

解决摄影

徘徊期

的方案

大数码系列 李继强 张淑学 著

数 码 摄 影 新 时 尚 丛 书



图书在版编目(CIP)数据

大数码系列. 解决摄影徘徊期的方案 / 李继强 张淑学著. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2007. 1

(数码摄影新时尚丛书)

ISBN 978-7-5388-5259-2

I. 大... II. 李... III. 数字照相机—摄影技术

IV. TB86

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 151525 号

责任编辑 曲家东

封面设计 蔡超

版式设计 蔡超

数码摄影新时尚丛书·大数码系列

解决摄影徘徊期的方案

Jiejue Sheying Paihuaiqi De Fang An

李继强 张淑学 著

出版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)

电话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)

印刷 辽宁美术印刷厂

发行 全国新华书店

开本 889 × 1194 1/24

印张 9

字数 200 000

版次 2007 年 5 月第 1 版·2007 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5388-5259-2 / TB · 122

定价 48.00 元

解决摄影

徘徊期

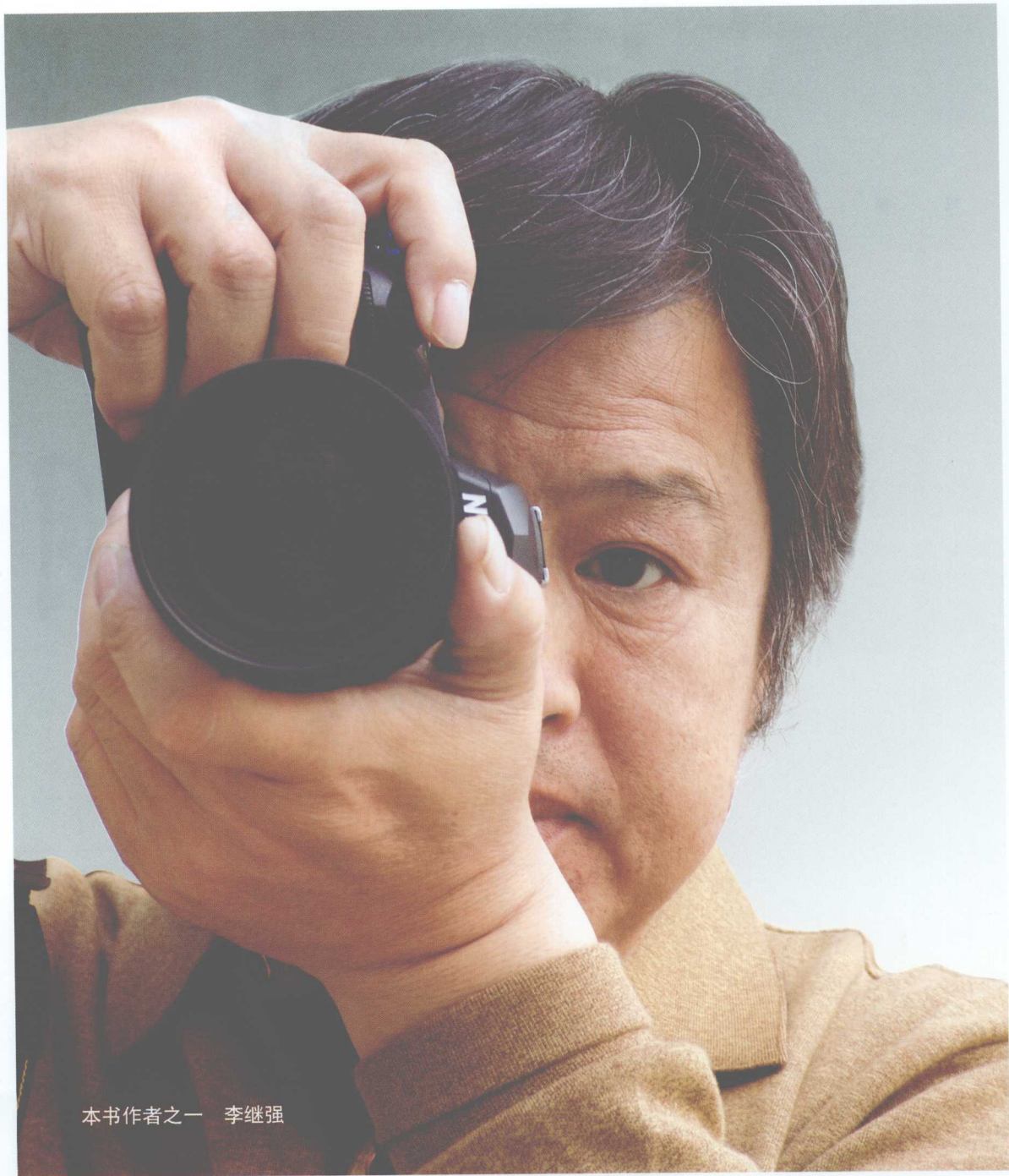
的方案

大数码系列 李继强 张淑学 著

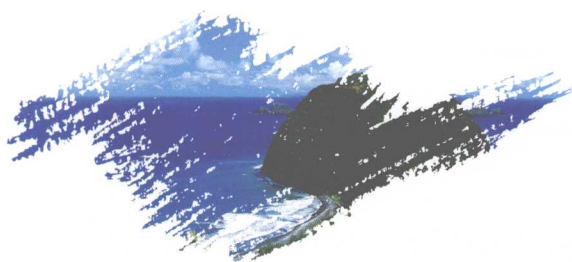
数 码 摄 影 新 时 尚 丛 书

黑龙江科学技术出版社

中国 · 哈尔滨



本书作者之一 李继强



目 录

写在前面	004
◆ 红色方案	006
主要是从摄影工具的角度切入，寻求解决徘徊期的方法。	
◆ 橙色方案	055
主要从拍摄角度和影像载体方面来谈。	
◆ 黄色方案	075
是从思维和限制的角度出发的。	
◆ 绿色方案	098
谈创作伙伴、后期、表现形式。	
◆ 青色方案	116
是从出行方式、观察方法方面来说的。	
◆ 蓝色方案	133
对各种题材的尝试，来解决徘徊期。	
◆ 紫色方案	149
从光线、模式的角度来提出问题。	
◆ 黑色方案	168
从创作、标题、极端等方面展开。	
◆ 白色方案	183
关于博客、数码日记、创作方法。	
◆ 灰色方案	196
从计划、眼界、欣赏、心态等角度切入。	
摄影人成功的十个因素	211

写在前面

摄影的路很长，走到一定时候，前进的脚步就慢了，或在原地徘徊，我把这种现象叫徘徊期。徘徊期的出现，每个摄影人都遇见过，在教授摄影的近30年里，我的学生，身边的创作伙伴，也包括我自己，亲眼看见和经历过无数个徘徊期，我尝试过用很多方法来改变，这本书就是这方面经验的总结。

