



# 黑白摄影进阶

## ——李·弗罗斯特的摄影艺术

简捷的方法，艺术的黑白影像

中国摄影出版社

## 内容介绍

黑白摄影在人们的印象里，艺术味道很重，这种看法导致这样一个结论：如果要获得成功，你需要一堆昂贵的相机，还要掌握复杂且专业的知识。“错了！”畅销书作者李·弗罗斯特并不这样认为。“黑白摄影是简单有趣的，在摄影这个领域里，它是一种终极的自我表达方式，正因为这样，它没有一个绝对错或者对的标准，你尽可以放纵自己的想象力和创造力，尤其是在暗房——这个最具魔力的地方。”

“许多对摄影充满浓厚兴趣的爱好者，面临这样一个困境：他们不可能拥有最新最好的相机，他们没有专业的暗房，他们也没有太多机会拍大量照片并且把它们制作出来。或许他们只能在浴室改造的暗房里工作，深夜里，一块木板架在浴缸上就是工作台，上面可以放几个盘子。可是我却要说：别担心，其实我也一样，这并不意味着你不能拍出精彩的照片，并且把它们制作出来，因为我可以这样做，你也不会例外。”



## 作者简介

李·弗罗斯特是一个业内颇受好评的风光摄影师，他也是一些摄影畅销书的作者，所著图书包括：《创意摄影A到Z》、《创意摄影手册》、《夜景和弱光摄影全解》、《图片与销售指南》、《如何使用滤镜》。他同时也是《英国摄影》杂志的撰稿人，并且也是一些摄影节和摄影培训班的发起人和指导教师。

# 黑白摄影进阶——



李·弗罗斯特的摄影艺术





# 黑白摄影进阶——

## 李·弗罗斯特的摄影艺术

简捷的方法，艺术的黑白影像

中国摄影出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

黑白摄影进阶: 李·弗罗斯特的摄影艺术 / (英) 弗罗斯特 (Frost, L.) 著; 任悦译. —北京: 中国摄影出版社, 2006.1

书名原文: Lee Frost's Simple Art of Black and White Photography

ISBN 7-80007-919-8

I. 黑... II. ①弗...②任... III. 摄影艺术—基本知识 IV. J4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 150413 号

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without prior permission in writing from the publisher.

