

日
系
人
像
摄
影
教
程



一期一会

About the
Portrait

啾啾秋秋酱
著

 中国工信出版集团  人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

一期一会

日 系 人 像 摄 影 教 程

啾啾秋秋酱 著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

一期一会：日系人像摄影教程 / 啾啾秋秋酱著. --
北京：人民邮电出版社，2018.6（2018.6重印）
ISBN 978-7-115-48429-1

I. ①一… II. ①啾… III. ①人像摄影—摄影艺术—
教材 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第083833号

内 容 提 要

“一期一会，世当珍惜”缘起日本茶道，“一期”表示人的一生，“一会”则意味仅有一次的相会。提醒我们要珍惜每个瞬间的机缘，并为人生中可能仅有的一次相会付出全部的心力。这其中的道理不也正是摄影的意义所在吗？每一个被美好事物唤醒的时刻，都值得被好好铭记。如何去记录这份感动？摄影师秋秋告诉你。

她会带你重走胶片时代，教你如何使用胶片相机、如何选择胶卷，如何进行冲洗。也会带你回到数字时代，教你如何选择适合自己的相机、如何设置相机。还会分享手机摄影的小秘密，深度挖掘手机拍照的潜力，介绍一些也许你还不知道但却超酷的APP。从基础的摄影构图、用光、色彩运用和搭配技巧，到如何调动拍摄对象的情绪、如何摆姿、如何选择适合的服装、场景和道具，再到具体的经典拍摄实例解析，从前期到后期，从技术到艺术，从模仿别人到如何形成自己的风格……关于摄影她所知道的一切，都将知无不言，言无不尽。

如果你热爱摄影，热爱生活，热爱记录美好的事物，就跟随秋秋的脚步，一起去探寻美、发现美、用力框住每一个一期一会的须臾吧。

-
- ◆ 著 啾啾秋秋酱
责任编辑 杨 婧
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京富诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：21 2018年6月第1版
字数：423千字 2018年6月北京第2次印刷
-

定价：128.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

目录

第一章 | 拥有一台适合自己的相机

- 常用的数码相机与镜头 9
- 了解相机的基本设置 18
- 如何选择一款适合自己的相机 26
- 不要辜负自己的相机 28

第二章 | 胶片物语

- 自用胶片机推荐 32
- 认识不同的胶卷 49
- 在哪里购买 54
- 在哪个可以冲洗 56

第六章 | 服装、道具和场景的选择

- 服装 165
- 道具 171
- 室内和室外场景的选择 180

第七章 | 实拍案例

- 如何用相机构建一个属于自己的小世界 204
- 夜景人像——黄昏时分的烟花棒 205
- 少女人像——校园内的日系写真 211
- 海边人像——镰仓日记 219
- 如何拍摄日常人像 230
- 策划一场清新自然的旅拍婚纱照 234
- 如何拍摄闺蜜照 248
- 如何拍摄儿童人像 259

第三章 | 形成自己的风格

- 如何找到自己喜欢的风格 62
- 如何学习自己喜欢风格 67
- 如何形成自己的风格 68

第四章 | 如何开始拍照

- 构图 71
- 光线 94
- 色彩 130

第五章 | 关于模特

- 如何调动模特的情绪 138
- 怎么为模特摆姿势 140

第八章 | 后期制作

- 后期前的准备 267
- 如何调出日系色调 270
- 如何调出蓝紫色调风景照 275
- 如何调出口系胶片色调 279
- 如何调出清新的室内照片 282
- Photoshop 中的小技巧 285

第九章 | 手机摄影

- 了解自己的手机 302
- 如何用手机拍出日常感十足的照片 304
- 手机摄影 APP 介绍 324

一期一会

日 系 人 像 摄 影 教 程

啾啾秋秋酱 著

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

一期一会：日系人像摄影教程 / 啾啾秋秋酱著. --
北京：人民邮电出版社，2018.6（2018.6重印）
ISBN 978-7-115-48429-1

I. ①一… II. ①啾… III. ①人像摄影—摄影艺术—
教材 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第083833号

内 容 提 要

“一期一会，世当珍惜”缘起日本茶道，“一期”表示人的一生，“一会”则意味仅有一次的相会。提醒我们要珍惜每个瞬间的机缘，并为人生中可能仅有的一次相会付出全部的心力。这其中的道理不也正是摄影的意义所在吗？每一个被美好事物唤醒的时刻，都值得被好好铭记。如何去记录这份感动？摄影师秋秋告诉你。

