



**联名推荐**  
 著名摄影家 解海龙  
 北京市摄影家协会副主席 李英杰  
 著名摄影家 李小白  
 《大众摄影》杂志社执行主编 郑王杰



**超大型DVD**  
 海量素材+视频  
 超值赠送!!!

**相机操控 拍摄技法 场景实战 后期修图**

# 数码单反摄影 完全攻略

郑林 编著

**手把手教你相机操控**

机身功能/相机设定/实拍操作

**摄影入门技术揭秘**

对焦/测光与曝光/光圈/快门/

白平衡/感光度/闪光灯

**器材使用与选购方案**

配镜方案/附件选购

**3大美学理念**

构图/光影/色彩

**11大拍摄题材**

风光/人像/街拍/纪实/舞台/

体育/花卉/微距/宠物/建筑/商品

**后期技法全面掌握**

修片基础/风光后期/人像后期/

Camera Raw全解析



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 photograph of a person standing on a grassy hill, silhouetted against a vibrant sunset. The sky is a mix of orange, red, and yellow, with soft clouds. In the distance, a range of mountains is visible, partially obscured by a layer of mist or low clouds. The overall mood is serene and atmospheric.

相机操控 拍摄技法 场景实战 后期修图  
数码单反摄影  
完全攻略

郑林 编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

相机操控+拍摄技法+场景实战+后期修图数码单反摄影完全攻略 / 郑林编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.5

ISBN 978-7-115-38481-2

I. ①相… II. ①郑… 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028953号

## 内 容 提 要

本书内容系统、丰富,分为相机操控、拍摄技法、场景实战和后期修图4大部分,共计21章。全书视角细致入微,语言平实易懂,是一本综合性的摄影入门教程。

本书从摄影前的准备工作开始,帮助初学者了解摄影艺术,组装完整的数码单反摄影系统并进行初步的设置;帮助读者熟悉常用的拍摄模式,进而详细讲解了镜头和附件的相关知识。在拍摄技法部分,本书介绍了对焦、曝光、测光、光圈、白平衡等摄影技术,从摄影美学的角度解析了构图、光影、色彩等方面的知识。在场景实战部分,作者结合多年的摄影经验,解读了风光、人像、纪实、微距、体育、商品、花卉、建筑、宠物等主题摄影的方法。在后期修图部分,本书介绍了利用Camera Raw和Photoshop对照片进行处理的方法,普及了一些简单而实用的后期处理技巧。

