

 Pearson

 摄影笔记

人气摄影公众号“摄影笔记”
推荐典藏摄影图书

PEOPLE PICTURES 非凡视觉 2

30 EXERCISES FOR CREATING
AUTHENTIC PHOTOGRAPHY

人格的人像摄影构思与创作

(典藏版)

[美]克里斯·奥维格 (Chris Orwig) 著 杨盼盼 译

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



非凡视觉2

克里斯·奥维格的人像摄影构思与创作

(典藏版)

PEOPLE PICTURES

30 EXERCISES FOR CREATING
AUTHENTIC PHOTOGRAPHS

[美] 克里斯·奥维格 著

 Pearson

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

非凡视觉. 2, 克里斯·奥维格的人像摄影构思与创作: 典藏版 / (美) 克里斯·奥维格 (Chris Orwig) 著; 杨盼盼译. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-115-50915-4

I. ①非… II. ①克… ②杨… III. ①摄影艺术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第039546号

版权声明

Authorized translation from the English language edition, entitled *People Pictures: 30 Exercises for Creating Authentic Photographs*, 9780321774972 by Chris Orwig, published by Pearson Education, Inc, publishing as Addison Wesley Professional, Copyright © 2012 Pearson Education, Inc.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS&TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright © 2019.

本书封面贴有Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

内容提要

本书是畅销书作家、摄影师克里斯·奥维格的摄影构思与创作分享。本书以人像摄影为主题, 没有夸夸其谈和琐碎无用的文字。书中的每一章均以一个明确的拍摄目标、创意为主题, 通过激励人心的介绍和循循善诱的指导, 帮助读者达成目标。每章后面附上的练习题目旨在帮助读者在接受创意指导后迅速将理论付诸于实践。本书中共30个主题, 覆盖了人像摄影中既基础又重要的元素和细节。

本书无疑是人像摄影中全面而又富有指导性的好书。无论是职业摄影师还是摄影爱好者, 都可从本书获得灵感和启迪, 使自己的人像摄影作品更加优秀、动人。

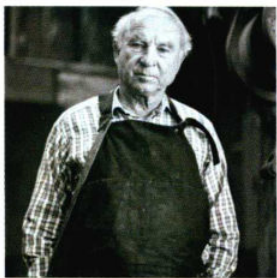
- ◆ 著 [美] 克里斯·奥维格 (Chris Orwig)
译 杨盼盼
责任编辑 张 贞
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京富诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 10 2019年5月第1版
字数: 320千字 2019年5月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2011-4654号

定价: 99.00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 1 部分 基础

- | | | |
|-----|--------|----|
| 第1章 | 三和弦与真实 | 11 |
| 第2章 | 普通还是杰出 | 17 |
| 第3章 | 风格与实质 | 23 |
| 第4章 | 耐力 | 29 |

第 2 部分 讲述故事

- | | | |
|-----|--------|----|
| 第5章 | 情节变复杂了 | 37 |
| 第6章 | 诗歌与照片 | 43 |
| 第7章 | 神奇的语言 | 49 |
| 第8章 | 共鸣 | 55 |

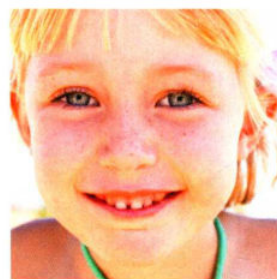
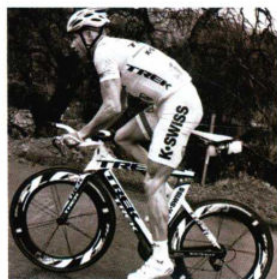
第 3 部分 联系

- | | | |
|------|---------|----|
| 第9章 | 感同身受 | 63 |
| 第10章 | 讲述自己的故事 | 69 |
| 第11章 | 建立联系 | 75 |
| 第12章 | 保持安静 | 81 |

第 4 部分 熟能生巧

- | | | |
|------|---------|-----|
| 第13章 | 光与真实 | 89 |
| 第14章 | 模糊与时间流逝 | 95 |
| 第15章 | 家庭 | 101 |
| 第16章 | 孩子 | 107 |
| 第17章 | 人物和场所 | 113 |
| 第18章 | 视角 | 119 |

