

# 一本书+一张盘精通索尼微单摄影! DVD

玩相机 | 8页大图+135分钟视频讲解, 新α及NEX系列相机按钮功能与操作全解析

学理论 | 20个精彩专题+摄影大讲堂视频, 图文并茂精讲如何拍出好照片

练技法 | 300分钟视频讲解, 风光摄影、花卉摄影技巧与构图原则全掌握

做后期 | 700分钟视频教学, Photoshop CC、Camera RAW

后期应用一网打尽



北极光摄影 编著



# SONY

# 索尼微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 索尼微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

索尼微单摄影宝典：相机设置+拍摄技法+场景实战+后期处理 / 北极光摄影编著. — 北京：人民邮电出版社，2015.3

ISBN 978-7-115-37601-5

I. ①索… II. ①北… 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(2015)第022485号

## 内 容 提 要

本书是专门为索尼微单用户编写的一本相机使用与实拍技法宝典，并针对数码照片的后期处理进行了详尽的讲解，提供了从相机设置到拍摄技法，从场景实战到后期处理的“一站式”全流程摄影指导。本书还附赠超值DVD光盘，其中收录了独家首创“视频相机说明书”式互动教学，指导读者快速上手相机，同时还收录了相机设置视频、场景实战拍摄技法视频、摄影大讲堂视频、Photoshop CC后期处理视频等十余类资源，视频讲解总时长超过20小时。

本书基于索尼新α及经典NEX系列机型安排内容，适合索尼微单相机用户和准备购买索尼微单相机的摄影爱好者的参考阅读。

- 
- ◆ 编 著 北极光摄影  
责任编辑 翟 磊  
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>  
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：18.5 2015年3月第1版  
字数：491千字 2015年3月北京第1次印刷
- 

定价：79.80元（附光盘）

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

# 前言

一本书加一张盘助您全面精通索尼微单摄影!

本着“工欲善其事，必先利其器”的原则，越来越多的摄影爱好者不再满足于手机或卡片机的拍摄效果，购入了更高一级的微单相机，还添置了各类镜头、滤镜等附件。但是不是拥有了优良的器材，就能够创作出精美的摄影作品呢？答案显然是否定的。要拍出好照片，至少要培养以下3个方面的能力。首先，要了解相机上每个按钮的功能，理解相机重点菜单的意义，清楚各类附件的功用，并能够娴熟地与相机配合使用。其次，要理解摄影的基本知识，包括光圈、快门、感光度三者配合使用的原理，测光、对焦模式间的区别，构图、用光概念等。最后，要理解视觉艺术美的规则，培养自己发现美的能力。

## 本书内容

本书分为相机结构、摄影基础知识、镜头附件、实拍技法和后期处理技巧5大部分。其中，第1章、第2章用于帮助各位读者掌握索尼微单相机的基本操作，以便在拍摄时能娴熟地设置、修改拍摄参数。第3章至第12章，讲解了光圈、景深、快门、感光度、测光模式、照相模式、对焦模式等基础知识。这些知识至关重要，能够指导读者拍出主体清晰、曝光正确的照片。第15章至第17章用于帮助各位读者了解构图、光位及色彩搭配方面的知识，以使各位读者拍摄出来的照片无论从形式上还是色彩方面均更加出彩。第18章至第22章讲解了人像、风光、昆虫、宠物、城市建筑、夜景、纪实、旅游等常见题材的拍摄技法，用于帮助各位读者在拍摄前确立拍摄思路，选择合适的拍摄手法。第23章以案例形式讲解了使用Photoshop润饰、处理照片的诸多技巧。

## 光盘资源

为了帮助各位读者更好地学习书中内容，本书附赠了超值多媒体光盘，包括以下内容。

1. 相机操作讲解视频，讲解相机所有按钮功能，让您一入手便能上手玩转。
2. 摄影理念讲解视频，讲解“好照片的标准”、“学好摄影的理念”等基础摄影理念。
3. 构图知识讲解视频，讲解摄影中必知必会的15种构图法则。
4. 实拍技巧讲解视频，讲解风光、建筑、花卉摄影中的28种实拍技巧，即学即用。
5. Camera Raw讲解视频，学习后能够灵活地编修RAW格式照片，如改变照片色温、白平衡，裁剪、润饰、旋转、锐化照片，消减照片的紫边、失真情况，增加照片颗粒感等。
6. Photoshop CC讲解视频，讲解润饰照片不可不学的Photoshop软件。
7. 数码照片修饰讲解视频，讲解近50个数码照片修饰案例的完整操作步骤，并提供源文件，以便于各位读者进行练习。

