

8位 摄影爱好者的学习心得
真实、全面，贴近读者

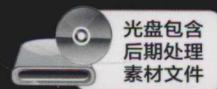
6大 摄影主题的系统剖析
全方位的拍摄与后期学习

心灵的视野

数码摄影创作与后期



宿伟东 / 著



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

心灵的视野

数码摄影创作与后期

📷 宿伟东 / 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

心灵的视野：数码摄影创作与后期 / 宿伟东著. --
北京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-40622-4

I. ①心… II. ①宿… III. ①数字照相机—摄影技术
IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283941号

内 容 提 要

摄影是集瞬间性、纪实性、实用性、艺术性、时代感于一身的产物，要想得到好的摄影作品，不但需要掌握摄影技巧，还要学会后期调整。本书以作者40余年的摄影经验为基础，用近400张精彩的摄影作品作为范例对数码摄影与后期的操作技法进行讲解，帮助读者迅速提升摄影水平。

全书共9章，内容包括摄影基本功训练、摄影曝光、现场光运用，以及风光、静物、小品、自然生态、建筑、画意6类摄影题材的拍摄及后期调整技法，深入浅出地讲解了摄影美学、构图、光线、色彩和后期处理的思考与运用。此外，通过分享8位学员的学习方式与实践过程，向读者展示摄影的魅力。

本书适合广大摄影爱好者、摄影师和高等院校摄影系的学生阅读。

-
- ◆ 著 宿伟东
 - 责任编辑 杨璐
 - 责任印制 程彦红
 - ◆ 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/12
 - 印张：23
 - 字数：603千字 2016年1月第1版
 - 印数：1—2500册 2016年1月北京第1次印刷
-

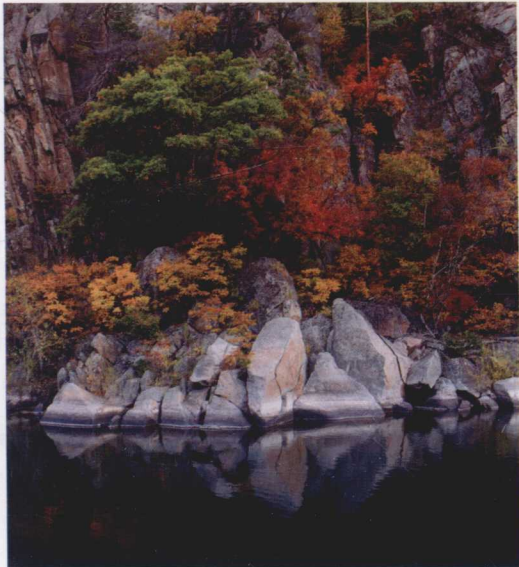
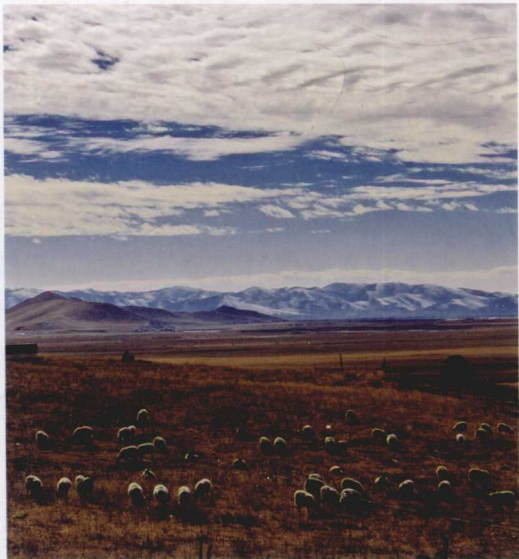
定价：99.00元（附光盘）

