

北极光摄影 编著



轻松拍片

数码摄影速成380例

20 类摄影题材
50 多项相机设置方法
380 个实用摄影技法
300 多分钟摄影教学视频
400 多幅精美作品及参数

快速掌握数码摄影全部技艺，轻松拍出大师级作品



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

牛

轻松拍片

数码摄影速成380例

北极光摄影 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

轻松拍牛片：数码摄影速成380例 / 北极光摄影编
著. — 北京：人民邮电出版社，2016.2
ISBN 978-7-115-41628-5

I. ①轻… II. ①北… 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(2016)第014008号

内 容 提 要

本书是一本介绍数码摄影基本知识和实用技法的数码摄影速成秘籍。书中详细讲解了数码摄影的常用镜头、附件，相机使用方法、菜单和拍摄模式设置，用光、构图要素，以及实战拍摄技巧等知识，并配合大量的典型照片，帮助读者更具象地学习和理解这些知识。

本书专门挑选了人像、儿童、风光、建筑、夜景、纪实、花卉、树木、动物等拍摄题材，全面分析了这些题材适用的拍摄技法、要点，在全面巩固理论知识的同时，帮助读者掌握各类题材的实拍技法。

全书语言简洁，讲解清晰，图例丰富、精美，还辅以大量的教学视频，能够帮助读者迅速提升摄影技能，将摄影知识和实拍技法融会贯通，轻松拍出作品级大片。

◆ 编 著 北极光摄影

责任编辑 张 贞

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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：18

2016年2月第1版

字数：530千字

2016年2月北京第1次印刷

定价：69.00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：京崇工商广字第0021号

目录

CHAPTER | 人像摄影通用技法 50 例 13

1.1	人像摄影的常用镜头	14
	使用中焦镜头拍摄亲切、自然人像	14
	使用广角镜头拍摄人像能容纳更多 环境元素	15
	使用长焦镜头拉近人物并获得不错的 虚化效果	16
1.2	人像摄影的曝光设置	18
	灵活设置快门速度拍摄动静不定的人像	18
	通过增加曝光补偿拍出白皙皮肤的人像	18
	灵活运用白平衡表现真实色彩的人像	19
	适当提高感光度拍摄弱光环境中的人像	19
1.3	人像摄影常用拍摄模式	20
	使用程序自动模式在自然状态下抓拍人像	20
	使用人像场景模式在杂乱环境中拍摄小景深人像	20
	使用光圈优先模式在不同场合拍摄不同景深的人像	21
	使用手动模式在室内拍摄恒定光源下的人像	21
1.4	人像摄影常用测光模式	23
	利用中央重点测光拍摄弱光环境中的人像	23
	利用点测光拍摄剪影效果的人像	23
1.5	人像摄影常用对焦方法	24
	自动对焦模式适合对焦动静不定的人像	24
	手动选择对焦点拍摄焦点清晰的人像	24
1.6	人像摄影常用画幅形式	25
	利用横画幅构图表现环境人像	25
	利用竖画幅构图突出人像身材	25
1.7	人像摄影常用构图形式	26
	用三分法构图更好地突出人物	26

	用S形构图表现人物的柔美身姿	27
	用L形构图表现端庄、典雅人像	28
	用满画面构图突出人物局部特征	28
	用斜线构图使模特身材显得更修长	29
1.8	人像摄影常用拍摄视角	30
	利用平视角度拍摄人像真实、自然	30
	利用俯视拍摄人像有空间层次与 妩媚感	31
	利用仰视角度拍摄人像使其身材 显得修长	32
1.9	人像摄影常用拍摄方向	33
	利用正面拍摄出有亲切感的人像	33
	利用3/4侧面角度拍摄出五官立体的人像	33
	利用全侧面角度拍摄出轮廓分明的人像	34
	利用背侧面角度拍摄出温婉的人像	35
	利用背面角度拍摄出有神秘感的人像	35
1.10	人像摄影常用景别	36
	利用全景人像展现整体与环境	36
	利用中景人像展现动作姿态与环境	37
	利用中近景人像表现神态并渲染画面 气氛	37
	利用近景人像展现头部姿态与面部 表情	38
	利用特写人像刻画局部细节	38
1.11	浅景深人像拍摄技巧	39
	使用大光圈拍摄浅景深人像	39
	使用长焦镜头拍摄浅景深人像	39
	通过靠近模特获得浅景深	40
	安排模特远离背景获得浅景深效果	40
1.12	人像摄影影调应用	41
	运用中间调表现真实感强的人像	41
	运用高调表现干净明朗的人像	41
	运用低调表现深沉有力的人像	42
1.13	人像摄影色彩应用	43
	运用暖色调表现人像的温馨感	43
	运用冷色调表现人像的清爽感	44

