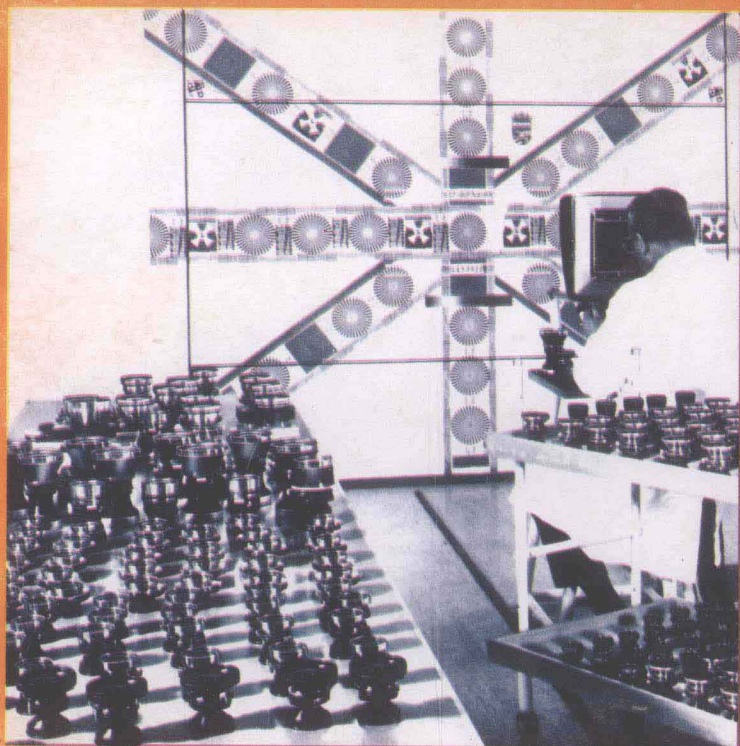




夏放 著

摄影基本功

天津人民美术出版社

摄影基本功

夏放 著

天津人民美术出版社

摄影基本功

天津人民美術出版社出版发行

新华书店天津发行所经销

山东滨州新华印刷厂印刷

1998年4月第1版

1998年4月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:4.5

印数:0001—3000

ISBN7-5305-0549-1

定价:9.50元

J·0549

封面照片说明

封面照片选自德国林哈夫(Linhof)照相机说明书。

序

在一些影赛的评选中，评委们常常为某些作品的落选而感到惋惜。按说，这些作品在内容或形式、构思或立意等等方面，都有各自的可取之处，有的还具有一定的独创性；然而却因画面中的主体焦点不实，或影像抖动模糊，或瞬间捕捉误差等等原因而终被淘汰。这不能不说是由于作者的摄影基本技能尚欠工夫，至少是对摄影基本功的训练没有予以足够的重视。

正是基于这种情况，夏放的这本新著《摄影基本功》的出版，其现实意义及其作用和价值，自是不言而喻的了。

本书作者从“摄影的本质特性”的研究中，发现“摄影与摄影者的‘潜能’尚未得以充分发挥”，而其中主要问题之一，就是因为以摄影的“瞬间纪实”特性为依据的摄影基本功训练被普遍忽视了。因而他从80年代初就开始探索这一问题，经过十来年的悉心探求和在教学中的反复实验，总结出了这套比较系统、科学的关于摄影基本功训练的理论和方法，在1989年《大众摄影》杂志上全年连载，反响颇为良好。现在他又重新加以修订，交付天津人民美术出版社出版，相信它会引起广泛的重视。

摄影基本功，一般地讲它包括了摄影基本知识和摄影基本技能。基本功训练的目的也就是要使创作者掌握和提高摄影基本知识和摄影基本技能。这里不仅涉及摄影本身的技术学、艺术学，同时也涉及生理学、心理学等等。本书著者就是从摄影的“瞬间纪实”特性出发，从心理学的角度，来论述（包括实验）摄影基本功训练的。它包括持机稳定训练、目测距离训练、距离盲调训练、视感测光盲调训练、“灯靶”测试、反应能力训练、观察能力培养、瞬间捕捉能力训练等等。如果在实践中，经

