

中国科学院出版集团
新世纪书局

全球八大风光摄影家李元大师倾情传授风光摄影技法与经验

李元 风光摄影经典实例解析

李元 编著

跟随摄影大师的脚步，
领悟风光摄影的魅力！



科学出版社



中国科学出版集团
新世纪书局

全球八大风光摄影家李元大师 倾情介绍风光摄影技法与经验



摄影大师讲堂 李元 风光摄影经典实例解析

李元 编著



科学出版社

内 容 简 介

本书包含作者多年风光摄影的拍摄心得,结合 100 幅经典风光照片,既考察了天气、光线、色彩等各种外在环境条件,更着重分析了拍摄题材、时间、画框和拍摄角度等主观拍摄手段,深入讲解了以上因素对摄影作品的影响。作者还在书中分享了拍摄旅途中的一些观感,探讨他在各地拍摄时所体会到有关摄影的各方面知识。全书跳出了普通摄影教材的模式,是一本具有多方面实践价值的书籍,可以将读者带到风光摄影创作的新高度。

本书适合所有摄影爱好者及喜欢艺术创作的读者阅读学习。初、中级摄影爱好者可以通过本书掌握常用拍摄技法,拍出自己满意的作品;高级摄影爱好者则可以通过本书提高对摄影艺术的理解层次,掌握摄影大师在艺术创作过程中的独特视点和观察事物的方式。

图书在版编目(CIP)数据

摄影大师讲堂:李元风光摄影经典实例解析/李元编著.

—北京:科学出版社,2010.7

ISBN 978-7-03-028074-9

I. ①摄… II. ①李… III. ①风光摄影—摄影技术
IV. ①J414

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 117270 号

责任编辑:林 陶 高 莹 / 责任校对:杨慧芳
责任印刷:新世纪书局 / 封面设计:彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2010 年 8 月 第 一 版 开本:20 开

2010 年 8 月第一次印刷 印张:8

印数:1—3 000 字数:192 000

定价:48.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

作者简介

李元



美国印第安纳大学哲学博士，美国鲁特格斯大学荣休教授（Professor Emeritus），全球八大风光摄影大师。原籍浙江宁波，现定居在美国加利福尼亚州核桃溪镇。他自称是一个“不中不西”但也可以美名为“又中又西”、跨越太平洋的文化桥梁。在摄影上，他希望能在这项发明而且成长于欧美的媒体里，找寻具有中国文化特色的发挥。

他的作品被收录在1984年美国摄影出版社所出版的《风光摄影——八位近代风光摄影大师的艺术与技术》里。他个人在美国、中国出版有《表现主义的风光摄影》、《创意与思维》、《谈美国摄影》、《瞬间遐思》、《李元看摄影》等摄影画册、文集共十余册，并为中国摄影函授学院录制有《谈风光摄影》录像教育片3集。他的摄影作品和摄影论文经常在美国、日本、马来西亚、新加坡以及中国的摄影刊物上登载。目前，他在为《摄影世界》杂志撰写专栏。

PREFACE

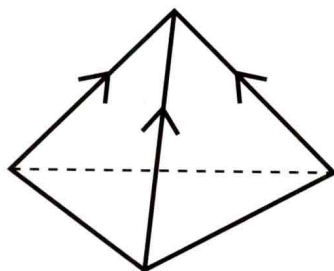
自序

对于今天社会里的人们来说，拍照就像打电话一样，是生活的一部分，而且也是一件轻而易举的行为。但是对于一些想要更进一步投入的摄影爱好者来说，拍摄也可以成为“说来简单，做来深入”的追求。我写这本书的目的，就是在从“说”到“做”之间谈谈我的经验和体会，希望能对风光摄影的爱好者在这份追求上带来一些帮助。

拍照是通过相机把客观的现实转变成个人对景观的认识以及主观意识的流露，同时也为观赏者带来一份视觉上的感受。它的制作可以看作一项多方面结合而成的发挥，这项结合可以用一个立体结构图来理解。

利用景物的选择和取舍带来画面上的视觉效果和意义

相机的使用：画框的选择，镜头的选择，拍摄位置和角度的选择



构图的运用和发挥

时间上的选择

换句话说，一张照片虽然是对客观现实的一种记录，但是摄影者把他的观察通过相机、时间和构图三方面的运用和结合，不但可以得到理想的视觉效果，也表达出个人的主观理念。

在这本书里，我把相机、时间和构图之间的连接和发挥应用在风光摄影上。不仅探讨它们的功效及在大自然里部分题材的应用，更希望读者能够认识到，它们的运用不是“手把手、一对一”地“对号入座”，而是将这三方面转变成自己拍摄思维的表达和流露，进而做“以影求知，以景寄情”的发挥。毕竟，风光摄影在中国文化里的价值，绝不限于记录或是“糖水一般的美感”而已。

