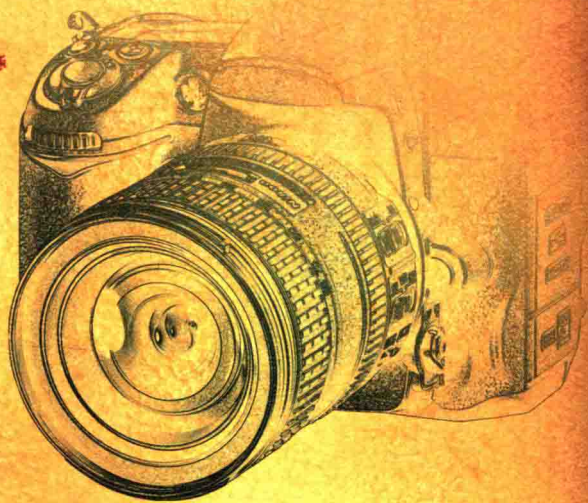


拍出牛片的 200个摄影秘笈

拍出牛片靠什么？牛机？牛头？完备的附件？
对焦？曝光？白平衡选择？构图？用光？色彩的运用？
解读牛片背后的故事



李元摄影机构 编著
飞思数字创意出版中心 监制



全面涵盖

拍出牛片必备的20个基础技术
构图、用光及色彩运用的实战指南
风光、人像、花卉、美食等丰富题材

她是一本

循序渐进由浅入深的摄影入门书
随时拿起随时放下的摄影工具书
汇集丰富实战秘笈的摄影指南书
带您轻松拍出牛片的摄影技法书

200个
精心选择的
秘笈



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

拍出牛片的 200个摄影秘笈

李元摄影机构 编著
飞思数字创意出版中心 监制



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

这是一本写给摄影初级到中级爱好者的“摄影实战技法书”，通过200个案例的讲解，指导大家掌握数码单反摄影的必备基础知识，摄影实拍的用光、构图、色彩运用关键技术，以及常见风光、人像、花卉、动物、静物、美食题材的实拍技法。

本书采用大量精美的牛片，讲解了丰富实用的摄影技法，每个技法可独立学习，分步实践。全书还请出10多位摄影达人，讲解他们拍摄牛片的经验。全书实用性与观赏性并重，有利于摄影爱好者迅速提高摄影实战水平。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（C I P）数据

拍出牛片的200个摄影秘笈 / 李元摄影机构编著. —北京：电子工业出版社, 2013.1
ISBN 978-7-121-17927-3

I. ①拍… II. ①李… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第190955号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：杨 源

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：北京画中画印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印 张：20.75 字 数：531.2千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：89.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

每一个拿起单反相机的摄影爱好者，都渴望快速掌握必要的摄影技法，并拍出让人佩服的“牛片”。

而要拍出“牛片”，最好的方法就是实战，不停地拍，不停地总结，并且从大量专业人士或摄影达人的拍片经验中学习吸收，并加以实践。

这是一本以“实拍”为重点的综合摄影技法书，与其他摄影技法图书相比，本书有3个比较明显的特色：

第一，以案例带技法。大部分摄影技法书，会按部就班地详细讲解各种技法，并用图片加以解释。本书则“反其道而行之”，直接从“案例”入手，带出其中涉及的技法。这种讲解的好处是：更突出实拍；更贴近影友实际需求。比如“用长焦镜头避开动物园栅栏的影响”；“熟悉相机的宽容度拍摄逆光环境人像”。

第二，每个小节独立学习。既有一定的系统性，又可独立学习。全书按技术基础、构图、用光、色彩、风光、人像、花卉及动物、静物及美食分为8章。这样既可以循序渐进地系统掌握摄影的基本技术与实拍技法，也可以将每节单独阅读并学习。

第三，名家分享拍摄经验。全书邀请了多位名家，有的擅长风光摄影，如著名摄影家李元老师；有的擅长人像摄影，如中国人像摄影协会副会长刘光孝老师；还有的擅长花卉或静物摄影。我们以问答的方式，请名家讲解他们实拍中积累的经验，以供大家提升拍摄的思维与创意。

