

单反摄影 随身手册

只需三周
完全掌握
摄影基础知识

- 从器材选购到简单拍摄
- 从拍摄模式到测光技巧
- 从摄影菜鸟到拍摄高手
- 学习摄影只需三个七天

提高篇



Handy Edition Digital Yichigan Refu no gokui

© Gakken Publishing 2009

First published in Japan 2009 by Gakken Publishing Co., LTD., Tokyo

Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信阳律师事务所律师谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本株式会社学研控股授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

http://www.shdf.gov.cn

中国青年出版社

010-59521255

E-mail: law@cypmedia.com

MSN: chen_wenshi@hotmail.com

短信防伪说明

本书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

版权登记号：01-2010-4179

图书在版编目（CIP）数据

单反摄影随身手册 提高篇 /（日）森村进著；张萌

译．——北京：中国青年出版社，2010.6

（CAPA摄影教室）

ISBN 978-7-5006-9320-8

I. ①单… II. ①森… ②张… III. ①数字照相机：单镜头

反光相机—摄影技术—技术手册 IV.

① TB86-62 ② J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第083902号

单反摄影随身手册 提高篇

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：（010）59521152 / 59521269

传 真：（010）59521133

企 划：北京中青学研教育科技有限公司

责任编辑：肖 辉 史燕尧

美术编辑：梁代英 马 爽

印 刷：北京日邦印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

印 张：7

版 次：2010年07月北京第1版

印 次：2010年07月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-9320-8

定 价：35.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：（010）59521152 / 59521269

读者来信：capa@capacamera.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.capacamera.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭系列字体



单反摄影 随身手册

只需三周
完全掌握
摄影基础知识

提高篇

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中青学研

C O N T E N T S

单反摄影随身手册——提高篇

只需3周，完全掌握摄影基础知识

PROLOGUE

只需了解必要的知识，一步一步朝摄影达人前进！ 4

一日一个主题

只需3周，完全掌握摄影基础知识

数码单反相机讲座 5

入门篇

- 第1日 ■ **拍摄器材选购** 选择适合自己的相机和镜头 6
- 第2日 ■ **基本设定** 需要在拍摄前进行的相机设定 14
- 第3日 ■ **用“3要素”拍摄花卉** 在附近的公园拍摄花卉 22
- 第4日 ■ **照片的保存和打印** 保存已拍摄的照片 32
- 第5日 ■ **对焦** 清晰地拍下画面主体的秘诀 40
- 第6日 ■ **简单的近距离拍摄** 轻松地放大拍摄花卉 48
- 第7日 ■ **曝光补偿** 控制照片的亮度 54

初级篇

- 第8日 ■ **光圈优先模式** 调节背景虚化的程度 60

第9日	■ 快门优先模式	拍摄出移动被摄体的丰富表情	68
第10日	■ 焦距和镜头	选购第二支镜头	76
第11日	■ 活用液晶屏	查看拍摄数据等信息	84
第12日	■ 画面构成	风景照片的构图	90
第13日	■ 光线与测光方式	巧妙利用光线的状态	98
第14日	■ 拍摄广阔的风景	泛焦的秘诀	106

中级篇

第15日	■ 白平衡	再现合适的色彩	112
第16日	■ ISO感光度	即使在黑暗的场所也不易模糊	120
第17日	■ 晨昏时分的风光摄影	曝光和白平衡是关键	124
第18日	■ 闪光灯的使用方法	有效利用闪光灯	128
第19日	■ 真正的近距拍摄	借助器材拍摄微小的世界	136
第20日	■ 室内摄影	在室内拍摄美丽的花卉	142
第21日	■ 拍摄街市的夜景和烟花	拍摄黑暗场景的秘诀	150

附录

相机的保养/ 能给我们带来方便的配件

PROLOGUE

只需了解必要的知识， 一步一步朝摄影达人前进！

数码单反相机看起来似乎相当复杂。

机身上排列着各种用途不明的旋钮，打开菜单一看，都是不知所云的专业术语。但是，即使不完全了解这些，也能够用数码单反相机拍摄。

开始时，初学者只需简单地将相机设定为不会拍摄失败的模式，享受拍摄的乐趣就够了。逐渐熟悉相机的操作之后，再一个一个地记住相机的各种功能即可。

虽说如此，大家可能还是会苦恼，究竟哪些比较简单，又有哪些是可以暂时不用管它的呢？

因此，本书的结构就是一日一个主题，逐步地提高难度，让读者能够明白应该从哪里入手，如何循序渐进地学习。在结束三周的课程之后，读者一定能够大致了解应当如何使用数码单反相机。

