

瞬间之美

你也能掌握的
动感摄影技法



李元摄影机构
飞思数字创意出版中心

编著
监制

20
余位资深摄影师
解析动感摄影的决定性瞬间
领略大千世界的瞬间之美

解析5类动感摄影的精彩题材
掌握3大动感摄影的关键技术
学习9种动感摄影的后期处理



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

瞬间之美

你也能掌握的
动感摄影技法

李元摄影机构

飞思数字创意出版中心

编著

监制

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

摄影是瞬间的艺术，无论是大自然的光影变化，还是人物情感的瞬间流露，亦或运动场上的激情一刻，以及聚光灯下的霓裳华服，都是摄影爱好者喜欢捕捉的“决定性瞬间”。

所谓“动感摄影”，是一个覆盖题材广泛的摄影门类，也是众多摄影爱好者都需要掌握的基本技法。本书结合与动感摄影密切相关的几大题材——动感风光、人物纪实、运动摄影、舞台摄影及动物摄影，通过对大量动感摄影的佳作分析及动感摄影技法的深入剖析，为摄影爱好者揭秘动感摄影的全部秘密。这是一本集实用性与观赏性于一体的摄影技法图书，适合所有摄影爱好者阅读。

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（C I P）数据

瞬间之美：你也能掌握的动感摄影技法 / 李元摄影机构编著. -- 北京：电子工业出版社，2012.4

ISBN 978-7-121-15610-6

I. ①瞬… II. ①李… III. ①动体摄影－摄影艺术 IV. ①J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第274338号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：李新承

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

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：787×1092 1/16 印 张：15 字 数：384千字

印 次：2012年4月第1次印刷

定 价：69.00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。

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。

某国际知名摄影教程的开篇这样说：“开始我们不过是爱上相机这个工具，而结果却爱上了摄影这门艺术。”

摄影，不仅是一门技术，也是一门艺术。幸运的是，由于数码单反相机的普及，这门艺术，已经成为人们追求美的最佳载体。

大千世界，美不胜收，而爱美之心，人皆有之。无论是自然风光四季轮转的色彩之美，还是小小昆虫生活世界的细节之美，抑或是华美舞台与激情运动的瞬间之美，都在吸引我们不断拿起相机，希望捕捉到这些感动我们的画面。

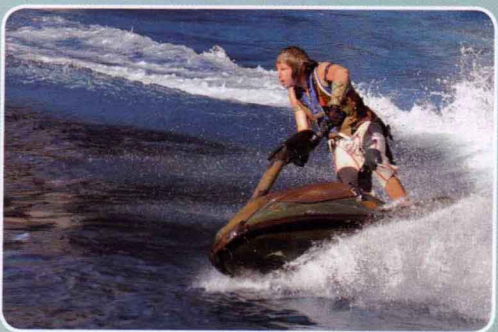
初入数码摄影世界的朋友，面对大千世界的非凡之美，以及需要掌握的种种摄影基本技术，往往感觉有些茫然：我到底该从哪些题材快速练手？不同题材对相机及拍摄技术的要求有哪些不同？如何培养一双善于发现美的眼睛？那些赏心悦目的大片背后，都有些什么样的拍摄故事？

为此，我们将摄影爱好者最常拍摄的题材，从“美”的角度，进行了全新的归类，并结合最常用到的器材、技法，以及摄影艺术表现手法，策划了本套“之美”系列图书，全套图书分为3本，分别是《色彩之美——你也能掌握的风光摄影技法》、《细节之美——你也能掌握的微距摄影技法》和《瞬间之美——你也能掌握的动感摄影技法》，这一本，是《瞬间之美——你也能掌握的动感摄影技法》。我们认为：无论是摄影器材与操作技术，还是摄影艺术的表现手法，最终目的都是记录下我们这个美好世界的美丽瞬间。

