

您还在购买明信片吗？那也太out啦！

您完全可以“拍出”媲美明信片的照片！

CAPA 摄影教室

(日) 株式会社学研控股 编著

美丽摄影心经

人人都能拍出好照片

简单的修图技巧
让您的照片大变身
用照片制作明信片、日历

- 拍下客厅里令人心动的画面
- 记录孩子、宠物的日常生活
- 捕捉旅途中的瞬间



中国美术学院美术考级教材
素描分册

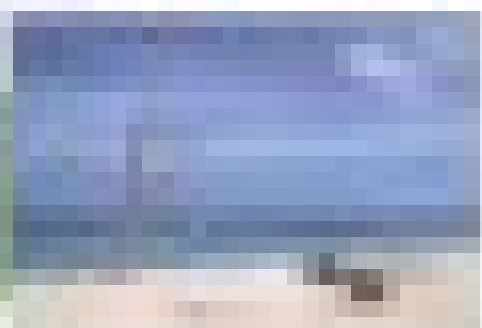
中国美术学院美术考级教材
素描分册

美丽摄影心经

人人都能拍出好照片

中国美术学院美术考级教材
素描分册

中国美术学院美术考级教材
素描分册



中国美术学院美术考级教材
素描分册



Digital Yichigan Refu kireinitoreru syasinjikan

© Gakken Publishing 2007

First published in Japan 2007 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

本图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：01-2010-4181

图书在版编目(CIP)数据

美丽摄影心经：人人都能拍出明信片 / 日本株式会社学研控股编著；高博译。——北京：中国青年出版社，2010.6

(CAPA摄影教室)

ISBN 978-7-5006-9310-9

I. ①美… II. ①日… ②高… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第079307号

美丽摄影心经 人人都能拍出明信片

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 周迅

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：6

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 978-7-5006-9310-9

定 价：39.00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



美丽摄影心经

人人都能拍出好照片

- 拍下客厅里令人心动的画面
- 记录孩子、宠物的日常生活
- 捕捉旅途中的瞬间

美丽 摄影心经

人人都能拍出明信片

C o n t e n t s

Part 1

拍摄出 媲美明信片的照片!

10 拍下客厅里“令人心动”的画面 今道Shigemi

Gallery & Technique

逆光拍摄, 提高亮度

12 flowers / foods / sundry goods

18 光线的选择 / 光圈的选择 / 曝光补偿 / 布的运用 / 画板的运用 / 花的摆放方法

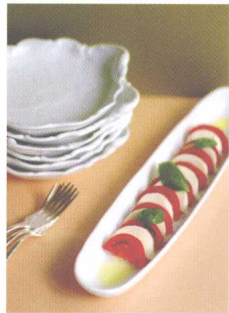
24 记录孩子、宠物的日常生活 川合麻纪

Gallery & Technique

捕捉不经意间的可爱之处

26 indoor / outdoor / dynamic

32 AF模式的选择 / 提高快门速度 / 拍摄模式的选择 / 外接闪光灯的运用



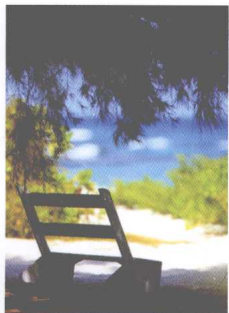
38 捕捉旅途中的“瞬间” 川合麻纪

Gallery & Technique

珍惜旅途中的“瞬间”

40 landscapes / people / hotels & foods

46 白平衡的选择 / 拍摄模式的选择



Part 2

让拍摄的照片看起来更漂亮

清水 彻

52 照片编辑

亮度与颜色的调整 / 照片的剪裁方法 / 修改尺寸 /
在照片上添加文字

60 照片的应用

用照片制作明信片 / 用照片制作日历 /
制作原创影集 / 将照片上传到博客

68 如果要用照片制作明信片, 打印纸张的选择很重要



Part 3

Q&A希望了解更多! 想要拍得更美!

