

NATIONAL
GEOGRAPHIC
美国国家地理

Boulder
Publishing
大石精品图书

拍出极致

86个抓住精彩瞬间的观念与技巧

【美】米莉安·鲁希塔 著
黄建仁 译



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

全国百佳图书出版单位

 NATIONAL
GEOGRAPHIC
美国国家地理

拍出极致

86个抓住精彩瞬间的观念与技巧

【美】米莉安·鲁希塔 著
黄建仁 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

引言

我们生活在一个充满美的世界中，这种美丽瞬间被我们用照片记录下来。因此照片无处不在：广告牌上、杂志里，也散置在我们家中的每个房间。我们通过网络与朋友分享照片，每天用手机把捕捉到的生活点滴相互传送。越来越多的人每天都随身携带着某种意义上的相机。在21世纪，我们每个人都是摄影师。

然而，经常发生的状况是，按下快门前我们所设想的画面，成片后却令我们大失所望。颜色偏差、细节尽失、主体太远，或者根本就错失了最佳时机。我们自己拍出的照片往往和我们所见所感的精美景象存在差异。

不过，要拍出专业级的照片，并不如你所想的那般困难。如果你热爱摄影，也希望自己的作品更上一层楼，本书正是你的最佳选择，书中汇集了《大众摄影杂志》(Popular Photography)特约及专业摄影师的作品，并提供了丰富的见解和专业知识。

首先，我们会为你介绍摄影的重要技术概念。然后，我们将分主题深入探究人像、地点以及事物的摄影。针对每一主题，我们将介绍各种简明而实用的拍摄技巧。最后，我们会提供有关软件后期制作及图像编辑的一些技巧。你可以按部就班地把整本书从头读到尾，也可以根据需要进行选择自己目前最感兴趣的主题来阅读。

为了充分运用书中所介绍的技巧，建议使用具备大传感器和丰富的可设置功能的数码单反相机(DSLR)。通过添加一些专门的镜头，你就可以掌控各种效果，将多功能与创意完美结合。随着你在摄影领域的日益深入，或许会需要更多工具(例如，离机闪光灯或其他灯具、稳固支撑相机的装备、不同的镜头和滤镜)来协助捕捉所要的画面。你也可能需要图片处理软件，以便对照片进行后期加工。

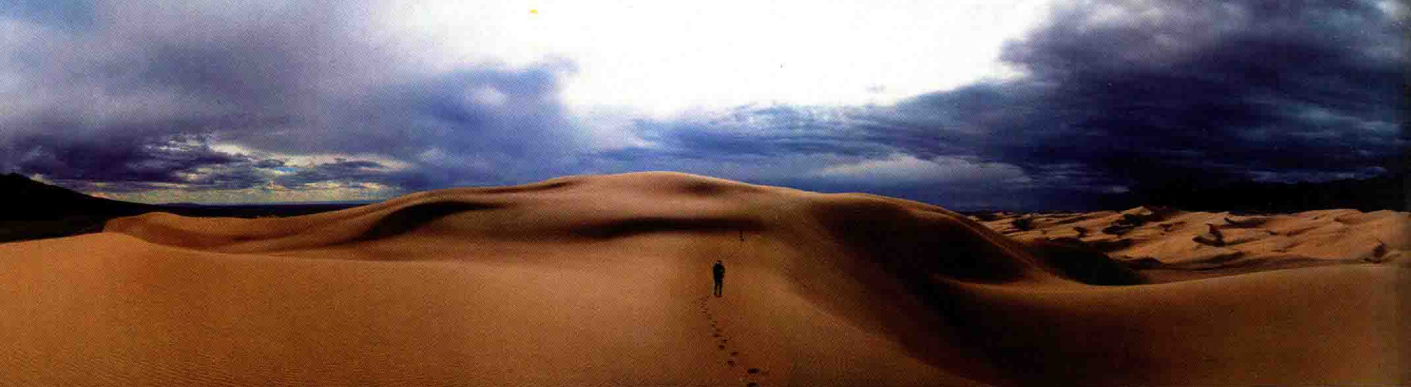
然而，摄影作品的品质不只取决于器材，更取决于你的眼睛和心灵，也就是将想法转变成影像所做的努力。想要成为摄影师，而不仅仅是一个带了相机的人，你必须勇于实践：从各种不同角度和位置进行拍摄、离你的主体近一点或远一点、观察使用较快或较慢快门时影像如何变化、用不同的景深拍摄同一个场景、改变色调让照片色彩更丰富或更单一。

