



你也能拍出好照片

# 摄影入门

## 拍出美照超简单

乔旭亮 编



化学工业出版社

？这是一本什么样的书  
大白话基础知识  
大白话场景教程

这里没有难懂的专业术语  
这里没有高精尖摄影装备  
用通俗的大白话  
人人听得懂的语言  
简单几步  
教大家拍出好照片

- 如何拍夜景
- 如何拍全家福
- 如何拍小宝宝
- 如何拍出大长腿
- 如何拍出好看的蓝天白云
- 如何在夜晚拍出漂亮的光斑
- 如何在逆光环境下拍好人像

拍出美照  
超简单

你也能拍出

好照片

乔旭亮  
编

摄影  
入门



化学工业出版社

北京

这是一本用大白话教摄影小白怎样快速拍出好照片的书。

我们教大家拍摄的是生活、旅行中最常见的场景，比如如何拍夜景，如何拍全家福，如何拍小宝宝，如何拍出大长腿等。全书共有 34 讲内容，其中基础知识 7 讲，帮助大家了解摄影中最基本的几个参数；场景拍摄方法 27 讲，涉及了生活中的各种场景。由于用手机拍照越来越多，我们也根据不同的场景教大家如何用手机拍出好照片，比如如何用手机拍美食，如何用手机自拍等，从而让这本书的实用性变得更强。

拍下生活之所见，给家人和朋友留下美好的回忆，就是这本书的使命。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

摄影入门：拍出美照超简单 / 乔旭亮编. —北京：化学工业出版社，  
2016. 2

ISBN 978-7-122-26059-8

I. ①摄… II. ①乔… III. ①摄影技术-基本知识 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第011786号

---

责任编辑：宋 辉  
责任校对：吴 静

装帧设计：尹琳琳

---

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：北京瑞禾彩色印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张 12 $\frac{1}{2}$  字数 250 千字 2016 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