过这样比较系统、科学和正规的训练，无疑将会大大提高摄影人员的创作水平。

任何一门艺术，都有比较系统的基本功训练，作为一门艺术与技术密切相联的摄影艺术，更是不能例外。然而现在的状况是，基本功训练恰恰是摄影教育中“一门被忽视了的功课”。有人说，今天的照相器材都已经是多功能、自动化的了，还用得着那种目测、盲调等“原始”的技能训练吗？可是，正如本书著者所说：“摄影创作是创造性的劳作，毕竟是人的主观审美意识的物化劳动，照相机不过是这种物化过程中的工具。掌握工具实际上就是掌握一门技艺的过程。这个过程包括学习与训练。”何况，摄影创作往往要面对各种复杂的变幻不定的客观条件，创作者必须具有包括摄影基本技能在内的“应对”能力，才能获得理想的效果。因为，一幅优秀的摄影作品，总是摄影家的独特的审美理想，较深的艺术功底和熟练的摄影技能所综合创造的结晶。试想，如果基本功不过硬，又怎能完美地把摄影家头脑里的艺术意象物化为摄影画面上的艺术形象呢？本文开头说到的那些在影赛中被淘汰或落选的作品，它们并不是失败于构思立意或艺术方法，而恰恰是失败于摄影基本技能的欠缺，这就是一个有力的例证。“台上一分钟，台下十年功”。这是兄弟艺术从长期实践中总结和概括的一条重要的艺诀。它也同样适用于我们的摄影艺术创造。

《摄影基本功》立论新颖，方法实用，语言通俗，文笔流畅，它的问世，无论是对摄影教育还是对摄影创作，也无论是对提高摄影作者的素质，还是对提高摄影文化的品位，都有不可代替的价值的。

袁毅平

1994年6月于北京

目 录

序.....	(1)
第一章 绪论.....	(1)
一、一门被忽视了的功课.....	(1)
二、摄影基本功的训练内容.....	(3)
第二章 持机稳定训练.....	(9)
一、单指按压运动训练	(10)
二、呼吸训练	(15)
三、注意分配训练	(17)
第三章 反应能力与“灯靶”测试	(21)
一、反应速度训练	(21)
二、“灯靶”测试.....	(30)
第四章 目测距离与盲调训练	(42)
一、目测距离训练	(42)
二、盲调训练	(46)
第五章 视感测光与快门、光圈盲调训练	(56)
一、视感测光训练	(56)
二、快门、光圈盲调训练	(60)
三、三靶测试	(60)
四、多靶综合测试	(63)
第六章 盲摄训练	(67)
一、盲摄取景定位训练	(67)
二、盲摄取景范围的目测训练	(72)

第七章 提高观察能力	(75)
一、熟知并非真知	(76)
二、注意力的锻炼	(78)
三、视知觉的个体差异	(85)
四、观察与记忆	(90)
第八章 培养造型能力	(98)
一、提高审美鉴赏力.....	(101)
二、抓住“第一印象”	(102)
三、丰富自己的想象力.....	(108)
四、运用发散思维.....	(118)
五、以“戏”带功.....	(121)
第九章 训练设备制作.....	(128)
一、反应训练装置.....	(128)
二、提前量训练装置.....	(129)
三、自动幻灯机线路.....	(130)
答案.....	(131)
参考书目	(134)
后记.....	(135)

第一章 绪 论

摄影区别于其他艺术的最主要的特征是“瞬间纪实性”。“瞬间纪实性”，既是摄影的美学特征，又是摄影独有的艺术语言。“纪实”是摄影的自然属性，是照相机镜头的物理特性和胶片的化学特性所决定的；“瞬间”是摄影家对客观世界的主观判断，它并不只是时间这一流动着的长河中某一点的凝固，它还必须以某种空间形态作为载体，付诸于人们一幅可视的画面。摄影的“瞬间纪实性”是由摄影家通过观察、选择、判断，最后以“抓拍”为主的方式来实现的。对于摄影家来说，若干分之一秒的果断或迟疑，往往决定了一幅摄影作品的成功或失败。在启动快门之前的这种刹那间的选择与判断，首先依赖于摄影家对生活的真知和丰厚的艺术修养；同是也依赖于摄影家对事物本质的洞察能力和对事物发展可能性的预见能力以及捕捉最佳瞬间的反应能力，形象记忆能力，光比，色彩的鉴别能力，想象能力与造型能力等。

一、一门被忽视了的功课

由于科技的发展，电子技术的介入，摄影器材也日益自动化，这大大地缩短了人们掌握“拍好”一张照片的过程。但这种“拍好”与摄影创作当然不是一回事。创作是指创造性的劳作，它是人的主观审美意识的一种物化劳动。照相机不过是这一物化过程中的工具，但掌握工具并恰当地予以运用是需要通过训练与实践才能获得的能力。不具备摄影创作所必需的能力