## 读者解答

各位读者可以通过以下方式与作者进行互动，获得疑难问题解答。

新浪微博：<http://weibo.com/bjgsygi>

腾讯微博：<http://t.qq.com/leibobook>

微信公众号：funphoto

QQ群：247292794、341699682、190318868。

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

笔者将在微博及微信公众号中定期发布最新的摄影理念、最酷的摄影作品、最实用的摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注北极光摄影论坛，笔者还将在论坛中不定期发布组织外拍采风活动的信息。

可以说，本书为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中图书为主要载体，光盘为辅助资料、网络为后续支持，任何一个有学习意愿的读者，都能够借助这个体系轻松掌握所需要的摄影知识，并通过练习拍摄出令人满意的作品。



## 光盘说明

本书所附赠的DVD光盘以学习视频为主，共包含11部分内容。

### 1. SONY NEX相机教学视频

通过观看此视频集，各位读者将能够掌握有关此相机的通用操作方法。例如，设置ISO、改变白平衡、播放照片、删除照片、设置曝光补偿、改变曝光模式、锁定曝光等。



视频学习软件主界面



SONY NEX相机教学视频讲解界面

### 2. SONY α 6000相机教学视频

通过观看此视频集，各位读者将能够掌握有关此相机的常规操作方法。例如，播放照片、放大照片、自定义按钮功能、设置WIFI功能及DMF、MF对焦模式使用方法，4种对焦区域模式的异同等。



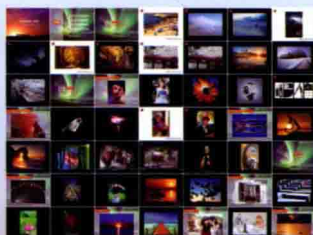
SONY α 6000相机教学视频讲解界面1



SONY α 6000相机教学视频讲解界面2

### 3. 《摄影大讲堂》教学视频

《摄影大讲堂》是笔者精心录制的普及型摄影理论讲解视频，共分7讲，时长近4小时，讲解时使用的照片近400张，是不可错过的精彩摄影讲座。



视频案例展示1



视频案例展示2

### 4. 15种构图法则剖析教学视频

此教学视频共分15讲，以新颖、美观的照片展示了在摄影中经常使用的15类构图法则的特点与使用要点，包括L型构图、垂直线构图、对称式构图、对角线构图、辐射式构图、框式构图、曲线构图、散点式构图、水平线构图、透视牵引线构图等。



视频案例展示1



视频案例展示2

### 5. 10种花卉拍摄技巧教学视频

此教学视频共分10讲，以鲜艳、锐利的照片展示了在拍摄花卉时，经常使用的10个技巧，如纳入昆虫点缀花卉、拍摄有水滴的花卉、使用黑色或白色背景衬托花卉、10种拍摄花卉常用的构图等。



视频案例展示1



视频案例展示2

## 6. 8种风光摄影技巧教学视频

此教学视频共分8讲，以丰富、精美的照片展示了在拍摄风光时，经常使用的技巧，如利用黄金时间拍摄、选好拍摄位置、按主题构图、使用画面有比例感、重视引导线、拯救剪影等。



视频案例展示1



视频案例展示2

## 7. 10种建筑拍摄技巧教学视频

此教学视频共分10讲，以奇特、新鲜的照片展示了在拍摄建筑时，经常使用的10个技巧，如标新立异的角度、建筑摄影用光、建筑摄影的形式美、极简主义拍摄建筑、弱光展现建筑精美内景等。