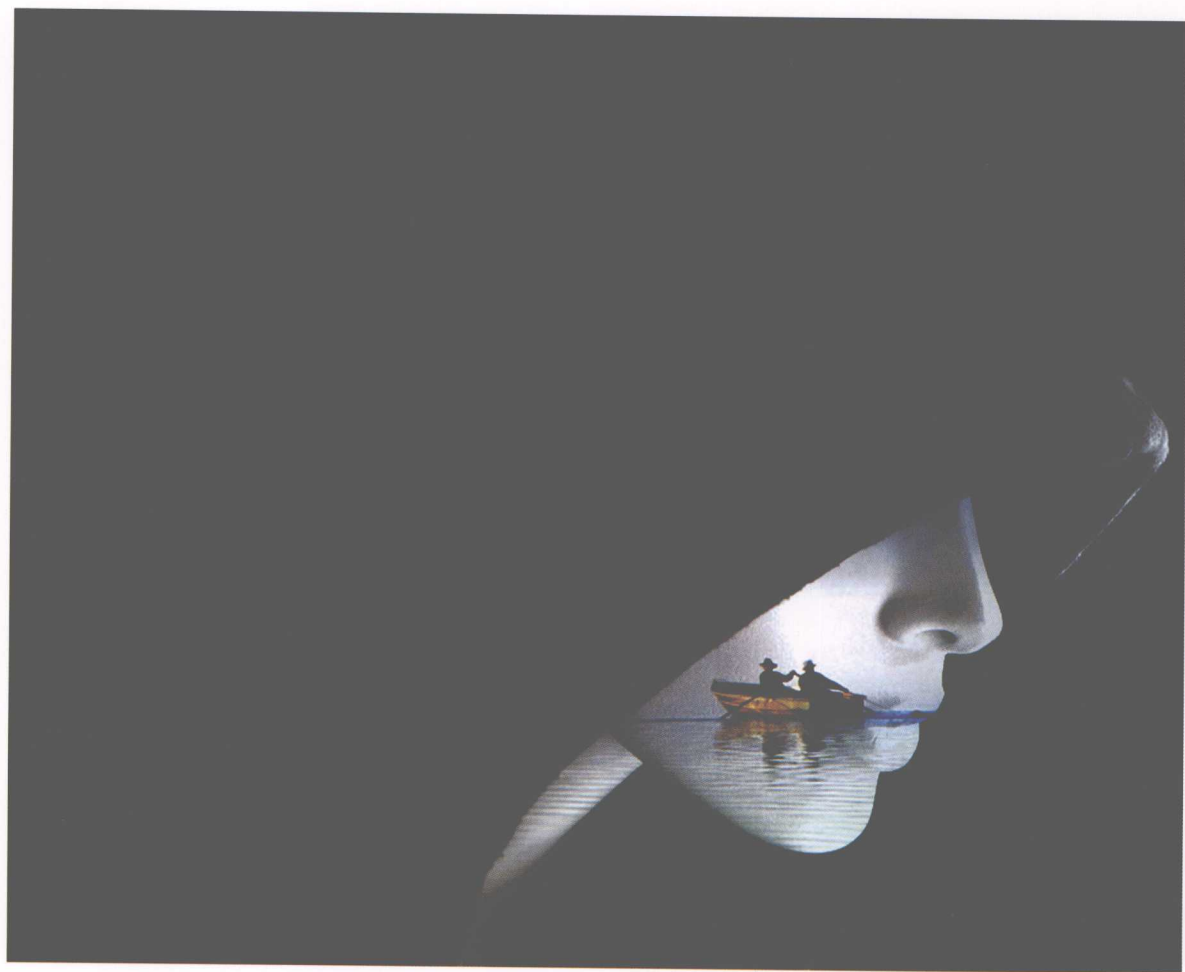
了解自己在创作徘徊期中的种种表现，对症下药，寻找解决徘徊期的办法。

徘徊期时经常出现的现象和状态：

1. 对摄影的深层涵义了解不足，停留在摄影的表层。
2. 放任自流状态，不想进取，有点破罐子破摔，安慰自己“也不想当摄影家”。
3. 缺少超前意识，看见别人拍的作品，感觉自己也能拍出来，后悔，不服气。
4. 心态总在变化，痛苦、不满、兴奋不起来、孤独、抑郁和消沉。
5. 缺少梳理的过程，不了解自己的优势和弱点，方向把握不准。
6. 潜意识里充满渴望，就是脑袋发木。
7. 创作的切入点选择不准，需要拓宽眼界。
8. “非预期的联想”眼高手低，期望值与失望值不成比例。
9. 有野心，没有计划，把希望寄托在偶然因素上。
10. 创作思维滞后，老是跟在别人的后面走。
11. 没有创作灵感，不知道从那里下手。
12. 表现方法单一，缺少必要的学习和交流。
13. 感觉总是不到位，思维方式有问题，可能是思路太窄。
14. 形式上、体裁上受限制，这是自身的局限，也是思考的方式需改进。
15. 作品缺少深刻，不精彩，对被摄体和摄影语言研究不够。
16. 多次尝试失败，技巧缺失，产生惰性，也是方法不对头。
17. 想象力枯竭、对题材缺少深入，浮在表面。
18. 寻找不到启发点。

徘徊期不可怕，可怕的是不思进取，放任自流和目标缺失。

针对徘徊期我给出了十个大方案，150多种具体对策，特点是用简要的语言，用看图说话的直观方式，抓住问题的症结，给出解决的思路。



《女人河》

解决徘徊期就像过河，方法是很多的，你可以自己淌过去，也可以用船，还可以走桥，选择什么方法很重要，我尝试着给你提供船和桥。这150多种方法里总有适合你的，帮助你快速渡过徘徊期是我的愿望，让我们一起在摄影创作的路上走得更远。

