

秦钰林 编著



数码 单反摄影 实拍技巧

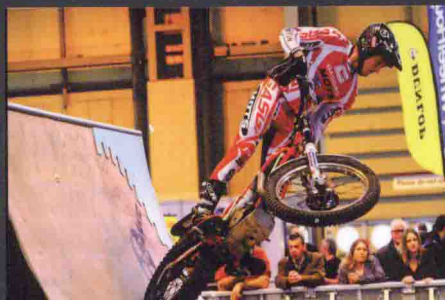
完全贴近摄影初学者角度

9大摄影主题，精选近**300**余篇摄影实拍技法

实例典型、内容丰富、简明扼要



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



数码单反摄影 实拍技巧

秦钰林 编著

 中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

摄影既是技术也是艺术，技术是基础，艺术是灵魂。照片就像一个方寸之间的世界，如何在这其中充分利用手中的相机，娴熟地表达自己的拍摄意图，凝固瞬间的精彩与感动，这就是我们将在本书中探讨的问题。

本书包括 9 大摄影主题，主要包括数码单反相机使用要诀；超完美摄影构图、用光实拍技法；风景旅游、唯美人像、花卉、动物、夜景、运动摄影实拍技法等内容。书中精选摄影实拍技法近 300 余篇，举例典型、内容丰富、简明扼要。只需跟随本书引导，你也可以拍摄出撼动人心的“大师级”摄影作品！

本书可作为摄影玩家案头必备摄影速查手册，特别适合摄影初级玩家阅读，对于摄影中高级玩家亦具有相当高的参考价值。

图书在版编目（CIP）数据

数码单反摄影实拍技巧 / 秦钰林编著. —北京：中国电力出版社，2014.9

ISBN 978-7-5123-6444-8

I. ①数… II. ①秦… 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217715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 9 月第一版 2014 年 9 月北京第一次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.75 印张 359 千字

印数 0001—4000 册 定价 59.00 元

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

摄影既是技术也是艺术，技术是基础，艺术是灵魂。照片就像一个方寸之间的世界，需要摄影者充分利用手中的相机，娴熟地表达自己的拍摄意图，凝固瞬间的精彩与感动！相机功能的掌握、各种镜头的运用、光线的拿捏、构图的考虑、拍摄视角的选取等，是成功拍摄一幅摄影作品所必须具备的基本要素。

很多人在学习拍照的过程中，总是不禁会问：为什么同一个景，同一个拍摄物，我拍出来的作品总是平淡无奇，别人拍出来的表现形式总是更胜一筹？为什么我总是拍不出我要的感觉？为什么我拍的一直是这样，有没有什么办法可以突破？这就是我们将在本书中探讨的问题。

本书包括 9 大摄影主题，精选近 300 余篇摄影实拍技法，举例典型、内容丰富、简明扼要。全书通过诸多拍摄实例和示意图，全面细致地介绍数码单反相机丰富的功能设置、镜头知识、常用摄影附件的选择和使用，并阐述摄影理论基础以及构图、用光、色彩等创作理念。同时，还总结了摄影人最关注的风景旅游、唯美人像、花卉、动物、夜景、运动摄影等 6 大拍摄题材，以大量的优秀摄影作品结合拍摄技巧，进行全面和生动地讲解。摄影爱好者只需要“按图索技”，在实际拍摄中，学习体会，循序渐进，逐步积累，也可以拍摄出撼动人心的“大师级”摄影作品！

希望本书能够引导摄影爱好者在学习中逐渐掌握摄影技法，帮助有志成为摄影师的摄影爱好者实现自己的理想。

摄影没有标准答案。对于摄影作品的好坏评价，见仁见智，在本书中的编写过程中，我们只是尽可能给出基础的实拍技法，具体的拍摄实战所得，还需要摄影爱好者们不断地学习与积累。愿能通过本书的编写架起与摄影爱好者们学习交流的桥梁，让我们共同迈向成功的彼岸！

编者





CONTENTS 目录



数码单反摄影实拍技巧

前言



CHAPTER 1

数码单反相机使用要诀



P、A、S、M 拍摄模式先搞懂	2
认识光圈	4
各种拍摄主题的光圈特性与运用	6
拍出梦幻浅景深的三要素，你知道吗	8
最大光圈与最小光圈哪个比较好	11
认识快门	14
拍清楚的要诀：安全快门速度	15
B 快门的工作原理	16
感光度（ISO）与快门速度的关系	16
快门优先的运用与技巧	16
认识感光度（ISO）	19
对焦该怎么对	21
自动对焦的机制有三种，你知道吗	21
预先对焦把运动物体拍清楚	22
如何提升对焦准确度	23
关键时刻使用手动对焦	23
研究 EXIF 参数，提升拍摄力	23
了解单反镜头的种类和特征	24
了解各种滤镜的种类和特征	27
如何解决宝贝爱机入尘问题	28



