

豆瓣小清新最为追捧之
生活摄影达人
森友治 创作心得
大陆地区惊艳呈现

かわいい写真の撮り方手帖 あなたの“好き”を撮ろう 让幸福入镜的日系氛围摄影手记

[日] 悦享图书 (MOSH books) 编著

芋湊 译



生活当有氤氲的香气
静谧的庭院
斑斓的碎布
以及随手抓拍的记忆



化学工业出版社

本书汇集了日本24位摄影爱好者的氛围写真作品及拍摄技巧，分别以风景、人像、宠物、料理点心、杂货等五大主题分类进行介绍。本书展示了日系摄影风格的特点，即温暖、细致。在讲解中，除了介绍摄影重点外，还精心将摄影时的天气、场所、光线与相机种类设计成可爱的小图标，使读者立即了解当时的拍摄条件，并以温暖的手绘插图呈现出拍摄时的场景及用光，分享他们对于生活写真的看法，使读者深切体会到日系氛围摄影的细致与秘诀。

本书文字丰富而实用，配图美观而贴切，十分适合摄影爱好者阅读，特别是喜爱日系摄影的影友阅读。

图书在版编目(CIP)数据

让幸福入镜的日系氛围摄影手记 / [日]悦享图书(MOSH books)编著;
苧湊译. —北京: 化学工业出版社, 2011.9

ISBN 978-7-122-12205-6

I. 让… II. ①悦… ②苧… III. 摄影技术 IV. J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第180502号

KAWAII SHASHIN NO TORIKATA TECHO written and edited by MOSH books

Copyright © 2009 by MOSH books

All rights reserved.

Original Japanese editions published by Mynavi Corporations Inc.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Mynavi Corporations Inc., Tokyo c/o Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing.

本书中文简体字版由 Mynavi Corporations Inc. 授权化学工业出版社独家发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书中的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同版权登记号：01-2011-5114

责任编辑：王思慧 张素芳

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张8³/₄ 字数200千字 2012年7月北京第1版第2次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