李元

2010/6/22 于四川成都

FOREWORD

写在前面

作为闻名海内外的风光摄影家，李元老师在1984年美国摄影出版社的《风光摄影》一书内，被誉为八位近代风光摄影大师之一。他不仅在摄影技艺上达到极高的造诣，更在各地举行多次李元摄影讲座，广受好评。

李元大师对摄影产生兴趣始于1970年，在过去三十多年的摄影创作中，他一直将“以影会友，以影求知，以影养性，以影寄情”作为自己的摄影追求。为了让更多的摄影爱好者从李元大师那里学到他多年风光摄影的创作心得、技巧、经验、观点，我们这次有幸邀请到李元大师主笔撰写自己风光摄影创作的心得——《李元风光摄影经典实例解析》。正如书名所示，本书中李元大师详细精解自己100幅经典照片的创作动机、创作过程和创作技巧，用深入浅出的语言为读者讲解实际拍摄过程中所需要注意的各类题材的拍摄技法、技巧和经验。书中100幅照片，是李元大师高超摄影技艺的展示，使本书在知识性、观赏性上更具视觉说服力。

读者在这本书中不仅能学到摄影的基础知识（构图、色彩、用光等），还能亲聆李元大师对摄影独特的见解、观点及观念，在提高摄影技术的同时，逐渐形成自己对摄影的思考和理解。相信广大摄影爱好者能在本书的学习过程中享受到风光摄影的魅力！

目录

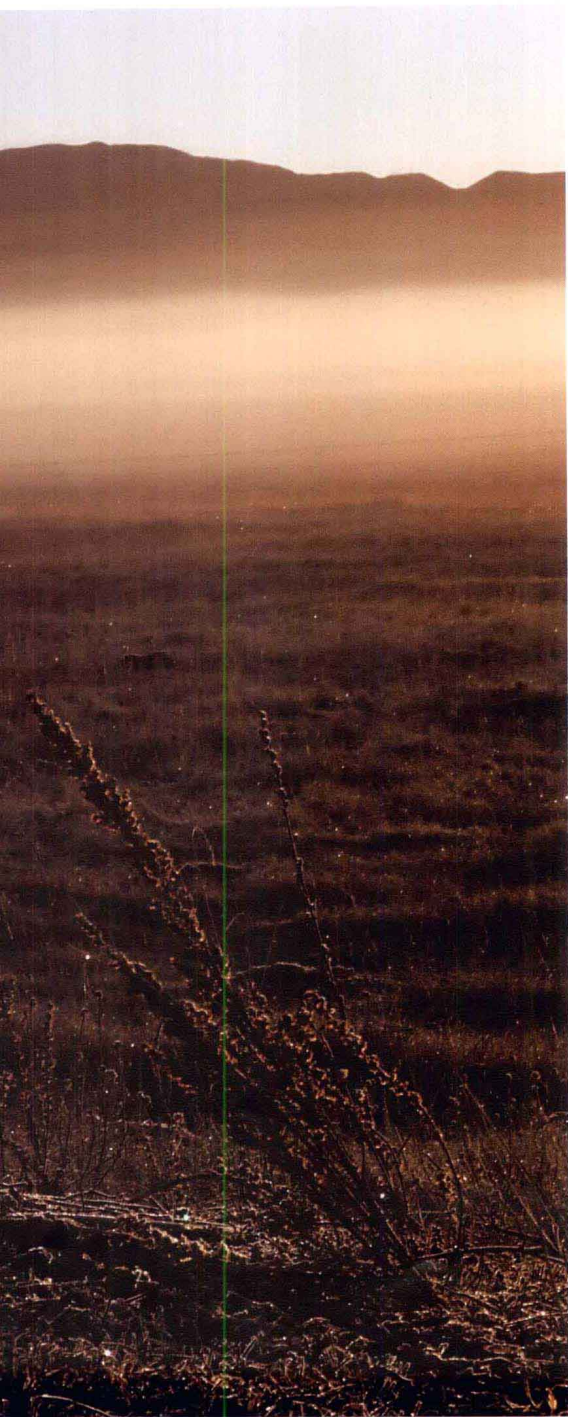
1. 画框与取景.....001

- 001 循化的春天1: 采用接片来突破画框的局限.....002
- 002 循化的春天2: 选用不同的前景.....004
- 003 循化的春天3: 利用低角度突破常规的拍摄.....005
- 004 丹霞地貌1: 利用远近、横竖的对比.....006
- 005 丹霞地貌2: 人文与自然景色的交汇.....008
- 006 丹霞地貌3: 长焦镜头与拍摄角度所带来的差异.....009

2. 测光和对焦的选择.....011

- 007 怒江的云海1: 光亮差异与局部测光.....013
- 008 怒江的云海2: 长焦镜头的压缩感.....014
- 009 怒江的云海3: 时间与位置所带来的差异.....015
- 010 怒江的云海4: 竖幅构图的表达.....016
- 011 接片的发挥1: 摆脱纯粹的记录.....017
- 012 接片的发挥2: 把时间转变成空间.....018





