

# 生活摄影

生活摄影

SHENG HUO SHE YING  
ZHE JIANG SHE YING CHU BAN SHE

陈洁滋 著  
浙江摄影出版社

44  
8

摄影问答丛书

# 生活摄影

SHENG HUO SHE YING

陈洁滋 著  
浙江摄影出版社

责任编辑：余 谦

装帧设计：任惠安

### 图书在版编目(CIP)数据

生活摄影/陈洁滋著. —杭州：浙江摄影出版社，  
2002. 7

(摄影问答丛书)

ISBN 7-80536-954-2

I. 生... II. 陈... III. 摄影技术—问答  
IV. J41-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 036816 号

※ 本书图片均由作者提供。

## 生活摄影

陈洁滋 著

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市武林路 125 号 邮编 310006)

经销：全国新华书店

制版：杭州兴邦电子印务有限公司

印刷：浙江兴发印刷厂

开本：850×1168 1/32

印张：3

字数：50 000

印数：0001—3000

2002 年 7 月第 1 版

2002 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80536-954-2/J·529

定价：12.00 元

(如有印、装质量问题,请寄本社出版室调换)

# 目 录

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1. 什么是生活摄影? .....                     | 1  |
| 2. 生活摄影宜用哪种照相机? .....                 | 2  |
| 3. 生活摄影宜用哪些附件? .....                  | 5  |
| 4. 生活摄影宜用哪种胶卷? .....                  | 7  |
| 5. 彩色负片有何成像特点? .....                  | 10 |
| 6. 黑白负片有何成像特点? .....                  | 12 |
| 7. 摄影用光有何特点? .....                    | 14 |
| 8. 自动曝光照相机中的AF-L、AE-L功能有何特点?<br>..... | 15 |
| 9. 怎样正确曝光? .....                      | 17 |
| 10. 室外和室内摄影各有何特点? .....               | 18 |
| 11. 色温是怎么回事? .....                    | 20 |
| 12. 自然光、人造光和混合光各有何特点? .....           | 21 |
| 13. 如何把握主体与环境的关系? .....               | 22 |
| 14. 闪光灯有何特点? .....                    | 24 |
| 15. 景深大小对摄影起何作用? .....                | 27 |
| 16. 快门速度对摄影起何作用? .....                | 29 |
| 17. 摄影构图有何特点? .....                   | 31 |
| 18. 视点变化对摄影构图会有何影响? .....             | 33 |
| 19. 镜头焦距变化对摄影构图有何影响? .....            | 33 |
| 20. 哪些原因会使画面影像模糊? .....               | 35 |
| 21. 夜景摄影有何技术要求? .....                 | 36 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 22. 夜景摄影怎样运用多重曝光技法? .....   | 39 |
| 23. 追随、变焦摄影技法有何特点? .....    | 40 |
| 24. 怎样拍摄生活纪念照? .....        | 42 |
| 25. 怎样拍摄孩子成长录? .....        | 43 |
| 26. 怎样拍摄集体纪念照? .....        | 45 |
| 27. 婚礼摄影有何特点? .....         | 45 |
| 28. 怎样拍摄旅游纪念照? .....        | 46 |
| 29. 拍摄民俗风情照为何要做准备工作? .....  | 47 |
| 30. 拍摄雨景要注意哪些问题? .....      | 48 |
| 31. 拍摄雪景要注意哪些问题? .....      | 49 |
| 32. 人像摄影有何特点? .....         | 50 |
| 33. 拍摄人像怎样选择镜头和胶卷? .....    | 52 |
| 34. 人像摄影怎样使用柔焦镜头? .....     | 53 |
| 35. 人像摄影布光有何特点? .....       | 55 |
| 36. 拍摄男子人像和女子人像各有何特点? ..... | 57 |
| 37. 人像摄影怎样表现高调和低调效果? .....  | 58 |
| 38. 怎样营造环境气氛? .....         | 61 |
| 39. 拍摄室外人像要注意哪些问题? .....    | 63 |
| 40. 怎样拍摄戴眼镜的人物? .....       | 64 |
| 41. 拍摄花卉应选择哪种胶卷和镜头? .....   | 65 |
| 42. 拍摄花卉怎样突出主体? .....       | 66 |
| 43. 花卉摄影布光有何特点? .....       | 69 |
| 44. 怎样表现花卉细部? .....         | 72 |
| 45. 花卉摄影怎样正确曝光? .....       | 74 |
| 46. 拍摄宠物应做哪些准备工作? .....     | 76 |
| 47. 拍摄宠物狗应注意哪些问题? .....     | 76 |
| 48. 拍摄宠物猫应注意哪些问题? .....     | 77 |
| 49. 拍摄宠物鸟应注意哪些问题? .....     | 78 |





