



人 像 止 水

李慧妍 / 著

我的旅行自拍笔记

构思 × 创意 × 选景 × 造型

光线 × 构图 × 后期 × 调色

独家秘笈 × 毫无私藏



中国工信出版集团



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.eipress.com.cn



人 像 止 水

李慧妍 / 著

我的旅行自拍笔记

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书可作为创意自拍指导，作者用自己多年的拍摄经验教你找到适合的自拍点，拍出“不像自拍的自拍照”。一张照片能够记录的远远不止美丽的景色和你年轻的样貌，还可以留下当时的感觉、心境和整个人的状态，因此本书内容可以说是生活自拍、旅行自拍的创意分享，通过服装配色、款式选择，与风景的配合，进行悉心讲解。

本书适合喜欢自拍的摄影爱好者，以女性群体为主，也包括部分与女友一同旅行的男性。

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

人像止水：我的旅行自拍笔记 / 李慧妍著. — 北京：电子工业出版社，2016.9

ISBN 978-7-121-29818-9

I. ①人… II. ①李… III. ①人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第207454号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：刘红涛

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：720×1000 1/16 印张：15.5 字数：322.4千字

版 次：2016年9月第1版

印 次：2016年9月第1次印刷

定 价：79.00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zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88254161~88254167转1887。

Dedicated to My Beloved Matt Lo

前言

最初对摄影感兴趣，并不是看了哪些影集或是电影，而是发现自己开始不太喜欢这个世界。那个时候刚刚长大，有时间读了一些书，开始接触社会，发现世界突然变得很大，渐渐脱离了掌控，我开始控制不了自己的工作和生活，连体重都变得比以前更难控制，这种失控的感觉令我觉得自己仿佛死了、不存在了一样，每天也只是日复一日地生活。我很害怕地开始寻找出路，于是找到了摄影。

很多人都问我为什么那么喜欢拍大景别的照片，都看不清楚人物的样子。而这正是“自拍”这件事对我来说跟别人不同的地方，我也很喜欢看漂亮姑娘们某天觉得自己妆发不错，打开手机前置摄像头45°俯拍的大头照，我只是觉得这样还不够有趣。当景别很大时，因为有更多的元素被纳入了镜头，意味着需要去控制的东西成倍增长。除了构图中相对稳定不变的山峦、湖泊和街道，很多时候还要去控制瞬息万变的行云流水、风向和阳光。说起来好像没什么大不了的，但每当我真的做到的时候：阳光在头发上形成了美丽的光晕、云朵刚好走到了画面中最合适的位置、风温柔地吹起了头发和长裙，这成为一张全宇宙帮我完成的创作，这张照片可以令我感受到来自整个宇宙的善意，我又找到了自己。

这本书并不是时下最普遍的那种说明式的教科书，那是一些只要你足够努力就一定能学会的知识。我更愿意跟大家分享的是摄影的思路，对我来说这些更加珍贵。就像我们大脑中还没有发现哪个区域是掌管并发出了“我”的这个意识一样，“我”更像是一种“感觉的综合”：我喜欢吃甜，我很善良，我是长头发，“我”很可能只是一种“幻觉”。“灵感”跟这种情况类似，这是你的过去的综合。你的每一张照片都会包含你看过的书、走过的路、喝过的酒、遇到的人。我希望这本书能够成为你过往的一个小细节，如果能够带来一些“灵感”，变成你照片的一部分，就是我最荣幸和快乐的事。

慧妍

2016.06.15 于香港

《庄子》说：“人莫鉴于流水，而鉴于止水；唯止能止众止。”

这个道理跟像素质量很差的前置摄像头仍然存在于大多数的手机上一样，通常不是来自拍的，而是当成镜子，一日三省吾身，看看牙齿上是不是有口红或香菜。而我照片中的自己，就是我的“明镜止水”，让我看见当时的人生中，是不是也沾上了口红或香菜。

