

数码单反摄影全攻略

最值得珍藏的数码单反摄影技巧

终极版

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

摄影技巧提升

日本温迪◎编著 李盛◎译



你还在使用数码单反相机的

“P挡”、“AV挡”吗？

就抛开这些“傻瓜模式”

玩转单反 成为单反摄影达人吧！

亲临现场般的实战演习模式
手把手教授摄影手册之外的知识

最全面
最详尽
单反教程

TITLE: [デジタル一眼で上手に撮影するためのきほんBOOK]

BY: [WINDY Co.]

Copyright © 2010 WINDY Co.

Original Japanese language edition published by Mynavi Corporation.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mynavi Corporation.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社迈纳比授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2011第228号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影全攻略. 摄影技巧提升 / 日本温迪编著; 李盛译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5381-7415-1

I. ①数… II. ①日… ②李… III. ①数字照相机: 单镜头反光照相机—摄影技术 IV. TB86 ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第067771号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 季传亮

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm×230mm

印 张: 10

字 数: 53千字

出版时间: 2012年6月第

印刷时间: 2012年6月第

责任编辑: 卢山秀 谨

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7415-1

定 价: 38.00元

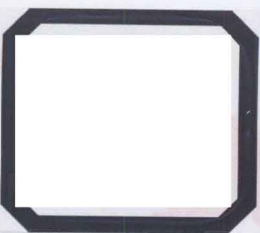
联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7415



数码单反摄影 全攻略

摄影技巧提升

日本温迪◎编著 李盛◎译



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



序言

还记得刚买到单反相机的那段日子吗？

拿着相机四处拍照，拍得不亦乐乎。

但慢慢地，随着逐渐熟悉了相机的功能，
却又觉得自己“怎么照也照不好，看起来好业余”，
摄影技术的提升遇到了瓶颈。

但是，我们仔细想想，为什么会觉得“怎么也照不好”呢？
是焦距没调好？虚化的程度没掌握好？还是构图失败？
到底是对于相机的设定不够精确还是自己本身的技术不够娴熟，
我们开始不断地寻找原因。

可是，
你有没有发觉，照片的主角其实不只是被摄体本身。
你有没有将人物的感情和心理也同时拍下来呢？
看着镜头里的他们，你能否感受到温暖和快乐呢？

试着回想一下最开始买相机的时候，觉得能拍照是一件多么快乐的事情。
那时的你，肯定给予了你镜头下的人和物浓浓的情感吧！
同时，也一定将你自己的感触一起定格进照片里去了吧！

所以，
只靠着摄影技术也未必能拍出满意的照片。
本书要教会你的，不仅仅是摄影技术，
还有许多与镜头互动、深入探讨摄影艺术的小窍门。

当然，具体如何与镜头互动，如何拍出充满感情的摄影作品，
肯定还是因人而异的。
但是我相信，阅读本书后，你肯定会找到最适合自己的摄影方法！

目录

第1章 基础知识

- 8 相机与镜头
- 10 选择摄影模式
- 12 学习曝光原理
- 14 光圈和快门速度
- 16 专栏 把你的宝贝单反相机装在好看的包包里



第2章 把摄影变成一种幸福

- 18 半径3米之内，可以拍到这么多东西
- 20 为你最爱的人们拍照
- 22 风景永远在路上
- 24 阳光的方向决定成像的效果
- 26 不同天气、不同时间中的光影
- 28 强光和柔光
- 30 曝光补偿让你的照片称心如意
- 32 亮色调和暗色调
- 34 专栏 学会看相机中的直方图
- 36 带有色彩的光影
- 38 控制白平衡
- 40 色彩模式加上曝光补偿就是你最想要的颜色
- 42 光圈制造的虚化效果
- 44 距离制造的虚化效果
- 46 让虚化随心所欲的焦点位置
- 48 圆形虚化和前景虚化
- 50 让画面静止的快门速度
- 52 表现极致的速度感
- 54 专栏 用照片去传递温情和感动



