

CSPP 中国科学出版集团
新世纪书局

全球八大风光摄影家**李元**大师倾情巨献
超越技法 摄影思想终极修炼之道

李元 谈摄影修炼之道

李元 编著

摄影创作不缺题材，
缺的是发现主题！

摄影大师讲堂

李元谈摄影修炼之道

本书是世界级摄影大师李元，为热爱摄影的人们倾情编著的摄影教程

摄影是“易学难精”的技术，那是因为摄影既蕴含丰富技巧，又是一门艺术。本书从为什么要摄影讲起，通过讲解摄影中必须掌握的构图、色彩、用光等技术，同时结合李元大师近40年来对摄影的理解和追求，为摄影者开启一扇学习的大门。书中为读者再现了一幅幅被全球摄影爱好者推崇的经典照片的拍摄过程，引领读者体会摄影终极修炼之道，创作出令人印象深刻的好照片。



出版服务信息

www.ncpress.com.cn

策划：中国科学出版集团新世纪书局

责任编辑：林陶 刘秀青

封面设计：彭琳君

技术支持：book@ncpress.com.cn

在线服务：www.ncpress.com.cn

直销电话：010-64869353

上架建议

摄影

ISBN 978-7-03-028075-6



9 787030 280756 >

定价：89.80元(含1DVD价格)

 中国科学出版集团
新世纪书局

全球八大风光摄影家**李元**大师倾情献

超越技法 摄影思想修炼之道

摄影大师讲堂

李元 谈摄影修炼之道

李元 编著

 科学出版社

内 容 提 要

数码单反相机在摄影领域占据了得天独厚的优势。由于其操作的可扩展性较强，因此要创作出好的摄影作品具有一定的难度。

本书作者是国际知名摄影家李元老师。他结合自己多年的摄影经验，从摄影理念到摄影的基本知识与使用开始，介绍了各种拍摄模式的使用技巧和心得，以及镜头、滤镜等配件的操作方法。了解基本的操作之后，作者又重点诠释了如何通过摄影作品表达自己的感观，进一步畅谈自己对摄影的感悟，让读者在摄影道路上少走弯路，快速掌握摄影创作的技巧。

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层面的理解，掌握摄影大师在艺术创作过程中的独特观点和观察事物的方式，从而走上摄影的修炼之道。

图书在版编目(CIP)数据

摄影大师讲堂：李元谈摄影修炼之道/李元编著.
—北京：科学出版社，2010.7
ISBN 978-7-03-028075-6

I. ①摄… II. ①李… III. ①摄影艺术
IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第117451号

责任编辑：林 陶 刘秀青 / 责任校对：刘雪连
责任印制：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7月第一版 开本：16开
2010年7月第一次印刷 印张：18
印数：1—3 000 字数：438 000

定价：89.80元（含1DVD价格）
（如有印装质量问题，我社负责调换）

自序

PREFACE

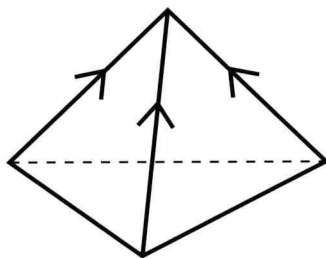
以影求知 以景寄情

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。但是对于一些想要有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，做起来深入”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，同时也为观赏者带给一份视觉上的感受。它的制作可以看作是一项多方面结合而成的发挥，这项结合可以用如下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，也能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上的应用，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

写在 前面

FOREWORD

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——八位近代风光摄影大师的艺术与技术》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摄影心得——《李元谈摄影修炼之道》。正如书名所示，本书中李元大师与读者共同探讨了自己多年摄影走过的历程，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。

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、观点及理念，在提高摄影技术的同时，逐渐形成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摄影的魅力！