CHAPTER 2

拍出理想中的照片——超完美摄影构图实拍技法



构图是照片的骨架.....	32
找到好主体，就有好构图.....	33
背景在构图中有何作用.....	35
3招排除不利背景，让画面更和谐.....	37
构图的基础就是找出画面中的最佳视点.....	38
利用简单的点、线、面，就有好构图.....	39
掌握构图的基本视觉元素.....	41
完美构图中的3个小诀窍.....	46
构图的经典定律：黄金分割.....	48
用线条来练习摄影构图.....	49
用形状来练习摄影构图.....	53
让照片更显张力的构图方法.....	56
色彩构图技巧.....	60
影调构图技巧.....	62



CHAPTER 3

拍出理想中的照片——超完美摄影用光实拍技法



光线是塑造艺术形象的表现手段.....	68
了解光线的方向，拍出光线的感情.....	69
曝光你真懂了吗.....	72
控制曝光三要素——快门速度、光圈和感光度.....	73
利用直方图准确判断曝光.....	75
曝光补偿原则——白加黑减、亮加暗减.....	78
复杂拍摄条件下的曝光补偿窍门.....	79
闪光补偿修正曝光过度.....	82
曝光锁定让摄影随心所欲.....	82
测光模式你选对了吗.....	83
测光不NG，4招正确测光要领分享.....	85
正确设置数码相机的白平衡.....	86
使用闪光灯补光.....	87
在室内使用闪光灯的诀窍.....	89
直射 / 散射闪光照明法的使用诀窍.....	91
慢速闪光让影像真实还原.....	91
在摄影中使用反光板和柔光板.....	92





CHAPTER4 风景旅游摄影实拍技法



10 招摄影技法, 让你成为风景摄影达人	94
9 种基本构图, 培养拍出好风景的摄影眼	97
天空云彩构图 4 招式	100
日落构图 4 招式	101
让风光摄影的背景变得简洁	103
把握一天之中不同时段的光线	104
风光摄影中如何选择光线角度	105
在风光旅游摄影中利用好感光宽容度	106
如何恰当选择野外拍摄的曝光值	108
风光旅游摄影中正确设置曝光补偿	108
风光摄影中使用矩阵测光和点测光	109
在风光摄影中使用渐变灰镜	110
在风光摄影中使用偏振镜	111
春夏秋冬, 掌握不同季节的拍摄要领	112
看天拍照, 掌握不同天气的拍摄要领	114
拍摄日出日落	117
拍摄蓝蓝的天空	118
拍摄雾	119
拍摄皑皑冰雪	120
拍摄山景	121
拍摄静止的水	122
拍摄流动的水	123
拍摄瀑布	124
拍摄森林	126
拍摄大海	126
把握城市拍摄的主次	127
拍摄城市街道	128
展示城市的动感	129
拍摄著名景点	129
拍摄宫殿和庙宇	130
拍摄雄伟的建筑	130
拍摄都市的烟花	131

CHAPTER5 唯美人像摄影实拍技法



人像摄影拍摄心诀及注意要点	134
---------------------	-----

人像摄影应该这样取景	136
选择最恰当的人像拍摄视角	138
选择最合适的人像拍摄角度	141
超完美人像摄影这样构图就对了	143
人像摄影中的测光与曝光	146
不同感光度下的人像拍摄效果	147
选择不同光线角度拍摄人像	148
逆光下拍摄人像	149
阴天人像拍摄	150
利用早晨或黄昏的光线拍摄人像	151
室内人像摄影如何进行补光	152
室内人像摄影如何正确使用混合光线	153
如何把握人像摄影的最佳感光度	154
解决室外拍摄阳光刺眼的问题	155
如何让人物拥有绚丽的背景	156
拍摄大头人像	156
拍摄性感美女	157
拍摄酒吧人像	158
拍摄车展模特	158
拍摄海边人像	159
拍摄新生婴儿	160
拍摄室外儿童	160
拍摄花园里玩耍的小孩	162
拍摄单车儿童	163
让孩子和父母一起拍摄	164
拍摄老年人	165

