



想成为摄影高手吗？
——跟着摄影师学摄影

自然风景摄影

姜璇 / 编著

浙江摄影出版社

想成为摄影高手吗？
——跟着摄影师学摄影

自然风景摄影

姜璇/编著

策划人：任 力

责任编辑：郑幼幼

装帧设计：任惠安

责任校对：朱晓波

图书在版编目（C I P）数据

自然风景摄影/姜璇编著. —杭州：浙江摄影出版社，2011.6

（想成为摄影高手吗？——跟着摄影师学摄影）

ISBN 978-7-80686-955-0

I. ①自… II. ①姜… III. ①风光摄影—摄影技术
IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第099343号

想成为摄影高手吗？
——跟着摄影师学摄影

自然风景摄影

姜 璇 / 编著

浙江摄影出版社出版发行

杭州市体育场路347号 邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

电话：0571-85170300-61009

传真：0571-85159574

经销：全国新华书店

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：787×1092 1/16

印张：7.5

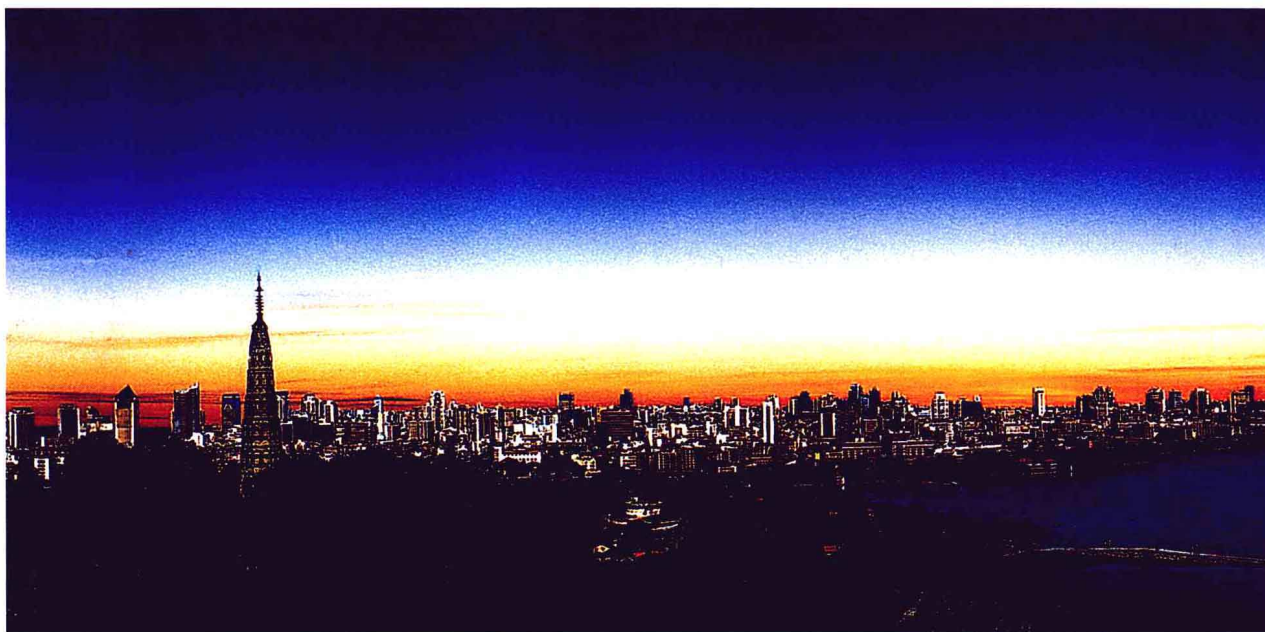
印数：0001-4000

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-80686-955-0

定价：35.00元

（如有印、装质量问题，请寄承印单位调换）



前言

自然，狭义指天然的、非人为的自然界；广义则指具有无穷多样性的一切存在物，与宇宙、物质、存在、客观实在等范畴同义，包括人类社会。被人类活动改变了的自然，通常称为“第二自然”或“人化自然”。在摄影中，通常我们所谈及的“自然”指的就是其广义概念，它包括三种状态下的风景（也称景致）：一种是非人为的天然状态下的风景，如自然界的湖光山色、原始森林、大海；一种是人类社会的自然状态下构成的景致，包括人类社会中的建筑、田园及城市等；一种是人类在原有天然景观的基础上去芜理乱、修整开发或修建改造而成的接近天然状态的景致，如森林公园、自然园林、人工假山或瀑布等。