所有购买了数码单反相机的朋友，可能都会面临如何掌握相机的各种基本技术，并且运用好构图用光及色彩等知识，去拍好不同的题材。这个门槛有的人认为很高。我们建议不要单纯地去学习枯燥的技术，从一拿起相机开始，就要不停地外出拍摄，找各种题材反复练习，在实拍中找到问题，并积累经验，再结合前人或高手的提醒，很快你也能掌握拍出“牛片”的诀窍。

多位摄影师及文字作者为本书的完成做出了贡献，他们是著名风光摄影家李元，著名人像摄影家刘光孝、罗绩沅、赵晓进，摄影师周馨、李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民、杨卉卉、时卫、王墨兰、赖琴、缪培昌、万文虎、孙洪兵、许弟曦、潘继蓉、何宇恒、贺成奎、董帅、孙立、李晟、徐华定、陈大志、王军、张韬等，在此一并感谢！

第1章

拍出牛片必备的20个基础技术

01 全画幅和APS-C画幅在拍摄中的不同差异	16	12 调节快门速度来表现画面的动与静	30
02 影响照片品质的几个关键因素	17	13 巧用直方图快速查看曝光是否准确	31
03 习惯用RAW格式拍摄	18	14 点测光表现逆光下的剪影画面	33
04 用标准镜头突出视觉平衡感	20	15 中央重点测光兼顾主体与背景的表现	34
05 用广角镜头表现视觉冲击力	22	16 多分区测光带来明暗适中层次分明的画面	35
06 用长焦镜头捕捉画面中的兴趣点	23	17 合理运用“白加黑减”法则拍摄高低调照片	36
07 定焦镜头与变焦镜头在实拍中的优缺点	24	18 用自动包围曝光把握转瞬即逝的题材	38
08 熟悉控制景深的三个要素	25	19 在复杂环境中如何快速准确地对焦	40
09 搭配必要的配件以增强相机表现力	26	20 根据现场环境合理使用动态范围扩展	41
10 调节光圈来表现画面的层次感	28	名家这样拍牛片	42
11 设置合理的感光度以避免画面产生噪点	29		





