

★
学摄影，
一本就够！
★

Canon EOS 5D Mark III 完全摄影指南

雷剑 / 编著

玩转数码相机
掌握拍摄技法
学会后期修饰



21小时超长多媒体教学光盘

相机
操作

9集 Canon EOS 5D Mark III 单反
相机设置与操作教学视频

摄影
理念

30集《摄影大讲堂》教学视频
15集构图法则教学视频

实拍
技巧

28集风光、建筑、花卉拍摄教学视频

后期
处理

80集 Photoshop CC 教学视频
49集数码照片修饰教学视频
22集 Digital Photo Professional 教学视频

RAW
处理

27集 Camera RAW 教学视频

- 全面认识相机，掌握相机的使用与设置
- 学会测光与曝光，拍出曝光准确的照片
- 精通对焦模式与技巧，让照片不再模糊
- 学会实时显示拍摄与视频录制
- 必须掌握的构图技巧、光影常识、色彩知识，让照片立竿见影地充满美感

风景、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、
微距摄影全掌握，即学即用

- 简单实用的后期修饰技法，尽在光盘多媒体视频



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

Canon EOS 5D Mark III

完全摄影指南

雷剑 / 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 简 介

本书从相机使用、摄影理论、实拍技巧三个层面，讲解了如何使用 Canon EOS 5D Mark III 相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了 Canon EOS 5D Mark III 相机的使用方法与技巧，并在讲解时融入了大量的使用经验，使各位读者能够在学习本书后快速从初学者成长为行家里手。

书中还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门驱动模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识等摄影理论。此外，本书还展示了包括风光、人像、建筑、儿童、微距、夜景、宠物、鸟类、植物、人文在内的多种常见摄影题材的实拍技法与思路。

图书在版编目 (CIP) 数据

Canon EOS 5D Mark III 完全摄影指南 / 雷剑编著. — 北京: 中国电力出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5123-6284-0

I. ①C… II. ①雷… III. ①数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术-指南
IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第173256号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2014年10月第一版 2014年10月北京第一次印刷

889毫米×1194毫米 16开本 16印张 472千字

印数 0001—4000册 定价 69.00元 (含1DVD)

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

“工欲善其事，必先利其器。”——孔子（春秋）《论语·卫灵公》

这句话的意思是说，一个做手工或工艺的人，要想把工作做完、做好，应该先将没有的工具准备好，而那些已经有了的工具，也要检查是否合用，并且要能够熟练地运用这些工具。

虽然，孔子的名言至今已经有 2000 多年，但从目前看来，仍然是一条放之四海而皆准的至理名言，在摄影这个行业也不例外。

简单来说，如果要拍出好照片，不仅要有好用、够用的摄影器材，而且还要能够熟练地使用摄影器材。这就是孔子的名言，对每一个摄影爱好者都有启示作用。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面的认识，更熟练而又富有技巧地运用手中的相机，拍出好照片。

许多摄影爱好者认为，能够设置 P、S、A、M 各个曝光模式，能够正确对焦、能够拍出背景虚化的人像，就算是掌握了相机，殊不知这种程度连入门都算不上。

要做到熟练地运用相机，笔者认为最起码能够在不查资料的情况下，正确回答以下 10 个问题中的 8 个：

1. 在光线较弱的环境下，如何得到对焦成功？
2. 如何避免照片出现的暗角？
3. 自定义白平衡的步骤是什么？
4. 如何让拍摄出来的每一张照片都偏一点点蓝色或红色？
5. 如何客观判断拍摄的照片是否过曝？
6. 怎样快速得知刚刚拍摄的照片的焦点，是否在希望合焦的位置？
7. 如何开启扩展感光度？
8. 自动亮度优化及高光色调优先分别在什么情况下开启？两者间的区别是什么？
9. 如何利用曝光锁定功能进行拍摄？
10. 在未携带三脚架的情况下，如何拍摄出清晰的照片？

这些问题的答案都不复杂，只要认真阅读学习本书，就能轻松地正确回答这些问题。除讲解关于 Canon EOS 5D Mark III 相机本身的知识外，本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门驱动模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，使各位读者在阅读学习后，不仅掌握有关相机的使用方法与技巧，还对摄影基本理论有更深层次的认识。

