



逆光

人像的轮廓

美丽光线的人像写真

Young 100 (小百) 著

想拍出令人赞叹的照片，你得先学会跟光打交道！

先领悟观看方向，更快掌握美感的精准度！

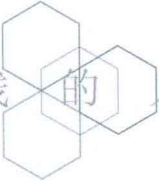
如果你总为在逆光下只拍到剪影而感到苦恼，这正是你的最佳解药。

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

逆光·人像的轮廓

美 丽 光 线 的 人 像 写 真



Young100(小百) 著

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

逆光·人像的轮廓:美丽光线的人像写真 / Young
100著. -- 北京:中国摄影出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5179-0027-6

I. ①逆… II. ①Y… III. ①人像摄影—摄影艺术
IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第287181号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2013-6907号

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司PCUSER电脑人文化在台湾出版, 今授权中国摄影出版社在中国大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

逆光·人像的轮廓: 美丽光线的人像写真

作者: Young100 (小百)

出品人: 赵迎新

责任编辑: 常爱平 盛夏

版权编辑: 黎旭欢

封面设计: 衣钊

出版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpph.com

邮箱: distribution@cpph.com

制版: 北京杰诚雅创文化传播有限公司

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开本: 16开

纸张规格: 787mm × 1092mm

印张: 9

版次: 2014年1月第1版

印次: 2014年1月第1次印刷

印数: 1—5000册

ISBN 978-7-5179-0027-6

定价: 49.00元



[感 谢]

此书仅致给我亲爱的母亲与美丽的未婚妻。感谢永远支持我的家人们，以及来不及看见书出版的奶奶与外公、外婆。

感谢我可爱的女孩们，谢谢你们的信任，成就了小百美丽的画面，你们是可爱的天使。我永远在这里祝福你们，不会遗忘那份最初的纯真与快乐。

花花（陈玟廷）、凯萨琳（Catherine Chu）、琳琳（Relin Lin）、爱丽儿（Ariel Hsu）、蒋蒋（蒋韵霏）、Dora（Dorara Liu）、淋雨、Yuu（Andrea Yeh）、赵静仪、蝴蝶（Qun Han）、拉拉（Lana Jane）、纱绘（黄钰珣）、Didy（林冈怡）、小弦（Zoocy Chang）、鲑鱼（Wei-yin Xu）、小广末Christine（张岑菱）、镜子（MiRo Chi）、小米（张玲毓）、小洁（Chieh Huang）、纾纾（Susu Cheng）、雯雯（邱慧雯）、NONO（辜莞允）、许瑰珍（Dash Xu）、乔乔（黄思乔）、小殊（Maygo Chen）、小柯（Yi-Jyun Ke）、李青榕、狗狗（正巧虎）、kila（Kate Chuang）、林佳臻、小葵（Dabby Chiou）、白白（朱贞颖）、小优（王培淳）、小宅（Gladys Small）、Ariel（Ariel Chiang）、Sophia（Sophia Yu）、Mika（Mika Liu）、Ivy（Yu-Hsuan Chi）、豆浆（Dalia Lai）、小源（Riko Yi）、Mini（Mini Chen）、露露、Apple（Apple Zheng）、林佩霖、家瑛（Kahlen Kang）、Alice（Alice Hsu）、小薇（戴大侠）、雅璇（Ya-Hsuan Chang）、紫芸（Len Ka）、梅杜莎、Miya Mi、蕙瑄（Hui-Hsuan Yang）、谦谦（Amelie Hsu）、Jessie（Js Huang）、Gillian（Huey-Jung Chiu）、小招（Clair Hsieh）、贝贝（魏绮）

感谢曾帮助我的朋友，谢谢你们的帮忙，希望你们知道，有人在默默支持着，为你们加油。

茵芙（林茶米）、果子（张果子）、小雅（谢翔雅）、小鱼（林靖玟）、Aniki（赵辰祥）、ILI（郑住甄）、小紫（Vanessa Chien）、大小金鱼（Yu Yu Huang & Vicky Huang）、Yumi（杨雅好）、Linda（黄桀婷）

