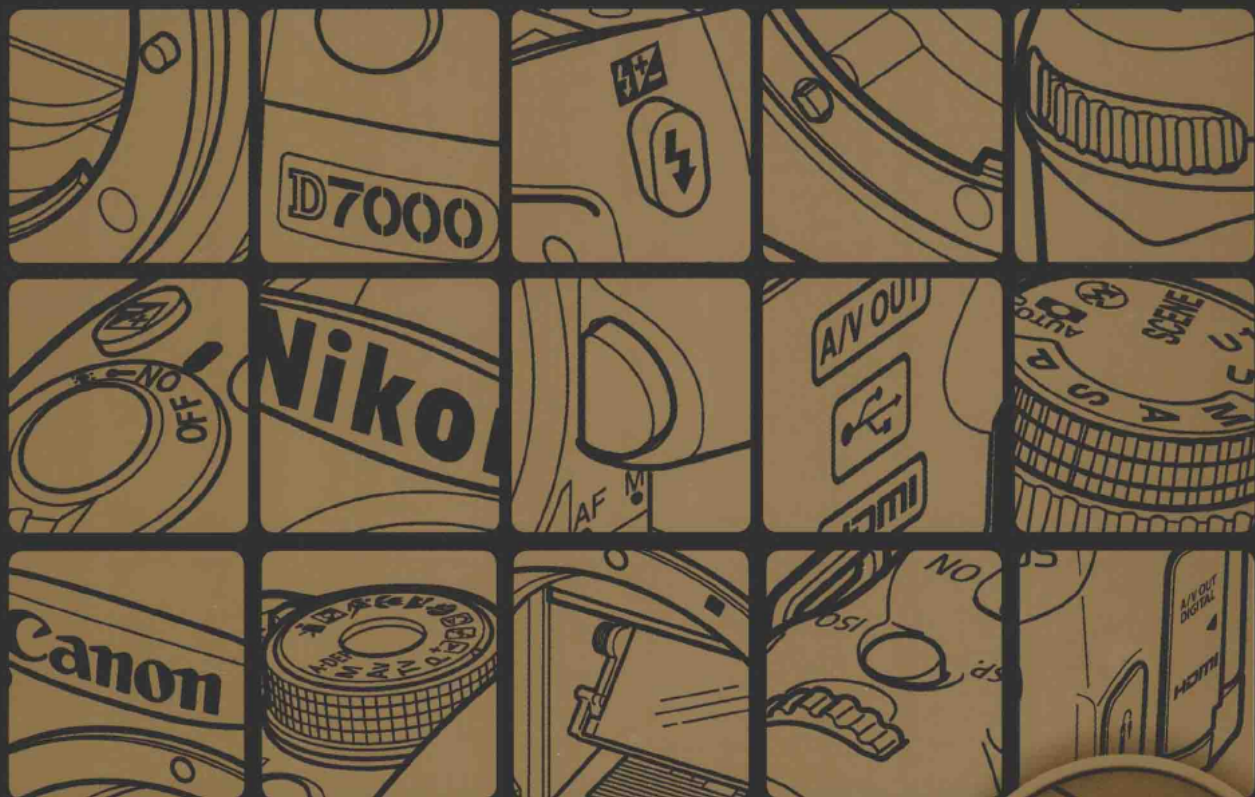




数码单反摄影 从入门到精通

实战
突破版

◎ 陈丹丹 编著

入门 | 基础知识

了解摄影相关术语，开启摄影殿堂大门

器材 | 操作要领

熟悉单反相机操作与设置，选择正确、合适的拍摄模式，为完美作品做好准备

摄影 | 必备技法

理解光线的作用，掌握摄影曝光、构图、色彩，以及摄影镜头的使用技巧与法则

实拍 | 场景实战

场景实拍技巧：风光、夜景、建筑、人像、儿童、动物、宠物、花卉、家居生活等

精通

本书能给予读者更多指引和启示，并在摄影水平上有所突破：掌握法则，并适时地打破它！

摄影法则

打破摄影法则



获取灵感，突破瓶颈

“学摄影必须掌握法则，学会摄影就要突破法则！”

幻影骑士 | 中国影像第一门户网
岛网资源版主

李少白 | 著名摄影家

李英杰 | 著名摄影家

秦大唐 | 北京市摄影协会副主席

郑王杰 | 《大众摄影》副社长
执行主编

周伟 | 时尚人像摄影师

倾力推荐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



数码单反摄影 从入门到精通

实战
突破版

陈丹丹 编著

人民邮电出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

数码单反摄影从入门到精通 : 实战突破版 / 陈丹丹
编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-115-34587-5