福田健太郎

70 器材的准备

数码单反的特点 / 镜头的选择 / 存储卡

73 拍摄方法

背景的虚化 / 快门按不下去 / 拍摄特写 / 拍出明亮的照片 / 拍摄夜景 / 用便携式卡片机拍摄 / 拍摄数据

Interview 4 川合麻纪 “一直拍下去的话, 就会找到自己的主题”

6 今道Shigemi “‘授课专家’向摄影爱好者传授自己花费10年时间领悟到的拍摄技巧”

Column 36 用黑白和深棕褐色的怀旧照为司空见惯的场景增添艺术气息

48 好玩的镜头宝贝为你创造不可思议的虚化效果

一直拍下去的话，就会找到
自己的主题。愉快地拍摄
是最重要的



Interview

川合麻纪

生于神奈川县横浜市。曾在相机厂家工作过，现为独立的摄影师。川合女士从事着丰富多彩的摄影活动。她以“The colors of nature”为题，在非洲、加拿大、塞舌尔等国家拍摄当地的自然风光和动物。在日本国内，她主要拍摄风景和花卉。另外，她还开办摄影展，担任摄影教室的老师，并为摄影杂志撰稿。摄影展包括“FLOWERS”、“去南方的小岛吧”等等。川合女士还是社团法人日本摄影师协会（JPS）的会员。

成人式的礼物是 600mm的超长焦镜头

——你最初拍摄照片的契机是什么？

高中的时候，我是负责制作毕业相册的小组成员之一。那时，我让父母给我买了一台单反相机，开始了最初的拍摄。当时，自动对焦功能刚刚面世。大学的时候我不仅给溜冰小组的伙伴以及我的妹妹拍照片，还去过外地进行旅行拍摄。

——你当时用的是什么器材？

当时用的是标准变焦镜头和100-300mm的长焦镜头。因为当时的摄影杂志都说“拍摄人像照最好选用328镜头（300mm F2.8的镜头）”，我就很想买一个。所以，当我妈在成人式之前问我想要不要长袖和服的时候，我就说“比起和服，我更想要328镜头”。结果，妈妈竟然给我买了600mm的镜头。那个镜头是订货生产，所以要花100万日元左右。当时妈妈这样对我说：“大能兼小嘛”。

——600mm的镜头很重吧？

大概6公斤。因为很重，我基本不怎么用。我妈妈就跟我抱怨道：“好不容易给你买的，却放着不用。”于是，我就开始用它拍摄野鸟之类的被摄体。

虽然我对赛车没什么兴趣，但还是跟着父亲去了富士赛车跑道，用600mm的镜头摄影。因为那天下雨，跑道上很湿，所以车身、灯光和跑道交相辉映，很是漂亮。当时拍的照片还入围了摄影比赛。之后不久，我就开始往返于赛场。因为我本身就很喜欢拍摄动态的物体，很喜欢色彩交融的感觉。

因为向往广阔的天地， 所以成为了一名专业摄影师

——你最开始是在相机厂家工作，对吧？

我最开始并没有想成为摄影师，只是想从事跟图像有关的工作而已。我干过不少工作。最初，在照相机开发部门从事事务性工作。



虽然非洲的野生动物也是川合女士的拍摄题材之一，不过这次她拍摄的是宠物猫和宠物狗。

对川合女士而言，摄影不仅能表现自己的心情，也是和他人沟通的工具。

作，之后调到照片制作科，负责拍摄宣传用的照片，主要是负责产品的拍摄。我也是在那里学会如何使用4×5相机（4×5英寸的大型相机）的。

——你之后又是为何选择成为一名摄影师的呢？

当时我经常在摄影棚拍摄，有时候一整天都是在昏暗的环境中度过的。1997年我接受朋友的邀请，一起去了非洲。虽然之后，也会偶尔去萨瓦纳拍摄，但一直都很向往广阔的天地。另外，我曾经在“富士摄影沙龙”举办过以非洲为题的摄影展。这可能也是我走上摄影师之路的原因之一。