3. 朝阳和落日的拍摄.....021

- 013 通过时间和曝光为画面带来层次和细节.....022
- 014 利用明亮不同的前景来增加层次感.....023
- 015 积雪和浮冰所带来的层次和细节.....024
- 016 为彩霞的拍摄找寻前景.....025

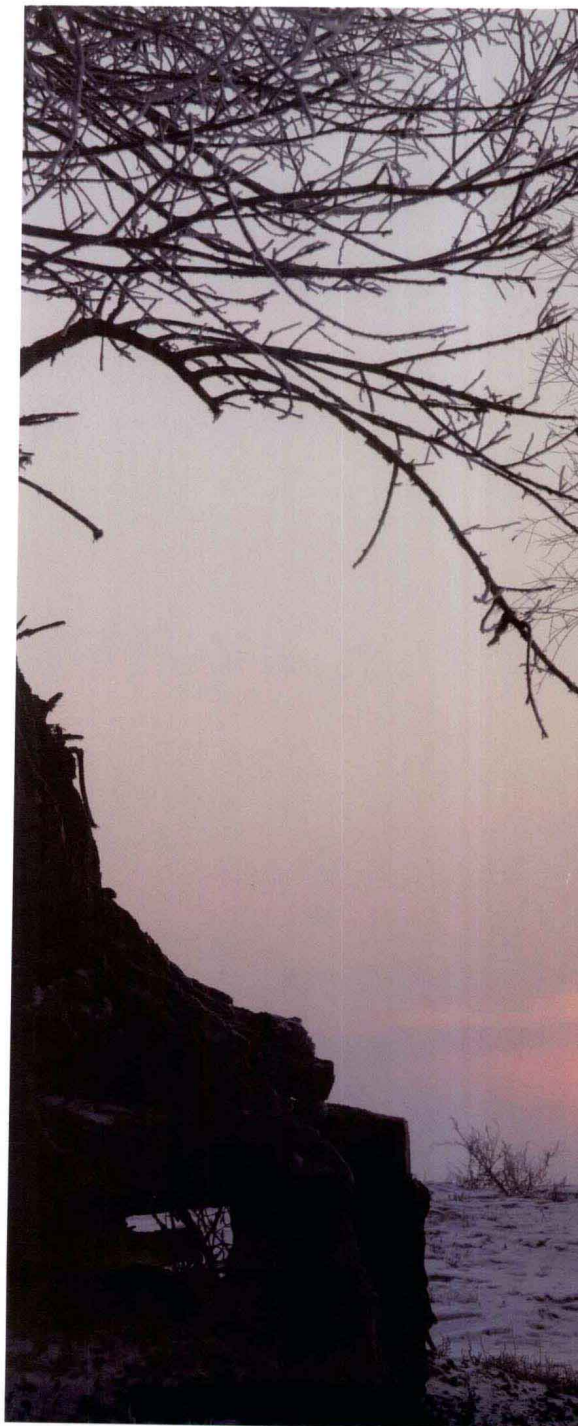
4. 在熟悉的环境里找寻拍摄的题材.....027

- 017 韵味的找寻.....029
- 018 构图和用光的发挥.....030
- 019 加强画面的平衡感.....031
- 020 利用对比，突出主题.....032
- 021 色彩、构图与抽象的视觉效果.....033
- 022 雪野的细节与构图.....034
- 023 利用构图显示宾主关系.....035
- 024 冷暖调的对比.....036

025 动静的对比	037
026 溪水的倒影与画面的色彩	038
027 表现季节的转换	039
028 轻雾的气氛	040
029 浮冰与摄影的发现性	041

5. 你走得够近吗043

030 低角度与前景的应用	044
031 匍匐拍摄改变景观	045
032 侧逆光与画面上的层次	046
033 带来身临其境的感觉	047
034 近距离的发现	048
035 湖畔的前景让人走近水边	049
036 明暗色块的结合	050
037 “天人合一”的表现	051
038 引入前景，表露季节	052





039 广角镜头与前景	054
040 用广角镜头来扩展前景	055
041 适当拍摄位置的找寻	057

6. 在名胜古迹找寻不同的拍摄可能059

042 峨嵋金顶1: “日照金山”与测光	061
043 峨嵋金顶2: 用侧逆光来增加层次	062
044 峨嵋金顶3: 用长焦镜头“走近”翻腾的云雾	063
045 昭苏的油菜花1: 拉近山峰与油菜花的距离	064
046 昭苏的油菜花2: 画面中色彩不同结合的可能	065
047 科罗拉多大峡谷1: 拍摄“明信片”般的美景	066
048 科罗拉多大峡谷2: 找寻独特的视角	067

