

摄影师 完全手册

专业摄影人解析成就职业摄影师的必学基本功

150个练习涵盖9类经典题材和关键实战技法

精彩的摄影作品范例兼具技术参考和鉴赏价值

必学的150个摄影技法

[英] 约翰·伊斯特比 编著

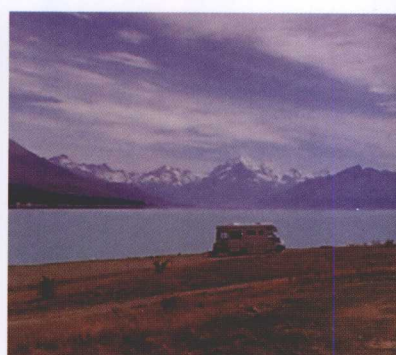
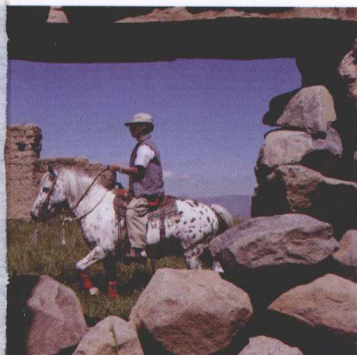
150 WORKOUTS FOR STUDENT PHOTOGRAPHERS

 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cgchina.com>

 中青雄狮

摄影师 完全手册

必学的150个摄影技法





摄影师

完全手册

必学的150个摄影技法

 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cgchina.com>

 中青雄狮

律师声明

北京市邦信律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由英国 Quarto 出版社授权中国青年出版社独家出版发行。未经授权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB、图书名称、出版社、购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: cypaw@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

版权登记号：01-2010-5543

图书在版编目(CIP)数据

摄影师完全手册：必学的 150 个摄影技法 / (英) 伊斯特比编著；朱亮亮，焦立艳译. —北京：中国青年出版社，2010.9

ISBN 978-7-5006-9549-3

I. ① 摄… II. ① 伊… ② 朱… ③ 焦… III. ① 摄影技术—手册 IV. ① TB8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字

(2010) 第 181907 号

摄影师完全手册： 必学的 150 个摄影技法

(英) 约翰·伊斯特比 / 编著 朱亮亮 焦立艳 / 译

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖辉 张君娜 刘海芳 林杉

封面设计：王蓉

印刷：利丰雅高印刷(深圳)有限公司

开本：889 x 1194 1/16

印张：8

版次：2010 年 10 月北京第 1 版

印次：2010 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-9549-3

定价：48.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问

我们的网站：www.21books.com

“北京北大方正电子有限公司”

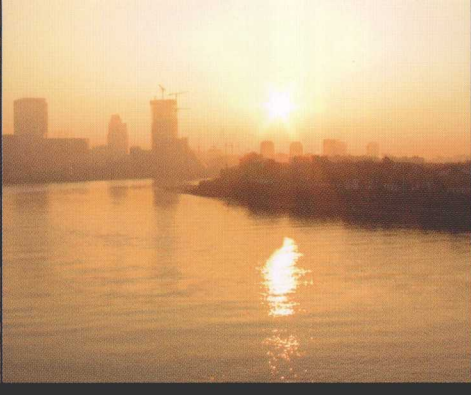
授权本书使用如下方正字体

封面：方正兰亭黑系列



目录

前言	6	闪光灯摄影	64
第一章		拍摄黑白照片	68
概况	10	夜景摄影	72
摄影概况	12	冲印照片	74
21世纪的摄影	14	数码摄影	76
摄影的应用	18	数字后期处理	78
学习用摄影的方法去看事物	20	第四章	
摄影的道德规范	22	拍摄	80
第二章		创造性地使用镜头	82
摄影题材	24	创造性地使用光线	86
街头摄影	26	构图	92
影棚摄影	28	捕捉瞬间	98
时尚摄影	30	相互作用与关系	100
静物摄影	32	捕捉情感	102
野生动植物摄影	34	工作中的人们	104
风景摄影	36	概念和构思	106
新闻摄影	38	第五章	
人像摄影	40	编辑和展示	110
摄影专辑	44	编辑作品	112
第三章		在线博客展示	116
摄影器材、摄影方法、		学院申请	118
摄影技巧	48	就业机会	122
相机和其他配件	50	资源	124
画幅	54	索引	126
镜头	56	致谢	128
拍摄彩色照片	58		



