

蜂鸟网人像版主 北京小寒
教你用镜头捕捉心中的“她”

那年 我拍过的女孩儿



*For Me,
She Is All About Photography.*

你的女孩儿，
在你的取景框里吗？

北京小寒 著

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

蜂鸟网
fengniao.com 

北京小寒 著



那年

我拍过的
女孩儿

蜂鸟网
fengniao.com



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

那年,我拍过的女孩儿 / 北京小寒著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-115-38493-5

I. ①那… II. ①北… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045946号

内 容 提 要

摄影不是数学,没有什么必须遵循的公式,她是一个情感的产物,有情有爱就有照片。本书并不是一本传统的摄影教程,作为蜂鸟网人像版唯一一位女版主,小寒在书中没有涉及太多的理论,而是用朋友聊天的口吻娓娓道来她从事人像摄影这些年的心得体会,分享一些镜头下的喜怒哀乐。摄影的意义在于留住美好的印记,小寒用镜头记录下女孩儿们的青春容颜,这既是她这些年摄影成果的分

◆ 著 北京小寒

责任编辑 张 贞

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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/32

印张: 16

2015 年 5 月第 1 版

字数: 541 千字

2015 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 58.00 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

序

记得2011年第一次见到小寒，是去她所在的一家大型购物中心去看模特大赛的活动场地。当时的她还留着两根麻花辫子，穿着一身颇具民族特点的服饰，很容易让人记住。那时，她是那家购物中心的视觉总监，喜欢画插画，拍人像只是刚刚开始的事情。

然而4年后的小寒，作为蜂鸟网人像论坛的版主，不仅成为一位非常优秀的人像摄影师，而且还是网络上颇具影响力的健身专家，有自己的影棚，有自己的健身中心。麻花辫子与花布裙子已经成为过去，取而代之的是一席利落的短发和修身的牛仔裤。每每想到这些，我都不得不暗暗竖起大拇指。很多事情我们没有做到更多，是因为我们不想去做，而小寒做到了很多人想做却没做到的事情。

2013年的9月小寒在蜂鸟论坛发了一篇《HANGIRL·这两年我拍过的那些女孩》的帖子，那一年这篇帖子进入了蜂鸟网摄影论坛年度热帖top10。不到2两年时间，浏览量已经超过百万，网友评论也超过了2000条。我想这样的数据足以说明这是一篇足够动人的帖子，感动我们的除了那200多张饱含情感的摄影图片，更多的是来自那10万多字发自肺腑的摄影人笔记。如今，依然有很多蜂鸟网的影友将这篇帖子视作摄影启蒙的教科书。

小寒是幸运的，我想当初她开始动笔去写这篇连载长贴的时候，一定没有想到会有如此大的反响。因为刚开始的时候，她都不敢称这些文字为教程，甚至戏称这仅仅是她“镜头下的涂鸦”。所以事后我建议她，应该把这些文字和图片出一本书，与更多的影友分享你的“涂鸦”，因为涂鸦往往是快乐的，摄影也是快乐的，快乐的事情就应该与人分享。

于是我给人民邮电出版社摄影分社的李际社长打电话，她当时也特别开心，觉得这样的内容一定是读者需要和喜欢的，我们一拍即合，也就有了今天这本书的成功出版。当然，最大的功臣还是小寒自己的辛苦努力以及人邮出版社的大力支持。蜂鸟网在这之间起到的仅仅是桥梁的作用。然而蜂鸟网从2000年成立至今已经走过了15年，如果大家需要，这座桥会永远在那里！

欧阳童彤

chapter 1	我不是严格意义上的摄影师	8
	先介绍一下我的金牌搭档	10
	再介绍一下我自己	11
	我用过的那些器材	12
	没有基础可不可以玩摄影	27
	为了生计，我曾经做过一段时间儿童摄影	30
	我的两个御用模特	33
	有爱，才有创造力	36
	肚子里装多少水可以拍大片	38
	成为人像摄影师之前，先成为儿童摄影师	42
	纪实摄影和艺术人像摄影的区别	44



chapter 2	只要心中有画儿，处处都是风景	46
	隔三差五我就会感到迷茫	48
	愁，今天去哪里拍	51
	小米加步枪能不能出片	54
	不仅没有造型师，也没有道具	56
	没有模特的时候我们该何去何从	60
	我经常去的那几个外景地	62
	给点阳光就灿烂，与非专业模特搭档	64
	片海战术：3天出一组片	65
	不拍片子的时候就去看看好片	67

chapter 3

热恋摄影碎碎念

68

群拍中就我一个女摄影师	70
美女人像从糖水片开始	73
和男摄影师聊“性感”	76
有爱的时候我们必须拍照	79
最迷恋新鲜空气的那种味道	83
和美女约会	84
搭讪	86
为什么模特愿意把心交给我	90
去摄影还是去画画	91

