



国家大剧院

数码单反摄影 从入门到精通



FUN视觉 雷波 编著

● 内涵丰富

详尽讲解了主流单反相机的操作方法，摄影用光、构图、色彩等实用技法，以及风光、人像等摄影题材的实拍技巧

● 外延广阔

侧栏部分增加了**340**个摄影知识点，包括摄影问答、摄影技巧、知识链接、操作方法、学习视频链接、名师指路、佳片欣赏等

● 学习灵活

通过扫描图书相关位置的二维码，可以在掌上设备上观看摄影学习视频，学习更方便、灵活、高效。视频总时长约**600**分钟

● 服务完善

可以通过电话、微信公众号、微博、万人QQ群、专业摄影学习APP获得完善的售后服务，加入我们，更有超过**50G**摄影资源免费赠送



化学工业出版社

数码单反摄影从入门到精通

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

·北京·

本书内容分为硬件使用、摄影理论与拍摄实战三大部分。包含了尼康和佳能主流相机的设置与操作图解，光圈、快门速度、白平衡、测光模式、曝光补偿、构图、用光等摄影常见知识点详解，以及人像、风光、雪景、山景、水景、雾景、动物、微距、花卉、夜景等常见拍摄题材的实拍技法、技巧及要点。

为了补充正文中未涉及或讲解不够深入的知识点以及拓展读者的视野，本书在编写过程中采用了侧栏的方式增加了大量摄影知识点，包括操作方法、摄影问答、拍摄提示、知识链接、拍摄技巧、名师指路、操作步骤、学习视频、佳片欣赏等，这些知识点内容短小、精练，很好地补充和完善了主体内容。

此外，本书还加入了大量视频学习二维码，读者可通过使用掌端设备扫码观看。同时本书还附赠了四本摄影电子书，同样可以通过扫码方式下载阅读，极大地提升了本书的使用价值。

本书语言简洁，图示丰富、精美，即使是刚刚接触摄影不长时间的读者，也能够通过阅读本书在较短的时间内掌握摄影技能，拍摄出令人满意的摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影从入门到精通/FUN 视觉，雷波编著.

北京：化学工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-122-26620-0

I. ①数… II. ①F… ②雷… III. ①数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 061256 号

责任编辑：孙 炜 王思慧

装帧设计：王晓宇

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1092mm 1/16 印张 20 字数 500 千字 2016 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：99.00 元

版权所有 违者必究

目录

Chapter

01

玩转单反理念先行

什么是高品质照片.....	16
主题明确.....	16
画面清晰细腻.....	16
画面层次丰富、影调过渡和谐.....	17
色彩真实生动.....	17
构图完美和谐.....	18
好照片是怎样拍成的.....	19
模仿好的照片.....	19
跟着感觉走.....	19
寻找具有吸引力的主体.....	20
注重细节.....	20
传递自己的主张和兴趣.....	21
用心按快门.....	21
照片的好坏没有绝对标准.....	22
拍出有意境的好照片.....	23
什么是摄影的意境.....	23
优美意境的营造.....	23
幽默意境的营造.....	24
悲剧情境的营造.....	24
坚持拍摄专题——快速提高摄影技巧与照片内涵的良方.....	25
景物美≠影像美——弄清人眼与摄影眼的区别.....	26
能发现美才能拍出美——练就一双慧眼的重要性.....	27
照片上的参数有没有参考价值.....	28

Chapter

02

手把手教你玩单反

尼康与佳能相机结构综述.....	30
全面认识尼康相机的基本结构.....	30
尼康相机正面结构.....	30
尼康相机背面结构.....	31
尼康相机顶部结构.....	33
尼康相机侧面结构.....	34

尼康相机底部结构.....	34
尼康相机控制面板.....	35
尼康相机光学取景器.....	36
尼康相机显示屏参数.....	37
尼康相机的基本操作.....	38
在显示屏中设置常用参数.....	39
在控制面板中设置常用参数.....	39
调整取景器对焦清晰度.....	40
全面认识佳能相机的基本结构.....	41
佳能相机正面结构.....	41
佳能相机背面结构.....	42
佳能相机顶部结构.....	44
佳能相机液晶显示屏.....	45
佳能相机光学取景器.....	46
佳能相机液晶监视器.....	47
佳能相机的基本操作.....	48
掌握液晶监视器的使用方法.....	48
掌握液晶显示屏的使用方法.....	48

