

拯救只会使用自动模式的你，让单反相机不再无用武之地！

随书附赠超值光盘

+书中高清图欣赏
+书中后期处理素材
+后期处理视频教学

快乐DSLR摄影周记

夏永恒 王欣然 郑晓洁 / 编著

最轻松的相机知识讲解；
最愉快的拍摄情境体验；
最全面的主题摄影攻略；
最实用的后期处理技法；
最高效的渐进学习方式；

这就是史上最强数码单反摄影一本通。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS







中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青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。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

中国青年出版社

010-65233456 65212870

010-59521012

<http://www.shdf.gov.cn>

E-mail: cypclaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐 DSLR 摄影周记 / 夏永恒，王欣然，郑晓洁编著. —北京：中国青年出版社，2012.1

ISBN 978-7-5153-0476-2

I. ①快… II. ①夏… ②王… ③郑… III. ①数字照相机：单镜头反光照相机—摄影技术

IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 264196 号

快乐 DSLR 摄影周记

夏永恒 王欣然 郑晓洁 / 编著

出版发行：中国青年出版社

印刷：北京建宏印刷有限公司

地 址：北京市东四十二条21号

开 本：787 x 1092 1/16

邮政编码：100708

印 张：19

电 话：(010) 59521188 / 59521189

版 次：2012年1月北京第1版

传 真：(010) 59521111

印 次：2012年1月第1次印刷

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

书 号：ISBN 978-7-5153-0476-2

责任编辑：郭 光 李雁滨 林 杉

定 价：69.90元（附赠1CD）

书籍设计：彭 涛

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

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com.cn

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正粗黑宋简体、方正兰亭黑系列

第一周

心动，
终于入手单反相机



1.1 卡片机的感觉总是不太好 14

1.1.1 卡片机有很多局限 14

1.1.2 卡片机失败的可悲案例 16

1.2 单反究竟是怎样的相机 18

1.2.1 单反相机才有的特殊结构 18

1.2.2 用大小把单反区分开来 20

1.2.3 选择一台适合自己的数码单反 21

1.3 初识机身和镜头上的按钮与标记 28

1.3.1 熟悉相机上的每个按钮 28

1.3.2 镜头上那些标识的含义 31

1.4 周末，相机名词解读与选购技巧 32

1.4.1 了解单反相机的新名词 32

1.4.2 购买数码单反相机 35

2.1 每一种镜头都有存在的意义 38

2.1.1 交换镜头的构造 38

2.1.2 用焦距长短来划分的镜头 40

2.2 光线不好可以自己来创造 44