要想牢固地记住当日介绍的知识，秘诀就是在学习之后，一定要实践“今日的摄影课题”，通过实践来确认从书本中学到的知识，然后反复练习，直至掌握为止。

没有必要把数码单反相机想得太难。勤奋地练习，不断地拍摄，就是提高摄影技术的诀窍。

森村进

一日一个主题

只需3周，完全掌握摄影基础知识

数码单反相机讲座

附带摄影课题

21 Days

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21



一日一个主题，逐步讲授摄影知识。
简单明了地解说难懂的摄影专业术语。
完成当日的摄影课题后，再向次日前进。
3周后一定能够了解如何操作相机，
拍摄出优秀的照片。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

选择适合自己的相机和镜头 拍摄器材选购

今日的主题

- 1 了解数码单反相机和便携数码相机的区别及各自的特点。
- 2 选购适合自己的数码单反相机和常用的镜头。

用数码单反相机拍摄出“漂亮的照片”

从各方面来讲，数码单反相机都比便携数码相机优秀吗？

首先，二者之间的一个很大的不同是数码单反相机能够更换镜头。数码单反相机上能够使用各种各样的镜头，便携数码相机使用的变焦镜头自不用说，数码单反相机上还能够使用超长焦镜头、超广角镜头、鱼眼镜头等，产品线非常丰富，拍摄者能够根据不同的场景选择适当的镜头。

其次，数码单反相机的快门速度更快。便携数码相机从按下快门到开始拍摄的快门时滞较长，虽然近来便携数码相机也出现了快门时滞更短的机型，但平均来说，还远不及数码单反相机。而且，由于数码单反相机能够实现极快的快门速度，所以能够定格拍摄移动的被摄体。

最后，感光元件（CCD等）的尺寸大是数码单反相机的另一大优点。感光元件相当于胶片相机的胶卷，是将镜头进入相机的光线转换为电信号的零件。即使相机的像素数相同，感光元件越大，相机的色彩表现就越细腻。而且，当想要制造很强的背景虚化效果时，感光元件越大，能够实现的虚化程度也越强。

单反相机的优势

与便携相机相比，单反相机更优秀的理由有哪些？



1. 能够更换镜头

数码单反相机的镜头资源是非常丰富的。它能够使用胶片单反相机的镜头，而且现在还有许多数码相机专用镜头登场，此外性能优秀价格便宜的便携镜头也越来越多。



2. 能够拍摄移动的被摄体

数码单反相机的快门时滞较短，能够实现更快的快门反应速度，因此能够清晰地拍摄下移动的被摄体。而且，在追拍移动的被摄体时，它的连续对焦能力也非常优秀。



3. 能够实现很强的背景虚化效果

与便携数码相机相比，数码单反相机的感光元件面积更大。当只希望在画面的主角上对焦，而让背景虚化时，它能够实现漂亮的虚化效果。

机身的选购方法

佳能 EOS 500D



有效像素数：1510万像素
存储卡：SD卡、SDHC卡
大小：128.8×97.5×61.9mm
重量：约480克（仅包括机身）

虽然是小巧轻便的佳能入门机型，但它的功能足以满足中级用户的需求，性价比出众。如果想要同一产品线上的中级机型，则推荐EOS 50D。

索尼 α 350



有效像素数：1020万像素
存储卡：CF卡、记忆棒
大小：128.0×97.0×71.4mm
重量：约490克（仅包括机身）

它是索尼α系列中的入门机型。相机机身上内置手抖补偿功能，因此无论使用什么镜头，手抖补偿功能都会有效。它还搭载带翻转液晶屏的实时取景功能，使用起来非常方便。

在初级机型和中级机型中选择能够长久使用的一台相机

虽然都是数码单反相机，但从初学者使用的入门机到专业摄影师使用的高级机，有很多机型。并不是只有使用高级相机才能够拍摄出漂亮的照片。对于初学者，我推荐轻巧低价、操作简单的初级机型和中级机型。