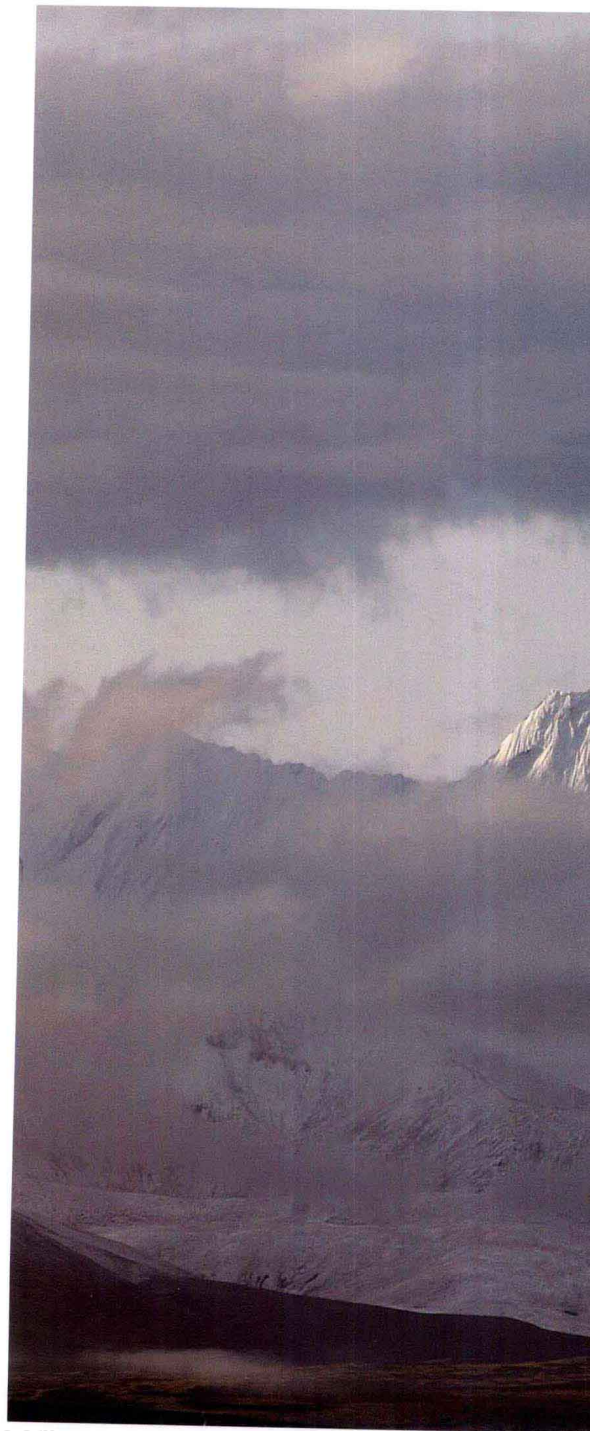
7. 找寻前景069

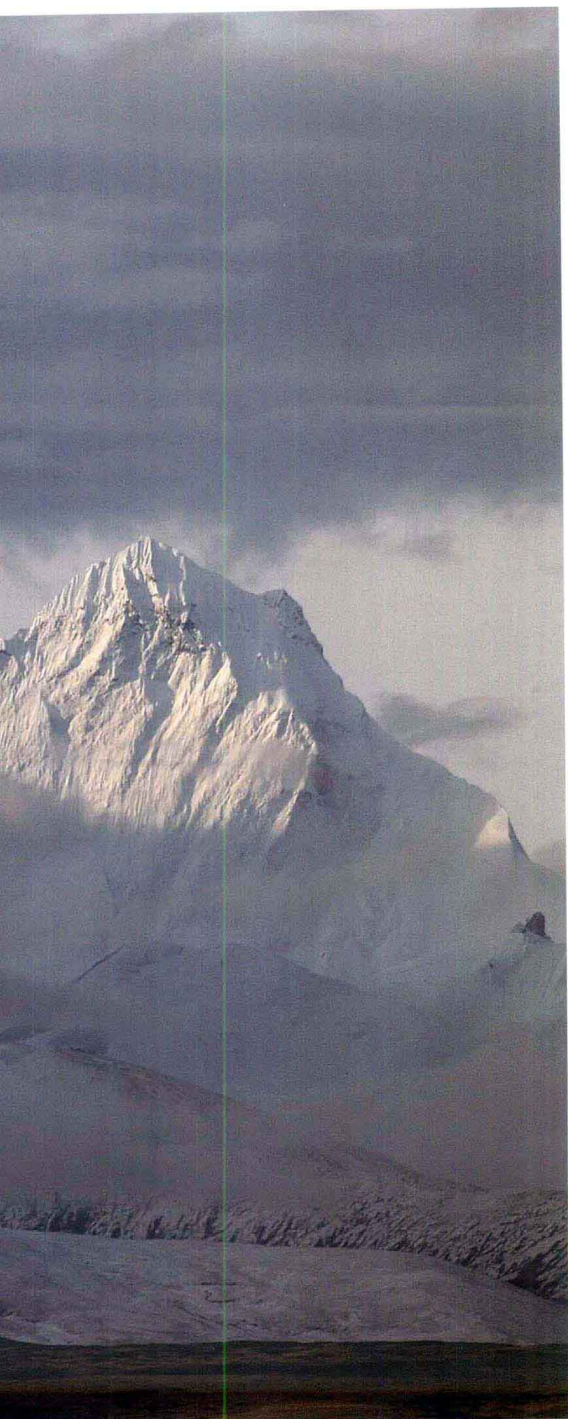
049 用前景衬托对岸的梦幻美	070
050 定日的雪山1: 雪山附近云雾的发挥	072

