

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY

我的第一部单反

数码摄影技巧精粹



定格精彩一刻，畅享数码生活

光线工作室 编著

- 搜罗典型拍摄技巧
- 教你像大师一样拍出好照片



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

数码摄影 DIGITAL PHOTOGRAPHY

我的第一部单反

数码摄影技巧精粹



光线工作室 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. 数码摄影技巧精粹 / 光线工作室
编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-115-23062-1

I. ①我… II. ①光… III. ①数字照相机: 单镜头反
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112175号

内 容 提 要

本书从数码单反相机的基本知识出发, 结合摄影实例介绍各类摄影题材的拍摄技巧。第一部分为“风光摄影技巧”, 内容包括风光摄影基本器材的准备, 自然风景拍摄技巧与城市风光拍摄技巧, 系统讲述了拍摄风景的各种技法。第二部分为“摄影构图技巧”, 从拍摄实例中分别介绍了风景、人像、建筑中适合不同主体拍摄的常用构图技巧, 让读者从摄影实例与实例分析中轻松领悟摄影构图的技法。第三部分为“人像摄影技巧”, 从拍摄人像的相机与镜头的介绍, 到拍摄角度的选择, 再到光线的应用等方面全面地介绍了人像拍摄技巧。

本书适合数码单反摄影入门者学习使用, 也适合具有一定基础的摄影者阅读, 以便提高摄影技法。

我的第一部单反——数码摄影技巧精粹

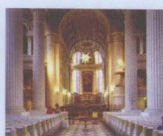
-
- ◆ 编 著 光线工作室
责任编辑 黄汉兵
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 8.5
字数: 260 千字 2010 年 8 月第 1 版
印数: 1—5 000 册 2010 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23062-1

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

前言



数码单反相机是拍摄照片的一种工具，是人们留下美好生活影像和灵感创作时借用的一种手段。一幅好的摄影作品，不仅需要靠眼睛去发现，还需要摄影者对摄影技巧的熟练掌握。本书就是为了帮助摄影爱好者掌握拍摄技巧，提高摄影水平而编写的。

摄影界有这样一句话：摄影难就难在它太简单。其实任何人只要拿到相机都能拍照片，但是，难就难在不是任何人抓拍的照片都能成为作品，而只能称之为照片。在这其间包含很多因素，包括好的主题，运用自如的摄影技巧，新奇的创意，突发的灵感以及个人的综合文学素养等。作为初学者，可能常常会发现好的拍摄主题，也有新奇的想法，甚至会突发灵感，但糟糕的是不知道如何使用摄影技巧来表现，从而缺失了拍摄好作品的绝佳机会。这样的状况使我们只能永远当一个初级的摄影爱好者，而成了真正的摄影人。

摄影是摄影者在记录，在拍感觉，拍想法，是思想感情的表达。如果你掌握了书本中讲到的各种摄影技巧，拍摄起来就会感到轻松很多，你可以轻松地运用各种技术、技巧来完善自己的作品。

本书内容编排的特点是各部分独立成章，读者不必按顺序阅读，完全可以从目录中挑选自己感兴趣、有用的章节学习。

摄影世界，美是无处不在的，关键在于一双善于发现的眼睛。摄影作品可以随时随地得到，关键是要懂得合理使用摄影技巧。通过本书的阅读，相信很多读者都会发现自己之前拍摄照片的不足之处，从而获得数码单反摄影技巧的要领，提高自己的摄影技能。

摄影在发明初期被认为是巫师的一种巫术，它的魅力就是在快门按下的一瞬间，将时间和空间定格为永恒。但每一个经典的瞬间常常稍纵即逝，不会等待我们去拍摄。经典的瞬间，就是拿起相机的瞬间，也是摄影技巧发挥的瞬间，没有时间让我们去思考什么技巧、构图。因此，只有熟练掌握摄影技巧，才能在抓住“经典时刻”的时候发挥得游刃有余。

