

# 跟我学摄影

陈老师的「零」基础单反摄影课

## FROM THE GROUND UP

18 Classes for DSLR  
Photography Beginners

“广角势力”出版总监

陈丹丹 著

资深摄影媒体人为初学者而写  
从新手到高手，从入门到精通

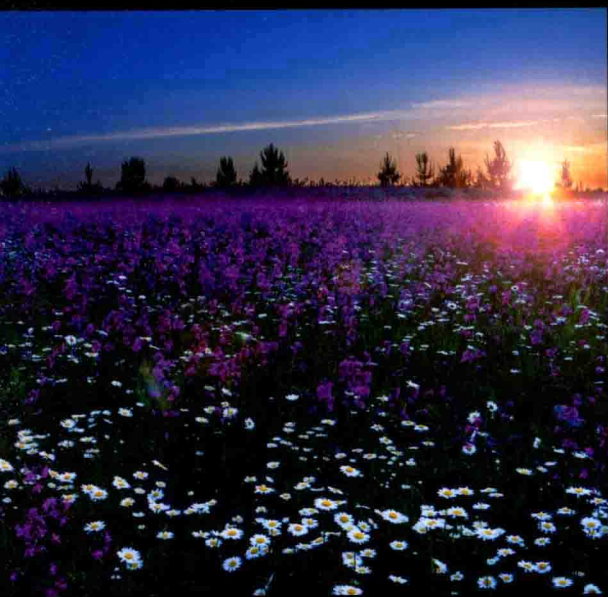
附赠光盘 DVD



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 跟我学摄影

陈老师的「零」基础单反摄影课

FROM THE  
GROUND UP

18 Classes for DSLR  
Photography Beginners

陈丹丹 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目（CIP）数据

跟我学摄影：陈老师的零基础单反摄影课 / 陈丹丹  
著. — 北京：人民邮电出版社，2015.7  
ISBN 978-7-115-39088-2

I. ①跟… II. ①陈… 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080386号

## 内 容 提 要

初学者在遇到拍摄问题时，如果只是一味地怀疑相机和镜头，而不是从自身寻找原因，就很难提高自己的拍摄水平。相机只是一个工具，想要拍出好的照片，需要使用相机的人利用好手上的这个工具。

这是一本可以让完全没有摄影基础的初学者快速上手的技法图书。本书第一部分从相机基本设置开始，告诉读者拍摄要做的最基本的准备工作。第二部分，告诉大家如何快速完成最基本的拍摄，得到一张曝光准确、焦点清晰、色彩真实的照片。第三部分，教会大家一些基础的构图、用光、色彩调整方面的知识，让大家可以拍摄出更具艺术感染力的照片。第四部分是后期处理方面内容。在数码时代，后期处理有着很大的发挥空间，前期拍摄的照片，通过后期进一步修正，能够让作品更上一个层次。第五部分分享作为一个摄影师需要具备的主题拍摄能力，这部分内容按人像、旅游风光、城市夜景、花卉植物、静物美食、宠物动物等几个类别，分别阐述了不同题材拍摄需要解决的具体问题。第六部分是提高篇，打破法则，自我创新，从而拍出独一无二的摄影艺术作品。

本书适合零基础的摄影初学者作为自己的第一步摄影技法图书，也适合具有一定基础的摄影爱好者用于提高自己的摄影水平。

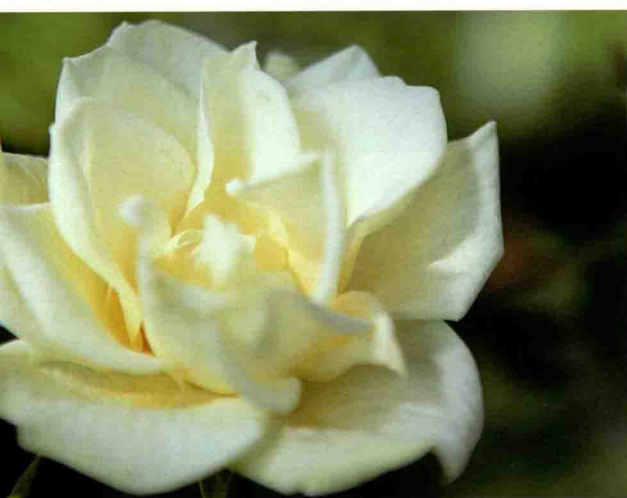
- 
- ◆ 著 陈丹丹  
责任编辑 陈伟斯  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：22 2015年7月第1版  
字数：760千字 2015年7月北京第1次印刷
- 