第19章	奇妙的构图	125
第20章	构造框架	131
第21章	真实的生活	137
第22章	活力无限	143
第5部分 自主创作		
第23章	做你自己	151
第24章	不成文的照片规范	157
第25章	性格的力量	163
第26章	乱中有序	169
第27章	不拘一格	175
第28章	催化剂	181
第29章	不可抵挡的诱惑	187
第30章	从拍摄中学习	193
后记		198





非凡视觉2

克里斯·奥维格的人像摄影构思与创作

(典藏版)

PEOPLE PICTURES

30 EXERCISES FOR CREATING
AUTHENTIC PHOTOGRAPHS

[美] 克里斯·奥维格 著

 Pearson

人民邮电出版社

北京

序

几年前，克里斯·奥维格曾在拉斯维加斯给我拍摄过照片。作为一位摄影师，给一个为人道主义团体工作的人拍摄的经历其实不值一提。克里斯是一个名副其实的温文尔雅的人。他和蔼，即使是毫无意义的话他也会认真倾听。每当拍摄时，克里斯都会放慢速度，表现出他的镇静以及充满禅意的个性，这是一种造诣。他并不要求我在镜头前露齿而笑或者扮鬼脸（我怎么做都行），他只是放慢速度，然后通过相机镜头观察一下便给我拍照。如果随后我没有看到拍出来的照片，我根本不知道他曾按下过快门按钮。他随意地交替使用了几个不同的相机，并把全部的注意力聚焦在拍摄对象上。我意识到，克里斯给我拍摄的照片不仅仅是我的肖像照片，同时也是作为一门学科的肖像画，这点极为重要。

人物摄影很重要，因为它会让我们观察另外一个人生活中的某个时刻，发现我们的不同之处和相同之处。作为一扇窗户和一面镜子，照片具有一种揭示能力，它给我们展示一些与摄影师和拍摄对象有关的东西。这之所以重要，是因为拍摄行为是一种关系行为，也是一个与其他人联系的机会。

照片之所以重要，是因为生命是短暂的，我们不可能永远活着。当我还是一个少年时，我曾花了好多时间来看尤瑟夫·卡什的作品，钻研他所处时代的艺术家和精英的人像（现在他们中的许多人已经过世）。但失去心之所爱，正如我在过去 24 小时内所经历的，会使一张照片的价值变得更加明显。我们每个人都在经历着时间的流逝，这是永不停止的。我们将会改变我们的时代并被其所改变。现在的我并不是将来的我，并且当上天给予我的时间结束的时候，我希望，对于我和我爱着的人来说，都会感觉时间太过短暂了。照片既不能阻止这种事情的发生，也不能使它放慢脚步，但是它为我们创造了里程碑，并用标记的方式告诉我们：“这就是我，现在的我和曾经的我。”

实际上，在生命中我们所拥有的就是一些人和某些瞬间。照片既能捕捉到这些人和瞬间，也告诉我们一个故事，一个关于我们生命中的人们。它给我们呈现某个时间出现在某个地方并且不会再次出现的一个人，它使时间暂停，然后说道：“看这个人，他很重要，这个瞬间也很重要。”不管照片是严肃的，还是展现出亮丽璀璨的封面女郎般的微笑，我们都离看到心灵更近了一步。

人像摄影，不管是正式的还是其他形式的，都不是一种技术上的追求。它是通过技术手段来达到的关系和美学的追求。我们假设你将会成长为摄影行业里的杰出人才，但是只有当你联系一个拍摄对象并给他拍摄一张诚实而透露真情的照片（而不仅仅是他们脸部曲线和笑容轮廓的描写）时，艺术创作才真正完成，这一点是所有优秀人像摄影师必须时刻牢记的。

