

沈美新編著

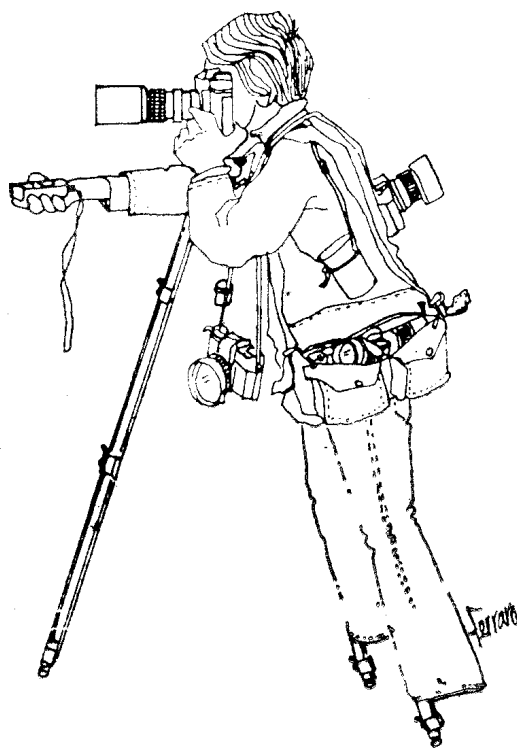
# 國外攝影名家的 經驗與技巧



上海文艺出版社

# 國外攝影名家的經驗與技巧

沈美新編著



上海文艺出版社

(沪)新登字103号

责任编辑: 齐涤昔

封面、插图: 于文盛

版面设计: 郑铭祥

J41  
SMX

465/23-5  
269

国外摄影名家的经验与技巧

沈美新

上海文艺出版社出版、发行

(上海绍兴路74号)

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×1092 1/24 印张 11 2/3 插页 36 字数 239,000

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数: 1-4,300册

ISBN 7-5321-0711-6/J·65 定价: 11.80元

# 安塞尔·亚当斯谈“摄影的艺术”

(代序)

## 什么是摄影？

“摄影”是否仅仅是利用照相机把景物如实地拍摄下来？

毫无疑问，这是摄影过程中主要的一环。但是，摄影基本上是一个发现和认同的行为。摄影者根据自我的思想、人生的经验、满足欲望等因素接触周围的事物，并以个人对事物的看法及其独特的拍摄技巧，创造自己和照片中的世界。因而，说“摄影”是一门个性化的艺术，也有其道理。

当然，摄影更是一种自由创作的艺术活动。摄影者可离开不同的距离，运用不同焦距的镜头及个人的观点，捕捉对世界各种事物的印象。过去，沙龙主义者喜欢隐匿事物的真实性，只寻求外表或视觉上的美感；而新闻摄影工作者则相反，以摄取人生、社会真实的一面为宗旨；还有那些“新潮”的个人主义者，毫不理会外界（自身以外）事物的特征，只集中精力寻求内心的表现；更有甚者，有人视摄影为一种精神治疗过程——对己、对人均如此。然而，在众多的摄影爱好者当中，仍有不少人以较成熟的态度对待摄影。他们会把外在世界和自身世界联系在一起，关心一些人性、人生意义及社会的问题。一个真正的艺术工作者是要深入观察他所生存的社会，并对隐藏在种种现象背后的东西进行研究和启示。摄影艺术更在于你对事物“看”得多透。相反，一些摄影构图的规则，对于一张好的照片来说，是微不足道的。摄影者在观察了一些事物以后，对其产生感悟，然后运用个人的拍摄技巧把景

