



附赠超值DVD

- 单反摄影教学视频
- 照片处理教学视频
- 后期案例素材与源文件

畅销升级版

中老年

学摄影

从入门到精通

编著

周全 梁胜伟 张福增

大字号排版+精美照片实例，内容清晰，阅读便利！
必备摄影知识及拍摄技巧，轻松入门，迅速提高！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

畅销升级版

中老年

学摄影

周全 梁胜伟 张福增 编著

从入门到精通



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年学摄影从入门到精通：畅销升级版 / 周全，梁胜伟，张福增编著. —北京：中国青年出版社，2015.3
ISBN 978-7-5153-3189-8
I. ①中… II. ①周… ②梁… ③张… III. ①摄影技术—中老年读物 IV. ①J41—49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第046012号

中老年学摄影从入门到精通：畅销升级版

周全 梁胜伟 张福增 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：乔 峤

责任编辑：刘冰冰

封面设计：六面体书籍设计 张旭兴

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

开本：787×1092 1/16

印张：14.5

版次：2015年5月北京第1版

印次：2015年5月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-3189-8

定价：49.90元（附赠1DVD，含视频教学）

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面：方正兰亭粗黑简 方正兰亭特黑简 方正兰亭黑简 方正韵动粗黑简 方正正粗黑简

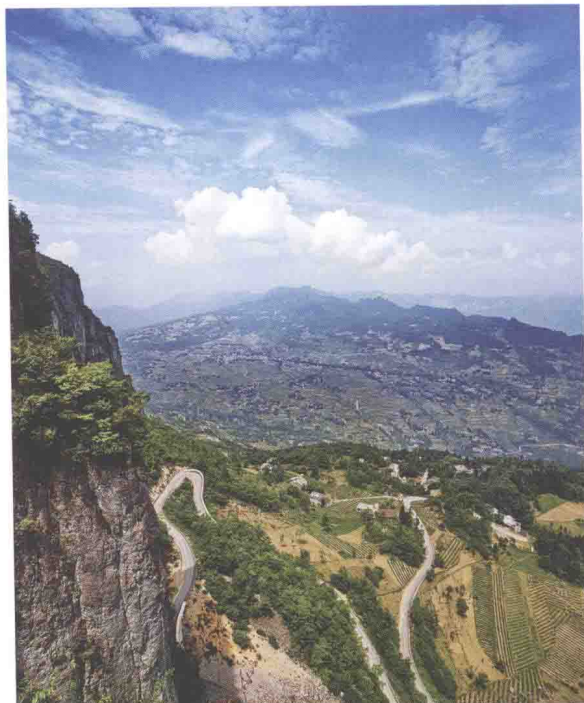
目 录

C O N T E N T S

PART 01 原理篇

Chapter 01 可更换镜头数码相机与拍摄常识

可更换镜头数码相机	14
数码单反相机机械结构与成像原理	14
微单相机的机械结构	16
感光元件	16
认识相机结构	18
机身和LCD显示屏	20
主流数码单反相机	21
主流微单数码相机	23
图像存储格式	25
JPEG图像	25
RAW图像	25
同时得到RAW和JPEG图像	25
必须注意的细节	26
确保有充足的可用电量	26
存储卡也是很重要的	26
镜头的保养	27
检查相机设置	27
使用三脚架固定相机	28



这些是拍好照片的前提	29
拍摄姿势要正确	29
拍出清晰照片的方法	30

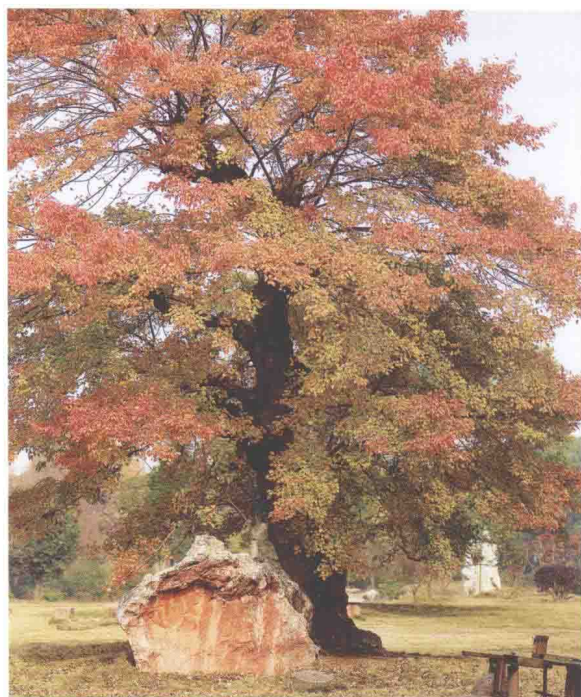
Chapter 02 取景决定表现内容

拍摄远景	32
拍摄山景	32
表现城市概貌	33
大场景要有大气势	34
拍摄中景	35
表现事物局部	35
拍摄人物中景	36
表现故事情节	37
突出重点	38
人像特写	38
拍摄小景	39
微距摄影	40

