

北京摄影家协会副主席 李英杰

蜂鸟网资深版主 Gliff

联名推荐

三个 口诀

精通单反摄影



NLIC2970874131

黄金分割——活用构图法则



白加黑减——曝光一通百通



色不过三——精通色彩搭配



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

三个口诀精通单反摄影 / 镜像摄影编著. — 北京 :
人民邮电出版社, 2013.4
ISBN 978-7-115-31382-9

I. ①三… II. ①镜… 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(2013)第055190号

内 容 提 要

本书以“白加黑减、黄金分割、色不过三”三个口诀为切入点,对曝光、构图、配色等摄影关键知识点进行了针对性的剖析和讲解,帮助读者在短时间内建立摄影知识体系,并通过三个口诀引申出构图设计、视角与景别选择、对比与层次营造、测光与曝光模式、曝光三要素设置、光线表现手法、色彩搭配规律、色温与白平衡、不同类型的光线应用等实用知识。精选人像、风景、儿童、动物、花卉、微距等多种拍摄题材讲解在实际拍摄中的应用,引导读者在拍摄中加深对摄影知识的理解并举一反三,拍出更多的好作品。

本书适合摄影爱好者,特别是想快速提高摄影艺术创作水平的朋友阅读。

三个口诀精通单反摄影

- ◆ 编 著 镜像摄影
责任编辑 翟 磊
- ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 536千字 2013年4月第1版
印数: 1-4 000册 2013年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-31382-9