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



# 目录

## 第1课 拍摄照片前需要做的5件事 .....017

- 1.1 电池拆装与电池充电 .....018
- 1.2 安装与格式化存储卡 .....019
- 1.3 安装与拆卸镜头 .....020
- 1.4 对相机进行基本设置 .....022
- 1.5 按下快门拍照 .....030

## 第2课 把照片拍清楚 .....033

- 2.1 对焦清晰必须要设置什么 .....034
- 2.2 自动对焦 .....035
  - 2.2.1 单次自动对焦 .....035
  - 2.2.2 人工智能伺服自动对焦 .....036
  - 2.2.3 人工智能自动对焦 .....037
- 2.3 手动对焦 .....038
  - 2.3.1 什么情况下需要选择手动对焦 .....038
  - 2.3.2 如何进行手动对焦 .....042
- 2.4 对焦常见问题 .....044
  - 2.4.1 应该对哪儿进行对焦 .....044
  - 2.4.2 运动物体如何对焦 .....046
  - 2.4.3 对焦后想调整构图怎么办 .....047
  - 2.4.4 镜头对不上焦怎么办 .....048

## 第3课 真实再现物体原貌——曝光准确 .....051

- 3.1 什么才是准确曝光 .....052
- 3.2 影响曝光的三要素 .....053
  - 3.2.1 光圈 .....053
  - 3.2.2 快门速度 .....054
  - 3.2.3 感光度 .....055
  - 3.2.4 曝光三要素之间的关联 .....055
- 3.3 为达到准确曝光首先要准确测光 .....056
  - 3.3.1 评价测光 .....056
  - 3.3.2 中央重点平均测光 .....057
  - 3.3.3 点测光 .....058
  - 3.3.4 局部测光 .....059
  - 3.3.5 不同场景下如何选择测光模式 .....059





3.4 根据不同拍摄场景选择合适的曝光模式	060
3.4.1 全自动曝光模式	060
3.4.2 程序自动曝光模式	061
3.4.3 光圈优先曝光模式	062
3.4.4 快门优先曝光模式	063
3.4.5 全手动曝光模式	064
3.4.6 B门曝光模式	065
3.4.7 场景曝光模式	066
3.5 巧用曝光补偿获得完美曝光	067
3.5.1 曝光补偿的基本原则：白加黑减	067
3.5.2 需要调整曝光补偿的常见场景	068
3.5.3 适当增加曝光补偿让雪景更白	068
3.5.4 增加曝光补偿让人物肤色更白皙	069
3.5.5 降低曝光补偿让花朵的色彩更浓郁	070
3.6 巧用闪光灯获得完美曝光	071
3.6.1 闪光灯的基本操作	071
3.6.2 需要使用闪光灯的常见场景	072
3.6.3 逆光拍摄人像	072
3.6.4 拍摄背景杂乱的花朵	072
3.6.5 光线较暗情况下	073
3.6.6 给人物增加眼神光	073



#### 第4课 还原物体真实的色彩——设置白平衡 075

4.1 什么是白平衡	076
4.2 根据不同场景选择白平衡	076
4.3 手动设置更准确的白平衡数值	077
4.4 自定义白平衡	078
4.5 使用RAW格式存储，后期调整白平衡	079