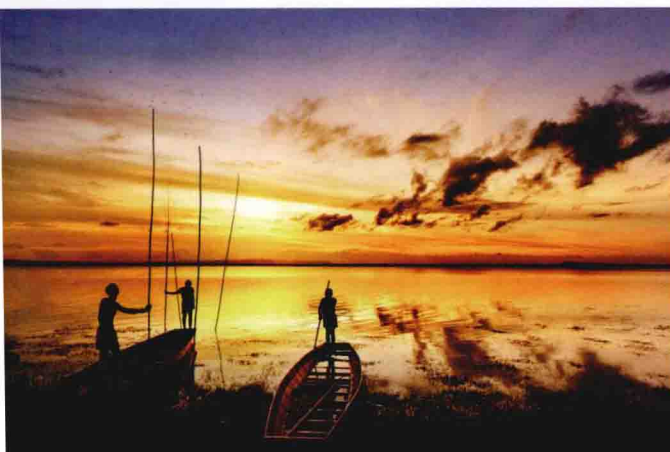
I. ①数… II. ①陈… III. ①数字照相机—单镜头反
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第018516号

-
- ◆ 编 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 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: 26
字数: 1 033 千字 2014 年 6 月第 1 版
印数: 1-4 000 册 2014 年 6 月北京第 1 次印刷
-

定价: 99.00 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



目录

第1章 摄影的基础 019

- 1.1 关于好照片 020
 - 1.1.1 好照片要有主题 020
 - 1.1.2 好照片要有主体 021
 - 1.1.3 好照片要与众不同 022
 - 1.1.4 好照片要有共鸣 024
 - 1.1.5 好照片没有标准 025
- 1.2 关于数码相机 026
 - 1.2.1 小巧轻便的卡片式数码相机 026
 - 1.2.2 大变焦比的便携数码相机 027
 - 1.2.3 准专业级的微单、单电 028
 - 1.2.4 极致奢华的徕卡旁轴数码相机 029
 - 1.2.5 追求高画质的数码单反相机 030
- 1.3 关于存储格式 032
- 1.4 关于像素和输出尺寸 033
- 1.5 关于全画幅、APS-C画幅 034
- 1.6 关于转换倍率 036
- 1.7 关于曝光 037
- 1.8 关于焦距 038
- 1.9 关于快门速度 039
- 1.10 关于安全快门 040
- 1.11 关于光圈 041
- 1.12 关于最佳光圈 042
- 1.13 关于景深 043
- 1.14 关于感光度ISO 044
- 1.15 关于白平衡 045
- 1.16 关于色温 046
- 1.17 关于直方图 047

第2章 相机设置法则 049

- 2.1 开机前不得不做的相机设置 050
 - 2.1.1 调节取景器屈光度让取景更清晰 050



2.1.2	设置语言·····	051
2.1.3	设置准确的日期和时间·····	051
2.1.4	根据需要设置照片质量·····	052
2.1.5	设置照片风格让画面更完美·····	052
2.1.6	设置自动关闭电源时间·····	053
2.1.7	轻松选择白平衡·····	053
2.1.8	快速调节感光度·····	054
2.1.9	合理设置曝光补偿及自动包围曝光·····	054
2.1.10	选择对焦模式(自动对焦、手动对焦)·····	055
2.1.11	对焦锁定·····	056
2.1.12	选择测光模式·····	056
2.1.13	选择拍摄释放模式·····	057
2.2	认识数码单反相机中的各种拍摄模式·····	058
2.2.1	全自动模式(Auto)·····	058
2.2.2	程序自动模式(P)·····	059
2.2.3	光圈优先(Av/A)模式·····	060
2.2.4	快门优先(Tv/S)模式·····	061
2.2.5	手动(M)模式·····	062
2.2.6	B门模式·····	063
2.2.7	人像模式·····	064
2.2.8	风光模式·····	065
2.2.9	夜景人像模式·····	066
2.2.10	夜景模式·····	067
2.2.11	微距模式·····	068
2.2.12	运动模式·····	069

第3章 摄影光线····· 071

3.1	光线在摄影中的作用·····	072
3.1.1	摄影是光与影的艺术·····	072
3.1.2	真实记录眼前所见的景物·····	073
3.1.3	抽象表现物体的轮廓·····	074
3.1.4	倒影在光线作用下的独特效果·····	075



目录

3.1.5 突出主体半透明的效果·····	076
3.1.6 光与影形成优美的线条·····	077
3.1.7 将运动瞬间凝固·····	078
3.1.8 增强画面的反差·····	079
3.2 创造更多的对比·····	080
3.3 不同光线的特点·····	082
3.3.1 顺光·····	082
3.3.2 侧光·····	083
3.3.3 侧逆光·····	084
3.3.4 逆光·····	085
3.3.5 顶光·····	086
3.3.6 散射光·····	087
3.3.7 直射光·····	088
3.4 一天中不同光线的变化·····	089
3.5 清晨的光线·····	090
3.6 上午八九点和下午三四点的光线·····	091
3.7 中午的光线·····	092
3.8 日落时分的光线·····	093
3.9 傍晚的光线·····	094
光线法则：顺光拍摄获取最佳光线·····	095
打破光线法则：逆光拍摄获得戏剧性效果·····	096
光线法则：切勿对着太阳拍摄·····	097
打破光线法则：对着太阳拍摄·····	098
光线法则：弱光时需要使用闪光灯补光·····	099
打破光线法则：光线强烈时亦需闪光灯补光·····	100
光线法则：不要在正午强烈的阳光下拍摄人像·····	101
打破光线法则：正午顶光下拍摄人像的 解决方案·····	102
光线法则：在清晨或黄昏的黄金时段拍摄·····	103
打破光线法则：要学会随时随地利用现有光线 进行拍摄·····	104