——你曾经给摄影杂志、摄影教室拍摄过很多题材的照片。你本人最喜欢的题材是什么？

在非洲拍摄的照片是我成为专业摄影师的契机。我本人还是喜欢拍摄大自然。因为我的照片色彩比较独特，所以一直把“The colors of nature”作为自己的主题。前两天，作

为这个主题的一个环节，我刚去过加拿大的耶洛奈夫拍摄极光。

■帮助大家寻找主题

——来摄影教室的女性，和男性比起来有什么不同吗？

女性对于自己想拍摄的主题，有比较清晰的概念。不过，也有搞不太清自己想拍什么的学员，所以我会针对不同的拍摄对象教授不同的拍摄方法。这样，学员就会慢慢找到自己喜欢的主题。所以，摄影教室就像一个顾问，帮大家找到自己的兴趣和主题。

——寻找自己的主题是件困难的事情吗？

一直拍下去的话，会比较容易找到自己的主题。不过，有时候把照片拿给自己的熟人看看，也是个不错的办法。另外，还可以灵活地运用博客。总之，创造一个能让自己愉快拍摄的环境是最重要的。要是自己喜欢，就算对焦不准或是出现抖动也不要紧。



川合女士拥有不少相机。用于本次书中拍摄的相机主要是Canon EOS 5D、EOS 40D、EOS 300D等。在数量众多的镜头中，本次选用的大约有10个。如果你是刚刚开始拍摄还没有确切主题的玩家，可以先从标准变焦镜头开始学习。当你对自己想拍摄的对象有了明确的概念以后，可以再购入第二个镜头。

川合女士的照片&技巧

→24页

“记录孩子、宠物的日常生活”

→38页

“捕捉旅途中的‘瞬间’”

『授课专家』向摄影爱好者传授自己花费10年时间领悟到的拍摄技巧



Interview

今道Shigemi

自神戸女学院大学毕业后，从事过空姐的工作。新婚便定居伦敦。在英国生活的6年时间里，学习了花卉装饰设计。1991年，以沙龙的形式开办了花卉装饰设计学校，还担任了花卉班级的讲师。2005年，在家中开办了数码单反相机摄影教室“Salon de Sylvie 客厅摄影讲座”。在女性中博得较高人气，并在相机厂商主办的摄影教室担任讲师。

充满梦幻美感的照片 变成了我的奋斗目标

——你最初开始教授插花的契机是什么？

因为我先生被调去国外工作，所以我们就定居到了伦敦。当时，我在一家英式插花的教室学习。教室放暑假的时候，我不禁感到“正是鲜花烂漫的时节，什么都不做太浪费了”。正好我先生同事的太太们都说想学习插花，于是我便开始在家里授课。

——那你怎么又开始摄影了呢？

在伦敦的时候，我便开始用小型胶片相

机拍摄。当时并没有人拍摄那种经过虚化处理，充满梦幻美感的照片。我也只是为了记录事情而拍摄一些普通的照片。回国后，我就读的园艺教室有一小时的摄影时间。当我看到了那种背景经过虚化、充满了梦幻美感的照片时，我就想“我也要拍出这样的照片！”

好不容易才弄明白 “曝光补偿”功能

——你很快就能拍出那样的照片了吗？

我当时虽然买了胶片单反相机，却不知道如何去拍。虽然也去摄影教室学习了，但谁也没有教我怎么拍出那种明亮柔和的照片。因为我教授插花的缘故，曾经接受过很多女性杂志的采访。虽然我也向那些前来拍照的摄影师咨询过，但谁也没有告诉我答案。

我经过自己的一番研究，对“使用50mm的明亮镜头”、“开大光圈”、“逆光拍摄”等专业术语有了一些了解。然而，因为当时不知道使用“曝光补偿”功能，所以只能拍出暗暗的照片。当时我还一味地认为是我家光线不好，所以才拍不出我想要的效果（笑）。