## 黑白摄影进阶——李·弗罗斯特的摄影艺术

作者: [英] 李·弗罗斯特

翻译: 任悦

责任编辑: 陈瑾 常爱平

出版: 中国摄影出版社

地址: 北京东单红星胡同 61 号 邮编: 100005

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpgph.com

邮箱: sywsgs@cpgh.com

印刷: 杭州影天快速印务有限公司

开本: 16

印张: 9.25

版次: 2006 年 1 月第 1 版

印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-80007-919-8/J·919

定价: 48.00 元

版权所有 侵权必究

## 前页: 演讲角, 伦敦

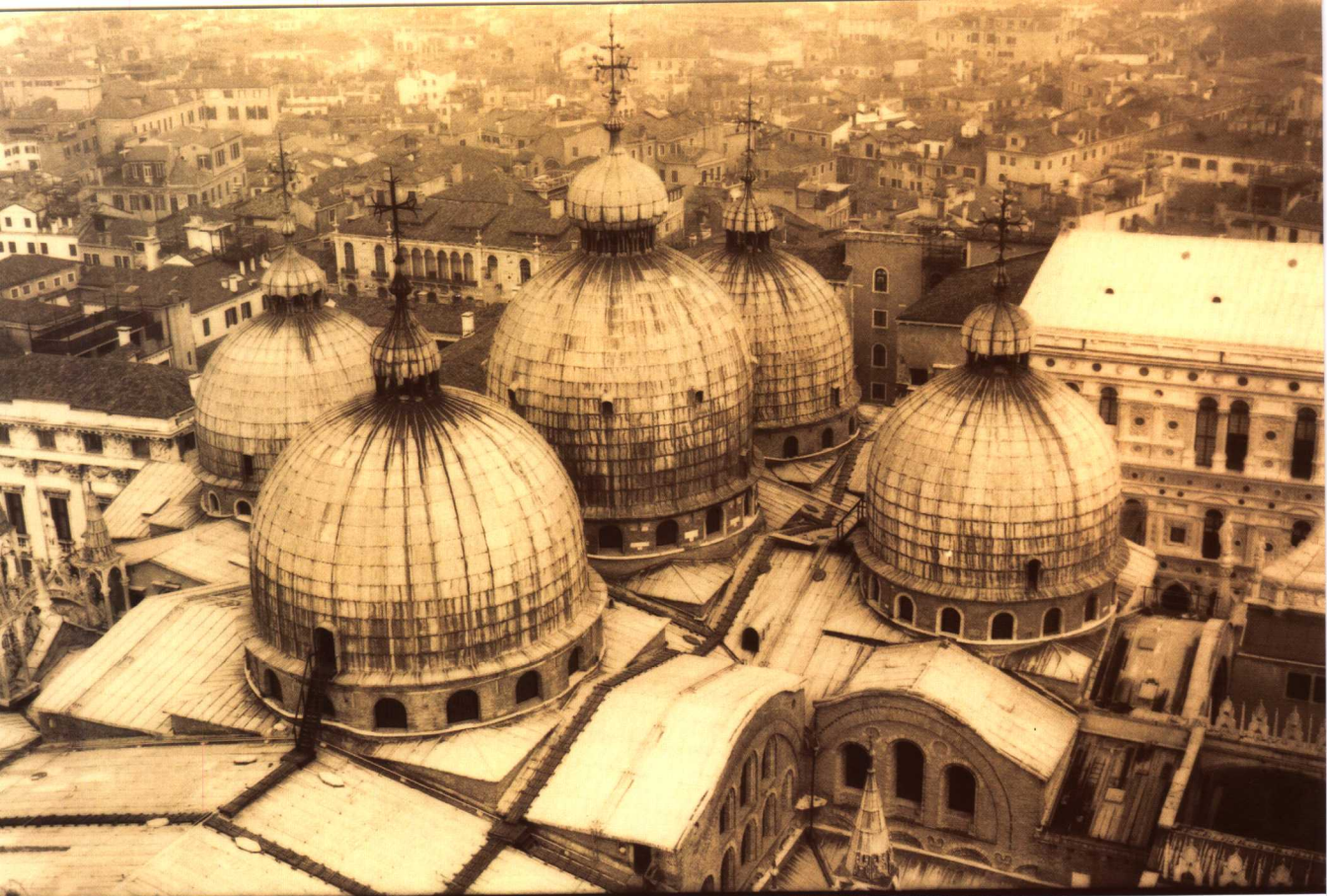
2003 年 2 月, 美国及其盟军决定攻打伊拉克, 画面里的这个男人试图对即将到来的战争发表自己的看法。与这个演讲角 (1872 年在伦敦海德公园形成, 是人们自由发表言论的地方) 平日的气氛不同, 他的出现显得异常冷静与高贵。我偷偷溜到他后面, 这样可以看到观众的反应。空间非常狭小, 所以我换上了一个 20mm 的镜头, 并且蹲下来, 这样太阳就可以被演讲的人遮住。在他突然伸出双手的时候, 我连着拍了三四张照片, 我心里有数了, 我拍到了。仰角和广角镜头夸张了画面的透视感, 使主体像高塔一样从观众面前突兀出来, 同时感觉又像是基督在给他的门徒传道。我不是教徒, 但是这种场景禁不住让人产生宗教的联想。

相机: 尼康 F90x 镜头: 20mm 胶片: 依尔福 HP5 Plus

## 右页: 大教堂的屋顶, 威尼斯

威尼斯是我最喜欢拍黑白照片的地方之一, 我尤其喜欢冬天的威尼斯, 安静, 光线也很有气氛。这张颇有几分魔力的大教堂屋顶, 是从圣马克广场钟楼上俯拍下来。这张片子其实很难拍, 因为只能从铁栅栏里把相机探出来, 而且不能用三脚架。在后期制作的时候我使用了柔焦镜, 并且调成棕色调, 因此每次再看它的时候, 我都感到回到了过去——虽然我是 2001 年才拍的这张照片。

