

创意摄影实验室

52种趣味摄影尝试，包含6个混合材料项目。

[美] 史蒂夫·桑海姆和卡尔拉·桑海姆 著
王施佳 译

上海人民美術出版社



创意摄影实验室

[美] 史蒂夫·桑海姆和卡尔拉·桑海姆 著
王施佳 译

上海人民美術出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创意摄影实验室 / [美] 桑海姆等著; 王施佳译;

—上海, 上海人民美术出版社, 2015. 1

书名原文: Creative Photography Lab

ISBN 978-7-5322-9257-8

I. ①创… II. ①桑…②王… III. ①摄影艺术

IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第253043号

原版书名: Creative Photography Lab

原作者名: Steve Sonheim with Carla Sonheim

原版书号: 978-1-59253-832-4

Copyright ©2013 by Quarry Books

本书的简体中文版经美国Quarry出版公司授权,

由上海人民美术出版社独家出版。

版权所有,侵权必究。

合同登记号: 图字: 09-2014-379号

创意摄影实验室

著 者: [美]史蒂夫·桑海姆和卡尔拉·桑海姆

译 者: 王施佳

责任编辑: 钱欣明

技术编辑: 季 卫

出版发行: 上海人民美术出版社

(地址: 上海市长乐路672弄33号

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网址: www.shrmms.com)

印 刷: 广东省博罗园洲勤达印务有限公司

开 本: 700 X 910 1/12

印 张: 12

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

印 数: 0001-3500

书 号: ISBN 978-7-5322-9257-8

定 价: 52.00元

目 录

引言 7

1

第一章

热身练习 20

- 练习1 智能手机 30/30 22
- 练习2 眯眼看 24
- 练习3 重新拍摄“眯眼看”照片 26
- 练习4 黑暗中拍摄 28
- 练习5 耍花招、聚焦 30
- 练习6 蒙上显示屏 32
- 练习7 拍100张照片 34
- 练习8 像陀螺一样旋转 36
- 练习9 与卡尔拉合作的混合材料项目：
布艺照片旗 38

追随旅行者 64

- 练习20 猫和老鼠 66
- 练习21 信以为真 68
- 练习22 遮住脸 70
- 练习23 窗户光线 72
- 练习24 动物的身体部位 74
- 练习25 紧张感 76
- 练习26 虫子 78
- 练习27 危险的陌生人 80
- 练习28 穆迪的肖像照 82
- 练习29 与卡尔拉合作的混合材料项目：
加一个小精灵 84

自言自语 88

- 练习30 带着相机去工作 90
- 练习31 厌恶的东西 92
- 练习32 循序渐进 94
- 练习33 自拍像 96
- 练习34 观察星期五 98
- 练习35 收藏 100
- 练习36 纪实作品 102
- 练习37 与卡尔拉合作的混合材料项目：
迷你影集 104

2

第二章

感知光线 40

- 练习10 增与减 42
- 练习11 亮与暗 44
- 练习12 黑白投影 46
- 练习13 逆光 48
- 练习14 猎人 50
- 练习15 四处游荡的小马 52
- 练习16 相同景物不同效果 54
- 练习17 白色背景 56
- 练习18 倒影 58
- 练习19 与卡尔拉合作的混合材料项目：
谷物盒子摄影画 60

3

第三章

4

第四章



5

第五章

指画艺术 106

- 练习38 模糊 108
- 练习39 弧线的画 110
- 练习40 圆孔成像 112
- 练习41 夜景 114
- 练习42 光的画 116
- 练习43 焦外成像 118
- 练习44 与卡尔拉合作的混合材料项目：
圆点 120

6

第六章

深水区 122

- 练习45 击碎 124
- 练习46 仿效绘画 126
- 练习47 画中画 128
- 练习48 使用胶片 130
- 练习49 抽象 132
- 练习50 25位陌生人 134
- 练习51 迷失自我 136
- 练习52 与卡尔拉合作的混合材料项目：
抽象画 138