物呈现在照片中,并保留了那种感悟,这便是摄影引人入胜的乐趣及成功所在。

### 关于照片的真实性

通常,人们总相信照片中的影像是真实事物的反映。他们往往凭已有的知识与传统的习俗来理解照片中所提供的信息,从而更进一步认识世界。但是,一张吸引人的照片并不在于它反映事物的客观性,而在于它的精神内涵。爱德华·韦斯顿所拍摄的石头,具有独创性及丰富的感情,虽然在明暗或色调方面与真正的石头有点距离,但它比纯资料性的石头照片更吸引人,因为后者只适宜地质学家作研究石头性质之用。其实,照片不是只供摄影者自己一人观赏,而是一种与别人沟通的工具,因而,“摄影”的最珍贵元素是:尽量不受传统标准的规限,发挥个人的创作欲望,促使社会的进步,而无须理会照片的影像是否客观地反映实物(在拍摄黑白照片时,明暗反差更容易影响照片的影像与实物之间的相似性)。

### 摄影者的态度与方法

前面提到摄影的目的是发挥个人的创作意图及与外界沟通,承接着这个观念,下面谈谈拍摄时所用的一个方法。在拍一张照片之前,摄影者先得在头脑里进行构思,决定是保持百分之百的“真实性”,还是要与实物保持一段距离,并试图想象景物出现在照片上的样子。紧接着只是一些技术性程序:正确曝光以控制明暗,选择合适的相纸,作负片曝光及显影,照片就这样诞生了。这种做法是一种以简单的技术来完成的创作过程,避免了运用暗房放大、缩小包围式曝光或其他复杂的拍摄(暗房)技术。它能使摄影者容易控制所要表达的创作意图,逐渐体验多样化的摄影的困难,慢慢学会适合初学者采用的技术。同时,它还能培养摄影者以一种严肃的态度对待摄影,像艺术家对待艺术活动那样。通过学习、实践、提高等一系列活动培养个人的情操。简而言之,摄影包括三个程序:(一)先要有目的或拍摄的欲望;(二)寻找并观察要拍摄的事物;(三)运用相机拍摄实物。时间久了,累积了经

验及熟练掌握了工具之后,摄影就会变得较为简易顺畅。

## 相机与眼睛的区别

在拍摄过程中,如果用眼睛或相机分别观看“猎物”,就会发现两者大有不同。最明显的是眼睛可以环视景物的全部,即使不移动头部,只转动眼睛,也可以看见全景的百分之七十。但是当你通过相机的镜头摄猎景物,却只能猎取一部分,而且景深及感觉也不一样。因而,作为一个摄影者,要时常从相机镜头的角度来观察拍摄范围,避免受镜头以外的东西影响。当然,摄影者可以运用不同类型的镜头,如广角镜、远摄镜及变焦镜来调整拍摄范围,以实现自己的拍摄意图。

除拍摄范围以外,用眼睛和相机内的测光表量度景物的明暗度,也大有区别,这在拍摄黑白照片时更为明显,主要原因是黑白照片的明暗反差主宰了欣赏者的感觉。而现代的摄影镜头都带有防反光的镀膜层,避免反光,在观察明暗反差对比时,不会像眼睛那样受到景物受光部分与阴影部分的比例的影响。因此,拍摄的时候,一定要用相机小心观察景物,并利用测光表准确量度曝光值,不要依赖眼睛“骗人”的视觉效果。

## 想 象

最后,谈谈“想象”(visualization)这个概念,它对黑白摄影尤为重要。“想象”即是如何将景物幻想成照片,预想照片所能表达的意念或给人的印象与拍摄时的感受是否相差太远。

首先,必须考虑到照片上不同的明暗对比或色调。例如,一张色调柔和的天空照片与一张明暗反差强的天空照片,往往会给人以不同的感觉:前者使人感到温暖悠闲,而后者只有实在的天空印象。

“想象”过程的第一步,是要认识或感受这个世界,在摄影时要利用这种感觉捕捉照片应该具有的明暗度。第二步是要训练自己对色调如黑色、白色及灰色有一

定的感应,并明白照片的色调与实物的关系,就像一个音乐家对节奏、音调的感应,一个画家对颜色的本能反应。训练过程包括:先观察一些完全黑色的东西,如黑色的空间、黑布等,再观察一些纯白色的物体,如银白色的调羹、白纸等;继而,留心介于黑白之间的不同程度的灰色地带,逐渐培养对色调的感应力。有了“摄影感觉”,在按动快门之前,摄影者已能决定负片曝光及显影的规格,以达到他对照片效果的要求。

