

零基础学摄影，翻翻就能拍！



# 摄影入门

## 轻松拍出好照片

FUN视觉 编著  
雷波

摄影理论精练、技法讲解精准，摄影小白也可从容升级  
配图精美，还可扫码观看教学视频，零基础学习也无忧  
既能学会相机摄影技巧，还可快速掌握手机摄影的诀窍



光线摄影



化学工业出版社



# 摄影入门



轻松拍出好照片

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

针对摄影初学者，作者用简洁、通俗的语言和丰富的配图讲解了学会摄影必须要掌握的核心理论和实用技法，涵盖了光圈、快门和快门速度、感光度、白平衡、曝光补偿、摄影用光与构图等内容，目的是希望摄影初学者用较少的时间，尽快掌握摄影技法，尽早享受摄影的乐趣，拍出令人满意的好照片。此外，本书的最后一章还专门对目前较流行的手机摄影技巧进行了讲解，使读者可以快速掌握手机摄影的诀窍。

本书的一大特色是添加了 26 个二维码，扫描这些二维码可以观看作者录制的相机操作视频、摄影理论学习视频、后期处理案例学习视频、后期软件学习视频以及精彩的微信摄影学习长文，这些内容可极大拓展读者的眼界，提高学习效率。

本书内容简练、通俗易懂，阅读和学习方式灵活，对摄影入门读者有较强的指导作用。

## 图书在版编目(CIP)数据

摄影入门：轻松拍出好照片/FUN 视觉，雷波编著。  
北京：化学工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-122-29499-9

I. ①摄… II. ①F… ②雷… III. ①摄影艺术-基本知识 IV. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 080764 号

---

责任编辑：孙 炜

封面设计：王晓宇

责任校对：吴 静

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 10 字数 250 千字 2017 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80 元

版权所有 违者必究

# 目 录

## Chapter

# 01

## 什么样的照片是好照片

好照片的标准.....	12
主体突出.....	12
曝光正确.....	13
构图优美.....	14
主题明确.....	15
练就一双发现美的慧眼.....	16
摄影，应该怎么学.....	17
掌握摄影器材及最基本的拍摄理论.....	17
掌握摄影理论.....	18
磨练技术和感觉.....	18

用什么形式的构图.....	29
光圈、快门、感光度应该怎样设定.....	29
希望什么位置是清晰的？对焦点应该在哪里.....	29
希望照片是什么色调？白平衡模式用哪种.....	29
希望照片偏暗还是亮？是否要设置曝光补偿.....	29
拍摄三部曲——拍中确保.....	30
确保相机的稳定性.....	30
半按快门确保对焦、测光准确.....	30
移动相机调整构图.....	31
全按快门完成拍摄.....	31
拍摄三部曲——拍后确认.....	32
检查照片的直方图.....	32
检查照片的焦点.....	34
对照片进行后期处理.....	34

## Chapter

# 02

## 快速上手掌握拍摄流程

掌握相机按钮的使用方法.....	20
掌握菜单的使用方法.....	21
掌握液晶显示屏的使用方法.....	23
掌握肩屏的使用方法.....	24
保证足够的电量与存储空间.....	25
检查电池电量级别.....	25
检查存储卡剩余空间.....	26
文件格式设置成为RAW格式.....	27
拍摄三部曲——拍前思考.....	28
用什么拍摄模式.....	28
用什么测光模式？测光位置在哪里.....	29



## Chapter

## 03

## 不可不知的摄影器材基本知识

读懂镜头参数.....	36
读懂佳能镜头参数.....	36
读懂尼康镜头参数.....	37
读懂索尼镜头参数.....	38
搞懂焦距的含义.....	39
了解焦距对视角、画面效果的影响.....	40
了解不同焦距镜头的特点.....	41
了解定焦镜头与变焦镜头的优劣.....	45
偏振镜.....	46
中灰渐变镜.....	47
存储卡.....	48
全面认识不同类型的SD存储卡.....	48
SDHC型SD卡.....	48
存储卡上的 <b>I</b> 与 <b>U</b> 标识是什么意思.....	48
SDXC型SD卡.....	48
脚架.....	49