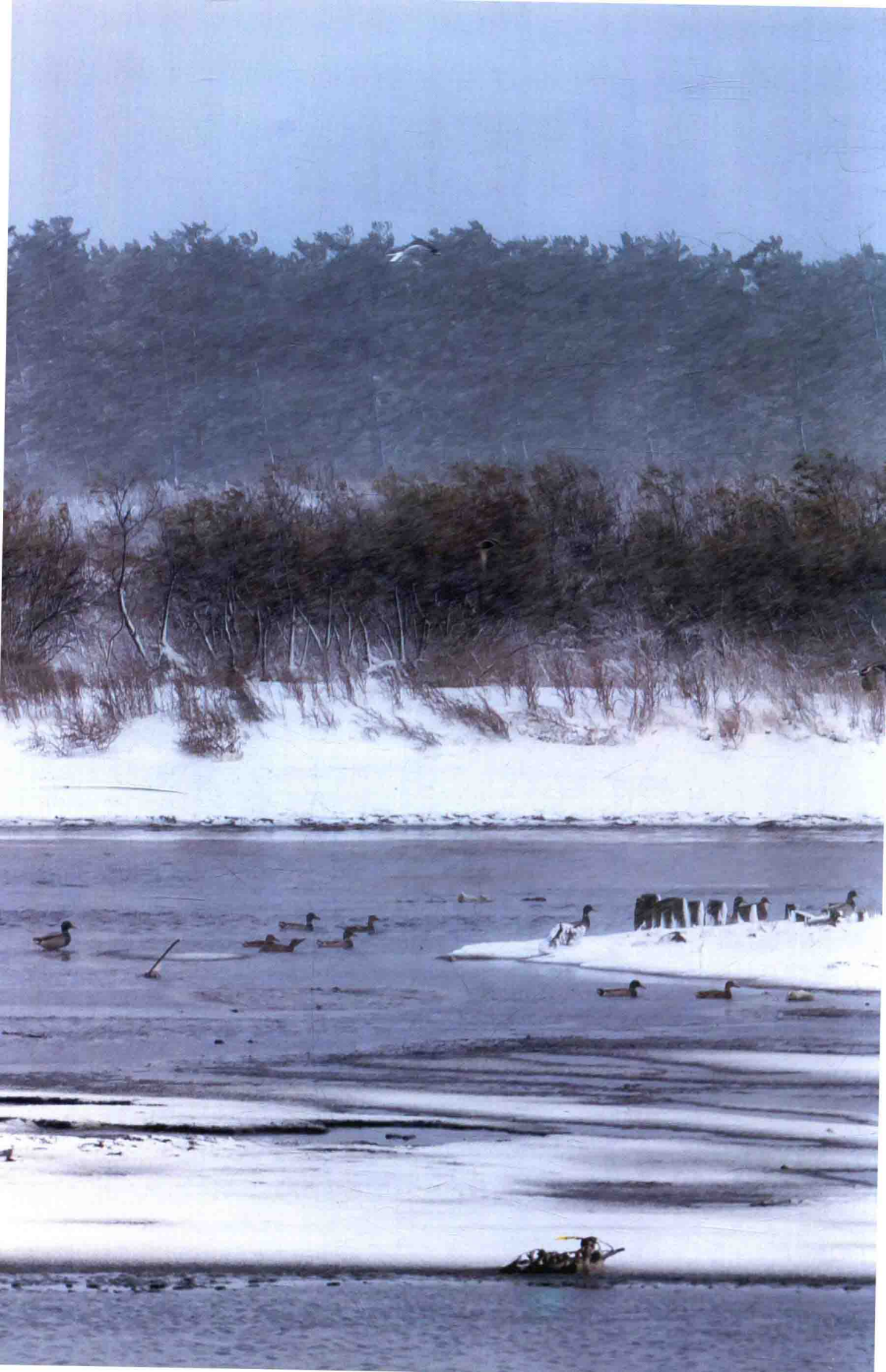
---

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：49.80 元

版权所有 违者必究





## 这是一本什么样的书？

这是一本关于摄影方面的书，可严格意义上，这又不是一本教摄影的书，这是一本教摄影小白怎样快速拍出好照片的书。

其实我们生活中的大部分人对摄影并没有那么狂热的兴趣，但是拍出好照片却是每个人的需求。但当你去学摄影的时候，听到的往往是各种晦涩难懂的专业术语，这种教摄影的方式反而会把很多人对摄影的热情吓回去。摄影有一套自己的语言，刚接触摄影的小白听起来难懂、用起来记不住，这就是摄影师与小白之间的语言鸿沟，缺少一个翻译。

这本书就是那个翻译。我们在书中尽量避免各种难懂的专业术语，尽量避免各种高精尖摄影装备的应用，用通俗、大白话、人人听得懂的语言，简单几步教大家拍出好照片。

我们教大家拍摄的也是生活、旅行中最常见的各种场景，比如如何拍夜景，如何拍全家福，如何拍小宝宝，如何拍出大长腿，如何拍出好看的蓝天白云，如何在夜晚拍出漂亮的光斑，如何在逆光环境下拍好人像等。本书中没有惊世骇俗的大片，有的就是日常生活所见，书中的模特有小宝宝、宝妈、邻家女孩、亲密朋友、还有幸福的三代之家。

我们想，拍下生活之所见，给家人和朋友留下美好的回忆，就是这本书的使命。

本书共有 34 讲内容。其中基础知识 7 讲，帮助大家了解摄影中最基本的几个参数，为后面理解具体的场景拍摄打下基础。场景拍摄方法 27 讲，涉及生活中的各种场景。由于用手机拍照越来越多，我们也根据不同的场景教大家如何用手机拍出好照片，比如如何用手机拍美食，如何用手机自拍等，从而让这本书的实用性变得更强。

## 我们为什么要写这样一本书？

我们是一家销售摄影器材的公司，我们叫蚂蚁摄影，同时我们更是一群狂热的摄影爱好者。

蚂蚁摄影销售摄影器材已经7年，累计接待了几十万顾客的咨询，在这期间，我们越来越发现买摄影器材的消费者，大多都是业余的初入门者，有很多人对参数不理解、不知道什么样的环境下应该怎样设置参数，也没有时间和兴趣去做专业的研究；大家摄影，基本也是为了记录生活的点滴，没有特别高的要求。

正是缘于此，我们决定用大白话的方式，把生活中可能遇到的场景该怎样拍摄介绍给大家，把我们的经验告诉大家，希望大家能花最短的时间掌握基本的摄影方法，拍出满意的照片。等您掌握了这些方法，如果还想更深入地研究，那个时候，您就可以去看专业的摄影书了。

## 感谢有你

感谢摄影师平老虎、甲骨文老师对本书的修改意见。感谢我们的模特团队成员于姗姗、张真真、张凯、张娟、李建、于溜溜、薛儒洁、李猛、王晶。感谢摄影师刘骏谦提供封面图片。感谢一路支持蚂蚁的20万粉丝，正因为有了你们的帮助，这本专门针对小白的大白话摄影书才得以出版。

