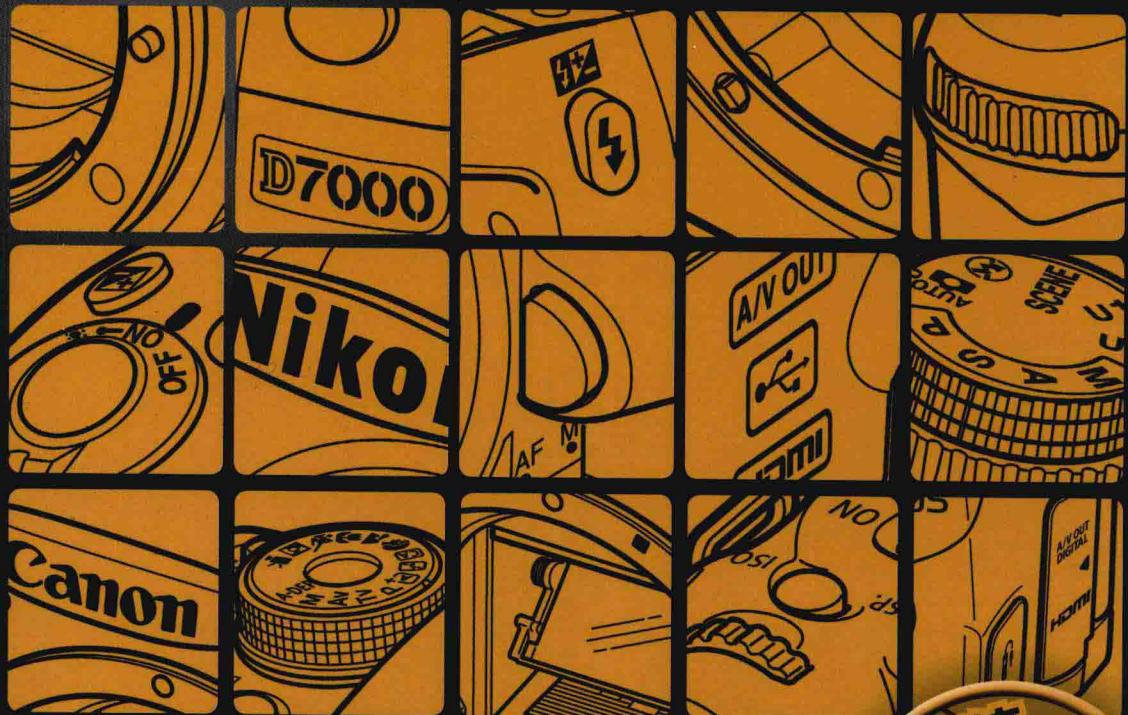




数码单反摄影 从入门到精通

超值
实战
突破版

陈丹丹 编著

入门 | 基础知识

了解摄影相关术语，开启摄影殿堂大门

器材 | 操作要领

熟悉单反相机操作与设置，选择正确、合适的拍摄模式，为完美作品做好准备

摄影 | 必备技法

理解光线的作用，掌握摄影曝光、构图、色彩，以及摄影镜头的使用技巧与法则

实拍 | 场景实战

场景实拍技巧：风光、人像、儿童、花卉、美食等

精通

本书能给予读者更多指引和启示，并在摄影水平上有所突破：掌握法则，并适时地打破它！

摄影法则

打破摄影法则



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

“学摄影必须掌握法则，学会摄影就要突破法则！”

幻影骑士 | 中国影像第一门户网
鸟网资深版主

李少白 | 著名摄影家

李英杰 | 著名摄影家

秦大唐 | 北京市摄影协会副主席

郑王杰 | 《大众摄影》副社长
执行主编

周伟 | 时尚人像摄影师

倾力推荐



 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

数码单反摄影从入门到精通 : 超值实战突破版 / 陈丹丹编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 2
ISBN 978-7-115-41332-1

