



著名野生动物摄影师、“野性中国”创始人 奚志农
北京师范大学教授、鸟类学家 张正旺 | 强力推荐 |

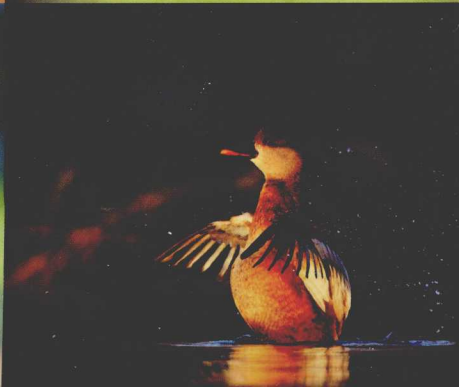
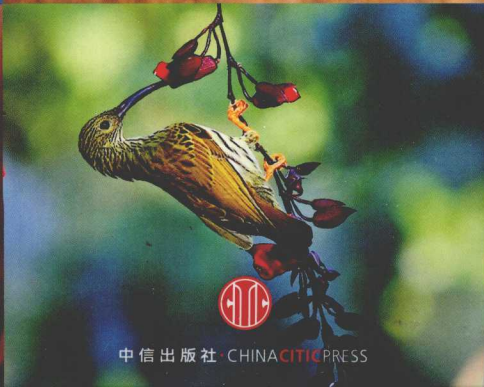
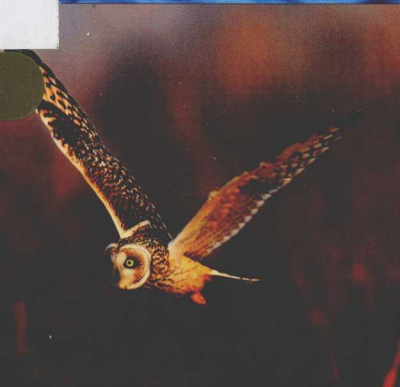
为数码野生鸟类摄影量身定制的顶级摄影教程

11 位资深生态摄影师 252 幅精美作品
跨越中国、马来西亚、巴西、美国等国家

野生鸟类摄影手册

THE BIRD PHOTOGRAPHY FIELD GUIDE

沈越 徐永春 赵建英 / 著

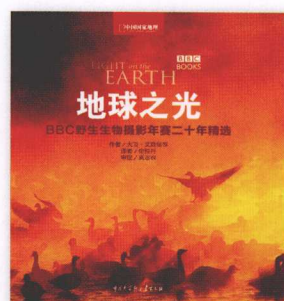
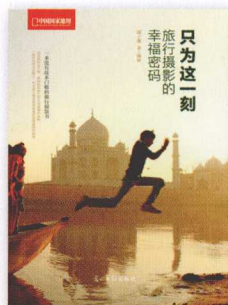


中信出版社 CHINA CITIC PRESS

只为这一刻

视觉无界

地球之光

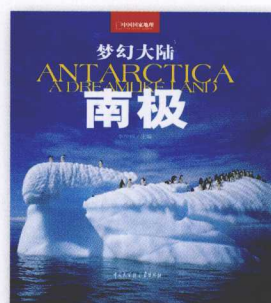
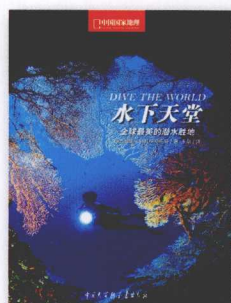
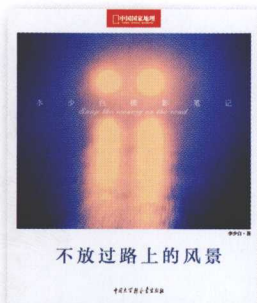


摄影眼的培养

不放过路上的风景

水下天堂

梦幻大陆 南极

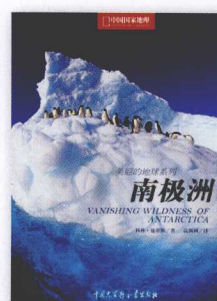
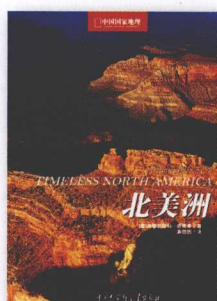


