

大师级的风光摄影技术与艺术

构图·用光·观察·表现·思路·创意·想象·思考

世界风光摄影大师无所保留的摄影经验指导

学会用风光摄影大师的眼光去发现美的风景

李元 风光摄影指导(上)

李元看摄影·神州觅影 李元 著



浙江摄影出版社

李元 风光摄影指导(上)

李元看摄影·神州觅影 李元 著

LIYUAN FENG GUANG SHEYING ZHI DAO

责任编辑 余 谦
封面设计 薛 蔚
责任校对 程翠华

图书在版编目 (CIP) 数据

李元风光摄影指导. 上, 李元看摄影. 神州觅影 /
(美) 李元著. —杭州: 浙江摄影出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5514-0076-3

I. ①李... II. ①李... III. ①风光摄影—摄影艺术
IV. ① J414

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 003573 号

李元风光摄影指导 (上)

李元看摄影·神州觅影

李 元 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

(杭州市武林路 357 号 邮编: 310006 电话: 0571-85159695)

网址: www.zjpub.org

经销: 全国新华书店

制版: 杭州彩地电脑图文有限公司

印刷: 浙江新华彩色印刷有限公司

开本: 900 × 1320 1/32

字数: 30 千字

印张: 5.25

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5514-0076-3

定价: 28.00 元

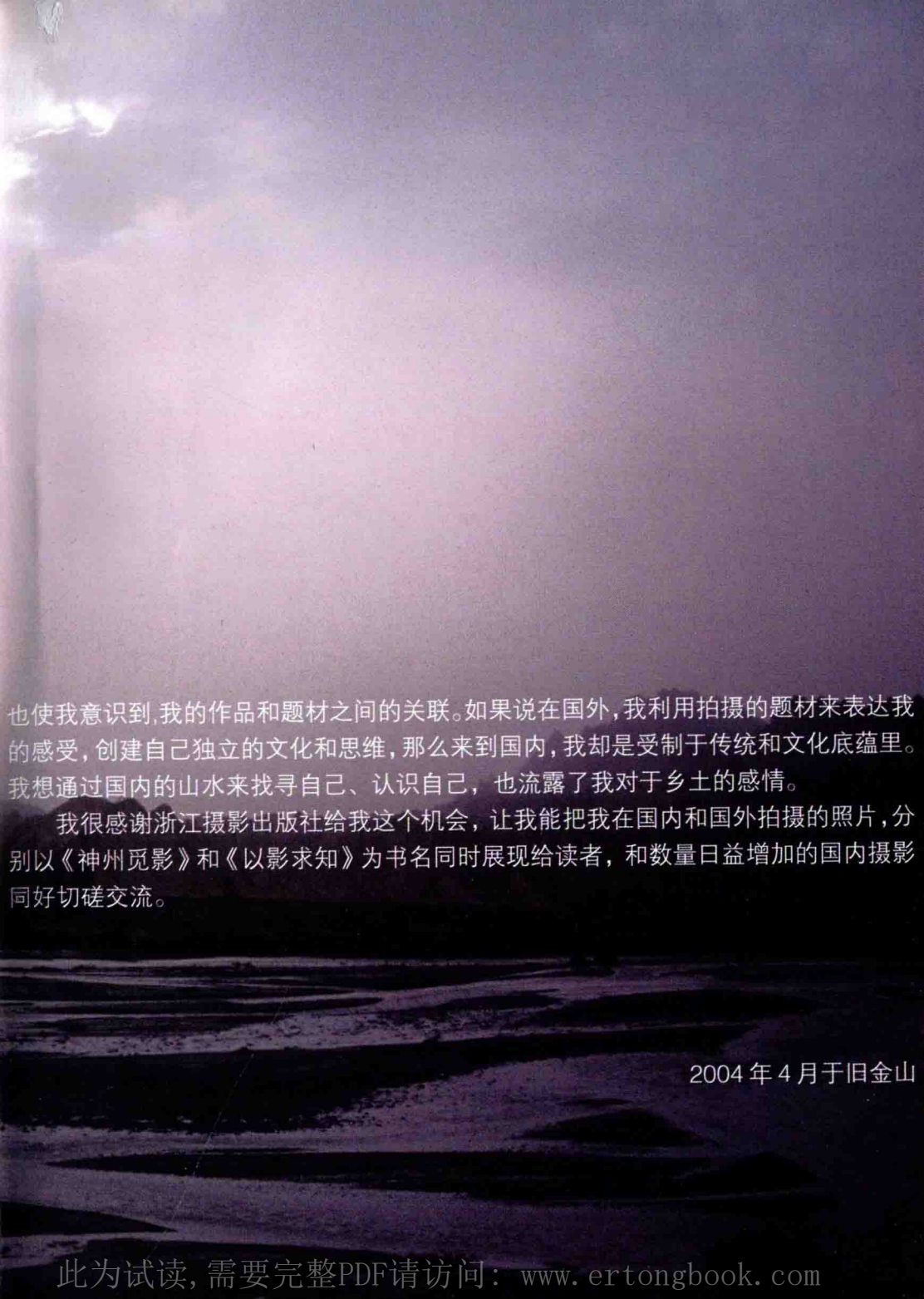
(如有印、装质量问题, 请寄承印单位调换)