## Chapter

## 04

## 不可不懂的曝光三要素

从一张照片看曝光三要素的重要性.....	51
光圈——控制光线进入量.....	52
认识光圈及表现形式.....	52
光圈对曝光的影响.....	53
光圈对景深的影响.....	54
快门速度——控制快门开启时长.....	55
快门与快门速度的含义.....	55
快门速度的表示方法.....	56
快门速度对画面动感的影响.....	57
快门速度对曝光的影响.....	58
感光度——调整感光元件对光线的敏感度..	59
理解感光度.....	59
感光度对曝光结果的影响.....	60
感光度与画质的关系.....	61
感光度的设置原则.....	62

## Chapter

## 05

## 用好曝光组合是成功的一半

从自动挡开始也无妨.....	64
场景智能自动曝光模式/全自动模式.....	64
闪光灯关闭曝光模式.....	64
使用场景模式针对不同环境进行快拍.....	65
人像模式.....	66
风景模式.....	66
运动模式.....	67
微距模式.....	67
夜景人像模式.....	68

手持夜景模式 .....	68
HDR逆光控制模式 .....	68
控制背景虚化用Av/A（光圈优先）挡 .....	69
定格瞬间作用Tv/S（快门优先）挡 .....	70
匆忙抓拍用P（程序自动）挡 .....	71
自由控制曝光用M（全手动）挡 .....	72
全手动曝光模式的优点 .....	72
判断曝光状况的方法 .....	73
拍出光线轨迹用B门 .....	74

## Chapter

# 06 掌握画面的动静、虚实

对焦的概念 .....	76
自动对焦与手动对焦 .....	76
对焦点的概念 .....	77
根据拍摄题材选用自动对焦模式 .....	78
拍摄静止对象选择单次自动对焦 .....	78
拍摄运动的对象选择连续自动对焦 .....	79
拍摄动静不定的对象选择智能自动对焦 .....	79
驱动模式与对焦功能的搭配使用 .....	80
单拍模式 .....	80
连拍模式 .....	81
自拍模式 .....	82
遥控模式 .....	83
对焦与景深 .....	84
对焦位置与景深 .....	85
影响景深的三要素 .....	86
光圈 .....	86
焦距 .....	87
物距 .....	88



## Chapter

# 07 拍出好照片必学的曝光理论

测光模式——曝光的总控制台 .....	91
评价/矩阵测光模式 .....	92
中央重点平均/中央重点测光模式 .....	93
点测光模式 .....	94
掌握常用的测光技巧让画面曝光精确 .....	95
曝光补偿——实现个性化画面的杀手锏 .....	97
曝光补偿的概念 .....	97
调整曝光补偿的方法 .....	98
判断曝光补偿的方向 .....	99
判断曝光补偿量 .....	99
正确理解曝光补偿 .....	100
利用曝光锁定功能锁定曝光 .....	101
包围曝光——实现多拍优选 .....	102
什么是包围曝光 .....	102
怎样结合曝光补偿使用 .....	103

## Chapter 08 构图让照片更有形式美

5种常用景别.....	105
远景.....	105
全景.....	106
中景.....	106
近景.....	107
特写.....	107
3种拍摄方向.....	108
正面拍摄.....	108
侧面拍摄.....	109
背面拍摄.....	109
利用高低视角的变化进行构图.....	110
平视拍摄.....	110
俯视拍摄.....	111
仰视拍摄.....	112
常用构图方法.....	113
水平线构图.....	113
垂直线构图.....	114
斜线、对角线构图.....	115
S形曲线构图.....	116
对称式构图.....	117
框式构图.....	118
三角形构图.....	118

