

写真·瞬间

小清新摄影
技法与构图

摄影：本间直子（日）
编著：成美堂出版编辑部（日）
翻译：冯 骅

感受 Snapshot 的魔幻与乐趣
当下的美好就该立刻记录下来
不限 DSLR、手机、卡片机也能拍出动人的写真
森友治、Chamolate、Kanata、Kazu
——日本知名摄影家教你如何拍
百分百“小清新”风格照片

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

写真·一瞬：小清新摄影技法与构图 / (日) 本间直子摄；冯骅译. — 北京：中国民族摄影艺术出版社，2012. 4

ISBN 978-7-5122-0215-3

I. ①写… II. ①本… ②冯… III. ①摄影技术②摄影构图 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045001号

Original Title:

KAWAII SHASHIN WO TORU H Ô H Ô

Copyright © 2009 by Scibido Shuppan

First published in Japan in 2009 by Seibido Sheppan Co.,Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Seibido Shuppan Co., Ltd.

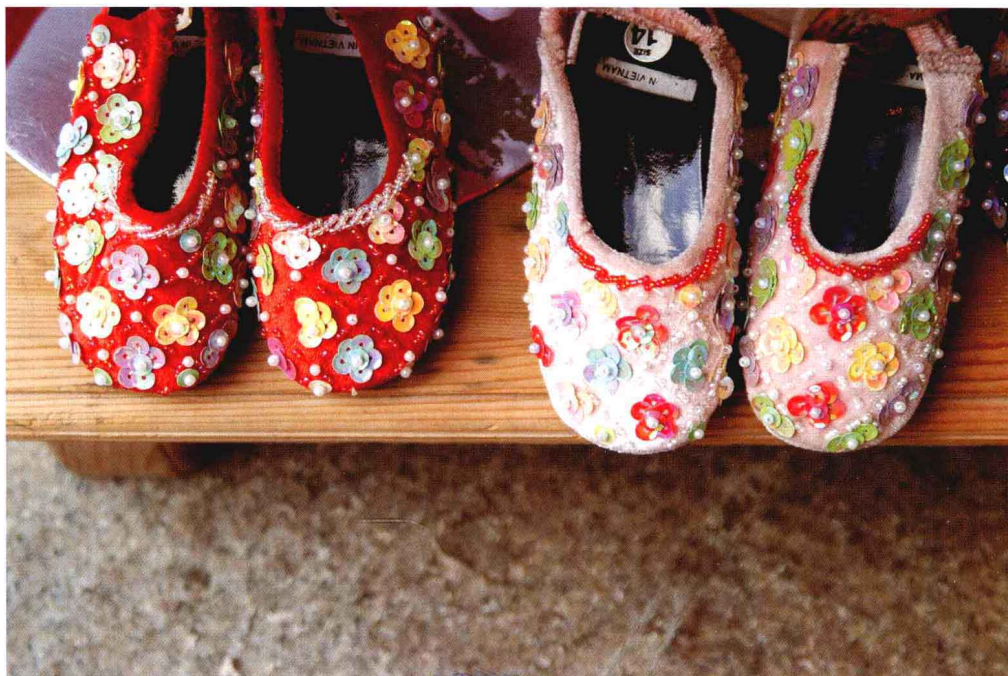
Through Japan Foreign Rights Centre / Bardon-Chinese Media Agency

著作权合同登记章图字 01-2011-3305

书 名：写真·一瞬——小清新摄影技法与构图
摄 影：本间直子（日）
编 著：成美堂出版编辑部（日）
翻 译：冯 骅
责 编：殷德俭
出 版：中国民族摄影艺术出版社
地 址：北京东城区和平里北街 14 号（100013）
发 行：010-64211754 84250639
网 址：<http://www.chinamzsy.com>
印 刷：北京昊天国彩印刷有限公司
开 本：16k 185mm×260 mm
印 张：8
字 数：50 千
版 次：2012 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印 数：1—5000 册
书 号：ISBN 978-7-5122-0215-3
定 价：48.00 元



