

デジタル一眼レフカメラと

写真の教科書

伝わる写真の撮り方編



超容易
理解的
拍摄绝招

跟我学 摄影

[日] 中井精也・著

英普丽斯摄影・主编

Nikon College・审校

传递情感的摄影技法

首次公开 照片想象力培养表!

马上拍出体现

“镜头感”和“品味感”的照片!

跟我学摄影系列第3本

了解专业摄影师的想法

附赠

DVD



清华大学出版社



跟我学
摄影

传递情感的摄影技法

[日]中井精也·著 英普丽斯摄影·主编

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

这是一本堪称世界上最容易理解的数码单反摄影教科书,经由日本 Nikon College(尼康学院)审校。本书由日本家喻户晓的摄影家中井精也编写,并伴有 109 分钟的实景案例视频教学,传授读者如何拍出能够传递情感情绪的好照片,其中包括告诉你什么是有效传递信息的照片,想象力对摄影拍摄的重要性以及如何去培养摄影想象力,传授磨练镜头感、传递情感照片的构图以及决定照片韵味的“光”与“曝光”的技巧,以及提升照片质量的方法。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

跟我学摄影.传递情感的摄影技法/(日)中井精也著;英普丽斯摄影主编. —北京:清华大学出版社, 2016

ISBN 978-7-302-41924-2

I. ①跟… II. ①中… ②英… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 262502 号

责任编辑:王 琳

封面设计:钟 达

责任校对:王荣静

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:小森印刷(北京)有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:182mm×210mm 印 张:6 字 数:240 千字
(附光盘 1 张)

版 次:2016 年 1 月第 1 版

印 次:2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价:49.80 元

产品编号:064294-01

如果世界上只剩一个人的话， 谁还拍什么照片

最近我一直在思考“人为什么要拍照片？”

后来终于找到了答案。

那就是“想要展示给某人看”。

请大家也回想一下自己拍摄时的心情。

“想要让老家的爷爷奶奶看看孩子纯真的笑脸。”

“好想让心爱的人看看这漂亮的花。”

“想通过网络告诉大家自己发现了这么漂亮的景色！”

“把自己拍摄的精彩作品拿去参加影赛。”

的确如此，这些是最容易想到的“某人”。

此外，

“通过报纸和电视将战争的残酷公之于世。”

“将菜肴拍出美味感觉，作为菜单供顾客翻阅。”

“想告诉未来的新员工，这家公司曾制造过这样的产品。”

