

堆糖

推荐图书

◎ 随书
附赠

后期讲解案例的原片文件&素材文件



焦平面CMOS

编著



Life and
Photography

藏在 取景器后的 小确幸

生活摄影与后期指南

Ⅷ

摄影是一种记录生活的方式，

把我所见到的花草，所品尝到的美食，把我心中所想的美好生活用照片表达出来。
用我的照片治愈你的心……



生活摄影与后期指南

焦平面CMOS 编著

焦平面CMOS

编著



Life and
Photography

藏在取景器后的小确幸

生活摄影与后期指南

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

藏在取景器后的小确幸：生活摄影与后期指南 / 焦平面CMOS编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-47811-5

I. ①藏… II. ①焦… III. ①数字照相机—摄影技术
②图像处理软件 IV. ①TB86②J41③TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第017084号

内 容 提 要

本书主要讲解日系生活摄影的前期拍摄技巧及后期修图方法。

全书从拍摄所需要的摄影器材开始讲起，到日系摄影画面的色彩基础和构图的运用，以及如何使用好光影效果和画面中元素的选择与搭配，最后介绍了后期调色技巧，让读者能够直观且逐步深入地了解并学会运用日系生活摄影的拍摄方法。

在每章的开始，安排了“生活手札”，主要是分享作者对生活、对摄影的态度和看法。书中还安排了一些“摄影小尝试”，希望读者在掌握摄影理论的同时更注重摄影实践操作。

随书附赠后期修图案例的素材文件和原片文件，读者可以配合学习使用。

本书适合摄影师和广大摄影爱好者阅读。如果你想要提高自己的摄影技术并且喜欢日系生活摄影，请不要错过藏在相机取景器后的“小确幸”。

◆ 编 著 焦平面 CMOS

责任编辑 张丹阳

责任印制 陈 犇

◆ 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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：12

2018年5月第1版

字数：250千字

2018年5月北京第1次印刷

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

前言

究竟，摄影对你来说是什么？

如果你带着这个问题去问10个人，可能会得到八九个不同的答案。

但也正是因为每个人都对摄影的认知和理解不同，才造就了拍摄风格和题材的多样化。试想一下，如果我们都对摄影有着同一种认识、同一种理解，那么可能我们每个人拍到的照片也都大同小异了吧。

我所理解的摄影和生活是密不可分的，摄影对我来说就是一种记录生活的方式，将我所见到的花草，所品尝到的美食等，将所有生活的美好用照片这一载体表达出来。

每当我的一些摄影师朋友又把钱投在了给模特买服装、道具的时候，我却把钱花在购买家居装饰；每当他们又开始买镜头等器材的时候，我却又把钱用在了旅行上。对我来讲，摄影最重要的并不是器材要多贵的，它不过是我记录生活的工具罢了，也不是你一定要掌握多少后期技巧。对我而言最重要的莫过于对自己生活质量的把控，使自己的生活过得有品质，让自己觉得满意。这既是我对生活的态度，也是我对摄影的态度。

攒了很久的钱后，当我终于买到一套心仪已久的手绘茶杯，会感觉到很幸福；去电影院看了一部自己很期待的电影，会感觉到很幸福；见过了未曾见过的风景，会感觉到很幸福。这些事情看似与摄影没有关系，但在我看来，所有的美好都会为你的创作带来灵感，而摄影就是这样一直藏在自己的生活中，你可能时常想不起它，但它确实实就是我们生活中不可分割的一部分。

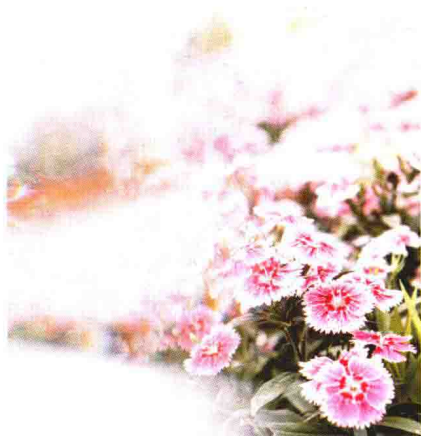
说起这本书的内容，应该会有人产生疑惑：为什么后期部分的内容那么少呢？后期部分一共只介绍了4个范例，这么一点后期的知识真的就能让我们这些摄影新手修出好看的照片了吗？我想说的是，照片是靠拍出来的，并不是靠修出来的。前期没有用心拍摄而只想靠着后期将照片修得好看，这是不现实的。前期拍摄与后期修图的关系就好比是修建一栋大楼，前期拍摄就像是这栋大楼的地基和框架结构，而后期修图就像是大楼的外墙装饰，如果连大楼的根基都不稳固还谈什么外墙装饰？因此，我希望大家能端正学习摄影的态度，从前期拍摄入手，一步一个脚印，切忌心浮气躁。