前言

摄影作品所表达的是摄影者的观察、思维、经验和个性。也正因如此，它的“创新性”和“原创性”的流露，完全基于摄影者独特的个性。建立在实物成像基础上的摄影，特别是在科技发展的今天，它不需要歌唱家所需的天赋，也无需作家、画家和书法家的十年寒窗的功底。任何形式或是拍摄手法，都难以突出摄影者的风格。

风光摄影的题材，是大自然的景物。摄影作品可以是一份记录。但是要在作品里凸显摄影者独特的个性，题材就只不过是一个出发点而已。而摄影者通过观察所激发的思维，不仅和他的经历和个性有关，更多地是源于其文化背景。因为风光摄影所反映的是摄影者的宇宙观。

这些年在国内走动，更使我体会到传统文化对我的影响和我对于这片乡土的留恋。如果说我的作品“不中不西”，它所反映的确实就是处在两种文化交流环境里的自我。这



也使我意识到,我的作品和题材之间的关联。如果说在国外,我利用拍摄的题材来表达我的感受,创建自己独立的文化和思维,那么来到国内,我却是受制于传统和文化底蕴里。我想通过国内的山水来找寻自己、认识自己,也流露了我对于乡土的感情。

我很感谢浙江摄影出版社给我这个机会,让我能把我在国内和国外拍摄的照片,分别以《神州觅影》和《以影求知》为书名同时展现给读者,和数量日益增加的国内摄影同好切磋交流。

2004年4月于旧金山

目 录



前 言	
四川道孚县玉科乡	6/7
四川峨眉山	8/9
重庆巫山县长江畔	10/11
浙江宁波阿育王寺	12/13
陕西华山	14/15
福建武夷山	16/17
云南昆明滇池	18/19
湖南天子山	20/21
云南昆明郊区石林	22/23
浙江宁波福泉山	24/25
浙江绍兴柯岩	26/27
上海嘉定	28/29
浙江建德	30/31
山东青岛崂山	32/33
四川阿坝	34/35
安徽皖南石潭	36/37
陕西华山	38/39
四川康定折多山口	40/41
浙江绍兴东湖	42/43
福建龙岩土楼	44/45
浙江舟山乌石塘	46/47
福建武夷山下九曲溪	48/49
四川九寨沟	50/51
江苏太湖畔	52/53
重庆巫山县大宁河畔	54/55
四川青城后山龙池	56/57
福建武夷山	58/59
江西婺源庆余村	60/61
四川九寨沟	62/63
四川稻城	64/65
新疆奎屯河	66/67
重庆巫山县马渡河	68/69
陕西靖边县	70/71
云南丽江石头城	72/73
陕西西安	74/75
四川白玉县	76/77
新疆克拉玛依乌尔禾	78/79
云南元阳	80/81