运用中间色调表现人像的自然美	44	利用窗帘改变窗外光线通光量	58
运用对比色更好地突出人像	45	改变拍摄方向控制光线效果	59
运用邻近色营造和谐氛围的人像	45	利用窗帘为光线做柔化效果	59
1.14 人像摄影常用道具	46	2.3 特殊光线环境人像拍摄技巧	60
主题性道具	47	阴天光线下拍摄气质温婉的女性	60
掩饰性道具	48	阴天拍摄人像的曝光原则	61
辅助性道具	49	阴天拍摄人像增加曝光补偿可提亮 肤色	62
		阴天拍摄人像调节白平衡纠正肤色	62
		阴天拍摄人像应以恰当构图避免 瑕疵	63
		阴天拍摄人像巧妙安排模特着装与 拍摄场景	63
		晴天光线较强时的拍摄技巧	64
		午后强光下拍摄没有阴影的人像	65
		夜间拍摄朦胧光斑的浪漫人像	66
2.1 户外人像摄影用光技巧	51	2.4 户外运动人像拍摄技巧	67
避开直射光照射拍摄人像	51	2.5 提升人像拍摄的技巧	68
使用反光板为人像暗部补光	52	寻找最美的角度	68
利用顺光不易在脸部留下阴影	53	利用简单的口令调整模特的面部方位	68
利用侧光可使五官更有立体感	53	通过面部拍摄模特情绪	69
利用逆光为身体赋予轮廓感	54		
利用反射光拍摄有趣的画面	55		
利用斑驳的光影拍摄有年代感的 照片	56		
根据不同时段光线的特点拍摄人像	57		
2.2 室内窗户光的运用	58		

CHAPTER 2 户外人像摄影技法 28 例 50



利用不稳定感拍出有特色的肢体动作	69
拍好回眸一笑的经典摆姿	70
利用称赞捕捉迷人微笑	70
调整相机高度拍出漂亮肖像	71

CHAPTER 3 儿童摄影技法 26 例 72

3.1 引导儿童进入状态的技巧	73
由他人引导儿童进行拍摄	73
通过呼唤宝宝的名字进行拍摄	73
让孩子们忙碌起来再进行拍摄	74
顺其自然地进行拍摄	74
3.2 值得记录的精彩	75
拍摄时应捕捉孩子最真的一刻	75
拍摄时借助于可爱的小道具	75
拍摄儿童天真无邪的面部特写	76
拍摄值得珍藏的儿时情感世界	77
拍摄玩耍中开心的儿童	78
拍摄幼小孩子的可爱身形	79
拍摄安静的乖巧宝贝	79
利用食物的诱惑表现出孩子可爱的吃相	80
利用宠物和孩子的互动拍出有趣的画面	80
利用有情节的画面来感染人	81
发挥想象力来拍摄可增加画面的变数	81
利用简洁的画面更好地突出孩子局部	82
摆拍要有趣味性	82
利用特写来表现孩子纯真的眼神	83
随时改变拍摄视角记录孩子的每个精彩瞬间	83
3.3 儿童摄影注意事项	84
拍摄时关闭闪光灯避免伤害孩子的眼睛	84
拍摄时和他/她一样高	85
要让孩子开心起来	85
为孩子拍摄时应把握时间长度	86
正确对焦好动的孩子保证画面清晰	86
增加曝光补偿表现孩子娇嫩肌肤	87
连拍模式才能更好地抓拍孩子的精彩瞬间	87

CHAPTER 4 纪实摄影技法 21 例 88

4.1 体育纪实摄影技巧	89
选择适用的镜头拍摄不同类型的运动场景	89
使用连拍模式确保拍摄运动场景的成功率	89
尽可能提高快门速度拍摄高速运动的场景	89
拍摄运动员时可使用陷阱对焦锁定焦点	90
利用追随拍摄表现赛车手的动感	90
4.2 人文纪实摄影技巧	91
表现当地人以真实为前提	91
表现特色事件的决定性瞬间	91
表现典型人物时应抓取鲜活的表情	92
表现当地特色以表现生活特点为主	92
拍摄系列纪实照片	93
让照片中的眼睛传情达意	93
4.3 旅游摄影技巧	94
时刻准备着	94
拍摄反映文化特色的细节	94
拍摄富有地方特色的建筑	94
抓住拍摄良机一节庆	95
在匆忙旅行中拍摄风光佳片的技巧	95
围绕固定元素等待拍摄时机	96
4.4 舞台纪实摄影技巧	97
使用变焦镜头有利于舞台摄影取景	97
使用高 ISO 保证舞台画面能充分曝光	97
使用慢速快门营造特殊舞台气氛	98
慎用闪光灯以免破坏舞台的画面气氛	99
设置白平衡获取特殊色彩舞台画面	99

