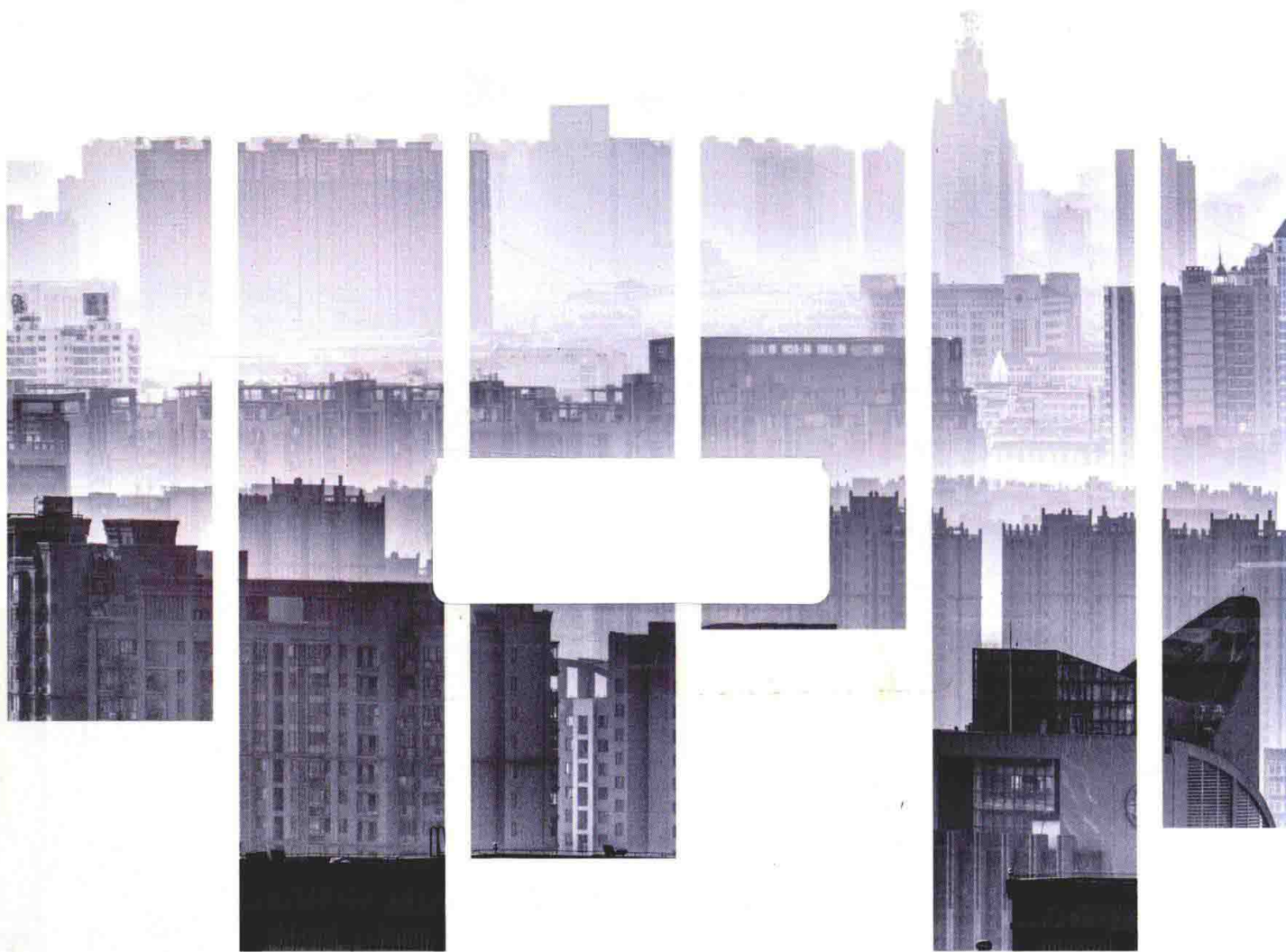



老年大学

摄影进阶教程

张恣宽 著




 浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

老年大学

摄影进阶教程

张恣宽 著



 浙江摄影出版社
全国百佳图书出版单位

责任编辑：余 谦
装帧设计：秦逸云
责任校对：朱晓波
责任印制：汪立峰

图书在版编目 (C I P) 数据

老年大学摄影进阶教程 / 张恣宽著. -- 杭州 : 浙江摄影出版社, 2021. 5
ISBN 978-7-5514-3230-6

I. ①老… II. ①张… III. ①摄影艺术—老年大学—教材 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第006763号

LAONIAN DAXUE SHEYING JINGJIE JIAOCHENG

老年大学摄影进阶教程

张恣宽 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

电话：0571-85151082

网址：www.photo.zjcb.com

经销：全国新华书店

制版：杭州新海得宝图文制作有限公司

印刷：浙江新华印刷技术有限公司

开本：710mm×1000mm 1/16

印张：13.25

2021年5月第1版 2021年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-3230-6

定价：58.00元

PS 与摄影艺术的对话

2005年，张恣宽先生所著《实用数码创意88例》一书由浙江摄影出版社出版，我为此书写了序言，称他是“数字技术的弄潮儿”。十几年过去了，他依然深入研究摄影技艺，并达到了日臻完美的境地。这是他写的关于数码摄影的第六本专著。书中详尽介绍了PS技术在摄影创作中的灵活运用，把摄影后期制作的PS理念前置到拍摄之中。这种新技术与新理念让我对PS功能有了新的认识。此书不仅有益于当今的老年大学摄影教学，而且对摄影创作也有新的指导意义。

PS技术在新闻与纪实摄影中是绝对不允许的，原因是摄影的真实性容易遭受破坏。我的观点是，摄影不能改变时间与空间的关系，不真实就不能称为新闻和纪实摄影。但是，艺术摄影、观念摄影、抽象摄影和艺术设计，允许打乱时间与空间的秩序而求得不寻常的艺术效果。