本书适合刚刚购买数码单反相机的摄影初学者参考学习,也可作为有一定基础的摄影爱好者提升摄影能力的参考读物。

---

◆ 编 著 郑 林

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: 787×1092 1/16

印张: 24

2015年5月第1版

字数: 864千字

2015年5月北京第1次印刷

---

定价: 99.00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

# CONTENTS

## 目录

### 第①章 摄影前的准备工作 ..... 22

#### 摄影的概念与功能..... 24

摄影是一种技术 ..... 24

摄影是一种艺术 ..... 25

#### 组装一套完整的数码单反摄影系统 ..... 26

### 第②章 新机上手第一步 ..... 32

#### 初步设定你的数码单反相机 ..... 32

设定语言——方便理解相机各项功能 ..... 32

设定日期/时间——保留图片的最重要信息 ..... 32

提示音——对焦完成或自拍时发出提示“滴”声..... 32

未装卡释放快门 ..... 33

图像确认时间 ..... 33

液晶屏亮度 ..... 33

图像品质及图像尺寸设定 ..... 34

画质设定 ..... 35

格式化存储卡 ..... 37

文件编号 ..... 37

选择文件夹 ..... 38

版权信息 ..... 38

自动电源关闭——节省电量 ..... 39

电池信息 ..... 39

#### 拍摄第一张照片 ..... 40

屈光度调整 ..... 40

正确的拍照姿势 ..... 40

获得清晰的画面——自动对焦 ..... 41

对焦所要拍摄的画面——半按快门 ..... 41

完全按下快门完成拍摄 ..... 41

### 第③章 初学者使用的拍摄 (曝光)模式 ..... 43

设定拍摄模式的操作步骤 ..... 44

人像模式 ..... 45

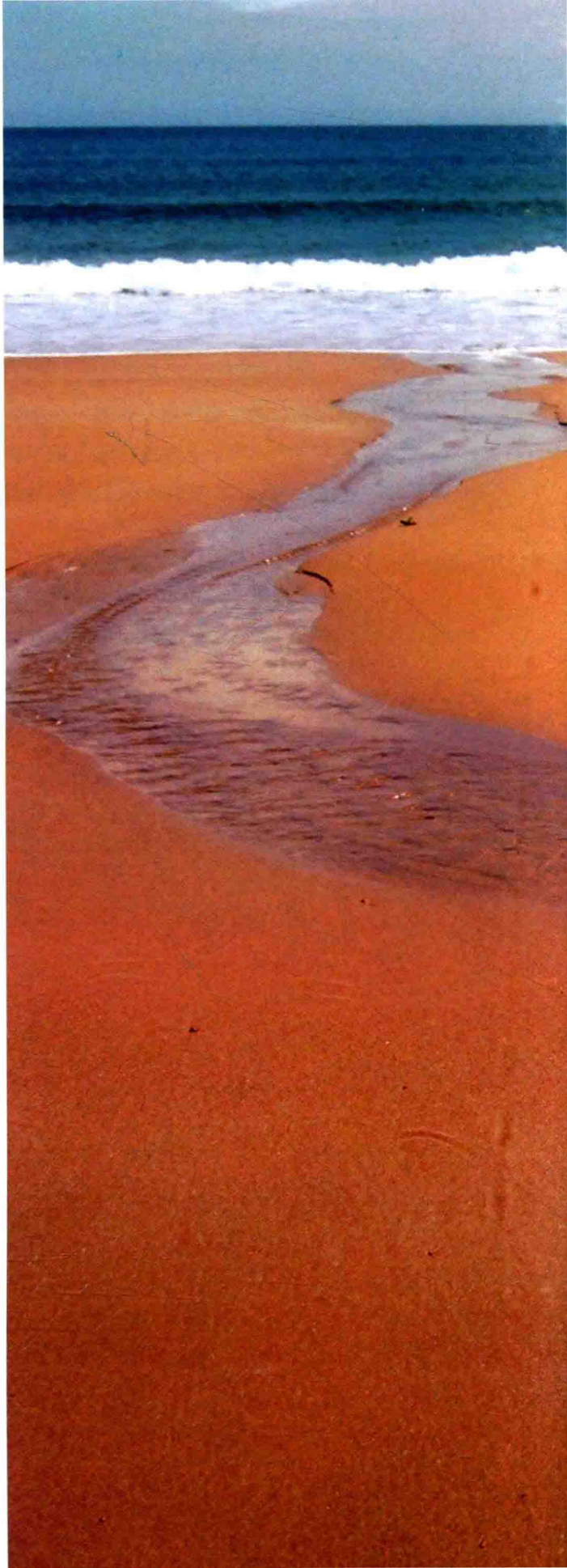
风光模式 ..... 45

夜景人像模式 ..... 46

运动模式 ..... 46

闪光灯关闭模式 ..... 47

微距模式 ..... 48





尼康的情景模式 .....	48
体验佳能的CA创意模式 .....	54
全自动模式 .....	55

## **第4章 数码单反相机镜头知识... 57**

<b>关于镜头的基础知识 .....</b>	<b>58</b>
镜头结构 .....	58
光学焦距、镜头焦距与成像的关系 .....	58
焦距与拍摄视角 .....	59
镜头的等效焦距 .....	60
镜头口径与有效口径 .....	61
非球面镜片 .....	61
低色散镜片 .....	62
萤石镜片 .....	62
认识镜头性能曲线图 .....	64