感谢五位热情的小女孩，有了你们的推荐，让这里热闹起来，命运交汇，让我们相知相惜。在这人生旅途当中，再也找不到比认识你们更奇妙的事了。

Akina小猫（陈思瑾）、鸡皮（Gi Pi）、梨宝、Ecrú小璇（Sharon Yen）、晴天（刘晴天）

感谢摄影路上相遇的朋友，奇妙的缘分把我们系在了一起，难以抹去的热情，让我们成为永远的好朋友。

陈亦枫老师 (Lane Chen)、华生&上瓷贤伉俪 (Watson Chen)、凯纳、ken (青咏背)、小倩 (Neverhu Hsu)、Joe (Joe Yang)、酸酸、Peter学长 (Peter Huang)、甜不辣 (Tanbura Yeh)、佩瑜 (Fa Li)、超哥 (CJ Liu)、杰思 (Jack Song)、Jeff (Jeff Liu)、琦琦 (Tong Yu)、Lingo (Wen Keng) & Nina (Nina Huang)、PJ (Hwang Pj)、Nemo (Nemo Wang)、小义 (Fany Hsu)、Omi Hung、Cookie Hung、Jason623 (森氏影像)、小宴 (MinoRu Chung)、兔子 (Airos Chiu)、Chen Rock、小潘 (Hiloshi Pan)、Kristi Liu、蓝鸟大 (Joe Ting)、Vivi Chen、HongWei Guo、典哥 (Joseph Lu)、文森 (Vincent Lee)、以静、陈纪东、小华 (Hua Lee)、BaneDrow Wan、小柚 (Stella Lai)、Eric Wen、小融 (Chou Siao Yu) & 陈小婷、Cecilia Yu、早乙女、欧建邦、林思宇、派大杨、娃娃 (刘光馨)、BB学长 (陈伯义)、Dennice Liou、Cool Cubila、杨坤明、Roman Mars Ma、Chi Wei、光妈 (Vida Sun)、陈馨远、雨 (Ryan Chen)、Awi Ku、寒月 (寒月)、大草包 (Tatsaopoo Huang)、11天 (Elevenxi Lite)、命火 (Mingway Huang)、小冰妹 (陈小雯)、张乃文 x2、赛门 (Kza Ho)、Katerina Hung、Lulu (Lulu Lin)、叶大 (叶士铭)、Roid Lee、Photodog Lin、Phantom Tung、台南百合彩色冲印、方维欣 (菲菲点妆时尚馆)

感谢摄影班的同学，因为你们参与才能将这本书延续下去。而在这洪流之中，我想你们都明白，通过摄影，得到的不只是赞美与满足，而是一种单纯的善良与感动。

大鸡腿 (Chunmin Chen)、张筒长伦、Ivy姊 (林佳臻)、Elison Su、陈胖虎、James Chen、郑世佳、奕冈 (Scott Leo)、小蔡 (Tsai Ivan)、阿彬 (Max Chen)、小周 (B. T. Jou)、Ben (Ben Liu)、吴雅萱、Wei Lee Mao、冠晨 (晨之美)、Money (Keith Huang)、Alan (Alan Yao)、雨洁 (绍兴酒)、世兴 (四颗星)、陈潼 (Down Weasley)、小蔡 (Jo Hann)、芋头 (刘昱彤)、阿志大哥 (陈志)、绿姊 (Christy Liu)、五佰 (Chunying Wu)、曜宇 (Yire Tsai)、孙小寒 (Enzo Sun)、芭乐 (江仲庭)、李晃、Rong (苏俊荣)、松崧 (SongSong Wu)、阿修 (陈宏修)、海带 (Benjamin Chang)、Nash Yang、余东颖、官俊宝、小西 (Stacie Kuo)、Vicky姊 (Vicky Weng)、小赖 (赖小铭)、小梅 (Zen Mavies)、阿堂 (白教堂)、小黑 (Scottie Fang)、韦翔 (Wei Hsiang Wang)、阿广 (李昭广)、宜宏 (Tim Lin)、贤贤 (Chih Hsien Wang)、小鬼 (Cheng Chieh Yu)、阿仁大哥 (鍾博仁)、阿皓 (Wei Hao Pan)、洪于真、孟达兄 (Mengta Lin)、阿南、Tom (黄敏升)