视频案例展示1



视频案例展示2

## 8. Camera Raw教学视频

Camera Raw (简称ACR) 是处理RAW格式照片必须掌握的软件，各位读者可以在全真软件模拟环境中，通过单击希望学习的工具或菜单命令来进行学习。



ACR视频学习软件主界面



全真模拟软件视频讲解界面

## 9. Photoshop CC 基础教学视频

Photoshop是每一位摄影师都应该掌握的后期处理软件，在此笔者通过近百个视频较全面地讲解了此软件。



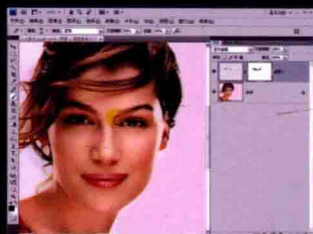
PS CC基础学习视频讲解界面1



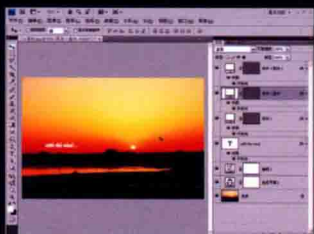
PS CC基础学习视频讲解界面2

## 10. 数码照片修饰教学视频

在此视频集中，笔者示范了49个数码照片修饰处理案例，其中既包括调色、锐化、二次构图这样通用性很强的案例，也包括人像面部修饰、身形修饰这样针对人像照片进行修饰处理的案例。



数码照片修饰视频讲解界面1



数码照片修饰视频讲解界面2

## 11. 本书案例源文件

此文件夹中收集整理了本书最后一章所使用的素材及PSD格式源文件。



本书案例源文件

## Chapter 01 掌握 SONY α 6000 机身结构与使用方法

1.1 SONY α 6000 相机正面结构	16
1.2 SONY α 6000 相机顶部结构	17
1.3 SONY α 6000 相机背面结构	18
1.4 SONY α 6000 相机侧面结构	20
1.5 SONY α 6000 相机底部结构	20
1.6 SONY α 6000 液晶屏：取景器模式显示界面	21
1.7 SONY α 6000 快速导航界面	22
1.8 SONY α 6000 菜单的基本设置方法	23
了解菜单结构	23
SONY α 6000 菜单的设置方法	23

### Chapter

## 01



## Chapter 02 初步设置相机参数

2.1 设置照片相关参数	25	设置文件序号	32
照片品质	25	文件夹命名	33
照片尺寸	26	实时取景显示	34
照片的纵横比	27	DISP按钮	35
2.2 设置播放照片相关参数	28	切换取景器及显示屏	36
设置自动检视的时间	28	2.4 回放并分析照片	37
设置显示旋转	29	分析照片是否曝光过度或曝光不足	37
设置回放时的观看模式	30	分析照片整体曝光情况	38
设置影像索引快速浏览照片	30	2.5 对照片进行操作	39
2.3 其他基础参数设置选项	31	保护照片	39
日期时间设置	31	旋转照片	40
区域设置	31	删除照片	40

### Chapter

## 03



## Chapter 03 掌握自动照相模式、拍摄个性化照片及视频

3.1 了解SONY 微单的自动照相模式	42
智能自动 (iA) / 增强自动 (iA+) 模式	42
场景选择	43
扫描全景模式	46
3.2 利用照片效果拍出个性化照片	48
3.3 设置照片的创意风格	51
3.4 拍出影音俱佳的视频	53
认识SONY 微单的视频拍摄功能	53
设置视频文件格式	53
设置视频记录设置	54

## Chapter 04



## Chapter 04 认识曝光要素——光圈

4.1 认识光圈及光圈优先照相模式 (A) .....	56
光圈的概念 .....	56
不同光圈值下镜头通光口径的变化 .....	56
光圈的表示方法 .....	56
F值与镜头通光口径的关系 .....	56
画质最佳光圈 .....	57
画质最差光圈 .....	57
理解可用的最大光圈 .....	57
光圈优先照相模式 (A) .....	58
4.2 不同大小的光圈在实拍中的应用 .....	59
用大光圈提高快门速度 .....	59
用大光圈分离背景与主体 .....	59
用小光圈表现大景深画面 .....	60
用小光圈拍摄出灯光的璀璨星芒 .....	60

## Chapter 05 景深

5.1 了解什么是景深 .....	62
焦平面 .....	62
前、后景深 .....	62
5.2 影响景深大小的4个因素 .....	63
光圈 .....	63
镜头焦距 .....	64
背景距离 .....	65
物距 .....	66
5.3 对焦位置与景深效果的关系 .....	67

