

电脑报 总策划 不同场景摄影难点逐个突破 新手快速进阶

DSLR 数码单反

PHOTOGRAPHY

实拍技巧200例

■秦钰林 编著



实例技巧一看就会

摄影基础 掌握数码单反相机
正确的拍照方法

构图用光 照片构图与用光技巧，
助你拍出“好看”的照片

风景摄影 风景构图、山川、天空、
大海、夜景等主题摄影

人像摄影 人像摄影角度与光线、
影棚布光、姿势把握

商品摄影 助你把珠宝、电子、服装、
鞋类网络商品拍出专业水准



超值附赠

摄影工具CD光盘
镜头跑焦测试卡



DSLR 数码单反

PHOTOGRAPHY

实拍技巧200例



■ 秦钰林 编著



电脑报电子音像出版社
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS



★内容提要

本手册摒弃了枯燥的摄影理论知识的解释, 直接以摄影实战为主导, 介绍数码单反相机在实践操作中的应用技巧。读者通过学习这些摄影实例, 可以快速掌握如下知识, 逐个击破实拍难题:

1. 数码单反器材操控技巧
2. 数码摄影构图与用光技巧
3. 人像写真与模特姿势摆设技巧
4. 森林、山脉、河流、海洋、天空等题材风景摄影技巧
5. 鞋、珠宝、化妆品、电子产品等网店商品拍摄技巧

★光盘要目

- | | |
|----------------|-------------|
| 1. 数码单反相机产品资料 | 2. 数码单反镜头资料 |
| 3. 数码单反外接闪光灯资料 | 4. 数码摄影辅助工具 |

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

数码单反实拍技巧200例

编 著: 秦钰林

技术编辑: 张 涛

版式设计: 程 佳 李品娟

出版单位: 电脑报电子音像出版社

地 址: 重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码: 400013

服务电话: (023) 63658888

发 行: 电脑报经营有限责任公司

经 销: 各地新华书店、报刊亭

C D 生产: 苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷: 重庆建新印务有限公司

开本规格: 880mm × 1230mm 1/16 12印张 300千字

版 号: ISBN 978-7-89476-164-4

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 29.80元(1CD+手册)

