

完美摄影 161 法则

数码单反摄影 技巧精粹

日本Digital Photo 编辑部 / 编

崔雯雯 / 译

161

- 相信内心的感动, 按动快门
- 熟悉拍摄地点, 找到最佳拍摄位置
- 通过移动使画面发生变化
- 在现场尝试多次拍摄提升作品水平
- 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格
- 考虑想要拍摄的时间段和天气状况
- 向别人展示照片时用大张纸打印
- 用三分法区分背景, 明确要表现的主体
- 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图
- 通过景深的控制找出用于三分法的要素

- 依据光照状况制定摄影计划
- 用MF模式准确设置焦点
- 去往目的地的途中也可进行拍摄
- 对拍出的照片马上进行修正
- 评论他人的摄影作品
- 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来
- 等待被摄物进入画面, 将偶然的相遇拍成必然的作品
- 确认光线与云彩的变化, 拍摄出充满跃动感的红叶风景
- 运用低速快门, 表现大自然中时间的流逝
- 注意背景的色彩与明度, 将花的魅力最大限度展现出来



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

SoftBank
Creative

Digital Ichiganrefu no Gimon Shashin ga Umakunaru Hosoku 161
Copyright © 2010 Softbank Creative Corp.
Chinese translation rights in Simplified Characters arranged with Softbank Creative Corp., Tokyo
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 Softbank Creative Corp. 授权中国青年出版社独家出版发行。未经版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

本图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: cyp_law@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

版权登记号：01-2010-7201

图书在版编目(CIP)数据

完美摄影 161 法则：数码单反摄影技巧精粹 / 日本 Digital Photo 编辑部编；崔雯雯译. — 北京：中国青年出版社，2011.1

ISBN 978-7-5006-9725-1

I. ①完… II. ①日… ②崔… III. ①数字照相机：单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 239697 号

完美摄影161法则：数码单反摄影技巧精粹

日本 Digital Photo 编辑部 编 崔雯雯 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 胡 剑 林 杉

书籍设计：张宇海

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：11

版 次：2011 年 1 月北京第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-9725-1

定 价：49.00 元

本书如有印装质量等问题，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

“北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列

基础讲座篇

- 法则01 水平对称构图制造稳定感
- 法则02 广阔的“空间”传递现场氛围
- 法则03 相信内心的感动按下快门
- 法则04 压缩效果产生重叠美，将自我思考融入风景中
- 法则05 拍摄主体作为点缀，周围风景大范围纳入画面
- 法则06 注意光的通路
- 法则07 心怀敬意，让被摄人物光彩照人
- 法则08 精心设置点缀景物位置，谋求与拍摄主体的和谐
- 法则09 注意紧凑感与画面的“终止”，提升画面表现力
- 法则10 熟悉拍摄地点，找到最佳拍摄位置
- 法则11 运用三分法构图，拍摄出山岳的厚重感
- 法则12 用有视觉冲击力的颜色作为底色使画面更简洁
- 法则13 特别的轨道形状增强车体的存在感
- 法则14 通过与背景的对比突出主题
- 法则15 通过引导视线的设置得到潜在的构图线
- 法则16 查询拍摄日的天气情况
- 法则17 查询日出和日落时间
- 法则18 预先掌握开花时间
- 法则19 确认当地情况
- 法则20 掌握被摄物时刻表
- 法则21 事先决定拍摄路线
- 法则22 寻找目的地周边的拍摄点
- 法则23 依据光照状况制定拍摄计划
- 法则24 预先了解被摄物的习性
- 法则25 预想要拍出的效果
- 法则26 预先决定要携带的镜头
- 法则27 重新查看行李，准备好所有物品
- 法则28 与当地人交谈
- 法则29 事先习惯相机的操作
- 法则30 为使用方便自定义相机功能
- 法则31 预先考虑自己的基本设定
- 法则32 预先了解自己相机的曝光倾向
- 法则33 了解自己的手抖极限，不要过度调高感光度
- 法则34 注意水平感的培养
- 法则35 注意画面内的平行
- 法则36 既要掌握横幅构图也要掌握竖幅构图
- 法则37 尝试用所带的所有镜头进行拍摄
- 法则38 熟练掌握一个定焦镜头的使用
- 法则39 经常对光圈和快门速度保持关注
- 法则40 若难以决定光圈值可分段调光
- 法则41 用MF模式准确设置焦点
- 法则42 不要轻易虚化画面，使用泛焦进行拍摄
- 法则43 即使稍有勉强，也要试着将前景纳入
- 法则44 寻找有效效果的点缀物
- 法则45 基于取景的构图减法
- 法则46 使用虚化的构图减法
- 法则47 改变主体的大小进行拍摄
- 法则48 注意区分主体和主题的差异
- 法则49 尝试分步调整取景范围
- 法则50 通过移动使画面发生变化
- 法则51 注意与被摄物之间的距离
- 法则52 尝试打破固定构图进行拍摄
- 法则53 在现场尝试多次拍摄提升作品水平
- 法则54 执着于虚化的表现力
- 法则55 执着于压缩效果的使用
- 法则56 执着于一个主体的拍摄
- 法则57 执着于从一个拍摄角度进行拍摄
- 法则58 尝试按照关键词进行拍摄
- 法则59 多次去同一地点进行拍摄
- 法则60 在不同时间到访同一地点
- 法则61 耐心等待快门时机
- 法则62 调查后再进行判断
- 法则63 相信自己的直觉按下快门
- 法则64 遵守摄影规则
- 法则65 去往目的地的途中也可进行拍摄
- 法则66 原路返回进行拍摄
- 法则67 用与别人不同的视点拍摄
- 法则68 模仿崇拜的摄影师的拍摄风格
- 法则69 使用相机功能进行裁剪
- 法则70 对拍出的照片马上进行修正
- 法则71 给照片加上等级评价
- 法则72 逐步缩小照片选择范围
- 法则73 创建最佳照片文件夹
- 法则74 反思没有拍好的照片
- 法则75 思考下次的拍摄内容
- 法则76 思考器材的不足
- 法则77 考虑想要拍摄的时间段和天气状况
- 法则78 在RAW显影时重新考虑相机的设置
- 法则79 在电脑上尝试取景
- 法则80 制作接触印相照片
- 法则81 尝试进行测试打印
- 法则82 尝试多种纸张
- 法则83 将喜欢的照片用好纸打印出来
- 法则84 向别人展示照片时用大张纸打印
- 法则85 将完成的作品好好装饰
- 法则86 找到喜欢的摄影师
- 法则87 购买摄影集，参考其表现方法
- 法则88 在摄影展上与摄影师攀谈
- 法则89 把摄影作品拿给家里人看
- 法则90 外出拍摄时结伴而行
- 法则91 参加摄影培训
- 法则92 将作品上传到网络相册上
- 法则93 上传作品，听取别人的意见
- 法则94 对于希望得到确认的部分进行说明
- 法则95 评论他人的摄影作品
- 法则96 制作相册和成套照片
- 法则97 与兴趣相投的人组成团队
- 法则98 撰写摄影日记
- 法则99 思考照片的标题
- 法则100 向摄影大赛发起挑战

三分法构图掌握篇

- 法则101 什么是三分法构图？
法则102 了解三分法构图与其他构图法的差异
法则103 了解三分法横幅构图与竖幅构图的特性
法则104 运用三分法构成斜向的画面
法则105 运用三分法构图赋予复杂的被摄物以安定感
法则106 如果不知如何构图，就先用三分法试试
法则107 改变拍摄位置和角度进行三分法构图
法则108 将画面中要特别强调的部分放置在三分线上
法则109 灵活使用面积比，将主体表现得更加明确
法则110 以三分法为指导，确定人物的脸部朝向与站立位置
法则111 用三分法区分背景，明确要表现的主体
法则112 用三分法对被摄物和背景的重叠方式进行整理
法则113 利用三分法，拍摄出街道的立体感
法则114 调整虚化景物大小和位置，使构图更有效果
法则115 合理构图表现两朵或更多的花
法则116 调整焦点位置，使用开放式构图营造画面氛围
法则117 在超特写中使用令人印象深刻的形和色进行构图
法则118 在稳定的三分法构图的基础上探索更高层次的表现
法则119 通过三分法将色、光、影进行有效展现
法则120 通过景深的控制找出用于三分法的要素
法则121 对应画面表现准确使用三分线

