

玩转

数码摄影

时尚悦己，

自拍乐翻天

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

玩转

数码摄影

时尚悦己， 自拍乐翻天

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

时尚悦己, 自拍乐翻天/光合摄影网编著. 福州:
福建科学技术出版社, 2010. 7
(玩转数码摄影)
ISBN 978-7-5335-3610-7

I. ①时… II. ①光… III. ①人像摄影-摄影艺术②
数字照相机-摄影技术 IV. ①J413②TB86

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049575号

- 书 名 时尚悦己, 自拍乐翻天
玩转数码摄影
- 编 著 光合摄影网
- 出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
- 社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
- 网 址 www.fjstp.com
- 经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
- 印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
- 开 本 889毫米×1194毫米 1/32
- 印 张 4.5
- 字 数 117千字
- 版 次 2010年7月第1版
- 印 次 2010年7月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5335-3610-7
- 定 价 25.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

DIGITAL PHOTOGRAPHY

Preface 前言

自拍，时下比较流行的拍摄方式。每个人最了解的是自己，因此也最能将自己内心的东西、或是最率真的一面通过自拍的方式表现出来，呈现给大家看。

现在的数码相机技术先进，即使是从来没有用过相机的朋友，也能很快地学会使用。摆在我们面前的问题已经不是过去如何操作相机的问题，而是如何将照片拍好、拍出个性。

本书的写作方式同其他形式的人像摄影类书籍有很大不同，从书名《时尚悦己，自拍乐翻天》就可以看出，我们是通过轻松自由的语言形式讲述如何用手中的相机玩转自拍，完全避开枯燥难懂的专业术语和理论讲解。书中分出许多自拍的专题小节，配以很多精彩的图片，读者可以很容易学习并运用到实际操作当中。

如果您是自拍的狂热爱好者，想将自己最美丽的一面呈现出来，那么您从本书中肯定能够找到对于“怎样拍”、“为什么这样拍”的明确回答。希望本书的出版能为您在时尚自拍中找到更多的乐趣！









DIGITAL PHOTOGRAPHY

Contents 目录



Chapter 1 精心的准备	1
1.1 轻巧的便携式数码相机	2
1.2 LCD屏可以灵活翻转的 数码相机	5
1.3 适合自拍的单反和镜头	6
1.4 配备方便的遥控设置	11
1.5 不可缺少的三脚架	12
1.6 适时而用的反光板	14
Chapter 2 自拍乐趣多	17
2.1 自我容颜欣赏	18
2.2 发现自己的独特气质	19
2.3 拒绝呆板的证件照	22
2.4 尽情跳跃吧	23



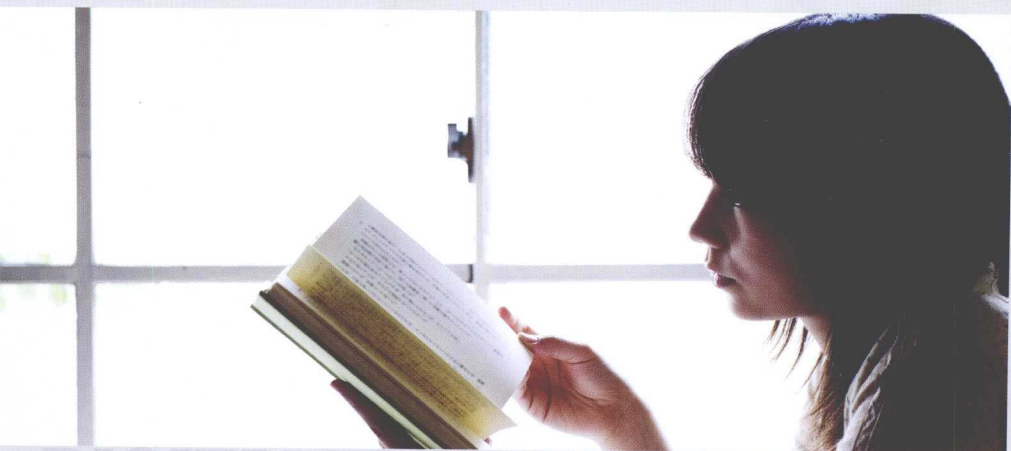
DIGITAL PHOTOGRAPHY

2.5 展示此时此刻的情绪	26
2.6 拍摄身体的局部	28
2.7 自我表演	29
2.8 夸张的表情	32
2.9 享受孤独	34
2.10 做一回“思想者”	35
Chapter 3 享受创意自拍	39
3.1 相机的角度	40
3.2 道具的使用	43
3.3 个性的妆容和服饰搭配	46
3.4 场景的选择	48
3.5 聚光灯的好处	53
3.6 对着镜子进行拍摄	55
3.7 使用逆光使背景单纯	56



时尚悦己，自拍乐翻天

3.8 模拟影视剧片段	58
3.9 利用高ISO感光度拍摄	62
3.10 富有层次的黑白照片	63
3.11 充分利用影子	69
Chapter 4 欢聚时刻的精彩自拍	73
4.1 自拍正式家庭合影照片	74
4.2 自拍家庭活动照片	78
4.3 精彩的时尚party自拍	83
Chapter 5 记录旅游路途	89
5.1 自拍个人旅游纪念照	90
5.2 享受快乐旅游自拍合影	95
5.3 自拍在车上的时刻	98



DIGITAL PHOTOGRAPHY

Chapter 6 自拍小技巧	101
6.1 选取合适的场景	102
6.2 通过取景器确定取景范围	105
6.3 给画面一定的留白空间	108
6.4 预想拍摄效果	110
6.5 给自己预留好位置	113
6.6 合理利用各种光线	118
6.7 准备补光的光源	120
6.8 调整好曝光设置	125
6.9 使用正确的白平衡	128
6.10 留意广角镜头的变形	131

