

7 天掌握典型场景实拍技法 轻松拍出精彩照片



- 梳理 50 个摄影必知核心要领
- 典型场景实拍技巧重点突破
- 溪流 / 瀑布 / 江河 / 大海 / 山岳
- 云彩 / 树木 / 冰雪 / 花卉 / 动物
- 人像 / 儿童 / 建筑 / 街景 / 夜景



(全新升级版)

7 天学摄影

轻松拍出好照片

著名摄影家 李少白
蜂鸟网资深摄影版主 幻影骑士
《数码摄影》杂志 执行主编 邓登登

倾力
推荐

龙文摄影 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

7天学摄影：全新升级版. 轻松拍出好照片 / 龙文
摄影编著. — 北京：人民邮电出版社，2014.5
ISBN 978-7-115-35098-5

I. ①7… II. ①龙… III. ①摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054563号

内 容 提 要

这是专门为摄影爱好者编写的一本摄影实拍技巧快速指南，帮助您在各种典型场景中轻松拍摄出精彩的照片。本书从繁杂枯燥的摄影理论中精心梳理 50 个核心要领，辅以直观的实例图片，引导读者建立正确的摄影知识体系。本书侧重对摄影实战点拨，精编了涵盖人像、风光、静物、生态等绝大多数拍摄题材的 164 个实拍技巧，并将构图、用光、参数设置等知识融入其中，除了能帮助读者进行全面、系统的学习外，也适合不同起点的读者根据自己的实际情况进行选择性的专项练习。

本书分享了最实用、最有效的实拍技法，让读者“按图索骥”就能拍出精彩照片，立竿见影地提升初学者的摄影水平。

-
- ◆ 编 著 龙文摄影
责任编辑 翟 磊
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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/24
印张：9.67
字数：320 千字 2014 年 5 月第 1 版
印数：1-4 000 册 2014 年 5 月北京第 1 次印刷
-

定价：49.80 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

第 1 天 | 摄影必知的 50 个核心要领

清晰了解自己手中镜头的特性	16	要领 25：白平衡的作用是纠正偏色	35
要领 1：焦距决定拍摄的距离和广度	16	要领 26：创造性地使用白平衡	35
要领 2：焦距与镜头种类的关系	17	善用各种拍摄模式	36
要领 3：定焦镜头画质出众	18	要领 27：  全自动模式	36
要领 4：变焦镜头方便实用	18	要领 28：  程序自动模式	36
要领 5：标准镜头成像真实无畸变	19	要领 29：  人像模式	36
要领 6：长焦镜头远距离拍摄放大主体	19	要领 30：  风光模式	37
要领 7：广角镜头扩展空间表现大场景	20	要领 31：  微距模式	37
正确设置照片尺寸和拍摄格式	21	要领 32：  运动模式	37
要领 8：尽可能选择最大尺寸	21	要领 33：  夜景人像模式	37
要领 9：专业摄影师使用 RAW 格式	22	灵活运用光圈优先模式	38
掌握不同对焦方式的特性	24	要领 34：认识光圈优先	38
要领 10：自动对焦和手动对焦	24	要领 35：光圈控制进光量的多少	38
要领 11：单点对焦和多点对焦	26	要领 36：光圈与景深的关系	39
要领 12：单次自动对焦的使用要诀	27	要领 37：光圈优先的典型应用	40
要领 13：连续自动对焦的使用要诀	28	灵活运用快门优先模式	41
要领 14：智能自动对焦的使用要诀	28	要领 38：看懂相机上的快门标识	41
测光模式决定画面的明暗细节	29	要领 39：认识快门优先	41
要领 15：平均测光适合日常拍摄	29	要领 40：快门优先的典型应用	42
要领 16：中央重点平均测光适合人像	29	合理设置 ISO 感光度	44
要领 17：点测光和中央重点测光最精确	30	要领 41：ISO 最大的作用是提升快门速度	44
要领 18：学会使用曝光锁定	31	要领 42：提升速度的同时要兼顾画质	45
要领 19：学会使用手动模式	31	要领 43：感光度典型应用	45
曝光补偿和包围曝光的使用技巧	32	常用配件的重要作用	46
要领 20：为什么要使用曝光补偿	32	要领 44：UV 镜	46
要领 21：曝光补偿的白加原则	32	要领 45：遮光罩	46
要领 22：曝光补偿的黑减原则	33	要领 46：三脚架	46
要领 23：包围曝光保证拍摄成功率	33	要领 47：读卡器	47
白平衡对色彩表现的重要作用	34	要领 48：偏光镜	47
要领 24：常用白平衡的特性	34	要领 49：反光板	47
		要领 50：快门线	47



