



COMPOSEZ, RÉGLEZ, DÉCLENCHÉZ ! LA PHOTO PAS À PAS

摄影技法步步高

取景, 聚焦, 按快门!

【法】安娜-洛尔·雅卡尔 著
赵欣 译



中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

摄影技法步步高

取景, 聚焦, 按快门!

[法] 安娜-洛尔·雅卡尔 著
赵欣 译

中国摄影出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

摄影技法步步高 : 取景, 聚焦, 按快门! / (法) 雅
卡尔著; 赵欣译. — 北京: 中国摄影出版社, 2013.6
ISBN 978-7-80236-924-5

I. ①摄… II. ①雅… ②赵… III. ①摄影技术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第108958号

北京市版权局著作权合同登记章图字:01-2013-2495号

Original title:Composez, réglez, déclenchez!

© 2011 Groupe Eyrolles, Paris, France

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited.

摄影技法步步高——取景, 聚焦, 按快门!

作 者: [法]安娜-洛尔·雅卡尔

译 者: 赵 欣

引进策划: 赵迎新

责任编辑: 常爱平 杨小华

执行编辑: 杨小华

封面设计: 衣 钊

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: [www. cp-phbook. com](http://www.cp-phbook.com)

邮箱: [office@cp-phbook. com](mailto:office@cp-phbook.com)

印 刷: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

开 本: 16开

印 张: 10.5

字 数: 180千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

I S B N 978-7-80236-924-5

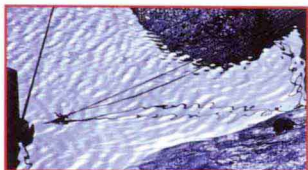
定 价: 59.00元

版权所有 侵权必究

目 录

摄影：视觉策略游戏和富于表现力的学科	7
本书使用指南	10

第一章 观察和拍摄	13
注意观察	14
观察颜色	16
观察形状	18
观察线条	20
观察内容	22
感知光线	24
观察映像	26



第二章 拍摄位置和拍摄视角的选择	29
拍摄位置	30
距离和焦距	32
特殊视角	34
场景布局	36
确定背景	38
纳入一个前景	40
光线的方向	42
逆 光	44
拍摄位置和影像表现	46



第三章 取 景	49
取景，就是剪裁	50
画幅规格和方向	52
靠近被摄主体和放大率	54
断章取义	56
安置取景框	58
取景的研究	60



第四章 构 图	63
为什么要构图	64
视觉重点	66
视觉重点的表现	68
视觉重点的位置	70
主体重复结构	72
成为一个懂得构成的人	74
平衡和构图	76
线条的力量	78
图形结构	80
中央构图	82
构图指南	84
线条和影像中其他元素的组合	86



第五章 光线处理	89
光线和密度	90
控制光线：光圈、速度和感光度	92
自动调校的 P 模式	94
曝光	96
曝光表现技巧	98
在弱光下拍摄	100
人工照明解决方案	102
第六章 恰当的景深	105
光圈和景深	106
聚焦	108
景深模糊	110
创造性地选择焦点	112
在向日葵丛中	114
第七章 控制时间	117
速度和曝光时间	118
速度优先和控制曝光时间	120
动态模糊	122
捕获瞬间	124
处理拍摄主题的三种方法	126
决定一个行人的位置	128
第八章 挑选照片	131
成功超越“平庸”照片	132
选择的标准	134
挑选的方法	136
标注缩略图	138
第九章 确定一种效果	141
10 种挑战后期处理的观念	142
图像表现	144
再取景	146
饱和度：黑白还是彩色？	148
优化影像：反差	150
影像后期艺术处理	152
影像后期处理步骤	154
第十章 影像表现	157
象征性表达	158
摄影的意图	160
组成一个系列	162
个性化拍摄	164
结束语	167



摄影技法步步高

取景, 聚焦, 按快门!

摄影技法步步高

取景, 聚焦, 按快门!