一切都在你的掌控。无论你是想成就创意、留存重要时刻、记录旅程、捕捉大自然，亦或是凝固容颜或形体之美，本书都为你提供了行之有效的正确工具和技巧。现在就拿起你的相机吧，拍出属于自己的经典作品。



《大众摄影杂志》总编辑

米莉安·鲁希塔 (Miriam Leuchter)



目 录

引言	8	人 像	33
01 认识你的相机	10	14 创造谜样氛围	35
02 数码相机分类	12	利用出人意料的背景和不同寻常的姿态吸引观者	
03 各种支撑器材	13	15 掌控动态虚化	36
04 基本技巧	14	用摇拍凸显速度和运动	
05 构图	16	16 调暗光线	38
06 控制颜色与色阶	19	运用黑暗创造令人难忘的肖像	
07 曝光要素	20	17 运用光亮和白色	39
08 镜头	22	以强光洗涤主体, 加强视觉效果	
09 镜头种类	24	18 主体与环境互动	42
10 镜头配件	25	将主体与诉说故事的环境并置	
11 正确用光	27	19 捕捉现场表演	45
12 补光及修饰光线	28	聚焦乐队和乐迷	
13 备齐所有装备	30	20 面向光源	47
		尝试经典技巧, 表现人物凝思样貌	
		21 捕捉漂浮画面	48
		瞬间凝结空中姿态	
		22 记录重要时刻	50
		拍摄婚礼重要画面	
		23 呈现形态之美	53
		以经典人体摄影展现自然之美	
		24 拍摄大型活动	55
		将难以驾驭的人群变成结构紧凑的画面	



