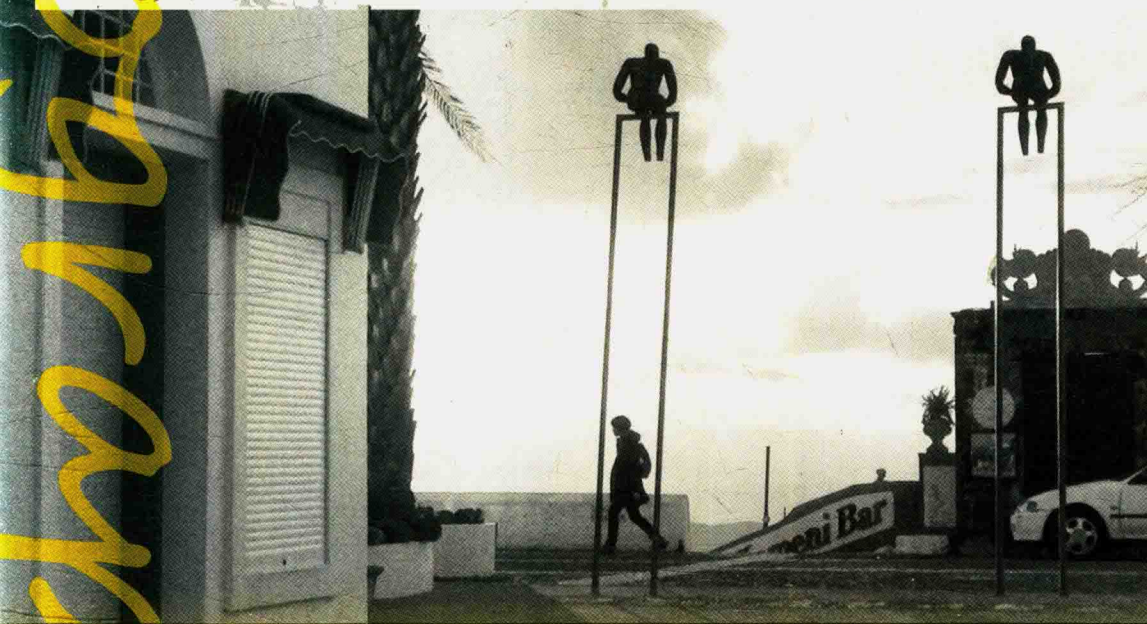




从想法  
到佳作诞生

袁洁 著

# 来！ 这样 学摄影



针对性讲授 足足39堂课、199个正反案例、3篇延伸阅读  
构成一部摄影创作的全流程手册

从选题、拍摄到编辑、后期，再到传播与呈现

一本书带你实现从脑中想法到佳作的诞生

袁洁 老师倾情奉献

中国摄影出版社  
China Photographic Publishing House

J41  
911  
Photography



从想法  
到佳作诞生

袁洁 著

# 来！ 这样 学摄影

中国摄影出版社  
China Photographic Publishing House

图书在版编目 ( CIP ) 数据

来! 这样学摄影: 从想法到佳作诞生 / 袁洁著. --  
北京: 中国摄影出版社, 2018.9  
ISBN 978-7-5179-0788-6

I . ①来… II . ①袁… III . ①摄影技术 IV . ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 204854 号

---

来! 这样学摄影: 从想法到佳作诞生

作 者: 袁 洁

出 品 人: 高 扬

责任编辑: 郑丽君

装帧设计: 李 帆

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.cpph.com](http://www.cpph.com)

邮箱: [distribution@cpph.com](mailto:distribution@cpph.com)

印 刷: 北京科信印刷有限公司

开 本: 16 开

印 张: 18.5

版 次: 2018 年 10 月第 1 版

印 次: 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5179-0788-6

定 价: 98.00 元

版权所有 侵权必究

## 自序

# 原谅我，无非是一个摄影老师

每当正经要写一个东西的时候，我就开始变得不正经起来。

比如，此刻我有一篇看似很严肃的序言要写，而且这个序言很重要，它是我过去半年来工作的总结。你可以想象一个虚胖的人坐在一张现代化的电脑椅上一坐就是五个多月，椅子靠背上有一个比这个椅子还贵的垫腰，假模假样其实根本无用地撑起这个人早就侧弯的脊柱。我一点也不想在此刻去聊摄影，太正经了，我想谈死亡。

