

# 摄影笔记

宁思潇潇 著

雄踞百度文库摄影教程榜首  
坐拥百万读者共享独家秘笈

摄影  
笔记



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

The background of the cover is a soft, misty landscape. In the distance, there are low mountains or hills. The sky is filled with several birds in flight, their wings spread. The foreground shows the surface of a body of water, with gentle ripples. The overall color palette is muted and atmospheric, with shades of grey, blue, and white.

# 摄影笔记

---

宁思潇潇 著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

摄影笔记 / 宁思潇潇著. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-115-40078-9

I. ①摄… II. ①宁… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161861号

## 内 容 提 要

《摄影笔记》于2011年在百度文库上线以来,得到了读者的热捧,累计阅读量超过100万,在百度文库的摄影类书籍中位列第一。本书是作者在《摄影笔记》、《摄影笔记番外篇》的基础上进行悉心编辑整理后的全新力作。

本书共分为8章,其中包含影调、曝光组合、突出主题、光线、人像摄影、旅行摄影、纪实摄影、用照片表达自己的意图等章节。作者通过亲身拍摄经验,创出独有的一套摄影教程体系,以思维导图的形式引导摄影爱好者进行学习,作者深入浅出的讲解方式,让读者能够快速上手学习摄影技法,并通过实践不断检验和提高自己的摄影水平。

本书适合初学者和摄影爱好者学习参考。

- 
- ◆ 著 宁思潇潇  
责任编辑 胡 岩  
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>  
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 13.5 2015年9月第1版  
字数: 308千字 2015年9月北京第1次印刷
- 

定价: 69.00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

# 目录 Contents

## 01 我们从数码相机学起 16

- |                |    |
|----------------|----|
| 第 1 节 数码相机机身简介 | 18 |
| 单反相机           | 18 |
| 无反相机           | 19 |
| 小 DC           | 19 |
| 传感器尺寸          | 20 |
| 第 2 节 镜头简介     | 21 |
| 光圈             | 23 |
| 焦距             | 23 |



## 02 焦距与取景 24

- |                |    |
|----------------|----|
| 第 1 节 焦距与题材    | 26 |
| 鱼眼             | 26 |
| 超广角            | 26 |
| 标准变焦镜头         | 29 |
| 超长焦            | 30 |
| 等效焦距           | 31 |
| 第 2 节 透视与焦距的关系 | 36 |
| 透视与畸变的区别       | 39 |
| 第 3 节 取景       | 41 |
| 取景范围           | 41 |
| 取景角度           | 44 |



## 03 影调

46

第 1 节	什么是影调	48
第 2 节	影调的量化 测光系统	51
第 3 节	控制影调	53



## 04 控制曝光补偿 三要素

56

第 1 节	三要素是什么?	58
第 2 节	光圈、快门和感光度	60
	光圈	60
	快门	60
	感光度	61
第 3 节	互易律	62
	曝光的量化	64

## 05 曝光组合

66

第 1 节	什么是曝光组合	68
第 2 节	光圈优先	70
第 3 节	快门优先	72
第 4 节	手动模式	74



# 目录 Contents

## 06 光线

78

- |             |    |
|-------------|----|
| 第 1 节 光线的特性 | 80 |
| 光线的特性       | 80 |
| 光线的强度       | 80 |
| 光线的方向       | 81 |
| 色温          | 87 |
| 白平衡         | 87 |
| 第 2 节 光线的分类 | 90 |
| 光线的分类       | 90 |



## 07 正确的曝光

108

- |              |     |
|--------------|-----|
| 第 1 节 正确的曝光  | 110 |
| 第 2 节 大光比强反差 | 112 |
| 第 3 节 摄影绘画   | 121 |
| 第 4 节 多重曝光   | 124 |



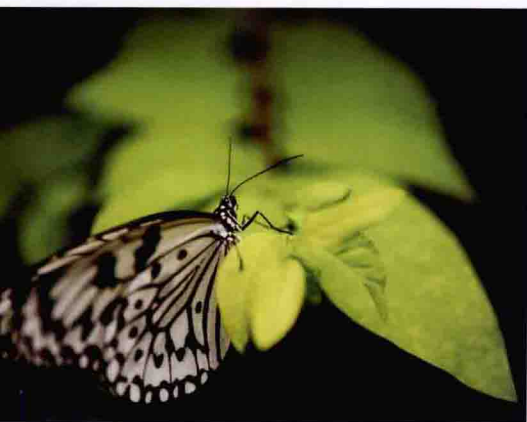
## 08 摄影中的虚实

126

- |             |     |
|-------------|-----|
| 第 1 节 对焦与景深 | 128 |
| 第 2 节 背景虚化  | 132 |
| 背景远         | 132 |
| 相机近         | 133 |
| 光圈大         | 135 |
| 焦距长         | 136 |
| 第 3 节 超焦距   | 138 |