在自然风景摄影中，以追求非人为的天然景观为佳，天然环境不仅能给观者带来自然之美，原生态的事物还能让观者产生返璞归真的感觉。但随着人类社会的发展，很多环境及事物都因人



类的需求而改变，因此，在我们的视线范围内，见到的几乎都是经过人类改造过的类似天然状态下的环境及事物。正因为环境条件有限，我们更应该多掌握一些拍摄技巧和方法，尤其是偶遇难得的自然景观，如雷电交加的雨景、波涛汹涌的云海、转瞬即逝的日出日落等等。我们要做到熟练并准确地捕捉它们最美丽的瞬间，不因技术问题而导致遗憾。

本书针对摄影爱好者，从最典型最常见的景物拍摄入手，教会初学者怎样在实际拍摄中，创造不同拍摄效果的各类技巧。书中内容精细全面，案例实用经典，可使初学者易懂易学、学“一”会“百”。同时，书中介绍各类高端技巧，可供摄影者借鉴及参考，并在摄影中寻求感悟，从而在实践操作中成为一名真正的摄影高手。

编者

目 录

第一部分 自然风景(日景)实拍技巧

园林风景

- [皇家园林] 002
- 1. 了解皇家园林的主要景观 002
- 2. 构图技巧 002
- 3. 光线选择方法 003
- 4. 镜头选择技巧 003
- 5. 皇家园林建筑物的拍摄技巧 003
- 6. 景区内曝光量控制方法 003
- 7. 使用三脚架拍摄 004
- 8. 滤光镜使用技巧 004
- 9. 采取多拍方式 004
- [寺庙园林] 004
- 1. 了解寺庙风俗习惯及规定 004
- 2. 采取“以点代面”的方式 004
- 3. 选择纯净的背景 005
- 4. 抓拍景点特色 005
- 5. 巧妙利用主题对象的颜色 005
- 6. 运用对称形式来构图 005
- [私家园林及自然园林] 006

森林景观

- 1. 拍摄的最佳时机 007
- 2. 光圈设定技巧 007
- 3. 捕捉标志性景观作为主题 007
- 4. 前景选择及摆放构图技巧 007
- 5. 低角度能使被摄物更宏伟 008
- 6. 利用景深使照片更有趣 008
- 7. 添加人物突出悬崖峭壁的雄伟 008
- 8. 使用变焦镜头拍摄四处游荡
的动物 008

- 9. 给人物拍摄公园留念照
的用光技巧 008
- 10. 电脑美化处理 009

湖光山色

- 1. 最佳拍摄时间 009
- 2. 了解“湖”水的特色 010
- 3. 镜头使用技巧 010
- 4. 增加画面前景 010
- 5. 巧妙利用倒影 011
- 6. 巧妙选择环境光线 011
- 7. 曝光量及反射光的控制 011

荷塘神韵

- 1. 了解摄影主题与景物 012
- 2. 拍摄的最佳距离 013
- 3. 拍摄的最佳时机 013
- 4. 最佳拍摄对象的选择 013
- 5. 拍摄风格的选择 014
- 6. 摄影器材的选择 014
- 7. 辅助工具 015
- 8. 拍摄技术 016
- 9. 多角度拍摄技巧 017
- 10. 电脑特效处理 018

草原绿色

- 1. 最佳摄影时间 019
- 2. 必备的摄影器材 019
- 3. 携带所需日用品 019
- 4. 用光技巧 020

5. 牲畜群的拍摄角度 及构图技巧	020
6. 蒙古包的拍摄构图技巧	021
7. 拍摄草原全景的取景 及构图技巧	021
8. 拍摄草原上孤立的一棵树	021
9. 拍摄草原上的“水天一色”	021
10. 拍摄草原上的暮色	021
11. 拍摄骑马	022
12. 拍摄草原上的篝火晚会	022

花卉情趣

1. 采用日常很少看的角度拍摄	023
2. 将焦点对准引人注目的花蕊	023
3. 使用微距镜头近距离对焦	023
4. 最理想的拍摄时间	024
5. 创造雨后环境	025
6. 选择黑色的背景拍摄	025
7. 选择白色的背景拍摄	026
8. 花卉摄影的理想光线	026
9. 哪里才能拍到色彩艳丽的花	026
10. 让花在大风中“静止”	026

