



佳图文化

/ 编著

飞思数字创意出版中心 / 监制

拍出好照片的 30 个

基本功

30
BASIC SKILLS

30个基本功

教你掌握摄影技巧

170个摄影知识讲解

轻松步入摄影高手殿堂

每个案例都蕴含着拍摄者的
摄影心得和摄影理念

拍出好照片

保留一份感动

超值赠送4本电子书

数码摄影用光秘笈 数码摄影构图秘笈

人像摄影摆姿秘笈 数码摄影后期处理秘笈



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



拍出好照片的30个 基本功

TAKE A GOOD
PHOTOGRAPH OF 30
BASIC SKILLS

佳图文化 / 编著
飞思数字创意出版中心 / 监制

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

拍出好照片，保留一份感动，摄影的目的就是这么简单。但是要真正拍出好照片，必要的学习是非常重要的环节，本书是为了帮助广大的摄影爱好者拍出满意的作品而用心编写的。

本书共分为6章。第1章主要介绍拍摄基础知识，包括相机基本设置、正确的拍摄姿势、准确的测光和曝光、画面景深控制等。第2章主要介绍画面构成和摄影构图方法，训练读者按照构图法则进行拍摄的意识 and 能力。第3章是摄影用光训练，帮助读者掌握光线的应用技巧。第4章主要介绍色彩与色调，训练读者的色彩感觉和对色调的把握能力。第5章是主题摄影训练，包括人像摄影、风光摄影、人文摄影、动植物摄影、静物摄影、夜景和舞台摄影等各种主题。第6章主要介绍了照片的后期调整和润色基本功训练，意在培养读者使用Photoshop软件对照片进行后期处理的能力。

本书由浅入深，环环相扣，既有理论也有实践，并融入了大量的拍摄相关技巧，我们真诚希望它能够对那些对摄影有强烈兴趣的朋友们带来有益的启发和思考，在今后的拍摄中创作出更多更好的摄影作品。

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(CIP)数据

拍出好照片的30个基本功 / 佳图文化编著. —北京: 电子工业出版社, 2013.4

ISBN 978-7-121-18681-3

I. ①拍… II. ①佳… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第239914号

责任编辑: 姜 伟

特约编辑: 赵树刚

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

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: 15 字数: 384千字

印 次: 2013年4月第1次印刷

印 数: 4000册 定价: 69.00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。

随着数码摄影器材的普及和图片传播时代的到来，摄影成为普通大众都想要掌握的一项基本技能。实际上，由于摄影器材越来越易用，现在的摄影作业越来越轻松简单，但是，要拍出精彩的照片，仍然需要掌握一定的摄影知识，并进行相应的基本功训练。本书的目的就在于向读者传递最简单快捷的摄影基本功训练知识和技巧。

我们知道很多摄影爱好者凭着对摄影的兴趣拥有了相机，但是由于没有接受过专业的摄影训练，难以像专业摄影师那样拍摄出令人赞叹的好照片，而且他们对于一些相对生涩的摄影术语具有一种本能的恐惧感，这两方面的原因造成他们对拍出好照片充满了困惑。我们理解这部分摄影爱好者想要拍出好照片的心情，也理解他们不喜欢照本宣科地讲述摄影知识，所以在本套丛书的编写过程中，我们应用了大量的实例图片，并使用通俗易懂的文字对摄影的用光、构图、色彩色调知识进行了深入浅出的讲解，使读者在非常轻松和愉快的过程中学会拍摄人像和风光等作品。

本书是《拍出好照片》系列图书中的一本，书中的例图涵盖了日常摄影的方方面面，配有构图方法图示或用光方法图示，这对于摄影新手来说是非常有价值的。为了方便读者操作，我们还以仿真面板的方式提供了每幅图片的摄影参数，并且贴心地阐述了每幅照片的详细拍摄过程，这其中还包含着拍摄者的摄影心得和摄影理念，相信如此细致入微的基本功训练，对大家学习摄影一定能产生有益的指导和灵感启发，让长久以来对拍出好照片有浓厚兴趣，但却在摄影之门中上下求索不得要领的你，拨云见日，迅速提高拍摄技巧，拍摄出以前所不能想象的、出色的作品。