欧洲

亚洲

北美洲

南极洲



北航

C1631983

013025181

J419.5
04

野生鸟类摄影手册

THE BIRD PHOTOGRAPHY FIELD GUIDE

沈越 徐永春 赵建英 著



中信出版社 · CHINACITICPRESS · 北京 ·



北航

C1631983

J419.5
04

图书在版编目 (CIP) 数据

野生鸟类摄影手册 / 沈越, 徐永春, 赵建英著. —北京: 中信出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5086-3769-3

I. ①野… II. ①沈… ②徐… ③赵… III. ①鸟类—摄影技术—手册 IV. ①J419.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第304200号

野生鸟类摄影手册

著 者: 沈越 徐永春 赵建英

策划推广: 北京全景地理书业有限公司

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京盛通印刷股份有限公司

制 版: 北京美光设计制版有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 16 字 数: 110千字

版 次: 2013年1月第1版 印 次: 2013年1月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3769-3/G·933

定 价: 88.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐语

这些年来，中国鸟类摄影爱好者越来越多，也有越来越多水平很高的作品诞生，这本《野生鸟类摄影手册》，是迄今为止中国自主原创的对鸟类摄影最全面的概述。期望大家可以从这本书中感受到野生鸟类摄影的快乐，加入到野生鸟类摄影的行列中来，怀着对鸟类的热爱，用相机记录它们最自然的状态、最美丽的身影。带着这样的想法，再用合适的器材与技术，以精彩的作品让更多人认识这些多彩飞羽的生灵，打动他们的心灵；使这些美好的光影不仅是自然的艺术，也能成为自然保护的力量。

—— 奚志农
著名野生动物摄影师
“野性中国”工作室创始人

鸟类是自然界的一个富有魅力的生物类群，也是人类的朋友。我国鸟类资源丰富，迄今已经记录了1371种鸟类，占世界鸟类总数的14%。到野外去观赏鸟类的美丽身影，用镜头记录精彩的飞羽瞬间，是一种健康而时尚的户外休闲方式。随着生态文明的理念得到重视，我国观鸟人数也会不断增多。

《野生鸟类摄影手册》是三位鸟类摄影高手多年经验的总结。本书不仅介绍了鸟类摄影的基本知识，而且提供了典型作品以及作者的摄影经验。对初学者而言，这是一本很好的教科书，对有多年经验的资深鸟友而言，该书给野外鸟类摄影建立了一个标准，是一本具有较高水准的鸟类摄影手册。相信本书一定能够得到国内外鸟友的喜爱，并对我国观鸟活动的发展产生积极影响。

—— 张正旺 博士
北京师范大学教授
中国动物学会鸟类分会秘书长



序言

野生鸟类摄影是摄影爱好者最容易接触和上手学习的自然生态摄影门类之一，不同于兽类或其他野生动物，鸟类距离人类生活的环境较近，容易观察到，所以，近几年有越来越多的摄影爱好者开始尝试自然生态摄影，鸟类摄影也包含其中。以鸟网为例，2012年注册的会员已愈6万人，没有注册但是长期关注的人群达到数百万之众，足见鸟类摄影的普及之势。

我们高兴地看到有越来越多的摄影爱好者、观鸟爱好者加入到鸟类摄影的行列中来。同时，我们也深刻地感受到，鸟类摄影的珍贵经验和技能仅仅靠业余摄影师之间的口口相传和网络联系是远远不够的，加之目前国内很少能看到有关鸟类摄影技术的图书。于是，中国国家地理·图书和鸟网联手推出了这本《野生鸟类摄影手册》，旨在将珍贵的图片和一线野生鸟类摄影师的重磅经验汇集成册，给广大初级鸟类摄影爱好者、生态摄影爱好者提供一个学习鸟类摄影的便捷途径。

