为这类问题不会引起对方较大的反应。你应该问一问他的经历，例如问问他是怎样进入做二手车买卖行业的？生意中遇到过什么棘手的问题？发生过哪些有意思的事情？或是问问他在海军服役时的生活等。总之，此时你可以问的事情很多。但是，无论提哪一个问题，都应该是能够促使对方激动起来的。这位有趣的汽车推销员可能会向你认真地谈论起自己的买卖。或是骄傲地向你展示自己胳膊上所刺的花纹。滔滔不绝地向你讲述他的经历。这样一来他可能就会忘记你正在给他拍照。

遗憾的是，纵然斯考特叔叔侃侃而谈了，但是，只要你一端起相机，你的视线一旦离开他而躲到相机后面去，不再和他面对面地攀谈，他就会以为你对他所谈的事不感兴趣。于是又会一本正经地“摆”在你的镜头面前。如果此时你能

图三



图四

有一只三角架，把相机固定在上面，进行取景、对焦并安装好快门线，又可以和他继续攀谈，你的视线也不用再离开他的脸。这样便可以顺利地拍摄出自然的斯考特叔叔的照片。

如果你不幸没有带三角架，但又希望让斯考特叔叔自然地谈下去。此时，你可以去请一位朋友来，甚至可以去邀请一个路人来和他谈话。如果你走运的话，斯考特叔叔可能会被第三者提出的问题所吸引。你就可以自由地进行拍摄了。

如果你的拍摄对象不像这位斯考特叔叔那么活泼，健谈，而是位沉默寡言，不易介入争论的人，那么你可以写点什么

图五



让他念。甚至可以请他用口语语调从头到尾地念英文字母。这样做，就连一位终日沉默不语的渔民，在读到X、Y、Z时也会不禁发笑的。说不定，你的拍摄对象在念到G时就开始发笑了。此刻，就是你按动快门的时机。

图4．只要你的被摄对象正在专心于自己的工作，你便可以随意地进行抓拍，而被摄者毫不受影响，这位教练员在专心致志地训练他的运动员，他是无暇关心摄影师的。

图5．只要你所提出的问题正是她特别关心的，她的眼睛就会表现出兴奋不已，脸部表情也特别生动。要想拍到这种表现性格的照片，摄影师就要尽量提出一些能激起对方兴趣的问题。

二、抓拍技艺

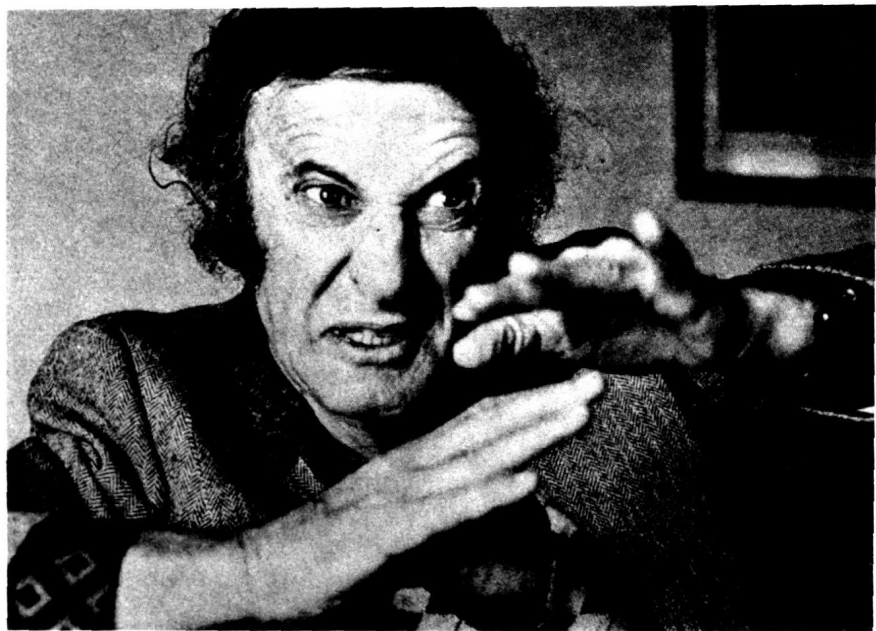
当马修·布莱迪(Matheu·Brady) 在1860年为林肯总统拍照时。这位人物摄影的先驱为避免总统眨眼睛，拍了两张底片，而在迈克尔·伊文斯(Michael·Evans) 1982年为罗纳特·里根总统拍摄时，他竟拍了几百张，将总统的笑脸、愁容以至打喷嚏全都一一记录下来。由于135胶片的应用和改进，以及电动过片器的发明，使今天的摄影师们获得了犹如使用机关枪式的快速抓拍手段。

昔日的马修·布莱迪无法为获得一幅富于表现力的总统照片作连续抓拍。但是，今天摄影师只要在相机上安装一个电机过片器，就可以连续地拍摄出一系列画面。当然，那一系列画面不可能每张都成为杰作。但是可以肯定，其中至少有一张是能够令你满意的。摄影师们都会意识到，在他们用于摄影的全部投资中，用来购买胶片的钱比起购买相机、镜头、高速闪光灯电动过片器和旅行费等支出，只是一小部分。所以可以说，成功的奥秘之一就在于手勤，拍摄的照片越多，成功的机会就越大。