本书的第 11 章至第 18 章，讲解了包括风光、人像、建筑、儿童、微距、夜景、宠物、鸟类、植物、人文等在内的，多种常见摄影题材的拍摄思路与技法。因为摄影是一种操作、体验性较强的艺术门类，只有针对不同的题材进行反复拍摄练习，才能真正在练习中掌握相机的使用技巧、理解曝光的原理，掌握拍摄的技法。

欢迎各位读者加入以下摄影学习交流 QQ 群：247292794、341699682、190318868。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还有刘丽娟、杜林、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕、陈文龙、宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、周丹、吴菊、李方兰、王芬、刘肖、周小彦、苑丽丽、雷剑、左福、范玉婵、刘志伟、邓冰峰、詹曼雪、黄正等。

作者

2014 年 8 月



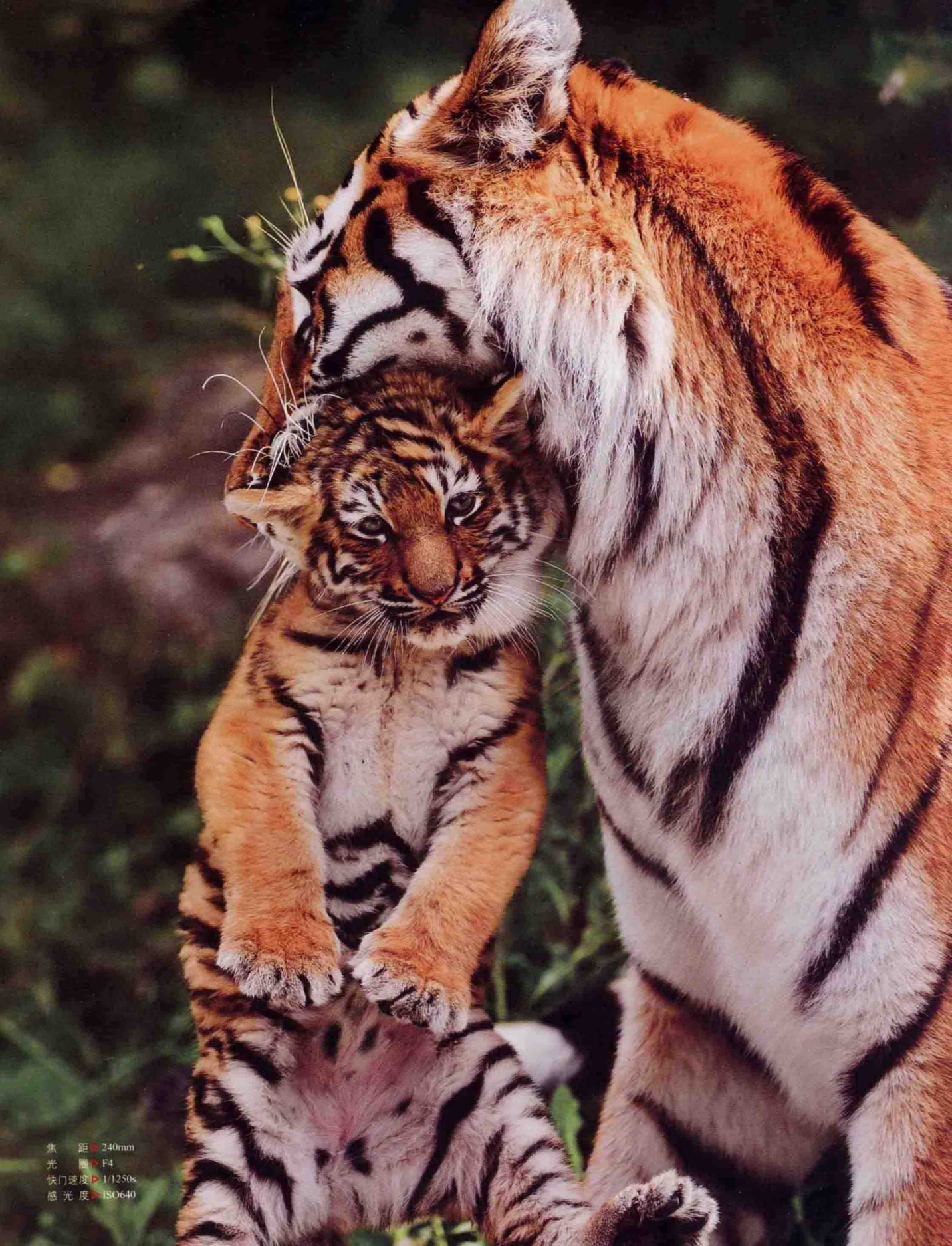
焦距 18mm
光圈 F9
快门速度 1/125s
感光度 ISO100





焦 距 ▶ 50mm
光 圈 ▶ F2.8
快门速度 ▶ 1/160s
感 光 度 ▶ ISO800





焦 距 240mm
光 圈 F4
快门速度 1/1250s
感 光 度 ISO640

目 录

前言

第1章 Canon EOS 5D Mark III的全局结构及基本操作方法

Canon EOS 5D Mark III相机正面结构	2
Canon EOS 5D Mark III相机背面结构	3