编者

目录 CONTENTS

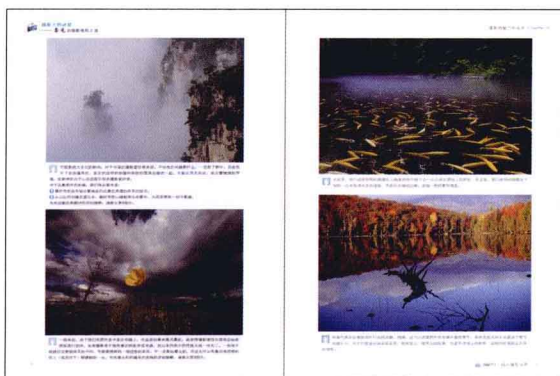
PART 1 投入摄影世界

Chapter 01

摄影的魅力和追求 1

1.1 摄影的乐趣.....	2
1.2 摄影的“三分四合”.....	11
1.2.1 瞬间.....	11
1.2.2 记录.....	14
1.2.3 观感.....	15

1.2.4 相机.....	17
1.3 拍出成功的照片来.....	19
1.4 照片和实际景物之间的差距.....	23
1.5 找寻我们的关注.....	25
1.6 题材的选择只是拍摄的开始.....	26
1.7 什么是“成功”的照片.....	27



PART 2 摄影的“硬件”

Chapter 02

照相机 29

2.1 照相机的成像原理.....	30
2.2 什么是照相机.....	30
2.3 照相机的类型.....	32
2.3.1 35mm自动照相机.....	32
2.3.2 35mm单镜头反光式照相机.....	33
2.4 单反相机的镜头.....	33
2.4.1 镜头的基本知识.....	33

2.4.2 焦距、光圈、景深和镜头所带来的 透视感.....	34
2.4.3 常见镜头分类及其性能.....	36
2.4.4 选购镜头.....	39
2.5 光圈.....	41
2.6 照相机的宽容度.....	43
2.7 测光.....	44
2.7.1 测光的原理.....	44
2.7.2 测光模式.....	45
2.7.3 测光的具体操作方法及步骤.....	47

2.8 对焦原理	48
2.8.1 什么是对焦.....	48
2.8.2 相机的对焦模式.....	49
2.8.3 什么是对焦点.....	49
2.9 快门	50
2.9.1 认识快门.....	50
2.9.2 快门的工作原理.....	51
2.9.3 快门速度的常见表示.....	52
2.9.4 安全快门与B门.....	53
2.10 曝光	54
2.10.1 曝光值是什么.....	54
2.10.2 数码相机中如何检验曝光.....	54
2.10.3 曝光补偿设置及技巧.....	56
2.11 单反相机的基本操作	58
2.11.1 安装相机背带.....	59
2.11.2 安装、拆卸镜头.....	59
2.11.3 安装电池.....	60
2.11.4 拍摄姿势.....	60

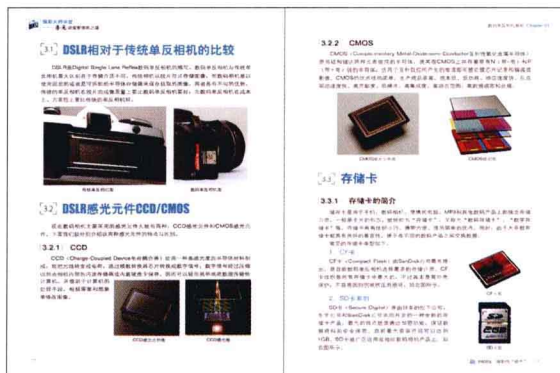


2.12.7 风景自动拍摄模式.....	67
2.12.8 微距自动拍摄模式.....	68
2.12.9 运动自动拍摄模式.....	69
2.12.10 夜景人像自动拍摄模式.....	69
2.12.11 闪光灯关闭自动拍摄模式.....	70

Chapter 03 数码单反相机解析 **71**

3.1 DSLR与传统单反相机的比较	72
3.2 DSLR感光元件CCD/CMOS	72
3.2.1 CCD.....	72
3.2.2 CMOS.....	73
3.3 存储卡	73
3.3.1 存储卡的简介.....	73
3.3.2 存储卡的安装.....	74