写真·一瞬



小清新摄影技法与构图

带着相机
去拍照吧



宝宝做出可爱动作时，
宠物正在香甜地酣眠时，
发现惹人食指大动的甜点时，
碰到爱不释手的日用品时，
抬头仰望蔚蓝的天空时，
在发出“哇”的一声感叹时……
试着按下快门吧？
记住拍摄小清新照片的小窍门后，
再去拍摄只属于自己的独一无二的照片！



目 录

本书的使用方法

006

Part 1

摄影基础知识

距离	010
光线	012
构图	014
焦点	016

Part 2

室内拍摄

室内拍摄的要点	020
美食	022
甜品	026
杂货	030
宝宝	036
宠物	040
花草·树木	046
室内装饰	050

Part 3

边行边摄

室外拍摄的要点	057
海边	058
山峦	062
街道	066
公园	070
景点	074
动物园	078
游乐场	082





Part 4 分享照片吧

Part 5 了解你的相机

索引 127

作品欣赏

国外……………086
 纪念照……………092
 发表到博客上……………098
 制作相册……………100
 制作日用品……………102
 制作文具……………104
 展示照片……………106

关于相机……………112
 数码相机的基本知识……………114
 照片处理……………120
 数码相机 Q&A……………122
 摄影术语快查……………124

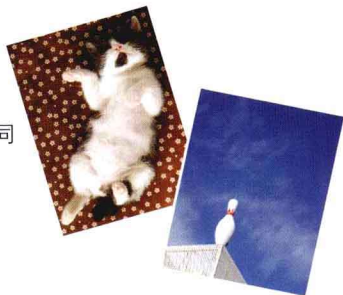
[Note 01] 利用图册学摄影……………096
 [Note 02] 将照片冲洗出来的乐趣…110

1. 森友治……………018
2. 莫蕾特……………054
3. 彼方……………094
4. 和……………108



怎样使用本书

1. 在室内拍摄菜肴、日用品、宝宝、宠物，在室外拍摄风景、建筑物等等——不同场合摄影所需的重点知识都集于一册。
2. 用丰富具体的照片来举例说明，拍出和专业人士媲美的构图或角度的照片。
3. 专门介绍拍照时所需的数据资料，若想拍摄同样的照片时，可用做参考，资料的用法如下。



连桌子一起拍摄

不光拍摄甜点，还要将茶杯以及桌椅等都纳入镜头内。想要表现享受下午茶时光的闲情逸致，不妨考虑在镜头内多加入些东西。

感光度 → 400，快门速度 → 1/10，光圈 → 4，焦距 → 34，白平衡 → AUTO

↑
W
↑
拍摄时需注意事项

↑
摄影数据

感光度：即指 ISO 感光度。它是用来表示相机能感觉到光量的多少。数值越大，感光度就越高。通常都设定为自动模式，但真正拍摄时，室外 100、室内 400 为最佳值。（参考 p.117）

快门速度：是指快门的开闭速度，以“秒（S）”为单位。快门速度在慢速状态时，进光量会增加，照片显得明亮；反之快门速度在高速状态时，进光量会减少，照片会显得暗。另外，还可以对移动的被摄体进行快门调整，使其产生静止或动态的效果。（参见 p.118）

光圈：它的作用是调节进入镜头的光量。光圈值亦被称为“F 值”，以 F1.4、F2……等数值表示。数值越小，通光孔径越大，进光量越多；反之数值越大，通光孔径越小（被挡住了），光量则会减少。另外也可调整被摄体的虚化度。（参见 p.117）

镜头：在 35mm 的单反相机中，以 50mm 为“标准镜头”，焦距短于标准镜头（数值小），视野大于标准镜头的为“广角镜头”；焦距长于标准镜头（数值大），视野小于标准镜头的称之为“长焦镜头”。越接近广角，景深越深，眼前及远处的事物越容易对焦；若是长焦的话，背景等则变得虚化。（参见 p.11）

白平衡：是指在不同环境下，修正光线的颜色，以还原出白色物体的原始色彩。通常设置为自动模式即可修正为合适的颜色，但若想表现出自己想要的色调或为达到某种效果，也可变更为“晴天”或“白炽灯”等模式。另外，光线的颜色用“色温”来数值化表示，以“K”为单位。大约 5500K 为自然的光线颜色。（参见 p.118）