- 术语表 140
- 特约艺术家 142
- 致谢 142
- 关于作者 143

Creative Photography Lab

图书在版编目 (CIP) 数据

创意摄影实验室 / [美] 桑海姆等著; 王施佳译;

—上海, 上海人民美术出版社, 2015. 1

书名原文: Creative Photography Lab

ISBN 978-7-5322-9257-8

I. ①创… II. ①桑…②王… III. ①摄影艺术

IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第253043号

原版书名: Creative Photography Lab

原作者名: Steve Sonheim with Carla Sonheim

原版书号: 978-1-59253-832-4

Copyright ©2013 by Quarry Books

本书的简体中文版经美国Quarry出版公司授权,
由上海人民美术出版社独家出版。

版权所有,侵权必究。

合同登记号: 图字: 09-2014-379号

创意摄影实验室

著 者: [美]史蒂夫·桑海姆和卡尔拉·桑海姆

译 者: 王施佳

责任编辑: 钱欣明

技术编辑: 季 卫

出版发行: 上海人民美术出版社

(地址: 上海市长乐路672弄33号

邮编: 200040 电话: 021-54044520

网址: www.shrmms.com)

印 刷: 广东省博罗园洲勤达印务有限公司

开 本: 700 X 910 1/12

印 张: 12

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

印 数: 0001-3500

书 号: ISBN 978-7-5322-9257-8

定 价: 52.00元

创意摄影实验室

[美] 史蒂夫·桑海姆和卡尔拉·桑海姆 著
王施佳 译

上海人民美術出版社

目 录

引言 7

1

第一章

热身练习 20

- 练习1 智能手机 30/30 22
- 练习2 眯眼看 24
- 练习3 重新拍摄“眯眼看”照片 26
- 练习4 黑暗中拍摄 28
- 练习5 耍花招、聚焦 30
- 练习6 蒙上显示屏 32
- 练习7 拍100张照片 34
- 练习8 像陀螺一样旋转 36
- 练习9 与卡尔拉合作的混合材料项目：
布艺照片旗 38

追随旅行者 64

- 练习20 猫和老鼠 66
- 练习21 信以为真 68
- 练习22 遮住脸 70
- 练习23 窗户光线 72
- 练习24 动物的身体部位 74
- 练习25 紧张感 76
- 练习26 虫子 78
- 练习27 危险的陌生人 80
- 练习28 穆迪的肖像照 82
- 练习29 与卡尔拉合作的混合材料项目：
加一个小精灵 84

2

第二章

感知光线 40

- 练习10 增与减 42
- 练习11 亮与暗 44
- 练习12 黑白投影 46
- 练习13 逆光 48
- 练习14 猎人 50
- 练习15 四处游荡的小马 52
- 练习16 相同景物不同效果 54
- 练习17 白色背景 56
- 练习18 倒影 58
- 练习19 与卡尔拉合作的混合材料项目：
谷物盒子摄影画 60

3

第三章

自言自语 88

- 练习30 带着相机去工作 90
- 练习31 厌恶的东西 92
- 练习32 循序渐进 94
- 练习33 自拍像 96
- 练习34 观察星期五 98
- 练习35 收藏 100
- 练习36 纪实作品 102
- 练习37 与卡尔拉合作的混合材料项目：
迷你影集 104