I. ①数… 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(2015)第312981号

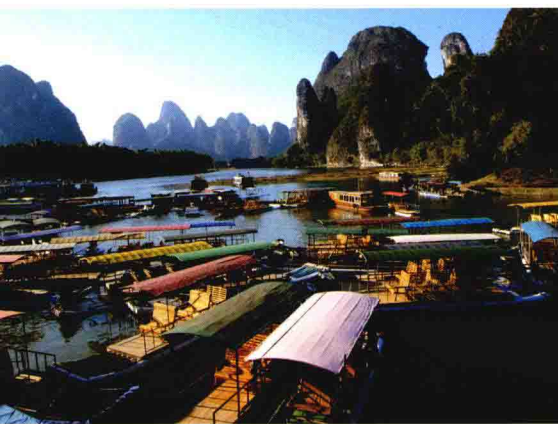
-
- ◆ 编 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 18 2016 年 2 月第 1 版
字数: 662 千字 2016 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价: 59.00 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

第1章 摄影的基础 015

- 1.1 关于好照片 016
 - 1.1.1 好照片要有主题 016
 - 1.1.2 好照片要有主体 017
 - 1.1.3 好照片要与众不同 018
 - 1.1.4 好照片要有共鸣 020
 - 1.1.5 好照片没有标准 021
- 1.2 关于数码相机 022
 - 1.2.1 小巧轻便的卡片式数码相机 022
 - 1.2.2 大变焦比的便携数码相机 023
 - 1.2.3 准专业级的微单、单电 024
 - 1.2.4 极致奢华的徕卡旁轴数码相机 025
 - 1.2.5 追求高画质的数码单反相机 026
- 1.3 关于存储格式 028
- 1.4 关于像素和输出尺寸 029
- 1.5 关于全画幅、APS-C画幅 030
- 1.6 关于转换倍率 032
- 1.7 关于曝光 033
- 1.8 关于焦距 034
- 1.9 关于快门速度 035
- 1.10 关于安全快门 036
- 1.11 关于光圈 037
- 1.12 关于最佳光圈 038
- 1.13 关于景深 039
- 1.14 关于感光度ISO 040
- 1.15 关于白平衡 041
- 1.16 关于色温 042
- 1.17 关于直方图 043

第2章 相机设置法则 045

- 2.1 开机前不得不做的相机设置 046
 - 2.1.1 调节取景器屈光度让取景更清晰 046
 - 2.1.2 设置语言 047
 - 2.1.3 设置准确的日期和时间 047
 - 2.1.4 根据需要设置照片质量 048
 - 2.1.5 设置照片风格让画面更完美 048
 - 2.1.6 设置自动关闭电源时间 049
 - 2.1.7 轻松选择白平衡 049
 - 2.1.8 快速调节感光度 050
 - 2.1.9 合理设置曝光补偿及自动包围曝光 050

2.1.10	选择对焦模式（自动对焦、手动对焦）	051
2.1.11	对焦锁定	052
2.1.12	选择测光模式	052
2.1.13	选择拍摄释放模式	053
2.2	认识数码单反相机中的各种拍摄模式	054
2.2.1	全自动模式（Auto）	054
2.2.2	程序自动模式（P）	055
2.2.3	光圈优先（Av/A）模式	056
2.2.4	快门优先（Tv/S）模式	057
2.2.5	手动（M）模式	058
2.2.6	B门模式	059
2.2.7	人像模式	060
2.2.8	风光模式	061
2.2.9	夜景人像模式	062
2.2.10	夜景模式	063
2.2.11	微距模式	064
2.2.12	运动模式	065

第3章 摄影光线 067

3.1	光线在摄影中的作用	068
3.1.1	摄影是光与影的艺术	068
3.1.2	真实记录眼前所见的景物	069
3.1.3	抽象表现物体的轮廓	070
3.1.4	倒影在光线作用下的独特效果	071
3.1.5	突出主体半透明的效果	072
3.1.6	光与影形成优美的线条	073
3.1.7	将运动瞬间凝固	074
3.1.8	增强画面的反差	075
3.2	创造更多的对比	076
3.3	不同光线的特点	078
3.3.1	顺光	078
3.3.2	侧光	079
3.3.3	侧逆光	080
3.3.4	逆光	081
3.3.5	顶光	082
3.3.6	散射光	083
3.3.7	直射光	084

第4章 摄影曝光 087

4.1	数码单反相机的取景和曝光原理	088
4.2	几种常见测光方式	089





目录

4.2.1 评价测光	089
4.2.2 局部测光	090
4.2.3 点测光	091
4.2.4 中央重点平均测光	092
4.3 过曝和欠曝	093
4.4 曝光补偿与包围曝光	094
4.5 使用曝光锁锁定曝光	095
4.6 曝光与光圈	096
4.7 曝光与快门速度	097
4.8 曝光与感光度	098
4.9 获得正确的曝光以保留完美的细节	099