她会带你重走胶片时代，教你如何使用胶片相机、如何选择胶卷，如何进行冲洗。也会带你回到数字时代，教你如何选择适合自己的相机、如何设置相机。还会分享手机摄影的小秘密，深度挖掘手机拍照的潜力，介绍一些也许你还不知道但却超酷的APP。从基础的摄影构图、用光、色彩运用和搭配技巧，到如何调动拍摄对象的情绪、如何摆姿、如何选择适合的服装、场景和道具，再到具体的经典拍摄实例解析，从前期到后期，从技术到艺术，从模仿别人到如何形成自己的风格……关于摄影她所知道的一切，都将知无不言，言无不尽。

如果你热爱摄影，热爱生活，热爱记录美好的事物，就跟随秋秋的脚步，一起去探寻美、发现美、用力框住每一个一期一会的须臾吧。

◆ 著 啾啾秋秋酱

责任编辑 杨 婧

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：21

2018年6月第1版

字数：423千字

2018年6月北京第2次印刷

定价：128.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



感谢我的爸爸妈妈，
谢谢你们一直在背后无条件地支持我，
让我做自己喜欢的事情。
也谢谢你们，让我不管到几岁，
都可以做一个幸福的小孩。

序

她的视野已经接近和光融为一体了，并且是广泛的、珍贵的每一种光，少女颈窝像泛湖一样的、雨滴滑伞晶莹剔透着的、快闪过的海洋生物圈旋出来的、和朝暮间太阳馈赠给人世间的每一种光，都被她收纳在她的瞳孔里，于是，她手中的相机翩翩起舞，镜头变成了舞步里唯美的踢踏鞋，跳跃，跃得轻快。

她是有灵气的，这种灵气在于一瞬间去捕捉到美好景象的作为，花上很多很多时间、花费很多很多心思，将她把握到的分毫用颜色表现出来。对待摄影，有时候她像个画家。她尽可能地了解她将要展示的部分，万象里的任何一部分，她选取占据主力的营养成分，也舍弃一些过于局促的片段，她构思出光的比例和作用，然后站上、弯下、仰起、趴倒去创作，调色板是他人肉眼不可见的，她指尖里藏着色彩的力度，有时是原生的，有时是她后来再描绘过的。

她在刻意要写些什么的时候多数容易词穷，唯独对待照片的时候不会。她的情话和小心思连贯地幻化成旁白，环绕在照片四周，这才是她像模像样的表达。她的形容词在遇见太阳之后丰满起来，她对时间的精准描述产生在阴晴变化之间，她有对老妇人手作的迷情，有对彩色巴士的定格，有对水母安静的守望，于是透过照片，她才明白自己想说什么，正是通过照片，她才能将对世界的爱恋娓娓道来。

她知道世间万象冗长而可贵，也向来不吝啬做出反馈，以摄影为根基，她将春夏秋冬、雨雪风霜、人情冷暖读取再复出。你不会从她的作品里缺失什么，试着懂她，兴许还能沾染到一些她的灵气。

她和我初识在几年前的一个春天，我们先去踩了踩草木坡，后来爬上了胡同屋檐，又在酒店的白色床榻上滚了滚枕和被，于是就算交好了。熟悉我的人或许知道，我性子生冷，朋友不多，而她算一个。因为四季更迭几番之后，她仍然在草木里博生趣，因离房檐上的枝叶近了而窃喜，耐心摸索着白得发光的房间，是的，她仍然能记录下这些，她没有无趣过，她的照片竟也没有重叠过。这是她之于我的魅力所在，那些细微的触角从她手中延递到我，看得不乏味。

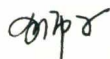
她为我拍了许多张照片。日出前我的惶惶，日落时我的烟火，晴天时我的放纵，阴天时我的透明雨伞。我很少外露地鲜活着，除了在她的镜头里。她会为我换上一些她珍视的衣服，她也会分外爱惜我的着装。她悄悄修饰我的瑕疵，然后无限放大我的美好。