4

第四章



5

第五章

指画艺术 106

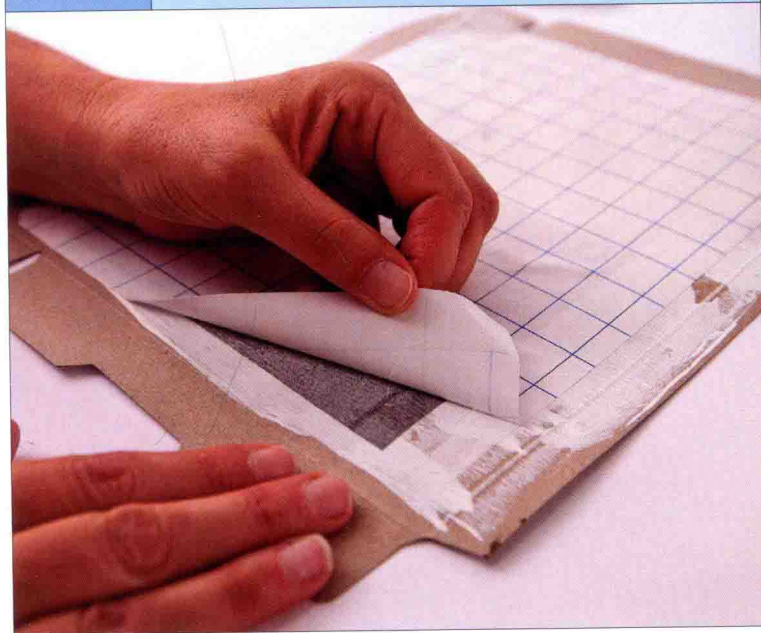
- 练习38 模糊 108
- 练习39 弧线的画 110
- 练习40 圆孔成像 112
- 练习41 夜景 114
- 练习42 光的画 116
- 练习43 焦外成像 118
- 练习44 与卡尔拉合作的混合材料项目：
圆点 120

6

第六章

深水区 122

- 练习45 击碎 124
- 练习46 仿效绘画 126
- 练习47 画中画 128
- 练习48 使用胶片 130
- 练习49 抽象 132
- 练习50 25位陌生人 134
- 练习51 迷失自我 136
- 练习52 与卡尔拉合作的混合材料项目：
抽象画 138



- 术语表 140
- 特约艺术家 142
- 致谢 142
- 关于作者 143



引言

拍出一幅照片，这是一个独一无二的创作过程，既表达情感又表现创意。照片是生活的缩影，记录了生活的片段。它源自于创作冲动，体现了摄影者的情感和一系列的拍摄技巧。尽管人们在欣赏照片或拍摄时，往往感觉不到它的重要性。

本书的第一要务是教会你将更多的个人情感融入到画面中，换句话说，摒弃传统的规则和拍摄技巧。你不必绞尽脑汁，学会放松，并且享受拍照的乐趣。

摄影能传达思想、传递感情。既有助于各类创意兼容并蓄，也有利于各种文化均衡发展，摄影是不可或缺的艺术形式。因此，本书中的每个练习都会以独特的方式，帮助你迈出每一步。你可以把每个练习都看作是一个新的开始，不要按部就班。跟着你的想象走，去发现，去探索。

本书的第二个目标是帮助你更好地理解、使用拍摄工具——相机。因此，大多数练习都包含创意环节和技巧环节。不过，创意最重要，你可以使用技巧拍摄出任何你想要的效果，但不要被它束缚了创意，夺走了自由。

学习开车时，你会费许多功夫琢磨汽车的原理，想着如何控制它。然而，当你弄明白如何开车以后，你就不再会去关注汽车的性能，而是想着去哪里。

只要按下数码相机的快门，就能拍出好的照片。假如不愿意做更多，那么如此足矣。

不过，你对工具的了解越是深入，就越容易做出好的决定，因为你知道自己想要拍出



相机只做两件事：

- 将光线聚焦到胶片或传感器
- 控制光的数量

怎样的照片。每一个小小的决定都能反映出作者的个性和视角。这是摄影乃至艺术作品中最能吸引人的地方。

这些拍摄决策或步骤在绘画和雕塑艺术中也是十分常见的。然而，拍照片时，介于眼睛和拍摄对象之间还存在一个复杂的设备。如何才能看到拍摄效果？相机发挥了什么作用？为此我们经常会说：“希望能拍出我想要的效果。”然而，最终能拍出怎样的照片？实难预测。

