

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY

我的第一部单反

拍出可爱乖宝贝



定格精彩一刻，畅享数码生活

- 捕捉乖宝惊喜瞬间
- 记录人小鬼大的成长历程

董兵兵 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY
我的第一部单反
拍出可爱乖宝贝



董兵兵 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

我的第一部单反. 拍出可爱乖宝贝 / 董兵兵编著

— 北京: 人民邮电出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-115-23075-1

I. ①我… II. ①董… III. ①数字照相机: 单镜头反光
照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112176号

内 容 提 要

本书由摄影爱好者羊爸编写, 真实地记录了自己拍摄宝宝日渐成熟的心得。全书共分为20讲, 从“败”个单反, 到人像摄影切忌、变化角度、简洁的背景等的极致发挥, 再到肖像照、合影、夜景摄影、好玩的连拍、婴幼儿的抓拍和摆拍、平凡生活的组拍, 以及光与影的自然发掘, 通过处处留心捕捉浑然天成、个性无忌的宝宝表情, 让一度被“妖魔化”的单反相机“返璞归真”, 从而让摄影草根不再畏惧“繁复”的单反, 在不大动干戈“器材”下, 化干戈为玉帛 拍出富有电影般意境、悬念的真实宝宝照。

本书结构合理, 语言朴实, 图片均经过筛选, 适合初入或已入单反之门的摄影草根选用, 也可供专业摄影人士参考。

我的第一部单反——拍出可爱乖宝贝

◆ 编 著 董兵兵

责任编辑 黄汉兵

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 9

字数: 260千字

2010年8月第1版

印数: 1—5000册

2010年8月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23075-1

定价: 29.80元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

羊爸的话



首先要申明的是：羊爸没有经过任何摄影专业培训，更不是什么摄影大师，羊爸只是一名业余摄影爱好者。羊爸写本书的目的，就是想把几年来的一些摄影心得告诉初识单反相机的爸爸、妈妈们，给大家一个摄影新思路，让大家在拍宝贝的途中少走一些弯路。当然，羊爸所说的可能只是一些雕虫小技，有些甚至是从别人那里“偷学”来的，但羊爸可以负责任地说：“这些小经验可以迅速提高你照片的观赏性，甚至可以让你在朋友面前洋洋得意一番。”

羊爸很痛恨那些把摄影说得非常深奥的所谓的“大师们”，动不动就使用一些绕口的“专业术语”云里雾里地“忽悠”我们这些草根儿，或是用他们手中动辄上万的镜头、相机“震慑”我们。其实，羊爸觉得大可不必理会，因为摄影之所以越来越成为一种大众爱好，就是因为它的方便性，大家只要拿起相机拍摄，多动脑筋，不断求变，自然能拍出赏心悦目的作品来，而单反相机那些看似繁琐的功能，在你的实践运用中自然会弄懂的。

羊爸是摄影草根儿出身，本书又是写给摄影草根儿们看的，所以羊爸在书中使用的大多是通俗易懂的语言（说深奥了羊爸也不会），保证大家会一看就懂，而且书中文字不多，主要用羊爸拍摄的大量照片来说话。羊爸拍摄的照片没有使用任何专业模特，照片里的人物以羊爸的女儿羊羊为主，还有一些亲戚和朋友的孩子，都是一些普普通通、名不见经传的小家伙们，这样的照片大家看了会更亲切，更有说服力。羊爸觉得摄影书使用“看图说话”的方式最恰当，讲得再多不如一张图直接。大家看羊爸的“图”，照着去拍摄，就像书法练习初级阶段的“临摹”一样，照葫芦画瓢，很简单就能拍出与以前不一样的照片来。

但需要再次强调的是，羊爸只是一名普通摄影爱好者，自己也是一知半解，也在不断学习中，才疏学浅，请大家不要以一位摄影师或是专家的标准苛求羊爸，也不要羊爸书中的内容苛求自己；羊爸觉得摄影只是爱好，从中感受到快乐、开心就好，任何时候都不能太教条。羊爸正是因为反教条、想给大家一个另外的拍摄思路、避免千篇一律才写这本书的，如果大家一味地照搬，不加创新，那么你的创造力就会被束缚，也就背离羊爸写本书的初衷了。