本书对30余个拍摄好照片的基本功进行详细讲解，具体如下表所示。

熟悉摄影器材	正确的拍摄姿势
测光方法	对焦方法
控制画面的曝光	控制画面的景深
拍摄前的构思	构图的基本元素
构图的基础	基本的构图法则
人像摄影的构图技巧	风光摄影的构图技巧
了解光的种类和特性	不同的光位对画面效果的影响
光线与影调	人像摄影用光技巧
风光摄影的用光技巧	有关色彩的基础知识
色彩决定画面的情感	冷色调与暖色调
色彩的对比与协调	利用环境中的固有色丰富画面
人像拍摄训练	风光摄影训练
人文摄影基础训练	动植物摄影基础训练
静物摄影基础训练	夜景和舞台摄影基础训练
简单实用的数码照片处理方法	润色人像照片
润色风光照片	润色动植物照片
润色静物照片	全面提升照片的美感

本书是集体劳动的结晶，参与本书编写的人员包括：黄刚、桂清利、张爽、王晓慧、吴婧雯、陈立、崔淼、邓志远、姚建慧、范晓玲、付宁、郭聪、郝婷、徐丽莎、李峰。

虽然我们在写作时力求将最准确的内容、最实用的经验呈现给读者，但是由于知识、阅历和理解等方面的不同，本书中仍有可能存在不尽如人意之处，敬请读者多多见谅或来函指正。

目 录

1

第 1 章

基础摄影知识训练 / 1

1.1 熟悉摄影器材 / 2

- 1.1.1 相机的性能区分 / 3
- 1.1.2 单反相机的镜头 / 4
- 1.1.3 常用的摄影附件 / 6
- 1.1.4 相机的拍摄模式 / 9
- 1.1.5 与照片相关的相机设置 / 12

1.2 正确的拍摄姿势 / 13

- 1.2.1 站姿拍摄 / 14
- 1.2.2 蹲姿拍摄 / 15
- 1.2.3 坐姿拍摄 / 16
- 1.2.4 依靠支撑物确保相机稳定 / 17

1.3 测光方法 / 18

- 1.3.1 测光的原理 / 19
- 1.3.2 评价测光/矩阵测光 / 20
- 1.3.3 局部测光/中央重点测光 / 21
- 1.3.4 精确测光的点测光 / 22

1.4 对焦方法 / 23

- 1.4.1 单反相机的对焦原理 / 24
- 1.4.2 适合拍摄静止主体的ONESHOT/AF-S单次自动对焦 / 25
- 1.4.3 适合拍摄运动主体的AI-SERVO/AF-C连续自动对焦 / 26
- 1.4.4 自动决定对焦模式的AI-FOCUS/AF-A / 27
- 1.4.5 手动对焦最靠谱 / 28



1.5 控制画面的曝光 / 29

- 1.5.1 决定画面曝光的三要素 / 30
- 1.5.2 正常曝光是最基本的曝光要求 / 31
- 1.5.3 曝光不足时的相机调整 / 32
- 1.5.4 曝光过度时的相机调整 / 33
- 1.5.5 包围曝光 / 34
- 1.5.6 曝光补偿是矫正测光失误或创意曝光的有效手段 / 35

1.6 控制画面的景深 / 36

- 1.6.1 何谓景深 / 37
- 1.6.2 光圈大小可以决定画面的景深 / 38
- 1.6.3 焦距长短可以决定画面的景深 / 39
- 1.6.4 距离被摄体的远近可以决定画面的景深 / 40

2

第 2 章

画面构成和构图训练 / 41

2.1 拍摄前的构思 / 42

- 2.1.1 确定拍摄意图 / 43
- 2.1.2 寻找最合适的拍摄角度 / 44
- 2.1.3 好照片要有一个鲜明的主题 / 45
- 2.1.4 主体是画面必不可少的元素 / 46
- 2.1.5 简洁是好照片的基本要求 / 47

2.2 构图的基本元素 / 48

- 2.2.1 点 / 49
- 2.2.2 线条 / 50
- 2.2.3 面 / 51
- 2.2.4 形状 / 52
- 2.2.5 明暗 / 53
- 2.2.6 主体 / 54
- 2.2.7 陪体 / 55
- 2.2.8 环境 / 56
- 2.2.9 前景 / 57
- 2.2.10 背景 / 58

