

如果你喜欢旅游且爱好摄影，请带上本书  
如果你想拍出精彩的照片，请拥有本书  
如果你想拍出有故事的照片，请阅读本书  
如果你想拍出有深度的照片，请参考本书  
如果你想提高自己摄影的素养，请研究本书  
真正来自一线摄影专家多年的经验、心得、体会  
让我们人人都能成为摄影师

人文风景摄影手册

# 远方的风景

冉玉杰  
著



机械工业出版社  
China Machine Press

人文风景摄影手册

# 远方的风景

冉玉杰  
著



机械工业出版社  
China Machine Press

旅游是增长见识、开阔心胸的有效方法。作为一名摄影师，相机是我们旅途中的第三只眼睛，如何有计划地准备我们的旅行，如何了解我们要去的目的地，如何更有效地观看，如何将旅程当中拍摄到的照片进行深度的延展，是我们每个喜欢旅游摄影的朋友都会遇到的问题。

本书以摄影师的眼光为切入点，以一个旅游者的实际经验为基础，系统就旅行中人文、风景摄影的相关问题进行了探讨，涉及内容包括：旅行前期的文化积累、行程规划、器材准备，旅行途中不同时机信息获得的方法，自然风景的拍摄要领，日常生活的体验重点以及感受民俗风情要特别关注的相关方面。

如何将旅途中的所见所闻落实到照片上？作为一个有二十多年专业摄影经验的摄影师，作者重点回答了以下主要问题：哪些对象可能成为拍摄的目标？不同对象分别适合用何种方式去表现？怎样才能获得精彩的瞬间？不同时间、不同地域拍摄的照片之间是否具有某种潜在的联系？如何将这种联系有效地展示出来与读者和朋友交流？

本书观点明确独到，图文并茂，可读性强。流畅的文字与精美的图片相得益彰，能够使读者在分享旅行经验的过程中发现影像的魅力，在学习摄影技法的基础上体验山河的壮丽，在品味民俗风情的甘醇时感受文化的多元。

相信本书对摄影爱好者、旅游爱好者、驴友及民俗爱好者会有所帮助。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

### 图书在版编目（CIP）数据

远方的风景：人文风景摄影手册/冉玉杰著.—北京：机械工业出版社，2011.4

ISBN 978-7-111-33855-0

I. 远… II. 冉… III. 风光摄影—摄影艺术—手册 IV. J414-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第050100号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：郅朝怡

中国电影出版社印刷厂印刷

2011年5月第1版第1次印刷

185mm×260mm·15.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-33855-0

定价：69.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88378991；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379604

读者信箱：hzsj@hzbook.com

自序

# 带着相机去旅行

几年前我参加了一个旅游团，由于是春节出发，先前报名的许多团友因为各种原因退出了，最后成行的只有六人，一位是70岁的黄教授，还有两位是60岁的生物工程专家陈先生和太太，以及我、夫人和女儿。因为人员太少，旅行社没有派领队，我们自己乘机到达目的地，与地陪接洽以后开始了我们的旅途。

几位老者精神饱满，身体健旺。每天早晨天刚亮，陈先生都会拿着相机独自到住地外面去看一看，拍一拍。由于人员较少，因此我们一路有许多交流，一天下午我们在号称喜马拉雅山观景台的纳加寇特等待日落，可天公不作美，大多数时间我们都是坐在一起聊天。陈先生很健谈，讲了许多旅途的见闻，说到高兴处，还翻出照片给我们看。他虽然工作繁忙，电话不断，但是他已经走遍了全国，并且先后去过五十多个国家，每一张照片后面都有一段不凡的经历和一个有趣的故事。这些照片引发了我们无限的向往。黄教授性格沉稳，话不太多，只是在陈先生热情的讲述中偶尔插话，补充一下某个景点的特点，或者他在那里的特殊经历。回头一问，他去过的地方也不比陈先生少。

他们的讲述和照片激发了潜伏在我内心深处的欲望，行走、记录、感动本来就是我生活的目标，我应该立即把它变成我的生活方式。

所以，后来只要有时间我都会带着相机出发，无论远近，看看沿途的风景，体验民俗风情，张开双眼，饱览壮丽河山，敞开胸怀，拥抱多彩世界。

本书从旅游摄影的角度出发，重点围绕风景摄影和人文摄影，讲述旅途中摄影的前期准备、途中要点以及针对不同对象时的拍摄要领，同时针对如何拍摄到精彩的画面讲述了作者在技术上和意识上的体会，并且结合对比的手法和后期整理的要点，介绍了作者延展图片内容、增加旅游厚度的点滴经验。结合相关的章节，书中穿插了作者在旅途中的经历与体验，希望在与朋友们分享的时候达到提高拍摄技术、交流旅游心得的目的。

