

106

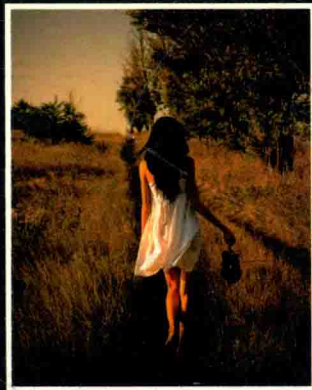
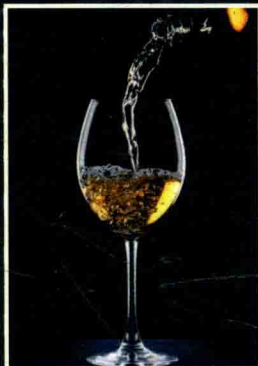
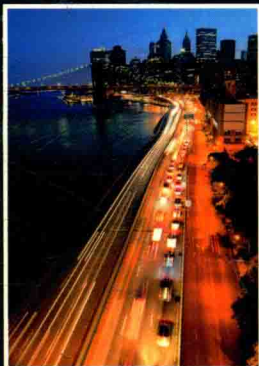
ESSENTIAL PRACTICE FOR
DIGITAL PHOTOGRAPHY

陈丹丹 著

摄亦有道

数码摄影的106种训练

构图 · 曝光 · 用光 · 色彩 · 花卉 · 静物 · 美女 · 儿童 · 风光 · 宠物



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

106

ESSENTIAL PRACTICE FOR
DIGITAL PHOTOGRAPHY

摄亦有道

数码摄影的106种训练

陈丹丹 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

摄亦有道：数码摄影的106种训练 / 陈丹丹著. —
北京：人民邮电出版社，2016. 7
ISBN 978-7-115-42580-5

I. ①摄… II. ①陈… 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116217号

-
- ◆ 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：690×970 1/16
印张：18
字数：532千字
- 2016年7月第1版
2016年7月北京第1次印刷
-

定价：79.80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：京东工商广字第8052号



目录

第1部分 熟悉相机..... 011

训练1 不同光圈的练习	012
训练2 不同快门速度的练习	014
训练3 不同感光度的练习	016
训练4 不同白平衡的练习	018
训练5 不同自动对焦模式的练习	020
训练6 手动对焦练习	022
训练7 不同测光模式的练习	024
训练8 不同驱动模式的练习	026
训练9 景深练习	028
训练10 高速凝固练习	032
训练11 慢门练习	036
训练12 不同滤镜的练习	040
训练13 各种焦距镜头的使用	042

第2部分 构图训练..... 047

训练14 不同画幅练习	048
训练15 不同拍摄角度练习	052
训练16 不同景别练习	058
训练17 单点构图练习	062





训练 18	多点构图练习	064
训练 19	寻找场景中的水平线条与垂直线条	066
训练 20	寻找场景中的斜线条	070
训练 21	寻找场景中的曲线	072
训练 22	汇聚线构图	074
训练 23	三分法构图	076
训练 24	井字形构图	078
训练 25	三角形构图	080
训练 26	对称式构图	082
训练 27	框架式构图	084
训练 28	开放式构图	086
训练 29	封闭式构图	088
训练 30	错位构图	090
训练 31	靠近主体拍摄	092
训练 32	前景的运用	094
训练 33	明暗对比的运用	096
训练 34	虚实对比的运用	098
训练 35	构图中的减法	100
训练 36	构图中的加法	102





第3部分 曝光与用光训练 105

训练 37	准确曝光练习	106
训练 38	闪光灯补光练习	109
训练 39	曝光补偿练习	110
训练 40	白色物体拍摄练习	112
训练 41	黑色物体拍摄练习	113
训练 42	营造低调效果练习	114
训练 43	营造高调效果练习	116
训练 44	顺光练习	118
训练 45	逆光练习	119
训练 46	90° 侧光练习	120
训练 47	45° 侧光的练习	121
训练 48	侧逆光练习	122
训练 49	剪影练习	124
训练 50	阴雨天气下的摄影练习	126
训练 51	雾天摄影练习	128
训练 52	多云天气拍摄练习	130
训练 53	雪天摄影练习	132
训练 54	早晨、傍晚时分的光线练习	134
训练 55	正午顶光练习	136
训练 56	林中点光与泻光的运用	137
训练 57	夜景拍摄练习	138
训练 58	光绘练习	140
训练 59	利用现场环境中的反光拍摄练习	142
训练 60	多重曝光练习	144





