

♥ 9大摄影主题

♥ 39例实拍对比

♥ 8大贴心Q&A



# 我的幸福摄影心经

捕捉眨眼的瞬间美景  
轻触生活中的幸福时光



(日) 角田美穗 / 著

(日) 每日交流出版社 / 编

陈丝纶 / 译



マイコム  
毎日コミュニケーションズ



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中青社

# 我的 幸福 摄影 心经

捕捉眨眼间的瞬间美景  
轻触生活中的幸福时光



(日)角田美穗/著

(日)每日交流出版社/编

陈丝纶/译

Shashin no Torikata Kihon Book ~ Kawaii, Oshare wo Camera de Toru. ~

Copyright © 2010 by Miho Kakuta, Mainichi Communications Inc.

Chinese translation rights in simplified characters arranged with Mainichi Communications Inc through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

## 律师声明

北京市邦信律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本每日交流出版社授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: [cypaw@cypmedia.com](mailto:cypaw@cypmedia.com) MSN: [cyp\\_law@hotmail.com](mailto:cyp_law@hotmail.com)

版权登记号：01 - 2011 - 2499

## 图书在版编目(CIP)数据

我的幸福摄影心经 / (日) 角田美穗著；陈丝纶译。—北京：中国青年出版社，2011.6

ISBN 978-7-5006-9849-4

I. ①我… II. ①角… ②陈… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第096196号

## 我的幸福摄影心经

(日) 角田美穗 / 著 陈丝纶 / 译



出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭光 李雁滨 林杉

封面设计：彭涛

印刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

开本：787 x 1092 1/32

印张：5

版次：2011年7月北京第1版

印次：2011年7月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-9849-4

定价：35.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：[reader@cypmedia.com](mailto:reader@cypmedia.com)

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.lion-media.net>

“北京北方方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正兰亭黑系列

# 我的幸福摄影 心经

捕捉眨眼的瞬间美景  
轻触生活中的幸福时光











# 前言

虽说只要按下相机快门就能拍出照片，但拍出来的效果却大不相同。

为了拍出各式各样的照片，数码单反相机中有多种拍摄模式，简简单单即可完成设定。

数码单反相机可以对光圈、快门速度和色温等进行不同的设定，若能操作自如，就能轻松拍摄出想要的照片。然后就是考虑具体用什么方法来拍摄了。跃跃欲试的心情，使摄影变得越来越有趣。

为了能给大家一点帮助，我将平时使用胶片相机拍摄时用到的摄影技巧运用其中，和大家一样，使用数码单反相机来拍摄照片案例。以日常生活中的常见被摄体和场景为例，运用照片实例来进行解说。

提高拍摄水平的要点在于灵活运用数码相机的优点——拍摄后可以立即确认画面。让我们在寻找最佳拍摄模式的过程中，顺利地进行拍摄吧！照片越拍越多，掌握的摄影技巧也越来越多。例如，这种方向的光照应该拍成这样的效果。久而久之，你就能做出类似的判断，逐渐掌握运用光线的方法。

然后，请不要让拍摄出来的心爱照片以数据的方式沉睡，尝试着把它们打印出来吧！这样一来，就能更加仔细地观赏照片。回过头看看，还是能发现需要进行修改和完善的地方。这可以算是一种复习的方式，也是提高摄影水平的秘诀。

本书小巧轻便，适合放在相机包中携带。请带上喜欢的相机和本书一起，尝试着不断拍摄出心仪的照片吧！



# contents 目录

007 前言

prologue

## 用数码相机拍摄照片之前

- 012 数码相机的基础知识
- 015 和相机一同使用的小物件
- 018 数码相机的特点和数码照片
- 020 认识拍摄模式
- 022 学习拍摄姿势
- 023 尝试观察取景器
- 024 COLUMN ● 照片的尺寸
- 026 COLUMN ● 用数码相机拍摄照片之前
- 027 COLUMN ● 出门拍摄要带的东西
- 028 来尝试拍摄照片吧 ~ 摄影步骤一二三 ~

# 1

## 数码相机的基础与拍摄应用

- 030 掌控“光”，是拍摄照片的基础
- 032 COLUMN ● 光照方式及其特征
- 033 关于曝光
- 035 光圈值和快门速度的关系，以及曝光补偿
- 037 光圈可以控制虚化程度
- 039 表现动态感的快门速度
- 041 理解“颜色”
- 043 对焦方法
- 045 理解构图，拍出精彩照片
- 047 关于拍摄角度
- 049 关于镜头
- 050 镜头的种类

