



数码单反摄影： 不能不拍的 80 个题材



李元摄影机构
飞思数字创意出版中心

编著
监制

精选影友必拍

- 21种风光题材
- 22种人像题材
- 10种民俗纪实题材
- 7种花卉小品题材
- 10种静物与美食题材
- 10种动物题材

超值精华呈现

- 80种题材拍摄步骤一一解析
- 资深摄影达人实拍经验分享
- 单反菜鸟如何拍出专业效果
- 镜头附件摄影知识全面解读



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

数码单反摄影：

不能不拍的

80

个题材

李元摄影机构
飞思数字创意出版中心

编著
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

这是一套写给已经拥有数码单反相机的摄影爱好者的进阶技法书。

《不能不拍的80个题材》套系一共4本，分别为：构图与用光、风光摄影、人像摄影和数码单反摄影。本书是其中关于数码单反摄影的一本，从数码摄影需要掌握的基本知识入手，分类讲解了21种风光题材、22种人像题材、10种民俗纪实题材、7种花卉小品题材、10种动物题材、10种美食静物题材的拍摄技法，对于每个题材，用2~3个实拍中总结出的经典技法，配以技术要点说明、重要菜单设置及延伸知识学习等内容，让影友从实拍题材出发，循序渐进地掌握关于数码摄影的重要技法与美学常识。

本套图书结合全国各地多位资深影友的实拍经验与精美照片，内容丰富、文字实用、版式新颖，有助于摄影爱好者迅速提高自己的拍摄水平。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影 / 李元摄影机构编著. -- 北京：电子工业出版社, 2013.1

(不能不拍的80个题材)

ISBN 978-7-121-17221-2

I. ①数… II. ①李… 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(2012)第112963号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：李宏日

特约编辑：李新承

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印 张：17.25 字 数：441.6千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：69.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

前言

每一个拿起数码单反相机或卡片相机的朋友，刚开始都会饶有兴致地拍摄多种题材来提升自己的摄影技法，寻找自己的摄影风格。

是不是找到美女模特，就能拍出杂志封面的写真效果呢？是不是到了坝上或者婺源，就能模仿出明信片一样的风光大片呢？显然不是，因为题材固然是获得好照片的“硬指标”，但摄影技术设置与艺术表现手法，才是更重要的“软指标”。

针对不同摄影爱好者的需要，我们策划了本套《不能不拍的80个题材》共4本书，意在将摄影的“硬指标”与“软指标”结合起来，根据题材谈技法，让技法落地，让题材生辉，让影友直截了当地从题材拍摄实践中掌握纷繁复杂的摄影技法。

本书从数码摄影最基础的技术基础及常见的拍摄题材出发，讲解了21个风光题材、22个人像题材、10个民俗纪实题材、7个花卉小品题材、10个动物题材、10个美食静物题材的详细拍摄技法，与其他摄影技法图书相比，本书有三大明显特色：

第一，题材选择到位。既然是“不能不拍的80个题材”，那么挑选出影友最常拍摄，又最容易出彩的80个题材，是写好本书的前提。在本书中，我们精选的80个题材，既包含了大自然的江河湖海及万千气象，又囊括了日常生活的静物美食和运动瞬间，还有影友们最喜爱的糖水人像及花花草草，至于一些特别偏门，或难度很高的题材，如闪电、流星等，不在本书选择之列。

第二，技法组织细腻。本书打破了单一的文字写作风格，而尽量将一个题材分为2~3条技法，每个技法下面的文字分为“重要步骤与相机设置”、“单反达人经验之谈”、“卡片机怎么拍”、“延伸学习”等，既符合当下碎片阅读的时代趋势，又能满足不同学习者选择学习的细分需要。

第三，图片搭配精美。本套图书囊括了数十位资深摄影师及发烧友的精美图片，题材丰富、画面精美，使读者阅读起来更加赏心悦目。

多位摄影师及文字作者为本书的完成作出了贡献，他们是著名风光摄影家李元、著名人像摄影家刘光孝、赵晓进，摄影师周馨、李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民，以及杨卉卉、时卫、王墨兰、何宇恒、赖琴、杨雯婷、缪培昌、王文虎、孙洪兵、潘继蓉、贺成奎、董帅、孙立、李晟、徐华定、陈大志、王军、杨功琪、张韬等，在此一并感谢！