CONTENTS

目录



CHAPTER 01

单反相机摄影基础

1.1 单反摄影基础 002

▲ 手持相机的正确姿势 002

▲ 站立拍摄的正确姿势 003

▲ 跪姿拍摄要点 003

▲ 正确的对焦方法 004

▲ 自动对焦 005

▲ 手动对焦 005

01 反差低的环境 005

02 低亮度的环境 005

03 对焦点不在中央 006

04 被摄体处在连续移动的状态 006

▲ 对焦区域的选择 006

▲ 取景7技巧 007

01 尽量睁开双眼 007

02 脱离取景器也可以拍摄 007

03 保持平面水平 007

04 了解相机的取景范围 008

05 同时注意光线情况 008

06 不要局限于水平拍摄 008

07 脱离取景器也可以拍摄 008

▲ 对焦锁定功能的应用 009

▲ 改变白平衡让照片呈现多样的色调 009

▲ 三脚架正确使用方法 010

01 风光摄影中三脚架的正确使用方法 010

02 人物摄影中三脚架的正确使用方法 014

03 景物微距摄影中三脚架的正确使用方法 016

1.2 正确的测光与曝光 018

▲ 智能矩阵测光——普通场景 018

▲ 中央部分测光——表现主体 018

CONTENTS目录

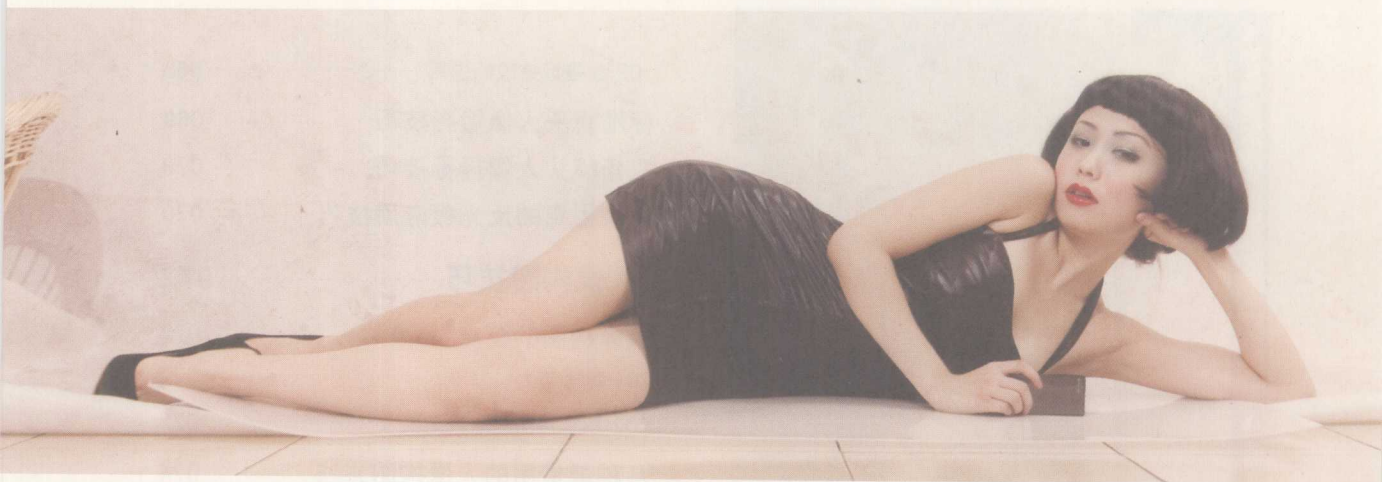
▲ 点测光——人像摄影	018	02 曝光补偿的设置技巧	023
▲ 平均测光——特殊场合	019	▲ 感光度ISO的合理设置	024
▲ 掌握好光圈与快门的配合	019	1.3 其他设置与摄影模式	025
01 光圈	019	▲ 使用RAW格式拍摄的优势	025
02 快门	019	▲ Auto模式的应用	025
03 光圈与快门的关系	020	▲ P模式的应用	027
04 利用光圈控制景深	020	01 与AUTO的异同	027
▲ 大光圈拍出浅景深	021	02 改进的P模式	028
▲ 小光圈拍出大场景	021	▲ 光圈优先模式的应用	028
▲ 运用直方图判断曝光正确与否	022	▲ 快门优先模式的应用	029
▲ 让相机决定曝光	023	▲ 手动模式的应用	030
01 自动曝光锁定功能的妙用	023		

CHAPTER 02 拍出好照片的技巧

2.1 恰当安排摄影画面构成	032
▲ 摄影画面的主题表达	032
▲ 摄影画面要突出主体	033
▲ 陪体为主体服务	034
▲ 画面前景的安排	035
▲ 用背景交代环境	036
▲ 用画面留白表达意境	037
2.2 多种手段突出画面主体	038
▲ 用特写手法突出主体	038
▲ 聚焦到主体上进行突出	039
▲ 通过光线突出主体	039
▲ 通过搭画框突出主体	040



目录CONTENTS



- ▲ 用汇聚线突出主体 040
- ▲ 通过重复突出主体 041
- ▲ 通过对比突出主体 041

2.3 将各种构图形式运用到摄影中 042

- ▲ 黄金分割构图 042
 - 01 黄金分割构图 042
 - 02 三分法构图 043
 - 03 九宫格构图 043
- ▲ 垂直线构图 044
- ▲ 斜线构图 045
- ▲ 曲线构图 046
- ▲ 三角形构图 047
- ▲ 十字形构图 048
- ▲ 框式构图 048
- ▲ 棋盘式构图 049
- ▲ 中央式构图 050
- ▲ 对比式构图 051