第5章 摄影构图 101

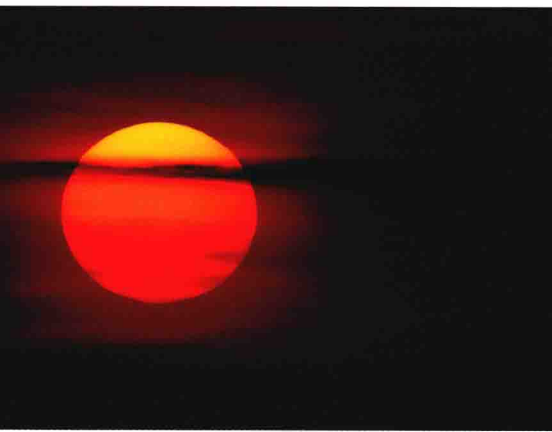
5.1 摄影构图的基本原则	102
5.1.1 画面简洁	102
5.1.2 整体均衡	103
5.1.3 主体突出	104
5.2 常用的几种构图方法	105
5.2.1 利用前景、背景营造空间感	105
5.2.2 合理安排摄影的主体与陪体	106
5.2.3 黄金分割法构图	107
5.2.4 井字形构图	108
5.2.5 三分法构图	109
5.2.6 对角线构图	110
5.2.7 对称式构图	111
5.2.8 水平线构图	112
5.2.9 垂直线构图	113
5.2.10 曲线构图	114
5.2.11 散点式构图	115
5.2.12 汇聚线构图	116
5.2.13 框架式构图	117

第6章 人像摄影 119

6.1 人像摄影需要的镜头和附件	120
6.2 拍摄计划与服装造型	123
6.3 摄影师与模特的沟通技巧	124
6.4 人像摄影中常用的摆姿方法	125
6.4.1 坐姿人像实拍技巧	125
6.4.2 站姿人像实拍技巧	126
6.4.3 俯卧人像实拍技巧	127
6.4.4 跳姿人像实拍技巧	128

6.4.5 蹲姿人像实拍技巧·····	129
6.4.6 仰卧人像实拍技巧·····	130
6.5 人像摄影的景别选择·····	131
6.5.1 特写人像实拍技巧·····	131
6.5.2 半身人像实拍技巧·····	132
6.5.3 七分人像实拍技巧·····	133
6.5.4 全身人像实拍技巧·····	134
人像法则:	
使用竖画幅更好地展现人物优美姿态·····	135
打破人像法则:	
横画幅交代环境背景·····	136
人像法则:	
仰拍突出人物修长的美腿·····	137
打破人像法则:	
俯拍获得趣味性强的卡通效果·····	138
人像法则:	
在人物视线方向预留空间·····	139
打破人像法则:	
制造戛然而止的画面效果·····	140
人像法则:	
仰拍以天空为背景使画面简洁·····	141
打破人像法则:	
平拍保留人物背景的环境元素·····	142
人像法则:	
保持地平线水平稳定画面·····	143
打破人像法则:	
故意倾斜地平线让画面灵活有趣·····	144
人像法则:	
去除画面杂物获得简洁人像作品·····	145
打破人像法则:	
合理运用道具烘托气氛·····	146
人像法则:	
按三分法安排人物在画面中的位置·····	147
打破人像法则:	
人物居中吸引观者视线·····	148
人像法则:	
焦点对准人物眼睛·····	149
打破人像法则:	
焦点对准人物之外获得独特效果·····	150
人像法则:	
单一色彩背景突出人物主体·····	151