Canon EOS 5D Mark III相机顶部结构	5
Canon EOS 5D Mark III相机侧面结构	6
Canon EOS 5D Mark III相机底部结构	6
Canon EOS 5D Mark III相机肩屏信息	7
Canon EOS 5D Mark III相机光学取景器	8
Canon EOS 5D Mark III相机速控屏幕	9
掌握相机基本使用方法	10
速控屏幕的使用方法	10
显示屏的使用方法	10
菜单的使用方法	11
菜单结构图	11
回放照片时使用速控屏幕进行操作	12
认识播放状态参数	12

第2章 拍摄菜单重要功能详解

拍摄菜单1	14
图像画质	14
图像确认	15
提示音	16
未装存储卡释放快门	16
镜头像差校正	17
外接闪光灯控制	18
反光镜预升	18
拍摄菜单2	19
曝光补偿/AEB	19
AEB (自动包围曝光设置)	21
ISO感光度设置	23
白平衡	25
自定义白平衡	27
白平衡偏移/包围	28

色彩空间	30
拍摄菜单3	30
照片风格	30
长时间曝光降噪功能	34
高光色调优先	36
多重曝光	37
HDR模式	40
如何调用创意图像功能	42

第3章 回放与设置菜单重要功能详解

回放菜单1	44
保护图像	44
旋转	44
删除图像	45
RAW图像处理	45
回放菜单2	46
高光警告	46
显示自动对焦点	47
回放网格线	47
显示柱状图	48
设置菜单1	50
自动旋转	50
格式化	50
设置菜单2	51
自动关闭电源	51
液晶屏的亮度	51
显示取景器网格线	52
设置菜单3	52
清洁感应器	52
使用INFO按钮显示的内容	53
RATE按钮功能	53

