

休闲摄影与拍摄技巧

XIU XIAN SHE YING YU PAI SHE JI QIAO

许小平 著



吉林摄影出版社

休闲摄影与拍摄技巧

许小平 著

吉林摄影出版社

本书照片中除署名者外,均为本书作者摄。

休闲摄影与拍摄技巧

许小平 著

责任编辑:秦真元

封面设计:车强

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 3.75 印张 90 千字
(长春市人民大街 124 号) 插页 14 1999 年 7 月第 1 版第 2 次印刷
长春第二新华印刷有限责任公司印制

ISBN 7—80606—142—8/J·73

定价:11.60 元

· 内容简介 ·

休闲是人生的美好时光。现代人追求美好，追求文化品位。摄影成为现代人的时尚。

那么怎样才能获得自己满意的休闲摄影佳作呢？

该书作者以通俗的语言，生动的图片，图文并茂地向您介绍了休闲摄影使用的器材，休闲摄影的曝光、用光、构图等技巧，以及拍摄家庭照片、合影照片、聚会照片、婚礼照片、儿童照片、老人照片、居室照片、宠物照片、珠宝照片的技巧；在旅途时怎样有主题观察、无主题观察、局部观察，寻觅形状、线条、明暗、质感，拍摄风土人情、野外人体、平原风光、山地风光、水域风光、建筑风光、野外小品等技巧。

该书图文并茂，通俗易懂，实用性强，对广大摄影爱好者有很好的指导作用。

前 言

休闲——人生的美好时光。

现代人追求优质的生活。他们爱工作，也会休息，双休日制度的执行，实现了现代人更多地享受优质生活的愿望。

在双休日里，现代人或西装革履、流连超市；或学习烹调、品尝美食；或添砖加瓦、营建爱巢；或走出家门、探古访幽；或闲情逸志、钓鱼养鸟……现代人在享受美好生活的同时，力求活出个性，活出品味，活出自己对生活意蕴的理解。

现代人中青年人群体，更是休闲活动中的先锋，他们力求塑造出新时代绅士、倩女的风采。

休闲是物质的享受，也是精神的享受。

艺术创作活动是人类超越自我的精神享受。于是，唱歌、跳舞、绘画、摄影等艺术创作活动自然而然地渗透到休闲生活中来。其中，摄影以其易操作和“写真”之特征，尤得现

代人的青睐，原因是现代人一方面可用照相机拍摄下自己在休闲活动中种种潇洒倜傥，一方面又在拍摄过程中获得了无穷的乐趣。

如今，追求优质生活的观念越来越深入人心，追求优质生活的人群也越来越大，休闲摄影也就越来越红火。然而，至今国内仍没有一本深入浅出、简洁实用的休闲摄影用书，这不能不说是个遗憾。笔者是上海长宁业大摄影系专业讲师，中国摄影家协会会员，深感自己有不可推卸的补缺责任，在吉林摄影出版社的帮助下，谨撰写了这本《休闲摄影与拍摄技巧》奉献给影友，并衷心地祝愿他们能学到休闲摄影的知识和技巧，在休闲活动中玩得痛快。

许小平

1997年3月8日

目 录

前言	(1)
一、休闲摄影的器材	(1)
1. 照相机	(1)
2. 使用照相机	(2)
3. 镜头	(5)
4. 附件	(10)
5. 胶卷	(14)
二、休闲摄影的技巧	(19)
1. 正确的曝光	(19)
2. 太阳光	(21)
3. 光的方向	(25)
4. 逆光和剪影	(28)
5. 闪光灯	(32)
6. 平拍、仰拍和俯拍	(35)
7. 不同焦距的镜头	(37)
8. 黄金分割	(41)
9. 影调	(43)
三、休闲在家庭	(49)
1. 家庭照片	(49)
2. 合影	(51)
3. 聚会照片	(53)
4. 婚礼照片	(55)
5. 儿童照片	(58)
6. 老人照片	(63)

7. 居室照片	(66)
8. 宠物照片	(67)
9. 珠宝照片	(73)
10. 翻拍照片	(75)
四、休闲在旅途	(78)
1. 旅行知识	(78)
2. 旅行观察	(80)
3. 反复观察	(82)
4. 主题观察	(84)
5. 无主题观察	(86)
6. 局部观察	(89)
7. 寻觅形状	(90)
8. 寻觅线条	(92)
9. 寻觅明暗	(93)
10. 寻觅质感	(94)
11. 风土人情	(96)
12. 平原风光	(101)
13. 山地风光	(102)
14. 水域风光	(105)
15. 建筑风光	(109)
16. 野外小品	(112)