<b>镜头分类形式一：定焦镜头与变焦镜头 .....</b>	<b>65</b>
定焦镜头的特点及使用 .....	65
变焦镜头的特点及使用 .....	66
<b>镜头分类形式二：广角、标准、长焦镜头....</b>	<b>67</b>
广角镜头的特点及使用 .....	67
标准镜头的特点及使用 .....	68
长焦镜头的特点及使用 .....	69
<b>特殊镜头的特点及使用 .....</b>	<b>70</b>
微距镜头 .....	70
鱼镜头 .....	71
移轴镜头 .....	72
反射式镜头 .....	73
<b>增倍镜与近摄环 .....</b>	<b>74</b>
增倍镜 .....	74
近摄环 .....	75



## 第5章 让照片与众不同的秘诀 ——认识并使用附件 ..... 76

三脚架和快门线 .....	78
三脚架 .....	78
三脚架的选购要点 .....	78
快门线 .....	79
滤镜的选购与应用 .....	80
滤镜的分类及特点 .....	80
滤镜的选购 .....	82
单反文件传输伴侣 .....	82
存储卡的选购和应用 .....	82
读卡器的选择及应用 .....	83

## 第6章 摄影技术——对焦与 对焦系统 ..... 94

认识对焦 .....	86
对焦原理 .....	86
自动对焦与手动对焦 .....	87
自动选择对焦点（多点对焦） .....	88
手动选择对焦点（单点对焦） .....	89
自动对焦的三种模式 .....	90
尼康相机AF区域模式的设定及实拍 .....	92
单点对焦 .....	92
动态区域自动对焦 .....	93
3D追踪模式 .....	94
自动区域AF模式 .....	94