第4部分 色彩训练 147

训练 61	以红色为主要色系的拍摄练习	148
训练 62	以蓝色为主要色系的拍摄练习	150
训练 63	以黄色为主要色系的拍摄练习	152
训练 64	以绿色为主要色系的拍摄练习	155
训练 65	以白色为主要色系的拍摄练习	158
训练 66	以黑色为主要色系的拍摄练习	160
训练 67	黑白摄影	162
训练 68	暖色调风格练习	164
训练 69	冷色调风格练习	166
训练 70	协调色练习	168
训练 71	对比色练习	170
训练 72	让色彩表现更为通透的练习	172

第5部分 花卉题材训练 175

训练 73	使用手动对焦对花卉进行微距拍摄的练习	176
训练 74	花卉摄影中景深范围练习	180
训练 75	有露水的清晨或雨后拍摄花卉	184
训练 76	结合蜜蜂等昆虫拍摄花卉	186
训练 77	同一花卉区域练习多种拍摄技法	188

第6部分 静物题材训练 195

训练 78	静物拍摄中的用光练习	196
训练 79	利用白背景勾黑边拍摄透明物体	198





训练 80	利用黑背景勾白边拍摄透明物体	200
训练 81	给透明物体中加入液体拍摄练习	202
训练 82	选择色彩艳丽的美食进行拍摄练习	204
训练 83	美食拍摄布景练习	206
训练 84	美食拍摄用光练习	208
训练 85	静物拍摄中的布景练习	210
训练 86	珠宝等静物造型练习	212

第7部分 美女、儿童题材训练 215

训练 87	多与模特交流	216
训练 88	不同器材拍摄效果的练习	218
训练 89	美女、儿童摄影中构图的练习	220
	常用构图方法练习	222
	拍摄角度练习	224
	拍摄模特背影练习	226
	模特不同姿势拍摄练习	228
	人像摄影中手臂的摆放练习	230
	不同景别的拍摄练习	232
训练 90	拍摄美女、儿童的表情	234
训练 91	自然光下美女、儿童摄影练习	236
训练 92	影室灯光下美女、儿童摄影练习	238
训练 93	美女、儿童摄影中方画幅构图练习	240
训练 94	美女、儿童照片风格练习	242





第8部分 风光题材训练 245

- 训练95 风光摄影构图训练 246
- 垂直线构图方法练习 248
- 寻找场景中存在的线条 250
- 训练96 用强烈色彩增强照片渲染力 252
- 训练97 水景题材拍摄练习 254
- 训练98 动态风光题材拍摄练习 258
- 训练99 现代建筑题材拍摄练习 262
- 训练100 古典建筑题材拍摄练习 264

第9部分 动物题材训练 269

- 训练101 家庭宠物拍摄练习 270
- 训练102 与宠物拍合影练习 274
- 训练103 动物园动物拍摄练习 276
- 训练104 水族箱鱼类拍摄练习 280
- 训练105 昆虫拍摄练习 282
- 训练106 鸟类摄影练习 284



106

ESSENTIAL PRACTICE FOR
DIGITAL PHOTOGRAPHY

摄亦有道

数码摄影的106种训练

陈丹丹 著

人民邮电出版社

北京

内容提要

学习摄影其实远没有大家想象中那么复杂、那么难，关键是要找到一个好的学习方法，并且勤学多练。

本书将系统的摄影理论知识，分解为106个训练内容，每个训练配有大量的对比效果图，大家可以在对比中了解和掌握大量摄影专业术语，轻松完成摄影基础知识的学习。

本书内容大致分为以下三个部分：

第一部分是相机操作的训练。这部分内容主要让大家在短时间内熟悉自己的器材，以便能在拍摄过程中熟练操作自己的工具。

第二部分是摄影构图、用光曝光和色彩的训练。这部分内容主要提升大家发现、捕捉美的能力。同一个场景，使用同样的设备，高手却能发现暗藏其中最具美感的瞬间，这就是一种发现美的能力。通过这部分内容的训练，可以提高大家对现场环境中细微之处的观察能力。

