

李少白 作序 王文澜 贺延光 推荐

跟我学摄影

数码单反实战入门手册

影像视觉 Digital Camera 著译



全球最大中文影像生活门户“色影无忌”
三影堂摄影艺术中心 特别推荐

19位顶尖摄影师，
199种拍摄技巧，让你变得更专业

世界图书出版公司



跟我学摄影

数码单反实战入门手册

(英) *Digital Camera* 杂志 著

《影像视觉》杂志 编译

李少白 作序推荐



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

跟我学摄影：数码单反实战入门手册 / (英) *Digital Camera* 杂志著；《影像视觉》杂志编译.

—北京：世界图书出版公司北京公司，2009.12

ISBN 978-7-5100-1800-8

I. ①跟... II. ①影... III. ①数字照相机：单镜头反光照相机—摄影技术—技术手册

IV. ①TB86-62 ②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第230689号

跟我学摄影：数码单反实战入门手册

著 者：(英) *Digital Camera* 杂志

责任编辑：董良 云逸

编 译：《影像视觉》杂志

营销推广：ONEBOOK

筹划出版：银杏树下

装帧制造：墨白空间

出 版：世界图书出版公司北京公司

出 版 人：张跃明

发 行：世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街137号 邮编100010)

销 售：各地新华书店

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

(北京经济技术开发区兴盛街11号 邮编 100176)

开 本：889×1194 毫米 1/16

印 张：14.25 插页 2

字 数：487千

版 次：2010年5月第1版

印 次：2010年5月第1次印刷 印 量：20000 册

教师服务：teacher@hinabook.com

投稿邮箱：onebook@263.net

营销咨询：133-6657-3072 010-8161-6534

编辑咨询：133-6631-2326

ISBN 978-7-5100-1800-8/Z·284

定价：68.00元

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与承印厂联系调换。联系电话：010-67887676)

版权所有 翻印必究



李少白

著名风光摄影家，《中国国家地理》签约摄影师，曾任《大众摄影》、《中国摄影》、《摄影与摄像》等杂志的编委。

摄影，从哪里出发？

如今摄影早已不是少数派的谋生工具，数码技术的发展使得摄影术走入千家万户，尤其是在我们这样一个十分爱好摄影的民族所在的国度。现在只要有钱，消费个把专业单反机也是轻而易举（正如本书中有不少拿着佳能EOS-1D Mark II，与他们的指导老师一样、甚至更好的器材的摄影爱好者）。问题随之而来，那些激动人心的照片摆在你的面前：激烈的体育运动场面、花卉的静态细节之美、不易捕捉的黎明风光，还有繁华都市迷人的夜景……都是用你手上同样的机器拍摄而成。我们似乎都可以成为摄影家了，可是该从哪里出发呢？

拍什么？拿到单反相机的那天起我们就跃跃欲试，天地万物均可摄入镜头，可是怎样让我们的照片更有趣味、更有深意，主题的选择仍是我们首先要考虑的。

怎么拍？摄影多少也是个技术活，搞清楚快门、光圈，也许不是很复杂，可是感光度、白平衡、分辨率、曝光补偿、后帘闪光……这样的术语还是照例会让你犯晕。高级意味着更加复杂，数码单反虽让你如虎添翼，但在这之前你必须搞懂相机上远比傻瓜机复杂的旋钮和菜单，才能保证拍出拥有正确曝光的照片。你可能又有了心理负担，对于那些没有耐心学习

相机说明书的人们，有没有简便轻松一步到位的入门方法呢？

再进一步，只要正确曝光，就会令你满足了吗？单反制造商不断推陈出新研发的功能强大的机身与镜头，一定不只是为了确保曝光完美。摄影之所以引人入胜在于使用这台机器后面的人。现在你就是这个手持相机的人，你难道不想走得更远？像那些真正的摄影家一样么？

如果你心里有如此种种疑问，这本实用性极强的《跟我学摄影》正是一本最佳读物，它全面介绍了国外最新鲜、最流行的拍摄技法和后期处理技巧——与市面上所有死板的摄影入门手册的书不同，书里没有浪费宝贵的篇幅和时间，告诉你单反和旁轴的区分、数码感光元件的比较，这些随便在哪里都可以了解的知识都没有收入。本书采用初学者与专业摄影师一对一教学的独特方式，首先在心理上为初次接触数码单反相机的读者扫除了障碍，希望你能在实践中理解摄影原理。这种手把手循序渐进式的教学方式，也许会让你由衷地感慨：摄影并非那样神秘，不知不觉间我也可以偶有专家级的佳作，我的单反相机也越来越不只是一台冰冷的机器，而成为我必不可少的生活伙伴了。