03

构图使照片更具美感

构图的作用	42
经典构图法则	43
黄金分割与三分法	43
均衡式构图	45
对称式构图	46
水平线构图	47
斜线式构图	48
交叉线构图	49
垂直式构图	50
三角形构图	51
S形构图	53
框架式构图	54
特殊的构图方式	55
适当留白营造画面空间感	55
线性透视营造画面纵深感	57
开放式构图带来更多想象空间	58



04

认识光线

自然光	60
用自然光拍风光	60
日光下表现活泼的户外场景人物	61
人造光	62
用闪光灯拍人像	62
拍摄烛光	63
混合光	64
利用自然光与人造光拍摄室外人像	64
在户外使用环形闪光灯拍花	65
硬质光	67
用硬光拍山	67
用硬光拍摄男性	68
软光	69
用软光拍摄儿童	69
用软光拍摄静物	70

05 日光的方向与时段

顺光	72
用顺光拍摄建筑	72
用顺光拍摄人像	73
侧光	74
用侧光表现建筑的立体感	74
用侧光拍摄山峰	75
逆光	76
利用逆光拍摄剪影效果	76
逆光勾勒物体的轮廓	77
逆光可表现半透明的花朵	77
顶光	78
利用顶光拍摄草原	78
清晨的光线	80
光线特点	80
云雾笼罩的散射光线	80
上午和下午的光线	81
斜角度光线突出景物质感	81
斜角度光线使景物色彩更浓郁	82
正午的光线	83
正午光线带来斑驳的阴影	83
正午直射光线突出景物形状	83
日落时分的光线	84
表现剪影效果	84
利用多彩的云霞丰富画面	84



PART 02 基础篇

06 快门速度

什么是快门速度	86
快门速度常识	87
常用快门速度	87
安全快门速度	89
快门速度应用	91
使用高速快门的情况	91
使用低速快门的情况	94
使用中速快门的情况	96



Chapter 07 光圈

认识光圈	98
光圈的工作原理	98
光圈级数	98
光圈与景深的关系	99
什么是景深	99
影响景深的因素	101
景深预视按钮	101
光圈大小的选择	103
使用大光圈的情况	103
使用中等光圈的情况	104
使用小光圈的情况	105
最佳光圈	106
光圈设置原则	108



Chapter 08 感光度和白平衡

认识感光度	110
什么是ISO	110
ISO的特点	111
ISO的使用方法	111
ISO感光度的应用	112
ISO与快门速度的关系	112
ISO与光圈的关系	112
根据拍摄环境选择感光度	112
白平衡设置对画面的影响	113
理解色温的概念	113
什么是白平衡	114
白平衡模式	115
自动白平衡	115
日光白平衡模式	115
阴天白平衡	116
钨丝灯白平衡	116
荧光灯白平衡	117
阴影白平衡	117
闪光灯白平衡	118
用户自定义	118

09 曝光与测光

摄影光源	120
自动曝光与EV值	121
什么是EV值	121
自动曝光模式种类	122
决定曝光的三要素	127
三者的关系	127
光圈及光圈值	128
快门及快门速度	129
感光度的作用	130
三者的组合应用	131
测光方式	132
关于数码相机的测光方式	132
点测光	133
中央重点平均测光	134
评价测光	135
局部测光	136
分区式综合测光	137
使用测光工具进行测光	138
入射式测光表	138
反射式测光表	138
点测光表	138
使用灰卡	139
不同类型闪光灯的光线控制方法	140
加装柔光罩使光线发生漫反射	140
闪光灯下应对红眼现象	
开启防红眼模式	140