2012年开始我感觉异常焦虑，我试图用现代医学的那点正经来拯救自己，但发现没什么大用，最后我发现原因在于自己天生就是一个焦虑体质。我有个做心理辅导的朋友告诉我说焦虑体质的人大脑平时总是飞转，好似汽车驾驶中的自动巡航。而大脑其实是有负荷的，如果总没有活在当下，总是胡思乱想，总在自动巡航，就容易让一个人崩溃。于是她教我一套消灭焦虑的方法，听上去和灵魂出窍很类似，就是当大脑一

旦开始自动巡航马上就要飞出自己的肉身时，摇醒自己。

目瞪口呆地听完她的言论后，我问了她一句：“你想学摄影吗？我教你吧。”我觉得她可能会是一个好的摄影师，几句话就能勾勒出一个摄影画面，而且非常戏剧。后来她真的跟我学了摄影，最近还跟我说想转为专业选手，靠摄影来谋生。而我的大脑到现在依旧飞转不止，她没有治疗好我的焦虑，倒是我启发了她的新人生。

只能自救，但依旧无效。

我其实厌恶工作，和所有肉体贪婪的生物一样，我就想坐享其成。我发现和我一样有如此想法的人是大多数，做摄影教育这几年我深刻感知人性天然就喜欢走捷径。我知道学生们想要什么，能坐电梯绝不爬楼，他们想用最短的时间、最不费力的方法学好摄影。我记得有一次在上完课回家的路上收到了一张传单，是一个钢琴培训班的宣传广告，上面这样写：“10分钟让零基础的你弹出《致爱丽丝》。”他们是怎么做到的呢？我一路上大脑被迫又在飞转，自动巡航到摄影教学上，我相信如果告诉学生“10分钟让零基础的你拍出摄影佳作”，那一定能吸引人，但很遗憾，我不知道怎么能办到，就不能多给点时间，20分钟可以吗？

我爸就是这么一个很不会走捷径的人，一生用足了猛劲，干烧了自己。甚至在他去世前的那几个月，他也在用最笨的方法对抗着疾病，就是“不对抗”。去他的生命吧！在陪护的那几个月里我眼睁睁地看到了摄影史上的太多著名画面，那些拍摄家人病痛的影像残酷而感人，我想自己作为一名摄影师也应该抓住机会拍，但我拍不下去，一张都没有，全是难过，我甚至在他去世后都没有为他写过一个字，没法写，解读失效，

我根本没那么强大！

当时有个画面很有摄影感，至今留在我的大脑中，但没有被任何快门虏获：我爸躺在床上侧着头看窗台，我妈坐在床边拉着他的手也侧着头看窗台，我追随着两个人的目光看到窗台上放着饭盒，里面的白粥一口没动，还冒着热气，他已经无法吃饭了，那是他去世前的倒数第二天。两个人，一碗粥，构建出一个好的摄影画面，如果我是个与这个生命瞬间无关的外人，我会讲得头头是道——看啊，这个由父亲、母亲、女儿的三角形目光所铸造出的摄影场景，塑造出了一个隐含在画面中的构图，多么美妙……这是所有摄影老师的教授策略，不是吗？把什么都说得好像如亲身经历、感同身受一般，满嘴天大的道理，但在此处是彻头彻尾的无情。

别在这儿演绎知识的骗局了。真相是，当时的我连拿出手机随便拍一张的勇气都没有。我焦虑至极！

我想，有很多事情是无法控制的，比如让亲人长命百岁。一切祝福的话语都有着反向的提醒，因为做不到，我们才去祝福。你不会去祝福一个初生的婴儿长命百岁，它根本在此刻不会遭遇这样的难题。同样道理，当我每次祝福一个摄影爱好者必将佳作不断、名震江湖的时候，我知道，这只是一句漂亮话而已，这是一件连他自己都可能无法决定结局的事情，老师能决定什么呢？但老师这个职业本身其实承载着一种使命，哪怕你深知每个人都必将遭遇无名的真相，还要鼓起勇气，努力给对方筑造出一个希望。没有老师不是佛系的，否则这活儿扛不下来。