也就是说，不论是报道照片、商业照片，还是记录照片，

都下意识地预想了要展示的对象。

为了向某人展示某种东西而拍摄照片

如果世界只剩下自己一个人，我觉得我就不会拍什么照片了。

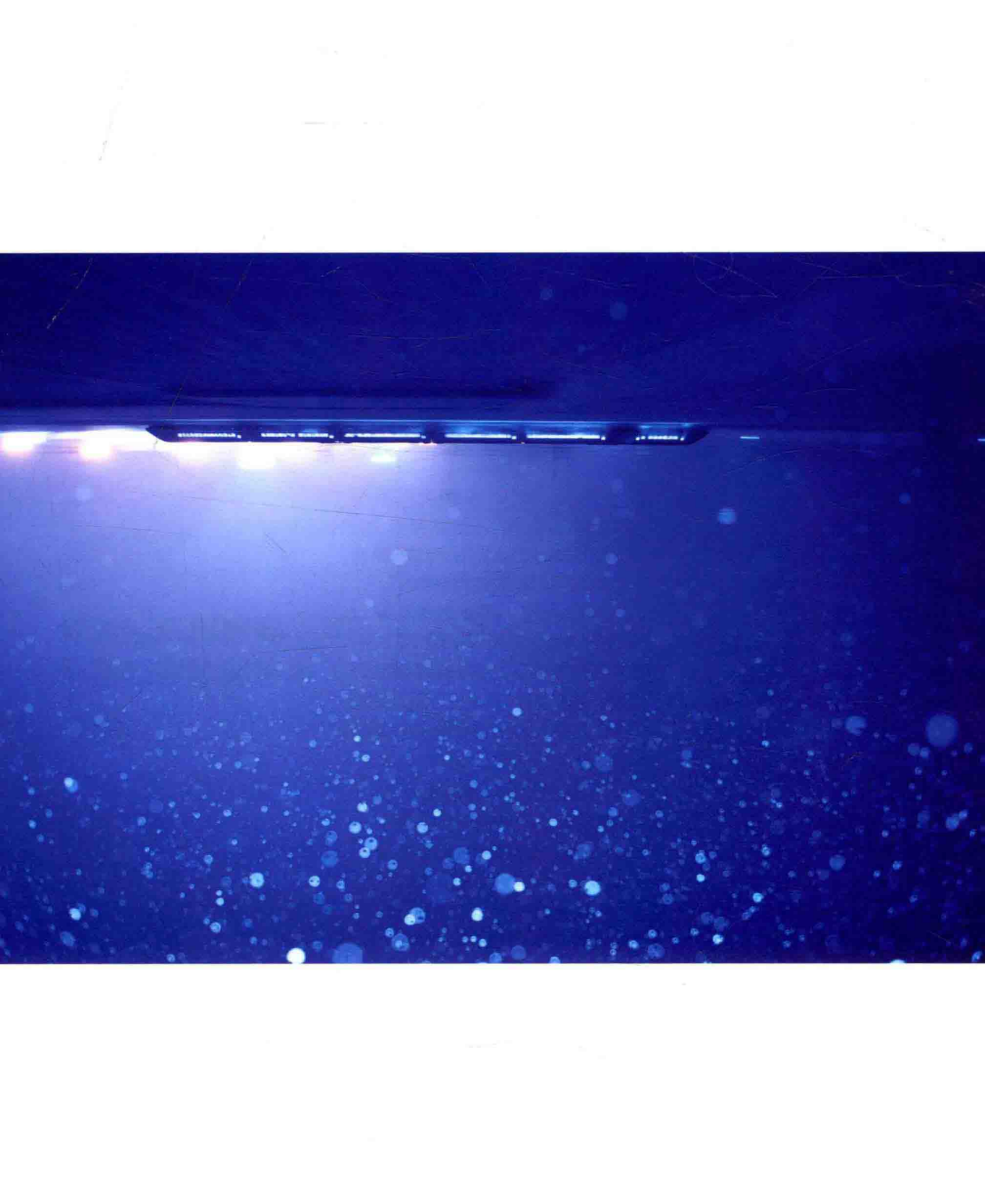
正因为有了想要展示的对象，有了想要通过照片去感动的某人，

大家才乐此不疲地释放快门。

这本书将告诉大家怎样拍出传递情感的好照片的方法。

中井精也





C O N T E N T S 目 录



第 1 章 何谓感人的照片

1

照片并不只是原样记录所见景物	2
你是不是浪费症候群?	3
照片和书信一样, 无法传达信息则无意义	6
考虑清楚“拍什么? 怎么拍?” 照片质量就能大幅提升	8
向前一步	9
拿起相机前, 胜负已定	12
为传达, 做减法	13
抖动和脱焦的照片中藏着被忽略的佳作	16
拥有照片想象力就能看清目标	17



第 2 章 培养照片想象力, 提高拍摄现场的 应对能力

19

通过反复分析别人的照片, 可以提升自己的照片想象力	20
培养照片想象力的第一步“直觉观察”	22
提升照片想象力的“照片想象力培养表”	24
照片想象力培养练习问题	26
照片想象力培养练习我是这样思考的	28
边思考“构架”和“韵味”, 边实际拍摄	30
地方车站、微阴、樱花, 你会怎么拍?	32
晴天、火车、逆光, 你会怎么拍?	34
专栏 掌握必胜的拍摄套路	36



结合 DVD 来看吧!

DVD 目录

- 第 1 章 何谓感人的照片?
- 第 2 章 培养照片想象力, 提高拍摄现场的应对能力
- 第 3 章 培养镜头感的方法
- 第 4 章 照片想象力实战“你会怎么拍”
- 第 5 章 为培养照片想象力的镜头选择

本书附有 DVD。目录及正文中带光盘图标  的页, 在 DVD 中有作者中井精也亲自示范与讲解的视频。请结合本书观看 DVD, 培养照片想象力。这本书的 DVD 影像是在小凑铁路与都营电车荒川线实拍的。



第3章

培养镜头感的方法

37



将自己的眼睛当作远摄镜头和广角镜头来培养镜头感	38
感性认知镜头的“效果”	40
远摄镜头可以拍出压缩感和冲击力	42
广角镜头可以大量拍入周围的信息	44
迈开双腿移动位置培养镜头感	46
特殊镜头才能表现的世界	48
找回失去的镜头感	50
专栏 根据所需的视角选择相机	52