第2天 | 溪流 瀑布 江河 湖泊 大海

溪流拍摄要诀..... 50

- 溪流：清晨和傍晚是最佳时机 50
- 溪流：慢速快门让水变得柔美 50
- 溪流：善用白平衡增强蓝调 51
- 溪流：关注局部多角度拍摄 52
- 溪流：广角表现的溪石层次 53
- 溪流：利用岩石丰富溪流形态 54
- 溪流：寻找曲线表现延伸感 55
- 溪流：善用前景丰富画面层次 56

瀑布拍摄要诀..... 57

- 瀑布：远距离拍摄瀑布的全景 58
- 瀑布：利用参照物衬托高度 59
- 瀑布：全景拼接增强现场感 60
- 瀑布：搭建画框强化光影效果 62
- 瀑布：纳入水面营造意境 62
- 瀑布：表现飞泻而下的气势 63
- 瀑布：不要错过瀑布边的彩虹 63
- 瀑布：高速快门捕捉飞溅的水花 64



江河、湖泊拍摄要诀	65	大海拍摄要诀	76
湖泊：透视湖底绚丽的色彩	66	大海：利用线条表现海岸的延伸感	77
湖泊：展现波光粼粼的水面	67	大海：突出特征鲜明的景物	78
湖泊：注重前景和背景表现	68	大海：高速连拍凝固飞溅的浪花	79
湖泊：用倒影增强画面感染力	69	大海：表现海滩的光影和痕迹	80
湖泊：关注湖面的渔舟和水鸟	70	大海：广角和低速快门的独特效果	82
湖泊：发掘造型独特的线条	71	大海：恶劣的天气不要放弃拍摄	83
湖泊：把握清晨舞动的薄雾	73	大海：用对比衬托海面的广阔	85
江河：强调水流延伸的透视感	74	大海：别样情趣的水下拍摄	86
江河：站在高处表现百转千回	74		
江河：用影调对比增强空间感	75		

第3天 | 山岳 树木 冰雪

山岳拍摄要诀..... 90

- 山岳：尝试横构图和竖构图 90
- 山岳：登顶展示巨大的空间效果 92
- 山岳：用光线塑造层次和立体感 94
- 山岳：逆光拍摄注重细节表现 95
- 山岳：选择利于效果表现的时段 96
- 山岳：表现山石的形态和质感 98
- 山岳：用大小对比表现山岳的雄伟 99

树木拍摄要诀..... 100

- 树木：3种拍摄树木的常见手法 101
- 树木：表现树木的独特造型 102
- 树木：利用环境丰富画面层次 103
- 树木：收录穿透树叶的光芒 104
- 树木：用投影增添生气和韵律 105
- 树木：表现成排树木的透视线条 106
- 树木：用组图表现季节和气候变换 107
- 树木：表现秋叶浓郁的色彩 108
- 树木：特写树根表现强劲的生命力 109
- 树叶：用特写画面表现树叶的纹理 110
- 树叶：逆光拍摄晶莹剔透的树叶 111

冰雪拍摄要诀..... 112

- 雪景：正确曝光拍出洁白的雪 113
- 雪景：安排明暗和色彩对比 114
- 雪景：选择表现层次和质感的光线 115
- 雪景：发掘生活中不寻常的景物 116
- 雪景：拍摄清秀空灵的高调雪景 117
- 雪景：捕捉雪花飘落的动感 118
- 雪景：在雪景中营造浪漫和温馨 119
- 霜花：微距拍摄展现霜花的美丽 119
- 冰凌：逆光拍摄剔透的冰凌 120
- 冰凌：仰拍强调直插而下的气势 121
- 雾凇：用远近对比丰富画面层次 122
- 雾凇：用大小对比衬托雪原的广袤 124
- 雾凇：用特写展现树挂的优美 125
- 雾凇：发掘雪原上的线条 127





