

王国梁 著

行摄影像力

人文旅行摄影实战全攻略

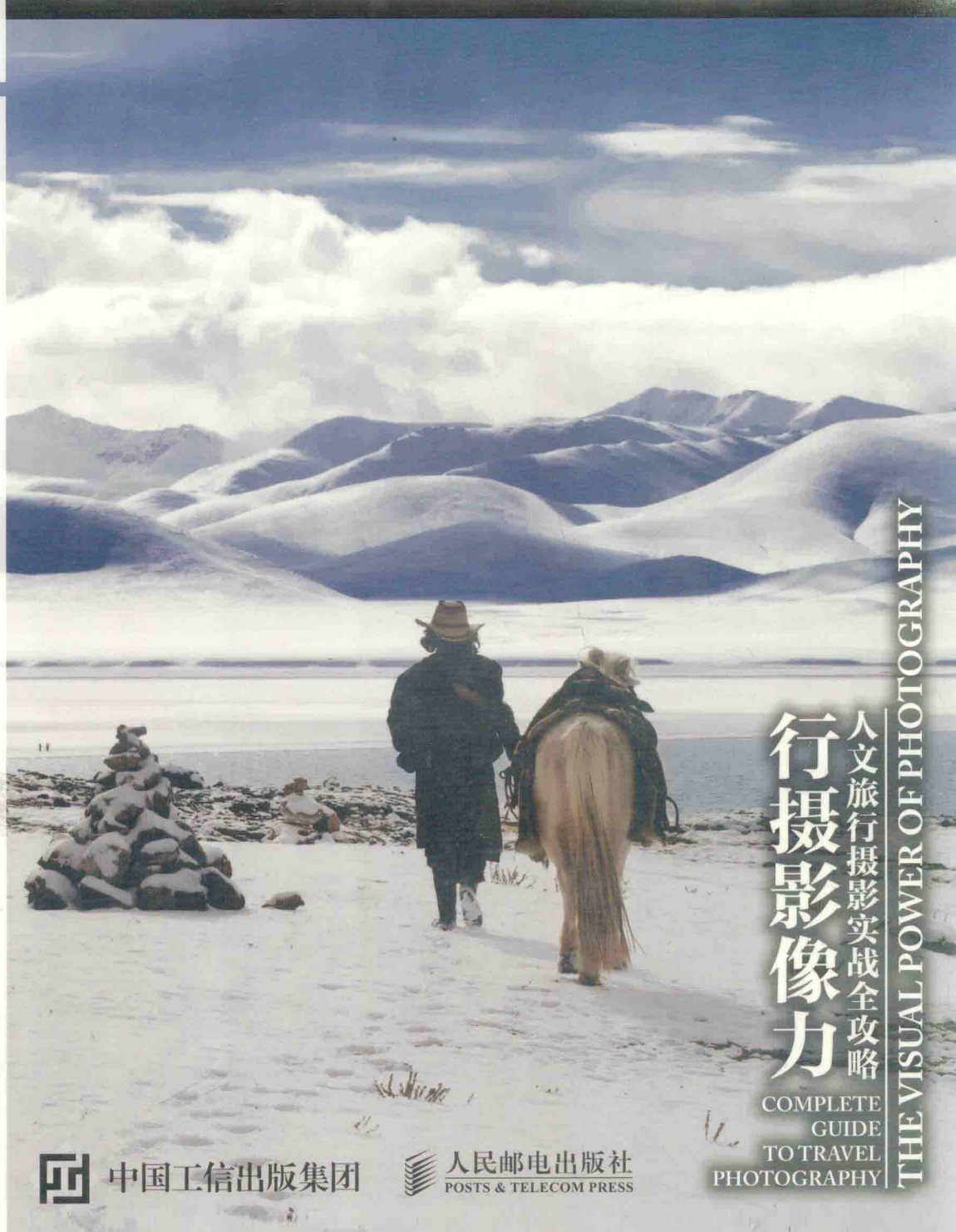
诗人橡子、泡网俱乐部创始人

Nana 联名推荐！

拍照就是我的生活方式

如果没有镜头，没有快门的聲音，我就不知道如何理解周围的世界，更不知道用什么方式去表达。

——王国梁



人文旅行摄影实战全攻略 行摄影像力

COMPLETE
GUIDE
TO TRAVEL
PHOTOGRAPHY

THE VISUAL POWER OF PHOTOGRAPHY



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



人文旅行摄影实战全攻略 行摄影像力

COMPLETE
GUIDE
TO TRAVEL
PHOTOGRAPHY

THE VISUAL POWER OF PHOTO

王国梁 著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

行摄影力：人文旅行摄影实战全攻略 / 王国梁著

— 北京：人民邮电出版社，2015.5

ISBN 978-7-115-33721-4

I. ①行… II. ①王… III. ①旅游摄影—摄影艺术
IV. ①J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第057681号

内 容 提 要

人文旅行摄影是近年来方兴未艾的摄影题材。随着出行频率的增加和范围的扩大，人们再也不满足只把“剪刀手”的留念照带回家。用照片留住旅行目的地的人文气息、历史遗迹和难忘的异域面孔，几乎成了旅行摄影爱好者共同的愿望和行动。他们希望自己能够像人文地理摄影师那样去拍摄。本书是人文地理摄影师奉献给广大读者的视觉盛宴。他从人文旅行摄影的选材、器材配备、出行准备，以及光影、构图、色彩等基础摄影技法开始讲起，继而对常见的人文旅行摄影题材，如人物、城市风光、人文风景进行了详细地讲解，最后还讲述了HDR、图像拼接、数码黑白摄影、特写与微距等创意手法等内容，让读者能够拍出不同寻常的人文旅行摄影作品。

本书适合广大人文旅行摄影爱好者阅读参考。