通过专业摄影师现场教授，本书为你展现了各



种摄影可能的主题和对象，有些甚至超乎你的想象：从捕捉植物之美的园艺摄影、挑战巅峰的野外风景摄影、美妙的旅行摄影、激动人心的专业体育摄影，乃至梦幻的婚礼摄影，到需要与摄影对象和谐相处的人像摄影，和特色的建筑摄影；自然风景让人流连忘返，城市夜晚的独特气氛也令人着迷，一天中的特定时间、一年中的不同季节，本书告诉你需要抓住的一切拍摄机会——冬季雪地运动摄影、春暖花开时的摄影乐趣、夏季是摄影技术提高的绝佳时机。其中囊括了200多种让你成为更好的摄影师的方法，足以帮助你充满信心地开始自己的数码单反相机拍摄之旅。

贯穿本书始终，是各位专业摄影师的现身说法，除了在第一章他们教你如何迅速提高相机操作水平

外，在第四章则提供了大量帮你避免拍摄中常犯错误的小贴士。在第二、三章中，专家很慷慨地与你分享了他们自己的技巧与窍门，包括许多心得、建议，甚至一些很体贴的拍摄注意事项，文字读来也让人忍俊不禁。比如，你应该“小心对待野生花卉”；第二天要拍日出，前天晚上要做好的准备；雪地拍摄或是面对恶劣天气，也需要有所防护，等等。专业术语被重点标识，融合在具体操作中反复提及，以便加深读者的记忆与掌握。

“工欲善其事，必先利其器”，现在你已经有了专业级的拍摄武器，再加上这本实用宝典，还等什么，赶快出发吧！

2010年1月22日



目录 Contents

李少白序 摄影，从哪里出发？ 1

第一章 玩转数码单反相机 1

1.1 数码单反“速成班” 3

第一课：端稳你的相机 4

基本持机手法/卧姿 4

立姿/半跪姿/如何设置三脚架 5

第二课：完美的构图 6

尝试不同的角度 6

靠近些再拍/灵活把握风格/注意观察光线/考虑后期处理/换个不同的视角 7

第三课：掌握菜单 8

RAW格式拍摄能得到更高画质/控制白平衡/感光度的工作原理 9

第四课：理解曝光 10

认识曝光补偿 10

充分利用直方图/理解单反相机上的测光模式 11

第五课：神奇的模式转盘 12

对景深的直观理解 12

用快门优先模式拍摄运动场景/选择正确的曝光模式 13

第六课：当个对焦高手 14

单次自动对焦/人工智能对焦和人工智能伺服对焦/手动对焦 15

1.2 程序自动模式 16

全自动/认识数值/相机自动选择的组合/拨轮转转！/定格水流的组合/保证最大清晰度的组合 17

名词解释：光圈、快门速度 17

独门秘技 17

1.3 快门优先模式 18

自动曝光的选择/察看设置/快门优先模式下的拨轮/柔和的水流/进一步减速/谨防过曝 19

独门秘技 19

1.4 光圈优先模式 20

自动曝光的选择/看看这些数值/用拨轮更改光圈/

突出重点/最大景深/小心抖动 21

名词解释：景深 21

独门秘技 21

1.5 手动模式 22

设置选项/调整光圈/使用相机的测光功能/曝光量归零/手动模式实拍/手动模式的优势 23

名词解释：曝光补偿、测光 23

独门秘技 23

1.6 自动景深模式 24

将镜头设为自动对焦/半按快门/注意小红灯/检查设置/善变的结果/当心失败 25

独门秘技 25

1.7 “户外闪光让人像更漂亮” 26

专家提示：给闪光灯找些支撑物 28

技术评价：引闪器的锁定/同步引闪 28

专家心得：闪光灯拍摄 29

名词解释：环境光、热靴、从属闪光灯 30

专家心得：在阳光下使用闪光灯 30

爱好者窍门：了解你自己的装备 31

专家提示：使用50mm的定焦镜头 31

专家提示：尝试不同拍摄角度 32

专家建议：曝光专业知识 32

专家建议：再加一支闪光灯 33

最后提示：让闪光灯保持最佳状态 35

第二章 专家教你如何拍照 37

2.1 “单反助我捕捉植物之美” 38

技术评价：完美的设置/如何寻找拍摄主体 40

专家心得：尝试利用自然光 41

名词解释：景深、RAW、微距 42

专家提示：避免晃动 42

专家心得：植物的肖像 42

爱好者窍门：创意视角 43

专家提示：回归基本 44



- 专家心得 :当场记录 44
- 专家心得 :保持简单 45
- 最后提示 :小心对待野生花卉 46

2.2 “挑战巅峰拍摄特训” 48

- 技术评价 :使用反光镜预升/用直方图检查照片 50
- 爱好者窍门 :架稳三脚架 51
- 专家心得 :构图 :分区进入 51
- 专家建议 :风大时要提高感光度 52
- 专家心得 :正确选用镜头滤镜 52
- 名词解释 :偏振镜、ND渐变镜 53
- 专家心得 :更多的滤镜技巧 54
- 专家建议 :光圈优先与包围曝光 55
- 专家心得 :测光模式 55
- 最后提示 :做好迎接恶劣天气的准备 57