CHAPTER 5 自然风光摄影通用技法 58 例 100

5.1 自然风光摄影常用镜头	101
使用广角镜头拍摄大场面的自然风光	101
使用中长焦镜头将远处的景物拉近拍摄	101

5.2	自然风光摄影常用附件	102	场景	122
	需要消除反光可使用偏振镜	102	利用横画幅表现宽广的风光场景	123
	需要缩小明暗反差可使用渐变镜	103	利用超宽画幅表现开阔视野的全景风光场景	123
	需要降低镜头进光量可使用中灰镜	104	5.8 自然风光摄影构图中的画面元素	124
	为保持相机稳定可使用快门线和遥控器	104	用单点作为主体得到简洁的风光画面	124
	为增加拍摄稳定性可使用脚架	105	用多点形式丰富风光画面	124
5.3	拍摄风光题材要做到“四低”	106	摄影构图中点的经营	125
	使用低饱和度	106	用走向趋势的线条引导视觉来突出画面主体	126
	使用低对比度（低反差）	106	用多种线条分割得到区域分明的画面	126
	使用低感光度设定	106	用放射状线条制造透视感加强画面纵深感	127
	使用低曝光	106	寻找线条的6个方法	127
5.4	自然风光摄影常用拍摄模式	107	线条的类型	130
	使用风景模式拍摄颜色艳丽的自然风光	107	用不同的面构成色块分明的画面	131
	使用光圈优先模式拍摄不同景别的自然风光	108	摄影构图中点、线、面的综合运用	131
	使用快门优先模式拍摄不同速度的自然风光	108	5.9 自然风光摄影构图中的主体、陪体与环境	132
	使用全手动模式拍摄有创意效果的自然风光	109	利用主体突出画面的主题思想	132
5.5	自然风光摄影的曝光控制	110	利用陪体衬托画面的主体	133
	利用准确曝光得到影调与色彩较好的风光画面	110	利用环境营造画面的气氛	134
	灵活设置白平衡营造不一样的色彩的自然风光	113	5.10 利用留白使画面气韵生动	135
	使用预设白平衡应对不同场景的自然风光	113	5.11 自然风光摄影常用构图形式	136
	手动选择色温更精确地调整风光画面色调	114	用三分法构图获得自然和谐的画面	136
	尽量使用低感光度拍摄画面精细的自然风光	115	用水平线构图增加画面水平方向的延伸感	137
	灵活设置曝光补偿拍摄不同明度的自然风光	116	用斜线构图使画面更具动感	138
	利用曝光锁定拍摄复杂光线下的自然风光	118	用曲线构图增加画面的韵律感	138
	使用包围曝光在光线难把握的情况下可提高成功率	119	用对称式构图使画面更具协调感	139
	使用包围曝光拍摄的照片合成为HDR图像	120	用透视牵引构图引导观者在画面上的视线	139
5.6	自然风光摄影的景深控制	121	用框式构图突出画面的视觉中心	140
5.7	自然风光摄影常用画幅类型	122	用三角形构图营造画面稳定感	140
	利用竖画幅表现纵深与高大的风光		5.12 自然风光摄影典型光线	141
			利用侧光拍摄风光可更好地表现立体感	141
			利用逆光拍摄风光可形成剪影效果的画面	142
			5.13 自然风光摄影中各时段光影特性	143
			利用晨曦的光线拍摄清爽的画面	143

利用上午的光线拍摄明朗的画面	143
利用中午的光线拍摄明快的画面	144
利用下午的光线拍摄柔和的画面	144
利用黄昏的光线拍摄温馨的画面	145
利用夜间的光线拍摄梦幻的画面	145

CHAPTER 6 山景摄影技法 21 例 146

6.1 山景摄影的准备工作	147
根据山景的远近选择适宜的镜头	147
可稳定相机又能辅助爬山的独脚架	147
可释放双手的双肩背包	147
选择视野开阔的拍摄地点	147
6.2 山景摄影的曝光技巧	148
以地面为主采用包围曝光方式拍摄山景	148
以天空为主测光增加曝光补偿拍摄山景	148
灵活设置白平衡营造山景的氛围	149
6.3 山景摄影的构图技巧	150
利用云雾表现山景的仙境效果	150

