



郭平

飞思数字创意出版中心

著

监制

心，
是影像创生之处

摄影， 从心出发



Apple

新浪名博



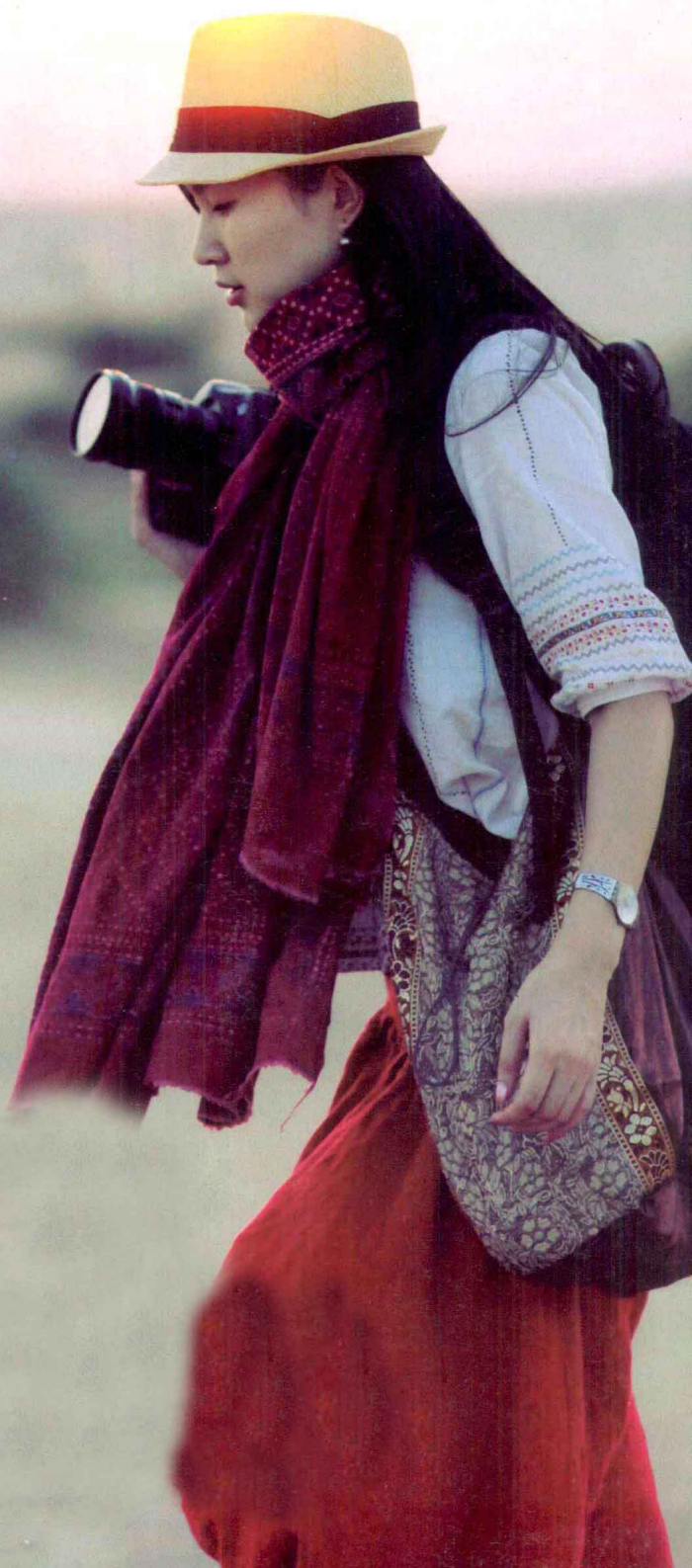
电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

摄影 / 从心出发

郭平
飞思数字创意出版中心 监制 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书抛开机型、抛开器材，从心出发，从视觉和技术上讲解摄影。内容包括有剧情的人物创作最动人、宠物也会讲故事、静物也有生命力、让逛街变得更有乐趣、街拍、人在旅途不可不拍、旅拍、自拍达人、手机是最好的随身机、记忆中的电影情节、无敌胶片、逆光秘籍不私藏，以及自然、真实就是美、精彩瞬间。