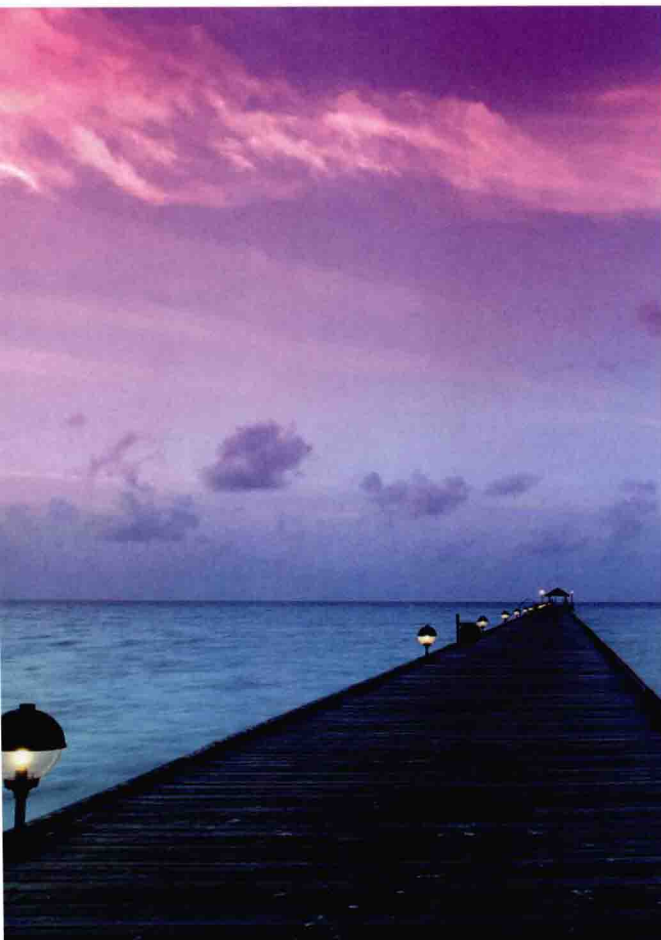


第4章 摄影曝光 107

- 4.1 数码单反相机的取景和曝光原理 108
- 4.2 几种常见测光方式 109
 - 4.2.1 评价测光 109
 - 4.2.2 局部测光 110
 - 4.2.3 点测光 111
 - 4.2.4 中央重点平均测光 112
- 4.3 过曝和欠曝 113
- 4.4 曝光补偿与包围曝光 114
- 4.5 使用曝光锁锁定曝光 115
- 4.6 曝光与光圈 116
- 4.7 曝光与快门速度 117
- 4.8 曝光与感光度 118
- 4.9 获得正确的曝光以保留完美的细节 119
- 打破曝光法则：曝光过度获得高调效果 120
- 打破曝光法则：曝光不足获得低调效果 121
- 曝光法则：尽量使用低ISO拍摄 122
- 打破曝光法则：使用高的ISO拍摄增加照片气氛 123
- 曝光法则：使用HDR让画面细节更丰富 124
- 打破曝光法则：利用剪影简洁画面 125

第5章 摄影构图 127

- 5.1 摄影构图的基本原则 128
 - 5.1.1 画面简洁 128
 - 5.1.2 整体均衡 129
 - 5.1.3 主体突出 130
- 5.2 常用的几种构图方法 131
 - 5.2.1 利用前景、背景营造空间感 131
 - 5.2.2 合理安排摄影的主体与陪体 132
 - 5.2.3 黄金分割法构图 133
 - 5.2.4 井字形构图 134
 - 5.2.5 三分法构图 135

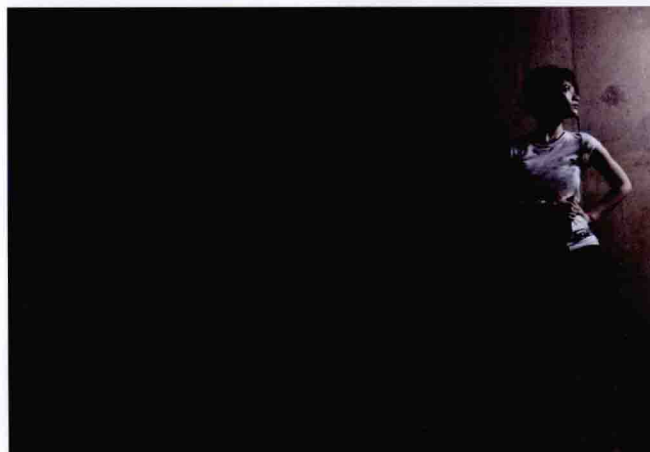


目录

5.2.6 对角线构图	136
5.2.7 对称式构图	137
5.2.8 水平线构图	138
5.2.9 垂直线构图	139
5.2.10 曲线构图	140
5.2.11 散点式构图	141
5.2.12 汇聚线构图	142
5.2.13 框架式构图	143
构图法则：使用干净的背景突出主体	144
打破构图法则：使用背景元素烘托主体	145
构图法则：使用对称式构图	146
打破构图法则：使用非对称式构图	147
构图法则：画面元素必须平衡	148
打破构图法则：用非平衡元素构造画面	149
构图法则：封闭式构图让画面均衡唯美	150
打破构图法则：开放式构图让画面充满想象	151
构图法则：平视拍摄让画面真实呈现	152
打破构图法则：仰视、俯视拍摄获得独特效果	153

