



生活和艺术的追求

——休闲摄影题材与技巧

夏静华 著



Sheng Hui He
Yi Shu Di Xue

休闲摄影题材与技巧
生活和艺术的追求

夏静华著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活和艺术的追求:休闲摄影题材与技巧/夏静华著. - 上海:

上海文化出版社, 2001. 10

ISBN 7-80646-372-0

I. 生… II. 夏… III. 摄影艺术 IV. J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067045 号

责任编辑: 马立群

版面设计: 周艳梅

封面设计: 徐晶诚

生活和艺术的追求

——休闲摄影题材与技巧

夏静华 著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子邮件: csbcm@public1.sta.net.cn

网址: www.sbcm.com

新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 4.125 图文 125 面

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—3,100 册

ISBN 7-80646-372-0/J·112

定价: 28.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 021-62662100

前言

20世纪90年代，一大批摄影爱好者雨后春笋般地涌现出来，并且遍布、活跃于全国各地。大家知道，这几十万爱好者当中，绝大多数人都利用休闲时间从事摄影活动，“休闲摄影”的说法于是很快流行了。其实，从严格的意义上讲，休闲摄影不是摄影学上的分类名称，休闲摄影更多的应该是反映人们对生活和艺术的追求。那么，人们又怎样运用照相机反映生活、追求艺术的呢？这里，作为休闲摄影的一名积极参与者，我将个人休闲摄影的分类作品，连同自己的体会和点滴经验，整理成图册，想跟大家作进一步的交流。

我是这样想的：休闲摄影的流行，对以往人们不重视休闲，当然是一种否定。记得1995年刚实行5天工作制时，有了“双休日”，很多人感到不习惯，无所适从。只是过去好长一段时间，盘算后有人才意识到：“双休日”意味着人的1/3时间将在休闲中度过，倘若不认真对待，一晃而过，非常可惜。于是，这些年无论双休日、节日，还是业余时间，我们才会看到有人钻进图书馆学习、查阅资料，有人居家赋诗作画、谱曲歌唱，有人莳花垂钓，有人旅游、拍照，也有人参与社会活动或娱乐消遣；休而不闲，精神却更饱满了。然而，悲观消沉、无所事事，不甚了了者，抑或纸醉金迷、贪图酒色、聚众豪赌的，也大有人在。这种状况就让人进一步了解：人的休闲生活实际上存在质量高低之分，休闲直接影响着一个人能否完整、全面、健康地发展自己。由此我也想到亚里士多德说过的那句话：“休



闲是一切事物环绕的中心”，很有哲理，它揭示休闲的非常重要的意义，使我们对休闲有了足够的重视。

人总希望自己活得轻松愉快，过得有意义一些，但这跟每一个人的追求有关。如果我们没有追求，生活就没有价值，也就失去了趣味。因此，这里讨论休闲摄影，我想它的范围就不仅仅是节假日中，拿起照相机拍几张诸如“到此一游”或双人、集体合影的留念照片。现在正流行的休闲摄影应该由一个个完整的“过程”所组成：从有情趣或有深层意识的拍摄，到冲印、剪裁、放大，再到自己为照片定题、书写说明文字，直至达到抒情表意或交流识见的目的，进而还需要分类载入相册，以供今后翻阅、回味，留存永远。这一个个“过程”，构成休闲摄影的全部内容；这一个个“过程”，对涉入休闲摄影境界的爱好者来说，实际上也是一个在生活与艺术方面，不断认识、不断学习、不断提高的过程。它充实着人们的休闲时日，甚至贯串了整个人生。

我涉足休闲摄影，时间不算长。记得1949年上海刚解放，部队进城，我看到解放了的人民那种欢呼、激动的场面，很兴奋，曾借照相机大胆拍摄。当时用120黑白胶卷，1/125秒的快门速度、f8或11的光圈。结果，拍摄效果还真不错，现在拿出来再看，仍有新鲜感。正是从那时开始，我迷恋上照相机。因为，我觉得它可以把人们心中的情致，连同引发心绪的场面，最忠实地记录下来；它可以提示我们如何去珍惜人生道路的每一步；