最后，祝大家都能给自己的宝贝拍出经典感人的照片来！

如果您在学习本书的过程中遇到问题，请到这里寻求帮助：

巴巴变 “我的第一部单反”小组

编者

2010年4月8日

目录 Contents

01 Chapter

“败”个单反拍宝宝 6

克服对单反相机的恐惧感 7

认识单反相机 7

如何选择单反相机 8

定焦镜头 8

变焦镜头 9

好用的A挡 9

02 Chapter

切忌人物居中 10

不要眼睛只盯着孩子 11

大胆留白 13

03 Chapter

变换的角度 18

俯拍 19

仰拍 22

04 Chapter

拍出纵深感 24

05 Chapter

对角线构图 30

06 Chapter

简洁的背景 34

07 Chapter

肖像照 40

08 Chapter

背景虚化的误区 53

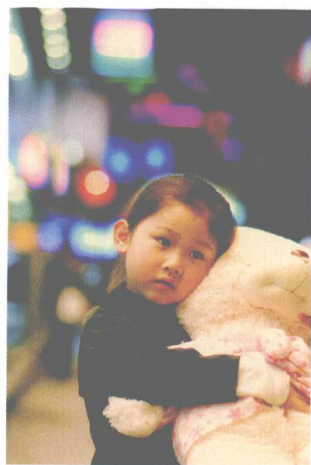
09 Chapter

变化的四季（上） 59

春 60

夏 64





10

Chapter

变化的四季（下） 68

秋 69

冬 73

11

Chapter

换个方式拍合影 77

12

Chapter

夜景拍摄 83

13

Chapter

好玩的连拍 88

14

Chapter

逆光摄影 94

15

Chapter

旅游摄影 99

16

Chapter

婴幼儿的抓拍与摆拍（上） 108

17

Chapter

婴幼儿的抓拍与摆拍（下） 114

18

Chapter

户外运动 120

19

Chapter

平凡的生活 129

20

Chapter

光与影 140



第1讲 “败”个单反拍宝宝



克服对单反相机的恐惧感

一谈起单反相机，很多爸爸妈妈都会很自然地联想到那些发型前卫、穿着入时，还多少有些“邋遢”的摄影师们，由于对他们赋予过多的神秘感，加之单反相机本身的笨重及繁冗的专业数据，所以总是对它产生一些恐惧感，特别是妈妈们，总认为单反相机太“专业”了，大多敬而远之。其实羊爸觉得掌握单反相机和掌握手机的道理一样，两者说明书的厚度也相当。手机的功能再多，说明书再厚，其最主要的功能仍旧是打电话；单反相机也一样，功能再复杂，也是拍照的工具而已，没有任何必要将它“神秘化”。就像使用手机一样，手机的所有功能都是在你使用过程中学会并熟练的，比如发短信、设置铃声等，所以勇敢地拿起单反相机去记录你的生活，只有经常使用，才能更好地掌握它，当你拍摄100张、1 000张、10 000张照片后，自然会掌握那些原本你认为十分晦涩难懂的功能了。当然有个十分重要前提，就是要对照着说明书去使用，其实如果你能按照说明书熟练地掌握单反相机，那么，你已经成为“专业”摄影师了。随着单反相机价格的日益滑落，单反相机愈来愈多地走进了平常百姓的家庭，让我们克服对单反相机的恐惧感，让它成为我们生活的好伙伴，为我们的宝宝拍出又多又好的作品吧。

认识单反相机

数码相机一般分为3种：卡片机、数码长焦相机和单反相机。卡片机一般家庭都有，它结构简单，造型时尚，使用方便，但操作性能及表现力都不太强，有点类似以前胶片机时代的傻瓜相机。



单反相机与前两种相机的主要区别为：前两种相机的镜头和机身是一体的、不可分的；而单反相机的机身和镜头是可分离的，摄影者可以根据拍摄对象的不同更换使用不同的镜头，以便于拍出心仪的作品。当然单反相机的性能及操作性也明显优于前两种相机。

数码长焦相机性能优于卡片机，主要是光学变焦倍数的增加，一般在12倍以上，而卡片机只有3倍左右。



如何选择单反相机

单反相机的品牌中，佼佼者还要数尼康和佳能，这两个品牌的单反相机种类丰富，性能出众，其各自的镜头库也很丰富，应该是各位爸爸、妈妈的首选。但要注意的是，这两个品牌的镜头是不通用的，也就是说如果你买了尼康的相机，就不能使用佳能的镜头，反之亦然。