相机

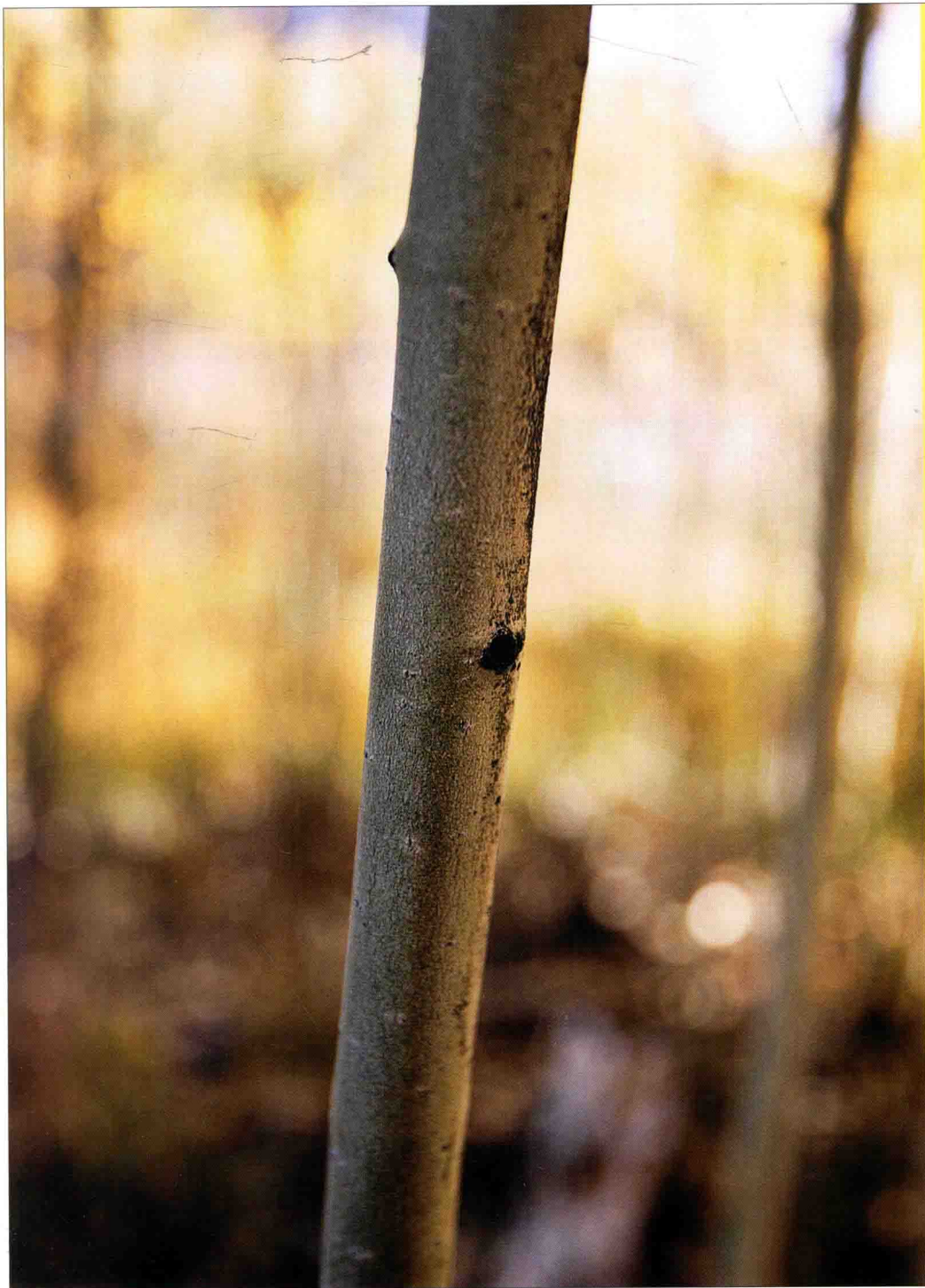
任何相机都只做两件事：聚焦影像，将影像反映到胶片或是传感器上；控制聚焦的进光量。

