



Canon EOS 7D

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



- 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

21小时超长多媒体教学光盘



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



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

Canon EOS 7D

完全摄影指南

雷剑 / 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书从相机使用、摄影理论、实拍技巧三个层面，详细讲解了如何使用 Canon EOS 7D 相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了 Canon EOS 7D 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。

此外，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，并展示了包括风光、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拍摄技法与思路。

图书在版编目 (CIP) 数据

Canon EOS 7D 完全摄影指南/雷剑编著. —北京:中国电力出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5123-6242-0

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168665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 16.25印张 483千字

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。”——（春秋）孔子《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，应该先将需要的工具准备好，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，在摄影这个行业也不例外。

简单来说，如果要拍出好照片，不仅要有好用且足够的摄影器材，而且还得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的启示。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面地认识，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，就算是掌握了相机了，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？

这些问题都不复杂，只要认真阅读本书，就能够轻松地正确回答这些问题。除讲解关于 Canon EOS 7D 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 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的拍摄练习，才能够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 2 月











目录

前言

第1章 Canon EOS 7D 的全局结构及基本操作方法

Canon EOS 7D 相机正面结构.....	2
Canon EOS 7D 相机顶部结构.....	3
Canon EOS 7D 相机背面结构.....	4
Canon EOS 7D 相机侧面结构.....	6
Canon EOS 7D 相机底部结构.....	6
Canon EOS 7D 相机液晶显示屏.....	7
Canon EOS 7D 相机光学取景器.....	8
Canon EOS 7D 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
肩屏的使用方法.....	10
菜单的使用方法.....	11
菜单结构图.....	11

第2章 拍摄菜单重要功能详解

拍摄菜单1.....	13
画质.....	13
提示音.....	14
未装存储卡释放快门.....	14
图像确认时间.....	15
减轻红眼开/关.....	15
周边光量校正.....	16
闪光灯控制.....	17
拍摄菜单2.....	18
曝光补偿.....	18
AEB (自动包围曝光设置).....	20
自动亮度优化.....	22
白平衡.....	23
自定义白平衡.....	25
白平衡偏移/包围.....	26
照片风格.....	28
色彩空间.....	31
拍摄菜单3.....	31
单按RAW+JPEG.....	31

除尘数据.....	32
-----------	----

第3章 回放与设置菜单重要功能详解

回放菜单1.....	34
保护图像.....	34
旋转.....	34
删除图像.....	34
回放菜单2.....	35
高光警告.....	35
显示柱状图.....	36
幻灯片播放.....	38
显示自动对焦点.....	38
用  进行图像跳转.....	39
设置菜单1.....	39
自动关闭电源.....	39
格式化.....	40
自动旋转.....	40
设置菜单2.....	41
液晶屏的亮度.....	41
清洁感应器.....	41
显示取景器网格线.....	42
设置菜单3.....	42
相机用户设置.....	42
使用INFO.按钮显示的内容.....	43
清除全部相机设置.....	43







第4章 自定义菜单重要功能详解

C.FnI:曝光.....	45
曝光等级增量.....	45
包围曝光自动取消.....	45
包围曝光顺序.....	46
ISO感光度设置增量.....	46
ISO感光度扩展.....	47
光圈优先模式下的闪光同步速度.....	47
C.Fn II :图像.....	48
长时间曝光降噪功能.....	48
高ISO感光度降噪功能.....	49
高光色调优先.....	50
C.FnIII:自动对焦/驱动.....	51
人工智能伺服追踪灵敏度.....	51
人工智能伺服第1/第2幅图像优先.....	51






人工智能伺服自动对焦追踪方式.....	52
自动对焦微调.....	52
自动对焦辅助光闪光.....	53
C.FnIV:操作/其他.....	53
自定义控制按钮.....	53
TV/AV设置时的转盘转向.....	54
清除全部自定义功能 (C.Fn)	54

第5章 获得正确的曝光

全自动拍摄模式 	56
创意自动曝光模式 	56
必须掌握的高级曝光模式.....	57
选择正确的测光模式.....	63
评价测光 	63
中央重点平均测光 	64
局部测光 	65
点测光 	66
曝光的三要素.....	67
快门速度.....	67
光圈.....	68
感光度.....	69
利用曝光锁定功能锁定曝光.....	71

