

用心诠释光影舞动的魅力 尽享撼动人心的视觉盛宴

焦天宇 · 编著

4.5G超值多媒体光盘

98段6小时风光照片后期处理视频

164段8小时Photoshop教学视频

113套数码照片处理与调色动作

268幅绝美风光照片赏析

好摄达人教你拍

我的风光摄影手札

- 数百例绝妙摄影作品
- 17种风光摄影题材
- 37大风光摄影实拍专题
- 创新的摄影技法与理念
- 点燃您的摄影创作激情

美丽的风光让人神往，
是人们获取身心愉悦的最佳途径……



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

我的风光摄影手札

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

好摄达人教你拍

我的风光摄影手札

焦天宇 · 编著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-59521012

<http://www.shdf.gov.cn>

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

好摄达人教你拍：我的风光摄影手札 / 焦天宇编著. —2版. —北京：中国青年出版社，2014.10

ISBN 978-7-5153-2656-6

I. ①好… II. ①焦… III. ①风光摄影—摄影技术 IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第201773号

好摄达人教你拍：我的风光摄影手札

焦天宇 / 编著

出版发行： 中国青年出版社

印刷：中煤涿州制图印刷厂北京分厂

地址：北京市东四十二条21号

开本：787 x 1092 1/16

邮政编码：100708

印张：15

电话：(010) 59521188 / 59521189

版次：2014年12月北京第2版

传真：(010) 59521111

印次：2014年12月第1次印刷

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

书号：ISBN 978-7-5153-2656-6

策划编辑：柳琪

定价：69.00元 (附赠1DVD, 含教学视频与精美素材)

责任编辑：柳琪

书籍设计：六面体书籍设计 彭涛

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正兰亭黑系列

PREFACE

前言

用光影捕捉瞬间的风景，是风光摄影的最大魅力所在，也是我对摄影的无限追求和热爱。当传统意义上的语言不能表达我们的意图时，图像语言便应运而生，我并不是想通过书中的这些照片再现现实中的场景，而是想通过它们去表达一种情感。我非常享受每一次的拍摄过程，对我来说，当言语已不能再表达我内心的感受时，照片是一个再好不过的表达方式，它能将内容不知不觉、悄无声息地蕴含在其感情画面内，默默地传递到每一个观赏者的心里。

不过，若想要获取高质量的摄影作品，还需要真正的高投入，它指的不是金钱，而是真正对风光摄影的热爱，例如如果想拍摄日出印象或日出前的美妙景色，那么就需要很早起床，需要找到正确的拍摄位置、合适的视角，以及对那理想一瞬间的执着等待。通常来讲，我们会为此付出的代价都是有形的：在寒冷中冻僵的感觉、潮湿的双脚、过度的疲劳、高额的汽油费，以及一次又一次毫无收获的出行等等。

但是这些努力的成果，也就是那些极具表现力的照片以及每一张照片背后的故事应该能够说明一切，我也因此获得了多张照片成功入围美国国家地理全球摄影大赛的佳绩，给了我在摄影道路上的莫大鼓励。

本书既不是一本摄影技术的说明书，也不是一本摄影集，而是一本从全新角度介绍风光摄影技法的参考书。在本书中，我精心挑选每一张照片，用近一半的章节内容来详细阐述风光摄影应选用的器材、摄影基础知识、实用的风光摄影技巧、风光摄影中的光线控制与色彩搭配及拍摄视角和常用构图分析等，旨在让读者对风光摄影有一个全面的认识，并能掌握必备的摄影知识和技巧。

在接下来的4章中，我用37个实拍专题细致讲述了17种风光摄影题材的拍摄方法，包括日出与日落的拍摄、春夏秋冬的四季特写、美丽的花景、山川与河流、多变的云和雾、城市与人文风光、奇妙的星轨等，并且每张照片都给出了详细的拍摄时间、地点和重要的拍摄参数，从而让读者在视觉享受中能快速地找到摄影技术的支持。