相信通过对本书的阅读，各位爱好摄影的朋友在面对这些题材时，能够做到心中有数，并能拍摄出具有一定水准的作品。

目录

Contents

第1章 你需要掌握的基本摄影常识

1.1 解析数码单反相机.....	18	拉近远处景物的长焦变焦镜头.....	21
了解数码单反相机的成像原理.....	18	取景范围广阔的广角变焦镜头.....	21
熟悉数码单反相机的外部结构.....	18	让照片与实物等大的微距镜头.....	22
熟悉数码单反相机的内部结构.....	19	超过180° 视觉范围的鱼镜头.....	22
1.2 了解镜头的分类和成像特点.....	20	1.3 正确认识和使用光圈.....	23
移动相机改变取景范围的定焦镜头.....	20	认识光圈.....	23
视野与人眼范围相近的标准镜头.....	20	光圈与景深的关系.....	23



光圈与画面明暗的关系	24	感光度对画面质量的影响	31
光圈与快门速度的关系	24	感光度对快门速度的影响	32
1.4 熟练掌握对焦模式	25	1.8 灵活运用各种拍摄模式	33
半按下快门准确对焦	25	光圈优先模式	33
单点对焦和多点对焦	25	快门优先模式	33
学会选择对焦模式	26	程序自动模式	34
灵活自如地使用对焦锁定	26	手动模式	34
1.5 选择合适的测光模式	27	人像模式	35
适合普通场景拍摄的多分区测光	27	风光模式	35
适合人像拍摄的中央重点平均测光	27	运动模式	36
适合复杂光线时拍摄的局部测光	28	夜景模式	36
细节曝光准确的点测光	28	微距模式	37
1.6 注意运用白平衡	29	闪光灯关闭模式	37
白平衡的设置与效果	29	1.9 设置存储格式与照片尺寸	38
白平衡的熟练运用	30	设置3种不同的尺寸	38
1.7 设置合理的感光度	31	两种常用的存储格式	38
		始终选择最佳画质	39