2.12 单反相机的拍摄模式	62
2.12.1 光圈优先 (AV) 拍摄模式.....	63
2.12.2 快门优先 (TV) 拍摄模式.....	63
2.12.3 程序控制自动 (P) 拍摄模式.....	64
2.12.4 全手动 (M) 拍摄模式.....	65
2.12.5 全自动 (AUTO) 拍摄模式.....	66
2.12.6 人像拍摄自动模式.....	67





3.4 DSLR在功能上对传统单反相机的更新.....75

- 3.4.1 数码单反相机机身的其他接口 (MIC、A/V、HDMI)75
- 3.4.2 数码单反相机常用设置.....75

3.5 DSLR的分类.....87

- 3.5.1 入门级DSLR.....87
- 3.5.2 进阶级DSLR.....87
- 3.5.3 专业级DSLR.....88

Chapter 04

周边配件 89

- 4.1 闪光灯.....90
- 4.2 三脚架、独脚架及配件.....90
 - 4.2.1 三脚架.....91



- 4.2.2 独脚架.....93
- 4.2.3 云台.....93
- 4.2.4 快装板.....94
- 4.3 摄影包.....94
- 4.4 反光板.....95
- 4.5 快门线.....95
- 4.6 滤镜的选择.....95
 - 4.6.1 认识滤镜.....95
 - 4.6.2 UV镜.....96
 - 4.6.3 偏光镜.....96
 - 4.6.4 减光镜.....96
 - 4.6.5 柔光镜.....96
 - 4.6.6 近摄镜.....96
 - 4.6.7 增倍镜.....97
 - 4.6.8 特殊滤镜.....97



- 4.7 读卡器.....97
 - 4.7.1 USB 1.1与USB 2.0规格.....97
 - 4.7.2 读卡器种类.....97
- 4.8 防潮箱.....98
 - 4.8.1 简易防潮箱.....98
 - 4.8.2 电子防潮箱.....99

PART 3 摄影的“软件”——拍摄的思维与技巧

Chapter 05 摄影与视觉语言的发挥 101



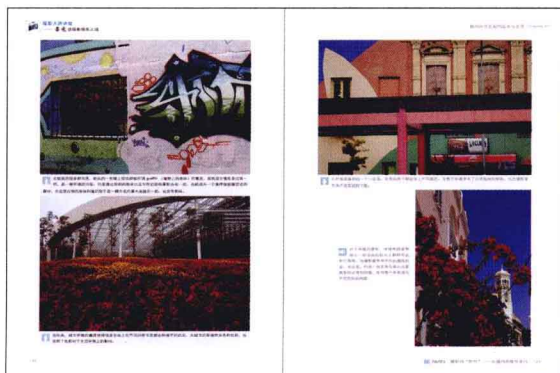
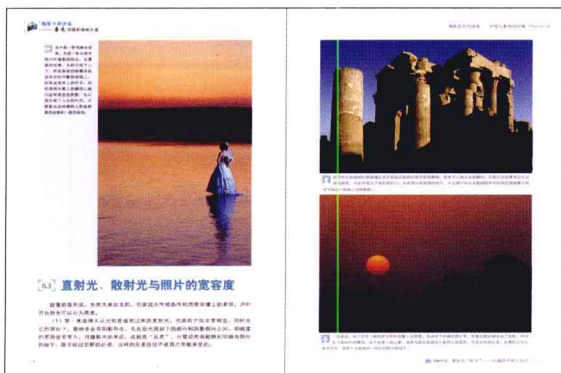
6.6 散射光的应用	130
6.7 反射光的应用	131
6.8 空气污染所带来的问题	133
6.9 现场光和室内拍摄	135
6.10 闪光灯的运用	137