感谢赏识小百的编辑们，谢谢你们的鼓励与帮助，小百才有机会一步一步地往前跨。

城邦PCUSER电脑人——王韵雅

城邦DIGIPHOTO——洪嘉徽、庄玉琳

感谢果子饼干的伙伴，谢谢你们支撑着这个梦想。

陈秋如、豆豆、阿修、小贤、卓甄妮、康良甄、沉庭伊、邓婷婷、张简

试读结束 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com



目 录

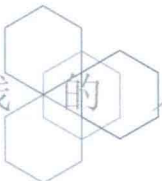
Lesson 1	寻找摄影的意义	10
	拍纪念照等于摄影吗	12
	怎样的影像才是摄影	13
Lesson 2	先学会拍出美丽的照片	14
	拍摄前的准备工作	16
	拍摄中的注意事项	27
	拍摄之后的功课	29
	小百的分享时间——不能错过的大师作品	30
Lesson 3	让照片拥有情绪	32
	如何拍出有情绪的照片	34
	引导新人的肢体动作	37
	逐渐拍出自然的情绪	47
	小百的分享时间——不能错过的微影片	48
Lesson 4	找到自我风格	50
	认识日式写真	52
	认识美式影像	54
	创造个人风格	57
	小百的分享时间——不能错过的日式写真	68

Contents

Lesson 5	让照片融入你的情感	70
	拍出照片中的情感	72
	在婚礼纪录中发掘情感	74
Lesson 6	拍出美丽又危险的逆光·光斑	78
	拍逆光前，先了解相机设置	80
	拍逆光前，判断环境条件	81
	解决逆光拍摄中常见的问题	83
	各式逆光的效果及其拍摄技法	86
	小百的分享时间——摄影是“心”与“技”的呼应	94
	处理逆光照片的后期制作技巧	96
Lesson 7	用胶片拍出独有的眷恋	104
	装上胶卷，重拾最初的感动	105
	拍人像的最佳胶卷	106
	黑白胶片的质感与情感	133
	拍胶片，你也可以	136
	小百的分享时间——摄影的艺术价值	137
	总 结	138

逆光·人像的轮廓

美 丽 光 线 的 人 像 写 真



Young100(小百) 著

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

不管拍摄动机与目的为何，请别忘了“保存下，这份情感”。

回顾小时候，印象最深刻的事，大概就是我在上幼儿园大班时，不知道为什么哭泣，叔叔帮我拍下的一张照片，当年我那满脸鼻涕的傻样，现在看起来都还觉得好笑。相册里的每张照片，就像是把记忆封存到脑中的泡泡一样，打开相册就仿佛泡泡被戳破般，记忆一涌而出。手里的照片，记录着成长历程，透过照片我们不断地回顾，不仅是回顾过去的模样，仿佛也是在提醒自己，人其实只要做过一次傻事就够了。

奶奶去世的那年冬天，亲人们纷纷回嘉义老家奔丧。三合院的梁柱依旧沾满了灰尘，厚重的棉被散发出来的味道与陈旧的厨房都跟记忆里一样，只是以后的春节，再也吃不到奶奶亲手蒸制的年糕了。亲人们也随着岁月渐渐的在改变，虽然大家平时各忙各的联络较少，但彼此都明白，亲人之间的感情是不会变的。我重新翻拍了一张在爷爷曾经经营的地毯工厂前我家族唯一的大合照，我对当时拍照的情况印象已经不深了，但母亲总是提醒我，只有身为长孙的我才能坐在爷爷的腿上，我知道爷爷是希望我能明白他的这份期望。这张照片有些年头了，当时两个小堂弟都还没出生，婶婶细数年份后斩钉截铁地说：“应该就是小堂弟出生那年。”只见小堂弟笑着对着小小堂弟说：“哈！这合照里还有我，但是没有你。”望着照片，大家仿佛又回到过去。有人发现照片里的堂姐跟现在她已经上小学的女儿的相貌相像，简直就是从一个模子里刻出来的，所有人看了也都跟着笑了起来。虽然照片里的奶奶和叔叔都已不在世，但我们都能感觉到，要是他们还在，他们也会跟着我们一起开心地笑。每个人透过照片寻找过去回忆的时候，都会有期望，有开心，也会有一点点的怀念与悲伤。翻开陈旧的老照片，我们不仅能够回忆过去，我们还能感受过去的这份情感。虽然感受会因为每个人的情感记忆而有所差异，但它却真实地传递了这份信息。这就是摄影独特的地方，它不仅是记录，更保存了人与人之间的情感。