Chapter

03

重要的选项先设置

设置文件存储格式.....	50
采用RAW格式拍摄的优点.....	50
如何处理RAW格式文件.....	51
设置色空间（尼康）/色彩空间（佳能）.....	52
为用于纸媒介的照片选择色/色彩空间.....	52
为用于电子媒介的照片选择色/色彩空间.....	52
设置蜂鸣音（尼康）/提示音（佳能）方便确认对焦情况.....	52
设置参数防止无存储卡操作.....	53
设置自动旋转图像.....	53
清洁图像传感器获得更清晰的照片.....	54
指定OK（尼康）/SET按钮功能（佳能）.....	54
暗角控制（尼康）/周边光量校正（佳能）.....	55
“高ISO感光度降噪”降低噪点.....	56
开启“长时间曝光降噪”保证画质.....	57
设定优化校准（尼康）/照片风格（佳能）.....	58
利用动态D-Lighting使画面细节更丰富（尼康）.....	59
利用自动亮度优化提升暗调照片质量（佳能）.....	60
利用“高光色调优先”优化照片细节（佳能）.....	60
利用直方图（尼康）/柱状图（佳能）判断曝光情况.....	61

认识直方图.....	61
如何看直方图/柱状图.....	62

Chapter

04 单反相机的超强搭档—— 镜头与附件

变焦镜头与定焦镜头.....	64
定焦镜头.....	64
变焦镜头.....	65
恒定光圈镜头与浮动光圈镜头.....	66
恒定光圈镜头.....	66
浮动光圈镜头.....	66
全画幅镜头与C画幅镜头.....	67
全画幅镜头.....	67
C画幅镜头.....	67
原厂镜头与副厂镜头.....	68
原厂镜头.....	68
副厂镜头.....	68
等效焦距.....	69
按焦距认识镜头.....	70
广角镜头.....	70
标准镜头.....	71
长焦镜头.....	72
微距镜头.....	72
选购镜头时的基本原则.....	73
摄影中必不可少的滤镜.....	74
UV镜和保护镜.....	74
偏振镜.....	75
中灰镜.....	77
中灰渐变镜.....	79
闪光灯.....	81
用跳闪方式进行补光拍摄.....	82
消除广角拍摄时产生的阴影.....	83
为景物补充眼神光.....	83
在晴天使用大光圈与高速同步闪光拍摄人像.....	84
柔光罩.....	85
存储卡与读卡器.....	86
脚架.....	87
快门线和遥控器.....	88
竖拍电池手柄.....	89
遮光罩.....	90

Chapter

05 摄影从正确的曝光开始

光圈设置.....	92
认识光圈.....	92
理解光圈值及表示方法.....	92
光圈的大小对画面明暗的影响.....	93
光圈与景深.....	93
快门设置.....	94
快门的定义.....	94
快门速度的表示方法.....	94
快门速度对曝光的影响.....	95
快门速度对画面清晰度的影响.....	95
安全快门确保画面清晰.....	96
感光度设置.....	97
认识感光度.....	97
感光度的可用范围.....	97
感光度对曝光的影响.....	98
通过感光度改变快门速度.....	99
感光度对画质的影响.....	99
拍摄模式的选择.....	100
光圈优先曝光模式——尼康(A)/佳能(Av).....	100
快门优先曝光模式——尼康(S)/佳能(Tv).....	101
手动曝光模式——尼康/佳能(M).....	102
程序自动曝光模式——尼康/佳能(P).....	103
曝光补偿.....	104
认识曝光补偿.....	104
曝光补偿对曝光的影响.....	105
曝光补偿总原则——“白加黑减”.....	106
根据明暗比例设置曝光补偿量.....	107
测光模式.....	108
矩阵测光(尼康 \square)/评价测光(佳能 \square).....	108
点测光(尼康 \square /佳能 \square).....	109
中央重点测光(尼康 \square)/中央重点平均测光(佳能 \square).....	110
局部测光(佳能 \square).....	111
对焦模式.....	112
单次伺服自动对焦(尼康)/单次自动对焦(佳能).....	112
自动伺服自动对焦(尼康)/人工智能自动对焦(佳能).....	112
连续伺服自动对焦(尼康)/人工智能伺服自动对焦(佳能).....	113
手动对焦.....	114
锁定曝光.....	115
包围曝光.....	116

Chapter

06 摄影的生命之光

光的属性.....	118
直射光.....	118
散射光.....	118
光的方向.....	119
顺光.....	119
侧光.....	119
前侧光.....	120
逆光.....	121
侧逆光.....	122
顶光.....	122
光比的概念与运用.....	123
光的颜色和色温.....	124
冷色调的高色温.....	124
暖色调的低色温.....	125
各时段的光影特性.....	126
天快亮时.....	126
日出前后.....	126
上午.....	127
中午的光线.....	127
下午的光线.....	127
黄昏的光线.....	128
夜间的光线.....	128
不同天气状况的光线特点.....	129
阴天时的光线特点.....	129
多云时的光线特点.....	129
晴天时的光线特点.....	130
雾天时的光线特点.....	130