Chapter 06 摄影是光的描绘——光线与景物的拍摄 110

6.1 自然光与人造光	111
6.2 自然光和户外摄影	114
6.3 直射光、散射光与照片的宽容度	116
6.4 直射光的方向	122
6.5 直射光和拍摄的题材	122

Chapter 07 数码时代色彩的追求与发挥 140

7.1 色彩功效的多元性	141
7.2 从彩色胶卷到数码制作	144
7.3 色彩所带来的不同视觉效果	145
7.4 气候、光线和色彩	148



7.4.1 阳光下的色彩	148
7.4.2 阴雨天气的色彩	149
7.4.3 晨昏的光线与色彩	151
7.4.4 风所带来的间接影响	152
7.4.5 色彩与季节	152
7.4.6 总结	154



Chapter 08 构图的原则——如何突出自己的观察和意念 155

8.1 找寻表达摄影理念的手段	156
8.2 构图在摄影上的应用	157
8.3 构图6原则	158
8.3.1 强调	158



8.3.2 平衡	160
8.3.3 画面里图形的比例	162
8.3.4 视觉的连贯性	163
8.3.5 反差与对比	165
8.3.6 节奏	167



PART 4 现代摄影的后期调整——数码时代的新篇章

Chapter 09 数码照片后期处理入门 171

9.1 常见图片格式	172
9.2 常见数码照片后期处理软件	172
9.2.1 光影魔术师3.1	173
9.2.2 Google Picasa 3中文版	173
9.2.3 佳能相机和尼康相机的配套软件	174
9.2.4 图像处理专家Photoshop CS4	175