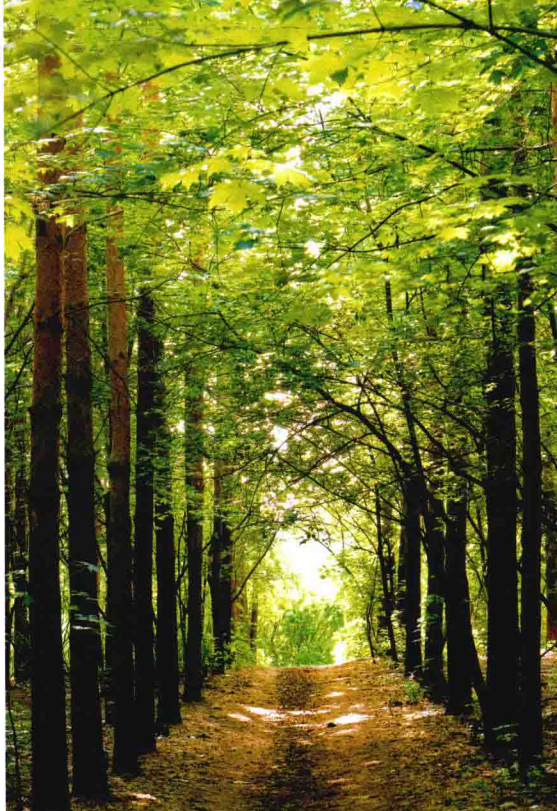


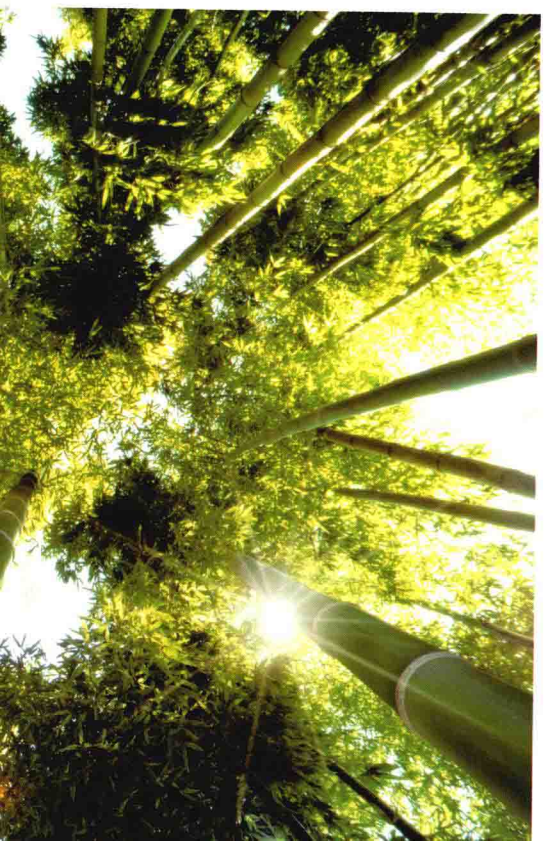


目录

打破人像法则：	
利用现场背景元素交代人物所处环境	152
人像法则：	
拍摄高调唯美的清纯人像	153
打破人像法则：	
拍摄低调个性的神秘人像	154
人像法则：	
抓拍人物神态最自然的瞬间	155
打破人像法则：	
合理摆拍获取唯美迷人的画面	156
人像法则：	
对人物面部进行测光以保证曝光准确	157
打破人像法则：	
面部稍稍过曝让人物皮肤显得更加白皙柔美	158
人像法则：	
阴天散射光拍摄柔美人像	159
打破人像法则：	
晴朗天气拍摄艳丽人像	160
人像法则：	
在室内使用机顶闪光灯为人物补光	161
打破人像法则：	
室外强烈阳光下用机顶闪光灯为人物增添眼 神光	162
人像法则：	
顺光拍摄人像获得清晰细节	163
打破人像法则：	
逆光拍摄人像获得剪影效果	164
人像法则：	
使用遮光罩避免眩光产生	165
打破人像法则：	
逆光拍摄迷人的光斑人像	166
人像法则：	
利用对比色拍摄视觉冲击力强的人像作品	167
打破人像法则：	
利用协调色拍摄柔美人像作品	169
第7章 风光摄影	171
7.1 拍摄自然风光需要的镜头	172
7.2 拍摄自然风光需要的附件	173
7.3 水景的拍摄	175
7.3.1 使用三分法构图拍摄平静的湖面	175