第2章 你不能不拍的21个风光题材

2.1 雄壮伟岸的山脉 42

寻找视野开阔的地点完成构图 42

用光线的变化描绘山脉的层次和质感 43

使用滤镜得到独特的艺术效果 44

2.2 流动在山间的云海 45

以地面为主采用包围曝光 45

以天空为主增加曝光补偿 46

灵活设置白平衡增强氛围 47

2.3 造型各异的石头 48

寻找反差大的背景作为石头的衬托 48

耐心等待光线变化拍出石头独特的美 49

2.4 视野广阔的全景风景 51

选用手动曝光营造不同的画面效果 51

使用中长焦镜头避免透视畸变 52

注意构图使画面具有层次感 53

2.5 神秘圣洁的雪山 54

增加曝光补偿表现白雪 54

恰当使用偏振镜消除雪的反光 55

2.6 广阔荒芜的沙漠 56

选好光线拍出细腻如皮肤的沙漠 56

注意构图表现沙丘的完美线条 57

2.7 唯美的日出日落 59

利用前景营造深远感拍出日出之美 59

使用RAW格式控制色调表现满天的彩霞 60

巧用太阳与景物的重叠拍出美好的剪影 61

2.8 如纱似雾的溪流 62

选用低速快门表现溪流柔美的动感 62

采用低角度仰拍不一样的流水 63

2.9 汹涌澎湃的瀑布 64

选用高速快门凝固水流瞬间 65

用低速快门展现瀑布的动感趋势 66

用仰拍表现瀑布雷霆万钧的气势 67

2.10 亦真亦幻的水中倒影 68

利用倒影表现对称之美 68

协调水面与天空的亮度 69

2.11 清澈宁静的湖泊 70

调整色温来表现湖泊的冷暖色调 70

巧用光线和前景强化湖泊的宁静清澈 71

2.12 水天一色的大海 72

选择晴天表现海与天的色彩层次 72

巧用前景避免画面单调 73

用广角镜头拍出海阔天空的感觉 74

2.13 翻滚拍打的海浪 76

选用高速连拍捕捉海浪的完美形态 76

使用手动模式获得最佳曝光组合 77

2.14 神奇壮美的梯田 78

利用线条展现梯田的开阔大气 78

使用小面积的亮调让画面更具生气 79

2.15 洁白的冰雪世界 80

运用侧光和侧逆光表现冰雪的质感 80

用白平衡拍出蓝调雪景 81

选取浅色调的景物拍出高调冰雪 82

2.16 一望无垠的草原 83

利用横向线条拍出草原的静谧 83

利用牛羊的错落位置表现草原的纵深感 84

增加吸引人的元素汇聚人的视觉焦点 85

2.17 晴朗开阔的天空 87

控制曝光表现蓝天白云 87

搭配低角度拍摄前景丰富画面内容 88

利用地平线表现晴空万里 89

2.18 绚烂夺目的彩虹 90