张恣宽先生在书中系统介绍了摄影创作中的多种技法，诸如光的运用、对比的运用、各种滤镜的应用、超广角镜头的应用、红外摄影、多次曝光合成、多接片的合成、多景深的合成、多幅堆栈合成、焦段透视合成、多时空的合成等，将PS的理念运用到这些技术技巧中，在PS后期处理时就会有的放矢。

采用不同时空元素的拼贴叠加，将多维空间影像组合在同一画面上，让读者获得多种视觉元素的冲击，感受新奇别样的艺术趣味。

我在张恣宽的作品里看到了他与PS的自由对话，他的作品是信息时代的影像。他以丰富的生活经历与敏锐的艺术感知展示了他的现代审美取向，用多维空间的视觉元素创作出真实与虚幻相结合的艺术影像。他的非常规的表现手法实际上是一种非典型性摄影艺术形式，他借助PS技术展现了他的摄影艺术才华。

如果说当年张恣宽是数字技术的弄潮儿，那么今天，他就是PS技术的冲浪者。

康诗纬先生
中国摄影金像奖获得者
国家一级美术（摄影）师
安徽省文艺评论家协会原副主席

康诗纬

2020年6月6日

CONTENTS

目 录

第一章 构成摄影画面的四要素

- 第一节 摄影作品的主体 /002
- 第二节 摄影作品的陪体 /007
- 第三节 摄影作品的前景 /013
- 第四节 摄影作品的背景 /021
- 第五节 摄影画面的背景选择 /027

第二章 光——摄影的生命和灵魂

- 第一节 光的特性 /029
- 第二节 光的造型 /032
- 第三节 光比 /041
- 第四节 自然光的运用 /042

第三章 “加减乘除”在摄影创作中的运用

- 第一节 摄影创作中“加法”的运用 /049
- 第二节 运用“减法”进行摄影创作 /055
- 第三节 学会用“乘法”法则去创作 /061
- 第四节 用“除法”的理念去拍摄 /067

第四章 对比在摄影构图中的运用

- 第一节 大小对比 /075
- 第二节 明暗对比 /076
- 第三节 形状对比 /077
- 第四节 虚实对比 /079
- 第五节 动静对比 /080
- 第六节 方向对比 /081
- 第七节 情绪对比 /081
- 第八节 质感对比 /083
- 第九节 色彩对比 /083
- 第十节 主陪体对比 /085
- 第十一节 面积对比 /086
- 第十二节 镜像对比 /087
- 第十三节 疏密对比 /088
- 第十四节 摄影构图的几点体会 /088