本书图文并茂，适合爱生活、爱摄影的每一个人。记录美好生活，从本书开始！那么，请带上你的相机，和我一起开始这神奇的摄影之旅吧。

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

摄影，从心出发 / 郭平著. — 北京：电子工业出版社，2011.6

ISBN 978-7-121-13400-5

I. ①摄… II. ①郭… III. ①摄影—基本知识 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第074893号

责任编辑：何郑燕

特约编辑：侯琦婧 李新承

印刷：北京画中画印刷有限公司

装订：

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：21.5 字数：688千字

印次：2011年6月第1次印刷

印数：5 000册 定价：64.80元

本书由郭平著，参予编写和提供图片肖像权的人员还有来西珊、李玲、徐枫、许丹、汤悠、张楠、左莹。

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。

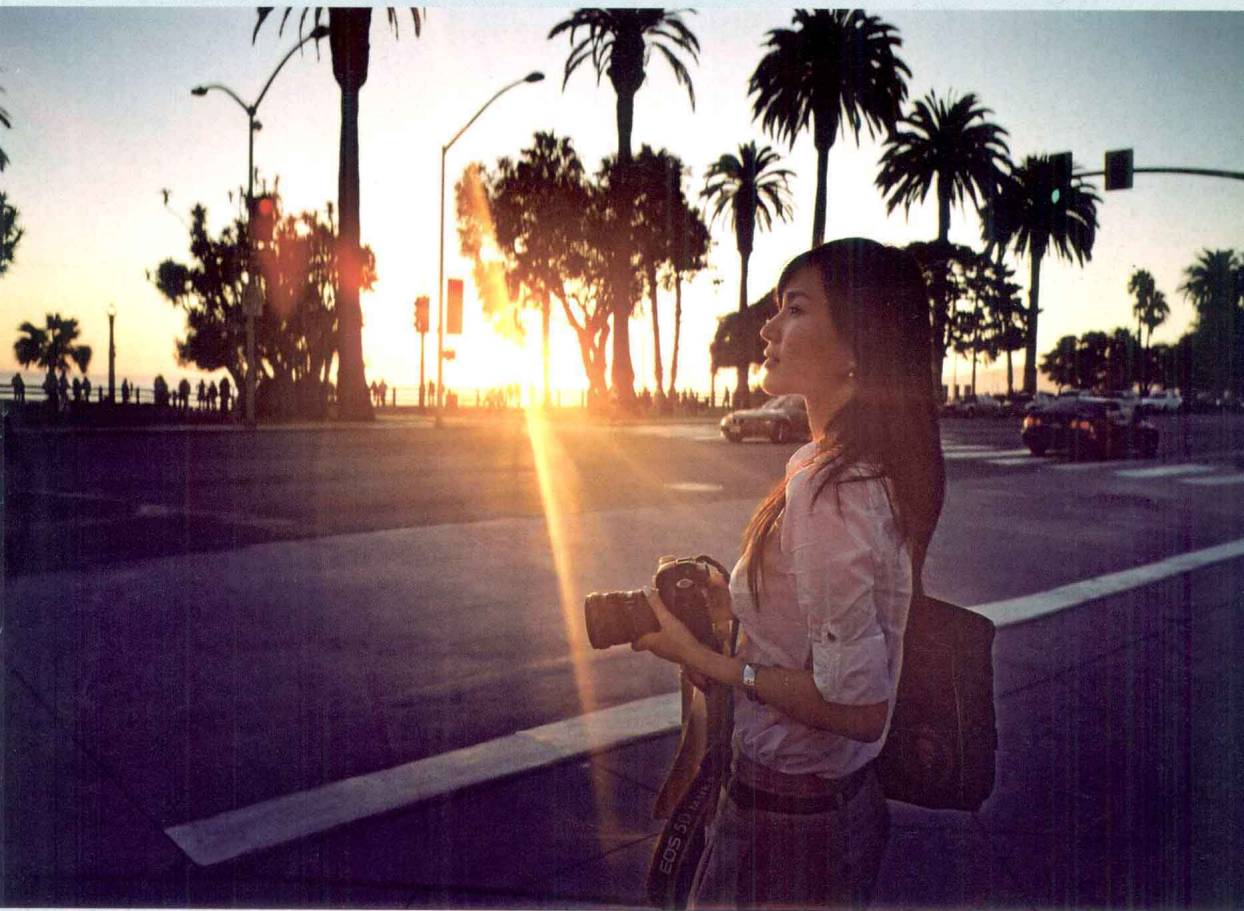
质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

