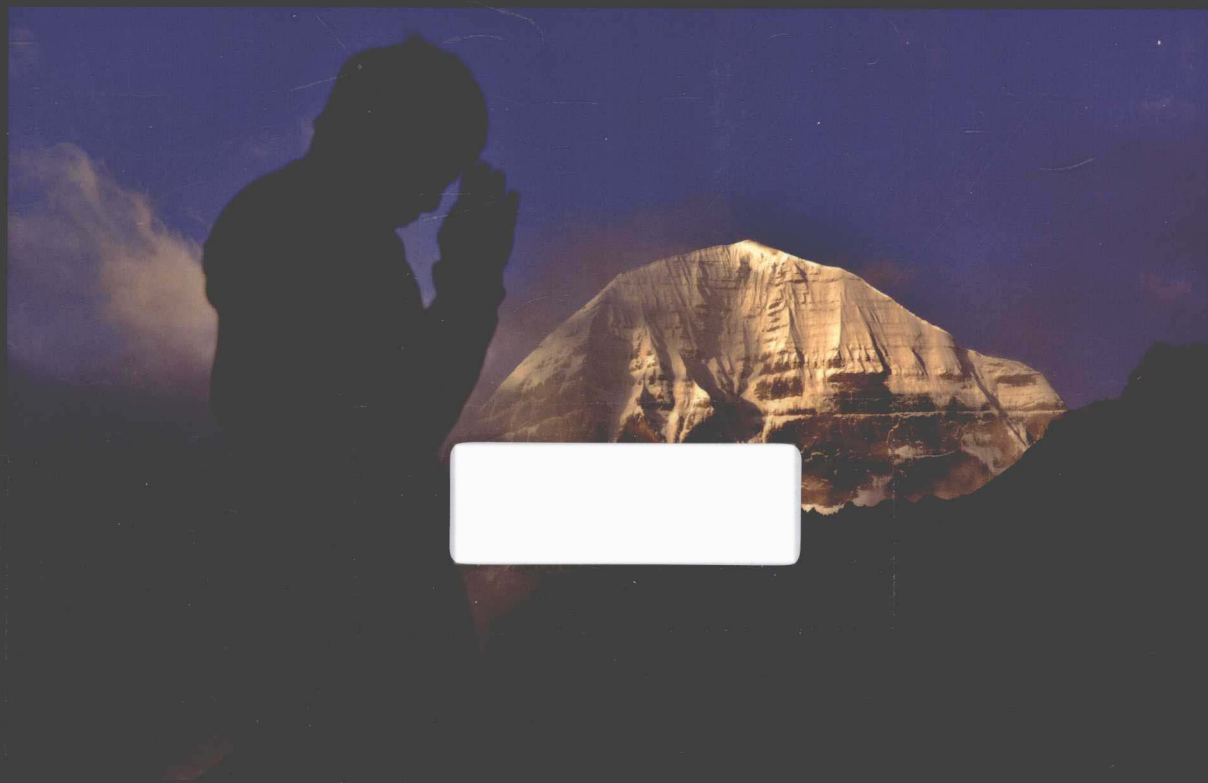


大地在上

HUMAN
GEOGRAPHY
PHOTOGRAPHY

人文地理旅行摄影书

► 王牧 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

大地在上

人文地理旅行摄影书

王牧 著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大地在上：人文地理旅行摄影书 / 王牧著. -- 北
京：人民邮电出版社，2015.6
ISBN 978-7-115-38762-2

I. ①大… II. ①王… III. ①旅游摄影—摄影艺术
IV. ①J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第063551号

内 容 提 要

本书内容包括：出行准备、器材选择、构图、用光、摄影与色彩、如何表现速度、人物肖像拍摄技巧、人文历史题材的拍摄技巧和图片故事的拍摄技巧等，并且配有兼具实用指导性和多元知识性的文字以及真实的拍摄数据。内容涵盖了人文摄影的各个拍摄题材的领域和拍摄技法，同时对于摄影爱好者在对用光和构图的掌握上也会带来非常大的帮助。

-
- ◆ 著 王 牧
责任编辑 李天骄
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：889×1194 1/20
印张：18.6 2015 年 6 月第 1 版
字数：500 千字 2015 年 6 月北京第 1 次印刷
-