目录

第 01 章

生活摄影器材的选择

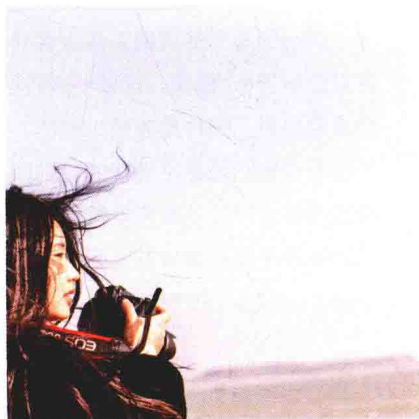
1.1 适合生活摄影的相机	10
1.1.1 甩掉重负——便携微单	10
1.1.2 性能稳定——轻型单反相机	11
1.2 镜头	12
1.2.1 50mm镜头——生活乐趣发现者	12
1.2.2 35mm镜头——进可攻，退可守	13
1.2.3 长焦镜头——生活中的千里眼	14
1.3 其他摄影器材	14
1.3.1 LED补光灯	14
1.3.2 反光板	16
1.3.3 三脚架	16



第 02 章

生活摄影怎样用好色彩

2.1 什么是黑白灰	20
2.1.1 玩转黑白灰	20
2.1.2 摄影的明与暗	23
2.2 色彩的关系	24
2.2.1 明度	24
2.2.2 饱和度	26
2.2.3 色相	28
2.2.4 颜色的冷暖	29



2.3 色彩的和谐	31
2.3.1 关于色相环	31
2.3.2 色彩选择	35
2.3.3 相邻色系之间的搭配	40
2.3.4 互补颜色之间的搭配	47



第 03 章

简单生活，简单构图

3.1 点线面构图	52
3.1.1 点构图	52
3.1.2 线性构图	53
3.1.3 面构图	55
3.2 生活摄影最常规构图法	58
3.2.1 九宫格构图法	58
3.2.2 三角形构图	60
3.2.3 画面分层	62
3.3 日系摄影常用的构图方法	66
3.3.1 使画面会呼吸——留白	66
3.3.2 非完整映像	67
3.3.3 制造梦幻效果——焦外成像	69
3.3.4 发现不寻常的视角——动物视角	75
3.4 现实与梦境的交界——打破构图的枷锁	78



目录

第 04 章

光与影的故事

4.1 摄影就是不断追逐光影的过程	90
4.1.1 色温	90
4.1.2 光的软硬	93
4.1.3 光的方向	95
4.2 不同自然环境下的光源情况	100
4.2.1 从清晨到黄昏光影的变化	100
4.2.2 不同天气下的光影变化	105
4.2.3 四季的光影变化	111



第 05 章

元素的搭配与道具的选择

5.1 最常用元素	118
5.1.1 背景元素	118
5.1.2 天空和云	124
5.1.3 身体局部	126
5.1.4 服饰	130
5.1.5 交通工具	134
5.1.6 小动物	137
5.1.7 相机	142
5.1.8 文具	145
5.1.9 花草树木	146
5.1.10 杯子	149



5.2 元素和道具思维导图	151
5.3 制作特效的小道具	153
5.3.1 三棱镜	153
5.3.2 星光镜	155
5.3.3 LED灯	156
5.3.4 水晶体	157



第 06 章

使画面更有魅力——后期调色

6.1 蓝绿色系后期调色思路与后期增加云彩的方法	162
6.2 黄色系后期调色与后期增加光斑的方法	169
6.3 蓝色系后期调色与增加画面元素的技巧	177
6.4 胶片色调后期调色思路	185



焦平面CMOS

编著



Life and
Photography

藏在取景器后的小确幸

生活摄影与后期指南

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

藏在取景器后的小确幸：生活摄影与后期指南 / 焦平面CMOS编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.5
ISBN 978-7-115-47811-5

I. ①藏… II. ①焦… III. ①数字照相机—摄影技术
②图像处理软件 IV. ①TB86②J41③TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第017084号

内 容 提 要

本书主要讲解日系生活摄影的前期拍摄技巧及后期修图方法。

全书从拍摄所需要的摄影器材开始讲起，到日系摄影画面的色彩基础和构图的运用，以及如何使用好光影效果和画面中元素的选择与搭配，最后介绍了后期调色技巧，让读者能够直观且逐步深入地了解并学会运用日系生活摄影的拍摄方法。