<b>第4节 通过快门控制虚实</b>	141
利用高速快门	141
闪光同步速度与高速闪光同步	143
慢速快门记录时间	145
后帘闪光同步曝光	149
<b>第5节 拍不清楚怎么办</b>	151
第一大类问题：没对上焦	151
第二类大问题：不管谁动了，动了就虚了	153
第三大类问题：你真的很无辜	154



## 09 构图

158

第1节 居中法构图	160
第2节 三分法构图	166
第3节 重复法	175
第4节 引导线	180
第5节 三角构图	182

## 10 总复习

188

<b>第1节 复习所有的知识</b>	190
对于取景来说	190
对于曝光来说	190
对于虚实来说	191
对于构图来说	191
<b>第2节 几个场景实战</b>	193
日出日落怎么拍?	193
拍摄月亮	198
<b>第3节 拍摄照片时要考虑什么</b>	199
最终的总结	212
<b>跋</b>	214



# 摄影笔记

---

宁思潇潇 著

人民邮电出版社

北京



## 图书在版编目(CIP)数据

摄影笔记 / 宁思潇潇著. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.9  
ISBN 978-7-115-40078-9

I. ①摄… II. ①宁… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第161861号

## 内 容 提 要

《摄影笔记》于2011年在百度文库上线以来,得到了读者的热捧,累计阅读量超过100万,在百度文库的摄影类书籍中位列第一。本书是作者在《摄影笔记》、《摄影笔记番外篇》的基础上进行悉心编辑整理后的全新一力作。

本书共分为8章,其中包含影调、曝光组合、突出主题、光线、人像摄影、旅行摄影、纪实摄影、用照片表达自己的意图等章节。作者通过亲身拍摄经验,创出独有的一套摄影教程体系,以思维导图的形式引导摄影爱好者进行学习,作者深入浅出的讲解方式,让读者能够快速上手学习摄影技法,并通过实践不断检验和提高自己的摄影水平。

本书适合初学者和摄影爱好者学习参考。

- 
- ◆ 著 宁思潇潇  
责任编辑 胡 岩  
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>  
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本: 700×1000 1/16  
印张: 13.5 2015年9月第1版  
字数: 308千字 2015年9月北京第1次印刷
- 

定价: 69.00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

# 序一

摄影是一件很好玩儿的事情，我小的时候总是盼着大人能够把锁在柜子里面的照相机拿出来让我摆弄一会儿。但那个时候照相机是个“金贵”的东西，拍照片也是要花不少钱的，直到我参加工作开始挣钱以后，家里的那架旧照相机才成为我练习摄影的最初工具。

有了照相机还是不行，四十多年前的那个年月很难看到摄影的教材，找到了一点儿旧杂志的边角，碰巧买到一本只有60个页码的《简明摄影》的小书，更多的摄影技巧还是得不断地向父亲咨询。那时候我学摄影就是这么不容易。

摄影术诞生于1839年8月19日，从此人们便有了现代的影像记录技术，但直到这一百七十多年以后的数码时代，摄影才真正地做到了大众普及，近乎人人都拥有了拍照的工具，随时都能够拍摄出自己需要的照片，瞬时间就能够将照片传送给别人观看，你自个儿也在天天看着别人的照片，这就是摄影，这就是当今的摄影，我们已经不能想象“假如没有摄影……”。

在摄影杂志当编辑，总会有爱好摄影的朋友跟我讨论哪样的照片是“好照片”，我信口胡说：“你自己拍得的照片自己看着高兴，那就是你自己的好照片。”

“但是我也想让别人看着我的照片高兴呢？假如我的照片要刊登在你们的摄影杂志上呢？”朋友又问。

“那你就得认真地学习摄影的各种技巧，研读摄影历史上的经典，交流摄影的心得体会，渐进地拍摄出可以让别人称赞的摄影作品。”我这样说。

“有什么捷径可循吗？”

“看书。”我说。

到了这个时代，照相机的智能化似乎可以降低进入摄影的门槛，但静下来一想，这又需要我们学习更多的知识，假如我们认定摄影是一门“艺术”的话，那么就一定要有“技”和“艺”，这两个方面需要我们认真学习，掌握了摄影的各种技术技巧之后，才能够用影像来展现我们的思想情感，叙述我们的心境。而学习摄影的技术技巧，通过书本教材可能还是一个便捷的途径。