它还能帮我选择生活中的美，使我更加热爱生活。但是，直至八十年代初，受家庭经济条件限制，我买不起照相机。改革开放的形势，使我开始拥有进入休闲摄影的条件。1986年，如愿以偿买进一架“海鸥205”相机，虽属“二手货”，毕竟有了自己所喜爱的工具。以后的实践，又让我感到“工欲善其事，必先利其器”，于是省吃俭用，三年后更新设备，买了“佳能AE-1”相机。这时，我的积极性更高，对自己的要求也更具体，拍摄题材就比较广泛了，我把自己对亲友的情感，形象地反映在照片上；我在画面上抓住自己对大自然、对周围发生的新鲜事物和变化所感受到的那些内容；我还把自己觉得应该了解的客观事物，作为今后需要学习的“资料”拍摄下来——这一切都围绕“我”情感的抒发、认识的表达和求知欲望的实现而进行着。为了能准确并且更形象地表达和反映，十多年来，我还积极参加摄影艺术学习班，对摄影艺术（包括构图）作了有益地探索和追求。九十年代，儿子又为我购置一架新的日本相机。这样，虽然我离休了，休闲时间更多，却仍然感到生活很有节奏，非常充实。我想，这一切都缘于休闲摄影。休闲摄影激发了人们对生活的热爱；休闲摄影扩展了人们的活动圈子和社交范围；同时，休闲摄影也增强了人们的求知欲望。所以，在这里我很乐意将自己所钟爱所熟悉的休闲摄影，作为一种很有意义的现代休闲生活方式，推荐给更多的朋友。

期盼这本图册能起到“抛砖引玉”的作用，有更多的爱好者加入休闲摄影的行列。

作者

辛巳年春分 于沪上寓舍



夏静华

这是一本有关生活与艺术的普及类读物，它将丰富多彩的现代生活内容，与照片的拍摄艺术完美地结合在一起，用百余幅精美的图照和隽永的文字内容，突现了一个崭新的休闲生活领域，因此有鲜明的时代特征。这本图册由“休闲摄影的构成”和“休闲摄影作品赏析——构思、题材、技巧”两大部分组成，艺术性强，生活气息浓郁，通俗易懂，表现形式也新颖活泼，既供广大读者赏鉴，又能指导艺术实践。



目 录

前 言

休闲摄影的构成

1

一、照相机、摄影与艺术

2

(一) 照相机的选择

2

1. 结合个人特点

2. 适当满足高质量、艺术性方面的要求

(二) 照相机的运用与技巧

5

1. 在正确掌握曝光量的基础上, 拍好每一张照片

——拍摄技巧的运用

2. 以合理的光线调配, 突现动人的画面形象

(1) 多用斜侧光、柔光“照”型

(2) 用侧逆光营造气氛

(3) 多一点灵活, 多一点艺术敏感

(4) 保持景物的“原汁原味”, 慎用闪光灯

(三) 胶卷的挑选和使用

8

二、抒真情、谈感受和勇于求知

9

1. 亲情和友情

2. 感受大自然

3. 纵览文化万象

4. 观察与思考

5. 摄影艺术探访

三、做好照片的题记和文字说明

10

休闲摄影作品赏析

12

亲情·友情

13

“嗨！我在这儿”、“我又长高了那么一点点”、孩子在我心中成长、洋洋得意、“咦，好奇怪呀！”、“弯弯腰，撅撅屁股”、亲密无间、为大地增光添彩、童趣、相濡以沫、唐云作画、“今天我是小弟弟”、“老农乎，老编辑也”、学不知倦的好姐姐、胞波

感受大自然（一）

27

东湖峭壁、登高观新奇（一组）、石灰铸成“瀑布”群、山雨欲来、山湖密林、天湖静悄悄、腾飞、大峡谷的冬天

感受大自然（二）

39

冰清玉洁、独树一帜、花的密语、“佛手”王、星美人、还是叫“一品红”好、与大自然斗争的英雄（一组）、古藤飞舞、秋色赋、芙蓉一家、“萧然风雪意，可折不可辱”、路边小花、亲昵、“您好！”、孔雀美、兰亭湖畔、交谈、出笼、飞翔、金鱼作成的画