|                           |    |
|---------------------------|----|
| 50. 拍摄宠物鱼应注意哪些问题? .....   | 80 |
| 51. 拍摄野生动物应注意哪些问题? .....  | 81 |
| 52. 怎样捕捉飞鸟的动态? .....      | 83 |
| 53. 生活摄影为何注重抓拍? .....     | 84 |
| 54. 摆拍有何技术特点? .....       | 86 |
| 55. 摄影作品怎样装裱、陈列? .....    | 86 |
| 56. 怎样对照片和底片进行系统管理? ..... | 87 |
| 57. 数码摄影有何特点? .....       | 88 |



# 1. 什么是生活摄影?

生活摄影就是以摄影的方式记录人们日常生活的各种活动。随着生活水平的提高,摄影在人们的日常生活中也更为普及,人们通过摄影活动来传递信息、交流感情,记录社会生活和家庭生活中的方方面面。

生活摄影是摄影领域中最常见,也是最有群众基础的一个分类。从广义上说,凡是从现实生活中反映人们工作、生活、学习、娱乐及其情感的摄影创作,都是生活摄影。从狭义上说,生活摄影更多地表现和反映人们的休闲和社交活动。虽然生活摄影表现的多为人们日常生活中的酸甜苦辣等琐事,但有些摄影作品由于涵义深刻,并具有高度的艺术概括力及感染力,而成为具有永恒艺术价值和史料价值的传世杰作。

生活摄影的创作题材主要取自人们的日常生活,其涉及面相当广,如孩子成长、家庭聚会、旅游和娱乐,还包括对家养宠物、盆栽花卉以及个人收藏等方面的记录。具体地看,生活摄影会涉及到人物肖像、集体纪念照、婚礼、家庭宴会、个人情趣、生日聚会、旅游等活动,以及对宠物、花卉、静物等小品的拍摄。

生活摄影是为了“记录美好,留住记忆”。为了达到这一目的,生活摄影的拍摄方法是很灵活的,既可以根据创作主题设计好画面,进行某种程度的摆拍,也可以通过细心观察,发现并捕捉生活中的美好瞬间。总之,只要有主题、有情趣、有真情实感,日常生活中的各种活动都可以摄入镜头。

著名摄影大师卡蒂埃·布列松曾说:“摄影是一种世界性的语言,属于思想领域范畴。照相机如同人们手中的笔,是一种表达思想的工具。”他强调摄影是一种表达人类思想的艺

术,并主张摄影的主题是人们的现实生活,主题的表现与摄影特有的表现技巧是分不开的。同时,他要求摄影家对现实生活要尽可能地了解,并对所要表现的一切,应有自己的见解。摄影大师的创作思想,很值得我们学习、借鉴。

## 2. 生活摄影宜用哪种照相机?

摄影,是艺术与技术的结合。摄影的艺术表现,与照相器材及其技术运用有着直接关系,所以,那种将技术和艺术分割对立的看法是不足取的。

生活摄影所使用的摄影器材,从严格意义上说是没有任何限制的,市场上所能购买到的任何一款照相机,都能用于生活摄影。照相机一般是按所使用的胶片尺寸来进行划分的,大体上有大型照相机、中型照相机和小型照相机这三种类型。



图 1



①小型照相机使用135胶卷，其底片尺寸为24mm×36mm。

②中型照相机使用120胶卷，其底片尺寸有4.5cm×6cm、6cm×6cm、6cm×7cm、6cm×8cm、6cm×9cm等多种规格。

③大型照相机使用的是胶片，其尺寸规格有4英寸×5英寸、5英寸×7英寸、8英寸×10英寸等几种规格。

小型照相机一般分为单反照相机(图1)和平轴式取景照相机(亦称“傻瓜”照相机)两类。“傻瓜”照相机具有体积小、重量轻、操作简单、携带方便等特点,不足之处是可控性较差,摄影者不能随意调节光圈或快门速度,而且在取景时还存在一定程度的视差(图2)。