Chapter

07 用色彩为照片注入生命

色彩三要素.....	132
色相.....	132
色彩的饱和度.....	132
明度.....	133
什么是色温.....	134
感知色彩的温度.....	135
冷调.....	135
暖调.....	135

色彩的邻里关系.....	136
互补色.....	136
相邻色.....	137
这样用色更出彩.....	138
保持简单.....	138
大胆碰撞色.....	139
和谐统一.....	140
白平衡与色彩的关系.....	141
预设白平衡.....	142
手调色温.....	143
白平衡偏移/微调.....	144
设置白平衡包围.....	145
自定义白平衡.....	146
影响色彩的因素.....	148
光源.....	148
环境.....	148
曝光时间.....	149
光线与色彩产生的色调.....	150
高调.....	150
中间调.....	151
低调.....	152

Chapter

08 你的构图你做主

构图前的观察与思考.....	154
摄影构图中的点.....	155
摄影构图中点的作用.....	156
摄影构图中点的塑造.....	157
摄影构图中点的经营.....	157
摄影构图中的线.....	158
了解画面中的线条.....	158
线条的作用.....	159
摄影构图中的面.....	162
摄影构图中点、线、面的综合运用.....	162
画面的主要构成.....	163
画面主体.....	163
画面陪体.....	164
画面环境.....	165
留白.....	166
空白的留取与运动的关系.....	166
留白要合乎画面所占比例.....	167
高度.....	168

平视	168
俯视	168
仰视	169
景别	170
特写	170
近景	170
中景	170
全景	171
远景	171
画面构图规则	172
减法原则	172
简洁原则	173
均衡原则	174
呼应原则	175
节奏与韵律原则	175
多样统一原则	176
疏密变化原则	177
经典构图样式	178
三分法构图	178
水平线构图	179
垂直线构图	180
斜线构图	180
对称式构图	181
三角形构图	182
透视牵引构图	182
散点式构图	183
中心式构图	183
放射线构图	184
开放与封闭式构图	185
光与色对构图的影响	186

Chapter

09 摄影构图中的减法与
视觉流程

减法使画面“起死回生”	188
做减法的功用	189
做减法的原因	190
做减法的前提	191
减去负面元素	192
做减法的使用技巧	193
利用减法弃繁从简	193
利用减法改变画幅	194
利用减法取其精华	195

二次构图实例之从一张照片到多张照片	196
活用视觉流程让你的照片活起来	198
什么是视觉流程	198
照片焦点与视觉流程的关系	199
画面元素与区域及视觉规划的关系	200
画面元素形态对视觉流程的引导作用	200
画面元素间隔对视觉引导的作用	201
视觉流程的运动形式	202
摄影中视觉流程规划的方法——色彩	203
摄影中视觉流程规划的方法——线条	203
画框	204
虚线	204
实线	205
视线	205
摄影中视觉流程规划的方法——对比	206
近远	206
大小	206
高低	207
实虚	207
正反	207
摄影中视觉流程规划的方法——光线	208
高光	208
点光	208
暗角	208

Chapter

10 人像摄影大妙招

如何选景	210
与模特交流的技巧	211
反光板是必备武器	212
设置光圈拍摄不同效果	213
小光圈表现环境	213
大光圈虚化背景	213
利用白平衡改变照片色调	214
坐姿	215
坐姿要领之坐在椅子前端	215
坐姿要领之上半身前倾	216
坐姿要领之腿与脚的摆放	216
站姿	217
寻找重心	217
站姿技巧之手臂的摆放	217
以腰部为轴心	218

收腹、挺胸.....	218
脚的变化.....	219
动起来.....	219
拍摄人像摄影的年龄阶段.....	220
摇篮里的婴儿.....	220
活泼好动的儿童.....	221
青春活力的少年.....	222
朝气蓬勃的青年.....	223
成熟稳健的中年.....	223
历经沧桑的老人.....	224

Chapter

11 拍摄人像，你的问题出在哪

没有大光圈，怎样玩虚化.....	226
长焦镜头获得景深浅营造层次感.....	226
靠近模特拍出虚化背景.....	226
模特远离背景拍出虚化的背景.....	227
选择合适的背景.....	227
怎样判断四肢的取舍是否正确.....	228
如何表现人物的眼神光.....	229
怎样回避干扰画面的杂物.....	230
怎样使人物与环境融合.....	231
怎样避免闪光灯在脸上造成的油光.....	232
强光下可以这样拍.....	233
阴天环境下的拍摄技巧.....	234
恰当构图以回避瑕疵.....	235
巧妙安排模特着装与拍摄场景.....	235
用曝光补偿提高亮度.....	236
切忌曝光过度.....	236
日落时拍摄人像的技巧.....	237
夜景人像的拍摄技巧.....	238

