

詹姆斯的
风光摄影笔记 ③

「澳」 James Zhen Yu 著

詹姆斯的 风光摄影笔记 Ⅲ

[澳] James Zhen Yu 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

詹姆斯的风光摄影笔记. III / (澳)于震著. -- 北京: 电子工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-121-33851-9

I. ①詹… II. ①于… III. ①风光摄影—摄影技术IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第048224号

责任编辑: 田 蕾

文字编辑: 赵英华

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

装 订: 北京画中画印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 18.5 字数: 532.8千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

定 价: 128.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254161 ~ 88254167 转 1897。

前言

平心而论，我不算是一名非常出色的风光摄影师，只是运气好充分利用了澳大利亚、新西兰以及冰岛的美丽风光而已。

不过我还是那么钟爱摄影，依旧努力钻研各种摄影技术。

对于未来最大的愿望，就是希望能拍摄出更好的作品，能让我无限接近摄影大师的境界。“不想做元帅的士兵不是好士兵”，这也是我继续前行的动力。

世界 · 不一样的精彩

我已经拍了九年，还能继续拍几年？当爱好变成了职业，如何坚持这份热爱摄影的初心？

向前看的时候应该先回头看看，过去的我拍了些什么？

哪些应该坚持，哪些又应该放弃呢？

这几年，这些问题其实一直反反复复地困扰着我。

我需要坚持

- 我会坚持拍摄更美好的东西，不管是美景、美女还是美食，都能带给人美的享受。
- 我会坚持捕捉更美好的光影，只有光影才能让摄影成为一种艺术，否则我们只是拍照的师傅。
- 我还会坚持分享自己的摄影理念，自己拍得好固然重要，但是让别人接受你的摄影理念更难能可贵。

我应该放弃

- 我会放弃追求极端的天气现象，我要做一名风光影像的创造者，而不仅仅是一名好天气的记录者，好作品不能只靠人品。
- 我会放弃追求人迹罕至的景点，体能和家庭已经不允许我无所顾忌地冲刺，也许把一些耳熟能详的场景拍得比别人更好是未来的目标。
- 我还是会继续放弃参加所有的摄影比赛和加入任何摄影协会。因为我不愿意让那些看得见看不见的规矩限定我，我欣赏独立的精神、自由的思想。

我已经在数不清的杂志上发表过作品，也写过两本畅销摄影书，在全国超过 60 个城市举行过上百场讲座，和这个又或者那个品牌签约，所以我不需要再努力证明什么。

我只需要拍摄脚下的这个世界：**不一样的精彩**。

要和自己过去的作品不一样，要和现在的流行也不一样，哪怕是同样的地方、同样的时间，算是自己的一个新目标吧！

颠覆自己的过去，不去重复所谓的成功，才能超越平凡、突破自我。

写书的日子

只想说《詹姆斯的风光摄影笔记》和《詹姆斯的风光摄影笔记 II》的成功出版，让我对摄影图书写作和发行流程渐渐开始了解，也可以说让我学会了如何“组织”一本摄影书，所以第三本书的写作也顺其自然被出版社提上了日程，但是写什么内容却一直很迷茫。

三年的时间一晃就过去，新书的写作因各种各样的原因一拖再拖。有可能因为养家糊口的摄影旅行团组织得太多了，有可能赞助商的商业巡回讲座举办得太频繁。总之，表面上是时间不够用，其实自己知道那都只是一些表面现象，最主要的是自己不知道该写什么更有价值的内容。

其实在这段时间内，我连自己要拍什么主题都有点迷茫，慢门海景、雪山倒影、火烧红云，起得越来越早，走得越来越远，可只是一次次不断地重复自己。

如果自己都感觉不到有进步，更不要谈去写作分享自己的心得。

- 我不想为了稿费写书，其实稿费真的不算多。
- 我不想为了出名写书，其实出版两本也够了。

所以这本书难产了很久，一直告诉自己要写、要写、马上就写，却难复当年码字时候的激情和动力，结果就是拖了又拖，一晃经年有余。

是不是因为混迹摄影圈的时间越长，莫名就给所谓“大师”的自己套上很多看不见的框框，生怕新概念和前两本书写得不同，生怕不小心得罪了某些商家或者某位大师，所以写了又改，改了又写，毫无头绪，一年多时间白白浪费。

