

瑞卡斯 Ricas · 著

每个人都曾是怀揣着赤子之心的少男或少女
走过的每一个季节都留下过我们青春脚印

新锐摄影师镜头下的男孩女孩们

有一个男孩 爱着那个女孩

女孩篇……

青春人像摄影手册



中国工信出版集团



电子工业出版社
Electronic Industry Press
<http://www.eipress.com.cn>

瑞卡斯 Ricas · 著

有一个男孩
爱着那个女孩
青春人像摄影手册

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

有一个男孩爱着那个女孩：青春人像摄影手册 / 瑞卡斯Ricas著. -- 北京：电子工业出版社，2018.8

ISBN 978-7-121-34625-5

I. ①有… II. ①瑞… III. ①人像摄影—摄影艺术—手册 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第142634号

责任编辑：姜 伟 文字编辑：王 颖

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：720×1000 1/16 印张：13 字数：208 千字

版 次：2018年8月第1版

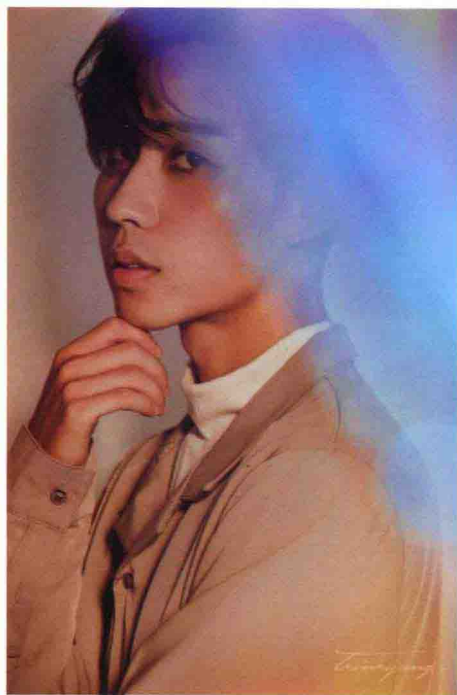
印 次：2018年8月第1次印刷

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。

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



瑞卡斯Ricas：云南人，现居上海，爱拍照爱写字，已出版《我把我的好朋友们都拉黑了》《谁不是一边受伤，一边学会成长》《这世界教我的事：不曾走过，怎会懂得》等作品。

微博：[@瑞卡斯Ricas](#)

公众号：瑞卡斯（TalkwithRicas）



终于可以堂堂正正地把你写进书里了

2011年，我用第一份兼职攒下的钱，买了一台900元的胶片机。也是从那个时候，开始了我的摄影之路。一晃过去这么多年，从不谙世事的18岁少年长成了如今在外漂泊的青年。这一路走来没有什么特别的爱好，除了拍照和写作这两件事外。其实我很难对某件事物抱有长久而坚定的热情，譬如工作经常换、爱吃的口味经常变，唯独这两件事一直坚持至今从未放弃。经常有人问我，你有没有信仰，我不知道，可能这两个爱好便是我的信仰吧。

2013年，我还在念大三，那年特别痴迷摄影，隔三岔五就要拍掉一卷胶卷，在外兼职所挣的钱大部分也都用在了摄影上。爱看书的我很迫切地想要拥有一本自己出版的书，于是义无反顾地花光了所有的积蓄，找朋友帮忙设计封面以及内文版式，跑遍整个昆明市找到了一家价格合理的印刷厂，自费印制了一本摄影集，取名为《瑞卡斯的成人礼》，并在书中写下了一些青涩的字句，那年我刚好18岁。这本摄影集的印量很少，自己留了一部分作为纪念，其余的都赠给了身边的朋友以及在影集中出镜的人。我至今还记得影集第一次出现在眼前时的感受，欢喜中掺杂着几分感动，从那时起，我就在心里许下了一个愿望——能够出版一本真正的书。