# C O N T E N T S

## 相机的对焦系统 ..... 95

佳能的F2.8、F4.0、F5.6对焦精度 ..... 95

佳能650D的9点对焦系统 ..... 95

佳能7D/70D的19点对焦系统 ..... 96

佳能5D Mark III的61点对焦系统 ..... 96

尼康D7000/D7100/D610的39点对焦系统 ..... 97

尼康D700/D800的51点对焦系统 ..... 97

## 有关对焦的各种技巧 ..... 98

锁定对焦 ..... 98

区域对焦 ..... 98

追踪对焦法 ..... 99

曝光中途变焦法 ..... 99

## 重点：拍摄不同题材对焦位置的选择 至关重要 ..... 100

人物特写及环境人像 ..... 100

花卉类摄影 ..... 101

风光类摄影 ..... 102

## 第7章 摄影技术——曝光与 测光 ..... 103

### 曝光与曝光过程 ..... 106

认识曝光 ..... 106

曝光三要素 ..... 107

### 自动曝光、半自动曝光与手动曝光 ..... 107

自动曝光模式 ..... 107

程序自动曝光的3种模式——光圈优先、  
快门优先与P模式 ..... 108

手动曝光模式 ..... 112

B门模式 ..... 113

### 曝光补偿、白加黑减与包围曝光 ..... 114

曝光补偿 ..... 114

白加黑减 ..... 115

包围曝光 ..... 115

### 测光——准确曝光的基础 ..... 117

### 测光方式与曝光效果 ..... 118

佳能的评价测光/尼康的矩阵测光 ..... 118

局部测光 ..... 119

佳能的中央重点平均测光/尼康的中央重点测光 ..... 120

佳能的点测光与尼康的点测光 ..... 121

### 直方图与曝光控制 ..... 122

曝光不准确之一：曝光过度，缺暗部细节 ..... 123

曝光不准确之二：曝光不足，缺亮部细节 ..... 123

曝光不准确之三：缺暗部与亮部细节 ..... 123

曝光不准确之四：缺乏中间调，明暗反差过大 ..... 124

曝光相对准确合理 ..... 124

# CONTENTS

曝光创意拓展.....	125	实拍中不同光圈的应用：大光圈.....	137
HDR模式曝光.....	125	实拍中不同光圈的应用：小光圈.....	137
多重曝光.....	127	<b>快门与照片动静.....</b>	<b>138</b>
<b>第8章 摄影技术——光圈、快门、ISO感光度与画面效果....</b>	<b>130</b>	快门的两个含义.....	138
<b>光圈与照片虚实.....</b>	<b>132</b>	快门的作用：控制曝光量.....	139
光圈的概念.....	132	快门的作用：拍摄运动对象或动或静的状态.....	140
光圈的作用：控制曝光量.....	132	使用B门拍摄长时间曝光的夜景画面.....	141
光圈的作用：调节虚化效果.....	132	<b>ISO感光度与照片画质.....</b>	<b>142</b>
光圈值的大小衡量.....	133	ISO和感光度是两个概念.....	142
景深究竟是什么.....	134	不同的感光度与画质关系.....	143
光圈和景深的关系.....	134	使用低感光度拍摄风光照片.....	144
最佳光圈.....	136	手持相机拍摄弱光环境.....	144
		降噪功能：高感光度降噪功能设定.....	145





## 第9章 摄影技术——白平衡与照片色彩 ..... 150

掌握抽象的“白平衡” .....	148
理解白平衡 .....	148
色温与相机白平衡的关系 .....	149
相机白平衡模式的分类与使用技巧 .....	150
预设白平衡模式 .....	150
自动白平衡模式 .....	151
手动预设白平衡（尼康）/自定义白平衡（佳能） .....	151
手动设定色温控制白平衡 .....	153
白平衡设定的错与对 .....	153

白平衡的偏移与色彩差别 .....	153
高色温白平衡营造热烈浓郁的氛围 .....	154
低色温白平衡让画面趋于平和理智 .....	155

## 第10章 摄影技术——闪光灯的应用 ..... 157

闪光灯的作用 .....	158
为主体人物正面补光 .....	158
获得较快的快门速度让画面更清晰 .....	158
外接闪光灯 .....	159
闪光灯的常见概念及应用 .....	160
快门同步速度 .....	160
前帘同步与后帘同步的画面效果 .....	161



# C O N T E N T S

## 闪光灯的使用技巧..... 162

利用慢门同步拍摄夜景人像..... 162

利用柔光罩或反射闪光为主体补光让画面更柔和..... 163

使用闪光曝光补偿..... 164

离机闪光与引闪..... 164

## 第11章 摄影美学——构图..... 166

构图元素..... 168

点、线、面..... 169

透视..... 170

黄金构图法则——黄金构图点、三分法构图、  
九宫格构图..... 172

视点构图..... 174

掌握常规的构图形式..... 175

高机位俯拍获得更开阔、深远的画面..... 175

低机位仰拍表现景物的雄伟气势..... 176

平拍更接近人眼的视觉规律..... 176

横幅画面带来更强的环境感..... 177

直幅取景表现景物高度或深度..... 178

水平线构图获得平稳的画面效果..... 178

竖直线构图更适于塑造主体形象..... 179

几何构图..... 180

用对角线构图表现画面的生机与活力..... 180

用三角形构图表现画面的稳定或不稳定..... 180

用S形构图表现画面的深度与广度..... 182

框景构图带来身临其境的感觉..... 182

对称构图表现出一种和谐的美感..... 183

实战：多数英文字母均可用于构图..... 184

## 第12章 摄影美学——光影..... 186

光线的性质..... 188

直射光..... 188

散射光..... 188

反射光..... 189

光线的方向..... 190

顺光摄影..... 190

侧光摄影..... 191

斜射光摄影..... 192

逆光摄影..... 193

顶光与脚光..... 194

光线的控制..... 195

光线强度..... 195





光线的反差 .....	195
<b>光影的情感.....</b>	<b>196</b>
硬调光的情感.....	196
软调光的情感.....	197

## **第13章 摄影之艺术——色彩 .... 198**

<b>色彩的奥秘与色轮.....</b>	<b>200</b>
<b>色彩三要素.....</b>	<b>201</b>
色相.....	201
色彩明度.....	201
色彩纯度.....	201
<b>相邻色.....</b>	<b>202</b>
<b>互补色.....</b>	<b>203</b>
<b>冷暖色.....</b>	<b>205</b>
<b>各色系传达出的情感 .....</b>	<b>206</b>
红色系 .....	206
橙色系 .....	206
黄色系 .....	207