通过本书，我想和所有像我一样喜爱摄影的人畅谈，更希望这里所介绍的内容能激发大家对摄影的兴趣，并能找到那条属于自己的摄影之路。

焦天宇

CONTENTS

目录

CHAPTER 01 开始风光摄影之旅

01 让人愉悦的风光摄影	12	■ 摄影师支招：优质的镜头，巨大的变化	21
什么是风光摄影	12	04 必不可少的三脚架	22
风光摄影的魅力	13	永远带上你的三脚架	22
02 为自己挑选一款合适的机身	14	选择三脚架的简单方法	23
入门级数码单反相机的选择	14	■ 摄影笔记：让你的三脚架更加稳固	23
中端数码单反相机的选择	14	05 云台的选择	24
■ 摄影笔记：数码单反相机的优势	14	什么是云台	24
高端数码单反相机的选择	15	扔掉球形云台，使用三维云台	25
顶级数码单反相机的选择	15	06 风光摄影师的秘密武器	26
■ 摄影笔记：什么是全画幅	16	风光摄影必备附件	26
03 选择一款焦段合适的镜头	17	遮光罩	27
你需要什么档次的镜头	17	滤光镜	27
超广角镜头	18	偏振镜	28
长焦镜头	19	中灰渐变镜	28
■ 摄影笔记：什么是景深	19	减光镜	29
标准变焦镜头	20	快门线	30
■ 摄影笔记：不要在有灰尘的 环境中更换镜头	20	■ 摄影笔记：提高照片清晰度的关键	30
		其他重要附件	31

CHAPTER 02

帮你了解手中的器材

01 使用全手动模式拍摄	34
风光摄影常用的拍摄模式	34
风光摄影应选用全手动模式	35
■ 摄影笔记：忘了带快门线？ 请使用自拍模式	35
02 控制曝光的要素	36
控制快门速度	36
■ 摄影笔记：什么是安全快门	37
控制相机和镜头的进光量	37
什么是光圈	38
光圈与成像的关系	38
■ 摄影师支招：风光摄影中的光圈设置	39
调节感光度	41
■ 摄影师支招：除非万不得已， 否则不要增加 ISO 值	42
03 正确的测光与对焦	43
善用测光模式	43
准确对焦的方式	44
04 至关重要的白平衡	45
什么是色温	45
白平衡的作用	46
如何调节白平衡	46
■ 摄影师支招：你可能不知道的功能 ——反光板预升	47
05 直方图的作用	48
什么是直方图	48
直方图的作用	49
06 液晶显示屏里的学问	50
使用液晶显示屏检查照片的清晰度	50
不要完全信赖液晶显示屏的颜色	51
■ 摄影笔记：减少液晶屏的使用时间 以延长电池寿命	51

CHAPTER 03

拍摄前你该了解的风光摄影技巧

01 清晰是风光摄影的首要命题	54
清晰是风光摄影的生命	54
为避免抖动，可使用连拍功能	56
忘了带三脚架？应寻找合适支撑	56
■ 摄影师支招：谨记！关闭镜头的防抖功能， 否则前功尽弃	57
02 拍摄出完美的风光照片	58
明晰的被摄体是风光摄影的灵魂	58
如何正确曝光	60
使用泛焦效果拍摄	61
■ 摄影笔记：控制景深的 3 个要素	61
使用小光圈拍摄	62
尝试使用极限焦距拍摄风光	63
拍摄全景的技巧	63
使用 HDR 技术进行拍摄	64
■ 摄影笔记：使用何种格式和尺寸拍摄	65
03 实用的风光摄影秘技	66
寻找拍摄的制高点	66
不要在天气糟糕的时候放下相机	67
适合拍摄黑白照片的景物	68
使用长时间曝光拍摄照片	69

CHAPTER 04

风光摄影中的光与色

01 运用光线造型	72
光线的特点	72
顺光的平淡表现力	73
逆光的无限活力	73
侧光表现立体感	74
局部光拍摄	74
漫射光拍摄	75
反射光拍摄	75
■ 摄影笔记：利用阴影造型	75
02 色彩的原理	76
加法三原色与减法三原色	76
色轮	77

03 大自然的色彩	78
绿色系的风光片	78
蓝色系的风光片	79
红色系的风光片	79
黄色系的风光片	80
白色系的风光片	80
04 色彩的组合	81
互补色的色彩组合	81
相邻色的色彩组合	82
■ 摄影笔记：风光摄影中的冷色调 和暖色调	82
■ 摄影师支招：色彩的高级运用	83

CHAPTER 05

风光摄影的取景与构图

01 取景方式对构图的影响	86
横向构图	86
竖向构图	87
■ 摄影笔记：选择取景方式的小参考	87
02 不同视角的构图表现	88
平视角度	88
仰视角度	89
俯视角度	89
03 稳定构图的黄金分割	90
什么是黄金分割	90