2.3 构图的基础 / 59

2.3.1 确定拍摄角度 / 60

2.3.2 远距离与近距离拍摄影响画面范围 / 61

2.3.3 局部特写突出画面的重点 / 62

2.3.4 重视画面的视觉中心 / 63

2.4 基本的构图法则 / 64

2.4.1 水平线构图 / 65

2.4.2 垂直线构图 / 66

2.4.3 斜线构图 / 67

2.4.4 交叉线构图 / 68

2.4.5 曲线构图 / 69

2.4.6 放射线构图 / 70

2.4.7 三角形构图 / 71

2.4.8 圆形构图 / 72

2.4.9 框式构图 / 73

2.4.10 黄金分割构图 / 74

2.4.11 三分法构图 / 75

2.4.12 对比式构图 / 76

2.5 人像摄影的构图技巧 / 77

2.5.1 利用不同焦距获取不同景别 / 78

2.5.2 画面留白在人像摄影中的应用 / 79

2.5.3 变换角度表现不同画面感觉 / 80

2.5.4 把握人物神态是拍摄的重点 / 81

2.6 风光摄影的构图技巧 / 82

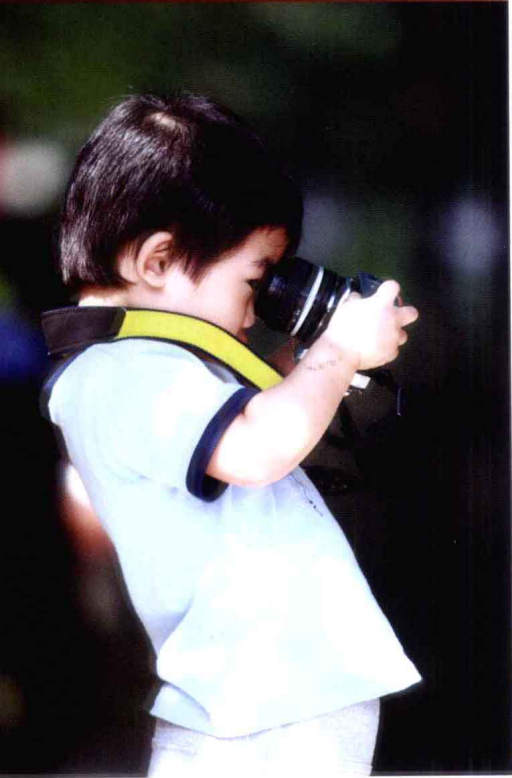
2.6.1 横幅构图拍摄具有广阔空间感的画面 / 83

2.6.2 竖幅构图拍摄具有高耸气势感的风光 / 84

2.6.3 水平线构图拍摄日出日落 / 85

2.6.4 曲线构图表现河流的蜿蜒 / 86





3

第3章 摄影用光训练 / 87

3.1 了解光的种类和特性 / 88

- 3.1.1 人造光让拍摄无处不在 / 89
- 3.1.2 自然光是非常好的拍摄光源 / 90
- 3.1.3 混合光在摄影中的应用 / 91
- 3.1.4 光的强弱对画面的影响 / 92
- 3.1.5 软光与硬光对画面效果的影响 / 93
- 3.1.6 光的方向对画面的影响 / 94
- 3.1.7 光的冷暖对画面的影响 / 95

3.2 不同的光位对画面效果的影响 / 96

- 3.2.1 顺光真实展现被摄体的基本特征 / 97
- 3.2.2 侧光适宜表现被摄体的立体感 / 98
- 3.2.3 侧逆光多用于制作画面的空间感 / 99
- 3.2.4 逆光多用于勾勒被摄体的轮廓 / 100
- 3.2.5 顶光适宜表现被摄体的立体形态 / 101

3.3 光线与影调 / 102

- 3.3.1 影调的含义 / 103
- 3.3.2 影调是画面的生命线 / 104
- 3.3.3 高光增强被摄体的立体感 / 105
- 3.3.4 影调可以表现质感 / 106
- 3.3.5 影调配置要突出主体 / 107
- 3.3.6 根据拍摄对象的特征来确定画面的基调 / 108