2015年，基于我多年的写作习惯，我所写下的散文，误打误撞被图书公司看中，那些少不更事的文字才有幸被出版，我的第一本书《这世界教我的事：不曾走过，怎会懂得》出现在各大网络书店和实体书店中。让我诧异的是，竟然会因为写作得到了出书的机会，而拍下的照片却成了那些文字的配图。从这个时候开始，读者称呼我为“作家”，我拍的照片自然而然地成了文字的附属品，别人介绍我的时候都说：“他是一位作家，也会拍照。”

我一直认为因缘是很奇妙的，所有事情发生的先后顺序也很重要。我经常想，如果当年是摄影作品先被图书公司看中，而非文字作品的话，如今的人生走向会不会是另一番模样呢。

2016年，我的第二本散文集《谁不是一边受伤，一边学会成长》如约而至。我开始把更多的创作精力放在了写作上，开始写各类稿件、公众号，甚至开始尝试写小说，只有很少的一部分精力分给了摄影。导致这两年所拍摄的照片越来越少，很难从照片中看到进步。拍的照片逐渐都沦为了文字的配角，成为书中

的插图，被别人粗略地一翻而过。2016年年底，又出版了第三本书《我把我的好朋友们都拉黑了》。

2018年，我的生活状态并没有什么明显的改变，保持着一如既往的写作习惯。虽然已经出版了三本书，但书的销量并不如意。因此我陆陆续续地经历了许多消沉的日子，也历经了无数次一个字也写不出来的瓶颈期，唯有这种时刻，我才会去思考自己的初衷究竟是什么，于是我停止敲击键盘，拿出相机开始拍照。就像第一次按下快门，认真地策划拍摄主题，寻找合适的面孔，挑选合适的场地，购置适宜的道具，研究拍摄手法，不断琢磨后期的色调。整个过程我很开心很放松，当看到一张满意的摄影作品时，我感受到了久违的满足感。能从喜爱的事物中得到满足即为初衷。回想第一次拍照，第一次写作的时候，只是单纯地喜欢做这件事，不掺杂任何功利，不讨好任何人。当开始为一些标签而努力，给自己设定许多框架与目标，也就失去了原本的纯真与热情。

所幸在这个时候，本书的策划编辑赵含嫣找到了我，她问我想不想做一本单纯的摄影书，我毫不犹豫地答应了。心想，那年许下的愿望总算要实现了，我所拍下的照片终于也能堂堂正正地成为一次主角了！

本书分为男孩和女孩两个部分。每部分都以春、夏、秋、冬四个季节来进行章节的划分。想要通过照片呈现出韶华易逝、青春不复的感受，毕竟每个人都曾怀揣赤子之心，走过的每一个季节都留下了我们青春脚印。

在书中针对每组照片分享了我的拍摄技巧、详细参数等，希望可以作为大家在拍摄时的参照。在书的最后还分享了我这些年的拍摄心得，从器材选择到拍摄角度，再到如何引导被拍摄者呈现更好的状态等。

希望这本书能让你回忆起青春的同时，也能对你的拍摄技巧有所帮助。感谢你选择这本书。



01 ♪ 春

春之光

(出镜: Serana)



在拍这组照片之前我正在和朋友喝下午茶，彼时，天色由阴转晴，细碎的阳光从窗户洒下来给了我拍摄灵感。我没有犹豫，立马和朋友沟通拍摄想法，并付诸于行动。

整组照片我希望能体现出浪漫、唯美的感觉，所以在服装方面选择了简单素净的裙子，妆容和发型也都以简单干净为主，特别是女孩自然散落的秀发，更能将少女的纯真体现得淋漓尽致。

当时的拍摄空间并不大，也没有特别丰富的道具，只有一个沙发和一束花，所以在拍摄上需要注意两点。

(1) 使用前景。利用现有的花朵作为前景，通过镜头虚化成一个明亮的色块，既为单调的画面增添了丰富感也避开了周围杂乱的物体，画面显得很干净。

(2) 增加曝光补偿。虽然当时天气已经放晴，但仍然属于阴晴不定的状态，如果想要照片在前期就呈现出光感通透的感觉，可以适当增加曝光。

光圈：5.6 快门速度：1/320s 焦距：40mm 曝光补偿 +1 ISO：200











02 ♪ 春

舞 漫 天

(出镜：赵丽艳)