摄影是瞬间的艺术，无论是大自然的光影变化，还是人物情感的瞬间流露，亦或运动场上的激情一刻，以及聚光灯下的霓裳华服，都是摄影爱好者喜欢捕捉的“决定性瞬间”。

与传统摄影技法的图书不同，我们策划的这本“瞬间之美”，以“动感摄影”为主线，将动感摄影涉及的基础技法如对焦、测光、镜头运用，以及艺术表现手法如构图、用光等融会贯通起来，结合常见的动感摄影题材——动感风光、生活纪实、运动题材、舞台人像、动物摄影等，细致地指导大家如何利用手中的相机，捕捉到绝美的瞬间。全书每个章节中，呈现了诸多“高手怎么拍”及“佳作背后的故事”的案例讲解，让大家能够直截了当地学习到众多影友的实拍经验。

这是一本将实用性、观赏性与可读性融为一体的动感摄影技法图书。多位摄影师及文字编辑为本书的完成做出了贡献，他们分别是著名风光摄影家李元、著名人像摄影家刘光孝、罗绩沅、赵晓进；擅长生态题材的摄影师程国强、嵇松扬；擅长宠物及美食题材的摄影师周正；擅长舞台题材的盛仁昌、李晟；擅长运动题材的摄影师穆祥滨，摄影师黄锴、李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民、刘晓龙、张韬、王瑜、徐华定、张林平，以及赖琴、杨卉卉、时卫、王墨兰、何宇恒、赖琴、缪培昌、万文虎、孙洪兵、许弟曦、潘继蓉、何宇恒、贺成奎、敖延杰、谢刚、N-PHOTO、岗上影像、图片联盟（www.tplm123.com）、时代图片（pt.tuke.com）等，在此一并感谢！



» 第1章 无处不在的瞬间之美 / 12

1.1 生活中的“决定性瞬间” / 14

- 1.1.1 大自然的光影变化 / 15
- 1.1.2 普通人物的喜怒哀乐 / 18
- 1.1.3 运动场上的激情一刻 / 20
- 1.1.4 聚光灯下的华美演出 / 22

1.2 你也能轻松进入动感摄影世界 / 24

- 1.2.1 动感风光 / 24
- 1.2.2 运动人像 / 26
- 1.2.3 舞台人像 / 28
- 1.2.4 人物情感 / 30
- 1.2.5 动感小品 / 32

1.3 动感摄影的挑战 / 34

- 1.3.1 对焦点 / 34
- 1.3.2 景深控制 / 37
- 1.3.3 光线 / 40
- 1.3.4 你可能遭遇的其他困难 / 42

» 第2章 捕捉瞬间之美的技术基础 / 46

2.1 数码单反相机与附件 / 48

- 2.1.1 数码单反相机 / 48
- 2.1.2 镜头 / 50
- 2.1.3 滤镜 / 54
- 2.1.4 外接闪光灯 / 56
- 2.1.5 三脚架、独脚架与快门线 / 57

2.2 了解光圈与快门 / 59

- 2.2.1 光圈的3个作用 / 60
- 2.2.2 快门的3个作用 / 64

2.3 不同测光方式的效果 / 66

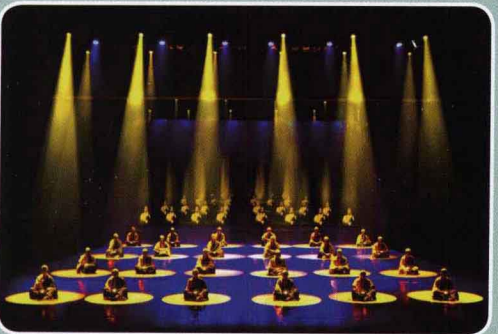
- 2.3.1 测光与曝光 / 66

- 2.3.2 点测光的效果及适合题材 /67
- 2.3.3 中央重点测光的效果及适合题材 /68
- 2.3.4 多分区测光的效果及适合题材 /70
- 2.4 对焦方式的选择 /71
 - 2.4.1 自动对焦 /71
 - 2.4.2 手动对焦 /72
 - 2.4.3 连续自动对焦 /72
 - 2.4.4 对焦点与拍摄对象的清晰及模糊 /74
 - 2.4.5 拍摄快速移动的物体如何保持焦点准确 /75