黄金分割、三分法构图.....	119
散点式构图.....	121
透视牵引构图.....	122

## Chapter 09 光线让照片光影、色彩更艺术

光线的特性.....	124
直射光.....	124
散射光.....	124
光线的方向.....	125
顺光.....	125
侧光.....	126
前侧光.....	127
侧逆光.....	128
逆光.....	129
光线与色彩.....	130
白平衡与色温的概念.....	131
什么是白平衡.....	131
什么是色温.....	132
白平衡的含义与典型应用.....	133
手调色温——自定义画面色调.....	134
自定义白平衡——在任意光线下获得 正确色彩.....	135



## Chapter

## 10 常见摄影题材拍摄技巧

美女人像摄影技巧.....	138
拍出漂亮的眼神光.....	138
使用反光板为逆光或侧逆光人像补光.....	139
天使宝贝摄影技巧.....	140
以齐眉高度平视拍摄.....	140
确保画面的清晰度.....	141
风光拍摄技巧.....	142
用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感.....	142
拍出丝状水流.....	143
花卉的拍摄技巧.....	144
逆光表现半透明花瓣.....	144
利用小昆虫为花朵增添生机.....	145
拍摄夜景的技巧.....	146
拍摄夜景的最佳时机.....	146
拍摄川流不息的汽车形成的光轨.....	147

## Chapter

## 11 手机也能拍大片

手机摄影两大基本原则.....	149
有趣比好看更重要.....	149
确保照片与众不同.....	149
使用正确拍摄姿势确保照片清晰.....	150
手机摄影的基本操作.....	151
正确进行测光.....	151
调整曝光补偿.....	151
设置合适的感光度.....	152
善于运用手机的变焦功能.....	152

利用色彩滤镜营造不一样的画面氛围.....	153
运用连拍捕捉瞬间精彩.....	154
全景拍摄功能运用技巧.....	155
全景大片拍摄方法.....	155
拍出天地相接的全景大片.....	156
拍出有多个分身的全景大片.....	156
突出主体的8大技巧.....	157
大小对比.....	157
明暗对比.....	157
形状对比.....	158
方向对比.....	158
质感对比.....	159
颜色对比.....	159
动静对比.....	160
利用有色与无色形成对比.....	160





# 二维码目录

## 摄影理论

- 摄影理论 拍出好照片的技巧 ..... 13
- 摄影理论 好照片的双重标准 ..... 13
- 摄影理论 拍出好照片的理念 ..... 13
- 摄影理论 多看优秀摄影作品 ..... 15
- 摄影理论 学好摄影的方法 ..... 16
- 摄影理论 学好摄影的理念 ..... 28
- 摄影理论 15种构图技法讲解 ..... 115
- 摄影理论 8种风光摄影技巧讲解 ..... 143
- 摄影理论 10种花卉摄影技巧讲解 ..... 145
- 摄影理论 10种建筑摄影技巧讲解 ..... 147

## 微信学习

- 微信学习 怎样才能快速提高出片率 ..... 15
- 微信学习 摄影到底怎么学 ..... 15
- 微信学习 深度分析你的摄影为什么没有进步 ... 16
- 微信学习 相机设置的6大错误 ..... 20
- 微信学习 构图该甩的甩，该留的留 ..... 112
- 微信学习 白平衡与色温的知识讲解 ..... 135

## 后期学习

- 后期学习 修复曝光严重不足的照片 ..... 100
- 后期学习 标准三分构图的裁剪技巧 ..... 116
- 后期学习 恢复大光比下照片阴影处的细节 ..... 128
- 后期学习 模拟偏振镜净化色彩并强化  
立体感 ..... 142
- 后期学习 将暗淡夜景处理为绚丽银河 ..... 146

## 相机操作和软件学习

- 相机操作 Canon EOS 80D相机按钮讲解视频 ..... 20
- 相机操作 Nikon D7200相机按钮讲解视频 ..... 20
- 软件学习 Adobe Camera RAW软件学习  
视频讲解 ..... 26
- 软件学习 Nikon Capture NX2软件学习  
视频讲解 ..... 27
- 软件学习 Digital Photo Professional软件学习  
视频讲解 ..... 27