一张照片能够记录的远远不止美丽的大海、星辰和年轻的样貌，还可以穿越时间，留下你当时的感觉、心境和整个人的生活状态。翻开以前的照片，从构图、色调和自己的表情中就可以很容易地想起那时的情绪、人生的变化、读过的情节和想念却难得一见的恋人。这种感觉就像看小时候的日记一样，一边嘲笑自己多么幼稚，包括那些过气的构图、过气的调色、过气的思念和感情，一边终于可以放下这些或那些，继续横冲直撞、勇往直前。

这些年来，很多人问我自拍操作性的问题——用什么自拍？怎么自拍？用什么光圈快门？有没有人帮忙？其实这些就像是问一个厨子用什么锅煮菜一样，好锅固然顺手，但更重要的是火候、食材、调味和心境，无论使用什么锅都可以，米其林就是米其林，方便面还是方便面。自拍也一样，当你有想法时，用尽手边所有可以用到的设备，不惜一切去拍。

我在自拍中用过卡片机、微单、SONY QX100（手机外置镜头）、GoPro 和单反，当手边有不止一种可选择的设备时，我会用那个最好的以保证图像质量。当我完全没带任何相机时，也可以用手机构好图，请别人来拍。其实为了安全、方便和快捷，找别人按快门可以令你更能在艺术上享受拍摄的乐趣，而不是浪费时间和心情去解决物理层面的问题。把相机摆在脚架上，设置好参数；把 GoPro 放在旁边的栏杆、台阶或垃圾桶上构好图，连好手机，或是先帮一起去玩的小伙伴拍一张，再请他们帮忙顺手拍一张一样的。我不觉得这样就不算是自拍，也不觉得我的小伙伴因为帮我按了这个快门就会拿着我的照片去参加展览和比赛，因为大家都明白，照片背后的构思，要比谁按了这个快门更重要。

自拍是一件非常自由的事，不用考虑任何人的想法，现时的流行，可以摆任何不合理的 pose，调整 80 种参数只差一二度，只有自己才能看得出奇怪的颜色，将整座城市反转，或者创作不存在的星空和海浪，像上帝在创世纪时所做的那样，用指尖给自己的照片加上一个灵魂。我可以随心所欲，因为跟请别人为自己拍照时不同，总是希望用最少的钱，拿到最多的照片，自拍时我只需要拍到一张“非常厉害”的照片就好，可以在一个地方消磨几个小时，一遍遍地重复，就是为了等风来，将裙摆吹成最美的形状。而最终，这张“厉害”的照片无论是在心情上，还是摄影技术的进步上都会带给你更强烈的成就感，因为你知道，你比以前更自由、更厉害了。