拜现代科技所赐，从简单的手机到数十万元的器材，摄影的工具越来越多元化。许多人开始利用相机记录他们生活中遇到的各种事物，大家都在利用摄影找寻一个出口。可能是心灵上的平静，可能是足以自我陶醉的赞美，也可能是一股压力的释放与宣泄，但不管拍摄动机与目的为何，请别忘了“保存下，这份情感”。

小百像一位细心的老师，用各种方式来让读者体会“情感”的重要性，若能领会小百想要传达的观点，对无法突破的摄影者来说应该会是一种推动力。



GIPI:

认识小百的人都知道，他的作品风格特点可以用最具代表性的两个名词“轻写真”与“逆光人像”来概括，这也是我对小百的固有印象，但产生这种印象对摄影者来说是个危险的信号。因为当人们拿掉代名词后，会不会就认不出这些影像的拍摄者了呢？令我开心的是小百并不是这样，他的摄影不会因为少了代名词而改变，因为小百的摄影技术已经成熟了。在长期的吸收、感受、磨炼、释放过程中，作品已经有了它本身的特质——清新、舒适、空灵、单纯，而成功的秘诀就是小百说的这句话：“不需要非常在意创新，顺着你的内心走，简单地做你自己。”随之而来的就是一种风格、一种内在的表现。

除了小百拍摄的那些令人赏心悦目的摄影作品之外，这本书还有两点值得我推荐——“重视情感”与“无私分享”。

对于自己喜欢的照片，大家总是想知道“到底是怎么拍出来的？”，除了理性思考，用你知道的全部知识去分析之外，最不可忽略的其实是感性的部分。一样的相机，一样的构图，一样的地点，甚至就连模特也一样，都不一定能够拍摄出同样的感觉，因为不同的摄影者与模特进行的情感交流也会不一样。小百像一位细心的老师，用各种方式让读者体会“情感”的重要性，若能领会小百想要传达的观点，对无法突破的摄影者来说应该会是一种推动力。

另外我还欣赏小百全面分享自己喜好的做法。当你喜欢一位摄影师时，影像只是我们看到的结果，唯有了解这位摄影师的喜好，才有迹可循。若读者用心地观看小百分享的摄影师作品、影剧等，绝对可以在里头找到小百成功的秘诀。而小百的作品还是小百的，不会是川内伦子的，也不会是新津保建秀的，模仿的东西不会是你的，唯有认识自我的东西才会是你的。

期待这本书的面市，用这些美好的写真，营造一个舒服且放松的摄影空间。

「推荐序2」

于是我渐渐明白，连人带情绪，拍出情绪后，这就是有FU（编者注：“FU”是“有感觉”的意思）的照片。也许同一张照片每个人看了会有不一样的解读，但毫无疑问小百的作品就是有一种令人轻松、舒服的魔力。



晴天：

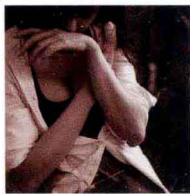
接触摄影近四年，大概两年前开始关注小百的摄影作品。还记得当时内心非常感动，觉得这种光影的结合以及人物的表情、姿态怎么可以如此自然且不做作？他是如何引导模特的呢？如何让那样的情绪表现在照片中呢？有一段时间我看着小百的照片，试着感受，然后沉淀更多的东西。

我对小百有深刻印象是从逆光人像的开始，因为我非常喜欢阳光，所以每次看小百的摄影作品就是一种享受，当然胶片也是吸引我的一部分。对于小百的取景和自然的构图，以及细腻的情感，加上绝佳天气的因素，一张张美好的摄影作品怎能不会被注意到呢？

