



Digital
摄影爱好者的良师益友
photography magazine
Camera

摄影之友Digital Camera杂志 编

Teach yourself Photography 摄影无师自通

——从菜鸟到高手的一站式自学教程

器材
装备

——Step by Step全
面细致讲解数码相
机、镜头及配件

基础设置

——如何设置相机的各项参数

主题
拍摄

——人像、风光、儿
童、弱光4大拍摄
题材详细解析

大师之路——28个高段位核心技巧轻松学



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Teach yourself **Photography**

摄影无师自通

——从菜鸟到高手的一站式自学教程

摄影之友Digital Camera杂志 编



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

摄影无师自通：从菜鸟到高手的一站式自学教程 /
摄影之友Digital Camera杂志编. — 北京：人民邮电出版社，2016.2

ISBN 978-7-115-41402-1

I. ①摄… II. ①摄… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第315186号

内 容 提 要

本书是由国内著名的摄影媒体摄影之友 Digital Camera 杂志社为摄影初学者度身打造的一本精品自学教程，目的是帮助更多的摄影爱好者全面系统地学习摄影。全书共分为 9 章，本书介绍了单反相机的使用技巧，包括如何安装电池和镜头、正确的持机姿势和变焦与对焦等最基础的操作步骤与技巧；之后从创意人像、风光摄影、儿童摄影和弱光拍摄等 4 个摄影爱好者最常涉及到的拍摄主题出发，讲解在以上 4 个题材的拍摄过程中如何运用构图和用光等拍摄技巧；最后还有专业摄影师悉心教授初学者如何学会控制相机并附送了 28 个实拍核心技巧。全书由浅入深，一步步地为读者详细讲解摄影的奥秘，实现了无师自通的一站式教学。

本书适合零基础的摄影爱好者学习参考。

-
- ◆ 编 摄影之友 Digital Camera 杂志
责任编辑 胡 岩
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：787×1092 1/16
印张：13.75 2016 年 2 月第 1 版
字数：620 千字 2016 年 2 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：京崇工商广字第 0021 号



第1章

单反相机使用基础	6
打开相机包装	8
如何绑相机背带	10
如何安装电池	12
相机存储卡详细解析	14
如何安装单反相机的镜头	18
了解你手中的数码单反相机	20

第2章

基础技巧详解	25
菜单设置指南	26
如何正确握持单反相机	28
单反相机镜头详解	32
如何选择镜头?	34
如何拍摄你的第一张照片	35
将照片导入你的电脑	36

第3章

了解相机的主要功能	39
学习不同的取景构图方式	40
尝试自动拍摄模式	42
通过自动对焦获得清晰影像	44
获得最佳的图片品质	46
如何在屏幕上浏览查看照片	48

第4章

拍摄惊艳的创意人像	51
“场景模式”入门	52
单反相机场景模式使用指南	54
拍出完美人像作品	56
背景虚化技巧大发现	65
用自动对焦点拍出更锐利的照片	66
巧用自然光	68

第5章

拍摄动人的风光照片	71
掌握风光摄影的构图	72
巧用自然光线	83
追求画面的最大景深	90
控制照片曝光	92

第6章

捕捉孩子们的欢乐瞬间	97
简单家庭用光	99
利用照片风格创造戏剧感	102
如何避免恼人的模糊	106
留住激动人心的瞬间	110

趣味全家福小贴士	114
----------	-----

第7章

弱光拍摄的建议与技巧	121
何为ISO	122
使用三脚架固定相机	124
加上一会儿闪光	126
单反相机白平衡设置解析	128
拍摄光线轨迹	132

第8章

学会控制相机	137
使用程序模式控制相机	138
模式转盘	140
5种重要拍摄模式	142
曝光基础	144
手动模式	155
选择哪支镜头	158

第9章

核心技巧	163
在家里来点艺术	164
运动中的宠物	167
记录假日中的亮点	168
实现完美对焦	171
拍摄剪影	172
掌握自动ISO	175
绚烂光轨	176
焰火表演	179
要有光	181
包围曝光	183
花园探险	185
堆栈对焦	187
为照片插上翅膀	189
切换对焦	191
用黑白的眼光看世界	193
即时黑白	195
记录世界的另一面	197
测光模式	199
充分利用黄金时段	200
获得准确的曝光	203
用滤镜拍出模糊的云朵	205
拍出层次丰富的蓝天	207
野花盛开的山坡	208
拍摄全景照片	211
夜晚的天空	212
拍摄星轨	215
灿烂日光拍出透明感植物	216
光线的奥秘	219