第4章 自定义菜单重要功能详解

自定义菜单1	55
曝光等级增量	55
ISO感光度设置增量	56
包围曝光拍摄数量	56
包围曝光顺序	57
安全偏移	58



自定义菜单2.....	59
取景器内①警告.....	59
多功能锁.....	59
自定义控制按钮.....	59

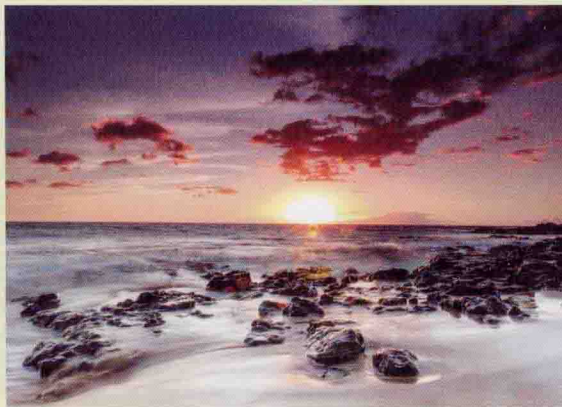
第5章 获得正确的曝光

选择曝光模式.....	61
场景智能自动曝光模式.....	61
必须掌握的高级曝光模式.....	62
程序自动模式 (P).....	62
快门优先模式 (TV).....	63
光圈优先模式 (AV).....	64
手动模式 (M).....	65
B门模式 (B).....	67
自定义曝光模式 (C).....	67
自定义拍摄模式 (C1-C3) 的使用方法及菜单设置.....	68
选择正确的测光模式.....	69
评价测光 [].....	69
中央重点平均测光 [].....	70
局部测光 [].....	71
点测光 [].....	72
曝光的三要素.....	73
快门速度.....	73
光圈.....	74
感光度.....	75
利用曝光锁定功能锁定曝光.....	77

第6章 对焦与驱动模式

选择自动对焦模式.....	79
拍摄静止对象选择单次自动对焦 (ONE SHOT).....	79

拍摄运动对象选择人工智能伺服自动对焦 (AI SERVO).....	80
拍摄动静不定的对象选择人工智能自动对焦 (AI FOCUS).....	81
使用手动对焦准确对焦.....	82
自动对焦区域选择模式.....	83
了解自动对焦区域选择区域.....	83
定义可选择的自动对焦区域选择模式.....	83
自动对焦区域选择方法.....	83
自动对焦区域选择模式——手动选择：定点自动对焦.....	84
自动对焦区域选择模式——手动选择：单点自动对焦.....	85
自动对焦区域选择模式——扩展自动对焦区域 (十字/周围).....	85
自动对焦区域选择模式——手动选择：区域自动对焦.....	86
自动对焦区域选择模式——自动选择：61点自动对焦.....	86
手选对焦点的方法.....	87
设置自动对焦点数量.....	88
与方向链接的自动对焦点.....	89
手动选择自动对焦点的方式.....	90
对焦时自动对焦点显示.....	90
取景器显示亮起.....	91
人工智能伺服第一张图像优先.....	92
人工智能伺服第二张图像优先.....	93
驱动模式.....	94
单拍模式 [].....	94
连拍模式 [].....	95



2秒 10秒 自拍模式 96

第7章 成为摄影高手必修美学之构图

明确构图的两大目的.....	98
构图目的之一——赋予画面形式美感.....	98
构图目的之二——营造画面的兴趣中心.....	98
不同画幅的妙用.....	99
横画幅.....	99
竖画幅.....	99
方画幅.....	100
宽画幅.....	100
认识各个构图要素.....	101
主体.....	101
陪体.....	102
环境.....	102
掌握构图元素.....	103
用点营造画面的视觉中心.....	103
利用线赋予画面形式美感.....	104
找到景物最美的一面.....	104
3种常见水平拍摄视角.....	105
正面.....	105
侧面及斜侧面.....	106
背面.....	106
利用高低视角的变化进行构图.....	107
平视拍摄要注意的问题.....	107
俯视拍摄要注意的问题.....	108
仰视拍摄要注意的问题.....	109
5种常见景别.....	110
远景.....	110
全景.....	110

中景.....	111
近景.....	111
特写.....	112
开放式及封闭式构图.....	113
常见常用构图法则.....	114
黄金分割法构图.....	114
水平线构图.....	116
垂直线构图.....	117
斜线及对角线构图.....	118
放射线构图.....	118
L线构图.....	119
对称式构图.....	119
S形构图.....	120
三角形构图.....	121
散点式构图.....	122
框式构图.....	123

第8章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温.....	125
光比的概念.....	126
直射光与散射光.....	127
直射光.....	127
散射光.....	128
找到最完美的光线方向.....	129
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	130
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
前侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	132
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	132
利用光线塑造不同的画面影调.....	133



高调画面的特点及拍摄时的注意事项	133
低调画面的特点及拍摄时的注意事项	134
中间调画面的特点及拍摄时的注意事项	134

第9章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉	136
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉	137
用光线表现出气氛	138
用光线表现出物体的立体感	139
用光线表现出物体的质感	140
首选光线——前侧光	140
次选光线——侧光	140
用局域光表现出光影斑驳的效果	141
局域光的几种类型	141
局域光拍摄手法	142