远山在召唤，  
不同地域与民族的风貌如同一杯醇厚的美酒散发着芳香，  
让我们以摄影的理由走向户外，  
带着相机去旅行，  
开阔眼界，  
收获心情……

## 自序


### 第1章

### 心之向往..... 1

- 
- 01 了解目的地..... 2
  - 02 读一本书..... 10
  - 03 听一点音乐..... 13
  - 04 看一部电影、电视剧..... 15
  - 05 读一些图片..... 17
  - 06 在意境中出发..... 21


### 第2章

### 在路上..... 25

- 
- 01 旅程的定位..... 26
  - 02 收拾行囊..... 32
  - 03 错峰出行..... 38
  - 04 路上的风景..... 43

### 第3章

### 你了解的越多，看到的越多..... 51

- 
- 01 看到的..... 52
  - 02 听到的..... 57
  - 03 多问一句..... 61
  - 04 落实到照片上..... 65

## 第4章

## 亲近大自然 ..... 71

- |                  |    |
|------------------|----|
| 01 季节 .....      | 72 |
| 02 气候 .....      | 78 |
| 03 时间 .....      | 83 |
| 04 风光与景观.....    | 89 |
| 05 收放自如的眼光 ..... | 91 |

## 第5章

## 体验日常生活 ..... 95

- |             |     |
|-------------|-----|
| 01 地域 ..... | 96  |
| 02 环境 ..... | 97  |
| 03 建筑 ..... | 98  |
| 04 生产 ..... | 99  |
| 05 生活 ..... | 101 |
| 06 饮食 ..... | 102 |
| 07 服饰 ..... | 104 |

## 第6章

## 感受民俗风情 ..... 109

- |               |     |
|---------------|-----|
| 01 传统 .....   | 110 |
| 02 习俗 .....   | 112 |
| 03 礼仪 .....   | 114 |
| 04 古迹 .....   | 116 |
| 05 艺术 .....   | 118 |
| 06 表演 .....   | 120 |
| 07 人物与故事..... | 122 |

## 第7章

## 你是我的风景 ..... 125

- 01 当地人 ..... 126
- 02 游客 ..... 128
- 03 团友 ..... 130
- 04 童趣 ..... 132
- 05 生活态度 ..... 135
- 06 新鲜事 ..... 138
- 07 沟通 ..... 140

## 第8章

## 记录与表现 ..... 143

- 01 客观的态度 ..... 144
- 02 直观的手法 ..... 145
- 03 技术手法的运用 ..... 148
- 04 体味光线的韵味 ..... 151
- 05 构图的处理 ..... 166

## 第9章

## 瞬间精彩 ..... 177

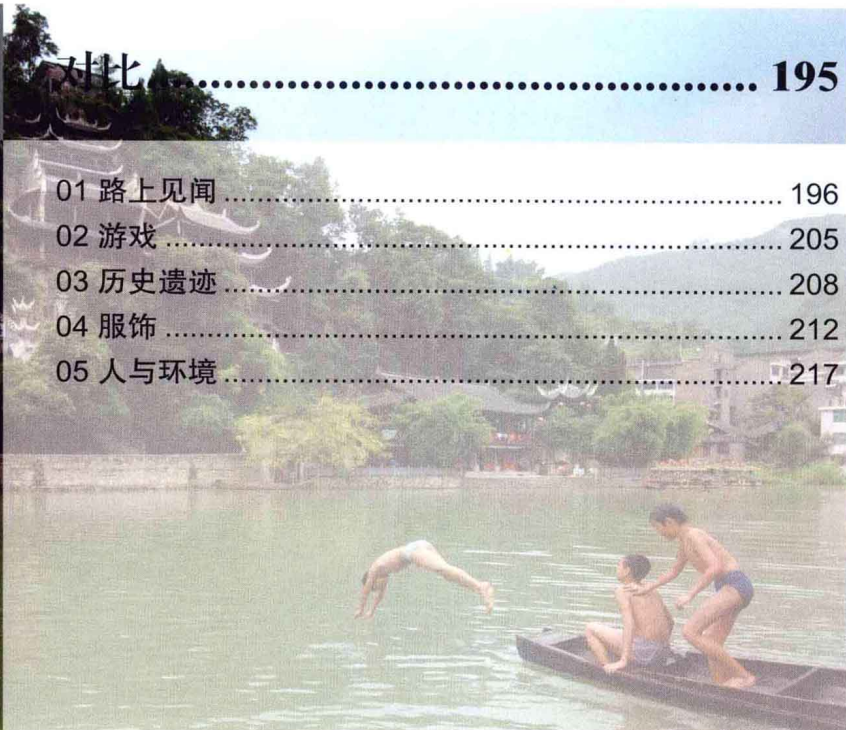
- 01 树立瞬间意识 ..... 178
- 02 观察、思考、感受 ..... 180
- 03 抓拍的行为过程 ..... 182
- 04 顺手而熟悉的器材 ..... 184
- 05 恰当的技术运用 ..... 186
- 06 果断出击，凝固精彩 ..... 188