2.2.1 制造光的外接闪光灯 44

2.2.2 改变光的反光板 46

2.3 辅助器材可以使相机更加强大 47

2.3.1 支撑拍摄脚架 47

2.3.2 手柄、滤镜与存储设备 48

2.4 周末，各个品牌镜头的标识解读 50

2.4.1 教你读懂主流品牌镜头标识 51

2.4.2 教你读懂副厂镜头标识 54

第二周

器材，
单反相机的优势所在



3.1 要按下快门并不简单 58

3.1.1 拍照，先弄明白拍摄模式 58

3.1.2 拍摄模式分自动与手动 59

3.2 简单易用的自动模式 60

3.2.1 傻瓜相机般的全自动模式 60

3.2.2 可以美肤的人像模式 61

3.2.3 色彩艳丽的风光模式 62

3.2.4 可以观察微观世界的微距模式 63

3.2.5 善于捕捉瞬间动作的运动模式 64

3.2.6 扫除黑暗的夜景模式 65

3.2.7 无伤气氛的闪光灯关闭模式 66

3.3 手动搭配的创意模式 67

3.3.1 程序自动曝光模式 67

3.3.2 快门优先自动曝光模式 69

3.3.3 光圈优先自动曝光模式 71

3.3.4 全手动曝光模式 73

3.4 周末，了解曝光、白平衡与感光度 74

3.4.1 了解曝光的整个过程 74

3.4.2 曝光补偿的方法 77

3.4.3 为矫正偏色设置白平衡 79

3.4.4 平衡快门速度与画质的感光度 80

第三周

炫耀，
先掌握基本
拍摄模式



第四周

恶补，
不是一切都
可以交给相机



4.1 构图，优秀照片的法则 84

4.1.1 照片的组成要素 84

4.1.2 常用的构图法则 86

4.2 用光，摄影的灵魂所在 93

4.2.1 光的性质构成 93

4.2.2 光的方向 96

4.2.3 人造光与自然光很不一样 98

4.3 影调，照片美感的表现途径 100

4.3.1 明暗搭配，理解影调 100

4.3.2 黑白影调与彩色影调 101

4.3.3 表现影调的技法 103

4.4 周末，构图、色彩搭配的秘诀 104

4.4.1 搭配元素要遵循减法法则 104

4.4.2 利用对比来调节画面 106

4.4.3 巧妙搭配元素制造空间感 107

第五周



出游， 旅行中的摄影技巧



6.1 山色与云霞的拍摄方法134

- 6.1.1 从整体拍摄山峰134
- 6.1.2 截取局部山色风光136
- 6.1.3 云霞的拍摄技法138

6.2 水景的表现方法140

- 6.2.1 湖泊，静态水景的表现方法140
- 6.2.2 瀑布，动态水景的表现方法142
- 6.2.3 大海，且动且静别有风味144

6.3 四季光影下的风景拍摄146

- 6.3.1 春景下的花朵146
- 6.3.2 夏景中的树林147
- 6.3.3 秋景里的红叶148
- 6.3.4 冬景时的冰雪149

6.4 周末，意境画面的快速拍摄指南150

- 6.4.1 记录日出日落的魅力150
- 6.4.2 再现水气雾霭的照片153
- 6.4.3 捕捉林间光线的感觉154

5.1 旅行时人文景观的拍摄方法110

- 5.1.1 置身其中拍摄城市风景110
- 5.1.2 自然而然地拍摄风土民情112
- 5.1.3 以不同视角拍摄古建筑114

5.2 人物在风景中的留念照116

- 5.2.1 注意人、景关系116
- 5.2.2 拍摄留念照的常见错误117
- 5.2.3 留念照的正确拍摄方法119

5.3 旅行中的植物与动物121

- 5.3.1 留意沿途的花草树木121
- 5.3.2 总能意外发现的爬虫123
- 5.3.3 用镜头拉近与动物的距离124
- 5.3.4 旅行中记录美丽的鸟儿125