- ▲ 远近式构图 052

2.4 用色调实现构图 053

- ▲ 对比与相邻色构图 053
- ▲ 冷暖色调的不同情绪表达 054
- ▲ 用好色彩搭配 055
- ▲ 用影调表达主题 056

2.5 摄影光线的把握 057

- ▲ 把握光的质量 057
- ▲ 各方向光线摄影技巧 059
 - 01 顺光 059
 - 02 逆光 059
 - 03 侧光 061
 - 04 顶光 061
- ▲ 把握光的强弱 062
- ▲ 把握光的软硬 063
- ▲ 把握光比 063
- ▲ 把握光的色温 064

CONTENTS目录



CHAPTER 03 人像摄影基础

3.1 人像摄影器材的应用 066

- ▲ 人像镜的选择 066
 - 01 合适人像表现的焦距 066
 - 02 望远镜头的特性 066
 - 03 数码时代的人像镜 067
- ▲ 望远镜头的人像摄影技巧 067
 - 01 中望远焦段的应用 067

02 超望远焦段的应用 068

- ▲ 标准镜头人像摄影技巧 069
- ▲ 广角镜头人像摄影技巧 070
- ▲ 人像摄影的反光板应用技巧 070

3.2 人像构图技巧 072

- ▲ 人像构图的要点 072
 - 01 特写与大特写 072
 - 02 基本构图的取景范围 073
- ▲ 八种最常用的人像构图方法 074
 - 01 井字构图 074
 - 02 对角线构图 074
 - 03 三角构图 075
 - 04 变形三角构图法 075
 - 05 框景构图 075
 - 06 S构图 076
 - 07 同消失点构图 076
 - 08 异消失点构图 076

3.3 模特姿势摆设技巧 077

- ▲ 杜绝弯腰驼背 077
- ▲ 杜绝双手用力过度 078
- ▲ 头发应整齐 078
- ▲ 远离白眼 079
- ▲ 杜绝表情呆若木鸡 079
- ▲ 不要老是正面 080
- ▲ 你被截肢了? 080
- ▲ 看镜头与不看镜头 081
- ▲ 拍摄角度的选择——面部 081
- ▲ 拍摄角度的选择——全身 082