典型的为声名所累，其实我算什么？

有一天想明白这些，突然有了一种回到从前天不怕地不怕的感觉，我其实不必循规蹈矩。

感谢今何在的《悟空传》，不管从前和现在，始终给我力量和勇气去直面其实并不惨淡的人生。

其实发自内心还是想写一本能让自己满意的，并且对读者有**价值**的书。

即使不能如《美国纽约摄影学院摄影教材》(简称《纽摄》)那般经典永驻，也希望能流传得久一点，让更多人觉得《詹姆斯的风光摄影笔记》有价值。

当然也有很多人希望我写一本《闪卓士摄影笔记》，或者希望我写后期处理的内容，也有很多人

“我要这天，再遮不住我眼，
要这地，再埋不了我心，
要这众生，都明白我意，
要那诸佛，都烟消云散！”

告诉我，“詹姆斯，你就是滤镜”。的确这些年我不遗余力地在风光摄影中推广滤镜的使用，应该更彻底地去归纳总结滤镜使用心得。

- 不过自己都放弃商业人像摄影了，怎么还好意思打着闪卓士的名号去分享闪光灯人像知识呢？
- 后期处理技术日新月异，今天的秘籍明天也许就是昨夜黄花，还没有出版也许就会过时。
- 滤镜在前两本书里面都写了太多，冷饭炒了再炒味道也不会太好，相信我的赞助商们也能理解。

到最后还是决定开始写自己，分享：

“

我在用的摄影流程；

我的摄影自学道路；

我自己的摄影态度；

我摄影路上的故事；

我的风光拍摄实录；

我的后期处理思路。

”

因为只有属于我自己的才是独一无二的，也才会是对读者有用的，人云亦云的书藉有太多，不缺我这一本。

我会坚持用自己的语言以第一人称写给你看，写起码我自己能看懂，最好你也能理解的内容。也许有些内容还会存在某种争议，但是我会坚持自己的看法，让你知道，让你判断。

只希望我在用心写，你会用心看

这本书的例图如果没有注明应该都是我自己拍摄的，秉持原创是摄影师的初心，不敢忘记。

我不能容忍那种在图库购买图例来写作的行为，当然一些工作花絮肯定不可能全靠自己拍摄，感谢朋友们的记录。

感谢“一切归于摄影”的群友，这些年人来人往，聚散离合，总还有那么些人愿意陪伴着我一起专注于摄影本身的研究和讨论，不管是风光还是人像，不管是前期还是后期，我们总能产生共鸣。

最后我还要感谢卡色光学这三年的支持，希望你们更用心专注于研发生产更专业的国货精品，也希望你们赚更多的钱然后给予更多的赞助，让我可以心无旁骛地写作。

阅读顺序

作为作者，我当然希望你可以按照写作顺序来阅读本书，因为我是尽量按照实际拍摄时候的思考顺序来写作的，你也可以直接看某个具体的实例，因为这本书就是由一个个单独的实例组成的。

这几年我在国内举办了上百场的现场讲座，累计听众估计能超过两万人，每次讲座后都会得到一些反馈，之后又会对课件进行调整，这本书的骨架就是这样慢慢形成的。

上一堂风光摄影课，写一本风光摄影书，从每张照片的拍摄思路说起，感光度、光圈、焦距、最简单的曝光常识配合自己的心得。也许有人会说这些东西是不是太简单，不过我真的觉得还有好多人真的不懂，当然也会有很多基础知识被误读。

有时候我也会想更多分享一些新技术和新概念，最后发现实际操作的时候被问到最多的问题，还是集中在这些最基础的内容上。有很多书也会讲到这些基础的知识，用我的切身实际来重新解读也许会有一些不同吧！

当然新技术早晚会变“老”。

我的观点

“ 摄影其实并不难,关键是你用心了没有。 ”

风光摄影师其实很少有摄影科班出身的，也很少见画家或者艺术家改行的，我和你一样，也是从一名彻底的草根摄影爱好者起步的。

所以**请**不要觉得自己年纪太大了，没有美术功底，又不会用电脑，这些都只是你拍不好的借口，但绝对不是真正的原因。

没有拍好的唯一理由就是你没有用心，你不够努力。

当下的社会有太多的诱惑和沉重的压力，每个人都想着能更快成功才好。从快速赚钱到快速拍片，再到快速成名，周围有太多这样的故事，让你有时候无法专注于摄影本身。

我觉得水到渠成才好，千万不要揠苗助长，有时候觉得我这点小“成功”也是因为生活在澳大利亚节奏太慢，让我可以心无旁骛地完成最初的积累。

既然你已经买了这本书在阅读，说明你会觉得这本书对你有帮助，**用心摄影**就从这本书开始吧，**请**认真读完它吧。

并不需要太久！

真的用心读完它，如果你发现摄影其实真的并不难，那也说明我这本书真的有价值。

期待你来告诉我，每一个读者的反馈都是我继续前行的动力。

关于我

“詹姆斯是谁？”