相机: 尼康 F90x 镜头: 17~35mm 胶片: 依尔福 HP5 Plus 放大所用滤镜: 柔焦镜 调色: 不完全漂白, 棕褐色调色



# 目 录

|              |     |
|--------------|-----|
| 前言           | 6   |
| 第一章 器材和胶卷    | 12  |
| 第二章 拍出一张好照片  | 22  |
| 第三章 冲洗胶卷     | 34  |
| 第四章 暗房       | 42  |
| 第五章 影像的制作    | 50  |
| 第六章 照片的调色    | 66  |
| 第七章 利兹照片的制作  | 78  |
| 第八章 照片的柔化    | 88  |
| 第九章 使用液体感光乳剂 | 96  |
| 第十章 影廊       | 106 |
| 索引           | 144 |



# 前言

1982年，我15岁的时候，妈妈送给我一台35mm的泽尼特（Zenith）EM单反相机作为圣诞礼物。那时候我对摄影的热度已经过去了，不过，作为一些杂志比如《美国国家地理》的忠实读者，我仍然有一个庞大的计划——希望有一天能够打起背包周游世界。我想母亲十分聪明地猜透了我的心意，她认为一台体面的相机对我是最有帮助的，因为它可以记录我的冒险生活。然而无论是她还是我都没有想到，这个礼物对我的一生产生了重大的影响。

与这份圣诞礼物给我带来惊喜的同时，我

对黑白摄影产生了兴趣。其实这并没有什么特别的原因，只是因为我发现黑白比彩色要便宜，否则我那可怜的钱包就撑不住了。所以我选择了依尔福HP5而不是柯达反转片。那时候我看到一本初学者指南写着冲洗和放大黑白照片很容易，就立刻跑到镇上买了一个显影罐，几小罐显影液、停显液和定影液，还有一包7×5英寸的相纸。