3.4 人像摄影用光技巧 / 109

- 3.4.1 拍摄柔美的女性宜用柔光 / 110
- 3.4.2 侧光有利于表现人物个性 / 111
- 3.4.3 伦勃朗光营造低调神秘的画面感觉 / 112
- 3.4.4 拍摄逆光人像的用光方法 / 113
- 3.4.5 夜景人像拍摄的用光方法 / 114

3.5 风光摄影的用光技巧 / 115

- 3.5.1 拍摄日出日落时的测光要点 / 116
- 3.5.2 利用顺光表现风光的明朗大气 / 117

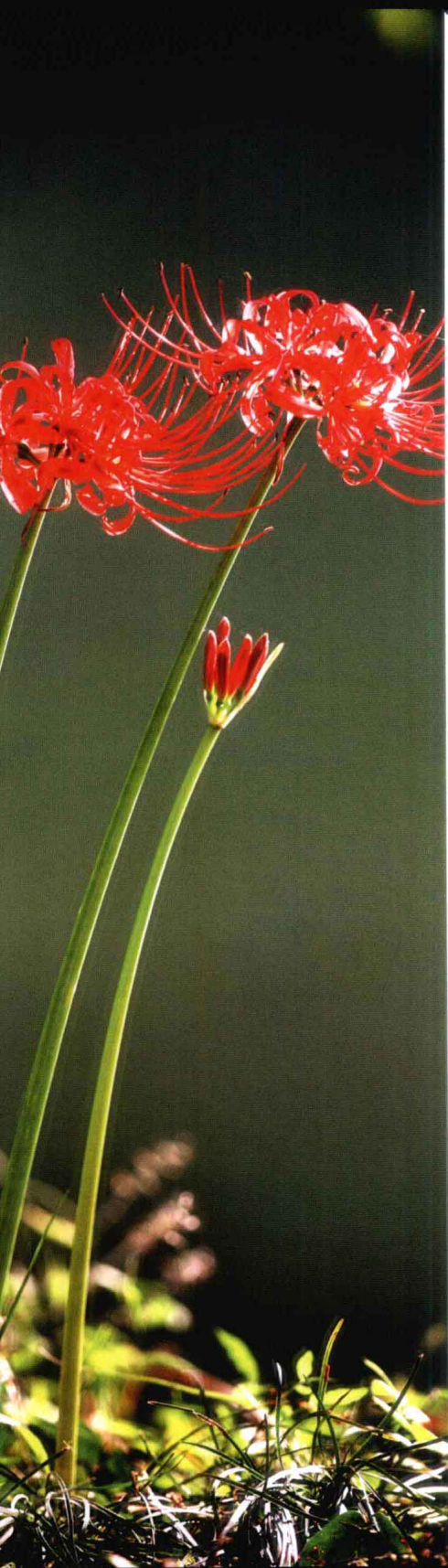
- 3.5.3 利用逆光勾勒建筑的轮廓 / 118
- 3.5.4 高调表现雪的纯净 / 119
- 3.5.5 中灰渐变镜缩小天空与地面的反差 / 120
- 3.5.6 使用密度镜长时间曝光拍摄瀑布 / 121

4

第 4 章 色彩与色调 / 123

- 4.1 有关色彩的基础知识 / 124
 - 4.1.1 色温 / 125
 - 4.1.2 白平衡 / 126
- 4.2 色彩决定画面的情感 / 127
 - 4.2.1 色彩的视觉联想效果 / 128
 - 4.2.2 表达热烈欢快的感觉适宜用暖色 / 129
 - 4.2.3 表达宁静平和的感觉适宜用冷色 / 130
- 4.3 冷色调与暖色调 / 131
 - 4.3.1 暖色调的定义 / 132
 - 4.3.2 冷色调的定义 / 133
 - 4.3.3 中间调的定义 / 134
 - 4.3.4 在画面中纳入丰富的色调营造热烈的氛围 / 135
 - 4.3.5 控制画面中色调的比例 / 136
- 4.4 色彩的对比与协调 / 137
 - 4.4.1 消色的定义 / 138
 - 4.4.2 消色系的作用与调和 / 139
 - 4.4.3 对比色调增强画面的视觉冲击力 / 140
 - 4.4.4 临近色调表现画面的统一和谐 / 141
 - 4.4.5 同类色表现画面的悦目与宁静 / 142
 - 4.4.6 对比色的调和 / 143
- 4.5 利用环境中的固有色彩丰富画面 / 144
 - 4.5.1 绿草地可以充当人像摄影的简单背景 / 145
 - 4.5.2 拍摄大面积不同色彩的花草营造热烈愉悦的气氛 / 146
 - 4.5.3 在五彩斑斓的夜景中拍摄人像 / 147