第10章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩	144
曝光量与色彩	145
确立画面色彩的基调	146
运用对比色	147
运用相邻色使画面协调有序	147
画面色彩对画面感情性的影响	148
画面色彩对画面轻重进退的影响	149

第11章 风景摄影

风光摄影的器材运用技巧	151
稳定为先	151

偏振镜在风光摄影中的使用	152
用中灰渐变镜降低明暗反差	153
用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景	154
不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较	155
广角镜头	155
中焦镜头	156
长焦镜头	157
风景摄影中逆光运用技巧	158
妥善处理亮暗光比，明确表现重点	158
关注画面的几何造型	159
使用较暗的背景	159
防止镜头眩光	160
选择理想的时间	161
风景摄影的基本技巧	162
保持相机为水平状态	162
找到最恰当的拍摄时间	163
从平凡中发现美丽	164
流水	165
表现画面的纵深感	165
表现水面的宽阔感	166
表现夕阳时分粼粼闪烁的金色水面	166
表现蜿蜒流转的河流	167
清澈见底的水面	167
飞溅的水花	168
拍出丝绸水流效果	168
表现瀑布或海水的磅礴气势	169
拍摄漂亮的倒影	170
日出日落	171
兼顾天空与地面景物的细节	171
利用长焦镜头将把太阳拍得更大	171



用小光圈拍摄太阳的光芒	172
破空而出的霞光	172
山川	173
用独脚架便于拍摄与行走	173
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体	174
用山体间的V字形表现陡峭的山脉	174
用云雾渲染画面的意境	175
塑造立体感	176
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉	176

第12章 植物摄影

花卉拍摄技巧	178
表现大面积的花海	178
拍摄花卉特写	178
红花需以绿叶配	179
用超浅景深突出花朵	180
逆光突出花朵的纹理	181
仰视更显出独特的视觉感受	181
树木摄影	182
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美	182
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光	183
表现树叶的半透明感	183
拍摄撒满落叶的林间小路	184
表现火红的枫叶	184

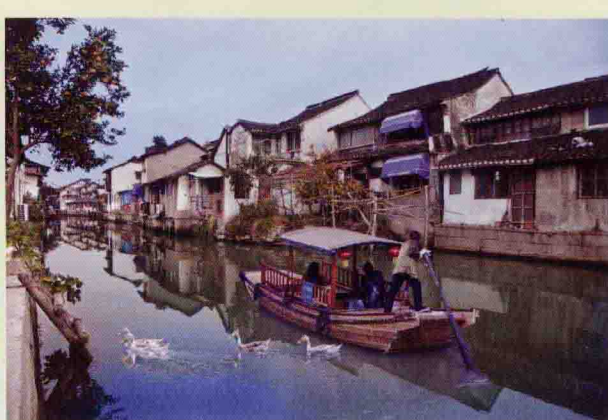
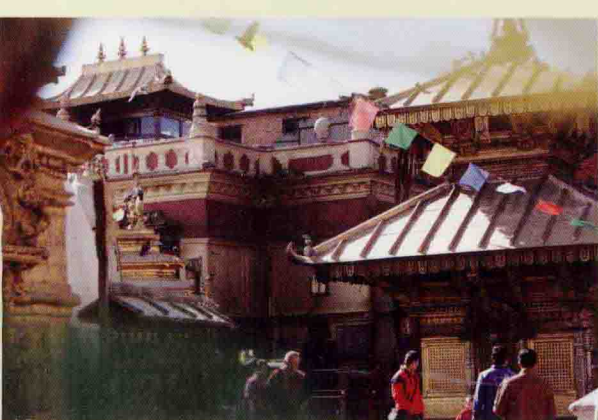
第13章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧	186
拍出背景虚化人像照片的4个技巧	187
增大光圈	187
增加焦距	187

减少与模特之间的距离	187
增大模特与背景的距离	187
表现修长的身材拍摄技巧	188
运用斜线构图形式	188
用仰视角度拍摄	188
依据景别将人像安排在三分线上	189
必须掌握的人像摄影补光技巧	190
用反光板进行补光	190
利用闪光灯跳闪技巧进行补光	191
利用慢速同步拍摄出漂亮的夜景人像	192
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像	193
利用点测光模式表现细腻的皮肤	194
塑造眼神光让人像更生动	194
侧逆光表现身体形态	195