将被摄体置于三等分线的交点处	91
将被摄体置于等分线上	91
使用水平线与垂直线	92
■ 摄影笔记：活用相机的 取景器与实时取景功能	92
04 14种风光摄影常用构图方式详解	93
中央式构图	93
水平线构图	94
■ 摄影笔记：保持相机的水平	94
■ 摄影师支招：水平线构图的实拍应用	95
垂直线构图	96

斜线构图	96
对角线构图	97
曲线构图	97
汇聚线构图	98
放射线构图	98
圆形构图	99
三角形构图	99
倒三角形构图	100
L 形构图	100
对称式构图	101
框景式构图	102

■ 摄影笔记：构图方式的应用对比	102
棋盘式构图	103
开放式构图	103

05 对比构图	104
大小对比构图	104
动静对比构图	105
明暗对比构图	105
色彩对比构图	106
虚实对比构图	107
远近对比构图	107

CHAPTER 06

定格美丽瞬间，拍摄日出与日落

01 日出与日落的拍摄技巧	110
拍摄日出与日落的最佳时间	110
拍摄日出与日落的技巧	111
拍摄日出与日落的构图表现	113
02 实拍日出与日落	114
在颐和园静候日落	114

透过迷雾看日出	116
海上看日出	118
航站楼的日出日落	121
等待大雪后的日落	123
拉斐特的落日余晖	125

CHAPTER 07

四季之更迭，特写春夏秋冬

01 春的明媚	128
春的气息	128
田园风光	134
02 夏的热情	137
夏日阳光	137
夏日雨后	140
03 秋的喜悦	142

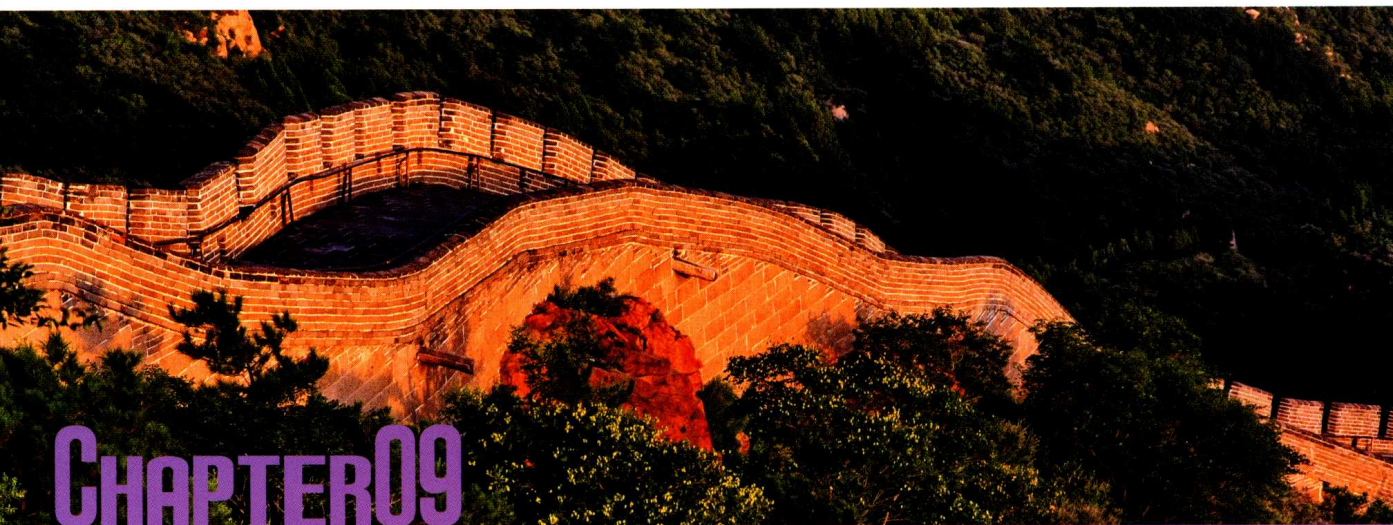
金灿灿的坝上草原	142
枫叶红了	146
04 冬的浪漫	151
白色世界	151
雪后颐和园	154
家乡印象	158



CHAPTER08

亲近大自然，拍摄自然风光

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 01 拍摄花景 | 162 | 辽阔的海岸线 | 184 |
| 淡雅的荷花 | 162 | 流水 | 188 |
| 艳丽的郁金香 | 166 | 水面倒影 | 192 |
| 02 拍摄山景 | 170 | 04 拍摄云和雾 | 195 |
| 圣洁的雪山 | 170 | 多变的云 | 195 |
| 连绵的山色 | 174 | 朦胧的雾 | 198 |
| 光影与山群 | 178 | 05 拍摄月夜 | 200 |
| 03 拍摄水景 | 180 | 月夜风光 | 200 |
| 碧海蓝天 | 180 | | |