摄影，从心出发

写给爱生活，爱摄影的人们

摄影，自我年轻时就有了喜欢的理由。我一直喜欢拍照片、旅行，现在已经不再是单纯的喜欢，而是对生活和自己都有所思考、有所感触。摄影和旅行引导着我的眼睛和心看到另一个世界，我越来越觉得旅行是心灵鸡汤，而旅行过程中能体现思考的照片才是好作品、出色的作品，才总能打动人心，那是因为作品里赋予了高尚的人格魅力，做人做事也应如此。



很多人好奇我究竟是做什么工作的，能够把大量的时间用在拍照、写博客和旅行上面，其实我只是个很普通的上班族，一个简单的为了喜欢而拍照的摄影痴迷份子，也常常被现实状况所困扰：花钱跟不上存钱的速度，按快门跟不上脚步的速度。我常常鼓励自己，每天要像登山一样的活着，慢慢地、坚持不懈地攀登，并且要记得欣赏每一瞬间擦身而过的风景。无论现实生活有多么艰苦，我也要带着新爱的相机继续前行，找一切的时间和可能，多看世界一眼，享受旅途的愉快。



我是一个从傻瓜机、数码单反、Polaroid到胶片单反都用的人，正是因为我并不是靠摄影来吃饭的人，所以有点坚持，有些感性……摄影对于我而言，其实是寻找感情的出口，相机的好坏并不重要，重要的是我的摄影态度：思想的进步应远远比技术的进步更重要，就技术而言，只要不停地拍照就可以逐渐提高，而思维方式的升华，则需要一定的领悟力。

华丽里可能是辛劳者的辛酸，繁杂一隅却有心灵的宁静，透过景物看到的是内心的思考，体会更多的不是物而是心。用自己的观点，写下这本书，希望能和更多的人分享摄影的快乐：摄影带给我们的不仅仅是视觉的享受，更多的是能让我们从中吸取到更多的养份和乐观面对生活的态度，并开始用积极的态度和双手编织属于自己的青春和梦想。

到最后，希望热爱生活 and 摄影的你也可以在世界的另一端和不同国家、城市、路人邂逅，而这一切都充满了无法预知的快乐，从此，你会这么无可救药的爱上带着相机去旅行，然后学会了：一旦出发了，我们都期待彼岸的快乐，最好的不见得属于自己，最适合的才是该追求的。旅行之后回到原来的世界，虽然周遭的一切看起来依旧，但是真正发生改变的是我们自己，我们会发现自己变得更坚强了。



幸福不是存了多少钱，而是每天身心自由，不停地做自己喜欢的事情，因此要找些机会对自己好一点，不要为模糊不清的未来担忧，只为清清楚楚的现在努力，并期待无法预期的下一刻！

爱上摄影，让我终不怕处于这个疏离的世界。

而我真正喜欢摄影的原因，是因为：热爱生活，记录瞬间，源于对内心世界的满足。

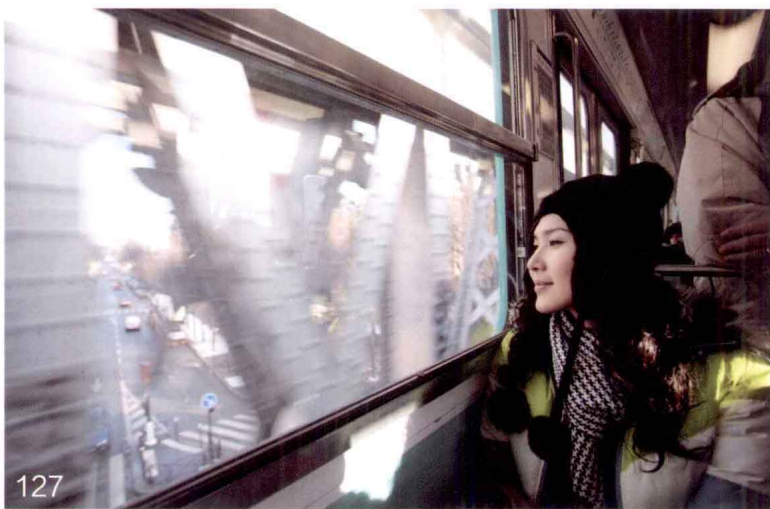
摄影，从心出发……

郭平 (Apple)

