

中国时尚摄影平台

poco.cn 全力打造
it's me!



拍出时尚 拍出人气

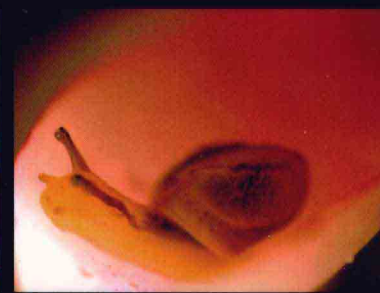
POCO 原创影像视觉实录

POCO网 主编

9 大主流拍摄题材全掌握

20 位资深摄影师为您讲述黄金拍摄法则

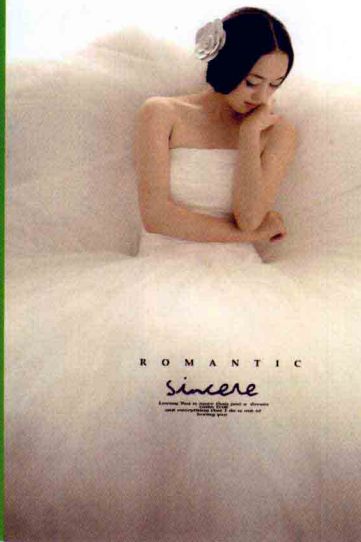
100 幅网络高人气摄影作品，点击过亿



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



拍出时尚
拍出人气
POCO原创影像视觉实录
POCO网 主编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍出时尚 拍出人气 : POCO原创影像视觉实录 /
POCO网主编. — 北京 : 人民邮电出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-115-21817-9

I. ①拍… II. ①P… III. ①摄影集—中国—现代
IV. ①J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第237824号

内容提要

本书涉及的图片作品全部来自国内知名摄影网站POCO的20位优秀摄影师和网友,其中包括了人像、风光、静物、宠物、美食等众多题材。在本书中,摄影师们结合每个拍摄实例,将他们多年积累的拍摄经验和技巧介绍给读者。书中不仅举例说明了摄影初学者在拍摄时需要掌握的基础知识,还介绍了专业摄影师在拍摄时使用的技巧和方法,使读者通过阅读本书进一步提高自己的拍摄水平,创作出更优秀的摄影作品。

本书适合数码摄影初学者阅读,也可供有一定基础的数码摄影爱好者参考。

拍出时尚 拍出人气——POCO 原创影像视觉实录

- ◆ 主 编 POCO 网
责任编辑 尹 毅
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 12.75
字数: 300千字 2010年2月第1版
印数: 1-5000册 2010年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-21817-9

定价: 65.00 元

读者服务热线: (010)67132705 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

一种最值得收藏的分享

好几个月来，编辑们都忙碌于发掘POCO摄影网上最有意思的摄影作品，联系作者。前几天，当我看到POCO和人民邮电出版社联合出版的本书样稿的时候，感觉是那么的熟悉，又是那么的新鲜，还有一份激动。



熟悉的是这一张张精美的摄影作品，在POCO网上被包括我在内的无数的摄影爱好者浏览过，有的照片访问量高达上百万次。还有这些熟悉的摄影师，他们都是活跃于POCO上的爱生活、爱分享、爱美丽的人们。新鲜的是今天，这些熟悉的人和片终于集结成册，成为了一本让所有摄影爱好者都有机会阅读，都有机会从中获取无穷技巧知识的书籍。这一刻，能不激动吗？

一直以来，我都认为，网络上的摄影作品，层出不穷，精品众多，但在传统书籍领域，却是很少涉足。通过网络，影友可以最快地分享自己的作品，最快地浏览到最新的摄影手法、摄影心得，可以最直接与摄影师面对面地沟通，探讨摄影方面的技巧。这次人民邮电出版社出版的《拍出时尚 拍出人气——POCO原创影像视觉实录》，从POCO网上数亿张原创图片中，精选出人像、风光、美食、宠物、静物、生态和夜景等几个分类的精品美图，把众多POCO视觉达人多年的拍摄经验和心得，化为一本摄影爱好者的实战创作心经。我想，本书一定会让众多摄影发烧友们爱不释手的。

这只是POCO.cn作为中国最大原创图片分享平台在出版影像书籍迈出的第一步，成千上万活跃于POCO的视觉达人们的佳作，也无法在一本书的篇幅中全部收录，但我相信，接下来的日子里，围绕“视觉”这个越来越受中国人关注的名词展开的书籍，将会更多地打上POCO的“烙印”，也将出现更多POCO上的视觉达人和他们的佳作。这也是POCO一直以来希望做到的——把每个热爱生活、热爱分享的人的影像记录，通过各种方式，传递到喜爱他们的人那里。书籍，是一种传递方式，更是一种值得收藏的分享方式。今天，由POCO网上的视觉达人们，由POCO，由人民邮电出版社，一起实现了这种分享。

POCO CEO: RED

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'RED'.