CONTENTS



第4天 | 花卉 宠物 动物 昆虫

花卉拍摄要诀..... 130

- 花朵：靠近拍摄突出想表现的花朵 130
- 花朵：仔细观察避免杂色干扰 131
- 花朵：虚化背景利用环境烘托花朵 132
- 花朵：以天空为背景避免杂乱 133
- 花朵：选择正确的光线表现质感 134
- 花朵：拍出纯黑背景让花朵更突出 135
- 花朵：拍出纯白背景让画面更简洁 135
- 花朵：在花朵上喷洒水滴更娇艳 136
- 花朵：注重表现重复与图案美 137
- 花朵：充分利用对比突出质感 139
- 花朵：刮风天气提高快门速度 140
- 花朵：用特写画面表现细节美 141
- 花海：呈现出最广阔的视野 142
- 花海：寻找花海之中的线条美 143

宠物拍摄要诀..... 144

- 室内宠物：靠近窗户保证充足的光线 145
- 室内宠物：提升快门速度避免画面变虚 146
- 室内宠物：用道具为画面增添谐趣 147
- 室内宠物：长焦偷拍有趣的动作 147
- 宠物特写：靠近拍摄特写画面 148
- 宠物特写：耐心等待最生动的表情 149
- 室外宠物：注重不同光线的表现特征 150
- 室外宠物：降低机位选择好视角 152
- 室外宠物：抓拍宠物飞奔的瞬间 153
- 室外宠物：用运动模式拍摄嬉戏打闹 154
- 室外宠物：给宠物安排些小伙伴 155

动物昆虫拍摄要诀..... 156

- 动物：表现标志性的形态特征 157
- 动物：让动物园的铁笼消失 158
- 昆虫：根据昆虫的种类选择镜头 159
- 昆虫：正面刻画视觉效果更强烈 160
- 飞鸟：高速快门正确对焦 161
- 游鱼：注重快门速度准确对焦 162
- 游鱼：室外拍摄使用偏光镜 163

第 5 天 | 人像 儿童

人像拍摄要诀..... 166

- 人像构图：不要保留太多头部空间 166
- 人像构图：横拍特写大胆留白 167
- 人像构图：简单美丽的细节刻画 168
- 人像构图：尝试俯视和仰视角度 169
- 人像构图：斜线构图增强动感活力 170
- 人像美姿：表现人体的优美曲线 171
- 人像美姿：注意肢体姿态和完整性 172
- 人像美姿：呈现无拘无束的动感画面 173
- 背景选择：选择简洁的背景 174
- 背景选择：远离杂乱的背景 175
- 镜头运用：选用大光圈虚化背景 176
- 镜头运用：尝试用 70mm 以上的焦距 177
- 镜头运用：广角镜头拍摄环境人像 177
- 人像用光：直接针对面部测光 178
- 人像用光：逆光拍摄要补光 179
- 人像用光：拍摄剪影注重正确测光 180
- 人像用光：拍摄高调人像和低调人像 181
- 室内人像：正确选择和使用闪光灯 182
- 夜景人像：正确表现人物和背景光影 183
- 旅游人像：选择特征鲜明的标志景物 184
- 旅游人像：靠近相机远离背景 184
- 民俗风情：举过头顶广角盲拍 185
- 民俗风情：长焦抓拍不动声色 185

儿童拍摄要诀..... 186

- 室内儿童：布置温馨简洁的背景 187
- 儿童用光：选择柔和的顺光光线 188
- 儿童引导：玩具和游戏，可爱的表情 189
- 视角选择：用孩子的眼睛看世界 190
- 必拍主题：突出丰富的表情变化 191
- 必拍主题：孩子与父母的亲密眼神 193
- 必拍主题：可爱的局部特写 194
- 儿童抓拍：预留充足的活动空间 195





第 6 天 | 建筑 街景 夜景

建筑街景拍摄要诀..... 198

- 建筑：选择富有表现力的光线 198
- 建筑：俯视和仰视角度表现力 199
- 建筑：全景与特写并重 200
- 建筑：善于抓住建筑的特征 201
- 建筑：低角度广角表现室内空间 201
- 建筑：纳入前景增添视觉趣味 202
- 建筑：发现不同寻常的视角 203
- 街景：刻画富于地域特征的细节 204
- 街景：动静结合展现都市的动感 205

夜景拍摄要诀..... 206

- 夜景：抓住天色将暗的拍摄时机 207
- 车流：捕捉车灯光轨美丽的线条 208
- 路灯：呈现路灯的点点星光 209
- 星轨：使用 B 门曝光拍摄星轨 210
- 星轨：在城市中拍摄星轨 211
- 星轨：在郊外利用多张叠加拍摄星轨 211
- 月亮：表现好明月的细节层次 212
- 月亮：选择周围的景物作衬托 213
- 烟花：保持稳定避免画面模糊 214
- 烟花：手动曝光避免曝光失误 214
- 烟花：选择周围的环境衬托 215
- 烟花：用 B 门让烟花齐聚画面 216