Chapter

12 拍摄风光，让画面活起来

视野广阔的全景照.....	240
缥缈的云.....	242
低角度表现乌云压顶的效果.....	242
运用放射线构图营造动感流云.....	243
绚丽的日出日落.....	244
拍摄霞光万丈的美景.....	244

借助前景衬托生动的太阳.....	244
针对亮部测光拍摄出剪影效果.....	245
拍出太阳的星芒效果.....	245
迷人的雪景.....	246
增加曝光补偿以获得正常的曝光.....	246
逆光表现冰的透明感.....	246
用飞舞的雪花渲染意境.....	247
冬天独有的雪景树挂.....	247
神圣的山景.....	248
逆光表现漂亮的山体轮廓线.....	248
利用三角形构图突出山体的稳定.....	249
利用框式构图将视线聚焦在山体的技巧.....	249
利用前景让山景画面活起来.....	250
妙用光线获得金山银山效果.....	251
漂亮的水景.....	252
利用曲线构图使河流、溪流更有流动感.....	252
利用礁石或桥梁表现大纵深空间.....	253
利用对比突出瀑布体量.....	254
利用低速快门拍出丝滑的水面.....	255
波光粼粼的金色水面拍摄技巧.....	256
迷离的雾景.....	257
留出大面积空白使云雾更有意境.....	257
大景深增加雾景的画面层次.....	258
利用雾气塑造神秘气氛.....	259
利用明暗反差衬托云雾.....	259
表现薄雾中景物的技巧.....	260
利用虚实对比表现雾景.....	260
小情调的雨景.....	261
拍摄雨滴的涟漪.....	261
高速快门凝固雨丝.....	261
雨后的露珠.....	262
逆光角度拍摄出晶莹剔透的水滴.....	262
拍摄清晰锐利水滴的技巧.....	262
拍摄水滴上折射的景物.....	263
增加曝光补偿使水滴更明亮.....	264
风光照片怎样让人物入镜.....	265

Chapter

13 肉眼看不到的微距世界

选择合适的对焦.....	268
景深的把握.....	269
闪光灯的运用.....	270

纯净的背景.....	271
特写展现纤毫毕现的细节.....	272
选择合适的光线.....	274
用微距渲染情感.....	275
微距花卉的拍摄技巧.....	276
微距昆虫的拍摄技巧.....	277
细心发掘更多题材.....	278

Chapter

14 5个实用技巧，轻松搞定 宠物拍摄

不同拍摄题材.....	280
利用声音吸引宠物的注意力.....	281
高速快门加连续拍摄定格精彩瞬间.....	282
改变拍摄视角.....	283
和主人一起留影.....	284

Chapter

15 如何拍摄天空中的王者

如何挑选地点.....	286
怎样发现适合拍摄的鸟.....	286
拍鸟的最佳时间.....	287
怎样构图更漂亮.....	288
留白拍摄运动中的鸟.....	288
仰视拍摄空中的鸟儿.....	289
俯视拍摄水面上的鸟儿.....	290
对称构图拍摄水上的鸟儿.....	292
散点构图拍摄鸟群.....	293
使用什么光线最好.....	294
针对不同情况运用不同对焦方式.....	296
使用单次自动对焦的拍摄情况.....	296
连续自动对焦的拍摄情况.....	296
对焦条件较差的情况下用手动对焦.....	297
拍摄飞行时的鸟用陷阱对焦.....	297
拍摄鸟类时背景是怎样处理的.....	298
怎样拍出鸟的眼神光.....	300

Chapter

16 醉人花卉这样拍

对背景的控制.....	302
用对比突出花卉的存在.....	303

颜色对比.....	303
明暗对比.....	303
虚实对比.....	303
利用逆光拍摄展现花瓣的纹理与质感.....	304
使用反光板补光拍摄花卉.....	304
用合适的角度表现花卉的形态美.....	305
俯视展现星罗棋布的花朵.....	306
仰视让花卉的背景更纯净.....	306
加入陪体生动画面.....	307
用露珠衬托出鲜花的娇艳感.....	308

Chapter

17 这就是美妙的夜景摄影

天空深蓝色调的夜景.....	310
拍夜景一定要稳.....	311
俯瞰城市，一览众楼小.....	312
小光圈造就的点点星光.....	313
低ISO+长时间曝光噪点削减功能抵制噪点.....	314
车流光轨.....	315
拍摄夜景在水面的倒影.....	316
盛开在夜空的烟花.....	316
奇幻的星星轨迹.....	317
焦外成像造就的虚幻与柔美.....	319
创意光绘.....	320