纵览文化万象

55

祭天的地方（一组）、相国府的门楼雕饰、生存环境与视野、藻井、桥的眷注（一组）、宗教文化（一组）、美国议会大厦、建筑与灯光的组合艺术（一组）

观察与思考

72

（一）人类追求永恒的主题——和平

73

浴血奋战 反对侵略、警钟长鸣、悼念

（二）故乡情结

76

新外滩巡礼、故乡新面貌、晨曦中的上海港、高

架桥下的夜色、想起了“工业以钢为纲”、“见多不怪”、 旧貌换新颜、国际化大都市侧记、市民新居	
(三) 访美掠影	85
现代化城市建筑风貌(一组)、老百姓生活一瞥(一 组)、美国人民的文化娱乐(一组)、祖国在海外华人心中 (一组)	
艺术探访	103
(一) “宽银幕”	104
狄顿山、夏威夷珍珠港、密歇根湖湖畔	
(二) 如诗如画的风光	108
雾漫秋色、恬静、古韵	
(三) 剧照艺术效果的追求	111
孩子们的演出、吉赛尔、美韵	
(四) 光、影、色调的掌握和运用	114
橙、乐队、小亭	
(五) 意趣的表现	117
乌篷船、圆与直、“眼花缭乱”新说	
(六) 后期加工的完美	120
湖光山色、酿蜜	

XIUXIANSHEXINGDE

休闲摄影的构成

GOUCHEN

照相机、摄影与艺术

(一) 照相机的选择

从总体上讲,我觉得135类型的照相机比较适合休闲摄影时使用。因为135照相机体积小,重量轻,上片快,拍摄的张数又多,能节省胶卷。具体选择时,应该注意以下两个方面。

1. 结合个人特点。

入门初学,选择机械式照相机(如单镜头反光照相机)。使用这种相机,需要自己调整光圈和快门速度,甚至自己进行对焦——准确地目测距离,这样能促使自己比较全面地了解摄影知识,通过实践掌握技巧,为今后拍摄高水平的照片打下扎实的基础。单镜头反光照相机,拣价格适中者。特别是初学,不宜一步登天,急于购置或使用高档货。现在流行的国产“海鸥DF100”、“海鸥DF200”、“凤凰DC888”、“凤凰DC605”相机,价格都在六七百元左右,不妨先用起来。再说,因为是国产,维修也方便。当时我选择的是“海鸥205”相机(平视取景式照相机)。

掌握了摄影基本知识,有过一段实践的经验,朝构图、成像艺术效果上考虑多了,就可以选择半自动的进口照相机。这种相机,门类很多,如“快门优先自动式”、“光圈优先自动式”。我甚至想选择各方面性能都比较好的程序快门式相机(俗称“傻瓜机”)。所谓“快门速度优先自动式”,即按快门时,光圈已自动调整,其原理是先选定快门速度,将镜头定在光圈调节环上的“EE”或“A”标记位置上。九十年代这类产品常见的有“玛米亚NC11000S”、“柯尼卡TC”相机。所谓“光圈优先自动式”,即在按快门时,快门速度已自动调整好,其原理是先定镜头光圈,然后把快门速度定在“A”或“AUTO”标记上,近十年来这类产品常见的有“雅西卡FR11”、

“徕卡R3”、“佳能AV-1”、“康泰克斯RTS”和“富士卡AZ-1”等进口照相机。至于“傻瓜机”(对焦、曝光全自动的袖珍照相机),由于它采用电子化操作,因此性能的优良、耐用就显得很重要,另外,镜头的光学效果关系到它的解像力,对此应予以特别的重视。目前,傻瓜机品种非常多,实践证明500元以下的傻瓜机只能作一般拍摄,而根据休闲摄影的要求,800元以上的傻瓜机才能够拍出较满意的作品。因为有些傻瓜机,不仅性能好,镜头解像力优秀,它还具有帮助你进一步拍好照片的一些功能,如武汉市中德合资企业生产的“巴尔达CE35”照相机,既可作“傻瓜机”使用,又同时具备精确对焦、快速区域对焦装置,机械快门装置和逆光补偿功能,它的闪光灯装置也是外接的。在不安置闪光灯的情况下,取景器中显示的信号,还能提示你在大于1/30秒的自动拍摄状态下,注意避免机身晃动。尤其难能可贵的是它的光学镜片,解像力十分优秀,加上机身很小,犹如一只香烟壳子,可装套佩在腰上,携带、使用简便,因此“巴达尔CE35”型相机问世后,受到专业、业余人员普遍欢迎,它在四年前又作了改进,价格在一千三四百元。