她懂得爱人，因而拍得有爱。不止，她教会了我如何拍照。她一边给我讲，一边继续拍。她告诉我过度曝光另有风韵，也告诉我天气灰蒙的意境，她告诉我十字路口行人斑斓，也告诉我深藏别院层层次次。她还在拍，一刻未停。

这是多年来，参与或只是观赏秋秋摄影作品的最直观印象。

希望你有机会像我一样，从她处读取，从她处收获。

请听她，讲给你听。



自序

小时候总喜欢趴在阳台的窗口往外张望，一待就忘了时间。下着暴雨的黄昏时分，楼下的山茶花与浓厚的绿叶子被雨水打落的直点头；一位妈妈用力地蹬着自行车，身体向前倾着，身后的小孩子用小手紧紧地环抱着她的腰，咯咯地笑着；一只蜻蜓扑腾着透明的翅膀来来回回地飞着，停留在窗台外的纱窗上，不一会儿又飞走了……回想起来，或许这个小小的窗口，就是我人生中的第一个取景窗吧。

第二个是在爸爸的相机里，他总爱举着相机给我拍照。小时候第一次踮起脚从相机取景窗里看到外面的世界，是那么新奇和激动。也会想起长大后在暗房里看着自己冲洗、放大的第一张照片感动到泪目的样子。

珍视每一个来自心里的“哇，好美啊”的呼喊，在这一瞬间按下快门的画面一定是相机和内心想要捕捉的东西。稍纵即逝的美妙须臾，并不是非要到某一个地方拍摄某一个场景，而是自己坦诚地面对世界，心被打开后按下了快门。这一刻是心被打开的瞬间被记录了，被照片凝止了。与这世间的每一次美好的相遇都是旅途中的一期一会，按下快门的那一刻也在心里认真地与他们道别。此后在照片里观望着，也会有不可名状的感动。对世界真诚，也是对自己真诚。

对于拍照选择了我这件事，我充满感激。感谢每一次快门用力框住每一个热气腾腾的瞬间，感谢每一张照片都让我的回忆变得有温度、有厚度。是相机打开了我的生活，让我清楚了、洞悉了什么是美。我一直寻求的，就是对生活投以足够的关注，生活本来即是美的迷藏，而我想要做的，就是攫取出这些片刻。

相机让我和全世界恋爱，说起来，拍照就是一瞬间的恋爱啊！与令人动容的女孩子，与拂过每一季的风，与自然给予的彩蛋和额外的甜头，与这世间沁人心脾，让人怦然心动的一切恋爱。就好似钟立风写过的一句话“漫步和阅读都满足了我眼睛的情欲”，摄影于我而言，不正如此吗？

何为幸事呢？大概就是和自己热爱的事与热爱的人依偎在一起。有了这些，便好像能在上坡的路上小跑起来，有风吹过，有明亮的反光照下来，一切都让人觉得充满力量。而这力量，会引领我们一直向前，带着存放在深处的真心与感动，和那一份干干净净的初衷。

是拍照这件事，让我可以一直做一个永远满怀好奇心和童真的孩子，也永远是一个拥有勇气和真心的战士。

不忘初心，始终热爱。长冬不尽，还好有梦。

木木

第三章 | 形成自己的风格

- 如何找到自己喜欢的风格 62
- 如何学习自己喜欢风格 67
- 如何形成自己的风格 68

第四章 | 如何开始拍照

- 构图 71
- 光线 94
- 色彩 130

第五章 | 关于模特

- 如何调动模特的情绪 138
- 怎么为模特摆姿势 140

第八章 | 后期制作

- 后期前的准备 267
- 如何调出日系色调 270
- 如何调出蓝紫色调风景照 275
- 如何调出口系胶片色调 279
- 如何调出清新的室内照片 282
- Photoshop 中的小技巧 285

第九章 | 手机摄影

- 了解自己的手机 302
- 如何用手机拍出日常感十足的照片 304
- 手机摄影 APP 介绍 324

目录

第一章 | 拥有一台适合自己的相机

- 常用的数码相机与镜头 9
- 了解相机的基本设置 18
- 如何选择一款适合自己的相机 26
- 不要辜负自己的相机 28

第二章 | 胶片物语


- 自用胶片机推荐 32
- 认识不同的胶卷 49
- 在哪里购买 54
- 在哪个可以冲洗 56

第六章 | 服装、道具和场景的选择

- 服装 165
- 道具 171
- 室内和室外场景的选择 180

第七章 | 实拍案例

- 如何用相机构建一个属于自己的小世界 204
- 夜景人像——黄昏时分的烟花棒 205
- 少女人像——校园内的日系写真 211
- 海边人像——镰仓日记 219
- 如何拍摄日常人像 230
- 策划一场清新自然的旅拍婚纱照 234
- 如何拍摄闺蜜照 248
- 如何拍摄儿童人像 259