051 定日的雪山2: 前景带来不同的含义	073
052 海边的残垣1: 残垣与椰树的对比	074
053 海边的残垣2: 不同背景不同意义	075
054 晨曦中的孤峰1: 前景与构图	077
055 晨曦中的孤峰2: 光线和前景所能带来的差异	078
056 昭苏的原野1: 不同前景不同意义	079
057 昭苏的原野2: 用对比表现“天人合一”的感受	080
058 不同春花的结合	081
059 为不同题材建立关系	082

8. 气候、光影和摄影的瞬间性085

060 流水在低速快门下的效果	087
061 低速快门所带来的油画效果	088
062 用低速快门拍摄动的题材	090
063 利用光影效果简化画面	091





064 新泽西州的田野1：清晨野外的冷色调·····	092
065 新泽西州的田野2：不同时间所产生的差异·····	093
066 瞬间的掌握·····	094
067 瞬间的掌握另一例·····	095
068 突来雨云的表现·····	096
069 掌握瞬间情景的构图·····	097

9. 有必要站着来拍照吗·····099

070 轻雾中的荒郊1：气候条件不是拍照的唯一因素·····	100
071 轻雾中的荒郊2：除了气候还要考虑构图·····	101
072 一个深远的画面·····	102
073 不同角度拍春花·····	103
074 江上景色的趣味中心·····	104
075 开阔的江面·····	105
076 广角镜头下突出的纹路·····	106

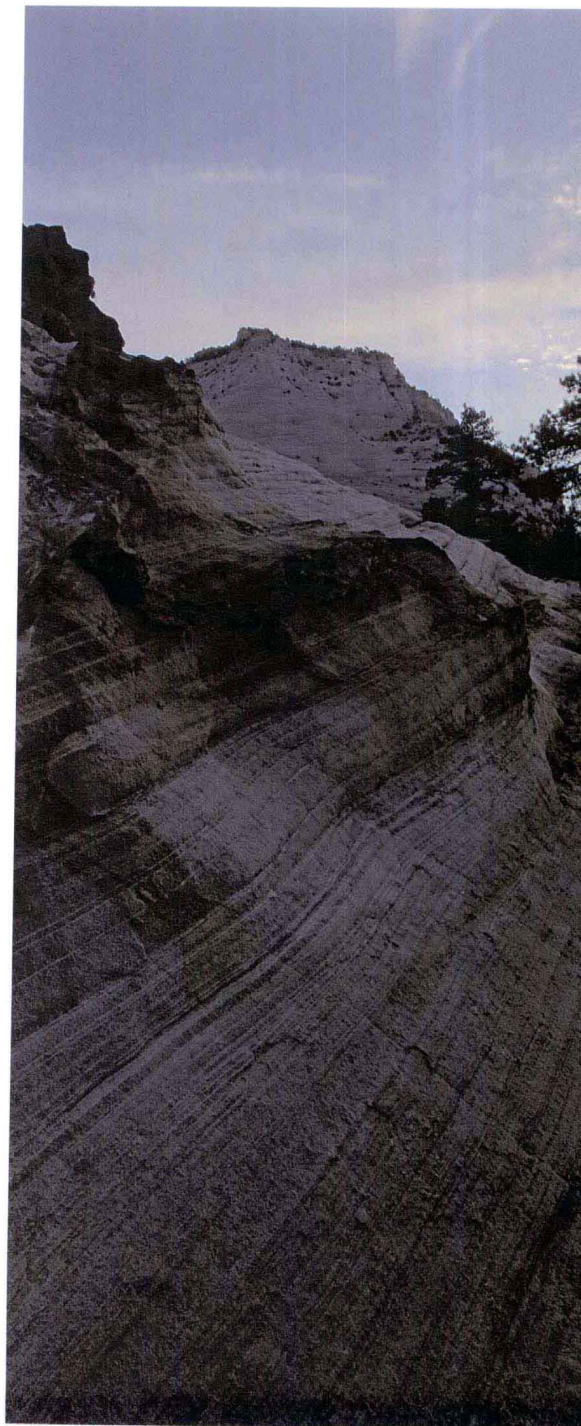
077 有效利用广角的夸张·····	108
078 利用低角度连接大山和小草·····	109