第2章

用光实战秘笈30例

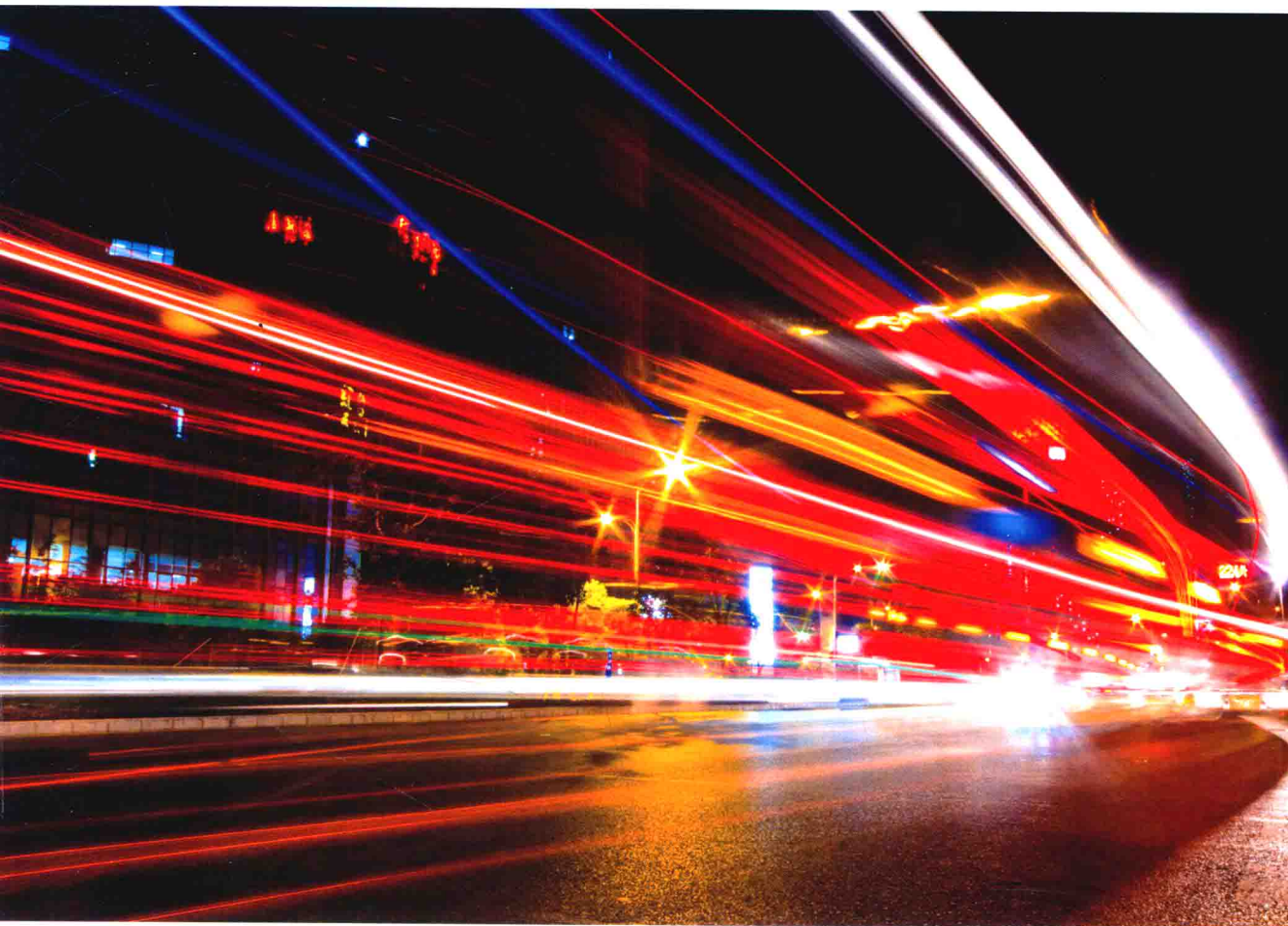
21 光线的变化与运用	46	37 合理运用阴雨天前后的多变光线	73
22 了解摄影光线的来源	48	38 观察一天之中光线角度与强度的变化	74
23 认识不同性质的光线	50	39 用“黄金光线”拍出细腻柔和的画面	75
24 认识不同方位的光线	52	40 用上午阳光拍出影调丰富的画面	76
25 了解影响数码摄影曝光的因素	54	41 用夕阳光线拍出色彩靓丽的画面	77
26 灵活运用数码相机的测光模式	56	42 用日落后的光线拍摄炫丽云彩	78
27 掌握准确测光的方法	58	43 用夜景霓虹灯拍出城市的斑斓印象	80
28 正确认识光线与色温的关系	60	44 用特殊遮挡光线拍出反差景物	81
29 用晴天光线拍出明快的风光	62	45 拍摄夜间流光溢彩的车流	82
30 用阴天散射光拍出柔美风景及人像	64	46 用月光拍出夜色的淡雅宁静	83
31 用正面光塑造大自然的宁静	65	47 掌握各类白平衡的运用场所	84
32 用前侧光雕琢景物质地或人物肤质	66	48 运用白平衡拍出更为红润的旭日	85
33 用侧光描绘主体的光影效果	68	49 运用反光板拍摄外景人像	86
34 用侧逆光拍出透视效果	70	50 运用闪光灯拍摄夜景人像	87
35 用逆光表现主体的鲜明轮廓	71	名家这样拍牛片	88
36 用顶光拍出有动感的风光画面	72		