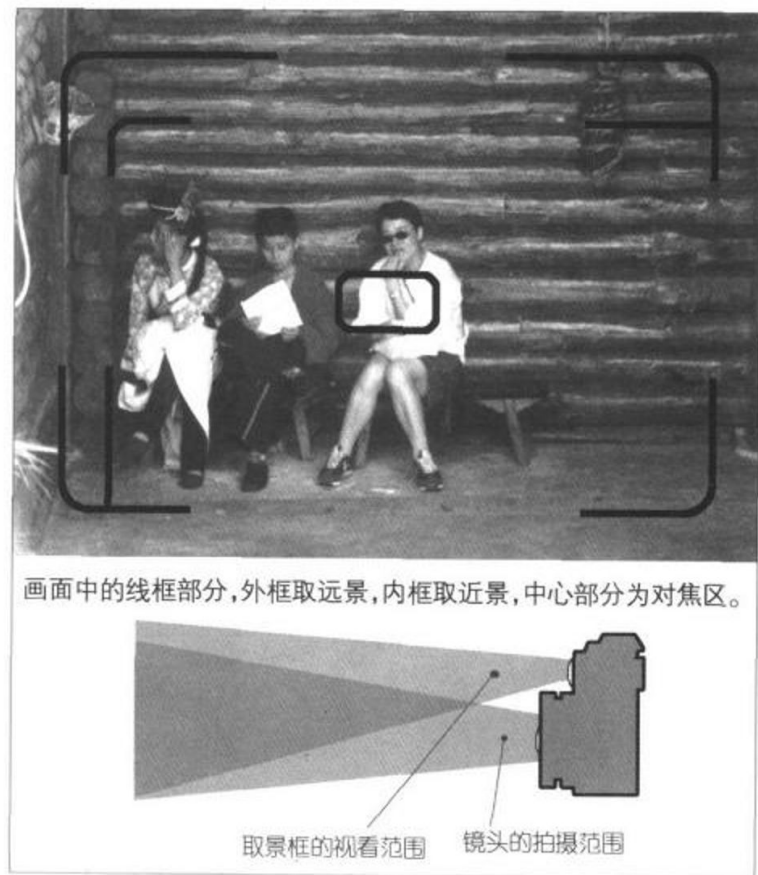


图 2

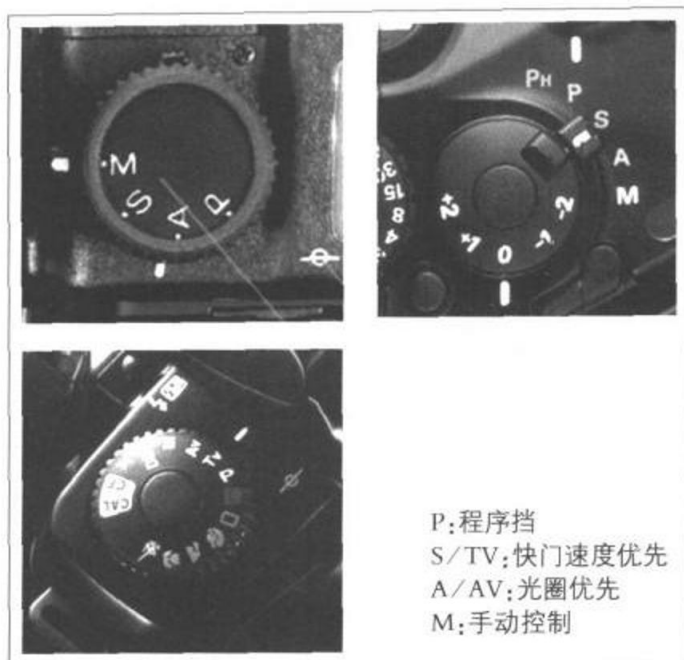


图 3

因135单反照相机的取景和曝光使用的是同一光路,故不存在视差问题。其次,现在的135单反相机大多设置了多种曝光模式,如程序挡、光圈优先式、快门速度优先式以及手动



图 4

控制挡等(图3),而且有多款可供更换的各种焦距的镜头(图4),因此,小型照相机,尤其是135单反照相机理所当然地成为生活摄影的首选器材。

此外,从目前市场销售以及性价比上考虑,摄影者还是选择135单反照相机为好。该机种使用135胶卷,在照片制作上使用统一的配方和系统的扩冲设备,从冲印质量及便利上考虑,都有很大的优势。同时,135单反照相机拥有丰富的配套附件,而且便于携带。当然,从价格上考虑,选择一只可变焦距的“傻瓜”照相机也很经济实用。