## 第10章

## 对比 ..... 195



- |               |     |
|---------------|-----|
| 01 路上见闻 ..... | 196 |
| 02 游戏 .....   | 205 |
| 03 历史遗迹 ..... | 208 |
| 04 服饰 .....   | 212 |
| 05 人与环境 ..... | 217 |

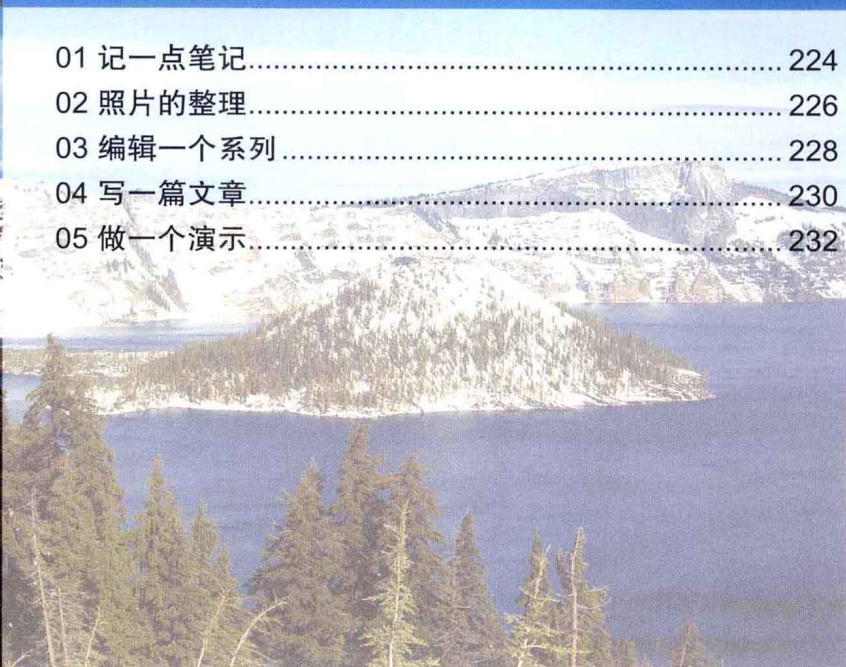


## 第11章

## 增加旅游的厚度 ..... 223



- |                 |     |
|-----------------|-----|
| 01 记一点笔记 .....  | 224 |
| 02 照片的整理 .....  | 226 |
| 03 编辑一个系列 ..... | 228 |
| 04 写一篇文章 .....  | 230 |
| 05 做一个演示 .....  | 232 |