第三部分内容是不同摄影题材的实战训练。我们拍摄不同的题材，需要解决一些不同的问题，这些问题也许并不属于摄影范畴，但要想拍摄到精彩的作品，这些问题却不得不解决。比如拍摄儿童，首先我们需要学会如何搞定他们，跟孩子的互动和沟通是必不可少的环节。

本书适合摄影初学者学习摄影技巧，也适合具有一定基础的摄影爱好者用于提高自己的摄影水平。

前言

周围经常有朋友问，我想学学摄影，要从哪里开始着手学呢？或者是，学摄影一般需要多久能学会呢？按我的理解，问这些问题的朋友，他们大致有以下几个需求：第一，我没专门的时间去学习的，毕竟我也不靠摄影吃饭；第二，我也不想看太深奥的摄影理论书籍呢！那个太耗费脑细胞了，我又不想深入钻研这个。我只想轻轻松松掌握一些诀窍，能在短时间让我拍摄的照片更漂亮一些就可以了。最好是有一些固定的训练，按部就班做完这些训练，我的摄影水平能马上提到到一个令人刮目相看的地步就可以了！

根据大家以上的需求，我们编写了这本书，书中将整个摄影体系分解为106个训练知识点，每个训练独立成文，即便你是刚刚接触摄影的初学者，只要按照本书内容逐步完成这106个训练，那么你基本就完成了摄影中最基本的构图、用光、色彩以及不同拍摄题材等内容的学习，并且可以让你在最短时间内完成从菜鸟到高手的转变，拍摄出令人赞不绝口的精美摄影作品。

跟市面上大多摄影技法图书相比，本书有以下几个特点：

1. 每个训练点独立成文。

本书将系统的摄影知识，分解成一个个独立的知识点，让读者可以利用课间十分钟、等地铁的时间、午间休息时间，甚至看电视时播放广告的时间来阅读和学习摄影技法。

2. 在实战训练中学习摄影技法。

不只是讲解枯燥的理论知识，本书通过大量的实拍训练来告诉读者摄影中需要使用的技法。在摄影实战过程中学习，能让人更加印象深刻。

3. 大量对比照片，让学习更轻松。

好与不好，如果用对比照片来说明，可以省略大量的文字说明，这样能让阅读变得更加轻松高效。书中使用了大量的对比照片，可以让大家不用去看大段冗长的文字，让学习更轻松。

总之，这是一本在形式上新颖有趣，内容上系统完整的摄影技法图书。适合希望快速提升摄影技法的初学者阅读学习。

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢赵子文、付文瀚对本书图文的整理。另外，感谢摄影师（排名不分先后）王庆飞、张志超、赵子文、董帅、张韬、周盼盼、付文瀚、白頔、尤龙、吴法磊、王军等为本书提供精美的摄影作品。更感谢作为读者的您，从浩瀚的书海中，唯独捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动您。

我们在编写书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。邮箱：770627@126.com。



目录

第1部分 熟悉相机..... 011

训练1 不同光圈的练习	012
训练2 不同快门速度的练习	014
训练3 不同感光度的练习	016
训练4 不同白平衡的练习	018
训练5 不同自动对焦模式的练习	020
训练6 手动对焦练习	022
训练7 不同测光模式的练习	024
训练8 不同驱动模式的练习	026
训练9 景深练习	028
训练10 高速凝固练习	032
训练11 慢门练习	036
训练12 不同滤镜的练习	040
训练13 各种焦距镜头的使用	042