第3章

构图实战秘笈30例

51 摄影构图要有鲜明的主题	92	67 用画面中的水平线进行构图	110
52 画面主体要有足够的吸引力	93	68 倾斜的对角线是画面的动感因素	111
53 摄影构图力求画面简洁	94	69 用画面中的垂直线进行构图	112
54 如何在杂乱的画面中寻找主体	95	70 用画面中的汇聚线进行构图	114
55 给主体安排合适的位置	96	71 用画面重复的线条元素进行构图	115
56 善用有效陪体	97	72 用画面中的点进行构图	116
57 主体与陪体的相互呼应	98	73 用画面中的S形曲线进行构图	117
58 单一背景突出造型各异的主体	99	74 用画面中的C形曲线进行构图	118
59 虚化背景为画面增添朦胧感受	100	75 仰视角对构图的影响	119
60 将主体作为唯一视觉中心点	102	76 俯视角对构图的影响	120
61 给画面一个暗色边框聚焦主体	103	77 形式为主的构图设计	121
62 运用不规则的边框制造气氛	104	78 内容为主的构图设计	122
63 横画幅对不同题材构图的影响	105	79 用留白营造意境效果	123
64 竖画幅对不同题材构图的影响	106	80 打破常规的创意构图	124
65 方画幅对不同题材构图的影响	108	名家这样拍牛片	126
66 构图中地平线的运用技巧	109		





第4章

色彩运用实战秘笈20例

81 熟悉色彩的三要素	130	91 白色系主体在画面中的运用	140
82 了解暖色调画面的视觉效果	131	92 黑色系主体在画面中的运用	141
83 了解冷色调画面的视觉效果	132	93 中间调画面的色彩表达	142
84 运用互补色突出主体的色彩	133	94 低调画面的色彩表达	143
85 运用相邻色表现和谐的画面	134	95 高调画面的色彩表达	144
86 红色系主体在画面中的运用	135	96 用彩色打破纯色世界的单调	145
87 黄色系主体在画面中的运用	136	97 巧用白平衡来表现画面的暖色氛围	146
88 蓝色系主体在画面中的运用	137	98 巧用白平衡来表现画面的冷色氛围	147
89 绿色系主体在画面中的运用	138	99 运用低反差来增加景物的色彩饱和度	148
90 橙色系主体在画面中的运用	139	100 用黑白照片表现独特魅力	149
		名家这样拍牛片	150

第5章

风光实战秘笈35例

101 风光好照片的几个要素	154	110 巧用前景拍出特殊意境的海景	170
102 配备必要的附件拍摄风光	155	111 运用宽容度拍摄水面的刹那光辉	172
103 巧妙运用光影拍出具有动感的风光	157	112 用慢门速度拍出曼妙如纱的水景	174
104 用好三脚架拍出广阔壮丽的接片风光	158	113 用高速快门拍出动态十足的水景	176
105 山景拍摄时的画幅选择	160	114 运用反射背景拍摄出五彩斑斓的水面	178
106 用晨昏光拍出壮美的日照金山	162	115 运用光线拍出波光粼粼的水面	180
107 选好拍摄角拍摄博大浑厚的山景	164	116 利用倒影拍出油画般的抽象画面	182
108 把握时机拍出万丈光芒的朝阳	166	117 用侧逆光和曝光补偿拍出质感突出的积雪 ..	184
109 用日落后的光线和云层拍出艳丽多彩的晚霞	168	118 控制快门和光线拍出动静相宜的溪流冰雪 ..	185
		119 用柔和明朗的光线拍出线条优美的沙丘	186





- | | | | |
|-----------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| 120 巧用侧逆光拍出细如皮肤的沙漠 | 188 | 129 在清晨或雨后拍出沾满晶莹露珠的植物 | 204 |
| 121 利用B门拍出流光溢彩的城市车流 | 190 | 130 利用多次曝光拍摄出柔美的花花草草 | 206 |
| 122 利用手动曝光拍摄好城市夜景 | 192 | 131 运用逆光给动物镶上明亮的轮廓 | 208 |
| 123 利用乡村特色表现静谧的田园村舍 | 194 | 132 利用曝光补偿拍出气吞山河的云海雾景 | 210 |
| 124 表现月色朦胧的宁静夜晚 | 195 | 133 选好光线和角度拍摄七彩彩虹 | 212 |
| 125 运用景深预览来表现树林中的秋色 | 196 | 134 选择好合适的角度进行航拍 | 214 |
| 126 运用长焦镜头和大光圈来拍摄树林中的红叶 ... | 198 | 135 通过人物增加风光画面的意境与
想象空间 | 215 |
| 127 用雾气拍出画意山水风光 | 200 | 名家这样拍牛片 | 216 |
| 128 选择简洁背景拍出画意效果 | 201 | | |