第6章 对焦与驱动模式

自动对焦模式.....	73
单次自动对焦ONE SHOT	73
人工智能伺服自动对焦AI SERVO.....	74
人工智能自动对焦AI FOCUS	74
自动对焦点选择.....	75
自动对焦区域选择模式.....	76
定点自动对焦.....	76

单点自动对焦.....	77
区域自动对焦.....	77
19点自动对焦自动选择.....	78
自动对焦点扩展.....	78
手动对焦模式.....	79
驱动模式.....	80
单拍模式 	80
低速/高速连拍模式  / 	81
2s/10s自拍模式  / 	82

第7章 实时显示与视频拍摄

实时显示拍摄功能与菜单详解.....	84
实时显示拍摄功能概述	84
实时显示拍摄.....	85
显示网格线.....	86
曝光模拟.....	86
自动对焦模式.....	87
静音拍摄.....	88
测光定时器.....	88
视频短片拍摄功能与菜单详解.....	89
视频短片拍摄流程.....	89
视频短片拍摄注意事项.....	89
视频菜单重要功能详解(短片).....	90
短片记录尺寸.....	90
录音.....	90

第8章 成为摄影高手必修美学之构图

明确构图的两大目的.....	92
构图目的之一——赋予画面形式美感.....	92
构图目的之二——营造画面的兴趣中心.....	92
构图得当的照片通常有对比与节奏.....	93



对比.....	93
节奏.....	93
不同画幅的妙用.....	94
横画幅.....	94
竖画幅.....	94
方画幅.....	95
宽画幅.....	95
认识各个构图要素.....	96
主体.....	96
陪体.....	97
环境.....	97
掌握构图元素.....	98
用点营造画面的视觉中心.....	98
利用线赋予画面形式美感.....	99
找到景物最美的一面.....	99
3种常见水平拍摄视角.....	100
正面.....	100
侧面及斜侧面.....	101
背面.....	101
利用高低视角的变化进行构图.....	102
平视拍摄要注意的问题.....	102
俯视拍摄要注意的问题.....	103
仰视拍摄要注意的问题.....	104
5种常见景别.....	105
远景.....	105
全景.....	105
中景.....	106
近景.....	106
特写.....	107
开放式及封闭式构图.....	108
常见常用构图法则.....	109

黄金分割法构图.....	109
水平线构图.....	111
垂直线构图.....	113
斜线及对角线构图.....	114
放射线构图.....	114
L线构图.....	115
对称式构图.....	115
S形构图.....	116
三角形构图.....	117
散点式构图.....	118
框式构图.....	119

第9章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温.....	121
光比的概念.....	122
直射光与散射光.....	123
直射光.....	123
散射光.....	124
不同时间段自然光的特点.....	125
晨光与夕阳光线.....	125
上午与下午的光线.....	126
中午的光线.....	126
夜晚的光线.....	127
找到最完美的光线方向.....	128
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	129
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	130
前侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	130
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	131
利用光线塑造不同的画面影调.....	132
高调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	132



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

第10章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉.....	135
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉.....	136
用光线表现出气氛.....	137
用光线表现出物体的立体感.....	138
用光线表现出物体的质感.....	139
首选光线——前侧光.....	139
次选光线——侧光.....	139
用局域光表现出光影斑驳的效果.....	140
局域光的几种类型.....	140
局域光拍摄手法.....	141