10 对焦

自动对焦	142
自动对焦的工作原理	142
对焦锁定	143
多点自动对焦	144
手动对焦	145
使用手动对焦	145
手动对焦适合的拍摄场景	148

PART 03 器材篇

11

镜头和摄影附件详解

取景靠镜头	150
镜头的画幅	150
变焦镜头一头多用、使用方便	150
定焦镜头成像好、重量轻、价格低	151
适合拍摄人像的镜头	152
适合拍摄花草的镜头	152
适合拍摄风光的镜头	153
适合街拍的镜头	154
镜头推荐	155
摄影附件	163
三脚架和云台	163
滤镜	165
UV镜	166
中灰滤镜	167
渐变镜	168
偏振镜	169
电池和手柄	170
选择合适的存储卡与读卡器	171
补光用具	172
选择合适的摄影包	172



PART 04 实战篇

12

风光摄影

从高山到平原	174
山景	174
花海	175
秋叶	175
高原和沙漠	176
拍摄水景	177
大海	177
海岸	177
湖泊	178
海浪	178
瀑布	179
加入相关元素	179
拍摄雪景	180
白雪覆盖	180
雪后初晴	180
树挂	181
冰	181
寻找使景物更美的元素	182
云	182
霞	182
日出	183
日落	183
雾	184

人像的景别	186
全身人像	186
大半身人像	187
半身人像	188
特写人像	189
抓拍与摆拍	190
抓拍	190
抓拍极具动感的场景	190
摆拍	191
摆拍与抓拍结合	191
闪光摄影	192