chapter 4

“混”在摄影圈

94

在网络上建立我的影集	96
混入蜂鸟网论坛	97
“混”论坛的都是“战士”	101
我的摄影作品是不是“垃圾”	102
你拍的前一万张都是烂片	105
我那昙花一现的摄影工作室	106
申请担当人像版版主	111
付出计划	112



chapter 5	我与我拍过的那些女孩	114
	初识，给模特留下一个好印象	116
	尊重并接纳模特的想法	118
	拍健康主题，维护模特的形象	120
	如何与模特打交道	124
	时尚的嗅觉，抓住流行的味道	128
	创作来源于充分的准备	130
	根据场景，选择适合的镜头	134
	让模特充分信任和喜欢上自己	139
	抓住偶然的機會會获得意想不到的成绩	141
 chapter 6	 我和我拍过的那些模特	 142
	不要错过精彩的花絮	144
	错乱的光线平添灵动	147
	表达情绪——完全不需要背景	148
	边走边拍——永不停止拍摄	150
	脸部特写——永不停止拍摄	153
	不经意的拍摄也许能演绎经典	158
	模仿掀起“涟漪”	160
	让模特演绎多种风格	162
	黑背景的拍摄——雾里看花	164
	太阳当空照——让一切顺其自然	167
 chapter 7	 关于我知道的那些后期	 168
	要不要学后期	170
	初学者如何开始学习 Photoshop	172
	后期寒式三部曲	174
	先完成 50 张大头照	187
	看不懂教程怎么办	188
	最简单的小清新调色法	189
	一次就能记住的森系橙色调	190
	人像糖水片的调色法	192
	我的 PS 后期演变历程	194

chapter 8

人像摄影心得总汇

198

群拍攻略，夹缝里求大片	200
自然光——心灵的光线	204
公园外拍心得	210
初涉人像摄影，先入 135L	212
每次外拍锁定 100 次快门	214
人像摄影 VS 美女摄影	215
夜景人像的几招，打死我也不说	218
旧片翻新的心得体会	221
如何获得完美的景深	222
给点阳光就灿烂——反光板	223
分享几个小窍门	224



chapter 9

学摄影后我该做些什么

228

给自己一个定位	230
为什么学摄影	232
摄影的意义	235
爱的影集	237
淘宝摄影，感受一下摄影师的艰辛	240
偶尔也会小赚一笔	242
她们需要好片的时候总会想到我	243
据我所知摄影能干什么	245
我的理想——寒摄影主题餐厅	249

尾声

255

北京小寒 著



那年

我拍过的
女孩儿

蜂鸟网
fengniao.com



人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

那年,我拍过的女孩儿 / 北京小寒著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-115-38493-5

I. ①那… II. ①北… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第045946号

内 容 提 要

摄影不是数学,没有什么必须遵循的公式,她是一个情感的产物,有情有爱就有照片。本书并不是一本传统的摄影教程,作为蜂鸟网人像版唯一一位女版主,小寒在书中没有涉及太多的理论,而是用朋友聊天的口吻娓娓道来她从事人像摄影这些年的心得体会,分享一些镜头下的喜怒哀乐。摄影的意义在于留住美好的印记,小寒用镜头记录下女孩儿们的青春容颜,这既是她这些年摄影成果的分

◆ 著 北京小寒

责任编辑 张 贞

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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/32

印张: 16

2015年5月第1版

字数: 541千字

2015年5月北京第1次印刷

定价: 58.00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

序

记得2011年第一次见到小寒，是去她所在的一家大型购物中心去看模特大赛的活动场地。当时的她还留着两根麻花辫子，穿着一身颇具民族特点的服饰，很容易让人记住。那时，她是那家购物中心的视觉总监，喜欢画插画，拍人像只是刚刚开始的事情。

然而4年后的小寒，作为蜂鸟网人像论坛的版主，不仅成为一位非常优秀的人像摄影师，而且还是网络上颇具影响力的健身专家，有自己的影棚，有自己的健身中心。麻花辫子与花布裙子已经成为过去，取而代之的是一席利落的短发和修身的牛仔裤。每每想到这些，我都不得不暗暗竖起大拇指。很多事情我们没有做到更多，是因为我们不想去做，而小寒做到了很多人想做却没做到的事情。

2013年的9月小寒在蜂鸟论坛发了一篇《HANGIRL·这两年我拍过的那些女孩》的帖子，那一年这篇帖子进入了蜂鸟网摄影论坛年度热帖top10。不到2两年时间，浏览量已经超过百万，网友评论也超过了2000条。我想这样的数据足以说明这是一篇足够动人的帖子，感动我们的除了那200多张饱含情感的摄影图片，更多的是来自那10万多字发自肺腑的摄影人笔记。如今，依然有很多蜂鸟网的影友将这篇帖子视作摄影启蒙的教科书。