除了以上提及的摄影基本概念及须知外,如摄影者能掌握一套常用的工具(某级数的相纸及滤光镜)和拍摄技巧,也会有助于进行更有效的拍摄工作。总而言之,培养兴趣及努力实践,是摄影成功的主要因素,并且必须牢记,摄影是发展个人意念的一种艺术活动。

## 内 容 提 要

本书旨在帮助广大业余摄影爱好者和摄影工作者进一步提高摄影技巧。全书针对摄影过程中经常遇到的一些较为典型的问题,诸如对焦、用光、构图、器材的选购、变焦、广角、滤光镜、闪光灯的正确使用,相机的持稳以及抓拍、人像摄影、风光摄影、体育摄影等,结合国外一百多位著名摄影家的拍摄经验,对一些拍摄技巧进行深入浅出的叙述。同时穿插了一些摄影名家的趣闻轶事和名作的拍摄经过,使全书具有较强的可读性。

书中并汇集了几十幅当代摄影家的摄影精品,供读者鉴赏。书末附有“国外摄影家人名索引”,以供查阅。

# 目 录

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 安塞尔·亚当斯谈“摄影的艺术”(代序)..... | 1  |
| 一、怎样拍摄清晰的照片.....         | 1  |
| 造成影像模糊的原因.....           | 1  |
| 运用景深和超焦距的方法.....         | 4  |
| 对焦经验谈.....               | 8  |
| 选择性调焦.....               | 11 |
| 二、用光的学问.....             | 14 |
| 了解光的特性.....              | 14 |
| 用好自然光.....               | 17 |
| 利用现场光的经验.....            | 23 |
| 阴影的利用.....               | 27 |
| 关于色温.....                | 30 |
| 如何正确抉择曝光.....            | 36 |
| 亚当斯的区域曝光理论.....          | 42 |
| “B 门”下的奇妙世界.....         | 44 |
| 三、浅谈构图技巧.....            | 47 |
| 卡蒂埃-布勒松论摄影构图.....        | 47 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 对于如何获得较好构图的一些建议····· | 49  |
| 摄影构图中突出主体的一般方法·····  | 53  |
| 线条在构图中的作用·····       | 55  |
| 构图时利用前景与背景的方法·····   | 59  |
| 影调、色彩与构图·····        | 63  |
| 调动你的双脚 选择最佳构图·····   | 65  |
| 四、关于摄影器材的配置·····     | 68  |
| 国外名家的器材装备·····       | 68  |
| 摄影家如何看待新颖摄影器材·····   | 74  |
| 怎样选择理想的相机·····       | 76  |
| 根据需要选择镜头·····        | 78  |
| 五、使用变焦镜头的金科玉律·····   | 84  |
| 变焦镜头的发展历史·····       | 84  |
| 怎样选择变焦镜头·····        | 86  |
| 变焦镜头与两级最大光圈·····     | 89  |
| 新闻摄影记者谈变焦镜头的运用·····  | 92  |
| 用好变焦镜头的若干经验·····     | 95  |
| 妙用变焦镜头两例·····        | 103 |
| 六、富有表现力的广角镜头·····    | 106 |
| 带你进入广角世界·····        | 106 |
| 标准广角镜头——28 mm·····   | 108 |
| 超广角镜头的魅力·····        | 111 |
| 有效地使用广角镜头的建议·····    | 114 |
| 用广角镜头拍摄人物·····       | 119 |
| 七、滤光镜的合理选用·····      | 121 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 黑白摄影中使用的反差滤光镜    | 121 |
| 校正滤光镜和创作滤光镜      | 128 |
| 一种不可缺少的滤光镜——偏振镜  | 132 |
| 使用滤光镜时的曝光控制      | 135 |
| 巧用滤光镜的若干经验       | 137 |
| 八、理想的人造光源——闪光灯   | 141 |
| 闪光摄影之父——哈罗德·埃杰顿  | 141 |
| 如何选用闪光灯          | 144 |
| 使用单灯作闪光摄影的技巧     | 148 |
| 用闪光灯作辅助光源        | 151 |
| 反射闪光摄影           | 153 |
| 大面积移动闪光摄影        | 155 |
| 闪光灯在各种不同镜头摄影中的使用 | 158 |
| 用闪光灯表现动感         | 160 |
| 闪光摄影与“红眼症”       | 163 |
| 九、关于相机的固定        | 165 |
| 持稳相机的诀窍          | 165 |
| 使用三脚架的利弊         | 168 |
| 神奇的豆袋            | 171 |
| 十、论抓拍            | 173 |
| “所有伟大的摄影都是抓拍的”   | 173 |
| 当代抓拍大师——布勒松      | 175 |
| 摄影名家的抓拍实践和经验     | 181 |
| 街头抓拍的诀窍          | 187 |
| 怎样抓拍人物           | 191 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 十一、人像摄影            | 194 |
| 名家论人像摄影            | 194 |
| 人像摄影大师尤素福·卡什的成功之路  | 198 |
| 人像摄影的分类            | 201 |
| 人像摄影中的几种特殊用光法      | 205 |
| 柔焦——人像摄影中美化影像的有效方法 | 214 |
| 人像摄影如何选择恰当的姿势      | 217 |
| 为人像摄影生色增辉的背景和道具    | 219 |
| 谈谈群像摄影             | 223 |
| 十二、风光摄影            | 226 |
| 风光摄影的创作要领          | 226 |
| 亚当斯的风格             | 232 |
| 风光摄影的器材选择          | 234 |
| 善于观察 利用天气          | 239 |
| 如何拍好雪景             | 245 |
| 拍摄夜景的要领            | 248 |
| 十三、体育摄影            | 252 |
| 体育摄影的特点和摄影家的追求     | 252 |
| 体育摄影中常用的几种拍摄方法     | 255 |
| 各种体育运动的拍摄技巧        | 258 |