吉林省吉林市	82/83
西藏纳木错畔	84/85
吉林长白山下二道河镇	86/87
四川白玉县登龙乡	88/89
四川阿坝	90/91
陕西靖边县	92/93
新疆巴音布鲁克草原	94/95
新疆喀纳斯地区	96/97
新疆库车大峡谷	98/99
四川白玉县沙玛乡	100/101
新疆库车红山沟	102/103
江西婺源县	104/105
新疆奎屯河	106/107
四川白玉县登龙乡	108/109
四川白玉县登龙乡	110/111
四川白玉县沙通乡	112/113
新疆天山公路	114/115
新疆博乐郊区	116/117
四川道孚县玉科乡	118/119
四川稻城亚丁自然保护区	120/121
四川白玉县	122/123
四川道孚县亚拉雪山脚下	124/125
四川道孚县惠远寺	126/127
新疆天山公路玉希达里买达坂	128/129
四川白玉县	130/131
吉林省吉林市松花江畔	132/133
四川白玉县偶曲	134/135
四川稻城亚丁自然保护区	136/137
新疆库车大峡谷	138/139
四川阿坝松坪沟	140/141
新疆阜康五彩湾	142/143
浙江宁波东钱湖	144/145
陕西子长县	146/147
西藏定日绒布寺	148/149
新疆昌吉清水沟	150/151
云南石鼓金沙江畔	152/153
四川稻城亚丁自然保护区	154/155
附:我的摄影追求	156/159

目 录



李元 风光摄影指导(上)

李元看摄影·神州觅影 李元 著

LIYUAN FENGGUANG SHEYING ZHIDAO

目 录



前 言	
四川道孚县玉科乡	6/7
四川峨眉山	8/9
重庆巫山县长江畔	10/11
浙江宁波阿育王寺	12/13
陕西华山	14/15
福建武夷山	16/17
云南昆明滇池	18/19
湖南天子山	20/21
云南昆明郊区石林	22/23
浙江宁波福泉山	24/25
浙江绍兴柯岩	26/27
上海嘉定	28/29
浙江建德	30/31
山东青岛崂山	32/33
四川阿坝	34/35
安徽皖南石潭	36/37
陕西华山	38/39
四川康定折多山口	40/41
浙江绍兴东湖	42/43
福建龙岩土楼	44/45
浙江舟山乌石塘	46/47
福建武夷山下九曲溪	48/49
四川九寨沟	50/51
江苏太湖畔	52/53
重庆巫山县大宁河畔	54/55
四川青城后山龙池	56/57
福建武夷山	58/59
江西婺源庆余村	60/61
四川九寨沟	62/63
四川稻城	64/65
新疆奎屯河	66/67
重庆巫山县马渡河	68/69
陕西靖边县	70/71
云南丽江石头城	72/73
陕西西安	74/75
四川白玉县	76/77
新疆克拉玛依乌尔禾	78/79
云南元阳	80/81

吉林省吉林市	82/83
西藏纳木错畔	84/85
吉林长白山下二道河镇	86/87
四川白玉县登龙乡	88/89
四川阿坝	90/91
陕西靖边县	92/93
新疆巴音布鲁克草原	94/95
新疆喀纳斯地区	96/97
新疆库车大峡谷	98/99
四川白玉县沙玛乡	100/101
新疆库车红山沟	102/103
江西婺源县	104/105
新疆奎屯河	106/107
四川白玉县登龙乡	108/109
四川白玉县登龙乡	110/111
四川白玉县沙通乡	112/113
新疆天山公路	114/115
新疆博乐郊区	116/117
四川道孚县玉科乡	118/119
四川稻城亚丁自然保护区	120/121
四川白玉县	122/123
四川道孚县亚拉雪山脚下	124/125
四川道孚县惠远寺	126/127
新疆天山公路玉希达里买达坂	128/129
四川白玉县	130/131
吉林省吉林市松花江畔	132/133
四川白玉县偶曲	134/135
四川稻城亚丁自然保护区	136/137
新疆库车大峡谷	138/139
四川阿坝松坪沟	140/141
新疆阜康五彩湾	142/143
浙江宁波东钱湖	144/145
陕西子长县	146/147
西藏定日绒布寺	148/149
新疆昌吉清水沟	150/151
云南石鼓金沙江畔	152/153
四川稻城亚丁自然保护区	154/155
附:我的摄影追求	156/159