我买不起放大机，所以我最初只能印小样，而且我没有专业的冲洗槽，只能用那种园艺工人盛种子的盘子——那是没有排水管的！



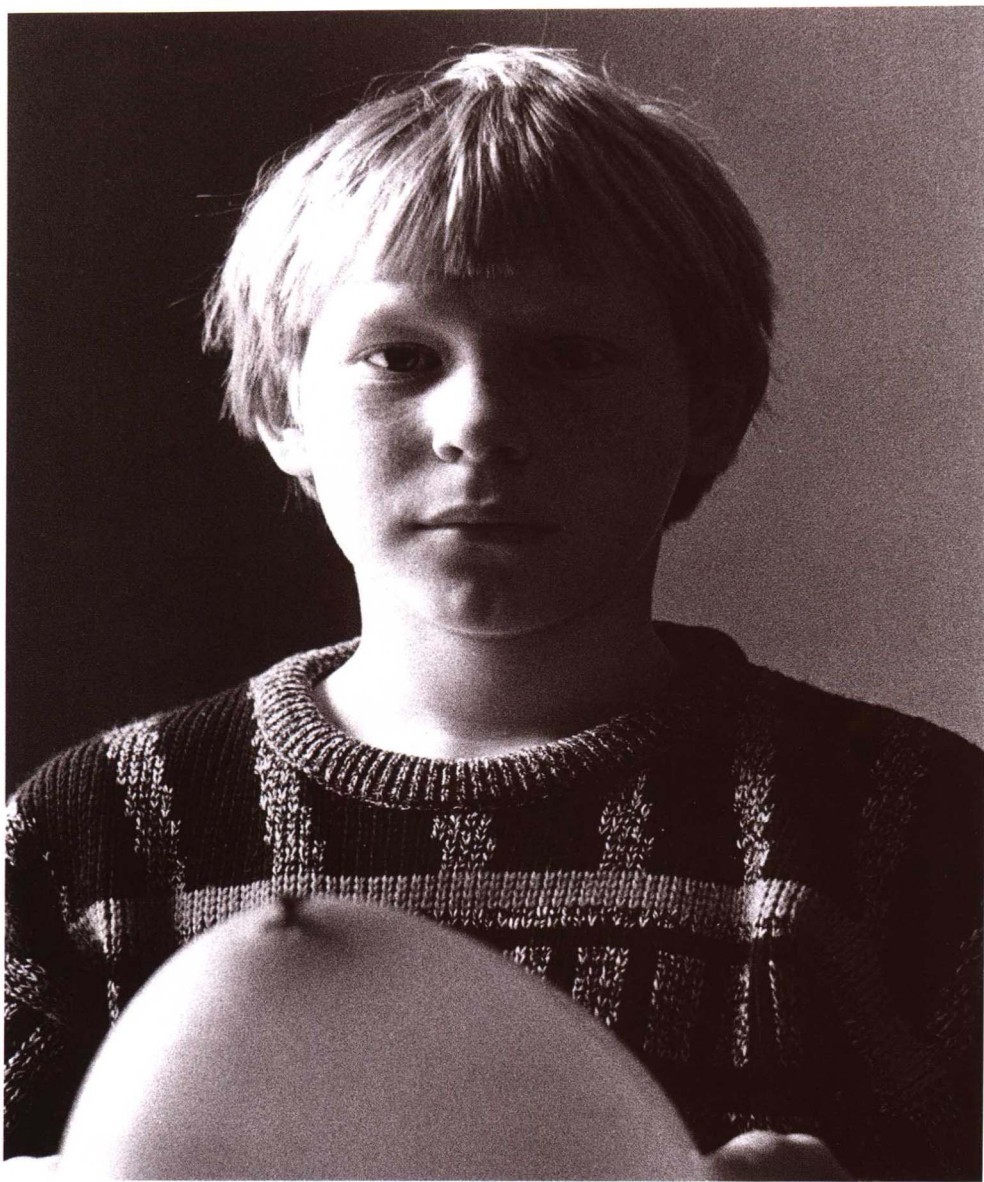
图一：海滩小屋，萨克福，英国

祖母的储藏室被我草草地改造成了暗房（我把窗户用黑塑料包了起来），就是在这里，我用一盏阅读灯当作光源印制小样，见证了摄影的神奇，亲眼看着一张空白的相纸慢慢显现出影像。这种魔力到现在还没有褪去，直到20年后的今天，每次在做暗房的时候我仍然能够感到当初那种兴奋。

我最中意黑白摄影的地方是，它能够给予你无尽的可能来创造和表达自己。而商业摄影一定会要求你拍彩色的，因为市场需要这个。你要知道，近十年以来，我拍了不超过300卷黑白照片，而彩色照片却是数不清的，尤其是那些生意好的月份，但最终我却只从黑白摄影的创作过程中得到了乐趣，因为它是属于我个人的。在拍彩色照片的时候，我只是在诠释我所拍摄的物体，而在拍黑白照片的时候，我是在试图表达我自己。

我喜欢拍简洁的图形化的照片，在萨克福小镇南坡那些海滩小屋周围，我转来转去，因为我知道这里一定可以拍摄出一张精彩的照片。开始我用彩色拍，因为小屋的油漆和湛蓝的天空看起来简直不可思议。直到拍彩色让我心思枯竭，我才突然意识到，黑白同样也应该拍，也许更加简洁。其实我并不建议黑白和彩色同时拍，因为它们的思维方式是完全不同的，但有的时候你别无选择。在暗房里我用4号相纸来获得高反差影像，这样，海边小屋就可以从蓝天中突出出来。

相机：哈苏 Xpan 镜头：45mm 滤镜：  
偏振镜和黄镜 胶卷：依尔福 FP4 Plus



图二：戴维

我最初对摄影感兴趣的时候，并没有孩子，所以我的兄弟姐妹就成了我的拍摄对象。戴维是我最小的弟弟，他极不情愿给我摆姿势，并且常常反抗，而我总是坚持，我想给他拍一张比较正式的照片。拍这张照片的时候他还是一个小孩，天真、充满幻想，而现在他已经快三十了。我是在母亲的餐厅里拍这张照片，利用了窗户的光线，背景是一面墙。这些足够了。光照很弱，而我又没有三脚架，所以我把手头的400度胶片当1600来拍。这增加了照片的颗粒，而我觉得反而增强了光线的气氛以及戴维这种淡淡的表情。