CHAPTER 6 **花卉摄影实拍技法**



选择花卉拍摄的最佳时机	168
花卉的拍摄角度	169
花卉摄影完美构图	170
阴天拍摄突显花卉浓郁的色彩	171
顺光拍摄让花卉色彩饱满	172
侧逆光拍摄以增强花卉的立体感	172
拍摄黄色花卉增加 1 挡曝光	173
拍摄白色花卉增加 2 挡曝光	173
利用黑色背景突显花卉	174
调整硬光突显花卉细节	174



偏光镜使花卉色彩更纯净	175
使用变焦镜头拍摄花卉	175
使用微距镜头拍摄花卉	176
让花卉显得“娇翠欲滴”	176
让花卉在风中绽放	177
巧用小生物拍摄花卉	177
让桃花更鲜艳	178
表现荷花的高洁	179
突出梅花的风骨	181

CHAPTER 7 动物摄影实拍技法



宠物摄影谨记 4 招制胜心法	184
拍宠物用什么拍摄模式	186
宠物摄影必备的构图法则	186
拍宠物时什么情况下需要曝光补偿	188
室内拍摄宠物要有足够的快门速度	189
室内拍摄该如何为宠物补光	189
拍摄运动中的宠物	190
偷拍使宠物表情更自然	190
拍到宠物看镜头的画面	191
多角度展现宠物的乖巧可爱	192
拍出宠物可爱搞笑的照片	192
拍大头猫、大头狗的效果	193
拍摄猫咪如何用光	193
拍摄街边流浪猫的注意事项	194
抓拍个性十足的狗狗	195
将狗狗“拟人化”	195
在动物园里如何拍摄隔网动物	196
拍出动物对自由的向往	197
拍摄别具一格的动物剪影效果	198
鸟类摄影完美构图法则	198
利用摇拍突显鸟儿展翅高飞的速度感	200
拍摄鸽子	200
拍摄鹦鹉	202
拍摄昆虫	202
拍摄乌龟	204
拍摄鱼类	205
在海洋馆拍摄“海底世界”	206

CHAPTER8 夜景摄影实拍技法

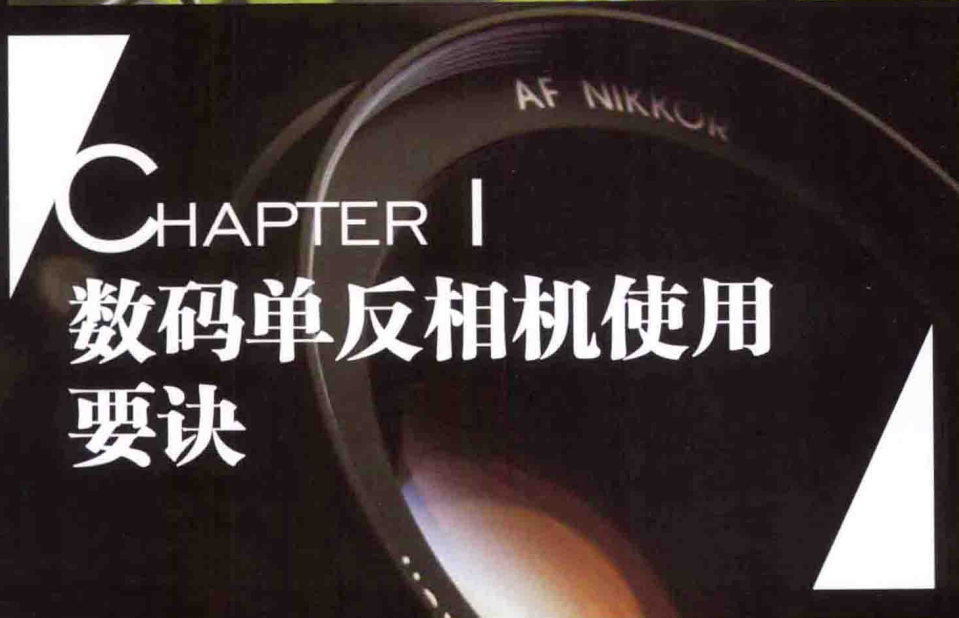


在夜景拍摄中正确设置数码相机	208
夜景摄影中的完美构图	209
准确测光决定夜景摄影的成败	211
夜景摄影中准确曝光很重要	212
正确选择夜景摄影的曝光参数	213
如何控制夜景中的噪点	213
活用光圈优先模式拍摄夜景	214
成功捕捉夜色中的细节	215
活用中途变焦法带来视觉冲击	216
利用动静对比拍摄夜色	217
抓拍夜色中的动态虚影	217
拍出现代建筑物的灯光效应	218
平移数码相机使建筑物具有动感	219
表现商场夜晚的迷人光影	220
表现夜晚车流的美丽线条	221
让夜晚的车灯凝固	222
拍摄夜幕下的各色行人	223
拍摄夜色下热闹的街边场景	223
创意变焦营造爆炸效果	224