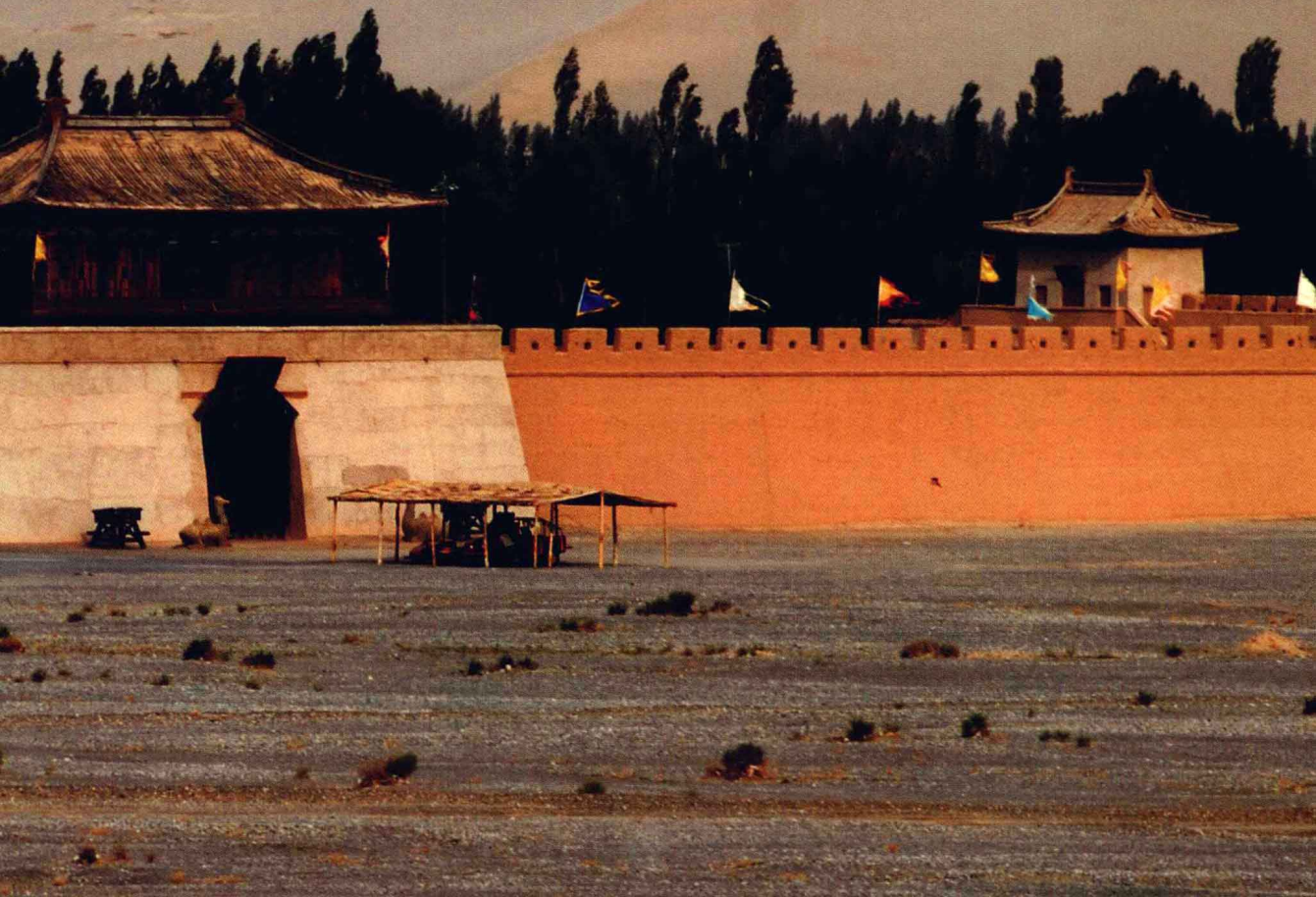
后记 ..... 235



# 第1章 心之向往

当我们计划一次旅游，或者因为工作、学习、出差等其他原因，准备前往某个我们曾经向往的地方——看看那里的风景，了解那里人们的生活，体会旅途特有的感受，给自己的人生增加新鲜的经历，甚至为亲朋好友介绍一个出发的新目的地便成为可能。面临即将开始的旅途，兴奋的我们充满想象，为那些即将呈现的壮丽风景，远方居民们别样的人生以及充满未知数的旅程而激动。作为摄影爱好者，我们会厉兵秣马，拿出我们的相机把玩，希望它能够不辱使命，帮助我们记录下旅途的所见所闻，并且带回精彩的作品。

别急，离现场还远，还没有到拿出相机的时候。为了让你的旅程更有趣，也为了有更大的收获，你可以先在其他方面做些准备，这相当于学习当中的预习，也是旅行过程的预热。它能够帮助我们了解你要前往地方的状况，使你对整个行程心中有数，也能预先调动你的情绪，丰富你的想象，让你的精神与对象更加贴近，带着你的期望提前出发。



# 01 了解目的地

那里是个怎样的地方？山川、河流、地貌特征如何？经济发达程度怎样？社会生活是怎样一种风貌？有些什么独特的风俗民情？有哪些重要景点？这一系列问题是我们了解目的地的重要内容。现代社会咨询业发达，书籍、网络、影像都能够帮助我们增加对目的地的了解，只要我们具有先期准备的意识，在出发前要获得目的地的概括性信息应该不难。

具体地说，了解目的地我们可以通过以下步骤去完成：

## 1. 收集资料

第一个阶段即全面收集资料，从渠道上来讲，现在最方便的当然是网络。可以根据我们长期积累的经验，制定一个大致的提纲，以回答问题或者填写表格的方式来逐步完善。上面的那些设问就是一个简略提纲，我们可以根据自己出行的时间做更进一步的深化，如果在一个地方停留的时间较长，则可以做更细致的功课，如果时间较短，就应当主要关注其重点。