目录 CONTENTS

BOBI: 撒腿狂奔~ 麻麻, 我来啦! 出来晒太阳真好啊!
采用连拍的方式, 拍了很多张, 终于有一张对焦和曝光都很精准的作品。

045



在巴黎一定要坐地铁逛, 这样才能更方便快捷地到达要去的目的地……
每当我在巴黎坐地铁的时候, 看着身边飞速飘移的风景, 总是会想下一站是怎样的景象呢?

Chapter 1 有剧情的人物创作最动人

- | | |
|--------------|-----|
| 1-1 难忘的情节 | 002 |
| 1-2 场景和道具的选择 | 004 |
| 1-3 服装、造型、发型 | 010 |
| 1-4 POSE要怎么摆 | 014 |
| 1-5 拍摄角度和构图 | 016 |

Chapter 2 宠物也会讲故事 (宠物也有私生活)

- | | |
|---------------|-----|
| 2-1 选择适合的镜头 | 034 |
| 2-2 掌握低视角拍摄 | 040 |
| 2-3 利用自然光强调眼神 | 041 |
| 2-4 掌握低视角拍摄 | 044 |
| 2-5 服装造型是亮点 | 048 |
| 2-6 把握最佳拍照时机 | 053 |

Chapter 3 静物也有生命力

- | | |
|--------------------------|-----|
| 3-1 捕捉身边的小细节你就是
心灵捕手 | 066 |
| 3-2 布置“心”意 摆拍,
让静物讲故事 | 080 |

Chapter 4 让逛街变得更有趣——街拍

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 4-1 我们要带什么相机
出门街拍? | 087 |
| 4-2 游走大街小巷, 选择合适的
场景 | 088 |
| 4-3 采用多种构图, 变更你的视角,
打破陈旧的构图 | 094 |
| 4-4 街道上的视觉符号让照片
说话 | 099 |
| 4-5 街拍橱窗, 捕捉不经意中发现的
细节美 | 102 |
| 4-6 纪实拍摄 感知城市的
多样表情 | 106 |
| 4-7 形形色色的人物让街拍变得
更生动 | 108 |

Chapter 5 人在旅途不可不拍——旅拍

- | | |
|--------------------------|-----|
| 5-1 人文气息新视野 | 116 |
| 5-2 旅行拍摄心得分享 | 134 |
| 5-3 不再拍到此一游照 巧妙的
人景相融 | 167 |
| 5-4 独自旅行, 如何请路人
拍照 | 170 |
| 5-5 无时无刻爱自拍 | 171 |



目录 CONTENTS



Chapter 6 自拍达人（女生必看）

- 6-1 如何把自己拍漂亮 176
- 6-2 好角度让你变美女 182
- 6-3 运用道具和饰品让近景拍摄更精彩 189
- 6-4 多角度不看镜头的自拍 195
- 6-5 融入感情——有自己的Style，走自己的风格 199

Chapter 7 手机是最好的随身机

- 7-1 熟悉自己的手机拍照功能 207
- 7-2 使用高精度拍摄 208
- 7-3 奇妙的拍摄角度 208
- 7-4 掌握光线及模式调节 211
- 7-5 拍摄姿势决定清晰度 215
- 7-6 量的质变，尽量多拍 216
- 7-7 你的创意+后期，就是最好的作品 217