三年前与宁思潇潇一同出差，路上说起他在着手写一本叫作《摄影笔记》的教材，放在网上招惹得不少摄影朋友阅读观看，后来我也加入到了阅读的行列。潇潇老师的这个“笔记”原本是他自己的摄影心得，整理之后成了易读的教材，从技巧说起，还有很多他自己“悟”出来的摄影观念，挺好！之后我建议他做成图书，就是你现在看到的这本书。

摄影是大多数人的业余文娱活动，能腾出整工夫系统学习这门技艺的人肯定不多，找一本易读、易学的摄影教材，拍到哪儿就看到哪儿，边看边拍，边拍边学，把学摄影当作一件轻松愉快的事情，这应该是大家都希望的吧？

陈仲元

## 序二

第一次看到《摄影笔记》大概是在四年前，当时还只有电子版的，但已经在各大摄影网站和论坛上广为流传了。最初看到这四个字，第一反应就是这会是某个摄影人在摄影道路上的心路笔记吧。看完后，个人觉得这是一本很朴实的摄影书，少了那些繁杂的理论和华丽辞藻，多了一分通俗易懂和深入浅出。总体来说很接地气，我想这也是有这么多年轻的摄影爱好者喜欢它的主要原因吧。

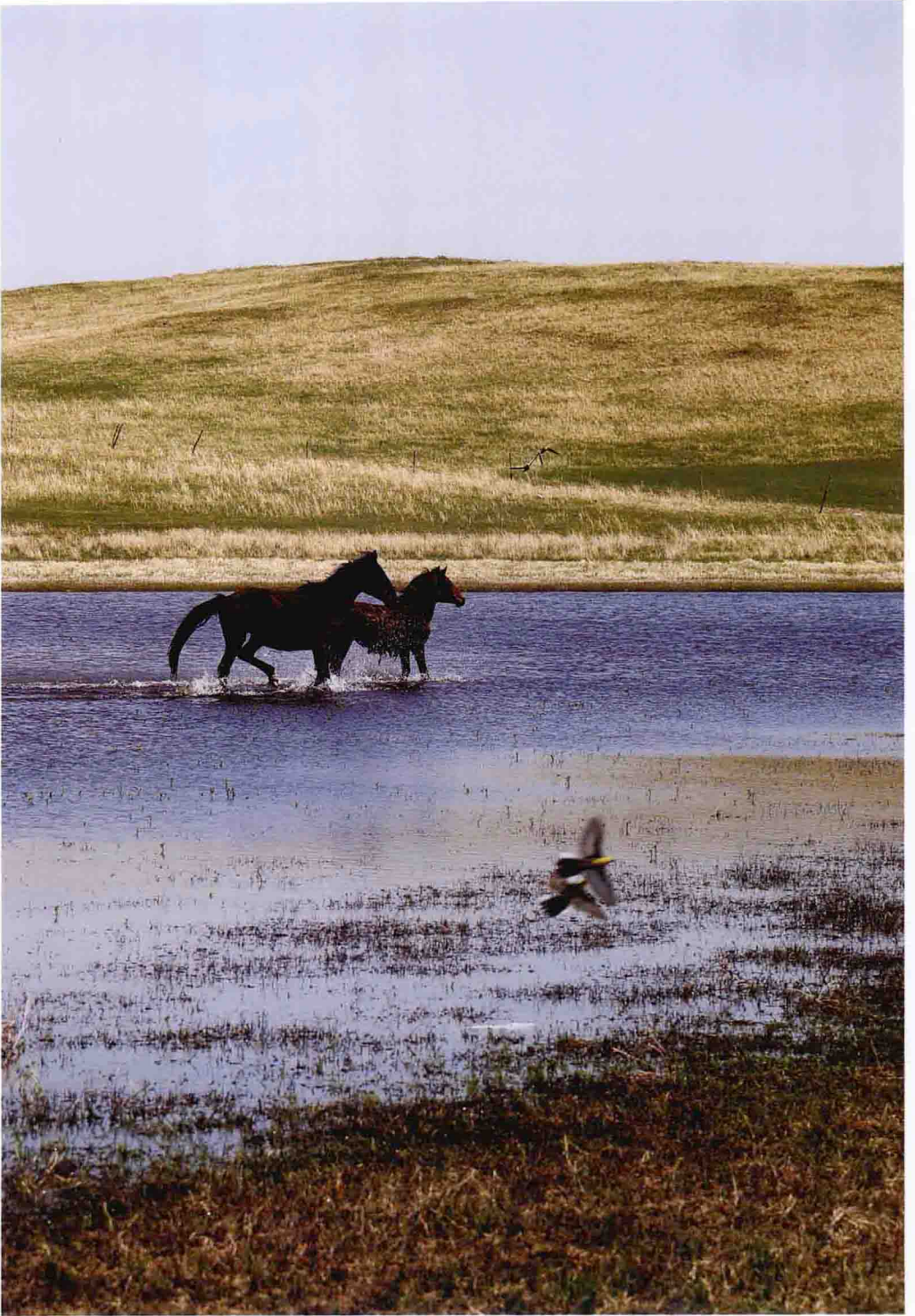
宁思潇潇是我在摄影媒体行业认识的朋友中，为数不多同我一样名字是四个字的人，所以初识便多了很多共同语言。他给我的印象，总是那么阳光、乐观、健谈的一个大男孩形象，深入了解以后，你会发现他还十分细腻，还特别喜欢秀恩爱（笑）。大概只有这样的性格特质，才能够同时兼顾家庭、工作和事业吧。