定价：99.00 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

大地为什么在上？>>

摄影和写作最大的不同是，写作一定要深思熟虑后找到恰当的句子或者是词才能开始。第一句话往往非常重要，挤牙膏似的写出来第一句话，写后面的句子就如同打开了水龙头，顺畅而轻松，就比如我为了写这本书的前言就一直在打腹稿，想了好几种开头的方式，本来我想写写 2014 年 6 月去西藏转山的一些感悟，还想用我写的四句诗来开头，后来我觉得干脆就从第一句话是如何折磨人的开始写。

摄影却截然不同，每一个人拿起相机都可以按下快门，拍出一张照片，摄影的入门好像太容易了一点，但是记得好像是茹遂初老师说过这么一句话：“摄影难就难在它太容易了。”这句话听起来矛盾却充满了哲理，在数码时代这句话就变得更加有意义了。几乎现在智能的手机都可以拍照，每一个人都是摄影师，我们每天都被无数照片轰炸和淹没，那么我们为什么还要认真地拍一张照片？我们是不是走得太急太快而忘了最初摄影带给我们的感动和惊喜呢？

很多摄影师都跟我说自己到了一个瓶颈期，不知道下一步该怎么走，觉得自己没有提高，我常说你应该停下来，放下相机，看看书和展览，和志同道合的朋友们讨论一下，或者是听听讲座，哪怕听了一天的讲座只有一两句话觉得对你有帮助也好。

说到讲座（我更愿意叫作分享），我最近经常收到各种摄影讲座的邀请，这让我必须腾出时间来整理和审视自己的作品，这在前几年拍摄工作比较繁忙的时候几乎是不可能的。没有那么多任务的压力，我可以放下相机，回顾和总结一下自己的摄影作品，就像在丛林里穿越的时候时不时地停下来寻找正确的方向一样，其实谁也不能保证自己找到的就是正确的和唯一的道路，但是总能坚持一些自己觉得对的方向，舍弃一些不必要的探索。其实大家刚刚翻开的这本书就是这样一个停下来审视自己和理解摄影的机会，我更想把这本书看成是一次我摄影经验的分享而不是说教式的课程，我讨厌现在动不动就给书起名叫什么《摄影圣经》或者是《手册》。我这本书既不是布道说教也不是相机使用说明书，分享和讨论是我喜欢的口吻和语气，我也实在想不出什么“把握瞬间”“实战大全”“影像之道”这样的词，说到书名，《大地在上》本是我构思许久的一个标题，也许是早年间在《北京青年报》工作过的原因，我对起标题的态度一直以来是语不惊人死不休，能用四个最简单朴实的中国字通过巧妙地组合产生新意乃至深意一直是我所追求的，好多人说不明白什么叫大地在上，他们说不是苍天在上吗？我想说“大地在上”不仅仅是把古老的词语“苍天在上”颠覆了一下而已，我其实想表现我这些年拍摄题材的一些宗旨：人和土地的关系，人对土地和大自然的敬畏和以及对家乡的依归，这样一个颇具玩味和探讨的书名是不是还算有点情怀呢？

为什么我会想和大家分享人文地理摄影的经验呢？前一段旅行界网站对我做过一个专访，也提到这样的问题，问我什么是人文地理？

说到人文地理，可能跟我初学摄影时主要受玛格南图片社的众多报道摄影大师影响较深，后来我又多年在各类地理类杂志工作的原因，工作后受美国《国家地理》杂志的摄影风格的深深影响，所以自己的摄影风格和审美取向也是基于报道摄影和地理杂志视角的。人文是我摄影的底色，地理是我摄影的内容选择。举个例子就是：假如首先影响我的是亚当斯而不是布列松，那么我拍的照片肯定是另一种面貌，看世界也许就是另一种态度。

说到书名副标题《人文地理旅行摄影书》，那么什么是人文地理呢？我最近在讲座中经常用的一个题目就是《最美的风景是人》，这个题目虽然是《新周刊》杂志出版的一本介绍我国台湾 100 位名人的书的书名，但是我觉得用这句值得玩味的话形容人文地理摄影可能再贴切不过了。风景是地理，人是所表现的主题，人地关系就是人文地理最基本的内涵。