### 3. 生活摄影宜用哪些附件?

由于生活摄影的拍摄题材很广,为适应各种拍摄需要,以及追求各种画面效果,因此使用的摄影附件也很多(图5)。以

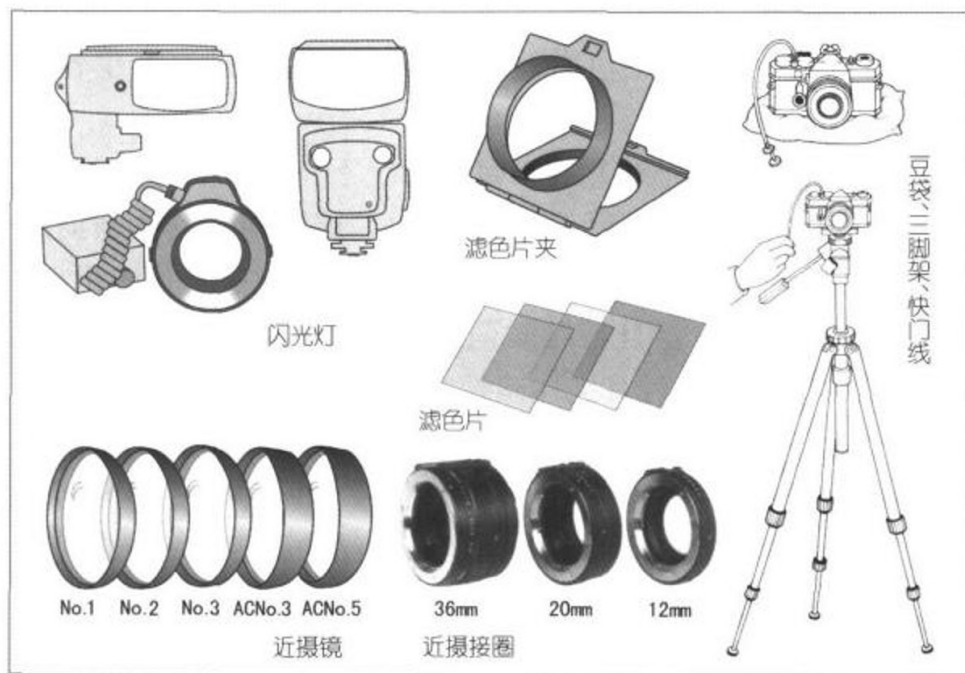


图 5

下是一些常用附件：

①三脚架。三脚架是用来支撑照相机，起稳定作用的常用附件。在照度不够、环境较暗的光线条件下，照相机所使用的快门速度往往较低；另外，在使用长焦距镜头或超长焦距镜头拍摄时，手持照相机一般难以持稳。为了持稳照相机，拍出影像清晰的照片，摄影者就有必要使用三脚架。选择三脚架的首要标准是稳定性好。

②快门线。快门线是间接按动照相机快门按钮的附件。使用快门线可以减少手按快门钮而造成的照相机震动。使用快门线还可以使摄影者与照相机保持一定的距离。在使用B门进行长时间曝光的情况下，还可以使用快门线上的锁定钮锁定快门，等曝光完毕，再将快门关闭。

③遮光罩。遮光罩是用来防止镜头视角范围以外的强烈直射光对镜头表面产生干扰，以消除眩光。

④滤光镜。摄影滤光镜的种类很多，既有调整色温的色温平衡滤光镜，也有调整色彩效果的彩色滤光镜，还有产生各种特殊效果的特效滤光镜等。

⑤闪光灯。在光线照度不足的情况下，既要保持适当的快门速度，又要使胶卷获得正确的曝光量，就应使用其他辅助照明设备。其中闪光灯是最常用的辅助照明设备，因其体积小、携带方便、发光稳定且持续时间短等特点，备受摄影者欢迎。闪光灯在逆光下也可对主体暗部补光。

⑥近摄镜、近摄接圈和皮腔。近摄镜是装在镜头前使用的，近摄接圈是装在镜头与机身之间的。这两种附件都可用于近距离拍摄，使被摄体具有大而清晰的结像。

除了近摄镜以外，在使用其他近摄附件（如近摄接圈、皮腔）时，还要考虑曝光量的补偿问题。这是由于使用了近摄接圈，镜头到胶片平面之间的距离增大了，从而使通过镜头到达

胶片的光线减弱。因此,在具体拍摄时,要对曝光量作适当地调整。具体补偿量可依据以下公式求得:

曝光补偿级=接圈(或皮腔)长度/镜头焦距的长度

例如:使用的镜头焦距为50mm,接圈长度为100mm,曝光补偿级=100/50=2,则实际拍摄的曝光量应增加2倍。假如摄影者使用的是自动曝光照相机,则不必再作曝光补偿。

## 4. 生活摄影宜用哪种胶卷?

我们手中有了照相机,准备拍摄照片时,就要选用胶卷(除了使用数码照相机)。

尽管现在市面上胶卷的种类繁多,但人们经常使用的不外乎彩色正片、彩色负片和黑白负片这三种。

①彩色负片。其底片成像与照片上的影像在明暗上刚好相反,在色彩上互为补色(图6)。使用这种胶卷,在后期照片制作过程中,可控性较强,可以制作多种表现形式的照片。这种胶卷由于技术成熟,曝光宽容度大,社会服务方便,价格也相对低廉,所以使用量也最大。

②彩色正片。其底片结像和实际景象是一致的。拍摄后多用于播放幻灯或作为印刷原稿。与彩色负片相比,彩色正片在色彩还原上表现得更好,色彩更鲜艳,其影调和质感表现也更细腻。

③黑白负片。其底片上的成像是负像,与照片上的影像刚好相反。使用黑白负片的制作费用较低,个人操作也很方便。使用黑白负片拍摄的照片,具有较强的艺术性,它仅以黑白灰影调概括地表现色彩缤纷的大千世界,具有一种抽象美。