单反相机可分为入门级单反相机及专业级单反相机，我们买单反相机目的是拍宝宝，不像专业摄影师那般对器材要求严格，所以选择一款入门级的就可以了。入门级单反相机也分为高、中、低三个档次。

佳能入门级单反相机：其低、中、高档的机型分别为450D、40D、50D。

尼康入门级单反相机：其低、中、高档的机型分别为D60、D80、D300。

羊爸觉得若家庭经济条件允许，可以购买一款入门级中档的单反相机。羊爸买的就是尼康D80相机，以后的讲座也是以这款相机为主。



定焦镜头

选好相机，紧接着就是选择镜头了。镜头分为变焦镜头和定焦镜头两种。因为我们是拍宝宝，所以选择一款大光圈人像定焦镜头是必须的。

所谓定焦镜头，就是焦距固定的镜头。通俗点说，就是镜头不能伸缩，宝宝离你太近时，你要后退几步拍；宝宝跑远时，你要跟上几步拍。虽然拍摄起来有点麻烦，但定焦镜头有出色的成像品质，特别是大光圈产生的背景虚化效果，令拍出的照片让人感觉十分“专业”。如果经济条件不允许你购买太多镜头时，羊爸觉得应该首先选择一款定焦镜头，它会立竿见影地提升你对摄影的信心。

适合拍摄人像的定焦镜头可以选择焦距为50mm或85mm这两款，羊爸就选择了尼康 50mm f/1.8D AF Nikkor以及尼康 85mm f/1.8D AF Nikkor两款定焦镜头，感觉效果很出色。

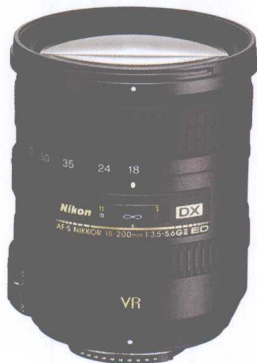


尼康 50mm f/1.8D AF Nikkor



尼康 85mm f/1.8D AF Nikkor

变焦镜头



尼康 AF-S DX 18-200mm
f/3.5-5.6G II ED VR

变焦镜头是相对于定焦镜头而言的，就是镜头可以伸缩，可以将远处的物体拉近拍摄，避免拍摄者跑来跑去的辛苦。但变焦镜头都存在或多或少的成像变形问题，好的变焦镜头变形较小，其价格较昂贵。

羊爸还是建议购买一款广角端小于20mm的变焦镜头，这样带孩子外出旅游时会十分方便，可谓拍人拍景两不误，不像定焦镜头那样来回折腾人，而且大广角还可以拍出景色的壮美，纳入更多的元素。

羊爸购买的是尼康 AF-S DX 18-200mm f/3.5-5.6G II ED VR，它的防抖功能很实用。

好用的A挡

初学者一拿起单反相机，总觉得有点无从下手，那么多的按键和设置，弄得人简直是云里雾里的。大多数人拍摄时干脆也就屈服了，选择相机模式中的自动挡（S挡）了事，但选择自动挡拍照等于将单反相机当做傻瓜机使用，拍出的照片千篇一律，缺少创意，也是对单反的一种浪费。羊爸建议初学者可以使用A挡——光圈优先挡，就是相机的光圈由拍摄者自己设定，如果想将人物背景虚化掉，就将光圈值设大一些；如只想将人物背景拍清楚，就将光圈值设小一些。设置好光圈值后，剩下的就交给相机自动完成，你只要对好焦点，按动快门就可以了。此操作过程相当方便，而且能拍摄出很多的有创意的照片，羊爸在本书中的绝大多数照片都是使用A挡拍摄的。

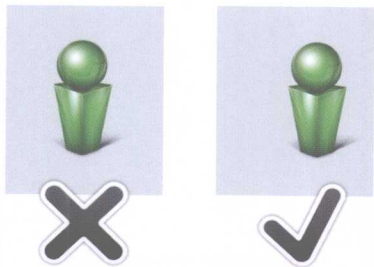


“光说不练是假把式”，赶紧先换上一款85mm f/1.8的定焦镜头，将相机模式调到A挡，然后将光圈值调到最大——f/1.8，将镜头对准您的宝宝，此时轻轻地喊声宝宝的名字，等宝宝一回头，赶紧按动快门，一张漂亮的人像照便诞生啦！