7.3.2	使用曲线构图拍摄弯曲的河流或水岸·····	176
7.3.3	拍摄通透的水面效果·····	177
7.3.4	拍摄波光粼粼的景象·····	178
7.4	日出日落的拍摄·····	179
7.4.1	拍摄日出日落所使用的白平衡·····	179
7.4.2	使用长焦镜头让太阳体积更大·····	180
7.4.3	拍摄漂亮的剪影效果·····	181
7.4.4	使用M挡手动模式拍摄日出日落·····	182
7.5	山脉的拍摄·····	183
7.5.1	寻找一个制高点拍摄连绵的山脉·····	183
7.5.2	使用侧光表现山脉的纹理和立体感·····	184
7.5.3	利用前景增强画面的纵深感·····	185
7.6	草原丘陵的拍摄·····	188
7.6.1	使用小光圈让远近景物都清晰·····	188
7.6.2	利用侧光拍摄草原起伏的纹理·····	189
7.6.3	使用偏振镜让天空更蓝，云朵更立体·····	190
7.7	沙漠的拍摄·····	191
7.7.1	利用低角度照射的光线表现沙漠的纹理·····	191
7.7.2	利用剪影表现抽象效果·····	192
7.7.3	拍摄沙漠驼队丰富画面元素·····	193
7.8	雪景的拍摄·····	194
7.8.1	增加曝光补偿让雪更加洁白·····	194
7.8.2	利用影子让雪景更具立体感·····	195
7.8.3	在茫茫白雪中寻找点睛之笔·····	196
风光法则：		
	使用广角镜头拍摄风光·····	197
打破风光法则：		
	使用长焦镜头拍摄风光·····	198
风光法则：		
	使用大景深拍摄风光·····	199
打破风光法则：		
	使用小景深拍摄风光·····	200
风光法则：		
	横画幅表现辽阔的大场景风光·····	201
打破风光法则：		
	竖画幅体现风光纵深感·····	202
风光法则：		
	方画幅中规中矩·····	203
风光法则：		
	避免水面反光·····	204





目录

打破风光法则：	
利用水中倒影构图	205
风光法则：	
使用高速快门凝固瞬间	206
打破风光法则：	
低速快门记录运动轨迹	207
风光法则：	
保持地平线水平稳定画面	208
打破风光法则：	
让画面倾斜进行构图	209
风光法则：	
高速快门凝固飞溅的水珠	210
打破风光法则：	
低速快门表现如丝水流	211
风光法则：	
大场景表现溪流的延伸感	212
打破风光法则：	
小景突出水流的形态	213
风光法则：	
垂直构图突出瀑布的气势	214
打破风光法则：	
全景构图突出瀑布的壮观	215
风光法则：	
运用白平衡表现白雪的洁白	216
打破风光法则：	
利用白平衡拍蓝调雪景	217
风光法则：	
垂直构图强调树木的高大	218
打破风光法则：	
放射构图突出树木线条	219
风光法则：	
前景的运用不要喧宾夺主	220
打破风光法则：	
大面积前景反客为主	221
风光法则：	
避免镜头出现眩光	222
打破风光法则：	
巧妙运用眩光美化画面	223
风光法则：	
营造和谐统一的色调	224

