

超
简
单
!

数码单反摄影 从入门到精通

陈丹丹 编著

数码单反摄影核心技法一网打尽

简单易学，让初学者迅速掌握数码单反摄影
的技巧，拍出让人赞叹的作品。



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



**超
简
单
!**



数码单反摄影 从入门到精通

陈丹丹 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

超简单! 数码单反摄影从入门到精通 / 陈丹丹编著

— 北京: 人民邮电出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-115-42567-6

I. ①超… 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115292号

◆ 编 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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 13.5

2016 年 7 月第 1 版

字数: 238 千字

2016 年 7 月北京第 1 次印刷

定价: 49.80 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



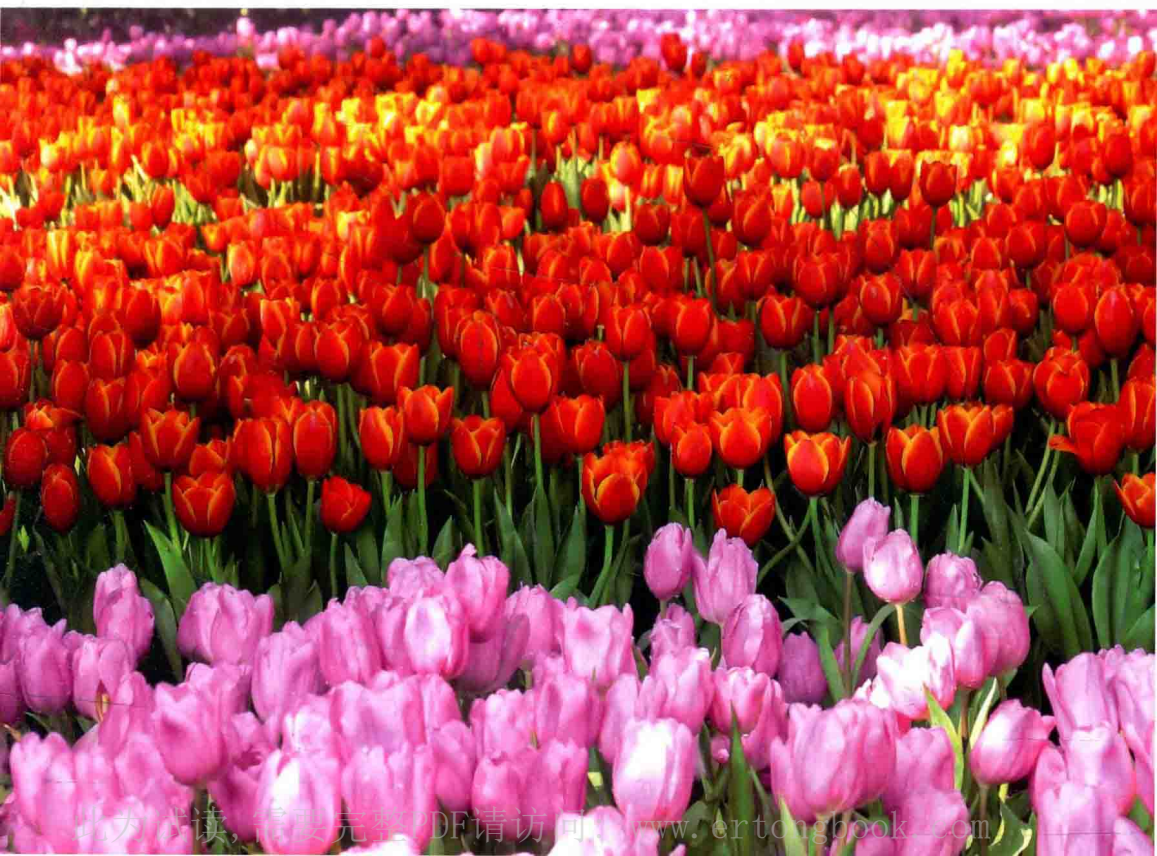
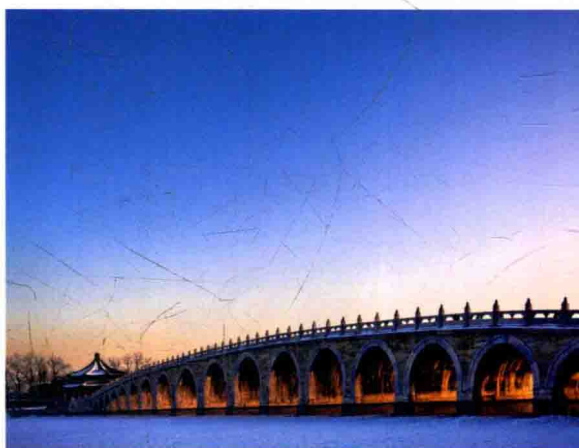
目录