定价: 69.00元

读者服务热线: (010)67132786 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

三个 口诀

精通单反摄影

镜像摄影◎编著

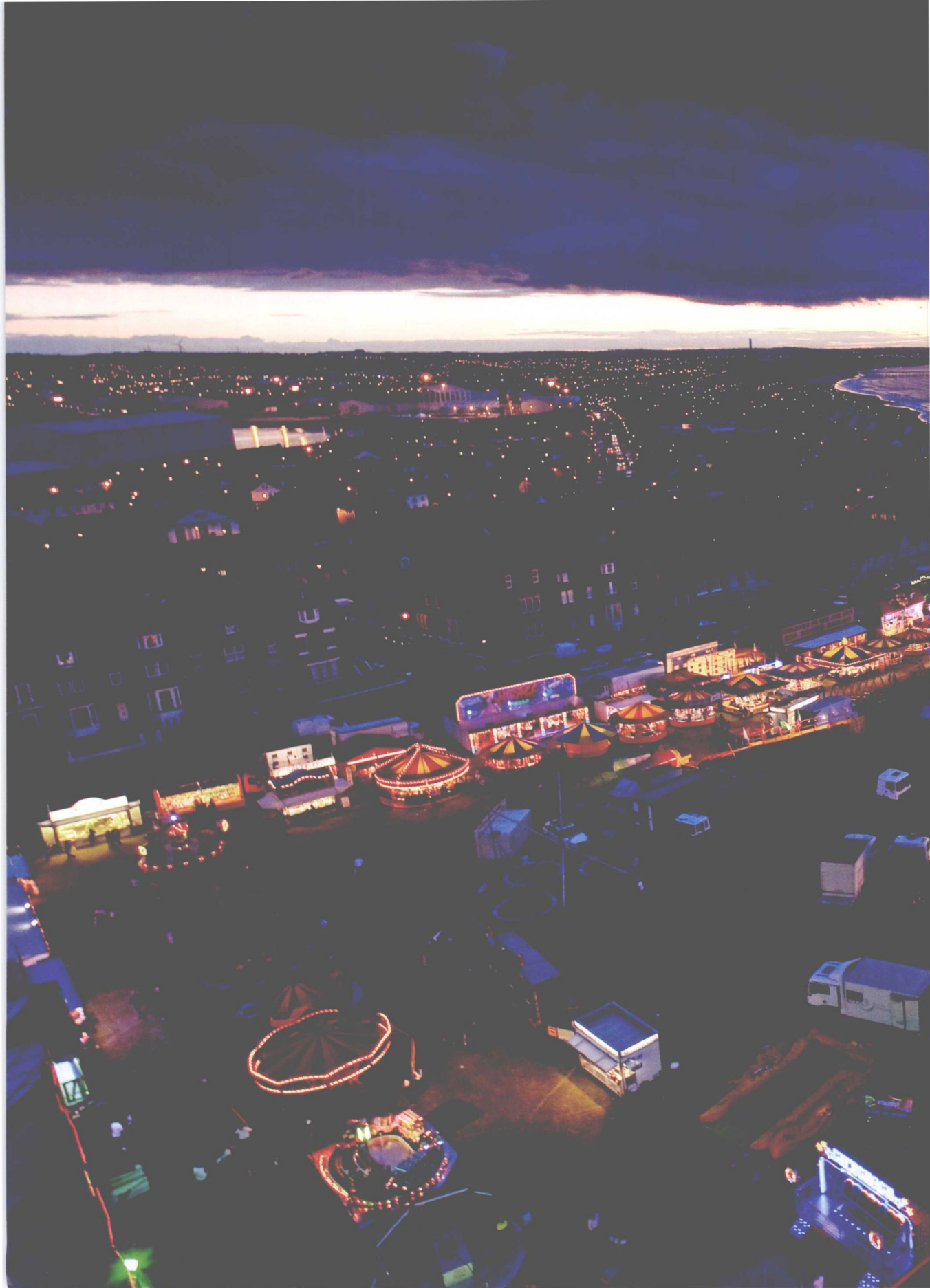


NLIC2970874131

人民邮电出版社
北京

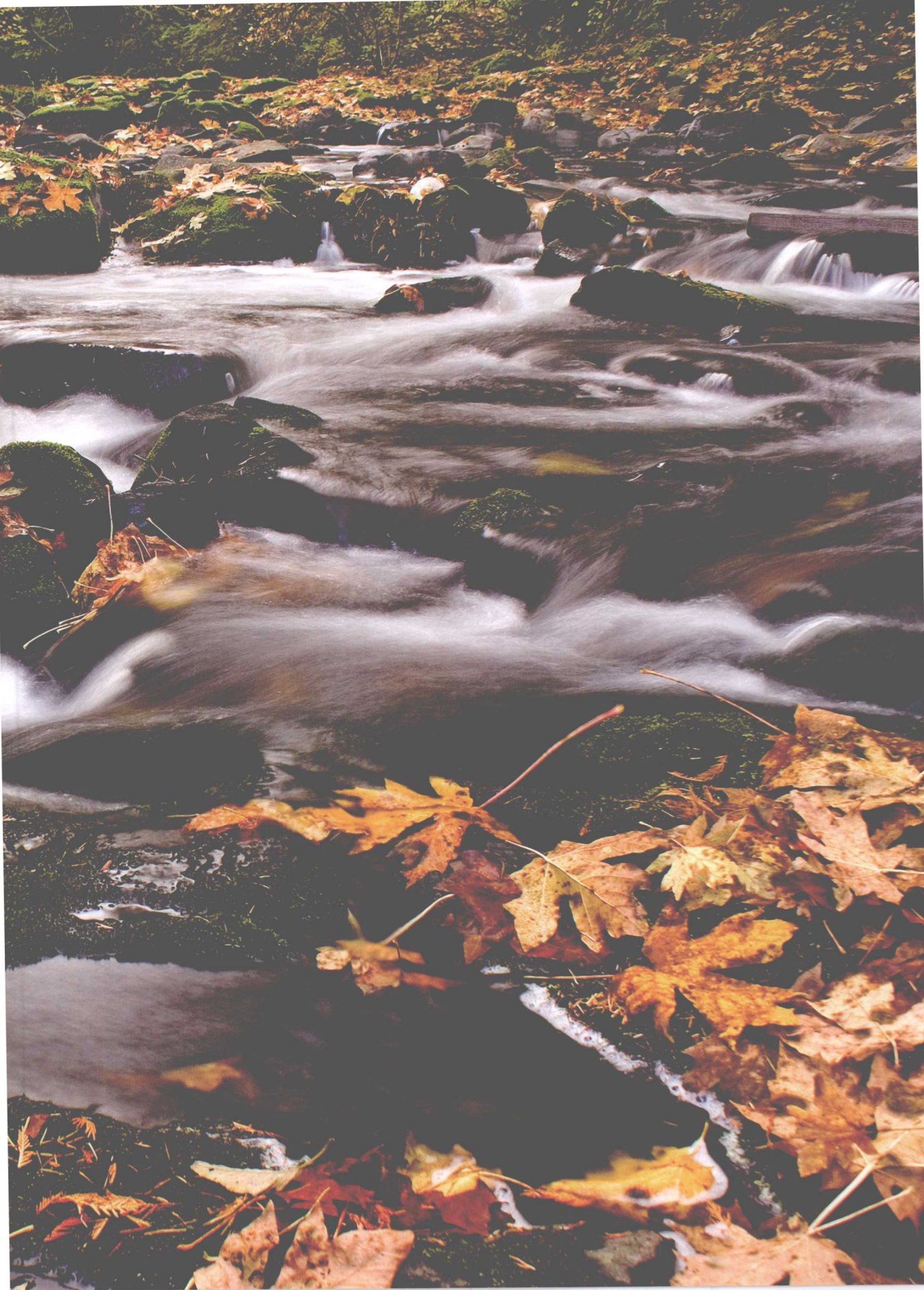


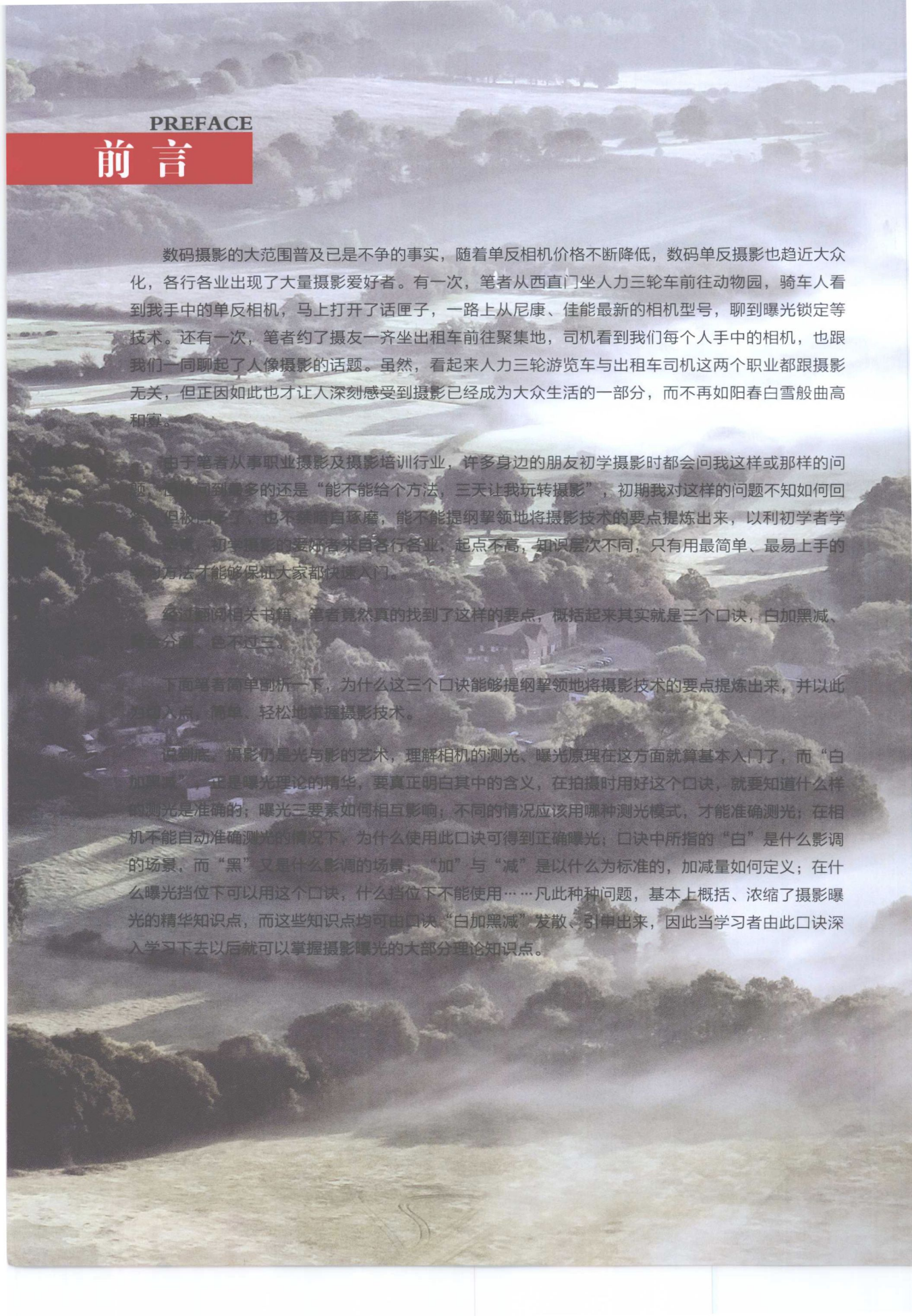












PREFACE

前言

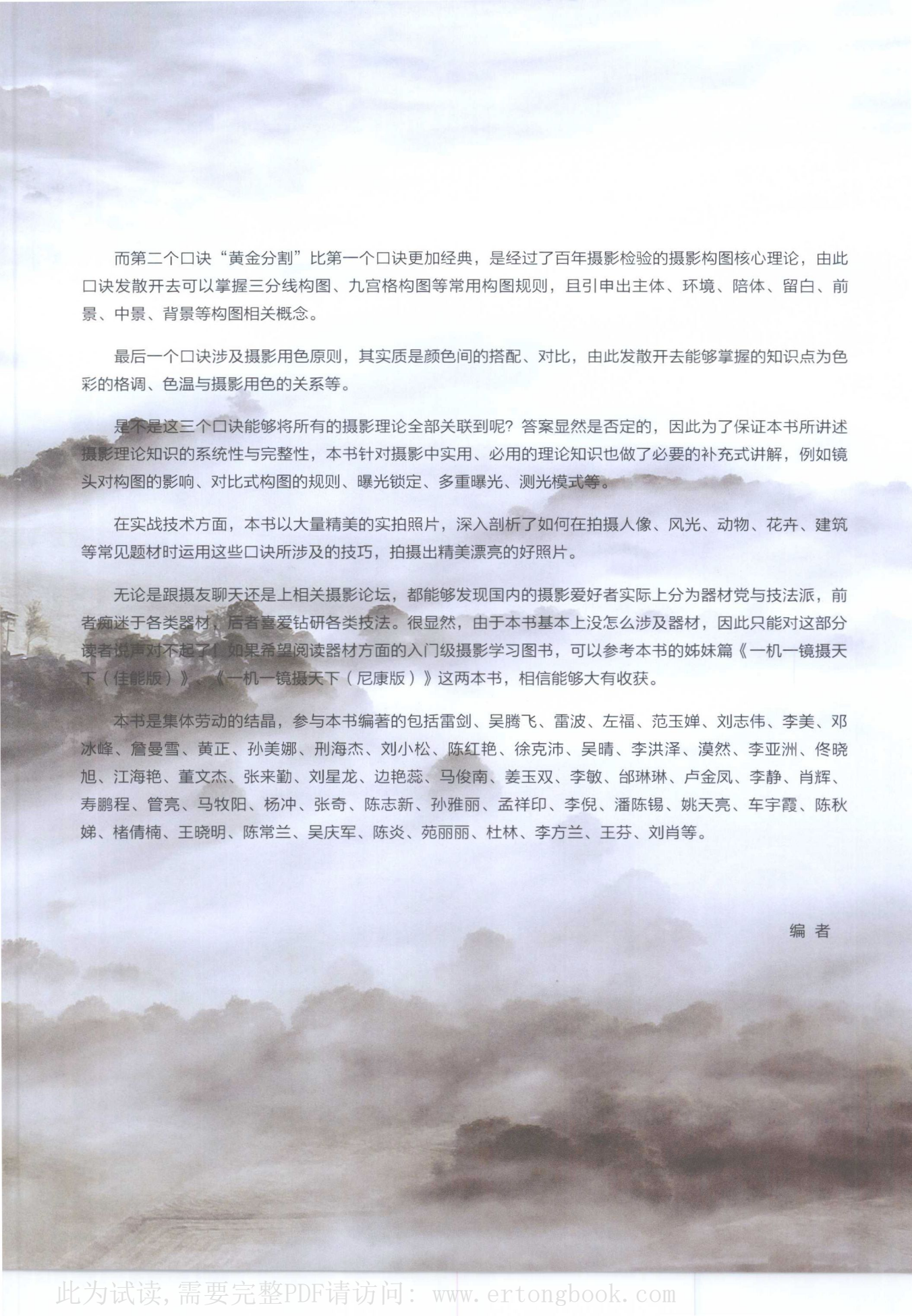
数码摄影的大范围普及已是不争的事实，随着单反相机价格不断降低，数码单反摄影也趋近大众化，各行各业出现了大量摄影爱好者。