第3章 把你的亲友拍得星范儿十足

- 58 表情和气氛，哪个更重要
- 60 学会精心构图
- 62 拍摄孩子脸部特写
- 64 大手拉小手，来自爸爸妈妈的爱
- 66 用长焦镜头捕捉踢球的瞬间
- 68 广角镜头里的童年



- 70 爷孙俩的天伦之乐
- 72 为好友拍摄最美的婚礼照
- 74 拍出最靓的你
- 76 人物肖像的闪光灯速成法
- 78 长焦镜头下的人像
- 80 夜景下的人像摄影
- 82 少许寂寥的画面
- 84 从侧面的视角反映人物的存在感
- 86 尽显人物本色的单色照片
- 88 展现最本色的温柔
- 90 专栏 逆光制造出的自然光



第4章 行走中那些独一无二的瞬间

- 94 捕捉最精彩的画面
- 96 抓拍的最佳设定是相机整装待发
- 98 拍出最美丽的花朵
- 100 花朵的特写
- 102 跟随慢镜头捕捉风的脚步
- 104 优美的风景尽收眼底
- 106 那些新奇有趣的大场面
- 108 淡化街角的风景
- 110 日常生活中的美丽瞬间
- 112 单色的巨幅海报
- 114 庙会上慈祥的老爷爷
- 116 整洁的街道
- 118 下午茶时间到
- 120 带着定焦镜头四处抓拍
- 122 水洼里的电线杆倒影
- 124 烟雨蒙蒙的山景
- 126 纯净到令人窒息的蓝天
- 128 天空中飘荡的白云
- 130 一尘不染的日出
- 132 落日熔金的残阳
- 134 专栏 学着在网上修改照片



第5章 如何拍摄杂物和食品

- 136 自己创造拍摄场所
- 138 桌面静物摄影的布景和准备
- 140 冰镇饮料的清爽魅力
- 142 冬日里的一杯热茶
- 144 可爱的小花束
- 146 瓶花的孤寂与傲慢
- 148 蛋包饭的美味诱惑
- 150 满满一餐桌的幸福
- 152 记忆中的生日蛋糕
- 154 恣意浪漫的下午茶时间
- 156 给木质玩具注入温情
- 158 闪闪发亮的饰品



● 本书特色

● 介绍样张时，为了让读者一目了然摄影时的注意事项，特别设计了以下标志。



曝光补偿，拍摄时调节照片的明度。



光圈，拍摄时调节照片虚化度。



快门速度，表现被摄体的动感。



拍摄时根据场景选择的构图。



光源方向，正确判断顺光、逆光等。



白平衡，照片可根据色彩变换不同风格。



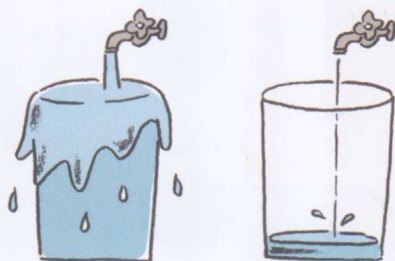
请使用闪光灯，不仅是夜间，有时候白天也需要。

- 单反相机指的是具有反光结构的照相机，而本书指的是可以更换镜头的高性能的数码相机。因此，奥林巴斯公司和松下公司出品的单电相机也应归于此类。
- 因厂家不同数码单反相机的功能也不相同。本书尽可能求同存异介绍相机普遍具备的各项功能。有的相机并没有搭载某项功能，或者该功能并不完全一致。
- 焦距中如果出现“35mm换算”或者“相当于○mm”这样的说法，意思指的是要进行35mm尺寸的换算。如果没有做出特别说明，则书中出现的数字就是实际焦距。详细内容请参考P92的内容。
- 由于镜头的名称往往都比较长，所以在书中做出了适当的省略。尼康的“NIKKOR”“Zoom-Nikkor”奥林巴斯的“ZUIKO DIGITAL”“M.ZUIKO DIGITAL”腾龙的“LD Aspherical”全品牌的“(IF)”。