#### 第5课 抓拍最完美瞬间 081

5.1 抓拍最完美瞬间需要设置什么	082
5.2 选择合适的驱动模式	082
5.2.1 单拍	083
5.2.2 低速连拍	083
5.2.3 高速连拍	084
5.2.4 静音单拍	085





# 目录

5.2.5 静音连拍	085
5.2.6 2秒自拍/遥控	086
5.2.7 10秒自拍/遥控	087

## 第6课 什么是好照片 089

6.1 好照片要有主题	090
6.2 好照片要突出主体	091
6.3 好照片要有独特的视角	092
6.4 好照片要能让人产生共鸣	093

## 第7课 构图—瞬间提升照片美感 095

7.1 什么是构图	096
7.2 构图的作用	097
7.2.1 突出主体	097
7.2.2 舍弃杂乱	097
7.2.3 优化背景	098
7.2.4 提升视觉冲击力	098
7.2.5 增强画面美感	098
7.3 摄影构图基本法则	099
7.3.1 井字形构图	099
7.3.2 三分法构图	100
7.3.3 对角线构图	101
7.3.4 S形曲线构图	102
7.3.5 L形构图	103
7.3.6 垂直线构图	104
7.3.7 汇聚线构图	105
7.3.8 中心点构图	106
7.3.9 多点构图	107
7.3.10 框架式构图	108
7.3.11 三角形构图	109
7.3.12 对称构图	111
7.3.13 倒置构图	112
7.3.14 开放式构图	113
7.3.15 封闭式构图	114
7.4 构图与视角	115
7.4.1 平视	115
7.4.2 俯视	116





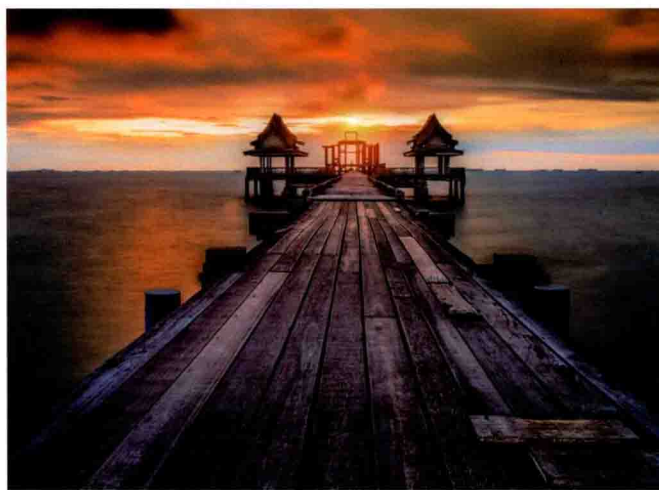
7.4.3 仰视·····	116
7.4.4 前景·····	117
7.4.5 中景·····	118
7.4.6 背景·····	119

## 第8课 光线与用光——让照片更具艺术魅力 ····· 121

8.1 光线的种类 ·····	122
8.1.1 直射光·····	122
8.1.2 散射光·····	123
8.1.3 顺光·····	124
8.1.4 45° 侧光·····	125
8.1.5 90° 侧光·····	126
8.1.6 侧逆光·····	127
8.1.7 逆光·····	128
8.2 光线在摄影中的作用 ·····	129
8.2.1 真实记录眼前所见的景物 ·····	129
8.2.2 抽象表现物体的轮廓·····	130
8.2.3 突出主体半透明的效果·····	131
8.2.4 光与影形成优美的线条·····	132
8.2.5 增强画面的反差·····	133
8.2.6 记录运动轨迹·····	134
8.3 一天中不同时间段光线的变化 ·····	135
8.3.1 清晨的光线 ·····	135
8.3.2 上午八九点和下午三四点的光线·····	136
8.3.3 中午的光线 ·····	137
8.3.4 日落时分的光线·····	138
8.3.5 傍晚的光线·····	139