史蒂夫·麦柯里称它为灵光闪现的时刻。当摄影师本人表现得谨慎而顽固时，这种时刻是不会出现的，也就是说，我们要对向我们敞开心扉的人敞开思想。同时，为人物拍摄照片的巨大挑战不是选择多大的光圈或者使用何种镜头，这都是些简单易学的小技巧，与之密切相关的一个重要挑战是去建立一种关系，以使拍摄对象感到足够舒适而放松警惕。

寻找和等待这些瞬间以及拍摄一些美丽而真实的照片不是偶然间就能做到的，只有当我们研究我们的拍摄对象并且训练和实践我们的技艺时才能做到。在这里，我们很幸运能够有克里斯这样一位老师，他既有纯熟的摄影技艺，又能轻松捕捉到那些动人心魄的完美瞬间。

大卫·杜舍曼

前言

摄影是光与生活一种的结合——存在于镜头前和镜头后的事物。它是一种观察事物表面和内在的艺术，我们拍摄的照片充满了自传的意味。

相机是一件奇妙的工具，它允许我们更清楚地观察事物，通过事物的表面获得有深度的东西，并留住那些稍纵即逝的瞬间。当拍摄人物时，拍摄对象将会被放大到一个全新的程度。无论是给老人、小孩拍照，还是拍摄真实的生活，相机都在引导、加深和指导，而随着时间的推移，我们拍摄出来的照片将会越来越好。审视原来拍的照片时将会浮现许多情感——悲伤、喜悦、怀旧或者遗憾。人像照片具有更大的价值，这是我们把人像照片放在钱包或智能手机中的原因之一，也是人像照片在所有上架杂志中比其他主题照片占用更多版面的原因。

拍摄人像照片的好处是它丰富了生活，并且为我们提供了一件具有较广泛影响力的礼物。观看一个人物的照片可以令人欢喜、兴奋或者愤怒，甚至还可以改变历史的潮流。本书是关于练习和学习如何拍摄引人注目且真实的照片，不管拍摄对象是朋友、家人、孩子、同行、同事还是你钦佩和尊重的人。

对于某些人来说，“人像”这个词往往被植入一些先入为主的观念。先不管它，我们将以更有意义的形式来使用这个术语。我们不追求舒适和奉承，而是要追求拍摄一些包含深度、真诚、关系、表现力和生活的照片。我们将深入研究如何拍摄那些永恒而真实的人像照片。在这里，不要被传统范围所限制，我们要探索拍摄出大量生活照片、抓拍照片或者深思熟虑的拍摄的照片。

这种尝试除了需要我们掌握摆拍技巧和按下快门按钮之外，还有更多的要求。它为在这个更具创造性和活力的旅程中发现洞见提供了更多可能。你的目标不是一大堆漂亮的照片，而是成长为一位艺术家并拥有新的生活视角。完成这个目标将需要勇气去尝试不同的构想，包括犯大胆的错误和创作失败的艺术品。

当我还是一个小孩子时，我身为艺术家的母亲告诉我世上没有所谓不好的艺术品。现在，我已经认识到这完全是一个谎言。但这个谎言告诉我，艺术的目标是发现、试验和享受有创造力的过程。这些日子里，我把这个谎言当作真理——特别是当我拍摄的作品被证明效果不好的时候。作为摄影师，我们中的很多人惧怕艺术。“我是谁，一个艺术家吗？”不，我只是拍摄照片，甚至还拍出了许多很不好。针对创造力也可以这么说。“我是谁，我是有创造力的人吗？”不，我只是一个能做各种小修小补的人，只想尝试试验某些东西。我喜欢保罗·阿登反

拍摄人像照片的好处是它丰富了生活，并且为我们提供了一件具有较广泛影响力的礼物。



CARA ROBBINS

驳这些借口并且欢迎我们所有人加入创作的这句话：“创造力就是想象力，而想象力每一个人都有。”