第1章 摄影基础知识	013
1.1 初识相机与镜头	014
1.2 曝光三要素	018
1.2.1 光圈	018
1.2.2 快门速度	019
1.2.3 感光度	020
1.3 与曝光三元素有关的名词	021
1.3.1 景深	021
1.3.2 最佳光圈	022
1.3.3 安全快门	023
1.3.4 噪点	024
1.4 像素	025
1.5 全画幅与 APS-C 画幅	026
1.6 浅识拍摄模式	027
1.6.1 光圈优先模式	027
1.6.2 快门优先模式	028
1.6.3 手动模式	029
1.7 驱动模式	030
1.7.1 单拍模式	030
1.7.2 连拍模式	031
1.7.3 自拍模式	032
1.8 学会灵活使用相机对焦系统	033
1.8.1 手动对焦	033
1.8.2 单次自动对焦	034
1.8.3 人工智能伺服自动对焦	035
1.8.4 人工智能自动对焦	036
1.9 必知必会的相机测光方式	037
1.9.1 中央重点平均测光	037
1.9.2 评价测光	038
1.9.3 点测光	039
1.10 曝光补偿与曝光锁定	040
1.11 白平衡与色温	042

1.12 照片风格	043
1.13 创意玩法多重曝光	044
1.14 持握相机的姿势很重要	045

第2章 光线与用光

2.1 光线性质	048
2.1.1 自然光	048
2.1.2 人造光	048
2.2 柔光与硬光	049
2.3 散射光与直射光	050
2.4 光线在摄影中的应用	051
2.4.1 顺光	051
2.4.2 45°侧光	052
2.4.3 90°侧光	053
2.4.4 逆光	054





目录

2.4.5 侧逆光	055
2.5 高调与低调	056
2.6 合理控制光比	058
2.7 弱光下的独特效果	059
2.8 一天中不同时间段的光线变化	060
2.8.1 清晨的光线	060
2.8.2 上午八九点和下午三四点的光线	061
2.8.3 中午的光线	061
2.8.4 日落时分的光线	062
2.8.5 傍晚的光线	063

第3章 色彩 065

3.1 摄影与色彩	066
3.1.1 色彩三要素	067
3.1.2 色轮	069
3.2 对比色让照片更醒目突出	070
3.3 协调色让照片更和谐自然	071
3.4 暖色调与冷色调	071
3.5 色彩与照片的情感氛围	072
3.5.1 红色热情奔放	072
3.5.2 绿色朝气蓬勃	073
3.5.3 黑色神秘寂静	074
3.5.4 白色纯洁雅致	074
3.5.5 蓝色深远宁静	075
3.5.6 黄色艳丽醒目	075