选择合适的角度表现山势	150
选择不同画幅表现不同视野的	

山景	151
利用前景突出山景的秀美	152
用 V 形构图突出山谷的陡峭	152
用斜线构图强调山体的上升感	153
用天然框架将视线集中在山峰上	153

6.4 山景摄影的用光技巧

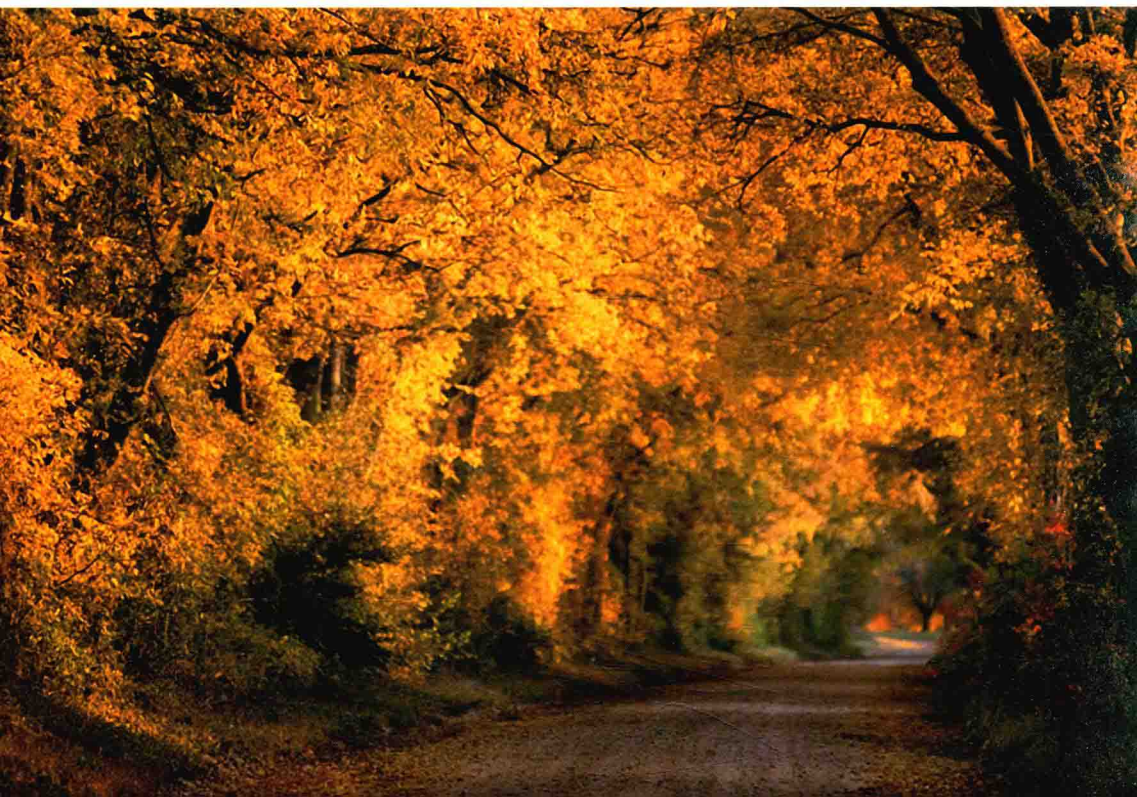
侧光下拍摄山景可突出其立体感	154
逆光下拍摄山景可得到剪影效果	154

6.5 利用浓淡不一的剪影表现山峦的

层次感	155
-----------	-----

6.6 拍摄全景的山景照

使用三脚架固定相机拍摄位置确保机位高度不变	156
使用中长焦镜头避免画面透视变形后期不易拼接	157
使用手动曝光保证每张照片明暗一致	157
预先拍摄出重复的部分后期充分拼接画面	157



CHAPTER 7 日出、日落摄影技法16例 158

- 7.1 日出、日落摄影的准备工作 159
- 选择合适的器材拍摄日出、日落 159
- 选择合适的地点拍摄日出、日落 160
- 选择最佳的时间拍摄日出、日落 160
- 选择正确的曝光方法拍摄日出、日落 161
- 7.2 日出、日落摄影的曝光技巧 162
- 以天空亮度为测光依据拍摄日出、日落 162
- 以水面反光为测光依据拍摄日出、日落 162
- 以地面景色为曝光依据拍摄日出、日落 162
- 设置小光圈拍摄耀眼的星芒状太阳 163
- 缩小光圈表现太阳透出云层的放射光线 163
- 利用白平衡营造不同的画面气氛 164
- 减少曝光补偿增强日落后天空云彩的画面色彩 165
- 7.3 日出、日落摄影的构图技巧 166
- 利用前景衬托太阳可丰富画面元素 166
- 利用剪影表现日出、日落可使画面简洁 166
- 利用太阳在海面上的倒影增强画面的空间感 167
- 利用留白为升起的太阳预留运动空间 167
- 7.4 利用长焦镜头拍摄大太阳 168

CHAPTER 8 水景摄影技法20例 169

- 8.1 水景摄影的准备工作 170
- 选择合适的器材拍摄水景 170
- 选择合适的地点拍摄水景 171
- 8.2 水景摄影的构图技巧 172
- 用对称构图纳入倒影展现水景平静之美 172
- 用曲线构图展现水景线条流畅的美感 172
- 用前景打破水景的单调感 173
- 用水平线构图展现水景的宽广感 173
- 8.3 宁静湖泊的拍摄技巧 174

利用秋季多彩的树叶突出湖景的绚烂

- 多彩 174
- 利用湖边倒影强化画面色彩 174
- 发现水中的色彩 175
- 水面倒影的具象表现 175
- 8.4 美丽瀑布的拍摄技巧 176
- 利用长时间曝光表现丝绸般的瀑布 176
- 利用不同的画幅表现瀑布的气势 176
- 瀑布全景以及近距离的细腻表现 177
- 8.5 变化万千大海的拍摄技巧 178
- 利用海边环境丰富画面 178
- 利用前景增强水面纵深感 179
- 通过沙滩表现别样的海景 179
- 利用高速快门表现波涛汹涌的海浪 180
- 利用低速快门表现完美浪花 181
- 利用低速快门速度表现柔美细腻的海面 181
- 波光粼粼水面的拍摄技巧 182

CHAPTER 9 树木摄影技法16例 183

- 9.1 用广角镜头仰视拍树冠 184
- 9.2 用长焦镜头拍局部特写 184
- 9.3 树木摄影的最佳时间 185
- 9.4 拍摄树木常用的视角与构图方法 186
- 利用俯视表现大场景的森林 186
- 利用垂直线构图表现树木的生机勃勃 186
- 9.5 表现树林间的光芒 187
- 9.6 拍摄铺满黄叶的林荫小路 187
- 9.7 拍摄雪后的洁白的树木 188
- 9.8 植物枯枝的残缺美 188
- 9.9 逆光下表现树木的外部结构形态 189
- 9.10 逆光下拍摄修长的树影 189
- 9.11 雾气中营造梦幻意境的树林 190
- 9.12 表现造型各异的树叶 190
- 表现特殊的树叶形态 190
- 落叶的表现形式 191
- 逆光下通透鲜明的新绿 191
- 表现火红的枫叶 192