红色方案



关键词：工具、思考、换

红色是最强有力的色彩，能引起你的兴奋和冲动，是视觉上最强烈的刺激。

它象征着激进，象征着紧张，象征着勇气，象征着革命。

在红色方案里的 14 个方法，你要认真去试试，可能会得到意料之外的结果。

1. 学习是最基本的方法——让我们从零开始
2. 按快门前的瞬间想什么——思考的碎片
3. 向权威的老师学习——认真看看说明书
4. 改变操作习惯——换个卡片机
5. 镜头的思考——不同焦距镜头的体会
6. 镜头的思考——换个长一点焦距的
7. 镜头的思考——试试变焦距的感觉
8. 镜头的思考——借个鱼眼头
9. 镜头的思考——体验超广角
10. 改变拍摄方式——摇头机，你摇了吗
11. 改变拍摄距离——试试微距
12. 更大的诱惑——还是数码后背爽啊
13. 改变载体面积——把 135 相机换成大画幅
14. 变换一下摄影工具——把传统相机换成数码的

学习是最基本的方法——让我们从零开始

我知道你会摄影，可你现在处在徘徊期，我的经验是，如果能做到的话，把有关摄影的一切都忘掉，就当自己什么也不会，摆脱已经形成的定式，从零开始，重新认识摄影，这个重新学习的方法，对解决徘徊期有很好的效果。

搞了这么长时间的摄影，你知道什么是摄影吗？摄影对你的意义是什么？

我们先试着回答前一个问题。摄影是一门技术？是的，需要你掌握的技术有很多，最起码的对工具的使用你能做到吧，仔细回想一下，对工具有些地方了解的还真不太清楚，你有可能还处在P档的水平，这你就要加强学习了，我把摄影需要掌握的最基本技术罗列一下，看你哪些还没有掌握，找出自己的差距。

摄影技术有几个方面是必须掌握的：

1. 正确的持握技术
2. 照相机的原理与结构
3. 镜头的使用技术
4. 影像载体的结构原理
5. 聚焦技术
6. 景深原理
7. 模式的理解与使用
8. 曝光技术
9. 测光技术
10. 闪光技术

以上这10个方面是最基本的，每项展开来说其实是很多的，只有了解、理解、熟悉，到熟练操作，你才能说我摄影入门了，或者说我会摄影。我写了本《数码摄影讲义》推荐你看看。

学习是最基本的方法——让我们从零开始



下面我试着回答摄影是什么？以及摄影对你的意义？除了摄影技术以外，摄影还应是一门艺术。摄影这门艺术与其他艺术是有区别的，你要了解以下几点：

1. 准确再现细节的能力
2. 拍摄时特有的瞬间性
3. 艺术的表现孕育在科学性里
4. 传播的迅速性和创作的方便性
5. 摄影与机会有特殊的联系
6. 摄影对光的依赖大于其他视觉艺术
7. 摄影造型艺术，有自己独特的语言（如色彩语言、光线语言、构图语言等）
8. 表达是摄影艺术的精髓

摄影是技术，还是艺术，除了以上这两点，摄影还是什么？

1. 摄影是一种感受，感动和受不了才是创作的开始，画面的传达是感受的嘴。
2. 摄影是一种连接，主观和客观的连接载体。
3. 摄影是一种交流，当然，用的是摄影语言。
4. 摄影是一种展示，把内心的东西，通过画面拿出来晾一晾。
5. 摄影是一种认知，有认知才有假设、才有改变、才有看法与态度、最后的答案是结构。
6. 摄影是一种共鸣，不是有耳朵的都有。
7. 摄影是一种探索，发现是结果，也是开始。
8. 摄影是一种切磋，切和磋其实都是痛苦的。
9. 摄影是一种掌握，不光是照相机，不光是方法，主动是成功的首席。
10. 摄影是一种冲击，有时候是冲眼球去的，有时候是瞄准心脏的。
11. 摄影是一种传播，传播是创作的下一步。
12. 摄影是一种接轨，是时尚、是融入、是观念的、还是行为的，是一道多选题。
13. 摄影是一种改善，搞点新鲜花样出来吧，最佳答案可不是失眠。
14. 摄影是一种吸引，现象的游戏，穿透才能得到自由。
15. 摄影是一种获得，获得是一份邀请函，最后买单的才意味着得到。