相机：奥林巴斯 OM 1n 镜头：50mm 胶片：依尔福 HP5



黑白摄影于我就好似一顿美餐，我总是渴望这样的放纵，能够尽情享受那每一时刻的欢乐。每次从彩色转到黑白的那个时刻，我都觉得自己又再次成为一个摄影爱好者，拍照片仅仅是为了快乐，而没有任何商业目的。

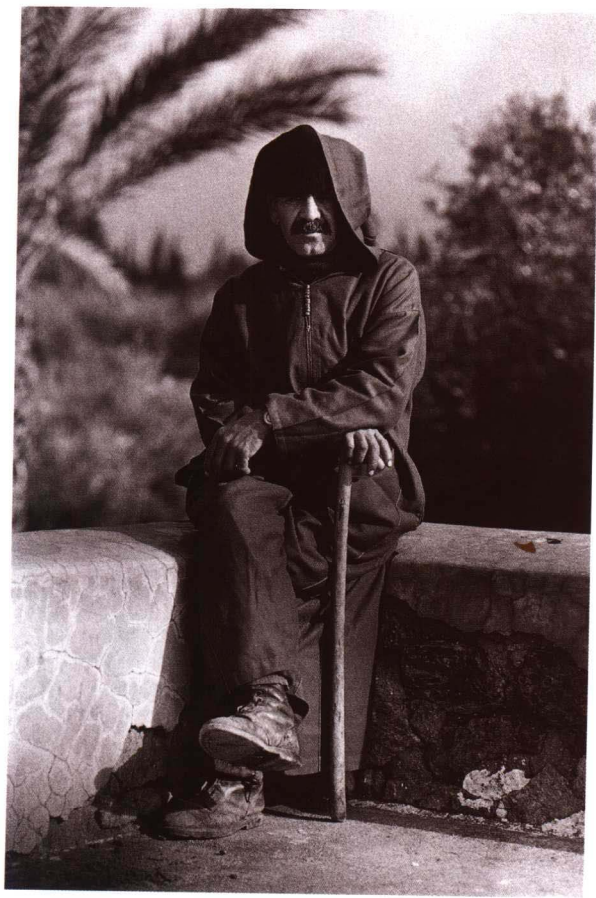
我一直试图以尽可能简单的方法，不但拍照而且亲手制作这些照片。而在通常的观念里，尤其是许多杂志和书籍里面都会有这样的论断：除非你有非常专业的技能，比如分区曝光、分区分级曝光等方法，你才有可能做黑白艺术照片。我却要说，我从来没有使用过这里面任何一种技巧，我也没有检测过所谓黑白胶片的真正感光度，也没有通过延长或减少显影时间来改变底片的反差，或者在显影液里再加其他化学试剂，我没有做过任何一种被普遍认为是你必须掌握的暗房技巧。总有人对我说，你一定要试一下，这样你的照片就会更好。他们的观点可能是对的，但是关键问题是，我不在乎这个。我拍黑白照片是因为这带给我乐趣，这个过程从始至终都能够带给我快乐。反过来，如果它不能，我早就不干了。

太多的摄影师在被他们的完美主义所困扰，黑白对于他们成为一种技术技巧的练习，他们一心想着克服遇到的困难，而失去了把它作为一种艺术本应享有的乐趣。而结果怎

图三：“睡美人”

16岁的时候，全家从我的出生地英国的约克郡搬出来，举家迁到南德文郡沿海的托奇。新的环境激发了我的创作热情，我跑遍了各个码头，一边散步一边寻找拍摄的灵感。我一直喜欢抓拍的照片，但是紧张让我丧失了很多机会。而这对夫妇则是特别好的拍摄对象，因为他们俩都在大睡，根本不知道我在干什么，而新买的长焦镜头也帮了忙，让我可以站在“安全距离”来拍！