目录CONTENTS

3.4 模特姿势示范 083

▲ 头痛, 脸痛, 心痛, 腰痛, 膝盖痛 083

▲ 站姿示范 084

01 重心要放在一条腿上 085

02 手的姿势 085

▲ 靠姿示范 086

▲ 坐姿拍摄攻略 087

▲ 趴姿示范 088

▲ 躺姿示范 089

▲ 蹲、跪姿示范 090

01 蹲姿 090

02 跪姿 090

3.5 人像摄影用光技巧 092

▲ 用不同光位表现不同效果 092

▲ 室外拍摄的最佳时间 094

▲ 闪光灯在室外人像摄影中的应用 095

▲ 强烈阳光下的人像摄影技巧 096

01 强制闪光 096

02 强制不闪光 097

03 逆光摄影的补光 097

▲ 阴天人像摄影技巧 097

01 光线昏暗 097

02 眼神光 098

▲ 室内人像用光技巧 098

01 选择靠近窗户的位置 098

02 充分利用室内的灯光 099

03 反光板安放位置 099

▲ 影棚基本照明方法 100

01 主光 100

02 辅光 100

03 背景光 101

04 头发光 102

▲ 影棚基本布光法 102

▲ 几种特殊的布光方法 103



CONTENTS目录



CHAPTER 04 人像摄影实战技巧

4.1 户外美女拍摄技巧	106	▲ 多借助街头的现有道具	118
▲ 拍准最佳拍摄时间	106	4.3 拍好展会中的模特	119
▲ 最佳人像拍摄装备	106	▲ 车展的器材准备	119
▲ 精心选择好外景地	107	▲ 车展拍摄角度的选择	119
▲ 做好服饰与背景的搭配	107	▲ 车展光线的把握和运用	120
▲ 根据服装选择场景及风格	108	01 合理用光	120
▲ 调动现场的拍摄气氛	108	02 点测光与曝光补偿相结合	120
▲ 拍摄前的化妆	109	03 要灵活设置感光度	120
▲ 外景美女拍摄的构图	109	04 用闪光灯补光	120
▲ 外景美女拍摄的采光	110	05 利用逆光拍摄	121
▲ 用镜头表现颓废感	111	▲ 车展拍摄窍门	121
▲ 拍出模特优美的姿态	111	▲ 舞台人像器材准备	121
▲ 用特殊拍摄角度建立颓废感	112	01 相机	121
▲ 用好场景衬托颓废感	112	02 镜头	121
▲ 利用古宅自然光拍摄古典美女	113	03 闪光灯	122
▲ 拍出独有东方女性气质的美感	114	04 脚架	122
▲ 用特色古建筑衬托意境	114	▲ 把握舞台追灯的规律	122
4.2 利用街景拍人像	116	▲ 舞台摄影的拍摄位置	123
▲ 在街头拍摄前选好背景	116	▲ T台摄影的拍摄时机	123
▲ 寻找最优的构图与拍摄角度	117	▲ 舞台摄影的画面构图	124
▲ 光圈、测光与曝光模式的选择	117	▲ T台人像的拍摄模式	124

目录CONTENTS

CHAPTER 05 风景摄影实战技巧

5.1 山水美景摄影实例 126

- ▲ 用横幅还是竖幅拍摄山川 126
- ▲ 为山景选择陪衬物 127
- ▲ 拍好山水相依的美景 129
- ▲ 拍好云海与薄雾奇观 131
- ▲ 浩淼大海的不同展示方式 132
- ▲ 逆光下的迷人海景 135
- ▲ 用倒影展示湖面的宁静 137
- ▲ 顺逆侧光下瀑布的多样风格 138
- ▲ 巧用快门展示水流美姿 139
 - 01 慢速快门让流水如梦似幻 140
 - 02 高速快门展示水的激情 141

5.2 草原与花草树木摄影实例 142

- ▲ 用小光圈展示草原美景 142
- ▲ 拍摄独特的沙漠阴阳面景色 143
- ▲ 森林拍摄技巧 144
- ▲ 拍摄花草的最佳时机 145
 - 01 有云的阴天 145
 - 02 下雨后不久 145
 - 03 清晨和黄昏 146
- ▲ 让花朵从画面中呼之欲出 146
 - 01 突出主体 146

- 02 选择合适的背景色 148

5.3 晨昏与夜景摄影实例 149

- ▲ 拍摄日出日落时的测光点 149
- ▲ 避免太阳的眩光 150
- ▲ 逆光带来的线条之美 151
- ▲ 拍摄夜景的曝光组合 152
- ▲ 拍摄绚烂烟花 154

5.4 其他风景摄影实例 156

- ▲ 捕捉古城的民族风情 156
- ▲ 用细节体现园林景致 157
- ▲ 全景风景照的拍摄 158
- ▲ 3招拍出碧蓝晴空 158
 - 01 顺光拍摄 159
 - 02 借助偏振镜 159
 - 03 注意曝光控制 160
- ▲ 简单6招冬景拍摄 160
 - 01 充分利用光线 160
 - 02 有霜怎么拍 161
 - 03 下雪怎么拍 161
 - 04 阴天怎么拍 161
 - 05 雨天怎么拍 162
 - 06 有雾怎么拍 162

CONTENTS目录



CHAPTER 06 网店商品摄影实战技巧

6.1 电子与器皿产品摄影技巧	164	▲ 凉鞋摄影技巧	174
▲ 电子产品摄影技巧	164	▲ 珠宝摄影技巧	174
▲ 饮料瓶摄影技巧	166	▲ 手表摄影技巧	177
▲ 化妆品摄影技巧	168	▲ 太阳镜摄影技巧	179
▲ 茶具摄影技巧	169	▲ 箱包摄影技巧	179
▲ 香水摄影技巧	171	▲ 皮带摄影技巧	181
6.2 鞋类与饰品摄影技巧	172	▲ 电视屏幕拍摄技巧	182
▲ 皮鞋摄影技巧	172	01 拍摄原理	182
▲ 运动鞋摄影技巧	173	02 拍摄技巧	182