第五章 透视在摄影创作中的运用

- 第一节 线条透视 /092

第二节 空气透视 /098

第三节 散点透视 /102

第六章 简约摄影

第一节 利用线条和形状来创作极简构图 /111

第二节 充分利用色彩(影调)对比 /113

第三节 极简主义摄影的关键——留白 /114

第四节 将主体放在画面中心的构图模式 /116

第五节 带着 PS 的理念去拍摄 /117

第七章 弱光拍摄的秘诀——慢门

第一节 慢门摄影的工具 /121

第二节 慢门拍摄方法 /122

第八章 言简意赅的黑白摄影

第一节 高调 /135

第二节 中间调 /138

第三节 低调 /140

第四节 黑白调 /144

第九章 超广角镜头的变异美

第一节 用超广角镜头拍摄竖构图 /146

第二节 用超广角镜头拍摄人像 /148

第三节 超广角镜头前景的利用 /149

第四节 谨慎对焦 /150

第五节 用好线条透视 /151

第六节 带着 PS 理念去拍摄 /153

第十章 神奇的红外摄影

第一节 数码红外摄影的器材 /158

第二节 红外摄影技术要点 /161

第三节 红外摄影的后期处理方法 /169

第十一章 带着 PS 的理念去拍摄

第一节 多次曝光合成 /174

第二节 多接片合成 /178

第三节 多景深合成 /182

第四节 多幅堆栈合成 /186

第五节 焦段透视合成 /194

第六节 多时空合成 /198

后记 /206



第一章
构成摄影画面的
四个要素

1

一幅摄影作品的画面，大多是由主体、陪体和环境(前景和背景)组成。它们会因创作者不同的艺术审美观和表现意图，在画面中占有不同的位置和面积，起到不同的作用。

第一节 摄影作品的主体

摄影者只要不是毫无目的地按下快门，他总是要表达一定的主题思想，他所选择的能体现这一思想的主要对象，就是画面的主体。主体可以是某个人或某一物体，也可以是一群人或一组对象，它是画面的主要构成元素。主体是表达主题思想的主要对象，是画面的重要组成部分，没有主体的画面，观众无法看出创作意图。主体不但是画面的中心内容，而且是画面的结构中心，其他景物都应围绕它来布局，并与它相呼应，构成一个统一的整体。尤其是画面中有众多景物时，主体在结构上的意义就更大些，更应突出表现，否则就无法体现主题思想。

《飞雪归途》(图 1-1)是一幅有主体、陪体、前景和背景的摄影作品。它的主体是一位走在风雪中的女士，它的陪体是一群大雁。同时，陪体还有漫天飞舞的雪花。飞雪既能营造浪漫的氛围，也表现了归途的艰辛。主体人物位于画面的结构中心、构图的黄金点位置，她衣服及提包的色彩鲜明突出，又处于焦点最清晰的位置。因此，虽然她在画面中所占的面积较小，但作为主体的她，形象仍很突出。

艺术贵在创新。因此，主体在画面中的位置安排，不应采用一成不变



图 1-1 《飞雪归途》 索尼 7MR3 数码相机，索尼 200—600mm 镜头 600mm 端，光圈优先曝光模式，ISO500，光圈值：F11，曝光时间：1/350 秒，下午 3:05 拍摄

的固定模式，应以创作意图和表现气氛作为构图的依据。表现主体的方法，归纳起来有两种，即直接表现和间接表现。

直接表现

该方法可以使主体形象鲜明，让观众感受主体的特征和质感，产生开门见山、一目了然的视觉印象。

这种方法一般将主体置于视觉中心，让主体在画面中占据较大面积，将主体拍成特写或近景。

如《喷火表演》（图 1-2）中的主体是喷火者，作者将镜头对准他，着重表现人物的形体动作和喷射的火焰形状，使他成为画面的主体，也是画面的结构中心。他处在画面的最显著位置，占有很大面积，让观众清晰地看到从他口中喷出的火焰，具有强烈的视觉冲击力。

我们还可以将主体配置在前景中，这样画面就可以包含较大的空间，成为一张较大景别的照片。



图 1-2 《喷火表演》 尼康 D2Xs 数码相机，尼康 24—120mm 镜头 70mm 端，光圈优先曝光模式，ISO100，光圈值：F8，曝光时间：1/180 秒，上午 9:39 拍摄

《上学去》(图 1-3)表现的是一群小学生雪中上学的情景。尽管下着大雪，小学生仍然秩序井然地排队上车。作者将作为主体的这几位小学生放在前景中，陪体是校车、雪花，背景是停车场。虽然主体面积不大，但由于处于前景中，所以形象突出，而飞舞的雪花，很好地烘托了画面的气氛。

间接表现

这种方法是采用间接的手段来表现主体。主体所占画面面积并不大，有的甚至隐藏在画面的深处，但它仍是画面的结构中心。摄影者可以使用表现技巧来突出主体。如采用黑白影调或色彩