25 捕捉极限动作 56

用不寻常的角度拍摄运动

26 再靠近一点 58

凸显充满表情的五官, 凝聚主体和观者的连结

27 步入照片中 61

从相机后面走出来, 当自己的最佳模特儿

28 童趣摄影 62

儿童摄影展现孩子的天性

29 不同角度拍动物 64

奇特的取景方式表现动物搞笑的一面

30 走下舞台的乐队 68

要拍好照片, 就要设法获准全程跟拍

31 派对时刻 71

超越快照的层次

32 魅力四射 72

运用摄影棚特写将照片升级为大片

33 聚焦猫影 75

帮宠物拍摄标准照

34 拍摄活动中的儿童 76

捕捉儿童在活动中或全神贯注时的天真表情

35 家族肖像 78

几代同堂, 聚首留念

36 拍摄爱犬 81

带上相机和小狗去散步

地 点 83

37 到野外拍动物 87

让野生动物和野外景观相互交融

38 带上相机坐飞机 89

临窗而坐, 寻觅超凡奇幻景观

39 拍出文化内涵 92

呈现博物馆、图书馆等场所的文化丰富性

40 居高临下 94

登高下望, 寻找令人惊异的视角

41 惊险刺激的主题乐园 97

惊险刺激的游戏带来极具张力的画面

42 沙漠探险 100

发现岩石、沙地、灌木丛和天空之美

43 天际光影 103

到世界尽头捕捉如梦似幻的景象

44 室内空间之美 105

从精美建筑中寻求灵感

45 海边即景 108

广角收纳诱人美景

46 尽展细节 111

尽情欣赏物品的丰富性, 将影像浓缩成令人回味的元素

47 水面倒影 112

借助景物反射, 增添影像力道

48	深入废墟	117
	到众人惧入之处发掘灵感	
49	水幕之美	118
	拍摄瀑布的光影、动态与魅力	
50	户外运动	122
	捕捉主体的户外生活	
51	重新发现不平凡	125
	用出人意料的方式重新诠释熟悉的主题	
52	动物园的近距离体验	128
	不必到非洲, 也能拍到野生动物肖像照	
53	隧道景观	131
	除了洞口光线, 隧道还有许多其他画面可拍	
54	夜生活巡礼	132
	善用现场光, 忠实呈现夜生活原貌	
55	见树又见林	137
	全心拥抱大自然	
56	尽收眼底	138
	鱼眼镜头创造大胆的扭曲影像	
57	乘风破浪	140
	没有冲浪板也能尽情逐浪	
58	都市万花筒	144
	拍出日夜皆美的城市景观	
59	拍出无懈可击的画面	147
	运用老派构图捕捉魔幻时刻光线下的景物	

60	魔幻时刻岂可错过	149
	拍摄薄暮和黎明时刻的天际线	
61	探索水下世界	152
	潜入水底一窥奇妙异世界	
62	见证气候变化	154
	风雨欲来, 出门拍摄正当时	
63	拍出雄伟山姿	158
	一探天空和山脊的边界	

事物

64	捕捉动态瞬间	162
	运用频闪光灯和声控装置凝结戏剧性的刹那	
65	拍出美丽的昆虫	167
	推翻昆虫令人毛骨悚然的刻板印象	
66	贴近建筑物	168
	尽情欣赏建筑杰作的神秘感	
67	完美的落日	171
	拍摄老掉牙的主题, 要不就用最严谨的手法, 要不就干脆彻底推翻	
68	近观抽象事物	173
	发掘潜藏在日常物品中的艺术性	
69	展现冷血动物的活力	174
	以崭新视角呈现冷血动物的动态特写	

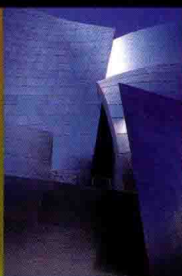


70	展现花朵力量	179
	用崭新角度提升花朵照片的内涵	
71	用光线作画	182
	让创意在夜色中发光	
72	拍出玻璃的光辉	185
	让玻璃制品由内而外散发迷人色彩	
73	野生动物的抽象之美	187
	以耐人寻味的角度捕捉动物线条、纹理和色彩	
74	飞机、火车和轮船	188
	拍摄移动中的交通工具	
75	创造令人垂涎的画面	193
	拍出诱人美食的准备工作	
76	追踪星轨	194
	用星轨展现地球的动感	
77	拍出金属感	198
	捕捉车辆的刚硬魅力	
78	烟雾袅袅	200
	转瞬即逝的事物留下永恒一瞥	
79	摆拍静物	205
	拍出具有经典油画质感的静物	
80	善用镜头特性	206
	柔焦、耀斑和散景, 为平凡添诗意	
81	捕捉美丽飞羽	210
	无论展翅或筑巢, 鸟类都是绝妙主题	