James Zhen Yu 是我护照上登记的英文名字，中文名就是于震。

我是一名澳大利亚籍华裔职业风光摄影师，卡色滤镜首席签约摄影师、尼康 NPS（Nikon Professional Service）专业摄影师、瑞士阿尔帕相机荣誉摄影师、徕图（Leofoto）签约摄影师。

我毕业于同济大学，大约十年前移民澳大利亚，居住在南澳大利亚的首府阿德莱德，成为职业摄影师前是爱普生打印机的销售和维修工程师，所以我对色彩管理和打印输出的理解有着其他摄影师所不具备的一些优势。

我不隶属于任何摄影协会，也没有赢得任何摄影比赛的优胜，和你一样，我就是一名普通的摄影爱好者，只是享受摄影带给自己的乐趣，并分享给大家，希望自己的观点能让大家接受。

我以拍摄澳大利亚、新西兰和冰岛的自然风光为主，也多次前往祖国大陆的川西藏区拍摄雪域风光。

先后出版过两本摄影书《詹姆斯的风光摄影笔记》和《詹姆斯的风光摄影笔记 II》，分别由电子工业出版社于 2014 年 5 月和 2015 年 9 月出版发行。

我作为摄影指导和喜欢风光摄影的朋友一起行走在路上，每年大约有一半的时间在世界各地追逐极致的光影。

我的理想是成为一名真正的“摄影大师”，能充分掌握拍摄技术，不依赖后期的处理，尊重普世审美，不懈地努力捕捉光影变化。

我不满足于现状，不想重复自己，努力拍出与众不同的作品，坚信下一张作品会更好。

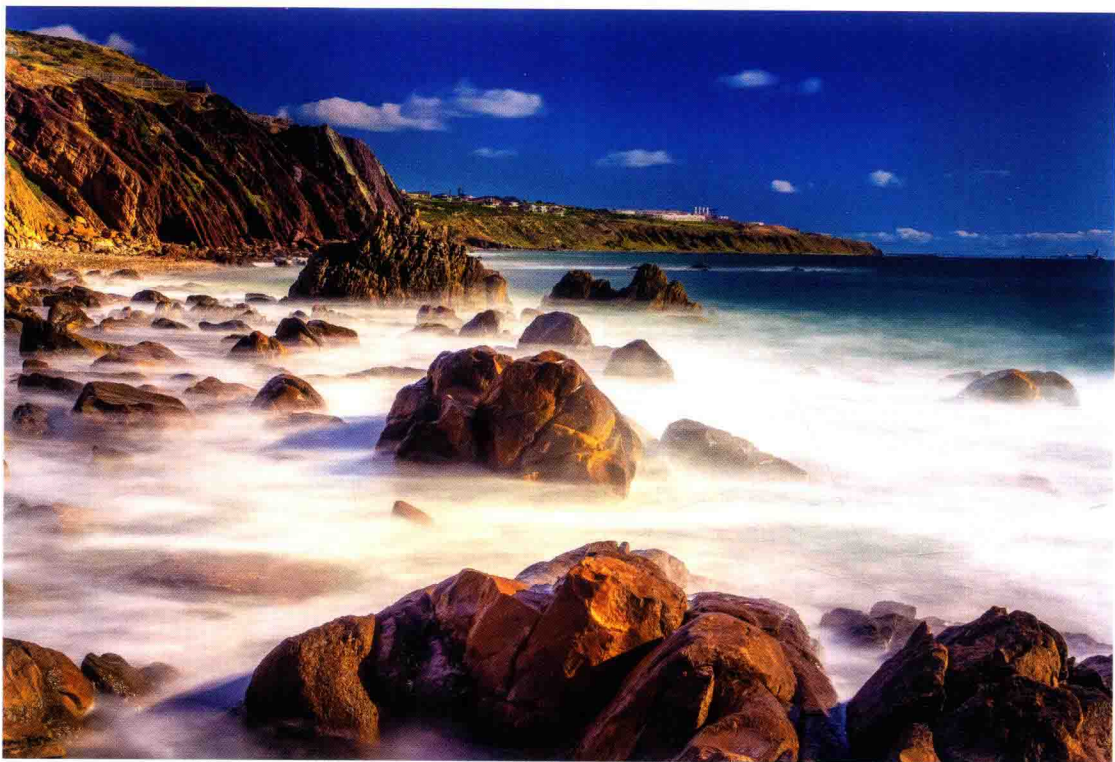
追逐光影的故事

我喜欢影像跃然纸上的感觉，感动自己是必需的，感动别人是我想要的，希望每个看到我作品的人都能发出“哇”的一声赞叹，跟着我的影像一起环游世界。

阿德莱德永远春暖花开，怀着平淡的心面朝大海，琢磨不定的大海永远都看不到尽头，已然记不清拍过多少次大海，一百次还是两百次，甚至更多。

从春到秋，从早到晚，寂静的海滩上都留下过我的足迹，而我努力用相机记录着海的美丽。

直到《哈勒特湾的浪花》这张作品让我有了醍醐灌顶般的顿悟，原来我还可以用镜头凝固、用影像刻画这精彩瞬间，真正感受到风光摄影带来的乐趣，从此便开始专注于风光摄影，最终成为一名职业风光摄影师。



Canon EOS 60D EF17-40mm f/4L f/18.0 35mm 15s ISO 100

“

大自然的鬼斧神工，雕琢出这一片海上仙境
浪花向礁石诉说着激情，亿万年后仍是一片冷漠
哪管它
惊涛拍岸、岁月沧桑

”

这张作品是 2010 年购买佳能 EOS 60D 后不久拍摄的，给了我在摄影路上继续走下去的信心，拍完这张照片之后我开始了摄影器材大更新的慢慢发烧路，至今未停。

每每回头再看这张照片时，总有一种花那么多钱升级器材还不如实实在在认真拍摄的感觉。