我想，在越来越自由中过完自己的一生也不错。

目录

第 1 章
日常
001

第 2 章
街头
053

第 3 章
与建筑
075

第 4 章
自然
153

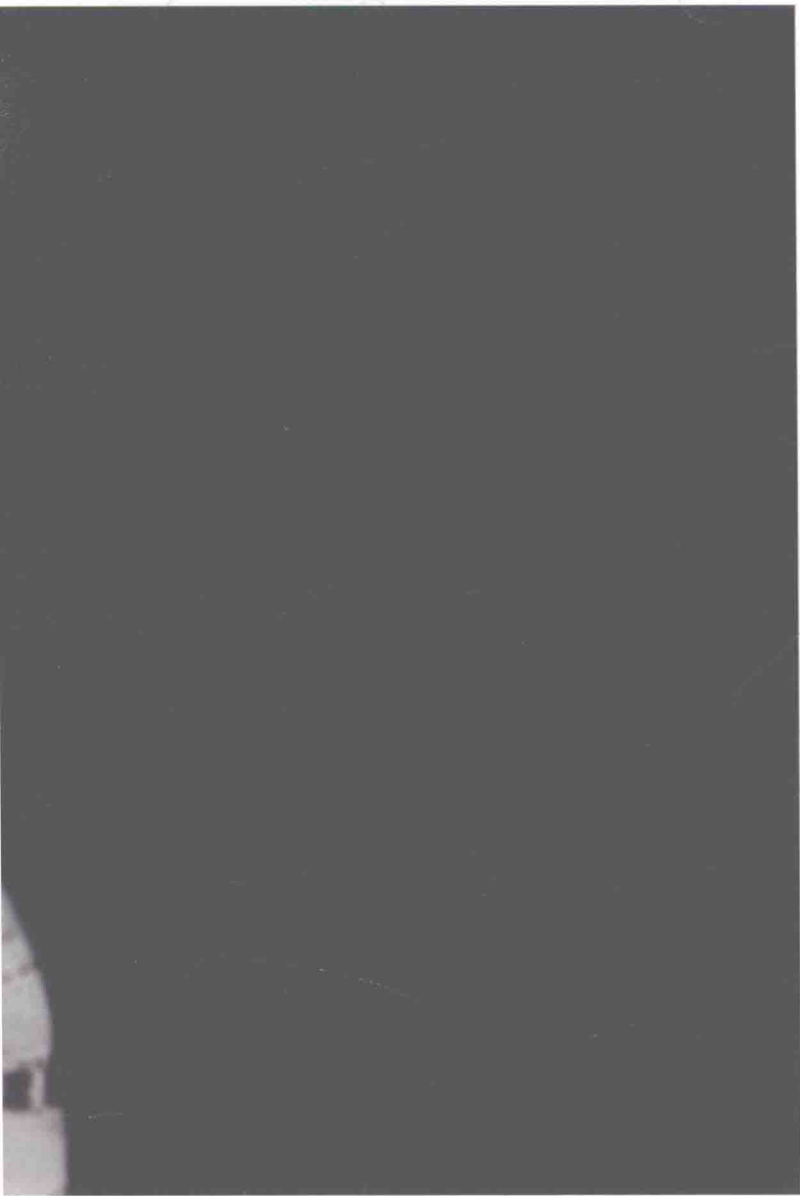
第 5 章
在水边
197

{ 第 1 章 }

日常



角度：我刚买了闪光灯，第一次在家里自拍，当时我叫它闪光灯练习，是让自己熟悉使用闪光灯的小小习作。设备非常简陋：一个闪光灯加反光伞，两个灯架挂上一块黑布作为背景。为了避免拍摄那种学生腔很重的，好像是要做电视访问的闪光灯习作，我认为至少要在角度上创造小小的不同，所以选择了手机自拍最常用的角度——45°俯拍。



变数：毕竟这样的单灯习作难度不是很大，所以拍得多了就觉得无聊，于是希望添加一些不可控因素以增加拍摄难度——就在冬天搬出了家里的电风扇。请想象在按了快门之后的10秒钟我得有多么手忙脚乱，要迅速跪在相机前找俯拍角度，打开电风扇开到最大，整理头发不要遮住脸，最后还要摆出一副若无其事的表情。由于是自拍，所以快门按下的那一刻头发会飘成什么形状不是你能决定的，这张照片消磨了我一个下午的时间。

构图与色彩：很常见的MV或电影海报角度的裁切，人脸在左上1/3处，头发飘扬成对角线的形状，调亮头发上的高光，令其不会消失在黑色背景里。加了一点模糊效果使画面看起来更加温柔。颜色几乎没怎么调校，因为觉得画面本身已经足够好看了，不想使偏色喧宾夺主。

厨房：这是在我香港家里的适合厨房拍摄的。跟我之前说的一样，家里是一个特别好自拍的地方，时间可控、衣着可控、设备可控、道具可控，可能再也没有任何其他地方能够令你自由控制这么多拍摄元素而不被打扰的了。此照片的拍摄灵感源于有天早上起来，看着因为自己不会煮饭而几乎没有用过的超级干净的厨房，觉得这么整洁的厨房不用来拍照太可惜了。

着装：因为是逆光拍摄，而且背景有些杂乱，所以我选择穿一条白色的纱裙，透光又不添乱。

构图：借用了左边油烟机和右侧柜子的线条引导视线到主体的头上。腿的姿势其实很不舒服，因为右腿是悬空的，为了画面好看才这样摆。

放松：在这么自然的环境下拍摄，表情和动作一定要自然。因为环境本身已经很普通了，如果表情和动作再不能打动人，会很容易令照片失败。在家里拍摄已经为自然的表情和动作提供了便利的环境因素，因为在家里我们本身就比较放松，而且可以慢慢调整，不担心拍摄时间太长影响到其他人。