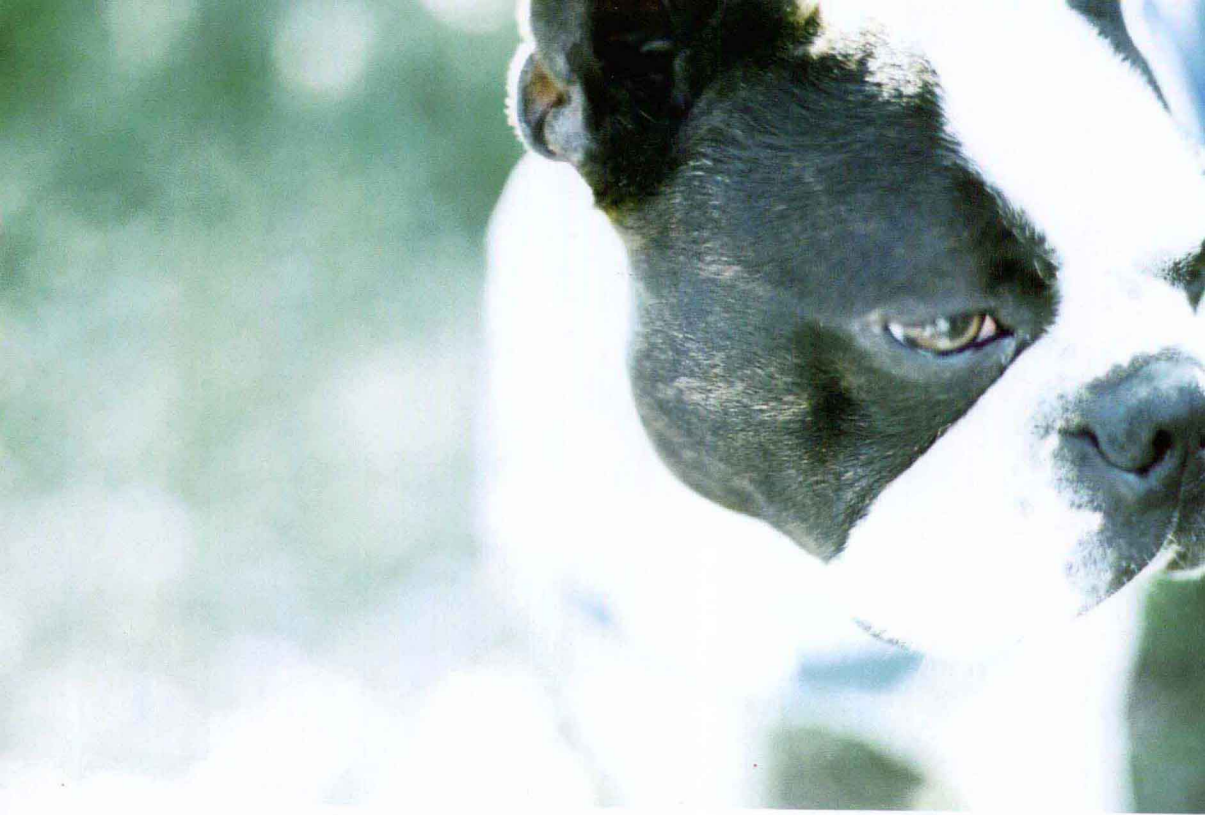
定 价：39.80元

版权所有 违者必究









かわいい写真の撮り方手帖 あなたの“好き”を撮ろう
让幸福入镜的日系氛围摄影手记

[日] 悦享图书 (MOSH books) 编著

苧淩 译



化学工业出版社

·北京·

前言

给一直寻寻觅觅“氛围摄影”的真谛，

机缘巧合捧起这本书的你。

想要拍出氛围温馨动人的照片，哪些因素缺一不可呢？

超赞的相机？玄之又玄的技巧？还是人人奉为心头好的主题？

可惜都不是，答案其实很简单！

只要发自内心地想着“我就是喜欢这样的景色”，

心中满溢着这种“喜欢”的感觉，同时按下快门。

哇，一切搞定，

成就一张最贴合你当时心意的氛围摄影。

难怪说，凡景语皆情语。

本书囊括了24位摄影达人的拍摄氛围摄影的私家心得，

分为料理风景、人像、宠物、料理点心、杂货等五大主题进行讲解。

分享过这些达人拍摄时的“喜欢”与感觉之后，

相信你拍摄的照片也会因此实现华丽变身。

拍出自己想要的那些照片，何其幸福！

接下来，看你的，呈现给我们的那些“喜欢”！



Camera: 4000C
Film: 400
Exposure: 1/100
F-stop: 1/100

Camera: 4000C
Film: 400
Exposure: 1/100
F-stop: 1/100

Camera: 4000C
Film: 400
Exposure: 1/100
F-stop: 1/100



CONTENTS

目录

- 10 本书使用方法
- 13 不可不知的摄影用语
- 15 chapter 1 风景的氛围摄影
清永洋 / 犬子 / 中野律纪 / 妮可
- 35 chapter 2 人像的氛围摄影
中野晴代 / 阿志贺 / 坂井 / 松本
- 55 chapter 3 宠物的氛围摄影
清水樱子 / 相崎功嗣 / 雨树一期 / 吉田和美
- 73 chapter 4 料理与点心的氛围摄影
木村文平 / 大森 / 初雪 / 青野里美 / 渡边 / 堀江 / 甜甜圈 / 浅草 / 北川
- 111 chapter 5 杂货的氛围摄影
荒卷美香 / 木村文平 / 梓 / 奥野八千

“我与摄影”专访

32 打造浪漫场景

摄影师 大桥爱

52 家庭生活的日常记录

图像设计师 森友治

108 日常生活的影像记忆

美食家 伊能势敦子

128 拍出内心的那个自我

摄影师 长岭辉明

132 摄影手工的乐趣

138 后记

139 译者后记



本书使用方法

每张照片使用的摄影方法、相机以及底片等信息，都会以图示及相关资料的形式加以说明。



1. 摄影重点

概要说明该照片的摄影技巧、拍摄当天的环境情况以及拍摄该照片时拍摄者所做的特殊准备，都会在此着重强调。

2. 摄影方法图示

拍摄时的天气状况、场所、光线强度与相机类别都会用图示来代表，参考图示，对当时的拍摄条件就能一目了然，以下会详细说明各图示所代表的具体意义。

天气	场所	光源
 晴天 有太阳光的晴天	 室内 室内摄影	 自然光 利用阳光等自然光源，并非人工光源的拍摄方式
 阴天 太阳被云朵遮住的状态	 户外 户外摄影	 室内照明 使用室内白炽灯或日光灯光源，并非采用自然光

相机类别



数码相机

使用数码单反或数码傻瓜相机



玩具相机

使用塑料镜头的简单结构相机



底片相机

使用底片的相机 (Lomo 和拍立得相机除外)