拥有一台
适合自己的相机

影像仅仅存在于一时一地，尤其是“决定性的瞬间”，会毫不犹豫地在你面前溜走，不再回来，想要邂逅美好的瞬间，并抓住其作为标本，那么我们则必须需要“武器”——一台可以时时刻刻陪伴我们的相机。

常用的数码相机与镜头

于我而言，相机是以视觉的方式向这个世界发问的工具，是抓住内心里那个“决定性瞬间”的武器，是这一刻泛着光泽的掌控者，是自我与万物交流的载体，是实现自我观照的一面拥有时间线的镜子。观景窗所裁切出来的那个世界里，用目光去理解目光，是一种朴素的感动。

常用的数码相机

这几年来，我使用过的数码相机甚少，第一台是佳能的入门机EOS 550D，后来去台湾做交换生的时候，进海水报废了。于是佳能EOS 5D Mark III走进了我的生活，直到现在，我依然钟爱佳能的人像表现色彩，清透淡雅，屏幕的画质也呈现得较好。另外，我还有一台索尼α7r II，是用来拍摄视频的。





Canon EOS 5D Mark III
焦距50mm 光圈f/2.2 快门1/640s ISO400

常用的镜头

在人像摄影中,镜头语言的运用最为讲究。所谓镜头语言,并不仅仅是指运用哪支具体的镜头,以及镜头的焦距、光圈等技术,还包括使用镜头的创意技巧,这其中也包括了镜头中所展现的构图、光影和情感等艺术手段。

镜头的类型主要有以下几种:标准镜头、广角镜头、长焦镜头、变焦镜头、特效镜头(移轴、微距、鱼眼等)。

在拍摄人像之前,我们首先要对拍摄有事先的构思和设计。需要考虑是拍头像特写,还是半身像或是全身像来表现人物,其次要考虑人物与环境的关系,是人与景相互结合,还是突出人物虚化背景,由此选择不同焦距的镜头,来表现出人物与景物的关系。

下面我们就来比较一下不同焦段的镜头以及各自适合的场景。



Canon EOS 5D Mark III
焦距50mm 光圈f/2.2 快门1/640s ISO400

50mm定焦镜头

50mm定焦镜头的焦距是最适合拍摄人像的，人们通常称之为“标头”。因为和人眼的视角非常接近，所以给人感觉很平稳、很温柔，近可拍摄人物的半身像和头像特写，离远一点也可以拍摄人景交融的画面。不管对哪个镜头品牌来说，50mm/1.8都是一支经典且性价比极高的镜头，六、七百元的价格，却享有出色的画质，f/1.8的大光圈可以让你更好地体会光圈的影响和作用，是一支学习摄影的经典镜头。预算高一点也可以考虑购买50mm/1.4和50mm/1.2有着更大光圈的镜头。

特点 成像质量较好，透视畸变小，光圈绝对口径大，可以展现出人物自然、真实的美感。因为焦距适中，室内室外都可以用。



Canon EOS 5D Mark III
焦距50mm 光圈f/2.2 快门1/1000s ISO125



Canon EOS 5D Mark III

焦距85mm 光圈f/1.8 快门1/400s ISO160

85mm镜头

85mm是拍摄人物头像特写的黄金焦段，大都以拍摄半身像和头肩像为主，重点在于人物眼睛和神态的酝酿。通过对画面中人物眼神和姿态的捕捉，照片会具有很强的感情色彩，容易与观众产生感情交流。

到目前为止，是我最爱用的人像镜头，陪我去了很多地方。

特点 一是可以让人物充满画面，占据更大的比例，从而起到突出人物主体的作用。二是长焦距可以带来景深浅的效果，更利于获得虚化的背景与前景，人像背景的虚化也很油润、好看，推荐在室外使用。



Canon EOS 5D Mark III

焦距85mm 光圈f/4 快门1/250s ISO800