2.3 “我美妙的意大利拍摄之旅” 58

- 技术评价 :不要关机/使用Adobe RGB 60
- 专家提示 :从他人的作品中取经 62
- 爱好者窍门 :定制自动对焦 62
- 专家心得 :UV滤镜的优缺点/密切关注太阳的位置 63
- 专家心得 :绝妙的记录器 64
- 最后提示 :出发之前做点研究 67

2.4 “体育摄影,你也行” 68

- 专家建议 :与球队一起热身/不要用自动曝光模式拍摄/选对自动对焦模式 70
- 技术评价 70
- 爱好者窍门 :使用“L”镜头 71
- 专家心得 :快门速度和焦距的关系 71
- 爱好者窍门 :查看液晶屏并定期调整设置 72
- 专家心得 :做个摄影刺客 72
- 专家建议 :增加画面视觉冲击力 73
- 专家心得 :用JPG格式拍摄 73
- 专家心得 :使用专业图像处理软件 74
- 专家建议 :想过要当专业摄影师吗? 75
- 专家心得 :比赛之外的精彩 75

2.5 “通向婚礼摄影之路” 78

- 专家建议 :必须要拍的5张照片 80
- 专家提示 :正确呼吸以拍出清晰的照片 80
- 技术评价 :选择大光圈镜头/检查直方图 80
- 专家心得 :如何使用自定义白平衡 81
- 专家提示 :室内拍摄注意事项 81

- 专家提示 :提高感光度 82
- 专家心得 :寻找中性色调的背景 82
- 爱好者窍门 :在室外用光圈优先模式 82
- 专家心得 :包围曝光让照片更出色/使用JPG格式拍摄 83
- 专家提示 :室外拍摄如何设置 83
- 专家建议 :婚礼当天拍什么? 84
- 专家心得 :就地取景 84
- 最后提示 :为拍摄婚礼应做好的准备 86

2.6 “和谐相处是拍好人像的关键” 88

- 技术评价 90
- 专家建议 :用手动模式拍摄 90
- 专家建议 :从交流开始/高调人像 91
- 专家心得 :在白色背景上拍摄白色肖像/最佳光圈 91
- 专家心得 :支好三脚架 92
- 专家建议 :微笑的双眼 92
- 爱好者窍门 :给模特看你的照片/反光板帮大忙 93
- 专家建议 :人像构图 93
- 专家心得 :低调人像 94
- 爱好者窍门 :眼神交流! 95
- 专家心得 :一直装着遮光罩 95
- 爱好者窍门 :家庭摄影棚 96
- 最后提示 :做好准备,算好时间,放松下来 97

2.7 “这才是真正的广角” 98

- 技术评价 100
- 专家建议 :用RAW格式拍摄/感光度低一些/使用更牢靠的三脚架 100
- 专家心得 :没有计划就没有成功! 101
- 专家心得 :了解你的镜头/选择合适的曝光模式 102
- 爱好者窍门 :回归黑白 103
- 专家心得 :巧用直方图避免过曝 104
- 最后提示 :不仅看地点,还要看心情 106

第三章 抓住一切拍摄机会 107

3.1 捕捉黎明的风光 108

- 技术评价 110
- 专家建议 :设置白平衡/选择中央自动对焦/多用三脚架 110
- 专家心得 :时间和时机 111
- 专家心得 :为什么前景很重要 112
- 专家建议 :带上一只广角镜头 114
- 专家心得 :锁定你的反光镜! 114

最后提示 :前晚就要做好准备 117

3.2 在夜晚拍摄 118

我应该使用什么曝光设置? 120
 如何让灯光发出星芒?/拍摄夜间建筑 121
 我应该将快门速度调到多慢? 122
 合成你的照片 122
 怎样能让快门速度足够慢?/如何在室内创造光迹效果? 123
 我应该使用哪种感光度设置? 124
 什么时候应该提高感光度? 124
 什么是噪点?/低速快门法 125
 怎样做才能避免难看的色偏? 126
 有没有更简单的方法来避免色偏? 126
 怎样设置手动白平衡?/另一种可行的方法 127
 什么时候使用闪光灯最好? 128
 什么时候该使用挑灯? 128
 如何设置慢速同步闪光?/点亮城市灯光 129

