

小鹿纯子 Lilian
编著

YOUNG

青春是条单行线

人像摄影故事书

青春是条单行线，走过就不会重来。幸好可以拿的瞬间驻足，让我们可以回过头来细细回味。



中国通信出版集团



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
<http://www.phei.com.cn>

小鹿纯子 Lilian
编著

YOUNG 李莉 是条单行线

人像摄影故事书

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

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(CIP)数据

青春是条单行线:人像摄影 故事书 / 小鹿纯子Lilian编著. -- 北京:电子工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-121-32611-0

I. ①青… II. ①小… III. ①人像摄影-摄影艺术IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第213105号

责任编辑:姜 伟

文字编辑:王 颖

印 刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订:北京顺诚彩色印刷有限公司

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:720×1000 1/16 印张:15.5 字数:244千字

版 次:2017年9月第1版

印 次:2017年9月第1次印刷

定 价:89.00 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, 88258888。

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。

本书咨询联系方式:(010) 88254161~88254167转1897。

前言

你就是生活的主角，愿一切如你所愿。

也许是在梦中，在快要步入夏天的时候，那会儿斑驳的树影与慵懒的风，小伙伴们穿着中学生的运动校服，在我前面奔跑，额头上的汗珠在阳光下一闪一闪的，视线摇摇晃晃感觉画面快要崩塌。他们跑得越来越远，感觉自己再也追不上了。

同时，追不上的还有那段时光。

看过很多电影、电视剧，也许是自己爱感同身受或者是矫情，常常会觉得自己有自己的影子，只是不同的是，没有那么精彩。现实中有很多事情都不了了之，原本在意的那个人、那个朋友，突然就从你身边消失了，没有人会在意你的故事，没有人会一直在你身边。

不过，我在意。

时光流转，影像长存，偶然的机会接触摄影，从简简单单的傻瓜模式开始，至今也不敢称自己是摄影师。一路摸索，跌跌撞撞，只能说可以通过作品更有力地表达自己的内心世界。

拍过了这么多人，感觉过了很多种人生。感谢摄影让我遇见你们！

你好吗？我是小鹿，希望这本书能够给你带来收获。

目 录

Chapter 01 当你想拍照时你想拍什么 001

基础知识：充分了解和掌控你的机器	002
确定主题风格 - 让我先爱上你，用镜头讲述你的故事	003
前期筹备	103
相机的选择 - 人像摄影选择什么相机	124
拍摄方式	125

Chapter 02 摄影技巧 131

拍一张还原肉眼所见的照片	132
构图 - 构图高手养成	134
拍摄角度	161
布光 - 捕捉完美光影，塑造立体空间感	175
如何引导模特	185
情绪 - 合理运用光线，让空间更立体	208

Chapter 03 摄影后期 217

改善 - 解决拍摄上的问题	218
风格化 - 加深氛围	221
精修 - 解决局部问题，锦上添花	228



Chapter 01

当你想拍照时
你想拍什么



问过很多人，你们为什么要摄影，相机又沉又笨，为了拍下美好的瞬间可能需要守候很久。有的人说想记录成长，有的人说想定格美好，我只知道，从开始摄影的那一刻，我便仿佛成了人生的修行者，需要心态平和地去感受每一分每一秒。因为摄影，你知道自己拥有过什么失去过什么，现在时光给予你的，不管是好与坏，都无比珍贵。

不知道从什么时候开始，摄影平台上陷入了怪圈，一旦有稍微好的作品推出，大家首先关注的是别人用的什么机器和做了什么后期处理。结果发现学了很多拍摄技巧和后期修图技术，也买了很厉害的装备，但依然拍不出好照片。

拍摄最重要的是同理心。著名的摄影师皮特·亚当斯说：“对于伟大的摄影作品，重要的是情深，而不是景深。”总是深情得人心，我们作为来到这个世间的修行者，应该放开心态，去与外界建立联系，用心感受春起秋收，不局限一种模式和定位，只有自己被感动了，你的作品才有可能感动别人。

如何让你的作品感动别人，最直接的方式就是讲故事。很多产品都是这样的：例如 Tiffany 大家都知道它有一个美丽的爱情故事，在电影里奥黛丽·赫本都为它倾倒；还有马云和他的创业故事；乔布斯和苹果的故事。因为这些是容易打动人的故事，人们对他们的产品理解更深刻，也更易于传播和延续，我们拍摄的照片也是如此。很多东西方的寺庙礼堂里，墙壁上和屋顶上都有一幅幅的图画，就是为了阐述一个又一个的故事让后人理解传承。