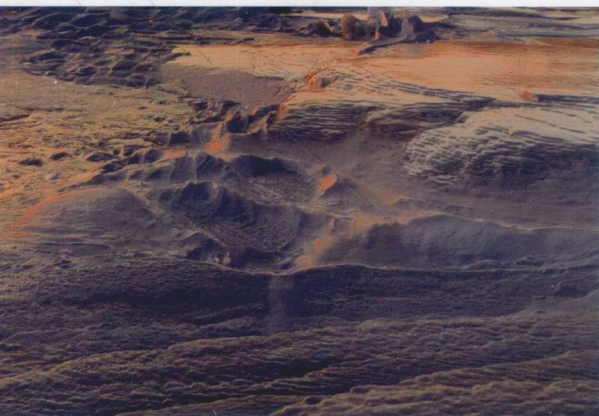
读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

目录

第1章 摄影基本功训练.....12

1.1 光圈与景深	13
1.1.1 镜头有效口径	14
1.1.2 光圈的作用	14
1.1.3 什么是景深	17
1.1.4 光圈口径与景深	18
1.1.5 用镜头焦距控制景深	19
1.1.6 用物距控制景深	20
1.1.7 用超焦点距离控制景深	20
1.1.8 超焦点距离、镜头口径和焦距的关系	22
1.1.9 确定调焦距离	23
1.1.10 光圈优先模式	25
1.1.11 眼睛和相机的差异	27
1.2 快速构图训练	32
1.2.1 选择目标	32
1.2.2 设计拍摄位置	33
1.2.3 熟记构图的一般规律	36
1.2.4 毕玉贤的摄影与养生之道	47
1.2.5 图像后期处理——让线型更明显	50
1.3 熟记构图元素	52
1.3.1 点	52
1.3.2 线	53
1.3.3 垂直线	54
1.3.4 斜线	55
1.3.5 曲线	56
1.3.6 色彩	57
1.3.7 色彩关系	58
1.3.8 明暗影调	60
1.3.9 图像后期处理	62
1.3.10 访相修珍学摄影	64





第2章 理想的曝光68

2.1 曝光的意义	70
2.2 后期调整曝光	72
2.2.1 调整基调	72
2.2.2 细节调整	72
2.3 测光方法	73
2.4 曝光与影像清晰度	73
2.5 曝光补偿与锁定	74
2.6 连续拍摄记录人物的不同动作	76
2.7 追随拍摄	78
2.8 合适的快门速度	79
2.9 慢速快门拍摄	80
2.10 快门优先模式	82
2.11 曝光与宽容度	83
2.12 光线强度、季节变化对曝光的影响	86
2.13 一天中的光线变化对曝光的影响	87
2.14 天气对曝光的影响	88
2.15 景物亮度对曝光的影响	89
2.16 摄影改变了黄林的生活	92