有一次，笔者从西直门坐人力三轮车前往动物园，骑车人看到我手中的单反相机，马上打开了话匣子，一路上从尼康、佳能最新的相机型号，聊到曝光锁定等技术。还有一次，笔者约了摄友一齐坐出租车前往聚集地，司机看到我们每个人手中的相机，也跟我们一同聊起了人像摄影的话题。虽然，看起来人力三轮游览车与出租车司机这两个职业都跟摄影无关，但正因如此也才让人深刻感受到摄影已经成为大众生活的一部分，而不再如阳春白雪般曲高和寡。

由于笔者从事职业摄影及摄影培训行业，许多身边的朋友初学摄影时都会问我这样或那样的问题，但被问到最多的还是“能不能给个方法，三天让我玩转摄影”，初期我对这样的问题不知如何回答，但被问多了，也不禁暗自琢磨，能不能提纲挈领地將摄影技术的要点提炼出来，以利初学者学习。其实，初学摄影的爱好者来自各行各业，起点不高，知识层次不同，只有用最简单、最易上手的学习方法才能够保证大家都快速入门。

经过翻阅相关书籍，笔者竟然真的找到了这样的要点，概括起来其实就是三个口诀，白加黑减、黄金分割、色不过三。

下面笔者简单剖析一下，为什么这三个口诀能够提纲挈领地將摄影技术的要点提炼出来，并以此作为切入点，简单、轻松地掌握摄影技术。

说到底，摄影仍是光与影的艺术，理解相机的测光、曝光原理在这方面就算基本入门了，而“白加黑减”，正是曝光理论的精华，要真正明白其中的含义，在拍摄时用好这个口诀，就要知道什么样的测光是准确的；曝光三要素如何相互影响；不同的情况应该用哪种测光模式，才能准确测光；在相机不能自动准确测光的情况下，为什么使用此口诀可得到正确曝光；口诀中所指的“白”是什么影调的场景，而“黑”又是什么影调的场景；“加”与“减”是以什么为标准的，加减量如何定义；在什么曝光档位下可以用这个口诀，什么档位下不能使用……凡此种种问题，基本上概括、浓缩了摄影曝光的精华知识点，而这些知识点均可由口诀“白加黑减”发散、引申出来，因此当学习者由此口诀深入学习下去以后就可以掌握摄影曝光的大部分理论知识点。