当选择自己的第一台相机（机身）时，最重要的就是选择品牌。之所以这么说，是因为基本上“单反相机不能兼容其他品牌的镜头”。比如，尼康的镜头无法在佳能的机身上使用。因此，选购机身时需要考虑各品牌的镜头产品线。

尼康 D90



有效像素数：1230万像素
存储卡：SD卡、SDHC卡
大小：132 × 103 × 77mm
重量：约620克（仅包括机身）

它虽然属于尼康的中级机，但功能可以满足高级摄影爱好者。与本页介绍的其他机型相比，虽然它更加厚重，但它搭载了图像处理功能、多重曝光功能、短片拍摄功能等其他机型没有的功能。

宾得 K-m



有效像素数：1020万像素
存储卡：SD卡、SDHC卡
大小：122.5 × 91.5 × 67.5mm
重量：约515克（仅包括机身）

这是一款宾得的入门机，内置有手抖补偿功能，轻巧紧凑。其极具创意的后期处理功能可提供独特的影像效果。如果希望购买宾得的中级机，可以购买K-7。

还需要关注这些功能！

手抖补偿功能

手抖补偿功能分为镜头防抖（佳能、尼康）和机身防抖（索尼、宾得）两种。前者是不使用该种镜头就没有补偿效果，后者则是使用什么镜头都可以。但是，前者的优点是观察取景器时能够确认手抖补偿的效果。

实时取景

一边观察液晶显示屏一边拍摄的实时取景功能，在便携数码相机上是理所当然的。但由于构造上的原因，单反相机搭载这一功能非常困难。最近有些单反相机与便携数码相机一样，也搭载了实时取景功能，但部分机型在实时取景拍摄时对其他功能有一定限制，最好在拍摄前提前确认。

镜头的选购方法

佳能 EF-S 18-55mm F3.5-5.6 IS



这是与EOS 500D在一起作为套装出售的标准变焦镜头，内置有手抖补偿功能。比起单独购买，购买套装更加划算。该镜头是数码相机专用镜头。

索尼 DT 18-70mm F3.5-5.6



这是作为索尼α350的“套机镜头”出售的标准变焦镜头。由于它的长焦区域达到70mm，所以拍摄时能够表现的范围更广。该镜头是数码相机专用镜头。

可以选择标准变焦或高倍率变焦等重量较轻的镜头

各相机厂商都会为自己出品的各种机身配备相应的标准变焦镜头，和机身一起作为“套装”出售。

如果拍摄的是一般的被摄体，选择标准变焦镜头作为您的“第一支镜头”是一个明智的选择。它的使用范围广，价格适中，而且比起分别购入机身和镜头，购买套装时的价格会更低。

但是，也可以只购入机身单体。如果拍摄对象非常明确，所需要的镜头也非常明确的话，就没有必要勉强自己购买标准变焦镜头。比如，如果非常想要拍摄野鸟，那么第一支镜头选择长焦镜头会更加实用。

有些人预见到自己将来会需要长焦镜头，所以在购买之初就选择高倍率变焦镜头。虽然使用它进行长焦摄影时不需要更换镜头，非常方便，但缺点就是比标准变焦镜头要大和重得多，而且最近对焦距离更长。

尼康 AF-S DX 18-55mm F3.5-5.6G II



这是数码相机专用的标准变焦镜头，内置有手抖补偿功能，除了D90之外，它还和D60配套出售。它能够接近被摄体至28厘米时拍摄。

宾得 DA 18-55mm F3.5-5.6 AL II



这是与K-X作为套装出售的标准变焦镜头，是数码相机专用镜头。该镜头的最近对焦距离很短，能达到25厘米。如果购买镜头套装，价格相当合适。

除了购买标准变焦套装镜头外，还有其他选择吗？

最初购入机身时，除了购买“套装镜头”中的标准变焦镜头之外，还有其他选择。有些相机有标准变焦镜头加长焦变焦镜头的“双变焦套装镜头”。无论购买哪种套装都比分别购入机身和镜头要划算许多。



双变焦套装镜头

将标准变焦镜头和长焦镜头组合起来，这就是双变焦套装镜头。对有些机型来说，购买双套头要比购买单体要便宜一千多元。



高倍率变焦镜头

仅有这一支镜头就能够覆盖从广角到长焦的全部范围，而且比较小巧，在旅行等时候携带起来非常方便。如果不想购买标准变焦镜头，也可以选择购买高倍率变焦镜头。



相机各部分的名称



大致了解“什么地方有些什么按钮”