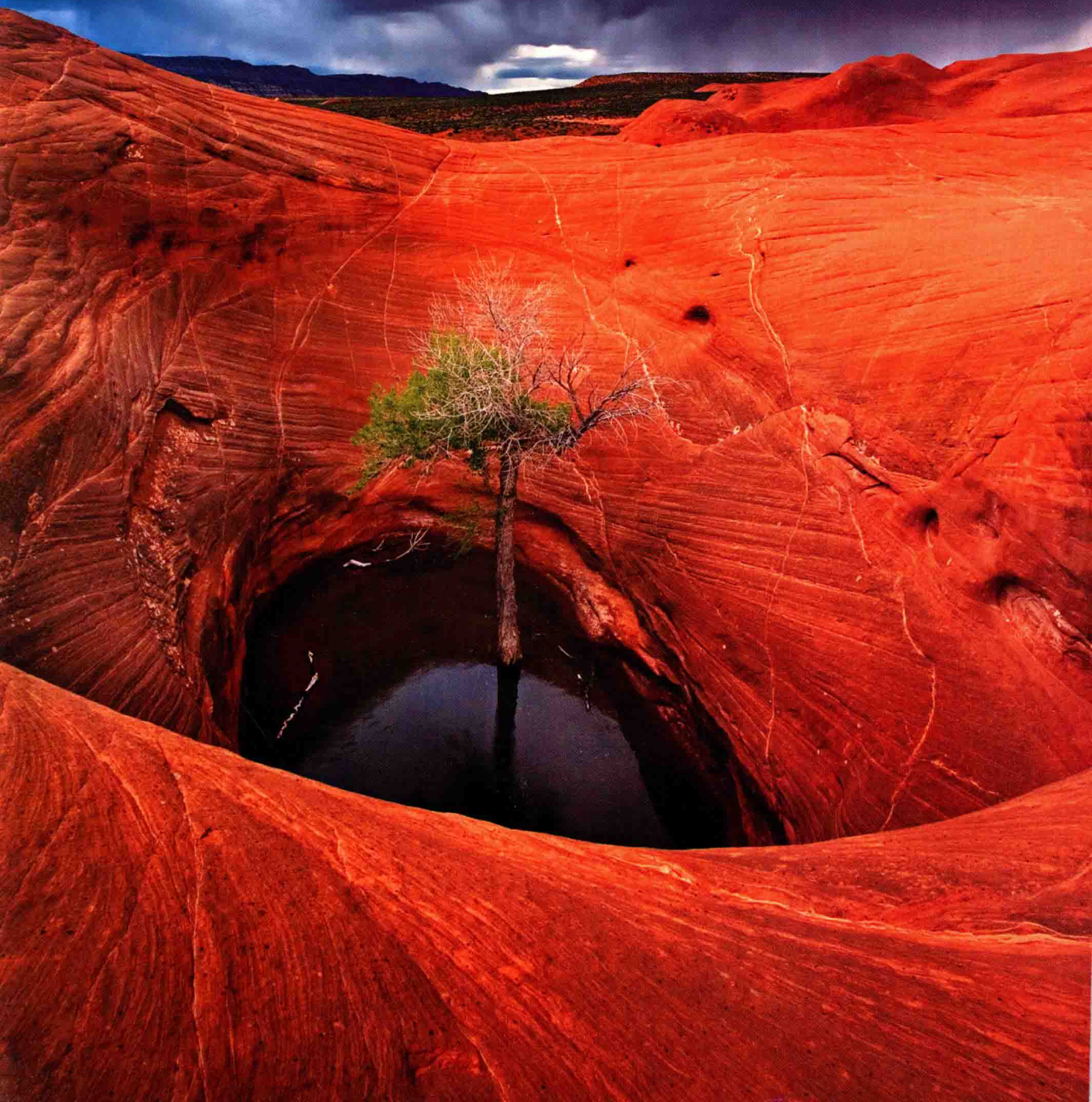
82	拍摄月亮	213
	月亮可作为拍摄主体, 也可用来烘托景色	

重要收尾工作 214

83	运用软件让照片更臻完美	216
84	将作品输出成实体照片	220
85	照片的整理与收藏	221
86	展示照片	222
	术语	226
	关键词检索	232
	图片出处	237
	致谢	238