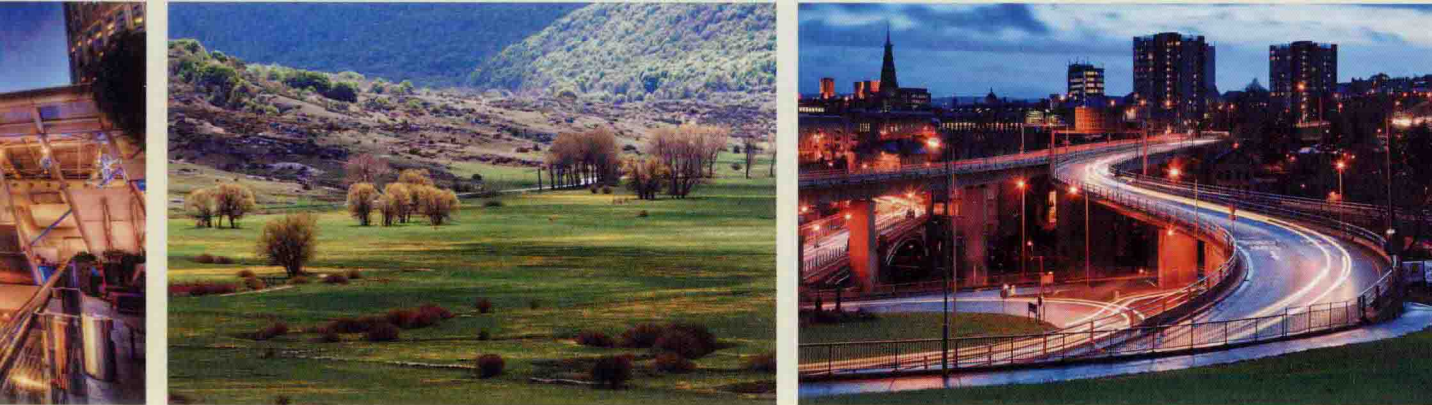
第11章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩.....	143
曝光量与色彩.....	143
确立画面色彩的基调.....	144
运用对比色.....	145
运用相邻色使画面协调有序.....	145
画面色彩对画面感情性的影响.....	146
画面色彩对画面轻重进退的影响.....	147

第12章 风光摄影

风光摄影的器材运用技巧.....	149
稳定为先.....	149
偏振镜在风光摄影中的使用.....	150
用中灰渐变镜降低明暗反差.....	151
用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景.....	152

不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较.....	153
广角镜头.....	153
中焦镜头.....	154
长焦镜头.....	155
风光摄影中逆光运用技巧.....	156
妥善处理亮暗光比，明确表现重点.....	156
选择理想的时间.....	157
关注画面的几个造型.....	157
使用较暗的背景.....	157
防止镜头眩光.....	158
风光摄影的基本技巧.....	159
保持相机为水平状态.....	159
找到最恰当的拍摄时间.....	160
从平凡中发现美丽.....	161
流水.....	162
表现画面的纵深感.....	162
表现水面的宽阔感.....	163
表现夕阳时分粼粼闪烁的金色水面.....	163
表现蜿蜒流转的河流.....	164
清澈见底的水面.....	164
飞溅的水花.....	165
拍出丝绸水流效果.....	165
表现瀑布或海水的磅礴气势.....	166
拍摄漂亮的倒影.....	167
日出日落.....	168
获得准确的曝光.....	168
兼顾天空与地面景物的细节.....	169
利用长焦镜头将太阳拍得更大.....	169
用小光圈拍摄太阳的光芒.....	170
破空而出的霞光.....	170
山川.....	171



用独脚架便于拍摄与行走.....	171
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体.....	171
用山体间的V字形表现陡峭的山脉.....	172
用云雾渲染画面的意境.....	173
塑造立体感.....	174
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉.....	174

第13章 植物摄影

花卉拍摄技巧.....	176
表现大面积的花海.....	176
拍摄花卉特写.....	176
红花需以绿叶配.....	177
用超浅景深突出花朵.....	178
用亮或暗的背景突出花朵.....	179
逆光突出花朵的纹理.....	180
仰视更显出独特的视觉感受.....	180
树木摄影.....	181
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美.....	181
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光.....	182
表现树叶的半透明感.....	182
拍摄撒满落叶的林间小路.....	183
表现火红的枫叶.....	183

第14章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧.....	185
拍出背景虚化人像照片的4个技巧.....	186
增大光圈.....	186
增加焦距.....	186
减少与模特之间的距离.....	186
增大模特与背景的距离.....	186
表现修长的身材拍摄技巧.....	187