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

本书主编：光线工作室黄艳琼、刘生堂。

图片提供：曾红桃、宋昊睿、曾双明、姚彤、张秋红、毛小莉、徐宇萍、王爱茹、陈立、林林、刘生堂、覃肯、徐宇英、高华东、黄艳琼、龙斌、韩杏、罗双梅。

目录 Contents

01 风光摄影技巧

Chapter

出发前预备的器材 9

选择适合自己的外拍相机 9

风景拍摄必备实用镜头 10

使用灰色密度渐变滤镜控制景物反差 11

增加曝光时间——中灰密度滤镜 12

使用偏光镜减少景物反光 13

增距镜 15

稳定画质必备三脚架 16

协助长时曝光拍摄的快门线 17

自然风景 18

利用阳光拍摄色彩丰富的画面 18

拍摄形态各异的云彩 19

抓住太阳起落的一瞬间 20

滤镜镜使彩虹更绚烂 21

简单前景突出云霞的层次 22

控制曝光拍摄星空 23

营造更具气氛的雾景 24

慢快门记录雨的轨迹 25

微距拍摄雨后露珠 26

B门捕捉暴风雨时的闪电 27

用阴影增加雪景的层次感 28

制造时空凝结的冰川冰柱 29

勾勒山间小溪的曲线 30

多种角度拍摄不同效果的瀑布 31

点缀出湖泊的静谧 32

增加河流的延伸感 33

利用倒影表现湖泊 34

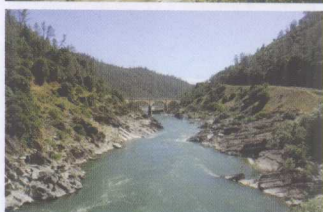
海滩的惬意——掌握自然光线 35

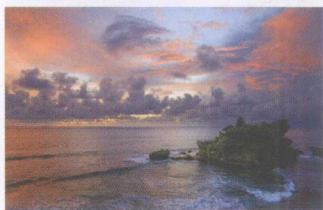
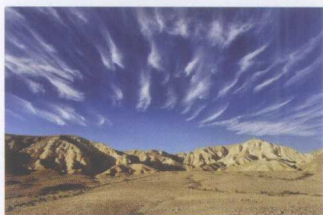
巧妙构图完美勾勒海峡轮廓 36

连拍模式捕捉动感海浪 37

雪、沙、浪突显冬天的海景 38

运用影调与线条使田园风光更细腻 39





合理借用前景拍摄原生态湿地	40
寻找森林的神秘感	41
长焦镜头拍出辽阔的草原	42
用光影勾勒出灵动的沙漠	43
切换远景拍摄出雄伟的高山	44
利用光影捕捉岩石的生命	45

城市风光

不同的视角拍摄建筑	46
抓住街拍的兴趣所在	47
用光的性质为遗迹增添气氛	48
用光线勾勒出建筑的轮廓	49
利用广角透视拍摄现代建筑	50
利用色温拍摄古镇韵味	51
高视点拍摄现代都市	52
标准镜头让画面紧凑	53
长时间曝光拍摄建筑内景	54
给画面搭个框架	55
小光圈拍出星光闪烁的夜景	56
利用汇聚线拍摄桥梁	57
航拍带来的视觉震撼	58
拍摄城市细节的重要性	59
镜面反射的特殊效果	60
记录城市的不同文化	61
寻找节日的色彩和气氛	62
多次曝光拍摄绚烂烟花	63
拍摄视角渲染游乐场气氛	64

02 摄影构图技巧

Chapter 风景拍摄常用构图技法

树木和森林	66
垂直构图拍出树木的高大	67
放射构图展现森林的茂密	68
棋盘构图下森林的规模效应	69
山峰与山脉	70
对称构图让山影美如画	70
三角形构图让山峰更雄伟	71
线条勾勒出重山的水墨画效果	72