宝丽来相机

使用专门的底片, 拍摄后能够立刻看到照片的相机

3. 摄影场景

摄影时对场景的图解分析, 如何曝光、如何构图等, 都简单明了。

4. 照片数据

拍摄时选用的相机和镜头、光圈以及快门速度等详细数据, 各项目所代表的具体意义如下。

● **相机:** 拍摄时选用的相机。

● **焦距:** 拍摄时镜头所使用的焦距长短。

[镜头类别]

[微距镜头] 最短对焦距离更近, 能将十分细小的物体纤毫毕现地表现。

[广角镜头] 其摄影视角比较广, 适用于拍摄距离近且范围大的景物。

[望远镜头] 能够将远方主体放大拍摄的镜头。

[鱼眼镜头] 一种极端的广角镜头, 视角达到或者超出人眼所能看到的范围。

● **底片:** 摄影时选用的底片 (根据相机类别不同, 选用的底片各异)

[底片类别]

[负片] 经曝光和显影加工后得到的影像, 其明暗与被摄体相反, 其色彩则为被摄体的补色, 它需经印放在照片上才还原为正像。

[正片] 显影加工后的底片, 与主体原来的色彩一致。

[底片尺寸]

[35mm (135) 底片] 使用底片的相机最常用的底片尺寸。

[110 底片] 微型相机使用的底片, 不少玩具相机也采用这一尺寸的底片, 现已有不少厂家宣布停产这一尺寸底片。

[120 底片] 为布朗尼底片 (Brownie Film) 的一种, 被 Holga 等中幅相机所采用。

[220 底片] 也为布朗尼底片 (Brownie Film) 的一种, 可以拍摄的张数为 120 底片的两倍。

[宝利来底片] 宝利来相机所使用的底片, 2008 年夏宣布停产。

● **快门速度**：快门开启、关闭的时间，能够调节光线进入相机的时间长短，开启时间越长，则进入的光线越多，即使在较暗的地方，也可以让照片较为明亮。但如果快门开启的时间太长，容易发生手抖的现象。



长快门(1秒)

拍出波浪碎裂的形态，带来不同寻常的感动，为防止手抖而影响拍摄效果，请务必使用三脚架。



短快门(1/60秒)

捕捉波浪静止的一瞬，能够跟随主体运动的速度。

● **光圈**：能够控制光线穿过相机孔径的多少，另外与对焦距离也有较大的关系，能够控制景深的大小。



光圈越小(F22)

对焦的距离越广，后方的标识形态也清晰可见。



光圈越大(F5.6)

对焦的距离越窄，只有最前面的标识能清楚看到。

● **ISO**：衡量底片感光度的国际标准指标（同样适用于数码相机），数值越大，表示感光度越高，在较暗的地方也能获得明亮的效果，但会大大降低画面的清晰度。

● **拍摄模式**：若是傻瓜相机，可根据拍摄场景自行调整相关设定；有些相机也可以根据需求自行调整光圈与快门速度，相机的拍摄模式有以下几种。

[Auto 自动模式] 能自动调节各种所需设定，只要按下快门，就能拍出满意的照片。

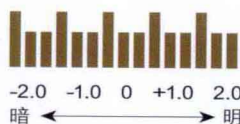
[P 程序自动曝光模式] 可以自动设置快门速度和光圈大小，还可以通过开启闪光灯等方式使图像正确曝光。