对比突出主体，利用线条透视将观众的视线引向主体，或采用大面积的静止物体来衬托小面积的动态主体，等等。

间接表现突出主体的方法，可以归纳为以下几种：

利用方向性的线条引导主体

《佛光》(图 1-4)拍摄于一个雪后的下午。午后阳光下，一片树林在白雪地上留下一条条黑色的投影。作者用索尼 A7RM3 相机和老蛙 10—18mm 变焦镜头的 10mm 超广角端拍下了这幅画面。后期在电脑中调整时发现，太阳的四周出现了彩色的光芒线。

作者因此将作品取名为《佛光》。这是利用方向性线条将观众视线引



图 1-3 《上学去》 索尼 A7RM3 数码相机，索尼 200—600mm 镜头 230mm 端，光圈优先曝光模式，ISO400，光圈值：F8，曝光时间：1/750 秒，上午 7:30 拍摄



图 1-4 《佛光》 索尼 A7RM3 数码相机，老蛙 10—18mm 超广角变焦镜头 10mm 端，光圈优先曝光模式，ISO200，光圈值：F11，曝光时间：1/250 秒，下午 2:48 拍摄

向主体的典型例子。一条条黑色投影，将观众的视线引向“佛光”……

我们还可以利用局域光来强调构图中的主体，使主体形象鲜明突出。

所谓局域光，是指画面景物未受到均匀光照，其中一部分对象直接受到较强光线照射，其余部分则处于阴影之中。

这种光线能让景物产生明暗变化，形成强烈的光比反差，使主体形象更加突出，视觉效果更加强烈。

作品《一叶知秋》(图 1-5)通过一片秋叶让人感受秋天来临。一天早晨，作者在小区草坪的树荫下，将两片枫叶放在阳光下，使用点测光模式，并以处在局域光照射中的枫叶作为曝光依据(不能以阴影部位的光亮作为曝光依据，以防止高光区域曝光过度)。画面中，主体与背景在色调上产生较大差异，形成鲜明的撞色对比。局域光的照射，使画面中的主体，枫叶显得鲜明突出。

利用对比手法

(包括大小对比、明暗对比、色彩对比、动静对比、虚实对比)

作品《一叶知秋》(图 1-5)即利用了色彩对比和明暗对比。

再如《建设者》(图 1-6)，通过强烈的黑白影调对比，以及面积大小的对比，使画面主体形象鲜明突出。这几位隧道建设者的剪影虽然所处位置不突出，所占面积也不大，但在对比使用下，主体地位不可动摇。

这个实例给我们的提示是，主体在画面中有时并不取决于面积大小，而取决于创作者采用哪些对比手法去突出主体形象。

直接表现与间接表现这两种方法，效果各有千秋。直接表现，开门见山，一目了然，较适合新闻报道、纪

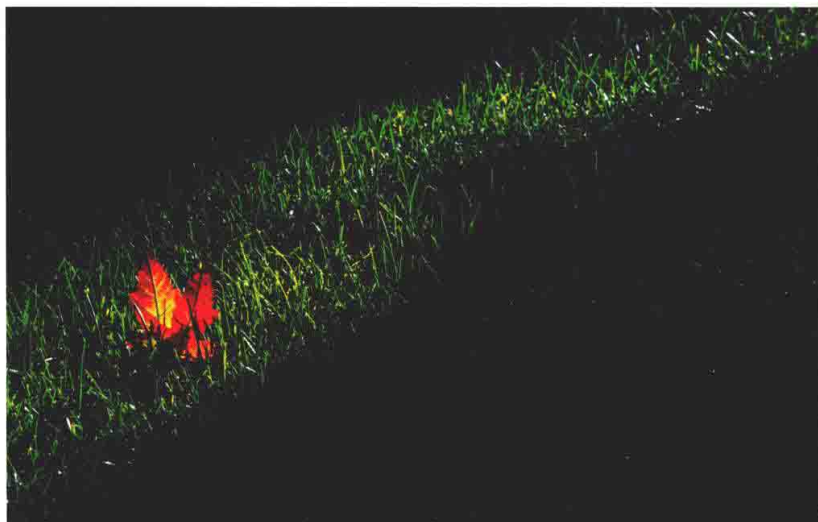


图 1-5 《一叶知秋》 尼康 D850 数码相机，尼康 28—300mm 镜头 116mm 端，光圈优先曝光模式，ISO400，光圈值：F11，曝光时间：1/100 秒，上午 8:47 拍摄