数码相机——不论是单反相机还是智能手机——都能自动完成这两件事，并且完成得很好。你只要将相机朝向某个物体，然后按下快门，就能拍出一张美观的影像。相机越是先进，越容易控制，它能提供更多的方法让你按照个人意图拍摄。就连那些原始的甚至是不装电池的胶片相机的原理也是聚焦和曝光，这一点同复杂的单反相机是一样的。

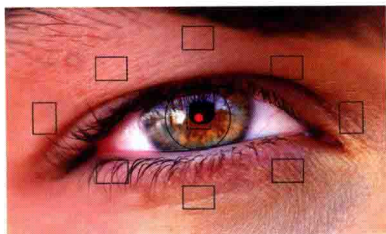
聚焦

聚焦是非常直接的步骤。通过调节镜头的远近，聚焦景物。大多数傻瓜相机的聚焦原理都很简单——将闪烁的小方块放在聚焦位置，接着按下快门。高级的单反相机有追踪移动物体的功能，多点对焦、人脸识别。相机用户手册中有大量的信息，比我介绍得更周全。你可以试一试相机的这些功能，选一些对你来说有用的功能，拍几张照片。

学习的目的不在于如何拍摄出专业的照片，而是如何拍摄出具有个性的照片。



我们的目标不是要学习如何拍出十分专业的照片,而是要学会如何拍摄独具个性的照片!



烤面包

隐喻

曝光就像烤面包，我们需要设定好时间和温度，如果设定得合理，面包就烤得好；烤面包时还需要添加各种原料，它决定了面包的色、香、味。摄影曝光是否适当，也可以决定作品的成败。

曝光

曝光是比较难学习理解的，所以一开始我们就应该清楚地分辨出曝光和光线的区别。

曝光指的是拍摄一张照片所需要的光线总量。肉眼能根据周围环境变化不断地进行调节，从而看清景物。相机的原理也是如此。现在我们讨论的是相机如何在曝光时进行适当的调节，使它适应周围的环境。

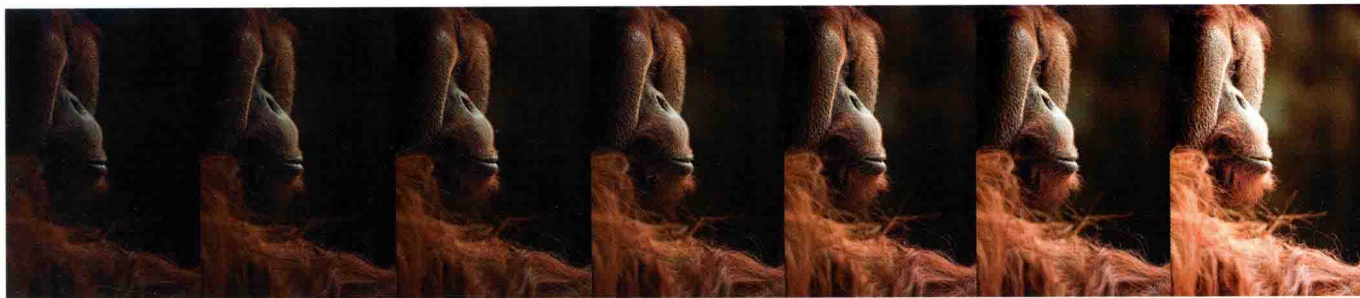
光线指的是照片中的光线效果。现在我们讨论的是光线的方向、色彩，以及场景中光线的柔和度。重要的是你必须记住相机只能设置曝光，好的曝光不一定带来好的光线。照片中好的光线来自于自然界（工作室外），因此想要捕捉好的光线靠的是观察、学习，等待和移动——相机起不了多大作用。