实践篇

- 法则150 将在花丛中玩耍的小黄毛猎犬的可爱充分表现出来
法则151 利用有透明感的光来表现秋天原生林中美丽的红绿对比
法则152 等待被摄物进入画面，将偶然的相遇拍成必然的作品
法则153 注意飞机与背景的明亮度，拍摄夜幕降临时的机场
法则154 拍摄逆光中的丛生大波斯菊，虚化的调整与配置是关键
法则155 通过对比新绿中可爱的瀑布与豪迈的岩石来表现动与静
法则156 将色彩丰富的大片红叶作为前景，表现画面的深邃感
法则157 确认光线与云彩的变化，拍摄出充满跃动感的红叶风景
法则158 重视海獭的粗野动作，将动物的本来面貌如实表现
法则159 运用低速快门，表现大自然中时间的流逝
法则160 通过模特姿势与拍摄位置的变化，拍摄出一流的人像作品
法则161 注意背景的色彩与明度，将花的魅力最大限度展现出来

测试篇

- 法则122 天空与人物的照片，给人印象深刻的是哪张？
法则123 风景和水面的倒影，哪张角度最美？
法则124 基于低速快门的光的表现，让你印象最深刻的是哪一张？
法则125 溪流和岩石协调搭配的是哪一张？
法则126 鲜艳的红叶与枯木搭配，美吗？
法则127 哪一张将瀑布的水流表现得最优美而有节律？
法则128 高调的花朵照片，给人柔和印象的是哪一张？
法则129 甜点与背景的搭配，哪一张比较好？
法则130 哪个位置拍摄能够赋予土块撼动人心的力量？
法则131 能完美呈现海滨光线的是哪一张？
法则132 能突出星空位置的是哪一张？
法则133 从树林仰望星空，视线畅通的是哪一张？
法则134 人物与傍晚景色的配合，最具开阔感的是哪一张？
法则135 能让人感受到初秋氛围的是哪一张？
法则136 哪一张照片人物的位置最适当？
法则137 构图最稳定的是哪一张？
法则138 前景的使用最有效果的是哪一张？
法则139 哪一张铁道风景照片的平衡感较好？
法则140 理想的火车组照片是哪一张？
法则141 能将夏天山的美丽呈现出来的是哪一张？
法则142 情况说明与主体表现比较平衡的是哪一张？
法则143 将小狗的可爱很好表现出来的是哪一张？
法则144 将小猫的可爱表情传达得最好的是哪一张？
法则145 虚化的重叠能给人美感的是哪一张？
法则146 最能将群生的千屈菜生动呈现的是哪一张？
法则147 将叶子的美丽表现得最好的是哪一张？
法则148 沙滩与岩石分量均衡的是哪一张？
法则149 波涛与岩石的对比，哪一张最美？

完美摄影

161 法则

Contents

完美摄影

161

法则

基础讲座篇

- 法则 01 水平对称构图
制造稳定感 ———— P003
- 法则 02 广阔的“空间”
传递现场氛围 ———— P004
- 法则 03 相信内心的感动
按下快门 ———— P005
- 法则 04 压缩效果产生重叠美，
将自我思考融入风景中 — P006
- 法则 05 拍摄主体作为点缀，
周围风景大范围纳入画面 — P007
- 法则 06 注意光的通路 ———— P008
- 法则 07 心怀敬意，
让被摄人物光彩照人 — P009
- 法则 08 精心设置点缀景物位置谋求
与拍摄主体的和谐 ———— P010
- 法则 09 注意紧凑感与画面的“终止”，
提升画面表现力 ———— P011
- 法则 10 熟悉拍摄地点，
找到最佳拍摄位置 ———— P012
- 法则 11 运用三分法构图
拍摄出山岳的厚重感 — P013
- 法则 12 用有视觉冲击力的颜色作为
底色使画面更简洁 ———— P014
- 法则 13 特别的轨道形状
增强车体的存在感 ———— P015
- 法则 14 通过与背景的对比
突出主题 ———— P016
- 法则 15 通过引导视线的设置
得到潜在的构图线 ———— P017
- 法则 16 查询拍摄日的天气情况 — P018
- 法则 17 查询日出和日落时间 — P018
- 法则 18 预先掌握开花时间 ———— P018
- 法则 19 确认当地情况 ———— P019
- 法则 20 掌握被摄物时刻表 ———— P019
- 法则 21 事先决定拍摄路线 ———— P019
- 法则 22 寻找目的地
周边的拍摄点 ———— P020
- 法则 23 依据光照状况
制定拍摄计划 ———— P020
- 法则 24 预先了解
被摄物的习性 ———— P020
- 法则 25 预想要拍出的效果 ———— P021
- 法则 26 预先决定要携带
的镜头 ———— P021
- 法则 27 重新查看行李，
准备好所有物品 ———— P021
- 法则 28 与当地入交谈 ———— P021
- 法则 29 事先习惯相机的操作 — P022
- 法则 30 为使用方便
自定义相机功能 ———— P022
- 法则 31 预先考虑自己的
基本设定 ———— P022
- 法则 32 预先了解自己相机的
曝光倾向 ———— P023
- 法则 33 了解自己的手抖极限，
不要过度调高感光度 — P023
- 法则 34 注意水平感的培养 ———— P024
- 法则 35 注意画面内的平行 ———— P024
- 法则 36 既要掌握横幅构图
也要掌握竖幅构图 ———— P025
- 法则 37 尝试用所带的
所有镜头进行拍摄 ———— P026
- 法则 38 熟练掌握
一个定焦镜头的使用 — P027
- 法则 39 经常对光圈和快门
速度保持关注 ———— P028
- 法则 40 若难以决定光圈值
可分段调光 ———— P028
- 法则 41 用 MF 模式
准确设置焦点 ———— P029
- 法则 42 不要轻易虚化画面，
使用泛焦进行拍摄 ———— P029
- 法则 43 即使稍有勉强
也要试着将前景纳入 — P030
- 法则 44 寻找有效果的点缀物 — P031
- 法则 45 基于取景的构图减法 — P032
- 法则 46 使用虚化的构图减法 — P032
- 法则 47 改变主体的
大小进行拍摄 ———— P033
- 法则 48 注意区分主体和
主题的差异 ———— P034
- 法则 49 尝试分步调整取景范围 — P035
- 法则 50 通过移动
使画面发生变化 ———— P036
- 法则 51 注意与被摄物
之间的距离 ———— P037
- 法则 52 尝试打破固定
构图进行拍摄 ———— P038
- 法则 53 在现场尝试多次拍摄，
提升作品水平 ———— P038
- 法则 54 执着于虚化的表现力 — P039
- 法则 55 执着于压缩
效果的使用 ———— P040
- 法则 56 执着于一个主体的
拍摄 ———— P041
- 法则 57 执着于从一个拍摄角度
进行拍摄 ———— P042
- 法则 58 尝试按照关键词
进行拍摄 ———— P043
- 法则 59 多次去同一地点
进行拍摄 ———— P044
- 法则 60 在不同时间
到访同一地点 ———— P044
- 法则 61 耐心等待快门时机 ———— P045
- 法则 62 调查后再进行判断 ———— P045
- 法则 63 相信自己的直觉
按下快门 ———— P045
- 法则 64 遵守摄影规则 ———— P046
- 法则 65 去往目的地的途中
也可进行拍摄 ———— P046
- 法则 66 原路返回进行拍摄 ———— P046
- 法则 67 用与别人不同的
视点拍摄 ———— P047
- 法则 68 模仿崇拜的摄影师的
拍摄风格 ———— P047
- 法则 69 使用相机功能
进行裁剪 ———— P047
- 法则 70 对拍出的照片
马上进行修正 ———— P048
- 法则 71 给照片加上等级评价 — P048
- 法则 72 逐步缩小照片
选择范围 ———— P049
- 法则 73 创建最佳照片文件夹 — P049
- 法则 74 反思没有拍好的照片 — P050
- 法则 75 思考下次的拍摄内容 — P050
- 法则 76 思考器材的不足 ———— P050
- 法则 77 考虑想要拍摄的时间段
和天气状况 ———— P050
- 法则 78 在 RAW 显影时重新
考虑相机的设置 ———— P051
- 法则 79 在电脑上尝试取景 ———— P051
- 法则 80 制作接触印相照片 ———— P052
- 法则 81 尝试进行测试打印 ———— P053
- 法则 82 尝试多种纸张 ———— P054
- 法则 83 将喜欢的照片
用好纸打印出来 ———— P055
- 法则 84 向别人展示照片时
用大张纸打印 ———— P055
- 法则 85 将完成的作品
好好装饰 ———— P055
- 法则 86 找到喜欢的摄影师 ———— P056
- 法则 87 购买摄影集
参考其表现方法 ———— P056
- 法则 88 在摄影展上与
摄影师攀谈 ———— P056
- 法则 89 把摄影作品拿
给家里人看 ———— P057
- 法则 90 外出拍摄时结伴而行 — P057
- 法则 91 参加摄影培训 ———— P057
- 法则 92 将作品上传到
网络相册上 ———— P058
- 法则 93 上传作品，
听取别人的意见 ———— P059
- 法则 94 对于希望得到确认的部分
进行说明 ———— P059
- 法则 95 评论他人的摄影作品 — P059
- 法则 96 制作相册和成套照片 — P060
- 法则 97 与兴趣相投的人
组成团队 ———— P061
- 法则 98 撰写摄影日记 ———— P062
- 法则 99 思考照片的标题 ———— P063
- 法则 100 向摄影大赛
发起挑战 ———— P063