屈树虬枝

1. 镜头选择及构图方法	028
2. 正确曝光	028
3. 利用侧逆光或逆光拍摄树叶	028
4. 对树根或树皮进行特写	029
5. 以蓝天白云作背景	029
6. 巧妙运用眩光	029
7. 表现树木的影子	030

8. 利用大光圈和长焦镜头拍出树木 的绿意盎然或银装素裹	030
---------------------------------------	-----

枝叶脉络

1. 拍摄的最佳时机	031
2. 带上三脚架	031
3. 利用背景突出主题	031
4. 灵活运用大小光圈	031
5. 使用偏振镜减少眩光	031
6. 在逆光下拍摄树叶	031
7. 正确的曝光值	031
8. 借助于风	032
9. 特写镜头	032
10. 拍摄落叶的技巧	032

日出日落

1. 了解日出日落的光线特征	033
2. 选择最佳的拍摄时机	034
3. 选择最好的拍摄地点	034
4. 取景与构图技巧	034
5. 曝光控制技巧	035
6. 镜头使用技巧	036
7. 光圈使用技巧	036
8. 眩光限制方法	036
9. 色彩安排技巧	036
10. 拍摄速度掌控方法	037
11. 电脑调色处理	038

雾 景

1. 了解雾气的形成原因	039
--------------------	-----

- 2. 选择要拍摄的雾景 039
- 3. 选择最佳拍摄时间及地点 039
- 4. 选择拍摄角度及画面背景 039
- 5. 构图技巧 040
- 6. 色调配置处理方法 040
- 7. 用光技巧 041
- 8. 曝光量的控制技巧及方法 041
- 9. 镜头选择及运用技巧 041

水 景

- 1. 山涧溪流 043
- 2. 瀑布 046
- 3. 波澜壮阔的大海 048

山 景

- 1. 了解山景的主要表现形式 053
- 2. 最佳摄影时间 053
- 3. 必备的摄影器材 054
- 4. 几种拍摄角度 054
- 5. 取景构图方法 054
- 6. 用光技巧 055
- 7. 曝光技巧 055
- 8. 滤光镜使用技巧 056

云姿百态

- 1. 最佳拍摄时机 057
- 2. 摄影器材 057
- 3. 光线与角度 057
- 4. 取景与构图技巧 058
- 5. 快门技巧 058

- 6. 曝光技巧 058
- 7. 巧用镜片 059

田园风光

- 1. 了解田园风光的摄影要领 060
- 2. 最佳拍摄时机 060
- 3. 选择题材 061
- 4. 高角度俯拍 061
- 5. 用光技巧 061

小城风光

- 1. 了解城市特点 062
- 2. 拍摄器材的选择 063
- 3. 构图与取景技巧 063
- 4. 拍摄角度及立足点 063
- 5. “小城风光”拍摄内容 064

沙漠景致

- 1. 拍摄前多了解相关知识 067
- 2. 最佳摄影时间 068
- 3. 用光及曝光技巧 069
- 4. 拍摄角度 069
- 5. 沙漠的拍摄内容 069

雨 景

- 1. 取景技巧 071
- 2. 曝光方法 071
- 3. 拍摄角度 071
- 4. 快门速度 071
- 5. 拍摄距离 071

6. 雨景的拍摄内容	071
------------------	-----

雪 景

1. 了解雪景的特点	073
2. 最佳拍摄时机	073
3. 取景技巧	073
4. 光线技巧	074
5. 快门速度	074
6. 曝光技巧	074
7. 雪景拍摄内容	075
8. 滤光镜	077

闪电奇观

1. 最佳拍摄时机	078
2. 构图技巧	078
3. 由闪电发生点的距离决定光圈	078
4. 快门速度	078
5. 曝光技巧	079
6. 后期处理	079

水珠斑斓

1. 雨滴、水滴、露珠等	080
2. 水珠	083

第二部分 自然风景(夜景)实拍技巧

夜景拍摄

1. 自然夜景与城市夜景的拍摄	086
2. 夜间的特殊景物及环境	086
3. 夜景拍摄的特点	087
4. 最佳摄影时间	088
5. 所需摄影器材及选择	088
6. 取景技巧	089
7. 构图技巧	089
8. 拍摄时的对焦	089
9. 正确选择拍摄模式	090
10. 曝光技巧	090