小寒是幸运的，我想当初她开始动笔去写这篇连载长贴的时候，一定没有想到会有如此大的反响。因为刚开始的时候，她都不敢称这些文字为教程，甚至戏称这仅仅是她“镜头下的涂鸦”。所以事后我建议她，应该把这些文字和图片出一本书，与更多的影友分享你的“涂鸦”，因为涂鸦往往是快乐的，摄影也是快乐的，快乐的事情就应该与人分享。

于是我给人民邮电出版社摄影分社的李际社长打电话，她当时也特别开心，觉得这样的内容一定是读者需要和喜欢的，我们一拍即合，也就有了今天这本书的成功出版。当然，最大的功臣还是小寒自己的辛苦努力以及人邮出版社的大力支持。蜂鸟网在这之间起到的仅仅是桥梁的作用。然而蜂鸟网从2000年成立至今已经走过了15年，如果大家需要，这座桥会永远在那里！

欧阳童彤

chapter 1	我不是严格意义上的摄影师	8
	先介绍一下我的金牌搭档	10
	再介绍一下我自己	11
	我用过的那些器材	12
	没有基础可不可以玩摄影	27
	为了生计，我曾经做过一段时间儿童摄影	30
	我的两个御用模特	33
	有爱，才有创造力	36
	肚子里装多少水可以拍大片	38
	成为人像摄影师之前，先成为儿童摄影师	42
	纪实摄影和艺术人像摄影的区别	44



chapter 2	只要心中有画儿，处处都是风景	46
	隔三差五我就会感到迷茫	48
	愁，今天去哪里拍	51
	小米加步枪能不能出片	54
	不仅没有造型师，也没有道具	56
	没有模特的时候我们该何去何从	60
	我经常去的那几个外景地	62
	给点阳光就灿烂，与非专业模特搭档	64
	片海战术：3天出一组片	65
	不拍片子的时候就去看看好片	67

chapter 3

热恋摄影碎碎念

68

群拍中就我一个女摄影师	70
美女人像从糖水片开始	73
和男摄影师聊“性感”	76
有爱的时候我们必须拍照	79
最迷恋新鲜空气的那种味道	83
和美女约会	84
搭讪	86
为什么模特愿意把心交给我	90
去摄影还是去画画	91

chapter 4

“混”在摄影圈

94

在网络上建立我的影集	96
混入蜂鸟网论坛	97
“混”论坛的都是“战士”	101
我的摄影作品是不是“垃圾”	102
你拍的前一万张都是烂片	105
我那昙花一现的摄影工作室	106
申请担当人像版版主	111
付出计划	112



chapter 5	我与我拍过的那些女孩	114
	初识，给模特留下一个好印象	116
	尊重并接纳模特的想法	118
	拍健康主题，维护模特的形象	120
	如何与模特打交道	124
	时尚的嗅觉，抓住流行的味道	128
	创作来源于充分的准备	130
	根据场景，选择适合的镜头	134
	让模特充分信任和喜欢上自己	139
	抓住偶然的機會會获得意想不到的成绩	141
 chapter 6	 我和我拍过的那些模特	 142
	不要错过精彩的花絮	144
	错乱的光线平添灵动	147
	表达情绪——完全不需要背景	148
	边走边拍——永不停止拍摄	150
	脸部特写——永不停止拍摄	153
	不经意的拍摄也许能演绎经典	158
	模仿掀起“涟漪”	160
	让模特演绎多种风格	162
	黑背景的拍摄——雾里看花	164
	太阳当空照——让一切顺其自然	167
 chapter 7	 关于我知道的那些后期	 168
	要不要学后期	170
	初学者如何开始学习 Photoshop	172
	后期寒式三部曲	174
	先完成 50 张大头照	187
	看不懂教程怎么办	188
	最简单的小清新调色法	189
	一次就能记住的森系橙色调	190
	人像糖水片的调色法	192
	我的 PS 后期演变历程	194

chapter 8

人像摄影心得总汇

198

群拍攻略，夹缝里求大片	200
自然光——心灵的光线	204
公园外拍心得	210
初涉人像摄影，先入 135L	212
每次外拍锁定 100 次快门	214
人像摄影 VS 美女摄影	215
夜景人像的几招，打死我也不说	218
旧片翻新的心得体会	221
如何获得完美的景深	222
给点阳光就灿烂——反光板	223
分享几个小窍门	224



chapter 9

学摄影后我该做些什么

228

给自己一个定位	230
为什么学摄影	232
摄影的意义	235
爱的影集	237
淘宝摄影，感受一下摄影师的艰辛	240
偶尔也会小赚一笔	242
她们需要好片的时候总会想到我	243
据我所知摄影能干什么	245
我的理想——寒摄影主题餐厅	249

尾声

255



Chapter 1

我不是严格意义上的 的摄影师