CHAPTER 01

单反相机摄影基础





1.1 单反摄影基础

拍摄照片时，最基本的要求就是清晰。怎样拍摄出一张清晰的图片？这也是很多初学者遇到的最多的一个问题。要拍摄一张清晰的图片，一般须做到：掌握正确的持机方法，采用较高速度的快门速度，三脚架要放稳，按快门的动作要轻。而首先要学习的，就是掌握良好的拍摄姿势。

▲ 手持相机的正确姿势

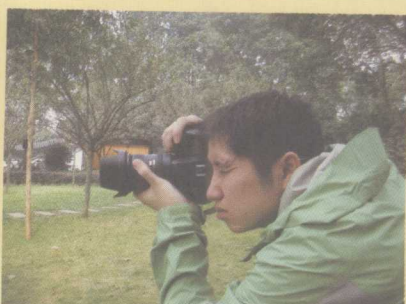
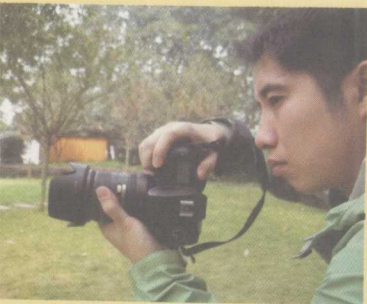
① 避免单手握持，右手紧握相机手柄，食指轻触快门，以便随时拍摄。

② 左手用手掌托住相机底部，并用虎口握持镜头的变焦或对焦环，两手不要在一条直线上，之间形成一定的夹角。

③ 将相机贴紧面部，眼睛靠近取景器目镜，构成三角形稳定支撑。

④ 上臂尽量夹紧身体，小臂保持放松。千万不要耸起双肩，长时间的耸起双肩容易让双肩关节出现疲劳，难以稳定相机。双肘悬空容易造成晃动，所以在拍摄时应该将双肘轻靠身体，可以有效地避免手持相机产生的晃动。

⑤ 竖直握持相机时，一般左手在下，右手在上，特别注意让左臂紧贴身体。



▲ 站立拍摄的正确姿势



① 两腿自然分开，与肩同宽，并保持前后步方式站立，不要让两只脚处于同一直线上。

② 拍摄中应大腿绷紧、小腿放松，以避免根基抖动影响稳定。

③ 尽量将重心放在右脚上，这样右手在按快门时，可以减少无谓的晃动。

④ 如果能借助一些固定的物体作为依靠，例如背靠树干或墙壁，效果更佳。

▲ 跪姿拍摄要点

低视点拍摄时可采用坐姿或单膝跪姿持机，以增强稳定性。跪姿摄影时左腿应该弓起，右腿跪地，托起机身的左手支撑在弓起的左腿上。一般跪姿较难稳定身体，最好能借助固定物体作依靠。

Tips 提示

人的身体和四肢有如一支现成的三脚架，姿势能用得好的话可大大地降低振动的危险。





Digital SLR

数码单反实拍技巧200例

摄影姿势还有很多，最重要的就是保持身体与相机的稳定性。



▲ 正确的对焦方法

对焦的过程是把镜头对准被摄体并且转动对焦环（或其他对焦机制），把被摄体经过镜头的像清楚地投射到底片或感光芯片上。简单的说，就是使被摄物清楚的过程！一张好的照片，最基本的条件就是要拥有正确的对焦。目前的数码单反有自动对焦和手动对焦方式。



第一张图正确对焦，第二张图没有正确对焦，因此图像是模糊的



拿好相机→半按快门对焦→按下快门拍照

▲ 自动对焦

传统相机，采取一种类似目测测距的方式实现自动对焦，相机发射一种红外线（或其他射线），根据被摄体的反射确定被摄体的距离，实现自动对焦。这种自动对焦方式因为是相机主动发射射线，故称主动式对焦，由于它并不通过镜头的实际成像判断是否正确结焦，所以又称为非TTL式。