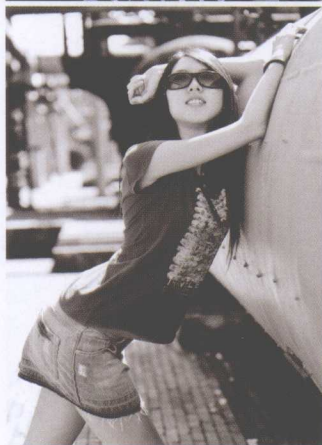
对角线/斜线构图让山脉“动”起来	73
草原与沙漠	74
水平构图让草原和沙漠更宽广	75
九宫格构图让草原画面更和谐	76
九宫格构图拍沙漠特写	76
棋盘构图拍出草原牛、羊群的规模	77
河流和湖泊	78
对称式构图表现湖泊的宁静	79
X形构图让河流更有“深”度	80
S形构图表现河流的曲线美	81
海与天空	82
用海浪构成画面的折线	83
把握海浪冲击出的三角	84
放射构图整合云的线条	85
巧妙构图拍出素雅的雪景	86
发现窗户上的三角冰花	87
冬日里的水墨丹青	87
人像摄影构图技法	88
水平构图适合拍摄人景合一	89
L形构图给予肢体视觉延伸	90
三角形构图拍室内人像	91
三角形构图的稳定与大气	92
曲线构图让女性更柔美	93
让构图体现小孩的活泼、好动	94
九宫格与三角形构图的动静结合	95
中央构图突出老人的神情	96
框景构图锁定主题	97
建筑摄影构图技法	98
道路中的曲线	98
用九宫格构图突出高塔	99
三角形构图让建筑更稳定	100
圆形构图诠释建筑思想	101
棋盘构图拍出建筑的规模效应	101
寻找建筑中的视觉导向	102
螺旋导向引导视觉焦点	102
远近导向拉“深”画面	103



03 人像摄影技巧

Chapter

为拍摄人像精心挑选装备	105
挑选适合自己的单反机身	106
标准镜头还原人眼视觉	107
用途广泛的望远镜头	108
广角镜头拍人像张力十足	109
人像摄影必备反光板	110
外景人像照明必备——外接闪光灯加柔光罩	111
功能出色的LCD遮光罩与竖拍手柄	112
LCD遮光罩	112
竖拍手柄	112
选择合适的拍摄角度	113
大特写——微妙的刻画	114
特写——局部描写	115
简单常用的半身构图	116
七分身——注意模特腿部姿势	117
强调姿态的全身人物照	118
站姿全身构图	118
坐姿全身构图	119
旅行拍摄中常用人带景构图	120
浅景深凸显人物主体	121
拍摄令人难忘的背影	122
光线在人像摄影中的重要地位	123
巧用顺光创造简洁画面	124
正午顶光也能拍摄人像	125
严控侧光创造经典画面	126
逆光勾勒出人物轮廓	127
人像拍摄中有效地控制光比	128
拍摄主体自身的反差	128
控制曝光调节画面的反差	129
选择薄云晴天进行旅行拍摄	130
寻找晴天的阴影区域进行拍摄	131
艳阳下也能拍摄出色的画面	132
阴雨天中拍摄人像特写	133
巧用光源拍摄微光人像	134
魔法时间段为景物盖上金纱	135
外接闪光灯使用柔光罩的出色效果	136





第 1 章

风光摄影技巧

风光可以说是摄影中最常作为拍摄题材的内容，大自然美轮美奂的鬼斧神工无时无刻不吸引着人们的眼球。

拿起手中的相机，运用一些较基本的技巧，就可以让眼前的美景瞬间凝固，跃然在镜头中。

风光摄影中，需要较准地拿捏各种动与静、明与暗，以及色彩的配比对整个画面的影响。

本章将“以图示技”，运用大量照片带领读者走进一幅幅美景中。

出发前预备的器材

外出旅游拍摄时，怎样选择适合随身携带的器材是一件比较令人头痛的事情，通常的单反相机都要搭配两支以上的镜头来应付不同情况的拍摄。

通常情况下，严格的外拍风景器材除了一个“万能”机身，还需要各种不同焦距的镜头来配合使用。另外，三脚架、备用灯光、灯架、各种滤镜等，单单是这些配件已经足以使你的旅途变得很累，还不包括日常用品。因此，在出发前，需要对自己所去的目的地作一个仔细的拍摄计划，尽量省去不必要的器材。下面大致介绍一下哪些器材是比较实用且能在旅行途中使拍摄如虎添翼的。