在每章的开始，安排了“生活手札”，主要是分享作者对生活、对摄影的态度和看法。书中还安排了一些“摄影小尝试”，希望读者在掌握摄影理论的同时更注重摄影实践操作。

随书附赠后期修图案例的素材文件和原片文件，读者可以配合学习使用。

本书适合摄影师和广大摄影爱好者阅读。如果你想要提高自己的摄影技术并且喜欢日系生活摄影，请不要错过藏在相机取景器后的“小确幸”。

◆ 编 著 焦平面 CMOS

责任编辑 张丹阳

责任印制 陈 犇

◆ 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>

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：12

2018年5月第1版

字数：250千字

2018年5月北京第1次印刷

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

究竟，摄影对你来说是什么？

如果你带着这个问题去问10个人，可能会得到八九个不同的答案。

但也正是因为每个人都对摄影的认知和理解不同，才造就了拍摄风格和题材的多样化。试想一下，如果我们都对摄影有着同一种认识、同一种理解，那么可能我们每个人拍到的照片也都大同小异了吧。

我所理解的摄影和生活是密不可分的，摄影对我来说就是一种记录生活的方式，将我所见到的花草，所品尝到的美食等，将所有生活的美好用照片这一载体表达出来。

每当我的一些摄影师朋友又把钱投在了给模特买服装、道具的时候，我却把钱花在购买家居装饰；每当他们又开始买镜头等器材的时候，我却又把钱用在了旅行上。对我来讲，摄影最重要的并不是器材要用多贵的，它不过是我记录生活的工具罢了，也不是你一定要掌握多少后期技巧。对我而言最重要的莫过于对自己生活质量的把控，使自己的生活过得有品质，让自己觉得满意。这既是我对生活的态度，也是我对摄影的态度。

攒了很久的钱后，当我终于买到一套心仪已久的手绘茶杯，会感觉到很幸福；去电影院看了一部自己很期待的电影，会感觉到很幸福；见过了未曾见过的风景，会感觉到很幸福。这些事情看似与摄影没有关系，但在我看来，所有的美好都会为你的创作带来灵感，而摄影就是这样一直藏在自己的生活中，你可能时常想不起它，但它确实确实就是我们生活中不可分割的一部分。

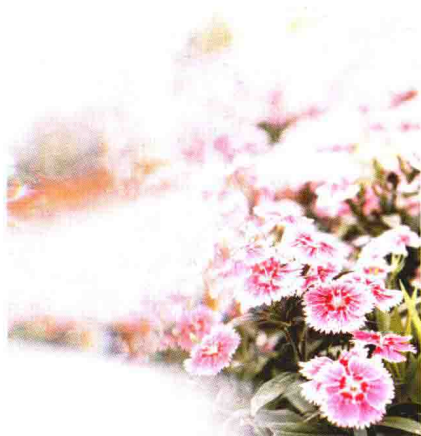
说起这本书的内容，应该会有人产生疑惑：为什么后期部分的内容那么少呢？后期部分一共只介绍了4个范例，这么一点后期的知识真的就能让我们这些摄影新手修出好看的照片了吗？我想说的是，照片是靠拍出来的，并不是靠修出来的。前期没有用心拍摄而只想靠着后期将照片修得好看，这是不现实的。前期拍摄与后期修图的关系就好比是修建一栋大楼，前期拍摄就像是这栋大楼的地基和框架结构，而后期修图就像是大楼的外墙装饰，如果连大楼的根基都不稳固还谈什么外墙装饰？因此，我希望大家能端正学习摄影的态度，从前期拍摄入手，一步一个脚印，切忌心浮气躁。

目录

第 01 章

生活摄影器材的选择

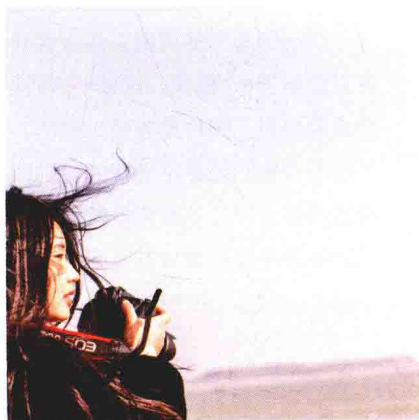
1.1 适合生活摄影的相机	10
1.1.1 甩掉重负——便携微单	10
1.1.2 性能稳定——轻型单反相机	11
1.2 镜头	12
1.2.1 50mm镜头——生活乐趣发现者	12
1.2.2 35mm镜头——进可攻，退可守	13
1.2.3 长焦镜头——生活中的千里眼	14
1.3 其他摄影器材	14
1.3.1 LED补光灯	14
1.3.2 反光板	16
1.3.3 三脚架	16



第 02 章

生活摄影怎样用好色彩

2.1 什么是黑白灰	20
2.1.1 玩转黑白灰	20
2.1.2 摄影的明与暗	23
2.2 色彩的关系	24
2.2.1 明度	24
2.2.2 饱和度	26
2.2.3 色相	28
2.2.4 颜色的冷暖	29