——你什么时候知道使用“曝光补偿”的？

有一天，有位摄影师来我家采访。当他说“请拉上窗帘，关掉电灯”的时候，我非常吃惊。当看到拍出的效果非常好的时候，我更是大吃一惊。

之后，我就开始研究数码单反相机的曝光补偿功能。因为使用数码相机拍摄可以立刻看到照片的效果，所以我不断地改变设



提倡在自己的家中就可以轻松拍摄的“客厅照片”。由花卉、料理、小物品等组成的“平凡的客厅窗边景象”，经过今道女士之手，都变成了令人赞叹的照片。

置，尝试拍摄出不同的效果。在这个过程中，我对曝光补偿这个功能可谓是恍然大悟。

因为照片是要给别人看的，所以拍得越来越好

——之后就开授课程了吗？

因为我从很久以前就一直希望能拍出漂亮的照片，所以我非常能理解来插花教室的学员那种想拍出漂亮照片的心情。另外，也比较清楚大家想拍出什么样的照片来。因此，我希望能通过授课的方式，把自己10年来走过的弯路、积累的技巧和大家分享。

有很多东西在专业摄影师看来是常识性的，但普通大众却无从知晓。我希望能通过授课的形式，来教大家如何拍摄。

——你是怎么教学的呢？

首先，我会请学员把他们喜欢的照片带到教室来。然后，我会告诉学员想要拍出这样的照片，需要怎么去操控相机。很多男性老师都是先从相机的性能讲起，而我采取的是正好相反的做法。

因为大部分人都想学习怎么进行虚化，所以我会先让他们买50mm的定焦镜头。上课第一天，我会把“开大光圈”、“逆光”、“正曝光补偿”以及“竖拍”、“关灯”等关键点一股脑儿地教给学员，大家都非常吃惊，因为这些做法都是有违常规的。

——如何享受照片带来的乐趣？

把照片拿给别人看，可以说是不断磨练自己拍摄技艺的动力之一。所以，你可以把照片做成明信片寄给别人，或是开办一个博客。请别人欣赏自己的照片，不失为一个好办法。在我6次的授课过程中，我肯定会建议学员开设一个博客。而那些已经有了博客的学员，他们拍摄技巧的突飞猛进也会让别人大吃一惊。

今道女士的客厅里有很多装饰设计花卉用的小器皿。尤其推荐能凸显逆光魅力的玻璃制容器。另外，还有铺在桌面上的可爱桌布。



摄影器材方面，只要Sony α100和50mm F1.4的镜头就足够了。相机的设置也基本不变，拍摄模式为“光圈优先”，光圈为“F2.0左右”，测光模式为“中央重点测光”，ISO感光度为“200或400”，白平衡为“日光”。

今道女士的照片&技巧

→10页

拍下客厅里“令人心动”的画面

拍摄出媲美明信片的

Gallery & Technique



1 拍下客厅里“令人心动”的画面

自己装饰设计的花卉、漂亮的料理和餐具，以及自己喜欢的小东西和装饰品都是绝佳的被摄体。在自家的客厅里，给这些依照自己的喜好搜罗来的小物件拍张照片吧。即使没有宽敞的场地和专业的照明器材，也能拍出杂志上的那种漂亮照片。

照片・解说 今道Shigemi



2 记录孩子、宠物的日常生活

买来相机后一般都会先给孩子或宠物拍几张照片。不过，不知什么原因，照片总是生活味太浓。稍稍改变一下拍摄方法吧，“捕捉不经意间的可爱之处”是关键。

照片・解说 川合麻纪

Kids & Pets

24页



3 捕捉旅途中的“瞬间”

虽然大家出去旅行都会带相机，但如果只拍纪念照就太可惜了。尤其是去海外旅行，旅途中有很多只要拍下来就会很漂亮的对象或景点。请把那些可能再也见不到的风景和人，用最佳、最酷的方式拍摄下来吧。