在水汽充足的地方捕捉彩虹 90

为彩虹选择一个颜色单纯的背景 91

利用彩虹的弧度巧妙构图 92

2.19 造型独特的城市建筑 93

选用特殊的拍摄角度诠释建筑之美 93

利用独特的光影突出建筑之美 94

2.20 霓虹旖旎的城市夜景 96

用快门优先将城市车流虚化成光流 96

选择城市的制高点拍出城市夜景全貌 97

2.21 夜景橱窗中陈列的商品 98

充分利用商店的光线拍摄橱窗商品的全貌 98

不开闪光灯透过橱窗拍摄单个商品的特写 99





第3章 你不能不拍的22个人像题材

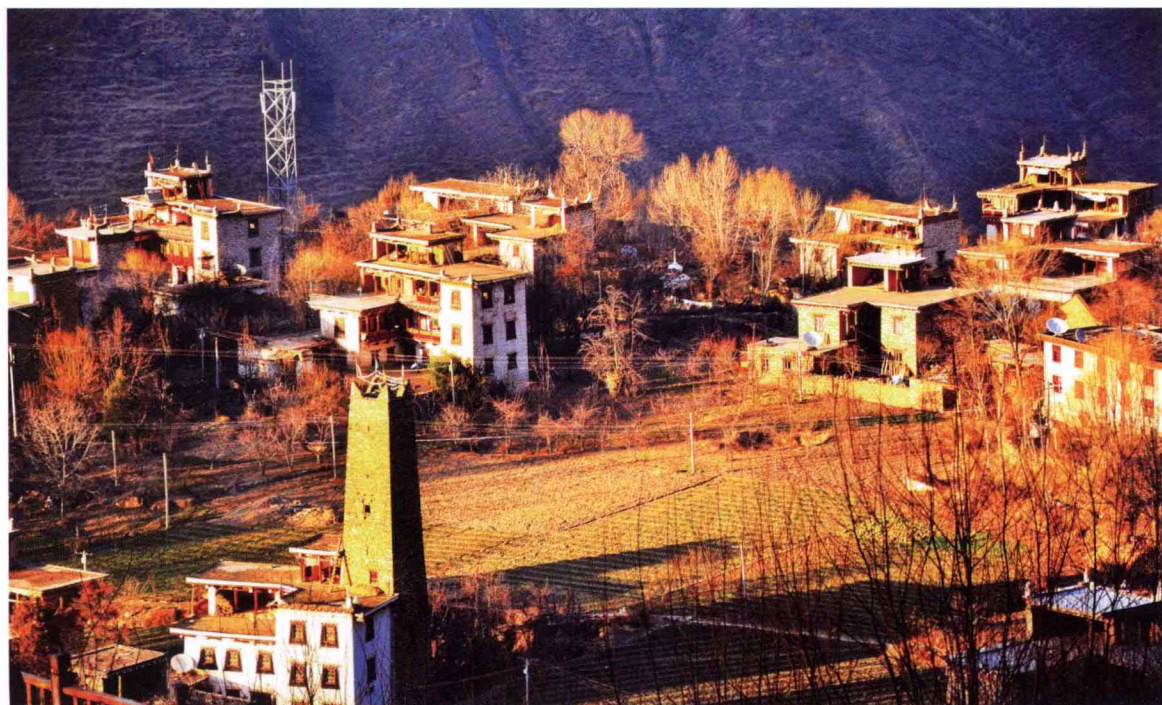
3.1 草地上的恬静少女	102	3.4 动感时尚的街头抓拍	112
选用长焦镜头虚化背景突出少女的美	102	留心观察寻找最具特色的人物	112
用标准镜头表现少女和环境	103	摆拍凸显时尚气质	113
3.2 逆光中的完美剪影	104	3.5 自然清新的田园美女	114
选用反差较大的背景深化剪影	104	不同寻常的背影角度	114
针对背景光线测光得到准确的曝光	105	高速快门定格裙角飞扬	115
选用中等光圈兼顾人物和背景	106	3.6 另类时尚的废墟人像	117
3.3 唯美的外景婚纱	107	大胆搭配色彩吸引观者的眼球	117
利用外拍灯营造唯美梦幻的场景	107	独特的拍摄角度表达另类气质	118
增加曝光补偿突出婚纱的洁白如雪	108	3.7 表现细节的面部特写	119
使用包围曝光表现独特的唯美婚纱	110	搭配面妆与饰品凸显面部的时尚	119
		采用特写巧妙构图突出局部细节	120
		选用鲜艳的色彩衬托局部之美	121
		3.8 情侣的亲密互动	122
		选择诗意的场景拍出淡雅风格的情侣	122
		搭配情侣服装色彩呈现和谐画面	123
		3.9 室内人物优雅写真	124
		明快的高调布光展现女性的清新气质	124
		室内温暖光线呈现温馨画面	125
		变换姿势竖画幅构图表现人物的优雅	126
		3.10 都市夜景时尚人像	127
		虚化背景营造迷人的光斑气氛	127
		使用外部光源辅助对焦	128
		3.11 少女可爱的大头照	130
		开启连拍让少女自然变换表情	130
		配合手部动作凸显少女的活泼可爱	131
		3.12 家庭集体留念照	132
		开启自拍功能留下足够的准备时间	132
		不拘泥于形式的创新构图	133
		3.13 别样的旅游纪念照	134
		借助特色景物拍摄纪念照	134
		利用特殊建筑环境的独特构图	135
		利用道具拍出生动的纪念照	136