第1章 人像

有时候拍摄只有一次机会，请不要吝啬快门	2
走路步伐刻意放慢一些，留心观看身边的环境	4
使用广角镜头拍出具有空间延展感的人像作品	6
广角构图与环境人像	8
利用广角镜头拍出夸张幽默风格	10
尝试用不同的视角拍摄司空见惯的场景	12
善用前景打造梦幻复古的色彩	14
寻找有趣的背景，拍摄不一样的照片	16
安排一个统一的画面	18
善于发现是获得优秀作品的关键	20
利用好外景地优势，将人物与环境融合	22
让你的照片传递温暖的感觉	24
寻找理想光源，捕捉模特最自然的表情	26
给照片加点“味精”	28
用逆光来为画面渲染情绪	30
构图和色调结合产生创新意味	32
利用色彩对比突出人物	34
打造张扬而不浮夸、夺目却深刻的色调	36
巧妙变色，突出主题	38
减少画面的颜色，保持一个视觉点，突出中心	40
不同角度，动感抓拍	42
引导对象进入状态，忽视摄影师的存在，进行抓拍	44
调动被摄者情绪，抓拍最佳瞬间	46
室内人像拍摄的曝光技巧及摆姿	48
合理利用光线，拍出美丽夜景人像	50
变换位置的不仅仅是摄影师	52
找一个恶劣的天气，拍出不同凡响的作品	54
冷静应对突发情况	56
如何拍摄长久耐看的图片	58
巧妙拼图，让照片变得不普通	60
如何更好地让后期为主题创意服务	62



第2章 风光



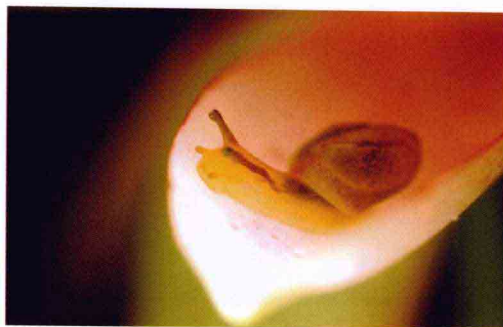
- 拍摄前先看佳作，拍摄时做到“心中有画面” 66
- 把时间花在构图取景上，让相机协助完成曝光 68
- 寻找主题是构图的第一步 70
- 描绘画面中的点线面 72
- 善于发现前景 74
- 画框式构图，营造心中的传说 76
- 在脑海中预先构建你想要拍到的画面 78
- 抽象演绎山脉穿越 80
- 尽可能接近被拍摄的主体，让彼此似乎在对话 82
- 耐心等待理想的光线 84
- 用低角度的侧逆光表现轮廓和线条 86
- 在正午直射的阳光下也能拍出精彩的照片 88
- 拍摄剪影，宁欠勿过 90
- 控制暗部和亮度的对比，获得层次丰富的影像 92
- 了解自然规律，精确掌握最佳拍摄时机 94
- 利用抓拍将人文元素融入风光作品中 96
- 风光摄影没有办法不辛苦 98
- 等待第一缕曙光 100
- 有时好片子来自于巧遇 102
- 只有被大自然所感动，才能充分发挥创作的激情 104

第3章 美食



- 让美食中的辅料作为搭配和映衬，突出主体食材 108
- 采用对角线构图拍出美食的细节和层次 110
- 精心安排背景，让简单的食物呈现出丰富的色彩 112
- 合理搭配颜色，为美食增添色彩 114
- 选择容器很重要 116
- 增加小道具——让美食更加生动 118
- 使用略有侧逆光的顶部光线让美食的质感精彩呈现 119
- 使用反光板减小画面反差 121
- 学会控光——通过加强闪光灯的输出功率去掉杂乱的背景 123
- 使用自然光拍摄，让镜头下的美食获得生命力 125

第4章 生态



- 红花尚需绿叶扶——主体不必占据整个画面 128
- 理解焦平面，让你的微距作品更上一层楼 130
- 如何拍摄飞行的蜜蜂 132
- 营造黑色背景，让你的照片主体光彩照人 134
- 突破常规构图方式，获得更有视觉冲击力的微距作品 136
- 通过手动对焦从容拍摄具有动感的微距作品 137
- 使用手电补光进行夜拍昆虫 139
- 把微距作品拍出童话效果 141