相机：奥林巴斯 OM 1n 镜头：  
图丽 70~210mm 胶片：依尔福 HP5



图四：农夫，玛拉喀什，摩洛哥

作为一个摄影师，旅游是不可缺少的一部分。我每年都要安排两个新的目的地，并且还去我喜欢的地方再看看，比如摩洛哥。这个国家我都来了五六次了，但是来的次数越多，这里越吸引我。发现这个农夫是在玛拉喀什外的一个花园里，他正在休息；而我正在那里搞一个摄影培训班，我猜他一定瞥见我们这边一堆摄影师支着三脚架拍来拍去——这个世界离他的生活似乎很远。几分钟后我溜达过去，问他是否介意我给他拍张照片，他点点头，答应了。所以我很快拍了半卷照片。

相机：尼康F90x 镜头：70~210mm 胶片：依尔福HP5 Plus

样呢？那些照片技术上是无可挑剔的，但是却毫无生机。

要知道，黑白照片和我们的交流首要的，也是最重要的，所有的故事都应该发生在情感层次上。大部分人决定他对一幅影像的喜好，都在短短不到一秒种的时间，而人们却很少看重这照片是怎么做出来的，大概只有业内的同僚才会对这个感兴趣，但真正到观看的时候也都会超越这些表象。所以，一幅虽然技术上有缺点但是能够打动人的照片，显然要好过于一幅尽管技术上完美但是情感上却拒人于千里之外的照片。

在写这本书的时候，我希望能够传达这种观点，我坚信通过这种更简单、更平常的做法，你能够放松精神，把精力集中于如何利用黑白影像这种媒介传递情感，我认为，这才是最主要的。

我的目的不是为了全面介绍黑白摄影技术，这方面的书太多了，他们也比我做的更好。我谈的都是我个人的一些观点，我想通过我自己的经历告诉大家我是怎样做黑白照片的。

第一章主要谈基本的器材和胶片的选择，如何使用滤镜、测光表，以及曝光的注意事项，我们还要介绍如何做一个暗房，不过我只是针对你所需要的最基本的设备来讲的。书里面可能没有太多细节，我宁愿放更多的照片。

接下来我们要学习如何冲洗胶卷和胶卷的放大制作，等到你能够做出一张质量不错的照片时，你就可以尝试更多的创造性技巧。我最喜欢的是调色、柔焦、利兹照片和液体感光乳剂，这些在书里都有介绍，并且附有大量图片。

最后，从106页到143页，我精选了一些我最喜欢的作品，照片的主题丰富多彩，从风光到建筑、人像、静物还有人体，但是这些作品有一个共同点，那就是它们所使用的技巧都是简单的，而且是易学的。

写这本书对我来说是一段非常难忘的经历，它让我回到过去。一个一无所知的小男孩，却有一大把怪点子，这让我对摄影产生了兴趣，而这种热爱在随后的日子里，越来越浓烈。

而重新观看我的黑白作品，则好似在研究一张地图，那是我20年以来不断发掘自己的想象力的历程。仔细看那些贴着标签的底片，我清楚地看到了我在这个世界上的足迹，尽管那些早期的作品还显



图五：史德里斯，约克郡，英国

得有些笨拙，但是其中一些仍然可以和我最近的东西媲美。我希望通过阅读这本书你也能够获得同样多的乐趣，希望书中的照片能够激发你的灵感，促使你出去创作，完成你自己的精彩作品。

## 李·弗罗斯特

我喜欢这张史德里斯小镇的全景照片，这个小镇已经被很多人拍过了，但是没有人以这样安静的方式呈现小镇的面貌。天气很糟，灰暗且潮湿。我更愿意在这种条件下拍摄黑白照片，因为柔和的光线既有些夸张，同时也是真实的，而且丰富的调子给后期暗房制作也带来了更多可能。我选择做一张利兹照片（见第七章），这是我的一个实验，因为那时我还不知道怎么用这种方法，而且最终的结果也不是利兹照片应有的高反差效果。但是这也说明规律是死的，你可以调整它获得更满意的效果。照片有些灰，但是恰好体现了当时的天气和光线。颜色调成了金色，我使用的是凯锐（Kentmere）Kentona 相纸。