OLYMPUS E-3
ZUIKO DIGITAL ED
50-200mm F2.8-3.5 SWD
焦距（换算成35mm）：200mm（400mm）
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/500 秒
曝光补偿：EV+0.3
白平衡：直射阳光 感光度：100
图像格式：JPEG

摄影 / 文 · 小川胜久

完美摄影
161
法则

基础讲座篇

法则 01

水平对称构图 制造稳定感

在福岛县的猪苗代湖畔，我遇到过一次暴风雪。视力所及的范围内，纯白的细雪从侧面飞速划过眼前。那景象充满戏剧性，美妙绝伦，而身体的感觉却是冷得刺骨。白色的风吹过地面，横扫芒草，湖面上卷起层层白浪。

这样的景象，任凭怎么看都让人觉得害怕，但我却感谢能有这样一个目睹大自然如此美景的机会。为了让画面呈现出稳定感，我理所当然地将地平线水平放置着来取景。然后，将挺立风中的大树置于画面中央，以给人安定的感觉。这种构图尽管可能

由于对称而让人感觉平淡，但是会给人安定及平稳的感受，**不会让人感到不安**，这是保证画面平衡感的根本。

摄影是带着某一主题、契合某一目的而进行的拍摄。如果要拍一幅用作壁画的照片，那么拍照时的心态就要稳定且柔和，常常要进行思维的调控，这对拍摄结果很重要。另外，在日常生活中要培养发现美及能感受美的心，这可以训练感性思维，培养审美意识。

如果能把这种感觉精练地表达出来，那么构图就会自然而然地变得简单。清爽而洁净的感觉

可以通过色彩表现出来。摄影时所感受到的情感，在作品中可以使用色调曲线来表现，使人即使在阴影中也可以感受到翡翠蓝的

Technique 01
简洁的构图
是制造平衡感的根本



在构图中，理所当然地将地平线水平放置，将挺立的大树放在画面中央。对称构图是平衡感的基本所在，可以让入久久地平静观赏。

颜色，这样即可拍出令人心旷神怡的照片。

Technique 02
用色彩演绎自己的心情



我从这个画面中感受到的不是严寒，而是清凉的气氛。试着用色彩来演绎自己的情感吧。阴影部分已用色调曲线提示出来。



冈岛和幸 · 摄影 / 文

OLYMPUS E-30
ZUIKO DIGITAL ED
9-18mm F4.0-5.6
焦距(换算成35mm): 9mm(18mm)
曝光模式: 程序 AE
光圈: F11 快门速度: 1/800 秒
曝光补偿: EV+0
白平衡: 自动 感光度: 200
图像格式: RAW

法则 02

广阔的“空间”传递 现场氛围

这是葡萄牙里斯本的罗西奥广场。巴西首任总督多恩·佩德罗四世的青铜像矗立在圆形柱子的顶端，俯瞰整个广场。通过位置移动与镜头调整，可以拍出满意的画面。**在仰视场景中，拍摄位置与视角的轻微变化，都会使画面效果产生很大改变。**

不知道是由于长时间从事商业摄影的原因，还是因为我的认真个性，下意识拍摄的时候，我总是会拍出观光指南或明信片照片的样子，结果却正好与三分法相符合。在这个场景中，大多数情况下应该将塔放在左边的三分竖线处，将建筑物放在下面的三分横线处吧？

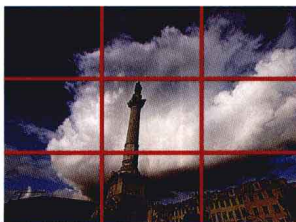
为了让照片不成为构图完美却索然无味的观光照，要考虑的是“空间”。**这里，我有意识地打破构图理论**，让塔偏向画面中央，将下方的建筑物放置得更靠下，这样就在画面上为天空留出了广阔的空间。这样一来，整个画面从死板的构图中解放出来了。

在充足的空间中，**这个场景下的时光流逝以及空间感觉都被很好地传递出来了**。这其中，重点是大块云朵的设置。虽然使用广角或长焦镜头也能拍出较大的空间感，但是在这个场景中，我们还是通过改变拍摄角度，将流云完整地收纳在画面中。

云并不是静止不动的，所以

按下快门的时机非常重要。虽然在这里讲了这么多规则和理论，但是在实际的拍摄现场，一切都要在瞬时进行判断并同时按下快

Technique 01 有意识地 打破三分法构图原则



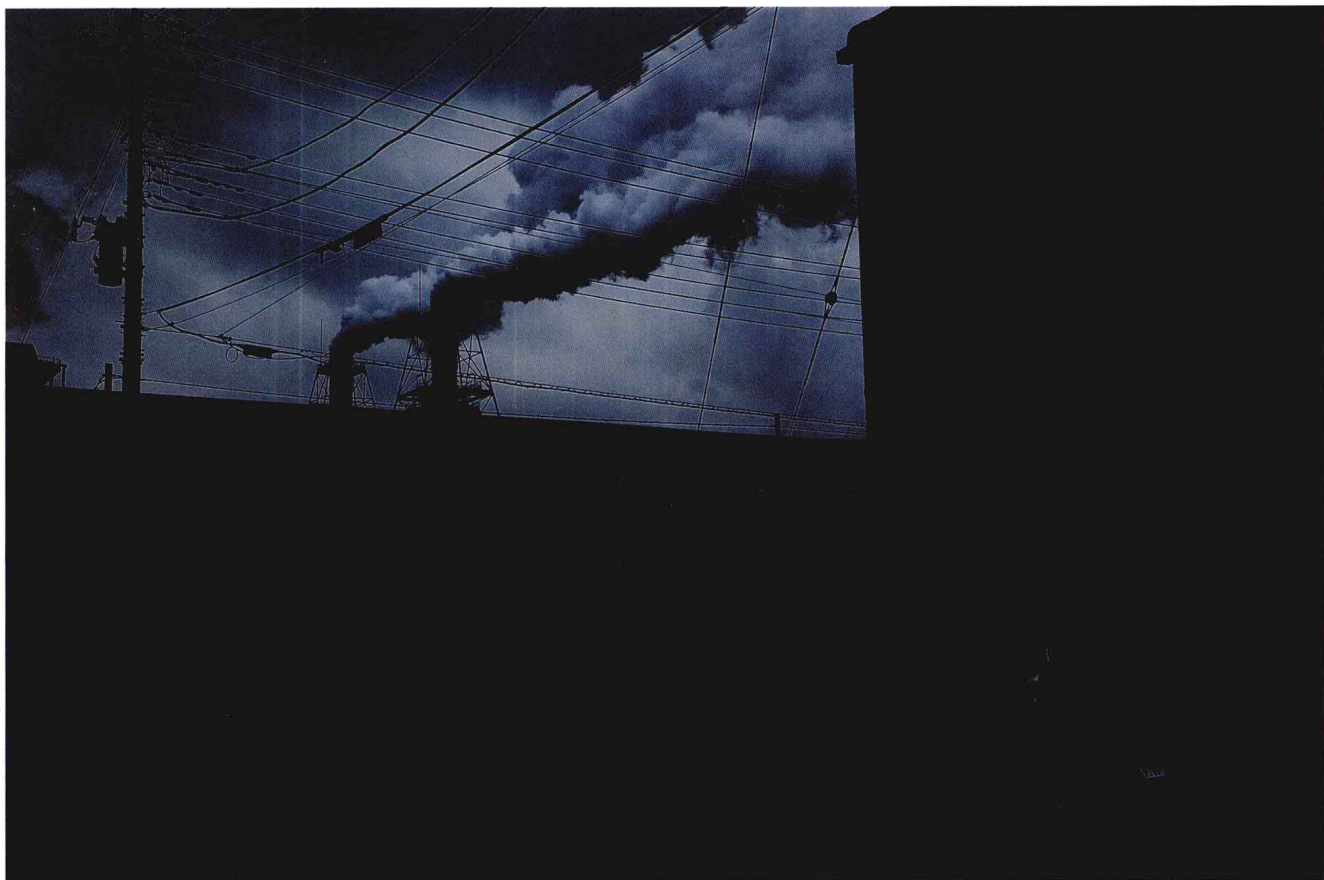
三分法构图是一种固定的、能给人稳定感的构图法，但有时也会让人感觉过于平淡。这里，特地打破了三分法构图原则，将天空的广阔呈现了出来。