第4章 摄影构图 077

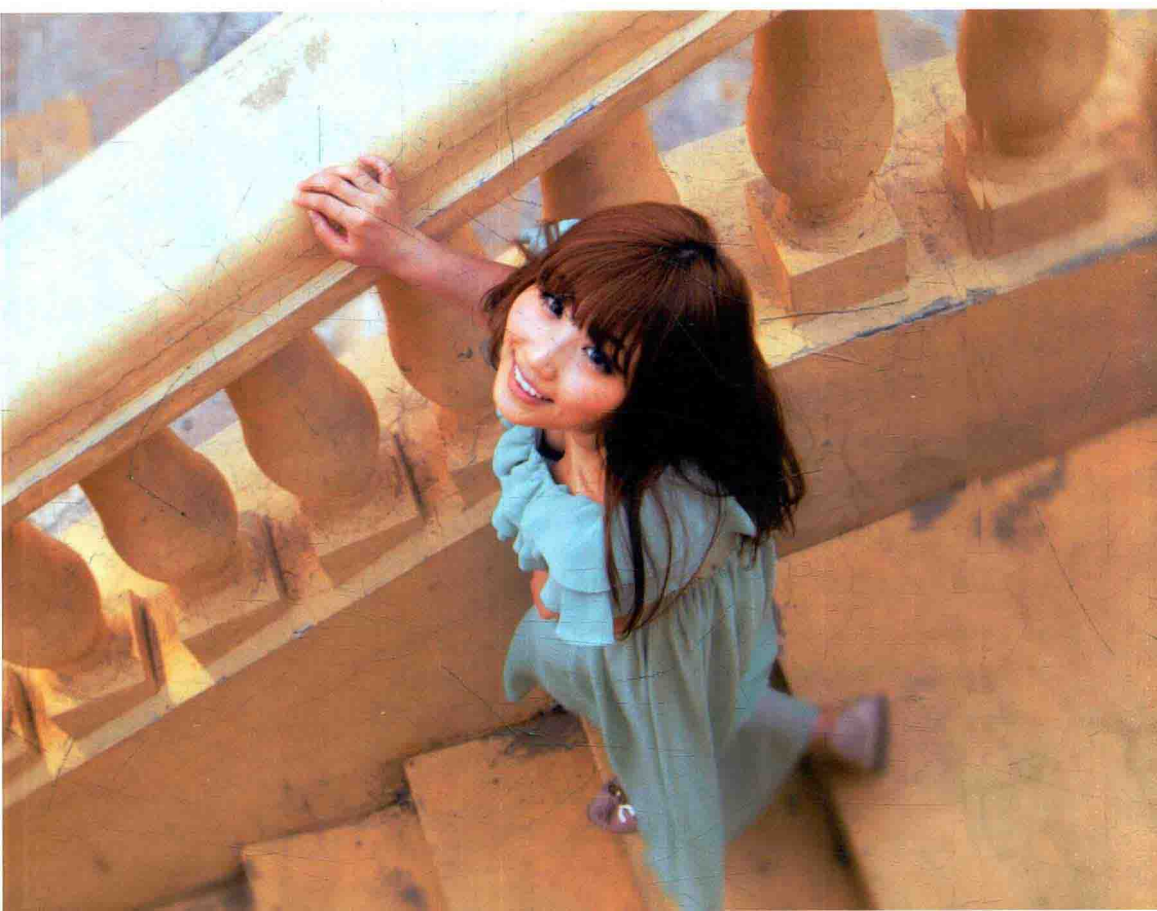
4.1 什么是构图	078
4.2 构图的作用	079
4.2.1 突出主体	079
4.2.2 舍弃杂乱	080
4.2.3 优化背景	081
4.2.4 提升视觉冲击力	082
4.2.5 增强画面美感	083

4.3 井字形构图	084
4.4 三分法构图	085
4.5 框架式构图	086
4.6 S形构图	087
4.7 L形构图	088
4.8 对角线构图	089
4.9 垂直线构图	089
4.10 汇聚线构图	090
4.11 对称式构图	091
4.12 三角形构图	092
4.13 倒置构图	093
4.14 开放式构图	094
4.15 封闭式构图	095
4.16 极简构图	096
4.17 选择不同的视角拍摄	097
4.17.1 平视	097
4.17.2 仰视	098
4.17.3 俯视	099



第5章 美女人像摄影实战技巧 101

5.1 前期准备	102
5.1.1 前期沟通了解模特的气质与性格	102
5.1.2 确定所要拍摄的照片风格	103
5.1.3 根据拍摄风格选择适合的器材	104
5.2 拍摄环境的选择	105
5.3 选择恰当的服装和造型	106
5.4 重视情绪控制和眼神魅力	108
5.5 使用道具让模特更为自然	109
5.6 眼睛是心灵的窗户	110
5.6.1 对人物的眼睛对焦	110
5.6.2 在人物视线方向预留空间	111