第2讲 切忌人物居中



不要眼睛只盯着孩子

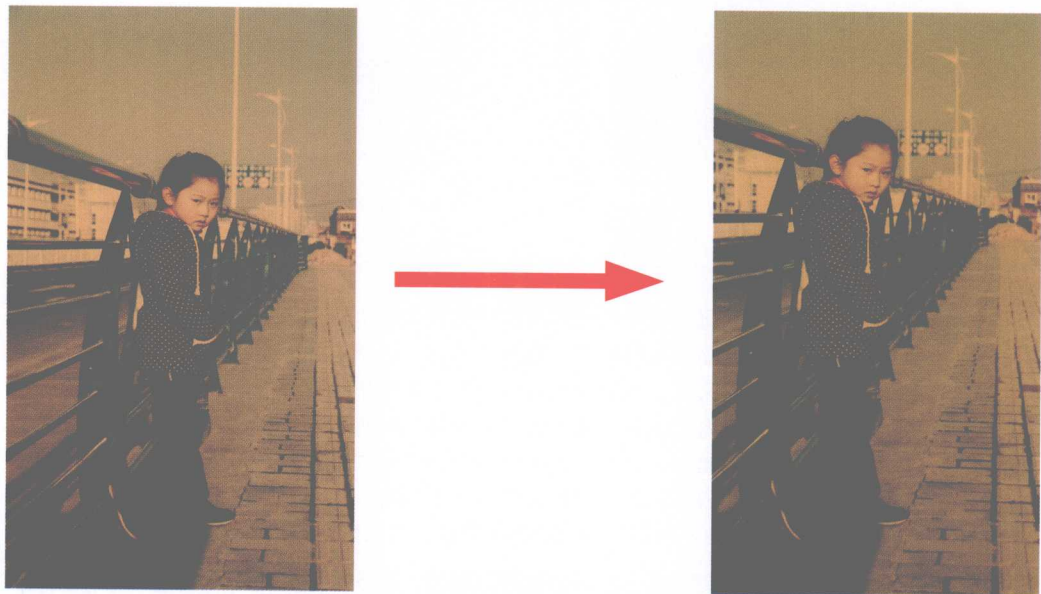


羊爸在网上浏览了很多父母给孩子拍的照片，觉得最突出的一个问题就是，绝大多数父母拍的照片都是将孩子居中放置，画面构图四平八稳的（不信可以看看你以前给宝宝拍的照片）。这样人物居中的照片，易使画面呆板，是摄影的大忌。很多摄影书籍中都会首先谈到这点，大家看书的时候，都会觉得很对；可真正实际拍照时都会将此抛到九霄云外了，特别是拍自己孩子的时候。其实，羊爸有时也犯这个错误，拍别人的孩子时还讲究构图什么的，可拍起女儿羊羊来就会忘记摄影的一些禁忌，我想原因可能是父母给自己孩子拍照时，太注重自己孩子了，眼睛只盯着孩子，看到孩子可爱表情时，会不自觉地失去冷静和理智，不假思索地按动快门。



人物居中过多的照片，会让你的照片缺少“专业”气质，看起来很不舒服，所以羊爸告诫大家，拍照时切忌人物居中。看看上图羊羊稍微居左站立，将中心让给蜿蜒的栈道，一下子就使画面产生了意境。

很多摄影教程都会教你在拍照构图时，将人物或人物的眼神放置在相机取景框的九宫格交汇点上或是所谓黄金分割点上，羊爸感觉太过繁琐。对于初学者来说，相机的取景框就那么一点儿大的地方，什么九宫格、黄金分割点，找起来太累了，羊爸觉得只要将孩子稍稍偏离中心点就行了；或者将孩子拍得小一点，背景拍得多一点，外出回来后进行裁剪以重新构图（见右图）。