凡是故事，都会富有情节，都会有开端、发展、高潮、结局这样的节奏，而好的故事是可以让观众参与进来，有着让人意想不到的结局，摄影也要有这样的节奏感。

好的艺术作品都是相通的，我们从音乐中可以感受到这种节奏，从故事中感受到画面，从画面中又会领悟到文字。很多时候，我们并不一定要从别人的摄影作品中寻找灵感，音乐、文字、历史都可以。

当你想拍摄的时候，别忘了，让作品代替我们的语言，为观众讲述故事。

基础知识：充分了解和掌控你的机器

在我们讲故事前，先了解你的机器，这样才能在拍摄时随心应对，凝聚了你的呼吸和力量以后，它才能真正成为你的第三只眼睛。掌握相机的方式只有一种，就是多拍，多练习。最立竿见影的方法就是学习达·芬奇画鸡蛋，拿家里最普通的东西，书本、电脑、手机等，每个按键试 100 张，每样东西拍 100 张，拍得不重样就可以了，别小瞧它，其实很难。

刚入门时可以先用自动挡或者 P 挡拍一张，得到参数后以做参考，再使用 M 挡或者 AV 挡，根据不同的情况调整参数，保证画面曝光准确。

一些方便理解的小技巧，例如光圈越大背景越模糊，快门越高越可以捕捉正在运动的物体，ISO 越高噪点越多。这些技巧总归是要多实践，才会知道有时候也不是那么绝对的。

确定主题风格 - 让我先爱上你，用镜头讲述你的故事

1. 主题是什么

摄影主题就好比一本书的名字，涵盖了它的中心思想。一个人像摄影作品可以只有一张照片也可以由很多张照片组成，有了主题就有了故事和风格。



这组作品的灵感来自于欧洲的复古画报，我和模特 Ola 都非常喜欢 Vintage。但场地我却选择了极具中国特色的地方，它隐藏在北京胡同里，经营很多老物件、老古董，经过岁月洗礼留下的细节让我为之痴迷。于是我想中国与欧洲之间不同的历史文化会不会碰撞出火花呢？