3.3 “一起追寻城市夜色” 130

技术评价 132
 专家建议 :计划好你的构图/采用RAW格式拍摄/使用手动曝光 132
 爱好者窍门 :我需要买三角架! 133
 专家心得 :体验低感光度 133
 专家建议 :开启背光 134
 专家心得 :为何RAW格式更灵活 134
 爱好者窍门 :收好镜头盖 134
 名词解释 :挡/曝光量、白平衡/色温 135
 爱好者窍门 :新的透视效果 135
 专家建议 :欠曝与过曝 136
 专家心得 :后期调整白平衡 136
 最后提示 :夜间拍摄时要注意安全 139

3.4 “这样才能凝固运动瞬间” 141

技术评价 142
 专家建议 :远摄变焦镜头/不用三脚架/使用快门优先模式 142
 专家建议 :预先对焦技巧 143
 专家心得 :让雪变的更白/上雪山该穿些什么 143
 专家建议 :采用RAW格式拍摄 144
 专家心得 :把握时机是关键! 144
 专家心得 :自动对焦和连拍模式 145
 专家建议 :带上备用电池 146
 专家心得 :横构图和竖构图 146

爱好者窍门 :放大察看照片 147

专家心得 :指导拍摄 147

最后提示 :提前制订计划,为可能出现的紧急情况做好准备 148

3.5 45条全新春季摄影技巧 151

构图 152
 拍摄前三思而行/留住精华/发现抽象画面/强调对比 152
 揭开奇偶数之谜/巧用引导线/让眼睛说话/寻找框中之框/不要拘泥于视线交流 153
 曝光 154
 评价曝光/自动曝光锁定/曝光补偿/中央重点测光/使用直方图 154
 尝试包围曝光/大胆更改感光度/使用高光警告功能/局部测光(或点测光) 155
 对焦 156
 选择干净的背景/确保足够的景深/灵活控制景深 156
 了解自动对焦模式/眼神的交流/移动你的对焦点/使用防抖镜头/微距摄影的精髓/精确的预对焦 157
 快门速度 158
 摇拍很简单/购买一片偏振镜/快门速度与焦距长度/动态夜景 158
 寻找倚靠物/在弱光下使用高感光度/认识曝光安全偏移/用慢速快门拍摄水流特效/运动中寻找创意 159
 特殊效果 160
 黑白魅力/故意错用白平衡/试拍剪影/玩玩Lens Baby移轴镜头 160
 运用闪光后帘同步/选择照片风格/增强式爆炸效果/使用自定义白平衡/俯仰角度 161

3.6 如何在夏天拍出好照片 162

海岸线 164
 小心拍摄时的曝光风险/用你的双脚找到前景 164
 避免落日变得白晃晃的简单方法/关注地平线 165
 乡村 166
 运用场景中的色彩/利用夏季的阴天 166
 是震动还是主体运动导致了模糊?/晴朗天气的弊端/接近大自然 167
 城市 168
 创造性地运用镜头/在远处拍摄建筑物 168
 最佳拍摄时机/寻找框中框 169
 人物 170
 关于偷拍的讨论/小心混乱的背景/更多运用闪光灯 170



第四章 拍摄最出色的照片 171

4.1 轻松6步让照片更棒 172

- 步骤1:做好准备! 172
 - 地点/电池和镜头/存储卡 172
 - 手机/相机配件/服装 173
- 步骤2:设置相机 174
 - 使用多高的感光度? /照片风格 174
 - 白平衡/画质设定 175
 - 名词解释:感光度、RAW、白平衡 175
- 步骤3:构图 176
 - 选择主体/让相机保持水平/正确设置你的镜头 176
 - 找好拍摄角度/等待恰当的拍摄时机 177
- 步骤4:设置快门速度 178
 - 手持拍摄还是使用三角架 178
 - 名词解释:IS 178
 - 如果主体在动怎么拍? /你是否使用闪光灯? /风景拍摄快门技巧 179
- 步骤5:选择清晰区域 180
 - 设置对焦模式/灵活运用对焦点/景深对风景摄影的帮助 180
 - 名词解释:景深、自动对焦点 181
- 步骤6:正确曝光 182
 - 试拍一张/去除不必要的亮区/近距离观看/考虑使用渐变滤镜 182
 - 充分利用直方图/拍更多照片/本文涉及技巧清单 183