## Chapter 06 认识曝光要素——快门

6.1 认识快门及快门优先照相模式 .....	69
快门的概念 .....	69
快门速度的表示方法 .....	69
快门优先照相模式 (S) .....	69
6.2 快门速度对照片的影响 .....	70
明亮与暗淡 .....	70
动感与静止 .....	71
6.3 拍摄运动对象时4个影响快门速度的因素 .....	72
速度 .....	72
方向 .....	72
距离 .....	72
焦距 .....	72
6.4 不同快门速度在实拍中的应用 .....	73
用高速快门定格决定性瞬间 .....	73
用低速快门记录景物运动轨迹 .....	73
用低速快门实现爆炸变焦摄影效果 .....	74
用低速快门跟随拍摄运动对象 .....	75
用低速快门实现创意光绘的画面效果 .....	76
6.5 悬念——让动态照片更吸引人的技巧 .....	77
6.6 使用B门曝光模式控制快门速度 .....	78
6.7 设置“拍摄模式”以拍摄运动或静止对象 .....	79
6.8 与快门有关的菜单设置——长时曝光降噪 .....	80

## Chapter 06





## Chapter 07 认识曝光要素——感光度

7.1 认识感光度.....	82
感光度的概念.....	82
感光度的表示方法.....	82
高低感光度的优缺点分析.....	83
7.2 感光度的设置原则.....	84
根据光照条件来区分.....	84
根据所拍摄的对象来区分.....	84
总体原则.....	84
7.3 不同感光度在实拍中的应用.....	85
用高感光度提高快门速度拍摄运动中的动物.....	85
用低感光度得到较慢的快门速度拍摄流水.....	85
7.4 与感光度有关的菜单设置——高ISO降噪.....	86

## Chapter 07



## Chapter 08 准确测光

8.1 认识测光.....	88	确定测光位置.....	90
8.2 18%灰度测光原理.....	88	8.6 3种测光模式及各自适合拍摄的题材.....	91
8.3 利用灰卡进行准确测光.....	88	多重测光田.....	91
8.4 测光系统的缺陷.....	89	中心测光回.....	92
8.5 测光的关键性步骤.....	90	点测光口.....	93
选择测光模式.....	90		

## Chapter 09 深入理解曝光

9.1 准确曝光与正确曝光的区别.....	95	曝光过度类照片的柱状图.....	97
9.2 利用柱状图来判断曝光优劣.....	96	曝光正常类照片的柱状图.....	97
什么是柱状图.....	96	高调类照片的柱状图.....	98
曝光不足类照片的柱状图.....	97	低调类照片的柱状图.....	98

## Chapter 10 玩转曝光补偿，远离曝光过度与曝光不足

10.1 需要进行曝光补偿的两种情况.....	100	增加曝光补偿拍出白皙皮肤的人像.....	104
纠正由于相机缺陷出现的曝光偏差.....	100	增加曝光补偿还原曝光正确的雪景.....	104
获得个性化曝光效果.....	100	减少曝光补偿使画面色彩更浓郁.....	105
10.2 设置曝光补偿.....	101	减少曝光补偿拍摄出背景深暗简洁的照片.....	105
10.3 正确理解曝光补偿.....	102	利用减少曝光补偿强调剪影效果.....	106
A挡下曝光补偿对快门速度的影响.....	102	10.6 掌握无需补偿曝光的全手动照相	
S挡下曝光补偿对光圈大小的影响.....	102	模式 (M).....	107
10.4 曝光补偿的设置原则——白加黑减.....	103	全手动照相模式 (M) 的优点.....	107
10.5 曝光补偿在实拍中的典型应用.....	104	判断曝光状况的方法.....	108

## Chapter 11



## Chapter 11 掌握能够提高照片水准的 曝光技巧

- 11.1 利用曝光锁定灵活地进行拍摄..... 110
- 11.2 运用阶段曝光提高出片率..... 111
- 11.3 拍摄大光比场景..... 112
  - 设置“DRO”丰富照片细节..... 112
  - 用自动HDR功能拍摄..... 113