如果大家有意见和建议，欢迎大家来蚂蚁的微博、微信讨论交流，我们是“蚂蚁 MaE”。如果大家想通过视频学习摄影知识，可在优酷搜索“蚂蚁摄影”查看各场景类教程的视频和佳能750D等热门型号的入门操作视频。

愿本书成为您身边懂摄影的朋友。

编者







## 如何更好地读这本书？

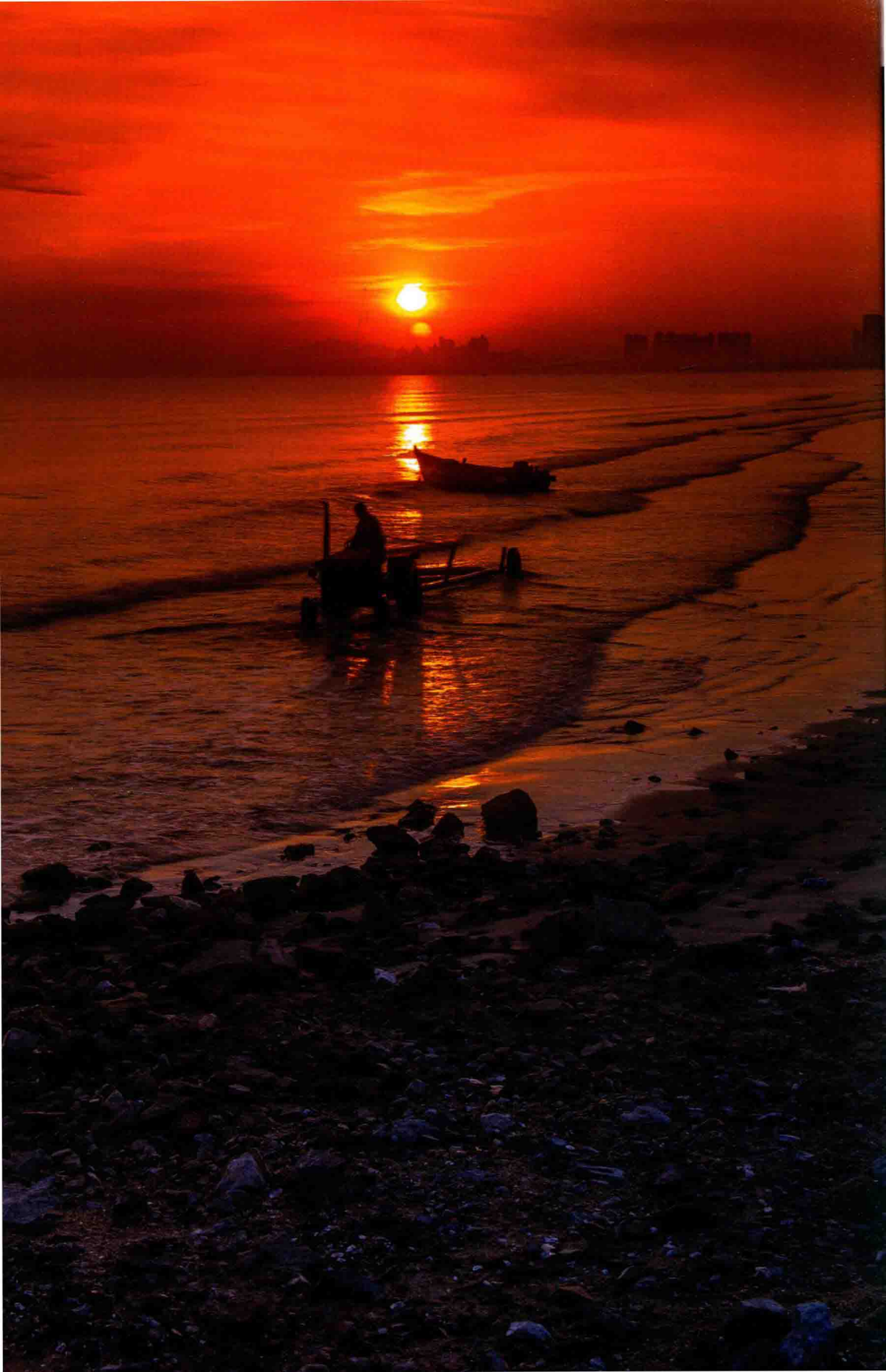
对于一名摄影新手来说，这本书可以帮助你快速入门，如果你耐心读完并能领悟到一些东西，你将不再是摄影纯小白，而且对你来说拍摄生活中绝大部分的场景都将不再是难事儿，其实，这本身就不难。