第6章 摄影的色彩 155

6.1 色彩的三要素	156
6.2 光线的色彩	157
6.3 色相环	158
6.4 协调色	159
6.5 对比色	160
6.6 色彩的感情	161
6.7 色彩的相互影响	162
6.8 黑白摄影	163
色彩法则：使用正确的白平衡表现准确色彩	164
打破色彩法则：改变白平衡完成色彩创意	165
色彩法则：利用对比色突出画面	166
打破色彩法则：利用协调色表现主题	167



色彩法则：用色彩表达情绪	168
打破色彩法则：用黑白表达情绪	169
色彩法则：真实还原现实中景物的颜色	170
打破色彩法则：利用相机的艳丽模式获得色彩 浓郁的画面	171

第7章 摄影镜头的使用法则 173

7.1 镜头成像质量的关键所在	174
7.2 熟悉镜头的几个常见标识	175
7.3 不能改变焦距的高品质定焦镜头	176
7.4 最符合人眼视觉效果的标准镜头	177
7.5 能将远处物体放大的长焦镜头	178
7.6 容纳更多景物透视效果强烈的广角镜头	179
7.7 善于拍摄花卉昆虫细微局部的微距镜头	180
7.8 制造夸张畸变画面的鱼眼镜头	181
7.9 能营造超长焦镜头效果的折返镜头	182

第8章 人像摄影 185

8.1 人像摄影需要的镜头和附件	186
8.2 拍摄计划与服装造型	189
8.3 摄影师与模特的沟通技巧	190
8.4 人像摄影中常用的摆姿方法	191
8.4.1 坐姿人像实拍技巧	191
8.4.2 站姿人像实拍技巧	192
8.4.3 俯卧人像实拍技巧	193
8.4.4 跳姿人像实拍技巧	194
8.4.5 蹲姿人像实拍技巧	195
8.4.6 仰卧人像实拍技巧	196
8.5 人像摄影的景别选择	197
8.5.1 特写人像实拍技巧	197
8.5.2 半身人像实拍技巧	198
8.5.3 七分人像实拍技巧	199



目录

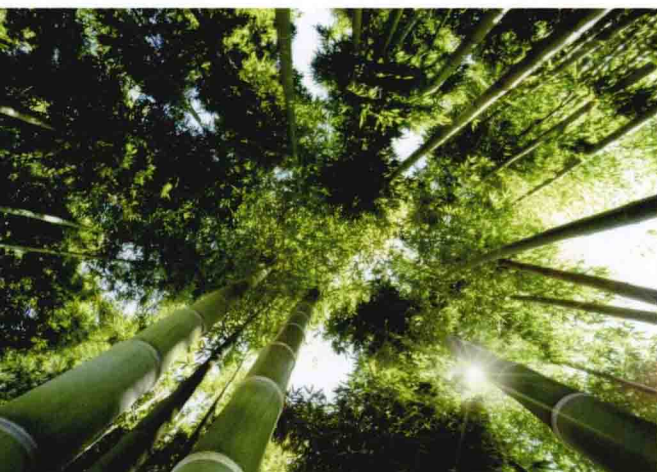
8.5.4 全身人像实拍技巧·····	200
人像法则：使用竖画幅更好展现人物优美姿态·····	201
打破人像法则：横画幅交代环境背景·····	202
人像法则：仰视拍摄突出人物修长的美腿·····	203
打破人像法则：俯视拍摄获得趣味性强的卡通效果·····	204
人像法则：在人物视线方向预留空间·····	205
打破人像法则：制造戛然而止的画面效果·····	206
人像法则：仰视拍摄以天空为背景使画面简洁·····	207
打破人像法则：平视拍摄保留人物背景的环境元素·····	208
人像法则：保持地平线水平稳定画面·····	209
打破人像法则：故意倾斜地平线让画面灵活有趣·····	210
人像法则：去除画面杂物获得简洁人像作品·····	211
打破人像法则：合理运用道具烘托气氛·····	212
人像法则：按三分法安排人物在画面中的位置·····	213
打破人像法则：人物居中吸引观者视线·····	214
人像法则：焦点对准人物眼睛·····	215
打破人像法则：焦点对准人物之外获得独特效果·····	216
人像法则：单一色彩背景突出人物主体·····	217
打破人像法则：利用现场背景元素交代人物所处环境·····	218
人像法则：拍摄高调唯美的清纯人像·····	219
打破人像法则：拍摄低调个性的神秘人像·····	220
人像法则：抓拍人物神态最自然的瞬间·····	221
打破人像法则：合理摆拍获取唯美迷人的画面·····	222
人像法则：对人物面部测光以保证曝光准确·····	223
打破人像法则：面部稍稍过曝让人物皮肤显得更加白皙柔美·····	224
人像法则：阴天散射光拍摄柔美人像·····	225
打破人像法则：晴朗天气拍摄艳丽人像·····	226
人像法则：在室内使用机顶闪光灯为人物补光·····	227
打破人像法则：室外强烈阳光下用机顶闪光灯为人物增添眼神光·····	228