的人，无论照相机多么高级和自动化，仍然会在瞬息万变的大千世界中茫然失措，无从判断。现代的照相机唯一不能“自动”的，正是这启动快门之前的瞬间判断。面对纷繁复杂的生活场景，决定镜头对准那一个的只能是掌握照相机的人；面对稍纵即逝的动人画面，决定在那一刹那启动快门，将那美妙的瞬间凝固在胶片上的仍是掌握相机的人。因此广大摄影爱好者学习摄影的兴趣并未因摄影器材的自动化而受到影响。正如有了轮船并没有妨碍人们去学游泳一样。

学摄影，大都从学习摄影的基本知识入手，这完全是必要的，知识的掌握有助于能力的提高。摄影特别强调实践性，光靠学知识也不行，而且摄影的某些知识是不能直接转化为技能和能力的。知识是实践经验的总结，它以思想内容的形式为人所掌握。而技能是由一系列动作组成的操作技术，它是以行动方式的形式为人所掌握。因此，学习摄影知识要与摄影实践相结合，并通过技能训练这一环节形成能力。知识，是技能形成的前提，技能是知识转化为能力的中间环节，反复地练习与实践是技能形成的条件。摄影所必需的各种特殊能力只有在掌握和运用摄影知识与技能的过程中才能得以发展。所以说不进行学习与训练，摄影的能力是得不到发展的。

摄影教育长期以来大都偏重于摄影知识的学习，而不大注意摄影技能的训练。摄影基本功训练在摄影专业课程中是一门被忽视了的功课。只要稍加注意就会发现，在其他艺术的门类的学习过程中，都有较系统的基本功训练。如学舞蹈的有形体训练；学美术的要画素描、写生，还要进行色彩与构图的训练；学声乐的要练发声，掌握呼吸，控制共鸣，视唱练耳；学器乐的要弹拉各种练习曲，掌握弓法、指法；学戏曲的不仅要学唱，更有毯子功、把子功、腿功乃至站位、手势、膀位等练习。这

些基本功在系统的反复练习中，不断完善并得以巩固，并逐渐转变为“自动化”，形成专业所必需的技能。显然，摄影也同样需要有相应的基本功训练。

技能的形成与能力的发展不会是天生的。尽管能力需要素质这一先天因素作为自然基础，但素质并非就是能力本身，不通过学习与训练，素质再好也难以成材。为此年轻的摄影艺术迫切需要认真总结前人和其他领域的宝贵经验，提出行之有效的学习与训练方法，以使更多摄影者的能力得以提高，创造更多的充分展示其才能的机会。如果说摄影独有的瞬间纪实特性至今尚未得到人们充分肯定，那是因为摄影家捕捉“瞬间”的潜能未能得以充分发挥，而摄影家的这种潜能之所以未能得以充分发挥，尽管原因种种，但至少有一条，那就是缺乏摄影基本功的训练。

摄影基本功训练的最终目的，是为了最大限度地发挥每个摄影者的才能，最大限度就是“极限”。人类社会正因为有了对极限的追求，也才有了现代文明。运动员打破记录，科学家的发明创造，无一不是在对“极限”的追求中发生的。摄影的瞬间纪实功能，也一定会在这“极限”的追求中放出异彩。

二、摄影基本功的训练内容

基本功的内容除了本专业“应知”的基本知识之外，主要是“应会”的专业基本技能。这里所讲的摄影基本功训练是侧重于拍摄过程中操作照相机这一行为的基本技能，大致包括以下几个方面：

1、持机稳定训练与提高反应能力

将照片拍“清楚”，这是对每个摄影者最起码的要求。照片是否“清楚”，与镜头质量、使用的胶片、调焦、景深有关，与拍摄对象的运动速度，选择哪一快门档位以及拍摄角度有关，还与后期的暗房制作等等因素有关，但最主要的是持机要稳定。这项训练就是要求摄影者在手持相机拍摄时，能够有把握地保持相机的相对稳定，以使底片获得“满意的”清晰度。实践证明，持机稳定，特别是在使用较慢的快门速度拍摄时，保持快门启闭瞬间的相机稳定，必须经过严格训练才能把握。这种训练包括臂力、腕力、单指运动、站位、呼吸、快门压力感、心理调整和身体素质训练以及反应训练等等。在我们进行训练考核时发现，有人拍摄静态对象时，持机稳定有一定的把握。但在抓拍动体时，为了捕捉动体的最佳瞬间，急骤的应答动作常常会破坏持机的保持能力。反之，许多具有一定拍摄经验的人，往往为了极力保持相机的稳定，又会使应答反应变得迟钝，错过拍摄时机。因此，持机稳定的训练与提高反应能力应同步进行。天津工艺美院摄影艺术专业在招收新生时，曾经用“灯靶”（关于“灯靶”将在第三章介绍）进行了持机与反应能力测试。考生中有十几位很有成绩的青年摄影家，他们自认为持机稳定有把握，但“灯靶”多次显示的图象表明，由于反应迟钝，大都没有拍上，结果，全体考生仅只一人及格，因为只有他事先曾经接触过这种训练。当然，通过其他途径同样可以取得好成绩，这个事例只是说明训练的必要性。