照片・解说 川合麻纪

照片！

Living

10页

相信你一定在礼品店看到过精致的明信片。有没有想过要自己拍出那样的照片呢？不要认为没有全套的专业器材就拍不出那样的照片，只要了解相应的相机设定方法和拍摄技巧，你也能拍出令自己都惊讶的精美照片来。用照片来留住身边一切美好的事物吧。

Travel

38页



PENTAX *ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F2.0 EV+0.5 ISO400

photo / 今道 Shigemi

①
拍下客厅里
“令人心动”
的画面
Living



PENTAX * ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F2.0 EV+0.5 ISO400



PENTAX * ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F2.0 ISO400

逆光拍摄，提高亮度

在客厅拍摄花卉或料理的时候，可以采取很多种拍摄手法。通过虚化背景、提高亮度，能够拍出漂亮的照片。你可以选用50mm的明亮镜头，在考虑到背景的情况下，将拍摄对象放到窗边逆光的位置进行拍摄。

选择同色系的花卉，
将相机竖起来拍摄



该作品是以花蕊为粉红色的矢车菊为中心，再搭配上同色系的紫丁香等花卉设计而成的。容器方面，运用果酱瓶来表现出透明感。因为花卉都是朝上盛开的，所以从斜上方拍摄会比较漂亮。

PENTAX *ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F2.0 EV+1.0 ISO400

除了绿色的花朵和叶子外，选用了同色系的粉红、红色和紫色花朵。另一个重点是将花瓶放到窗边逆光的位置，表现出阳光射入玻璃花瓶的效果。

PENTAX *ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F1.7 EV+1.0 ISO200



ONE POINT



竖拍不会造成空间的浪费

将插花作品放到桌子上进行拍摄的时候，由于花卉大多是竖长的，所以竖着拍摄不会造成空间的浪费，也比较容易构图。我不太推荐大家横着拍摄，因为有时没办法拍到完整的花卉，有时左右会留下多余的空间。



还是右图中出现的花卉，这次我选择将玫瑰作为主角，稍微用了些特写的手法。诀窍在于找到开得最漂亮的花卉。即使是同一束花卉，稍稍改变取景方法，无论是作为主角的花朵还是照片的感觉，都会发生很大改变。

PENTAX *ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F1.7 EV+0.5 ISO400

即便是同一束花卉，
改变一下取景方法就能得到不一样的感觉



因为希望能表现出庭院的感觉，所以打开窗子，将庭院中的绿色也收入镜头中。将大朵百合作为主角，并留出空间来表现花束的整体感觉。不需要勉强将整个花束都放到镜头中去。

PENTAX *ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F2.0 EV+1.0 ISO400

Living
flowers

ONE POINT



取景的诀窍在于表现延伸感

拍摄花卉，需要注意的是取景范围。如果把花卉从上到下都纳入镜头中，很容易变成枯燥无味的说明性图片。相反，如果只将令人印象深刻的花收入镜头，反而能够表现出无尽的延伸感。

背景比较空的时候，可以加入漂亮的陪衬物进行虚化，从而让画面整体比较稳定

Living foods



玻璃杯中的红茶、茶碟上翡翠珠的绿叶以及背景里红茶的盒子共同组成了这幅画面。利用光线让背景出现一片亮白，从而拍出了这幅透亮的照片。

PENTAX * ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F1.7 EV+0.5 ISO400



将意大利番茄包 (Bruschetta) 摆放在色彩艳丽的盘中，再在背景处放上一瓶食用橄榄油。盘子呈现出画框一样的效果，从而凸显了食物。部分对焦，虚化背景。

PENTAX * ist DS / FA 50mm F1.4 / 光圈优先 F1.4 EV+0.5 ISO200



ONE POINT

可以把同样的物品摆在背景中当配角

拍摄料理和拍摄花卉一样，也是竖着拍摄的画面比较好看。你可以像上图一样把和食物相关的饮料、小物件等摆到空空的背景里，让画面看起来赏心悦目。另外，在拍摄蔬菜、水果和点心时可以将同样的物品放在背景处当陪衬。如果摆放合适的话，画面会很漂亮。