2. 适当满足高质量、艺术性方面的要求。

在休闲摄影中,想从画面上准确、生动反映和表达自己的感受,并非易事。有时,单靠上述所举的各种相机,还难以达到目的。因为,上述照相机所配置的镜头都属标准式(焦距50mm),视角只有 $45^{\circ} \sim 50^{\circ}$,类似于人的一只眼睛的视野,而且只能一个方向、一次成像。我们用双眼左顾右盼所获得的客观景象,要在镜头中反映就受到了限制。例如,你游览黄山,眼前展现生动、开阔的风光,在配备标准镜头的相机的取景器中,只能见到它的局部;远处有艳丽的花朵,反映到取景器中,却被四周的枝叶、树丛簇拥,小得微不足道;窗外的景观真美,但真要拍摄,又被玻璃的反光所干扰……



这是深入摄影实践,想获得更理想成果的过程中,必然会遇到的问题。要解决这些问题,势必求助于广角镜头(28~35mm的广角镜,视角可达75°以上)、中长焦距镜头(中焦85~135mm,长焦200~300mm,远距离拍摄可得到较大的影像)或变焦镜头,以及滤光镜、近摄镜等。当然,照相机配备了这些功能装置,它的身价也随之上升。生产厂家因此而不断推出新产品,形成了高档次相机群。最近几年,由于高科技、电子化的普及,品牌照相机还出现“专业用”与“非专业用”之分。因此,可供我们选择的余地很大。

休闲摄影能深入到对艺术进行追求,是件好事,但我认为,对照相机的要求则不必盲目跟从潮流,因为休闲摄影从摄影角度看,毕竟是业余的,艺术的追求则无止境。休闲摄影以能达到表达情感、交流识见,有助于学习为最终目标,选用中档品牌机已绰绰有余。例如:“佳能AV-1”、“柯尼卡TC”相机(前已介绍),因为机身上有互换式镜头插口,可换15~800mm各种镜头,所以只须单独添置所需镜头(广角、长焦等)即可满足多种拍摄需要;“尼康EM”、“雅西卡FR 11”也如此,它们也有镜头插口,可更换13~800mm,16~1000mm镜头。至于滤光镜(能消除物体表面的反光和抑制天空中的明亮光线)、近摄镜(用于近距离拍摄花卉和特写画面),都是小器件,一般都可以随时加在镜头前面。

当然,经济条件许可,我们也可以选择非专业用的高性能、多功能相机。例如“佳能AE-1”,有电子控制布帘快门,最快速度为1/1000秒;配置70~210mm手动变焦镜头;自选程序式或收缩光圈作自动曝光控制,还能进行自动曝光补偿。价格约2000元人民币。“佳能EOS-50”相机,全自动,28~105mm变焦镜头(带广角性能),自动对焦;它同时还具备光圈先行、速度先行两种半自动功能装置,为使用者摄取特殊的画面效果,提供了方便。这两种相机,我都非常喜爱,使用多年,真可谓“得心应手”。



（二）照相机的运用与技巧

装好胶卷，然后对准被拍摄对象，“咔嚓”按下快门，此谓“使用”。但是，休闲摄影要求会“运用相机”，即：真正懂得摄影的本质是对光线的准确运用，真正懂得构图。具体要求：

1. 在正确掌握曝光量的基础上，拍好每一张照片——拍摄技巧的运用。

我们知道，拍摄的过程最终要落实到胶片的感光上，这样才能导致胶片画面的产生，进而经过冲洗，形成照相的底片。感光正确的底片，画面影纹清晰，层次丰富；感光不足的底片，呈透明状，图影浅淡，甚至连景物的轮廓都看不清楚；感光过度的底片则没有层次。这一切其实都是拍摄时，曝光量不同的结果。

正确的曝光量，通过光圈与快门的适当配合而形成。在一定的场景、气候条件下，使用同样的胶卷，它的曝光量都表现为一个比较确定的值。下面是春秋两季用测光表在室外不同场景上，获得的数据（ISO100 胶卷，不加滤光镜）：

场景	湖、海、白云、高山、雪景	一般风景、江河、浅色建筑物	近景、人物、一般建筑物	阴影中的人或物
光圈	16	11	8	5.6

这些数据，同相应的快门速度配合，才形成正确的曝光。如拍摄一般风景，光圈测定为 $f\ 11$ ，那么快门速度就应该是 $1/125$ 秒；速度过快、过慢就会造成胶片感光的不足或过度。所以，用机械式相机拍摄，我把这些数据都铭记在心，不敢妄加改动。如果用全自动的傻瓜机，当然什么数据都不需要记，对准景物按下快门即可，但拍摄的照片千篇一律，没有个性。