日前听说《摄影笔记》的官方微信公众号已经超过100000的关注人数了，都说一分耕耘一分收获，用在这里是再合适不过了。因为周一到周五，别人下班了，宁思开始更新他的公众号了，周六周日别人都在家休息了，他还在搞各种影友见面会，新机体验会。关注度的提升，代表的是用户的认可，这里要祝贺宁思一下，我想下一个100000应该也不会太遥远。

宁思在本书的前言里介绍了他所认知的“摄影”，是一个将创作者的思想和意图传递给读者的载体。关于这一点，我是有共鸣的。我一直认为“摄影”在不同的历史时期，时代赋予它的意义是不同的。1839年摄影术刚正式出现的时候，是为了用影像的方式进行记录和还原。然而今天，当“摄影”越来越多地融入生活，成为生活中必备的一种行为的时候，我们开始习惯用“摄影”来进行“表达”。然而想要准确地“传递”或者“表达”，就需要对摄影本身掌握一些基本功和要领。

宁思在书中说学好摄影读三本书就够了，其实我想说还可以再加上浏览一个网站，当然具体是哪个网站，你们懂的（笑）！在互联网尤其是移动互联网高度发达的今天，我个人认为纸质出版物依然具备不可替代的价值，这也一年多前我极力建议宁思潇潇将《摄影笔记》正式出版的原因。如今很高兴看到《摄影笔记》在人民邮电出版社正式出版，也在此祝愿这本接地气的好书能够畅销大卖！

蜂鸟网总经理 欧阳潼舫



# 前言

我不知道大家通常看书的时候会不会看前言，但是我建议大家在看《摄影笔记》的时候一定要将前言认真看完，因为我会将最重要的话放在前言中。

## 摄影是什么？

《摄影笔记》是一本教摄影技术的书，所以上来我要让大家知道什么是摄影。其实摄影和绘画、文字、音乐一样，都是一个载体，一个将创作者的思想或意图传达给读者（观众、听众）的载体。简单地说就是，此时此刻我看到了某个场景，我心生感触，然后将其拍摄下来。等你看到我拍摄的这张照片时，你也会有我当时的感触。

所以如果你的内心被一张照片所“触碰到”，那么这张照片的创作者一定做到了三件事。1. 到达并发现某个场景。2. 熟练操作相机。3. 用自己的摄影技术将这个场景尽可能地表达好。

如果我们将摄影和写作做一个类比。“到达并发现某个场景”相当于“找到某个小说题材”；“熟练操作相机”相当于“会写字会组词会造句”；而“用自己的摄影技术将这个场景尽可能地表达好”则相当于“文笔流畅，辞藻优美，文章扣人心弦”。

随着大家对于摄影的逐渐熟练，你会发现，“熟练操作相机”其实是很容易达到的，你只需要一本相机说明书就可以搞定。“用自己的摄影技术将这个场景尽可能地表达好”似乎也不难，你只要掌握足够的摄影技巧就可以达到。