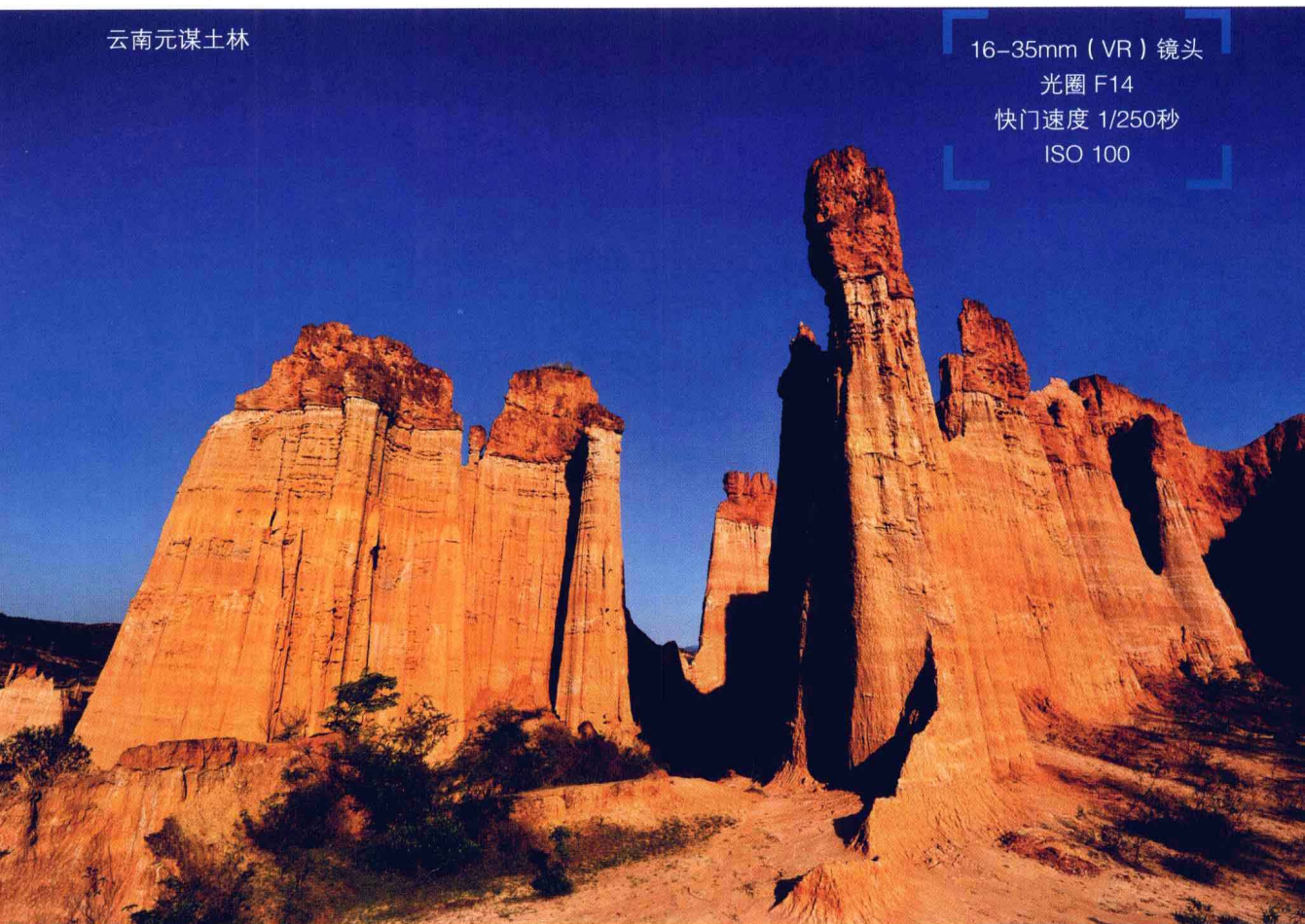
云南元谋土林

16-35mm (VR) 镜头

光圈 F14

快门速度 1/250秒

ISO 100



## 2. 整理资料

网络上的资料总是多样而繁杂的，提供资料的人也千差万别，他们因为目的不同，身份各异，看问题的立场也不一样，所以针对同一个对象可能得出不同的结论。我们在进行资料整理的时候就要有明确的针对性。