第1章

基础知识

本章将为大家介绍的是相机的基本特征与操作方法，首先让我们熟悉一下单反相机的一些特征吧。



相机与镜头

能换镜头的单反相机

单反相机最显著的特点便是可以换不同的镜头。根据拍照物体的实际情况以及想要表达的不同效果，你可以自由搭配相机的镜头。但是，选择镜头的时候要依据

相机本身的卡口来决定。除特殊情况外，镜头通常选择和相机机身同一品牌。比如，A品牌的单反机身最好不要配B品牌的镜头。



装配镜头的部分被称做“卡口”，镜头能不能安在相机上全靠卡口来决定。但是也有些卡口可以兼容好几种品牌的镜头。另外，现在的镜头制造商，也在致力于生产和推广能兼容不同卡口的镜头。

相机的操作

一般来讲，快门和模式转盘的控制都在机身的上面部分，而其余的设定和控制按钮一般都在机身的背面。打开液晶屏参数信息显示界面，里面有许多摄影的基本信息，参照这里的信息操作就简单多了。



镜头的种类

除了买相机时普通的套装镜头之外，单反相机还有许多不同功能种类的镜头，

这里我介绍一些具有代表性的常见镜头。

广角镜头

以35mm影视标准镜头进行换算，焦距在28mm以下的镜头被称为广角镜头。广角镜头的特点是可以将相当宽广的视野收纳在一个画面里，不仅仅用于户外的景观拍摄，在取景很艰难的狭小空间内也能发挥出它的特殊作用。



长焦镜头

以35mm影视标准镜头进行换算，焦距在80mm以上的镜头被称为长焦镜头。它能把位于远处的被摄体放大。例如记录运动会、拍摄野生动物时，被摄对象离得较远，就需要用到长焦镜头了。但是，由于镜头较大，手持拍摄时容易抖动，而且一旦被摄体或相机稍微有所移动，影像质量就会变差，拍摄时一定要注意稳定。



微距镜头

微距镜头比起同焦距的其他镜头，能够在近距离内将微小的被摄体清晰放大。同时，可以大幅度虚化被摄体周围的背景。在日常的摄影中也经常能运用到。但是一般的微距镜头都不具备变焦功能。



定焦镜头

不能够进行变焦，只有一个固定焦距的镜头被称为定焦镜头（本书中焦距为30mm到50mm）。由于对焦速度快、成像稳定、测光准确，因此能够轻易拍出虚化和羽化效果的图像。



选择摄影模式

单反相机有许多摄影模式，模式的变换使得成像和画面也发生很大的变化。

放弃全自动傻瓜模式

相机中最常见的设定应该就是所谓的“全自动模式”。这种模式简单方便而且很少失败。但是，体现不出光影变幻、难以和被摄体互动，所以也被称作傻瓜模式。因此，想要拍出优秀的照片，我们首先要学会勇敢地放弃全自动模式，自己去摸索、尝试各种新的方法。例如选择光圈优先模式，体会一下光圈带动虚化的乐趣吧！



“光圈优先模式”是指由你来确定一个光圈值，相机为你自动配备快门值，从而最好的保持了曝光平衡的一种模式。而“快门优先模式”与其正好相反。“程序自动模式”则是指相机来设定光圈和快门，其他例如感光度等设置都由你来控制。

人气十足的滤镜模式

滤镜模式可以让你轻松照出专业级别的摄影作品，因此广受摄影爱好者的喜爱。场景模式则多应用于拍摄运动场面、肖像照等。

艺术滤镜模式



滤镜模式到目前没有特别统一的名称。如奥林巴斯的“艺术滤镜”、松下的“我的色彩”、宾得的“数码滤镜”等，效果大体相同，只是叫法不同罢了。但是滤镜模式下的相片真的会呈现出一种氤氲的梦境色彩。

场景模式



场景模式适用于拍摄风景、运动等需要精准定格被摄体的场合。由于相机本身会自动调节设定，因此一般都会拍出不错的照片。但缺点是像全自动模式一样，死板而定向，缺少了手动调节的乐趣。