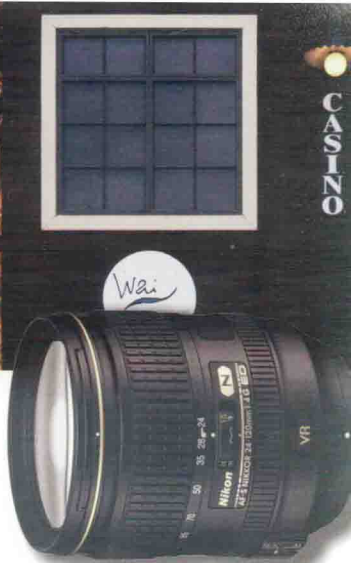
-
- ◆ 著 王国梁
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/20
印张：15.6
字数：562千字
-

定价：89.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



SECTION 1 开始你的影像之旅

CHAPTER 1 | 去哪里，拍什么

- 风光
- 人像
- 都市
- 其他

CHAPTER 2 | 学会用照相机摄影的方式去观察

- 器材是否很重要
- 分辨率与像素

CHAPTER 3 | 规划你的拍摄装备

- 从哪里开始
- 单反、微单还是 DC
- 全画幅还是 APS 画幅
- 变焦还是定焦
- 我的器材观
- 至关重要的高 ISO
- 我的胶片情结
- 说说三脚架

14

15

16

16

17

17

19

21

21

23

24

24

25

25

27

28

29

30

□ 关于闪光灯

□ 我的摄影包

□ 不同的方式，不同的器材

□ 关于器材的老生常谈

31

31

32

35

CHAPTER 4 | 出门前的准备工作

- 参加旅游团还是独自去旅游
- 是否几个摄影爱好者一起出行
- 做一点家庭作业
- 如何携带摄影器材

37

37

37

38

39

SECTION 2 影像的生命力

CHAPTER 5 | 从视角到布局

- 景深
- 透视
- 焦点
- 自动对焦的设置
- 是什么触动你按下快门
- 快速构图守则

43

45

45

45

46

47

49



CHAPTER 6 | 经营画面

- 视觉中心的选择 53
- 用线条引导视线 55
- 汇聚的力量 57
- 框架式构图 59
- 适度遮挡——另一种构图“框架” 60
- 三分四分五分 63
- 三维透视的应用 64
- 制造平衡 64
- 疏密对比法 65
- 打破取景框的限制——开放式构图 67
- 多焦点，多中心 68
- 抽象化创作 69