下面一则童话故事会更加清楚地解释这个原理：

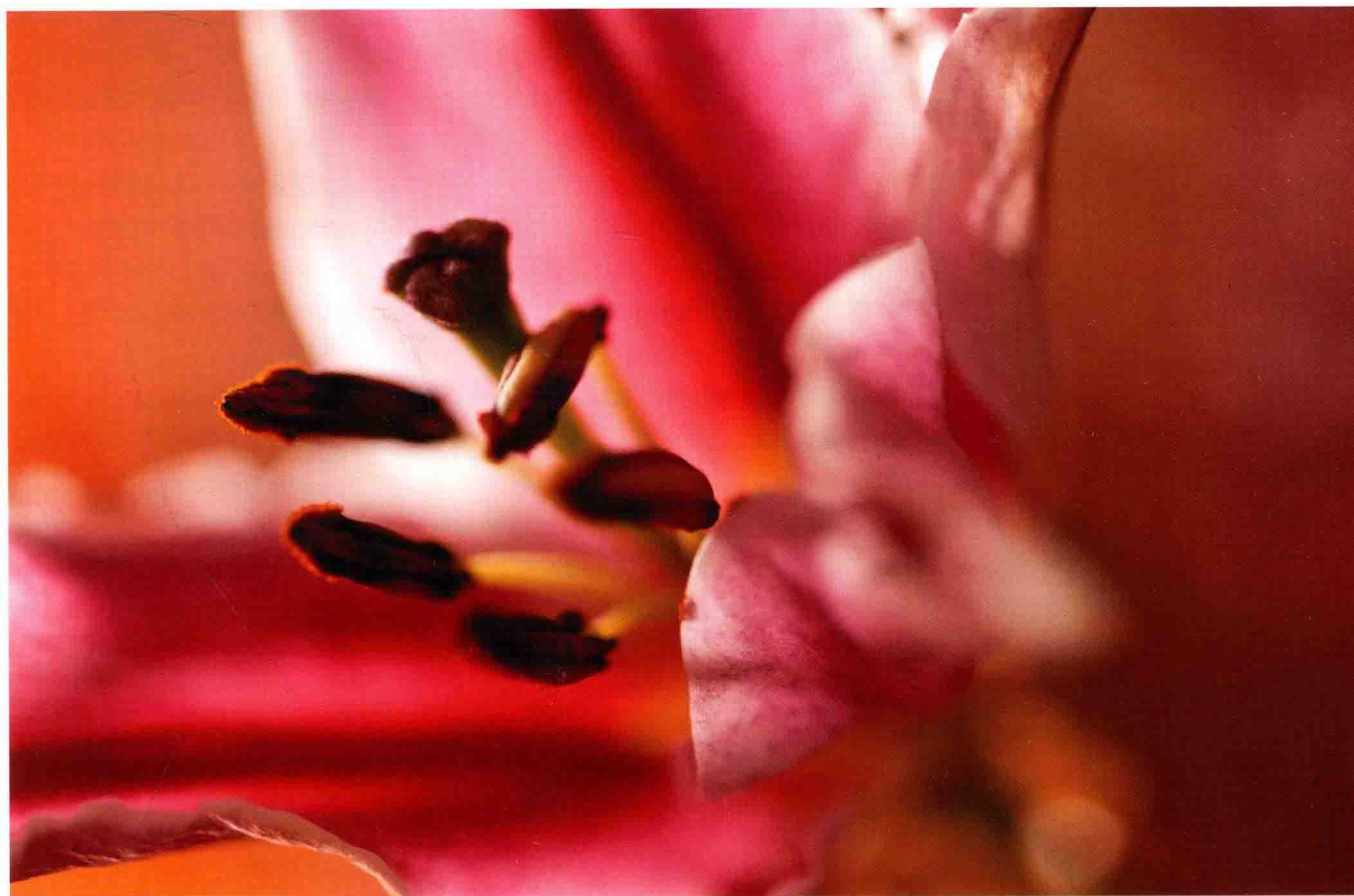
F-Stops和小蜜蜂

很久以前，有一位公主被关在塔楼里。这座塔楼只有一个窗户，窗户外有一群小蜜蜂。她发现如果打开窗户，每天放进来100只小蜜蜂，它们就会为她采蜜。她还发现这扇窗户很神奇，能自动调整大小。关键是每次放进来的小蜜蜂要有一定数量，而窗外飞来飞去的小蜜蜂的数量是变化的。例如：因为晚上的蜜蜂数量比较少，所以窗户要开得大一些，开得久一些。因为白天窗外的蜜蜂很多，所以窗户要开得小一些，关得快一些。有时候，公主喜欢在晚上停留在窗边观察蜜蜂，这时，她就会把窗户开得小一点，久一点，让足够多的蜜蜂飞进来。

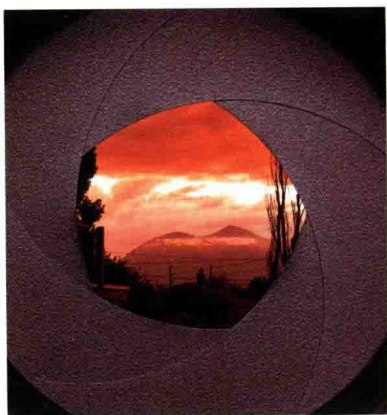




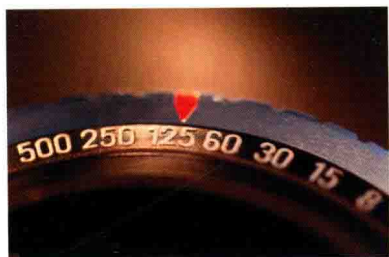
明亮还是灰暗，曝光决定了照片整体的明暗程度。



光线决定了图像的氛围，给你带来艺术的感觉。



光圈



快门速度

光圈和快门速度

如同公主和蜜蜂的故事，相机每次获取光线的数量是相同的。此外，由于外界的光线一直在变化，相机会控制“飞进来的蜜蜂的数量”。相机就是塔楼上的窗户，可以调节两样东西：

光圈，光圈就是窗户的大小；快门速度，快门速度就是窗户打开的时间长短。