Teach yourself **Photography**

摄影无师自通

——从菜鸟到高手的一站式自学教程

摄影之友Digital Camera杂志 编



人民邮电出版社
北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

摄影无师自通：从菜鸟到高手的一站式自学教程 /
摄影之友Digital Camera杂志编. — 北京：人民邮电出版社，2016.2

ISBN 978-7-115-41402-1

I. ①摄… II. ①摄… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第315186号

内 容 提 要

本书是由国内著名的摄影媒体摄影之友 Digital Camera 杂志社为摄影初学者度身打造的一本精品自学教程，目的是帮助更多的摄影爱好者全面系统地学习摄影。全书共分为 9 章，本书介绍了单反相机的使用技巧，包括如何安装电池和镜头、正确的持机姿势和变焦与对焦等最基础的操作步骤与技巧；之后从创意人像、风光摄影、儿童摄影和弱光拍摄等 4 个摄影爱好者最常涉及到的拍摄主题出发，讲解在以上 4 个题材的拍摄过程中如何运用构图和用光等拍摄技巧；最后还有专业摄影师悉心教授初学者如何学会控制相机并附送了 28 个实拍核心技巧。全书由浅入深，一步步地为读者详细讲解摄影的奥秘，实现了无师自通的一站式教学。

本书适合零基础的摄影爱好者学习参考。

-
- ◆ 编 摄影之友 Digital Camera 杂志
责任编辑 胡 岩
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：787×1092 1/16
印张：13.75 2016 年 2 月第 1 版
字数：620 千字 2016 年 2 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：京崇工商广字第 0021 号

Teach yourself Photography

摄影无师自通



能拍照的手机与紧凑型数码相机相比，现代数码单反相机对摄影初学者来说可能会过于复杂、难操作。但现实是单反相机必须变得如此复杂才能满足各种各样使用者的拍摄需求。尽管对于大多数学习摄影的人来说，日常的拍摄只会使用相机很少一部分的基本功能。所以对于摄影初学者，需要的不是花哨的言语，而是切实有效的摄影指导，是由真正的摄影专家用最平实、简洁的语言写成的指导书。《摄影无师自通》就是这样的一本书。

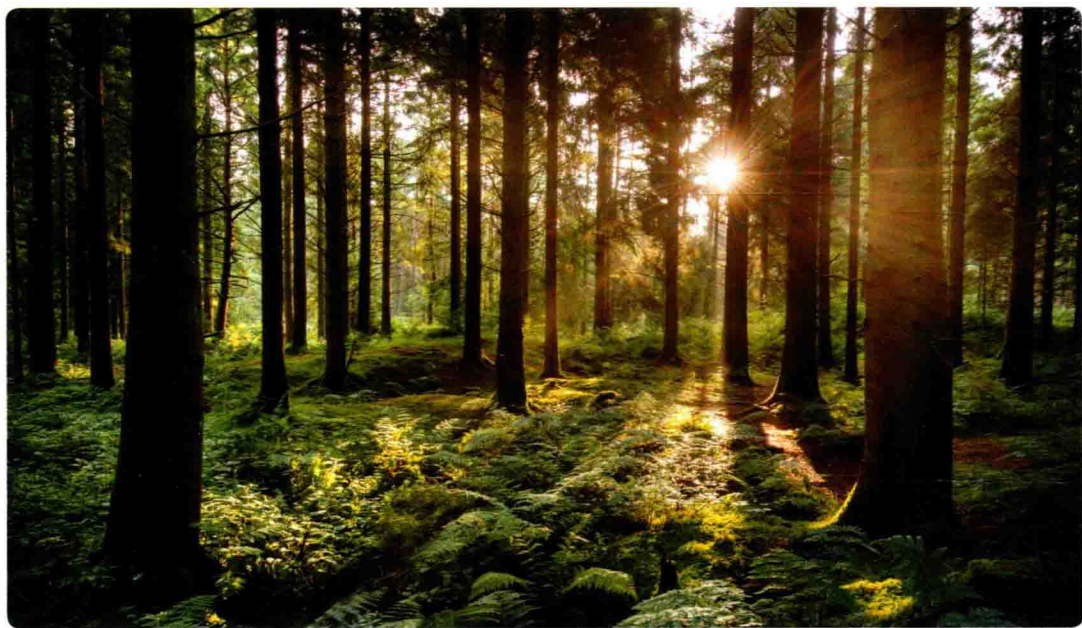
这本书会教你所有初学摄影的人需要知道的基本知识，比如怎样平衡曝光，怎样使照片获得足够的锐利，还有怎样最大化地保证图片质量。