微距

镜头：有微距（特写）镜头、长焦镜头、广角镜头之分，可变换镜头拍摄。



长焦



广角



快门速度：调整快门的数值进行拍摄。



光的方向：拍摄时要特别注意光的方向。



光圈：拍摄时可调整光圈数值。



曝光补偿：调整曝光度后拍摄。



三脚架：假如相机容易晃动，则用三脚架等固定相机后拍摄。

本书中所使用的相机主要是：Nikon D200、FUJIFILM FinePix F100 fd

Part 1

摄影基础知识

从相机的视角、构图方法开始，介绍光的方向、对焦方法等……首先让我们记住拍照所需的基础知识吧！



构图

构图是指面对拍摄对象时，相机要采取怎样的视角进行拍摄。此时要一边通过取景器或显示屏确认，一边去找寻被摄体看起来最可爱的角度！



蛋糕……
试着拍摄草莓

正面

从正面拍摄能最大程度地体现拍摄对象的轮廓，若想强调轮廓的趣味性则利用此构图为佳。

感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 8、焦距 → 50、白平衡 → AUTO



斜上方

这是最能体现蛋糕整体的一个角度。从正上方偏斜的角度看称之为“斜俯视”。

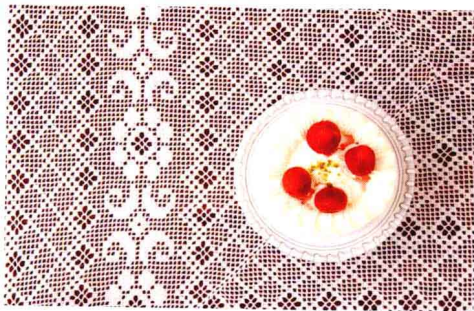
感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 8、焦距 → 50、白平衡 → AUTO



正上方

从上往下看为“俯视”，从正上方看则为“正俯视”。这种视角虽无法体现纵深，但反而能产生一种趣味性。

感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 8、焦距 → 50、白平衡 → AUTO



尝试各种构图拍摄吧

斜上方

因为想拍出马克杯可爱的花纹及装在茶滤子里的红茶，因此从斜上方拍摄。想要调强的东西巨细无遗地呈现出来了。

感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 5.6、焦距 → 45、白平衡 → AUTO



斜面

放弃正面，从稍斜一点的位置进行拍摄，可以拍出纵深及立体感。

感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 5.6、焦距 → 60、白平衡 → AUTO

下方仰视

偶尔弯下自己的腰身，用异于平常的视线进行低机位拍摄的话，能拍出一张颇具新鲜感的照片。是否感觉到上面的空间很开阔呢？

感光度 → 100、快门速度 → 1/30、光圈 → 5.6、焦距 → 60、白平衡 → AUTO



而用纵向拍摄时，能显示出纵深。



用横向拍摄时，会显得比较宽阔。

纵向！

考虑好拍摄对象的形状及背景，再决定用横向还是纵向！

虽然大多时候倾向于横向构图，但偶尔用纵向构图进行拍摄的话，照片能显示出与平时不同的视野。

将相机横过来拍照即为“横向构图”，竖过来拍照即为“纵向构图”。

照片的横向构图与纵向构图



距离

拍摄对象与相机的距离，简而言之，就是将拍摄对象拍成多大。如果使用长焦功能的话，可以将远处的对象放大拍摄。

标准



拍摄对象的整体都清楚地出现在镜头中，呈现出标准的距离感，如此将拍出一张中规中矩的照片。
感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→50、白平衡→AUTO



动物……
尝试拍摄毛绒

广角

这是一张余白较多，空间感十足的照片。照片中被摄体孤独地放置其中，突显出小巧可爱的感觉。
感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→26、白平衡→AUTO



长焦

若想强调被摄体的某一部分，则干脆拉近距离拍摄，使用长焦功能来强调重点。

感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→85、白平衡→AUTO





广角

物品

“广角”容易对物体的整体进行对焦；而使用“长焦”时，对焦部分的前景及后景容易呈现朦胧感。

感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→26(右图)·105(左图)、白平衡→AUTO

📷(左图) 📷(右图)