每当你按下快门，相机就会快速地测出光线。然后，整合快门速度和光圈，选取拍照所需的光线。曝光是将相机的这两种功能结合起来。

光圈设置按照一定的参数排列： $f/2.8$ 、 $f/4$ 、 $f/5.6$ 、 $f/8$ 、 $f/11$ 、 $f/16$ 和 $f/22$ ；你只须记住，数字越小，窗户开得越大。

快门指的是每秒钟开窗的时间： $1/4$ 、 $1/8$ 、 $1/15$ 、 $1/31$ 、 $1/60$ 、 $1/125$ 和 $1/250$ 。

再谈谈蜜蜂：为了捕捉100只小蜜蜂，你可以将窗户打开 $f/8$ ，停留 $1/30$ 秒；或者打开 $f/11$ （开得小一点），停留 $1/15$ 秒（时间长一点）。只要相反的方向同时增减相同数量，你得到的任何组合效果都是一样的。

简单地说，我们讨论的不是场景中有多少光线或是外面有多少蜜蜂，而是相机会给我们提供各种关于大小和时间的组合。比如， $f/8$ 和 $1/30$ 。相机会根据光线进行组合，不过这些都是推荐的曝光。

快门速度和光圈相互配合，共同决定图像的明暗程度，让我们在各种场景中都能获得好的曝光，拍出清晰的图像。我们将它称作是“两个好朋友”。

手动模式中，我们可以按照相同的量，调整快门速度和光圈。在自动模式下，这些都发生在幕后，我们不必太过关心。

快门速度和光圈（两个好朋友）不仅仅影响明亮程度，还会影响我们照片的效果。讨论照片效果之前，先说一说“第三个好朋友”。