门。这里选登的是连续拍摄的两张照片中的前面一张。

Technique 02 将流云完整收纳



广阔的空间很好地向观者呈现了现场的氛围和空间感觉。重点在于对流云的处理。如果将上端空间去掉，这个画面就会给人以局促感和束缚感。



Canon EOS 5D Mark II
EF28-135mm
F3.5-5.6 IS USM
焦距：44mm
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F11 快门速度：1/500 秒
曝光补偿：EV-1.0
白平衡：日光 感光度：400
图像格式：RAW

摄影 / 文 · 郡川正次

法则 03

相信内心的感动 按下快门

前几天，我有幸参观了欧仁·阿杰的摄影展。阿杰是距今大约100年前的一位摄影家，他一生致力于拍摄巴黎街景，他的大部分摄影生活不为人们所知，靠将自己的摄影作品卖给风景画家作主题画为生。阿杰所拍摄的景象，大部分是巴黎不为人知的小街道，但是，这极度细致的街景拍摄，却紧紧地攫住了观赏者的心灵。

阿杰为什么单单拍摄不出名的小街道呢？我在思考这个问题的时候，总是不由得要联系到自己身上来。虽然我与阿杰相隔千里之遥，但我和他一样，经常游

走于街道之间进行摄影创作，也经常被通常不为人所注意的景物打动，因而按下快门。阿杰在100年前的巴黎街道上想些什么，这我们无从知晓，但是我想，阿杰也一定是被遇见的景物深深打动才按下快门的吧？

有的时候，面对同样的景物，有的人毫无感受，有的人却会被触动心灵。正是由于这瞬间的触动，才有了摄影作品。春天是樱花的季节。看到樱花而心生感动的人很多，我也同样会觉得樱花很美丽。但是，为什么看到冷清的埠头上的垃圾以及工厂的烟囱时也会有心灵的触动呢？这

就需要拍摄者人生阅历的支撑了。我认为，相信自己内心的感动，这对于摄影很重要。相信内心的感动按下快门，才能得到一

Technique 01 不要截取，如实拍摄



拍摄时我不截取某部分风景，而是会在选取风景时想象出一条线，以此来确定画面的轮廓。相比较仅凭计算得出画面的框架，我认为摄影时自己的感受与当时现场的氛围更为重要。

幅好的作品，才能将我们的所思所想很好地通过摄影作品呈现给观赏者。

Technique 02 通过后期处理表现出烟与建筑物的存在感



在RAW显影时进行调整，将色彩饱和度降低，使烟与建筑物的对比略微增强。但是，仅通过RAW显影还不能完全达到要求的效果，因此使用Photoshop的色调曲线进行再次调整。



竹内敏信 · 摄影 / 文

Canon EOS-1Ds
EF70-200mm F2.8L USM
焦距：130mm
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F18 快门速度：1/4 秒
曝光补偿：-
白平衡：日光 感光度：100
图像格式：RAW

法则

04

压缩效果产生重叠美 将自我思考融入风景中

70-200mm和100-300mm的长焦镜头是我最喜欢用的。要说理由的话，是因为这样的镜头可以将眼前的美丽景色中真正有美感的部分与自己的印象相契合地选取出来。换句话说，就是可以将自然美在浓缩中展示。不论胶片摄影还是数码摄影，我所发表的35mm作品中，许多都是用长焦镜头拍摄的。

这幅作品是在北海道斜里町拍摄的白桦林的景色。我用130mm的视角来对这片新绿与白桦林充盈着的空间进行取景。尽管没有200mm或300mm那样的效果，但通过使用长焦镜头的压缩效果，这幅作品也相当成功。

延伸至丛林深处的白桦树干被层层压缩，增加了画面的密集度，形成了一个让人心旷神怡的画面。所谓压缩效果，即是使被拍摄物各部分的远近层次感消失的效果，因此，所拍摄物很难显示出幽深的感觉。但是，在这幅风景照中，外面的树干颜色较亮，越往里树干颜色越暗，这种明暗变化赋予了画面幽深感。利用光线来表现幽深感，这是在使用长焦镜头时经常要考虑到的问题。

坦白来讲，我平素不太在意构图的问题，考虑的只是取景，也就是将被摄物的哪一部分、多大范围纳入画面中。在这次拍摄中，我一方面将画面左侧的新绿

安排为适当的面积，另一方面在画面的左右两侧设置较粗壮的白桦来收束画面，以谋求整幅画面的紧凑感。通过这种紧凑感，让画面产生重叠美，即可将我们的

Technique 01
注意新绿的安排和白桦树干的放置



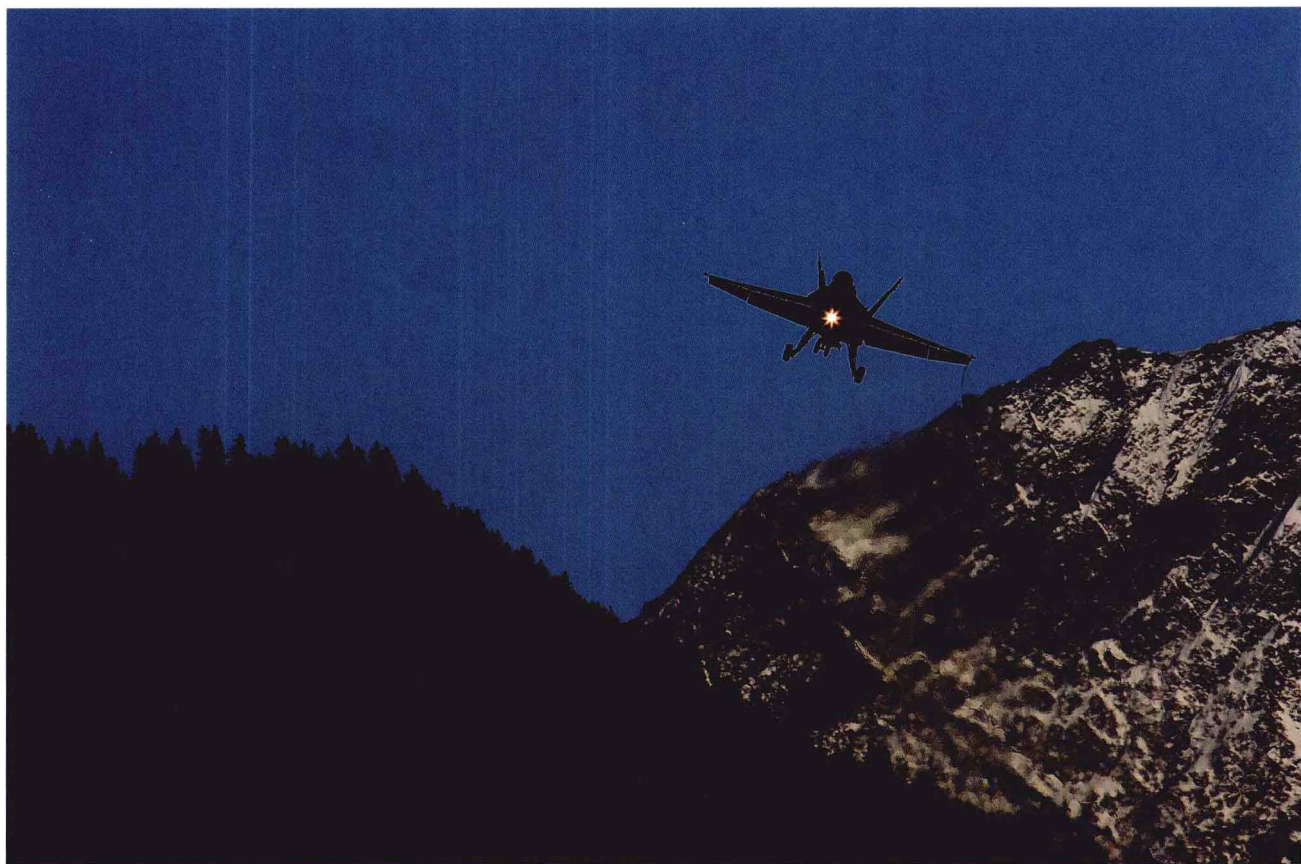
虽然新绿与白桦是协同关系，但由于要突出表现的是白桦林，所以将新绿置于画面左侧大约2/3空间处。另外，在画面左右分别放置视觉效果较强的粗壮白桦，以增强画面整体紧凑感。

自我思考叠加于风景中，很好地让我们的感动传递给观赏者。

Technique 02
白桦树干营造出竖直的画面走向



画面中是重重叠叠的白桦树干，其垂直向下的走向营造出了凛然的美感。拍摄前要确认相机的水平和垂直方向，以保证不出现倾斜。



Canon EOS-1D Mark II
EF500mm F4L IS USM
EXTENDER EF1.4X II
焦距（换算成35mm）：700mm（910mm）
曝光模式：快门优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/750 秒
曝光补偿：EV±0
白平衡：日光 感光度：200
图像格式：RAW