而第二个口诀“黄金分割”比第一个口诀更加经典，是经过了百年摄影检验的摄影构图核心理论，由此口诀发散开去可以掌握三分线构图、九宫格构图等常用构图规则，且引申出主体、环境、陪体、留白、前景、中景、背景等构图相关概念。

最后一个口诀涉及摄影用色原则，其实质是颜色间的搭配、对比，由此发散开去能够掌握的知识点为色彩的格调、色温与摄影用色的关系等。

是不是这三个口诀能够将所有的摄影理论全部关联到呢？答案显然是否定的，因此为了保证本书所讲述摄影理论知识的系统性与完整性，本书针对摄影中实用、必用的理论知识也做了必要的补充式讲解，例如镜头对构图的影响、对比式构图的规则、曝光锁定、多重曝光、测光模式等。

在实战技术方面，本书以大量精美的实拍照片，深入剖析了如何在拍摄人像、风光、动物、花卉、建筑等常见题材时运用这些口诀所涉及的技巧，拍摄出精美漂亮的好照片。

无论是跟摄友聊天还是上相关摄影论坛，都能够发现国内的摄影爱好者实际上分为器材党与技法派，前者痴迷于各类器材，后者喜爱钻研各类技法。很显然，由于本书基本上没怎么涉及器材，因此只能对这部分读者说声对不起了！如果希望阅读器材方面的入门级摄影学习图书，可以参考本书的姊妹篇《一机一镜摄天下（佳能版）》、《一机一镜摄天下（尼康版）》这两本书，相信能够大有收获。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋娣、栢倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽、杜林、李方兰、王芬、刘肖等。

编 者

第一篇

经典的黄金分割构图口诀——构图不再犯难

构图与黄金分割



- 1.1 摄影构图的定义 / 18
- 1.2 黄金分割完全解析 / 19
 - 1.2.1 黄金分割的原理 / 19
 - 1.2.2 黄金分割的演变——九宫格法 / 20
- 1.3 摄影构图的4大基本原则 / 21
 - 1.3.1 追求简洁 / 21
 - 1.3.2 画面均衡 / 23
 - 1.3.3 多样统一 / 23
 - 1.3.4 疏密变化 / 24
- 1.4 主体与陪体 / 25
 - 1.4.1 主体 / 25
 - 1.4.2 陪体 / 26
- 1.5 构图中的点、线、面的运用 / 27
 - 1.5.1 构图中的点 / 27
 - 1.5.2 构图中的线 / 28
 - 1.5.3 构图中的面 / 29
 - 1.5.4 构图中点、线、面的综合运用 / 29
- 1.6 打造有层次感的画面 / 30
 - 1.6.1 前景 / 30
 - 1.6.2 中景 / 30
 - 1.6.3 背景 / 31
 - 1.6.4 留白 / 31
- 1.7 镜头对构图的影响 / 32
 - 1.7.1 广角镜头 / 32
 - 1.7.2 中焦镜头 / 34
 - 1.7.3 长焦镜头 / 34
 - 1.7.4 鱼眼镜头 / 35
 - 1.7.5 微距镜头 / 35
- 1.8 对比式构图 / 36
 - 1.8.1 虚实对比 / 36
 - 1.8.2 动静对比 / 36
 - 1.8.3 大小对比 / 37
 - 1.8.4 质感对比 / 37
 - 1.8.5 明暗对比 / 38
 - 1.8.6 色彩对比 / 39
- 1.9 立体感与纵深感 / 40
 - 1.9.1 立体感 / 40
 - 1.9.2 利用线性透视使画面具有空间感 / 41
 - 1.9.3 空气透视 / 43
- 1.10 突破式构图 / 44



千变万化的构图

- 2.1 画幅的4种变化 / 46
 - 2.1.1 横画幅 / 46
 - 2.1.2 竖画幅 / 46
 - 2.1.3 方画幅 / 47
 - 2.1.4 宽画幅 / 47
- 2.2 视角的3种变化 / 48
 - 2.2.1 平视视角 / 48
 - 2.2.2 仰视视角 / 48
 - 2.2.3 俯视视角 / 50
- 2.3 景别的5种变化 / 52
 - 2.3.1 远景 / 52
 - 2.3.2 全景 / 52
 - 2.3.3 中景 / 52
 - 2.3.4 近景 / 52
 - 2.3.5 特写 / 53

CHAPTER 03

18种常用构图法则速查

- 3.1 水平线构图 / 56
- 3.2 垂直线构图 / 57
- 3.3 斜线构图 / 58
- 3.4 对角线构图 / 58
- 3.5 曲线构图 / 59
- 3.6 放射线构图 / 60
- 3.7 对称式构图 / 61
- 3.8 框式构图 / 61
- 3.9 正三角形构图 / 62
- 3.10 倒三角形构图 / 62
- 3.11 侧三角形构图 / 62
- 3.12 三分法构图 / 63
- 3.13 十字构图 / 63
- 3.14 L形构图 / 64
- 3.15 V形构图 / 64
- 3.16 散点式构图 / 65
- 3.17 透视牵引线构图 / 66
- 3.18 中心点构图 / 66