6 前言

相信对于许多人来说,当突然遇到某个不会再出现第二次的特殊瞬间时,都会产生将其拍摄下来作为留念的想法。正是由于这个原因,在我还是个少年时,便开始学习和研究亨利·卡蒂埃-布列松(Henri Cartier-Bresson)的摄影作品,他是法国的传奇摄影师,是著名的玛格南(Magnum)图片社的创始人之一。

决定性瞬间(对页图)

亨利·卡蒂埃-布列松的著名摄影作品,拍摄于1932年的圣拉扎尔火车站。

1979年我刚刚离开校园的时候,还没有明确地规划好未来的生活。我的父母希望我继续求学,进入在当时看来非常热门并且会有较高经济收入的金融行业。如果不是因为在巴黎的那一年我并没有获得很好的金融就业机会,那么今天坐在这里的也不会是现在的我——一个已经从事摄影工作将近30年的摄影师。在本书中,我将讲述在这30年中所发现的关于摄影作品和摄影师的最令人兴奋和有趣的故事。

年轻时,我对于摄影的热爱几乎是疯狂的。我有一台不错的相机,偶尔会用自己的方式拍些照片,而且很热衷于在朋友家的暗房里自己动手冲洗照片。但是不得不坦白地说,在当时,摄影对于我来说只是众多爱好中的一个而已。碰巧在校园时期我最好的朋友是英国著名摄影记者唐·麦库林(Don McCullin)的侄子,他那神秘并且刺激的工作在很大程度上影响了我。与唐·麦库林那些关于战争和人类痛楚的摄影作品不同,我的卧室墙壁上挂着的是典型的装饰照片,来自于当时的摄影师大卫·汉密尔顿(David Hamilton),那些照片以法国风景为背景,模糊地描绘了半裸的少女。

在巴黎,我慢慢地成长。我经常需要值夜班,当我走在下班回家的路上或者是在休息时间外出闲逛时,我发觉自己生活在一个非常棒的城市,我开始热衷于从不同的角度来观察这座城市。我迎接巴黎早晨的来临,漫步于市场中,穿梭在人群中并且与所有喜欢漫步的人们交流,我享受着每个时刻。当然,也许是因为我当时的年龄,又或者是因为受巴黎所独有的浪漫气息感染,我非常想记录下这些宝贵的经历,用一些特殊的记忆方式来记录我曾经在那个年代、在那座城市所经历的一切。

摄影的出现

一次偶然的机,我在蓬皮杜(Pompidou)艺术文化中心的一家书店里找到了一本非常大而厚重的书,这是一本亨利·卡蒂埃-布列松的

摄影作品集。这本书对我具有特殊的意义,它是我人生的一个转折点,它使我不再把摄影单纯地当作一项爱好。自此,我将摄影作为记录人生经历的一种方法,并且最终成为了我的职业。

布列松的作品对于我来说一直是非凡的、不可思议的。他的作品拍摄于世界的各个角落,涵盖了一切,并以一种幽默而独特的方式来展示人类社会。这些作品可以轻易地夺走我的呼吸。当然,最吸引我并且对我影响最深的是他的每幅作品都包含对日常生活的独到的见解。

就我个人而言,我认为布列松于1932年在圣拉扎尔火车站前拍摄的一个男人快速穿过废墟的照片是我见过的最棒的摄影作品。在日常生活中,一些人为了走捷径而穿过浸在水中的火车轨道是非常平凡的事情。但是布列松通过独特的视角、卓越的技能 and 拍摄时间的选择使这一切变得截然不同。照片中有一种平静的张力,似乎生活本身也具有平静而温柔的呼吸。在这个短暂停止的瞬间,所有的一切都是平衡的,世界变得平静而迷人。这幅作品从1980年我第一次看到它起,一直影响着我,从未改变。

布列松似乎并不满足于仅创造出出色的摄影作品,他开始撰写摄影方面的书籍,并且为摄影作品创作了一些散文【见第8页《想象中的自然》(L'Imaginaire d'après Nature)】。

摄影在一个短时期内的发展是非常惊人的。事实上,这段时期内摄影在技术方面的发展变化并不是很大。与早期的达盖尔(Daguerre)银版法相比,摄影在技术上的改变是非常小的。最显著的改变是摄影在人们的日常生活中扮演了越来越重要的角色。