学习是最基本的方法——让我们从零开始



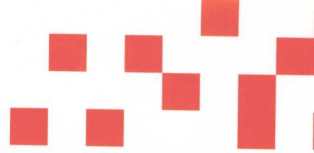
16. 摄影是一种思考，建立在观察上，有答案的是技术，说不明白的是艺术。
17. 摄影是一种解读，是渴望、是研究、是洞察、是方位的把握，也是欣赏和理解。
18. 摄影是一种鉴别，不是真假，而是程度。
19. 摄影是一种控制，把握不好的病例太多了，控制的中心是大脑，而不是机器。
20. 摄影是一种发泄，可以把右手食指摁麻了，就是别摔相机。
21. 摄影是一种行为，要受到约束吗？决不，就像禁欲，角色扮演问题。
22. 摄影是一种娱乐，你在娱乐摄影，还是摄影在娱乐你，搞清楚了就没意思了。
23. 摄影是一种掩饰，没文化也不要紧，会按快门就行。
24. 摄影是一种占有，就算你嫁给摄影，也不是完全占有，心在天空飞呢。
25. 摄影是一种玩法，是有规则的，打破规则才是创造，乐也在其中。
26. 摄影是一种延伸，向远方，还是向内心，是缓慢的，还是跳跃的，有时你也不清楚。
27. 摄影是一种快乐，是指按快门的快感吗？我更喜欢慢乐，享受全过程。
28. 摄影是一种记录，一本视觉日记，一部有画面的回忆录。
29. 摄影是一种话语权，不管大人物、小人物都可以大声骂出来，当然，用的是摄影语汇。
30. 摄影是一种功能，能把感兴趣的东西变成画面的一种操作。
31. 摄影是一种观念，一种想法的升华，一种思考的凝聚。
32. 摄影是一种凝固，现在拍下来的是瞬间，然后是资料，再后是史料，最后是文物。
33. 摄影是一种工具，统治阶级可以利用，你也可以利用啊。
34. 摄影是一种游戏，玩到极致，游戏可以出大师，何况摄影乎。
35. 摄影是一种生活方式，每个人都可以选择，或者说不。

学习是最基本的方法——让我们从零开始

从零开始是解决徘徊期最彻底的方法。讲个故事，我学习计算机是从“复制”、“粘贴”开始的，是和学生换工学会的，一个星期的摄影实习，白天我们一起摄影，我教他，晚上他教我，记不住就反复来。现在可以运用自如了，我书里的作品都是我自己处理的。我现在写书完全是一边思考一边打字，一个晚上几千字没什么问题，可开始是“一指禅”啊。从零开始学习，坚持不懈，徘徊期都是可以渡过的。

《端正态度》





按快门前的瞬间想什么——思考的碎片

关于拍摄目的：

1. 不管你拍摄什么，一定要清楚拍摄的目的和用途，做到有的放矢。
2. 拍插图，一定要注意细节。
3. 摄影图书的例证，所用方法要交代清楚。
4. 给杂志拍专题，角度不能重复，图文相配，同时要了解杂志的风格。
5. 出售用的图片，质量是第一位的，精和美是必须的。
6. 参加比赛，注意原创性。
7. 有一种心态要不得“成功了当然好，不成功就当玩了”。为什么不成功？你差在哪？
8. 拍摄目的三步曲：信息、判断、决策。这三步曲是循环往复的。
9. 被摄体的特点，你被什么刺激了。
10. 是否需要放大。
11. 是为了记录还是为了艺术。是忠实的再现，还是进行艺术创造。是和现实保持一致，还是“来源于生活，高于生活”。
12. 考虑一下构图。
13. 对能被你利用的光线的理解。
14. 考虑一下读者的感受。给专业人士看还是普通人。
15. 你的拍摄理念。用什么来勾引你的读者！



按快门前的瞬间想什么——思考的碎片

关于拍摄手法：

1. 拍摄手法也有三步曲：确定拍摄主体、选择适当形式、技术实施。
2. 平实的手法，靠画面的力量取胜。
3. 怪异的表现手法，靠冲击眼球取胜。
4. 注意背景的运用。
5. 是否需要与被摄体沟通。
6. 时尚的还是传统的。
7. 真实还是虚幻。
8. 是具体的还是抽象的。
9. 控制到什么程度。
10. 明快的高调还是压抑的低调。
11. 淡雅还是饱和。
12. 养成拍摄素材的习惯。
13. 用什么手段使你的读者产生欲望。
14. 艺术性与真实性倾向哪边？强调艺术性，采用各种方法来创意，力争脱俗。当然新闻和纪实一定要把真实性当作原则，没有丝毫的含糊。
15. 拍摄手法，变化永远放在第一位。充分发挥艺术感觉，将技术发挥到极致，那就是艺术！