## 第9课 色彩——赋予照片不同的情感魅力 ····· 141

9.1 摄影与色彩 ·····	142
9.1.1 色彩三要素·····	142
9.1.2 色轮·····	143
9.2 对比色让照片更醒目突出·····	144
9.3 协调色让照片更和谐自然·····	145
9.4 色彩与照片的情感氛围·····	146
9.4.1 红色热烈奔放·····	146
9.4.2 绿色青春朝气·····	146





# 目录

9.4.3 黑色神秘寂静	147
9.4.4 白色纯洁雅致	147
9.4.5 蓝色深远宁静	148
9.4.6 黄色艳丽醒目	149

## 第10课 照片的基本管理 151

10.1 将相机中的照片导入计算机	152
10.1.1 使用数据线直接导入计算机	152
10.1.2 借助读卡器	152
10.1.3 利用Wi-Fi功能	152
10.2 使用照片浏览软件浏览照片	153
10.2.1 光影看看	153
10.2.2 Picasa	153
10.2.3 美图看看	153
10.3 批量处理：调整照片尺寸	154
10.3.1 光影魔术手	154
10.3.2 美图秀秀	155
10.4 照片的保存与备份	156
10.5 照片筛选与分类	156
10.6 批量处理：为照片重命名	157
10.6.1 光影魔术手	157
10.6.2 美图秀秀	157

## 第11课 基础后期处理 159

11.1 光影魔术手简介	160
11.2 美图秀秀简介	161
11.3 裁剪照片实现二次构图	162
11.3.1 光影魔术手	162
11.3.2 美图秀秀	162
11.4 旋转照片纠正歪斜的地平线	163
11.4.1 光影魔术手	163
11.4.2 美图秀秀	163
11.5 增加照片的饱和度让色彩更鲜艳	164
11.5.1 光影魔术手	164
11.5.2 美图秀秀	164
11.6 一键对照片进行锐化	165







11.6.1 光影魔术手 .....	165
11.6.2 美图秀秀 .....	165
11.7 一键对照片进行补光 .....	166
11.7.1 光影魔术手 .....	166
11.7.2 美图秀秀 .....	166
11.8 一键对照片进行减光 .....	167
11.9 一键调整白平衡 .....	167
11.10 一键选择不同风格效果 .....	168
11.10.1 光影魔术手 .....	168
11.10.2 美图秀秀 .....	168
11.11 在照片上添加文字注解 .....	169
11.11.1 光影魔术手 .....	169
11.11.2 美图秀秀 .....	169
11.11.3 Photoshop .....	169
11.12 为照片添加水印和边框 .....	170
11.12.1 光影魔术手中添加水印 .....	170
11.12.2 美图秀秀中添加水印 .....	170
11.12.3 光影魔术手中添加边框 .....	171
11.12.4 美图秀秀中添加边框 .....	171



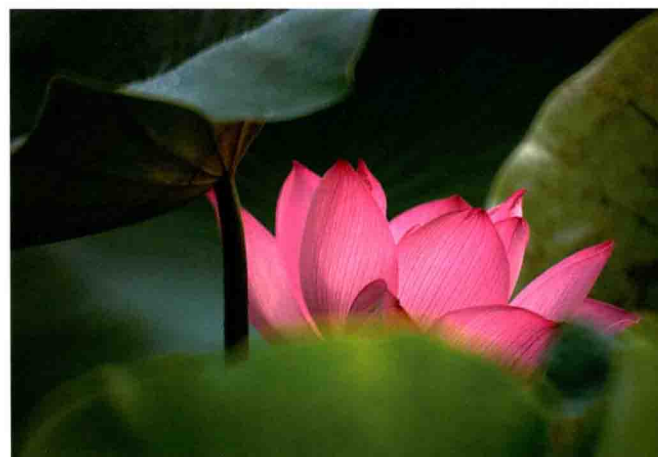
## 第12课 进阶后期处理 .....