我们无法想象,如果时尚产业缺少了摄影这一媒介会是怎样;如果广告中缺少了视觉图像,生产商将如何推介他们的最新产品;如果旅游产业缺少了风景图片介绍,我们是否还会愿意花时间去光顾。此外,人们习惯于使用照片来回忆人生中曾经经历的重大事件和场合。由此可见,摄影对于人们的生活是多么重要。





我诚恳地希望大家能够去学习别人的作品，去研究各个时期出色的摄影作品，并且坚信一点：摄影中存在许多不同的风格，每种风格各有特色，并不存在哪种风格优于其他风格的情况。在现在看来，时尚摄影师，如理查德·埃夫登 (Richard Avedon)、赫尔穆特·牛顿 (Helmut Newton) 以及大卫·贝利 (David Bailey)，他们的作品是对当时社会的记录，因此现在依然具有一定的意义。但在当时，他们的作品只是表现了杰出服装设计的设计，促进了服装的销售。

摄影职业

本书为想要成为专业摄影师的读者设计了大量的练习实例，帮助大家提高摄影水平，并理

解成为摄影师的真正意义。在本书中，我们还将针对人们感兴趣的摄影题材来讲解相关的摄影技巧。我不希望这本书对于大家来说仅仅只是一个短暂的“瞬间”，我希望通过对这本书的阅读，每个人都可以骄傲地宣布“我是一名专业的摄影师”。我们所处的时代是一个摄影飞速发展的时代。我认为摄影业正处在一个比以往任何时候都更令人兴奋的十字路口。新一代的摄影师，也就是你们，将不断地掌握新的摄影技术并利用这些新的技术将静态图片的独特感染力传达给更加广泛的观众。

约翰·伊斯特比

到达空中 (左图)

时间的选择和敏锐感对于街头摄影来说是非常重要的。让眼睛时刻关注寻常环境中不寻常的瞬间，那么即使是一个普通的布告栏，也可以拍摄出一幅有创意的照片。

打破惯例 (对页右图)

漫游世界去寻找从未见过的事物或者风景一直是可行的方式。敏锐地观察拍摄对象，了解他们，并仔细地思考拍摄效果应该是怎样的。

动作拍摄 (对页中图和右下图)

专攻于某一摄影题材前，应尝试拍摄各种题材的照片。捕捉一个运动的瞬间需要技巧，同时要了解何时是动作的高潮 (对页中图)。另外，可以通过在背景中安排精心设计的元素使一幅普通的街头人像照片变得与众不同 (对页下右图)。

静止的力量 (对页下左图)

与定格运动的瞬间相比，一个空旷简单的场景可以包含很多寓意，就像这幅店门关闭的简单照片。

想象中的自然 (*L'Imaginaire d'après Nature*)

摄影的本质从未改变，除了我并不是非常关心的技术问题外。

摄影是一种非常简单行为。事实上，摄影包含各种拍摄方法，惟一的共同点便是所有从业者都要使用摄影器材。经济条件的制约和强烈的摄影热情之间的矛盾斗争，不可避免地影响到摄影器材的使用。

“人造的”和舞台摄影与我无关。如果让我来做个评判，我认为摄影只应该体现心理学和社会学层面的问题。有些人会在拍摄前安排好一切，有些人

会走到室外去寻找并且捕捉素材。对于我来说，相机是一本写生簿，是一种以视觉化的方式捕捉直觉的工具，在拍摄的过程中需要快速地提出问题并做出决定。拍摄者需要通过取景器中的画面来表达自己，从而使照片被赋予一定的含义。这需要拍摄者思想集中、思维清晰，对拍摄时机具有敏感性，同时还要掌握一定的几何学知识。我们经常说一幅照片具有很好的经济性，意思是说该照片以一种简单直率的方式表达了拍摄者的意图。拍摄者一定