4.2 避免10大拍摄中常犯的错误 185

- 去除杂乱的环境 186
 - 用Potoshop进行挽救 186
 - 名词解释:渐变滤镜 186
- 避免风景的限制 187
 - 拍出完美的风景照 187
 - 在用慢速快门时避免照片模糊 188
 - 改进慢门照片的4种方法 188
 - 名词解释:曝光补偿 188
- 让静物照片不再死板 189
 - 控制你的场景 189
- 避免人像失焦 190
 - 3招让你的对焦更精准 190
- 逆光拍摄和避免洗白现象 191
 - 忘掉乏味的运动照片 192
 - 轻松追拍 192
 - 名词解释:追拍、感光度 192

- 避免低光照下画质变软 193
- 捕捉光迹轻松指南 193
- 挽救曝光不足的照片 194
 - 用Potoshop挽救曝光不足的照片 194
- 不要让闪光灯破坏气氛 195
- 名词解释:景深、单次自动对焦、人工智能对焦 195

4.3 24小时玩转单反 196

- 清晨 198
 - 抓住最好的光线/合理利用空白 198
 - 寻找合适的拍摄角度/基本设置 199
- 上午 200
 - 放大细节/寻找形状/基本设置 200
 - 倾斜的建筑物 201
- 下午 202
 - 突破障碍/仔细观察背景 202
 - 拍出体育佳作/基本设置 203
- 傍晚 204
 - 霓虹灯/弱光摄影/基本设置 204
- 日落 205
- 夜晚 206
 - 整理照片/照顾好你的存储卡/基本设置 206

4.4 风景佳作的拍摄秘诀 208

- 风景摄影的必要装备 209
- 秘诀1:光线的魔力 210
 - 太阳在哪儿? /点测光 210
 - 黄金时段/专家窍门 211
- 秘诀2:构图 212
 - 前景中的兴趣点 212
 - 曲线和引入线/三分法则/专家窍门 213
- 秘诀3:对焦技巧 214
 - 前景和背景/光圈的选择 214
 - 正确的镜头及焦距/专家窍门 215
- 秘诀4:使用滤镜 216
 - 中灰渐变滤镜/保护你的镜头/特效滤镜 216
 - 圆偏振镜/专家窍门 217
- 秘诀5:捕捉动感 218
 - 当你使用三脚架时/快门速度运用提示 218
 - 制订计划/专家窍门 219