第14章 儿童摄影

使用长焦镜头进行拍摄	197
抓拍最生动的表情	197
使用高速快门及连拍设置	198
采用平视的视角拍摄儿童	199
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛	199
用玩具调动孩子的积极性	200
食物的诱惑	200
值得记录的五大儿童家庭摄影主题	201
眼神	201
表情	201
身形	202
与父母的感情	203
小兄弟姐妹之间的感情	203



第15章 建筑摄影

表现建筑物的内景.....	205
通过对比表现建筑的宏伟规模.....	206
发现建筑中的韵律.....	207
精彩的局部细节.....	207
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感.....	208
表现建筑的轮廓美.....	209
拍摄乡村古镇.....	210
找到最美的乡村与古镇.....	210
在画面中加入人文因素.....	211

第16章 夜景摄影

拍摄夜景必备的器材与必须掌握的相机设置.....	213
三脚架.....	213
快门线或遥控器.....	214
遮光罩.....	214
反光镜预升.....	215
使用正确的测光模式.....	217
使用正确的对焦方法.....	217
启用长时间曝光降噪功能.....	218
选择拍摄城市夜景的最佳时间.....	219
利用水面倒影增加气氛.....	220
拍出漂亮的车流光轨.....	221
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市.....	222
星轨的拍摄方法.....	223
在照片中定格烟火刹那绽放的美丽.....	225

第17章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影.....	228
用高速连拍模式拍摄运动中的宠物.....	228
在弱光下拍摄要提高感光度.....	228
散射光表现宠物的皮毛细节.....	229
逆光表现漂亮的轮廓光.....	229
鸟类摄影.....	230
长焦或超长焦镜头是必备利器.....	230
善用增距镜.....	231
优先保证快门速度.....	232
高速连拍以捕捉精彩瞬间.....	233
中央对焦点更易对焦.....	233

第18章 微距摄影

微距设备.....	235
微距镜头.....	235
长焦镜头.....	236
近摄镜与近摄延长管.....	237
环形与双头闪光灯.....	238
柔光罩.....	239
三脚架.....	239
合理控制景深.....	240
对焦控制.....	241
自动对焦的技巧.....	241
手动对焦的技巧.....	241
利用实时显示功能进行精确拍摄.....	242

第1章

Canon EOS 5D Mark III的
全局结构及基本操作方法



Canon EOS 5D Mark III 相机正面结构

遥控感应器

可以使用 RC-1 或 RC-5 遥控器在最远 5m 处拍摄。把遥控器的方向指向该遥控感应器，遥控感应器才能接收到遥控器发出的信号，并完成对焦和拍摄任务。RC-1 可以进行立即拍摄或 2s 延时拍摄；RC-5 可进行 5s 延时拍摄

快门按钮

半按快门可以开启相机的自动对焦及测光系统，完全按下时完成拍摄。当相机处于省电状态时，轻按快门可以恢复工作状态

镜头安装标志

将镜头上的红色标志与机身上的红色标志对齐，旋转镜头，即可完成安装

麦克风

在拍摄短片时，可以通过此麦克风录制单声道音频

镜头释放按钮

用于拆卸镜头，按下此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头从机身上取下来

镜头卡口

安装镜头，并与镜头之间传递距离、光圈、焦距等信息

景深预览按钮

按下景深预览按钮，将镜头光圈缩小到当前光圈值，此时可以通过取景器观察景深

自拍指示灯

在菜单上选择减轻红眼功能后，该指示灯会亮起；当设置 2s 或 10s 自拍功能时，此灯会连续闪光进行提示；当拍摄场景的光线较暗时，该灯会亮起，以辅助对焦

触点

用于相机与镜头之间传递信息。将镜头拆下后，请装上机身盖，以免刮伤电子触点

手柄（电池仓）

在拍摄时，用右手持握在此处。该手柄遵循人体工程学的设计，持握非常舒适