5.4 周末，旅行摄影需注意的事项126

- 5.4.1 前期准备126
- 5.4.2 户外环境中保护好相机129

第六周



写意， 纯粹风景照片的拍摄



第七周

聚焦， 拍摄人像的 正确技法



7.1 人像拍摄从取景开始158

7.1.1 全景人像的取景158

7.1.2 七分身人像与半身人像的截取... 160

7.1.3 特写拍摄要讲求创意取景162

7.2 利用不同的视角与景深拍摄人像...163

7.2.1 水平视角的人像拍摄163

7.2.2 仰视拍摄与俯视拍摄164

7.2.3 控制景深表现不同场景效果166

7.3 生活主题人像拍摄指南168

7.3.1 拍摄女性要扬长避短168

7.3.2 捕捉孩子的可爱与天真170

7.3.3 几步搞定集体照172

7.3.4 怎样拍好舞台上的人物 174

7.4 周末，手动测光带来奇特效果176

7.4.1 数码单反相机的测光模式176

7.4.2 利用手动测光拍摄创意人像179

第八周

摆姿， 同样大有学问



8.1 模特的姿势很重要182

8.1.1 摆出理想姿势的基本要领182

8.1.2 巧摆姿改变人物身形185

8.2 常见姿势巧妙升级187

8.2.1 遵循线条美的站立姿势187

8.2.2 美妙坐姿必须丰富多变190

8.2.3 蹲姿要摆得有技术含量192

8.3 情景中的各种姿态194

8.3.1 巧妙使用小道具的姿势194

8.3.2 在房间中摆出妩媚的姿势196

8.3.3 与建筑互动的姿势198

8.4 周末，如何做好运动中的姿态200

8.4.1 做出有动感的姿态200

8.4.2 跳跃动作的姿态202

8.4.3 其他动感姿态204

第九周



写真，
拍出明星感觉的
照片



10.1 作为摄像师的单反相机230

- 10.1.1 单反相机还可以用来
进行短片拍摄232
- 10.1.2 单反相机摄像与摄像机
摄像的不同之处232

10.2 作为潜水员的单反相机235

- 10.2.1 用单反相机进行奇妙的
水下摄影235
- 10.2.2 水下摄影使用的特殊
器材与方法236

10.3 作为天文爱好者的单反相机240

- 10.3.1 慢速快门最适合拍摄
星空夜景240
- 10.3.2 数码单反相机与天文
望远镜结合捕捉星光245

10.4 周末，为自己的网店商品拍摄广告 ...246

- 10.4.1 自制小小商品摄影棚246
- 10.4.2 商品摄影特有的布光248
- 10.4.3 掌握技法拍出广告片250

9.1 人像写真的不同之处208

- 9.1.1 拍摄写真的准备工作208
- 9.1.2 人像写真的特殊审美视角210

9.2 利用镜头优势获得满意效果212

- 9.2.1 50mm镜头的真实感优势212
- 9.2.2 广角镜头的视野优势214
- 9.2.3 长焦镜头的景深优势216

9.3 驾驭好光线才能获得靓丽写真218

- 9.3.1 利用不同时段的自然光，
写真韵味各异218
- 9.3.2 逆光拍摄写真，制造美丽晕轮 ...220
- 9.3.3 在微光环境中拍摄具有
朦胧美的写真222

9.4 周末，关注写真拍摄的细节224

- 9.4.1 干净的肌肤很重要224
- 9.4.2 使模特的身材显得修长226
- 9.4.3 选择合适又特别的背景227

第十周



拓展，
多才多艺的
单反相机



11.1 后期处理的关键是调整254

11.1.1 调整亮度, 改变画面明暗.....254

11.1.2 调整色彩, 优化照片氛围257

11.1.3 调整曲线和曝光度,
矫正白平衡261

11.2 照片小问题轻松修复263

11.2.1 用创可贴修复细小缺陷263

11.2.2 为照片中的人物美容265

11.2.3 修复曝光不足的暗淡照片266

11.3 对照片进行二次创作267

11.3.1 对照片进行裁剪处理267

11.3.2 为照片添加文字与边框269

11.4 周末, 色彩艺术照片轻松获得272

11.4.1 制作单色艺术照片272

11.4.2 制作LOMO风格照片275

第十一周

PS,
简单实用的
光影魔术



第十二周

当摄影成为
一种生活方式



12.1 更好地保护相机与照片282

12.1.1 养成善待相机的好习惯282

12.1.2 做好照片的存储与备份284

12.2 使用软件经营自己的照片库286

12.2.1 利用照片库软件管理照片286

12.2.2 谷歌的Picasa和苹果的iPhoto290

12.3 上传照片或把它们打印出来296

12.3.1 通过网络分享自己的照片296

12.3.2 将心仪的照片打印出来298

12.4 周末, 摄影改变你我的生活300

12.4.1 构建一个照片环绕的世界300

12.4.2 用单反相机留住生命中
最美好的记忆302



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com







前言



小北



安然



生活中的每一个瞬间都弥足珍贵，值得你我记录留念。不过太多重要的时刻，卡片机那不给力的拍摄性能，不但无法及时捕捉最美好的瞬间，还极有可能成像失败。因此，能够提供优越的成像品质、适应更为复杂拍摄环境的数码单反相机就显得尤为便利了。

不过，数码单反相机（DSLR）专业的外形与复杂的设置，依然是大部分没有太多拍摄经验的朋友较大的障碍。购买了数码单反相机，我们不应该仅仅把它当成高级傻瓜相机来使用，所以学习摄影技法就显得迫在眉睫了。现在市面上充斥着大量的专业摄影书籍，但其专业化的语言与大量的参数图表，显然不适合刚刚接触数码单反相机的你。作为一名摄影初学者，你一定更想要一本看起来没有压力的摄影教材。

《快乐DSLR摄影周记》正是这样一本适合刚购入数码单反相机的摄影初学者的学习指南。书中两位虚拟的主人公——小北和安然，作为广大入门和初级影友的代表，体验了从认识数码单反相机到掌握摄影技法的完整历程。本书也以二人对话式的全新叙述形式，将最专业、最实用的单反摄影知识和技巧以最简单、最有效的方式传达给大家。本书非常适合那些希望用数码单反相机留住美好记忆、增添生活乐趣的人。即使你不是专业的摄影师，没有顶级的器材，也一样可以通过阅读本书了解和掌握摄影技术，进而拍摄出优秀的照片。