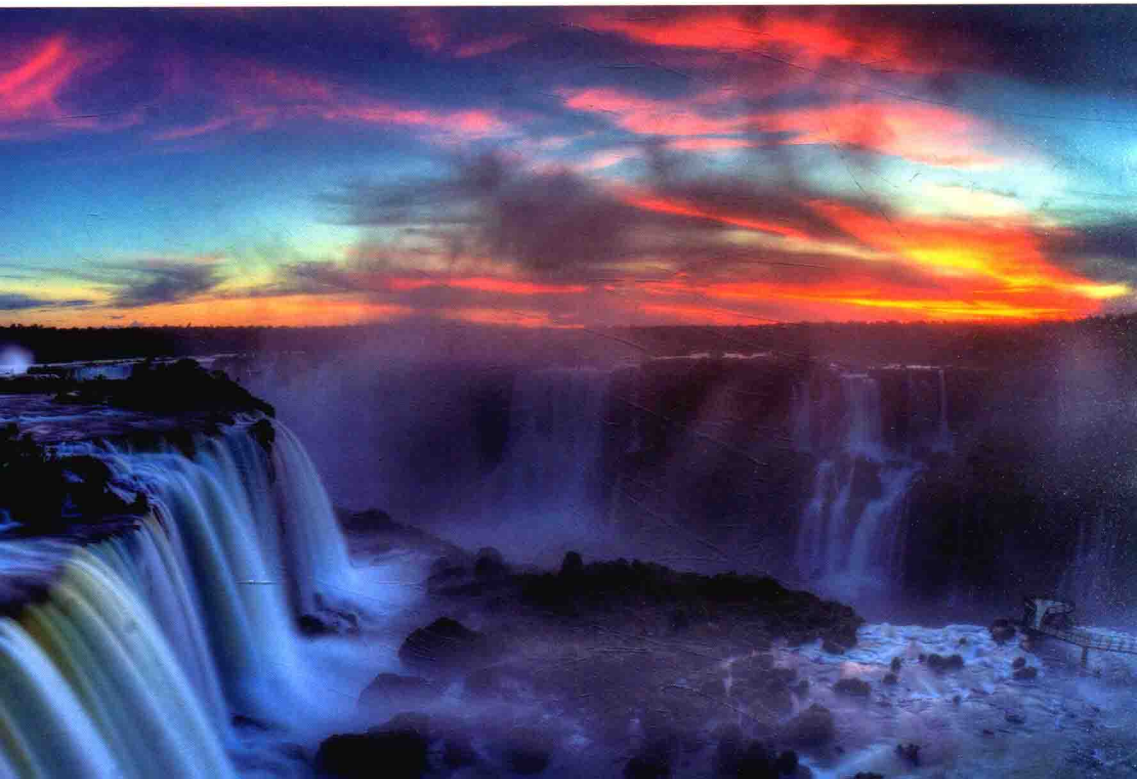
CHAPTER 10 冰雪摄影技法 7 例 193

- 10.1 选择合适的拍摄时机拍摄冰雪 194
- 10.2 根据环境设置白平衡营造不一样的
冰雪画面 195
- 10.3 正确使用曝光补偿表现洁白的
雪景 196
- 10.4 利用明暗对比为雪景画面增加形式
美感 197
- 10.5 降低快门速度表现雪花飞舞的
场面 198
- 10.6 侧光拍摄表现雪的颗粒感 198
- 10.7 利用不同的光线营造不同画面
气氛的雪景 199

CHAPTER 11 建筑摄影技法 26 例 200

- 11.1 建筑摄影的 4 个表现要点 201
 - 利用侧光表现建筑的立体感 201
 - 利用对比表现建筑的体量感 201
 - 利用构图表现建筑的稳定感 202
 - 利用反光表现建筑的质感 202

- 11.2 建筑摄影常用画幅形式 203
- 11.3 拍出极简风格的几何画面 204
- 11.4 从各种角度全方位拍摄建筑 205
 - 利用仰视拍摄展现建筑的高耸 206
 - 利用平视拍摄展现建筑的真实
形态 207
 - 利用俯视拍摄展现建筑的独特
韵律 207
- 11.5 呈现建筑风格各异的内景 208
- 11.6 建筑摄影常用构图形式 209
 - 利用特写展现建筑或精美或奇特的
外形 209
 - 利用合适的构图使画面具有韵律感 210
 - 利用框式构图使建筑画面中出现
窥视感 210
 - 利用一点透视表现建筑的纵深感 211
 - 利用对称再现建筑的完美造型 211
 - 利用点与形的韵律表现建筑的结构
美感 212
 - 利用线条与颜色构成建筑的形式
美感 212
 - 运用点、线、面塑造建筑的形式美 213