CHAPTER 7 | 超越平庸——让画面与众不同

- TIPS 不要害怕单纯 72
- TIPS 不要回避复杂 73
- TIPS 再高一些 74
- TIPS 低到地面上 74
- TIPS 轮廓与剪影 75

SECTION 3 色彩 —— 释放影像的活力 76

CHAPTER 8 | 色彩的基础概念 77

- 色彩与光线 78
- 三原色 78
- 纯色与复色 79
- 饱和度与明度 79
- 固有色、光源色与环境色 79
- 色彩倾向与色调 80
- 认识 RGB 80
- 色彩空间与色阶 81
- 解读相机的色温与白平衡 83
- 相机的色彩设置 83

CHAPTER 9 | 色彩是一种感觉 85

- 对比色与和谐色 85
- 冷色调与暖色调 86
- 色彩的情绪与心理作用 87
- 和谐与对比——色彩表现力的核心 88



CHAPTER 10 | 拍摄中的色彩控制技巧

91

- 单纯色调的运用
- 对比色彩的运用
- 饱和度的运用
- 错误的色温
- 色彩运用的关键经验

93

94

97

99

101

CHAPTER 11 | 主观色彩——数字暗房中的色彩技巧

103

- 强化色彩倾向和色调
- 饱和度——提升与降低
- 题材、标准与分寸
- HDR——奇幻的数字化色彩

104

106

108

110

SECTION 4

那些难忘的面孔——旅途人物拍摄

112

CHAPTER 12 | 人是万物之灵

113

- 观念的转换
- 忘了人像写真那一套吧
- 人与环境

115

115

117

- 旅行人物拍摄最重要的因素：尊重与沟通

119

CHAPTER 13 | 沟通的艺术

120

- 学会与陌生人友善地交流
- 了解、尊重当地的风俗
- 语言不通怎么办
- 边疆与少数民族地区的旅行
- 该不该付钱
- 宁可少拍一张，不要冒犯他人
- 别忘了送照片
- 关于肖像权的难题

120

121

121

122

123

124

125

127

CHAPTER 14 | 捕捉决定性瞬间——人物抓拍技巧

129

- 保持待机状态
- 单反与 DC
- 选对适合的镜头
- 相机的预先设置
- “决定性瞬间”
- 下一幕会是什么
- 稍纵即逝的瞬间

130

130

131

131

133

133

133

134



□ 先拍下来再说	135
□ 留住每一个瞬间的感动	136
□ 超越现场感——图像信息和文化感觉的传递	139
□ 细节的力量	141

CHAPTER 15 | 环境肖像 143

□ 最佳位置——主体与环境的关系	145
□ 让环境说话——将灵魂赋予环境	147
□ 充分运用现场光线	149
□ 应对各种光线条件	151
□ 目光——震撼灵魂的力量	153
□ 何时需要启动闪光灯	155
□ 环境里的道具	157
□ 弱光人像的拍摄	159
□ 生动的面孔——旅途中的孩子	161

SECTION 5 光影共鸣——大自然的杰作 164

CHAPTER 16 | 光与影 165

□ 显形的光线	166
---------	-----

□ 阴天低反差的影像特点	167
□ 塑造平面的立体感	169
□ 关于阴影的思考	172
□ 氛围由光影形成	174
□ 让倒影成为主体	176

CHAPTER 17 | 不寻常的光线 177

□ 自然是永远的主角	178
□ 触手可及的质感	179
□ 测光基准点的选择	181
□ 高明的点测光	182
□ 逆光更精彩	184
□ 华丽的镶边：侧逆光	187