第2部分 构图训练..... 047

训练14 不同画幅练习	048
训练15 不同拍摄角度练习	052
训练16 不同景别练习	058
训练17 单点构图练习	062





训练 18	多点构图练习	064
训练 19	寻找场景中的水平线条与垂直线条	066
训练 20	寻找场景中的斜线条	070
训练 21	寻找场景中的曲线	072
训练 22	汇聚线构图	074
训练 23	三分法构图	076
训练 24	井字形构图	078
训练 25	三角形构图	080
训练 26	对称式构图	082
训练 27	框架式构图	084
训练 28	开放式构图	086
训练 29	封闭式构图	088
训练 30	错位构图	090
训练 31	靠近主体拍摄	092
训练 32	前景的运用	094
训练 33	明暗对比的运用	096
训练 34	虚实对比的运用	098
训练 35	构图中的减法	100
训练 36	构图中的加法	102





第3部分 曝光与用光训练 105

训练 37	准确曝光练习	106
训练 38	闪光灯补光练习	109
训练 39	曝光补偿练习	110
训练 40	白色物体拍摄练习	112
训练 41	黑色物体拍摄练习	113
训练 42	营造低调效果练习	114
训练 43	营造高调效果练习	116
训练 44	顺光练习	118
训练 45	逆光练习	119
训练 46	90° 侧光练习	120
训练 47	45° 侧光的练习	121
训练 48	侧逆光练习	122
训练 49	剪影练习	124
训练 50	阴雨天气下的摄影练习	126
训练 51	雾天摄影练习	128
训练 52	多云天气拍摄练习	130
训练 53	雪天摄影练习	132
训练 54	早晨、傍晚时分的光线练习	134
训练 55	正午顶光练习	136
训练 56	林中点光与泻光的运用	137
训练 57	夜景拍摄练习	138
训练 58	光绘练习	140
训练 59	利用现场环境中的反光拍摄练习	142
训练 60	多重曝光练习	144





第4部分 色彩训练 147

训练 61	以红色为主要色系的拍摄练习	148
训练 62	以蓝色为主要色系的拍摄练习	150
训练 63	以黄色为主要色系的拍摄练习	152
训练 64	以绿色为主要色系的拍摄练习	155
训练 65	以白色为主要色系的拍摄练习	158
训练 66	以黑色为主要色系的拍摄练习	160
训练 67	黑白摄影	162
训练 68	暖色调风格练习	164
训练 69	冷色调风格练习	166
训练 70	协调色练习	168
训练 71	对比色练习	170
训练 72	让色彩表现更为通透的练习	172

第5部分 花卉题材训练 175

训练 73	使用手动对焦对花卉进行微距拍摄的练习	176
训练 74	花卉摄影中景深范围练习	180
训练 75	有露水的清晨或雨后拍摄花卉	184
训练 76	结合蜜蜂等昆虫拍摄花卉	186
训练 77	同一花卉区域练习多种拍摄技法	188

第6部分 静物题材训练 195

训练 78	静物拍摄中的用光练习	196
训练 79	利用白背景勾黑边拍摄透明物体	198





训练 80	利用黑背景勾白边拍摄透明物体	200
训练 81	给透明物体中加入液体拍摄练习	202
训练 82	选择色彩艳丽的美食进行拍摄练习	204
训练 83	美食拍摄布景练习	206
训练 84	美食拍摄用光练习	208
训练 85	静物拍摄中的布景练习	210
训练 86	珠宝等静物造型练习	212

第7部分 美女、儿童题材训练 215

训练 87	多与模特交流	216
训练 88	不同器材拍摄效果的练习	218
训练 89	美女、儿童摄影中构图的练习	220
	常用构图方法练习	222
	拍摄角度练习	224
	拍摄模特背影练习	226
	模特不同姿势拍摄练习	228
	人像摄影中手臂的摆放练习	230
	不同景别的拍摄练习	232
训练 90	拍摄美女、儿童的表情	234
训练 91	自然光下美女、儿童摄影练习	236
训练 92	影室灯光下美女、儿童摄影练习	238
训练 93	美女、儿童摄影中方画幅构图练习	240
训练 94	美女、儿童照片风格练习	242