第二篇

谨记白加黑减的曝光口诀——曝光从此变简单

CHAPTER 04

曝光与白加黑减

- 4.1 什么是白加黑减 / 68
- 4.2 曝光补偿的表示方法 / 69
- 4.3 曝光补偿设置方法 / 69
- 4.4 深入理解白加黑减 / 70
- 4.5 白加黑减的经验性应用 / 71
- 4.6 多拍精选——利用自动包围曝光提高成功率 / 72
 - 4.6.1 什么情况下要使用自动包围曝光功能 / 72
 - 4.6.2 如何设置自动包围曝光功能 / 73
- 4.7 曝光锁定 / 74
- 4.8 多重曝光 / 75
- 4.9 用直方图观测曝光信息 / 76
 - 4.9.1 显示直方图 / 76
 - 4.9.2 如何观看亮度直方图 / 77

CHAPTER 05

获得正确曝光的奥秘

5.1 解读曝光三要素之光圈 / 80

- 5.1.1 什么是光圈 / 80
- 5.1.2 光圈的表示方法 / 80
- 5.1.3 光圈的设置方法 / 80
- 5.1.4 光圈对曝光的影响 / 81
- 5.1.5 光圈对成像质量的影响 / 82
- 5.1.6 光圈和弱光拍摄 / 83
- 5.1.7 光圈和强光拍摄 / 83
- 5.1.8 光圈对景深的影响 / 84

5.2 解读曝光三要素之快门 / 85

- 5.2.1 什么是快门 / 85
- 5.2.2 快门速度的表示方法 / 86
- 5.2.3 快门速度对曝光的影响 / 86
- 5.2.4 快门速度设置 / 86
- 5.2.5 安全快门 / 87
- 5.2.6 使用高快门速度 / 88
- 5.2.7 使用低快门速度 / 89

5.3 解读曝光三要素之感光度 / 90

- 5.3.1 感光度设置 / 90
- 5.3.2 高低感光度的优缺点分析 / 91
- 5.3.3 灵活运用自动感光度设置 / 92
- 5.3.4 感光度的设置原则 / 93

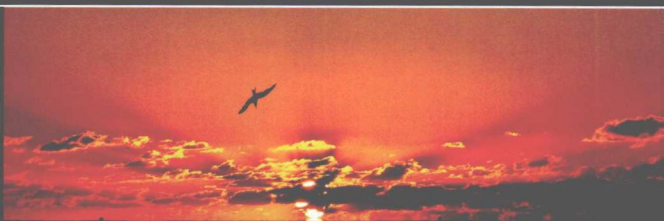
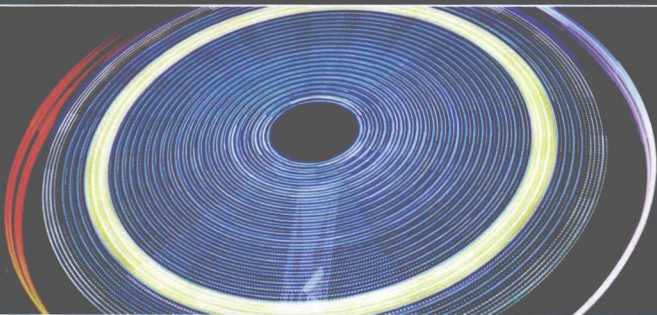
5.4 曝光三要素的关系 / 94

5.5 5大曝光模式详解 / 95

- 5.5.1 光圈优先 (A/Av) 模式 / 95
- 5.5.2 快门优先 (S/Tv) 模式 / 96
- 5.5.3 全手动 (M) 模式 / 97
- 5.5.4 程序自动 (P) 模式 / 97
- 5.5.5 B门模式 / 98

5.6 详解3大测光模式 / 99

- 5.6.1 评价测光/矩阵测光 / 99
- 5.6.2 中央重点平均测光/中央重点测光 / 99
- 5.6.3 点测光 / 100



CHAPTER 06

传授运用光线的基本功

6.1 常见光的方向 / 102

- 6.1.1 顺光 / 102
- 6.1.2 前侧光 / 102
- 6.1.3 侧光 / 103
- 6.1.4 侧逆光 / 103
- 6.1.5 逆光 / 104
- 6.1.6 顶光 / 104