纽约时报的摄影师乔治·汤姆斯(George·Tames) 曾经说：“当一个场面引起你注意时，就应该把它拍下来，除非你确信以后会出现更精彩的场面，否则就别想再看到相同的情景。”所以，不要等待着场面去符合你的设计。尽管有时被摄场面能够变得更好些，那么不妨再多拍几张，如若一旦手软，没有按动快门，那一切将一去不复返。

许多摄影师为了避免错过美好的抓拍时机，使用了电动过片装置。电动过片器的过片速度由每秒1格，至每秒7格不等，它们帮助你在按动快门之后自动过片，上好快门。使你能够全神贯注地观察景物，随时抓拍。

抓拍是一种机动地，有选择地摄影。它的作品既具有纪实性，趣味性，更应该具有艺术性。在人物抓拍作品中，人



图六

物面部表情往往是最具有内心表现力的部分。

无论是惺忪的睡眠还是圆睁的怒目；无论是炯炯有神的目光还是茫然若失的眼神；都正在无声地向你传递着他或她的心境。例如，拍摄一幅表现一对情侣的照片，就应该抓住他们相互迷恋的神情。如果你所拍摄的人物只是直愣愣地盯着头，那么，你的作品就根本没有灵魂。

要想拍摄出一幅佳作，在注意到眼睛的同时还要注意人物的手。还以拍摄互相迷恋的情人来说吧。譬如，姑娘的手是否正在玩弄着自己的一缕头发或者她的手是否正在托着面颊或下巴。小伙子是否正在伸出食指用以加强自己的语气。

有时人们由于怕羞，而显得较慌张或是僵硬。这时，你会发现他们只会呆板地坐在那里，双手放在两旁一动不动。为了避免这种情况，最好的办法是，请他们借助手去形容一件物品，如他自己使用的书包、手提箱等。或是让他拿起一个别致的小盒子，专心地用手比划着要详细形容出来的东西，

专家们对人物的各种神态和姿势进行过专门的研究。大量的现象证明：人的神态和姿势是一种无声的语言。就拿人



图七

们最普通的站立姿势来说吧，不论是象西点军校的学员那样笔直挺立，还是象西部牛仔那样两腿略呈弧形的站立，都向人们提供出他们的某种经历。

哑剧演员都是用生动的面部表情和经过严格训练的姿态向观众无声地“讲述”幽默的故事。摄影师也是在这种无声的讲述中进行创作的。一幅摄影杰作，是不用附加任何说明便可以清楚地向观赏者表达作者思想的。所以，当你在进行连续抓拍时，一定要避免只顾倾听对象的谈话。而是要集中精力去观察他的面部表情，观察其双手的动作和身体的姿态。通过人物面部、双手和身体的综合表现，全面地反映其内心活动。是惬意还是喜悦，是恐怖还是愤怒等等，要想得到生动的表现，关键在于能否把握住最佳时机能否自如地控制快门。

图6、尽管没有化装，这位全球闻名的哑剧大师也能向你生动地描绘出一场格斗的情景。哑剧大师的表演和摄影师的作品都是无声的。他们都是凭借人物的脸部神态和手式来



图八

表现性格的。

图7、把一盘通心面扣在了自己头上。此时此刻，这位男孩的表情就是他恶作剧心理的表露。你要将注意力集中在被摄者的脸上，伺机抓拍，才能获得杰作。

图8、这位老人抽牌将出时，显得那么胸有成竹，也是通过人物的表情和手的动作表现出来的。

选 择

一些专业摄影师往往要从所拍摄的一卷36张底片中找出一张或几张好的底片，放大制作。但是，在挑选时为了避免将每一张底片都扩印或放大，而造成浪费，他们一般只印制成黑白样片进行比较、选择，挑出最好的底片来。然后再对该底片的曝光密度和清晰度进行检查。确信无误之后，才将它送入暗房进行精心的放大制作。

一位著名摄影家，理查德·法雷尔曾这样评述：“专业摄影师和业余摄影爱好者之间的不同之处就在于：专业摄影师从不让别人看到他的失败之作。”请记住他的话，请拿出你最好的作品来。

图9、这是阿瑟·波洛克的一幅作品。抓拍时不能手软，瞬息之间此景便会一去不复返。

图10、随着情节的变化连续抓拍。摄影师一直尾随着这位在哈佛大学校园中赤身漫游的孩子。开始小家伙骑着自己的小三轮车，后来又爬到沙堆上玩耍，最后他遇到了自己的朋友，并得到朋友的热心帮助。如果摄影师在开始时拍了一张就离去，便不会抓取到这一滑稽场面了。

图11、当这三位小姐和她们的娃娃完全陶醉在心爱的画书中时，根本不知道一位摄影师正蹲下来给他们拍照。

图12、一般说来孩子在悲伤和喜悦的时候都无暇旁顾。不会注意到正有人给他拍照。

图13、孩子正和她的爱犬嬉戏时，摄影师在一旁徘徊、