第3章 应用现场光拍摄96

3.1 应用现场光拍摄	98
3.2 应对不同的现场光	99
3.3 现场光的类型与方向	100
3.4 访傅志明摄影用光与摄影感悟	113

3.5 用阴影与高光改善暗部细节 117

3.6 用 RAW 插件改善阴影与高光细节 117

第 4 章 风光摄影 120

4.1 风光摄影的气势如何表现 122

4.1.1 将摄影情感融入自然景物之中 126

4.1.2 用空间深度感体现气势 132

4.1.3 选择好角度展示纵深感 132

4.1.4 用景物的呼应关系展示纵深感 133

4.1.5 选择好的前景和适当的距离展示气势 134

4.1.6 运用线条的延续加大空间的气势 136

4.1.7 运用重复和渐变的元素体现气势 138

4.1.8 运用节奏增强景物空间的气势 140

4.2 使用可选颜色强化色彩 142

4.3 胡萝卜箬村那片雪的世界——冰雪摄影
(记《冰坝》电影拍摄基地) 144

4.3.1 在雪花飘逸中表现国画般的晶莹之美 147

4.3.2 雪中表现画面灰调子 151

4.3.3 后期图像处理——降低饱和度突出单一色彩 154

4.4 走近森林大地 155

4.4.1 利用区域光线或逆光拍摄山林 155

4.4.2 表现山林的线条图案 158

4.4.3 拍摄四季的树叶 162

4.4.4 拍摄四季的田野 166

4.5 胡岷的风光摄影与身心健康 171

4.6 后期图像处理——使用 RAW 锐化图像 174

第 5 章 静物摄影 176

5.1 静物摄影的类型 178

5.2 质感的强调 178





5.3	静物的背景处理	179
5.4	静物的形状刻画	180
5.4.1	表现静物的形态	181
5.4.2	压暗高光提亮阴影	182
5.4.3	方位与角度决定静物造型	183
5.5	静物摄影用光	185
5.5.1	光的对比度	185
5.5.2	光的直射性——直射光	187
5.5.3	柔和光线	188
5.5.4	对透明和半透明的静物用光	189
5.5.5	背光照明	190
5.5.6	包络光	191
5.5.7	如何控制基调	192
5.5.8	使光线锐利	193
5.5.9	使光线柔化	193
5.5.10	用光练习一（展示静物的质感）	194
5.5.11	用光练习二（展示物体透明度）	195
5.5.12	用光练习三（灵活布光）	196
5.5.13	布光反差练习	198
5.6	访王付波微观静物摄影	200

第 6 章 小品摄影的画面简洁204

6.1	用拍摄距离裁切图像	206
6.2	利用单一元素简化画面	208
6.3	用对比强化视觉张力	210
6.4	用节奏感统一画面	211
6.5	在似与非似之间深化主题	212
6.5.1	用似与非似的形态产生画外联想	213
6.5.2	用渐变滤镜增强画意色彩	214
6.6	摄影养生，道法自然	216



第 7 章 自然生态摄影 222

7.1 拍摄人未常知的景色 224

7.2 设置选区强化——线形和色彩 226

7.3 光线的利用 228

7.4 镜头的选择 229

7.5 自然生态摄影的类型 230

7.5.1 生态摄影注意要点 231

7.5.2 潜在的生态摄影 233

7.5.3 揭示性生态摄影 234

7.6 访殷长久的艺术养生 238

第 8 章 建筑摄影 242

8.1 用单色调简化画面 244

8.1.1 寻找单一色彩或肌理 245

8.1.2 寻找有序光线和影子 246

8.1.3 用色彩营造建筑气氛 247

8.2 突出线形结构 248

8.2.1 打开慧眼寻找线条和图案 248

8.2.2 后期调整突出线形 249

8.2.3 用RAW镜头校正 250

8.2.4 用光造型 251

8.2.5 用黑白基调表现建筑结构 253

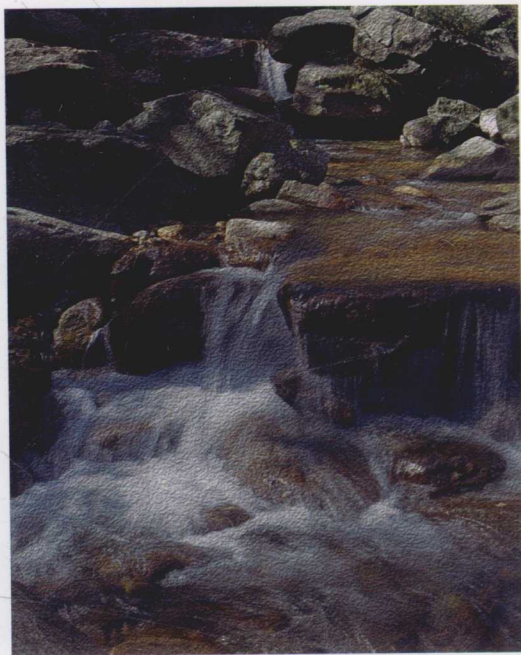
8.3 方位和角度是建筑造型的决定因素 255

8.3.1 大胆留出空白 255

8.3.2 寻找最理想的拍摄点构成别样的造型 255

8.3.3 利用映像增加创意 256

8.3.4 接拍增加建筑气势 257



第9章 画意摄影.....260

- 9.1 云雾画意摄影——不通过后期处理的画意摄影.....262
- 9.2 国画效果——没做任何处理的画意摄影.....264
- 9.3 水彩画效果.....266
- 9.4 油画效果.....270
- 9.5 套色木刻效果.....273
- 9.6 后期制作方法.....276