按快门前的瞬间想什么——思考的碎片

关于技术上的注意：

1. 现场光？灯光？要考虑色温问题，灵活使用白平衡是解决的方法。
2. 补光？反光板、机顶灯都是好方法。
3. 测光的点？平均、中央、还是点测。看你的意图，掌握测光方法非常重要。
4. 清晰范围的控制？了解景深原理，一切都在意料之中。
5. 光线是否均匀？仔细观察被摄体，了解遮挡物，是否可以利用？
6. 了解闪光灯？发光强度、照射范围、是否有投影、看懂说明书，多实践是实用的方法，没有捷径。
7. 环境的影响？有两方面：一是拍摄环境，二是被摄体存在的环境。当然社会的大环境也是要考虑的。
8. 多次曝光的曝光量的选择？
9. 多角度？角度可分为两种：一是指常用的角度。二是不常用的角度。也可以从方向、高度上来分。
10. 拍摄时间上的考虑？考虑什么？一年中不同的季节、一天中的不同时刻；一个事件、一个情节过程中的哪个瞬间；高速还是低速。
11. 连拍问题？考虑存储卡的速度、数码相机的性能、拍摄时的光线、数码相机的质量设定。
12. 镜头的选择？长焦、广角、还是微距。
13. 学习后期 PS？学不学是个观念问题。
14. 色彩问题？我们生活在一个色彩的世界里，色彩搭配对你的创作太重要了。
15. 主体？其实一切都是围绕主体展开的。

按快门前的瞬间想什么——思考的碎片

不管你要拍摄什么，
按快门前的瞬间，一
定要过一过脑子，想
感动别人，先试着感
动自己。

《你会思考吗？》



向权威的老师学习——认真看看说明书



又遇到徘徊期了，用换摄影工具的方法来解决！换摄影工具？家里“领导”不批！唉，经济基础决定，现在还不能换，怎么办？现在不能采取换的方案，那就退一步，试试挖掘一下现有摄影工具的潜力，也是解决徘徊期的办法啊！怎么挖掘？最笨、也是最适用的方法就是“认真看看说明书”！

我的观点是：说明书是了解你宝贝相机的最好、最权威的老师。不管你看过多少本摄影书，也不管你请教过多少高人，就是连我这个教了近30年摄影的老家伙，对说明书的了解也有一个过程。根本原因就一个，每架数码相机的性能、功能、操作都不一样！我最近买了一架尼康D200，说明书厚厚的，我用了近一周的时间，才把它搞熟练。

对于从传统相机向数码相机转变过来的摄影人，你手里的数码相机终究是个新生事物，与传统相机比起来数码相机就是一架小型计算机，你要了解它的性能，反复操作它的功能，用不同的被摄体和相同的被摄体实验它的模式，把数码技术分解成若干个单元，用分解动作一个一个练习到熟练为止。“熟练”？就是把数码相机的性能、功能、模式，变成你思维的一部分。举例如：后帘同步。后帘同步的含义？后帘同步如何操作？什么情况下用到该功能？最终效果与想象的距离，怎样改进？

数码相机的操作比传统相机复杂得多，你大概应掌握以下几个方面：

1. 电源：安装方法、电池电量、显示符号、开关机等；
2. 按钮的操作：机身上的按钮名称、干什么用？操作方法等；
3. 菜单的操作：这是最需要让摄影人下功夫的地方，如，图象质量选择、文件夹、压缩模式、白平衡等；
4. 模式的选择：模式的含义？在创作中的应用时机等；
5. 计算机连接与输出方法的掌握等。

看说明书的方法：

1. 浏览的方法。获得大致印象。
2. 重点选读。对感兴趣的性能和功能重点了解、加深理解。
3. 平均用力通读。在看每一遍时找出难点，也就是不会的地方，划上记号，试着寻找答案，一般三遍看完就能胸有成竹。
4. 对照操作反复实践。