2. 最佳拍摄地点	091
3. 使用望远镜头拍出细节 清晰的月亮	091
4. 曝光技巧	091
5. 选择感光度和变焦范围	091
6. 拍摄城市上空的月亮	092
7. 电脑合成大月亮	093

夜景灯饰

1. 提前到达拍摄地点	093
2. 取景、构图与角度	093
3. 使用广角变焦镜头	093
4. 白平衡的设置技巧	094
5. 曝光补偿技巧	094

月色皎洁

1. 最佳拍摄时机	091
-----------------	-----

6. 光圈、快门的设定	094
7. 特殊拍摄技巧的运用	095

烟花璀璨

1. 拍摄前对景物范围和地点 进行考察	096
2. 什么时候最适合拍摄	096
3. 在哪里拍摄最好	096
4. 选择必备的摄影器材	096
5. 用参照物凸显烟花的壮观	096
6. 使用全手动模式	096
7. 抓住最佳的拍摄时机	097
8. 用PS使烟花更璀璨	097

夜景人像

1. 尽量不使用“傻瓜”相机	097
2. 不要过分相信“夜景模式”	097
3. 延迟移位的重要性	098
4. 对背景进行曝光	098

5. 了解闪光灯照明具有 “照近不照远”的特性	098
----------------------------------	-----

城市车流

1. 车前灯与车尾灯的区别	099
2. 测光模式	099
3. 拍摄模式	099
4. 曝光时间	100
5. 预测车流	100
6. 使用B门	100
7. 使用“后帘同步”闪光	100

商业街夜景

1. 商业街的气氛	101
2. 商业街夜景主要内容	101
3. 商业街夜景的主要表现形式	101
4. 最佳拍摄时机	101
5. 选用镜头	101
6. 相机设置	102

附录部分 数码照片后期处理技巧

1. 照片的角度调整及修理	104	5. 照片的局部调整	108
2. 照片的瑕疵修补方法	105	6. 照片的尺寸调整	109
3. 曝光调整	106	7. 照片的颜色调整及处理	110
4. 校正镜头畸变	107	8. 照片的清晰度调整	111



第一部分

自然风景（日景）实拍技巧

园林风景

园林是指庭园、宅园、小游园、花园、公园、植物园、动物园等,随着园林学科的发展,还包括森林公园、广场、街道、风景名胜、自然保护区或国家公园的游览区以及休养胜地等。

中国园林分为皇家园林、寺庙园林、和自然园林及私家园林等。中国的古典园林是我国古代建筑艺术的精华,是摄影的重要题材,也是较难表现的一种摄影艺术。一要表现它的特殊意境及传统文化的韵味,二要在二维平面上表现出三维立体的效果,这对光线和构图等都提出了一定的要求。因此,要拍好它,特别要注意方法和技巧。



姜平/摄影

[皇家园林]

皇家园林在古籍里面称之为“苑”、“囿(yòu)”、“宫苑”、“园囿”、“御苑”。皇家园林内的景物虽多,然而往往布置紧凑,不易拍摄。在动手拍摄之前,可以先了解以下方法和技巧。

1. 了解皇家园林的主要景观

皇家园林一般都按主景的分布情况,分成若干景观,构成园中景物最精彩的部分。比如恭亲王府的福字碑、避暑山庄的澹泊敬诚殿等,这些景点都是要着力表现的。至于怎么找到这些点,拍摄前你应事先了解和观察,以提高拍摄的成功率。观察时,你还应考虑拍摄地点和光线的照射角度,安排好某些景点的拍摄时间。即使不能事先观察,也要先看一下园林的游览路线图,以免错失主要的美景。

2. 构图技巧

如果无法获取园林的全景,可以选择比较有特色的局部或利用远景来表现整体的韵味,比如通过远景对亭台楼阁和湖泊的结合来进行构图。如果一定要拍摄全景,可以通过登高或者航拍来实现。对于园林中的某些景物,可以取其局部,或利用远处拍摄获取全景。在画幅格式上,通常在拍摄具有平行走向或表现众



胡建勤/摄影



胡建勤/摄影

小提示: 建议不要跟团或者雇导游

◎按旅游路线会限制你的摄影,至于如何拍摄精华景点的与众不同处,建议你应在出发之前把相关的资料熟读几遍,同时可以看看别人的摄影作品,以作参考,这些几分钟的准备工作能让你拍出满意、不留遗憾的好画面。