心灵的视野

数码摄影创作与后期

📷 宿伟东 / 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

心灵的视野：数码摄影创作与后期 / 宿伟东著. --
北京：人民邮电出版社，2016.1
ISBN 978-7-115-40622-4

I. ①心… II. ①宿… III. ①数字照相机—摄影技术
IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第283941号

内 容 提 要

摄影是集瞬间性、纪实性、实用性、艺术性、时代感于一身的产物，要想得到好的摄影作品，不但需要掌握摄影技巧，还要学会后期调整。本书以作者 40 余年的摄影经验为基础，用近 400 张精彩的摄影作品作为范例对数码摄影与后期的操作技法进行讲解，帮助读者迅速提升摄影水平。

全书共 9 章，内容包括摄影基本功训练、摄影曝光、现场光运用，以及风光、静物、小品、自然生态、建筑、画意 6 类摄影题材的拍摄及后期调整技法，深入浅出地讲解了摄影美学、构图、光线、色彩和后期处理的思考与运用。此外，通过分享 8 位学员的学习方式与实践过程，向读者展示摄影的魅力。

本书适合广大摄影爱好者、摄影师和高等院校摄影系的学生阅读。

-
- ◆ 著 宿伟东
 - 责任编辑 杨 璐
 - 责任印制 程彦红
 - ◆ 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>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787 × 1092 1/12
 - 印张：23
 - 字数：603 千字 2016 年 1 月第 1 版
 - 印数：1—2 500 册 2016 年 1 月北京第 1 次印刷
-

定价：99.00 元（附光盘）

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315

前言

我受编辑委托创作编写这部《心灵的视野——数码摄影创作与后期》，经过6个月的精心创作现在终于完成了心愿。书中讲解了摄影基本功训练、理想的曝光、应用现场光拍摄、风光摄影、自然生态摄影、小品摄影、静物摄影、建筑摄影和画意摄影共9个章节，每章都以我多年来拍摄的图片作为案例，加上亲身经验向大家讲解，力求通俗易懂。在接近完稿的时候，又通过读者调查反馈意见，特增加了8位学习摄影的朋友的切身经验体会和摄影对身心健康、摄影与养生之道的实际内容。这对读者来说是找到了学习摄影的伙伴，他们学习摄影的过程和基本练习起到了榜样的作用，在同一个起跑线上有助于互相学习和提高。

采访8位摄影者对学习摄影的不同体验和我本人40多年的摄影经历，足以证实摄影对人们的身心健康大有益处，摄影为人类所做出的贡献更是用语言说不完的……

有人说人类有10大长寿职业，养蜂排在第1位（原因是养蜂人能够得到蜂产品的保健，不过我认为养蜂人的活动范围小，运动量很有局限性）；文艺工作者排在第2位。我觉得摄影应该排在第1位，主要理由是现代的摄影人也会得到蜂产品的保健，而且摄影是一项有趣味又好玩的娱乐活动，在大自然中每当拿起相机都是用自己的眼光去捕捉美丽的瞬间，在选择美的自然中陶冶情操，并将美好的瞬间定格为永恒，的确令人回味无穷。摄影活动不仅能调节情绪，延缓衰老，还能预防和治疗某些疾病。所以说摄影活动具有综合的养生效应。