CHAPTER 18 | 抓住黄金时段 189

□ 黎明时分	190
□ 日出与日落	191
□ 落日后的余晖	195
□ 创作剪影效果	200
□ 精准曝光保证丰富层次	203



CHAPTER 19 法无常法	205
□ 天空与地平线	206
□ 景深尽可能大一些	208
□ 低反差的特殊效果	210
□ 前景与背景	212
□ 视角的变化	216
□ 以拍摄主体为核心进行准确曝光	219
□ 取景框中的点、线、面	221
□ 手动选择对焦点	222
□ 启用包围曝光，捕捉光线的微妙变化	225

SECTION 6 人文之旅——城市风光 226

CHAPTER 20 建筑摄影	227
□ 正大庄严	228
□ 侧面摄取	229
□ 线条与构成	231
□ 画幅与构图	231
□ 俯仰之间	234
□ 利用透视变形突出主体	236

□ 高 ISO 是有效的辅助手段	237
------------------	-----

CHAPTER 21 | 容易忽视的角落 241

□ 身边的精彩	242
□ 驿站	244
□ 玩中有摄	245
□ 调动你的好奇心	246
□ 低色温的温暖氛围	247

SECTION 7 让想象力超越观察力——弱光拍摄 250

CHAPTER 22 | 弱光手持拍摄 251

□ 暮色中的精彩	253
□ 灯光辉映的城市	256
□ 巧妙利用辅助光抓拍精彩瞬间	257
□ 开启即时取景轻松观察画面构图	259
□ 夜色的神秘感	262
□ 灯光下的静谧	263
□ 大光圈为王	265



□ 高感光度的噪点 267

CHAPTER 23 | 长时间曝光 269

- 动感与模糊 269
- 仍然需要清晰 270
- 长时间曝光降噪处理 271
- 利用闪光灯补光 272

SECTION 8

换一种方式看世界——拓展拍摄手段 274

CHAPTER 24 | 数码黑白摄影 275

- 层次与线条 277
- 小心把握曝光量 279

CHAPTER 25 | 宽幅与拼接 283

- 开阔你的视野 285
- 重新认识构图法则 285
- 不用广角镜头的超广视角 287
- 视觉引导 288

□ 后期合成 290

CHAPTER 26 | 特写与微距 291

- 怎样拍得更“大” 293
- 注意景深 295
- 以深色背景衬托有利于突出主体 296
- 不该忽视的细节 297

CHAPTER 27 | 边走边摄 299

- 人，路，车 300
- 停顿的片刻 304
- 旅程中的小憩 306
- 偶遇的生灵 308



人文旅行摄影实战全攻略 行摄影像力

COMPLETE
GUIDE
TO TRAVEL
PHOTOGRAPHY

THE VISUAL POWER OF PHOTO

王国梁 著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

行摄影像力：人文旅行摄影实战全攻略 / 王国梁著

— 北京：人民邮电出版社，2015.5

ISBN 978-7-115-33721-4

I. ①行… II. ①王… III. ①旅游摄影—摄影艺术
IV. ①J416

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第057681号

内 容 提 要

人文旅行摄影是近年来方兴未艾的摄影题材。随着出行频率的增加和范围的扩大，人们再也不满足只把“剪刀手”的留念照带回家。用照片留住旅行目的地的人文气息、历史遗迹和难忘的异域面孔，几乎成了旅行摄影爱好者共同的愿望和行动。他们希望自己能够像人文地理摄影师那样去拍摄。本书是人文地理摄影师奉献给广大读者的视觉盛宴。他从人文旅行摄影的选材、器材配备、出行准备，以及光影、构图、色彩等基础摄影技法开始讲起，继而对常见的人文旅行摄影题材，如人物、城市风光、人文风景进行了详细地讲解，最后还讲述了 HDR、图像拼接、数码黑白摄影、特写与微距等创意手法等内容，让读者能够拍出不同寻常的人文旅行摄影作品。

本书适合广大人文旅行摄影爱好者阅读参考。

-
- ◆ 著 王国梁
责任编辑 胡 岩
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：889×1194 1/20
印张：15.6 2015 年 5 月第 1 版
字数：562 千字 2015 年 5 月北京第 1 次印刷
-