[Av 光圈优先模式] 事先设置好光圈大小，相机会根据拍摄条件自动调节其他参数。此模式可以有效地控制景深大小。

[Tv 快门优先模式] 先设置快门速度，相机会自动选择合适的光圈值。此模式主要用于运动物体的拍摄。

[M 全手动拍摄模式] 完全以手动方式调节快门速度、光圈等参数。

● **曝光**：通过调节快门与光圈，可以改变照片的明暗度，组合成适当的曝光值，如果希望获得更进一步的明暗效果，可以相应调节相机的“曝光补偿”功能。



“+”数值越高，画面越明亮，“-”数字越低，画面越暗。



-2.0



+2.0

5. 摄影笔记

记述摄影师的拍摄心得与当时心情。

不可不知的摄影用语

器材篇

● 中幅相机

使用 120 或 220 底片相机的总称。因为画质相当优异，因此，经常为专业摄影师所采用。

● 反光板

反射光线所使用的板子。

● 白平衡

数码相机独特的功能，能够根据光源抑制色彩的偏差，也能用于表现独特的摄影色彩。

● 光圈 /F 值

调整进入镜头光线的部分。数值越大，所进入的光线越少；数值越小，进入的光线就越多。

● 多重曝光

在同一张底片中，重复拍摄多张图像。

● 快门速度

相机快门开启的时间。快门速度越快，进入的光线就越少；快门速度越慢，进入的光线就越多。

● 近摄镜

能够放大主体的外挂滤镜。

● 针孔摄影

用小孔取代镜头，是最原始的相机概念。针孔相机所拍下的影像，非常具有怀旧气氛。

● 鱼眼镜头

视角接近 180° 的镜头。离中心越远，就会呈现出越大的扭曲现象，直线会变成曲线效果。利用这个特性，将能拍出独特的照片。

● 黑白底片

能够呈现出黑白浓淡效果的黑白专用底片。

● 焦点

影像清楚显示的位置，通过对焦的动作，可以清晰记录主体的影像。

● 微距镜头

近摄专用镜头，能够将微小的主体放大拍摄。

● 广角镜头

能够拍摄更大范围的镜头，可在狭窄的空间，容纳更宽广的景别。

● 镜头视角

镜头所能涵盖的范围、角度。

● 目镜

直视取景器靠近眼睛的透镜（组）。近视或远视眼的人可根据自己的视力更换目镜（视力调整镜）。

光学篇

● ISO 感光度

表示相机所能感应光线量大小的数值，数值越高，对光线越为敏感。

● 自然光

太阳光或燃烧发光的光源，例如由窗户照射进来的光。

● 光源

自然光或荧光灯、闪光灯等光线的来源。

● 曝光过度

让照片整体偏白的状态。在调整到适当曝光值时，可能会造成快门速度不足，或 F 值太小的情况。与曝光不足是相对的。

● 曝光不足

因对被摄物体亮度估计不足,使照片整体呈现偏暗的状态。

● 逆光

被摄主体处于光源和照相机之间时的光线。

● 侧光

来自被摄主体左侧或右侧的光线,同被摄主体成 90° 左右。

● 顺光

光源照射的方向与相机的拍摄方向一致时的光线。

● 漫射光

与聚光相对,指广泛均匀照射的光线。

● 聚光

与漫射光相对,照射角度狭窄、集聚于局部的光线。

技巧篇

● 盲拍

不使用取景器,凭感觉的拍摄方式。

● 景深

拍摄有限距离的景物时,可在照片上构成清晰影像的物距范围。

● 构图

为了表现作品的主题思想和美感效果,在一定的空间安排和处理人、物的关系和位置,即摄影画面的配置组成。

● 回电时间

闪光灯使用电容器存储电力能量以提供闪光需要的高电压。闪光时,电容器放电,然后再为下次闪光充电。回电时间是指闪光后电容器重新充电的时间。

● 自动对焦

又称自动调焦、自动聚焦,指非肉眼鉴别的调焦方式。如利用光电测像系统控制,或根据红外线、超声波测距等方式进行的调焦。

● 彩色反差

景物或影像中色彩或色相饱和程度的相对差别。主要包括色相反差、补色反差、明暗反差、色度反差。

色相反差:由于周围颜色的不同,而使人感到颜色有所变化的现象称色相反差。两种不同的颜色放在一起,能突出相互的差别。如绿色放在黄色中间会显得发蓝,而放在蓝色中间就会显得发黄。

补色反差:B和Y(蓝和黄),G和M(绿和品红),R和C(红和青)互为补色,两补色组合在一起要比单色的色度高,较大地突出了颜色的鲜艳。

明暗反差:组合在一起的两种颜色,会产生与各自原来的亮度不同的感觉:或显得更亮,或显得更暗。例如,同样亮度的灰色,周围是黑色要比周围是白色显得亮。

色度反差:色相、亮度相同而色度不同的两种颜色放在一起时会产生色度不同的感觉。例如,红色的消防器具和红色的砖放在一起,虽然它们的色相和亮度几乎相同,但由于消防器具的色度高,红砖的色度低,相比之下,消防器具显得更鲜艳,红砖显得更陈旧。

● 倒易率

光照度 $\times$ 曝光时间 = 曝光量,从曝光公式可以看出,光照度和曝光时间的量值是可以互相置换的,只要曝光量相同,感光片上得到的曝光效果是一致的,这种相互作用的关系,就叫做倒易率。

chapter 1

风景的氛围摄影

鲜艳的花朵，怀旧的街道、明朗的蓝天，用最贴合心境的方式，一一记录下来吧！