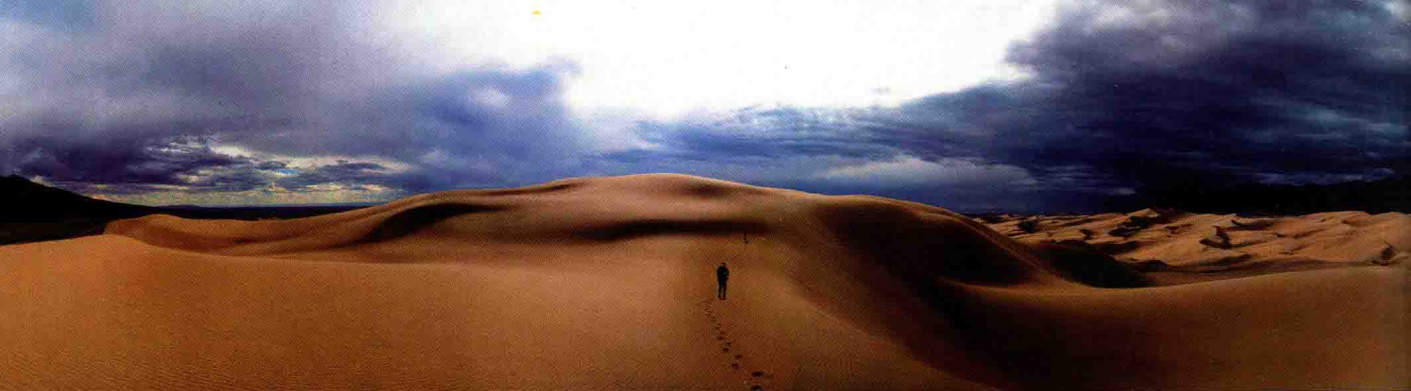
TB86/367



POPULAR
PHOTOGRAPHY

Boulder
Publishing
大石精品图书





目 录

引言	8
----------	---

01 认识你的相机	10
-----------------	----

02 数码相机分类	12
-----------------	----

03 各种支撑器材	13
-----------------	----

04 基本技巧	14
---------------	----

05 构图	16
-------------	----

06 控制颜色与色阶	19
------------------	----

07 曝光要素	20
---------------	----

08 镜头	22
-------------	----

09 镜头种类	24
---------------	----

10 镜头配件	25
---------------	----

11 正确用光	27
---------------	----

12 补光及修饰光线	28
------------------	----

13 备齐所有装备	30
-----------------	----

人 像	33
-----------	----

14 创造谜样氛围	35
-----------------	----

利用出人意料的背景和不同寻常的姿态吸引观者

15 掌控动态虚化	36
-----------------	----

用摇拍凸显速度和运动

16 调暗光线	38
---------------	----

运用黑暗创造令人难忘的肖像

17 运用光亮和白色	39
------------------	----

以强光洗涤主体, 加强视觉效果

18 主体与环境互动	42
------------------	----

将主体与诉说故事的环境并置

19 捕捉现场表演	45
-----------------	----

聚焦乐队和乐迷

20 面向光源	47
---------------	----

尝试经典技巧, 表现人物凝思样貌

21 捕捉漂浮画面	48
-----------------	----

瞬间凝结空中姿态

22 记录重要时刻	50
-----------------	----

拍摄婚礼重要画面

23 呈现形态之美	53
-----------------	----

以经典人体摄影展现自然之美

24 拍摄大型活动	55
-----------------	----

将难以驾驭的人群变成结构紧凑的画面



25 捕捉极限动作..... 56

用不寻常的角度拍摄运动

26 再靠近一点..... 58

凸显充满表情的五官, 凝聚主体和观者的连结

27 步入照片中..... 61

从相机后面走出来, 当自己的最佳模特儿

28 童趣摄影..... 62

儿童摄影展现孩子的天性

29 不同角度拍动物..... 64

奇特的取景方式表现动物搞笑的一面

30 走下舞台的乐队..... 68

要拍好照片, 就要设法获准全程跟拍

31 派对时刻..... 71

超越快照的层次

32 魅力四射..... 72

运用摄影棚特写将照片升级为大片

33 聚焦猫影..... 75

帮宠物拍摄标准照

34 拍摄活动中的儿童..... 76

捕捉儿童在活动中或全神贯注时的天真表情

35 家族肖像..... 78

几代同堂, 聚首留念

36 拍摄爱犬..... 81

带上相机和小狗去散步

地 点..... 83

37 到野外拍动物..... 87

让野生动物和野外景观相互交融

38 带上相机坐飞机..... 89

临窗而坐, 寻觅超凡奇幻景观

39 拍出文化内涵..... 92

呈现博物馆、图书馆等场所的文化丰富性

40 居高临下..... 94

登高下望, 寻找令人惊异的视角

41 惊险刺激的主题乐园..... 97