一、休闲摄影的器材

1. 照相机

休闲摄影常用的照相机是 35 毫米照相机，此机种体积小、功能全，装一个胶卷能拍 36 张照片，使用十分方便。

35 毫米照相机有两种基本类型：35 毫米单镜头反光照相机和 35 毫米平视式取景照相机。其中，35 毫米单镜头反光照相机对于休闲摄影尤为实用。首先 35 毫米单镜头反光照相机装有五棱镜和反光板，取景、聚焦和拍摄都通过同一镜头进行，没有视差。其次，35 毫米单镜头反光照相机可以换用不同焦距的镜头，来适合不同内容休闲摄影需要。最后，35 毫米单镜头反光照相机品种多，价格档次大，各种经济实力的消费者均可找到自己所喜欢的照相机。

从大众化的角度看，1000 元至 3000 元 35 毫米单镜头反光照相机，例如上海生产的海鸥 DF、上海组装的海鸥 300、日本生产的美能达 300、尼康 FM—10、佳能 888 等等，足以胜任休闲摄影的需要。其中尼康 FM—10，上海市售价 2800 元，佳能 888，上海市售价 3680 元，可为首选。

35 毫米平视式取景照相机有固定焦距和可调节焦距两种。固定焦距照相机被称为“傻瓜照相机”，这种照相机装有固定焦距的广角镜头和较小光圈，可在光线充足情况下拍摄到清晰度可以的照片，倘若光线不足，你可使用照相机上附装闪光灯。

可调焦 35 毫米平视式照相机有手动和自动调节两种，经典的德国徕卡 I、II、III 照相机和上海海鸥 205 照相机，便是此类照相机。

可自动调焦 35 毫米平视式照相机被称为高级“傻瓜照相机”，取景时，照相机对被摄视场中心发射出红外线信号，照相机根据接收器接受的回射信号，进行自动调焦。使用此类照相机，要注意把被摄主体放在取景框中心，以确保被摄主体清晰。

35 毫米平视式照相机取景系统和镜头分开，取景框内看到的景物和照相机实际拍摄到景物范围稍有不同，所以，取景时你应留有适当余地，在近摄情况下，两者差异更为明显，近摄一定要使用取景框里近摄亮框。

120 照相机也有双镜头和单镜头两种，双镜头 120 照相机市售有上海海鸥 4A 型，单镜头 120 照相机市售有北京长城照相机，以及日本等国外机种。

120 照相机使用 120 胶卷，其面积比 35 毫米胶卷要大得多，适宜拍摄风光、人像、静物等题材，在本世纪 60、70 年代很流行，80 年代后，随着彩扩技术的普及，已日渐淘汰。笔者认为：120 照相机不适合一般休闲摄影使用，除非你是拍摄风光、静物的爱好者，可取其底片尺寸大，能制作出高质量照片的优点。

120 照相机因其不同类型，一卷胶卷可拍 8、12、16 张照片。

2. 使用照相机

买了照相机后，你要认真阅读照相机的使用说明书，严格按照规定的操作步骤操作，直到熟练为止。

为了帮助你读懂说明书，掌握操作技巧，以下知识是必

须了解的。

(1) 对焦

35 毫米单镜头反光照相机的对焦是通过转动镜头上对焦环完成的，对焦环刻有连动对焦标尺，从 0.8 米到无穷“远”“ ∞ ”，35 毫米单镜头反光照相机取景框内装有两块精细的微型棱镜，对焦不准确时圆形裂像圈内景物上下错开，一旦对焦准确，错开景物吻合。高级的 35 毫米单镜头反光照相机装有自动对焦系统，会自动对焦。

35 毫米平视式照相机取景系统与镜头分开，对焦时要把被摄主体置于取景框中央黄点内，然后转动对焦环，直至黄点内双重影象合二为一，便完成对焦。

(2) 光圈

光圈，又称相对口径，它是由许多可以活动的金属叶片组成的，改变光圈可产生一系列不同直径的圆孔，从而控制进入镜头光量。

镜头上光圈调节环标为“F”，有“F2.8、F4.5、F5.6、F8、F11、F16”等等，数字越小，表示光圈开得越大，数字越大，表示光圈开得越小。在 F 系列中，每相差一档，进光量就相差一倍，调节光圈时要注意，光圈是可以调在两挡光圈之间的，此时，进光量也介于两挡光圈之间。