选择适合自己的外拍相机

对于相机来说，没有最好的，只有适合自己的。选用的相机要可以进行多型号镜头的更换，一般的风景拍摄选择800万像素左右的相机就可以了。如果照片最终希望放大到A3或A4的尺寸，或者用于在书刊上登载，那就要选择1200万像素左右的相机了。

最终拍摄景物的不是相机，而是人。不需要一味追求高品质高价位的相机，它只是用来记录拍摄者用心看到的事物的一個工具而已，如果掌握不好一定的技巧，那么再好的相机也拍摄不出让人惊艳的照片。



▲ 尼康全幅单反相机



▲ 佳能长焦DC相机



▲ 佳能APC-单反相机

风景拍摄必备实用镜头

现在市场上镜头的种类让人眼花缭乱，标准长焦、短焦、广角等镜头比比皆是，面对如此多的选择，特别是对于接触设备不久的摄影爱好者来说，什么样的镜头适合在旅途中拍摄出高质量的照片呢？

外拍风景时会遇到很多无法想象的情况，比如多变的天气、光线等。通常情况下，旅行的装备繁琐，除了行路不方便外，过多的选择也会让你在更换镜头时错过很多转瞬即逝的美景。

以前很多人喜欢使用定焦镜头，因为其拍摄的质量好过变焦镜头。随着光学技术的不断发展，变焦镜头的成像质量已经完全可以达到定焦镜头的水平，而且还进一步解决了携带多支镜头的不便问题，因为一支变焦镜头甚至可以完全取代3支或4支定焦镜头。



▲标准镜头 尼康AF-S 50mm f/1.4G

一支标准镜头已经可以应付大多数风光的拍摄，它的透视效果接近人眼所见，也是相对自然真实的。时下，更多此类镜头都具备自动对焦功能，拍摄起来也更为方便。



▲远摄镜头 尼康AF 80-200mm f/2.8D

80-200mm的远摄镜头号称镜头中的“小钢炮”，在拍摄山、海等大场面的景色时绝对是个好帮手。



▲超广角镜头 佳能EF 17-40mm f/4L USM

如果在前景中想捕捉更多的景色，那17-40mm的超广角变焦镜头是个不错的选择。“能屈能伸”的变焦功能让你在短时间内抓住更多惊喜。

TIPS

为了更好地保护镜头上的镜片不在拍摄中受损，可以长期使用保护滤镜（UV镜），此滤镜不会影响最终的成像效果，可以更好地避免镜片被划伤或受水渍的侵袭。

使用灰色密度渐变滤镜控制景物反差

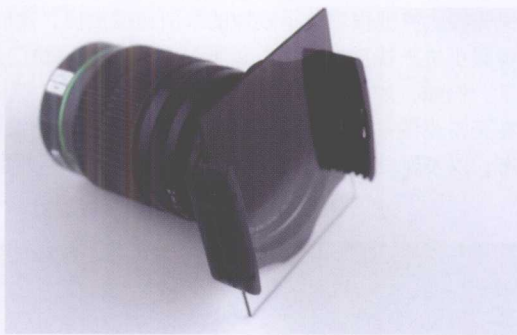


在风景摄影中，用得比较多的是灰色密度渐变滤镜，又称中性密度渐变镜。因为它对全光谱起到阻光作用，能减少所有色谱光线的进入量而不会改变场景的原始色彩。

由于灰色密度渐变滤镜可以直接减少所摄景物一半区域的光线射入量，而且在深浅之间过滤光线的量是均匀过渡的，不会留下明显的分界痕迹，所以在风光摄影中可以降低画面两端的光比反差，避免画面影调过于生硬和出现高光溢出，同时增加色彩饱和度，增加明亮部位或者阴影部位的细节。