定价：89.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

写在前面的话 | 摄影是我生命中的盐

15年，一转眼就过去了。15年前，在一次登山意外中我摔断了腿。对一个闲不住的人来说，100天床上静卧的恐怖，甚至要超过断腿之痛。百无聊赖中，我第一次结识了初生的互联网。

那时的网络，还不像今天这么没谱儿，上网的人也不多，常聚在网络摄影论坛里的一群人，多少还有点儿组成精英俱乐部的意思。到了我能从床上爬起来的时候，上网已成了每天花时间最多的事情。于是就认识了不少天南地北的网络摄影玩家——他们中的一些人后来真的如愿以偿，在摄影圈儿里变得声名显赫。这样一路走来，又有了后来的江湖色、色影无忌和蜂鸟。

网络带来的最大启示，是让我忽然发现原来世界上还有这样一群人，在以一种我以往想象不到的方式思考和拍摄着。这个发现让我激动，也让我重拾相机，从一个标准的发烧友蜕变为一个摄影行者。

这些年的拍摄让我经历了许多事情，眼看着摄影从最初少数人败家的嗜好，变成了发烧友们成群结队孜孜以求的沙龙艺术，进而又变成了全民的狂欢和娱乐……我拍摄的设备也随之一变再变，唯一没变的，也许只有“我拍到了！”时的欣喜与与一个精彩瞬间擦肩而过后的失落。我知道这个世界到处都是影像的杰作，它们无时无刻不在我的身边徘徊，但要抓住它却又是那么困难。当我拍到一张迥然不同的作品时，那种幸福感是旅游、泡温泉、吃生蚝都无法比拟的。

如果没有镜头，没有快门的声，我就不知道如何理解周围的世界，更不知道用什么方式去表达。拍照就是我的生活方式，影像引领我走向更遥远、更朴素、更深沉的地方，走到那些普通

人的身边。在路途中，我遇到过很多人。他们活着但并不“存在”，他们是土地上卑微的生命，就像土地上的植物乃至土地本身。我对他们既不热爱也无敬畏，就像我对待风景那样。但我从他们的身上能闻到来自生命本身的馥郁之气，那就像一阵无名的花香飘过大地。

一年多以前，一位在出版社当编辑的朋友找到我，提出了做事的想法。当时我很犹豫，因为市场表现是眼下大多数出版社衡量一本书的唯一标准。而我的拍摄作品大部分都过于个人化，即使经过“市场化”的包装，也不大容易想象会变成什么样子……最终，经不起编辑、朋友的鼓励和让这些影像“留存于世”的诱惑，我决定尝试一下。

经过一年多的努力，尽管这本书不完全是我想象中的样子，也有可能未达到朋友们的标准，但它毕竟还是“瓜熟蒂落”了。在这里，我要特别感谢为这本书付出默默劳动的朋友和编辑，感谢帮我校阅和拷贝数据的朋友，他们的无私让我深感我的朋友遍天下！

希望某一天，这本书也能为我带来更多的朋友……



王国梁有一次参加影展，策展单位给他冠名人民摄影艺术家，从此我们就叫他人民艺术家了。

我认识他的十五年中，一直叫他速度，他的网名。不知道他给自己取名速度的原因是什么，但第一次看到的他的作品，是海边的两只孤零零的小船。那时候他已经拍了很多年，有很多令我仰望的高级相机，也有很多称得上作品的作品。我们并非一见如故，但友情连绵不绝，历久常新。

速度很能喝酒。他的喝法是独一无二的，一个正常大小的玻璃杯，装满二锅头，一口喝下。看得围观群众目瞪口呆，谁也不敢再挑衅。他至少有这样三杯的量，然后就一直唠叨，要做人不要做鬼，要做人不要做鬼。那时候，其他的不管人还是鬼，早都已经倒下了。