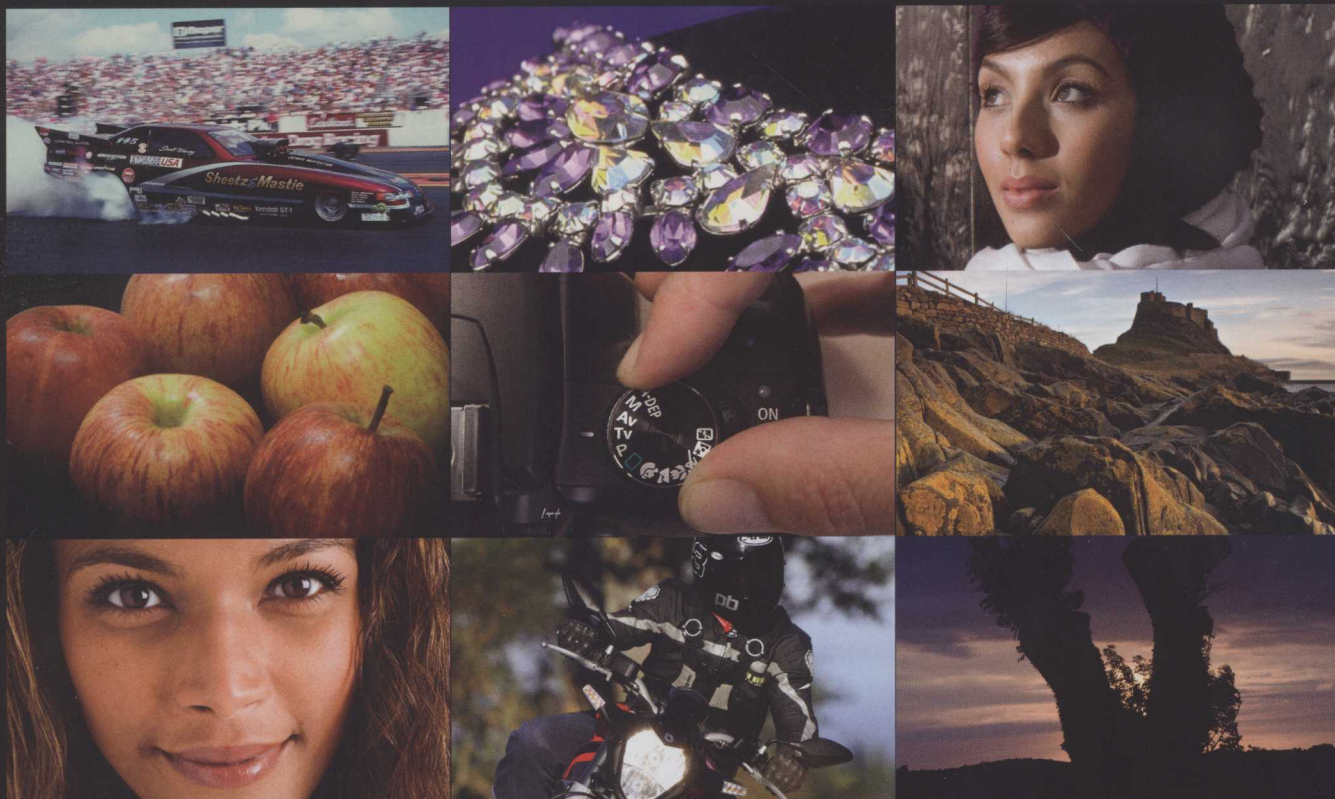
出版后记 220

第一章



玩转数码单反相机

我们从数码单反相机“速成班”开始从头教你如何端稳相机，带你逐步掌握基本操作，并向你解释曝光、对焦等基本概念。



1.1 数码单反“速成班”

- 第一课 :端稳你的相机
- 第二课 :完美的构图
- 第三课 :掌控菜单
- 第四课 :理解曝光
- 第五课 :神奇的模式转盘
- 第六课 :当个对焦高手

1.2 程序自动模式

1.3 快门优先模式

1.4 光圈优先模式

1.5 手动模式

1.6 自动景深模式

1.7 “户外闪光让人像更漂亮”

专业摄影师现场传授离机闪光灯的设置、布光等使用技巧。





1.1 数码单反 “速成班”

» 你已经有了—台数码单反相机，并且想要真正玩转它，那么千万不要错过接下来的这14页操作指南，我们将向你详细讲解相机的方方面面——从基本的持机手法到如何确保完美的曝光……

无论你是刚刚入手自己的第一部数码单反相机，还是才升级了新款数码单反机身，我们都要由衷地恭喜你，因为你已经做出了一个正确的选择。毫无疑问，数码单反相机是目前最有价值的摄影装备。即使是入门级产品，也同样能够提供巨大的创意空间，让你的摄影生活发生质的变化。

如果之前你只用过小型数码相机，那么一定会惊异于数码单反相机所营造出来的专业效果。数码单反正变得越来越容易使用，而且即便只用自动模式或者程序自动模式拍照，也能得到相当不错的照片。但你在单反相机和镜头上投入了这么多钱以后，难道“不错”的效果就能让你满足吗？

如今的相机都已经变得非常聪明了，但它们并不能保证每次都拍出令人满意的好照片；而你只

要创造性地灵活运用数码单反相机的控制功能，就能得到更加超值的回报。那么，如何才能实现创造性地灵活运用呢？其实很简单：只要你对相机的关键功能和设置有基本的了解，然后在不同拍摄环境下进行充分地尝试就行了。关键在于，你要有信心主动地做出创造性的决定。

也许你想让照片中的光线暗一些（或显得很亮）；或者你想要拍摄一个高速移动的物体；你也许想照出很酷的效果，比如让肖像照有个漂亮的虚化背景，这些拍摄过程其实就是你学习使用数码单反相机的过程，完成这个过程并不困难，而且你还在这个过程中得到很多收获和乐趣。我们在“速成班”里用的是佳能单反相机，但你在其他品牌的大多数数码单反相机上都能找到相应的控制界面和选项，而基本原理适用于任何品牌的数码单反相机。

你的导师

第一课



端稳你的相机
杰夫·哈里斯
(Geoff Harris)

第二课



完美的构图
克里斯·乔治
(Chris George)

第三课



掌控菜单
杰德·洛德
(Jade Lord)

第四课



理解曝光
本·布雷恩
(Ben Brain)

第五课



神奇的模式转盘
彼得·特拉弗斯
(Peter Travers)