人像法则：顺光拍摄人像获得清晰细节·····	229
打破人像法则：逆光拍摄人像获得剪影效果·····	230
人像法则：使用遮光罩避免眩光产生·····	231
打破人像法则：逆光拍摄迷人的光斑人像·····	232
人像法则：利用对比色拍摄视觉冲击力强的人像 作品·····	233
打破人像法则：利用协调色拍摄柔美人像作品·····	235

第9章 风光摄影····· 237

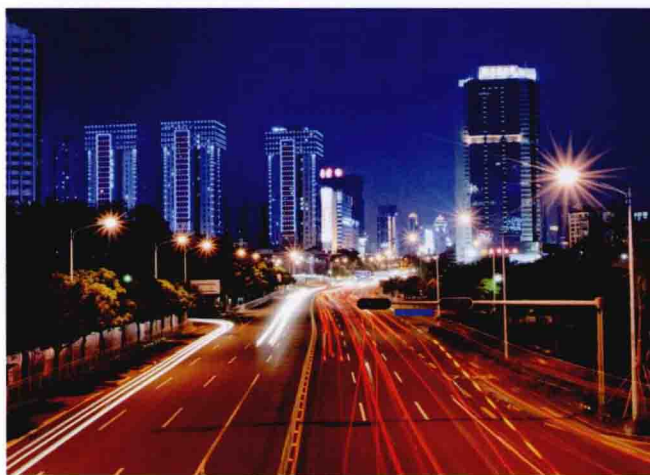
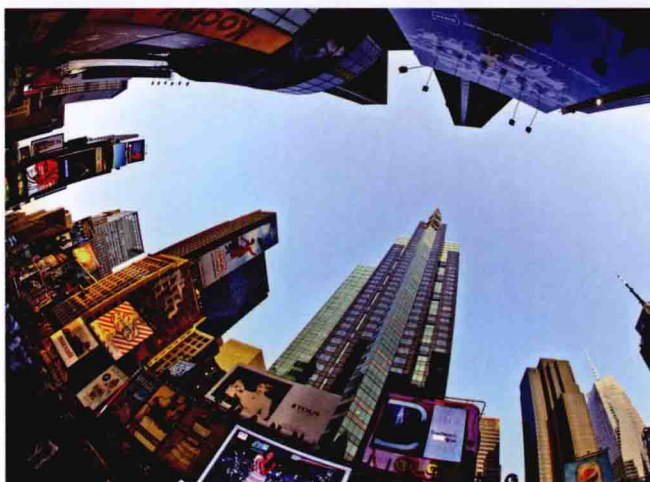
9.1 拍摄自然风光需要的镜头·····	238
9.2 拍摄自然风光需要的附件·····	239
9.3 水景的拍摄·····	241
9.3.1 使用三分法构图拍摄平静湖面·····	241
9.3.2 使用曲线构图拍摄弯曲的河流或水岸·····	242
9.3.3 拍摄通透的水面效果·····	243
9.3.4 拍摄波光粼粼的景象·····	244
9.4 日出日落的拍摄·····	245
9.4.1 拍摄日出日落所使用的白平衡·····	245
9.4.2 使用长焦镜头让太阳体积更大·····	246
9.4.3 拍摄漂亮的剪影效果·····	247
9.4.4 使用M挡手动模式拍摄日出日落·····	248
9.5 山脉的拍摄·····	249
9.5.1 寻找一个制高点拍摄连绵的山脉·····	249
9.5.2 使用侧光表现山脉的纹理和立体感·····	250
9.5.3 用前景增加画面的纵深感·····	251
9.6 草原丘陵的拍摄·····	254
9.6.1 使用小光圈让远近景物都清晰·····	254
9.6.2 利用侧光拍摄草原起伏的纹理·····	255
9.6.3 使用偏振镜让天空更蓝，云朵更立体·····	256
9.7 沙漠的拍摄·····	257
9.7.1 利用低角度照射的光线表现沙漠的纹理·····	257
9.7.2 利用剪影表现抽象效果·····	258