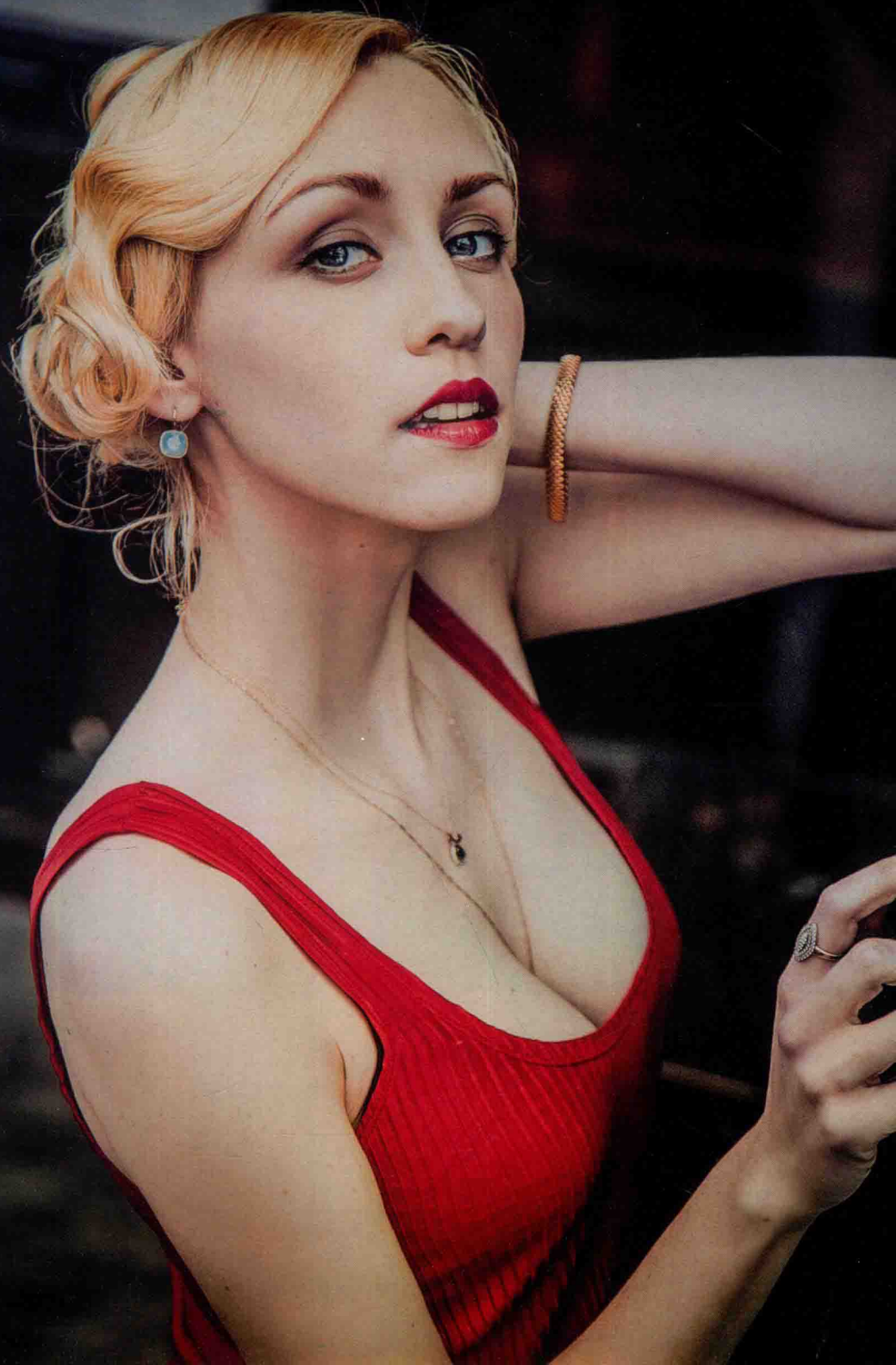


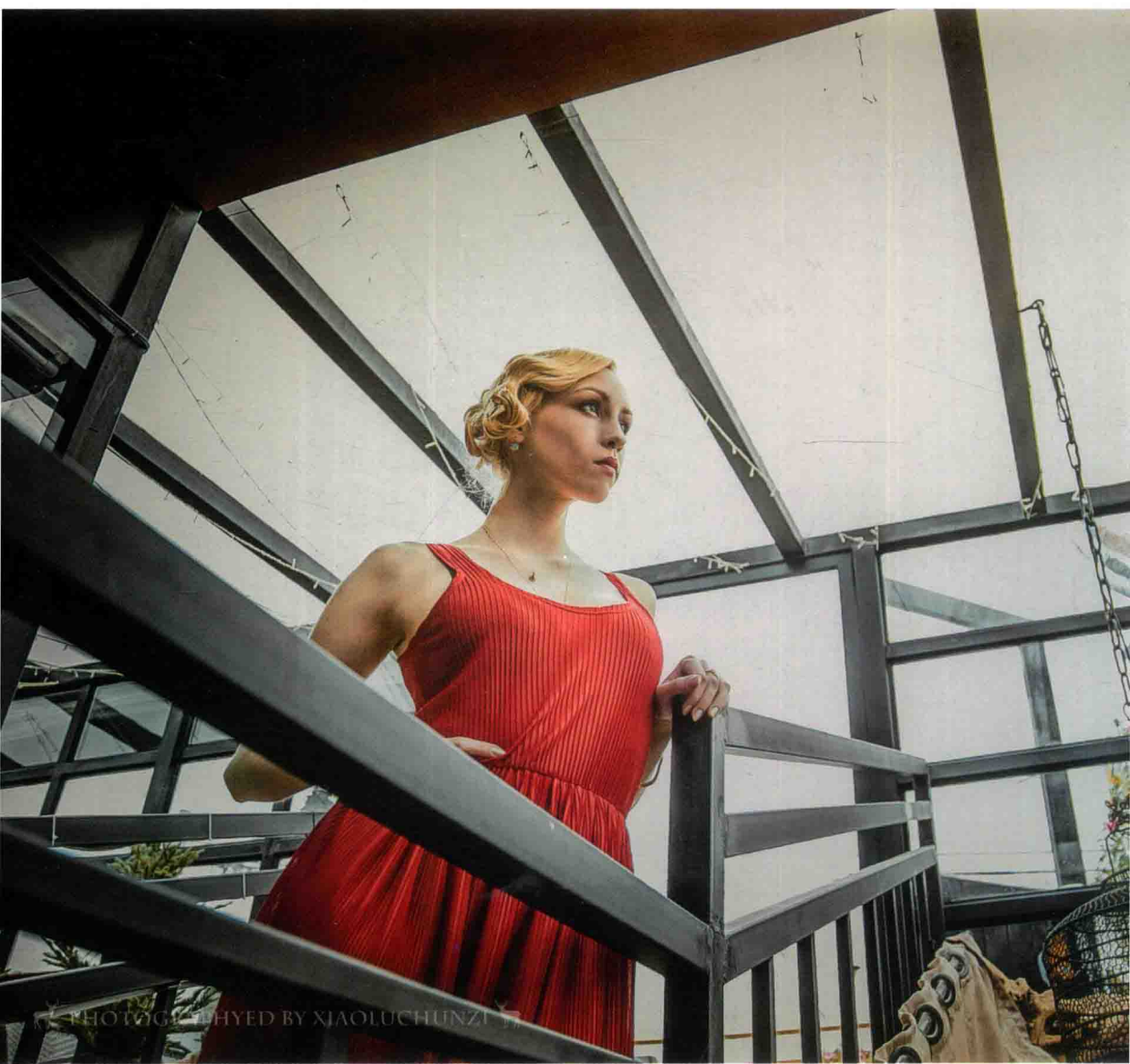
在拍摄前我将角色定位成欧洲的贵族小姐，纯真善良，直率爽朗，就像 20 世纪 40 年代末美国电影《黑暗中的胜利》里的女主角，带有一丝任性和骄纵，得了疾病放任自己，遇到真爱后回归美满的人生，就在大家以为是完美结局时，女主角被病魔缠身，结束了如烟花般绚丽的生命。