## 国外摄影家人名索引

## 后记

## 一、怎样拍摄清晰的照片

### 造成影像模糊的原因

初学摄影者都知道,要拍摄一张清晰的照片,一般须做到:采用较高速度的快门,将光圈由最大口径缩小四级;要有大量光线照射到被摄对象上面,被摄对象要保持静止不动;三脚架要放稳,按快门时动作要轻;等等。然而,即使注意了这些,很多有经验的摄影师仍觉得拍出的照片不够清晰。一些摄影家也认为,拍摄动态照片,最难掌握的是照片的清晰度。

那么,造成影像模糊的原因究竟有哪些呢?

英国摄影家 D·林奇指出:“摄影最有趣的特征之一,在于它是综合了多种因素,一个因素总是影响着另一因素。就影像清晰度来说,曝光组合的选择就能影响清晰度。”当讨论到影像清晰度时,很多摄影者首先想到的是聚焦问题。然而,林奇却认为:“照片之所以不清晰,除了聚焦这一因素之外,还有一系列其他的因素,如被摄体的移动、相机的震动、镜头的污染、景深不够、曝光过度、光渗、显影过度、胶片或镜头上有潮气等等。”

具体来说,造成影像模糊主要有以下几个因素:

一是由于拍摄动体题材时快门速度太慢,结果造成影像虚动。动体动作越快,快门速度越慢,影像模糊得越厉害。美国摄影家凯普勒曾介绍了鉴别是否由运动导致照片中影像模糊的方法:“在照片中,如果部分景物模糊,尤其是某些形成一定

角度的部位似乎更明显,那么,调焦不是主要原因,而是运动造成的。如果仅仅是主体模糊,而主体又是活动着的、摇晃的(如野外摆动着的树或花)或运动着的物体,那么这种模糊现象就是主体运动造成的。”凯普勒告诫摄影者:“不要以为使用了1/125秒的速度就能像某些表格上说明的那样能足以抓住动体,除非你使用高速闪光灯,否则,不可能把动体拍摄得像静物一样清晰。即使用1/1000秒拍摄奔跑着的足球运动员,在放大的照片上,其清晰度也不如这个球员站着不动时的照片。”