选定胶卷后,便要考虑胶卷的感光度。胶卷感光度的国际通用表示法为ISO,感光度的高低,反映了胶卷感光度的强与

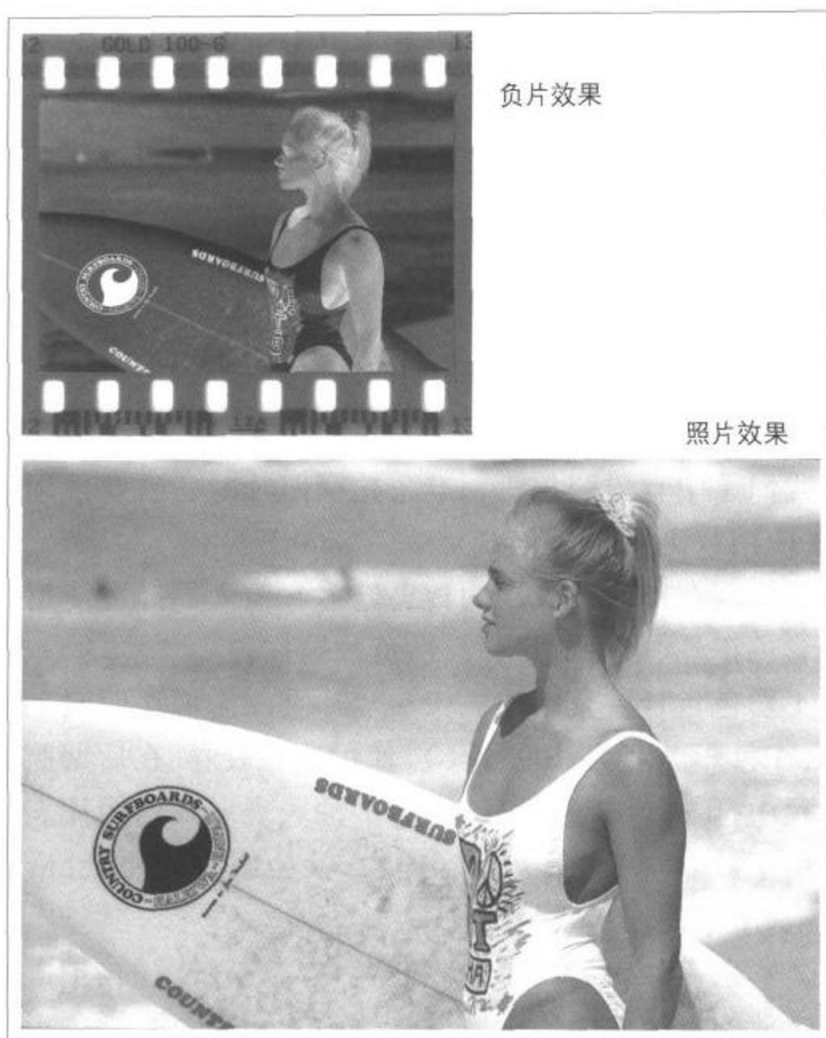


图 6

弱。

ISO25~64是低感光度胶卷(俗称“慢片”),结像颗粒度细腻,成像色彩鲜艳,物象轮廓明晰,质感体现强烈。

ISO100~200是中感光度胶卷,结像颗粒度适中,影调适中。

ISO400~3200是高感光度胶卷(俗称“快片”),结像颗粒度较粗,影调较软。

胶卷感光度的高低,对光敏感度以及结像颗粒度的表现

是不同的:感光度高的胶卷,光敏感度高,结像颗粒也粗(图7);感光度低的胶卷,结像颗粒细腻,但光敏感度要稍差一些。

选择胶卷还要考虑到胶卷的品牌因素,各个品牌都有各自的成像特点,我们对此要做一些了解,并在实际拍摄中掌握其成像特性。

总之,我们在选择胶卷时要考虑到胶卷的色彩还原度、结像颗粒度、影像的锐度以及景物的质感表现等。另外,胶卷的尺寸规格也要符合拍摄需要。



使用 ISO100 胶卷拍摄的影像颗粒较细



使用 ISO800 胶卷拍摄的影像颗粒较粗

图 7



## 5. 彩色负片有何成像特点?

彩色负片是目前使用最多的胶卷, 有很多品牌和多种感

|                    | 品 牌                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 特 点                                                              |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 低感光度<br>ISO25-50   | 柯达 EKTAR 25<br>柯达 EKTAR 25(Pro)<br>阿克发 ULTR 50<br>柯尼卡 IMPRESA 50(Pro)                                                                                                                                                                                                                                                                  | 此类胶卷为超细颗粒, 适合于风光、静物、产品广告以及需要印制大尺幅照片的拍摄。其中阿克发胶卷在颜色的饱和度和鲜艳度上有上佳表现。 |
| 中感光度<br>ISO100-200 | 柯达 EKTAR 100<br>柯达 Gold 100/200<br>柯达 PCN Gold Pro<br>柯达 Vericolor III<br>柯达 Vencolor HC<br>柯达 Vencolor II<br>柯达 EKTAPRESS Plus 100<br>富士 Super G 100/200<br>富士 REALA<br>富士 Pro 160NS<br>富士 Pro 160NL<br>富士 Pro 160NC<br>阿克发 XRG 100/200<br>阿克发 OPTIMA 125<br>阿克发 PORTRAIT 160<br>柯尼卡 Super DD 100/200<br>柯尼卡 Pro 160S<br>柯尼卡 Pro 160L | 此类胶卷使用得最普遍。柯达、富士、柯尼卡是市面上最常见的。阿克发胶卷在色彩还原上比较理想, 影调表现也丰富细腻。         |
| 高感光度<br>ISO400 以上  | 柯达 Super Gold 400/1600<br>柯达 EKTAcator Gold 400<br>柯达 Vericolor 400 Puls<br>柯达 EKTAPRESS Plus 400/<br>1600<br>富士 Super G 400/800/1600<br>阿克发 XRG 400<br>柯尼卡 XG 400<br>柯尼卡 LV 400<br>柯尼卡 GX 3200                                                                                                                                        | 此类胶卷在较暗的环境中, 不使用闪光灯也有很好的表现。适合拍摄室内体育项目、舞台表演以及高速动体, 相对而言, 影像颗粒较粗。  |

表 1

光度(表1)。

超细颗粒的低感光度彩色负片(ISO25~64),在色调和质感表现上效果比较理想。由于感光度低,拍摄时的快门速度会相应降低,为防止照相机震动而造成影像模糊,使用三脚架就很有必要。

中感光度彩色负片(ISO100~200),结像颗粒一般,在色彩还原和影调的软硬度上都有上佳的表现(图8),同时又有适当的感光度,因此使用范围最广。

高感光度彩色负片(ISO400以上),其结像颗粒较粗(图9, J.汉姆摄),但能在光照较弱且不宜使用闪光灯的场合进行拍摄,适合室内人像和动体摄影。

另外,胶卷感光度还有一个曝光宽容度问题。如ISO100并不是一个绝对数值,在实际情况中会存在一定的误差,比如某个胶卷标的是ISO100,其实际感光度可能是ISO80或ISO120。有一些误差是正常的,因为胶卷具有一定的曝光宽容度。曝光



图 8