摄影真正难的就是：“到达并发现某个场景。”这需要你有能力到达，也需要你有阅历去发现。

摄影读三本书就够了，对应的也就是这三件事。

第一本，相机说明书，让你熟练使用相机。这一本几小时就能读完。

第二本，《摄影笔记》，让你掌握摄影技巧。这一本书一天时间就可以读完。

第三本，人生，让你到达并发现值得拍摄的人间真实。这一本要读一生。

那么说到这里，大家也就知道了，《摄影笔记》就是一本帮助大家掌握摄影

技巧的书，是一本能够简单到让你自学，并且达到“用自己的摄影技术将这个场景尽可能地表达好”的摄影教程。

那么从现在开始，我——宁老师，就会尽量以浅显易懂的语言，将摄影技术告诉大家，并帮助大家拍摄出好照片。

## 好照片是什么？

说到了“好照片”，很多人问过我，什么才能被称为一张“好”照片。对于“好”这样抽象表现程度的字眼，我们往往很难量化，或者给一个明确的定义。但是对于绝大多数的好照片来说，却有一些共同的特点。最终这些特点可以归纳为三个标准：

好照片第一个标准——好照片必须有一个鲜明的主题。

好照片第二个标准——照片必须把注意力引向被摄主体。

好照片第三个标准——尽量简洁。

所谓鲜明的主题就是你拍摄这张照片的时候感受是什么，或者说想带给观众的感受是什么，这是你拍摄一张照片的主要意图。之前说的，我们看到了某个场景，感觉自己内心被触动了。这种感触就是你的主题。

主体则是用来突出主题的着眼点，在画面中是应该让人一眼就看到，并且目光停留时间最长的点。

之后要考虑的就是让画面中非主体的其他内容尽量只发挥到衬托、烘托的效果，就足够了。不能让背景抓了主体的眼球，而且对于与画面主题表现无关的背景，一概“简化”掉。

拿一张我拍摄的照片举例子。在拍摄这张照片时，我远远看到这对恋人在接吻。感觉很甜蜜温馨，于是我就想记录下这温馨的一刻。

拍摄了三张，前两张都是接吻，缺少了温存的眼神。第三张就是上图，是接完吻后温存的一刻，我感觉这张最好，最有助于我表达主题，所以采用了这一张。



↑ F5.6 1/500s ISO 1250 0EV 400mm 光圈优先

我想表达什么主题？

这张照片的主题就是我想让大家都能感受到温馨的一刻。

照片有没有被突出的主体？

表达这个主题的主体就是这对恋人。画面里除了这对恋人几乎都是模糊的，同时我将主体——这对恋人放在画面左侧 1/3 处，这符合构图的视觉中心的原则，会让人更容易看到主体。



### 画面是否简洁？

我使用了 400mm 的超长焦镜头，将恋人拍得很大，所以在取景的时候就认为对于主题表现无益的杂乱背景都躲开了。此外虚实结合，也让画面中的环境背景尽可能地被淡化。

所以我认为这张照片做到了：

好照片有一个明确的主题。

照片必须把注意力引向被摄主体。

尽量简洁。

这是一张好照片。

## 如何拍到一张好照片

如果你也想拍出一张好照片，那么就跟着《摄影笔记》一步一步循序渐进。摄影知识纷繁复杂，以往的摄影教程没有特别好的逻辑将一切串起来。在经过多年写作以及授课的经历之后，宁老师还是创造了一套《摄影笔记》自己独特的学习逻辑。

在宁老师看来，整个摄影技术就是为了实现：明确主题、突出主体、简化画面这三个标准的。一张照片最终能不能得到大家的认可，就是看你的主题到底有多触动人心，你的主题被表现得多么明确。而突出主体和简化画面能够极大地达到明确主题的目的。

那么能够实现“明确主题，突出主体，简化画面”的摄影技术都有什么呢？

摄影技术可以说有很多很多，非常庞杂，其中很多又相互交织，但是宁老师在多年教学中将摄影技术总结成了 4 个方面：取景、曝光、虚实和构图。

这 4 个方面会将整个摄影技术的所有拍摄方法和技巧包含在内。同时拍摄的时候，也应该从这 4 个方面去考虑。到底要取什么样子的景？哪些景对于画面主题有帮助？主体怎么样会被突出？取什么景能让背景更简洁？这个画面主题应该选择什么样的影调？主体的曝光如何保证？我们要不要虚实结合？对焦对在哪里？我们是选用浅景深还是超焦距？我们需要高速快门凝固瞬间还是慢门拉线？这个场景适合三分法还是居中构图法？等等。

这些，不仅仅这些都是要在一瞬间思考完成的。

如果你现在还不行，没关系。宁老师会通过整个学习过程让大家知道如何通过取景、曝光、虚实、构图来达到明确主题、突出主体以及简化画面的目的。最终帮助大家学会拍摄好照片。

我们会通过一系列的章节，让这张图整个点亮起来。



# 关于摄影基础你需要知道的

拍出好照片 被场景触动

明确主题 突出主体 简化画面