首先是找出客观的资料。一个景区宣传网站上的资料可能会尽量夸大景区的优势，往往会拣最好的地方说，甚至把某个特殊景点在某个特定时期的美景放大到随时随地都存在的程度，如果你报着巨大的期望值前往参观拍摄，可能会让你极其失望。比如高原的花海非常漂亮，但是它的季节性非常明显，青藏高原的春天一般是六月底七月初，如果你按照一般意义上的春季到高原去寻春，自然是失望而归。东北的林海雪原也不是在冬季就一定会出现的，它需要寒潮的配合，没有恰当的气候条件，你即使去了，也未必能看到银装素裹的景象，可能呈现给你的是遍地萧瑟。

80-200mm镜头

光圈 F5.6

快门速度 1/250秒

ISO 100

草原之春

旅游者提供的资料具有较强的主观性，他的心境、时间和机遇都会使这些资料带上他个人的烙印，我们要善于发现和甄别，地形、地貌、山川、河流是不会随着个人的喜好而改变的，了解它们的状况，无论是直接把它作为拍摄的对象，还是作为人们的生活环境来看待都是有益的；而四季的变换、人民生活的状况、礼仪及节日盛况，则需要一定的时间和环境条件，我们要在制定自己的计划时尽量与之相适应；而某个人物的肖像、某个场景当中的细节、某个精彩的瞬间则往往是可遇不可求的，它需要你扎实的基本功、现场的发现能力和那么一点点运气。不能简单地把责任推到对象上，说“这地方不行，不出照片。”

金川染秋



16-35mm (VR) 镜头  
光圈 F7.1  
快门速度 1/80秒  
ISO 100

其次是根据自己的需求有所选择。了解目的地是为了使自己的行动更加主动，因此最重要的是让它为我们服务。根据环境的状况，可以决定我们的拍摄方式；山河壮美、气象万千，则为我们拍摄风光照片提供了可能，那么我们可能要早出晚归，去追逐天空的霞光，去捕捉山谷之中的暮霭流岚；而丰富多彩的日常生活则需要我们去感受与发现，要求的是敏锐的目光和快速的反应能力，三脚架、滤色镜这些重要附件在这时可能就显得多余。通过资料的筛选，我们能够做到有的放矢。