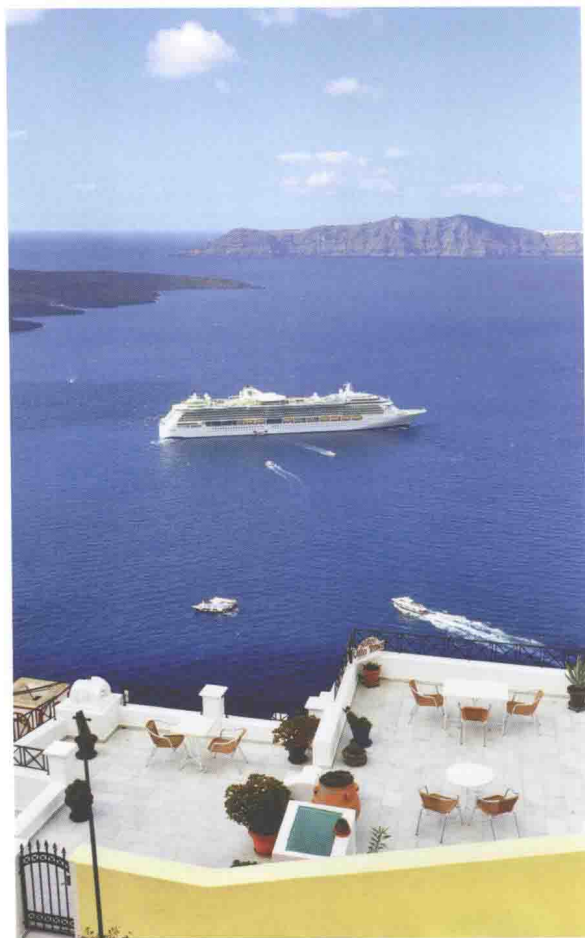


花的形态	194
花苞	194
花朵	194
花丛	195
花蕊	195
花的种类	196
菊花	196
梅花	197
桃花	197
荷花	198

15

Chapter 旅游摄影

拍摄名胜古迹	200
拍摄街区街景	201
记录寻常生活	202
拍摄异乡习俗	203
拍摄旅途小景	204
拍摄异国风情	205
拍摄特色美景	206



16

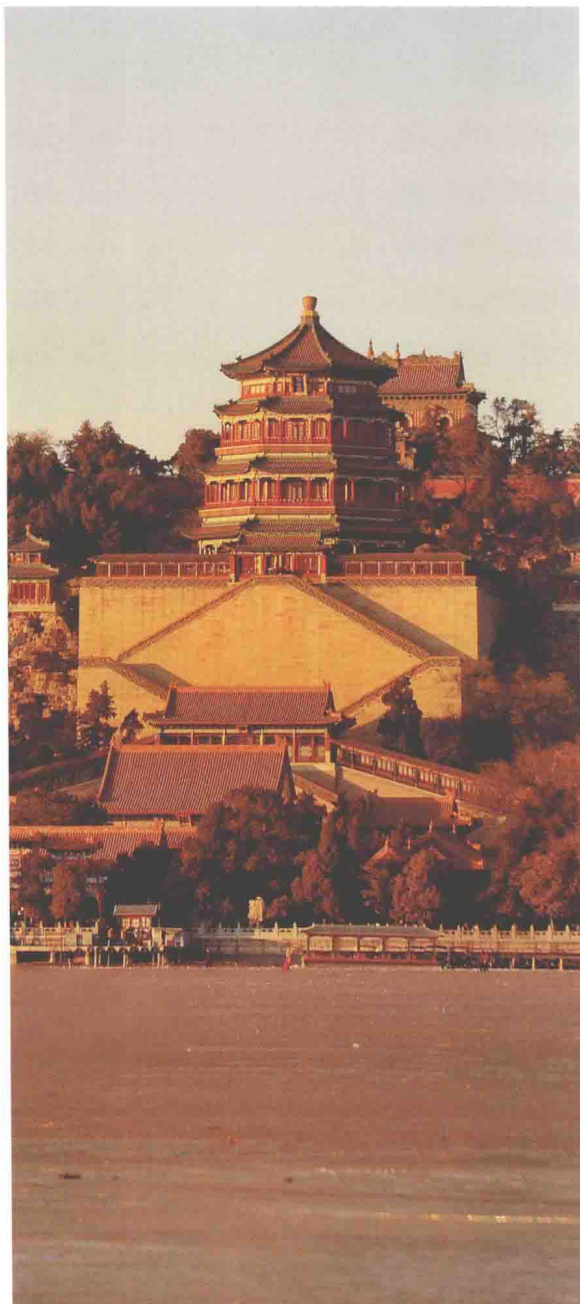
Chapter 动物、夜景、航空的拍摄

动物世界	208
拍摄宠物	208
动物园中的动物	209
拍摄鸟类	209
拍摄昆虫	210
拍摄夜景	211
华灯初上	211
流光溢彩	211
湖光夜色	212
暗夜明灯	212
灯火通明	213
火树银花	213
航空摄影	214
镜头快门的选取	214
取景的注意事项	215



17 照片的导入、上传及后期调修

将照片导入到电脑	218
相机与电脑连接	218
导入存储卡数据	218
将照片上传到网络	219
利用QQ上传照片	219
将照片上传到空间	220
处理RAW图像	221
转换RAW图像	221
RAW图像有利于色调的调整	222
制做照片集锦	223
JPEG照片后期处理	225
利用仿制图章工具	225
制作黑白效果照片	226
去除人物面部瑕疵	227
制作怀旧效果照片	229
摄影作品裁切与修饰	231



畅销升级版

中老年

学摄影

周全 梁胜伟 张福增 编著

从入门到精通



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

中老年学摄影从入门到精通：畅销升级版 / 周全，梁胜伟，张福增编著. —北京：中国青年出版社，2015.3
ISBN 978-7-5153-3189-8
I. ①中… II. ①周… ②梁… ③张… III. ①摄影技术—中老年读物 IV. ①J41-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第046012号