酒后吐真言，速度就是这样一个人。仗义、局气、情深意重。

他在2002年做了一个图片网站江湖色的版主，虽受命于危难之时，但他用他的亲切、热情和勤奋，把这个图片网站推到了巅峰时期。十几年前，论坛形式还大行其道，江湖上的图片网站风起云涌。能够有江湖色和在江湖色有一席之地，都是被人敬仰的事，但版主的工作就极其琐碎和日常。速度默默地承担了下来。如果问我这些年来对他有什么感受，就像喝了两瓶盖白酒，我肯定会开始落泪。

一切都不容易。但他坚持下来了，不仅用他善良的人格，还用出色的摄影作品。

他的作品诚实得就像他的为人。他比那些被称为人民艺术家的名人，更能担得起这个称号。他的作品里首先是人，那些家长里短的三姑六婆，在路上咧着缺牙大嘴的老爷子，目光清澈满身污泥的小孩。这些人在他的镜头前面异常放松，仿佛相机是不存在的无形物件，隐身在他们之间。他可以在周末开车几百里路，去看看这些人，买一块他们的猪肉，或者切几袋新鲜的甘薯。

速度喜欢张北，喜欢内蒙，喜欢新疆，喜欢坝上，还喜欢满是黄土的蔚县。如果我问他去过多少次这些地方，他自己肯定也说不清。带回来的不仅仅有一张张照片，还有一坛子一坛子白酒，肯定还有满肚子的手把肉，手抓羊肉。大碗喝酒，大口吃肉，他和他的大白马就这样一次次地飘过草原。

那些他曾经路过的风景，有夕阳的金黄，还有作物飘香，野花绽放。群山有速度式的巍峨，道路有速度式的苍凉。

他并不和我们多说他的照片，但他从来没有放弃记录，哪怕是暂停。这些照片，不仅是前期的记录，还有他彻夜做过的后期解读。如今速度拿出了这些作品，就像一次畅谈，把我所熟悉的，用作品做一次表达，他在用影像和我握手。

这是速度崭新的一页。有些我看过，有些还没有。

我很想看看他拍的西班牙的片子，还有梦幻中土新西兰。那就等这本书出了，一定去买一本。



每次观看王国梁的摄影作品，总能在我的内心深处激发某种惊奇。作品本身的美感当然是很重要的因素，但更重要的原因是，我经常能够觉察到，作品的气质和他本人的气质之间存在某种显然的差异。他的作品是温润的、敏感的，有时甚至是热烈或感伤的，但摄影师自己却在生活中很好地掩饰了这一切。他是温和却又挑剔的朋友，是殷勤但又矜持的旅伴，是豪放但又老练的酒徒。与他在摄影中的无限接纳不同，他在生活中到处都划好了底线。如果有人不慎踩到了那些看不见的线，很可能再也无法走近他的世界。

如果没有摄影，王国梁很可能是这乏味世界上最平淡无奇的某个人。但快门就像扳机，咔嚓一响之后，他身体里的另一个人苏醒了。他抬眼看着周围，对什么都好奇。无论是壮丽的地平线，还是被生活缓慢摧残的脸；无论是妖娆富丽的色彩，还是孕育着雷暴的阴沉云朵，总能唤起他内心的惊叹，总能让他按下快门。他身体里的另一个人，似乎生来就是胆怯而又充满热望的，他可能对走近他人怀有戒心，但又总想以摄影的方式占有世界。正是这样的热望，让他在中年时起步，却很快得以窥见摄影的堂奥。所以，如果说王国梁在摄影方面有所成就，那也只是证明了一个总被人们忽略的事实：你不是你，你的身体里有另一个你，只有解放你自己，才能成为新人。