图 1-6 《建设者》 哈苏 500 胶片相机，哈苏 60mm 镜头，依尔福 ISO100，光圈值：F8，曝光时间：1/60 秒，下午 4:00 拍摄

实摄影，间接表现，更适合抒发情感、描绘意境的摄影创作。

第二节 摄影作品的陪体

在摄影画面中，与主体紧密关联，构成一定情节的对象叫陪体。如演戏需要一个主角，也需要配角给主角当陪衬，辅助主角完成表演。陪体可以帮助主体更好地诠释摄影主题，使摄影的画面元素更丰富。

在画面上陪体对主体形象起烘托作用，使主体形象表达更加充分有力。同时，陪体对主体还起补充说明作用，表明主体的行为，所处的时空场景等。陪体还对美化画面和构图起着重要作用，我们可以通过陪体增强画面纵深感，艺术地均衡画面，丰富画面的影调层次等。在一些情节性较强的中景画面中，陪体往往是不可缺少的。

怎样用好陪体？需根据摄影的表达主题来决定，关键是要拍出主体与陪体之间的关联性。

如拍摄主题是花卉，可以采用“红花配绿叶”的方式，红花是主体，绿叶是陪体。

如拍摄主题是人物，那么主体是人，陪体可以是人物手中拿的道具，如伞、小宠物等。

如拍摄主题是风光，那么主体可以是山水、城市建筑，我们可以用人物、小船、马、牛等作为陪体。

摄影的陪体是相对于摄影主体而存在的，陪体的主要作用是给主体当陪衬。陪体和主体之间具有很强的关联性。陪体一定要对主体起到衬托作用，否则就不需要这样的陪体。

如何给主体当好陪衬

与主体相互呼应

在画面中，要善于利用主体与陪体的呼应关系来突出主体。在选择陪体时，要选择与主体息息相关的物体，比如公路与汽车、沙漠跟骆驼、草原跟牛羊、美女与野兽等，这样才能起到呼应及说明作用。

主体与陪体的呼应，有形状、色彩、大小等属性的呼应，也有情感方面的呼应等。

《风中交流》(图 1-7)拍摄于行驶在大西洋上的邮轮甲板上。当时海风较大，两位女士在风中交谈，主体是正面这位白发女士，陪体是面对她的红发女士。因为风大，两人距离很近，一个正面，一个背面，头发一白一红，主体与陪体形成有趣的呼应。



图 1-7 《风中交流》 索尼 A7RM3 数码相机，索尼 200—600mm 镜头 600mm 端，光圈优先曝光模式，ISO200，光圈值：F8，曝光时间：1/350 秒，上午 11:41 拍摄



图 1-8 《爱的决斗》 尼康 D850 数码相机，尼康 28—300mm 镜头 300mm 端，光圈优先曝光模式，ISO500，光圈值：F5.6，曝光时间：1/1000 秒，上午 9:13 拍摄

烘托主体

陪体的另一个作用是烘托主体，为主体烘托环境氛围，丰富画面的视觉元素。陪体在处理上一定要以对主体起烘托作用为原则，不能强于主体，以免造成“喧宾夺主”。其情态要与主体配合，线条的朝向也要与主体相呼应。

《爱的决斗》（图 1-8），表现了大雁的有趣场景。阳春三月是大雁的发情期，原来喜欢群居生活的大雁，在发情期则是成双成对地活动，直到孵出小雁，再呵护它们慢慢长大。

当时作者在一个冰冻的湖面上看见一对大雁在卿卿我我。这时，突然飞来了一只公雁，两只公雁大叫着，开始为爱决斗。这幅画面的主体是前面两只决斗的公雁，陪体是后面那只母雁，它安静地蹲在一旁观战。作者将焦点对准前面两只大雁，而作为陪体的母雁则处于焦点之外，这样陪体既起到了衬托主体的作用，又不至于“喧宾夺主”。这个陪体丰富了画面层次，也是画面中不可或缺的元素。

均衡画面

陪体还可以用来填补画面空白，起到均衡画面的作用。当然，并不是

所有的空白都需要陪体来填补，这需要根据画面的结构而定。

凡是对主体形象有妨碍的陪体都要尽量避免。有时为了突出主体，陪体在画面中往往是不完整甚至模糊的，其目的是为了突出主体。

作品《春游》（图 1-9）表现的是一位母亲用小车拉着两个孩子在公园散步的场景。画面的主体是小车里的两个孩子，作者有意将作为陪体的母亲未拍摄完整，目的是使作为主体的两个孩子形象更加突出。如果母亲形象完整，势必会干扰主体的表现。作为陪体的母亲在画面中起到至关重要的平衡作用，如果没有这个陪体，画面便会失衡。