中老年学摄影从入门到精通：畅销升级版

周全 梁胜伟 张福增 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：乔 峤

责任编辑：刘冰冰

封面设计：六面体书籍设计 张旭兴

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

开本：787×1092 1/16

印张：14.5

版次：2015年5月北京第1版

印次：2015年5月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5153-3189-8

定价：49.90元（附赠1DVD，含视频教学）

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

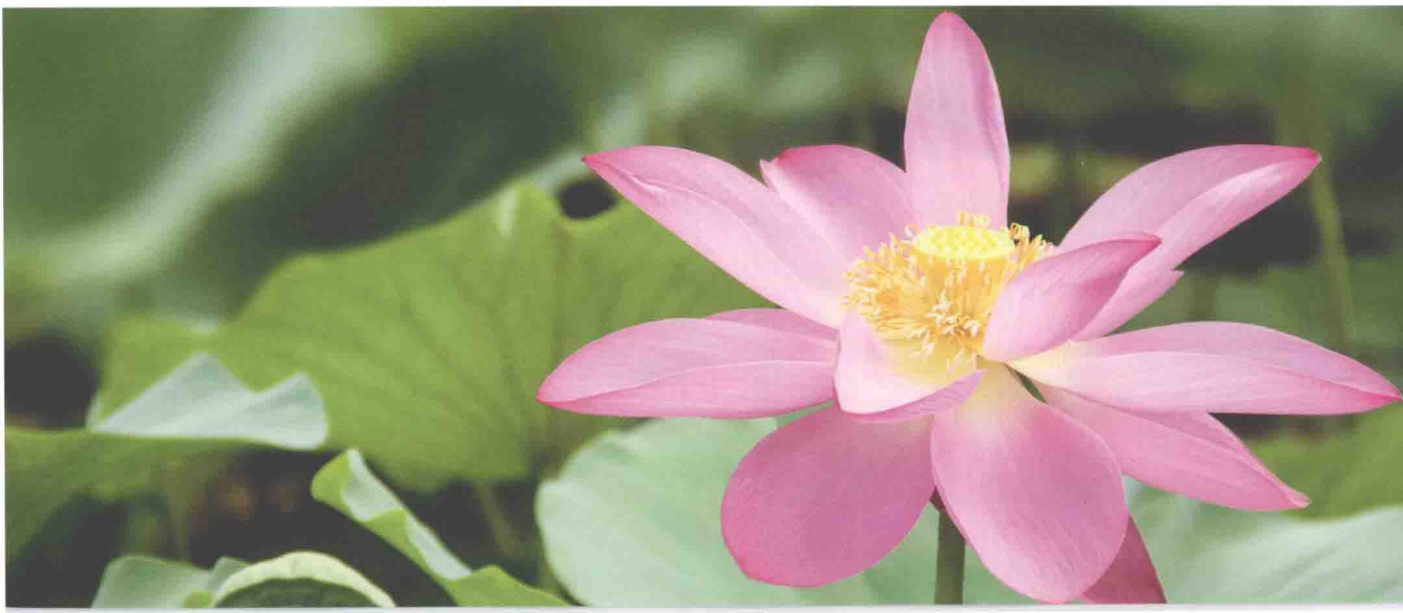
封面：方正兰亭粗黑简 方正兰亭特黑简 方正兰亭黑简 方正韵动粗黑简 方正正粗黑简

有人说，每一次阅读都是一段旅程，可以是经历，是感悟，更可以是学习，是累积。本书的每一张照片、每一段文字，都铭记着某个瞬间——一次按下快门的期待、一份定格时空的喜悦、一丝不断进取的感动。借助本书，笔者亦能在字里行间中回忆起摄影旅程中的艰辛与喜悦，并与广大中老年摄影爱好者一起分享心得体会，不断进步，再进步……

本书由原理篇、基础篇、器材篇和实战篇四部分组成。原理篇包括第一章至第五章，主要讲解了数码单反相机和微单相机的结构及成像原理、光线、取景、构图、对焦等基础摄影知识，可帮助摄影爱好者初步了解摄影。基础篇包括第六章至第十章，主要讲解了快门、光圈、ISO、曝光及测光等必备基础摄影知识，掌握这些知识是拍出理想作品的第一步。器材篇为第十一章，主要讲解了镜头及附件等。拍摄优秀画面少不了性能优秀的镜头、附件，只有拥有得心应手的拍摄工具才能拍摄出优秀的作品。实战篇为第十二章至第十七章，本篇以大量的拍摄实例讲解了风光题材、人像题材、花卉题材、旅游题材、夜景题材等中老年摄影爱好者感兴趣的拍摄题材的拍摄方法和技巧，精美的图片既可为您的阅读增添趣味，也可为您带来视觉享受。大量的拍摄参数和示意图可为您提供拍摄参考。而第十七章介绍了一些常用的照片后期处理方法，可使您手中的照片更为精美。

毫无疑问，摄影是可以给人带来无尽快乐的，那一道道光与影的交错，那一幕幕真实情景的再现，那一次次成败之中收获的成长，都是摄影这项艺术的真谛所在，都是它最美的标签。摄影使人年轻，因为它常拍常新，富于变化和生命的活力；摄影使人心静，因为它可以让我们在用心捕捉的过程中摒弃骄傲与浮躁，感受生活的美好；摄影使人不断去欣赏世界，以不一样的视角发现最美的风景，在一次次按动快门的瞬间开启一次次心灵之旅。

值本书付梓之时，我们对为本书提供图片的摄影师江湖大虾、赵楠、张剑、色驴老E等表示感谢。另外，需要感谢本书的各位编辑，没有你们辛勤的劳动，不会有如此“卓尔不群”的适合中老年摄影爱好者的摄影读本。