本书针对的人群以初级鸟类摄影爱好者和刚刚从观鸟转到拍鸟的鸟类爱好者为主，同时兼顾有一定经验的鸟类摄影师，相信大家都能从书中获得有用的信息、技术和相关知识。

本书的三位作者都是经验丰富的鸟类摄影师，同时是鸟网的资深版主。他们将自己多年拍摄经验进行了梳理和概括，为本书提供了精彩的图片；更重要的是，他们还将自己最初拍鸟时的学习方法进行了回顾，然后挑选最重要的学习方法介绍给读者，这也是本书不同于其他摄影技法图书的重要之处。

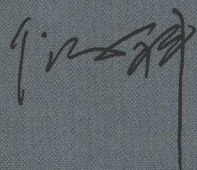
从内容的定位来说，本书专门为了数码相机鸟类摄影量身定制，所有技术方面知识点的设置都围绕数码技术进行；而且一切概念的阐释、技术的讲解都围绕鸟类摄影的特点进行，一改以往的自然生态摄影图书通用性过强、专业性不足的弱点。本书并没有过多介绍摄影本身的基本概念，而只在“打牢拍鸟基本功”和“鸟

类摄影的器材配置”中着重强调了鸟类摄影的特性概念和基础知识的合理运用；在“寻找和接近鸟类”、“鸟类行为的动态捕捉”、“极端天气和暗光环境下的鸟类摄影”、“鸟类摄影实战样片解析”等章中对如何找到、识别、拍摄鸟类进行了详细展示，而且很多场景是以一组图片的形式出现的，方便读者分析整个拍摄过程。“鸟类摄影的知识储备和情报采集”、“附件一 望远镜鸟类摄影”、“附件二 中国100个观鸟拍鸟地示意图”则是对学习方法归纳总结和扩展视野有利的重要补充。

相信这本书能够成为最容易上手、最有实践意义的野生鸟类摄影手册，为鸟类摄影爱好者提供一个有价值的学习资料。另外，尽管老生常谈，我们还是要强调一下鸟类摄影的初衷：我们拍摄鸟类是为了爱护鸟类，用影像记录这些来源于大自然的美丽生灵，我们绝不为了拍摄工作本身而做出破坏鸟类生存环境的事。我们应当时刻牢记拍鸟的初衷。

在本书的策划、写作、编辑过程中，来自鸟网的三位作者“寰尘”、“亦诺”、“花木深”付出了巨大的努力，拍摄了数千张素材图片，撰写了近二十万字的稿件素材；鸟网副秘书长黄进先生在本书的策划阶段做了大量的组织工作；资深摄影师冯晋生、谢建国、陈林、陈嘉、顾晓军、姚立宇、雷洪、张勇提供了精彩的鸟类摄影作品；中国国家地理杂志社张书清，资深摄影师“怕什么”、“光的漫步”为本书的结构和内容提出了宝贵的意见；本书的策划编辑杨磊顺利地控制了进度，通过策划和编辑使内容更加贴近摄影爱好者，针对性更强。在此，一并对他们的工作表示感谢。

鸟网创始人 总版主





目 录

序言	4
----	---

CHAPTER 01	
鸟类摄影实战样片解析	13

1-1 草原雕雪地起飞	14
1-2 草原上的雪鸮	16
1-3 夕阳血雉	18
1-4 林中的纹背捕蛛鸟	20
1-5 乌梁素海的疣鼻天鹅	22
1-6 夕阳下的短耳鸮	24
1-7 朱鹮展翅	26
1-8 岩石上拥挤的石鸡	28
1-9 守候大鸨	30
1-10 白鹇振翅	32