之后的我就越走越远，一路走，一路拍。澳大利亚的海景、新西兰的镜湖、冰岛的瀑布、格陵兰的冰原还有西藏的雪山，路上的种种快乐与艰辛化作精美的风光摄影作品分享给大家。

一名出色的风光摄影师需要在正确的时间出现在正确的地方，才能用最好的光影捕捉到最美的画面。我的路就在前方，故事还没有结尾。

期待和你们一起来续写它！

联系我



公众微信号：PhotographyJames

个人网站：www.jamesphotography.com.au

目录

第 1 章 拍什么和怎么拍	001
詹姆斯有话说	002
拍什么?	002
○ 请换位思考	002
○ 有选择的拍摄	002
○ 选择和放弃	002
○ 为什么放弃那些主题?	003
○ 那我拍摄什么主题?	003
○ 请你只拍好的照片	004
我的情绪	004
怎么拍?	006
○ 先学会控制相机	006
○ 终极任务	006
○ 摄影不只是按下快门	006
○ 摄影的思考顺序	007
好照片首先要拍清楚	008
○ 用好你的三脚架	009
○ 正确的手持相机姿势	009
○ 更快的快门速度	010
○ 不要迷信防抖技术	010
○ 选择正确的对焦点	011
○ 手动对焦	011
景深和光圈	012
○ 景深控制	012

- 选择最佳光圈 013
- 清洁你的器材 013
- 合理降噪与锐化 014
- 学习的重点 014

第 2 章 曝光时间 015

为什么拍摄慢门风光? 016

拍海景不一定越慢越好? 017

- 曝光铁三角 017
- 倒易率 018
- 感光度的选择 018
- 最低原生感光度优先原则 019
- 使用扩展感光度 019
- 感光度的使用原则 019
- 安全范围 020
- 我的结论 020

如何选择长曝光的时间 020

莫拉基圆石：一个场景的四种拍摄方法 022

- 第一种：海水长曝光拍摄法 022
- 第二种：海浪放射拉丝拍摄法 023
- 第三种：海浪回旋拉丝拍摄法 024
- 第四种：正常快门拍摄法 026

第 3 章 光圈和景深 029

拍摄背景 031

○ 大广角和小光圈	034
景深合成技术	035
○ 前期拍摄	036
○ 为什么不用超焦距?	036
○ 为什么不用萨姆定律?	037
○ 后期处理	037
○ 景深合成技术的局限性	039
○ 参数分析	041
萨姆定律	042
第 4 章 焦距与构图	045
两个误区	046
○ 镜头越广, 冲击力越强	046
○ 中长焦风光	047
○ 超广角风光	049
构图的控制	049
风雪黑教堂	051
○ 天然黑白灰的世界	051
○ 进阶版九宫格	054
高调黑白摄影	055
第 5 章 控制光比 (上)	057
光比	058
○ 正确的测光流程	058
方法一: 顺光拍摄	059
○ 正确的拍摄时机	060