催化剂。摄影充当了生活之中的催化剂，艺术的最高境界就是在不断地追求美好，在追求美好的过程中，每每拍摄回来在计算机上看到自己的照片不理想时，就有一种不服输的念头，找到原因后就想再去重新拍摄，久而久之就养成了一种品格——自强不息、积极向上、不断追求，这种品格是摄影起到了催化剂的作用。

强体。摄影人大多是创作的人，离不开在大自然中运动，只有经常地接触大自然，进行社会实践，仔细地观察和

快速地追踪，才能迅速、准确地捕捉到美妙的瞬间。因此，摄影者往往要腿勤、眼勤、脑勤，为了捕捉大自然的美丽，摄影者常会天不亮就出发，天黑透才回家。为了能拍摄到壮美的朝霞和晚霞、跳出海面的红日和雷雨中刺眼的闪电划破天际，怎能不让人欢欣笑语？怎能不让人强健呢？摄影者四肢勤于运动，五官时刻保持警觉，大脑和精神常处于十分敏锐的状态，从而获得良好的保健作用和长寿效应。

怡情。对摄影艺术的追求会让人全心全意地投入，置身在大自然之中，秀丽的山川、广阔的草原、汹涌的海浪、变化无端的云雾山峦，远离城市的喧嚣，会让人忘记一切烦恼。只觉得自己的身躯在一点点地被融化，进入到了大自然之中。其实，外出摄影创作活动决不是摄影艺术的全部，是寻找感觉、激发灵感的一种手段与过程。而在这过程中得到的是无形的体魄的锻炼，意志的磨炼。平时在舒适的城市中，别说负重，就是空手也不愿意走路。可在摄影创作中背着厚厚的行囊，有时为了找拍摄点和抢光线，一路小跑不知不觉地走了十几公里也不觉得累，当攀登到山颠后，一览众山小，望一轮红日披着朝霞喷薄而出，冉冉升起的那种气势与震撼，兴奋与感悟是躺在被窝中永远无法体会的。

健脑。摄影创作的过程就是不断选择的过程，自己感兴趣的对象都可能对大脑产生激活作用，每一个选择都是摄影者高度概括的思考与思维过程。摄影对象的激活作用可促进摄影者的脑细胞运动，有利于心脑血管的血液循环，有利于防止细胞的萎缩与死亡，促进脑细胞的思维活力。

在编写采访的过程中得到了相秀珍、殷长久、胡岷、傅志明、毕玉贤、黄林、周伟民、王付波、罗云菲、张刚和郭宏刚等人的大力支持，在此表示由衷的感谢，愿《心灵的视野——数码摄影创作与后期》这本书能使广大读者受到启发和收益。由于本人能力有限，如有不当之处请批评指正。

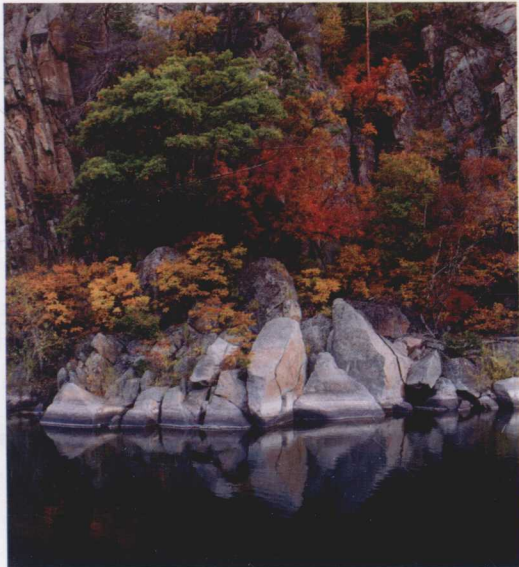
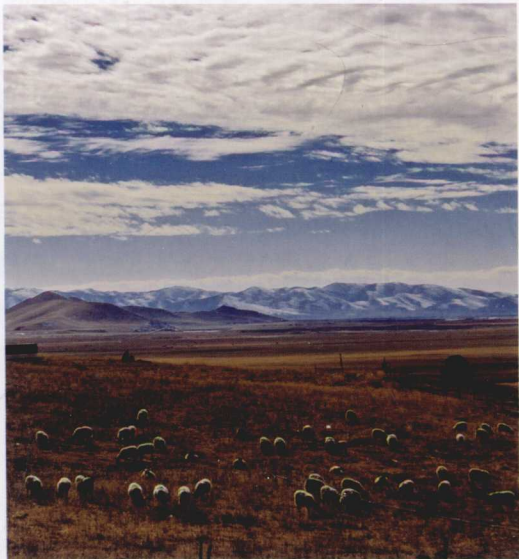
作者