画外的陪体

将陪体安排在画面之外，观众可以通过画面中某个线索的引导和想象将它在画面中显现出来。这种方法比较含蓄，却蕴含更深的意味，不仅可以调动观众的思维，同时也使作品在内容和形式上产生更广阔的延伸，形成无形的画外音，做到“画中有画，画外有话”。

这些画外的陪体主要是通过主体的某些部分，比如表情、眼睛的观注



图 1-9 《春游》 索尼 A7RM3 数码相机，索尼 200—600mm 镜头 350mm 端，光圈优先曝光模式，ISO350，光圈值：F11，曝光时间：1/320 秒，下午 3:41 拍摄

方向、手势等加以引导，让观赏者想象陪体的存在。

作品《父与子》（图 1-10）表现的是一位男士的特写，他是画面的主体。他侧脸看着前方，观众通过他墨镜上的反光，看到了画外的陪体——一个孩子的脸部特写。作品拍摄于一艘邮轮上，在顶层甲板的游泳池旁，作者被这位父亲专注的神情吸引了，仔细一看，他在注视着准备游泳的孩子。作者用 600mm 镜头拉近一看，父亲墨镜反光中的孩子形象清晰可见，便迅速按下快门。作为画外陪体的孩子，很好地为父亲的表情做了诠释。如果没有画外的陪体，也便失去了这幅“父与子”作品的主题。

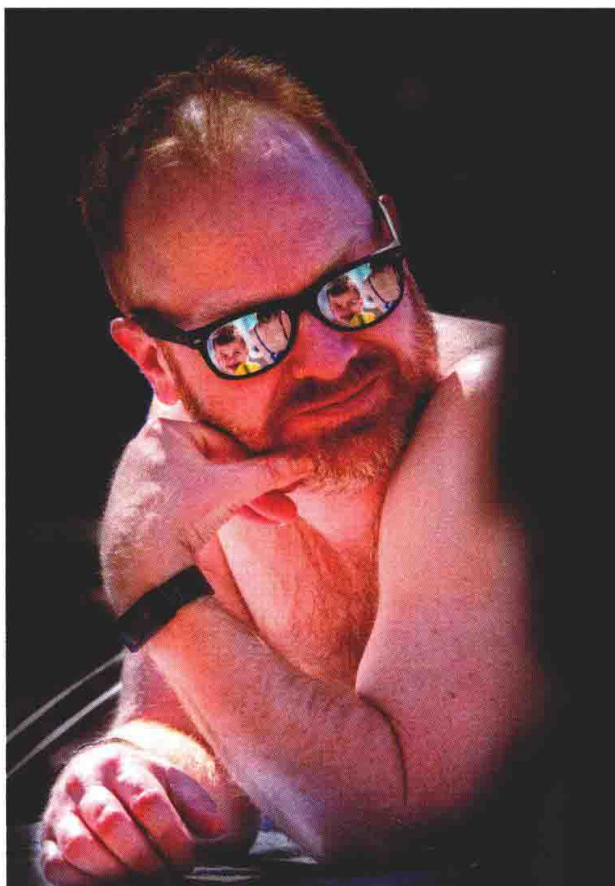


图 1-10 《父与子》 索尼 A7RM3 数码相机，索尼 200—600mm 镜头 600mm 端，光圈优先曝光模式，ISO800，光圈值：F8，曝光时间：1/1500 秒，上午 11:17 拍摄

我们知道，在影视剧中，配角所处的位置不可小觑，对故事情节和主角起着补充、陪衬、说明的作用。摄影中，陪体同样发挥着进一步强调主体的作用。

风景照中的人物

我们在拍摄风光时若加入人物（陪体），除了可以使作品的意境得到提升，陪体还起到了“标尺”的作用。因为有了人物的加入，可以使观众感受到所拍景物和场面的大小。人与自然结合，还可以体现人与自然和谐相处的意义。

可以想象一下，在春意盎然的油菜田里加入人物活跃的身影，画面就会变得更加亮丽，会比空旷无人的场景更富有想象空间。

《人面狮身》（图 1-11）拍摄于美国拉斯维加斯的金字塔酒店。在拍摄这幅作品时，作者有意加入了陪体（人物），由于有了人物作对比，