多景物时应采取横画幅。在拍摄具有竖直线条或表现高大、挺拔、雄伟的景物时，应采用竖画幅。总之，在园林景观摄影构图处理上，应尽量突出表现景观的艺术美。

园林艺术景观具有整体和立体的美，而摄影画面为平面结构，它只能在平面的二维空间中利用透视效果来表现具有三维空间的园林景观。因此建议，在拍摄时应对园林景观进行典型化的处理，以局部代替整体，这样才能让欣赏者留有想象的余地。

3. 光线选择方法

拍摄皇家园林，其特点是拍摄点不能随心所欲移位，在光线处理上只能等待意境的到



胡建勤/摄影



聚祥/摄影



侯斌/摄影



侯斌/摄影

来。如利用阴天、雨天、下雪天等自然气候的变化，虽然这样的环境没有晴天阳光下拍摄得那么明快，但各种不同的光线效果，能体现出不同的画面意境。

4. 镜头选择技巧

皇家园林布局大都十分紧凑，许多景点占地十分狭窄，很少留有余地，因此往往会有一些拍不齐的景观。如果你采用广角镜头拍摄（以焦距28毫米为最佳），会带来不少的方便。如无广角镜头，也可使用标准镜头拍摄景观的一角，但在景观无法全景表现时，建议你舍去左右，留取上下为好。

5. 皇家园林建筑物的拍摄技巧

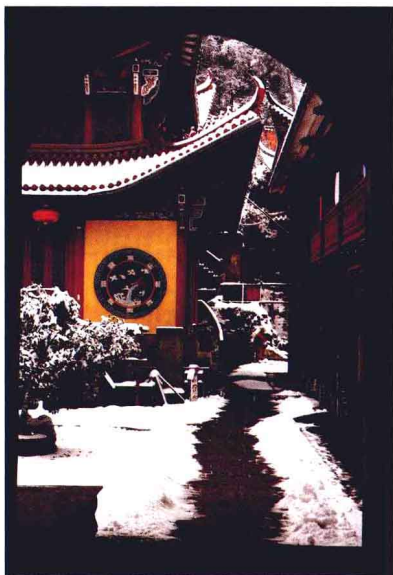
皇家园林中的建筑物往往占地面积广，像北京的故宫、拉萨的布达拉宫、沈阳的清故宫等。拍摄这些建筑物一般从正面拍摄，以显示它的庄严和宏伟。拍摄前你可利用前景，衬托宫殿的壮观景致。建议不要采用顶光或逆光来拍，用顺光拍摄层次虽然差一些，但可以使画面左右均衡，呈现稳定感。如果以建筑物为背景拍人物留念照，可让人站在离景物较远的地方，缩小光圈，以增加景深。当然，人物也不要拍得太小，以致影响容貌的清晰度。

6. 景区内曝光量控制方法

当建筑物或树木形成浓荫时，往往与阳光下的景物形成极大的亮度差，如按景区亮部测光数据曝光，会损失阴暗部分的层次。因此，拍摄时可依据实际情况，适当增加曝光量，尤其是当主体建筑物上部雕刻或题名被屋檐投影遮挡的时



聚祥/摄影



聚祥/摄影



聚祥/摄影



侯斌/摄影

候,更应增加1~2级曝光量,以免出现漆黑一团。

7. 使用三脚架拍摄

在厅堂内摄取有特色的陈设,如雕花的红木桌椅、家具及书画篆刻等,一定要使用三脚架。使用三脚架可获取清晰的细部特征和质感。

8. 滤光镜使用技巧

使用滤光镜可滤去由空气和地面尘埃形成的部分蓝紫光,有利于画面的清晰和色彩的鲜艳。黑白摄影可加黄滤光镜,彩色摄影可加天光镜或UV镜。

9. 采取多拍方式

皇家园林拍摄的最大优势就是它是固定的、静止的,不像动态摄影需要把握瞬间机会,更不用担心它会消失;雨天、晴天,不同的气候都可以尝试。因此,你可以采取多拍的方式,得到最佳的效果。

[寺庙园林]

寺庙园林泛指整个宗教场所,如寺院、道观、历史人物的纪念性祠庙等。其实际范围包括寺、观周围的自然环境,是寺庙建筑、宗教景物、人工山水和天然风景的综合体。宗教场所是摄影表现的一种题材。由于宗教在历史上的特殊地位,寺庙往往是同时代建筑中的精品,造型精美、气势恢弘,加上其丰富的文化内涵,与皇家园林相比有截然不同的韵味,具备非常高的观赏价值。

寺庙往往以建筑群的形式出现,如果针对某一处景致拍摄,你会发现寺庙内人头攒动、杂乱不堪,同时室内光线昏暗,空间有限,想将室内景物全部纳入取景框中实在是一件很难的事情。那么,你该如何进行拍摄?