绿色系 .....	207
青色系 .....	208
蓝色系 .....	208
黑色与白色 .....	209

## **第14章 实拍技巧——风光摄影.. 210**

<b>不同焦距拍摄风光的技巧.....</b>	<b>212</b>
鱼眼镜头拍风光的技巧.....	212
12~24mm焦距拍摄风光的技巧 .....	212
24~70mm焦距拍风光的技巧.....	213
100~400mm焦距拍风光的技巧 .....	214
<b>拍摄风光照片的一般规律 .....</b>	<b>215</b>
小光圈或广角拍摄有较大的景深 .....	215
使用附件获得更美的效果 .....	216
寻找合适的对焦点 .....	217
天空的表现力 .....	218
运用线条的力量 .....	218
变换快门让照片生动起来 .....	219
在黄金时间拍摄 .....	220
地平线要平 .....	221



<b>春夏秋冬四季摄影技巧 .....</b>	<b>222</b>	利用线条增加山景题材画面的空间感 .....	236
春季摄影 .....	222	山间云海的魅力 .....	237
夏季摄影 .....	222	拍摄大片林木时一定要抓住兴趣中心 .....	238
秋季摄影 .....	223	选择暗背景表现叶片或枝干的纹理 .....	238
冬季摄影 .....	223	利用低感光度拍摄动感水流 .....	239
<b>晨昏与夜景摄影技巧 .....</b>	<b>225</b>	拍摄大面积水面时要注意“加法”的运用 .....	239
晨昏美景的拍摄 .....	225	海景的构图与色彩 .....	240
上午和下午的摄影技巧 .....	226	拍摄海上日出日落 .....	241
夜景摄影技巧 .....	227	海浪是大海最富激情和表现力的题材 .....	242
<b>不同天气下的摄影技巧 .....</b>	<b>228</b>	<b>航拍的技巧 .....</b>	<b>244</b>
拍雨景的技巧 .....	228	出门旅游的器材准备要领 .....	244
拍雾景的技巧 .....	228	航拍的技巧 .....	244
怎样拍风 .....	229	<b>第15章 实拍技巧——人像摄影... 246</b>	
拍彩虹的技巧 .....	230	<b>不同焦距拍摄人像的特点 .....</b>	<b>248</b>
怎样拍闪电 .....	230	选择定焦还是变焦拍人像 .....	248
雪景摄影技巧 .....	231	35mm焦距人像 .....	249
<b>拍摄山、水、林木的技巧 .....</b>	<b>233</b>	50mm焦距人像 .....	249
拍山的最佳时间与必备器材 .....	233	85mm焦距人像 .....	250
巧妙利用光线的变化拍摄与众不同的山景 .....	234	135mm焦距人像 .....	251



# C O N T E N T S

200mm焦距人像 .....	251
<b>人像摄影的拍摄角度 .....</b>	<b>253</b>
正面人像 .....	253
1/3侧面人像 .....	253
2/3侧面人像 .....	254
全侧面人像 .....	254
仰拍人像 .....	255
俯拍人像 .....	255
<b>人像摄影构图形式 .....</b>	<b>256</b>
拍摄人像的画幅形式 .....	256
给视线留有空间 .....	257
满画幅人像 .....	258
环境人像 .....	258
虚化背景突出人物主体 .....	259
用简洁的背景衬托主体 .....	260
九宫格人像 .....	260
对角线人像构图 .....	261
S形人像构图 .....	261
<b>人像摄影的用光 .....</b>	<b>262</b>
散射光人像 .....	262
室外人像的拍摄时机 .....	262
室外太阳光线的方向 .....	263
窗光人像 .....	264
<b>影棚人像用光 .....</b>	<b>265</b>
聚光灯与泛光灯效果 .....	265
主灯 .....	265
辅助灯 .....	266
修饰灯 .....	266
<b>人像的情感色彩 .....</b>	<b>267</b>
淡雅色彩人像 .....	267
浓重色彩人像 .....	267
高调人像 .....	268
低调人像 .....	268
<b>重点：拍摄人物的经验法则 .....</b>	<b>269</b>
被摄人物的眼睛在景框上方1/3的地方 .....	269
逆光容易出大片 .....	269
摄影师与模特互动最重要 .....	270
拍男拍女的秘诀 .....	270
一定要注意减法构图原则 .....	271
合影要注意画面均衡 .....	271
<b>第16章 主题摄影 .....</b>	<b>272</b>
扫街 .....	274
带着一定的目的去练习 .....	274
扫街的镜头选择 .....	276