目录

5.6.3 避免出现大小眼·····	112
5.7 避免拍摄出双下巴人像·····	113
5.8 让人物脸部变瘦的方法·····	114
5.9 丰富多彩的摆姿·····	115
5.9.1 配合手脚变化的站姿·····	115
5.9.2 自然的坐姿·····	116
5.9.3 性感的趴姿·····	117
5.9.4 行走中的人像·····	118
5.9.5 动感强烈的跳姿·····	119
5.9.6 亲切的蹲姿·····	120
5.10 美女人像基本取景方法·····	121
5.10.1 特写·····	121
5.10.2 半身人像·····	122
5.10.3 七分人像·····	123
5.10.4 全景人像·····	124

5.11 选择不同的拍摄角度	125
5.12 降低角度拍摄出修长美腿	126
5.13 逆光拍摄出金黄发丝	127
5.14 逆光拍摄唯美剪影人像	128
5.15 拍摄经典的黑白人像	129

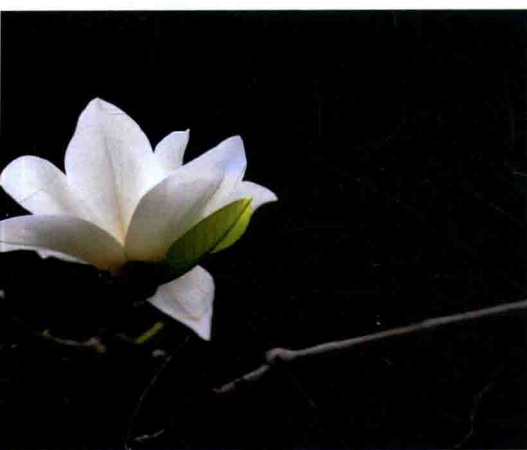
第6章 儿童摄影实战技巧 131

6.1 前期准备	132
6.1.1 镜头的选择	132
6.1.2 道具的准备	134
6.2 弱光下的独特效果	135
6.3 用玩具吸引儿童的注意力	136
6.4 结合玩具拍摄趣味画面	137
6.5 记录儿童丰富的表情	138
6.6 拍摄儿童各种姿势的画面	140
6.7 高调效果展示儿童娇嫩的肌肤	141
6.8 利用儿童的兴趣爱好适当摆拍	142
6.9 在不远处偷拍自然画面	143
6.10 消除儿童的防备心理	144
6.11 选择合适的拍摄场景	145
6.12 避免强光伤害小婴儿的眼睛	146
6.13 保证拍摄场地中的温度适中	147

第7章 风光摄影实战技巧 149

7.1 拍摄前的准备	150
7.1.1 镜头的选择	150
7.1.2 器材选择	151
7.2 风光摄影的黄金拍摄时间	152
7.2.1 早晚拍摄出漂亮的日出日落	152
7.2.2 风光摄影最佳拍摄时机	153
7.3 寻找制高点拍摄辽阔的场景	154
7.4 寻找合适的主体	155





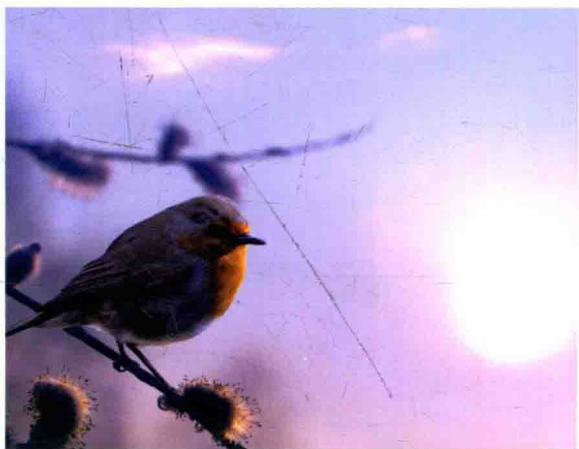
目录

7.5	使用小光圈增加风景的清晰范围	157
7.6	适当控制快门速度，营造不同的画面效果	159
7.7	风光摄影构图技巧	161
7.7.1	竖幅俯视拍摄增强画面空间感	161
7.7.2	发现和利用场景中的线条进行构图	162
7.7.3	巧妙运用色彩制造强烈的视觉冲击力	163
7.7.4	针对不同的风光题材选择合适的构图技巧	164
7.7.5	拍摄漂亮的倒影	165
7.7.6	使用接片的方法表现风光的壮丽	166
7.8	使用RAW存储照片信息，为后期做更为充足的准备	167