反应，在拍摄过程中包括从判断到及时、准确、协调地完成拍摄动作，这是摄影者有意识的一种应答行动。当摄影者发现了拍摄对象的“最佳瞬间”，能否迅速、准确地完成拍摄动作

往往是作品成败的关键。因此通过训练，提高反应能力，是摄影基本功重要的课程之一。

2、目测距离与盲调训练

在摄影实际应用中，目测距离主要是指在 20 米内能够目测判断出相机与被摄对象的距离。使用过老式相机的人大都有目测调焦的经历。目测距离的本领可以说是人人都具备的，它是在日常生活经验的积累中获得并形成下意识反应的。当你横过马路时，如果侧面有一辆汽车开过来，你必须判断是等汽车开过去再过马路，还是在汽车开到之前过去；是稳步走过去，还是跑过去。在这种判断中，就包括着对汽车与你的距离估测和汽车行进速度的“计算”。大凡儿童在横过马路时，总是左顾右盼，跑步横穿，正是缺乏判断经验的表现。足球运动员在传球时，也要先目测好球友与自己的距离，并根据球友的跑动速度与方向作为自己出球力度和角度的依据，否则就会传球不到位。篮球运动员投篮时，如果不能准确目测出自己与篮筐的距离，就很难命中。在一般情况下，这种目测判断并不要求用准确的数字进行测定。不过，这种经验判断，应与盲调相配合，否则是无意义的。所谓“盲调”，意思是不用眼睛去看调焦环上的距离标尺，只用手的感觉去旋转调焦环，并要求调焦环的旋转定位，一次就与目测距离相符。盲调，在老一辈摄影家中就已经引起注意，他们在自己相机的调焦环上贴几块橡皮膏，其作用就是为盲调提供定位参照物。这种技能也不难掌握。在生活中，汽车司机对方向盘的控制就是盲调。在汽车行驶过程中，司机根据自己车身的宽度与长度，对路上的障碍、行人与车辆进行距离估测，在目测的同时，准确自如地控制着方向盘。在这种把握方向盘的过程中，大多数司机并不能准确地用语言描述方向

盘的转动角度与车速相配合的关系。但他们可以凭经验，利用观察所获得的反馈信号进行感觉修正。

目测距离与盲调在摄影实践中具有实用价值。如海军某航校的一位摄影干部，得知某煤矿发生严重透水事故，22名矿工困在井下后，主动要求到抢险第一线拍照。井下光线太暗，无法调焦，他选好角度，凭着手感，目测调焦，捕捉了每一个能抓到的镜头。这种目测调焦情况，在日常摄影中可能具有偶然性，但是通过训练，每个摄影者如果能做到发现被摄对象的最佳瞬间时，举机就能目测盲调定距、持机稳定且不失时机地按下快门，无疑会使摄影瞬间语言的特性得到更充分的发挥。

3、视感测光与快门、光圈盲调定位训练

视感测光的难度较大，因为人的感觉在心理、生理与环境因素的影响下会产生错觉。如我们在暗室工作一段时间后再到明亮的环境，或从光亮处走进暗室的最初一段时间，都会对景物亮度产生错觉。造成这种错觉的原因是多方面的，但这并不能否定感觉判断具有准确性的可能。如为钢琴调音的技师可以感受到半音的 $1/30$ 的差别；经验丰富的磨面工人，用手就能摸出面粉的质量和麦子的产地；把 $30—60$ 度的白酒，每 5 度分一个等级，评酒员用舌头一舔就能准确地说出是什么等级；专门制作黑色纺织品的有经验的工人，能够分辨出四十种不同色度的黑颜色，而一般人只能看出二三种色度。有一位摄影家在讲课时，曾当场进行了视感测光的演示，说在这座礼堂拍照，拍近窗的人物特写需用 $F4, 1/15$ 秒；若拍礼堂全景，并要求前后清晰需用 $F11, 1/4$ 秒。这说明只要经过训练，在一定场合，视感判断不仅可靠而且具有惊人的准确性。