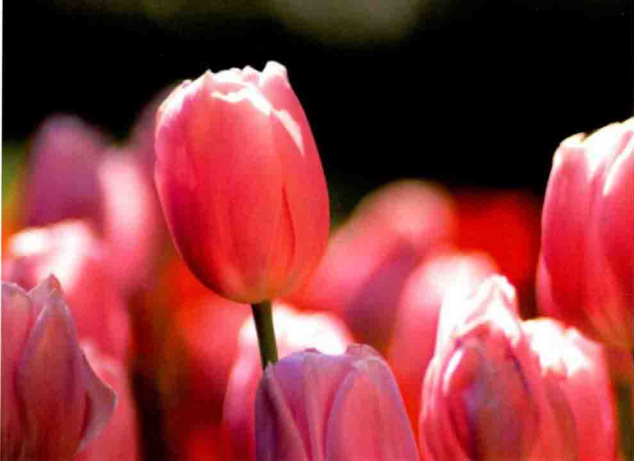
12.1 Photoshop 简介 .....	174
12.2 去掉画面中的多余元素 .....	175
12.3 虚化背景让画面更简洁 .....	177
12.4 让天空重现蓝色 .....	179
12.5 让灰蒙蒙的天空更通透 .....	180
12.6 高级锐化让废片起死回生 .....	182
12.7 修正偏色的人像照片 .....	184
12.8 保留皮肤质感的磨皮方法 .....	186
12.9 对人物瘦身瘦脸 .....	188
12.10 拼接全景照片 .....	190
12.11 HDR 图像 .....	191



## 第13课 RAW 格式文件处理 .....

13.1 Adobe Camera Raw 和 Lightroom 的 RAW 处理功能 .....	194
--	-----





# 目录

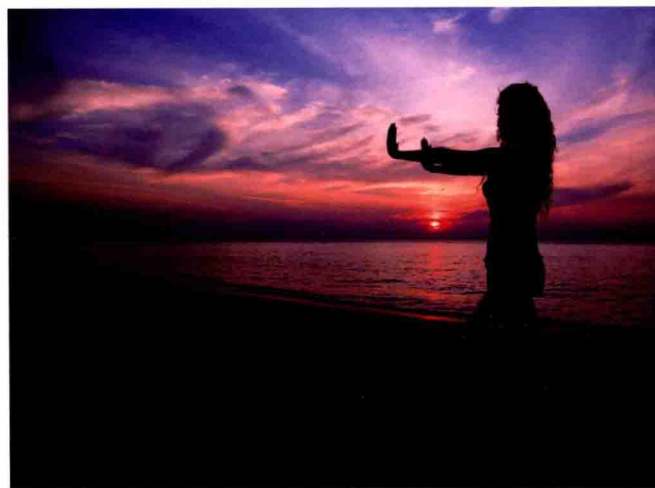
13.2	调整曝光	195
13.3	校正白平衡和调整色彩	196
13.4	畸变和像差校正	197
13.4.1	修复畸变	197
13.4.2	像差校正	198
13.5	消除红眼和污点	199
13.5.1	消除红眼	199
13.5.2	消除污点	200
13.6	降噪	201
13.7	锐化	201

## 第14课 美女、儿童人像实拍技法 203

14.1	美女、儿童人像摄影通用技巧	204
14.1.1	选择合适的镜头和附件	204
14.1.2	选择合适的服装和配饰	205
14.1.3	拍摄过程中要随时跟模特沟通	206
14.1.4	对人物眼睛对焦	207
14.1.5	在人物视线方向预留空间	208
14.1.6	黄金分割法构图安排人物的位置	209
14.1.7	S形曲线构图突出人物优美的身材	210
14.1.8	L形构图拍摄人物坐姿	211
14.1.9	仰视拍摄突出人物修长的美腿	212
14.1.10	俯视拍摄有趣的卡通效果	213
14.1.11	平视拍摄亲切自然的画面	214
14.1.12	适当增加曝光让人物肤色更加白皙	215
14.2	4招拍摄特写、局部特写人像	216
14.2.1	开放式构图拍摄人物局部特写	216
14.2.2	扬长避短展现人物五官	217
14.2.3	眼睛是重点	218
14.2.4	抓拍模特最生动自然的表情	219
14.3	2招拍摄近景、中景人像	220
14.3.1	不要从人物关节处进行裁切	220
14.3.2	配合手部、脚部姿势拍摄	221
14.4	5招拍摄全景、远景人像	222
14.4.1	注意人物与环境的完美融合	222
14.4.2	拍摄人物自然行走的站姿	223
14.4.3	拍摄舒适自然的坐姿	224