第6章

人像实战秘笈35例

136 学会发现被摄人物的闪光点.....	220	145 清透裸妆展现少女的纯真烂漫.....	237
137 了解人物个性创造独特美感.....	222	146 巧用头饰达到画龙点睛的效果.....	239
138 合理利用外部环境素材.....	224	147 用发型修饰脸型得到完美瓜子脸.....	241
139 运用测光锁定获得更完美人像曝光.....	226	148 自然迷人微笑让画面更显亲近.....	242
140 点测光拍出造型出众的艺术人像.....	228	149 张开双臂展现人物的无穷活力.....	243
141 交流拉近模特与摄影师的距离.....	230	150 利用躺姿或靠姿展现S形曲线.....	245
142 为人物的视线以及运动预留空间.....	232	151 手部托腮烘托面部瞬间表情.....	246
143 以简单画框强调人物的中心地位.....	233	152 学会优雅坐姿展现淑女风范.....	248
144 仰视拍摄展现美女修长细腿.....	235	153 单脚站立让模特更显苗条.....	249
		154 用姿态展现美女性感一面.....	250
		155 不从关节处构图表现肢体的完整性.....	251
		156 缤纷色彩烘托儿童活泼天真的个性.....	254
		157 设置人像模式连拍模特展示瞬间.....	256
		158 熟悉相机的宽容度拍摄逆光环境人像.....	257
		159 用低感光度获取噪点最少的人像画面.....	258
		160 以散射光还原人物细腻的色彩.....	260
		161 黄昏顺光营造女性的质感外形和特有色彩氛围.....	262
		162 用侧光增强人物轮廓立体感.....	263
		163 用侧逆光营造朦胧的环境人像.....	264
		164 用逆光打造人物边缘轮廓及通透发丝.....	265
		165 用逆光剪影表现少女优美身姿.....	266
		166 用明快的高调布光获得清新人像画面.....	268
		167 用低调布光突出人物的神秘深沉特点.....	269
		168 寻找“窗户光”打造柔美静态的室内人像..	270
		169 用室内橘色光线营造人物的温馨情景画面..	271
		170 巧用闪光灯为户外逆光人像补光.....	272
		名家这样拍牛片.....	274