快门、光圈的盲调定位是与视感测光相配合的训练，当视

感判断景物亮度后，随之需要调对曝光组合，这就是调整快门速度与光圈 F 数。这项训练比盲调定距离要容易，因为调焦环是无级调节，而快门与光圈的每个档位都有定位卡。只要熟悉记住自己相机的快门速度和光圈 F 数系列的档位顺序，盲调定位是不难掌握的。但是，定位虽容易，确定曝光组合还要求考虑到胶卷的感光度，动体的运动速度，景深范围以及创作意图等因素。因此，快门与光圈的盲调，不仅是技术的熟练掌握，还需要结合多种因素进行综合判断才能奏效。

4、提高观察能力

摄影基本功的训练，其最终目的是拍好照片。如果摄影者的观察能力不强，不能有所发现，甚至视而不见，上述训练也就失去了实用意义。实践证明，人的观察能力通过一定的训练可以有所提高，但其成绩会因人而异。因为人的观察能力的提高并不完全取决于训练，还与个人的文化修养、经历、习惯、气质、个性以及所接受的政治、道德、美学和社会的影响有关。因此，也就产生了人的知觉指向性。视而不见的例子比比皆是。如城市的十字路口多设有红绿灯，行人每天不止一次地注视着它。但当有人问起，红黄绿灯是怎样排列的，是红灯在左边还是绿灯在左边时，多数人则不能马上回答；再如，人们每天还要不止一次地看自己腕上的手表，然而，能够准确说出自己表盘上的 12 个时间标记是数字、图形或是兼而有之，也只有个别人。经常下象棋的人，也有不知道“帅”和“将”哪个是红子哪个是黑子的。产生这种现象的原因，说复杂也简单，至少人们认为这些问题在实际生活中不具有“意义”。然而，摄影家的功夫主要体现在发现上。发现意味着克服原有的视觉习惯，从司空见惯的事物中看见美。在同一场景之所以有人能拍出好的照片，

有人却一无所获，原因之一就在于看得见和看不见。因此，提高摄影者的观察能力是非常必要的。

5、培养造型能力

摄影艺术是一种可视的形象艺术，因此，拍摄者必需具有较高的造型能力。在拍摄前迅速安排好主体、陪体与环境的关系，处理好光线、光比及有关技术性问题，并选择适当的拍摄角度、距离。摄影造型既是审美感知、形象记忆、联想、想象、情感等一系列的审美心理过程，是运用造型技巧与各种拍摄技能的实施过程。摄影造型能力是完成摄影创作的关键环节，由于拍摄过程往往不能像绘画、雕塑等造型艺术那样从容地进行构思，而是要求在极其短暂的过程中完成造型任务，因此，更需要加强造型能力的培养。

摄影基本功的训练内容并不只是这些，但其内容和方法早已客观地存在于摄影家们的多年实践中。我们的任务是将这门被忽视了的功课进行总结和整理，使其系统化、科学化。

第二章 持机稳定训练

持机稳定训练，是指在无依托拍照时，保持相机稳定的一种操作技能训练。训练的目的在于快门启闭的瞬间，尽力减少机身的抖动，以保证所拍摄的照片获得满意的清晰度。

持机稳定与下列因素有关：

1、快门速度：速度越慢，意味着快门释放的时间越长，因而对持机的稳定要求越高；反之，快门速度越快，持机稳定越容易掌握。摄影的一般常识是：手持相机拍摄的最低快门速度应是镜头焦距毫米数的倒数，如 100 毫米的镜头，最低用 1/100 秒；50 毫米的镜头，最低快门应为 1/50 秒。从严格训练、从难要求的角度考虑，持机稳定训练所选择的快门档位最好是 1/15 秒和 1/30 秒。因为选择高速快门档位不易检查训练成绩，而过慢的速度在无依托的情况下，一般人又难以把握。

2、相机的重量与镜头的长度：一般的长焦距镜头，焦距长，影象大，震动后的影像移动范围也大，再加上镜头尺寸长，相应地会增加相机的重量，对于臂力和腕力素质较差的人，也就增加了把持相机稳定的难度。一般情况下，镜头焦距越短，对持机稳定越有利。

3、天气状况与站位环境：在室外，天气状况，特别是风力对摄影者的身体稳定会有一定的影响，以致持机不稳。同时，拍摄者的站位环境与姿态，如倾斜度很大的山坡、屋顶、树杈或松软的沙滩等，即使在天气状况很好的情况下，也会影响持机稳定。

4、摄影者的身体素质、呼吸方法与心理状态：摄影者的腰、