[法] 安娜-洛尔·雅卡尔 著
赵欣 译

中国摄影出版社





摄影：视觉策略游戏和富于表现力的学科

摄影是一门涉及众多科学技术的应用学科。观察方法、透视调整、几何知识、取景构图、控制光线和曝光时间无一不是决定影像质量的重要元素。众多的元素和无数的可能有时使它看起来让人头昏眼花甚至感到可怕，但也正因如此才让摄影更加绚丽多彩。别担心，没有任何证据表明摄影是只有专业人员才能做的事情。

我愿意把摄影当作是一种挑战，我们每个人都能接受的挑战。摄影不是有关专业技术的精确科学而是讲究策略的游戏。由于一个点的移动就可能影响整个游戏的态势，因而拍摄的每一项选择都会产生不同的影像效果。相关联的参数之间相互作用与相互影响，所有的一切都让摄影实践更加丰富多彩、引人入胜。

这本书循序渐进地介绍了有关摄影的方方面面，在尝试着把它们综合利用之前也可以毫不犹豫地分项使用。随着你对它们逐渐熟练掌握和对摄影更加自信，可以针对一些固定主题，在不同领域做出多种选择而后抓住决定性的瞬间。在满足感不断增加的同时你已经成为一名杰出的挑战者。

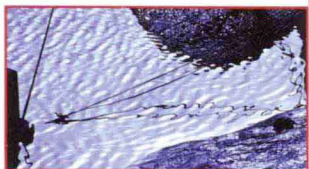
我们拍摄的选择基于观察方法和表现形式，首先考虑的是要得到什么样的视觉效果或者怎样拍摄的决定，这些最终将在画面上得到展现。拍摄之前要预先对画面的结构和起伏、光线的运用和预料中视觉兴趣点的表现进行构思。为了完善图像效果要力图做到审美效果和表现效果和谐一致。同时，要意识到一个拍摄意图发展起来不仅是因为我们看到了什么而是在于我们感觉到了什么，影像所表现的就是这一点。你希望怎样描述所看到的？我毫不怀疑你能够通过摄影的表现收藏回忆、分享美丽的景象。

我期望，本书能帮助你精通这一充满魅力的学科所需要的技巧，并成为“摄影策略的统帅”。

目 录

摄影：视觉策略游戏和富于表现力的学科	7
本书使用指南	10

第一章 观察和拍摄	13
注意观察	14
观察颜色	16
观察形状	18
观察线条	20
观察内容	22
感知光线	24
观察映像	26



第二章 拍摄位置和拍摄视角的选择	29
拍摄位置	30
距离和焦距	32
特殊视角	34
场景布局	36
确定背景	38
纳入一个前景	40
光线的方向	42
逆 光	44
拍摄位置和影像表现	46



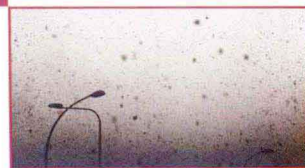
第三章 取 景	49
取景，就是剪裁	50
画幅规格和方向	52
靠近被摄主体和放大率	54
断章取义	56
安置取景框	58
取景的研究	60



第四章 构 图	63
为什么要构图	64
视觉重点	66
视觉重点的表现	68
视觉重点的位置	70
主体重复结构	72
成为一个懂得构成的人	74
平衡和构图	76
线条的力量	78
图形结构	80
中央构图	82
构图指南	84
线条和影像中其他元素的组合	86



第五章 光线处理	89
光线和密度	90
控制光线：光圈、速度和感光度	92
自动调校的 P 模式	94
曝光	96
曝光表现技巧	98
在弱光下拍摄	100
人工照明解决方案	102
第六章 恰当的景深	105
光圈和景深	106
聚焦	108
景深模糊	110
创造性地选择焦点	112
在向日葵丛中	114
第七章 控制时间	117
速度和曝光时间	118
速度优先和控制曝光时间	120
动态模糊	122
捕获瞬间	124
处理拍摄主题的三种方法	126
决定一个行人的位置	128
第八章 挑选照片	131
成功超越“平庸”照片	132
选择的标准	134
挑选的方法	136
标注缩略图	138
第九章 确定一种效果	141
10 种挑战后期处理的观念	142
图像表现	144
再取景	146
饱和度：黑白还是彩色？	148
优化影像：反差	150
影像后期艺术处理	152
影像后期处理步骤	154
第十章 影像表现	157
象征性表达	158
摄影的意图	160
组成一个系列	162
个性化拍摄	164
结束语	167