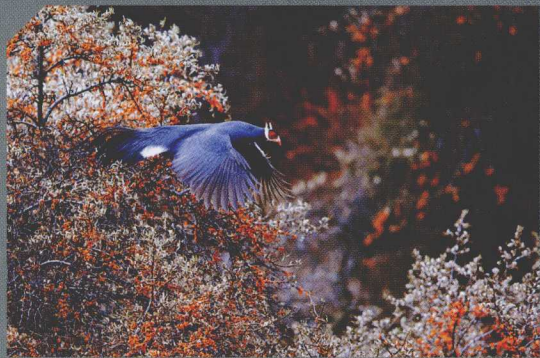
CHAPTER 02	
打牢拍鸟基本功	35

2-1 攻克最难技术环节——对焦	36
1. 精确校正机身、镜头跑焦	37
2. 舒适取景——调整屈光度	38
3. 自动对焦模式的应用	38
4. 多使用中央对焦点	38
TIPS: 选择适合自己的对焦模式	40
5. 何时需要手动对焦补偿	41
6. “围点打援”战术——焦点预设和焦点记忆功能	43
7. 遭遇近距离拍摄	47
2-2 保守和灵活性的统一——测光和曝光	49
1. 测光方式怎么选择	49
2. 数码摄影时代最大的福音——感光度	51
TIPS: 数码时代ISO的普遍规律	52
3. 镜头的最佳光圈	54
4. 没有“正确的曝光”只有“恰当的曝光”	54
5. 学会用直方图检查曝光	56
6. 鸟类摄影的曝光补偿	58
7. 适时尝试包围曝光	60



TIPS: 包围曝光如何设置	61	TIPS: 严格控制震动的来源	90
8. 大反差的环境和鸟类如何处理	64	4. 使用尽可能低的感光度	91
9. 如何拍摄剪影照片	65	5. 使用镜头的最佳光圈	91
2-3 凝固瞬间——鸟类摄影的快门速度	68	2-6 鸟类摄影的菜单设置	92
1. “安全快门”活学活用	69	2-7 鸟类摄影的构图与剪裁	96
2. 拍摄静态鸟类的快门速度	70	1. 构图的基本要求	96
3. 拍摄动态鸟类的快门速度	70	2. 摄影作品的剪裁	97
4. 按快门最保险的方法	74	3. 构图基本样式	98
5. 点射还是连射?	74	4. 强调关注度——拍摄特写画面	101
6. 享受现代科技——防抖系统	76		
TIPS: 什么是防抖系统	77		
2-4 最依赖经验的环节——背景和景深控制	78		
1. 背景可以选择吗?	78		
TIPS: 鸟类摄影要选什么样的背景	79		
2. 鸟类摄影的景深控制	83		
TIPS: 400mm以上超远摄镜头的景深特点	84		
2-5 实现极致清晰——“数毛片”怎么拍	86		
1. 快门速度达到“凝固运动”的能力	87		
2. 保证焦点精准	89		
3. 力保稳定性	89		

CHAPTER 03	104
寻找和接近鸟类	
3-1 寻找和接近鸟类的方法	106
1. 寻找鸟类的通用方法	106
(1) 根据鸟类食物资源和取食行为寻找	106
(2) 根据鸟类天敌捕食的特点寻找	107
(3) 根据鸟类的领域和领域行为寻找	107
(4) 根据鸟类行为特点寻找	107



2. 如何接近鸟类	108
(1) 安全距离	108
(2) 接近目标	108
(3) 车内隐蔽拍摄	109
3-2 猛禽和陆禽的寻找和接近	110
1. 寻找和接近猛禽	110
(1) 寻找猛禽的窍门	110
(2) 拍摄静态的猛禽	111
(3) 拍摄动态的猛禽	112
2. 寻找和接近陆禽	113
3-3 涉禽和游禽的寻找和接近	118
3-4 攀禽和鸣禽的寻找和接近	122

CHAPTER 04

鸟类行为的动态捕捉 127

4-1 鸟类起飞的瞬间抓取	128
1. 90° 夹角起飞	132
2. 45° 夹角起飞	133
3. 0° 夹角起飞	133

4-2 鸟类飞行状态下的拍摄	134
1. 鸟类飞行的拍摄	135
2. 快门速度的设定	135
3. 慢门追随拍摄	135
TIPS: 慢门追随拍摄秘诀	136
4. 盘旋翱翔的拍摄	137
4-3 鸟类特有行为的组图拍摄	138
1. 追逐场面	138
2. 抢食场面	139
3. 捕食活动	142
4. 繁育行为	143
5. 梳羽和洗澡活动	147

CHAPTER 05

极端天气和暗光环境下的鸟类摄影 148

5-1 冰雪环境中的鸟类摄影	150
1. 利用快门速度营造不同效果	151
(1) 慢速快门拍摄	151
(2) 高速快门拍摄	151
(3) 侧重表现鸟与冰雪的关系	154
2. 摄影师如何应对低温环境的挑战	155