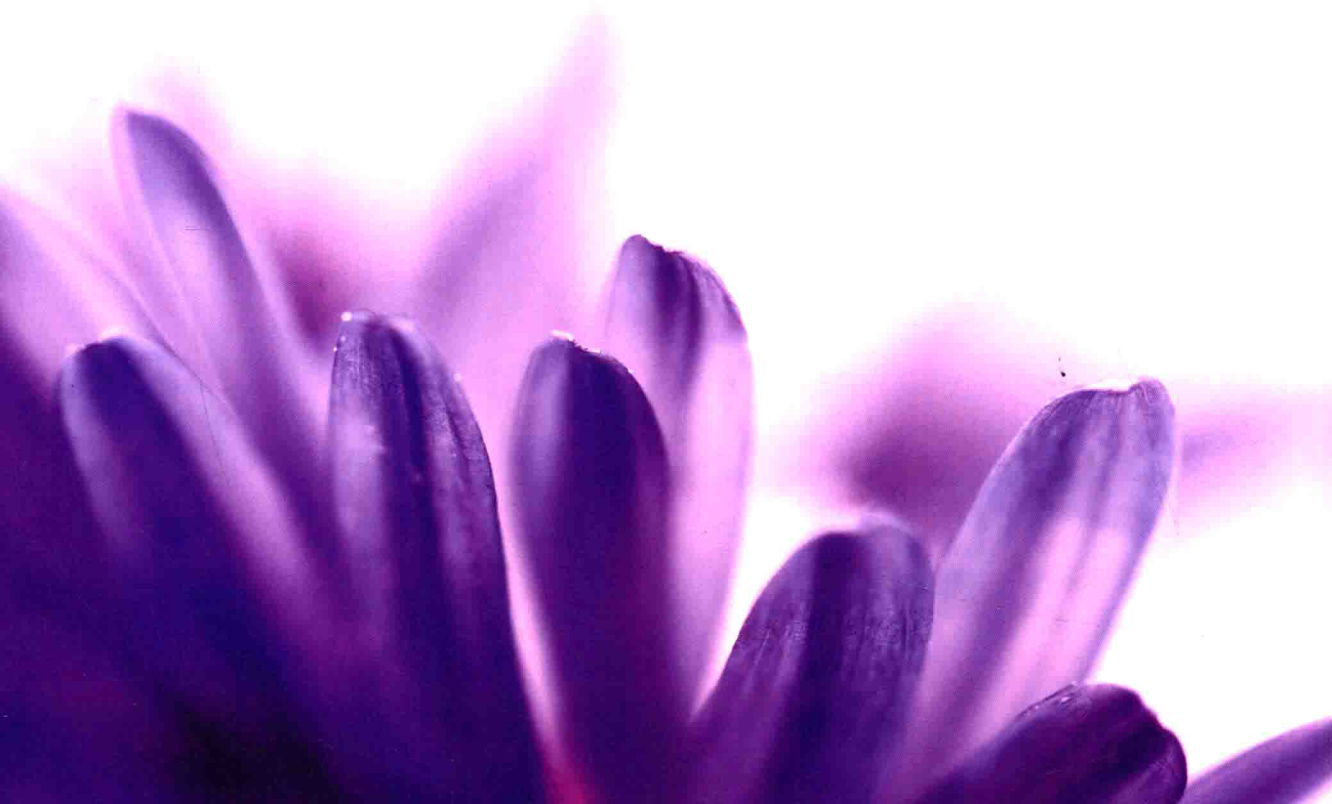




第7章

花卉及动物摄影实战20例

171	运用顺光拍摄出花卉满地的美丽场景	278	182	用动静对比捕捉花卉中的昆虫	294
172	运用侧光拍摄出花卉多姿的形态特征	279	183	用大光圈与环境搭配拍摄昆虫	296
173	运用侧逆光拍摄出花卉的各种细腻层次	280	184	用晨昏光线表现昆虫的美丽翅膀与四肢	298
174	用色彩对比表现花卉的五彩斑斓	282	185	在散射光下拍出小动物光滑细柔的皮毛	299
175	拍摄出逆光环境下的醉人花卉姿态	283	186	捕捉与抓拍动物的表情和动作	300
176	雨后散射光拍出花卉的莹润	284	187	表现动物细微与动人的神情	302
177	用季节去表现花卉的最佳色彩状态	286	188	用近距离捕捉动物极具神采的眼睛	304
178	用微距镜头拍出微观花蕊的奥妙	288	189	选好角度去表现宠物的最佳动态瞬间	305
179	用长焦镜头避开动物园栅栏的影响	290	190	与宠物沟通去表现柔情瞬间	307
180	把飞鸟融入在现场环境中	292		名家这样拍牛片	308
181	用高速连拍抓住飞鸟的精彩瞬间	293			



第8章

静物及美食摄影实战10例

191	制造合适背景拍摄漂亮的化妆品	312
192	运用室内光线拍摄各种玻璃器皿	313
193	自己搭建工作台拍摄心爱的玩具	314
194	运用对比关系表现各种静物	316
195	为心爱的戒指营造幸福温馨的环境	318
196	运用柔和的光线拍摄珍贵的珠宝首饰	320
197	为数码产品搭配配套的拍摄元素	322
198	把握光源拍摄诱人的美食	324
199	把握美食最佳拍摄角度	326
200	运用微距镜头为美食来个精彩特写	328
	名家这样拍牛片	330