第4章

拍出感人的照片，构图之精髓

53



相对于遵循理论，构图要更注重平衡	54
把构图看作“一块板子”更容易理解	56
考虑画面中的“干扰”与“必要干扰”	58
通过“新铁路人比例”强调想要表达的	60
推荐通过陪体填满画面形成“主体口袋”	62
抓拍照片关键在于随机应变	64
戏剧性抓拍，相机倾斜带来的效果	66
悠闲表现常用的“正方形照片”其实是竖拍的	68
看DVD确认！以“等待构图”拍摄	70

第5章

决定照片韵味的“光线”和“曝光”

71



是均匀的光线？还是有明暗差的光线？	
不同光线下的表现方式也不同	72
玩不转的顺光败在明暗差	74
掌握太阳大致的轨迹“太阳的手势”	76
结合实际情况调整“照片想象力”	78
结合光线、天气和被摄体掌握必杀“绝招”	80
基于“想表现”、“想传达”的被摄体进行曝光	82
将“想表现的被摄体”置于周围的光线环境中	84
曝光不但可以控制亮度还可以控制韵味	86
调整照片韵味光圈优先自动是关键	88
通过预置曝光锁定亮度	90
专栏 掌握专业摄影师的“曝光设置”	92

C O N T E N T S 目 录

第6章

表达想法的 色彩、强弱感 与对焦

93

色彩、强弱感和曝光三位一体, 将对焦作为武器熟练使用	94
正确的白平衡不止一种	96
使用白平衡微调功能更自由地调整色彩	98
利用风格调节功能改变强弱感	100
通过自定义优化校准改变对比度与饱和度	102
对焦于想表现的被摄体	104
仅调整对焦方式无法控制虚化	106
不锁定焦点就无法自由地构图	108
拇指AF使用专用按钮对焦	110
专栏 光圈值和趣味性最大化	112

第7章

拍出好照片的秘密 其实藏在拍摄后

113

自己拍的照片是个宝库	114
靠近或远离, 确认不同的距离感	116
照片有其不同的个性	118
在移动中发现照片的名配角	120
清晰鲜明强迫症的处方是“打印”	122

画廊——特别鸣谢	124
----------	-----

复习前两册内容
第一册中
第〇页~第〇页

关于前两册

本书提到的相机功能的具体操作和中井精也原创“绝招”在前两册书中有详细介绍。相关内容的页面标注了参照页码, 请结合本书查看。



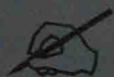
◀ 第一册
《跟我学摄影:
5小时轻松入门》



◀ 第二册
《跟我学摄影:
6小时实践怎样拍》

本书示例照片的拍摄数据解读方法为: 镜头名 / 焦距* / 拍摄模式(光圈值、快门速度) / ISO感光度 / 曝光补偿* / 白平衡* / 优化校准*
※根据所需记录。

第 1 章



何谓 感人的照片

照片并不只是 原样记录所见景物

写这本书前，我重新审视自己以前拍的作品。

我发现我的照片和实际所见景色不同。

我拍的很多照片在色彩、饱和度和对比度上都与实际所见的景色不尽相同。

比如这幅秋田新干线的照片。

我想通过这幅照片传达铁路的“旅途风情”。

细说的话，就是想要呈现在这严寒的冬季，用温暖车厢让旅客享受旅途的安心感。

结合窗户上映射出的雪烟之美，以及秋田冬夜之美，

展现出旅途风情。

因此我通过多种设置和技巧，将眼前的风景变成了“自己的世界”。

如果只是原样记录这些风景，

就会拍成黑暗世界里只有新干线发出的光，拉出光轨，横穿画面的照片。

那样的照片不能传达我的想法。

因此我通过白平衡设置，将无色的夜空拍成了蓝色，

利用闪光定格风雪，以 1/4 秒的低速快门追随拍摄新干线。

将风景变成了自己的世界。

相机是原样记录眼前所见景物的机器。

但我认为照片不应只是还原所见景物。

为所见景物加上自己的想法和创意，就能通过照片表现“自己的世界”，

这样我理解的“感人的照片”就完成了。

也许正因为“想传达”的愿望强烈，

才能拍出与众不同的照片。

你是不是 浪费症候群？



那么，为了将自己的想法和意图变成“感人的照片”表现出来，
该怎么做？

需要在到达拍摄地时，面对被摄体时，
意识到“想要表达什么”。

或许看似很简单，但实际做到这一点却出乎意料地困难。

为什么这么说，因为拍摄照片和表达想法在意识上并不是联系在一起的。

在摄影课堂上经常会被问“老师，这里怎么拍？”