# 摄影入门



轻松拍出好照片

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

针对摄影初学者，作者用简洁、通俗的语言和丰富的配图讲解了学会摄影必须要掌握的核心理论和实用技法，涵盖了光圈、快门和快门速度、感光度、白平衡、曝光补偿、摄影用光与构图等内容，目的是希望摄影初学者用较少的时间，尽快掌握摄影技法，尽早享受摄影的乐趣，拍出令人满意的好照片。此外，本书的最后一章还专门对目前较流行的手机摄影技巧进行了讲解，使读者可以快速掌握手机摄影的诀窍。

本书的一大特色是添加了 26 个二维码，扫描这些二维码可以观看作者录制的相机操作视频、摄影理论学习视频、后期处理案例学习视频、后期软件学习视频以及精彩的微信摄影学习长文，这些内容可极大拓展读者的眼界，提高学习效率。

本书内容简练、通俗易懂，阅读和学习方式灵活，对摄影入门读者有较强的指导作用。

### 图书在版编目(CIP)数据

摄影入门：轻松拍出好照片/FUN 视觉，雷波编著。  
北京：化学工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-122-29499-9

I. ①摄… II. ①F… ②雷… III. ①摄影艺术-基本知识 IV. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 080764 号

---

责任编辑：孙 炜

封面设计：王晓宇

责任校对：吴 静

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 10 字数 250 千字 2017 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：49.80 元

版权所有 违者必究

# 前言

笔者编写过若干本专业的摄影学习书籍，同时也一直担任线上与线下摄影培训班的主讲，接触过不少从零开始学习摄影的爱好者。如何快速有效地学会摄影，拍出好照片，是很多摄影入门者的需求，而这也正是笔者编写这本摄影入门图书的初衷。

笔者按知识的重要性、实用性与逻辑性，从浩如烟海的摄影知识库中摘选了其中的精华部分，编纂成此书，涵盖了光圈、快门和快门速度、感光度、白平衡、曝光补偿、摄影用光与构图等内容，目的就是希望初学者用较少的时间，尽快掌握摄影技法，尽早享受摄影的乐趣，拍出令人满意的好照片。此外，本书的最后一章还专门对目前较流行的手机摄影技巧进行了讲解，使读者可以快速掌握手机摄影的诀窍。

除了摄影理论精练外，本书的另一大特色是学习形式新颖灵活，我们在书中增加了26个二维码，扫描这些二维码可以看到笔者讲解的相机按钮操作视频、摄影理论学习视频、后期处理案例学习视频、后期软件学习视频以及精彩的微信摄影学习长文，可极大拓展读者的眼界，提高学习效率。

本书在讲解各部分内容时，还加入了提示模块，给出了一些不同型号相机间在功能上的细微区别、使用经验和注意事项，以便帮助读者更加深入地了解相机功能。

此外，本书还附赠以下3本电子书，同样可以通过扫码下载阅读，这无疑极大地提升了本书的性价比。

- 46页《佳能流行镜头全解》电子书
- 38页《尼康流行镜头全解》电子书



- 353页《数码单反摄影常见问答150例》电子书
- 100页《时尚人像摄影摆姿宝典》电子书



为了方便及时与笔者交流与沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流QQ群（群9：494765455，群10：569081619，群11：545094365）。关注我们的微博 <http://weibo.com/leibobook> 或微信公众号 FUNPHOTO，每日接收最新、最实用的摄影技巧。也可以拨打我们的400电话4008367388与我们沟通交流。



本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还包括雷广田、苏鑫、徐涛、雷剑、范玉婵、刘志伟、王芬、苑丽丽、邓冰峰、赵程程、王磊、范德松、周会琼、范玉祥、庞小莲、庞元庭、范德芳、任洪伍、王德玲、王越鸣、范德润、王继荣、庞玮、张婷、王秀兰、范珊珊、李长松、杜青山、杜季等。