摄影/文·中野耕志

法则 05

拍摄主体作为点缀 周围风景大范围纳入画面

这幅摄影作品拍摄的主题是“Jetscape——作为点缀的飞机”，即将拍摄主体飞机作为点缀呈现，而将周围风景大范围纳入画面，可谓“飞机摄影与风景摄影的配合技法”。这幅摄影作品的重点在于将占据大部分画面的风景处理为写实性的风景画，同时处理好戏剧性的光线状态。这与在风景摄影中的情况相同，素材与光线状态如果处理得过于平淡，作品本身就会了无趣味。另外，还要将飞机拍摄到画面中，如何使这两方面进行对比、平衡，就成了这幅作品拍摄的最大难题。

在实际拍摄中，有两个要点：第一是“背景与主体的分离”。不论什么摄影作品，如果拍摄主体被淹没在背景之中，那它就是一幅失败的作品。尤其是这幅作品，将飞机作为点缀处理，拍摄主体只占据画面的很小部分，很容易就淹没在背景之中了。为了避免这种情况的发生，我们选取飞机飞过天空和大山这样的单纯背景时进行拍摄。第二是“构图的平衡”。不管怎么说，飞机才是画面的主体，因此取景时要考虑如何使观赏者的目光自然而然地转向飞机。最简单的是，将飞机置于黄金分割点附

近，也就是按照一般的构图法则来安放。话虽如此，由于主体和背景的位置关系经常不像设想的那样，它们的位置关系实时变

Technique 01
有意识地
将主体与背景分离



这幅摄影作品的主体说到底是飞机，因此重要的是在选择背景时不让飞机淹没于其中。这样，当然就不能选择细节丰富的背景，也要注意背景与机体的色彩对比。

化，因此，最终的拍摄效果可以说要取决于瞬间的平衡感觉。

Technique 02
将主体放置于
黄金分割点附近



一般的构图法则经常因拍摄者的原因有不同的拍摄方式。但是，将这种很小的被摄主体放置于黄金分割点或三分线交点附近，无疑是比较容易引人注意的。



根本武 · 摄影 / 文

OLYMPUS E-3
ZUIKO DIGITAL ED
12-60mm F2.8-4.0 SWD
焦距(换算成35mm): 12mm (24mm)
曝光模式: 光圈优先 AE
光圈: F5.6 快门速度: 1/400 秒
曝光补偿: EV-0.7
白平衡: 直射阳光 感光度: 100
图像格式: JPEG

法则

06

注意光的通路

我们之所以能认识物体，是由于光与影的存在。日常生活中我们对景物的观察是随时间的流逝而进行的，因此，如果不加注意，我们就不会对景物的光和影留下印象。但是，摄影正是要截取时间流逝的某一横截面，将其形成作品永久定格，因此，拍摄时的光和影，在摄影作品中反而得到了强调，成为了作品的核心。作品中光和影形成了“光的流动”，这就是“光的通路”。

将光的通路按照自己的意志控制调节，叫做采光 (Lighting)。很多人认为，采光就是使用人造光，是摄影棚摄影的专用语，其实不然。在外景拍摄中，充分考

虑太阳光的位置，并加入辅助光等，也是采光。

在摄影棚中拍摄，总会用到多个人造光源，这时最重要的就是要注意光的通路。太阳只有一个，因此太阳光的通路也只有一个。不论是怎样的立体照明，如果有两三个影子出现的话，都不能叫做采光。采光时即使有多个光源，也只能呈现出一条光路。换句话说，人为设置的光叫做“采光”，自然形成的光叫做“照明”。

外景拍摄也一样。让被摄物处于拍摄者期望的光线下，这就需要特定的时间和天气状况。也就是说，需要通过确定拍摄的时空

来实现光线的人为设置，即实现“采光”。只有实现了良好“采光”，才能定格下时间流逝中让人心醉的永恒画面。因此，在拍

Technique 01 等候期待的光线

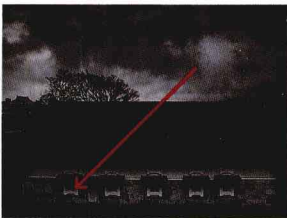


抓住云开日出的一瞬间

从浓重的乌云散开到第一束光射出来，这幅照片就是要捕捉这一瞬间。因此，选择了阴天来拍摄，并根据当日的风力进行推断，等待云开日出的一瞬间。

摄前，我们需要事先确定拍摄地的天气状况，并耐心等待期待的

Technique 02 通过后期处理，表现出光路



画面右上的云中有些许射出的阳光。将这一光的流动铭刻在记忆中，通过后期处理表现。同时，房顶的反光效果，屋后的影子延伸，都需要特别注意。



Nikon F2
Ai Nikkor 24mm F2.8S
胶片：Kodak TRI-X
焦距：24mm
曝光模式：手动曝光
光圈：F4 快门速度：1/30 秒
曝光补偿：-

摄影 / 文 · 赫比·山口 (Herbie Yamaguchi)

法则

07

心怀敬意 让被摄人物光彩照人

启程去英国那年，我23岁。本打算只居住半年，但是一去到那里，以成为摄影家为梦想的我就被种种美丽的摄影素材所深深吸引，在那里呆了大约十年。到达英国后的第9年，也就是1981年，那是伦敦最有趣的历史时代。朋克摇滚势力渐微，取而代之的是“新浪潮 (New wave)”的登场。当时英国年轻人的口号就是“新潮”与“原创”。

照片上的女人叫金姆·波文 (Kim Bowen)，在当时是最受年轻有为的艺术家们喜欢的人物。作为处于时尚中心的人物，人们没有不知道她的。我有幸通

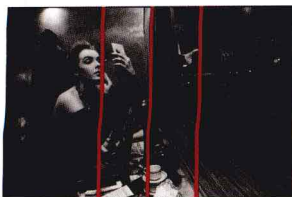
过熟人的介绍，有了一次为她拍照的机会。拍摄时，她正在化妆，为发布会做准备。我拍的第一张照片，她的脸部没有迎着光，人物与外界景物的构图平衡也差强人意。第二张照片就是确定版，后来也成为我伦敦时期摄影的代表作。

人像抓拍有多种风格。我在拍摄人物肖像时，会事先跟对方说：请让我来拍吧。在得到允许后，我就站在离对方较近的位置开始拍摄，因为我觉得，只有在人与人的关联中，世界才得以扩展。

我一直想要通过摄影来记录下人们最光鲜亮丽的瞬间，让人

们只要见到照片，就会喜欢上照片上的人。为了做到这一点，我觉得，对被摄对象怀有一颗崇敬的心非常重要。对于在灯光下化

Technique 01 用光与影分割画面



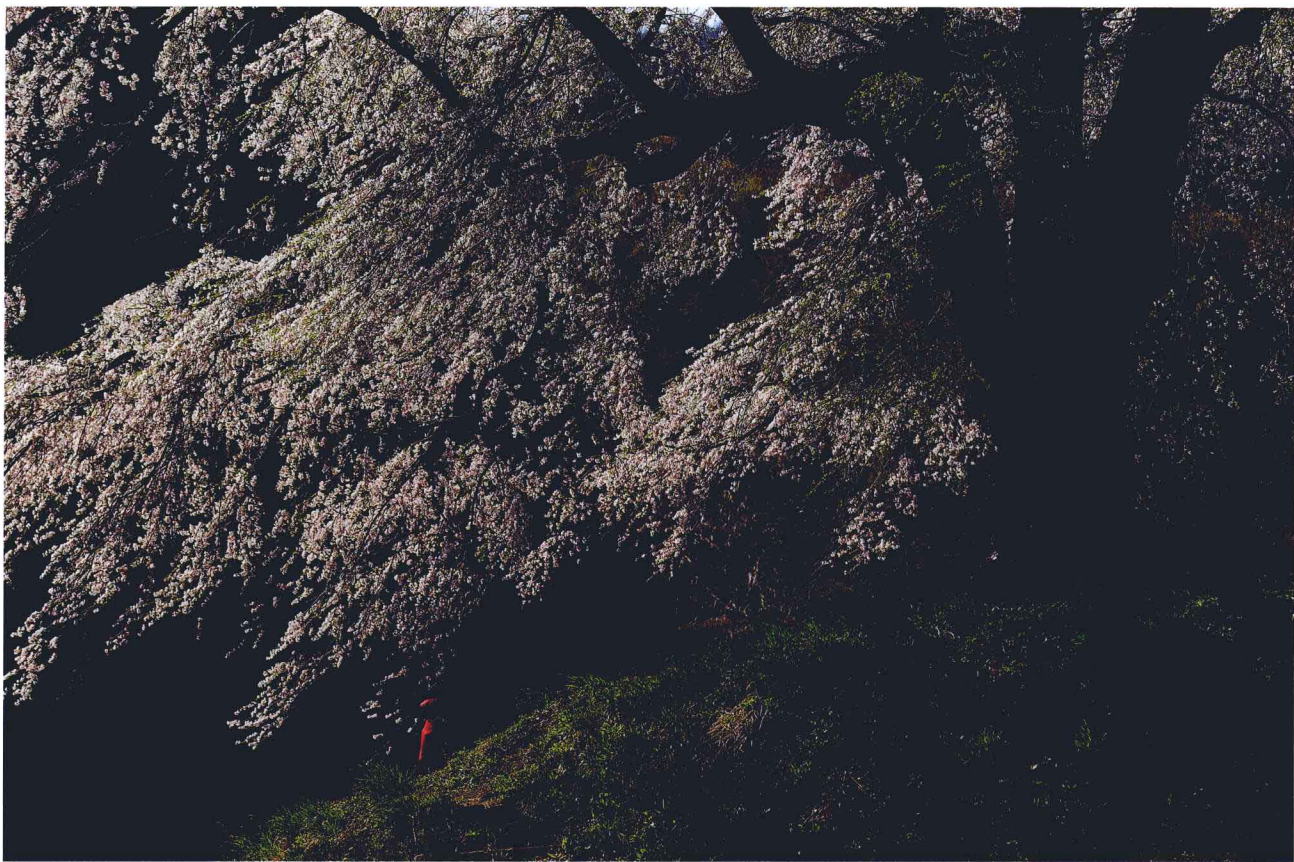
首先，在考量考究的室内设计以及外部风景时，我反射性地想让金姆偏向画面左侧。灯光、暗夜，在这个平衡之中，闪亮的她被梦幻般地展现出来。