经常有人说让我讲讲人文摄影或者是风光摄影，我说在我这就压根没有这样的摄影分类方式，举凡你能想到的诸如风光摄影、人像摄影、纪实摄影、艺术摄影、静物摄影等门类只不过是人文地理摄影中借来易用的方法而已，它实际上包含了几乎所有的摄影类别。我从来不拍摄单纯的风景照片，哪怕只是一个空镜，也能看到人的视角和人的影响。我也不拍摄纯粹的人像作品，我觉得一个眼神和一点服饰都可以含有很强的地理信息，但是人文地理摄影首先是非虚构的，是忠于拍摄对象的。

这么解释可能更好：人文地理摄影就像人类学一样综合和包罗万象，拍摄方法上就像是考古或者是田野调查。在观察角度上我主要是关注人，人的状态、人的故事、人和历史以及未来、人和自然和土地的关系、人的信仰、人的文化等。

最近几年我到《炎黄地理》杂志任图片总监和首席摄影师后，每个月都要拍出一组讲述人地关系和历史文化的图片专题，也都是和最好的文字记者以及专家合作，这经验让我受益良多，让我对人文地理摄影有了更深刻的理解。

在表现手法上，人文地理摄影始终应该通过具体个体的人地关系、物产、衣食住行、面貌体征、生存状况、文化生活、精神信仰来表现人这个主题，就拍摄技巧而言应该尽量自然、简单、朴实、亲近、生动、不过多地影响拍摄对象，让拍摄对象自然地呈现出自己的本质和状态，再加入相机后面的那个你的思考和审美趣味，从而成就一张好的人文地理照片。

人文地理摄影不止是新闻摄影，虽然也包括新闻摄影的三要素，谁、在哪、干什么，但是比起新闻摄影来说减弱了时效性和新闻性，加强了人文精神和文化内涵。人文摄影不只是记录事件，而且也讲究艺术性和思想深度。

另外需要说明的是,在本书中我没有按照一级二级的层次来编排目录,而是用了18个小章节来分类,每个小章节都有十张或者十几张照片来讲述这个章节的主旨,这样扁平化的目录方式希望大家觉得随时都可以翻开和合上这本书,毫无阅读压力和障碍。

每次讲座之后的提问环节,都有一些问题是经常会被问起的,这也是我的一些摄影理论的体现,我简单地用一句话来解释,希望大家知道这本书的每一张图片都是基于什么样的原则拍摄的。

问: 怎么可以举起相机拍摄陌生人?

答: 世间所有相遇都是久别重逢,微笑是全世界通用的语言。

问: 你对人文地理摄影的器材配置怎么建议?

答: 相机不会拍照,会拍照的是人。不要让人看出你用的是什么镜头来拍摄的,要留下看不见镜头的镜头。

问: 怎么寻找拍摄题材?

答: 拍什么肯定比怎么拍更重要。当你找到了拍什么之后,才轮到谈怎么拍。不是西藏和南北极才能拍出好的摄影作品,你的身边可能就有很多好的题材(我不是说公园里的荷花)。

问: 关于后期处理的建议。

答: 我的照片从来不进行任何的后期处理,除了为了印刷所做的必要调整。并且我在杂志社工作多年一直坚持这样的原则。我反对剪裁照片,如果照片可以剪裁,那么构图就没有任何意义了。如果构图不好可以把这张照片删掉,宁为玉碎不为瓦全。

问: 关于摆拍的建议。

答: 我在拍摄专题的时候也有很多照片是摆拍的,那是在不改变主人公自然的行为方式的前提下,好的摄影专题一定是抓摆结合的,完全不影响一个场景的摄影是不存在的,除非是偷拍或者是监控摄像。