数码单反摄影从入门到精通

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书内容分为硬件使用、摄影理论与拍摄实战三大部分。包含了尼康和佳能主流相机的设置与操作图解，光圈、快门速度、白平衡、测光模式、曝光补偿、构图、用光等摄影常见知识点详解，以及人像、风光、雪景、山景、水景、雾景、动物、微距、花卉、夜景等常见拍摄题材的实拍技法、技巧及要点。

为了补充正文中未涉及或讲解不够深入的知识点以及拓展读者的视野，本书在编写过程中采用了侧栏的方式增加了大量摄影知识点，包括操作方法、摄影问答、拍摄提示、知识链接、拍摄技巧、名师指路、操作步骤、学习视频、佳片欣赏等，这些知识点内容短小、精练，很好地补充和完善了主体内容。

此外，本书还加入了大量视频学习二维码，读者可通过使用掌端设备扫码观看。同时本书还附赠了四本摄影电子书，同样可以通过扫码方式下载阅读，极大地提升了本书的使用价值。

本书语言简洁，图示丰富、精美，即使是刚刚接触摄影不长时间的读者，也能够通过阅读本书在较短的时间内掌握摄影技能，拍摄出令人满意的摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影从入门到精通/FUN 视觉，雷波编著.

北京：化学工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-122-26620-0

I. ①数… II. ①F… ②雷… III. ①数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 061256 号

责任编辑：孙 炜 王思慧

装帧设计：王晓宇

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

880mm×1092mm 1/16 印张 20 字数 500 千字 2016 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：99.00 元

版权所有 违者必究

前言

本书是一本数码单反摄影的基础教程。本书用 500 多幅操作图例及摄影佳作，循序渐进、深入浅出而又系统地讲授了摄影知识与拍摄技能。

本书不仅对单反相机机身、镜头、附件等相关硬件的设置方法和使用技巧，光圈、快门速度、白平衡、曝光补偿、测光模式、对焦模式等每一个摄影师都必须掌握的摄影知识进行了详细讲解，还详解了不同拍摄题材的大量实拍技巧。

从结构来区分，本书可以分为 3 大主题部分。

第 1 部分为本书第 1 章至第 4 章，主要讲解佳能与尼康相机的使用方法。

第 2 部分为本书第 5 章至第 9 章，主要讲解了曝光、构图、用光、色彩等方面的基础知识，学习这些章节的内容后，可以为后面的实拍部分学习打下理论基础。

本书的第 3 部分为本书第 10 至第 17 章，主要讲解了人像、风光、雪景、山景、水景、雾景、动物、微距、花卉、夜景等题材拍摄技巧。

除了内容全面外，本书的另一大的特色是添加了侧栏，这些侧栏的内容由操作方法、摄影问答、拍摄提示、知识链接、拍摄技巧、名师指路、操作步骤、学习视频、佳片欣赏等知识点构成，数量达 350 个。这些知识点内容短小、精练，而且与图书主体内容密切相关，是对主体内容的补充和完善。这种编排方式丰富了图书内容，提高了阅读的灵活性，并大大拓展了读者的视野。

为了使阅读学习方式更符合新媒体时代的特点，本书加入了大量视频学习二维码，这些视频内容均由专业摄影师讲解，丰富实用，通过手机扫码即可观看学习。

此外，本书还附赠以下四本电子书，同样可以通过扫码下载阅读，这无疑极大地提升了本书的性价比。

- 46 页《佳能流行镜头全解》电子书
- 38 页《尼康流行镜头全解》电子书



- 353 页《数码单反摄影常见问答 150 例》电子书
- 100 页《时尚人像摄影摆姿宝典》电子书



为了方便及时与笔者交流与沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流 QQ 群（群 7：493812664，群 8：494474732，群 9：494765455）。关注我们的微博 <http://weibo.com/leibobook> 或微信公众号 FUNPHOTO，每日接收最新、最实用的摄影技巧。也可以拨打我们的 400 电话 4008367388 与我们沟通交流。为了方便各位读者接收更多、更新的摄影资讯，我们还开发了专业的摄影学习 APP“好机友摄影”，各大应用下载商店均可下载，或扫描下方二维码直接下载。



Android



iOS

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还包括雷剑、吴腾飞、左福、范玉婵、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋娣、褚倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽、杜林、刘肖、王芬、彭冬梅、赵程程等。