本书为你提供了一次拥抱理想并成长为一名艺术家的机会。谁会在乎你的照片是否完美呢？成为一位艺术家意味着有比拍摄完美照片更重要的事情要做。这个世界不需要另外一个安塞尔·亚当斯、安妮·莱博维茨或理查德·阿维顿。艺术不仅仅看重最终的结果，还看重到达终点的过程。艺术与现在的你和你将要成为什么样的人有关。它要求你要有好奇心、创造力和热情，要大胆。有创意的艺术意味着给予生活和从生活中获取更多。这个过程改变了我们体验每天的生活、发展自我、如何看以及如何利用时间的方式。艺术是一种用于点燃、创造和推动的力量，而它最终导致的结果简直就是更新与再生。你准备好去飞跃了吗？

本书中你将面对的是 30 个摄影练习，你可以亲自进行这些练习或者与一组人或好朋友合作进行练习。你所需要的所有东西就是一部相机和自然光线。

每一个练习都以一个创造性的概念或思想开始，然后引出你可以遵循的详细步骤。练习的最后你会看到一个建议，作为你亲自从事摄影的进一步启示。本书中的所有照片，除了我女儿拍的那张和这里的我和家人的照片之外，都是我自己拍摄的。每张照片的拍摄都利用了自然光线或现场光线。练习中已经囊括了各种各样的照片，希望大家不要把它们当榜样来沿用，而是把它们当作可以用来跳转到你独特的优势位置的踏板来使用。这些练习被分为以下 5 个部分。

第 1 部分——基础：讨论思想、观念和基本概念，为你的摄影实践打好基础。

第 2 部分——讲述故事：关注如何拍摄具有实质内容和故事脉络的照片。

第 3 部分——联系：探讨与拍摄对象建立联系的重要性。

第 4 部分——熟能生巧：全力以赴磨炼技能，尝试各种拍摄形式和技术。

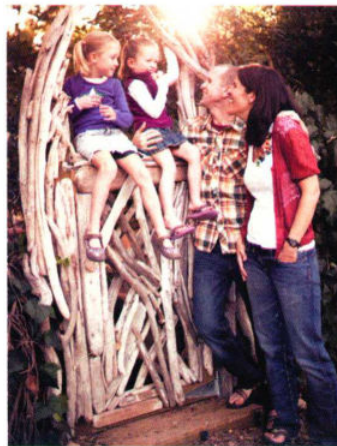
第 5 部分——自主创作：通过拍摄更具挑战性和价值的项目来提升自己的摄影发言权。

最重要的是，我希望这些练习将会为你提供一种获得新思想和促进成长的途径，并最终深化你对摄影艺术的热情和乐趣。

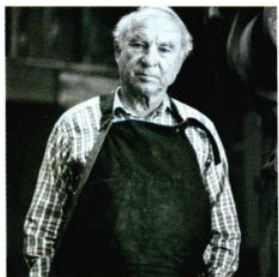
克里斯·奥维格

作者和他的家人在位于加利福尼亚州圣巴巴拉市的家中 *

尼康 D3x, 50mm 镜头, f/1.2



CARA ROBBINS



目录

第 1 部分 基础

- 第1章 三和弦与真实 11
- 第2章 普通还是杰出 17
- 第3章 风格与实质 23
- 第4章 耐力 29

第 2 部分 讲述故事

- 第5章 情节变复杂了 37
- 第6章 诗歌与照片 43
- 第7章 神奇的语言 49
- 第8章 共鸣 55

第 3 部分 联系

- 第9章 感同身受 63
- 第10章 讲述自己的故事 69
- 第11章 建立联系 75
- 第12章 保持安静 81

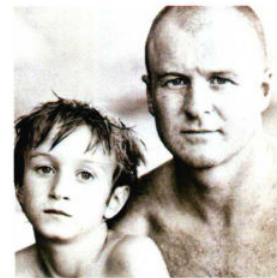
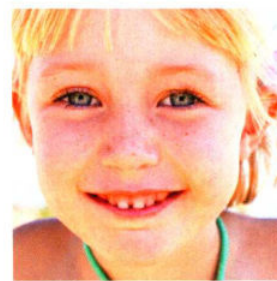
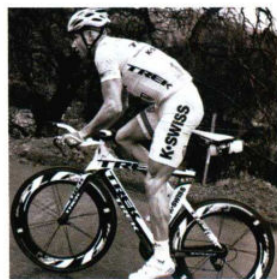
第 4 部分 熟能生巧