第 7 天 | 云彩 日出日落

光绘：描绘独特的创意光轨 217

闪电：捕捉震撼人心的瞬间精彩 217

云彩拍摄要诀 220

云彩：空间留白增强画面的动势 220

云彩：与地面的景物相互衬托 221

云彩：减少曝光表现细腻的层次 222

云彩：慢速快门表现流动的云海 222

云彩：把握阳光穿透云层的光线 223

日出日落拍摄要诀 224

日出日落：短短 20 分钟的拍摄时段 224

日出日落：焦距越长拍摄的太阳越大 225

日出日落：灵活控制光圈大小 226

日出日落：准确测光表现明暗层次 227

日出日落：注意表现天空的云霞 228

日出日落：拍摄光芒四射的霞光 229

日出日落：用剪影增强表现力度 230

日出日落：拍摄倒影为画面增色 230

日出日落：表现好太阳红彤彤的色彩 231



7



(全新升级版)



学摄影

轻松拍出好照片



龙文摄影 编著

人民邮电出版社
北京

前言

感谢您在茫茫书海中翻开本书！

拿起一台数码单反相机，面对众多实拍场景时，您会发现拍出好照片并不像想象中容易！众多教程式摄影图书中枯燥、深奥的理论，也许让您感到无从下手，甚至想过放弃。有没有一种简单、实用并行之有效的方法能够帮助摄影爱好者更加轻松地掌握实拍技巧呢？

现在，我们就为您奉献简单易学、丰富实用的实拍技巧快速指南——“7天学摄影”系列之“轻松拍出好照片”。从整个摄影范畴来说，要掌握的知识非常多，但具体到某一个要拍摄的场景，无论是相机参数设置、曝光控制这样的技术问题，还是构图、色彩、光线这样美学知识，都会变得简单而具体。

本书把各种典型场景下需要掌握的摄影知识和拍摄技巧浓缩到7天的教学中，如老师亲自授课一样详细讲解，只要掌握正确的方法，注重要领和技巧，就一定能拍出更好的照片！

本书具有以下特点。

1. 精心梳理，提纲挈领场景

专业摄影的知识体系非常复杂，每一项都是一门专门的学问，要求学习者能非常熟练地运用手中的器材，精准地控制相机的光圈、快门速度、测光方式等参数，还需要了解美学知识——选择和控制光线、构图、掌握画面的色彩搭配。



为了在最短时间内掌握最有效的方法，本书从繁杂的摄影知识中精心梳理出 50 个核心要领，配以浅显易懂的文字和直观的样片对比，讲解必备的摄影知识，解决摄影实践中长期困扰初学者的技术问题。

2. 场景丰富，注重实践

理论知识总是要应用到实践中的。本书从众多的摄影主题中精选了溪流、瀑布、大海、江河湖泊、山岳、云彩、树木、冰雪、日出日落、夜景、花卉、人像、儿童、宠物、动物昆虫、建筑街景等，在具体的场景中，每一个问题都变得直观、清晰、容易理解了。

学习并掌握一个一个典型场景的拍摄要领后，一旦拿起相机，就会发现很多曾经困惑您的问题迎刃而解，摄影水平也突飞猛进。最终，所有的技巧将自然地融入到您的摄影实践中，成为您自己知识体系的一部分！

3. 专业指导，简单易学

本书基于职业摄影师多年的拍摄经验，技巧和提示遍布全书。每张照片都提供了实拍参数，除了能帮助读者进行全面、系统的学习外，也适合不同起点的读者根据自己的实际情况进行选择专项练习。

本书由龙文摄影精心编写，特别感谢众多的职业摄影师提供图片支持，同时感谢参与本书拍摄工作的模特、化妆师和工作人员。本书已力求严谨细致，但仍可能存在不足之处，恳请读者批评指正。如果在阅读本书的过程中遇到问题，请发电子邮件给本书的作者 artwyh@sohu.com 或者加入专为读者建立的“爱单反爱摄影”QQ 群 35024974 参与讨论。





