



范范有范

春日踏青正当时

# 手把手教你拍出氛围感美照

记者 范家熔

春暖花开,三衢大地处处是盛景。天气晴好的日子,约上三五好友郊游,或是独自漫步寻春,踏青赏景成了市民们最惬意的休闲选择。可每每按下快门,要么姿势僵硬尴尬,要么画面平平无奇,总觉得有些辜负这满城春色。

前些天,记者看到许多摄影爱好者拍摄的春日花间人像图,发现这些简直是现成的“手机摄影教科书”。从场景选择到人物姿态,从光线运用到后期思路,每一张照片都藏着可以复制的巧思。今天,记者就把这套“秘籍”拆解开来,跟大家一起聊聊,如何为自己拍出一组高级的花间人像。

## 松弛感:从“摆拍”到“捕捉”

很多读者拍照最大的困扰是:一面对镜头,手脚就不知道往哪儿放,身形紧绷,笑容也僵了。其实,问题出在“摆”这个字上。真正好看的照片,往往是“捕捉”出来的,而不是“摆”出来的。

大家不用直愣愣站着看镜头,或躺或坐或倚在花丛中,侧身靠在花树下,或者干脆坐在草地上,双手自然搭在膝盖上。这种姿态带来的第一感受是什么?是松弛。

松弛感怎么来?大家可以试试这几个动作:手扶花枝,假装在闻花香;弯腰低头,整理一下裙摆;或

者干脆躺下来,闭上眼睛,让阳光洒在脸上。这些动作的共通点是——它们都是日常生活中我们会做的,而不是为了拍照刻意摆出来的。

还有一个小窍门:如果发现自己一拍照就僵硬,那就别“拍”了,改成“录”。打开手机的视频功能,跟同伴聊聊天,然后该做什么就做什么——看看花、翻翻书、低头浅笑。回家后再从视频里截图。风吹动发丝的瞬间、低头浅笑的瞬间、抬头看花的瞬间,这些最自然、最动人的时刻,全都能被定格下来。这个方法,比硬摆十个姿势都管用。

## 巧用道具:让画面“有话可说”

一张好的照片,应该能讲故事。而道具,就是最好的“叙事者”。

一本书,不仅是文艺感的点缀,更是互动的媒介——手捧阅读、侧身看书、将书翻开放在膝上,甚至头枕在书上小憩,每一张都像在讲述一个春日午后的小故事。更有意思的是,书页里还夹着几片花瓣,这个细节,让画面瞬间生动起来。

花朵本身也是绝佳的道具。从手持花束到轻拈花瓣,从手捧落花到轻触花枝,当花朵从背景变成人物手中的道具,动作就自然了,情绪也更丰富了。您可以试试:摘一朵小花,别在耳后;或者捡几片花瓣,轻轻抛向空中——这些动态的瞬间,往往比静态的摆拍更有感染力。

## 构图与视角:让画面有“呼吸感”

好的构图,能让照片从“记录”变成“作品”。有几个构图技巧特别值得大家借鉴。

第一个是“花做前景”。具体操作很简单:找一两枝花,贴近手机镜头,让它们形成柔和的虚化效果,像天然的画框一样把人物包裹在中间。这样一来,画面立刻有了层次感和梦幻氛围。这个技巧,无论是在公园还是路边的小花丛,都能用得上。

第二个是“三分法构图”。把人物放在画面的左边或右边三分之一的位置,另一侧留出花枝或环境空间,画面就会平衡又富有“呼吸感”。简单说,就是

别老把人放在正中间,留点空间给春天。

第三个是“对角线构图”。利用花枝的延伸方向,或者人物躺卧的姿势,形成对角线,能引导视线,增加动感。比如俯拍人物躺在花丛中,身体自然形成一条斜线,画面就比平铺直叙有趣得多。

视角的变化也很重要。平视角最常用,营造亲切感;俯拍适合人物躺在花丛中的场景,能带来新鲜的视觉体验;微微仰拍以天空为背景,花枝显得繁茂,人物也会显得修长有气质。下次拍照,不妨多换几个角度试试,同一个场景,拍出来的感觉可能完全不同。

## 光线与色彩:决定照片的“质感”

光线是摄影的灵魂。如采用柔和、明亮的自然光,拍摄于多云天气或树荫下,光线均匀,人物皮肤就显得白皙通透,没有生硬的阴影。如果天气晴朗,可以选择早晨九点或者下午三四点,这个时段的光线方向性强,能拍出发光的发丝和温暖的色调,特别适合人像拍摄。

色彩搭配上,人物可以身着浅绿、白色等浅色系衣物,与粉色、白色的花海和绿色背景完美融合,清

新淡雅。出门踏青拍照,服装颜色尽量选择浅色、纯色,避免过于花哨或颜色太深的衣服,否则容易跟花海“抢戏”。

衢州的春天这么美,繁花也正在次第绽放。找个阳光正好的日子,带上这份“秘籍”,约上家人朋友,去花间走一走。要记得,最好的照片,不是摆出来的,而是在真正享受春天时,被定格下来的那些真实瞬间。祝大家在这个春天,都能拍出属于自己的花间大片。

我们向全城发出邀请:无论你是收纳达人、搭配高手,还是烹饪能手,欢迎致电96811服务热线或发送电子邮件至qzwb-bjb@126.com,分享你的独门生活妙招。“范范有范”愿做你身边的生活灵感库,陪你一起过“有范儿”生活!