# C O N T E N T S

随身携带相机.....	277
<b>纪实摄影.....</b>	<b>278</b>
纪实摄影的概念.....	278
纪实摄影的形式.....	279
纪实摄影的题材.....	281
纪实摄影的技术运用.....	283
<b>舞台.....</b>	<b>284</b>
拍摄位置和视角的选择.....	284
舞台摄影的相机设置与测光、曝光.....	285
舞台快门的选择.....	286
舞台主题.....	287
聚焦人物.....	287
<b>体育.....</b>	<b>288</b>
体育摄影的器材选择.....	288
快门速度与体育摄影.....	289
体育摄影技巧.....	290
<b>微距摄影.....</b>	<b>291</b>
微距摄影的镜头及配件选择.....	292
微距摄影的光影.....	293
微距摄影的构图.....	294
微观世界的质感.....	295
植物与昆虫.....	295
<b>商品摄影.....</b>	<b>296</b>
商品质感和虚实表现.....	296
商品形态与用光.....	297
商品的色彩表现.....	297
借助载体表现商品.....	298
<b>花卉.....</b>	<b>299</b>
花田的表现手法.....	299
内容丰富的单一花朵.....	300
花卉摄影用光技巧.....	300
表现出花朵的质感.....	301
将背景变为纯黑.....	301
<b>建筑.....</b>	<b>302</b>
建筑摄影的意义.....	302
拍摄雄伟的建筑物.....	302
拍摄广阔的建筑物.....	303
用光影塑造建筑物.....	304
建筑物与陪体.....	305
建筑物的前景与背景.....	305
建筑材质的表现力.....	306
<b>宠物摄影.....</b>	<b>307</b>
宠物拍摄技巧.....	307
不同特点的宠物拍摄.....	308



会议与展会摄影 .....	309
展会摄影的器材选择 .....	309
将展会照片拍得更像大片 .....	310
会议跟拍——人物特写与会场概况 .....	311