## 2

### 漂亮地拍摄出 想要的照片

- 052 [抓拍] 隔着玻璃窗拍摄雨天的风景  
054 隔着橱窗拍摄  
056 拍出色彩丰富的感觉  
058 表现景深  
060 [旅行] 从飞机舷窗进行拍摄  
062 旅行的记忆片段  
064 拍摄像明信片一样的照片  
066 [风景] 拍摄室内和室外感觉分明的照片  
068 捕捉阳光透过树缝的逆光景象  
070 拍摄风景时灵活运用光照方式来烘托氛围  
072 考虑太阳的位置，漂亮地拍摄出逆光效果  
074 将银杏的黄色拍得更漂亮  
076 拍摄透过树缝的阳光  
078 拍摄奇幻效果的夕阳美景  
080 拍摄风中摇曳的花朵  
082 用最佳的角度，拍摄满是鲜花的花田  
084 表现波浪的运动及透明感  
086 拍摄从交通工具上看到的风景  
088 [夜景] 夜晚街景，取景一角  
090 月和光  
092 拍摄晚景和夜景  
094 拍摄动态的风景  
096 [宠物] 让光照进宠物的眼睛，拍摄出动人之感  
098 拍摄在屋内轻松惬意休息的小狗  
100 近距离拍摄宠物的小爪子、尾巴和皮毛  
102 拍摄花丛中的宠物  
104 拍摄来回跑动的宠物  
106 [小物品] 突出主要物品  
108 避免拍摄多余的物品  
110 灵活运用自然光，拍摄出柔和的照片  
112 拍摄室内的杂物  
114 咖啡馆的休闲时光  
116 [花] 活用留白拍摄  
118 拍摄灿烂的花朵  
120 微距拍摄花朵  
122 [料理] 拍摄美味的食物  
124 [人物] 拍摄人物，体现自然、柔和的氛围  
126 拍摄儿童的表情  
128 COLUMN ● 捕捉玩耍儿童快速动作

# 3

## 难题迎刃而解

### 数码单反相机的 Q&A

- 130 推荐的相机设定是怎样的呢?
- 134 怎样拍照不会模糊?
- 136 拍摄人像时,在何处对焦比较好呢?
- 137 人像和风景照的最佳构图方法是什么?
- 139 如何习惯使用闪光灯?
- 140 光线很暗,为什么闪光灯不闪光?
- 141 无法对焦怎么办?
- 142 按不下快门的原因是什么呢?

# 4

## 畅快享受数码照片的乐趣

- 144 活用照片格式
- 146 管理照片数据
- 148 加工照片数据
- 155 保存照片数据

- 156 索引

本书中的图例主要使用 Canon EOS 5D 拍摄,但也包括使用入门级相机拍摄的照片。此外, P68、P100、P114、P115、P120 ~ 123、P126 ~ 128 等的照片是使用 Nikon D90 相机拍摄的。

prologue

# 用数码相机 拍摄照片之前



# 数码相机的 基础知识

我们在相机卖场可以看到各式各样的数码相机，大致可以分为三类：数码单反相机、微单相机和便携式数码相机。

## 数码单反相机的特点

数码单反相机被称为“数码相机之王”，它的基本性能好，是职业摄影师和业余摄影爱好者广泛使用的机型。

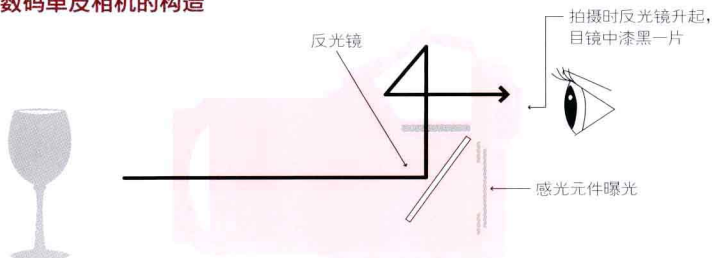
其特点如下：

- (1) 镜头可更换，可应对各种不同场景的拍摄。
- (2) 相机机身中自带反光镜，拍摄者可以用肉眼确定拍摄范围。
- (3) 相机拍摄参数可自由设定，拍摄者可以拍摄出自己喜欢的照片。



数码单反相机实例：Canon EOS 5000

## \* 数码单反相机的构造



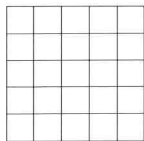
数码单反相机的构造。因为拍摄时光学镜升起，所以感光元件上可以映出被摄体。

## \* 便携式数码相机

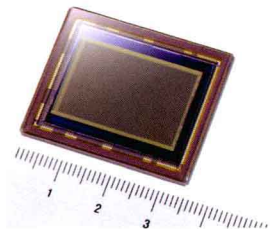


□ = 感光元件

## \* 数码单反相机



□ = 感光元件



感光元件案例 (35mm全画幅: 索尼)