CHAPTER09

专题特写，拍摄人文与城市风光

- | | | | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 01 拍摄人文景观 | 206 | 雄伟壮丽中国馆 | 226 |
| 长城星轨 | 206 | 暮光之城 | 229 |
| 长城掠影 | 214 | 夕阳下的拉斐特 | 234 |
| 西藏行 | 216 | 索菲亚大教堂 | 237 |
| 02 拍摄城市风光 | 220 | 铁道摄影，羁旅之情 | 238 |
| 纸醉金迷上海滩 | 220 | | |

CONTENTS

目录

CHAPTER 01 开始风光摄影之旅

01 让人愉悦的风光摄影	12	■ 摄影师支招：优质的镜头，巨大的变化	21
什么是风光摄影	12	04 必不可少的三脚架	22
风光摄影的魅力	13	永远带上你的三脚架	22
02 为自己挑选一款合适的机身	14	选择三脚架的简单方法	23
入门级数码单反相机的选择	14	■ 摄影笔记：让你的三脚架更加稳固	23
中端数码单反相机的选择	14	05 云台的选择	24
■ 摄影笔记：数码单反相机的优势	14	什么是云台	24
高端数码单反相机的选择	15	扔掉球形云台，使用三维云台	25
顶级数码单反相机的选择	15	06 风光摄影师的秘密武器	26
■ 摄影笔记：什么是全画幅	16	风光摄影必备附件	26
03 选择一款焦段合适的镜头	17	遮光罩	27
你需要什么档次的镜头	17	滤光镜	27
超广角镜头	18	偏振镜	28
长焦镜头	19	中灰渐变镜	28
■ 摄影笔记：什么是景深	19	减光镜	29
标准变焦镜头	20	快门线	30
■ 摄影笔记：不要在有灰尘的 环境中更换镜头	20	■ 摄影笔记：提高照片清晰度的关键	30
		其他重要附件	31

CHAPTER 02

帮你了解手中的器材

01 使用全手动模式拍摄	34
风光摄影常用的拍摄模式	34
风光摄影应选用全手动模式	35
■ 摄影笔记：忘了带快门线？ 请使用自拍模式	35
02 控制曝光的要素	36
控制快门速度	36
■ 摄影笔记：什么是安全快门	37
控制相机和镜头的进光量	37
什么是光圈	38
光圈与成像的关系	38
■ 摄影师支招：风光摄影中的光圈设置	39
调节感光度	41
■ 摄影师支招：除非万不得已， 否则不要增加 ISO 值	42
03 正确的测光与对焦	43
善用测光模式	43
准确对焦的方式	44
04 至关重要的白平衡	45
什么是色温	45
白平衡的作用	46
如何调节白平衡	46
■ 摄影师支招：你可能不知道的功能 ——反光板预升	47
05 直方图的作用	48
什么是直方图	48
直方图的作用	49
06 液晶显示屏里的学问	50
使用液晶显示屏检查照片的清晰度	50
不要完全信赖液晶显示屏的颜色	51
■ 摄影笔记：减少液晶屏的使用时间 以延长电池寿命	51

CHAPTER 03

拍摄前你该了解的风光摄影技巧

01 清晰是风光摄影的首要命题	54
清晰是风光摄影的生命	54
为避免抖动，可使用连拍功能	56
忘了带三脚架？应寻找合适支撑	56
■ 摄影师支招：谨记！关闭镜头的防抖功能， 否则前功尽弃	57
02 拍摄出完美的风光照片	58
明晰的被摄体是风光摄影的灵魂	58
如何正确曝光	60
使用泛焦效果拍摄	61
■ 摄影笔记：控制景深的 3 个要素	61
使用小光圈拍摄	62
尝试使用极限焦距拍摄风光	63
拍摄全景的技巧	63
使用 HDR 技术进行拍摄	64
■ 摄影笔记：使用何种格式和尺寸拍摄	65
03 实用的风光摄影秘技	66
寻找拍摄的制高点	66
不要在天气糟糕的时候放下相机	67
适合拍摄黑白照片的景物	68
使用长时间曝光拍摄照片	69