玩转数码摄影—— 时尚悦己，自拍乐翻天

Chapter 1 精心的准备

1.1 轻巧的便携式数码相机

1.2 LCD屏可以灵活翻转的数码相机

1.3 适合自拍的单反和镜头

1.4 配备方便的遥控设置

1.5 不可缺少的三脚架

1.6 适时而用的反光板

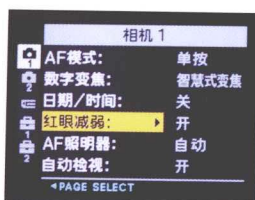
DIGITAL
PHOTOGRAPHY

1.1 轻巧的便携式数码相机

对于热爱自拍的朋友来说，准备一个便携式数码相机最为方便。这种相机配有内置的闪光灯和基本的取景器以及液晶显示屏，但是镜头不能更换。在挑选便携式相机时，不要盲目追求高像素，而要综合考量相机的性能。最好选用光学变焦倍数较大的镜头，避免购买只有数码变焦的相机，因为所谓“数码变焦”实际就是截取感应器上的局部进行放大。还要有内置闪光灯和防红眼功能。具有了这些基本功能的便携式数码相机能方便我们以后的使用。



便携式数码相机



防红眼功能



使用便携式数码相机自拍的画面效果

小提示

大多数便携相机都带有一个光学变焦的镜头和数码变焦功能。但实际上所谓数码变焦只是将图像裁切后留在感应器上的一小块图像。在可能的情况下，可以把数码变焦功能关闭而只用光学变焦，因为在后期您用电脑可以裁切图片。

在我们选购一台数码相机的同时，还应该购买一个存储卡，如果您的相机已经有一张存储卡，最好再买一张1G或2G的卡来替换。如果在旅途中拍满一张卡，或是卡出了问题，另一张就能发挥它的作用了。将重要的照片分散在几个卡里，是许多专业摄影师采用的安全措施，避免一张超大的存储卡丢失或损坏带给自己无法弥补的遗憾。

在您已经选定好了一部便携式数码相机后，我们可以提几点小知识让您更好地使用它。日常拍摄时，无法避免的就是手部抖动。在你按下快门的时候无意中动了一下，就可能会使图像变模糊或者不够清楚，尤其是阴暗的光线下，这时最好的办法是使用三脚架。同时，也要确定你的手指不能遮挡住镜头，也不要挡住闪光灯，否则会导致镜头不能正常工作，闪光灯不能正常曝光。



存储卡



拿相机姿势



P挡程序模式

在自拍时，我们遇到最大的一个问题就是对焦。以前的手动相机要靠人眼的辅助，用手转动镜头，才能对准焦距，拍出清晰的照片。拜现代科技所赐，现在数码相机都已具备自动对焦功能，只要你把对焦点对在想要拍摄的主体上，相机会自动把焦点对准，拍出清晰的照片来。数码相机在画面中有一个框框，那叫作对焦区域，如果你把这个点对在你要拍的地方，半按快门则相机自动进行对焦。当画面的主体清楚，就会听到滴滴的提示声，或是对焦灯亮起，表示对焦完成。现在有很多种数码相机还具有面部优先对焦功能，比如说佳能X80，其对焦区域会随着脸部的位置移动，优先锁定脸部特征，非常适合自拍。



对焦区域，面部优先对焦



面部优先对焦

便携式数码相机同样配备了各种拍摄模式，平时我们自拍最常用的就是P挡。P挡是自动曝光模式，不管在什么样的光线下，系统都会自动测光。但在光线较暗的情况下，闪光灯会自动开启，这样拍出的人物会不太自然，有些失真，因此尽量把闪光灯关掉。但同时画面会变暗，为了避免主体过暗，可以增加感光度。把感光度调至ISO200以后，画面会变亮，但这时也要注意，感光度不可太高，一般便携式数码相机感光度超过ISO400以后，画面颗粒就会很粗，尤其是感光度达到ISO800、ISO1200时，画面颗粒太大，放大以后很多暗部细节都损失了。虽然现在的便携式数码相机已经达到千万像素，但是在高感光度下画面质量还是无法和数码单反相机相比。



ISO100



ISO400



ISO1000

我们使用便携式数码相机拍摄自己时，如果是近距离拍摄自己的脸，就可以直接按快门了。如果是想拍摄自己的全身或半身，就必须使相机离远一些，并使用三脚架支起相机，打开自拍功能等待提示。一般自拍倒计时都是10s，倒计时结束时，相机的提示声音会略长些，这时候我们摆好动作等待相机快门自动开启就可以了。

使用便携式数码相机拍摄自己



1.2 LCD屏可以灵活翻转的数码相机



可灵活翻转LCD屏的数码相机

小提示

在使用可翻转的LCD显示屏时，一定要注意对它的维护。翻转时不可硬掰，要顺着角度来旋转。且使用过后一定要把LCD显示屏用专用的镜头布擦干净再合上，避免灰尘进入相机内部。

使用可翻转的LCD屏拍摄到的自拍像，轻松自如地拍到自己最美的笑容

光圈：F/2.8 速度：1/800s 感光度：ISO100 拍摄模式：程序自动 白平衡：自动白平衡 曝光补偿：0EV



带翻转屏的数码相机的出现极大地方便了喜欢自拍的我们。可翻转LCD屏的相机如今越来越多，但请注意并非所有LCD可以翻转的数码相机都适合自拍。某些数码相机只适合低角度的拍摄，没有办法完全胜任自拍。真正适合自拍的是LCD屏完全能朝反方向翻起的，这样，镜头和屏幕在同一侧，我们才可以在拍摄时看到自己