## Chapter 12 掌握对焦秘籍

- 12.1 了解对焦..... 115
  - 认识对焦..... 115
  - 对焦点与照片清晰区域之间的关系..... 115
  - 不适于充当对焦点的对象..... 116
  - 对焦与照片的清晰度..... 116
  - 重构图与失焦..... 117
  - 最近对焦距离..... 117
- 12.2 必须掌握的自动对焦模式..... 118
  - AF-S单次自动对焦..... 118
  - AF-C连续自动对焦..... 119
  - AF-A自动对焦模式..... 120
- 12.3 拍摄人物时的对焦设置..... 121
  - 人脸检测..... 121
  - 笑脸快门..... 122
  - 锁定AF..... 123
  - AF辅助照明..... 124
- 12.4 自动对焦区域模式..... 125
  - 广域自动对焦区域..... 126
  - 区自动对焦区域..... 126
  - 中间自动对焦区域..... 127
  - 自由点自动对焦区域..... 127
- 12.5 掌握手动对焦模式..... 128
  - DMF直接手动对焦..... 128
  - MF手动对焦..... 129
- 12.6 辅助手动对焦的菜单设置..... 130
  - 使用“MF帮助”功能辅助手动对焦..... 130
  - 使用“对焦放大”确认对焦..... 131
  - 设置对焦放大时间的长度..... 131
  - 设置峰值水平..... 132
  - 设置峰值色彩..... 132
- 12.7 临时在自动对焦模式和手动对焦模式  
之间切换..... 133
- 12.8 8种应该使用手动对焦的情况..... 134
- 12.9 常见拍摄题材的正确对焦位置..... 135

## Chapter 13 拓展SONY 微单拍摄实力的镜头

- 13.1 了解关于镜头的一些概念..... 137
  - 索尼镜头参数详解..... 137
  - 定焦镜头与变焦镜头..... 138
  - 恒定光圈镜头与浮动光圈镜头..... 138
- 13.2 广角镜头的概念及运用技巧..... 139
  - 广角镜头的焦距范围..... 139
  - 利用广角镜头拍出气势磅礴的风光..... 140
  - 利用广角镜头拉长模特的身材..... 140
  - 利用广角镜头增强建筑物的视觉冲击力..... 141
- 13.3 标准镜头的概念及运用技巧..... 141
  - 标准镜头的焦距范围..... 141
  - 利用标准镜头拍出平实、自然的人像..... 142
  - 利用标准镜头拍摄真实的静物..... 142
- 13.4 长焦镜头的概念及运用技巧..... 143
  - 长焦镜头的焦距范围..... 143
  - 利用长焦镜头远距离拍摄动物..... 144
  - 利用长焦镜头远距离拍摄儿童..... 144
  - 利用长焦镜头在画面中表现出较大的太阳..... 145
  - 利用长焦镜头表现精美的建筑细节..... 145
  - 利用长焦镜头拍摄舞台、体育赛事、人文纪实  
场景..... 146
  - 利用长焦镜头拍摄远处的鸟..... 146
- 13.5 微距镜头的拍摄效果及运用技巧..... 147

## Chapter 14 用好附件拍出专业的照片

14.1 卡口适配器.....	149
14.2 脚架.....	150
脚架的分类.....	150
选购脚架的要点.....	150
14.3 遥控器.....	151
14.4 UV镜.....	152
14.5 偏振镜.....	153
偏振镜的作用.....	153
偏振镜使用注意事项.....	153
14.6 中灰镜.....	154
中灰镜的作用.....	154
中灰镜的规格.....	154
14.7 渐变镜.....	155
渐变镜的作用.....	155
不同形状渐变镜的优缺点.....	155
14.8 存储卡.....	156

## Chapter 14



SD卡的存储速度.....	156
SDXC型SD卡.....	156
SDHC型SD卡.....	156
MicroSDHC型存储卡.....	156

## Chapter 15 取景与构图

15.1 摄影构图的基本原则.....	158
简洁.....	158
均衡.....	158
15.2 主体与陪体的基本概念.....	159
主体.....	159
陪体.....	159
15.3 突出表现主体的4种方法.....	160
通过动静对比突出主体.....	160
通过虚实对比突出主体.....	160
通过明暗对比突出主体.....	161
通过大小对比突出主体.....	161
15.4 构图中的环境.....	162
15.5 前景在画面中的5大作用.....	162
利用前景辅助说明画面.....	162
利用前景美化画面.....	162
利用前景辅助构图.....	163
利用前景增加画面的空间透视感.....	163
利用前景丰富画面的层次.....	163
15.6 构图中常用的3种视角.....	164
平视拍摄表现自然的画面.....	164
仰视夸张表现主体.....	164
俯视突出画面的空间感.....	165
15.7 构图中常用的5种景别.....	166
以远景最大限度容纳景物.....	166