第1章

拍出牛片必备的20个基本技术

随着数码相机的普及，数码照片也越来越广泛地被应用到各个领域。在使用数码相机拍摄照片之前，应该对数码相机的基本原理和主要部件有一个全面的了解，这样在拍摄时才能熟练运用数码相机的各项功能，拍摄出更好的照片。

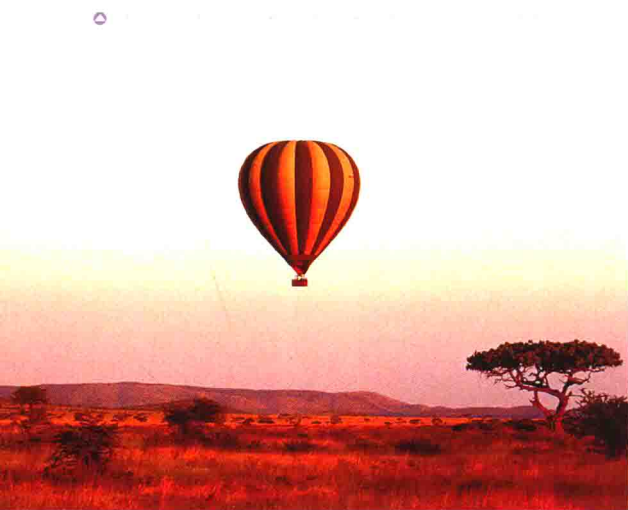
01 全画幅和APS-C画幅在拍摄中的不同差异

幅 (36mm × 24mm)

-H画幅 (28.1mm × 18.7mm)

-C画幅 (24mm × 15.9mm)

不同类型感光元件尺寸对比图



使用同样的焦距，左图全画幅拍摄的画面要广一些，右图

APS-C相机拍摄的画面要窄一些

现在的数码单反相机感光元件大致有35mm全画幅与APS-C画幅及4/3系统三个类型。

传统相机的感光材料是胶片，数码相机的感光材料是感光元件（感光元件或COMS）。全画幅就是针对传统135胶卷的尺寸来说的，全画幅数码单反相机的感光元件（或CMOS感光元件）尺寸与135胶卷的尺寸相同。其他的数码单反相机，大都采用了小于135规格的感光元件或CMOS感光器件，由于多数与APS-C型胶片大小一样，边长近似于24×16mm，人们就把类似这种大小的感光器件称之为“APS-C规格”。

全画幅面积比APS-C画幅要大，像素间的间距也会大，有更加纯净的画面和更好的宽容度，也不需要镜头的焦距上乘以某个系数，而是真真正正地利用了镜头的全部成像范围，还原了镜头应有的视角和景深。

APS-C 专用镜头只能用于 APS-C 相机，而全画幅镜头可以用于全画幅机身，也可以用于 APS-C 机身。现在主流的镜头厂商生产的镜头，都有标识是否专用于 APS-C 相机。比如尼康标有 DX，佳能标有 EF-S 的都是 APS-C 机身专用镜头。同一距离的被拍摄物体，由于 APS-C 画幅的传感器尺寸比全画幅小，视角小，照片容纳的内容都要比全画幅相机少。

根据不同厂商使用的 APS-C 传感器的具体尺寸不同，APS-C 的传感器等效倍率也不同，佳能为 1.6x，尼康为 1.5x。APS-C 画幅相机使用全画幅相机镜头时，获得的实际视角与全画幅相机镜头焦距乘以 APS-C 倍率所得的视角相同。比如佳能 EF24-70mm 镜头在全画幅相机上就是 24-70mm 的焦距。而在佳能 APS-C 的相机上的准确焦距要乘以 1.6 的系数，为 38.4-112mm。

全幅机在广角方面具有天然优势，而且在表现背景虚化的人像方面也更有优势。APS-C 在拍摄需要长焦距、高速运动的体育、鸟类等题材时，至少在器材成本方面有明显优势。