拍摄时人物过于居中，通过裁剪予以校正



图1 按着眼神的方向留出空间使画面有延伸感，这是较为常见的构图方法

最好是顺着孩子眼神的方向留出空间，以使画面有延伸感（见图1）。也不绝对，这是很多摄影书籍老生常谈的，羊爸就不再赘述了（见图2）。



图2 也有例外，这便是一例在眼神方向相反的一方留出空间

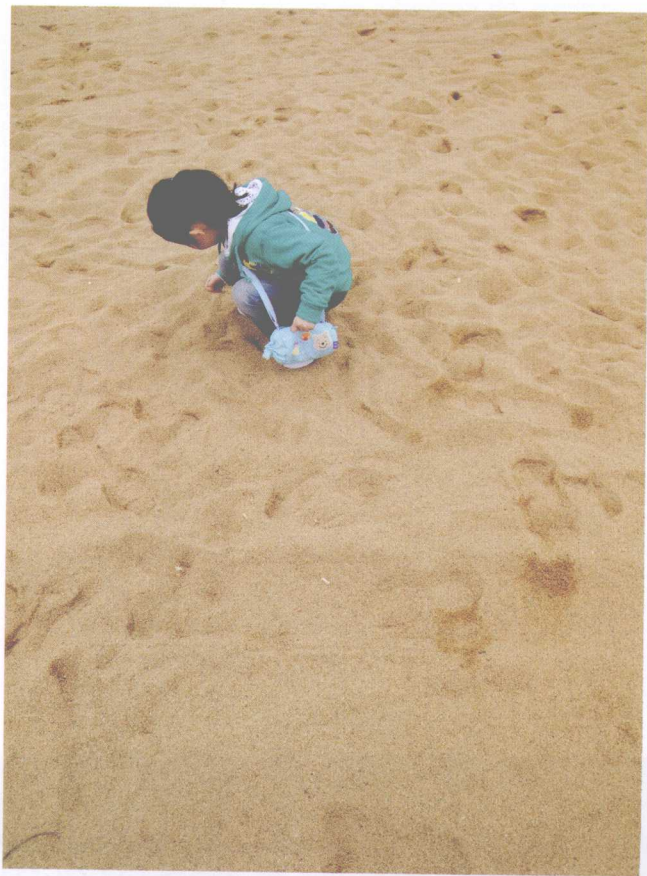


大胆留白

上面羊爸希望大家在拍照时，将孩子安排得稍微偏离画面中心位置一些。这一讲不妨让羊爸将这一建议再发挥得极致一些，就是将孩子拍得再小一些，再往边缘靠一些，往往会产生非常意想不到的效果。

看右图，是羊爸在海南三亚给女儿羊羊拍的照片。羊爸将沙滩上捡贝壳的羊羊置于取景框左上角，留出大片的空白给沙滩，突出了拍摄地点的特点，画面顿时具有了较强的视觉冲击力，从而收获到了很好的效果。

再看下图，羊爸将天真可爱的羊羊置于画面的右下角，将大部分的画面留给春天绿色的嫩草，以表现初春和孩子的生机勃勃，而羊羊眯着眼睛天真、恬静的微笑，仿佛让人品尝到了初春的味道。



春天的感覺

總是忘不了，
甜蜜的味道。



右图是在肯德基里拍摄的。羊爸这回将正向窗外观望的羊羊置于左下角，窗外的阳光正好照在羊羊身上，左下角成为亮点，并向右上方逐渐递减，从而使羊羊成为视线的聚集点，这样的照片是否觉得很有小资情调呢？大家不妨试试。



下图是将羊羊回眸的头像置于最右边，其余均为蓝色的水面，也是很有趣的一种构图方式。如果在空白处设计一些文字图案，是不是有点像时装杂志的效果。



下面这张照片是在汶川地震后不久的六·一节那天拍摄的。当时，举国哀痛，羊羊自然也不例外，羊爸抓拍到羊羊闷闷不乐的表情，并将行进中的羊羊置于画面左边，右边身后留下大片灰暗的场景，似乎留下了无尽的忧伤。在拍可爱宝宝时，这样的构图爸爸妈妈一般很少使用，可以适当运用。



不一样的节日
不一样的情绪……

下图是羊羊在海南的天涯海角拍摄的。同样将画面中大片留给广阔的沙滩和大海，身姿娇小的羊羊踏浪行走其中，更让人感受到海的辽阔。



天之涯、海之角