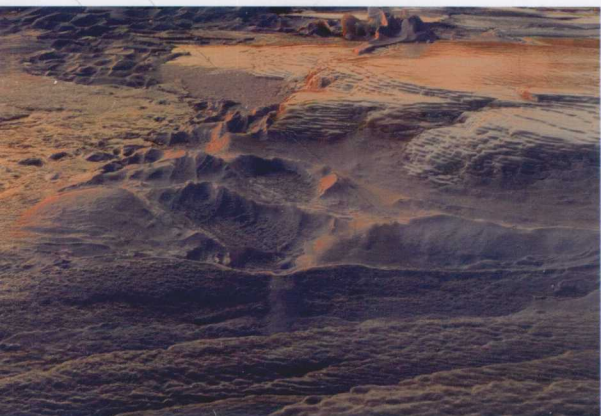
2015年10月

目录

第 1 章 摄影基本功训练.....12

1.1 光圈与景深	13
1.1.1 镜头有效口径	14
1.1.2 光圈的作用	14
1.1.3 什么是景深	17
1.1.4 光圈口径与景深	18
1.1.5 用镜头焦距控制景深	19
1.1.6 用物距控制景深	20
1.1.7 用超焦点距离控制景深	20
1.1.8 超焦点距离、镜头口径和焦距的关系	22
1.1.9 确定调焦距离	23
1.1.10 光圈优先模式	25
1.1.11 眼睛和相机的差异	27
1.2 快速构图训练	32
1.2.1 选择目标	32
1.2.2 设计拍摄位置	33
1.2.3 熟记构图的一般规律	36
1.2.4 毕玉贤的摄影与养生之道	47
1.2.5 图像后期处理——让线型更明显	50
1.3 熟记构图元素	52
1.3.1 点	52
1.3.2 线	53
1.3.3 垂直线	54
1.3.4 斜线	55
1.3.5 曲线	56
1.3.6 色彩	57
1.3.7 色彩关系	58
1.3.8 明暗影调	60
1.3.9 图像后期处理	62
1.3.10 访相修珍学摄影	64





第2章 理想的曝光68

2.1 曝光的意义	70
2.2 后期调整曝光	72
2.2.1 调整基调	72
2.2.2 细节调整	72
2.3 测光方法	73
2.4 曝光与影像清晰度	73
2.5 曝光补偿与锁定	74
2.6 连续拍摄记录人物的不同动作	76
2.7 追随拍摄	78
2.8 合适的快门速度	79
2.9 慢速快门拍摄	80
2.10 快门优先模式	82
2.11 曝光与宽容度	83
2.12 光线强度、季节变化对曝光的影响	86
2.13 一天中的光线变化对曝光的影响	87
2.14 天气对曝光的影响	88
2.15 景物亮度对曝光的影响	89
2.16 摄影改变了黄林的生活	92