CHAPTER9 运动摄影实拍技法



镜头在运动摄影中如何选择	226
选择运动摄影的正确曝光时间和曝光方式	226
拍摄室内体育运动如何设置白平衡	227
ISO 值在高速运动中如何应用	228
如何使用最大光圈拍摄	229
如何采用预先对焦拍摄	230
掌握体育摄影中的快速对焦	230
体育摄影中轻松把握快门速度	232
采用高速快门凝固运动	232
在体育拍摄中巧妙构图	233
用追随拍摄强化运动动感	234
利用摇拍展示运动动感	235
巧用特写拍摄扣人心弦的镜头	236
在体育拍摄中运用竖拍效果	237
让体育摄影获得更多的画面信息	238
把握抢拍技巧	238
拍摄篮球比赛	239
拍摄足球比赛	240



P、A、S、M 拍摄模式先搞懂

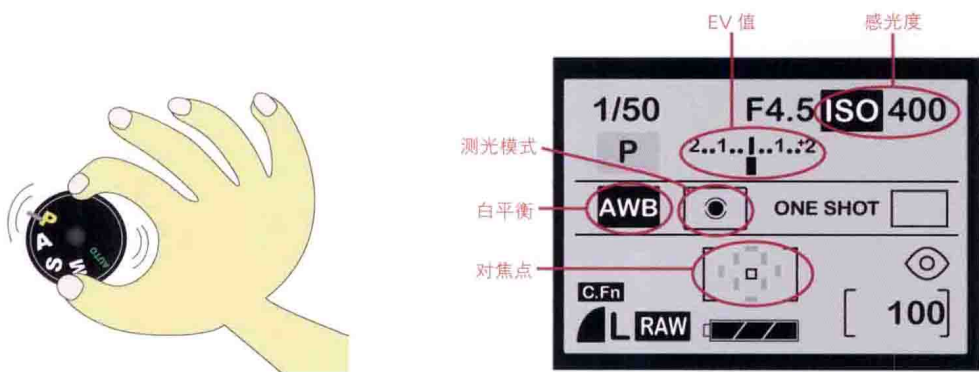
兴高采烈地买了一台数码相机，却老是用全自动模式（Auto）在拍照。不是说全自动模式不好，只是没有“物尽其用”，未免太对不起自己的荷包了！不管你的相机是佳能、尼康，也不管你的相机是哪个型号，在它的机顶都有一个圆形模式转盘，并且标示着 P、A（Av）、S（Tv）、M。到底这 4 种拍摄模式，代表什么意义？在何种时机运用最恰当呢？

Auto 模式

Auto 模式即全自动模式。在使用全自动模式拍照片时，相机会根据现场光线设置比较合适的拍摄参数，一般都采用小光圈以求获得大景深，从而得到一张从近景到远景都清晰的照片。在光线不足的情况下，相机会自动提高感光度，保证较高的快门速度。这样一来，使得没有太多摄影知识的摄影者也能轻易拍摄出不错的照片。

P 模式

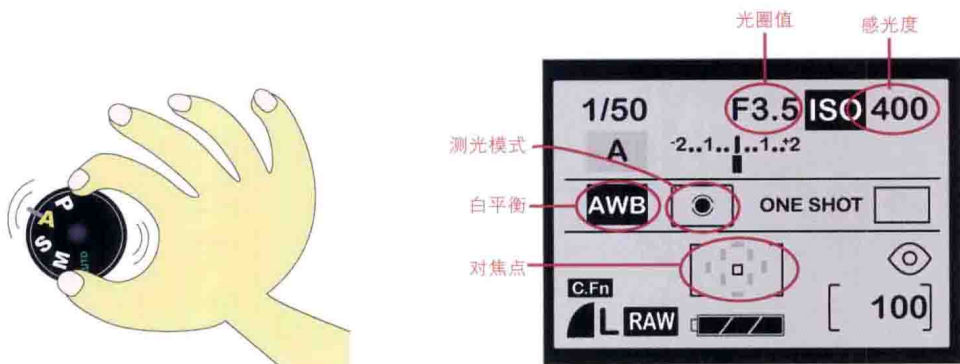
P 模式（Program AE Mode），为程序自动曝光。在使用该模式拍照片时，由相机自动进行测光，然后产生一组光圈、快门数值，让照片获得均匀的曝光。新手可借着该模式，了解光圈和快门的搭配规则。与全自动模式比较起来，P 模式相当“人性化”，因为它能自由地调整感光度、对焦点、测光模式、EV 曝光值等。其好处是在各种不同的拍摄场景，可灵活运用。