当你真正掌握了这些基础拍摄技巧之后，就可以开始高阶技法的学习了，由经验丰富的专业摄影师Mark Hamblin撰写的28个高阶实战技法将教会你使用相机拍摄任何你想要拍摄的东西。

希望读者能以此书为指导，享受到学习的乐趣、摄影的乐趣。

摄影之友Digital Camera杂志







第1章

单反相机使用基础	6
打开相机包装	8
如何绑相机背带	10
如何安装电池	12
相机存储卡详细解析	14
如何安装单反相机的镜头	18
了解你手中的数码单反相机	20

第2章

基础技巧详解	25
菜单设置指南	26
如何正确握持单反相机	28
单反相机镜头详解	32
如何选择镜头?	34
如何拍摄你的第一张照片	35
将照片导入你的电脑	36

第3章

了解相机的主要功能	39
学习不同的取景构图方式	40
尝试自动拍摄模式	42
通过自动对焦获得清晰影像	44
获得最佳的图片品质	46
如何在屏幕上浏览查看照片	48

第4章

拍摄惊艳的创意人像	51
“场景模式”入门	52
单反相机场景模式使用指南	54
拍出完美人像作品	56
背景虚化技巧大发现	65
用自动对焦点拍出更锐利的照片	66
巧用自然光	68

第5章

拍摄动人的风光照片	71
掌握风光摄影的构图	72
巧用自然光线	83
追求画面的最大景深	90
控制照片曝光	92

第6章

捕捉孩子们的欢乐瞬间	97
简单家庭用光	99
利用照片风格创造戏剧感	102
如何避免恼人的模糊	106
留住激动人心的瞬间	110

趣味全家福小贴士	114
----------	-----

第7章

弱光拍摄的建议与技巧	121
何为ISO	122
使用三脚架固定相机	124
加上一点儿闪光	126
单反相机白平衡设置解析	128
拍摄光线轨迹	132

第8章

学会控制相机	137
使用程序模式控制相机	138
模式转盘	140
5种重要拍摄模式	142
曝光基础	144
手动模式	155
选择哪支镜头	158

第9章

核心技巧	163
在家里来点艺术	164
运动中的宠物	167
记录假日中的亮点	168
实现完美对焦	171
拍摄剪影	172
掌握自动ISO	175
绚烂光轨	176
焰火表演	179
要有光	181
包围曝光	183
花园探险	185
堆栈对焦	187
为照片插上翅膀	189
切换对焦	191
用黑白的眼光看世界	193
即时黑白	195
记录世界的另一面	197
测光模式	199
充分利用黄金时段	200
获得准确的曝光	203
用滤镜拍出模糊的云朵	205
拍出层次丰富的蓝天	207
野花盛开的山坡	208
拍摄全景照片	211
夜晚的天空	212
拍摄星轨	215
灿烂日光拍出透明感植物	216
光线的奥秘	219