9.3 如何选择合适的后期软件.....175

9.3.1 根据电脑配置选择软件..... 175

9.3.2 根据难易程度选择软件..... 176

9.3.3 根据便捷性选择软件..... 176

9.4 使用光影魔术手修饰照片.....176

9.4.1 熟悉光影魔术手的操作界面 177

9.4.2 光影魔术手后期快速处理 179

9.4.3 使用光影魔术手批量处理照片 190

9.5 使用Google Picasa 3管理和修改照片192



9.5.1 照片的导入、分类、查找与管理..... 192

9.5.2 使用Picasa修正红眼/剪裁工具..... 195

9.5.3 使用Picasa调整照片效果 198

9.5.4 制作拼贴/视频..... 200

9.6 照片上传.....202



10.2.2 Photoshop基本操作 213

10.3 Photoshop实例剖析.....215

10.3.1 校正扭曲的照片..... 216

10.3.2 眼前一亮..... 219

10.3.3 使照片更鲜艳..... 222

10.3.4 处理曝光不足的照片 225

10.3.5 后期对晚霞（或朝霞）的处理..... 228

10.3.6 更换天空背景..... 231

10.3.7 美化人像..... 233

10.3.8 数码接片——让你的视野更广阔..... 237

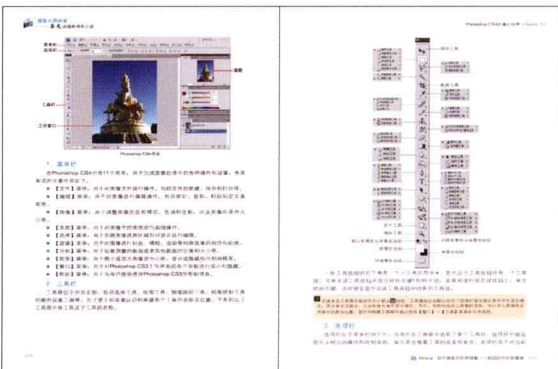
10.3.9 调整灰蒙蒙的相片..... 240

10.3.10 人是景非——变换人物背景..... 242

10.4 Photoshop的滤镜.....245

10.4.1 滤镜效果使用步骤..... 245

10.4.2 常用滤镜 247



Chapter 10

Photoshop CS4的魔幻世界 205

10.1 Photoshop CS4在摄影中的用途.....206

10.2 Photoshop CS4快速入门207

10.2.1 熟悉Photoshop界面 207

Chapter 11

RAW格式的文件

256

11.1 用Camera Raw处理RAW文件

文件.....257

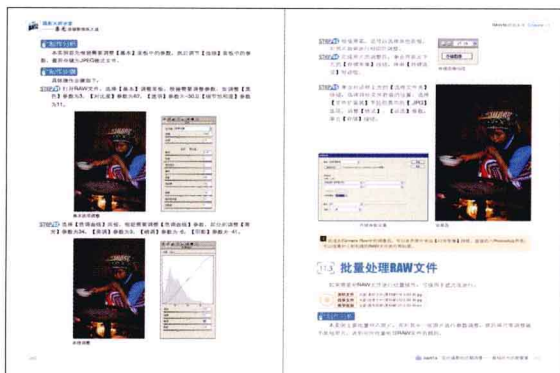
11.1.1 Camera Raw工具栏..... 257

11.1.2 图像调整面板..... 258

11.1.3 白平衡..... 260

11.2 调整白平衡与明暗对比度.....261

11.3 批量处理RAW文件.....263



Appendix 数码相机保养与维护



Chapter 01

摄影的魅力和追求

随着数码技术的演进，拍照已经不再局限于照相机的使用者。摄影几乎成为谁都能操作的技术。在当今的社会里，如果说还有所谓“文盲”的存在，那么通过摄影，谁都能把他的观察和关注告诉给别人。换句话说，拍照就是这样的简单而直接，它的使用已经普及到了整个社会。利用摄影作为沟通的工具，没有任何语言上的障碍，让人们几乎走进了一个视觉上的“大同世界”，也为更多人带来了乐趣。





[1.1] 摄影的乐趣

虽然说每个人首次接触到摄影的经历可能各有不同，但是一般来说，它来自身边日常生活中的一个机会，而不再像是以前，把摄影的追求看做是一项认真却又是非常特殊的投入。如果不是家庭需要（像是孩子的出生，或是其他的喜庆聚会），想为家人留下一份值得回忆的记录，那就可能是外出旅游时的留念，突然发现了拍照所带来的乐趣。不论是什么原因激发了摄影者拍摄的兴趣，一旦投入了摄影，只要摄影者能够

放开自己个人的关注，他就会发现在这个世界上几乎有拍摄不完的题材和景物。而通过这份追求，既扩展了自己的视野，也为拍摄带来了更多的兴趣。在这里所选择的，实在只能看做是“冰山的一角”。这说明了在照片的拍摄上，很难说是对的或是错的选择，只能说每个人有不同的看法和兴趣。这也许就是摄影对于每个人的吸引力，甚至可以看做是摄影的真谛。它让每个人说出了自己的观察和感受。