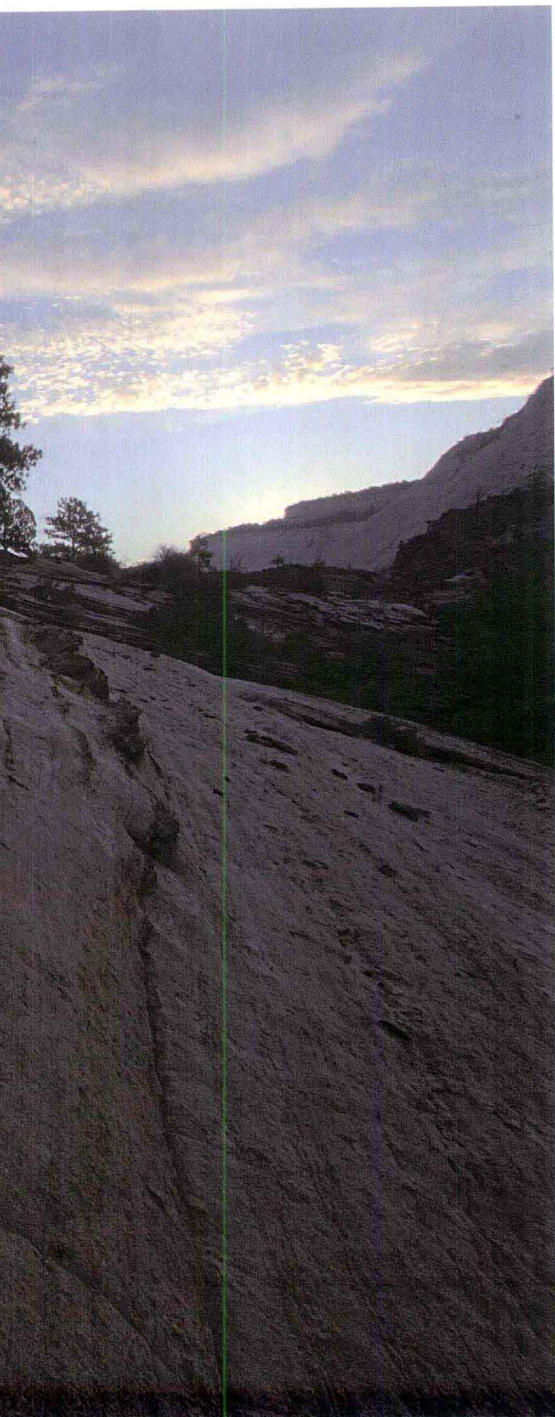
10. 强调不同的细节·····111

079 春季的民居1：强调当地的习俗·····	112
080 春季的民居2：表现梨花丛里的藏居·····	114
081 春季的民居3：表现藏区的文化·····	115
082 用长焦重叠题材与背景·····	116
083 强调树木伸张的气势·····	118
084 用小草强调冬日生命的活力·····	119
085 用石壁强调孤树的生命力·····	120
086 用背景烘托秋天的小树·····	121