目录

9.7.3 拍摄沙漠驼队丰富画面元素·····	259
9.8 雪景的拍摄·····	260
9.8.1 增加曝光补偿让雪更加洁白·····	260
9.8.2 利用影子让雪景更具立体感·····	261
9.8.3 在茫茫白雪中寻找点睛之笔·····	262
风光法则：使用广角镜头拍摄风光·····	263
打破风光法则：使用长焦镜头拍摄风光·····	264
风光法则：使用大景深拍摄风光·····	265
打破风光法则：使用小景深拍摄风光·····	266
风光法则：横画幅表现辽阔大场景风光·····	267
打破风光法则：竖画幅体现风光纵深感·····	268
风光法则：方画幅中规中矩·····	269
风光法则：避免水面反光·····	270
打破风光法则：利用水中倒影构图·····	271
风光法则：使用高速快门凝固瞬间·····	272
打破风光法则：低速快门记录运动轨迹·····	273
风光法则：保持地平线水平稳定画面·····	274
打破风光法则：让画面倾斜进行构图·····	275
风光法则：高速快门凝固飞溅的水珠·····	276
打破风光法则：低速快门表现如丝水流·····	277
风光法则：大场景表现溪流的延伸感·····	278
打破风光法则：小景突出水流的形态·····	279
风光法则：垂直构图突出瀑布的气势·····	280
打破风光法则：全景构图突出瀑布壮观·····	281
风光法则：运用白平衡表现白雪的洁白·····	282
打破风光法则：利用白平衡拍蓝调雪景·····	283
风光法则：垂直线构图强调树木的高大·····	284
打破风光法则：放射构图突出树木线条·····	285
风光法则：前景的运用不要喧宾夺主·····	286
打破风光法则：大面积前景反客为主·····	287
风光法则：避免镜头出现眩光·····	288
打破风光法则：巧妙运用眩光美化画面·····	289



风光法则：营造和谐统一的色调290

打破风光法则：利用色温差进行拍摄291

第10章 建筑与夜景 293

10.1 建筑摄影的专用镜头——移轴镜头294

建筑法则：避免镜头畸变真实表现建筑297

打破建筑法则：利用夸张畸变效果拍摄298

建筑法则：水平拍摄展现建筑自然状态299

打破建筑法则：仰拍增强透视效果300

打破建筑法则：制高点拍摄展现大场景301

建筑法则：侧光表现建筑立体感302

打破建筑法则：逆光展现建筑的轮廓303

夜景法则：假日是拍摄夜景的最佳时机304

打破夜景法则：避开节假日的游人拍摄305

夜景法则：日落后半小时进行拍摄306

打破夜景法则：天完全黑后进行拍摄307

夜景法则：使用夜景拍摄模式进行拍摄308

打破夜景法则：使用手动模式拍摄夜景309

夜景法则：拍摄灯光的星芒效果310

打破夜景法则：拍摄灯光的光斑效果311

夜景法则：利用远处地面建筑衬托焰火312

打破夜景法则：单纯表现焰火本身313

夜景法则：保持相机稳定清晰拍摄314

打破夜景法则：晃动相机获得有趣光影315

夜景法则：对焦准确获得清晰成像316

打破夜景法则：利用焦外成像获得光斑317

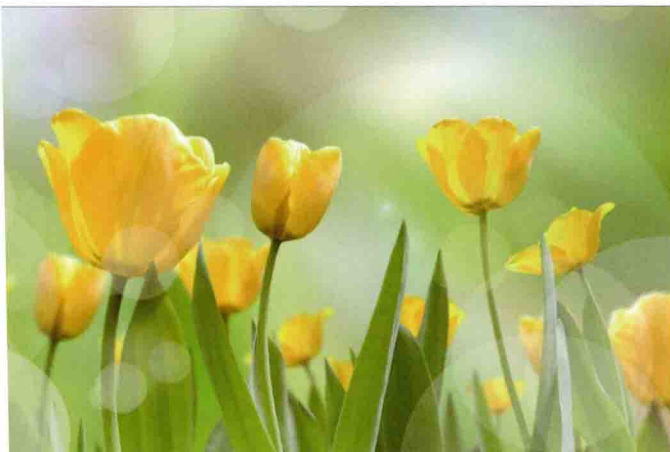
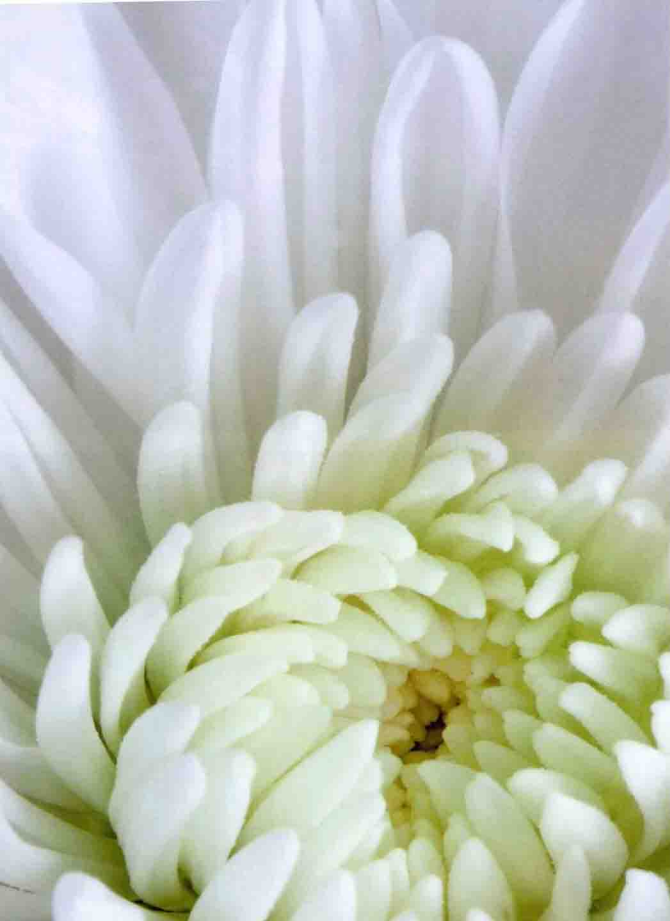
第11章 花卉植物摄影 319