第六课



当个对焦高手
本·布雷恩



你的导师 **杰夫·哈里斯**

资深摄影编辑，曾为PhotoPlus杂志主编，现任Digital Camera杂志主编，擅长旅游摄影。

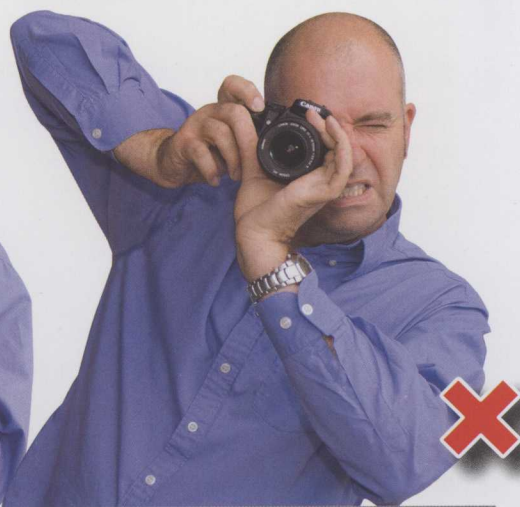
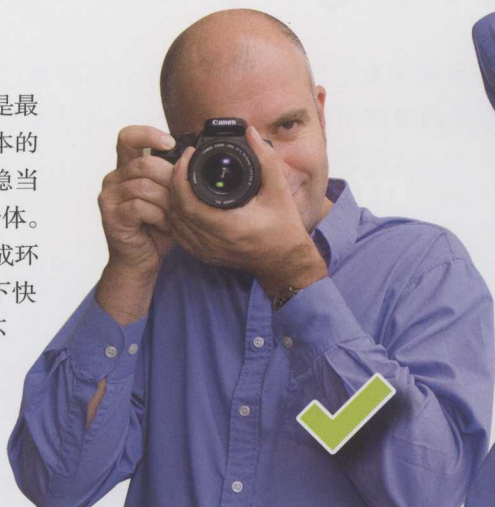
第一课

端稳你的相机

» 让我们从基础开始：如何持握你的相机才能尽可能地保持平稳，并减少相机的抖动。

基本持机手法

对数码单反相机来说，人体并不是最稳定的支撑，因此你需要学会一些基本的动作来提高拍照时的稳定性。保持稳当又放松地站姿，双脚分开，肘部夹紧身体。用两只手一起端稳相机，其中一只手成环形托住镜头，帮助变焦和对焦。在按下快门之前呼气能让你放松下来。尽量不要在肘部离开体侧、不能保持双手持机或身体扭曲的状态下拍照，这些情况会影响照片的清晰度。



卧姿

卧姿很适合拍摄风景或者是微距照片。更紧凑的身体姿态有助于减少相机的抖动。记住要让两个肘关节尽量收缩，并将它们支撑在水平的地面上。身体稍稍转动，你就会失去稳定性，因为你没有从地面得到任何支撑。最后，一定要记得在趴下之前看清地面到底是什么状况。

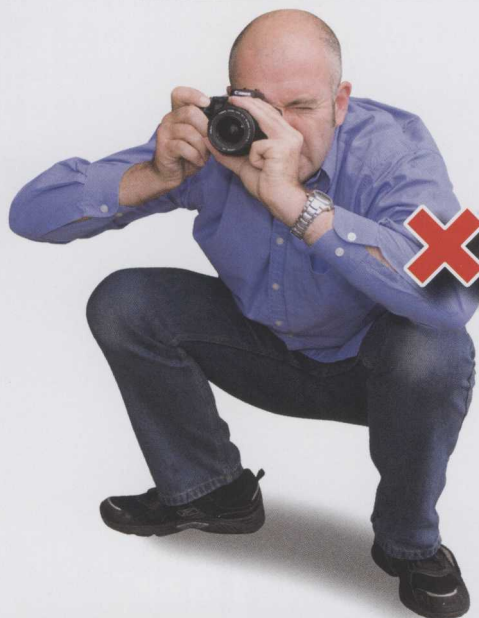
立姿

双腿分开一定的距离，并且让双膝适当弯曲，这时你的大腿能够很好地支撑起身体的重量，这种姿势在拍摄婚礼或者新闻摄影时最常用到。关键是要保持稳定和放松——记住你不是在玩空手道！如果你向前弯腰站立，身体自然就会摇摆不定，最后拍出的照片也会是模糊的，而且这还可能引起脊椎疾病。



半跪姿

半跪姿会让你降低拍摄高度，但它能为相机提供更好的支撑——记着要把肘部架在膝盖上。同样，在按下快门之前有意识地做几次深呼吸，并让你的肩膀保持松弛的状态。双腿同时弯曲的半蹲姿势最要不得，这会让你的身体紧张，相机也会抖动得非常厉害。