方法二：渐变镜和反向渐变镜	061
○ 渐变镜的缺点	065
方法三：合理利用宽容度	065
○ 向左曝光	066
第 6 章 控制光比（下）	071
方法四：曝光合成	073
○ 为什么要曝光合成？	074
什么时候才使用曝光合成技术？	074
○ 自动包围曝光	074
○ 三张自动包围曝光的参数选择	075
○ 终极解决方法	075
前期包围曝光拍摄技术	075
○ 自动包围曝光	076
○ 手动包围曝光	077
后期合成技术	079
○ 硬吃宽容度	079
第 7 章 倒影	093
背景资料	094
○ 汤加里罗火山	096
○ 偏振镜的还原色彩作用	097
○ 遗落的世界，摄影的天堂	098
拍摄器材	099
○ 詹姆斯小贴士	100
参数解析	100

○ 拍摄时间	100
○ 焦距控制	102
○ 为什么我有时候敢一机一镜走天下呢?	104
○ 选择原生最低感光度	106
倒影的重要性	106
○ 水塘越小越好	107
○ 水位越低越好	109
○ 机位越低越好	110
○ 曝光时间越长越好	111
○ 居中对称构图	113
○ 顺光或者侧顺光拍摄	114
○ 光比越小越好	115
第 8 章 绿野仙踪	117
拍摄背景	118
理解参数	119
○ 焦距的选择	119
对焦的方法	120
○ 焦点的选择	121
○ 精准对焦法	122
○ 感光度的选择	124
○ 光圈的选择	124
○ 曝光时间	125
○ 滤镜的使用	126
同样的场景不同的拍摄	127
后期处理	128

○ 如何找出一张原片的优点和缺点呢?	129
总结	132
第 9 章 星芒照海岬	133
参数的选择	136
○ 焦距选择	136
○ 焦点选择	136
○ 光圈选择	137
○ 感光度选择	137
○ 曝光时间选择	137
星芒效果	138
○ 星芒拍摄注意事项	141
银河下的星	142
夜上海的星	143
十个太阳	143
第 10 章 愈夜愈美丽的光轨	147
夜景拍摄器材	148
○ 夜景车轨的拍摄技巧	148
南浦大桥	150
○ 分区叠加合成	153
○ Photoshop 处理阶段	154
夜上海车水马龙	156

第 11 章 超广角的魅力——蓝冰魅影	161
蓝冰魅影	162
○ 蓝冰洞是怎么形成的	162
○ 最佳拍摄时间	163
○ 蓝冰洞怎么去	163
○ 外星世界	165
○ 拍摄技巧	165
第 12 章 真实的色彩最美丽	169
白平衡的设置	170
相机的色差	173
○ 如何得到相机液晶屏上的类似效果?	173
后期自定义白平衡	173
○ 重定义白平衡	174
第 13 章 环境人像	177
解惑：中画幅大还是全画幅大?	178
解惑：全画幅镜头用在半画幅机身上为什么要乘系数?	179
人文摄影并不比摆拍人像高大上?	180
○ 用经典复刻经典	180
○ 阿尔帕相机	181
○ 镜头选择	182
○ 曝光控制	185
○ 最合适的拍摄时间	185
○ 裁剪的减法艺术	187

第 14 章 星空摄影指南 (上)	191
前期制定计划	192
○ 月亮盈亏	193
○ 天气情况	193
○ 光污染	194
○ 银河位置	195
○ 寻星	195
星空构图	196
拍摄背景	199
○ 星空拍摄器材	199
○ 寻找银河	199
参数分析	200
○ 拖尾	200
星空 600 法则	201
詹姆斯星空对焦法	202
○ 方法一: 无限远回调	202
○ 方法二: 前景对焦法	202
○ 方法三: 实时对焦法	202
○ 方法四: 星空对焦滤镜	204
○ 光圈和焦距	204
单张银河的后期处理	205
○ 简单的 Lightroom 处理流程	205
○ Photoshop 处理阶段	207
思路总结	208