风雪路人



80-200mm镜头

光圈 F9

快门速度 1/320秒

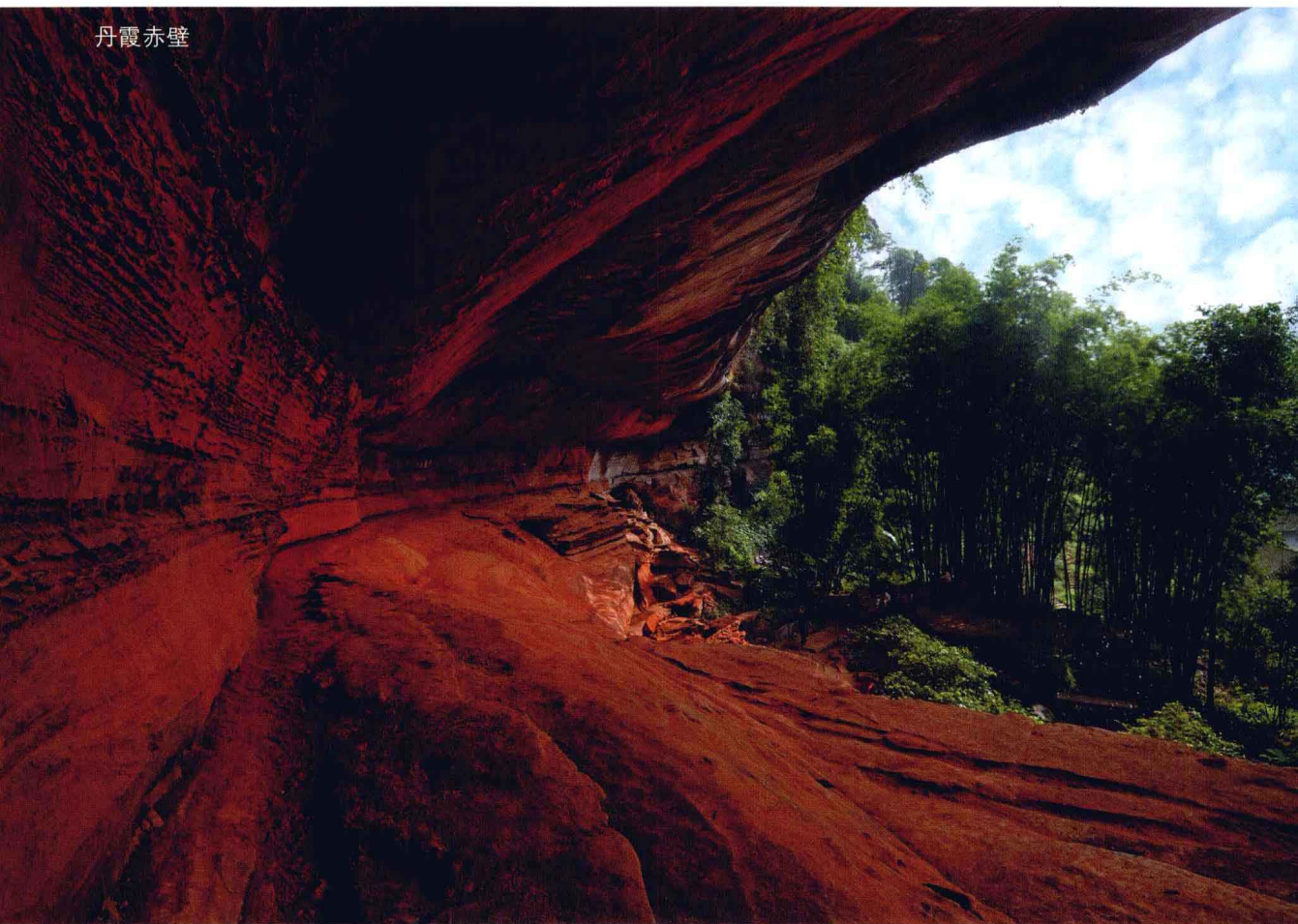
ISO 800

### 3. 制定路书

所谓制定路书，就是将所掌握的资料形成具有操作性的文件，用以指导我们的实际拍摄行为。根据目的地的实际情况，结合自己的时间安排和兴趣特点，选择对自己最具吸引力的地方，制定出计划。主要包括以下几点：

行动路线图——即整个活动的流程。从什么地点开始，经过哪些景点，到什么地点结束，所需要的时间要有一个大致的估计，譬如，各个景点之间的距离如何？有什么样的交通工具可供选择？每段行程需要多长时间？大致在各个地方停留多久？这些计划的制定能够帮助我们对景点有一个全局性的把握，不至于因为临时对某个部分的喜欢或者关注而造成挂一漏万的情况发生。

丹霞赤壁



16-35mm (VR) 镜头

光圈 F8

快门速度 1/125秒

ISO 100

重要景点——核心景区的把握。选择出来的景点都是重要的，但是不同景点的意义还是有区别的，有的景点具有标志性，看到它就知道是哪个国家、哪个地区或者哪种文化背景。如果你的照片需要交代这个背景，这些经典必须要有所反映。而有些时候我们希望拍摄出来的照片不留下明显的地域信息，则可以在了解核心景区的前提下，拍摄时另辟蹊径，从取景、技法的运用等方面尽量个性化，以避免与大家雷同。当然，就拍摄而言，最好是上面两种方式都采用，既拍摄标志性景点的标准像，又反映出作者自己眼光的独到与个性化，这样方便在后期使用的时候有所选择。

24-70mm镜头

光圈 F10

快门速度 1/200秒

ISO 100

玛雅文明——奇琴伊察



特定的时间——找出拍摄每个景点的最佳时机。一个景点能不能成为一张有意义的照片需要多方面因素的配合，景点本身的存在只是其中一个元素，它需要现场气氛的渲染。山因为云彩的存在而显得高远，因为霞光的存在而具有魅力；水面因为波纹而具有动感，如果有秋叶飘过会平添韵味。所以摄影不是你到了那个地方按下了快门就了事，还应当尽量发掘对象潜在的美的要素，这其中时间是一个最重要的因素。了解你要去的那个地方在什么季节最美，是早上的光线还是傍晚的光线最具有表现力，把你的行程调整到与之相适应，这样你才能够避免时间上的浪费，就可能看到这个景点的最佳景色，从而避免失望，有所收获。