长焦

区别长焦与广角功能

“广角”亦称为“wide镜头”。普通的数码相机只要打开电源，通常呈现的便是广角状态；而“长焦”则称为“tele镜头”，一般为了拍摄远处的景象而使用。

风景

“广角”的拍摄范围较大。若想将远处的物体放大拍摄，则用“长焦”功能。

感光度→400、快门速度→1/60、光圈→5.6、焦距→15(右图)·105(左图)、白平衡→AUTO

📷(左图) 📷(右图)



广角



长焦



使用微距功能的话，对焦点之外的部分容易朦胧。



此为微距拍摄按钮。

微型数码相机上通常会用郁金香等花的标志来表示。小型数码相机上通常会用郁金香等花的标志来表示。小型数码相机上通常会用郁金香等花的标志来表示。

尝试使用微距功能

微距，也就是“特写”的意思，若想在超近距离拍摄对象时可使用此功能。



光线

控制光线对一张照片的最终效果很重要。因光线不同,能产生柔和或犀利的不同氛围。



玩具……
尝试拍摄毛绒

顺光

拍摄对象正面对着光线,明暗差别变小,因而成为一张失去纵深、具有平面感的照片。

感光度→100、快门速度→1/400、光圈→5.6、焦距→50、白平衡→AUTO



逆光

拍摄对象背对着光线,轮廓也显得柔和起来,有种蓬松毛绒绒的感觉。

感光度→100、快门速度→1/400、光圈→5.6、焦距→50、白平衡→AUTO

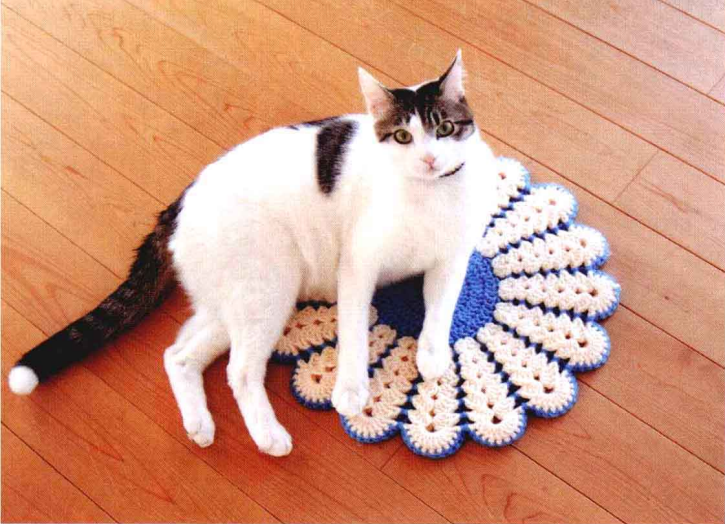


斜光

拍摄对象斜前方(倾斜45度是理想角度)对着光线,照片里出现了阴影,从而能产生立体感。

感光度→100、快门速度→1/400、光圈→5.6、焦距→50、白平衡→AUTO





锐利的光

室外艳阳高照时，将物体置于直射阳光的下面，照片中的阴影会显得特别清晰。将影子表现出来，也有一番与众不同的趣味。

感光度→100、快门速度→1/250、光圈→5.6、焦距→38、白平衡→AUTO



光线是柔和的 还是锐利的？



柔和的光

若在柔和的光线中拍摄，则照片也带上了一层柔和的质感。室内拍摄的话，就选择阳光未直射的地方，室外的话则要选择阴天。

感光度→400、快门速度→1/180、光圈→4.5、焦距→28、白平衡→AUTO

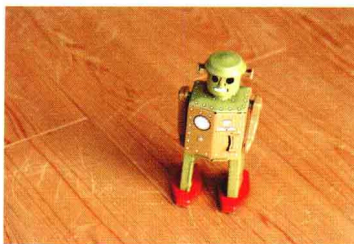


在室外
须在树荫或遮阳的地方拍摄。

若要拍摄柔和的光线，则要选择光线明亮的阴天；但如果在能照出影子的晴天，就选择树荫下或遮阳处；在室内则选择阳光无法直射的地方，或用挡光帘遮住光线。将透光纸挡在窗户上，也能使光线变得柔和。