以全景表现主体的全部.....	166
以中景结合环境表现主体.....	167
以近景重点表现主体.....	167
以特写着重刻画主体局部.....	167
15.8 10种常用构图法则.....	168
用黄金分割法构图突出主体.....	168
用水平线构图拍出具有安定感的画面.....	169
用垂直线构图表现树木或建筑.....	170
用S形曲线构图表现婀娜婉转的主体.....	170
用斜线构图增强画面的延伸感.....	171
用三角形构图增强画面的稳定感.....	171
用透视牵引构图有效引导观者视线.....	172
用散点式构图使画面有较强的韵律感.....	172
用对称式构图使画面具有较强的均衡感.....	173
用框架式构图表现另有洞天的感觉.....	173
15.9 塑造画面的透视感.....	174
线性透视.....	174
空气透视.....	175
15.10 利用构图元素——点线面美化画面.....	176
摄影构图中的点.....	176
用线条使画面具有情绪与美感.....	177
3种提炼线条的方法.....	178
利用线条形成视觉流程.....	179

## Chapter 16



## Chapter 16 深入理解构图

- 16.1 拍摄之前“预见”画面效果..... 181
- 16.2 以简化思维辅助构图..... 182
- 16.3 利用加减法进行构图..... 183
  - 以减法原则进行构图..... 183
  - 以加法原则进行构图..... 184
- 16.4 利用留白进行构图..... 185
  - 利用留白为画面营造意境..... 185
  - 利用留白延伸画面的空间感..... 185
  - 利用留白形成运动空间..... 186
  - 控制留白区域的比例..... 186
- 16.5 以更巧妙的方式寻找恰当的拍摄视角..... 187
- 16.6 通过构图使画面疏密有致..... 188
- 16.7 利用图案进行构图..... 189
- 16.8 通过构图使画面富有节奏感..... 190
- 16.9 突破构图法则的束缚..... 191

## Chapter 17 光线、色彩与白平衡的运用

- 17.1 光线与色彩的关系..... 193
  - 光线与色彩..... 193
  - 曝光量与色彩..... 193
- 17.2 摄影用色手法..... 194
  - 对比色常见搭配..... 194
  - 邻近色常见搭配..... 195
  - 单色照片..... 196
- 17.3 光线的性质..... 197
  - 直射光..... 197
  - 散射光..... 197
- 17.4 6种常见光线方向..... 198
  - 顺光使景物受光均匀..... 198
  - 侧光使景物明暗对比鲜明..... 199
  - 前侧光使景物明暗分配协调..... 200
  - 侧逆光使景物有较强立体感..... 200
  - 逆光使景物呈现简洁的轮廓..... 201
  - 顶光使画面反差强烈..... 202
- 17.5 光线的角度与造型..... 203
- 17.6 光线与影调..... 204
  - 高调..... 204
  - 中间调..... 205
  - 低调..... 206
- 17.7 光线与质感..... 207
  - 光线方向与质感..... 207
  - 光线性质与质感..... 207
- 17.8 光影互动的艺术..... 208
  - 用阴影平衡画面..... 208
  - 用阴影做减法..... 208
  - 用阴影增加形式感..... 209
  - 用投影增加透视感..... 209
  - 用剪影增加艺术魅力..... 210
- 17.9 善用戏剧化的光线..... 210
- 17.10 利用白平衡改变照片色调..... 211
  - 什么是白平衡..... 211
  - 自定义白平衡..... 213
- 17.11 色温对画面色彩的影响..... 214
  - 什么是色温..... 214
  - 白平衡与色温..... 215
  - 了解色温与画面色彩之间的关系..... 215
- 17.12 与色温相关的冷、暖色..... 216
  - 暖色调画面的拍摄技巧..... 216
  - 冷色调画面的拍摄技巧..... 216
- 17.13 与色彩有关的菜单设置——色彩空间..... 217
- 17.14 微调白平衡..... 218

## Chapter 18 美女、儿童摄影技巧

18.1 拍摄直射光下的人像.....	220
选择合适的位置躲避强光.....	220
控制高光.....	220
使用反光板为逆光或侧逆光人像补光与制造遮阴处.....	221
通过构图过滤掉灰白色的天空.....	222
寻找逆光树叶.....	223
让拍摄对象背对太阳.....	223
18.2 拍出漂亮的眼神光.....	224
18.3 利用“美肤效果”功能拍出细腻的皮肤.....	225
18.4 模特的造型与摆姿.....	226
轻扭身体秀出婀娜曲线.....	226
通过情绪引导完成动作造型.....	226
站姿要点.....	227
坐姿要点.....	227
蹲姿要点.....	227
18.5 另类摄影技巧.....	228
拍摄遮住面部的人像.....	228
双手和双脚.....	228