第8章 花卉摄影实战技巧 169

8.1	拍摄前期的器材准备	170
8.2	主体选择	172
8.3	光线的运用	175
8.4	构图技巧	179
8.4.1	对角线构图	179
8.4.2	开放式构图	180
8.4.3	黄金分割构图	181
8.4.4	利用场景中的线条构图	182
8.4.5	明暗对比的方法拍摄背景简洁的花卉	184
8.5	拍摄带有昆虫的花卉	185
8.6	雨后或者有露水的清晨拍摄花卉	186
8.7	微距镜头拍摄迷人花卉	187
8.8	拍摄角度	188

8.8.1 以花海为背景俯视拍摄·····	188
8.8.2 利用蓝天拍摄花卉·····	189
8.9 结合叶子拍摄花卉 ·····	190
8.10 借助多重曝光拍摄花卉 ·····	191
第9章 动物摄影实战技巧 ·····	193
9.1 器材选择 ·····	194
9.2 拍摄地点的选择 ·····	196
9.3 选择合适的驱动模式 ·····	197
9.4 依据动物运动状况选择合适的自动 对焦模式 ·····	198
9.5 微距摄影时运用手动对焦 ·····	199
9.6 快门速度的巧妙运用 ·····	200
9.7 调高感光度, 增加拍摄成功率 ·····	202
9.8 动物园中的实拍技巧 ·····	203
9.8.1 借助小技巧避开铁丝网等障碍物的 干扰 ·····	203
9.8.2 玻璃反光怎么办·····	204
9.9 家庭宠物拍摄 ·····	205
9.9.1 用玩具吸引宠物注意力·····	205
9.9.2 抓拍草地上的宠物·····	206
9.9.3 拍摄人与宠物的合影·····	207
9.9.4 快门速度优先·····	208
9.10 飞鸟的拍摄 ·····	209
9.10.1 了解飞鸟的习性 ·····	209
9.10.2 器材选择 ·····	210
9.10.3 相机设置技巧 ·····	211
9.10.4 抓拍精彩瞬间 ·····	212
9.10.5 在飞鸟前方预留空间 ·····	213
9.10.6 拍摄飞鸟的常用构图方法 ·····	214