编者

2016 年 3 月

目录

Chapter

01

玩转单反理念先行

什么是高品质照片.....	16
主题明确.....	16
画面清晰细腻.....	16
画面层次丰富、影调过渡和谐.....	17
色彩真实生动.....	17
构图完美和谐.....	18
好照片是怎样拍成的.....	19
模仿好的照片.....	19
跟着感觉走.....	19
寻找具有吸引力的主体.....	20
注重细节.....	20
传递自己的主张和兴趣.....	21
用心按快门.....	21
照片的好坏没有绝对标准.....	22
拍出有意境的好照片.....	23
什么是摄影的意境.....	23
优美意境的营造.....	23
幽默意境的营造.....	24
悲剧意境的营造.....	24
坚持拍摄专题——快速提高摄影技巧与照片内涵的良方.....	25
景物美≠影像美——弄清人眼与摄影眼的区别.....	26
能发现美才能拍出美——练就一双慧眼的重要性.....	27
照片上的参数有没有参考价值.....	28

Chapter

02

手把手教你玩单反

尼康与佳能相机结构综述.....	30
全面认识尼康相机的基本结构.....	30
尼康相机正面结构.....	30
尼康相机背面结构.....	31
尼康相机顶部结构.....	33
尼康相机侧面结构.....	34

尼康相机底部结构.....	34
尼康相机控制面板.....	35
尼康相机光学取景器.....	36
尼康相机显示屏参数.....	37
尼康相机的基本操作.....	38
在显示屏中设置常用参数.....	39
在控制面板中设置常用参数.....	39
调整取景器对焦清晰度.....	40
全面认识佳能相机的基本结构.....	41
佳能相机正面结构.....	41
佳能相机背面结构.....	42
佳能相机顶部结构.....	44
佳能相机液晶显示屏.....	45
佳能相机光学取景器.....	46
佳能相机液晶监视器.....	47
佳能相机的基本操作.....	48
掌握液晶监视器的使用方法.....	48
掌握液晶显示屏的使用方法.....	48

Chapter

03

重要的选项先设置

设置文件存储格式.....	50
采用RAW格式拍摄的优点.....	50
如何处理RAW格式文件.....	51
设置色空间（尼康）/色彩空间（佳能）.....	52
为用于纸媒介的照片选择色/色彩空间.....	52
为用于电子媒介的照片选择色/色彩空间.....	52
设置蜂鸣音（尼康）/提示音（佳能）方便确认对焦情况.....	52
设置参数防止无存储卡操作.....	53
设置自动旋转图像.....	53
清洁图像传感器获得更清晰的照片.....	54
指定OK（尼康）/SET按钮功能（佳能）.....	54
暗角控制（尼康）/周边光量校正（佳能）.....	55
“高ISO感光度降噪”降低噪点.....	56
开启“长时间曝光降噪”保证画质.....	57
设定优化校准（尼康）/照片风格（佳能）.....	58
利用动态D-Lighting使画面细节更丰富（尼康）.....	59
利用自动亮度优化提升暗调照片质量（佳能）.....	60
利用“高光色调优先”优化照片细节（佳能）.....	60
利用直方图（尼康）/柱状图（佳能）判断曝光情况.....	61

认识直方图.....	61
如何看直方图/柱状图.....	62

Chapter

04 单反相机的超强搭档—— 镜头与附件

变焦镜头与定焦镜头.....	64
定焦镜头.....	64
变焦镜头.....	65
恒定光圈镜头与浮动光圈镜头.....	66
恒定光圈镜头.....	66
浮动光圈镜头.....	66
全画幅镜头与C画幅镜头.....	67
全画幅镜头.....	67
C画幅镜头.....	67
原厂镜头与副厂镜头.....	68
原厂镜头.....	68
副厂镜头.....	68
等效焦距.....	69
按焦段认识镜头.....	70
广角镜头.....	70
标准镜头.....	71
长焦镜头.....	72
微距镜头.....	72
选购镜头时的基本原则.....	73
摄影中必不可少的滤镜.....	74
UV镜和保护镜.....	74
偏振镜.....	75
中灰镜.....	77
中灰渐变镜.....	79
闪光灯.....	81
用跳闪方式进行补光拍摄.....	82
消除广角拍摄时产生的阴影.....	83
为人物补充眼神光.....	83
在晴天使用大光圈与高速同步闪光拍摄人像.....	84
柔光罩.....	85
存储卡与读卡器.....	86
脚架.....	87
快门线和遥控器.....	88
竖拍电池手柄.....	89
遮光罩.....	90