CHAPTER 04

风光摄影中的光与色

01 运用光线造型	72
光线的特点	72
顺光的平淡表现力	73
逆光的无限活力	73
侧光表现立体感	74
局部光拍摄	74
漫射光拍摄	75
反射光拍摄	75
■ 摄影笔记：利用阴影造型	75
02 色彩的原理	76
加法三原色与减法三原色	76
色轮	77

03 大自然的色彩	78
绿色系的风光片	78
蓝色系的风光片	79
红色系的风光片	79
黄色系的风光片	80
白色系的风光片	80
04 色彩的组合	81
互补色的色彩组合	81
相邻色的色彩组合	82
■ 摄影笔记：风光摄影中的冷色调 和暖色调	82
■ 摄影师支招：色彩的高级运用	83

CHAPTER 05

风光摄影的取景与构图

01 取景方式对构图的影响	86
横向构图	86
竖向构图	87
■ 摄影笔记：选择取景方式的小参考	87
02 不同视角的构图表现	88
平视角度	88
仰视角度	89
俯视角度	89
03 稳定构图的黄金分割	90
什么是黄金分割	90

将被摄体置于三等分线的交点处	91
将被摄体置于等分线上	91
使用水平线与垂直线	92
■ 摄影笔记：活用相机的 取景器与实时取景功能	92
04 14种风光摄影常用构图方式详解	93
中央式构图	93
水平线构图	94
■ 摄影笔记：保持相机的水平	94
■ 摄影师支招：水平线构图的实拍应用	95
垂直线构图	96

斜线构图	96
对角线构图	97
曲线构图	97
汇聚线构图	98
放射线构图	98
圆形构图	99
三角形构图	99
倒三角形构图	100
L 形构图	100
对称式构图	101
框景式构图	102

■ 摄影笔记：构图方式的应用对比	102
棋盘式构图	103
开放式构图	103

05 对比构图	104
大小对比构图	104
动静对比构图	105
明暗对比构图	105
色彩对比构图	106
虚实对比构图	107
远近对比构图	107

CHAPTER 06

定格美丽瞬间，拍摄日出与日落

01 日出与日落的拍摄技巧	110
拍摄日出与日落的最佳时间	110
拍摄日出与日落的技巧	111
拍摄日出与日落的构图表现	113
02 实拍日出与日落	114
在颐和园静候日落	114

透过迷雾看日出	116
海上看日出	118
航站楼的日出日落	121
等待大雪后的日落	123
拉斐特的落日余晖	125

CHAPTER 07

四季之更迭，特写春夏秋冬

01 春的明媚	128
春的气息	128
田园风光	134
02 夏的热情	137
夏日阳光	137
夏日雨后	140
03 秋的喜悦	142

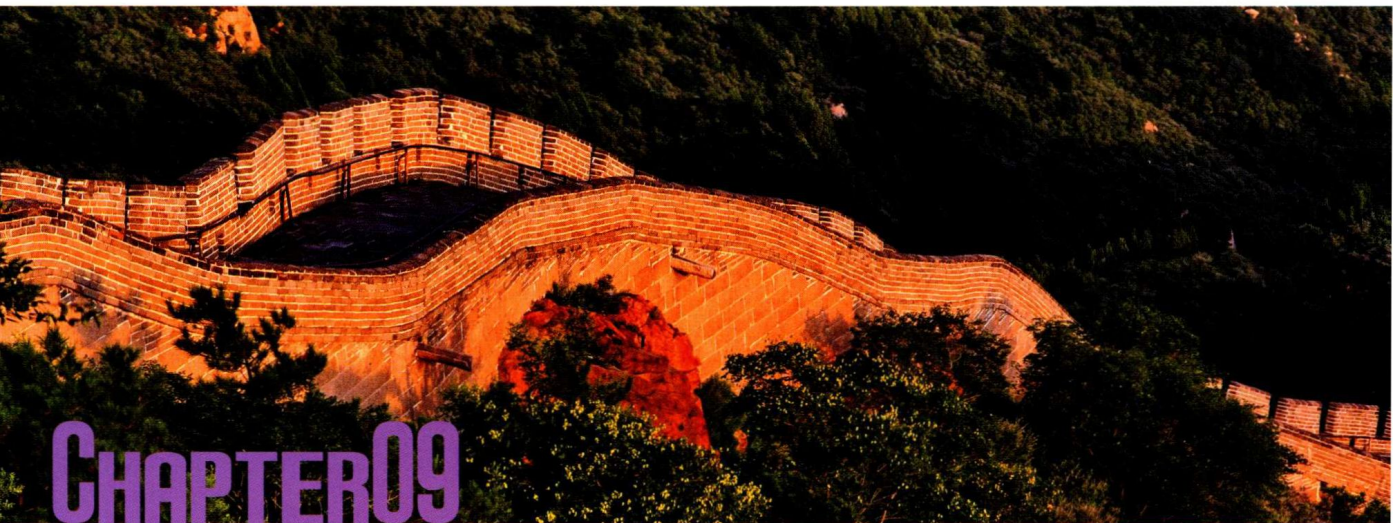
金灿灿的坝上草原	142
枫叶红了	146
04 冬的浪漫	151
白色世界	151
雪后颐和园	154
家乡印象	158