打个比方，这就好像是，

坐在餐厅的座位上对服务员说：“请问，我想吃点什么？”

想要通过风景表达什么，只有拍摄者自己知道。

正因如此，我个人对“想表达什么”的判断标准是，

“自己觉得不错的”就等于“想要表达的”。

虽然道理谁都明白，

但实际拍摄中很多时候并没有严格遵循此标准。

比如在著名拍摄地，很多人都在拍照，

且如果是樱花盛放时节，拍摄空间有限，

可能会想，“不管怎么说，先拍几幅和大家一样的”“先拍几幅常规的再说”。

人们忙于在拥挤中寻找安置三脚架而无暇精心构图。

又不是为了工作而拍，“拍了再说”这种观念实在有悖常理。

这样拍出的照片就像在流动特卖车上争抢着买衣服一样，

虽然也没什么不好却不是自己喜欢的。

实际上，连自己也不知道这是不是自己想拍的照片，想要展示的风景。

我将这种行为称作“浪费症候群”。

这种病症在拍摄越罕见的风景时就越容易发作，我自己也是深有体会（笑）。

越是这样的场景，越应该冷静判断自己真正想拍的到底是什么，这一点非常重要。

我就说嘛，感人的照片，很难拍吧？

另外一点重要的是不光要有想表达的愿望，还要考虑能否传达。

下面是在摄影课堂上点评一幅风光照片时的情景。

“好广阔的风景啊，远处的山脉也拍得不错”，我这样评价道。

但学生却说：

“老师，但我想展示的是照片中间瀑布汹涌的水流……”

也就是说学生想要表现的主体我并没有感受到。

当然，拍摄者拍的是自己想要展示的东西。

不管是多小、多不起眼，拍摄者自己都清楚拍了什么。

但观者能否明白就是另外一回事了。

不管谁看了都能明白照片的主体，这是拍出“感人的照片”的第一步。

照片和书信一样。

前面提到的那位学生，如果将瀑布的样子写到信里，

大概会这样写，

“现在，我来到了某瀑布。因为昨天下过雨，瀑布水流汹涌地奔腾着，令人感动。”

也就是说在没有图像的信中，不加以说明就无法表达意思，

要想象着读信者的反应来写。

不仅要意识到“想表达的”，还要考虑对方看到时能否明白，

拍摄照片时也要像写信时想象读信者的反应那样，因此准确表现很重要。

从这个层面讲，专业摄影师更擅长拍摄感人的照片。

因为专业摄影师在拍摄时必须时刻想着：

“这幅照片是拍什么，给谁看，传达什么信息。”

经常听到人们发出这样的感叹，“专业摄影师拍的照片果然与众不同”。

原因当然包括他们有熟练的拍摄技巧，

但更关键的是，他们传达信息的方法和对能否正确表达的判断力都很出色。

照片和书信一样，
无法传达信息则无意义





考虑清楚“拍什么？怎么拍？” 照片质量就能大幅提升

拍摄感人的照片时需要想清楚“拍什么？怎么拍？”

“拍什么”指的是照片主体，也就是通过某种方式突出想要表现的被摄体，以吸引观者注意到照片的主角。

有人会想当然地认为，

只要面对被摄体释放快门，即使不考虑主体的问题，主体也一目了然。

如前文所述，有时即使自己知道照片的主体是什么，却无法准确传达给他人。

不光自己要明确主体，还要能向观者准确传达主体是什么，

建议大家以此为标准客观地检查一下自己拍的照片。

“怎么拍”确定主体展示怎样的效果，

决定着照片的韵味。

简单来说，如果主体是花，首先想着“把花拍得可爱”。

也许有人会质疑，这么笼统就可以了吗？

以前都是盲目地将镜头对准花朵的人，只要想着“拍得可爱些”，

就会开始考虑“怎样才能拍得可爱些？”

实际上这些小变化正是提高拍摄水平的第一步。

由此看来，漫无目的拍摄的行为会妨碍拍摄水平的提高。

如果觉得自己拍的照片不同于专业摄影师或影赛入围的作品，没什么过人之处，或许最大的原因就是总在漫无目的地拍摄。

通过思考“要把花拍得漂亮该怎么做”，

就能大大改变照片质量，提高拍摄水平。