灰色渐变滤镜按照阻光部分颜色的深浅分成两个级别。通常情况下，如果风光拍摄时天空的光线过强，就需要用滤镜中的深色部分作压暗处理。用G1滤镜可以减少大约一挡曝光；用G2滤镜可以减少两挡曝光。

使用G2滤镜的效果相当于使用大反光板或辅助闪光灯，能够使阴影部位显现出细节，并且可以使风景的色彩显得亮丽。在实际拍摄中，阻光部分不只针对天空，也可用来减弱水面反光，突出水中倒影的效果。



▲ 灰色密度渐变滤镜 高坚P121L浅灰过渡



2s f/10 焦距10mm ISO 100

灰色渐变滤镜的效果与偏振镜有所不同，可以避免为保持暗部细节而造成亮部的高光溢出，这是使用Photoshop调整无法办到的。

增加曝光时间——中灰密度滤镜

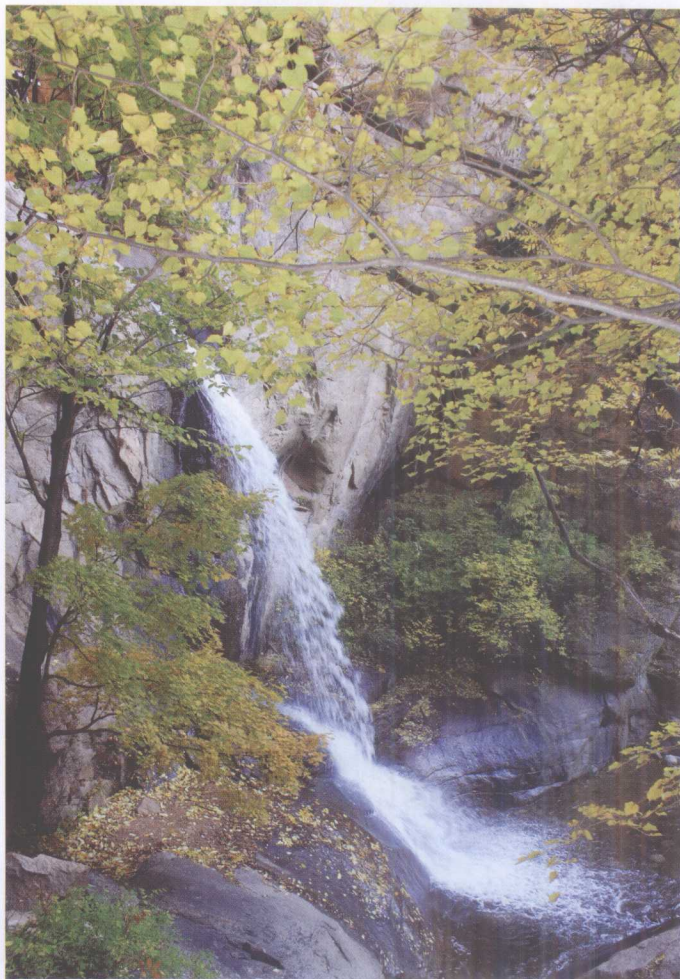
中灰密度滤镜，简称ND镜，其作用是过滤光线。它可以均匀地减少进入相机的光线，减少曝光量，却不影响色彩平衡，对原物体的颜色也不会产生任何影响，因此可以真实再现景物的反差。