11.7	用不同的光线塑造建筑	214
	利用逆光拍摄剪影形式的建筑	214
	利用顺光拍摄画面明亮的建筑	214
	利用前侧光拍摄结构明显的建筑	215
11.8	拍摄古建常用表现手法	216
	利用近景表现华丽的古建屋脊	216
	降低曝光补偿表现古建筑的沧桑感	217
	利用合适的光线以质感表现古建	217
	利用光影突显古建岁月魅力	218
11.9	拍摄秀丽园林5大要点	218

CHAPTER 12 夜景摄影技法16例 220

12.1	夜景摄影的准备工作	221
	选择合适的器材拍摄夜景	221
	选择最佳的时间拍摄夜景	221
12.2	夜景摄影的曝光技巧	222
12.3	拍出漂亮的蓝调夜景	224
12.4	运用灯光展现夜景建筑的繁华与 现代	225
	利用动感车流打破夜景的安宁	225
	利用鸟瞰拍摄繁华的万家灯火	226
	利用灯饰点缀表现夜景中的建筑	226
12.5	缤纷烟花的拍摄技巧	227
	选择恰当的光圈和快门速度组合拍摄烟花	227
	利用B门将几朵烟花曝光在同一画面中	228
12.6	星轨的拍摄技巧	229
	拍摄前期准备	229
	两种拍摄星轨的方法及其各自的优劣	230
12.7	皓月当空美景的拍摄技巧	231
	合适的曝光得到层次细腻的月亮	231
	适当的快门速度得到清晰的月亮画面	231
	通过焦段控制月亮在画面中的大小	231

CHAPTER 13 野生动物与宠物摄影技法19例 232

13.1	野生动物的拍摄技巧	233
	细心观察是获得野生动物好照片的关键	233
	使用长焦镜头是拍摄野生动物的必备利器	234
	背景的选择是突出野生动物的好方法	235
	利用局部特写可以突出野生动物的特点	235
	尽量平视拍摄野生动物得到有真实感的画面	236
	抓住时机表现动物温情一面	237
	逆光下表现动物的毛发	237
13.2	动物园里动物的拍摄技巧	238
	虚化背景是拍摄动物的常用手法	238
	表现眼睛是照片传神的关键	239
	手选对焦点可确保动物清晰	239
	让碍眼的铁笼消失使画面美观	240
	利用高速连拍捕捉动物的表情	240
13.3	家庭宠物的拍摄技巧	241
	利用俯拍或仰拍表现宠物的各种性格	241
	利用局部特写表现动物的特征	242
	自然光线下拍摄宠物更具真实感	242
	捕捉宠物生动的表情	243
	捕捉主人与宠物亲昵的情景	243
	拍摄有创意趣味的宠物画面	244
	利用道具吸引宠物的注意力	245

CHAPTER 14 鸟类摄影技法18例 246

14.1	鸟类摄影的器材准备	247
	选择合适的器材拍摄鸟类	247
	选择最佳的时间拍摄	248
	选择最佳的方式拍摄	248
14.2	鸟类摄影的曝光技巧	249
	使用高速快门速度拍摄清晰鸟类	249
	使用点测光以获得准确测光拍摄鸟类	250
	使用中央对焦点以获得准确的对焦结果拍摄鸟类	250

	使用连续自动对焦以保证画面中鸟类清晰	251
	使用高速连拍以保证不错过鸟类的精彩瞬间	252
14.3	鸟类摄影的构图技巧	253
	以小景深画面来表现鸟类的特写	253
	以蓝天为背景获得简洁画面	254
	以水面或草地为背景拍摄鸟儿	254
	以封闭式构图和开放式构图表现鸟类	255
	用散点构图拍摄漫天的群鸟	255
	用斜线构图表现飞鸟增强画面的动感	256
	在运动方向上为飞鸟留出空间	256
14.4	鸟类摄影的用光技巧	257
	合理运用光线照亮鸟类	257
	利用侧光塑造鸟儿的立体感	258
	利用逆光赋予羽翼半透明感	258

CHAPTER 15 昆虫摄影技法16例 259

15.1	利用即时取景模式拍摄微距昆虫	260
15.2	昆虫摄影的七种武器	261
15.3	昆虫摄影的附件与曝光技巧	263
	拍摄昆虫时使用三脚架固定相机	263
	拍摄昆虫时使用快门线和遥控器	263
	避免碰触相机	263
	拍摄昆虫时使用自拍功能使画面清晰	264
	拍摄昆虫时使用手动对焦获得更精准的对焦结果	264
	拍摄昆虫时避免对焦后重新构图的情况	265
15.4	使用闪光灯拍摄昆虫	266
	使用闪光灯可更好地表现昆虫外壳的光泽	266
	使用闪光灯拍摄昆虫可提高快门速度	267
	使用内置闪光灯的注意事项	267
15.5	把握拍摄昆虫的最佳时间	268
15.6	寻找隐匿的昆虫进行拍摄	268
15.7	选择合适的构图拍摄昆虫	269
15.8	运用恰当的光线拍摄昆虫	269
15.9	选择合适的取景角度拍摄昆虫	270
15.10	利用特写突出表现昆虫的复眼	271