Chapter

05 摄影从正确的曝光开始

光圈设置.....	92
认识光圈.....	92
理解光圈值及表示方法.....	92
光圈的大小对画面明暗的影响.....	93
光圈与景深.....	93
快门设置.....	94
快门的定义.....	94
快门速度的表示方法.....	94
快门速度对曝光的影响.....	95
快门速度对画面清晰度的影响.....	95
安全快门确保画面清晰.....	96
感光度设置.....	97
认识感光度.....	97
感光度的可用范围.....	97
感光度对曝光的影响.....	98
通过感光度改变快门速度.....	99
感光度对画质的影响.....	99
拍摄模式的选择.....	100
光圈优先曝光模式——尼康(A)/佳能(Av).....	100
快门优先曝光模式——尼康(S)/佳能(Tv).....	101
手动曝光模式——尼康/佳能(M).....	102
程序自动曝光模式——尼康/佳能(P).....	103
曝光补偿.....	104
认识曝光补偿.....	104
曝光补偿对曝光的影响.....	105
曝光补偿总原则——“白加黑减”.....	106
根据明暗比例设置曝光补偿量.....	107
测光模式.....	108
矩阵测光(尼康 \square)/评价测光(佳能 \square).....	108
点测光(尼康 \square /佳能 \square).....	109
中央重点测光(尼康 \square)/中央重点平均测光(佳能 \square).....	110
局部测光(佳能 \square).....	111
对焦模式.....	112
单次伺服自动对焦(尼康)/单次自动对焦(佳能).....	112
自动伺服自动对焦(尼康)/人工智能自动对焦(佳能).....	112
连续伺服自动对焦(尼康)/人工智能伺服自动对焦(佳能).....	113
手动对焦.....	114
锁定曝光.....	115
包围曝光.....	116

Chapter

06 摄影的生命之光

光的属性.....	118
直射光.....	118
散射光.....	118
光的方向.....	119
顺光.....	119
侧光.....	119
前侧光.....	120
逆光.....	121
侧逆光.....	122
顶光.....	122
光比的概念与运用.....	123
光的颜色和色温.....	124
冷色调的高色温.....	124
暖色调的低色温.....	125
各时段的光影特性.....	126
天快亮时.....	126
日出前后.....	126
上午.....	127
中午的光线.....	127
下午的光线.....	127
黄昏的光线.....	128
夜间的光线.....	128
不同天气状况的光线特点.....	129
阴天时的光线特点.....	129
多云时的光线特点.....	129
晴天时的光线特点.....	130
雾天时的光线特点.....	130

Chapter

07 用色彩为照片注入生命

色彩三要素.....	132
色相.....	132
色彩的饱和度.....	132
明度.....	133
什么是色温.....	134
感知色彩的温度.....	135
冷调.....	135
暖调.....	135

色彩的邻里关系.....	136
互补色.....	136
相邻色.....	137
这样用色更出彩.....	138
保持简单.....	138
大胆碰撞色.....	139
和谐统一.....	140
白平衡与色彩的关系.....	141
预设白平衡.....	142
手调色温.....	143
白平衡偏移/微调.....	144
设置白平衡包围.....	145
自定义白平衡.....	146
影响色彩的因素.....	148
光源.....	148
环境.....	148
曝光时间.....	149
光线与色彩产生的色调.....	150
高调.....	150
中间调.....	151
低调.....	152

Chapter

08 你的构图你做主

构图前的观察与思考.....	154
摄影构图中的点.....	155
摄影构图中点的作用.....	156
摄影构图中点的塑造.....	157
摄影构图中点的经营.....	157
摄影构图中的线.....	158
了解画面中的线条.....	158
线条的作用.....	159
摄影构图中的面.....	162
摄影构图中点、线、面的综合运用.....	162
画面的主要构成.....	163
画面主体.....	163
画面陪体.....	164
画面环境.....	165
留白.....	166
空白的留取与运动的关系.....	166
留白要合乎画面所占比例.....	167
高度.....	168

平视	168
俯视	168
仰视	169
景别	170
特写	170
近景	170
中景	170
全景	171
远景	171
画面构图规则	172
减法原则	172
简洁原则	173
均衡原则	174
呼应原则	175
节奏与韵律原则	175
多样统一原则	176
疏密变化原则	177
经典构图样式	178
三分法构图	178
水平线构图	179
垂直线构图	180
斜线构图	180
对称式构图	181
三角形构图	182
透视牵引构图	182
散点式构图	183
中心式构图	183
放射线构图	184
开放与封闭式构图	185
光与色对构图的影响	186

Chapter

09 摄影构图中的减法与视觉流程

减法使画面“起死回生”	188
做减法的功用	189
做减法的原因	190
做减法的前提	191
减去负面元素	192
做减法的使用技巧	193
利用减法弃繁从简	193
利用减法改变画幅	194
利用减法取其精华	195