3.14 青春活力的校园写真	138	引导和摆拍儿童的安静瞬间	149
真实还原校园的独有场景	138	3.19 户外儿童运动人像	150
巧妙构图表现青春时光	139	利用特写抓拍儿童开心的笑脸	150
3.15 铁轨旁的怀旧人像	141	选用高速快门定格儿童玩耍的瞬间	151
利用铁路构图表现浪漫气息	141	3.20 光鲜亮丽的舞台人像	152
使用特殊色彩营造怀旧的气氛	142	自动白平衡配合RAW格式表现自然肤色	152
3.16 活力宠物互动人像	144	使用长焦镜头拍摄演员的瞬间神情	153
连续对焦捕捉最有趣的瞬间	144	3.21 活力四射的运动人像	155
配合动作选择拍摄角度让画面更活泼	145	选用高速快门速度定格运动员的动作	155
3.17 可爱的婴儿照	146	选用低速快门速度表现动感趋势	156
选择俯拍角度表现婴儿的安静睡姿	146	采用特写从个体表现整体运动氛围	157
吸引婴儿拍下瞬间表情	147	3.22 结合环境的夜景人像	158
3.18 家居快乐儿童人像	148	简洁实用的夜景留影	158
拍摄儿童各种可爱的姿势或手势	148	选用慢速快门将运动的人群虚化成光影	159



第4章 你不能不拍的10个民俗纪实题材

4.1 少数民族的盛大节日	162	4.6 乐于表现的当地孩子	174
随时捕捉人物最自然的喜悦之情	162	与小孩交流，用镜头吸引小孩的目光	174
结合当地特色拍摄传统节日人群	163	降低视角进入孩子的世界	175
节日中用独特的视角展现当地的民俗文化	164	注重眼睛刻画，表现最自然的纯真	176
4.2 具有当地特色的民俗建筑	165	4.7 朴实的民俗生活照	177
利用色彩对比拍出民俗建筑的视觉冲击	165	近距离捕捉生活细节	177
使用全景表现民俗建筑的大环境	166	拍摄各种传统工艺的过程	178
4.3 载歌载舞的民俗人像	167	4.8 年代久远的斑驳墙壁	180
选用高速快门捕捉舞者的动感瞬间	167	增加画面元素拍摄让画面避免单调	180
准确对焦抓住歌唱者的生动表情	168	增加曝光补偿还原画面的色彩	181
4.4 民族服饰	169	4.9 精彩的地方戏种表演	182
捕捉民俗服饰最具特色的部分	169	捕捉地方戏曲表演中最具戏剧性的场景	182
连带人物拍摄民俗服装	170	控制快门速度体现台上演员的动势	183
4.5 捕捉老人的自然神情	171	4.10 特殊节庆中的民俗文化	185
远距离抓拍打动人的年迈老人画面	171	了解民俗特殊节庆活动的传统和	
顺应当地人的习俗与老人交流拍出近照	172	禁忌进行拍摄	185
巧妙地运用前景和背景衬托老人	173	变换不同的角度拍摄特殊节庆活动	186