编者  
2017年5月

# 目 录

## Chapter

# 01

## 什么样的照片是好照片

好照片的标准.....	12
主体突出.....	12
曝光正确.....	13
构图优美.....	14
主题明确.....	15
练就一双发现美的慧眼.....	16
摄影，应该怎么学.....	17
掌握摄影器材及最基本的拍摄理论.....	17
掌握摄影理论.....	18
磨练技术和感觉.....	18

用什么形式的构图.....	29
光圈、快门、感光度应该怎样设定.....	29
希望什么位置是清晰的？对焦点应该在哪里.....	29
希望照片是什么色调？白平衡模式用哪种.....	29
希望照片偏暗还是亮？是否要设置曝光补偿.....	29
拍摄三部曲——拍中确保.....	30
确保相机的稳定性.....	30
半按快门确保对焦、测光准确.....	30
移动相机调整构图.....	31
全按快门完成拍摄.....	31
拍摄三部曲——拍后确认.....	32
检查照片的直方图.....	32
检查照片的焦点.....	34
对照片进行后期处理.....	34

## Chapter

# 02

## 快速上手掌握拍摄流程

掌握相机按钮的使用方法.....	20
掌握菜单的使用方法.....	21
掌握液晶显示屏的使用方法.....	23
掌握肩屏的使用方法.....	24
保证足够的电量与存储空间.....	25
检查电池电量级别.....	25
检查存储卡剩余空间.....	26
文件格式设置成为RAW格式.....	27
拍摄三部曲——拍前思考.....	28
用什么拍摄模式.....	28
用什么测光模式？测光位置在哪里.....	29



## Chapter

## 03

## 不可不知的摄影器材基本知识

读懂镜头参数.....	36
读懂佳能镜头参数.....	36
读懂尼康镜头参数.....	37
读懂索尼镜头参数.....	38
搞懂焦距的含义.....	39
了解焦距对视角、画面效果的影响.....	40
了解不同焦段镜头的特点.....	41
了解定焦镜头与变焦镜头的优劣.....	45
偏振镜.....	46
中灰渐变镜.....	47
存储卡.....	48
全面认识不同类型的SD存储卡.....	48
SDHC型SD卡.....	48
存储卡上的I与U标识是什么意思.....	48
SDXC型SD卡.....	48
脚架.....	49



## Chapter

## 04

## 不可不懂的曝光三要素

从一张照片看曝光三要素的重要性.....	51
光圈——控制光线进入量.....	52
认识光圈及表现形式.....	52
光圈对曝光的影响.....	53
光圈对景深的影响.....	54
快门速度——控制快门开启时长.....	55
快门与快门速度的含义.....	55
快门速度的表示方法.....	56
快门速度对画面动感的影响.....	57
快门速度对曝光的影响.....	58
感光度——调整感光元件对光线的敏感度..	59
理解感光度.....	59
感光度对曝光结果的影响.....	60
感光度与画质的关系.....	61
感光度的设置原则.....	62

## Chapter

## 05

## 用好曝光组合是成功的一半

从自动挡开始也无妨.....	64
场景智能自动曝光模式/全自动模式.....	64
闪光灯关闭曝光模式.....	64
使用场景模式针对不同环境进行快拍.....	65
人像模式.....	66
风景模式.....	66
运动模式.....	67
微距模式.....	67
夜景人像模式.....	68

手持夜景模式 .....	68
HDR逆光控制模式 .....	68
控制背景虚化用Av/A（光圈优先）挡 .....	69
定格瞬间作用Tv/S（快门优先）挡 .....	70
匆忙抓拍用P（程序自动）挡 .....	71
自由控制曝光用M（全手动）挡 .....	72
全手动曝光模式的优点 .....	72
判断曝光状况的方法 .....	73
拍出光线轨迹用B门 .....	74