1. 了解寺庙风俗习惯及规定

国内许多寺庙大多只允许拍摄外景,而不允许到内部拍照。一方面是因为宗教风俗的因素,另一方面是为了保护室内的文物,因为强光会加速文物表面的颜料变色。

2. 采取“以点代面”的方式

寺庙园林中大多是一组建筑群。从庙宇的整体

中,我们要选取其中最具有代表意义的元素,然后以一个比较有视觉冲击力的方式把它表现出来。这就是“以点代面”的方式。

3. 选择纯净的背景

当你使用广角镜头进行拍摄时,千万不要把电线杆、指示牌、空中气球及其他不相关的事物收进取景框中,否则会破坏画面的整体气氛。不单是寺庙拍摄,任何建筑物拍摄都应注意选取纯净的背景。比如以天空作背景,通过寺庙与天空的结合,更能凸显其大气与庄严。

4. 抓拍景点特色

国内的寺庙很多,每个寺庙也各有特色,都有与其他寺庙不同的地方。注意拍摄具有典型特点的建筑风貌,寻找与众不同的视点,是作品成功的关键。

5. 巧妙利用主题对象的颜色

拍摄寺庙可利用它的红、黄色块来打破山野中单调的青绿冷色调,可获得意外的画面效果。

6. 运用对称形式来构图

为了表现寺庙的庄重和宏伟,可以使用对称的形式来构图,这种方法比较简单,不妨一试。



聚祥/摄影



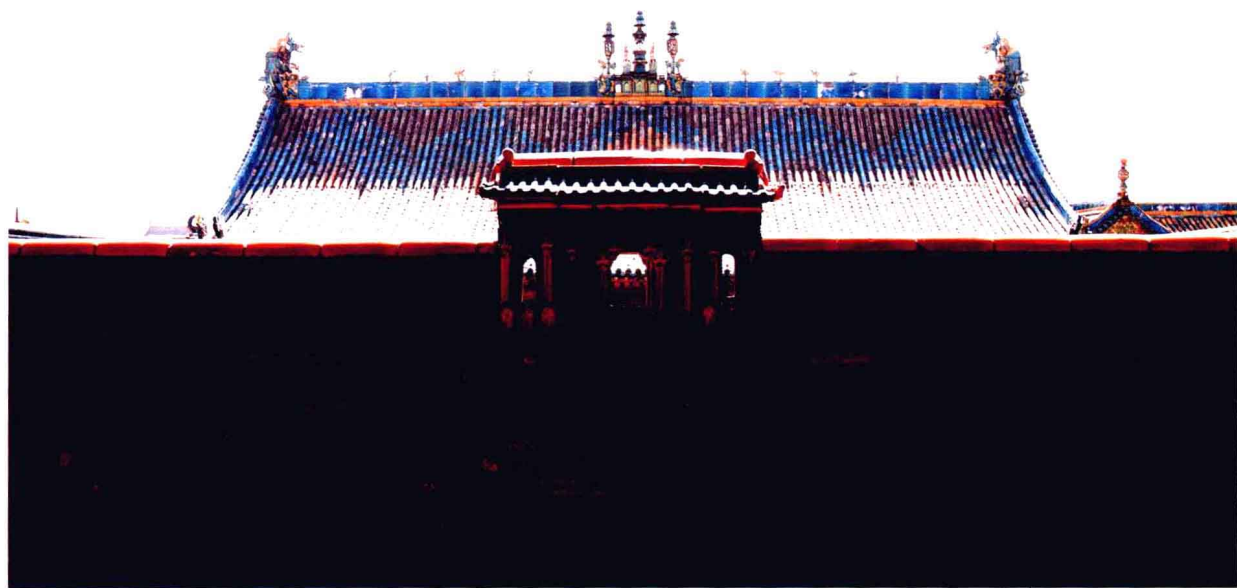
聚祥/摄影



胡建勤/摄影

小提示: 拍摄寺庙园林前一定要“入境问俗”