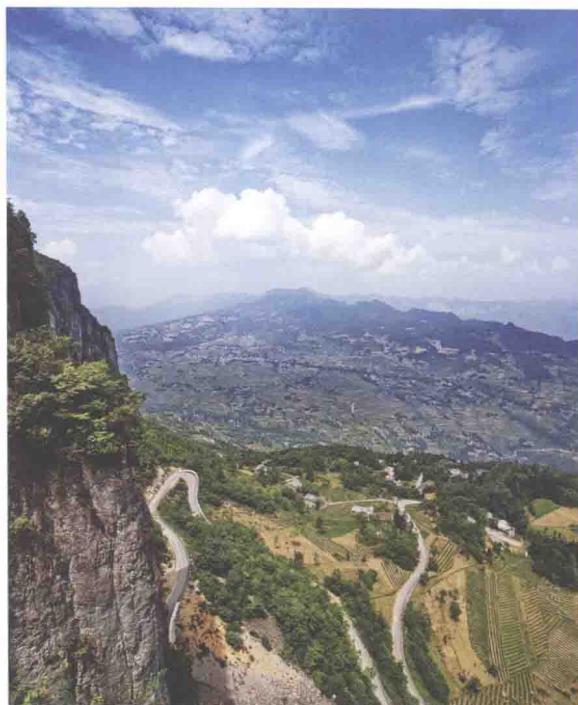
目 录

C O N T E N T S

PART 01 原理篇

Chapter 01 可更换镜头数码相机 与拍摄常识

可更换镜头数码相机	14
数码单反相机机械结构与成像原理	14
微单相机的机械结构	16
感光元件	16
认识相机结构	18
机身和LCD显示屏	20
主流数码单反相机	21
主流微单数码相机	23
图像存储格式	25
JPEG图像	25
RAW图像	25
同时得到RAW和JPEG图像	25
必须注意的细节	26
确保有充足的可用电量	26
存储卡也是很重要的	26
镜头的保养	27
检查相机设置	27
使用三脚架固定相机	28



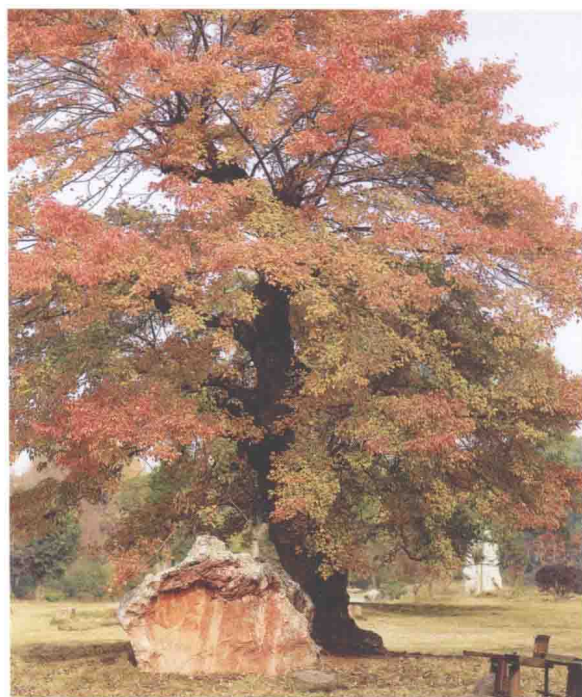
这些是拍好照片的前提	29
拍摄姿势要正确	29
拍出清晰照片的方法	30

Chapter 02 取景决定表现内容

拍摄远景	32
拍摄山景	32
表现城市概貌	33
大场景要有大气势	34
拍摄中景	35
表现事物局部	35
拍摄人物中景	36
表现故事情节	37
突出重点	38
人像特写	38
拍摄小景	39
微距摄影	40

Chapter 03 构图使照片更具美感

构图的作用	42
经典构图法则	43
黄金分割与三分法	43
均衡式构图	45
对称式构图	46
水平线构图	47
斜线式构图	48
交叉线构图	49
垂直式构图	50
三角形构图	51
S形构图	53
框架式构图	54
特殊的构图方式	55
适当留白营造画面空间感	55
线性透视营造画面纵深感	57
开放式构图带来更多想象空间	58



Chapter 04 认识光线

自然光	60
用自然光拍风光	60
日光下表现活泼的户外场景人物	61
人造光	62
用闪光灯拍人像	62
拍摄烛光	63
混合光	64
利用自然光与人造光拍摄室外人像	64
在户外使用环形闪光灯拍花	65
硬质光	67
用硬光拍山	67
用硬光拍摄男性	68
软光	69
用软光拍摄儿童	69
用软光拍摄静物	70