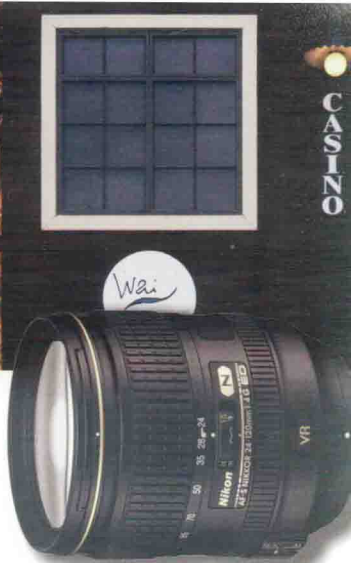
没有人能够看见快门的释放。但是，从摄影作品中，你却可以很清晰地看到，摄影师本人有没有释放自己的灵魂。世界总在那里，风景时刻都在，但什么时候按下快门，完全取决于个人选择。果断和迟疑，有时只差了 1/50 秒，但好的作品和平庸的作品却由此划下了界限。在很多人看来平淡无奇的事物，在少数摄影师的镜头里却无比璀璨。有的人能够看见世界在时间流中的隐秘运作，更多的人却总在等待奇迹发生。这都取决于灵魂而不是手艺。相

信灵魂在摄影中的存在，对于很多技艺派、控制派来说大概是难以接受的，但是，如果没有灵魂的昭然出场，又如何解释好的摄影作品在心灵里激起的神秘回响？

我很有幸，和王国梁一起出过几次远门，目睹过他在田野里的工作状态。在塞罕坝、军马场、蔚县乡村，在河北内蒙之间的荒芜通道，好像到处都有王国梁的亲人。开旅馆的中年男子，乡下老太太，饭馆老板，修车师傅……他总能和这些人混得极熟。有的乡下老人看到他，恨不能用土特产塞满他的汽车后备箱。在城市之外，他变得那样热忱而没有防备，好像他本来就是那里的一部分。在路途之上，在风景之中，有时当我沉湎于景象之外的飘渺事物而无视一切时，王国梁却总能找到摄影的素材。在敏感纤细的灵魂面前，世界也是袒露的、不设防的，随时打算交出它所有的秘密。能不能俘获那些秘密，几乎是成功的诀窍所在。

摄影永远都是一种选择。选择按下快门或者放弃，选择镜头、光圈、角度，选择距离、景深、聚焦、虚化，选择冷静旁观或热烈融入，选择他或是她。王国梁的这本书大多数篇幅都在讲述选择，以及为选择所要做的技术准备，那些东西对于摄影爱好者来说无疑是极有帮助作用的。但他似乎对他摄影生涯中最重要的事情有所保留，或者，他还没有想好怎么去讲述它，那就是直觉，由全部的生命体验和长期的摄影训练所凝结起来的直觉。他的作品很好地表达了直觉，但他自己似乎并没有完全意识到。

风景时刻都在，但直觉并不如此。在数码时代，按下快门是容易的，但要获得直觉的引领，还需要某种荣耀。不过，那已经是另一个高阶课题了。



SECTION 1 开始你的影像之旅

CHAPTER 1 | 去哪里，拍什么

□ 风光

□ 人像

□ 都市

□ 其他

CHAPTER 2 | 学会用照相机摄影的方式去观察

□ 器材是否很重要

□ 分辨率与像素

CHAPTER 3 | 规划你的拍摄装备

□ 从哪里开始

□ 单反、微单还是 DC

□ 全画幅还是 APS 画幅

□ 变焦还是定焦

□ 我的器材观

□ 至关重要的高 ISO

□ 我的胶片情结

□ 说说三脚架

14

15

16

16

17

17

19

21

21

23

24

24

25

25

27

28

29

30

□ 关于闪光灯

□ 我的摄影包

□ 不同的方式，不同的器材

□ 关于器材的老生常谈

31

31

32

35

CHAPTER 4 | 出门前的准备工作

□ 参加旅游团还是独自去旅游

□ 是否几个摄影爱好者一起出行

□ 做一点家庭作业

□ 如何携带摄影器材

37

37

37

38

39

SECTION 2 影像的生命力

CHAPTER 5 | 从视角到布局

□ 景深

□ 透视

□ 焦点

□ 自动对焦的设置

□ 是什么触动你按下快门

□ 快速构图守则

42

43

45

45

45

46

47

49