如果你是一个纯新手，你应该先看本书的第一部分内容，共7篇文章，这是蚂蚁根据小白拍照的需求，为小白量身定做的。拍一张照片，最起码得让照片曝光正常和拍清楚吧，所以这部分内容主要告诉大家拍照该如何调参数、如何使用拍照模式、如何把照片拍清楚。

这些最基本的知识会了后，就可以看第二部分了，也是本书的核心部分：大白话场景拍摄方法。在这个章节蚂蚁根据大家日常生活中遇到的绝大部分场景编写了各种教程，具体教大家怎么拍摄，如果大家看完有什么问题，可以在蚂蚁的微博或微信留言，蚂蚁会第一时间为大家解答。

您看完本书后可能当场就能拍出来，但过段时间很可能已经把那些技巧忘记了，很正常的，您只需要再拿出教程来对着看一遍就行喽。

下面，我们正式开始吧。



### 壹

#### 第1部分 大白话基础知识

- 第1讲 探秘光圈 /2
- 第2讲 揭开快门的面纱 /8
- 第3讲 认识 ISO 感光度 /14
- 第4讲 光圈、快门和感光度的关系 /20
- 第5讲 Av、Tv、P、M 等曝光模式这么多，到底该用啥？ /22
- 第6讲 测光模式的种类和选择 /29
- 第7讲 照片拍不清楚，不只是“没对好焦”这么简单！——拍照错题集 /33



## 第2部分

## 大白话场景拍摄方法

- 第 8 讲 如何拍背景虚化效果的照片? /40
- 第 9 讲 如何用普通相机拍摄微距? /43
- 第 10 讲 如何拍夜景? /49
- 第 11 讲 如何拍超级震撼大月亮? /56
- 第 12 讲 如何拍梦幻光斑 /60
- 第 13 讲 如何拍摄光绘 /70
- 第 14 讲 如何拍汽车尾灯拉丝效果 /74
- 第 15 讲 如何用“追焦”拍运动物体 /77
- 第 16 讲 如何拍搞笑错位创意照 /82
- 第 17 讲 如何拍飞溅的水滴 /86
- 第 18 讲 如何拍摄夕阳 /90
- 第 19 讲 如何拍剪影 /94
- 第 20 讲 如何拍夜景人像 /98
- 第 21 讲 如何在逆光下和风景合影 /105
- 第 22 讲 如何拍逆光小清新人像 /109
- 第 23 讲 如何拍小宝宝 /114
- 第 24 讲 如何拍出大长腿 /120
- 第 25 讲 如何拍家庭合影 /126
- 第 26 讲 拒绝剪刀手——美女拍照姿势 /131
- 第 27 讲 如何拍出值得追忆的毕业照 /137
- 第 28 讲 如何拍跳跃照 /149
- 第 29 讲 如何拍延时摄影 /154
- 第 30 讲 如何拍繁星点点的星空 /160
- 第 31 讲 如何拍星轨 /166
- 第 32 讲 如何用手机自拍才好看 /172
- 第 33 讲 如何用手机拍好美食 /179
- 第 34 讲 如何用手机拍好饮品 /186



第 1 部分

# 大白话基础知识

---

基础部分共有 7 讲，是蚂蚁为小白量身定做的。首先了解什么是光圈、快门、感光度，以及他们三个之间让你感觉剪不断理还乱的关系；然后讲解怎么用好相机上 AV、TV、P、M 这一圈字母；另外，还有测光模式的种类和选择；最后，解答为什么照片拍不清楚的几大原因。看完这一部分，恭喜你不再是个纯小白，你离拍好照片已经很近啦。