瞬间：最重要的技巧就是设定3秒自拍，在按快门之后再拿起杯子并微笑，不要摆好表情动作再按快门。要使拍摄成为凝固动作的一个瞬间，而不是为凝固一个动作去拍摄。这样可能会浪费一些时间，因为我们掌握不好那3秒钟的时间，让快门在闭合的一刹那刚好捕捉到姿势和表情最完美的瞬间，但在大多数情况下，自拍毕竟是一个自我娱乐的过程，而不是要赶着完成的工作，多试几次得到的照片会令你更加珍惜和难忘。







烟花：因为连续好多年都住在香港，而烟花又是违禁品，所以近期才有机会拍烟花，而且拍烟花比我想象中要难。第一次拍摄的照片惨不忍睹，我冷静了两天，仔细想了一下失败的原因，给自己写了几个 tips。

光圈：首先，光圈并不是想象中的越大越好，因为在很暗的环境下，烟花闪动得很快，光圈太大会造成整张照片中没有一个是清楚的。

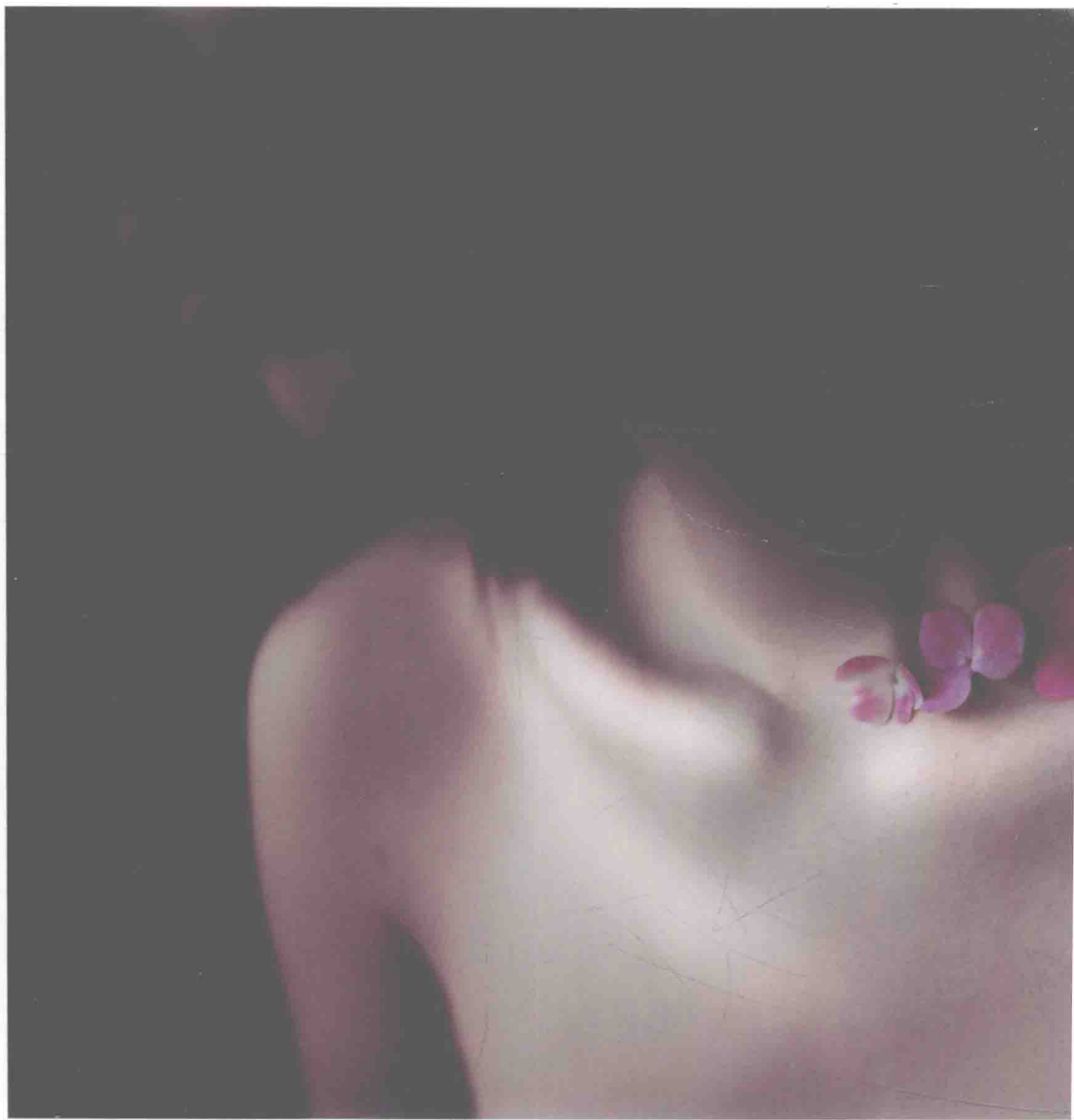
背景：其次，只拍烟花会令整张照片很“寡淡”，所以最好仔细构思烟花的“背景”，或是烟花所照亮的物体。所以选择日落前的十几分钟拍摄最好，不会因为天空太亮而使得烟火不够突出，又会呈现一点点红色，跟烟花的颜色相呼应。也可以选择城市的点点霓虹灯，颜色鲜艳、多元一点会更好。