可我哪有那么强大，用我妈的话说，你管好自己了吗？她是一个智

者，一下子戳中了病灶，多年生活的残酷逼迫她自学成才为一名绝佳的心理医生，她知道我是个外刚内柔的“傻缺”，分分钟就认不清自己是谁，在有限能认清自己是谁的那几分钟里大脑还总在自动巡航，探索着自己都没能力解决的诸多问题。比如，想过没有，假如你现在就死去，有遗憾吗？这是我的大脑自动巡航时排名第一的思考，别怪我悲观，我觉得我有很多遗憾。

首先，我在当老师后就许久没拍照了，我卖掉了自己的好几台相机，成了一个只拿手机自拍的人。这个现状让我一直焦虑不安，成为我无数个心结中最具痛感的一个。

我试图去找这个问题的答案：可能是因为我这几年做教学太忙了，瞎话！可能是因为写作才是我的最终理想，虚了！可能我很享受转型为互联网知识付费的从业者，学习关心数据与市场，骗谁呢！很多时候我翻出自己早期拍的照片，虽然粗糙但生猛，很有未来的模样，假如现在的我遇见12年前那个对摄影虽然一无所知但激情四射的我，一定会鼓励她精进前行，和自己干下去吧，姑娘，头破血流都要守住创作这个血淋淋的碉堡。

我深知没有假如，也没有借口。对摄影我只有感激，没有抱怨。其实很多次我努力要拍下这眼前的一切，比如我爸和我妈在病房中那个让人难过的画面，但我可耻地长大了，开始体会到面对真实往往只能收起相机，首要任务是先接受这眼前的一切，而不是去按快门。可我接受这眼前的一切了吗？我没有。这是一场现实主义的真相，有着不能逾越的前后顺序。与之相比，创作才像一场文艺青年式的意淫。很重要吗？

还有遗憾来自于对写作的困境。比喜爱摄影更漫长的是对文学的热爱，在多少个无法出门拍摄的岁月里，看书写字是我唯一的功课。人们都说四海为家，可我遭遇的大部分情境是四角为家，在一个十几平方米的书房四角之间我获得了理解摄影和对接世界的大部分能量。可我写出了什么呢？第二个焦虑的心结便来自于此。

我常常不满意自己写的东西，甚至很多时候无力控制。如果此处有一张照片，那画面中的女人呆若木鸡，仿佛一台进入二次元异空间的人工智能机器，她疯狂却没太走心地写着论文、微信订阅号、宣传稿件、广告软文、工作总结……甚至那些我自己也不知道在写什么的文字。

如若现在死去，我还欠着太多真正的随笔没有写。那些随笔应该充满欲望与元气，而不是结构与技巧。根本无须大纲，它们只需要关乎一个人成长中的诸多幼稚、阴暗甚至需要被讨伐的悔过。学术的阐释方法和学者的严肃理性均不会出现在这些随笔之中。我深知，只有功用之字才会滋生痛苦，倒是那些不去朝思暮想着要出版、证明自己比别人聪明的无用之字，往往最能才情毕露。好的文字犹如荒草，应该是随意纵情的，野花不会选择长在人工过度修整过的草丛里。

可我又深知自己如露珠望海，离浪花一朵朵的潇洒还差得远呢。我愿意背负上焦虑的代价写一本功用型的摄影教材，里面都是方法，都是判断，都是定义，都是对错……这些无疑会助攻焦虑进一步纵深入脑，我也不敢放任出一点自由与嚣张，分裂出的那个我在很尽力地扮演着一位优良老师的角色。有多少个夜晚我回看书写的文字，查阅上课的PPT课件，甚至复听自己课堂录音中说过的车轱辘话，转场包袱犹如