小百说：“摄影终究还是要回归摄影者本身。”于是我渐渐明白，连人带情绪，拍出情绪后，这就是有FU的照片。也许同一张照片每个人看了会有不一样的解读，但毫无疑问小百的作品就是有一种令人轻松、舒服的魔力，如同他本人一样亲切（笑）。

想要多看好作品，学习逆光、自然写真摄影，选择小百绝对不会有错！真心推荐！

拍出一张有灵魂的照片，是我们所追求的。而摄影者的心则是照片的灵魂所在。



Ecru 小璇：

小百的人和他的照片一样，细腻而温柔，带着内敛的情感。影像是内心的写照，反映着人内心的特质和心境。摄影是一种表现的媒介，表现情感或其他更深层的东西。

如同书中所说，摄影可以没有技巧，但不能没有情感！一张好的照片会用它的情感去感染观者，并让人产生共鸣。

在小百的作品中，我们感受到温润、清新的摄影风格。而他的“果子饼干”小店背后的浪漫故事，也让人好生羡慕。

拍出一张有灵魂的照片，是我们所追求的。而摄影者的心则是照片的灵魂所在。

非常有幸认识这样一位有理念的摄影家，并优先看到这样一本好书。它有别于只强调技法的摄影教程书，这是一本“从心”论摄影的优质书，真心推荐给每一位摄影者。

期待小百创作出更多触动人心的好作品，为这世界留下更多的美好画面。

小百在书中分享了他的个人喜好，还有拍摄的技巧及方法。相信你也一定会喜欢这份看似清淡，却又浓郁无比的幸福感。



Akina 小猫：

流连于镜头下的那份幸福感。

“轻轻的、慢慢的、暖暖的那束光。”就是我对小百摄影作品的印象。

在认识小百前，我就相当欣赏他的摄影风格，我本身也是胶片的爱好者。胶片的世界存在着一种无法体会的美，虽然虚幻，但是却又是那么的富有生活性，这种美好的矛盾吸引着我。有时候会出现不可替代的“意外”，但总是给我满满的惊喜，令我深深着迷。随后，我认识了这个人，一名工程师，放弃了高薪的工作，毅然决然地从事摄影工作，开了一家幸福的果汁店，为了能去自己想去的地方而努力着。也许正是如此，小百的照片中总是表现出坚定的目标，散发出温暖的感觉。他把胶片和光影结合在一起，写出了属于自己的故事，而我就被这样的作品吸引着。

提到小百，绝对能想到“逆光”。他在表现逆光的手法上，每每都令我赞叹不已。他善于运用上帝赐予人们的恩惠——太阳光，创造出他心里的小宇宙。逆光有时刺眼，有时又像一团迷雾，散发朦胧的气息，而在这雾悄悄散去的时候，我的心里就烙印下了一个印记，是属于小百独特的“光感”。当我在欣赏小百的摄影作品时，除了构图、取景，我还特别喜欢他那份浓浓的“真实感”。我总是沉浸在唯美动人的光线中，仿佛一切都不重要了，只享受着他带给我们的“光的乐园”。

有人说，摄影就是内心灵魂思想的反映。小百就像一位魔术师，用他独特的手法，将光藏进时间的深处，然后在一瞬间凝结，定格在一张精彩的影像中，这令我们不禁为他喝彩。小百在本书中分享了他的个人喜好，还有拍摄的技巧及方法。相信你也一定会喜欢这份看似清淡，却又浓郁无比的幸福感。

分享的这些心境对一位摄影者来说，是其多年人生及拍摄道路上累积、浓缩的精华。



梨宝：

2008年，我碰巧有机会与小百有了第一次实际接触，因为那时我刚开始学拍照不久，便异想天开地问小百能否借我一台胶卷相机试拍。不可思议的是，小百竟然答应了我，而且印象中还是他最喜欢的相机（我再次觉得不可思议）。当时想着用我所崇拜的摄影师的器材，看能不能拍出更接近其风格的照片，现在想起来，真是一段奇妙经历！（请大家看了不要效仿，否则小百会很困扰）。