颜色：因为烟花和夕阳是暖色调，所以在后期调整方面，除了加强这两种颜色以外，在暗部加了一些蓝色，不仅可以突出主体，而且这种对比强烈的配色方法是我个人很喜欢的调色思路。其实在调整照片颜色的过程中，每个人都应该去选择自己喜欢的色调和配色方式，就像如果一个人本身就不喜欢红色，怎么可能把红色调得美呢？

发现：这是一张早期在香港家里地板上的自拍照。那时候还没有单反相机，只有一个微单，刚刚感受到自拍的乐趣，每天都在身边找可以拍摄的地方。一天早上五点多突然醒来，发现太阳透过窗户的铁闸在客厅地板上形成很大的影子，几个小时后才想到可以利用这些影子拍照。于是第二天早上专门早起尝试拍摄，由于我家的窗子不大，这些影子移动变化的速度很快，一边拍摄，一边要随着它们移动自己和三脚架，而每天适合拍摄的时间也大概只有 20 多分钟，加上有时阴天下雨没有太阳，所以这张照片我拍摄了很久，每天五点多醒来看看今天有没有影子，有就起来拍，没有再继续睡。有些人可能觉得只有疯子才这样做，但我一点都不会觉得麻烦和难过，这是我每天早上的娱乐。

构图：方形的窗子留下的阴影可以使我身子的大部分隐藏在黑暗里，并且这些低角度的自然光可以形成非常完美的明暗过渡。将三脚架摆在斜侧方俯拍，在主体的头应该在位置（黄金分割点上）做好记号再躺上去，用左手摆出一个三角形，为画面增加多个几何形状。还要将另外扇窗的高光也纳入画面，使其跟主体之间在对角线上呼应。这些说起来十分简单常见的构图法则，都是我在每天早上不停尝试的过程中加上去的，每拍完一张我会思考如何使这张照片更好，还应该添加或减少哪些元素，这是我常常跟别人推荐的拍摄练习，平时多在家里或其他熟悉的地方做这种练习，会使你在时间紧迫时构思和反应的速度更快。所以玩自拍的话，不妨先在家里试试看吧。





鲜花：家里楼下花店降价促销，我便买了两株绣球回来，剪了几朵用双面胶贴在锁骨上随便拍了几张。说了这么多，其实家里才是自拍的理想环境，因为在这里你才能随心所欲地调整一切，达到你想要的效果。在家里多做一些前期或后期的练习，去外面拍摄时才能得心应手，更好地处理不可控因素。而且在家里拍摄是一件特别好玩的事，你可以天马行空地尝试各种可能，像这样可以将几朵花粘在锁骨上，也可以沿着背脊粘长长的一条，拍出来肯定也很特别。