▲ 在 P 模式中，除了光圈和快门由相机决定之外，红色圈起来的部分都可自行调整

A 模式

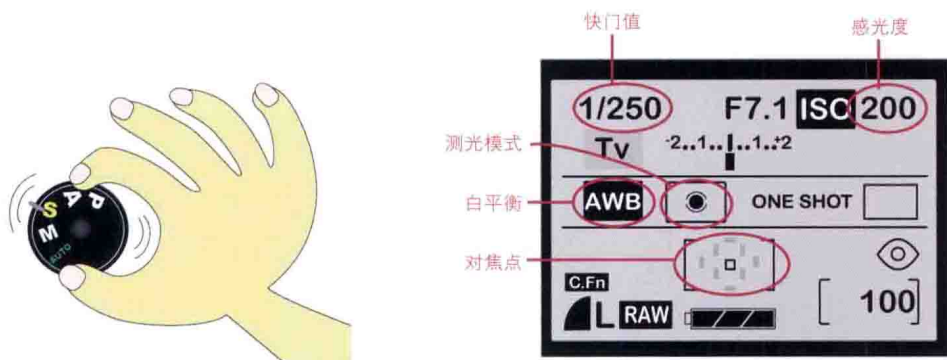
A 模式（Aperture-priority Mode），为光圈优先模式。在使用该模式拍照片时，由摄影者控制进光量（光圈 F 值），相机再依据设置的光圈值，产生相对应的快门数值。例如，看到漂亮女神时，觉得她周边的人事物相形失色，眼中只剩伊人，就可使用大光圈下去构图诠释。



▲ 在 A 模式中，除了快门由相机决定外，其他部分都可自行调整

S 模式

S 模式（Shutter-priority Mode），为快门优先模式。在使用该模式拍照片时，相机让你决定快门速度，它再自动产生光圈值。假如拍摄目标是正在移动中的人或动物，可使用高速快门（快门数据上的分母数大）来凝结他们的动作。反之，当你想塑造细水长流或车水马龙的感觉，使用慢速快门（快门数据上的分母数小，甚至出现 1s），让移动的轨迹停留在画面上。



▲ S 模式刚好与 A 模式相反，除了光圈由相机决定之外，其他红色圈起来的部分都可自行调整

M 模式

M 模式（Manual Mode），没有“谁优先”的问题，完全是“靠自己”的拍摄模式，也称手动模式。在使用该模式拍照片时，光圈、快门或感光度的设置，都交给摄影者去判断。使用 M 模式时，可能会遇到曝光过度或不足的情形，这时可根据曝光指示器（EV 值）的设置，来调整光圈或快门，让照片的曝光达到“天人合一”的境界。想让画面更有个人风格，M 模式是一个极具创意思考的拍摄模式！



▲ M 模式，不管是光圈、快门还是 ISO 值，都要自己设置

全部的拍摄数值，都为手动调整



提示

拍摄模式的使用时机各有不同，如果需要了解光圈和快门的变化，就常用 M 模式进行拍摄。用哪一种模式拍摄比较“专业”呢？其实，拍摄模式之间并无“专业”的问题，正所谓术业有专攻，而 P、A、S、M 模式的存在，只是为了让人“拍得简单又聪明”！

认识光圈

数码相机的光圈，理论上相当于人眼的虹膜。光圈控制着光线进入相机感光组件的多少。在使用数码相机拍摄时，光圈主要有三方面的作用：控制曝光量、快门速度和画面的景深。掌握了光圈的使用技巧，就能将拍摄意图更有效地表现在摄影作品中。

光圈是镜头内用来控制光线通过镜头，进入机身内感光面光量的装置。我们平时所说的光圈值 F/2.8、F/8 等是光圈“系数”，是相对光圈，并非光圈的物理孔径，这个值与光圈的物理孔径及镜头到感光组件的距离有关。