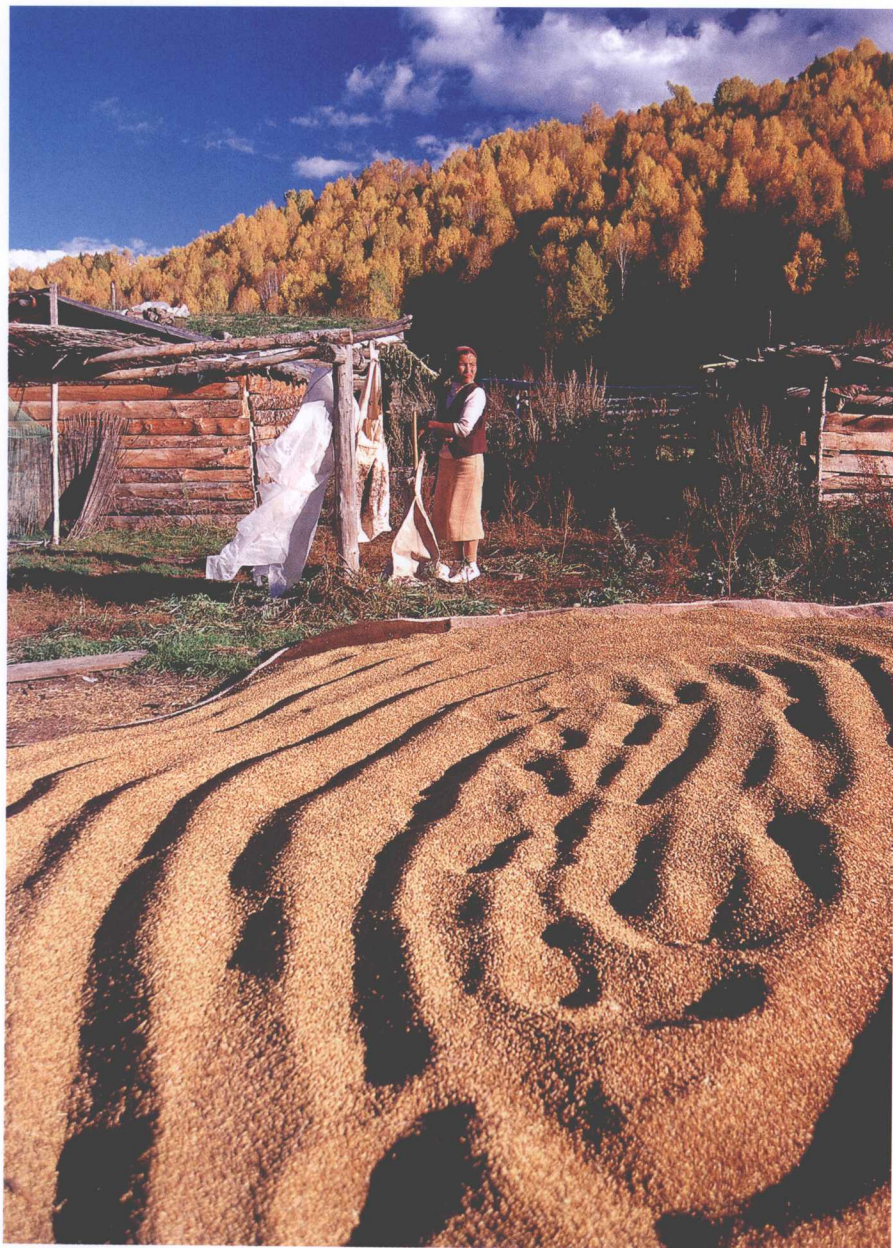
可算写完这前言了,但是结束其实是个开始,套用一句歌词就是:“想说却还没说的,还很多”。我后面陆续还会出版一系列升级版的人文地理摄影图书,希望大家看到这本书抛砖引玉的功能。大家如果有耐心翻开下一页继续听我的唠叨,希望我的唠叨能变成一点点道道就好。

那么所谓“干货”,就是如此。



2015年3月

contents



1 创意的布局 12

冲破画面的张力	14
故地重拍	15
人不是点缀	16
大场面的小技巧	19
散点式构图	21
等待的艺术	22
现实比想象有趣	23
避免公牛眼	25
运动的暗示	26
向大师学习	29
大环境，小人物	30
把世界变小	33

2 来堂几何课 34

抓住透视线	36
寻找几何图形	38
打破三分法	39
人物站姿	40
寻找秩序	43
简练的丰富	45
让风景抽象起来	46
跟着视觉引导线走	48
冲击视觉	51
小机器出大片	52
重复就是力量	55

3 前景有前景

有“肉”的前景	58
框住你的主题	59
说说意境	60
剪影是最好的前景	63
框架别抢戏	64
引导线和框架并用	65

4 换个角度看

从天上看人间	69
坐飞机别收相机	70
换个角度思考	72
命运交给运气	73
全景照秘诀	75
让人潮拥挤起来	76
高大的低角度	77
航拍的最佳时机	79
做个井底之蛙	80