◎ 对于不准摄影的佛殿和佛像,要尊重宗教的戒规,不要偷偷拍摄,以免引起不必要的纠纷。特别在少数民族地区,更要入境问俗,尊重当地的宗教信仰和风俗习惯。



聚祥/摄影

小提示：拍摄私家园林及自然园林的最佳时间

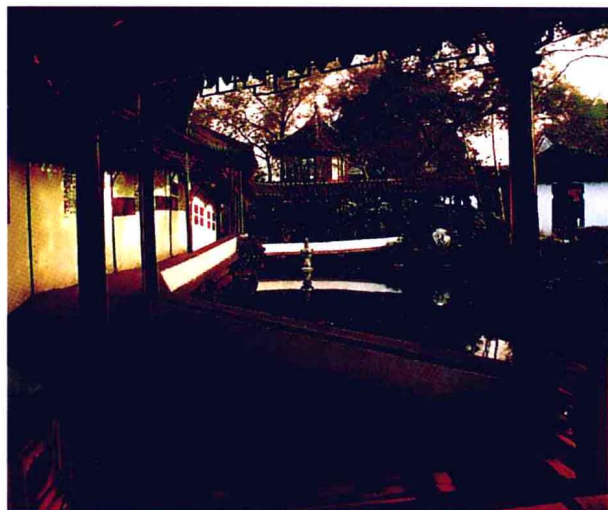
◎ 清晨或近黄昏的时候是最佳的拍摄时间。因为此时的光线容易勾勒出建筑清晰、富有质感的轮廓，从而能表现古建筑的那种“历史和生活”气息。同时，这两个时间段的气温较适宜户外活动，顶着太阳拍摄毕竟会影响拍摄心情及灵感。

[私家园林及自然园林]

中国古代园林，除皇家园林外，还有一类属于王公、贵族、地主、富商、士大夫等私人拥有的园林，被称为私家园林，如山庄、别墅等。

拍摄私家园林及自然园林在本质上跟皇家园林和寺庙园林都是一致的，既有室内摄影也有室外建筑物摄影，所以取景、构图等角度及技巧，都可以参考古典园林拍摄技巧。比较有名的私家园林有乔家大院、周庄等。

拍摄私家园林及自然园林比皇家园林要来得闲适许多，你完全可以多住上几天，慢慢观察那里的景致和环境，寻找你认为合适的拍摄角度和题材。



森林景观



聚祥/摄影

森林包括乔木林和竹林。随着我国生物资源和天然景观的开发及利用，出现了许多森林公园。森林公园有着良好的森林景观和生态环境，融合了自然景观与人文景观，我国第一座森林公园是张家界国家森林公园，有“三千奇峰，八百秀水”、“自然博物馆和天然植物园”之美称。

在摄影中，我们去森林公园的机会要比原始森林多，且拍摄森林公园的一些方法和技巧，同样适用于拍摄原始森林，因此，本文以森林公园为例，介绍一些实拍技巧和方法。

1. 拍摄的最佳时机

上午7~11时或下午14~19时是最佳的拍摄时间，因为这段时间的太阳斜照，光线照在物体会呈现立体感。

雨后拍摄是最佳的时机。因为经过雨水冲刷及滋润，景物色彩会显得鲜艳亮丽，画面效果更好。如果是阴天，你也不必担心，你可以加一点色彩丰富画面，如游人鲜艳的服饰，手中颜色亮丽的雨伞等，这样画面同样会显得明亮一些。

2. 光圈设定技巧

为了拍摄方便，我们可利用AV模式，就是自己设置光圈。如设定光圈为F5.6，再由相机决定曝光时间，这样可以确保照片与主题的清晰度。拍摄时的曝光时间不宜慢于1/30秒，若发现已选择了大光圈，曝光时间还是很慢，那就必须调高感光度。

3. 捕捉标志性景观作为主题

每个森林公园都有其闻名的间歇喷泉、山峦、瀑布、悬崖峭壁或特色美景。一定要拍摄几幅以这方面为主题的照片，因为这些都是其标志性的景观。

4. 前景选择及摆放构图技巧

选择一些赏心悦目、有趣的景色作为前



聚祥/摄影



聚祥/摄影



侯斌/摄影

小提示：带上备用的电池、胶片或照片存储卡

◎森林公园中景致颇多，为避免相机关键时刻因无电而停止工作，或因胶片（存储卡）空间填满无法使用，你应提前一天检查相机中的附件，试拍几张快照，确保一切正常。