目 录

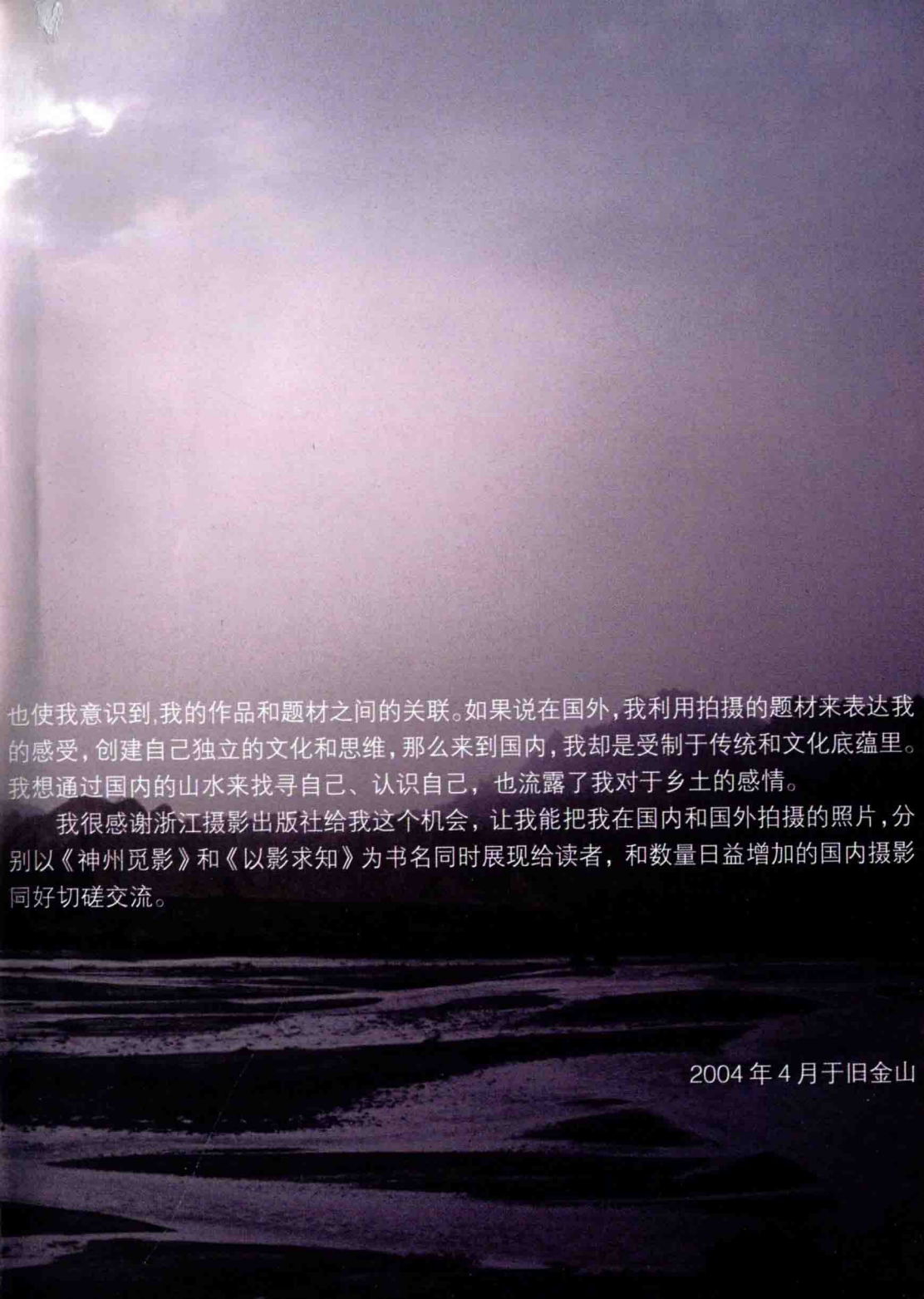


前言

摄影作品所表达的是摄影者的观察、思维、经验和个性。也正因如此，它的“创新性”和“原创性”的流露，完全基于摄影者独特的个性。建立在实物成像基础上的摄影，特别是在科技发展的今天，它不需要歌唱家所需的天赋，也无需作家、画家和书法家的十年寒窗的功底。任何形式或是拍摄手法，都难以突出摄影者的风格。

风光摄影的题材，是大自然的景物。摄影作品可以是一份记录。但是要在作品里凸显摄影者独特的个性，题材就只不过是一个出发点而已。而摄影者通过观察所激发的思维，不仅和他的经历和个性有关，更多地是源于其文化背景。因为风光摄影所反映的是摄影者的宇宙观。

这些年在国内走动，更使我体会到传统文化对我的影响和我对于这片乡土的留恋。如果说我的作品“不中不西”，它所反映的确实就是处在两种文化交流环境里的自我。这



也使我意识到,我的作品和题材之间的关联。如果说在国外,我利用拍摄的题材来表达我的感受,创建自己独立的文化和思维,那么来到国内,我却是受制于传统和文化底蕴里。我想通过国内的山水来找寻自己、认识自己,也流露了我对于乡土的感情。

我很感谢浙江摄影出版社给我这个机会,让我能把我在国内和国外拍摄的照片,分别以《神州觅影》和《以影求知》为书名同时展现给读者,和数量日益增加的国内摄影同好切磋交流。

2004年4月于旧金山

在从四川道孚的玉科乡回到县城的路上，要经过一个山口。当时夕阳勾出了山脊的轮廓，照亮了山上的积雪，玛尼堆隐现在它的余光里。

我对这种景色很感兴趣。风光摄影不仅是对于一个景色的描绘，更像是对于即将消逝的时光的留恋。而对于摄影爱好者来说，他的创作，不仅



佳能 EOS-1V 相机，EF80-200mmf2.8L 镜头，富士普罗维亚 100F 胶卷。
摄于四川道孚县玉科乡。10 月的一个黄昏约 7 时。使用 *dep* 景深对焦，12% 局部测光。

是在捕捉一个时机，更重要的是必须考虑光线和景色的结合，形成一个构图严谨而且能表现自己构思的画面。这是一个瞬间，但也是一个发现。一个过路人可以在这种看似平淡的地方走过多少次，只有在天光和地面景色相结合时，有心人才会发现这么一个有意义的画面。