5 对比的意义

风景是皮，人是灵魂	84
建筑和人的关系	85

56

如何表现建筑物的高大	86
压缩空间	87
人是风景的眼睛	88
平衡的张力	91
纯属巧合	92
找到典型的生活片段	93
决定性瞬间	95
等待参照物	96
我不要标准照之太行山	98
跑题的意义	100

6 反差的力量

让动物出场	104
万物佛性	105
环境人像	107
寻找相似性	108
别放过幽默	109
我为什么要拍摄报废的汽车	110
最荒凉的塞车	111
红色的讲究	112
下一步	114
表现人物的处境	115
对比的力度	117



7 自然要用自然光

118

建筑的立体感	120
触摸光线	121
日出时分	122
寒冬的温暖	123
玩转色温	124
自然要用自然光	126
点测光万岁	128
魔幻时刻	130
喊泉	133
色温的游戏	134
古迹环境肖像	136

8 有料的影子

138

阴影的情绪	140
逆光之美	141
剪影创造神秘	142
完美的倒影	144
影子的主场	146
神秘的影子	147
怎样拍摄地标性的建筑	149
侧逆光	150
用阴影做减法	151
日落时拍什么	153
意在画外	155



contents



该把什么剪成影	156
阴影讲故事	159
捡漏的学问	160
用“心”构图	162

9 热靴是只什么鞋 164

神秘感	166
看不见的闪光	167
神秘的光线	168
鹅毛大雪是这样拍成的	170
捞车河的爷孙俩	171
巧用闪光灯补光	173
神医的火候	174
救命的急机顶内闪	177
伪造火焰	178
漫谈慢速同步	180

10 给你一点颜色 182

简练的色彩	184
调色板	185
色彩暗示术	186
黑白配	188
地毯帮大忙	189

图案的美感	191
色彩救场	192
色彩引导线	193
来点虚的	195
颜色是主菜	196
单色的舞台	198
翻手绘画 覆手摄影	200
红配绿	202
绿是生命的底色	205

11 镜中镜 206

镜里镜外	208
老观点，新角度	209
古今的对比	210
印度之镜	211
镜子的妙用	212
镜中乾坤	214
万花筒	217

12 漫谈快门 218

瞬间的永恒	220
以动衬静	221

contents



冷暖的对比	222	以小见大的本事	256
凝结的瞬间	224	断桥的黄昏	258
定格动作	226	局部的力量	261
夜景拍摄指南	227	表现质感	263
古城克拉科夫	228	局部的美感	264
长时间的短知识	230	微观的胜利	265
来一点动静	233		
手持慢速	234		

13 气氛的加分 236

用烛光照明	238
烟雾是最好的道具	239
戏剧化的光线	241
气氛的话语权	243
ISO 的游戏	244
天堂之光	246

14 细节的伟大 248

细节的伟大	250
隐形的视线	252
历史之网	253
抓住有趣的局部	254

15 有故事的脸 266

沟通是好照片之母	268
用铜锅做反光镜	270
稍纵即逝的微笑	271
戏剧性的光线	272
有限空间的无限创意	274
让历史复活	275
点睛	276
环境里的道具	279
残酷的幽默	280
色温的把戏	282
大自然打光师	285
夸张细节	286
纯粹的背景	288
早晚的温暖光线	289
纯代表性的面孔	290
长焦镜头拍人像	291
暖调人物照	292
生动的脸孔	293
孔雀舞者	294

街拍无敌手记	295
有故事的脸	296

16 亲爱的路人 298

群像拍摄 群像站位有讲究	300
有力的群像	302
还原人物的生活	303
天真的眼神	305
梳理混乱	306
打破常规	307
如何拍摄节庆活动	308
室内环境人像	310
拍合影不简单	311
平视你的对象	313
最放松的状态	315

17 诙谐的智慧 316

遮挡不是错	318
人和古迹的关系	321
错觉游戏	322
节庆中拍什么	323



内容高于技术	324	先定个选题	340
完美的错觉	326	拍摄图片故事的 25 条	
现实胜过所有编剧	327	快速入门秘籍	342
文字的幽默	328	详解图片故事:	
瞬间的幽默	329	藏地盐都——盐井	346
守株待兔	331	为什么拍摄这个图片故事	
街头符号学	332	开篇图是故事的脸	348