当然,如果用足够快的快门速度,还是能把任何动体拍摄清晰(此时,拍摄者的反应也要相当快)。这里,关键是要注意运动者与相机所成的角度。例如,要拍摄5米以外一个正在跑步的人,如那人跑步的速度是3米/秒,且方向与拍摄者的视线(即相机的方向)成 $90^\circ$ 角,那么,使用50mm镜头,便须使用1/3500秒的快门速度拍摄。这样呈现在照片上的影像模糊范围(可容许的不清晰程度)将是0.03mm左右,相当于35mm单镜头反光相机景深表所采用的标准。然而大多数的相机都没有这样快的快门速度,补救的办法是将你的视线与拍摄对象之间的角度减为 $30^\circ$ ,这样只要使用1/1750秒的快门拍摄,就可得出同样的清晰效果;如再将视线与拍摄对象之间的角度减为 $10^\circ$ ,那么只要使用1/500秒快门就够了。当然拍摄时要同时兼顾其他使照片清晰的要点。

D·林奇归纳出了拍摄较为清晰的动体照片必须注意的三点:一是动体的速度不是太快;二是如果动体的速度很快,那么不要使运动成为相机前的横向运动;三是如果动体是快速横向运动,那么就用最快的快门速度,拍摄距离要尽可能远一点。林奇对于这三种情况认为:第三种可能用途最小,因为出现在胶片上的影像可能太小;第二种也许既能产生清晰的影像,又能表现动感;第一种要取得好的效果,大概不会有问题。

造成影像模糊的第二个原因是焦点不实,或者说被摄体处在焦点之外。相机调焦不当,就会使拍摄的景物模糊,甚至整个画面没有一处清晰的地方,在被摄体的各部分之间没有明确的分界线,并使强光区域的四周发虚。

以下几种情形往往会导致焦点不实:

1. 由于粗心、匆忙而造成调焦不准或没有调整焦点。这种缺点随着经验的增加是不难加以克服的。

2. 由于视力的障碍导致焦点不准。对于视力不佳的摄影者来说,最好是在取景器上安装视力调整镜片。

3. 对自动对焦的相机使用不当。一般这类相机的自动焦点是对准画面的中心区域的,如果拍的是两人握手的画面,那么焦点往往会从两个人的中间对到远处的背景上去,结果主体反而不清楚了。解决的办法是把取景器的自动对焦区域对准拍摄对象,或者运用相机上的自动对焦记忆锁。

有人甚至认为自动对焦相机根本靠不住,尤其是那类不可更换镜头的“自动对焦”袖珍相机。因为据相机设计人士透露的信息表明,这种相机几乎没有一架能自动对焦。它们只能完成区域对焦。一般镜间快门相机使用的自动对焦系统,分被动式和主动式两种。被动式自动对焦系统的基本原理是比较被摄物体的相位或分析其反差;主动式自动对焦系统是在曝光前由相机发射出一束红外线,遇到物体后反射回来,再由相机读取,并据此控制镜头的移动。早期的“自动对焦”镜间快门相机,多数有4个对焦点,加上这类相机常用的广角镜头,景深本来都很大,因而基本能获得足够的清晰度。但是,要相机精确地对焦在被摄物体的平面上,只能靠运气。在大多数情况下,只能满足于对焦在景深范围之内。较新式的镜间快门相机,通常设有多于4个(有的多至8个以上)的对焦点,这样,取得较佳画面清晰度的可能性也越大。然而,如果希望随时都取得极锐利的清晰度,恐怕仍会大失所望。

造成影像模糊的第三个原因是相机在拍摄时因持握不稳而产生振动,结果即使是静止的被摄体也会表现得模糊不清。一般来说,手的颤动速度大约是每秒5mm,频率是每秒约20个循环以下,移位的范围是0.25mm,而如果手部左右颤动,胶卷也会左右移动,使用1/250秒快门,移动的范围只是0.02mm,问题还不小,但如使用1/125秒快门,移动的范围也倍增,就会影响照片的清晰度。因而,练