职业相声演员一样张口就来，我真想让灵魂赶快出窍，飞出肉体摇醒自己：是多大的虚荣心可以让你因为“老师”这样一个社会身份就陡然高昂起来，难道台上的和台下的人不都是智人吗，这决定了在进化的道路上大家都在同一个起跑线上前后较劲。没有人有三双眼睛，上帝还不允许任何一个智人走得这么超前。那你又如何能够给予别人标准答案呢？

我给不了。智慧永存的罗曼·罗兰那句名言总在我脑中回想：“世上只有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后，依然热爱生活。”这句话如此伟大，也同样很难做到，我想往下改一改：“或许世上还有一种理想主义，就是在认清自己只能是此时此刻这般模样后，依然能够不焦虑。”你认命吗？我认。

好吧，那就让这篇作为序。

2018年3月17日 北京 潘家园

# 目 录 CONTENTS

## 自 序

- 002 原谅我，无非是一个摄影老师

## 第一章

### 012 入门的方法

- 016 你是哪类摄影学生？

- 025 请先清除脑中的固化思维

- 033 制定出符合自身的学习目标

- 036 零基础学生应该如何入门

- 042 理解“摄影系统”，建立正确的摄影观

- 049 五个环节彼此影响，彼此促进

- 051 业余的身份，不业余的作品

## 第二章

- 058 学习摄影语言，先拍好单幅照片
- 060 单幅照片的选题来源于审美感受力
- 064 提高单幅照片选题能力的练习题
- 073 学会理解并接受摄影之美
- 080 什么是摄影语言
- 083 五大摄影语言所涉及的具体内容
- 106 针对每一项摄影语言的练习题
- 120 摄影语言没有最佳，只有合适

## 第三章

- 124 组照的拍法与编辑技巧
- 127 组照三要素：主题统一、摄影语言统一、情绪统一
- 132 组照的统一性不代表是重复和单调
- 136 专题组照常见的选题错误案例
- 142 组照的两大分类之“同类型组照”的拍法
- 148 同类型摄影师也是专题的资深研究者
- 153 组照的两大分类之“图片故事类组照”的拍法
- 157 编辑思维应该树立在专题拍摄之前
- 166 一组专题的基本工作流程
- 180 拍什么？开始计划你的专题项目

## 第四章

- 188 **修图的理念与思路**
- 190 四种常见的数码后期错误认识
- 193 学修图理念比学软件更重要
- 196 数码后期修图的宗旨是为主题服务
- 201 学会分析画面来修图，建立 workflow
- 218 初学者必学的后期知识点
- 221 色彩调整需要特别注意的几项原则
- 227 后期裁图考验的是想象力
- 232 针对不同摄影类别的修图建议

## 第五章

- 238 **呈现与传播作品**
- 240 数码时代，摄影的意义在于呈现与传播
- 244 为不同的呈现方式选择不同的图片格式
- 248 管理你的作品，方便日后工作的顺利展开
- 254 打印照片是检验后期修图好坏的最佳方式
- 258 手工画册制作要领
- 265 如何让你的作品上墙
- 273 尝试在任何展示空间展示作品
- 278 如何借助网络来展示与传播摄影作品

## 延伸阅读

281 看不懂大师作品好在哪，怎么办？

286 美，有错吗？

291 何为好照片？

## 致 谢

Photography



从想法  
到佳作诞生

袁洁 著

# 来！ 这样 学摄影

## 自序

# 原谅我，无非是一个摄影老师

每当正经要写一个东西的时候，我就开始变得不正经起来。

比如，此刻我有一篇看似很严肃的序言要写，而且这个序言很重要，它是我过去半年来工作的总结。你可以想象一个虚胖的人坐在一张现代化的电脑椅上一坐就是五个多月，椅子靠背上有一个比这个椅子还贵的垫腰，假模假样其实根本无用地撑起这个人早就侧弯的脊柱。我一点也不想在此刻去聊摄影，太正经了，我想谈死亡。