打破风光法则：

利用色温差进行拍摄 225

第8章 花卉植物摄影 227

8.1 花卉植物摄影的附件 228

8.1.1 微距镜头 228

8.1.2 近摄镜 229

8.1.3 近摄接环 230

8.1.4 倒接镜头拍摄微距花卉 231

花卉植物法则：

微距镜头或长焦镜头拍摄背景虚化效果 232

打破花卉植物法则：

广角镜头拍摄大场景花卉 233

花卉植物法则：

三分法构图安排花朵位置 234

打破花卉植物法则：

中心点构图突出花朵本身 235

花卉植物法则：

俯拍表现花朵形状 236

打破花卉植物法则：

仰拍以蓝天为背景简洁画面 237

花卉植物法则：

小景深拍摄背景虚化的单朵花卉 238

打破花卉植物法则：

大景深拍摄大面积群体花卉 239

花卉植物法则：

对比色拍摄花卉 240

打破花卉植物法则：

协调色拍摄花卉 241

花卉植物法则：

使用相机的艳丽模式拍摄花卉 242

打破花卉植物法则：

使用相机的黑白模式拍摄花卉 243

花卉植物法则：

在花朵上喷洒水珠 244

打破花卉植物法则：

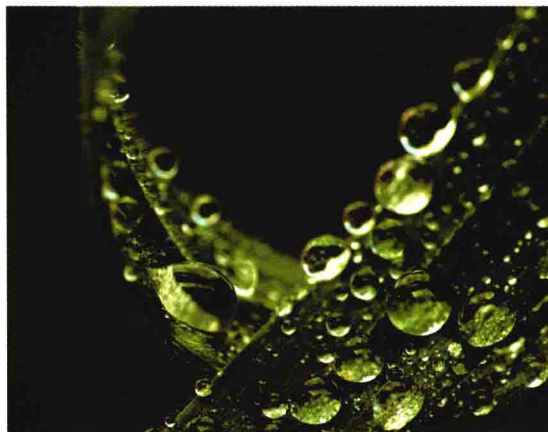
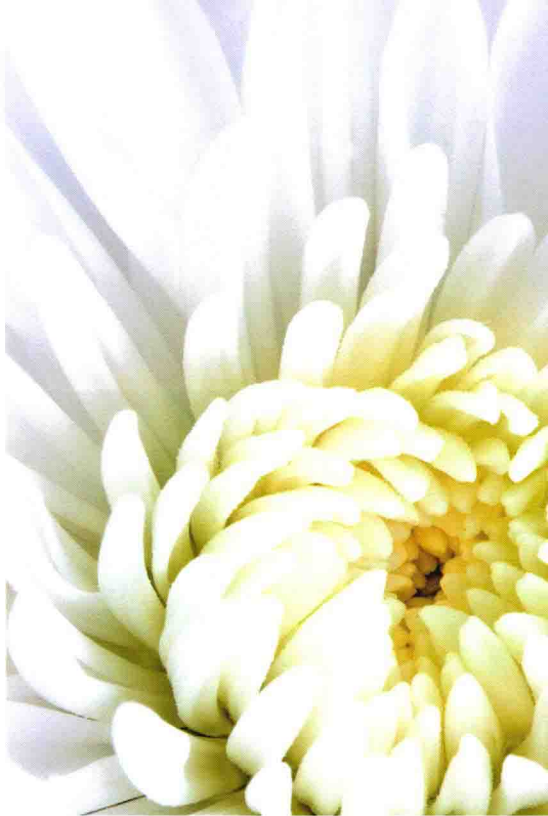
真实表现花朵本身 245