## 第1讲 探秘光圈



大家看瘦瘦（本书模特）的对比图，前者背景完全虚化了，突出了人物，后者背景和人物都很清晰，这两种不同的照片效果，就是由光圈造成的，今天蚂蚁就给大家解惑光圈。

### 什么是光圈

光圈，就是用来控制相机进光量多少的装置。通常情况下，光圈越大，进光越多，反之，则进光越少。

如右图就是光圈的正面照，叶片 + 通光孔就组成了光圈。叶片的移动会控制通光孔径的大小进而达到控制进光量的目的。



### 光圈是如何工作的

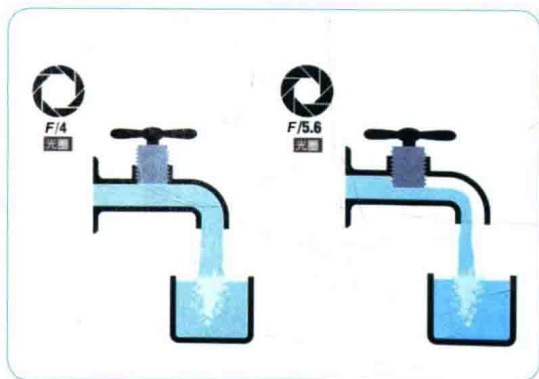
为了帮助大家更好地理解光圈如何控制进光量，举个形象的例子。

看左图，水阀 = 叶片，水管 = 通光孔，水流 = 进光量。

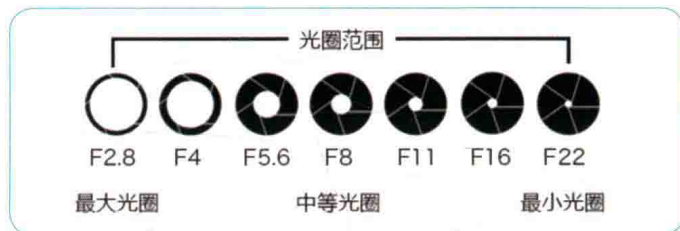
如果水阀全开 = 光圈的通光孔变大，那水管的水流就很大 = 进入相机的光就变多。

水阀拧紧水管变细 = 通光孔变小了，那水流就变小了 = 进入相机的光就变少了。

光圈就是这样控制相机的进光量的。



## 相机中如何表示光圈



光圈用“F/ 数字”来表示。比如上图中的 F8，实际应该是  $1/8$ ，意思是当前通光孔的大小是镜头孔径的八分之一，为了简化，我们可以写为 F8。

从上图的光圈示意图中我们看到，最左侧光圈口径最大，光圈表示为 F2.8，最右侧光圈口径最小，光圈却表示为 F22。所以，f 后面的数字越小，光圈越大，反之，数字越大，光圈则越小，也就是说  $F2.8 > F8 > F22$ 。

## 不同光圈大小对拍照效果有什么影响？ 我们该如何选择合适的光圈？

首先，从最基础的层面来说，在快门和感光度都相同的情况下，不同的光圈大小，进光量是不同的，从而直接影响到照片的亮度，见下图。



其次，从摄影艺术的角度来说，光圈最大的作用是用来控制照片的景深，从而来引导大家抓住要表达的主体，而对不重要的景物进行模糊，去繁取简。

那什么是景深呢？简单说来，景深就是一张照片中清晰的部分。主体前后虚化越严重，清晰的部分越小，就是景深越浅；主体前后虚化越轻微，清晰的部分越大就是景深越深，看右图就清楚了。



光圈是控制景深非常重要的因素之一，那么光圈和景深是怎样的关系？我们看下面三幅对比图，蚂蚁对焦在中间的黑色彩彩笔上，大家看黑色彩彩笔前后的虚化变化情况。



通过上图中的对比我们可以看出：随着光圈不断变小，黑色彩彩笔前后越来越清晰，也就是说景深越来越深了，所以光圈和景深的关系是：光圈越大，主体前后虚化越严重，景深越浅，光圈越小，主体前后虚化越轻微，景深越深。

总结：大光圈常用于拍摄需要突出被拍主体的照片，比如花卉、人物特写等题材；小光圈常用于拍摄风景类等需要背景也清晰的题材。

#### 我们平时拍照时应该如何设置合适的光圈呢？

① 比如你想表达花团锦簇的美景，就应该用小光圈尽量把花团整体拍清楚，如果你想单独突出一朵花，应该用大光圈虚化掉背景。







F10

② 如果你想记录瘦瘦到烟台渔人码头一游这件事，那你应该用小光圈记录清楚背景，如果只是想突出表达瘦瘦这个人物，那么应该用大光圈虚化背景。



F2.8

③ 如果你想表达一辆车的完整内饰，那么你应该用小光圈尽量把整个内饰都拍清楚，如果你只想突出表达方向盘，那么你应该用大光圈把内饰的其他部分虚化掉。



F11



F1.4