2.3 色彩的和谐	31
2.3.1 关于色相环	31
2.3.2 色彩选择	35
2.3.3 相邻色系之间的搭配	40
2.3.4 互补颜色之间的搭配	47



第 03 章

简单生活，简单构图

3.1 点线面构图	52
3.1.1 点构图	52
3.1.2 线性构图	53
3.1.3 面构图	55
3.2 生活摄影最常规构图法	58
3.2.1 九宫格构图法	58
3.2.2 三角形构图	60
3.2.3 画面分层	62
3.3 日系摄影常用的构图方法	66
3.3.1 使画面会呼吸——留白	66
3.3.2 非完整映像	67
3.3.3 制造梦幻效果——焦外成像	69
3.3.4 发现不寻常的视角——动物视角	75
3.4 现实与梦境的交界——打破构图的枷锁	78



目录

第 04 章

光与影的故事

4.1 摄影就是不断追逐光影的过程	90
4.1.1 色温	90
4.1.2 光的软硬	93
4.1.3 光的方向	95
4.2 不同自然环境下的光源情况	100
4.2.1 从清晨到黄昏光影的变化	100
4.2.2 不同天气下的光影变化	105
4.2.3 四季的光影变化	111



第 05 章

元素的搭配与道具的选择

5.1 最常用元素	118
5.1.1 背景元素	118
5.1.2 天空和云	124
5.1.3 身体局部	126
5.1.4 服饰	130
5.1.5 交通工具	134
5.1.6 小动物	137
5.1.7 相机	142
5.1.8 文具	145
5.1.9 花草树木	146
5.1.10 杯子	149



5.2 元素和道具思维导图	151
5.3 制作特效的小道具	153
5.3.1 三棱镜	153
5.3.2 星光镜	155
5.3.3 LED灯	156
5.3.4 水晶体	157



第 06 章

使画面更有魅力——后期调色

6.1 蓝绿色系后期调色思路与后期增加云彩的方法	162
6.2 黄色系后期调色与后期增加光斑的方法	169
6.3 蓝色系后期调色与增加画面元素的技巧	177
6.4 胶片色调后期调色思路	185



生活手札

将生活变成一首诗

我曾经问过一些朋友一个问题：“你对你现在的生活满意吗？”他们的回答大都是否定的，甚至有些觉得自己现在的生活状况很糟糕，与自己想要的生活相距甚远。

其实我也是一个很难自我满足的家伙，我也时常抱怨自己现有的生活，但庆幸的是我能看到自己现在所拥有的一切，因此我清楚地知道自己手中究竟握着多少幸福。至少现在的父母还健在；至少我还有个温暖的家；至少我还没有落魄到衣食住行都没有着落的境地。

究竟什么是幸福？在你事业成功的时候又遇见了对的另一半是一种幸福；在你饥肠辘辘的时候还能有一碗热腾腾的泡面也是一种幸福。并非一定要苦尽甘来才能称为幸福，也并非一定要一直生活在很美好的环境里才叫幸福。幸福这种感受很奇妙，纵使你家财过亿，也会因为没有一个是可交心的朋友而感到不幸，或是你到偏僻的小山村支教，会因为受到孩子们的爱戴而感到幸福。

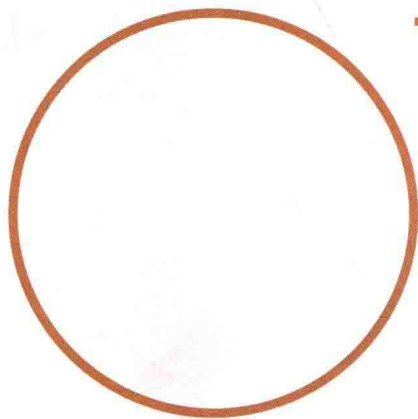
那么怎样去获得幸福感呢？即使是渺小的、微乎其微的快乐，如果你能够累积很多这样细小的快乐，你也能感受到幸福。若是每一天都能这样，那么你这一生肯定是美好的。

现在的人常常感受不到幸福，是因为他们一直在追逐，却不曾回头看看自己究竟拥有什么。

我不是那种可以抛弃世俗生活的世外高人，我也学不来他们追求自我而不食人间烟火，我只是想在城市森林中找到属于自己的那一点点小而确定的幸福。



第



章

生活摄影器材的选择

无论是相机、镜头还是摄影用的其他器材，都有各自的优缺点。大家对于同一器材的看法，会因每个人的拍摄习惯、拍摄方式、拍摄风格等因素而有所不同。所以，本章推荐的器材仅是以我个人的使用经验来评价的。对于一些暂时还没有相关器材的朋友可以参考、借鉴，已经有相关器材的朋友也别盲目更换，毕竟自己最得心应手的器材才能发挥它最大的效用。