第5章 静物与小品



- 自己动手制作静物台，开启静物小品的摄影之门 144
- 常怀童心，细品生活的章节，让内心的风景无处不在 146
- 小品拍摄更需要融入内心的情感，以物寄情，以物寓意 147
- 让摄影融入生活——随想随意随拍 149
- 醇和与配搭——摄影与生活同样需要想象力 151

第6章 宠物



- 变化视角，拍出完全不同的新鲜感受 154
- 采用整体基调为暗灰的户外背景拍摄 156
- 捕捉不同的姿势，让图片更加生动自然 158
- 像人像摄影般去拍摄可爱的狗狗 160
- 请让你的宠物动起来 161
- 创造你心目中的温馨画面 163

第7章 夜景



- 不能错过的天气 166
- 掌握夜景拍摄的黄金时机 168
- 活用白平衡，拍出自己喜欢的色调 170
- 使用慢门来获得不一样的视觉效果 171
- 1/2的运气 173

第8章 儿童



- 从孩子的视觉角度拍摄孩子 176
- 耐心等待精彩瞬间的到来 178
- 调动现场的气氛，让孩子进入拍摄状态 180
- 细心观察捕捉灵动的表情 181
- 抓拍家庭成员之间的互动，让亲情尽现 183

第9章 妆型



- 如何拍出斑斓而旋动的妆型作品 186
- 在古典样式中融入时尚的气息 188
- 以妆面为核心来选择适合的造型 190
- 前后期结合来营造飘逸空灵的神秘感 192
- 简洁的主题更加考验你的功力 194



琉璃湖畔

POCO昵称：琉璃湖畔

POCO空间地址：<http://feel-1982.POCO.cn>

坚持不重复自己，拍摄一张好的照片除了视觉的愉悦，更在乎意境的延伸。

2007年在埋头啃完N本PS书籍后恍然大悟，我缺少的是种感觉，一种看不到摸不着的东西，于是我再次背起行囊，不过不是去旅行而是去学习！第一次上POCO观片学习。2008年定居昆明，做了一个小小的工作室。继续我的梦想，做好的人，拍好的片。



行色匆匆

POCO昵称：行色匆匆

POCO空间地址：<http://my.POCO.cn/id-21595018.shtml>

真实姓名：吴学君

一直致力于人像摄影，作品以清新、唯美见称，曾在《相机世界》、《人像摄影》、《摄影与摄像》、《人民摄影报》、《摄影之友》及《澳门日报》等报刊发表过多篇摄影作品及专题，深受读者欢迎。



燕子

POCO昵称：燕子

POCO空间地址：<http://yanzi917.POCO.cn>

真实姓名：张艳

所在城市：济南及北京之间游荡



有时候拍摄只有一次机会， 请不要吝啬快门



前期的拍摄策划中，有一个镜头是女孩流着泪将前男友写的情书撕碎扔在风中。片子传达出来的感觉应该是忧郁的、略带有悲伤的。

拍摄那天是深冬里一个寒冷的阴天，场景选择在四川长江边上，因为那里风很大很冷。拍摄这个镜头持续了5分钟左右，拍摄完后，女孩完全被冻僵了，声音也变得沙哑。拍摄的困难在于控制那些随风到处乱飞的纸片，当女孩松手的时候，纸片有时还没来得及散开就被强风刮走，有时又因为风力太小而无法飘起来，直接掉落下来。控制纸片飘飞的状态总很难达到最满意。最辛苦的还是协助这次拍摄的助手们，因为女孩一松手，他们就要追着那些到处乱飞的纸片狂奔，然后将它们收集清理，防止对环境产生污染。

拍摄时，我将相机拍摄模式设定为连拍，对焦在女孩的面部，然后将对焦模式打在MA（手动），女孩一放手，就开始连按快门，直到纸片完全飞离取景框。因为当时的气温非常低，所以没有时间回头看拍的片子是否满意，唯一的标准就是自己的感觉。回头坐进车里才一张张翻看对比，还好，有几张就是自己脑海里想要的画面。我遇到很多次因为各种原因而没有重拍的机会，在这样的情况下，就必须在拍摄时候更投入，懂得适时按下快门。