第5章 你不能不拍的7个花卉题材

5.1 缤纷的郁金香 190

选择晴朗的天气还原郁金香的鲜艳色彩 190

使用微距模式拍出郁金香花朵的质感 191

5.2 圣洁的樱花 192

选好光线拍出阳光铺洒的大片樱花

美景 192

以独特的视角呈现樱花的独特魅力 193

为樱花巧妙搭配色彩增添画面的吸引力 194

5.3 绚烂的银杏 196

利用晴朗天气的光线表现金黄色的银杏 196

选好角度拍摄铺在地面上的银杏树叶 197

利用人物或是建筑物构图充实整个画面 198

5.4 明媚的油菜花 200

把握全景构图表现油菜花的温暖明快 201

抓住细节特写油菜花突出质感 202

结合人物或房屋建筑为油菜花增添活力
与灵气 203

5.5 高洁的荷花 204

注意用各种拍摄要素表现荷花之美 204

低角度仰拍带蓝天背景的荷花 205

留心捕捉细节拍出荷花的残缺美 206

5.6 带着露珠的花瓣 208

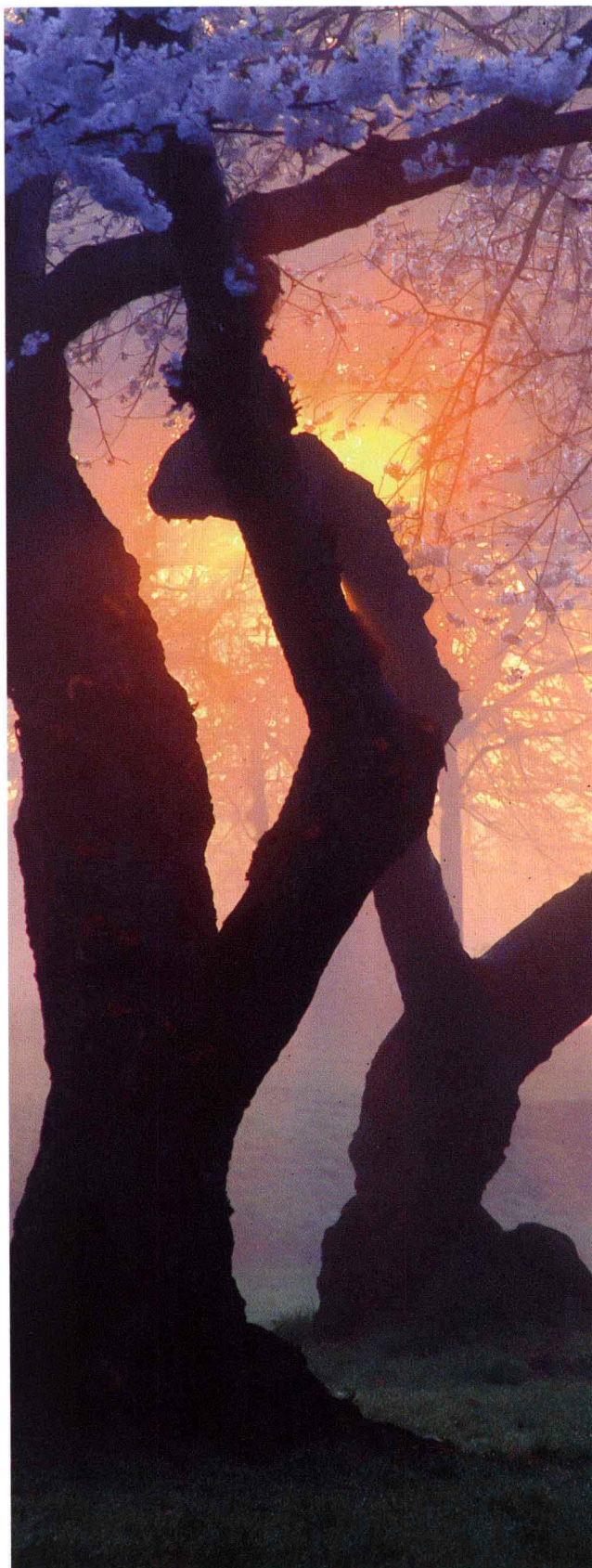
利用柔和的自然光线表现露珠的晶莹剔透 208

使用微距镜头拍摄露珠 209

5.7 巧妙地创意花卉 210

用特殊手法拍摄创意花卉 210

运用后期数码技术处理出创意花卉 211



第6章 你不能不拍的10个动物题材

6.1 安静的动物特写	214	高速连拍提高拍摄的成功率	221
捕捉动物表情的细微变化	214	选择适当的角度拍摄	222
拍出代表性的面部局部特写	215	6.4 飞翔的鸟儿	223
用长镜头远距离捕捉表情	216	选用长焦镜头将飞鸟拍清晰	223
6.2 运动中的宠物狗	218	用中央单点对焦拍出鸟儿的敏捷	224
中等光圈兼顾速度和清晰度	218	用高速快门定格鸟儿的飞翔姿态	227
注意最近对焦距离	219	6.5 嬉戏或是觅食的鸟儿	228
6.3 或动或静的宠物猫	220	捕捉鸟儿间的交流	228
尽量选择户外拍摄	220	浅景深表现嬉戏或觅食的动作	229



6.6 自由游动的鱼儿	230	利用铁笼表现人文关怀	236
关闭闪光灯紧贴玻璃拍摄	230	捕捉动物与人的互动	237
掌握捕捉优美姿态的技术要领	231	6.9 停驻在植株上的昆虫	238
避免盲目提高快门速度和ISO值	232	巧妙添加元素使昆虫更显生动	238
6.7 运动中的野生动物	233	以俯拍的视角突出昆虫形态	239
利用车辆远距离跟拍	233	6.10 昆虫与花朵的亲密互动	241
搭配高速存储卡启动连拍功能	234	根据环境贴近采蜜蜜蜂	241
6.8 动物园中的动物	235	使用微距镜头特写蝴蝶在花上嬉戏	243
使用大光圈消除干扰	235		



第7章 你不能不拍的10个美食静物题材

7.1 新鲜欲滴的果蔬	246	7.4 质感细腻的精美餐具	256
选择合适的视角表现水果的新鲜	246	合理布置光线拍出餐具的光泽	256
简单布光增添果蔬的诱人度	247	采用俯视角度拍出餐具的完美形态	257
用简洁的背景衬托果蔬的色彩	249	以景深的前后虚实让餐具更吸引眼球	259
7.2 感动味蕾的美味菜肴	250	7.5 精美绝伦的珠宝首饰	260
选择不同的拍摄角度引诱观赏者的食欲	250	选择纯色背景突出首饰的光泽	260
注意利用光线拍出美食的诱惑	251	注意运用光线拍出首饰饱满的质感	261
注意各种美食色彩的搭配	252	拍摄人物佩戴的局部	262
7.3 晶莹甘爽的饮料	254	7.6 充满童趣的玩具	263
利用黑色背景突出玻璃杯中饮料的晶莹剔透	254	大光圈虚化背景突出玩具	263
选择合适的角度拍摄啤酒溢出的泡沫	255	巧妙运用构图表现玩具的童趣	264
		利用微距功能拍出玩具的细节趣味	265



7.7 温馨舒适的家居	266	7.9 时尚大气的汽车	271
设置白平衡还原家的真实色彩	266	从不同角度拍摄汽车全景	271
正确曝光表现家具的明暗层次	267	香车美女的巧妙搭配	272
用广角镜头展现家居摆设的立体感	268	7.10 突出细节的网店产品	273
7.8 金属质感的数码产品	269	以纯色背景增添商品的魅力	273
局部拍摄突出数码产品的独特细节	269	简单布光突出口红的诱惑	274
控制光线表现数码产品的质感	270		