光圈大小通常用 F 值表示， $\text{光圈 F 值} = \text{镜头的焦距} / \text{镜头口径的直径}$ 。由此可见，要达到相同光圈 F 值，长焦距镜头口径要比短焦距镜头口径大。

完整光圈值系列如下：F/1、F/1.4、F/2、F/2.8、F/4、F/5.6、F/8、F/11、F/16、F/22、F/32、F/44、F/64。光圈 F/ 值越小，在同一单位时间内的进光量便越多，而上一级光圈的进光量刚好是下一级的一倍，如光圈从 F/11 调整到 F/8，进光量便多一倍。

优秀镜头的光圈通常是圆形光圈，采用 7 片或 9 片叶片。在收缩多级后，依然能够保

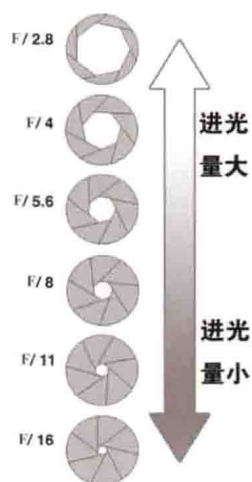


▲ 光圈由位于镜头内部的可活动的金属叶片所组成

持完美的圆形，这样可以形成平滑的背景虚化效果，使背景散焦得很自然。最大光圈也是衡量镜头档次的重要指标，光圈较大的镜头制造难度大，价格也会较高。

口径是指镜头外环直径大小，也是连接滤镜的尺寸系数。配用滤镜时，就需要参见这个系数，否则不匹配的系数，直接导致滤镜无法安装于镜头。这里，口径系数和光圈系数要区分开来。

在光圈的运用上，可利用大光圈虚化背景，用小光圈让背景清晰。



▲ 光圈系数越大，通光量越小；光圈系数越小，通光量越大



快门速度: 1/160s 光圈: F/5.6 ISO: 400 曝光补偿: 0EV
焦距: 25mm

▲ 大光圈虚化背景，小光圈让背景清晰

拨动相机模式转盘，将相机切换到光圈优先模式，就可以手动设置光圈系数，相机根据测光结果自动调整快门速度。

各种拍摄主题的光圈特性与运用

设置光圈大小数值，可以说是摄影基础技法中相当重要的一环。要按下快门之前，必先观察光线条件与拍摄环境，视情形合理设置光圈大小，才能够拍到清晰的画面，而且有效控制景深，能表现摄影师的拍摄意图。

大光圈虚化背景、突显主体

我们知道，在拍摄照片时使用的光圈越大，景深越浅。利用这一点，可以避免周围杂乱的背景影响画面效果，使照片的焦点都集中在主体上，让主体更被强调出来。



提示

影响景深的其他因素

影响景深的因素除了光圈大小以外，所使用的镜头焦距、拍摄距离的远近、背景离主体的远近都会对景深造成影响。

在光圈大小和拍摄距离保持不变的前提下，使用的镜头焦距越长，景深越浅；在镜头焦距和光圈保持不变的前提下，拍摄距离越近，景深越浅；在光圈大小、拍摄距离、镜头焦距保持不变的前提下，背景距离主体越远，景深越浅。

因此，设置大光圈、使用长焦镜头拍摄、靠近主体、让主体远离背景，都能够拍摄出背景更加模糊的浅景深照片。

微光手持拍摄采用大光圈避免画面模糊

在室内、阴天、傍晚等光线较弱的环境下拍摄时，一个常见的问题就是照片“糊”了。这是因为在微光环境中拍摄时，需要较长的曝光时间（较慢的快门速度）获得理想的效果。一旦快门速度低于手持安全速度，手的晃动可能会造成照片模糊。使用大光圈能够在一定程度上提升感光组件单位时间的进光量，从而提升快门速度，避免照片模糊。

大光圈提升快门速度并不仅仅用于微光环境中，在阳光明媚的天气里，也常常会利用大光圈获得更快的快门速度。拍摄动物、飞鸟要尽量捕捉瞬间的精彩姿态，表现出它们自然的天性。即使光线充足，也常常使用大光圈、适当调高 ISO 感光度，获得高于 1/500 s 的快门速度，以连拍方式凝固精彩瞬间。

在旅行时，三脚架常常不在手边，绚丽的夜景又令人不肯错过。手持拍摄首先要考虑的是保证画面清晰。在这种情况下，要尽量利用现场环境，借助石头、栏杆、树干、墙壁等固定物来支撑、稳定身体和相机，并采用较大的光圈，逐级提升 ISO 感光度，达到安全快门速度。