11.1 花卉植物摄影的附件320

11.1.1 微距镜头320

11.1.2 近摄镜321

11.1.3 近摄接环322

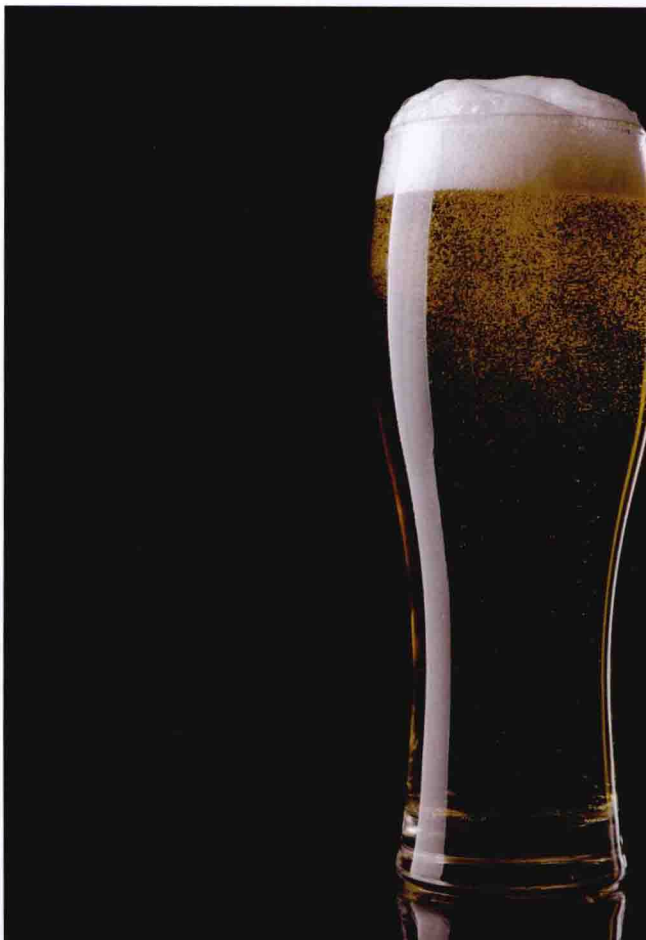


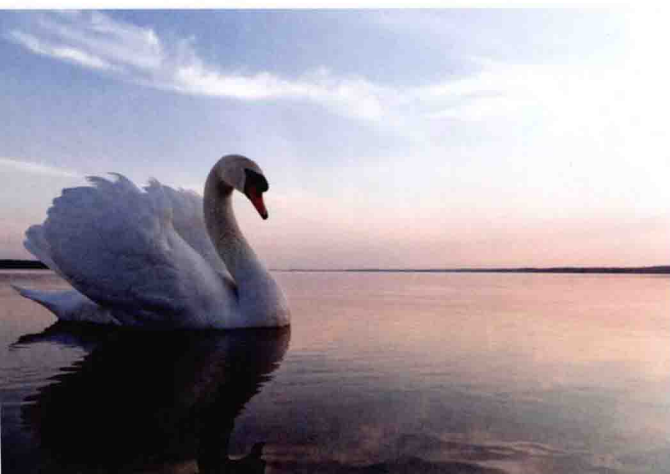
目录

11.1.4 倒接镜头拍摄微距花卉	323
花卉植物法则：微距镜头或长焦镜头拍摄背景 虚化效果	324
打破花卉植物法则：广角镜头拍摄大场景花卉	325
花卉植物法则：三分法构图安排花朵位置	326
打破花卉植物法则：中心点构图突出花朵本身	327
花卉植物法则：俯视拍摄表现花朵形状	328
打破花卉植物法则：仰视拍摄以蓝天为背景简洁 画面	329
花卉植物法则：小景深拍摄背景虚化的单朵 花卉	330
打破花卉植物法则：大景深拍摄大面积群体 花卉	331
花卉植物法则：对比色拍摄花卉	332
打破花卉植物法则：协调色拍摄花卉	333
花卉植物法则：使用相机的艳丽模式拍摄花卉	334
打破花卉植物法则：使用相机的黑白模式拍摄 花卉	335
花卉植物法则：在花朵上喷洒水珠	336
打破花卉植物法则：真实表现花朵本身	337
花卉植物法则：逆光拍摄花朵半透明效果	338
打破花卉植物法则：顺光突出花朵浓郁色彩	339
花卉植物法则：利用大反差拍摄花卉	340
打破花卉植物法则：利用小反差拍摄花卉	341
花卉植物法则：选择形态唯美的花朵拍摄	342
打破花卉植物法则：选择衰败的花朵拍摄	343
花卉植物法则：室外拍摄花卉避免风的干扰	344
打破花卉植物法则：利用室外的风拍摄动感 画面	345
花卉植物法则：拍摄大面积的银杏林	346
打破花卉植物法则：拍摄单片银杏叶子	347
花卉植物法则：拍摄成片的红叶景观	348
打破花卉植物法则：选择小面积红叶表现局部	349