35 毫米单镜头反光照相机对焦时，不管你把光圈定于何处，它总是处于最大光圈状态，这是为了取景明亮、对焦方便，只有在曝光瞬间，光圈才收缩到你设定的位置。

(3) 快门

快门是照相机或镜头中控制胶片曝光时间长短的机械装置。35 毫米单镜头反光照相机的快门装在照相机身上，位于感光胶片之前，又叫焦平面快门，按动快门钮，焦平面快门

能像帘幕似的作上下运动。35 毫米平视式照相机的快门通常由一组可活动薄金属叶片组成，装在镜头中、能迅速张开与闭合，又叫叶片式快门。

35 毫米单镜头反光照相机快门速度调节，是通过装在照相机身上速度调节盘实施的，盘上数字是 1、2、4、0、15、30、60、125、250、500、1000 等等，这些数字实际上是快门速度的倒数秒，例如 125，就意味着曝光时间是 $1/125$ 秒。快门系列的进光量和光圈一样，也是一倍关系。

快门速度盘上还有 T、B 标字。T 是 T 门，指按下快门钮、快门打开，再按一下快门钮，快门关闭。B 是 B 门，指按下快门钮，快门打开，一松手快门即关闭。

调节快门速度，决不能把快门速度调在两挡快门速度中间，以免把快门机械装置弄坏。

(4) 景深

在调焦十分清晰的景物前后范围里，景物的细部在拍得的照片中也是清晰的，这一范围就叫景深。

在镜头上刻有景深标尺，通过它可以预知在一定光圈和物距下，景深范围有多大(包括被摄主体的前景深和后景深)。

例如使用 50 毫米镜头，对焦在 3 米处，光圈 F16，那末可从景深标尺上得知照片的景深范围大约是 2 米到 8 米。

(5) 装胶卷

装 35 毫米胶卷很易出差错，也许你也有这样的经历，兴冲冲地装上一卷 35 毫米胶卷，拍摄后冲洗出来却是白片一条，很是扫兴。

究其原因：是胶卷片头虽已插进卷片轴，但卷片齿轮的齿牙却没有咬住胶卷的齿孔，所以，盖上后盖后，胶卷又从卷片轴上滑落下来，造成空拍。

正确的装片方法是把胶卷的片头插入齿轮后，便转动卷片轴，让胶卷紧紧地缠在卷片轴上，盖上后盖。这样做虽少拍了一张照片，但能做到万无一失。

倘你有一定的拍摄经验，你也能从转动卷片轴所产生的力度窥知胶卷是否跟着转动。此外，拍摄时你应经常注意倒片钮是否跟着卷片轴逆时针方向转动，不转就意味着有了问题。

胶卷拍完后，卷片轴转不动，此时要将胶卷倒回暗盒，可按住照相机底部的小钮，松开卷片机械，转动倒片器小手把把胶卷全部倒回暗盒，然后打开后盖取出胶卷。

(6) 保养照相机

照相机不用时要把调焦环调节到“ ∞ ”处，并盖上镜盖，快门应处于释放状态，以免弹簧长期疲劳影响快门使用寿命。照相机和皮套要分开收藏，宜置于干燥通气处。

照相机使用后镜头上积有灰尘，可用橡皮气球吹去，不能轻易用镜头纸或布擦，如果因保管不当产生霉点，不要自己擦洗，宜送专业修理店擦洗，以免损坏镜头。

照相机使用后机身积有灰尘，可用毛笔掸刷，然后用软布擦洗。

3. 镜头

35 毫米单镜头反光照相机可换用各种焦距的镜头，来满足休闲活动中可能遇到的各种拍摄题材。当然，这并不意味着你要把所有的镜头都买下来，一般可根据自己的爱好和经济实力选买二、三个镜头就可以了。

