



获得优秀照片的途径

——摄影创作30讲

佐藤正治 著
石守贵 译
中国摄影出版社

THE WAY TO TAKE EXCELLENT PHOTOS

国际摄影译丛

获得优秀照片的途径

—— 摄影创作 30 讲

〔日〕佐藤正治 著
石守贵 译

中国摄影出版社

1991

责任编辑：顾德华

获得优秀照片的途径
〔日本〕佐藤正治著
石守贵 译

中国摄影出版社出版

登记证号：（京）180

（北京东城区红星胡同61号）

北京新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本 787×1092 1/32 印张6.75 插页16

1991年6月第一版 1991年6月第1次印刷

印数 1—15000册

ISBN 7—80007—062—X/J 62

定价：3.80元

作 者 介 绍

佐藤正治

1930 年生於日本三重县、日本大学艺术学部摄影专业毕业。

曾任“日本摄影”编辑次长、自由摄影家。

现为日本摄影家协会会员、日本大学艺术学部摄影专业讲师。

著作有：

“摄影入门”“摄影方法入门”“摄影速度入门”“摄影暗室入门”“相机使用方法”“趣味摄影小型讲座”“摄影全程”等

目 录

一、重新认识标准镜头的作用.....	1
1.正确认识标准镜头	
2.可以得到自然画面的标准镜头	
3.熟练地掌握标准镜头是至关重要的	
4.也可以得到望远和广角的视觉效果	
5.标准镜头的多样化摄影	
二、放大光圈.....	8
1.有效地利用“虚”的创作探讨	
2.虚的技巧	
三、全清晰画面.....	13
1.全清晰画面和景深	
2.特殊辅助镜片的应用	
四、相机的角度和位置.....	16
1.相机的位置	
2.低角度摄影	
3.高角度摄影	
五、前景虚化的构图.....	25
1.被摄物体的条件是多样的	
2.为了加深主题而存在的前景是重要的	
3.为加强环境气氛的前景虚化	

六、背景的作用	29
1.摄影欣赏和不可分割的背景	
2.让人发生联想的背景	
3.和前景对等的背景	
4.能够说明环境的背景	
5.相机角度对背景安排的重要性	
6.背景的调子	
7.把背景虚化以强调主题	
七、动态描写的要点	38
1.对不同摄影对象的快门速度	
2.以人以动感的形式与瞬间	
3.活动物体摄影要点	
4.慢速快门的流动感	
5.快速推出和拉近变焦镜头的效果	
6.追拍可以得到速度感	
八、质感描写的要点	44
1.质感描写三要素	
2.即使是局部也好，必须准确对焦	
3.巧妙用光	
4.利用透过光	
5.关于金属面的反映物	
6.正确的曝光是基本条件	
九、立幅摄影构图	54
1.向立幅摄影挑战	
2.相机的操作方法	
3.立幅画面的各种效果	

十、横幅构图的要害	61
1.横幅构图要点	
十一、把春光留住	66
1.光和背景的处理	
2.意外的反效果——花的虚化	
3.抓住春天的特征	
4.闪光灯的应用	
5.关于花的摄影种种	
十二、向夏季挑战	73
1.在海边留下夏天的记录	
2.把夏天的云作为摄影对象	
3.闪电和焰火是同样的摄影技法	
十三、把秋色留在画面上	80
1.向快速移动的对象挑战	
2.镜头对准秋天的大自然	
3.云朵和滤光片	
十四、冬季的摄影	88
1.摄取有冬天季节特点的景物	
2.雪景的描写	
3.冬季的人物风情亦可入画	
十五、旅行中的摄影	95
1.尽可能的轻装上阵	
2.飞机上的摄影	
3.主题集中	
4.车厢摄影应注意要点	
5.和体育摄影意识一致的旅行摄影	

十六、动物园摄影.....	101
1.人们热爱动物园	
2.用望远镜头或变焦镜头去抓取自然面孔	
十七、面向天空的摄影.....	109
1.变换摄影角度去面向天空吧	
2.面对天空时的曝光问题	
3.天空的色调	
4.良好的构图关系	
十八、雨中摄影.....	115
1.雨中摄影的方法	
2.雨中摄影、造型、滤光片	
3.如何表现雨	
4.间接表现雨	
5.雨的感情描写	
十九、表现太阳的种种方法.....	122
1.完全采用顺光是摄影的一忌	
2.大胆地表现太阳	
3.以不同的面貌出现的太阳	
4.巧妙利用光线的摄影	
5.拍摄反射光	
二十、夜间摄影.....	131
1.夕阳和夜间摄影的胶卷	
2.利用日光型还是灯光型胶卷	
3.完全黑暗以前是摄影的好机会	
4.长时间曝光	
5.夜间摄影时闪光灯的使用	

6.夜间特技摄影的构思	
二十一、风中摄影技巧.....	139
1.虽然肉眼看不见风	
2.高速和低速的快门使用	
3.风和女性	
4.从云朵和波浪中看见风	
二十二、闪光灯多种应用的乐趣.....	145
1.闪光灯与X触点	
2.闪光灯的光是由光圈决定的	
3.闪光灯直射但又不出现暗影的作法	
4.利用反射光的可旋转闪光灯	
5.室外摄影的辅助光及日光同步	
6.浪漫效果的傍晚时闪光摄影	
7.闪光灯多次曝光的乐趣	
8.闪光灯的超瞬间摄影	
二十三、鱼眼镜头摄影.....	154
1.鱼眼镜头的有趣表现力	
2.表现园形的鱼眼镜头	
3.要注意天空的空白部	
4.有意识的去追求园形画面	
5.鱼眼摄影及其他	
二十四、增距镜加强了摄影的表现.....	161
1.提高焦点距离	
2.增距镜头系列化	
3.使用上应注意的问题	