CHAPTER 16 花卉摄影22例 272

16.1	选择不同镜头拍摄花卉	273
	用广角镜头拍摄大视野的花丛	273
	用长焦镜头拍摄精致的花卉特写	273
	用中焦镜头拍摄缤纷花丛的局部	274
	用微距镜头呈现微观的花卉细节	274
16.2	表现花卉的形态、颜色、细节	275
	用大场景或局部来表现花卉	275
	用偏振镜使花卉颜色更加纯净	276
	增加曝光补偿来表现浅色花卉	276
16.3	从不同的视角拍摄花卉	277
	平视拍摄花卉具有新鲜感	277
	仰视拍摄花卉感觉更精彩	277
	俯视拍摄花卉要注意构图与选景	278
16.4	花卉摄影常用构图技法	279
	用散点式构图表现星罗棋布的	279
	花卉	279
	用黄金分割构图突出花朵的美感	279
	用中心式构图突出主体花卉	280
16.5	用不同的背景衬托花卉	281
	单色背景有利于突出花卉	281
	柔美的焦外簇拥效果	282
	利用背景的光区托起花朵的姿态	282
	花卉与背景的色彩搭配	283
	利用对比色背景衬托花卉	283
	逆光拍摄花卉突出其剔透的感觉	286
16.6	利用慢速快门捕捉风中摇曳的精灵	287
16.7	利用昆虫衬托使花卉画面更有趣	288
16.8	利用水珠点缀使花卉画面更生动	288

牛

轻松拍片

数码摄影速成380例

北极光摄影 编著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松拍牛片：数码摄影速成380例 / 北极光摄影编
著. — 北京：人民邮电出版社，2016.2
ISBN 978-7-115-41628-5

I. ①轻… II. ①北… 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(2016)第014008号

内 容 提 要

本书是一本介绍数码摄影基本知识和实用技法的数码摄影速成秘籍。书中详细讲解了数码摄影的常用镜头、附件，相机使用方法、菜单和拍摄模式设置，用光、构图要素，以及实战拍摄技巧等知识，并配合大量的典型照片，帮助读者更具象地学习和理解这些知识。

本书专门挑选了人像、儿童、风光、建筑、夜景、纪实、花卉、树木、动物等拍摄题材，全面分析了这些题材适用的拍摄技法、要点，在全面巩固理论知识的同时，帮助读者掌握各类题材的实拍技法。

全书语言简洁，讲解清晰，图例丰富、精美，还辅以大量的教学视频，能够帮助读者迅速提升摄影技能，将摄影知识和实拍技法融会贯通，轻松拍出作品级大片。

◆ 编 著 北极光摄影

责任编辑 张 贞

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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：18

2016年2月第1版

字数：530千字

2016年2月北京第1次印刷

定价：69.00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：京崇工商广字第0021号

前言

瞧，这张照片真棒！这是在一些与摄影相关的场合经常能听到的一句话。棒在哪里？因为它漂亮，因为它有故事，因为它很难拍到，因为它有纪念意义……

总之，它能够将观者的目光牢牢吸引住。生活中处处存在美，值得拍照的事物随处可见，例如一个小女孩无助、哀伤的眼神，一片红艳似火的沙漠，雨后天边泛起的一道彩虹，一个趴在窗边向外眺望的孩子，一束照在老房子屋角的斑驳光影，一只在迷雾中飞舞的黑蜻蜓等。而发现这些值得拍摄的画面的能力，则是成为优秀摄影师的第一步，这种能力来源于长期坚持不懈的拍摄实践活动与自我审美素养的提高，这就是摄影圈中常提到的培养“摄影眼”。

对于摄影初学者而言，要想拍出好照片，除了培养自己发现美的慧眼以外，熟练掌握并精通各类题材的拍摄技法至关重要，只有这样，才能捕捉到精彩的瞬间，把想法变成摄影作品。否则，面对美景或稍纵即逝的罕见瞬间也会由于技法贫乏而错失良机，这正印证了“机会总是给有准备的人”这句俗语。

本书正是一本能够帮助各位读者快速掌握并精通各类常见题材拍摄技法的实用型图书，详细讲解了户外人像、儿童、体育纪实、人文纪实、舞台纪实、山峦、日出日落、湖泊、瀑布、海洋、树木、雪景、建筑、夜景、野生动物、宠物、鸟类、昆虫、花卉等20余类常见题材的数百种拍摄技法。即使是接触摄影时间不长的读者，阅读本书之后，也能够掌握绝大多数摄影题材的拍摄技巧，轻松应对各种拍摄场合的挑战，用画面完美地表达出自己的情感、环境氛围。

各位读者可以通过以下方式与编者进行互动，获得疑难问题解答。

新浪微博：<http://weibo.com/bjgsygi>

微信公众号：好机友摄影

QQ群：247292794、341699682、190318868

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

我们将在微博及微信公众号中定期发布新鲜摄影理念、精彩摄影作品、实用摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，还可以关注北极光摄影论坛，我们还将论坛中发布组织外拍采风活动的信息。

如果希望直接与编者团队联系，请拨打电话4008-367-388。

为了帮助读者更好地学习摄影知识，我们还开发了专业的摄影学习APP“好机友摄影”，读者可以通过扫描下面的二维码，或在各大应用商店搜索“好机友摄影”进行下载。此APP中包含海量摄影技法、摄影学习视频以及各类摄影美图。