直到FB的出现，我们才慢慢开始有了更多的联系。有一次我们开车带着模特一起上阳明山，还迷路了……记得那天我发现看似温柔、文静的小百，在拍照时与模特的互动很幽默。在按下快门前的一瞬间，小百散发出一股浑厚的气魄，他显得内敛、平静。当模特紧张或是状态未达到他想要的画面时，他都会要求模特平稳地“深呼吸”，然后趁模特恢复了一丝平静，他便瞬间按下快门。这就是我观察到的小百，摄影时用平静、稳定的情绪感染模特，以达到他想要的效果。

摄影朋友跟我说，小百是个很认真的摄影师。其实小百默默地阅读了许多摄影集和相关书籍，他并不是未下功夫就能拍出每一张迷人作品的。在与小百有了更多的接触之后，越觉得他是让我尊敬且没有距离感的一位前辈！

这次收到小百邀约写推荐文的时候，我真的非常惊讶，深感荣幸。看着书的内容，心潮澎湃。许多摄影爱好者几乎都好奇他到底使用了什么器材，然后提出如何后期修图及其他偏向学术性的疑问，也许有一天你可以学透学术性知识，但是心灵领悟却像是永不枯竭的深海。我发自内心地推荐对摄影有困惑，或是想一探究竟的爱好者可以看看小百这本书，对于一位摄影者来说，这些摄影心得的分享是多年人生及拍摄道路上累积、浓缩的精华，看这本书就像听完一场精彩的分享人生的演讲一般，韵味长久，并且越放越散发芳香的美酒，值得大家细细品味！

最后，恭喜小百终于出书了！这本书如同你的作品一般，迷人且厚实浓烈！

目 录

Lesson 1	寻找摄影的意义	10
	拍纪念照等于摄影吗	12
	怎样的影像才是摄影	13
Lesson 2	先学会拍出美丽的照片	14
	拍摄前的准备工作	16
	拍摄中的注意事项	27
	拍摄之后的功课	29
	小百的分享时间——不能错过的大师作品	30
Lesson 3	让照片拥有情绪	32
	如何拍出有情绪的照片	34
	引导新人的肢体动作	37
	逐渐拍出自然的情绪	47
	小百的分享时间——不能错过的微影片	48
Lesson 4	找到自我风格	50
	认识日式写真	52
	认识美式影像	54
	创造个人风格	57
	小百的分享时间——不能错过的日式写真	68

Contents

Lesson 5	让照片融入你的情感	70
	拍出照片中的情感	72
	在婚礼纪录中发掘情感	74
Lesson 6	拍出美丽又危险的逆光·光斑	78
	拍逆光前，先了解相机设置	80
	拍逆光前，判断环境条件	81
	解决逆光拍摄中常见的问题	83
	各式逆光的效果及其拍摄技法	86
	小百的分享时间——摄影是“心”与“技”的呼应	94
	处理逆光照片的后期制作技巧	96
Lesson 7	用胶片拍出独有的眷恋	104
	装上胶卷，重拾最初的感动	105
	拍人像的最佳胶卷	106
	黑白胶片的质感与情感	133
	拍胶片，你也可以	136
	小百的分享时间——摄影的艺术价值	137
	总 结	138

Lesson ①

寻找摄影的意义

在学习摄影的路途中，你是否问过自己，摄影对你来说，到底是什么？

有人说摄影是用来捕捉周围的美丽事物；也有人说摄影是用来记录生活的点滴；更有人说是为了拍摄亲朋好友们的微笑。每个人都有一个学习摄影的动机或目的，但各位有想过吗，如果摄影不再只是记录，那么摄影是什么？摄影其实是在传递人与人之间的情感。

我们找寻或是发现了一份“情感”，用相机将它拍摄下来，再利用影像将这份“情感”传递出去，这样才叫作摄影。这份“情感”可能是一种情绪、一种感觉，也可能是一种心境，或是一份感动。接下来，我们将慢慢探讨这份“情感”，进而了解摄影真正的本质。