二十五、微距镜头摄影.....	166
1.应备有一个微距镜头	
2.微距镜头的作用不仅限于近拍	
3.微距镜头和动态对话	
二十六、红外胶片的威力.....	172
1.红外胶片的使用要点	
2.新春绿叶与红外效果	
3.红外胶片和远景摄影	
4.明快的光对比和模拟夜景	
二十七、恶劣条件下摄影的增感显影.....	180
1.冲洗胶卷的方法是多种多样的	
2.增感显影也可对负片进行补救	
3.增感摄影与增感显影的好处	
4.增感显影液种种	
5.彩色胶卷的增感显影	
二十八、剪影形象的创造.....	186
1.剪影摄影是法国的发明	
2.剪影摄影的窍门	
3.剪影摄影的丰富表现力	
4.有意识的去表现太阳	
5.童话世界般的画面	
二十九、广阔视野摄影.....	192
1.单眼反光相机也可以进行广阔视野摄影	
2.鱼眼镜头可进行广阔视野摄影	
3.超广角镜头的广阔视野摄影	
4.把照片连接制成广阔视野画面	

三十、空中表演的摄影..... 197

1.追求的三个目标及摄影器材

2.滤光片也非常重要

3.摄影要点

一、 重新认识标准镜头的作用

1. 正确认识标准镜头

135毫米单眼反光相机可配装从超广角到超望远镜头以及各种变焦镜头。可交换的镜头类型是很多的。人们可根据摄影构图的需要选出合适的镜头来。可是标准镜头却往往被闲置不用。这大概是因为有的人只注意到广角镜头有清晰的远近景表现力及望远镜头把远处景物拉近的迷人效果，从而把标准镜头看作可有可无的吧？

当然与此情况相反，喜欢用标准镜头的人也不在少数，因为他们认识到标准镜头有标准镜头的长处，从这个意义上讲，还有必要向大家再一次强调标准镜头的作用。

2. 可以得到自然画面的标准镜头

135毫米便携式AE型照相机（俗称傻瓜相机）是不能换镜头的，它的镜头焦距一般为35~38毫米。而135单眼反光相机，它的标准镜头焦距为50~55毫米。

那么，所谓标准镜头是以什么为基准而得名为标准的呢？这个答案也不是众口一致、天经地义的。一般的说法是：焦距与35毫米胶卷的对角线长度相等的为标准镜头。从这个基准上来说，焦距为50毫米作为135型相机的标准镜头还是长了一些的（实际上对角线长度约44毫米）。但是作为135型相机的始祖拉伊卡牌，最初即以50毫米焦距作为该机的标准镜头，因而形成惯例直至今日。

50毫米镜头是在摄影构图上有丰富表现力的万能镜头。无论从摄影画面的角度、范围、远近感、质感、以及被摄物的色和形都和人的眼睛所看到极其相近，并清晰可辨。因此它能对客观作自然而真实的描写。这就是标准镜头的长处，也是其够标准的资格。

3. 熟练地掌握标准镜头是至关重要的

标准镜头的摄影的角像场即画面角度与人眼的视角接近，所以摄影时使用方便。但是摄影者要选取什么样的画面，才能达到本人创作意图并给他人以同样感受，的确这就需要熟练的摄影技术。

广角镜头的景深范围大，对焦点的要求不十分严格，可以轻松按快门。而标准镜头则必须十分慎重的对焦，特别在快拍时，必须准确而快速对焦。因此熟练的掌握标准镜头的使用技巧，对提高摄影水平是至关重要的。

图1，在街头人群中遇见全副军装的青年，把镜头迅速对准他，连他手上的戒指全部清楚的摄入镜头，描写了年轻军人一种独特的气质。

图2穿着同样运动衫的青年们的群像是用标准镜头得到的



图1 标准镜头拍摄的全副军装的青年人，强调了帽沿上翘的帽子。

图2 用标准镜头拍摄的青年们，每个人的表情都被充分表现出来了，给人以强烈印象。



自然场面。每个人都未被忽视，描写了这伙青年人的团结意识，拍摄是成功的。



图3 靠近二人后的摄影。用标准镜头，大光圈，得到了望远镜头的效果。



图4 航空节时摄影，
对角线构图，远处也
清晰，得到广角镜头
的效果。



图5 把前景作重点,小光圈,得到广角镜头的效果。

图6 用标准镜头在45厘米处近拍,得到特写镜头的效果。

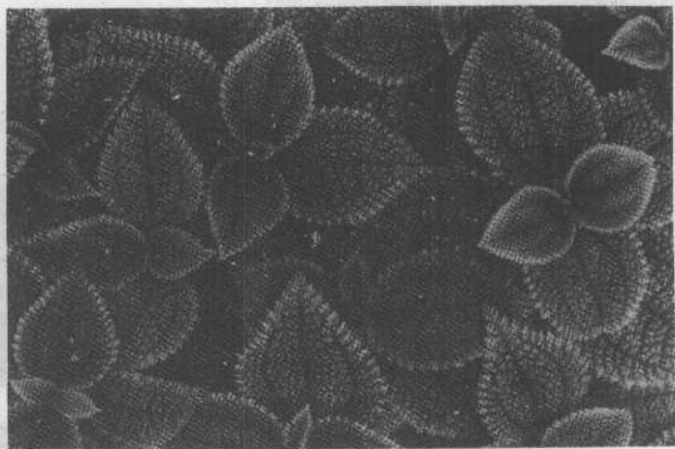




图7 用标准镜头近拍的植物画面，放射状构图得到动感的画面。

图8 用标准镜头大口径， $f/1.2$ 全开放摄影，所以在傍晚拍到人物速写画面。