6.2 光线的照射方式 / 105

- 6.2.1 强烈的直射光 / 105
- 6.2.2 柔和的散射光 / 105

6.3 光线的光比 / 106

- 6.3.1 大光比 / 106
- 6.3.2 小光比 / 107

6.4 光线塑造的画面影调 / 108

- 6.4.1 利用“白加”获得高调画面 / 108
- 6.4.2 利用“黑减”获得低调画面 / 109
- 6.4.3 中间调画面 / 110

6.5 巧用不同时间段的自然光 / 111

- 6.5.1 清晨柔美的散射微光 / 111
- 6.5.2 正午强烈的直射光 / 112
- 6.5.3 傍晚温暖的斜射光 / 112
- 6.5.4 华灯初上时的绚丽光线 / 113

6.6 现场进行正确的曝光 / 114

- 6.6.1 现场光的优势 / 114
- 6.6.2 现场光的进阶使用 / 115

CHAPTER 07

光线的多重艺术表现

- 7.1 巧妙运用光影 / 118
- 7.2 轮廓光表现手法 / 119
- 7.3 星形灯光表现手法 / 120
- 7.4 反射光表现手法 / 121
- 7.5 光迹表现手法 / 122
- 7.6 光绘特效表现手法 / 122
- 7.7 抽象光影表现手法 / 123
- 7.8 局部光表现手法 / 124

第三篇 运用色不过三的用色口诀——照片色彩更鲜明

CHAPTER 08

色彩与色不过三

- 8.1 色不过三对色彩运用的指导意义 / 128
- 8.2 色彩基础 / 128
 - 8.2.1 色相 / 128
 - 8.2.2 饱和度 / 129
 - 8.2.3 明度 / 130
- 8.3 色系 / 130
- 8.4 色彩的格调 / 131
 - 8.4.1 五彩缤纷 / 131
 - 8.4.2 清新淡雅 / 131
 - 8.4.3 黑白韵味 / 132
- 8.5 色彩的搭配技巧 / 133
 - 8.5.1 简单的用色 / 133
 - 8.5.2 取长补短的互补色 / 134
 - 8.5.3 和谐的用色 / 134
 - 8.5.4 渐变式用色 / 135
 - 8.5.5 单一重点用色 / 135



CHAPTER 09

色温与白平衡

- 9.1 什么是色温 / 137
- 9.2 了解色温的意义 / 138
- 9.3 与色温相关的冷、暖色 / 139
 - 9.3.1 温馨愉悦的暖色 / 139
 - 9.3.2 平淡忧郁的冷色 / 139
- 9.4 改变画面色温的彩色滤镜 / 140
- 9.5 使用白平衡控制色温 / 141
 - 9.5.1 白平衡对色温的影响 / 141
 - 9.5.2 预设白平衡 / 142
 - 9.5.3 手动设置色温 / 144
 - 9.5.4 自定义白平衡 / 145
 - 9.5.5 白平衡包围 / 146
 - 9.5.6 白平衡偏移 / 147

第四篇 拍摄口诀在实战中的运用

风景摄影

10.1 风景摄影中的基本构图技法 / 149

- 10.1.1 利用黄金分割凸显画面视觉中心 / 149
- 10.1.2 合理处理画面空间保持均衡感 / 150
- 10.1.3 利用大自然多变的线条表现画面美感 / 151
- 10.1.4 运用相似与变化把握画面节奏感 / 152
- 10.1.5 巧妙的点缀增加画面趣味性 / 152
- 10.1.6 利用景物之间关系使画面元素遥相呼应 / 153

10.2 山景摄影 / 154

- 10.2.1 俯视的角度表现壮阔 / 154
- 10.2.2 用云雾体现灵秀飘逸 / 154
- 10.2.3 用前景衬托季节之美 / 155
- 10.2.4 用侧光塑造山峰的立体感 / 156
- 10.2.5 用逆光塑造山峰的轮廓 / 156

10.3 水景摄影 / 157

- 10.3.1 利用黄金分割拍摄漂亮的水景 / 157
- 10.3.2 利用前景、背景衬托柔美的湖水 / 157
- 10.3.3 利用倒影表现水面 / 158
- 10.3.4 运用曲线构图表现水的蜿蜒 / 160
- 10.3.5 逆光拍摄波光闪烁的水面 / 161

10.4 云景摄影 / 162

- 10.4.1 利用口诀白加黑减表现云景的质感 / 162
- 10.4.2 长时间曝光表现云彩的流动感 / 163
- 10.4.3 利用中灰渐变镜获得曝光均匀的画面 / 164

10.5 雾景摄影 / 165

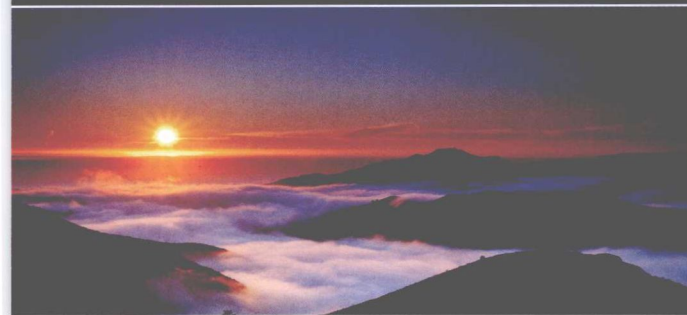
- 10.5.1 利用口诀白加黑减表现雾景 / 165
- 10.5.2 虚实对比的方法让雾气更缥缈 / 166
- 10.5.3 大景深增加画面层次 / 166
- 10.5.4 为画面留白让雾景更有意境 / 167