60mm微距镜头

光圈 F22

快门速度 1.3秒

ISO 100

霜重色愈浓



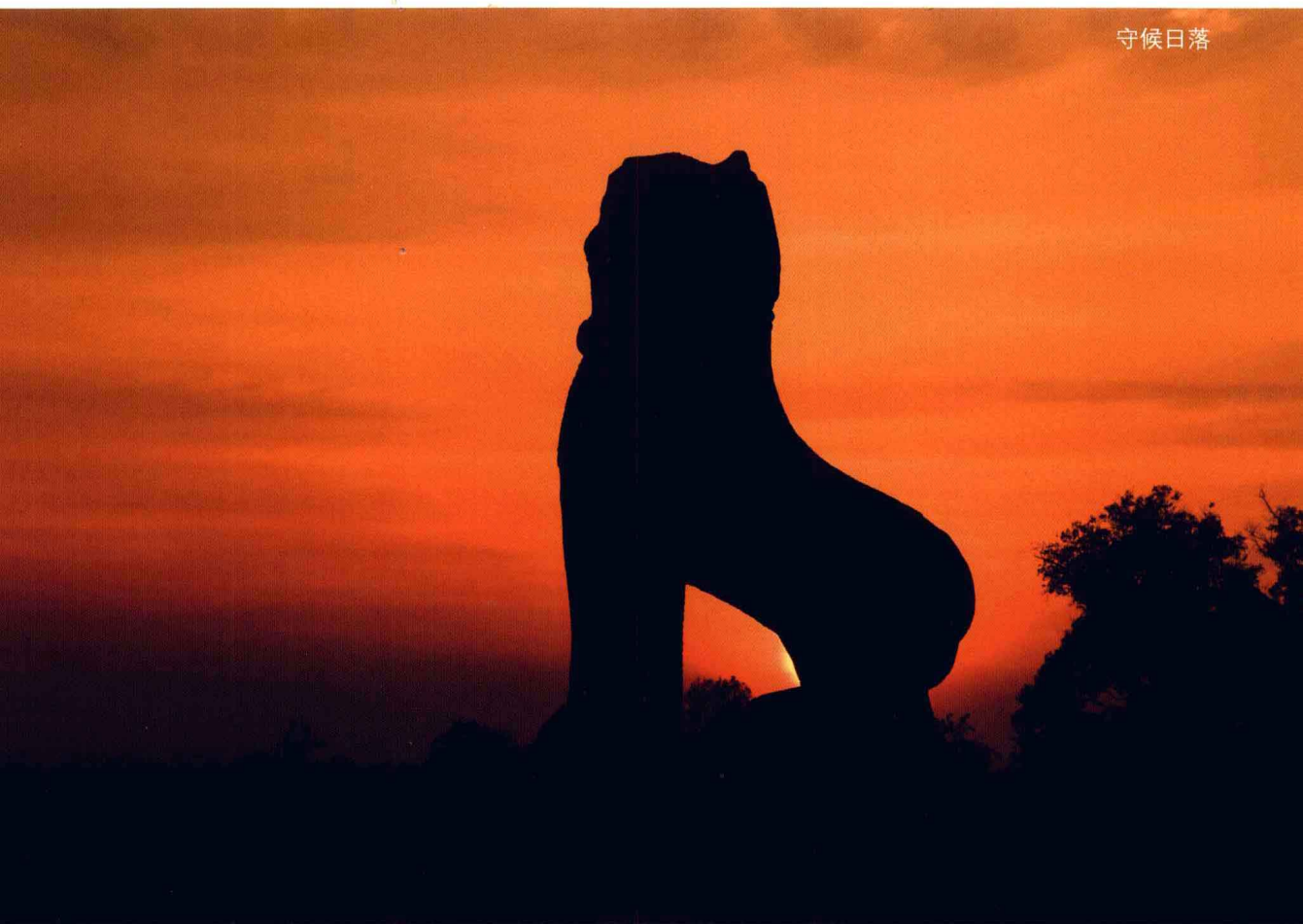


## 4. 预设画面

在对目的地信息有了全面了解掌握的基础上，可以依据这些信息在心中预想一些画面，这不是白日做梦，也不是胡思乱想。这是一个让已知信息在心中酝酿发酵的过程，心中的画面实际上是现实世界的多种可能性，不一定会出现，但是都有出现的可能。如果你心中有所预演，当你到达现场真正遇到的时候，拍摄时就会心中有数，而不至于手忙脚乱。

预设画面也有利于我们在技术上做好准备，需要准备些什么样的器材？三脚架、滤色镜、渐变镜、灰镜等在这些场景当中是否能够发挥作用？可能用到哪些表现技法？相机的设置应该注意什么？这些问题在关于预设画面的想象中会慢慢成形，以帮助我们在实际应对场景时得到自然应用。

守候日落



24-70mm镜头

光圈 F11

快门速度 1/320秒

ISO 320