3. 低温环境下的摄影和器材

(1) 注意角度和曝光补偿

(2) 唯一的有利因素

(3) 防止哈气起雾

(4) 严寒对电池的影响

(5) 严寒对三脚架和云台的影响

(6) 避免温度巨变损害器材

TIPS: 低温环境摄影小技巧

5-2 风中和雨中的鸟类摄影

1. 风中的鸟类摄影

2. 雨中的鸟类摄影

(1) 摄影师的防雨工作

(2) 快门速度的设定

(3) 感光度的设定

(4) 保证清晰度

5-3 挑战夜间和暗光环境

1. 夜间鸟类摄影

TIPS: 夜间鸟类摄影的纪律

(1) 从拍猫头鹰入手学习夜间拍摄

(2) 夜间摄影技巧和照明设备的使用

TIPS: “闪光灯曝光补偿”怎么用

TIPS: 夜间用闪光灯拍鸟的优缺点

155

156

156

156

156

157

157

157

TIPS: 手电筒的色温问题怎么解决?

2. 暗光环境下的鸟类摄影

TIPS: 极端昏暗情况下的拍摄

CHAPTER 06

鸟类摄影的器材配置

6-1 选择适合鸟类摄影的数码相机

1. 全画幅数码单反相机

2. APS画幅数码单反相机

3. 微单和单电数码相机

TIPS: 鸟类摄影对机身的要求

4. 如何理解像素数和像素密度问题

5. 使用高速存储卡事半功倍

TIPS: 购买鸟类摄影器材的基本原则

6-2 鸟类摄影镜头的选择

1. 定焦距镜头

(1) 远摄镜头的起点——300mm镜头

(2) 光圈最大的超远摄镜头——400mm镜头

(3) 最轻便的“大炮”——500mm镜头

(4) 顶级超远摄利器——600mm镜头

(5) 挑战人类视觉极限——800mm镜头

171

172

173

173

175

176

176

177

178

179

182

182

183

184

185

186

184

184

184

185

185

186

186



2. 变焦距镜头

TIPS: “原厂”和“副厂”镜头

3. 折返镜头

4. 增距镜——好用的光学附件

TIPS: 增距镜、焦头焦距、最大光圈对应表

TIPS: 镜头的配合使用

5. 镜头延伸管——近摄利器

6-3 支撑系统和背负系统

1. 三脚架和独脚架

2. 液压云台和悬臂云台

3. 快装板和大炮托架

4. 大炮替换脚

5. 豆袋和肩垫

6. 快门线

7. 摄影包

6-4 提高效率的附件

1. 伪装设备

2. 大炮雨衣

3. 大炮瞄准器

4. 水平仪

186

187

190

190

191

191

193

194

194

195

196

196

196

197

197

198

198

199

199

199

5. 望远镜和超远摄镜头的配合

200

CHAPTER 07

鸟类摄影的知识储备和情报采集 203

7-1 掌握鸟类基础知识

206

1. 学习鸟类分类及其特征

206

2. 学习鸟类的生态和生物学知识

206

7-2 野外鸟类摄影

208

1. 鸟类的野外识别

208

(1) 根据鸟类形态特征进行识别

208

(2) 根据鸟类行为特征进行识别

210

2. 野外摄影指南

213

(1) 出发前的准备工作

213

(2) 摄影器材的安全

214

(3) 摄影师的人身安全

214

3. 鸟类摄影涉及的生态问题

215

7-3 鸟类摄影“大师之路”

218

1. 鸟类摄影推荐书目

219



2. 鸟类基础知识推荐书目	220
3. 鸟类摄影网站推荐	222
4. 鸟类摄影比赛	222

CHAPTER 08

图片的整理归档和后期流程 225

8-1 拍摄格式、后期处理软件的选择	226
1. RAW格式体现数码图片优势	226
2. 后期处理软件的选择	226
3. 初级色彩管理	229
8-2 归档、编辑和备份	230
1. 归档和整理	230
2. 安全存储和备份	230
TIPS: 数据安全存储锦囊	231
8-3 简单后期处理的基本流程	232
1. 选用最新版的DPP软件	232
2. 图片的导入	232
3. 色温调整	233