好机友摄影微博
扫一扫二维码，加入摄影圈。



好机友摄影APP
扫一扫二维码，下载好机友摄影APP。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的有：雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、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、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、苑丽丽等。

编者

目录

CHAPTER | 人像摄影通用技法 50 例 13

1.1	人像摄影的常用镜头	14
	使用中焦镜头拍摄亲切、自然人像	14
	使用广角镜头拍摄人像能容纳更多 环境元素	15
	使用长焦镜头拉近人物并获得不错的 虚化效果	16
1.2	人像摄影的曝光设置	18
	灵活设置快门速度拍摄动静不定的人像	18
	通过增加曝光补偿拍出白皙皮肤的人像	18
	灵活运用白平衡表现真实色彩的人像	19
	适当提高感光度拍摄弱光环境中的人像	19
1.3	人像摄影常用拍摄模式	20
	使用程序自动模式在自然状态下抓拍人像	20
	使用人像场景模式在杂乱环境中拍摄小景深人像	20
	使用光圈优先模式在不同场合拍摄不同景深的人像	21
	使用手动模式在室内拍摄恒定光源下的人像	21
1.4	人像摄影常用测光模式	23
	利用中央重点测光拍摄弱光环境中的人像	23
	利用点测光拍摄剪影效果的人像	23
1.5	人像摄影常用对焦方法	24
	自动对焦模式适合对焦动静不定的人像	24
	手动选择对焦点拍摄焦点清晰的人像	24
1.6	人像摄影常用画幅形式	25
	利用横画幅构图表现环境人像	25
	利用竖画幅构图突出人像身材	25
1.7	人像摄影常用构图形式	26
	用三分法构图更好地突出人物	26

	用S形构图表现人物的柔美身姿	27
	用L形构图表现端庄、典雅人像	28
	用满画面构图突出人物局部特征	28
	用斜线构图使模特身材显得更修长	29
1.8	人像摄影常用拍摄视角	30
	利用平视角度拍摄人像真实、自然	30
	利用俯视拍摄人像有空间层次与 妩媚感	31
	利用仰视角度拍摄人像使其身材 显得修长	32
1.9	人像摄影常用拍摄方向	33
	利用正面拍摄出有亲切感的人像	33
	利用3/4侧面角度拍摄出五官立体的人像	33
	利用全侧面角度拍摄出轮廓分明的人像	34
	利用背侧面角度拍摄出温婉的人像	35
	利用背面角度拍摄出有神秘感的人像	35
1.10	人像摄影常用景别	36
	利用全景人像展现整体与环境	36
	利用中景人像展现动作姿态与环境	37
	利用中近景人像表现神态并渲染画面 气氛	37
	利用近景人像展现头部姿态与面部 表情	38
	利用特写人像刻画局部细节	38
1.11	浅景深人像拍摄技巧	39
	使用大光圈拍摄浅景深人像	39
	使用长焦镜头拍摄浅景深人像	39
	通过靠近模特获得浅景深	40
	安排模特远离背景获得浅景深效果	40
1.12	人像摄影影调应用	41
	运用中间调表现真实感强的人像	41
	运用高调表现干净明朗的人像	41
	运用低调表现深沉有力的人像	42
1.13	人像摄影色彩应用	43
	运用暖色调表现人像的温馨感	43
	运用冷色调表现人像的清爽感	44

运用中间色调表现人像的自然美·····	44	利用窗帘改变窗外光线通光量·····	58
运用对比色更好地突出人像·····	45	改变拍摄方向控制光线效果·····	59
运用邻近色营造和谐氛围的人像·····	45	利用窗帘为光线做柔化效果·····	59
1.14 人像摄影常用道具·····	46	2.3 特殊光线环境人像拍摄技巧·····	60
主题性道具·····	47	阴天光线下拍摄气质温婉的女性·····	60
掩饰性道具·····	48	阴天拍摄人像的曝光原则·····	61
辅助性道具·····	49	阴天拍摄人像增加曝光补偿可提亮 肤色·····	62
CHAPTER 2 户外人像摄影技法28例 50		阴天拍摄人像调节白平衡纠正肤色·····	62
2.1 户外人像摄影用光技巧·····	51	阴天拍摄人像应以恰当构图避免 瑕疵·····	63
避开直射光照射拍摄人像·····	51	阴天拍摄人像巧妙安排模特着装与 拍摄场景·····	63
使用反光板为人像暗部补光·····	52	晴天光线较强时的拍摄技巧·····	64
利用顺光不易在脸部留下阴影·····	53	午后强光下拍摄没有阴影的人像·····	65
利用侧光可使五官更有立体感·····	53	夜间拍摄朦胧光斑的浪漫人像·····	66
利用逆光为身体赋予轮廓感·····	54	2.4 户外运动人像拍摄技巧·····	67
利用反射光拍摄有趣的画面·····	55	2.5 提升人像拍摄的技巧·····	68
利用斑驳的光影拍摄有年代感的 照片·····	56	寻找最美的角度·····	68
根据不同时段光线的特点拍摄人像·····	57	利用简单的口令调整模特的面部方位 通过面部拍摄模特情绪·····	68 69
2.2 室内窗户光的运用·····	58		