惊险刺激的游戏带来极具张力的画面

42 沙漠探险..... 100

发现岩石、沙地、灌木丛和天空之美

43 天际光影..... 103

到世界尽头捕捉如梦似幻的景象

44 室内空间之美..... 105

从精美建筑中寻求灵感

45 海边即景..... 108

广角收纳诱人美景

46 尽展细节..... 111

尽情欣赏物品的丰富性, 将影像浓缩成令人回味的元素

47 水面倒影..... 112

借助景物反射, 增添影像力道

48	深入废墟	117
	到众人惧入之处发掘灵感	
49	水幕之美	118
	拍摄瀑布的光影、动态与魅力	
50	户外运动	122
	捕捉主体的户外生活	
51	重新发现不平凡	125
	用出人意料的方式重新诠释熟悉的主题	
52	动物园的近距离体验	128
	不必到非洲, 也能拍到野生动物肖像照	
53	隧道景观	131
	除了洞口光线, 隧道还有许多其他画面可拍	
54	夜生活巡礼	132
	善用现场光, 忠实呈现夜生活原貌	
55	见树又见林	137
	全心拥抱大自然	
56	尽收眼底	138
	鱼镜头头创造大胆的扭曲影像	
57	乘风破浪	140
	没有冲浪板也能尽情逐浪	
58	都市万花筒	144
	拍出日夜皆美的城市景观	
59	拍出无懈可击的画面	147
	运用老派构图捕捉魔幻时刻光线下的景物	

60	魔幻时刻岂可错过	149
	拍摄薄暮和黎明时刻的天际线	
61	探索水下世界	152
	潜入水底一窥奇妙异世界	
62	见证气候变化	154
	风雨欲来, 出门拍摄正当时	
63	拍出雄伟山姿	158
	一探天空和山脊的边界	

事物

64	捕捉动态瞬间	162
	运用频闪光灯和声控装置凝结戏剧性的刹那	
65	拍出美丽的昆虫	167
	推翻昆虫令人毛骨悚然的刻板印象	
66	贴近建筑物	168
	尽情欣赏建筑杰作的神秘感	
67	完美的落日	171
	拍摄老掉牙的主题, 要不就用最严谨的手法, 要不就干脆彻底推翻	
68	近观抽象事物	173
	发掘潜藏在日常物品中的艺术性	
69	展现冷血动物的活力	174
	以崭新视角呈现冷血动物的动态特写	

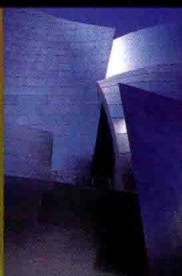


70	展现花朵力量	179
	用崭新角度提升花朵照片的内涵	
71	用光线作画	182
	让创意在夜色中发光	
72	拍出玻璃的光辉	185
	让玻璃制品由内而外散发迷人色彩	
73	野生动物的抽象之美	187
	以耐人寻味的角度捕捉动物线条、纹理和色彩	
74	飞机、火车和轮船	188
	拍摄移动中的交通工具	
75	创造令人垂涎的画面	193
	拍出诱人美食的准备工作	
76	追踪星轨	194
	用星轨展现地球的动感	
77	拍出金属感	198
	捕捉车辆的刚硬魅力	
78	烟雾袅袅	200
	转瞬即逝的事物留下永恒一瞥	
79	摆拍静物	205
	拍出具有经典油画质感的静物	
80	善用镜头特性	206
	柔焦、耀斑和散景, 为平凡添诗意	
81	捕捉美丽飞羽	210
	无论展翅或筑巢, 鸟类都是绝妙主题	

82	拍摄月亮	213
	月亮可作为拍摄主体, 也可用来烘托景色	

重要收尾工作 214

83	运用软件让照片更臻完美	216
84	将作品输出成实体照片	220
85	照片的整理与收藏	221
86	展示照片	222
	术语	226
	关键词检索	232
	图片出处	237
	致谢	238





NATIONAL
GEOGRAPHIC
美国国家地理

拍出极致

86个抓住精彩瞬间的观念与技巧

【美】米莉安·鲁希塔 著
黄建仁 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

引言

我们生活在一个充满美的世界中，这种美丽瞬间被我们用照片记录下来。因此照片无处不在：广告牌上、杂志里，也散置在我们家中的每个房间。我们通过网络与朋友分享照片，每天用手机把捕捉到的生活点滴相互传送。越来越多的人每天都随身携带着某种意义上的相机。在21世纪，我们每个人都是摄影师。