李 · 元 · 看 · 摄 · 影 · 神 · 州 · 觅 · 影



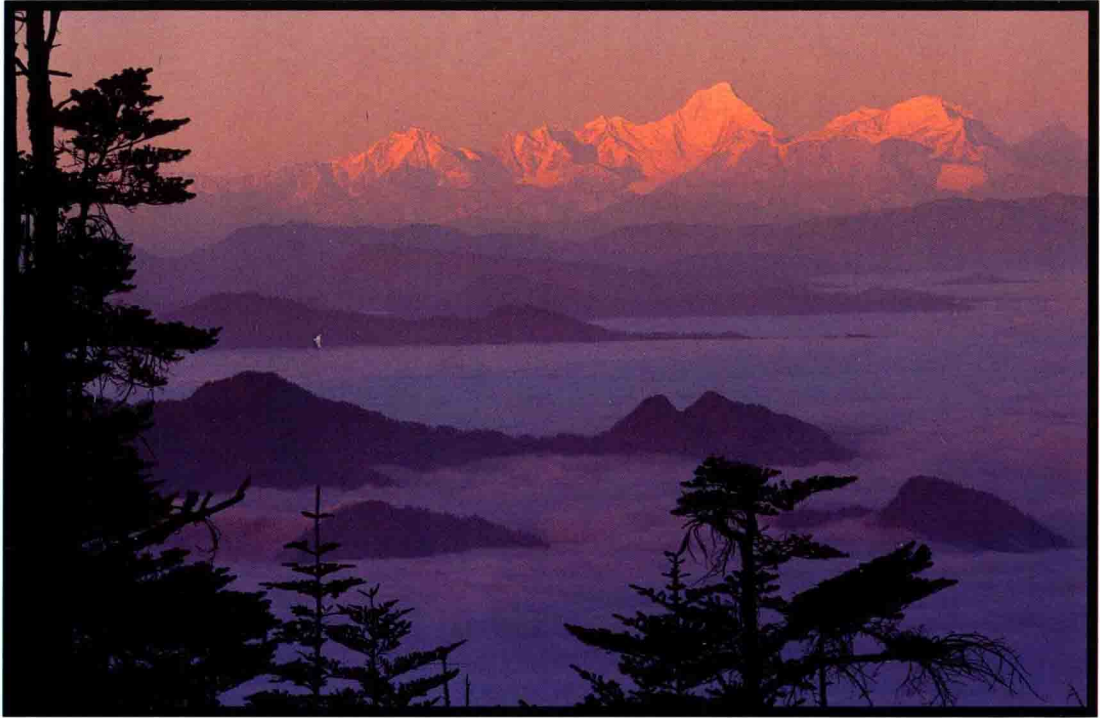
1997年元旦，我来到四川峨眉山的金顶。当时山顶是晴空万里，但是俯视中，山谷间却是云海翻滚。远望天际，贡嘎山闪耀在金色的朝阳下。如果说用石块铺成的金顶广场有点像家乡停靠夜航船的码头，那么我真希望有一条渡船能带我穿过云层起伏的仙海，到达云海尽头的雪山脚下。



佳能 EOS-1 相机，EF80-200mmf2.8L 镜头，富士普罗维亚 100 胶卷。
摄于四川峨眉山。1997 年 1 月 1 日上午约 8 时。使用 dep 景深对焦，评价测光。

遇到这种景色，无论何人都会感到兴奋。但是从摄影的角度来说，这是老天爷给的，任何一位带了相机的游客都会去拍摄，或留纪念，或做明信片，甚至可以投稿。正因如此，它也是缺乏个性的图片资料，对摄影者没有挑战性，也难以表现其独立的思维和个性。

李 · 元 · 看 · 摄 · 影 · 神 · 州 · 觅 · 影



在三峡水坝建成以前，距四川巫山县城不远的长江南岸的路边，我发现这片景色。不单说这三头羊处在理想的位置，给画面带来了生命和视觉中心，向远方淡去的河道也正巧和悬崖边缘的这棵树连成一片，形成了一幅看过去好像很随意但又是恰到好处画面。

一旦离开了名山大川，一张风光摄影作品给人的吸引力往往就在于特殊的光线和理想的构图。而理想的构图更能为作品带来内涵和观赏的持久价值。我在这里所说的“恰到好处”，



佳能F-1相机，FD80-200mmf4 镜头，柯达克罗姆64胶卷。

摄于重庆巫山县长江畔。8月的一个上午约9时。使用12%局部测光。F22,1/60秒。

就是指在构图上需要注意一些细节问题。

从画面上看，左下角的羊群和色彩比较深沉的前山，一条河流斜方向地向右上方延伸，而就在它淡得几乎和天色相连，也快流出画面的地方，一棵树正好映现在天光里，使画面平衡。更巧的是，它的一根树枝却又向左方伸出，巧合地把观众的视线又带回画面里，也和羊群形成上下的呼应。

在这里我把80-200mm变焦镜头拉到80mm，使得画面带有轻微的压缩感，把河道和前景压缩在几乎是一个平面上。