模式如何选择

那么，如何将不同的模式运用到各种不同的场景里呢？我们在这里总结列举了一些常用的、具有代表性的摄影模式选择方法。但是，是不是没有按照这些选择

就照不出好看的照片呢？也并没有这么绝对，仅供参考而已。涉及到后面详细的摄影方法，我们还把关联的页数也同时标记出来，方便查阅。

本书中涉及到摄影模式的页数一览：

- 我刚买到单反，我是菜鸟 全自动模式
- 不用闪光灯 程序自动模式、场景模式
- 可爱的孩子照 光圈优先模式、场景模式P62
- 朦胧、柔和的人物照 快门优先模式、场景模式P66
- 夜景人物 场景模式（夜间人物肖像）P80
- 漂亮的小野花 光圈优先模式P98、P100
- 风中摇曳的花朵 快门优先模式P102
- 宏美壮丽的广阔风景 光圈优先模式、场景模式P104
- 奔腾壮阔的河水 快门优先模式P50、P52
- 拍摄如血残阳 所有模式皆可p132
- 抓拍必备 程序自动模式、光圈优先模式P114
- 冰凉透心的饮料酒水 光圈优先模式p140
- 漂亮的花束 光圈优先模式p144
- 令人垂涎的可口食物 光圈优先模式p148
- 有趣的小饰品 光圈优先模式p156
- 深刻的黑白照片 所有模式皆可P86、P112
- 转瞬即逝的烟火 手动模式

学习曝光原理

对于摄影而言，曝光是非常重要的。因为简单来说，相机就是在不断地收集光线，并将这些光线分不同明暗、色彩记录下来的一种仪器。

曝光和快门速度的关系

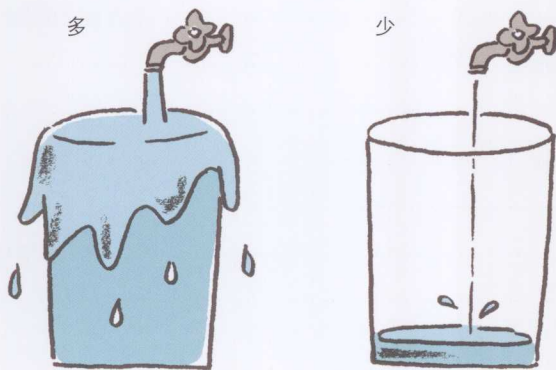
曝光是使相机在一定条件下将光线感应在感光元件上而产生的显像。为了更好的理解，我们在这里打个比方。调节光圈就好比是打开水龙头往杯里蓄水，拧开水龙头的时间就好比快门的速度。

如果在固定的时间内龙头开得很小，那么杯中的水就只有一半，对应在摄影上，便是那些显得很暗淡的照片；相反，若把水龙头拧得太大，水流得太多而溢出

杯外，就是那些很亮很白的照片。

那么它们之间有什么关系呢？假设我们把曝光度（水量）设成定值，即便光圈（水龙头）调的很大，只要快门速度（打开龙头的时间）快（短）也没有太大影响。同样，若是光圈调得较小，就要相应放慢快门的速度。这两种方式都可以达到同一效果，但是拍照的方式则大相径庭了（详细内容请参考P14）。

把曝光比做加水



把曝光比喻成往杯里加水会好理解一些。光圈是水龙头，打开龙头的时间便是快门的速度。你可以长时间打开水龙头让水慢慢注满杯子，也可以在很短的时间内开大龙头一下子注满。这便是光圈和快门的关系了。再引申一点，我们还可以把感光度的强弱比做杯子的大小。

改变照片的明暗度的曝光补偿

相机自动判断出来的最合适的曝光程度被叫做“正常曝光”。在单反的全自动模式下，机器会自动将曝光模式调到最合适状态。但是，所谓“正常曝光”，在很

多时候是要结合摄影师自己的心情和期望的。因此，想拍出称心的照片首先要学会利用曝光补偿来调节照片的明暗度。在摄影时，这种手法经常被运用。

正常曝光



曝光补偿的单位用“EV”来表示，也可以称做“级”。比如把照片的明暗度调高1EV，便相当于两倍曝光。由此可见，EV是个很大的单位。我们在普通操作中通常以1/3EV（0.3EV）为标准变换操作。