妆的金姆，我从心底觉得她很美。外界景物的昏暗与她的光鲜形成对比，一幅梦幻般的照片就完成了。

Technique 02 展现周围物品，显示与被摄者之间的近距离



在这幅作品中，如果去掉茶杯、烟灰缸等物品，或许能让整个画面更加整洁、纯粹。但是，如果这样的话，同时也会失掉这个场景下的难得气氛。



萩原史郎·摄影/文

Canon EOS-1D Mark III
EF70-200mm F2.8L IS USM
焦距(换算成35mm): 90mm (117mm)
曝光模式: 光圈优先 AE
光圈: F4 快门速度: 1/1250 秒
曝光补偿: EV -0.3
白平衡: 自动 感光度: 200
图像格式: RAW

法则

08

精心设置点缀景物位置 谋求与拍摄主体的和谐

这幅作品拍摄的是群馬县沼田市上发知町的一株枝垂樱，樱树下的一尊地藏菩萨作为点缀出现在作品中。当然，没有地藏菩萨也可以进行拍摄，但是就会显得不自然。老态龙钟的樱树，它的根部旁边，作为点缀竖着一个穿戴一新的地藏菩萨。我觉得，如果没有两者的对比关系，没有地藏菩萨的存在，樱树就不能得到很好的表现。因此，本作品选取能使樱花处于光照之中，地藏菩萨处于阴暗背景中的斜逆光位置进行拍摄，取景时将枝垂樱全部收纳入画面中。接下来，为了强调樱花的主体地位和地藏菩萨

的点缀作用，将樱花所占的面积放大，而将地藏菩萨放置于三分线交点向外的位置，这样就可以相当程度地削减其给人的印象。上发知的枝垂樱与地藏菩萨，自古以来就受到当地人们的喜爱。人们的喜爱之心，是不是通过点缀景物的出现而更好地被表现出来了呢？

笔者认为，点缀景物，正如字面上写的那样，是为了对主要景物进行点缀，是为了衬托拍摄主体，为主体增添故事性与情趣性。根据被摄物的不同，点缀景物们可能承载着各种各样不同的信息，讲述着深刻的故事，通过

将点缀景物有效地添加进去，整个画面就更加具有深远的意趣了。不过，点缀景物并不是随便加入的，如果能使其自然地处于

Technique 01
精心设置点缀位置，
与拍摄主体协调一致



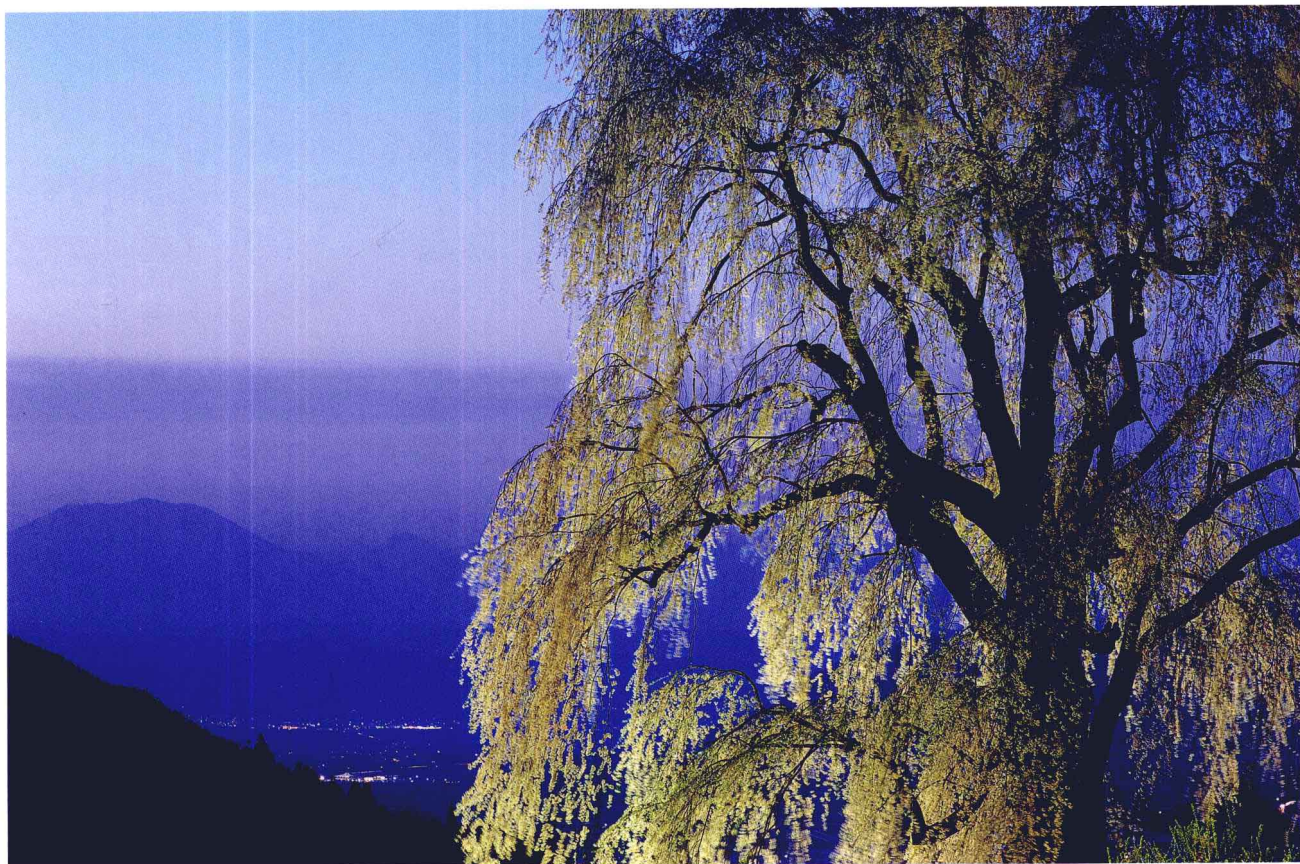
这幅作品的主体说到底还是樱花，地藏菩萨是点缀。因此，将主体樱花置于画面上方2/3左右的大片区域中，而地藏菩萨则放在三分线交点稍靠外处，以减弱其存在感。

一旁，与被摄主体一起摄入画面，这样就更好了。因此拍摄时我们要精心设置点缀景物的位置，使其与被摄主体协调一致。

Technique 02
点缀景物
不必只存在于一点



这幅摄影作品中，点缀景物不只是地藏菩萨，而是由墓、村落等构成。这样，整幅照片中，樱花是作为村落的象征性景物被拍摄下来的。村落这样的集合体也可以作为点缀来处理。



Nikon D2X
Ai AF-S Zoom Nikkor ED
28-70mm F2.8D(IF)
焦距(换算成35mm): 50mm(75mm)
曝光模式: 光圈优先 AE
光圈: F8 快门速度: 3 秒
曝光补偿: EV ± 0
白平衡: 直射阳光 感光度: 100
图像格式: RAW

摄影/文·萩原俊哉

法则 09

注意紧凑感与画面的“终止”，提升画面表现力

如何将夜晚的樱花完美地表现出来，拍摄时间段的选择很重要。最好的时机是天完全黑之前，天空中还留有些许余光的时候。如果过早，便拍不到晚霞；迟的话，又拍不到背景天空的蓝色。傍晚时的摄影，时间段的选择在很大程度上决定着摄影作品的成败。