习持稳相机或使用三脚架，是拍得清晰照片的一个重要因素。

此外，有人认为气流也是影响照片清晰度的一个因素。如透过气流拍摄，会使影像不清晰，遇到此种情形应该设法避开。大气雾霾也会使照片缺乏反差效果，反差低的照片，也会给人一种欠清晰的感觉。反之，一张高反差的照片，即使对焦略有不实等，也会给人较为清晰的感觉。因而稍微提高反差效果，也能在视觉上提高照片的清晰程度。

据有人分析，另一影响照片清晰程度的因素是来自胶片。这里不是指胶片的微粒效果或感光程度，而是指胶片在曝光时是否保持平直和静止不动。如果镜头景深小的话，胶片稍有弯曲，照片中影像就会显得模糊。研究表明，如果 35mm 胶片放在胶卷盒内已有一小时以上，而很快将胶片拉卷并曝光，胶片最有可能变得弯曲。如能将胶片再拉卷一下才开始曝光，胶片便不会变得弯曲。当然，如时间许可，最好是拉卷好胶片后相隔一段时间再开始拍摄，胶片便会更平直。另一方面，使胶片在曝光时保持静止不动也很重要。照片曝光时要注意不要让拇指靠在卷片扳手上，以免手指的压力使胶片位置移动。一般胶片在拉卷后常会略微回弹，此时按快门，照片便会显得不清晰。用自动卷片相机连续拍摄的照片，后几张往往不如第一张来得清晰，就是这个道理。

## 运用景深和超焦距的方法

从理论上说，当镜头聚焦于某一点时，只有这一点的物体能在胶片上清晰地结像。实际上，焦点前后一定范围内的景物，在胶片上的结像也是较为清晰的。这个清晰的范围称为“景深”。

学会控制景深，对于拍好照片有着至关重要的作用。英国摄影家约翰·沃斯利指出：“在一些工作态度认真的摄影家的武器中，景深控制是必不可少的。控制景深使他们能够根据自己的意图来表现影像，而且还能把主体与背景分开，或者把它

们融合在一起。”

英国摄影家 D·林奇在《焦点曝光指南》中，对景深及其控制作了较为透彻的论述。他指出：“为了从理论上真正弄懂景深的含义，有必要先弄懂模糊圈的概念。

“当镜头聚焦于某一光点(影像是由无数光点组成)，在胶片上产生的影像并非真正是一个点，而是一个圆圈。无论这个圆圈多么小，其直径都是可以测量的。这种在视觉上是一个点的最大圆圈称之为‘模糊圈’。由此可见，对于放大为同样大小的照片，较小的底片比起较大的底片来说，模糊圈应该更小些。相机上的景深刻度也就是根据模糊圈来确定的。如要制作大幅照片，或者用高倍率放大负片中的一小部分画面，便会发觉预定的模糊圈太大了。这样，即使是在相机景深刻度范围内的景物也会令人感到不清晰。同样的道理，对于放大为相同大小的照片，小底片比大底片的模糊圈应该小些，才能取得清晰的效果。因为小底片的实际放大倍率更大。因此，在这种情况下，要想取得较为清晰的影像，就不能死板地应用相机上的景深表，而应该自己确定更为实际的标准。最简单的方法是使用大一级光圈的景深刻度。也就是说，如果实际使用 F8 拍摄，景深范围则按 F5.6 的景深来掌握。”

林奇认为，除了上述因素外，在一张照片上，景深的大小取决于三个方面：

镜头的焦距      镜头的焦距越短，景深越大；反之，景深越小。

光圈的大小      光圈越小，景深越大；反之，景深越小。对一个具体的镜头来说，当聚焦在某一距离，景深与光圈大小直接有关。然而，实际上对任何镜头来说，都有某种最佳光圈，比最佳光圈小的光圈，尽管能产生更大的景深，但从艺术的效果来看，将是使影像的清晰度降低而不是提高。

相机到被摄体的距离      一般来说，相机离被摄体越远，景深就越大。反之，景深就越小。

林奇认为，拍摄时同时考虑以上三个方面，可以最大程度地增加照片的清晰效