## 第17章 掌握全高清视频的拍摄与编辑技巧 ..... 312

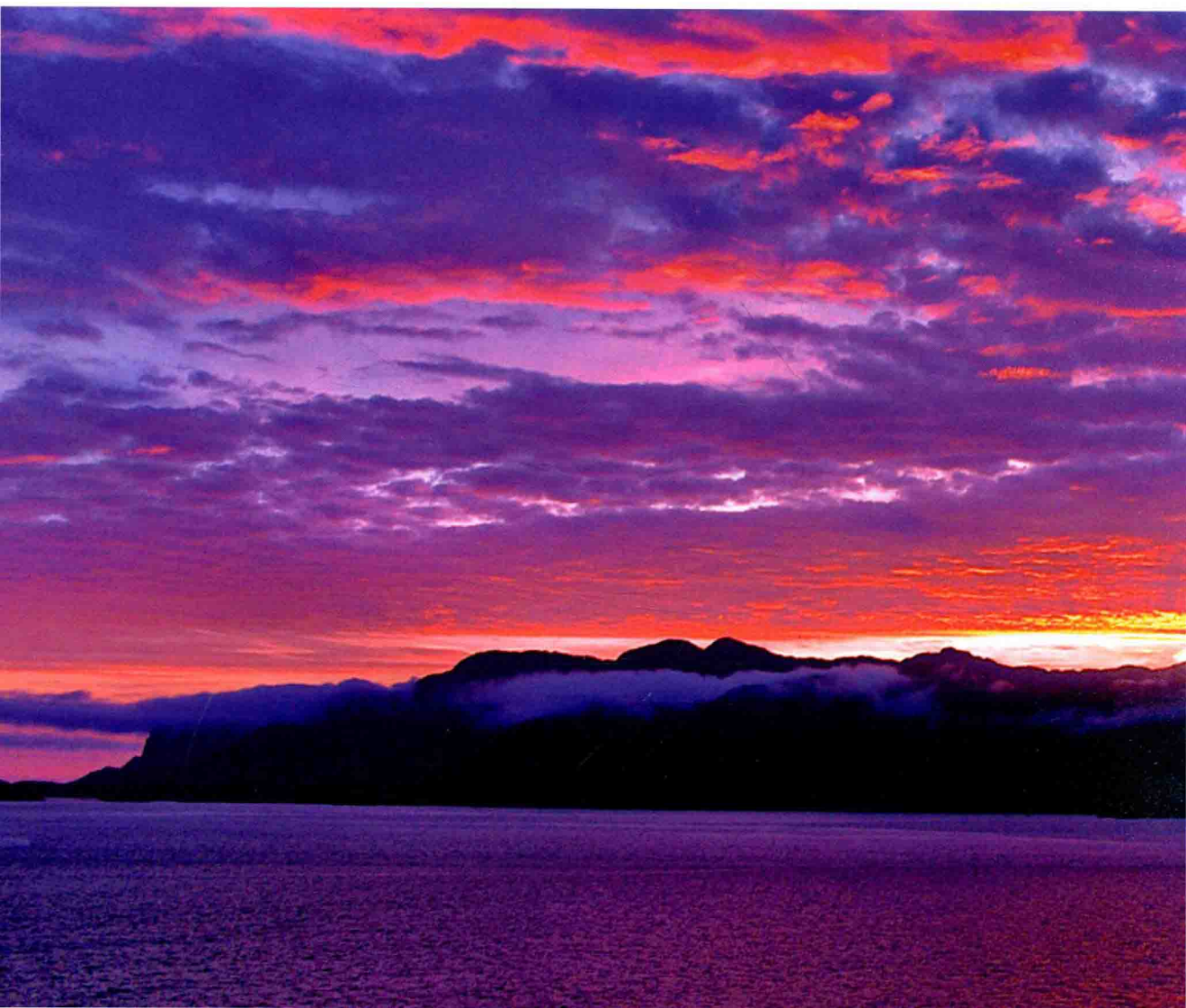
佳能相机拍摄、编辑全高清视频 .....	314
拍摄前的菜单设定 .....	314
拍摄短片尺寸和记录时间设置 .....	315
拍摄视频 .....	317
拍摄视频快照 .....	319
短片回放 .....	322
尼康相机拍摄、编辑全高清视频 .....	324
拍摄前的菜单设定 .....	324
短片拍摄技巧 .....	326
回放和编辑短片 .....	330

## 第18章 利用Camera Raw对照片进行专家级处理 ..... 332

拍摄RAW还是JPEG格式 .....	334
Camera Raw版本与适应范围 .....	336
Camera Raw的启动 .....	337
Camera Raw主要功能详解 .....	340
实战——利用Camera Raw进行综合处理 .....	343

## 第19章 数码照片后期处理一看即会 ..... 346

对照片的明暗及对比度进行调整 .....	348
利用“亮度/对比度”控制画面明暗 .....	348
利用“色阶”控制画面明暗 .....	349
利用“曲线”控制画面明暗 .....	350