2012年开始我感觉异常焦虑，我试图用现代医学的那点正经来拯救自己，但发现没什么大用，最后我发现原因在于自己天生就是一个焦虑体质。我有个做心理辅导的朋友告诉我说焦虑体质的人大脑平时总是飞转，好似汽车驾驶中的自动巡航。而大脑其实是有负荷的，如果总没有活在当下，总是胡思乱想，总在自动巡航，就容易让一个人崩溃。于是她教我一套消灭焦虑的方法，听上去和灵魂出窍很类似，就是当大脑一

旦开始自动巡航马上就要飞出自己的肉身时，摇醒自己。

目瞪口呆地听完她的言论后，我问了她一句：“你想学摄影吗？我教你吧。”我觉得她可能会是一个好的摄影师，几句话就能勾勒出一个摄影画面，而且非常戏剧。后来她真的跟我学了摄影，最近还跟我说想转为专业选手，靠摄影来谋生。而我的大脑到现在依旧飞转不止，她没有治疗好我的焦虑，倒是我启发了她的新人生。

只能自救，但依旧无效。

我其实厌恶工作，和所有肉体贪婪的生物一样，我就想坐享其成。我发现和我一样有如此想法的人是大多数，做摄影教育这几年我深刻感知人性天然就喜欢走捷径。我知道学生们想要什么，能坐电梯绝不爬楼，他们想用最短的时间、最不费力的方法学好摄影。我记得有一次在上完课回家的路上收到了一张传单，是一个钢琴培训班的宣传广告，上面这样写：“10分钟让零基础的你弹出《致爱丽丝》。”他们是怎么做到的呢？我一路上大脑被迫又在飞转，自动巡航到摄影教学上，我相信如果告诉学生“10分钟让零基础的你拍出摄影佳作”，那一定能吸引人，但很遗憾，我不知道怎么能办到，就不能多给点时间，20分钟可以吗？

我爸就是这么一个很不会走捷径的人，一生用足了猛劲，干烧了自己。甚至在他去世前的那几个月，他也在用最笨的方法对抗着疾病，就是“不对抗”。去他的生命吧！在陪护的那几个月里我眼睁睁地看到了摄影史上的太多著名画面，那些拍摄家人病痛的影像残酷而感人，我想自己作为一名摄影师也应该抓住机会拍，但我拍不下去，一张都没有，全是难过，我甚至在他去世后都没有为他写过一个字，没法写，解读失效，

我根本没那么强大！

当时有个画面很有摄影感，至今留在我的大脑中，但没有被任何快门虏获：我爸躺在床上侧着头看窗台，我妈坐在床边拉着他的手也侧着头看窗台，我追随着两个人的目光看到窗台上放着饭盒，里面的白粥一口没动，还冒着热气，他已经无法吃饭了，那是他去世前的倒数第二天。两个人，一碗粥，构建出一个好的摄影画面，如果我是个与这个生命瞬间无关的外人，我会讲得头头是道——看啊，这个由父亲、母亲、女儿的三角形目光所铸造出的摄影场景，塑造出了一个隐含在画面中的构图，多么美妙……这是所有摄影老师的教授策略，不是吗？把什么都说得好像如亲身经历、感同身受一般，满嘴天大的道理，但在此处是彻头彻尾的无情。

别在这儿演绎知识的骗局了。真相是，当时的我连拿出手机随便拍一张的勇气都没有。我焦虑至极！

我想，有很多事情是无法控制的，比如让亲人长命百岁。一切祝福的话语都有着反向的提醒，因为做不到，我们才去祝福。你不会去祝福一个初生的婴儿长命百岁，它根本在此刻不会遭遇这样的难题。同样道理，当我每次祝福一个摄影爱好者必将佳作不断、名震江湖的时候，我知道，这只是一句漂亮话而已，这是一件连他自己都可能无法决定结局的事情，老师能决定什么呢？但老师这个职业本身其实承载着一种使命，哪怕你深知每个人都必将遭遇无名的真相，还要鼓起勇气，努力给对方筑造出一个希望。没有老师不是佛系的，否则这活儿扛不下来。

可我哪有那么强大，用我妈的话说，你管好自己了吗？她是一个智