书中选用的照片均为入门级数码单反相机拍摄。虽然高端数码单反相机拥有更为出色的性能，所得画面细节也会更到位，但享受摄影乐趣的关键并不在于要拥有高性能相机。其实只需认真学习本书教授的摄影方法并多加实践，你就会发现，那些看似专业的照片，通过简单、正确的拍摄方式，使用入门级数码单反相机也完全可以轻松获得。

翻开本书，你将从数码单反相机的选购开始，跟随书中的两位主人公，经历认识单反器材到日常基础拍摄，再到技法提升的整个过程，循序渐进地学习数码单反相机的使用技巧；最后还能学会利用电脑、网络管理所拍摄的照片，建立属于自己的照片库，与亲人、朋友分享快乐。

作者将自己多年积累的数码单反相机使用经验，最大限度地转化成容易理解的生活化语言，并配上精选的图例进行讲解，力求做到让每一个数码单反摄影初学者都能轻松领悟。希望广大读者在看过本书后，不但能由衷地认为使用数码单反相机拍摄是一件轻松美妙的事情，还会为自己能精彩地记录人生的片段而感到欣喜。

那么，下面就开始我们快乐的DSLR摄影之旅吧！

作者

第一周

心动，
终于入手单反相机



1.1 卡片机的感觉总是不太好 14

1.1.1 卡片机有很多局限 14

1.1.2 卡片机失败的可悲案例 16

1.2 单反究竟是怎样的相机 18

1.2.1 单反相机才有的特殊结构 18

1.2.2 用大小把单反区分开来 20

1.2.3 选择一台适合自己的数码单反 21

1.3 初识机身和镜头上的按钮与标记 28

1.3.1 熟悉相机上的每个按钮 28

1.3.2 镜头上那些标识的含义 31

1.4 周末，相机名词解读与选购技巧 32

1.4.1 了解单反相机的新名词 32

1.4.2 购买数码单反相机 35

2.1 每一种镜头都有存在的意义 38

2.1.1 交换镜头的构造 38

2.1.2 用焦距长短来划分的镜头 40

2.2 光线不好可以自己来创造 44

2.2.1 制造光的外接闪光灯 44

2.2.2 改变光的反光板 46

2.3 辅助器材可以使相机更加强大 47

2.3.1 支撑拍摄脚架 47

2.3.2 手柄、滤镜与存储设备 48

2.4 周末，各个品牌镜头的标识解读 50

2.4.1 教你读懂主流品牌镜头标识 51

2.4.2 教你读懂副厂镜头标识 54

第二周

器材，
单反相机的优势所在



3.1 要按下快门并不简单 58

3.1.1 拍照，先弄明白拍摄模式 58

3.1.2 拍摄模式分自动与手动 59

3.2 简单易用的自动模式 60

3.2.1 傻瓜相机般的全自动模式 60

3.2.2 可以美肤的人像模式 61

3.2.3 色彩艳丽的风光模式 62

3.2.4 可以观察微观世界的微距模式 63

3.2.5 善于捕捉瞬间动作的运动模式 64

3.2.6 扫除黑暗的夜景模式 65

3.2.7 无伤气氛的闪光灯关闭模式 66

3.3 手动搭配的创意模式 67

3.3.1 程序自动曝光模式 67

3.3.2 快门优先自动曝光模式 69

3.3.3 光圈优先自动曝光模式 71

3.3.4 全手动曝光模式 73

3.4 周末，了解曝光、白平衡与感光度 74

3.4.1 了解曝光的整个过程 74

3.4.2 曝光补偿的方法 77

3.4.3 为矫正偏色设置白平衡 79

3.4.4 平衡快门速度与画质的感光度 80

第三周

炫耀，
先掌握基本
拍摄模式



第四周

恶补，
不是一切都
可以交给相机



4.1 构图，优秀照片的法则 84

4.1.1 照片的组成要素 84

4.1.2 常用的构图法则 86

4.2 用光，摄影的灵魂所在 93

4.2.1 光的性质构成 93

4.2.2 光的方向 96

4.2.3 人造光与自然光很不一样 98

4.3 影调，照片美感的表现途径 100

4.3.1 明暗搭配，理解影调 100

4.3.2 黑白影调与彩色影调 101

4.3.3 表现影调的技法 103

4.4 周末，构图、色彩搭配的秘诀 104

4.4.1 搭配元素要遵循减法法则 104

4.4.2 利用对比来调节画面 106

4.4.3 巧妙搭配元素制造空间感 107