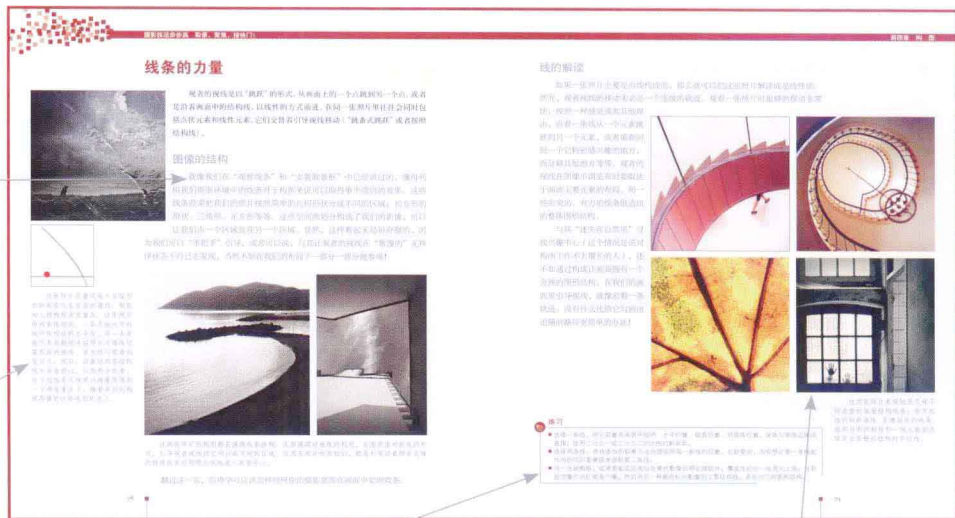
本书使用指南

本书共分为十个章节，每个章节都探讨一个摄影创作的阶段性问题。在拍摄实践中，我们通常是把个人实际情况和拍摄主题相结合，因此不应绝对按照本书的先后顺序安排这些不同阶段的练习。并且，在我们不同的拍摄过程中每部分都会和其他阶段的内容相联系。因此我们不能因为一个影像难以确定其分类而终止这个拍摄的决定。我们应该根据本书讲解内容实时调整选择合适的拍摄内容。

本书已经结合你的摄影实践设计了线性的引导方式，在每一章里详细的讲解都按照适合你的顺序排列。在使用的过程中，为了方便查阅，书中每两页都探讨一个相同的主题。接下来，如果需要，根据跳转页面的提示，可以得到有关当前主题讨论内容的补充说明部分，以及了解创作一张照片使用不同技法之间的相互作用和联系。

为了方便你能够清晰阅读，每一个探讨的主题都呈现一个段落结构，可以十分简便地获得你所需要的信息。

图例的说明文字有助于你了解当前讨论的主题以及我可能采取的拍摄方法，我也经常从另一个角度对图像进行分析评论。



为了让你更好地理解我们所探讨的内容，建议你参与互动版面上被框起来的“练习”部分。通过实践拍摄，每个主题研究的要点将自然而然地归范你的拍摄习惯。另外，为了集中精力研究当前主题，可以忽略某个拍摄方面的具体问题。

示例图片是为了配合说明当前两页的主题。每张照片同时涉及本书中提及的其他方法，别犹豫，翻过去几页寻找更多相关的补充说明。

我建议你学会从观察中取得进展，要养成观察周围环境的习惯，这样才能在创作过程中无拘无束、自由自在。在本书中，我更多是从技术角度进行分析，通过对曝光时间和光线的控制来实现拍摄目的。如果能按照本书设计的内容顺序进行阅读，会让你获益匪浅。

无论你是否按所建议的步骤进行，首先都需要简单方便地使用相机，我建议你在拍摄照片的时候使用自动模式（P模式），以便在掌握相关相机操控之前能完成摄影创作。事实上，摄影本身不是目的，它的存在完全是为了满足你的拍摄需要。先拍摄一些照片，如果在拍摄过程中感到技术方面有哪些不足之处，再查阅相应的章节。请注意，与其过早地专注于相机的参数设置还不如集中精力拍摄照片。

在带有“工作室”字样的页面里，我邀请你来到摄影创作的幕后，分享我对一个明确的主题在发展过程中产生的感想和意见。

一张大景别取景照片能让你了解我当时拍摄的具体情况，以便更好地理解我所采用的相应拍摄方法。



最后，我推出最终完成的、满意的照片并引出拍摄评论，解读这张照片，分析它脱颖而出的原因。这些优点使它富于表现力，呈现理想的视觉效果。

在我们探讨的主题部分或者“工作室”页面里，这样的示意图有助于理解这张照片的创作手法。图像中红色的是视觉重点，绿色的是画面结构图。

最后的小节是提供给你的建议和成功拍摄类似题材的窍门。

中间这些照片介绍的是摄影创作各阶段的思考。这种拍摄的分析过程不一定在我们的储存卡或者底片上出现，但可以帮助我们理解图像创作过程心理上的变化过程。一张好照片诞生之前我们总要拍上好多张，这并不少见。