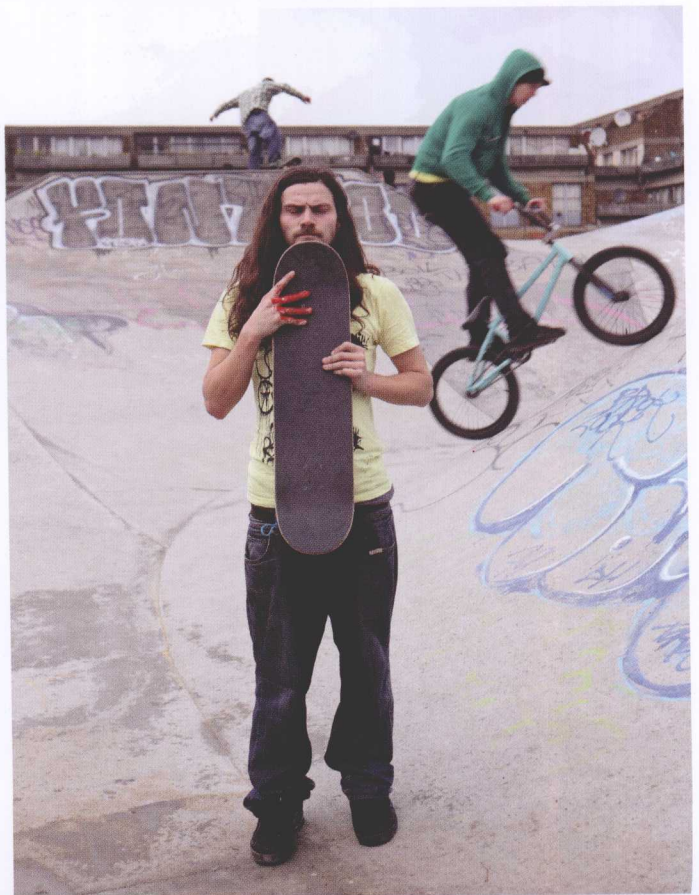
要尊重拍摄对象，同时也要尊重自己。拍摄照片是捕捉某个人的呼吸，捕捉其转瞬即逝的表情。当成功拍摄出照片时，你会获得心理和生理的双重愉悦。

摄影的意义就是通过对一个瞬间的表现揭示事物的本质，并通过对视觉元素的组织整理赋予画面含义。摄影可以把人的眼睛、头脑和心灵集中到同一条轴线上。

直到我考虑摄影的意义时，我理解到摄影是与其他视觉表达方式密切相关的，它是一种呐喊，一种自我的解放，而

不是用于证明或显示拍摄者的创造力。它是一种生活方式。

亨利·卡蒂埃-布列松







第一章

概况

摄影起源于19世纪30年代晚期，但是在当时，摄影的概念并没有普及。而如今，我们已不仅仅满足于欣赏那些新颖的视觉化效果，对于摄影的迷恋让我们更热衷于成为一名积极的拍摄者。

撰写本书的目的是希望可以帮助那些有志于成为摄影师的朋友们，他们具备独特的情感表达方式，并且相信摄影是最好的表达途径。本章将介绍摄影的概况，并探讨一些与摄影有关的社会背景问题。

旅行摄影

在旅行中，带上你的相机去捕捉那些有趣的、不寻常的瞬间吧。

12 摄影概况

首先需要明确的一点是：成为一名摄影师与必须拥有一台最新型号的高端相机之间没有任何实质性的关联。另外，不管对摄影是否感兴趣，要成为一名摄影师，你就需要运用摄影技术去拍摄人们喜欢的照片。



成为一名摄影师意味着你选择了使用相机去诠释生命，并将生活中的感受或发现以照片的形式展现给观者。相机对于摄影师而言，就好像文字处理器对于作家一样重要。它是一种工具，可以帮助你表达对于生命、人类和周围世界的独特见解。与其他所有的艺术和文化表现方式一样，熟练地操作相机这种工具可以将拍摄对象变成你想要表达的内容展示给观者。