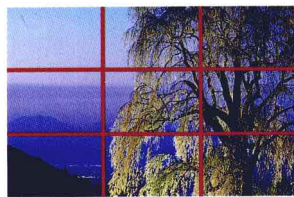
在构图上，这幅摄影作品将樱树的树干放置在右边的三分竖线处，樱花与背景的面积比大约为1:2；将作为背景的山脉置于画面下端的三分横线处，将樱树树干的中心部分置于这两条三分线的交点处，空出其对角位置的空

间，在考虑樱花朝向的同时，即将构图的平衡性设置好。

这幅作品的另一个要点在于画面左下角的黑色山脊。如果没有这个要素，左边的空间就会过于松散，画面整体缺乏紧凑感。请看右下方的画面，右图与左图是同样的取景，但它的构图中心是作为背景的夜晚街景以及被照亮的樱花。在这个画面中，起到“终止”左侧空间作用的山脊所占的画面比例很小，画面整体缺乏紧凑感。另外，画面中没有考虑到背景山脉的形状，这也是画面缺乏紧凑感的原因之一。虽然只是取景上的微小差异，画面表

现力上却会有很大差别。因此，在取景构图的时候，我们要借助三分线，合理地安排景物，一定

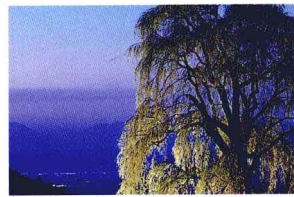
Technique 01 运用纵横三分线 制造稳定感



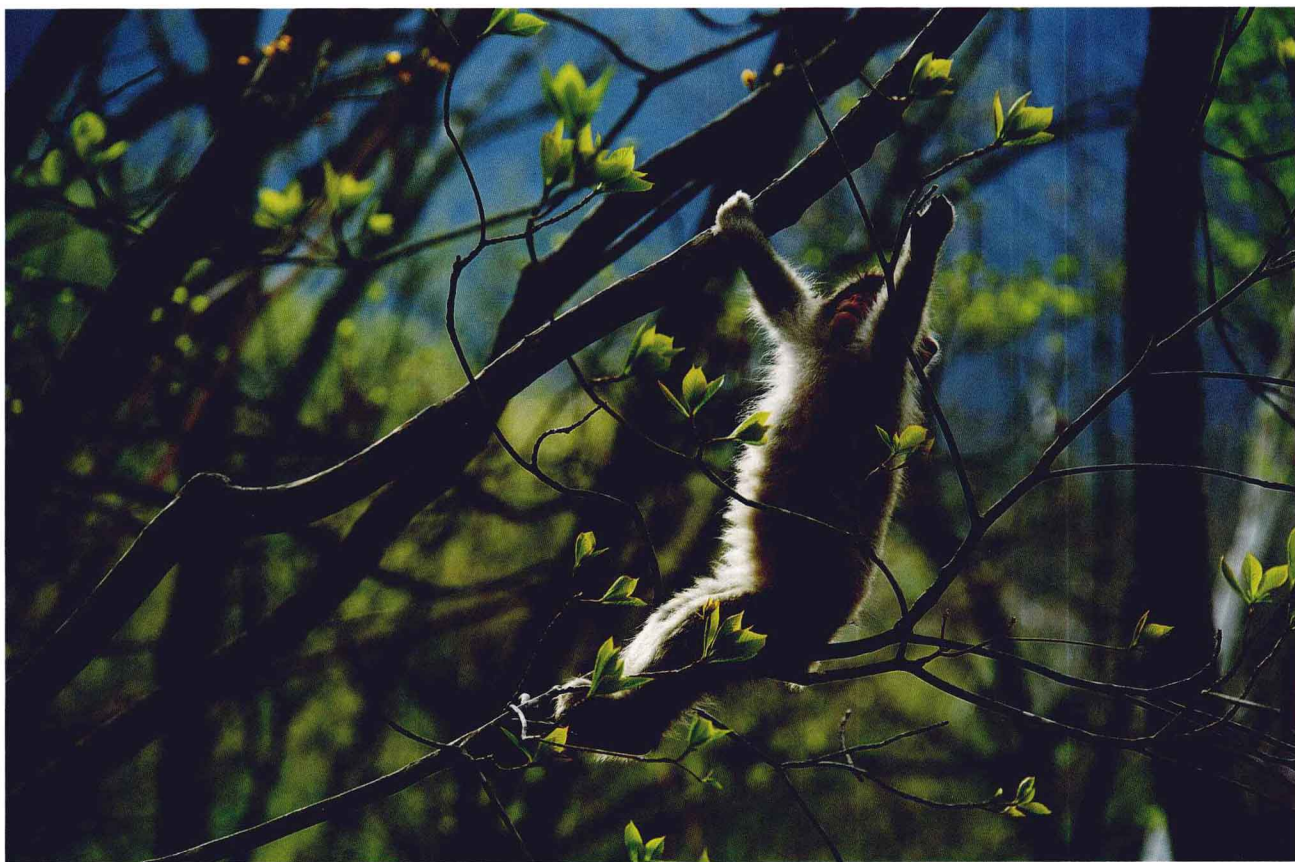
将拍摄主体樱花树与作为背景的山脊分别置于纵横三分线处，另外将樱花树干的中心置于画面右侧的三分竖线与下端的三分横线交点处，并空出对角处空间，以营造画面稳定感和平衡感。

要注意画面的紧凑感，以提升画面的表现力。另外，画面的“终止”也是我们必须考虑的要素。

Technique 02 注意画面的“终止”



这个画面是上图取景稍微变换之后得到的。可以看到，由于左边空间没有了起到“终止”作用的山脊，与上面的画面相比，在紧凑感上多少有些欠缺，平衡感也不足。



Canon EOS-1Ds Mark II
EF28-300mm F3.5-5.6L IS USM
焦距：190mm
曝光模式：程序 AE
光圈：F7 快门速度：1/320 秒
曝光补偿：EV ± 0
白平衡：自动 感光度：400
图像格式：RAW

福田幸广 · 摄影 / 文

法则 10

熟悉拍摄地点， 找到最佳拍摄位置

我觉得，要想拍好动物写真，最重要的是要频繁去同一地点。即兴拍摄就能拍到好照片的情况是很少的，即使有，也只能说是上天的礼物。通过频繁去同一地点，可以对拍摄对象的行动以及光线状况有很好的把握，这样才可以拍出预想的作品来。

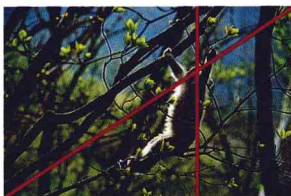
这幅日本猴的作品是在山间万物复苏的时节拍摄的。为了拍到这样的景象，关键是要在树木抽芽的时节进山，因为这时，猴子们会急于爬上抽芽的树上，抢吃新芽。在摄影中，要注意在不同的季节拍摄相应的景物。在真正的拍摄之前，我多次爬上那

座山，尽量掌握了路况和猴子的行踪。

第二个要点是，摄影作品要体现被摄对象生气勃勃的生存状态，这就要求拍摄者必须捕捉到动物细微活动的瞬间。在摄影中，经常要注意被摄物的动作上费尽心思，而这其中最重要的是要确定好准确无误的拍摄位置。在被摄物活动时，阳光从哪个方向射过来？背景是否具有美感？这些问题都要综合考虑并在瞬间作出判断。比如，在这个画面中，半逆光的照射使猴子的毛发与新芽都熠熠生辉，这无疑得益于拍摄位置的选择。这种技