1 单反相机使用基础

第 1 章

从将数码单反相机与配件从包装盒中取出开始,我们向你展示如何使用整套设备。

08 打开相机包装
数码单反相机使用的
第一步:熟悉随机配件。

10 如何绑相机背带
将随机配送的背带安
装在相机上。

12 如何安装电池
你需要知道的关于单
反相机充电电池与充电器的事情。

**14 相机存储卡
详细解析**
本节为你介绍各种不同类型的存储
卡,帮助你选择适合自己相机的产品。

**18 如何安装
单反相机的镜头**
我们轻松易学的教程将为你详细讲解
如何正确安装、拆卸数码单反相机的
镜头,让你了解所有需要知道的知识。

**20 了解你手中
的数码单反相机**
本节帮助你更好地了解相机的主要控
制按钮和拨盘的位置。

打开相机包装

数码单反相机使用的第一步：熟悉随机配件。

与 任何新买回家的宝贝一样——当你拿到一部全新的数码单反相机时，一定希望立即开始使用。这没什么问题。不过最好还是先花些时间全面了解一下你手中的新相机（以及它的随机配件）然后再开始拍摄。因此，为了让你对整套设备有更充分的了解，我们先带你快速浏览一遍。

要想拍摄并存储照片，首先必须准备好与相机兼容的存储卡，然而通常情况下，存储卡不是相机的标配附件。不清楚如何购买存储卡？我们将在后面的章节介绍存储卡的类型与使用。

不过我们建议你先拿来相机的包装盒，跟随我们一起完成开箱，在出门拍照之前确保相机已经正确装配。■

1 USB线

USB线可以将相机与电脑直接相连，这样的话，你无需购买读卡器就能传输、浏览、复制或备份照片。



2 电池

相机使用锂离子充电电池供电，电池可以顺畅地插入相机的电池仓。不同型号的相机需要不同的电池与之匹配。如果你需要购买备用电池，请查看原装电池上标注的型号。



3 镜头

如果你还没有镜头，请先购买一支。许多入门级数码单反采用套装形式发售，售价中包含一支套机镜头，非常适合入门使用。一支标准变焦镜头，例如18-55mm镜头，是入门用户的一个不错的选择。随着你对摄影需求的不断提高，之后你还可以继续选购更灵活（价格也更高）的镜头。



软件与说明书

相机的使用说明书也许看起来并不生动有趣，但当遇到使用上的问题时能给你带来很大帮助，所以请记住得随相机一起带在包里。如果你不确定在哪儿寻找特定的某项功能，或者相机的反应与你预期的并不相符，说明书通常能够帮你解决问题。你还可以登录相机厂家的网站下载数字版的说明书。

也许你已经发现了，随相机包装还附送了免费的软件，用于管理和编辑拍摄的照片，建议安装这些软件。只要将光盘插入电脑，跟随屏幕上显示的提示信息即可完整安装。你还可以登录相机生产厂家的网站，下载软件的最新版本，以保证使用的顺畅。



4 电池充电器

电池充电器附带电源连接线。一个小LED灯可以显示电池是否充满。建议你每次外出拍摄回来后都将电池充满，保证相机随时处于满电状态。此外，再带一块充满电的备用电池也是非常必要的。



5 相机机身

相机本身是最重要的部分。相机从包装中取出时带有一枚用于保护相机的机身盖。未安装镜头时，应确保盖好机身盖，这样可以防止灰尘进入相机，附着在相机内部的传感器上。这些传感器上的尘斑会影响画质。