18 图片说故事 324

图片故事的题材分类	336	事件的流程别错过	351
		跨页之作显功力	357
		细节是故事的眼睛	360
		必不可少的全景照	364
		典型的个案拍摄	366
		意味深长的结尾照片	370

大地在上

人文地理旅行摄影书

王牧 著



人民邮电出版社

北京

大地为什么在上？>>

摄影和写作最大的不同是，写作一定要深思熟虑后找到恰当的句子或者是词才能开始。第一句话往往非常重要，挤牙膏似的写出来第一句话，写后面的句子就如同打开了水龙头，顺畅而轻松，就比如我为了写这本书的前言就一直在打腹稿，想了好几种开头的方式，本来我想写写 2014 年 6 月去西藏转山的一些感悟，还想用我写的四句诗来开头，后来我觉得干脆就从第一句话是如何折磨人的开始写。

摄影却截然不同，每一个人拿起相机都可以按下快门，拍出一张照片，摄影的入门好像太容易了一点，但是记得好像是茹遂初老师说过这么一句话：“摄影难就难在它太容易了。”这句话听起来矛盾却充满了哲理，在数码时代这句话就变得更加有意义了。几乎现在智能的手机都可以拍照，每一个人都是摄影师，我们每天都被无数照片轰炸和淹没，那么我们为什么还要认真地拍一张照片？我们是不是走得太急太快而忘了最初摄影带给我们的感动和惊喜呢？

很多摄影师都跟我说自己到了一个瓶颈期，不知道下一步该怎么走，觉得自己没有提高，我常说你应该停下来，放下相机，看看书和展览，和志同道合的朋友们讨论一下，或者是听听讲座，哪怕听了一天的讲座只有一两句话觉得对你有帮助也好。

说到讲座（我更愿意叫作分享），我最近经常收到各种摄影讲座的邀请，这让我必须腾出时间来整理和审视自己的作品，这在前几年拍摄工作比较繁忙的时候几乎是不可能的。没有那么多任务的压力，我可以放下相机，回顾和总结一下自己的摄影作品，就像在丛林里穿越的时候时不时地停下来寻找正确的方向一样，其实谁也不能保证自己找到的就是正确的和唯一的道路，但是总能坚持一些自己觉得对的方向，舍弃一些不必要的探索。其实大家刚刚翻开的这本书就是这样一个停下来审视自己和理解摄影的机会，我更想把这本书看成是一次我摄影经验的分享而不是说教式的课程，我讨厌现在动不动就给书起名叫什么《摄影圣经》或者是《手册》。我这本书既不是布道说教也不是相机使用说明书，分享和讨论是我喜欢的口吻和语气，我也实在想不出什么“把握瞬间”“实战大全”“影像之道”这样的词，说到书名，《大地在上》本是我构思许久的一个标题，也许是早年间在《北京青年报》工作过的原因，我对起标题的态度一直以来是语不惊人死不休，能用四个最简单朴实的中国字通过巧妙地组合产生新意乃至深意一直是我所追求的，好多人说不明白什么叫大地在上，他们说不是苍天在上吗？我想说“大地在上”不仅仅是把古老的词语“苍天在上”颠覆了一下而已，我其实想表现我这些年拍摄题材的一些宗旨：人和土地的关系，人对土地和大自然的敬畏和以及对家乡的依归，这样一个颇具玩味和探讨的书名是不是还算有点情怀呢？

为什么我会想和大家分享人文地理摄影的经验呢？前一段旅行界网站对我做过一个专访，也提到这样的问题，问我什么是人文地理？

说到人文地理，可能跟我初学摄影时主要受玛格南图片社的众多报道摄影大师影响较深，后来我又多年在各类地理类杂志工作的原因，工作后受美国《国家地理》杂志的摄影风格的深深影响，所以自己的摄影风格和审美取向也是基于报道摄影和地理杂志视角的。人文是我摄影的底色，地理是我摄影的内容选择。举个例子就是：假如首先影响我的是亚当斯而不是布列松，那么我拍的照片肯定是另一种面貌，看世界也许就是另一种态度。

说到书名副标题《人文地理旅行摄影书》，那么什么是人文地理呢？我最近在讲座中经常用的一个题目就是《最美的风景是人》，这个题目虽然是《新周刊》杂志出版的一本介绍我国台湾 100 位名人的书的书名，但是我觉得用这句值得玩味的话形容人文地理摄影可能再贴切不过了。风景是地理，人是所表现的主题，人地关系就是人文地理最基本的内涵。