控制照片的色彩 ..... 352

利用“色相/饱和度”调整色彩..... 352

利用“替换颜色”调整色彩..... 354

## 第20章 风光照片后期处理.....356

风光照片的常规处理技巧..... 358

照片二次构图..... 358

让照片影调层次更丰富的技巧..... 361

让风光画面色彩更鲜艳..... 363

其他处理技巧..... 366

让天空更蓝..... 366

让晚霞更绚烂..... 367

盛夏变深秋（深秋变盛夏）..... 370

## 第21章 人像照片后期处理.....372

人像照片色彩处理..... 373

准确还原人物肤色..... 373

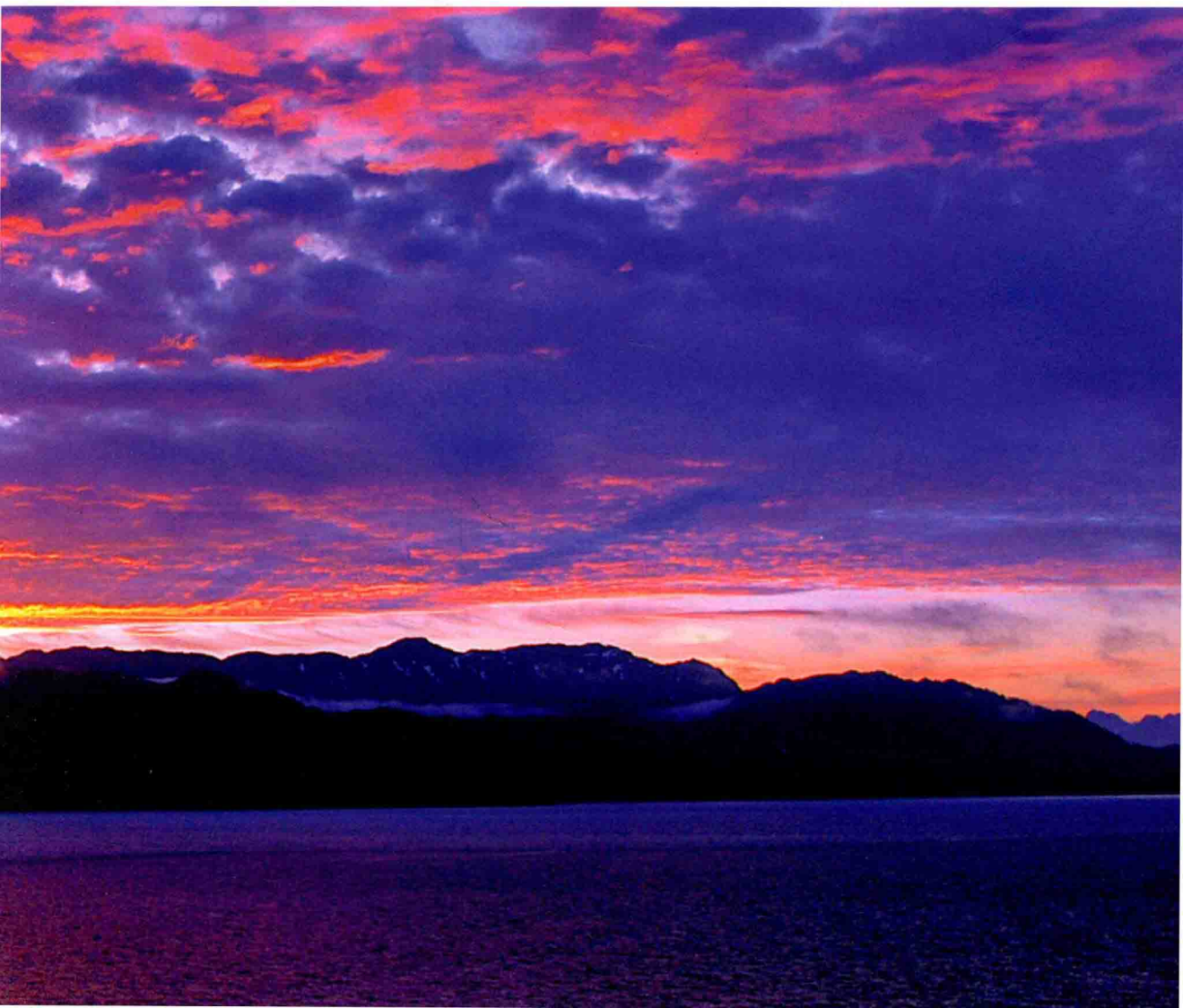
多种黑白效果..... 375

人物衣物换色..... 378

人物面部及肢体美化..... 381

去掉人物脸上的瑕疵..... 381

液化瘦身瘦脸..... 382







相机操控 拍摄技法 场景实战 后期修图

# 数码单反摄影 完全攻略

郑林 编著

人民邮电出版社

北京

试读结束，需要全本PDF请购买 [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)