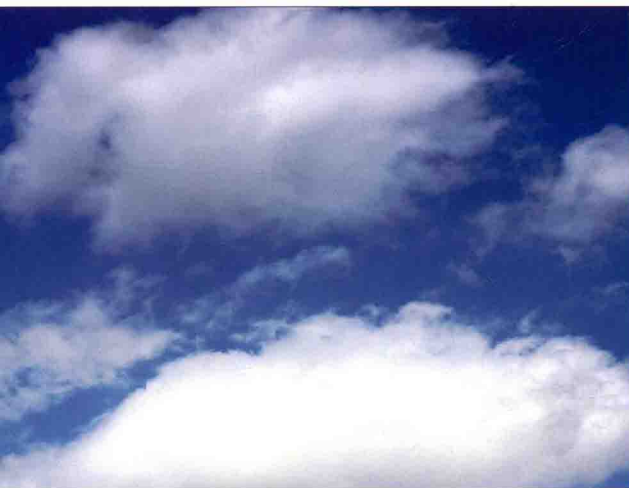
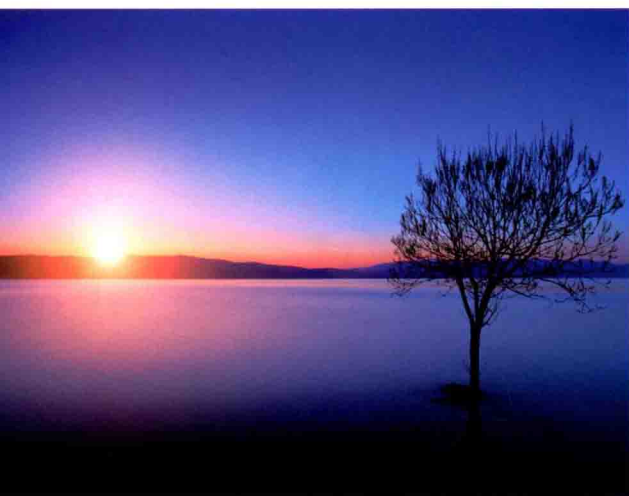


14.4.4	拍摄动感有趣的跳姿	225
14.4.5	取景时注意保持人物的完整，避免裁切脚部	226
14.5	4招拍摄迷人的金黄发丝效果	227
14.5.1	选择傍晚时分逆光光位拍摄	227
14.5.2	让模特头发散落下来	228
14.5.3	选择深色背景让发丝效果更明显	229
14.5.4	用反光板为人物面部补光	230
14.6	4招拍出唯美的剪影人像	231
14.6.1	选择逆光的光位	231
14.6.2	将测光点对准背景中的亮部	232
14.6.3	适当降低曝光补偿，让剪影效果更明显	233
14.7	5招拍好初生婴儿照片	234
14.7.1	选择室内光线较好的位置拍摄	234
14.7.2	选择浅色背景让画面更温馨	234
14.7.3	适当提高感光度并开大光圈	235
14.7.4	用有声玩具吸引宝宝的眼神	236
14.7.5	拍摄宝宝的小手、小脚	237
14.8	5招拍摄活泼好动的儿童照片	238
14.8.1	在儿童不注意的地方偷拍自然的画面	238
14.8.2	结合色彩艳丽的玩具一起拍摄	238
14.8.3	使用相机的连拍功能捕捉精彩瞬间	239
14.8.4	根据儿童的兴趣爱好适当摆拍	240
14.8.5	和儿童玩在一起，消除他们的防备心理	241