超简单！

**数码单反摄影
从入门到精通**

陈丹丹 编著

人民邮电出版社
北京

内容提要

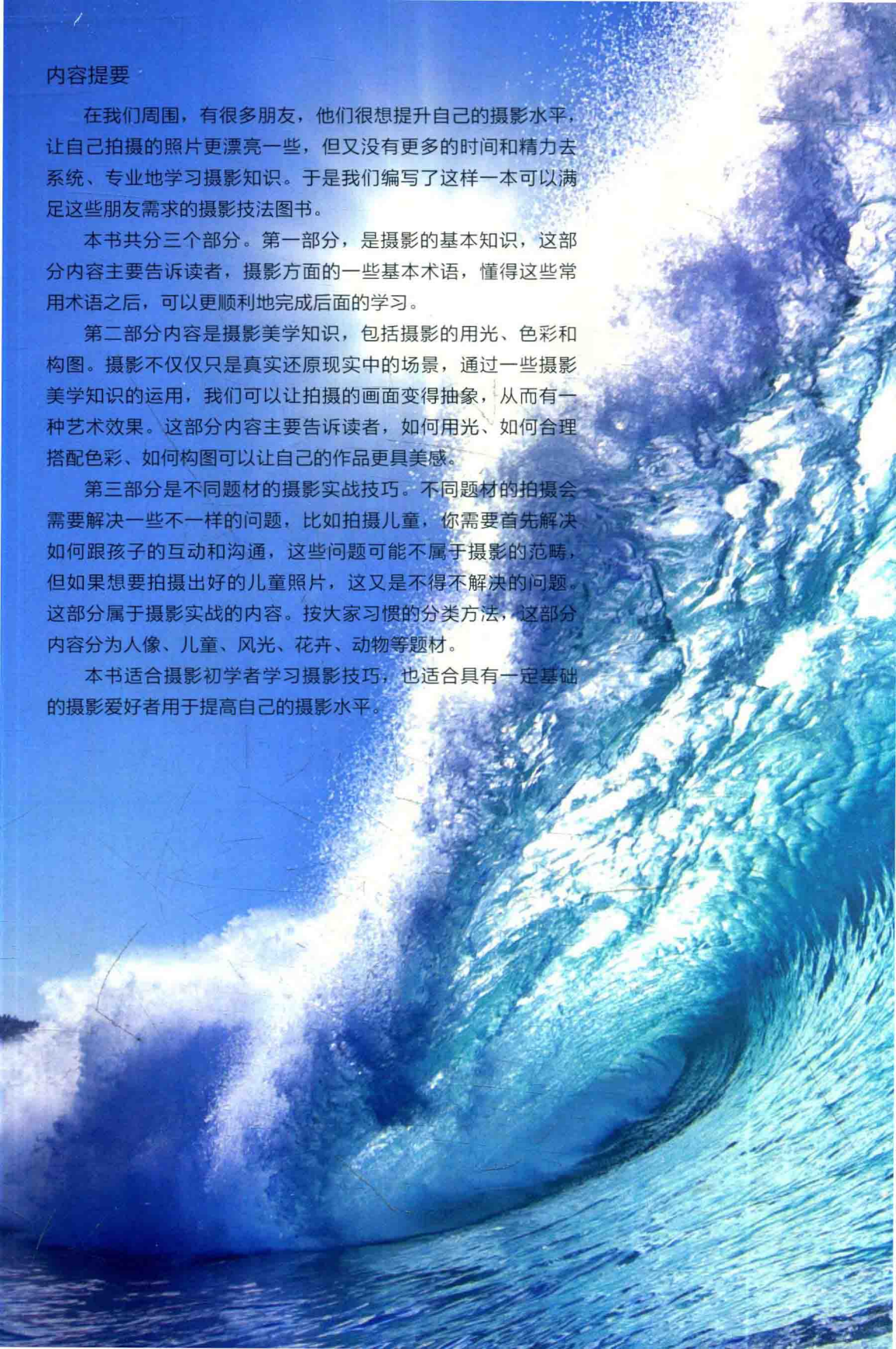
在我们周围，有很多朋友，他们很想提升自己的摄影水平，让自己拍摄的照片更漂亮一些，但又没有更多的时间和精力去系统、专业地学习摄影知识。于是我们编写了这样一本可以满足这些朋友需求的摄影技法图书。

本书共分三个部分。第一部分，是摄影的基本知识，这部分内容主要告诉读者，摄影方面的一些基本术语，懂得这些常用术语之后，可以更顺利地完成后面的学习。

第二部分内容是摄影美学知识，包括摄影的用光、色彩和构图。摄影不仅仅只是真实还原现实中的场景，通过一些摄影美学知识的运用，我们可以让拍摄的画面变得抽象，从而有一种艺术效果。这部分内容主要告诉读者，如何用光、如何合理搭配色彩、如何构图可以让自己的作品更具美感。

第三部分是不同题材的摄影实战技巧。不同题材的拍摄会需要解决一些不一样的问题，比如拍摄儿童，你需要首先解决如何跟孩子的互动和沟通，这些问题可能不属于摄影的范畴，但如果想要拍摄出好的儿童照片，这又是不得不解决的问题。这部分属于摄影实战的内容。按大家习惯的分类方法，这部分内容分为人像、儿童、风光、花卉、动物等题材。

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

作为摄影媒体人，我参与了很多摄影教育与培训工作，也接触了很多摄影爱好者，特别是摄影初学者。很多人都不约而同地跟我说相似的话：“啊！摄影啊，其实我一直想好好学一下摄影呢！但我不想花费太多时间和经历去看大部头的摄影理论书籍。”深聊以后发现，因为摄影对他们而言既不是赖以生存的职业，又没有达到“中毒至深”的发烧友层次。说白了，他们的需求就是：怎么样能轻轻松松，在不花费太多时间和脑细胞的情况下，让自己拍摄的照片变得更漂亮一些！

在撰写了众多内容很全面，技法很详实的沉甸甸的摄影技法教程之后，我想到要写一本浓缩版本的摄影技法书，将摄影中最关键、最基本、最精华的部分摘选出来，编辑出一本价格不高、携带方便、能够让读者快速阅读完、又能快速提升摄影水平的技法图书。于是才有了这本书的诞生。