## Chapter

# 06 掌握画面的动静、虚实

对焦的概念 .....	76
自动对焦与手动对焦 .....	76
对焦点的概念 .....	77
根据拍摄题材选用自动对焦模式 .....	78
拍摄静止对象选择单次自动对焦 .....	78
拍摄运动的对象选择连续自动对焦 .....	79
拍摄动静不定的对象选择智能自动对焦 .....	79
驱动模式与对焦功能的搭配使用 .....	80
单拍模式 .....	80
连拍模式 .....	81
自拍模式 .....	82
遥控模式 .....	83
对焦与景深 .....	84
对焦位置与景深 .....	85
影响景深的三要素 .....	86
光圈 .....	86
焦距 .....	87
物距 .....	88



## Chapter

# 07 拍出好照片必学的曝光理论

测光模式——曝光的总控制台 .....	91
评价/矩阵测光模式 .....	92
中央重点平均/中央重点测光模式 .....	93
点测光模式 .....	94
掌握常用的测光技巧让画面曝光精确 .....	95
曝光补偿——实现个性化画面的杀手锏 .....	97
曝光补偿的概念 .....	97
调整曝光补偿的方法 .....	98
判断曝光补偿的方向 .....	99
判断曝光补偿量 .....	99
正确理解曝光补偿 .....	100
利用曝光锁定功能锁定曝光 .....	101
包围曝光——实现多拍优选 .....	102
什么是包围曝光 .....	102
怎样结合曝光补偿使用 .....	103

## Chapter 08 构图让照片更有形式美

5种常用景别.....	105
远景.....	105
全景.....	106
中景.....	106
近景.....	107
特写.....	107
3种拍摄方向.....	108
正面拍摄.....	108
侧面拍摄.....	109
背面拍摄.....	109
利用高低视角的变化进行构图.....	110
平视拍摄.....	110
俯视拍摄.....	111
仰视拍摄.....	112
常用构图方法.....	113
水平线构图.....	113
垂直线构图.....	114
斜线、对角线构图.....	115
S形曲线构图.....	116
对称式构图.....	117
框式构图.....	118
三角形构图.....	118

黄金分割、三分法构图.....	119
散点式构图.....	121
透视牵引构图.....	122

## Chapter 09 光线让照片光影、色彩更艺术

光线的特性.....	124
直射光.....	124
散射光.....	124
光线的方向.....	125
顺光.....	125
侧光.....	126
前侧光.....	127
侧逆光.....	128
逆光.....	129
光线与色彩.....	130
白平衡与色温的概念.....	131
什么是白平衡.....	131
什么是色温.....	132
白平衡的含义与典型应用.....	133
手调色温——自定义画面色调.....	134
自定义白平衡——在任意光线下获得 正确色彩.....	135





## Chapter

## 10 常见摄影题材拍摄技巧

美女人像摄影技巧.....	138
拍出漂亮的眼神光.....	138
使用反光板为逆光或侧逆光人像补光.....	139
天使宝贝摄影技巧.....	140
以齐眉高度平视拍摄.....	140
确保画面的清晰度.....	141
风光拍摄技巧.....	142
用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感.....	142
拍出丝状水流.....	143
花卉的拍摄技巧.....	144
逆光表现半透明花瓣.....	144
利用小昆虫为花朵增添生机.....	145
拍摄夜景的技巧.....	146
拍摄夜景的最佳时机.....	146
拍摄川流不息的汽车形成的光轨.....	147

## Chapter

## 11 手机也能拍大片

手机摄影两大基本原则.....	149
有趣比好看更重要.....	149
确保照片与众不同.....	149
使用正确拍摄姿势确保照片清晰.....	150
手机摄影的基本操作.....	151
正确进行测光.....	151
调整曝光补偿.....	151
设置合适的感光度.....	152
善于运用手机的变焦功能.....	152

利用色彩滤镜营造不一样的画面氛围.....	153
运用连拍捕捉瞬间精彩.....	154
全景拍摄功能运用技巧.....	155
全景大片拍摄方法.....	155
拍出天地相接的全景大片.....	156
拍出有多个分身的全景大片.....	156
突出主体的8大技巧.....	157
大小对比.....	157
明暗对比.....	157
形状对比.....	158
方向对比.....	158
质感对比.....	159
颜色对比.....	159
动静对比.....	160
利用有色与无色形成对比.....	160