巧，要通过多次去同一地方，在时间充裕的情况下充分考虑后才能实现。我认为，在充分熟悉一

Technique 01 将猴子的脸和手 置于构图的关键点上



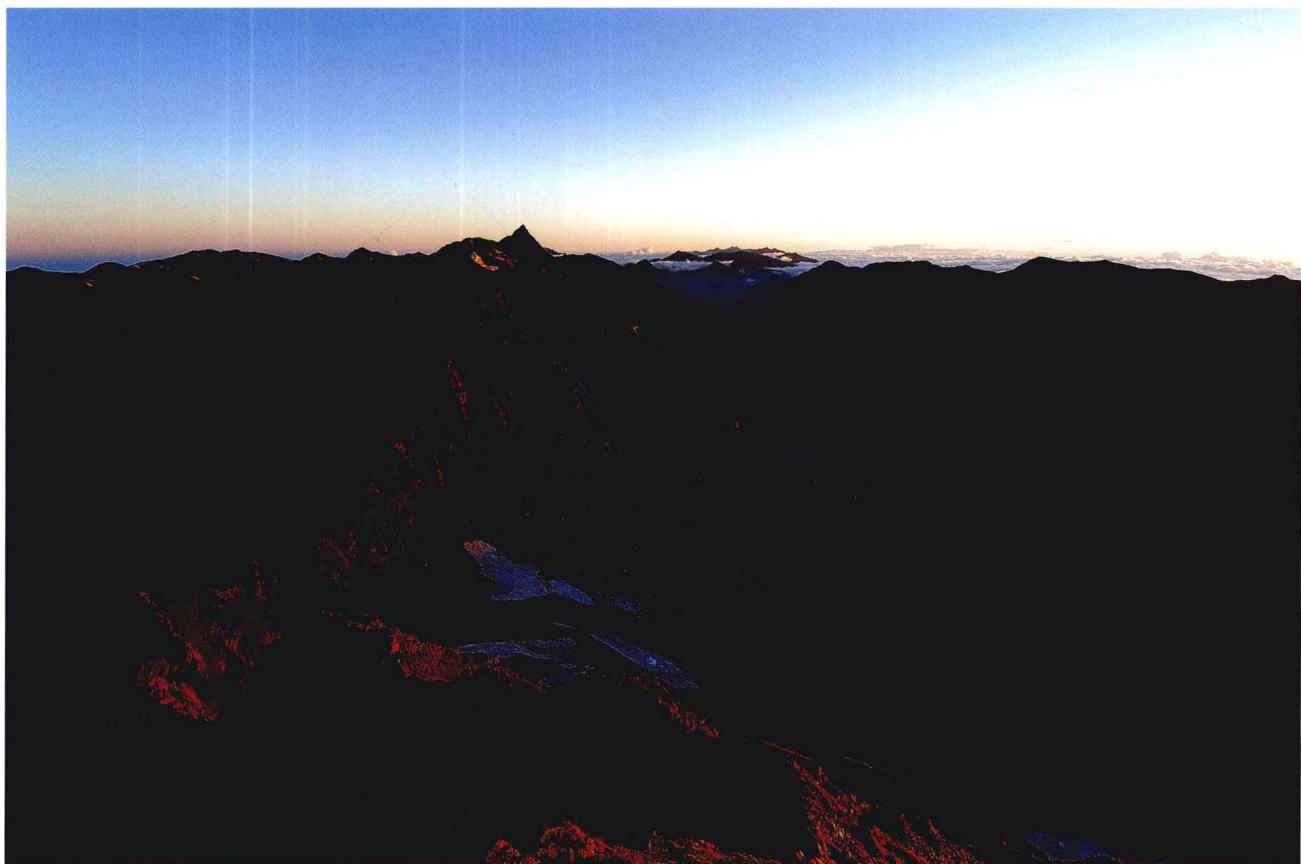
猴子的脸和手延伸的位置，正处于对角线与右侧三分线的交点处。拍摄时要充分注意这个构图关键点。同时也要考虑向斜方向延伸的树干的方向性，以此来完成画面整体的构图。

个地点后，才能拍摄出好的作品。因此，拍摄之前，尽量多地去拍摄地，找到最佳拍摄位置吧！

Technique 02 在可进行半逆光拍摄的位置等待时机



找寻与预想中的效果接近的光照场所，等待拍摄时机。之所以选择半逆光，是因为这种光照能让猴子的毛发和新芽美丽地呈现出来。当一只猴子爬到树上时，不要放过机会，将它拍下来吧。



Nikon D80
AF-S DX Zoom-Nikkor
ED 12-24mm F4G(IF)
焦距(换算成35mm): 12mm(18mm)
曝光模式: 光圈优先 AE
光圈: F8 快门速度: 1/15 秒
曝光补偿: EV - 1.5
白平衡: 直射阳光 感光度: 100
图像格式: RAW

摄影/文·村田一郎

法则

11

运用三分法构图 拍摄出山岳的厚重感

一幅美丽照片的构成，有两大大要素很重要：一是吸引目光的主体，二是稳定的构图。关于主体，我们需要努力的是找到有魅力的被摄对象。而**构图的重要性**则体现在如何将主体更简单明了地传达给第三者。

例如上图的场景，**地平线位置的变化将使主体也发生变化**。如果从三分线的运用来看，天空：地面=1:2时，地面是主体，反过来则天空是主体。空中若有大片云朵则要特别注意，但是这里万里无云，所以没有拍摄重点。另一方面，地面上晨光照耀，山脊分外美丽，因此选用天空：地

面=1:2的比例进行取景。

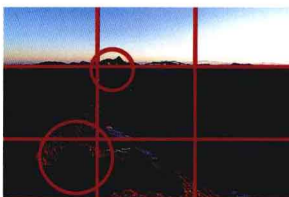
另外，决定作品好坏的，还有从山尖延伸至山脚下的山脊线的处理。其中，要妥善处理左侧弯曲的山脊，将其置于三分线交点的外侧。因为要将山峰的最高点置于三分线的交点处，所以将另一处山尖放置在交点的内侧。

Technique02的画面是将上图纵向拍摄而得的。如果将山尖起的山脊线全部纳入画面，天空的面积过大，显得冗长。因此，这里将山脊线作为配角，而将山尖设为主体。山尖与左下方的山脊都位于三分线上，这样可以增强整个构图的稳定感。

这两幅照片的共同之处在于**构图，即不拍摄多余的景物**。在成功的摄影作品中，不拍摄影响

构图的多余景物也是很重要的一点，因此，我们在构图时一定要注意取舍。

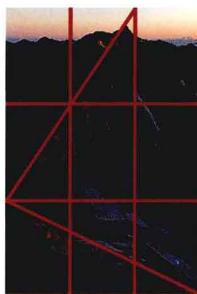
Technique 01
将三分线、三分点
平衡使用



这个风景值得关注之处在于左上角的山尖与由此延伸至近前的山脊的弯曲部分。虽然不是正确的三分法构图，但是为谋求稳定感，将两者移到三分线上进行取景。

Technique 02
构图不同，主体也不同

这是上面的场景纵向拍摄得来的。这个画面也使用了三分法构图。利用右三分线与下三分线的起始点形成的斜连线，使山脊线看起来更加美丽。





桃井一至 · 摄影 / 文

Sony a900
Vario-Sonnar T*
24-70mm F2.8 ZA SSM
焦距：60mm
曝光模式：光圈优先 AE
光圈：F8 快门速度：1/100 秒
曝光补偿：EV - 0.3
白平衡：日光 感光度：400
图像格式：JPEG

法则 12

用有视觉冲击力的颜色 作为底色使画面更简洁

秋末，在木曾的中山路休息时，顺便逛了下公园，拍下了如上的景致。被雨冲洗过的鲜绿与枯黄的落叶形成鲜明对比，吸引了人们的目光。日本公园中的长椅上常常满是涂鸦，或是风化严重，脏乱不堪，但是这座公园的长椅却简洁大方，由木头和铝管组合而成，看上去有些异域风情。

回顾笔者以往的摄影作品，以有视觉冲击力的颜色作为底色的照片很多。这倒不是摄影时的刻意而为，只是从小就喜欢鲜艳的颜色。摄影是门博大精深的学问，有很多种类。只是，颜色是不管什么年龄、什么性别、什么

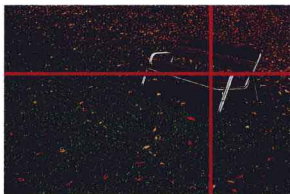
技能的人，无一例外都会有所感受的一种东西。比如，幼儿园儿童会对鲜艳的颜色敏感，而成年人也会在看到蔚蓝天空和美丽大海的照片时，产生感动的情绪。构图或拍摄意图这些东西，如果没有一定的欣赏水平，是难辨好坏的，但颜色，包含着潜在的、影响人心灵的东西，大家都能有所感知。

虽然色彩是一种能被广泛感知的东西，但有区别的是决定画面内色彩分配的这些感觉。像照片一样，如果可以看到颜色分界线的话，在1:2~1:3的范围内分配颜色，可以给人协调、稳定的

感觉。从拍摄者的位置来看，虽然可以看见远处有着色的树木，但是真正吸引人们目光的地方还是近处的纯色区域。将注意力放

Technique 01

被摄物置于三分点处
画面看起来更有稳定感



在这幅刊登的照片中，长椅位于画面右上角的三分点处，正好符合三分法构图原则。稳定的构图，对雨后宁静祥和氛围的呈现也起到一定作用。大家在拍摄时可以借鉴。

在色彩上，在考虑色彩分配的同时寻找拍摄对象，这样才能拍出好的照片来。

Technique 02

只拍摄引人注意的要素
使画面更简洁

如图所示，长椅的周围有变黄的树木和灌木篱笆等各种各样的要素，但是，只有鲜绿和落叶的对比明显，引人注目，因此，将拍摄重点放在它们上。拍摄时要去除不必要的景物，注意画面构成的简洁。