第 1 天 | 摄影必知的 50 个核心要领

清晰了解自己手中镜头的特性····· 16

- 要领 1: 焦距决定拍摄的距离和广度 ····· 16
- 要领 2: 焦距与镜头种类的关系 ····· 17
- 要领 3: 定焦镜头画质出众 ····· 18
- 要领 4: 变焦镜头方便实用 ····· 18
- 要领 5: 标准镜头成像真实无畸变 ····· 19
- 要领 6: 长焦镜头远距离拍摄放大主体 ····· 19
- 要领 7: 广角镜头扩展空间表现大场景 ····· 20

正确设置照片尺寸和拍摄格式····· 21

- 要领 8: 尽可能选择最大尺寸 ····· 21
- 要领 9: 专业摄影师使用 RAW 格式 ····· 22

掌握不同对焦方式的特性····· 24

- 要领 10: 自动对焦和手动对焦 ····· 24
- 要领 11: 单点对焦和多点对焦 ····· 26
- 要领 12: 单次自动对焦的使用要诀 ····· 27
- 要领 13: 连续自动对焦的使用要诀 ····· 28
- 要领 14: 智能自动对焦的使用要诀 ····· 28

测光模式决定画面的明暗细节····· 29

- 要领 15: 平均测光适合日常拍摄 ····· 29
- 要领 16: 中央重点平均测光适合人像 ····· 29
- 要领 17: 点测光和中央重点测光最精确 ····· 30
- 要领 18: 学会使用曝光锁定 ····· 31
- 要领 19: 学会使用手动模式 ····· 31

曝光补偿和包围曝光的使用技巧····· 32

- 要领 20: 为什么要使用曝光补偿 ····· 32
- 要领 21: 曝光补偿的白加原则 ····· 32
- 要领 22: 曝光补偿的黑减原则 ····· 33
- 要领 23: 包围曝光保证拍摄成功率 ····· 33

白平衡对色彩表现的重要作用····· 34

- 要领 24: 常用白平衡的特性 ····· 34

- 要领 25: 白平衡的作用是纠正偏色 ····· 35

- 要领 26: 创造性地使用白平衡 ····· 35

善用各种拍摄模式····· 36

- 要领 27:  全自动模式 ····· 36
- 要领 28:  程序自动模式 ····· 36
- 要领 29:  人像模式 ····· 36
- 要领 30:  风光模式 ····· 37
- 要领 31:  微距模式 ····· 37
- 要领 32:  运动模式 ····· 37
- 要领 33:  夜景人像模式 ····· 37

灵活运用光圈优先模式····· 38

- 要领 34: 认识光圈优先 ····· 38
- 要领 35: 光圈控制进光量的多少 ····· 38
- 要领 36: 光圈与景深的关系 ····· 39
- 要领 37: 光圈优先的典型应用 ····· 40

灵活运用快门优先模式····· 41

- 要领 38: 看懂相机上的快门标识 ····· 41
- 要领 39: 认识快门优先 ····· 41
- 要领 40: 快门优先的典型应用 ····· 42

合理设置 ISO 感光度 ····· 44

- 要领 41: ISO 最大的作用是提升快门速度 ····· 44
- 要领 42: 提升速度的同时要兼顾画质 ····· 45
- 要领 43: 感光度典型应用 ····· 45

常用配件的重要作用····· 46

- 要领 44: UV 镜 ····· 46
- 要领 45: 遮光罩 ····· 46
- 要领 46: 三脚架 ····· 46
- 要领 47: 读卡器 ····· 47
- 要领 48: 偏光镜 ····· 47
- 要领 49: 反光板 ····· 47
- 要领 50: 快门线 ····· 47



第2天 | 溪流 瀑布 江河 湖泊 大海

溪流拍摄要诀..... 50

- 溪流：清晨和傍晚是最佳时机 50
- 溪流：慢速快门让水变得柔美 50
- 溪流：善用白平衡增强蓝调 51
- 溪流：关注局部多角度拍摄 52
- 溪流：广角表现的溪石层次 53
- 溪流：利用岩石丰富溪流形态 54
- 溪流：寻找曲线表现延伸感 55
- 溪流：善用前景丰富画面层次 56

瀑布拍摄要诀..... 57

- 瀑布：远距离拍摄瀑布的全景 58
- 瀑布：利用参照物衬托高度 59
- 瀑布：全景拼接增强现场感 60
- 瀑布：搭建画框强化光影效果 62
- 瀑布：纳入水面营造意境 62
- 瀑布：表现飞泻而下的气势 63
- 瀑布：不要错过瀑布边的彩虹 63
- 瀑布：高速快门捕捉飞溅的水花 64