如何设置三脚架

寻找让相机避免晃动、拍出清晰照片的最佳方式

快速拆装

快装板至关重要。如果手边没有螺丝刀，可以用硬币把它拧到相机底部的螺丝口里。



先用最粗的管脚

用三脚架时，你要先拉出最粗的那一节管脚，这样可以最大限度地增加稳定性。如果高度够用，尽可能地不去用更细的管脚。

保持水平

注意观察三脚架上的水平仪（如果有的话），借此确保相机的位置绝对水平。不要仅凭自己的肉眼进行判断。



坚实的地面

让管脚穿过地面表层松软的植被，直到它接触到足够坚固的支撑物。三脚架升得越高就越不稳定。记得在拍照之前先试试三脚架是不是放稳了。



你的导师 克里斯·乔治

著名摄影师，资深摄影记者，DK、BBC签约摄影师，著有畅销书《数码摄影手册》，目前是PhotoPlus杂志的编辑。

第二课

完美的构图

» 构图的重要性再怎么强调都不为过——让我们一起学点新技巧吧。

照相机不会自己拍出好照片，好照片是摄影师拍的。要拍摄一张漂亮的照片，数码单反相机的确会帮你做不少的事，但只有你才能决定该站在什么位置、镜头要朝向什么方向以及什么时候按下快门。事实上，认真考虑这三个问题，就能帮你得到完美的构图。

构图并不只是把什么东西放进照片那么简单，好的构图往

往是从尽可能让画面简洁开始。充分利用你双脚的移动和镜头的变焦去掉画面里不需要的或会分散观众注意力的细节。绕着拍摄的对象走上几圈、改变相机的拍摄高度都有助于你拍到更干净、更有视觉冲击力的照片。这个过程还能让你发现更有趣的前景，对于一个经常被人拍摄的场景来说，这种前景可能会形成新鲜的视觉效果。

尝试不同的角度

人们经常会走入一个误区：所有照片都是从眼睛的高度去拍摄的。如果你尝试从更高或者更低的角度去观察自己的拍摄对象，那么总能得到更有趣的照片——即使这可能意味着你要趴在地上。举例来说，这张从大本钟下面拍摄的广角照片，就要比另一张从远距离上拍摄的照片更有效果。





靠近些再拍

你并不总是需要展现整个拍摄主体。靠近主体拍下细节更容易得到一张具有视觉冲击力又不同寻常的照片。即使没有塔身，人们也能认出这是大本钟的表盘，而这张照片还展现了表盘和华丽的装饰。



灵活把握风格

摄影有很多种风格，而你不用拘泥于其中的某一种。风景明信片上的视角的确不错，但这种纪实风格的作品同样很有意思。

换个不同的视角

在为著名景点拍照时，或许要付出更多的努力才能找到更新鲜的视角。比如在两个警察之间若隐若现的大本钟（下左图），或者你也可以尝试为画家的素描本拍一张特写（下右图）。



注意观察光线

只要用光正确，即使是最阴暗的场景也能变成一张迷人的照片。对于英国变化多端的气候来说，只要你能耐心等到云开雾散的时刻，就一定能得到理想的室外光线。所以说耐心是一种美德。



考虑后期处理

拍照时记得你还能用Photoshop进行后期处理。比如说你可以抹去画面里的一台吊车。我们故意让这张照片曝光不足，然后在Photoshop里调整了色彩平衡，创造出了这张月光下气氛阴郁的剪影照片。



**你的导师 杰德·洛德**

英国大型摄影出版集团摄影杂志撰稿人，著有《非真相的数码时代》，目前供职于Emap出版集团。

第三课

掌控菜单

» 按照我们的操作指南，设置好你的数码单反相机，让它为拍摄做好准备。

如何对数码单反相机进行设置，会对你最终拍的照片产生很大影响。在这里，我们将向你解释，拍摄漂亮照片所需要的一些正确设置。

正确选择图像质量是按下快门之前最重要的工作，它决定了照片是用多大分辨率拍摄的，并会影响照片的打印尺寸。

将曝光模式转盘调到自动模式，然后按下Menu键(右图1)。选择“画质”菜单，你会看到佳能数码单反相机提供了6种不同JPG图像质量选项(右图2)——图像分辨率分为大(L)、中(M)和小(S)，每种分辨率下又分别提供了两种设置：精细和普通。普通设置能让存储卡容纳更多照片，

但会对图像进行更大程度的压缩而让画质有所下降。在菜单屏幕右上角显示的数字是照片的像素数。

不同的画质决定了存储卡能够存下的照片的多少。一张512MB的存储卡能够存下大约110张大尺寸精细画质的照片(右图3)，如果换成小尺寸普通画质设置的话，则能存下710张(右图4)。

不要为了多存些照片而用小尺寸分辨率模式拍摄。在你拍到一张很棒的照片时，你会想要把它放大打印出来，但在小尺寸设置下拍的照片，其打印尺寸通常很难超过4×6英寸。如果选择用大尺寸拍摄，那么你的照片起码能被放大到A3尺寸(420×297mm)。



Chris George (Future)