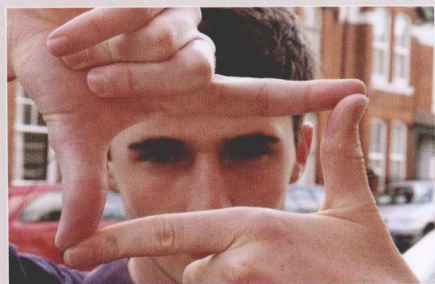
成为一名摄影师（左图）

可以把相机的取景器作为观察世界的一个窗口，从这个窗口去寻找并且拍摄你看到的和希望让其他人看到的景象。



1 练习：练习取景

用双手的大拇指和食指搭成一个矩形框，然后练习用一只眼睛透过这个矩形框去捕捉你认为可以拍摄出一幅好照片的场景。一定要记住，尽量使这个矩形框保持垂直和水平状态。



可视化的拍摄

手指搭成的矩形框可以帮助你把想要拍摄的潜在图像从周边的环境和场景中分离出来。因此，在正式的拍摄工作开始之前，这个方法可以帮助你提前判断能否达到理想的拍摄效果。



机会来临

在任何时候或任何地点都不要忘记带上相机，因为你永远不会知道拍摄时机在什么时候出现。要学会时刻关注周围的环境并且敏锐地寻找可能出现的优秀素材。即使是看起来很平凡的场景，比如人们随意地坐在吧台旁，也完全可以拍摄出一幅不错的照片。



2 练习: 把你的思维当作一台智能相机

设想一下, 在你的头脑中存在着一台相机, 而你的双眼就是这台相机的快门。带着这个想象, 出门去寻找你认为可以拍摄出精彩照片的场景吧。当然, 你要仔细地观察思考后, 再决定是否眨眼“拍摄”下这幅照片。这种方式可以简单有效地帮助你提高观察的能力。这样既不必处理技术方面的问题, 又可以避免遇到对方不情愿成为拍摄对象时的尴尬。

摄影是一种旅行

不管你是否在户外活动, 都可以尝试拍摄一些有趣的场景, 比如这幅透过飞机窗口拍摄的地平线的照片。



摄影师的眼睛 (上图)

当你开始尝试以摄影师的方式去观察生活时, 会发现可以拍摄的场景到处都是。甚至在你搭乘火车或者地铁的时候, 都可以发现那里有数不胜数的机会拍摄出优秀的照片。

3 练习: 课外作业

花一些时间去书店或者图书馆欣赏学习不同风格的伟大摄影师的作品吧, 这对于提升自己的摄影水平是非常重要的, 所以最好合理地安排出时间, 定期去。要注意的是, 仅仅单纯地欣赏这些作品还不够, 你需要仔细地思考每一位摄影师想要通过他们的作品表达什么样的意图, 以及拍摄的方法是怎样的。你可以尝试从每本书中选出你最喜爱的照片, 然后分析一下你为何会喜欢它们, 每一幅照片的优点和独特之处是什么, 摄影师又是运用怎样的技巧来捕捉到这个画面的。

21世纪的摄影

摄影是我们日常生活的一部分，从我们睁开双眼就一直被各种照片包围着。例如，通常消费者作出购买产品的决定，大多是由于精彩的广告图片，这些图片可以使产品获得消费者的信任，增强消费者对产品的信心，认为自己花钱购买它们是非常值得的。



拍摄家庭快照（上图）

尝试考虑一下如果不是去旅游，该如何拍摄一幅好的摄影作品。例如，去参观美术展览馆时该如何拍摄？

摄影在我们的生活中扮演着重要的角色，它使我们快速地了解世界，它告诉我们应该去哪里度假，告诉我们哪些可怜的生物已经消失。静态图片是无所不在的，据调查显示，在我们日常生活中平均每一天都要接触超过40,000幅图片。仅仅10分钟的上网时间，就可以浏览到上百幅图片，而我们对这些可能根本没有印象。

在一个多世纪前，人们对于用相机拍摄的图片是如此惊奇，以至于摄影师的拍摄过程对于一般人来说就像是施魔法一样神奇。而如今，摄影已经成为人们日常生活中极为普通的一项活动。

在这个到处充斥着图片的环境下，公众与产品制造商同样都是图片的消费群体。但是，在过去，人们很少拍摄照片，一台家庭相机里的一卷胶卷甚至可以拍摄两个暑假的照片（“我没看到什么有趣的情景，这卷胶卷还可以继续拍摄10张照片……”）。而现在，几乎人人都会携带手机，手机强大的拍照功能被广泛使用，可以随意地拍摄照片、编辑图像，并且发送图像。

如今的拍摄者每天都工作在一个充满着图像的世界里，每一个人都是一名可以拍摄出独特照片的潜在摄影师。



4

练习：用手机拍摄

制定一项清晰明了的手机拍摄计划，然后去户外使用手机拍摄出专业水平的照片。比如说，你可以去关注一下人们在餐厅或者快餐连锁店的窗户旁用餐的情形。然后在一天拍摄结束之后，将所拍摄的照片传送到电脑里，进行编辑，选出你认为最棒的12张照片。