相机：尼康F90x 镜头：28mm 胶片：爱克发潘APX 400 调色：金色

## 第一章

# 器材和胶卷

我开始对摄影感兴趣的时候，并不是想着如何利用手中的器材，而是整日做着白日梦，希望能够拥有豪华的相机。

那时候，我的泽尼特EM是35mm单反相机中最简单的，所以我老是觉得，如果能够省下钱买一台更复杂的相机，就能拍出好照片来了。当然，我很快发现，相机并不是关键的问题，也不管我有十个镜头还是一个，关键是如何操作这个机器。从那以后我就再也不胡思乱想了。

今天可以说我拥有一个兵器库，从35mm到6×17厘米全景相机还有5×4英寸的大画幅都有，但是在拍黑白照片的时候我仍然偏好35mm相机，这本书里大部分照片都是用这样规格的相机拍的。我可以用大相机拍，比如有的时候我也用宾得67，但是我个人黑白照片的风格似乎更适合轻便的、易操作的35mm相机。现代的相机和镜头已经给我们提供了足够好的质量，让我很少感到有不够用的时候。



图一：大运河，威尼斯，意大利

35mm相机轻便易携，更适合旅行的时候使用，每次出去的时候，我都可以带两到三个机身以及一系列镜头，也不会感到笨重。我同时也感到了3:2的比例更容易构图，并且在制作的时候可以保持全底放大而不剪裁。这张照片就是如此，在一个阴沉的天气里，站在里亚托桥上看去，威尼斯大运河的景象似乎百年来都不曾改变。所以我想拍这样一张照片，可以看到这种静止的瞬间。要获得这种最终效果，放大时要用柔焦镜，然后再不完全漂白，部分调成棕褐色。

相机：尼康F90x 镜头：18~35mm 胶片：依尔福HP5 Plus 放大滤镜：柔焦镜 调色：棕褐色



## 机身

我用35mm的相机，一般都会带两台尼康机身：F90x和F5，这两台机身都有很多的曝光模式可供选择，但是一般我只用光圈优先，也用手动模式。同样，在各种曝光模式里，我一般会选矩阵测光，如果没有，就用手持测光表。一般只有在拍动体的时候我才使用自动对焦，平常都用手动对焦，因为这样可以对景深有很好的控制。

## 镜头

我所有的镜头都是尼康的，而且大都是定焦镜头，一般情况下我会带这样一些镜头：一个20mm f/2.8 AF-D，一个28mm f/2.8 AF-D，一个35mm f/2 AF，一个50mm f/1.4 AF-D，以及一个80~200mm f/2.8 AF-D的镜头。

我钟爱定焦镜头的原因是，它小而且轻，并且容易手持，50mm的定焦镜头尤其好用。现在应该说是变焦镜头流行的年代，50mm定焦标准镜头，开始被很多人抛弃。不过，我强烈建

议你要买一支，因为它小、轻而且便宜，照片质量却很高，而且由于光圈大，在较暗的光线下也可以手持。不要小看标准镜头给你多出来的这一两档曝光，在一些关键情况下它可以帮大忙。

图二：演讲角，伦敦

35mm相机最善于从事报道摄影，这不是我的主要工作领域，但是我也常常试试，这些照片是我在伦敦海德公园三个小时的工作结果，这是一个由多张照片组成的图片故事。演讲一般都在周末进行，这地方特别适合拍人，尤其是那些来抗议和讲演的人。一开始我还有些紧张，后来我发现没有人在意被拍，于是我开始尽情享受捕捉那些激昂的演讲者的各种姿势的乐趣，而且我一般都用广角镜头在离很近的地方拍摄。

相机：尼康F90x 镜头：F5，20mm和28mm  
胶卷：依尔福HP5 Plus