单反的“反”指的是利用“反光镜”反射的机身构造。用单反相机拍摄时，照射被摄体的光透过镜头经反光镜反射后，拍摄者便能通过取景器来确认。拍摄时，反光镜升起，光线照在感光元件上，拍摄由此完成。下面我们来谈谈选购数码单反相机的方法。若是新手，选择入门机型就足够了，最新的机型还可以拍摄视频。而专业人士用的机型在曝光和自动对焦的精度方面都有所提高，感光元件的大小也变成了与35mm胶片尺寸相同的24mm×36mm（全画幅），这些技术的更新都使得专业数码单反相机的性能得到了很大的提高。

最近，省去了反光镜的微单相机也很受欢迎。详情请参照专栏部分。

## 便携式数码相机的特点

如果说数码单反相机是面向想要拍出专业照片的人，那么便携式数码相机面向的群体便是那些想要轻松享受拍照乐趣的人。便携式数码相机又分为高性能高端产品和普通产品两种。高端产品可以实现曝光补偿，完成精细的拍摄设定，有些机型还具有与单反相机不相上下的性能。这种相机可以推荐给那些既对便携性有要求，又追求高性能的用户。

一般的便携式数码相机不能进行精细的设定。但是，除拍照之外还附加了摄像功能、联网功能等特色功能的相机也不在少数。此外，这种相机由于感光元件非常小，因此非常适合微距摄影。



高性能便携式数码相机  
RICOH GR DIGITAL III



轻巧型便携式数码相机  
Canon IXY DIGITAL 930 IS

## 什么是微单相机？

如其文字所示，微单相机是数码单镜头反光相机的小型版。正确来说，这种相机的规格是“微型4/3系统”。之所以不是“单反”而是“单镜头”，是因为其机身中没有反光镜。因此，机身变得小巧，具有时尚之优点，受到广大女性的追捧。



微单相机：  
OLYMPUS PEN



# 和相机一同使用的小物件

购买了数码相机和镜头，差不多就可以进行摄影了。在此之前，这里还将介绍与相机一同使用的小物件。虽然有时购买的是相机组合套装，但是很多时候这些小物件都需要另外购买。



Canon 半硬质相机包 EH19-L

## 相机包

这是用于收纳数码相机的小包。相机一不小心就很容易被划伤，因此相机包是个非常重要的物件。保管相机时，为了不让相机沾上湿气，还需将相机从相机包中取出存放。



除了专用的充电电池之外，还有可用5号电池的电池包（照片所示为Canon电池包LP-E6）。

## 电池、充电器

请务必购买备用电池。几乎所有的数码相机都使用专用的电池，因此摄影中若电池耗尽，摄影就无法进行。尤其是在寒冷的环境中电池消耗得更加迅速。

此外，若事先购买好专用充电器，会使充电变得更加轻松。



SD存储卡（左）、CF卡（右）

## 存储介质

数码相机将照片记录在存储介质（存储卡）中。虽说不同的相机可能使用不同的存储介质，但主要使用到的是SD存储卡和CF卡等。

最近，使用SD存储卡的相机也基本上能兼容大容量的SDHC卡。因其价格相当便宜，备上两三个2GB~4GB（千兆）的存储卡也没问题。

## 读卡器

拍摄完照片后，可以将照片数据复制到电脑中打包储存。虽然相机和电脑都带有USB接口，可以用数据线连接，但是使用专用的读卡器会更加方便。



照片所示是ELECOM MR-J003读卡器

## 镜头

大多数人都在一开始的时候就将镜头和相机一并购买好了。首先，我们来习惯一下最初购买的镜头。

习惯了以后，建议大家尝试着使用具有不同用途的镜头。镜头大致可以分为三类。想要放大拍摄远处的物体时使用的是“长焦镜头”；想要拍摄更广阔的范围时使用的是“广角镜头”；近距离拍摄小物体时使用的是“微距镜头”。这是根据镜头的用途所作的分类，详见P45的说明。

200mm长焦镜头



10-22mm  
广角镜头

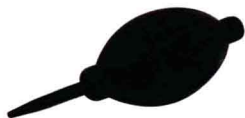


100mm微距镜头  
(照片所示是Canon产品)



## 气吹

相机的镜头很容易沾染上灰尘和污垢，因此需要经常擦拭。首先，使用气吹轻轻吹去相机机身和镜头上的尘埃。



照片所示是HAKUBA硅胶气吹