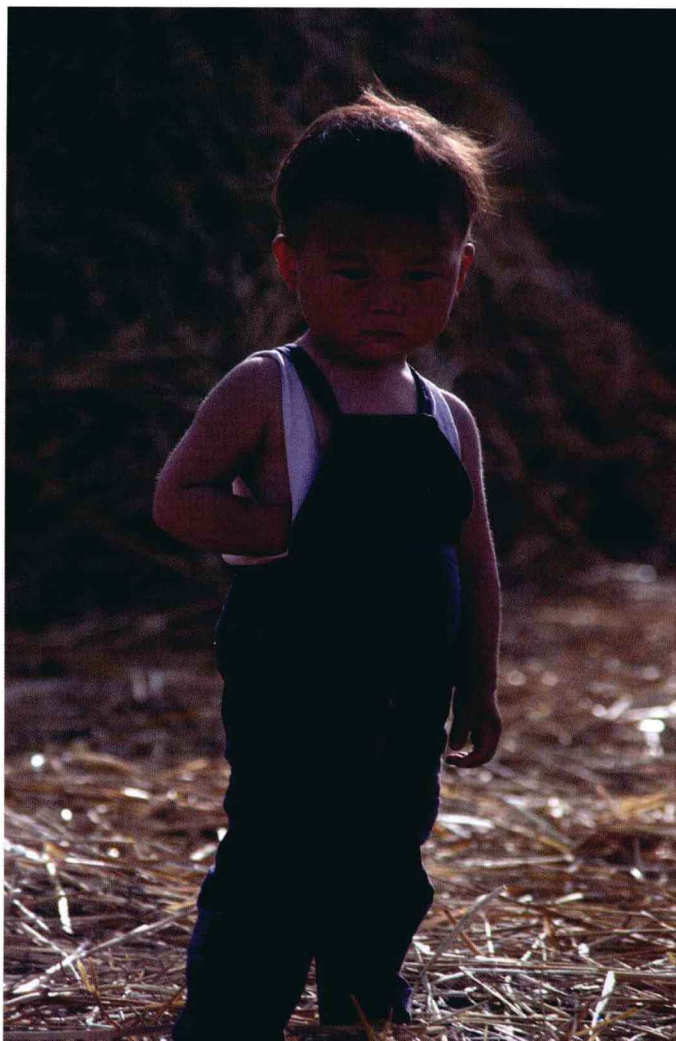
拍摄自己的孩子，是一份乐趣，也带有浓厚的感情色彩。不过要得到生动的效果，也需要有一些考虑。

- ① 一般来说，孩子刚出生不久，不一定要把他带到外面去拍摄。其实只要把相机的感光设置在比较快的情况下，利用房间里现成（而不是闪光灯）的光线，就可以拍摄出一张没有强烈光影效果而且是充满着细节的影像。
- ② 为了达到自然而且生动的效果，最好把孩子放在一个他不感到陌生而有压力的环境里，也没有必要让他摆出特别的姿势来。
- ③ 避免把自己放在一个比孩子更高或者较远的位置。
- ④ 摄影时要放松，不要“煞有介事”地当做一项工作去做。随着孩子自己的动作，抓拍最理想的瞬间。



现在中国城市里的孩子都很辛苦，父母的安排占据了他们很多的业余时间，但是他们活泼的童真却是随处可见的。用连拍的模式去抓拍他们活泼的每一个瞬间，这些连拍的照片下载到电脑后，说不定就会有您满意和出乎意料的照片。这张照片在后期作了适当的背景模糊，使其看起来更具动感，当然也就可以珍藏到孩子的视觉成长日记里了。

这是一张利用自然光拍摄的照片。一般来说，在室外逆光下拍摄人像，很多人习惯上会使用闪光灯。在这里，虽然说阳光是来自右上角，但散在地面稻草的反光却照亮了孩子的面孔，既带来了非常自然而随意的气氛，也更突出了孩子严肃的表情。有关光线的应用与不同题材的拍摄详细解释，请参见第3部分。





← 强烈的阳光虽然不是拍摄人像最理想的光线，但是在这里，来自右侧的阳光照亮了坐在屋檐下用饭的老人，使她突出在背后暗色的室内背景里，也把她的表情和行为有选择地表露了出来。这就是摄影者在街头拍照所需要掌握的瞬间。有关光线的应用与不同题材的拍摄详细解释，请参见第3部分。



← “有情人终成眷属”，在结婚的这一天，两只手终于紧紧地牵在了一起。摄影师在婚礼的当天，对新郎和新娘的这次无意中的幸福牵手来了一个特写，在鲜花的衬托下，幸福的牵手让这张照片充满了浓浓的爱意。



↑ 旅游可以说是现代生活中的一部分，而在旅途中的拍照也就成为每个人都能够去尝试的游记“写作”了。像金字塔这种景点对每个游客都具有难以抗拒的吸引力。这张照片选择在晚上拍摄，被聚光灯打成金黄色的金字塔显得更加神秘。要拍摄这样的效果，摄影者需要对金字塔测光，并准备一台三脚架，用较长的时间进行曝光。