- 第13章 光与真实 89
- 第14章 模糊与时间流逝 95
- 第15章 家庭 101
- 第16章 孩子 107
- 第17章 人物和场所 113
- 第18章 视角 119

第19章	奇妙的构图	125
第20章	构造框架	131
第21章	真实的生活	137
第22章	活力无限	143

第5部分 自主创作

第23章	做你自己	151
第24章	不成文的照片规范	157
第25章	性格的力量	163
第26章	乱中有序	169
第27章	不拘一格	175
第28章	催化剂	181
第29章	不可抵挡的诱惑	187
第30章	从拍摄中学习	193
后记		198







第 1 部分 基础



第1章

三和弦与真实¹

每年夏天，我们全家都要开车载着露营装备，去雄伟壮丽的美国约塞米蒂国家公园野营。每年的这次旅行已经成为一个备受期待的传统，它使我们全家人一直保持饱满的精神和充足的活力。不管我们经历过多少次这样的旅行，过后每个人总能有新的不同寻常的体验和感悟，这既增强了我们家庭成员之间的感情，又可以让我们重新发现大自然的神奇。有一年夏天，我们邀请了一些新朋友加入我们的旅行。他们都从未经历过睡在一个帐篷里的乐趣，也从未体验过在篝火旁烤棉花糖的兴奋。

怀着对露营的好奇，他们问我：“我们需要一顶帐篷吗？能带上我们的吉他吗？”没过多久，他们担心的问题开始上升到野外生存策略上。“露营地提供咖啡吗？”“在那儿我的 iPad 能使用吗？”后来，当他们到达露营地时，那场景真是有些滑稽可笑。他们的车子装满了各种各样的工具和设备。来之前，他们特意去进行了疯狂购物，购买了一顶特大号的帐篷和一大批厨房用具，以及每一种可能用到的必需和非必需的露营小工具，工具多到足可以装备一支南极探险队。

接下来，露营进行得很顺利，我们大家都度过了一段美妙的时光。几天之后，参加这次露营活动的一个朋友把我拉到一边，说道：“感谢你邀请我们参加这次露营，我们玩得都很开心。我唯一的遗憾是准备了太多的额外用品，使原本简单的旅行复杂化了。”这些话说得很有道理，它们出自一个刚刚有些露营经验的人之口。是的，对于装备而言，有时少即是多。然而，现实中我们却很容易成为市场营销和天花乱坠的广告宣传的牺牲品。

1 Three chords and the truth (三和弦与真实): 著名歌手萨拉·埃文斯的第一张专辑名称。这是一张纯正的传统乡村音乐风格的专辑。“Three chords and the truth”也是此专辑中一首歌曲的名字。

(8~9页图) 在美国约塞米蒂国家公园一个下雨的午后，没有其他人出去拍照。不轻言放弃是照片上这位摄影师解决问题的简单方法

佳能 5D Mark II, 16-35mm 镜头, f/7.1

(上页图) 这是一位音乐家、演员、百老汇的明星。在纽约的家里，窗外的阳光照着正在演奏乐曲的他

佳能 5D Mark II, 50mm 镜头, f/1.2

回到相机基础

在摄影中，购买更多的相机装备对大家来说具有难以抵抗的诱惑力。这种现象很容易理解，因为我们越来越多地依靠科技手段来增强我们在视觉领域的话语权。设想一下，仅用某一种特定的相机或镜头就能拍出很棒的照片，这明显是不现实的。

创作歌手哈兰·霍华德曾经这样描述过乡村音乐：“三和弦与真实”，我很欣赏他这种说法。我觉得对于创作真实的摄影作品来说也是同样的道理，那就是有基础器材就足够了。说到底，实际上你真正需要的就是一部相机，以及相信能用这部相机拍摄出好照片的勇气。真正决定摄影质量的是我们自己。

在正式拍照之前，我在传奇冲浪摄影师杰夫·迪万的办公室里给他抓拍了这张照片，照片上也可以看到他所拍摄的照片

佳能 5D Mark II, 16-35mm镜头, f/2.8