## 第15课 旅游风光实拍技法 243

15.1	旅游风光摄影通用技巧	244
15.1.1	选择合适的镜头和附件	244
15.1.2	风光摄影的黄金拍摄时间和天气	245
15.1.3	在空旷的大场景中寻找视觉中心	246
15.1.4	三分法构图安排地平线位置	247
15.1.5	小光圈清晰展现画面细节	248
15.1.6	寻找制高点表现空间效果	249
15.1.7	利用前景增强画面空间感	250
15.1.8	提炼线条表现画面的节奏感	251
15.1.9	利用光与影展现作品魅力	252
15.1.10	善用逆光增强艺术美感	253
15.1.11	用强烈的对比色吸引观众视线	254



# 目录

15.1.12	选择风光拍摄模式让画面色彩更加鲜艳	255
15.2	5招拍摄纯洁浪漫的雪景照片	256
15.2.1	增加曝光补偿让白雪更白	256
15.2.2	选择色彩艳丽的景物作为画面中心	257
15.2.3	利用逆光突出雪的质感	258
15.2.4	巧妙设置白平衡拍摄蓝调雪景	259
15.2.5	利用影子构图拍摄独具意境的雪景	260
15.3	7招拍摄精彩纷呈的水景照片	261
15.3.1	使用高速快门拍摄水花飞溅的效果	261
15.3.2	使用慢速快门拍摄如丝如雾的溪流瀑布	262
15.3.3	结合周边环境一起构图拍摄溪流瀑布	263
15.3.4	利用湖面的倒影构图	264
15.3.5	逆光、小光圈拍摄波光粼粼的湖水效果	265
15.3.6	为空旷的湖面选择合适的前景	266
15.3.7	为空旷的湖面选择视觉中心	267
15.4	4招拍摄迷人的日出日落照片	268
15.4.1	降低曝光补偿拍摄太阳轮廓清晰的照片	268
15.4.2	使用长焦镜头让太阳显得更大	269
15.4.3	逆光拍摄抽象的剪影效果	270
15.4.4	使用错位构图拍摄有趣的日落照片	271
15.5	4招让旅游纪念照与众不同	272
15.5.1	合理安排人物在画面中的位置	272
15.5.2	结合当地标志性元素拍摄	273
15.5.3	拍摄小景别避开游人	274
15.5.4	使用独特视角拍摄	275

## 第16课 花卉植物实拍技法 277

16.1	拍摄花卉植物通用技巧	278
16.1.1	选择合适的镜头和附件	278
16.1.2	使用风光模式使花朵色彩更艳丽	279
16.1.3	斜线构图制造动感效果	280
16.1.4	逆光拍摄花卉的通透效果	281
16.2	3招拍摄成片的花海	282
16.2.1	使用大景深让花海清晰范围更大	282
16.2.2	利用不同色块搭配构图	283
16.2.3	用广角镜头拍摄近大远小的画面效果	284



16.3	8招拍摄主体突出、背景简洁的单株花朵	285
16.3.1	选取合适的花朵	285
16.3.2	选择镜头的长焦端拍摄	286
16.3.3	使用大光圈拍摄	287
16.3.4	走近拍摄	288
16.3.5	选择离主体较远的背景	289
16.3.6	仰视拍摄以蓝天为背景	292
16.3.7	使用人工背景	293
16.3.8	利用大光比压暗背景	294
16.4	微距镜头6招拍好花蕊	295
16.4.1	选择适合表现花蕊的花朵	295
16.4.2	使用手动对焦并将焦点安排在花蕊上	296
16.4.3	不要使用过大的光圈	297
16.4.4	尽可能保持相机的稳定	298
16.4.5	喷洒水珠让花蕊更生动唯美	299
16.4.6	结合蜜蜂等小昆虫一起拍摄	300
16.5	7招让花卉照片与众不同	301
16.5.1	在水边拍摄带有光斑的花卉	301
16.5.2	结合泡泡拍摄花卉	302
16.5.3	利用冰块拍摄花卉	303
16.5.4	结合叶子拍摄拟人的花卉	306
16.5.5	多重曝光拍摄花卉	307
16.5.6	拍摄花卉残缺的美	308
16.5.7	傍晚拍摄色调优美的花卉	309