第3章 应用现场光拍摄96

3.1 应用现场光拍摄	98
3.2 应对不同的现场光	99
3.3 现场光的类型与方向	100
3.4 访傅志明摄影用光与摄影感悟	113

3.5 用阴影与高光改善暗部细节 117

3.6 用 RAW 插件改善阴影与高光细节 117

第 4 章 风光摄影..... 120

4.1 风光摄影的气势如何表现 122

4.1.1 将摄影情感融入自然景物之中 126

4.1.2 用空间深度感体现气势 132

4.1.3 选择好角度展示纵深感 132

4.1.4 用景物的呼应关系展示纵深感 133

4.1.5 选择好的前景和适当的距离展示气势 134

4.1.6 运用线条的延续加大空间的气势 136

4.1.7 运用重复和渐变的元素体现气势 138

4.1.8 运用节奏增强景物空间的气势 140

4.2 使用可选颜色强化色彩 142

4.3 胡萝卜箬村那片雪的世界——冰雪摄影
(记《冰坝》电影拍摄基地) 144

4.3.1 在雪花飘逸中表现国画般的晶莹之美 147

4.3.2 雪中表现画面灰调子 151

4.3.3 后期图像处理——降低饱和度突出单一色彩 154

4.4 走近森林大地 155

4.4.1 利用区域光线或逆光拍摄山林 155

4.4.2 表现山林的线条图案 158

4.4.3 拍摄四季的树叶 162

4.4.4 拍摄四季的田野 166

4.5 胡岷的风光摄影与身心健康 171

4.6 后期图像处理——使用 RAW 锐化图像 174

第 5 章 静物摄影..... 176

5.1 静物摄影的类型 178

5.2 质感的强调 178





5.3	静物的背景处理	179
5.4	静物的形状刻画	180
5.4.1	表现静物的形态	181
5.4.2	压暗高光提亮阴影	182
5.4.3	方位与角度决定静物造型	183
5.5	静物摄影用光	185
5.5.1	光的对比度	185
5.5.2	光的直射性——直射光	187
5.5.3	柔和光线	188
5.5.4	对透明和半透明的静物用光	189
5.5.5	背光照明	190
5.5.6	包络光	191
5.5.7	如何控制基调	192
5.5.8	使光线锐利	193
5.5.9	使光线柔化	193
5.5.10	用光练习一（展示静物的质感）	194
5.5.11	用光练习二（展示物体透明度）	195
5.5.12	用光练习三（灵活布光）	196
5.5.13	布光反差练习	198
5.6	访王付波微观静物摄影	200

第 6 章 小品摄影的画面简洁204

6.1	用拍摄距离裁切图像	206
6.2	利用单一元素简化画面	208
6.3	用对比强化视觉张力	210
6.4	用节奏感统一画面	211
6.5	在似与非似之间深化主题	212
6.5.1	用似与非似的形态产生画外联想	213
6.5.2	用渐变滤镜增强画意色彩	214
6.6	摄影养生，道法自然	216



第 7 章 自然生态摄影 222

7.1 拍摄人未常知的景色 224

7.2 设置选区强化——线形和色彩 226

7.3 光线的利用 228

7.4 镜头的选择 229

7.5 自然生态摄影的类型 230

7.5.1 生态摄影注意要点 231

7.5.2 潜在的生态摄影 233

7.5.3 揭示性生态摄影 234

7.6 访殷长久的艺术养生 238



第 8 章 建筑摄影 242

8.1 用单色调简化画面 244

8.1.1 寻找单一色彩或肌理 245

8.1.2 寻找有序光线和影子 246

8.1.3 用色彩营造建筑气氛 247

8.2 突出线形结构 248

8.2.1 打开慧眼寻找线条和图案 248

8.2.2 后期调整突出线形 249

8.2.3 用RAW镜头校正 250

8.2.4 用光造型 251

8.2.5 用黑白基调表现建筑结构 253

8.3 方位和角度是建筑造型的决定因素 255

8.3.1 大胆留出空白 255

8.3.2 寻找最理想的拍摄点构成别样的造型 255

8.3.3 利用映像增加创意 256

8.3.4 接拍增加建筑气势 257