模特身着大红色连衣裙，连衣裙的颜色和木质桌椅、植物、头发的颜色形成鲜明对比，凸显角色个性，同时修身的服饰可以更好地展现模特的肢体语言。





在我的故事里她是一个无忧无虑的少女，因为倾国倾城的样貌，追求者数不胜数。她轻易地收获着男人的心，眼睛里跳动着骄傲的光芒。



直到有一天在舞会上，她累了躲着人群放空自己，遇到一位诗人，交谈甚欢。她逐渐被这个少年独特的气质所吸引，他带着她看到了不一样的世界，才知道身为平民的他只是中奖了才能来参加这个贵族舞会。人们可能永远想不到的是，她坠入了爱河。

女生的爱有时候就是这样，明明知道前面是万丈深渊，却毅然决然地去冒险，旁人觉得你傻，可是只有你自己知道，和他在一起有多开心。



很多时候女孩的感情就和没写完的信一样，无论怎么写，都写不上署名。





有人问是不是带有故事性的作品，就是要很多张照片组成，这是不一定的，有时候一张照片会有更多的可能，让人浮想联翩，也是一幅有故事的作品。

当时我们在沙漠，骄阳与蓝天，伴随着呼呼的大风，沙子直往眼里钻，少女的眼睛迷离而又明亮。我们在雾霾与城市建设中呆着太久，那种感觉就和沙漠里一样，仿佛看到了城市的明天，兴起与衰落。

有时候灵感就来源于一瞬间，但并不意味着没有主题地随便拍，你想突出什么主题，就着重强调什么。照片数量越多，能表达的内容也许越丰富，但经典的作品其实也就是其中的一两张，从中挑选出来，过程中有值得回味的地方。

很多人都知道，爱因斯坦有一张超级著名的肖像照，伸出的舌头与一脸的俏皮一改大家对科学家刻板疲惫的印象。

很多人可能以为，这是一张假的照片吧，正是因为这张照片的特别，所以更让人想要知道其中的故事。

实际上拍摄这张照片的时候，是爱因斯坦的生日，当时的他就像现在的明星。有很多记者摄影师跟拍，持续了一整天的笑容，即使坐上车离开时摄影师们还仍然穷追不舍，他应该很累很无奈吧。这时候，有记者让爱因斯坦开心点，生