» 第3章 运动摄影: 激情的瞬间之美 / 76

- 3.1 运动摄影的器材要求 /78
 - 3.1.1 有高速连拍功能的数码单反相机 /78
 - 3.1.2 长焦镜头 /79
 - 3.1.3 三脚架与独脚架 /82
- 3.2 运动员的情感捕捉 /84
 - 3.2.1 突出运动员主体 /84
 - 3.2.2 利用环境烘托情感 /86
- 3.3 完美的位置与快速的构图 /88
 - 3.3.1 运动员的位置与构图的选择 /88
 - 3.3.2 干净的背景很重要 /91
 - 3.3.3 大型户外运动会的位置与构图 /92
 - 3.3.4 室内运动比赛的位置与构图 /94
 - 3.3.5 别出心裁的开放式构图 /96
- 3.4 不能缺少的光影元素 /98
 - 3.4.1 室内光源下的白平衡设置 /99
 - 3.4.2 自然光下的高调与低调 /100
 - 3.4.3 利用剪影或阴影创造效果 /102
- 3.5 几种特殊运动拍摄效果 /104
 - 3.5.1 追随拍摄 /104
 - 3.5.2 高速连拍 /106
 - 3.5.3 爆炸效果 /107





» 第4章 舞台摄影：华美的瞬间之美 / 108

4.1 舞台摄影的几大挑战 / 110

- 4.1.1 器材 / 110
- 4.1.2 位置 / 112
- 4.1.3 光线 / 115
- 4.1.4 拍摄时机 / 116

4.2 舞台摄影的曝光控制 / 118

- 4.2.1 稳定光源 / 118
- 4.2.2 变化光源 / 119
- 4.2.3 白平衡选择与曝光补偿 / 120

4.3 传统戏曲：古典瞬间 / 122

- 4.3.1 如何压暗背景 / 122
- 4.3.2 捕捉人物亮相时的瞬间表情 / 124
- 4.3.3 虚实对比手法的运用 / 126

4.4 现代舞：浪漫瞬间 / 129

- 4.4.1 感光度的灵活运用 / 129
- 4.4.2 慢门突出动静虚实对比 / 131
- 4.4.3 独脚架的独特作用 / 134

4.5 演唱会：喧嚣瞬间 / 135

- 4.5.1 腿是最好的变焦镜头 / 135
- 4.5.2 环境烘托与人物特写 / 138
- 4.5.3 利用聚光灯的特殊效果 / 140

» 第5章 动感风光摄影：光与影的瞬间之美 / 142

5.1 动感风光的几大挑战 / 144

- 5.1.1 气候 / 144
- 5.1.2 曝光控制 / 146
- 5.1.3 画面主体 / 148
- 5.1.4 构图 / 150

5.2 不同光线下拍摄动感风光 /152

- 5.2.1 日出日落 /152
- 5.2.2 夜景瞬间的黄金20分钟 /155
- 5.2.3 耶稣光 /159
- 5.2.4 稍纵即逝的雾景 /161
- 5.2.5 最难把握的雨景 /163
- 5.2.6 如纱似雾的水景 /165

» 第6章 生活纪实摄影: 情感的瞬间之美 / 168

6.1 捕捉人物情感的几大挑战 /170

- 6.1.1 不打搅拍摄对象 /170
- 6.1.2 环境的取舍 /172
- 6.1.3 焦点的选择 /174

6.2 光线的运用 /176

6.3 用不同方法表现情感 /179

- 6.3.1 面部及眼睛特写 /179
- 6.3.2 半身肖像 /181
- 6.3.3 全身环境人像 /183
- 6.3.4 将道具自然地布置在画面中 /186