## Chapter

## 18



非常规构图.....	229
18.6 拍摄天使宝贝.....	230
既快又多多是基本原则.....	230
以齐眉高度平视拍摄.....	230
用合适的对焦模式确保画面的清晰度.....	231
表现孩子细腻、白皙的皮肤.....	231
抓拍有趣的瞬间.....	232
善用道具与玩具.....	232

## Chapter 19 风光摄影技巧

19.1 风光摄影理念与菜单设置.....	234
利用人使风光画面更壮丽生动.....	234
让具象的风景抽象起来.....	234
于平凡处发现美.....	235
拍摄一个有时间跨度的专题.....	235
设置“自动关机开始时间”选项以在低温下保持电量.....	236
19.2 山景的拍摄技巧.....	237
利用前景突出山景的秀美.....	237
用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感.....	237
利用侧光拍摄突出山峦的立体感.....	238
用V形强调山谷的险峻.....	238
用斜线强调山体的上升感.....	238
用框形强调视觉焦点.....	238
19.3 水景的拍摄技巧.....	239
利用前景增强水面纵深感.....	239
拍出水流的丝线状流动轨迹.....	240
增加陪体使画面更有生机与活力.....	240
19.4 太阳的拍摄技巧.....	241
找到拍摄太阳的最佳时机.....	241
用白平衡渲染晚霞色彩.....	241
使用正确的曝光方法.....	242
拍摄水面有倒影的太阳.....	243
将太阳拍出光芒万丈的感觉.....	243
19.5 云雾的拍摄技巧.....	244
拍摄雾气时使用曝光补偿的技巧.....	244
用低速快门拍出流动的云彩.....	244
拍出蓝天白云的明信片照片效果.....	245
利用留白使画面更有意境.....	245
19.6 花卉的拍摄技巧.....	246
逆光表现半透明花瓣的技巧.....	246
利用小昆虫为花朵增添生机的技巧.....	247
利用水滴使花朵显得更娇艳.....	247
19.7 雪景的拍摄技巧.....	248
增加曝光补偿使积雪更洁白.....	248
用侧光突出雪景的立体感.....	248
调整白平衡拍出特殊色调的雪.....	249
19.8 树木的拍摄技巧.....	250
利用树林里的光影增强画面空间感.....	250
采用逆光表现优美的树木剪影轮廓.....	250
表现穿透树林的放射光.....	251
用逆光拍出透明的树叶.....	251
用广角镜头仰视拍树冠.....	251
用长焦镜头拍局部特写.....	251

## Chapter 20



## Chapter 20 昆虫与宠物的拍摄技巧

20.1 拍摄昆虫的技巧.....	253
把握接近昆虫的最佳时机.....	253
找到合适的拍摄方法.....	254
逆光或侧逆光表现昆虫.....	255
突出表现昆虫的复眼.....	255
20.2 拍摄宠物的技巧.....	256
抓住时机表现宠物温情一面.....	256
逆光下表现宠物的金边毛发.....	256
用特写拍摄宠物的局部特征.....	257
利用道具吸引宠物的注意力.....	257

## Chapter 21 城市建筑与夜景拍摄技巧

21.1 拍摄建筑的技巧.....	259	21.2 拍摄夜景的技巧.....	263
逆光拍摄建筑物的剪影轮廓.....	259	曝光技巧.....	263
拍出极简风格几何画面.....	259	对焦技巧.....	263
使照片出现窥视感.....	260	拍摄夜景的最佳时机.....	264
高感光度+高ISO降噪拍摄建筑精美内部.....	260	拍出漂亮的蓝调夜景.....	265
通过构图使画面具有韵律感.....	261	利用水面反射光拍摄夜景.....	265
寻找新鲜的角度表现建筑.....	261	使用小光圈将璀璨灯光拍出星芒.....	266
降低曝光补偿拍摄古建筑.....	262	拍出具有放射状光线的夜景.....	266
通过质感表现古建筑.....	262	拍摄川流不息的汽车形成的光轨.....	267

## Chapter 22 体育、人文纪实与旅游摄影

22.1 拍摄体育类题材的技巧.....	269
使用连拍保证成功率.....	269
尽可能提高快门速度.....	269
使用陷阱对焦锁定焦点.....	270
22.2 拍摄人文纪实类题材的技巧.....	271
以真实为前提.....	271
决定性瞬间.....	271
拍摄系列纪实照片.....	272
让照片中的眼睛传情达意.....	272
22.3 旅游摄影.....	273
时刻准备着.....	273
拍摄反映文化特色的细节.....	273
拍摄富有地方特色的建筑.....	273
抓住拍摄良机——节庆.....	274
在匆忙旅行中拍摄风光佳片的技巧.....	274