## 第17课 静物、美食实拍技法 311

17.1	静物、美食摄影通用技巧	312
17.1.1	选择合适的镜头和附件	312
17.1.2	设置白平衡让色彩真实	313
17.1.3	用纯色背景拍摄简洁画面	314
17.1.4	有纹理的背景使静物显得高档	315
17.1.5	小景深虚化环境背景	316
17.1.6	用微距镜头拍摄小物件	317
17.1.7	结合倒影一起构图	318
17.1.8	善用斜线构图营造活力	319
17.1.9	利用明暗对比突出主体	320
17.1.10	给画面留白	320
17.2	5招拍摄透明物品	321



# 目录

17.2.1	利用白背景勾黑边	321
17.2.2	利用黑背景勾白边	321
17.2.3	给透明物品中加入液体	322
17.2.4	利用彩色背景拍摄	322
17.2.5	结合陪体拍摄	323
17.3	6招拍摄垂涎欲滴的美食	324
17.3.1	选择色彩艳丽的食材进行拍摄	324
17.3.2	拍摄食物的特写让主体更突出	325
17.3.3	夹起食物进行重点展示	325
17.3.4	结合餐具拍摄美食	326
17.3.5	虚实结合拍摄重复出现的美食	327
17.3.6	拍摄锅里正在烹饪的美食	327
17.4	4招拍摄精美的珠宝首饰	328
17.4.1	结合包装盒一起拍摄	328
17.4.2	用微距镜头展示珠宝首饰的细节和质感	328
17.4.3	拍摄人物佩戴着的效果	329
17.4.4	选择合适的背景突出珠宝首饰的特点	329
17.5	4招让静物照片与众不同	330
17.5.1	选择线条优美的静物作为主体	330
17.5.2	利用镜子拍摄对称的静物	331
17.5.3	利用台灯拍摄静物	334
17.5.4	用拟人的方法拍摄静物	335

## 第18课 宠物、动物实拍技法 337

18.1	动物摄影通用技巧	338
18.1.1	选择合适的镜头和附件	338
18.1.2	高速快门捕捉嬉闹、打斗中的动物	338
18.1.3	选择连拍模式抓拍动感瞬间	339
18.1.4	善用逆光增强艺术美感	339
18.2	9招拍出萌萌可爱的室内宠物照	340
18.2.1	选择室内光线较好的场所拍摄	340
18.2.2	简单布置拍摄场景	340
18.2.3	利用玩具引诱捕捉精彩瞬间	341
18.2.4	适当借用道具为宠物巧妙造型	341
18.2.5	尽量拍摄宠物的特写画面	342
18.2.6	使用广角镜头靠近拍摄有趣的大鼻子照片	342
18.2.7	借助室内光源使照片更具现场感	343





18.2.8	适当提高感光度使照片曝光准确	343
18.2.9	避免闪光灯直接闪光拍摄	344
18.3	4招拍好室外宠物照	345
18.3.1	选择室外开阔的场地	345
18.3.2	使用长焦镜头，在远处不干扰宠物的地方偷拍	345
18.3.3	选择连拍模式抓拍宠物奔跑的画面	346
18.3.4	低角度以宠物视角观看它们	347
18.4	3招拍好与宠物的合影	348
18.4.1	主人搂抱宠物的经典姿势	348
18.4.2	宠物清晰主人虚化的创意合影	349
18.4.3	主人与宠物互动场景	349





# 跟我学摄影

陈老师的「零」基础单反摄影课

FROM THE  
GROUND UP

18 Classes for DSLR  
Photography Beginners

陈丹丹 著

人民邮电出版社  
北京