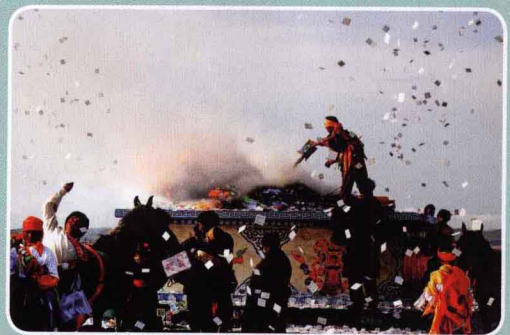
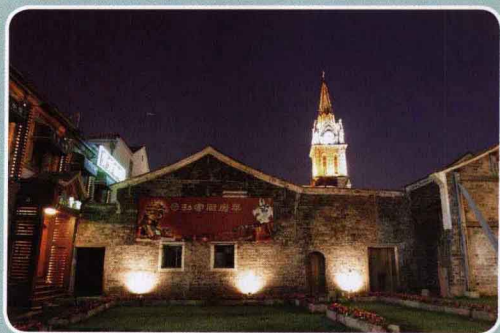
» 第7章 动物摄影: 灵动的瞬间之美 / 188

7.1 动物摄影的几大挑战 /190

- 7.1.1 不听指挥的拍摄对象 /190
- 7.1.2 道具及环境的选择 /192
- 7.1.3 器材 /196
- 7.1.4 焦点 /198

7.2 捕捉动物瞬间的几点技术要领 /200

- 7.2.1 连续对焦 /200
- 7.2.2 光线的利用 /202
- 7.2.3 如何调动宠物的情绪 /204
- 7.2.4 野生动物 /205



Contents

目 录



7.3 不同动物瞬间的拍摄技巧 / 206

- 7.3.1 奔跑中的狗狗 / 206
- 7.3.2 嬉戏中的狗狗 / 208
- 7.3.3 飞翔中的鸟儿 / 210
- 7.3.4 嬉戏或捕食中的白鹤 / 212
- 7.3.5 哺育中的动物瞬间 / 214
- 7.3.6 动物园及海洋馆里的动物 / 216