CHAPTER08

亲近大自然，拍摄自然风光

01 拍摄花景	162	辽阔的海岸线	184
淡雅的荷花	162	流水	188
艳丽的郁金香	166	水面倒影	192
02 拍摄山景	170	04 拍摄云和雾	195
圣洁的雪山	170	多变的云	195
连绵的山色	174	朦胧的雾	198
光影与山群	178	05 拍摄月夜	200
03 拍摄水景	180	月夜风光	200
碧海蓝天	180		



CHAPTER09

专题特写，拍摄人文与城市风光

01 拍摄人文景观	206	雄伟壮丽中国馆	226
长城星轨	206	暮光之城	229
长城掠影	214	夕阳下的拉斐特	234
西藏行	216	索菲亚大教堂	237
02 拍摄城市风光	220	铁道摄影，羁旅之情	238
纸醉金迷上海滩	220		

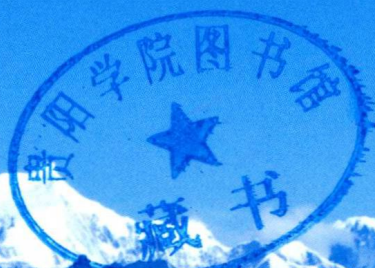
J41/486

1548523

好摄达人教你拍

我的风光摄影手札

焦天宇 · 编著



贵阳学院图书馆



GYXY1548523



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

PREFACE

前言

用光影捕捉瞬间的风景，是风光摄影的最大魅力所在，也是我对摄影的无限追求和热爱。当传统意义上的语言不能表达我们的意图时，图像语言便应运而生，我并不是想通过书中的这些照片再现现实中的场景，而是想通过它们去表达一种情感。我非常享受每一次的拍摄过程，对我来说，当言语已不能再表达我内心的感受时，照片是一个再好不过的表达方式，它能将内容不知不觉、悄无声息地蕴含在其感情画面内，默默地传递到每一个观赏者的心里。

不过，若想要获取高质量的摄影作品，还需要真正的高投入，它指的不是金钱，而是真正对风光摄影的热爱，例如如果想拍摄日出印象或日出前的美妙景色，那么就需要很早起床，需要找到正确的拍摄位置、合适的视角，以及对那理想一瞬间的执着等待。通常来讲，我们会为此付出的代价都是有形的：在寒冷中冻僵的感觉、潮湿的双脚、过度的疲劳、高额的汽油费，以及一次又一次毫无收获的出行等等。

但是这些努力的成果，也就是那些极具表现力的照片以及每一张照片背后的故事应该能够说明一切，我也因此获得了多张照片成功入围美国国家地理全球摄影大赛的佳绩，给了我在摄影道路上的莫大鼓励。

本书既不是一本摄影技术的说明书，也不是一本摄影集，而是一本从全新角度介绍风光摄影技法的参考书。在本书中，我精心挑选每一张照片，用近一半的章节内容来详细阐述风光摄影应选用的器材、摄影基础知识、实用的风光摄影技巧、风光摄影中的光线控制与色彩搭配及拍摄视角和常用构图分析等，旨在让读者对风光摄影有一个全面的认识，并能掌握必备的摄影知识和技巧。

在接下来的4章中，我用37个实拍专题细致讲述了17种风光摄影题材的拍摄方法，包括日出与日落的拍摄、春夏秋冬的四季特写、美丽的花景、山川与河流、多变的云和雾、城市与人文风光、幻妙的星轨等，并且每张照片都给出了详细的拍摄时间、地点和重要的拍摄参数，从而让读者在视觉享受中能快速地找到摄影技术的支持。

通过本书，我想和所有像我一样喜爱摄影的人畅谈，更希望这里所介绍的内容能激发大家对摄影的兴趣，并能找到那条属于自己的摄影之路。

焦天宇