10.6 雪景摄影 / 167

- 10.6.1 利用口诀白加黑减表现洁白雪景 / 167
- 10.6.2 用飞舞的雪花渲染意境 / 168
- 10.6.3 用侧光表现雪景的立体感 / 168
- 10.6.4 逆光拍摄使冰雪更晶莹剔透 / 169
- 10.6.5 用特殊的白平衡刻画特殊色调的雪 / 169

10.7 日出日落摄影 / 170

- 10.7.1 晨夕时分利用白加黑减拍摄剪影照片 / 170
- 10.7.2 拍摄太阳的技巧 / 170
- 10.7.3 捕捉云彩中的光线 / 171
- 10.7.4 利用白平衡改变日落时的色调 / 171



人像摄影

11.1 人像摄影的基本构图技法 / 173

- 11.1.1 利用口诀黄金分割使人眼睛更突出 / 173
- 11.1.2 让人物成为视觉中心的三分构图法 / 174
- 11.1.3 表现女性身材柔感的曲线构图法 / 175
- 11.1.4 拉伸人物身材美感的斜线构图法 / 175
- 11.1.5 俯视拍摄人像 / 176
- 11.1.6 仰视拍摄人像 / 177
- 11.1.7 人物视线方向留白延伸画面空间感 / 178
- 11.1.8 利用环境留白渲染画面气氛 / 178

11.2 6大技巧搞定背景问题 / 179

- 11.2.1 运用长焦镜头获得浅景深 / 179
- 11.2.2 选用大光圈获得浅景深 / 179
- 11.2.3 靠近被摄者获得浅景深 / 180

- 11.2.4 让模特远离背景获得背景虚化效果 / 180
- 11.2.5 亮背景衬托人物的青春与活力 / 181
- 11.2.6 暗背景衬托人物的成熟与知性 / 181

11.3 利用口诀白加黑减表现人物皮肤质感 / 182

11.4 人像摄影的基础用光技法 / 183

- 11.4.1 逆光拍摄漂亮的轮廓光 / 183
- 11.4.2 侧光表现人物面部的立体感 / 183
- 11.4.3 散射光表现柔美的皮肤 / 184
- 11.4.4 现场光拍摄真实的人像 / 184

11.5 用色 / 185

- 11.5.1 用对比色突出人物 / 185
- 11.5.2 暖调温馨感人像 / 186
- 11.5.3 冷调清爽感人像 / 187



CHAPTER 12

儿童摄影

- 12.1 利用口诀白加黑减表现孩子柔嫩白皙的皮肤 / 189
- 12.2 儿童摄影实用技巧 / 190
 - 12.2.1 用声音吸引他们的注意力 / 190
 - 12.2.2 用玩具活跃气氛 / 190
 - 12.2.3 用食物引诱 / 191
 - 12.2.4 家人引导孩子放轻松 / 191
- 12.3 使用高速快门或高速连拍定格精彩瞬间 / 192
- 12.4 场景拍摄与道具的使用 / 193
- 12.5 服饰的选择 / 193
- 12.6 变换拍摄角度 / 194
- 12.7 谨慎使用闪光灯 / 195
- 12.8 室外拍摄儿童以情节取胜 / 196
- 12.9 温馨亲子照 / 197

CHAPTER 13

建筑摄影

- 13.1 利用斜线构图拍摄高大建筑 / 199
- 13.2 利用曲线构图拍摄建筑 / 200
- 13.3 利用对称式构图拍摄建筑 / 200
- 13.4 利用框式构图拍摄建筑 / 201
- 13.5 牵引透视 / 202
- 13.6 利用前景加强空间感和透视感 / 202
- 13.7 俯视拍摄建筑 / 203
- 13.8 仰视拍摄建筑 / 204
- 13.9 选择最佳拍摄角度 / 205
- 13.10 逆光下用口诀白加黑减塑造建筑的形体美 / 206
- 13.11 用侧光突出立体感 / 207
- 13.12 以标新立异的角度表现建筑 / 207



CHAPTER 14

夜景摄影

- 14.1 拍摄夜景的注意事项 / 209
- 14.2 拍摄璀璨的城市灯海 / 210
- 14.3 拍摄川流不息的车水马龙 / 211
- 14.4 拍摄夜景在水面的倒影 / 212
- 14.5 拍摄蓝调天空夜景 / 213
- 14.6 拍摄烟花灿烂的夜景 / 214
- 14.7 拍摄神奇的星轨夜景 / 216
- 14.8 个性的放射变焦效果 / 217