本书有以下几个主要特点：

1. 通俗易懂，阅读方便。它不会让你产生阅读障碍，并且携带方便，地铁上、公交车上，茶余饭后的空档，都能随意翻看阅读。

2. 浓缩的都是精华，其中摘取的都是最精华部分。不同摄影题材，都有最关键的拍摄要点，本书会将这些要点展示给读者，同时会给读者一个可以举一反三的空间。掌握这些要点之后，再去拍摄，效果会大有改变。

3. 麻雀虽小，五脏俱全。虽然书不是很厚，但摄影不同版块的内容应有尽有，比如最基本的摄影基础知识，提升摄影美学的用光、色彩、构图，不同题材的摄影实战技法等等，本书都有涉及到。

总之，这是一本可以让初学摄影的朋友，顺利展开阅读，并从中可以学到摄影领域最基本、最关键的摄影技法图书，能让大家的摄影水平轻轻松松在最短时间快速提升一个档次。

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢赵子文、付文瀚、柏春雪对本书图文的整理。另外，感谢摄影师（排名不分先后）王庆飞、赵子文、张韬、张志超、尤龙、付文瀚、孙立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。



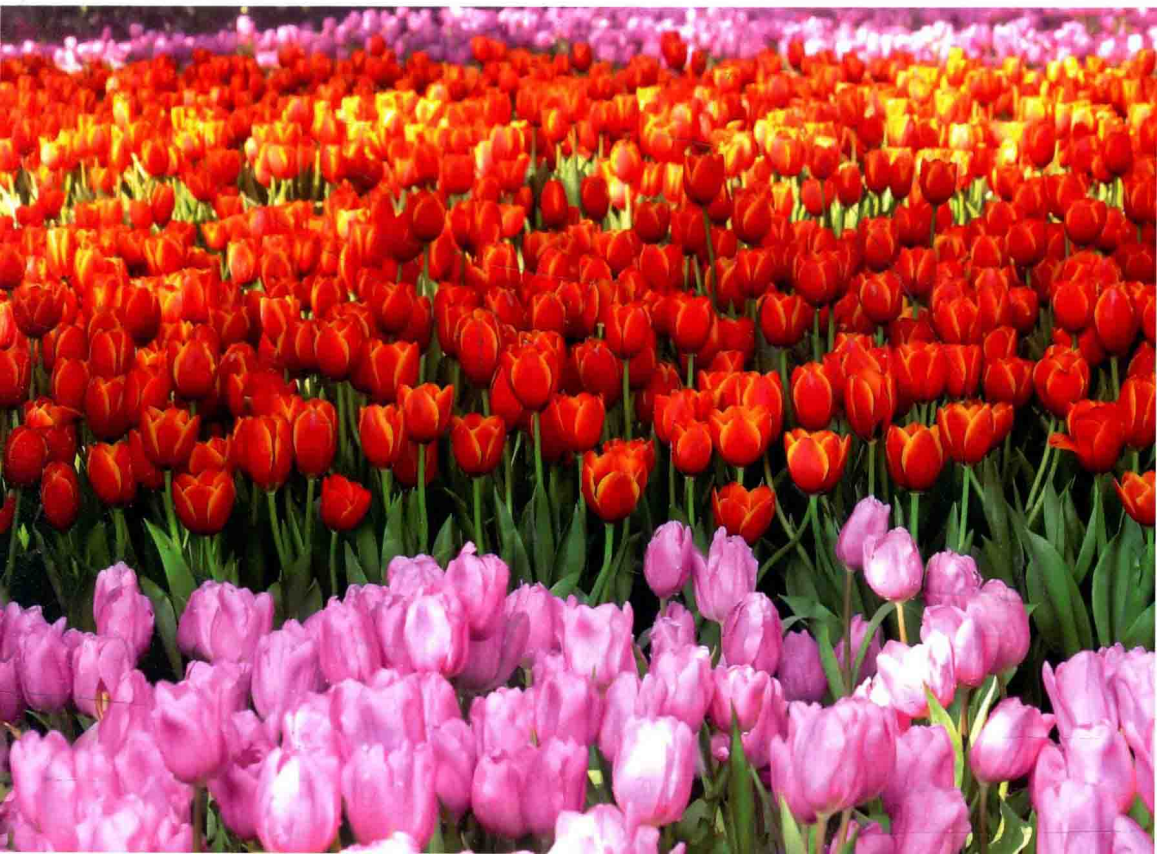
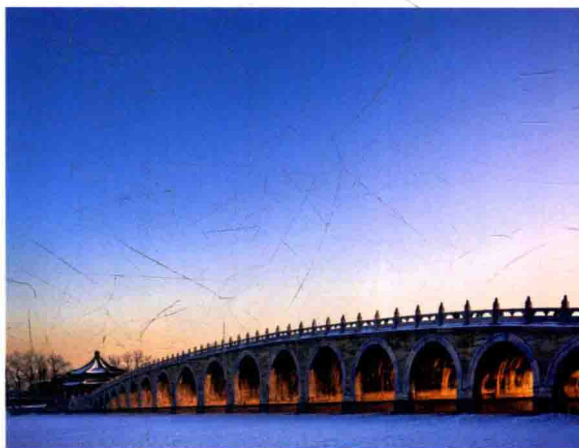
目录