4. 曝光调整	234
5. 颜色饱和度	235
6. 降噪	238
7. 镜头校正	239
8. 图像的锐化	241
9. 图片的导出	241

附录一

望远镜鸟类摄影 243

一、望远镜摄影的三种基本形式	244
二、望远镜摄影基本技术	244
三、如何使用望远镜拍摄飞鸟	249
四、静态鸟类无震动抢拍	251
五、如何选择观鸟望远镜	251

附录二

中国100个观鸟拍鸟地示意图 253

可爱的斑头鸺鹠 云南西双版纳 摄影/寰尘

相机：Canon EOS 7D

镜头：EF 500mm f/4L IS USM镜头

加装1.4倍EF增距镜

快门速度：1/50秒

光圈：f/7.1

感光度：ISO250

拍摄距离：25.2m

稳定方式：三脚架





CHAPTER 01

鸟类摄影实战 样片解析

拍鸟箴言

优秀鸟类摄影作品的获得需要摄影师有严谨的工作作风、遵守生态纪律的决心、超凡的忍耐力和观察力、幽默的心态、谦虚好学的性格、熟练的摄影技术运用，当然，还需要有那么一点点运气。

为什么鸟类摄影师最可贵的品质之一是坚持及忍耐？因为只要你身处旷野，就要用100%的努力和坚守换取能够抓住1%精彩瞬间的可能性。在本章中，通过欣赏和分析精彩鸟类摄影样片的技术数据、技术要素、拍摄故事、拍摄思路，完整地呈现摄影师拍摄这张图片时的场景和想法，带读者回到按下快门前的那一刻。

草原雕雪地起飞

1. 习性

草原雕体型很大，甚至超过65cm，通常全身呈深褐色，成鸟与其他全深色的雕（如乌雕、金雕亚成体）极易混淆。在内蒙古草原，迁徙时节常见草原雕，它们越冬于我国贵州、广东、海南岛，甚至向南至泰国。

2. 时间地点

2011年10月23日，小雪。拍摄地点：内蒙古自治区克什克腾旗达里诺尔湖砬子山周边地区。这个时间正值秋冬季节转换，是草原雕迁徙的尾声。此时，草场上已经打草完毕，很平坦，气温已经很低，地表开始冻结，但好处是不会陷车，再赶上一场初雪，正是车拍草原雕的最好时机。

3. 相机设置

抓拍活动中的雕，快门速度应在1/500秒以上，可根据需要设置ISO值。雪中拍摄深色的鸟，要注意设置曝光补偿。

技术要素：动静结合，姿态优美

鸟类优美的飞行姿态可以增强图片的视觉冲击力和感染力。抓拍到鸟类优美动态的瞬间不是一件容易的事情，摄影师需要通过对不同鸟类的习性的了解、对不同鸟飞行速度的掌握，以及对相机和镜头的熟练操作才能抓拍到。

草原雕雪地起飞 摄影/亦诺

相机：Nikon D3
镜头：AF-S 300mm f/2.8G ED VR
快门速度：1/800秒
光圈：f/4
感光度：ISO500
拍摄距离：50m
稳定方式：三脚架

4. 瞬间

这张照片表现的是草原雕在雪地起飞的瞬间——倒三角构图很适合表现动感和指向性；草原雕爪下掀起的雪花，表现了速度和威猛的气势；雪地和蓝天相呼应，既表现了色彩的平衡，又消除了画面的呆板。



5. 拍摄故事

2011年10月下旬，摄影师驱车到内蒙古自治区达里诺尔湖拍摄草原雕。在达里诺尔湖周边的制高点就可以很容易发现草原雕。草原鼠兔是它们的主要猎物。在草原上如果发现草原雕，远处看一个黑点，稍近就可以看清。拍摄的时候要缓慢开车接近，事先开启车窗，架好伪装网和相

机，选择好适当距离和角度，一旦停车就立即熄火拍摄。如果一次接近停车的距离、角度不合适而想再次发动车调整，草原雕十有八九会起飞离开。所以，一次到位的停车和适当的停车角度是成功拍摄的前提条件。