## Chapter 22



## Chapter 23 人像、风光摄影后期处理技巧

23.1 人像后期处理技巧.....	278
淡彩红褐色调.....	278
清新甜美的阳光色调.....	280
浪漫蓝紫色调.....	281
日系清新美女色调.....	283
23.2 风光后期处理技巧.....	285
空灵的山间日落.....	285
热情如火的秋季林荫路.....	287
用HDR色调调出夕阳光下的寒冰质感.....	289
绝美金色夕阳.....	290
群山红石.....	292

## Chapter 23





# 索尼微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社  
北京



# 前言

一本书加一张盘助您全面精通索尼微单摄影!

本着“工欲善其事，必先利其器”的原则，越来越多的摄影爱好者不再满足于手机或卡片机的拍摄效果，购入了更高一级的微单相机，还添置了各类镜头、滤镜等附件。但是不是拥有了优良的器材，就能够创作出精美的摄影作品呢？答案显然是否定的。要拍出好照片，至少要培养以下3个方面的能力。首先，要了解相机上每个按钮的功能，理解相机重点菜单的意义，清楚各类附件的功用，并能够娴熟地与相机配合使用。其次，要理解摄影的基本知识，包括光圈、快门、感光度三者配合使用的原理，测光、对焦模式间的区别，构图、用光概念等。最后，要理解视觉艺术美的规则，培养自己发现美的能力。

## 本书内容

本书分为相机结构、摄影基础知识、镜头附件、实拍技法和后期处理技巧5大部分。其中，第1章、第2章用于帮助各位读者掌握索尼微单相机的基本操作，以便在拍摄时能娴熟地设置、修改拍摄参数。第3章至第12章，讲解了光圈、景深、快门、感光度、测光模式、照相模式、对焦模式等基础知识。这些知识至关重要，能够指导读者拍出主体清晰、曝光正确的照片。第15章至第17章用于帮助各位读者了解构图、光位及色彩搭配方面的知识，以使各位读者拍摄出来的照片无论从形式上还是色彩方面均更加出彩。第18章至第22章讲解了人像、风光、昆虫、宠物、城市建筑、夜景、纪实、旅游等常见题材的拍摄技法，用于帮助各位读者在拍摄前确立拍摄思路，选择合适的拍摄手法。第23章以案例形式讲解了使用Photoshop润饰、处理照片的诸多技巧。

## 光盘资源

为了帮助各位读者更好地学习书中内容，本书附赠了超值多媒体光盘，包括以下内容。

1. 相机操作讲解视频，讲解相机所有按钮功能，让您一入手便能上手玩转。
2. 摄影理念讲解视频，讲解“好照片的标准”、“学好摄影的理念”等基础摄影理念。
3. 构图知识讲解视频，讲解摄影中必知必会的15种构图法则。
4. 实拍技巧讲解视频，讲解风光、建筑、花卉摄影中的28种实拍技巧，即学即用。
5. Camera Raw讲解视频，学习后能够灵活地编修RAW格式照片，如改变照片色温、白平衡，裁剪、润饰、旋转、锐化照片，消减照片的紫边、失真情况，增加照片颗粒感等。
6. Photoshop CC讲解视频，讲解润饰照片不可不学的Photoshop软件。
7. 数码照片修饰讲解视频，讲解近50个数码照片修饰案例的完整操作步骤，并提供源文件，以便于各位读者进行练习。

## 读者解答

各位读者可以通过以下方式与作者进行互动，获得疑难问题解答。

新浪微博：<http://weibo.com/bjgsygi>

腾讯微博：<http://t.qq.com/leibobook>

微信公众号：funphoto

QQ群：247292794、341699682、190318868。

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

笔者将在微博及微信公众号中定期发布最新的摄影理念、最酷的摄影作品、最实用的摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注北极光摄影论坛，笔者还将在论坛中不定期发布组织外拍采风活动的信息。

可以说，本书为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中图书为主要载体、光盘为辅助资料、网络为后续支持，任何一个有学习意愿的读者，都能够借助这个体系轻松掌握所需要的摄影知识，并通过练习拍摄出令人满意的作品。