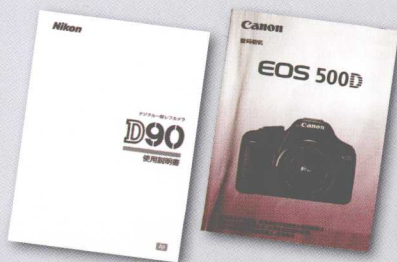
数码单反相机搭载有许多功能，为了使用这些功能，相机上有许多按钮和旋钮。没有必要一下子就记住所有的按钮。但当想要设定某种功能时，如果查阅说明书，看到说明书上写着“○○按钮”、“○○旋钮”时，最好能立刻明白它大致在相机的什么地方。

基本上相机说明书的开头部分都会有相机各部分名称的图解，需要大致了解它们都代表什么。至于一个一个的具体功能，只需要一边操作一边记忆就可以。



阅读说明书

我们没有必要一开始就把说明书从头读到尾，但对于一些基本功能，还是需要提前了解。由于数码相机是非常精密的仪器，所以特别是关于使用时的注意事项，一定要提前确认。进行初始设定和最初开始拍摄时，一般都需要边看说明书边进行。



在习惯相机的各种操作之前，最好每次拍摄时都随身携带相机说明书。

※ 不同品牌的相机的各部分的功能或零件名称可能也会不同。为了叙述方便，本书尽量采用简单的名称。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

需要在拍摄前进行的相机设定 基本设定

今日的主题

- 1 大致掌握设定时使用的菜单的结构。
- 2 理解拍摄前需要进行的“5+5”基本设定，并依此进行设定。

在购买相机之后，进行适合初学者的设定

要自由自在地操纵单反相机，就必须对各种模式进行设定。由于需要设定的项目过多，甚至可能会有人在开始拍摄之前就会感到厌烦。其实我们没有必要在初学时就完美地设定所有的项目。由于购买时，相机上已经有适合初学者使用的初始设定，我们只要进行最低限度的若干个设定就可以。

首先，我们要进行“5个初始设定”（参照第16页），之后就可以拍照了。其次，再进行数码相机特有的“5个数码设定”即可（详见第18页）。我们可以一边仔细阅读相机的说明书一边进行操作。

为了设定相机的各种参数并实际拍摄，需要能够自由自在地操作菜单。因此需要初学者大致了解菜单的结构和操作方法。如果按顺序来查看菜单，就会看到各种必要的操作画面，但如果了解自己想要进行的操作大体在那些菜单上，设定时会更有效率。

但是，如果不通过实际拍摄，是很难记住这些的。在本书中将会分阶段逐个解说这些菜单，因此不必在现阶段就勉强背下来。

菜单的操作和结构

佳能 EOS 500D

EOS 500D的菜单分为7类。有与拍摄有关的“拍摄菜单1”和“拍摄菜单2”，有与查看有关的“查看菜单”，有与设定有关的“功能设定1”、“功能设定2”和“功能设定3”，还有能够迅速找到自己经常使用的菜单的“我的菜单”。

菜单构成



菜单操作



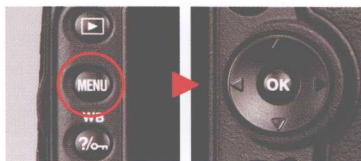
可以利用“MENU”按钮控制菜单的显示/不显示，利用方向键来切换菜单，利用“SET”按钮来确认操作。

在拍摄时经常使用的菜单是“拍摄菜单2”。自定义菜单在“功能设定3”当中。

尼康 D90

D90的菜单首页有“播放菜单”、“拍摄菜单”、“个人设定菜单”、“设定菜单”、“润饰菜单”、“最近的设定(我的菜单)”6类。

菜单操作



可以利用“MENU”按钮控制菜单的显示/不显示，利用方向键切换菜单，利用“OK”按钮来确认操作。

菜单构成



“自定义菜单”又分为“a 自动对焦”、“b 测光/曝光”等六个菜单。自定义菜单中也包括若干个与拍摄有关的设定。