中灰密度滤镜有多种密度可供选择，如ND2、ND4、ND8（分别需要增加一档、两档、三挡曝光），也可以多片中灰密度滤镜组合使用。

使用ND镜主要是为了延长曝光时间，在保证正常曝光情况下，曝光时间越长，代表光圈越大，景深越浅。如果光线太亮就很难选择较慢的快门速度拍摄，这时使用ND镜减少进入镜头的光线，就能够使用较慢的快门速度拍摄了。例如，如果需要在阳光强烈的室外拍摄，又或者需要在正常光线条件下用较长的曝光时间，以慢速快门拍摄瀑布，以表现出虚化的水流等特殊效果，都需要使用ND镜。



▲ 德国著名的卡尔蔡司的中灰密度滤镜



10s f/13 焦距50mm ISO 200

未使用中灰密度滤镜时，即使经过较长时间的曝光处理，也仍然得不到最佳的水流效果，仔细观察还能发现长时间的曝光使画面有些细微的模糊感。

TIPS

一般灰色密度渐变滤镜分为软过渡、硬过渡、全过渡、浅灰过渡，不同的滤镜可以选择相应的接环。你可以根据自己的拍摄需要选择适合的滤镜，主要看你想要达到怎样的画面效果。



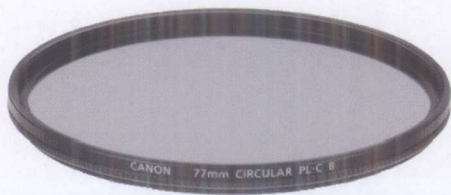
13s f/13 焦距55mm ISO 100

使用了中灰密度滤镜后，减少了进光量，配合慢速快门让溪水呈现出白色泡沫的效果，画面也更为清晰。

使用偏光镜减少景物反光

偏光镜又称PL，是一种夹层滤光镜，在风景摄影中属于比较常用的传统滤镜，使用偏光镜拍出的效果即使是现今高科技的后期制作也无可比及。

在风景拍摄中，偏光镜可以消除类似玻璃、水面、植物甚至是人面上的反光，但偏光镜对金属反光起不了任何作用。它也可以在拍摄中加强景物的颜色，使蓝天更蓝，同时减少所有自然景物的反光，从而使成像画面的色彩更鲜艳。另外，除了减少反光外，偏光镜也增强了景物的反差效果，它作为中性减光镜可以把画面的光度显著降低。



▲ 佳能77mm圆形偏光滤镜



「1/125s f/8 焦距20mm ISO 100」

未使用偏光镜的水面有很强的反光，湖面像镜子一样将天空等景物全部倒映出来，如果此时想要突出天空部分，则有些喧宾夺主的意味。



「1/160s f/6.3 焦距10mm ISO 100」

使用偏光镜后，湖面上的反光被减弱，可以清晰地看到湖底的景物，这又是另一种画面效果。

增距镜也称远摄变距镜，在相机机身与镜头之间安装一支 $2\times$ 的远摄增距镜后，可以使镜头的焦距有效加倍，将影像放大。远摄增距镜具有不同倍数的放大量，同样，一支 $3\times$ 远摄增距镜可以使影像大小增至3倍。

但是，一般使用增距镜很容易损失原本影像的质量，得到的影像不如相同焦距、同等质量的远摄镜头所能得到的影像那么清晰。不过，远摄增距镜的水平每年都在提高，到目前为止，远摄增距镜已经有相当高质量的多单元透镜结构，因此，影像质量的差异已经比过去小得多了。在影像的质量方面得到相对解决之后，现在就可以根据其价格和便利的优点来选择所需要的增距镜了。

另外值得补充的是，如果使用的是大多数单反相机中的镜头式测光表，那么就不用进行曝光补偿了，因为测光表已经自动考虑了减少的光量。如果使用的是通过镜头测光的照相机的“自动曝光模式”，也是一样的。但如果使用的是单独的测光表，如手持式测光表，那么就必须对损失的光线进行补偿，补偿量可以参考： $2\times$ 远摄增距镜，开大两挡光圈； $3\times$ 远摄增距镜，开大三挡光圈，依此类推。