在拍摄之前的策划里女孩应该是流着泪，将情书撕碎扔在风中，可是每次女孩的眼泪刚一流出来，就会被强风吹开，无法形成晶莹的泪珠。于是我让造型师用女孩的头发遮盖住眼睛，同时为了控制头发不被大风吹开，我们两个人拉住一块反光板在模特正面头部遮挡一部分风力。在拍摄过程中，始终让女孩保持目光空洞，面无表情，处于一种麻木的状态。拍摄结束后，发现女孩太投入，抑或是因为太寒冷，眼睛里始终饱满泪水。让我记忆深刻的拍摄不多，这是其中一次。我对照片的理解是除了视觉的美丽，更在乎意境的延伸，更希望镜头之外的一些情绪能感染看过片子的每一个人。

在后期构图上，采用左右水平翻转排版，色调使用冷暖对比，希望得到一种情绪的变化。而在前期创意上，希望撕碎的纸片随风散开，暗示着一段爱情的离开。背景使用了空旷的天空，使进入视线的主体单一化，忧伤的情绪得到无限的放大。



你给的信 我们的爱

魅力四射的姑娘



风而逝

作者：琉璃湖畔

相机：佳能 EOS 400D 镜头：70-200mm f/2.8

光圈：f/2.8 快门：1/160s ISO ISO: 100

测光模式：中央平均测光 焦距：110mm 白平衡：阴天

走路步伐刻意放慢一些， 留心观看身边的环境




其实现现在的人像拍摄并没有一个硬性的构图原则，以前书上讲的不要切头，切脚等问题，随着LOMO风格的来临统统被颠覆。有时候要突出一个主体，并不一定要将这个主体拍的很大或使主体在整个片子中占的比例很大，可以尝试使用反差来突出主体，比如图片在拍摄的时候选用了大面积的色块留白方式，画面下面的白裙起到一个突出的作用，像这样的方式我认为更适合一些意境的表达。


在拍摄这张照片的时候，测光采用点测模式，因为相机的对焦点和测光是联动的，所以我当时只考虑了人物面部的曝光。由于地面反光为人物面部提供了柔和的补光，使整个画面的高光点集中在人物脸上；对脸的曝光数值比背景小一档，所以以脸为测光点时，墙面上的绿色植物就欠曝，颜色显得偏暗，而这也是刚好想要的效果。我拍了很多绿色植物为背景的照片，但惟独偏爱这种暗绿的调子。在拍摄绿色植物时，建议最好选择雨后，因为树叶经过雨水的冲洗，颜色更加突出和纯正。

有些问题在前期拍摄就必须解决好，比如服装颜色和背景的搭配，因为如果服装颜色不对，而靠后期色相进行调整的话，至少被拍的人知道是假的。后期运用应该是对拍摄进行美化和修饰，而不是修改。

每次我经过一些比较喜欢的场景的时候都喜欢停留一下，细致品味，去想象一下在这里拍摄会有什么感觉，效果怎么样。这样的习惯给我的拍摄提供了很多的场地选择，所以我平时走路步伐会刻意放慢一些，留心观看身边的环境。

 作者：琉璃湖畔

 相机：佳能 EOS-1D Mark III

 镜头：EF24-70mm f/2.8L USM

 光圈：f/5  快门：1/125s

 ISO：100

 测光模式：点测光



THE
VAS
AUGUST

使用广角镜头拍出具有空间延展感的人像作品





适时地运用广角可以增添照片的元素，尤其是广角的扭曲有时候更要好好利用，当身体的某些部位处在边缘时，扭曲会使该部位变大且变长，对画面会造成特殊的视觉效果。


让主体突出的好办法有很多种：光影、后期。在这其中，选择简洁干净的背景，是最方便而且效果显著的办法之一。

在面的这张片子是在一个游乐场里拍的。这面简单的蓝色墙壁处，没有其他的繁琐装饰，拍摄出来的片子实在好看。深蓝色的墙壁，没有杂色，没有碎景，人物站在前面，感觉就像天然背景布，又比棚里更自然，被拍摄的人也相对放松。出来的片子主体突出，色彩也很美丽。模特本身身着暖调的衣装，和蓝色的墙壁搭在一起很和谐。

在这面蓝色的墙前面，我选择了35mm的镜头，略微贴近人物拍摄，把空间延展出去。广角的变形让画面显得更简洁一些，并且不会脱离游乐场的感觉。人物的微微变形和环境的拉伸，为照片加了一些乐趣，感觉更活泼一些。

 作者：燕子

 相机：佳能 EOS 5D Mark II

 镜头：佳能35mm/1.4L

 光圈：f/1.4

 快门：1/3200s

 ISO：160

广角构图与环境人像



👤 作者: eale

📷 相机: 尼康D80

📷 镜头: Nikkor AF-S 14-24mm f/2.8G

📷 光圈: f/3.2

📷 快门: 1/200s

ISO ISO: 100

📷 焦距: 14mm