移动

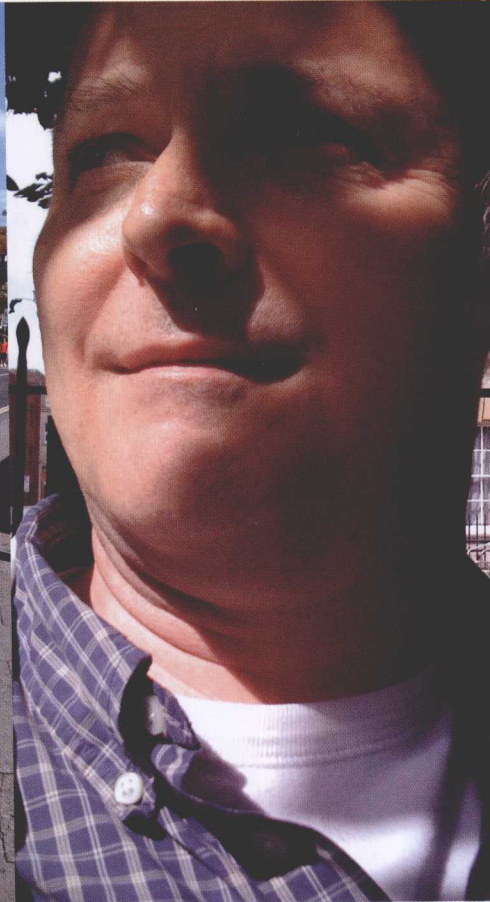
目前，大多数的手机都带有不错的数码相机功能。所以当你发现非常好的拍摄素材时，即使没有带相机，也可以用手机来捕捉这个精彩的瞬间。





新式的方法（左图）

事实上，相机的功能与照片的冲洗技术一直都在不断进步。在20世纪的初期，只有非常昂贵的胶片相机，而且只能冲洗成黑白照片。而如今，新式的数码单反相机和彩色照片的冲洗技术被广泛使用，拍摄的成本反而更加低廉。



捕捉瞬间（对页上右图和上图）

你可以更多地使用手机来拍摄照片，利用新型手机拍摄的图像文件尺寸通常要大于第一代数码相机。手机拍摄的便捷性和快速性使它成为一种非常实用的拍摄工具，它可以及时快速地删除照片，还可以把照片直接传送到朋友或者客户的手机上。可以利用手机来捕捉瞬间，比如拍摄飞行中的飞机（对页上右图）；或用超现实主义的拍摄手法拍摄一组照片或特写（上图）。



5 练习：制作一本剪贴簿

尝试制作一本包括照片、素描和油画素材的剪贴簿，这些内容能够激发你的创作灵感。可以从网上下载这些素材，也可以从杂志上将喜欢的图片剪下来。当然，如果你很满意自己所拍摄的某幅作品，认为它有足够的价值来匹配这本灵感剪贴簿，那么完全可以把它也放进这本剪贴簿里。



6 练习: 收集一系列休闲照片

可以在公共场合拍摄一系列休闲照片, 比如在海滩或者公园捕捉人们放松、娱乐时的场景。例如拍摄风景、热闹的活动、享受休闲时光的人们以及一些抽象的细节。



1

人

尝试寻找一个或者两个完全处于放松状态下的人物, 为他们拍摄肖像照。



2

地方

尝试寻找一些有趣的或者独特的角度去拍摄, 把原本平凡的场景转化为不平凡的风光照片。



3

抽象

体验一下创作类的拍摄练习, 色、形状和肌理组合在一起, 面产生冲击力。



学习识别拍摄素材

抽出半天时间, 带上相机去户外进行拍摄。把手机或手表的定时系统调成每20分钟叫响一次, 每当铃声响起时, 不管你在哪里或者在做些什么, 都要在30秒内拍摄出一张照片。设计这个练习的目的是帮助你在任何场景内尽可能快速地识别可拍摄的素材。

20分钟法则 (左图)

在半天内以有规律的时间间隔进行拍摄练习, 可以帮助你快速地掌握辨别拍摄素材的方法, 即如何辨别事物、地点或者某人是否是值得拍摄的素材。