▲ 佳能1.4倍增距镜



▲ 尼康1.4倍增距镜



使用200mm的长焦镜头配合 $2\times$ 的增距镜后，使拍摄的焦距增加到400mm，这样可以拍到之前无法拍摄的影像。

TIPS

由于增距镜会导致最终拍摄画面的质量在一定程度上的损失，因此应减少其使用频率，尽量使用原始镜头捕捉你想要的效果，以免在拍摄难得的大景时留下遗憾。总而言之，增距镜不能代替镜头使用。

稳定画质必备三脚架

对于风光拍摄来说，三脚架是必不可少的设备，很多情况下，没有三脚架作为稳固点就很难拍摄出好的照片。但并不是所有的三脚架都适合拍摄风景照，建议携带伸展开至少离地面有一个头高度的三脚架，这样也可以让你在拍摄低位置的景物时伸开双腿，以合适的角度趴在地上拍摄。

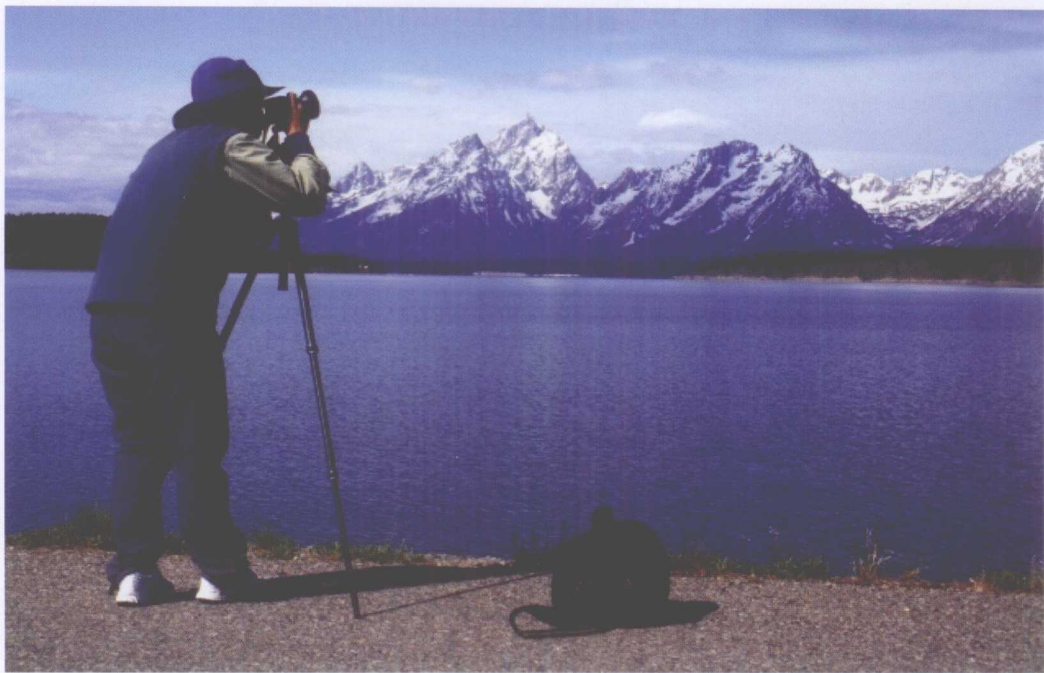
另外，还需要配备质量较高的云台，最好使用可以提供任意轴向的独立调整的三向平底倾斜的云台。你可能会觉得一个能快速固定的三脚架云台会花费多一些，但在以后长时间的拍摄过程中，你会深刻体会到这部分投资是非常值得的，因为可以让你在最短的时间里捕捉到那些转瞬即逝的美景。



▲ JUSINO碳素三脚架



▲ 即插式云台



▲ 在平坦的基地上使用三脚架拍摄，可以帮助拍摄者在使用较慢快门速度或夜景取景时有效地稳定画面质素，提高画面的清晰度。另外，在室外有风的情况下，三脚架也很实用。