增加曝光量（+1EV）



减少曝光量（-1EV）



给逆光的照片进行曝光补偿

如上所述，曝光补偿可以根据自己的喜好进行各种设定。但有些时候，由于画面成像的问题，必须进行一些常规的曝光补偿。比如光源从被拍摄体的背面照下

来，就是出现我们通常所说的“逆光”时，照片会变得很暗淡。这个时候就必须运用到曝光补偿而使照片变明亮。

正常曝光



增加曝光量
（+1.3EV）

在逆光下，人物的脸色显得很暗淡，经过增加曝光量后就能还原光线靓丽的本色。

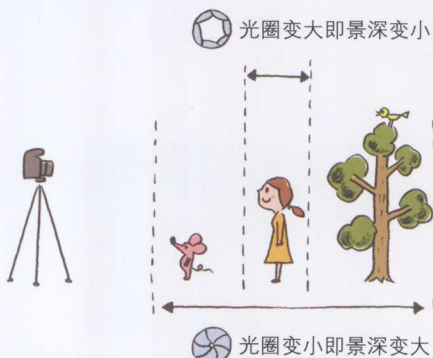
光圈和快门速度

我们已经知道光圈和快门速度是影响曝光的两大因素。其实同样影响到照片成像的还有两个因素，那便是虚化和模糊。

用光圈来决定虚化的程度

焦距调节的范围也叫做“景深”。超出景深范围的人物景象就会虚化。所以，想要刻意地虚化图像，只要缩小景深就可以了。由于光圈影响景深，因此，我们简而言之，光圈变大，景深变小，图像虚化。反之，光圈变小，景深变大，图像锐化。

景深的变化



当把光圈调大的时候，景深就会变小。如上图所示，照片成像时，前面的小老鼠和后面作为背景的大树都会虚化。假设缩小光圈，则景深变大，从小老鼠到女孩子再到后面的背景都会很清晰。

大光圈：F2.8



小光圈：F22



这组照片是站在同一位置打开不同光圈的效果对比图。放大光圈，景深变得很小，只对焦在我们面前的几朵小花上，后面背景便自动虚化了。而右图则是缩小光圈，景深变大，对焦在整个画面上，显得清晰鲜明。光圈的大小用“F”来表示，数值越小表示光圈打开程度越大。

用快门速度来决定模糊的程度

摄影的时候，如果在按下快门的瞬间被摄体晃动了，那么就会拍出模糊的效果。但事实上如果快门的速度足够快，即便是高速运动的物体也能拍摄出静止的瞬间。

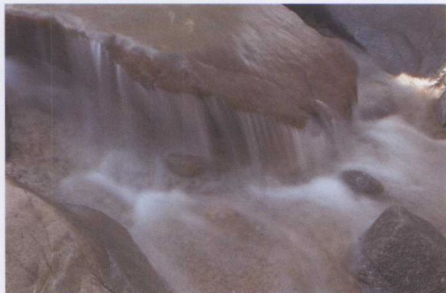
也就是说，快门的速度可以控制运动物体的模糊情况。这和我们平时说的防抖类似，一般快门的速度比较慢的时候就容易成像模糊。

根据被摄体移动程度选择不同的快门速度



比如运动会上全力以赴奔跑的孩子，想把他拍出静态清晰的效果，就需要把快门速度设置得快一些。大约1/250秒以上的速度才能达到效果。反之，如果拍摄烟火的时候，要把速度放到很慢，可能要几秒的快门，才能拍出美丽的烟火。

快门速度：慢（1秒）



快门速度：快（1/1000秒）



这组照片反映了同一场景下不同速度的快门呈现出来的不同效果。右图是用高速快门拍摄出颗粒感很强很清晰的水流。而左图由于快门较慢，水流像是丝绸一样。由此可见，快门的速度决定着运动中被摄体的成像状态。