机械照相机的好处，在于可以自己调配光圈、速度和距离，可以充分发挥光圈、速度的各自的独特效应，这样就可能真正触及到拍摄的技巧。例如：

光圈：它不仅能控制镜头的透光量，而且可以直接影响景深的大小。在休闲摄影中，我就喜欢用放大光圈的手段（如：常规用f5.6，我就用f4）来缩小景深范围，使画面背景模糊，因为这样可以突出我想反映的被摄主体，顺利表现主题或我的感受（请参见作品）。

快门速度：它不仅可以通过控制透光的时间，达到对镜头透光量的控制，而且能够决定相片的画面效果。在休闲摄影中，我就往往根据被摄对象的动作，来选择快门速度。例如，拍剧照时，为表现其栩栩如生的动作，用常规速度甚至调低快门速度（比常规速度低一个档次），让画面产生动感；为表现舞蹈飞动或体育比赛中一刹那的姿势、神态，调高快门速度，使之“定格”（请参见作品）。

但是，无论怎么调节光圈、速度，都必须满足胶片的适当感光量的需要。因此，确定光圈级数，相应的速度要配合上；反之也一样。这里，我根据上述表格的数据，列出一个计算表，供大家参考。

速 度 \ 光 圈 景 物	4	5.6	8	11	16
湖、海、雪景、高山、白云		1/1000	1/500	1/250	1/125
一般风景、江河浅色建筑物	1/1000	1/500	1/250	1/125	1/60
近景、人物一般建筑物	1/500	1/250	1/125	1/60	1/30
阴影中的人或物	1/250	1/125	1/60	1/30	1/15

当然，光圈、快门以及距离，都可以活动、调节，它们各有各的作用和特殊效应，它们之间的配合可以千变万化。但是，这些配合反映出拍摄者的运用技巧与经验，单用文字很难表现出来，所以，我们应该多观摩摄影家们的优秀作品。

2. 以合理的光线调配，突现动人的画面形象。

有一个道理，我们都应该懂得：由于光线的作用，人们才会看到各种物体的线条、轮廓、形状和颜色。没有光线，什么都看不见；



光线不足，很多东西都看不清楚。从这个意义上讲，摄影就是用光线来作画，摄影也是一种造型艺术。它需要充分利用物体反射的光线，通过透镜，使物体在感光片上结成清晰的影像。因此，怎样使光线在被拍摄物体上更好地发挥作用，至关重要。我的体会是：

(1) 多用斜侧光、柔光“照”型。斜侧光最能“照”（表现）出物体的凹凸层次，最能“照”（表现）出人物和建筑物的线条和立体感。但是，斜侧光也须注意角度，避免与被摄物体形成 90° 垂直，拍成反差极大的“阴阳面”。最好的选择是 45° 斜侧光，因为它几乎能在所有被摄物体上产生协调的明暗对比关系，表现出丰富的层次和立体感，尤其是拍摄人像，除勾勒轮廓外，还可以获得柔和细腻的逼真效果。柔光是针对光线质量而言的，因为烈日当空时与太阳被薄云遮挡时摄影效果不一样。太阳被薄云遮挡，似隐似现发出的柔光，照射在物体上，既能产生明暗对比，又不会有大的反差。我们在拍摄时，选择的斜侧光如果是柔光，那就更理想了。

(2) 用侧逆光营造气氛。逆光是从被摄对象的后方照射过来的，它使被摄物体大部分处于阴影中，而突出了物体的轮廓。但是，完全用正逆光，很难摄影，因为它直接射向镜头。只有在黎明或黄昏，天空中显露霞光，大地将处于昏暗之中时，才能拍出剪影式的艺术效果，表现宁静的氛围。在大多数情况下，人们用的逆光实际上是侧逆光摄影。侧逆光最富有表现力，它还可以有效地在画面上表现水波、雨珠、气泡和纷飞的白雪等，如本书中的作品《童趣》、《盈盈水上桥》、《湖光山色》等都是运用侧逆光拍摄的。

采用侧逆光摄影，最好也选柔光，如果是较强烈的阳光，需要在镜头前加遮光罩或使相机镜头处于阴影中。

(3) 多一点灵活，多一点艺术敏感。在一般情况下，我们不会在阴雨天或中午时分进行拍摄，因为用阴雨天的散射光和中午的顶光，拍不出好照片。用正面光（被拍摄对象正面受光）也同样如此。