第1章 摄影基础知识	013
1.1 初识相机与镜头	014
1.2 曝光三要素	018
1.2.1 光圈	018
1.2.2 快门速度	019
1.2.3 感光度	020
1.3 与曝光三元素有关的名词	021
1.3.1 景深	021
1.3.2 最佳光圈	022
1.3.3 安全快门	023
1.3.4 噪点	024
1.4 像素	025
1.5 全画幅与 APS-C 画幅	026
1.6 浅识拍摄模式	027
1.6.1 光圈优先模式	027
1.6.2 快门优先模式	028
1.6.3 手动模式	029
1.7 驱动模式	030
1.7.1 单拍模式	030
1.7.2 连拍模式	031
1.7.3 自拍模式	032
1.8 学会灵活使用相机对焦系统	033
1.8.1 手动对焦	033
1.8.2 单次自动对焦	034
1.8.3 人工智能伺服自动对焦	035
1.8.4 人工智能自动对焦	036
1.9 必知必会的相机测光方式	037
1.9.1 中央重点平均测光	037
1.9.2 评价测光	038
1.9.3 点测光	039
1.10 曝光补偿与曝光锁定	040
1.11 白平衡与色温	042

1.12 照片风格	043
1.13 创意玩法多重曝光	044
1.14 持握相机的姿势很重要	045

第2章 光线与用光

2.1 光线性质	048
2.1.1 自然光	048
2.1.2 人造光	048
2.2 柔光与硬光	049
2.3 散射光与直射光	050
2.4 光线在摄影中的应用	051
2.4.1 顺光	051
2.4.2 45°侧光	052
2.4.3 90°侧光	053
2.4.4 逆光	054





目录

2.4.5 侧逆光	055
2.5 高调与低调	056
2.6 合理控制光比	058
2.7 弱光下的独特效果	059
2.8 一天中不同时间段的光线变化	060
2.8.1 清晨的光线	060
2.8.2 上午八九点和下午三四点的光线	061
2.8.3 中午的光线	061
2.8.4 日落时分的光线	062
2.8.5 傍晚的光线	063

第3章 色彩 065

3.1 摄影与色彩	066
3.1.1 色彩三要素	067
3.1.2 色轮	069
3.2 对比色让照片更醒目突出	070
3.3 协调色让照片更和谐自然	071
3.4 暖色调与冷色调	071
3.5 色彩与照片的情感氛围	072
3.5.1 红色热情奔放	072
3.5.2 绿色朝气蓬勃	073
3.5.3 黑色神秘寂静	074
3.5.4 白色纯洁雅致	074
3.5.5 蓝色深远宁静	075
3.5.6 黄色艳丽醒目	075

第4章 摄影构图 077

4.1 什么是构图	078
4.2 构图的作用	079
4.2.1 突出主体	079
4.2.2 舍弃杂乱	080
4.2.3 优化背景	081
4.2.4 提升视觉冲击力	082
4.2.5 增强画面美感	083