运用斜线构图形式.....	187
用仰视角度拍摄.....	187
人像摄影中的景别运用技巧.....	188
用特写景别表现精致的局部.....	188
半身人像突出特点.....	189
用全景人像拍好环境人像.....	190
依据景别将人像安排在三分线上.....	191
必须掌握的人像摄影补光技巧.....	192
用反光板进行补光.....	192
利用闪光灯跳闪技巧进行补光.....	193
利用慢速闪光同步拍摄拍出漂亮的夜景人像.....	194
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像.....	195
利用点测光模式表现细腻的皮肤.....	196
塑造眼神光让人像更生动.....	196
侧逆光表现身体形态.....	197

第15章 儿童摄影

使用长焦镜头进行拍摄.....	199
抓住最生动的表情.....	199
使用高速快门及连拍设置.....	200
采用平视的视角拍摄儿童.....	201
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛.....	201
用玩具调动孩子的积极性.....	202
食物的诱惑.....	202
值得记录的五大儿童家庭摄影主题.....	203
眼神.....	203
表情.....	203
身形.....	204
与父母的感情.....	205
兄弟姐妹之间的感情.....	205



第16章 建筑摄影

表现建筑物的内景.....	207
通过对比表现建筑的宏伟规模.....	208
发现建筑中的韵律.....	209
精彩的局部细节.....	209
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感.....	210
表现建筑的轮廓美.....	211
拍摄乡村古镇.....	212
找到最美的乡村与古镇.....	212
在画面中加入人文因素.....	213

第17章 夜景摄影214

拍摄夜景必备的器材与必须掌握的相机设置.....	215
三脚架.....	215
快门线或遥控器.....	216
遮光罩.....	216
反光镜预升.....	217
使用正确的测光模式.....	219
使用正确的对焦方法.....	219
启用长时间曝光降噪功能.....	220
选择拍摄城市夜景的最佳时间.....	221
利用水面倒影增加气氛.....	222
拍出漂亮的车流光轨.....	223
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市.....	224
星轨的拍摄方法.....	225
在照片中定格烟火刹那绽放的美丽.....	227
用放射变焦拍摄手法将夜景建筑拍出科幻感.....	229

第18章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影.....	231
用高速连拍模式拍摄运动中的宠物.....	231

在弱光下拍摄要提高感光度.....	231
散射光表现宠物的皮毛细节.....	232
逆光拍摄漂亮的毛发边缘.....	232
鸟类摄影.....	233
长焦或超长焦镜头是必备利器.....	233
善用增距镜.....	234
优先保证快门速度.....	235
高速连拍以捕捉精彩瞬间.....	236
中央对焦点更易对焦.....	236

第19章 微距摄影

微距设备.....	238
微距镜头.....	238
长焦镜头.....	239
近摄镜与近摄延长管.....	240
环形与双头闪光灯.....	241
柔光罩.....	242
三脚架.....	242
合理控制景深.....	243
对焦控制.....	244
自动对焦的技巧.....	244
手动对焦的技巧.....	244
利用实时显示功能进行精确拍摄.....	245
选择合适的焦平面构图.....	246



第1章

「Canon EOS 7D的全局结构及
基本操作方法」

Canon EOS 7D 相机正面结构

遥控感应器

当使用遥控器 RC1 或 RC5 拍摄时，应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

快门按钮

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

减轻红眼/自拍指示灯

在菜单中选择“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

EF 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

闪光灯弹出按钮

在创意自动曝光模式下，按下闪光灯弹出按钮，就可以弹出内置闪光灯，用手向下按回闪光灯，即可收起内置闪光灯；在短片拍摄时该按钮不能使用

麦克风

在录制视频时，如果开启声音录制功能，该麦克风会录制单声道音频

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

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

景深预览按钮

按下景深预览按钮，将镜头缩小到当前光圈设置，通过取景器可以查看景深

镜头固定销

用于稳固机身与镜头之间的连接

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

反光镜

使用反光镜预升功能有利于避免机震

触点

将镜头拆下后，请装上机身盖，以免刮伤电子触点

EF-S 镜头安装标志

将镜头上的白色标志与机身上的白色标志对齐，旋转镜头，即可完成安装