经常有人说让我讲讲人文摄影或者是风光摄影，我说在我这就压根没有这样的摄影分类方式，举凡你能想到的诸如风光摄影、人像摄影、纪实摄影、艺术摄影、静物摄影等门类只不过是人文地理摄影中借来易用的方法而已，它实际上包含了几乎所有的摄影类别。我从来不拍摄单纯的风景照片，哪怕只是一个空镜，也能看到人的视角和人的影响。我也不拍摄纯粹的人像作品，我觉得一个眼神和一点服饰都可以含有很强的地理信息，但是人文地理摄影首先是非虚构的，是忠于拍摄对象的。

这么解释可能更好：人文地理摄影就像人类学一样综合和包罗万象，拍摄方法上就像是考古或者是田野调查。在观察角度上我主要是关注人，人的状态、人的故事、人和历史以及未来、人和自然和土地的关系、人的信仰、人的文化等。

最近几年我到《炎黄地理》杂志任图片总监和首席摄影师后，每个月都要拍出一组讲述人地关系和历史文化的图片专题，也都是和最好的文字记者以及专家合作，这经验让我受益良多，让我对人文地理摄影有了更深刻的理解。

在表现手法上，人文地理摄影始终应该通过具体个体的人地关系、物产、衣食住行、面貌体征、生存状况、文化生活、精神信仰来表现人这个主题，就拍摄技巧而言应该尽量自然、简单、朴实、亲近、生动、不过多地影响拍摄对象，让拍摄对象自然地呈现出自己的本质和状态，再加入相机后面的那个你的思考和审美趣味，从而成就一张好的人文地理照片。

人文地理摄影不止是新闻摄影，虽然也包括新闻摄影的三要素，谁、在哪、干什么，但是比起新闻摄影来说减弱了时效性和新闻性，加强了人文精神和文化内涵。人文摄影不只是记录事件，而且也讲究艺术性和思想深度。

另外需要说明的是，在本书中我没有按照一级二级的层次来编排目录，而是用了18个小章节来分类，每个小章节都有十张或者十几张照片来讲述这个章节的主旨，这样扁平化的目录方式希望大家觉得随时都可以翻开和合上这本书，毫无阅读压力和障碍。

每次讲座之后的提问环节，都有一些问题是经常会被问起的，这也是我的一些摄影理论的体现，我简单地用一句话来解释，希望大家知道这本书的每一张图片都是基于什么样的原则拍摄的。

问：怎么可以举起相机拍摄陌生人？

答：世间所有相遇都是久别重逢，微笑是全世界通用的语言。

问：你对人文地理摄影的器材配置怎么建议？

答：相机不会拍照，会拍照的是人。不要让人看出你用的是什么镜头来拍摄的，要留下看不见镜头的镜头。

问：怎么寻找拍摄题材？

答：拍什么肯定比怎么拍更重要。当你找到了拍什么之后，才轮到谈怎么拍。不是西藏和南北极才能拍出好的摄影作品，你的身边可能就有很多好的题材(我不是说公园里的荷花)。

问：关于后期处理的建议。

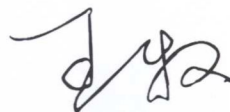
答：我的照片从来不进行任何的后期处理，除了为了印刷所做的必要调整。并且我在杂志社工作多年一直坚持这样的原则。我反对剪裁照片，如果照片可以剪裁，那么构图就没有任何意义了。如果构图不好可以把这张照片删掉，宁为玉碎不为瓦全。

问：关于摆拍的建议。

答：我在拍摄专题的时候也有很多照片是摆拍的，那是在不改变主人公自然的行为方式的前题下，好的摄影专题一定是抓摆结合的，完全不影响一个场景的摄影是不存在的，除非是偷拍或者是监控摄像。

可算写完这前言了，但是结束其实是个开始，套用一句歌词就是：“想说却还没说的，还很多”。我后面陆续还会出版一系列升级版的人文地理摄影图书，希望大家看到这本书抛砖引玉的功能。大家如果有耐心翻开下一页继续听我的唠叨，希望我的唠叨能变成一点点道道就好。

那么所谓“干货”，就是如此。



2015年3月