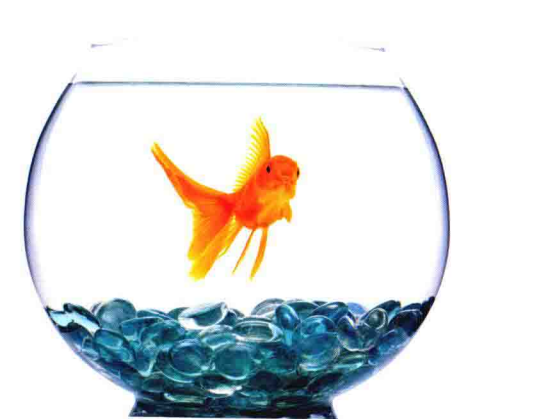
花卉植物法则：

逆光拍摄花朵半透明效果 246

打破花卉植物法则：

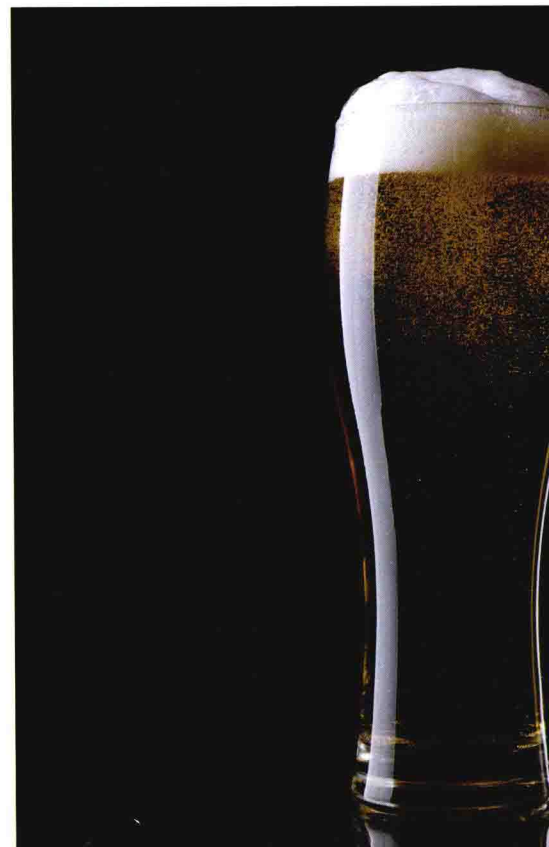
顺光突出花朵浓郁色彩 247





目录

花卉植物法则：	
利用大反差拍摄花卉	248
打破花卉植物法则：	
利用小反差拍摄花卉	249
花卉植物法则：	
选择形态唯美的花朵进行拍摄	250
打破花卉植物法则：	
选择衰败的花朵拍摄	251
花卉植物法则：	
室外拍摄花卉避免风的干扰	252
打破花卉植物法则：	
利用室外的风拍摄动感画面	253
花卉植物法则：	
拍摄大面积的银杏林	254
打破花卉植物法则：	
拍摄单片银杏叶子	255
花卉植物法则：	
拍摄成片的红叶景观	256
打破花卉植物法则：	
选择小面积红叶表现局部	257
第9章 静物与美食	259
9.1 拍摄静物需要的镜头	260
9.2 专业静物摄影的器材	261
9.2.1 静物灯	261
9.2.2 静物台	261
9.2.3 静物箱	261
9.3 利用家中现有的器具拍摄静物	262
9.4 玻璃器皿的拍摄方法	263
9.4.1 从背面打光表现玻璃通透感	263
9.4.2 暗背景勾白边拍摄透明材质静物	264
9.4.3 亮背景勾黑边透明材质静物	265
9.5 金属器物的拍摄方法	266
9.5.1 保持金属表面的清洁	266
9.5.2 避免人物的影子出现在金属表面	267
9.6 家居摆件的拍摄方法	268
9.6.1 将背景虚化避免杂乱	268
9.6.2 提高曝光量增强温馨感	269
9.7 首饰的拍摄方法	270
9.7.1 注重首饰的摆放形式	270



9.7.2 使用微距镜头表现首饰的质感·····	271
9.7.3 利用桌面的倒影构图·····	272
9.8 数码产品的拍摄方法 ·····	273
9.8.1 调整角度避免反光·····	273
9.8.2 拍摄数码产品的局部·····	274
9.8.3 与人物结合拍摄·····	275
9.9 美食的拍摄方法 ·····	276
9.9.1 增加曝光量让食物色彩更鲜亮·····	276
9.9.2 选择色彩鲜艳的食物进行拍摄·····	277
静物与美食法则：	
纯色背景突出主体 ·····	278
打破静物与美食法则：	
环境背景烘托气氛 ·····	279
静物与美食法则：	
俯拍突出美食与餐具的布局 ·····	280
打破静物与美食法则：	
平拍展示美食本身 ·····	281
静物与美食法则：	
封闭式构图拍摄完整菜品 ·····	282
打破静物与美食法则：	
开放式构图拍摄局部菜品 ·····	283
静物与美食法则：	
单独夹起一块菜品重点展示 ·····	284
打破静物与美食法则：	
虚实对比突出重点 ·····	285
静物与美食法则：	
顺光拍摄突出美食色泽 ·····	286
打破静物与美食法则：	
侧逆光拍摄菜品突出材质质感 ·····	287



 陈丹丹 编著

人民邮电出版社
北 京

内容提要

本书以通俗易懂的文字、精美的作品，让刚刚接触单反的读者，首先从摄影的基础开始，了解摄影最基本的知识，如光圈、景深、快门速度等；之后进入相机操作环节，告诉读者如何掌控手中的相机；接着分析和讲解摄影最重要的5大问题：摄影光线、摄影曝光、摄影构图和摄影色彩与镜头视角运用等。在告诉读者如何遵循传统的摄影法则的同时，本书还进一步教会读者如何打破这些法则拍摄更具创意的作品。

最后，为读者讲解了摄影场景实战：人像、风光、花卉植物、静物与美食等，结合不同的题材，分析其中的实战技巧，并提醒读者适时摒弃这些技巧，完成自己独创的摄影作品。

本书适用于摄影初学者提升摄影水平，快速拍摄出完美的照片；同时，也适用于希望在摄影领域有更高要求的专业摄影者。



前言

记得十多年前，我刚进入《大众摄影》杂志社当编辑的时候，认识了一位从美国来的摄影师——路易斯·卡斯特涅达。作为松下公司的特邀摄影师，他来中国拍摄与讲学。作为杂志的编辑，我非常幸运地获得了采访路易斯的机会。更重要的是，在与路易斯的交流中，我对摄影有了全新的认识，并在摄影教学方面得到了启发。