第12章 静物与美食 351

12.1 拍摄静物需要的镜头	352
12.2 专业静物摄影的器材	353
12.2.1 静物灯	353
12.2.2 静物台	353
12.2.3 静物箱	353
12.3 利用家中现有的器具拍摄静物	354
12.4 玻璃器皿的拍摄方法	355
12.4.1 从背面打光表现玻璃通透感	355
12.4.2 暗背景勾白边拍摄透明材质静物	356
12.4.3 亮背景勾黑边透明材质静物	357
12.5 金属器物拍摄方法	358
12.5.1 保持金属表面的清洁	358
12.5.2 避免人物的影子出现在金属表面	359
12.6 家居摆件的拍摄方法	360
12.6.1 将背景虚化避免杂乱	360
12.6.2 提高曝光量增加温馨感	361
12.7 首饰的拍摄方法	362
12.7.1 注重首饰的摆放形式	362
12.7.2 使用微距镜头表现首饰的质感	363
12.7.3 利用桌面的倒影构图	364
12.8 数码产品的拍摄方法	365
12.8.1 调整角度避免反光	365
12.8.2 拍摄数码产品的局部	366
12.8.3 与人物结合拍摄	367
12.9 美食的拍摄方法	368
12.9.1 增加曝光量让食物色彩更鲜亮	368
12.9.2 选择色彩鲜艳的食物进行拍摄	369
静物与美食法则：纯色背景突出主体	370
打破静物与美食法则：环境背景烘托气氛	371
静物与美食法则：俯视拍摄突出美食与餐具的 布局	372





目录

打破静物与美食法则：平视拍摄展示美食本身	373
静物与美食法则：封闭式构图拍摄完整菜品	374
打破静物与美食法则：开放式构图拍摄局部 菜品	375
静物与美食法则：单独夹起一块菜品重点展示	376
打破静物与美食法则：虚实对比突出重点	377
静物与美食法则：顺光拍摄突出美食色泽	378
打破静物与美食法则：侧逆光拍摄菜品突出材质 质感	379

第13章 生态动物摄影 381

13.1 选择合适的相机	382
13.2 选择合适的镜头	383
13.3 宠物的拍摄方法	384
13.3.1 让宠物照片清晰的方法	384
13.3.2 拍摄宠物有趣的一面	385
13.3.3 拍摄宠物与人的互动	386
13.3.4 寻找新颖的拍摄角度	387
13.4 动物园动物的拍摄方法	388
13.4.1 避免在动物无精打采的时候拍摄	388
13.4.2 提高饱和度改善动物外形中的问题	389
13.4.3 消除画面中铁丝网的方法	390
13.4.4 隔着玻璃拍摄动物的方法	391
13.5 鸟类的拍摄方法	392
13.5.1 镜头焦距尽可能长	392
13.5.2 提高相机的快门速度	393
13.5.3 拍摄鸟儿展开翅膀的瞬间	394
13.5.4 拍摄鸟儿育雏的场面	395
13.6 水族动物的拍摄方法	396
13.6.1 提高感光度保证足够的快门速度	396
13.6.2 避免鱼缸反光的方法	397
13.7 昆虫的拍摄方法	398

13.7.1 长焦微距镜头是最好的选择	398
13.7.2 精心伪装,耐心等待	399
生态动物法则: 使用连拍模式抓拍宠物狗奔跑 中的瞬间	400
打破生态动物法则: 拍摄宠物狗静止画面	401
生态动物法则: 室内熟悉环境拍摄宠物狗	402
打破生态动物法则: 室外开阔的草坪拍摄 宠物狗	403
生态动物法则: 用铃铛吸引宠物猫的注意	404
打破生态动物法则: 抓拍宠物猫自由玩耍的 瞬间	405
生态动物法则: 使用自然光线拍摄宠物	406
打破生态动物法则: 使用闪光灯反射法拍摄 宠物	407
生态动物法则: 使用微距镜头拍摄昆虫	408
打破生态动物法则: 使用长焦镜头远距离不干扰 主体对象拍摄蝴蝶蜻蜓	409
生态动物法则: 将蝴蝶翅膀安排在同一焦平面内	410
打破生态动物法则: 拍摄动静虚实对比的 蝴蝶照片	411
生态动物法则: 对角线构图拍摄蝴蝶	412
打破生态动物法则: 对称式构图拍摄蝴蝶	413
生态动物法则: 尽量避免铁丝网进入画面	414
打破生态动物法则: 拍摄时结合铁丝网构图	415