(1) 标准镜头

对 35 毫米单镜头反光照相机而言，标准镜头的焦距是 50 毫米左右，一般情况下，标准镜头和照相机机身是搭配在一起卖给影友的。

标准镜头的影像视角和人眼视角很相似，拍摄出来的照片影像和人眼所见大致相同，是一种适用范围较广的镜头。

标准镜头成像质量较高，最大光圈一般能放大到 F1.8 左右，在较弱的光线下也能从容拍摄，而且价格相对低廉，是休闲摄影基本镜头。

《游艇》

(图 1) 拍于上海长风公园，技术数据：ISO100，

F8， T1/125， 58 毫米镜头。这是幅使用海鸥 DF 照相机标准镜头拍摄的照片，照片视觉形象与原物相似，影纹清晰、层次丰富，成像质量较高。



图 1 游 艇

(2) 长焦距镜头

长焦距镜头的焦距有 135 毫米、180 毫米、200 毫米等等，长焦距镜头又叫望远镜头，能把远处景物拉近放大，放大的

倍数视焦距长短同比放大，长焦距镜头的视场范围要比标准镜头小。

《龙凤彩车》(图2)拍于上海郊区罗店镇，技术数据:ISO100、F2.8、T1/250、135毫米镜头。由于笔者离彩车较远，使用135毫米长焦镜头可以把彩车拉近拍大，此外，长焦距镜头还能使前后景物之间距离缩短，龙凤彩车和前后群

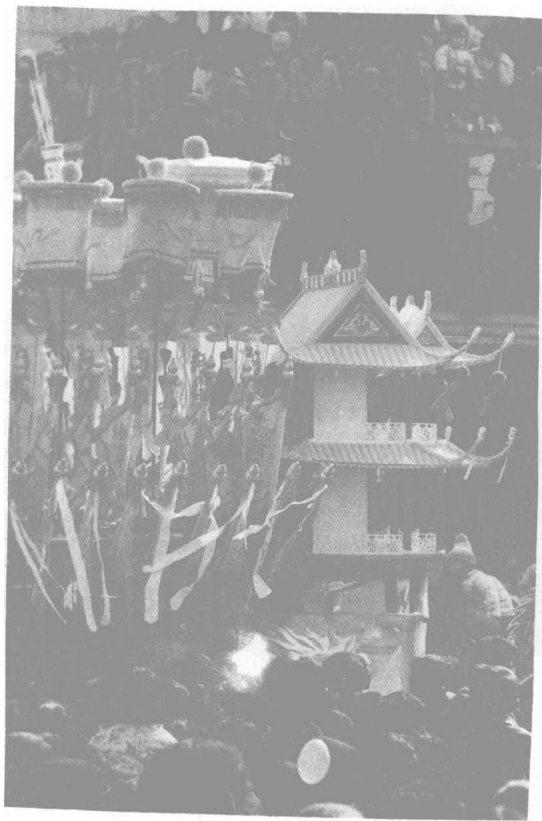


图2 龙凤彩车

众之间接近，有利于渲染出节日热闹气氛。

长焦距镜头镜筒长，比标准镜头要重得多，使用长焦距镜头要注意持稳照相机，一般情况下，要使用焦距倒数以上的快门速度。例如使用200毫米镜头，快门速度要在1/200秒

以上。

(3) 广角镜头

广角镜头的焦距有 35 毫米、28 毫米、18 毫米等等，广角镜头视场范围较大，可拍进较多的景物，焦距越短拍进景物越多，适宜拍摄风景和室内景物。不过，广角镜头拍摄的景物有一定程度的变形。



图 3 新世界城

《新世界城》(图 3) 拍于上海南京路，技术数据：ISO100、F5.6、T1/250、18 毫米镜头。新世界城是 90 年代刚建成的标志性城市建筑，所谓：“十里南京路，一个新世界”。上海的马路很窄，要想把新世界城拍全，只能使用广角镜头，请注意新世界建筑物上垂直线朝中间倾斜，这是广角镜头拍摄景物典型特征。

(4) 变焦镜头

近年来，变焦镜头发展很快，价格也日益大众化，倘若

你对照片的要求不是太高的话，买一只变焦镜头是个不错的主意。

变焦镜头的焦距可以在连续的很大范围内变动，而且，你一旦在某个焦距上调好焦点时，改变焦距后它仍能保持聚焦的清晰，也就是说，一个变焦镜头可以代替多个定焦镜头。

变焦镜头的焦距变化范围有大有小，例如有 35—70 毫米、28—80 毫米，70—210 毫米；也有 35—210 毫米。一般情况下，变焦范围过大，其成像质量就较差。

变焦镜头又可分为单筒式和双筒式，单筒变焦是通过一个环同时控制焦距和焦点，其优点是使用方便，拍摄快捷，但易发生镜筒移滑、对焦偏移毛病；双筒变焦则由两个环控制，操作较慢，但有利于精确对焦。双筒式变焦镜头渐淘汰。

(5) 微距镜头



图 4 蝉之曲

微距镜头专门用于近摄，你可以在离对象很近的距离内