» 第8章 后期调整：用软件再现瞬间之美 / 218

8.1 解决运动、舞台及动物照片中的常见问题 / 220

- 8.1.1 主体位置不好 / 220
- 8.1.2 对比度不够 / 222
- 8.1.3 主体不突出 / 224

8.2 解决风光及小品照片中的常见问题 / 226

- 8.2.1 曝光不准 / 226
- 8.2.2 画面不通透 / 228
- 8.2.3 主体不清晰 / 230
- 8.2.4 白平衡不正确 / 233

8.3 解决纪实人像照片中的常见问题 / 236

- 8.3.1 二次构图突出主体 / 236
- 8.3.2 细节锐化突出人物情感 / 238



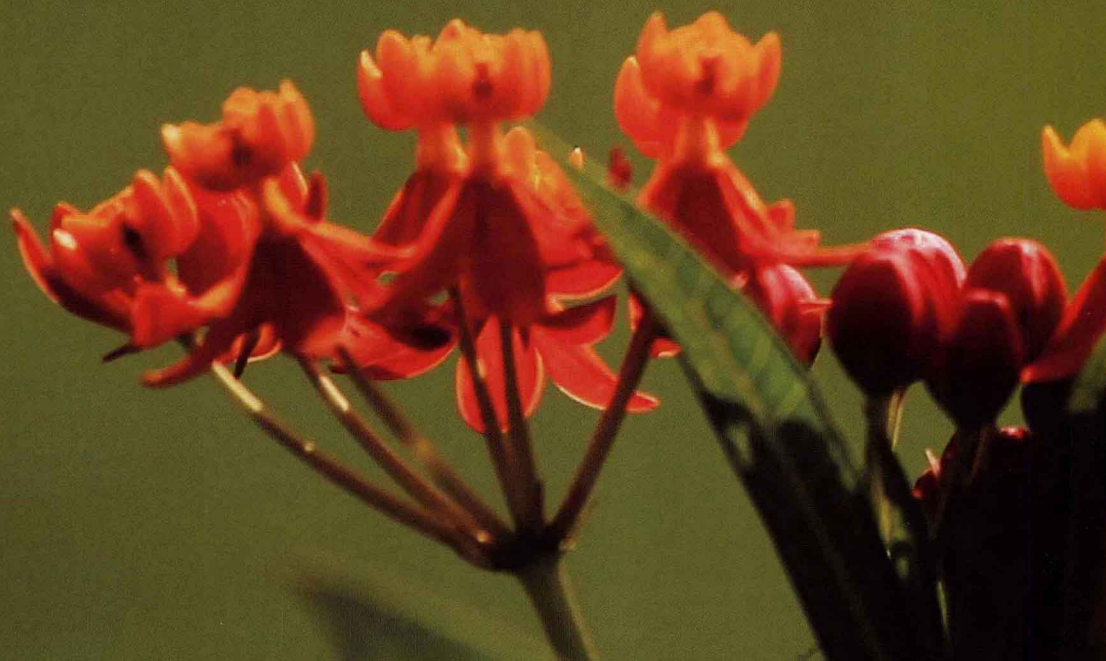




第1章

无处不在的瞬间之美

大千世界无比奇妙，包含着数不清的美好事物与精彩瞬间。对于摄影者来说，按下快门速度定格这些瞬间的乐趣是无法言表的，得到的一幅幅照片仿佛是自己对这个世界的记录，也是自己思想感情的一种表达。摄影所产生的美感，不仅仅是将流动的世界凝固在画面当中，它还代表着一去不复返的独特瞬间永驻长存。





1.1 生活中的“决定性瞬间”



世界著名摄影大师——法国摄影家卡蒂埃·布勒松提出的“决定性瞬间”，指的是在事件进行中，恰好有一个瞬间所有元素（人、地、物）均各得其所，并同时展现出特定的内涵和意义；日本摄影家木村伊兵卫将其简单地解释为：决定性瞬间就是光线、构图与感情相一致的瞬间。

“决定性瞬间”成为欧美各国乃至世界现实主义摄影家及新闻摄影记者共同遵循的摄影金科玉律与摄影美学经典。

在我们的生活当中，“决定性瞬间”无处不在，这就需要摄影者耐心地等待和细心地观察：大自然瑰丽的光影变幻、不同人物的喜怒哀乐、运动员们的飒爽英姿，以及舞台演出的耀眼夺目等，身边的美好时刻等待着我们去探索 and 发现。

焦距100mm 光圈F16 快门速度1/100s 感光度400

拍摄晨雾弥漫的梯田，最好是在天还没亮时就来到拍摄地，选择一个制高点，用三脚架支起相机，先进行构图，然后等待日出晨雾清晰出现的时候，对准主体进行测光拍摄



1.1.1 大自然的光影变化

大自然赐予我们最奇妙的礼物便是太阳，它带来了生命和活力，也照亮了整个世界的角角落落。光线可以说是摄影中最重要的一个拍摄条件，伴随着太阳的东升西落，光线的强度与角度每时每刻都在发生着变化。现在开始拿起相机捕捉这些奇妙的光影瞬间，来呈现大自然的别样风光吧！

对于拍摄转瞬即逝的大自然风光不仅需要耐心的等待，还要进行相应的准备活动，例如查看天气预报，在网络上搜索相关地区的信息等，同时准备好衣服和食物也是非常有必要的。



焦距100mm 光圈F22 快门速度1/100s 感光度200
大雨过后天空中出现了绚丽的彩虹。这个时候是拍摄风光的最佳时机，摄影者需要在彩虹出现的一小段时间之内进行构图，并对相机进行调整，可以选择较小的光圈以保证彩虹主体的清晰程度。



焦距150mm 光圈F20 快门速度 1/50s 感光度100
在拍摄山脉的时候，最好选择日出日落等富有色彩光线的时候，此时由于太阳的升降，光线的角度及强度都在不断变化，摄影者需要耐心等待，当光线出现在主体山脉上时立即调整好构图角度进行拍摄，随着光影强烈的明暗变化，画面也就更富有瞬间的美感。

当选择拍摄云雾弥漫的山脉时，我首先考虑的是时间段的选择。最好是在日出或者日落时来到拍摄地，选择一个仰视角度用三脚架支起相机，先进行构图，然后等待云雾清晰出现的时候，对准主体进行测光拍摄。当我用点测光对云雾最亮的部分测光时，我会增加 $2/3$ 到一档的曝光补偿值，以保证画面的曝光准确。

云雾转瞬即逝，对于这一奇妙时刻的抓拍不仅考验大家的耐心，还要求大家有一定的艺术审美情趣。