拍摄柔和和光线的窍门

在室外拍摄时，



用柔和的光线拍摄，则有种温柔的气氛。

在直射阳光下拍出的照片，有长长的影子，给人一种干净利落的感觉。

在室内

描图纸挡在窗户上。大张的描图纸在文具店或摄影器材店可以买到。



构图

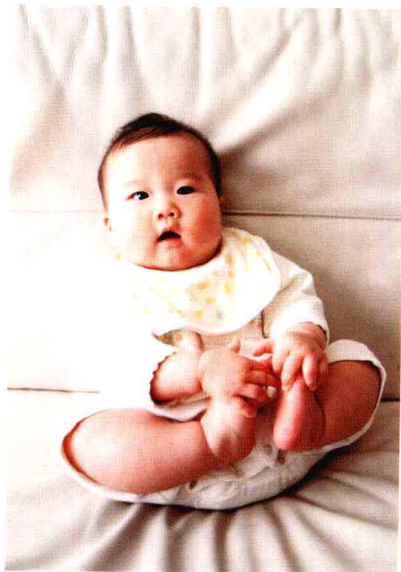
考虑构图时,首先要考虑最想让人欣赏照片里的什么东西,以及用怎样的眼光去欣赏。如果不清楚的话,可以从书本、杂志或网络上找些好照片,应该会有所启发。



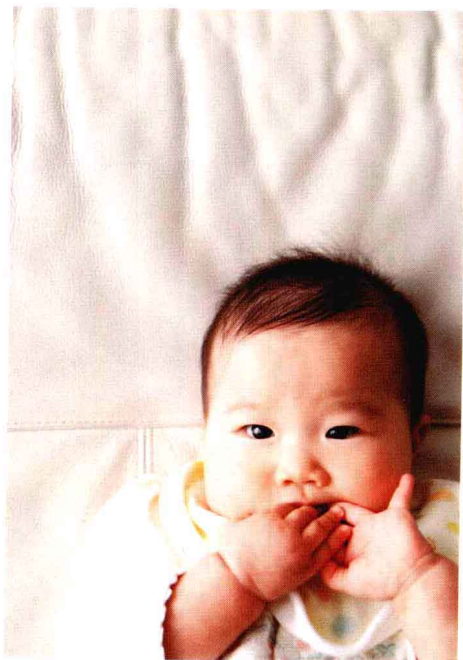
尝试构图……

留白
很少

让拍摄对象占据整张照片,更能强调其存在感。对象是宝宝的话,则会给人一种胖嘟嘟、精神饱满的感觉。
感光度→400、快门速度→1/90、光圈→5.6、焦距→24、白平衡→AUTO



留白
较多



多些留白,就会变成一张富有空间感的照片。拍摄人物或动物时,在视线所及之处留些许空白(本照片视线朝向左边,因此左边留白),能达到平衡。

感光度→400、快门速度→1/90、光圈→5.6、焦距→32、白平衡→AUTO

决定构图的要点



拍摄对象是横向还是纵向

竖长的物品纵向拍摄，横平的东西横向拍摄，这样比较容易决定构图。但如果反过来拍，虽然构图比较难琢磨，但却能成为一张有趣的照片。

感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→50、白平衡→AUTO



决定构图的要点

除了骆驼之外，照片中还加入了粉红色的门框及金黄色的银杏叶。此构图不仅拍出了背景，还产生了空间感。

感光度→100、快门速度→1/160、光圈→7.1、焦距→24、白平衡→AUTO



被摄体放在画面的哪个位置

如果只是将对象单纯地放置在画面正中间，虽然无可挑剔，但却容易成为一张无趣的照片。试着将被摄体从正中间稍微移开一点吧。

(左右相同) 感光度→100、快门速度→1/30、光圈→5.6、焦距→35、白平衡→AUTO



利用三分法拍出的照片。



用纵横三分的网格线来标识，一目了然。

会显示网格线。

数码相机，通常经过调整相机功能设置在液晶屏中

拍摄时谨记三分法

三分法，是指将画面平均分成纵横三等分，线的交叉部分就是放置对象的理想位置，此法能拍出具有平衡感的好照片。