目前主流的相机发展到了被动式自动对焦，也就是根据镜头的实际成像判断是否正确结焦。因为这种方式是通过镜头成像实现的，故称为TTL自动对焦。也正是由于这种自动对焦方式基于镜头成像实现，因此对焦精度高，出现差错的几率低。



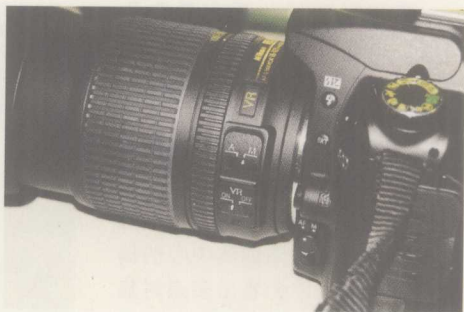
Tips 提示

实现自动对焦的方式非常简单，选择自动对焦A档，再半按相机的快门，即可实现自动对焦。

▲ 手动对焦

手动对焦，它是通过手工转动对焦环来调节相机镜头从而使拍摄出来的照片清晰的一种对焦方式，这种方式很大程度上面依赖人眼对对焦屏上影像的判别以及拍摄者的熟练程度甚至拍摄者的视力。

提示多数情况下相机可以通过自动对焦的方式来完成对焦，但当遇到以下的情况时就需要使用手动对焦模式。



Tips 提示

将相机的对焦设置为M档就进入手动模式，这时对焦需要人为进行调整，可以通过镜头对焦环将取景器中的物体影像清晰地显示在焦点上。

01 反差低的环境

基本上，自动对焦的系统通常是利用环境中的反差，经过运算合焦后，来达成自动对焦的目的。这样的设计在拍摄环境反差比较低时，就会发生对不到焦的情况，很难达成合焦的动作，也就是一般常说的“迷焦”。

02 低亮度的环境

在亮度比较低的拍摄环境，也很容易产生迷焦的状况。一般相机所设定的自动对焦，在环境上有一定的亮度限制，低于这个限度时，自动对焦就会丧失它的功能。这时也需要用到手动对焦。



03 对焦点不在中央

当对焦点不在中央时，我们必须先在画面里的焦点对焦，然后再重新构图。进行这个动作的时候，常常会因为疏忽，而在重新对焦时让焦点跑掉，对到不是我们原来预设的位置，这种情况下用手动对焦就要方便很多。

04 被摄体处在连续移动的状态

当被摄体处在一个连续移动的状态之下，在对焦完成按下快门之前，可能因为被摄体已经离开了拍摄的位置，而发生失焦的情况。不过解决的方法可以利用相机本身的“连续对焦功能”。将对焦选项切到这个位置之后，相机就会自动对移动中的被摄体，持续地做对焦动作，一直到快门被按下为止。

▲ 对焦区域的选择

根据不同的需要，很多相机在对焦时，都会出现可供选择的对焦区域。例如尼康D90，有11个焦点可供选择，可以从中选择一个焦点或者多个焦点进行对焦。这些区域可以覆盖画面的大部分范围。这样可以使拍摄点处于画面的任何位置。

多点对焦的作用主要在于方便主体不在画面中心时，可以通过方向按钮直接选择对焦点，而不必先半按快门对焦或者手动对焦以后再移动镜头重新构图。如果是主体位于画面中心时，中央一个对焦点就够了，但是拍摄时往往会遇到主体偏离中心的情况，只有这时才会看出多点对焦的方便。不过大家最常用的仍然是中心对焦，因为中心对焦那个点是最准确的。至于一次能对到多个焦点，当然它们同时都会很清晰，但仅限于这些点是在一个平面上，或者小光圈景深范围很长时才会出现一前一后同时清晰的情况。



该图对焦点位于画面中部的灌木丛上，主体清晰，背景模糊，画面有层次

Tips 提示

通过对焦区域的选择可以更好的捕捉需要拍摄的主体，更自主的完成拍摄。