11. 找寻对比·····123

087 明暗石笋的对比·····	124
------------------	-----





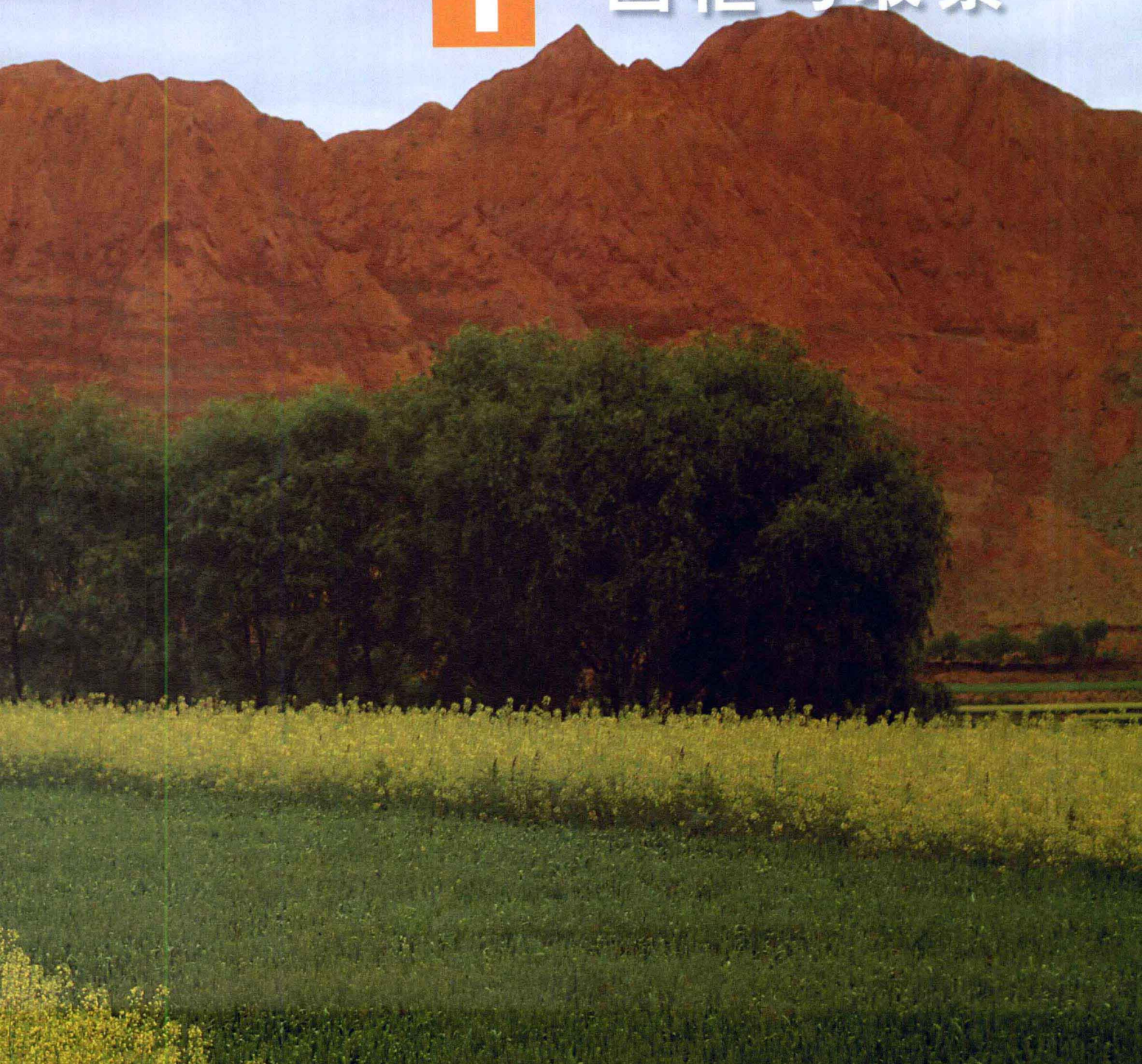
088 小草与荒野的对比	126
089 小草与枯树的对比	127
090 干裂地面与树木的对比	128
091 老树与油菜花的对比	129
092 水道与山影的对比	131
093 树木与石桥的对比	132
094 枯木残枝与沙漠的对比	133
095 寺庙旗帜与雪山的对比	134

12. 在海边找寻拍摄的题材137

096 突出海滨的自然生态	138
097 高速快门“冻结”海浪	139
098 退潮的瞬间	140
099 强调海滩上形态各异的石块	141
100 突出海滩上的枯木	142