然而，经常发生的状况是，按下快门前我们所设想的画面，成片后却令我们大失所望。颜色偏差、细节尽失、主体太远，或者根本就错失了最佳时机。我们自己拍出的照片往往和我们所见所感的精美景象存在差异。

不过，要拍出专业级的照片，并不如你所想的那般困难。如果你热爱摄影，也希望自己的作品更上一层楼，本书正是你的最佳选择，书中汇集了《大众摄影杂志》(Popular Photography)特约及专业摄影师的作品，并提供了丰富的见解和专业知识。

首先，我们会为你介绍摄影的重要技术概念。然后，我们将分主题深入探究人像、地点以及事物的摄影。针对每一主题，我们将介绍各种简明而实用的拍摄技巧。最后，我们会提供有关软件后期制作及图像编辑的一些技巧。你可以按部就班地把整本书从头读到尾，也可以根据需要进行选择自己目前最感兴趣的主题来阅读。

为了充分运用书中所介绍的技巧，建议使用具备大传感器和丰富的可设置功能的数码单反相机(DSLR)。通过添加一些专门的镜头，你就可以掌控各种效果，将多功能与创意完美结合。随着你在摄影领域的日益深入，或许会需要更多工具(例如，离机闪光灯或其他灯具、稳固支撑相机的装备、不同的镜头和滤镜)来协助捕捉所要的画面。你也可能需要图片处理软件，以便对照片进行后期加工。

然而，摄影作品的品质不只取决于器材，更取决于你的眼睛和心灵，也就是将想法转变成影像所做的努力。想要成为摄影师，而不仅仅是一个带了相机的人，你必须勇于实践：从各种不同角度和位置进行拍摄、离你的主体近一点或远一点、观察使用较快或较慢快门时影像如何变化、用不同的景深拍摄同一个场景、改变色调让照片色彩更丰富或更单一。

一切都在你的掌控。无论你是想成就创意、留存重要时刻、记录旅程、捕捉大自然，亦或是凝固容颜或形体之美，本书都为你提供了行之有效的正确工具和技巧。现在就拿起你的相机吧，拍出属于自己的经典作品。



《大众摄影杂志》总编辑

米莉安·鲁希塔 (Miriam Leuchter)



数码单反相机(DSLR)是专业摄影师的最佳选择。其独特之处何在? 数码单反相机的机身内有一片小小的反光镜, 可方便准确构图, 而且还有各种专用镜头可供选择。如果你是使用数码单反相机的新手, 身上的按钮和转盘可能会让你一头雾水,

手动对焦环

你可以转动手动对焦环来对焦, 由你自己而不是由相机决定画面中的哪一个元素最清晰。使用自动对焦模式时, 也可手动微调对焦。

变焦环

仅变焦镜头具备此构造。你可以根据需要转动变焦环调整焦距; 焦距是决定画面中主体远近的因素。

防抖开关

该开关可能位于镜头上, 也可能位于机身上。开启后即启动防抖功能, 该功能可确保即使在低光源或没有三脚架的情况下, 也能拍出清晰的影像。

热靴

通过此连接装置可以装上闪光灯或其他配件。数码单反相机通常会随附一个小的热靴盖, 在不使用时提供保护。

模式转盘

转动转盘可以选择拍摄模式。大多数相机都具有自动模式, 相机在此模式下会自动判断曝光设置(也就是要让多少光线进入镜头及持续多久)。而手动模式则是由你自行控制曝光设置及其他所有设置。

ISO控制钮

根据拍摄时的现场光线情况, 使用此按钮来设置相机图像传感器的感光度。光线明亮时, 可设置较低的ISO(50~200); 光线较暗时, 可设置较高的ISO。ISO值越高, 影像噪点越高。

自动对焦钮

按下此按钮, 你可以选择画面中的哪些元素要获得最清晰的对焦。



想知道上一页乔舒亚·克里普斯 (Joshua Cripps) 作品的超长景深效果是如何实现的吗? 请参阅第63节。