路易斯认为，摄影初学者必须掌握基本的摄影技巧，因为摄影作品传达的故事、审美、情绪甚至思想，都是要通过摄影的表达技巧来呈现的。然而值得指出的是，初学者在学习拍摄技巧的过程中，很容易受限于别人的拍摄经验，渐渐地失去打破常规的创造力，这样就很难拍出令人眼前一亮的作品。

我与路易斯讨论以后，得到了一致的结论：摄影教学，除了要把摄影技法传授给初学者外，还要教会他们如何突破固有摄影法则的束缚，培养他们独立创新的习惯。

时隔多年，结合本人的摄影编辑与教学经验，我觉得是时候写这样一本书了，以帮助更多的摄影爱好者真正从入门到精通，学会突破常规，拍出自己的摄影作品。

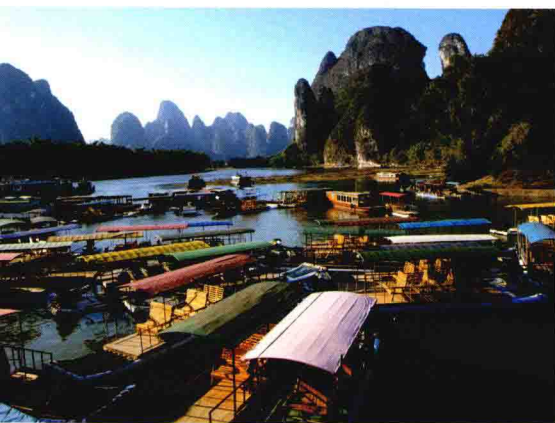
如果你是一个完全不了解摄影的初学者，这些法则和技巧可以让你快速拍摄出四平八稳的、视觉上美观和谐、没有什么硬伤的照片（这对一般的家庭用户而言，足够了）。但如果你想进一步在摄影方面有所追求，想进一步拍摄出具有自己独特想法和创意的作品，就需要打破这些法则。当然在打破法则之前，我们首先需要掌握它们。

掌握法则，并适时打破它们！突破瓶颈！对！这是创作本书的初衷，也是本书的精髓。在这里，你不但可以学习到常规技法书中的各种摄影法则和摄影技巧，从而快速上手完成基本的拍摄；同时打破法则的部分则教会你如何摒弃“法则和技巧”，成为一名真正的、有自己想法和创意的、独一无二的摄影师！

本书能在既定时间顺利完稿，首先感谢宋兆锦、王逸飞、赵子文、吴法磊、尤龙对本书图文的整理，还要感谢摄影师（排名不分先后）宋兆锦、董帅、张志超、王瑜、张韬、孙立、李晟、刘立星、白頔、赵子文、尤龙、王军、周盼盼、吴法磊为本书提供精美的摄影作品。

陈丹丹

2016年1月



目录

第1章 摄影的基础 015

1.1 关于好照片	016
1.1.1 好照片要有主题	016
1.1.2 好照片要有主体	017
1.1.3 好照片要与众不同	018
1.1.4 好照片要有共鸣	020
1.1.5 好照片没有标准	021
1.2 关于数码相机	022
1.2.1 小巧轻便的卡片式数码相机	022
1.2.2 大变焦比的便携数码相机	023
1.2.3 准专业级的微单、单电	024
1.2.4 极致奢华的徕卡旁轴数码相机	025
1.2.5 追求高画质的数码单反相机	026
1.3 关于存储格式	028
1.4 关于像素和输出尺寸	029
1.5 关于全画幅、APS-C画幅	030
1.6 关于转换倍率	032
1.7 关于曝光	033
1.8 关于焦距	034
1.9 关于快门速度	035
1.10 关于安全快门	036
1.11 关于光圈	037
1.12 关于最佳光圈	038
1.13 关于景深	039
1.14 关于感光度ISO	040
1.15 关于白平衡	041
1.16 关于色温	042
1.17 关于直方图	043

第2章 相机设置法则 045

2.1 开机前不得不做的相机设置	046
2.1.1 调节取景器屈光度让取景更清晰	046
2.1.2 设置语言	047
2.1.3 设置准确的日期和时间	047
2.1.4 根据需要设置照片质量	048
2.1.5 设置照片风格让画面更完美	048
2.1.6 设置自动关闭电源时间	049
2.1.7 轻松选择白平衡	049
2.1.8 快速调节感光度	050
2.1.9 合理设置曝光补偿及自动包围曝光	050