1

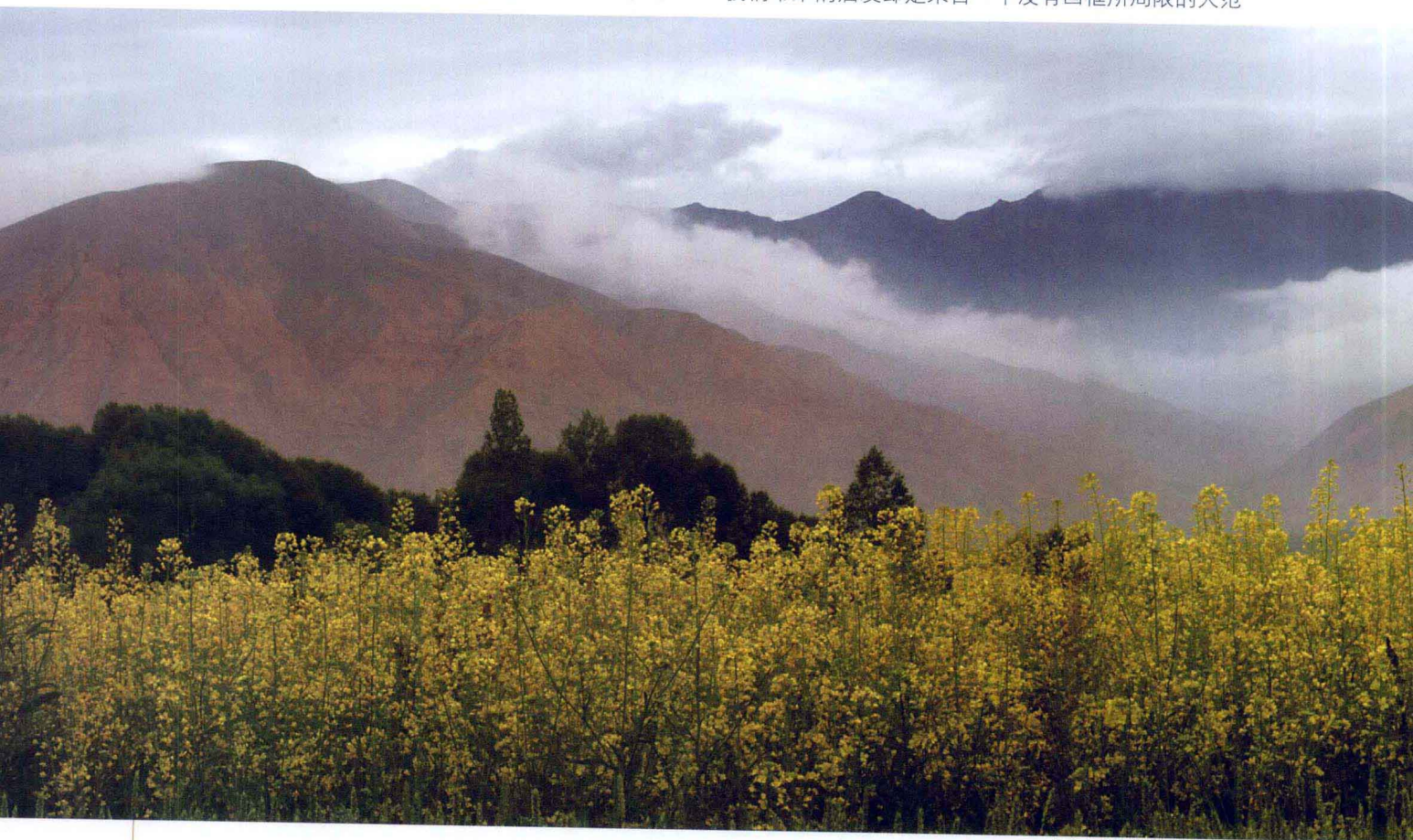
画框与取景



对于每一位拿照相机的朋友来说，在户外拍摄的第一张照片可能就是风光照片。大自然的景色围绕在我们的身边，加之中国传统文化的熏陶，使我们面对这样的风光感触良多。毕竟，“以景寄情”是在中国艺术领域里很有影响的一种表达方式，希望和朋友们共享在野外的感受。从这个角度来看风光摄影，它绝对不只是景色题材的记录和描绘，也并非单纯

从寻找美丽的事物出发。它是一种观察、一番认识，更是一种感情的流露。它像一篇散文，通过它，不仅表现出人们对大自然更深刻地认识，也体现了人们的思想和智慧。

大自然的景色丰盈了我们的视觉世界。如何才能把内心的感受表达在照片上？最简单地讲，不论照片的画面有多大，它总是受到画框的局限，而大自然为我们带来的启发却是来自一个没有画框所局限的大范



001

在一片开阔的野外拍照，有些摄影者的第一感觉，就是想把眼前的景色尽可能地全部拍摄下来。在这种心情下，画框就成为一个局限。但是每位影友可能都已经有过相同的经历，那就是感觉到照片和实际景色之间的距离。虽然就当前数码技术来说，每个人都可以像这张照片那样，利用接片的功能，扩展照片的宽度，使得照片里的景色更接近肉眼带来的观感，但是事实上，在照片里我们已经简化了肉眼所看到的景色。这幅画面所展现的除了远山和眼前的油菜花以

围里。作为摄影者，只有将为我们带来启发的情景收录，甚至突出在有限的画面上，才能给观赏者带来惊喜，赢得喝彩。而在另一方面，站在野外，虽然说我们看到的是一片宽阔的景色，但是我们的眼睛很可能会有选择性的关注。照相机上的镜头却是把所有的景物都一视同仁地记录下来，使得照片看起来往往缺乏主题。所以，这种选择性的关注需要由摄影者在拍摄的时候体现出来，不同景物的取舍可以使照片产生完

全不同的意义。我的老师曾经对我说：“在你按下快门以前，先问问自己，眼前是什么吸引了你的注意，然后想办法把它突出在画面上。”当明确了自己的意图后，就要考虑如何通过视觉的语言把这份意图完美地呈现在画面上。

作为一种媒介，摄影有它自己的语言。把没有画框的大自然转移到有画框的照片里是果断而有意识的再创造，而不是把眼前看到的景色记录下来就可以解决的。



外，只有山野之间的丛林。这是因为在现场，我们能够不自觉地关注眼前景色的一部分，而照相机本身却没有这种功能。拍摄者必须有意识地做适当的取舍，使画面里的景色更接近我们的观感，而不是纯粹的记录。



循化的春天1：采用接片来突破画框的局限



摄于青海循化

佳能EOS-20D相机 EF28-135mm F3.5-5.6 IS镜头
连续拍摄3张后接片 自动景深对焦 评价测光