6 相机背带

为了将相机安全地挂在颈部，并随时准备拍摄，必须将背带与机身牢固连接在一起(请看下一页的详细操作步骤指导)。



如何绑相机背带

请根据我们的详细操作步骤,将随机配送的背带安装到相机上。



1 将背带展平

从包装盒中取出背带,平放在机身前面的平坦桌面上。注意确保背带上的文字向上并且方向正确。

2 穿过背带环

拿起背带的小头,从下向上穿过一侧的背带环。将穿过背带环的背带头留出大约10厘米的长度。



3 调整安全扣

现在捏起塑料安全扣,拉出数厘米长的背带形成一个环。接下来的步骤可能有点麻烦,所以请确保拉出的背带足够长,有足够宽松的空间完成下面的操作。

4 拉紧背带

将背带的小头小心穿过塑料扣再穿出来，确保形成安全扣(如图所示)。接下来拉紧背带即可。



5 重复上述步骤

在相机的另一侧重复上述步骤，并在两端分别拉紧测试安全程度。现在可以放心地把相机挎在脖子上了。也有些摄影师喜欢把背带缠绕在手腕上，直接用手抓握相机。■

安装完毕



如何安装电池

你需要知道的关于单反相机充电电池与充电器的事情。

在 你开始研究单反相机那无穷无尽的菜单和功能之前，需要先将电池充满电后插入相机。每部相机都会随包装附赠电池和充电器，电池通常是锂离子充电电池。

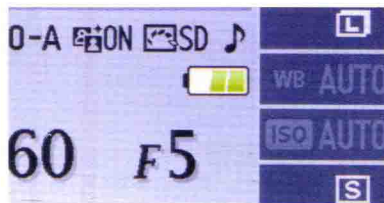
部分较老型号的数码单反相机仍在使用AA(7号)电池，但大多数新型相机都在使用容量更大、充电更快捷的锂离子充电电池。充电时，只须简单地将电池插入充电器插槽，插上电源，打开开关即可。

电池是单反相机的生命线。与一切操作都可以手动完成的胶片相机不同，数码相机的一切操作都离不开电池，从开机到自动对焦都是如此。

因此，在我们正式开始探索手中的相机之前，请先了解清楚如何使用可充电电池。■

如何确定电池已经充满

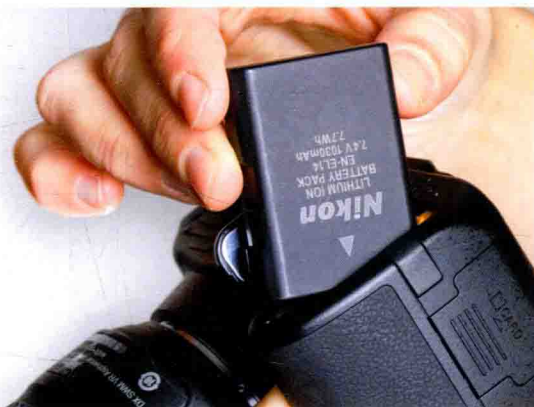
充电器指示灯将会改变颜色，或停止闪烁，表示电池已经充满。



如何查看电池的剩余电量

相机的液晶显示屏会显示电池电量图标，很容易观察电池的剩余电量。当电量非常低时，该图标将闪烁。部分型号的单反相机具备机顶液晶显示面板，在角落处也有电池电量图标。





如何将电池插入相机

相机底部有一个电池插槽。滑动安全锁开关打开电池仓盖。按照指示箭头提示的方向将电池插到底，保证电池锁定到位。电池插入相机是有固定方向的，如果方向不对不要强行插入！



如何查看相机电池的型号

电池上标有电池型号等详细信息。每一款电池都有自己的型号编码。如佳能电池，开头字母为LP，而尼康电池开头字母为EN。佳能EOS 1100D的电池型号为LP-E10。

5种方法延长电池使用时间

1 保持温暖

电池在低温环境下将会快速消耗电能，因此请尽量保持电池（以及备用电池）的温暖。在0℃以下的环境中拍摄应准备多块电池，而且还要将备用电池放在贴身的口袋中。

2 少用耗电的功能

相机的有些功能会持续不断地消耗电能。实时取景、自动对焦、弹出式闪光灯和照片浏览都是耗电大户。如果电池电量已经吃紧，那么就要忍住，不要总想着浏览拍过的照片。如果你能坚持“不看照片”，你会惊讶地发现电池的续航时间会大大延长。

3 带上备用电池

花钱买块备用电池绝对是值得的。这样才能保证面对精彩的拍摄机会时，不会因为电池耗尽而错过拍摄时机。

4 将相机与电池分开保存

如果你将在较长时间内不使用相机——我们是指几个月甚至更久——最好将电池取出并分别保存，这有助于延长电池的寿命。当然如果你只是一两周不用，那就没有单独放置的必要了。

5 使用电池手柄

作为相机的第二手柄，电池手柄还可以容纳另一块电池，让单反相机可以同时搭载两块电池。这样一来不仅可以让电池的续航时间翻倍，还可以让手大的用户在握持小型单反相机时具有更好的手感与操作性。对于部分型号的相机，安装电池手柄时需要取出机内电池、卸下电池仓盖；还有另一种安装手柄的方式，是通过相机底部的多个电子触点连接机身与手柄。许多型号的手柄还提供额外的快门释放按钮，让竖拍肖像更加舒适。