Chapter 8 记忆中的电影情节——无敌胶片

- 8-1 艺术地记录生活——随身小胶片机 230
- 8-2 不可复制的永恒——立拍得相机 248
- 8-3 细腻电影色度——单反胶片机 255

Chapter 9 逆光秘籍不私藏

- 9-1 掌握拍摄好时机 270
- 9-2 创造神奇逆光大揭秘 280

Chapter 10 自然、真实就是美——精彩瞬间

- 10-1 婚礼跟拍、聚会、生日、毕业、跨年倒数，这些纪实照要怎么拍？ 312
- 10-2 使用连拍技巧进行动态捕捉（奔跑、腾空跨越等瞬间抓拍） 324



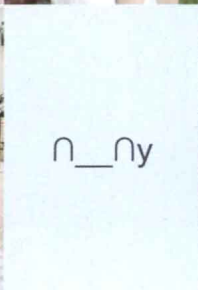
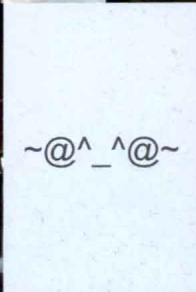
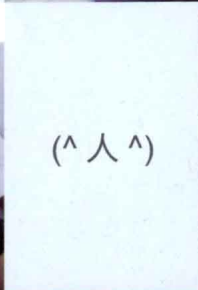




Chapter 1 **人物**
有剧情的
创作最动人

CREATION IS A BEAUTIFUL PICTURE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



拍摄人物照是一件具有挑战性的事，刚开始玩摄影时，我最单纯的想法是把人像拍得美美的，利用光线和角度抓住被拍者最自然动人的瞬间表情，渐渐地开始希望拍摄的人像照更有可看性，而不仅仅是简单的一张大头特写糖水照。娴熟的人物摄影拍摄技巧，再配合一些丰富的服装、道具和背景，可以把不是专业的模特也能拍得很漂亮哦！





UNFORGETTABLE STORY

1-1 难忘的故事情节

我们的生活是由各种各样的故事组成的，用一组有创意的照片来表现生活中的某一个故事情节，或是快乐、浪漫，或是悲情，都能给人留下深刻的印象。在设计 and 策划一次创作主题时，要充分考虑拍摄的情节和画面，必要时要做一些文字性的描述和记录，和被拍者充分沟通后，就可以策划拍摄啦～

要和大家分享的是我帮好朋友拍摄的生日写真“生如夏花”系列——朋友出生在夏天花

开的时节，而我们的青春正像花儿一样美丽绽放，为了纪念勇敢的青春，让寻梦的记忆定格在那个25岁的夏天，以摄影的形式刻画青春的片段。当我们定好拍摄主题后，就围绕这个主题进行发散构思了，并且不断收集一些好的素材进行讨论和分析，逐渐形成了拍摄的风格，而这种激发创意的过程也十分有趣。





机身: Canon EOS 5D · 镜头: Canon 35mm f/1.4L
 焦距: 35 mm · ISO: 125 · 光圈: F1.4
 快门: 1/125 sec · 白平衡: 自动 · 曝光: 0 EV
 静享独处时光——
 拍摄地点: 选择环境舒适的餐厅。

1-2 场景和道具 的选择

SCENE THE CHOICE
 OF PROPS

通常,在决定摄影作品的创作主题和表现形式后,再根据构思的需求去寻找适合主题的背景环境,精心地选择外景地。当然,也可以先将外景地确定下来,再根据外景地的环境特点来展开创作构思(通常旅行的时候比较适合这种方式的创作),最好选择自己熟悉的场景和环境,如果没有去过,事先一定要查找相关资料,做到心中有数,有的放矢。

拍摄生日写真“生如夏花”系列时,由于朋友出生在花开叶茂的夏天时节,我们选了几个与拍摄主题吻合的地点:幽静的小花园、环境舒适的餐厅、咖啡店、机场,然后充分利用每个场景,通过不同的道具搭配,适当地演绎和表达拍摄主体。



机身: Canon EOS 5D · 镜头: Canon 35mm f/1.4L
 焦距: 35 mm · ISO: 125 · 光圈: F1.8
 快门: 1/100 sec · 白平衡: 自动 · 曝光: 0 EV
 属于自己的温暖阅读时光——
 拍摄地点: 户外咖啡店



机身: Canon EOS 5D

· 镜头: Canon 35mm f/1.4L

· 焦距: 35 mm

· ISO: 125

光圈: F1.8

· 快门: 1/100 sec

· 白平衡: 自动

· 曝光: 0 EV

生日写真“生如夏花”系列——纪念勇敢的青春，让寻梦的记忆定格在那个夏天，以摄影的形式刻画青春的片段。