二次构图实例之从一张照片到多张照片	196
活用视觉流程让你的照片活起来	198
什么是视觉流程	198
照片焦点与视觉流程的关系	199
画面元素与区域及视觉规划的关系	200
画面元素形态对视觉流程的引导作用	200
画面元素间隔对视觉引导的作用	201
视觉流程的运动形式	202
摄影中视觉流程规划的方法——色彩	203
摄影中视觉流程规划的方法——线条	203
画框	204
虚线	204
实线	205
视线	205
摄影中视觉流程规划的方法——对比	206
近远	206
大小	206
高低	207
实虚	207
正反	207
摄影中视觉流程规划的方法——光线	208
高光	208
点光	208
暗角	208

Chapter

10 人像摄影大妙招

如何选景	210
与模特交流的技巧	211
反光板是必备武器	212
设置光圈拍摄不同效果	213
小光圈表现环境	213
大光圈虚化背景	213
利用白平衡改变照片色调	214
坐姿	215
坐姿要领之坐在椅子前端	215
坐姿要领之上半身前倾	216
坐姿要领之腿与脚的摆放	216
站姿	217
寻找重心	217
站姿技巧之手臂的摆放	217
以腰部为轴心	218

收腹、挺胸.....	218
脚的变化.....	219
动起来.....	219
拍摄人像摄影的年龄阶段.....	220
摇篮里的婴儿.....	220
活泼好动的儿童.....	221
青春活力的少年.....	222
朝气蓬勃的青年.....	223
成熟稳健的中年.....	223
历经沧桑的老人.....	224

Chapter

11 拍摄人像，你的问题出在哪

没有大光圈，怎样玩虚化.....	226
长焦镜头获得景深浅营造层次感.....	226
靠近模特拍出虚化背景.....	226
模特远离背景拍出虚化的背景.....	227
选择合适的背景.....	227
怎样判断四肢的取舍是否正确.....	228
如何表现人物的眼神光.....	229
怎样回避干扰画面的杂物.....	230
怎样使人物与环境融合.....	231
怎样避免闪光灯在脸上造成的油光.....	232
强光下可以这样拍.....	233
阴天环境下的拍摄技巧.....	234
恰当构图以回避瑕疵.....	235
巧妙安排模特着装与拍摄场景.....	235
用曝光补偿提高亮度.....	236
切忌曝光过度.....	236
日落时拍摄人像的技巧.....	237
夜景人像的拍摄技巧.....	238

Chapter

12 拍摄风光，让画面活起来

视野广阔的全景照.....	240
缥缈的云.....	242
低角度表现乌云压顶的效果.....	242
运用放射线构图营造动感流云.....	243
绚丽的日出日落.....	244
拍摄霞光万丈的美景.....	244

借助前景衬托生动的太阳.....	244
针对亮部测光拍摄出剪影效果.....	245
拍出太阳的星芒效果.....	245
迷人的雪景.....	246
增加曝光补偿以获得正常的曝光.....	246
逆光表现冰的透明感.....	246
用飞舞的雪花渲染意境.....	247
冬天独有的雪景树挂.....	247
神圣的山景.....	248
逆光表现漂亮的山体轮廓线.....	248
利用三角形构图突出山体的稳定.....	249
利用框式构图将视线聚焦在山体的技巧.....	249
利用前景让山景画面活起来.....	250
妙用光线获得金山银山效果.....	251
漂亮的水景.....	252
利用曲线构图使河流、溪流更有流动感.....	252
利用礁石或桥梁表现大纵深空间.....	253
利用对比突出瀑布体量.....	254
利用低速快门拍出丝滑的水面.....	255
波光粼粼的金色水面拍摄技巧.....	256
迷离的雾景.....	257
留出大面积空白使云雾更有意境.....	257
大景深增加雾景的画面层次.....	258
利用雾气塑造神秘气氛.....	259
利用明暗反差衬托云雾.....	259
表现薄雾中景物的技巧.....	260
利用虚实对比表现雾景.....	260
小情调的雨景.....	261
拍摄雨滴的涟漪.....	261
高速快门凝固雨丝.....	261
雨后的露珠.....	262
逆光角度拍摄出晶莹剔透的水滴.....	262
拍摄清晰锐利水滴的技巧.....	262
拍摄水滴上折射的景物.....	263
增加曝光补偿使水滴更明亮.....	264
风光照片怎样让人物入镜.....	265

Chapter

13 肉眼看不到的微距世界

选择合适的对焦.....	268
景深的把握.....	269
闪光灯的运用.....	270