5

第5章

主题摄影训练 / 149

5.1 人像拍摄训练 / 150

- 5.1.1 中长焦镜头的视角适合拍摄以人为主体的照片 / 151
- 5.1.2 形神兼备是人像摄影的精髓 / 152
- 5.1.3 构图对人像摄影作品的重要性 / 153
- 5.1.4 好的人像作品要有光感 / 154
- 5.1.5 色彩搭配在人像摄影中的视觉作用 / 155
- 5.1.6 拍摄带有环境的人像照片 / 156
- 5.1.7 记录成长——利用自然光拍摄婴儿 / 157

5.2 风光摄影训练 / 158

- 5.2.1 广角镜头适合风光摄影 / 159
- 5.2.2 风光摄影的构图讲究大气磅礴 / 160
- 5.2.3 突出表现景物的色彩特征 / 161
- 5.2.4 画面中要有主体 / 162
- 5.2.5 通过构图处理主体与陪体的关系 / 163
- 5.2.6 摄影附件对风光作品效果的影响 / 164

5.3 人文摄影基础训练 / 165

- 5.3.1 人文摄影要拍什么 / 166
- 5.3.2 选择合适的光位拍摄静态人文画面 / 167
- 5.3.3 人文摄影的画面要有故事 / 168
- 5.3.4 利用服饰色彩强化民族风情 / 169

5.4 动植物摄影基础训练 / 170

- 5.4.1 在室内拍摄可爱的宠物 / 171
- 5.4.2 使用微距镜头拍摄小昆虫 / 172
- 5.4.3 用光线表现动物皮毛的质感和色彩 / 173
- 5.4.4 使用长焦镜头拍摄花朵特写 / 174
- 5.4.5 雨后拍摄带有露珠的植物表现勃勃生机 / 175
- 5.4.6 拍摄昆虫对眼睛对焦 / 176

5.4.7 高速快门是拍摄昆虫的必要设置 / 177

5.5 静物摄影基础训练 / 178

5.5.1 在室内使用自然光拍摄小静物 / 179

5.5.2 通过色彩表现被摄体 / 180

5.5.3 拍摄美食的用光方法 / 181

5.5.4 如何拍摄化妆品 / 182

5.5.5 局部特写对于表现主体特征很有帮助 / 183

5.5.6 用光线表现出静物的质感 / 184

5.5.7 选择合适的背景和道具 / 185

5.6 夜景和舞台摄影基础训练 / 186

5.6.1 夜景拍摄的相机设置 / 187

5.6.2 夜景人像拍摄要有人有景 / 188

5.6.3 夜景拍摄长时间曝光要采用三脚架 / 189

5.6.4 夜景拍摄的测光要点 / 190

5.6.5 舞台摄影需要中长焦镜头 / 191

5.6.6 捉住主体的瞬间精彩动作 / 192

5.6.7 把握舞台现场的光线进行拍摄 / 193



6

第 6 章

后期调整润色训练 / 195

6.1 简单实用的数码照片处理方法 / 196

6.1.1 旋转照片调整图片方向 / 197

6.1.2 裁切图像重新构图 / 198

6.1.3 校准地平线倾斜的图像 / 199

6.2 润色人像照片 / 200

6.2.1 调整色彩平衡校准画面偏色 / 201

6.2.2 调整曲线修正曝光不足的照片 / 202

6.2.3 修饰脸型 / 203

6.3 润色风光照片 / 204

6.3.1 调整风景照片的色彩饱和度 / 205

6.3.2 营造蔚蓝的天空 / 206

6.3.3 添加光晕效果 / 207

6.4 润色动植物照片 / 208

6.4.1 怎样调整灰暗的植物画面 / 209

6.4.2 打造动物奔跑时的动感效果 / 210

6.4.3 锐化宠物毛发表现细节 / 211

6.5 润色静物照片 / 212

6.5.1 去除静物照片的灰雾度 / 213

6.5.2 快速制作黑白照片 / 214

6.5.3 去掉画面中的小瑕疵 / 215

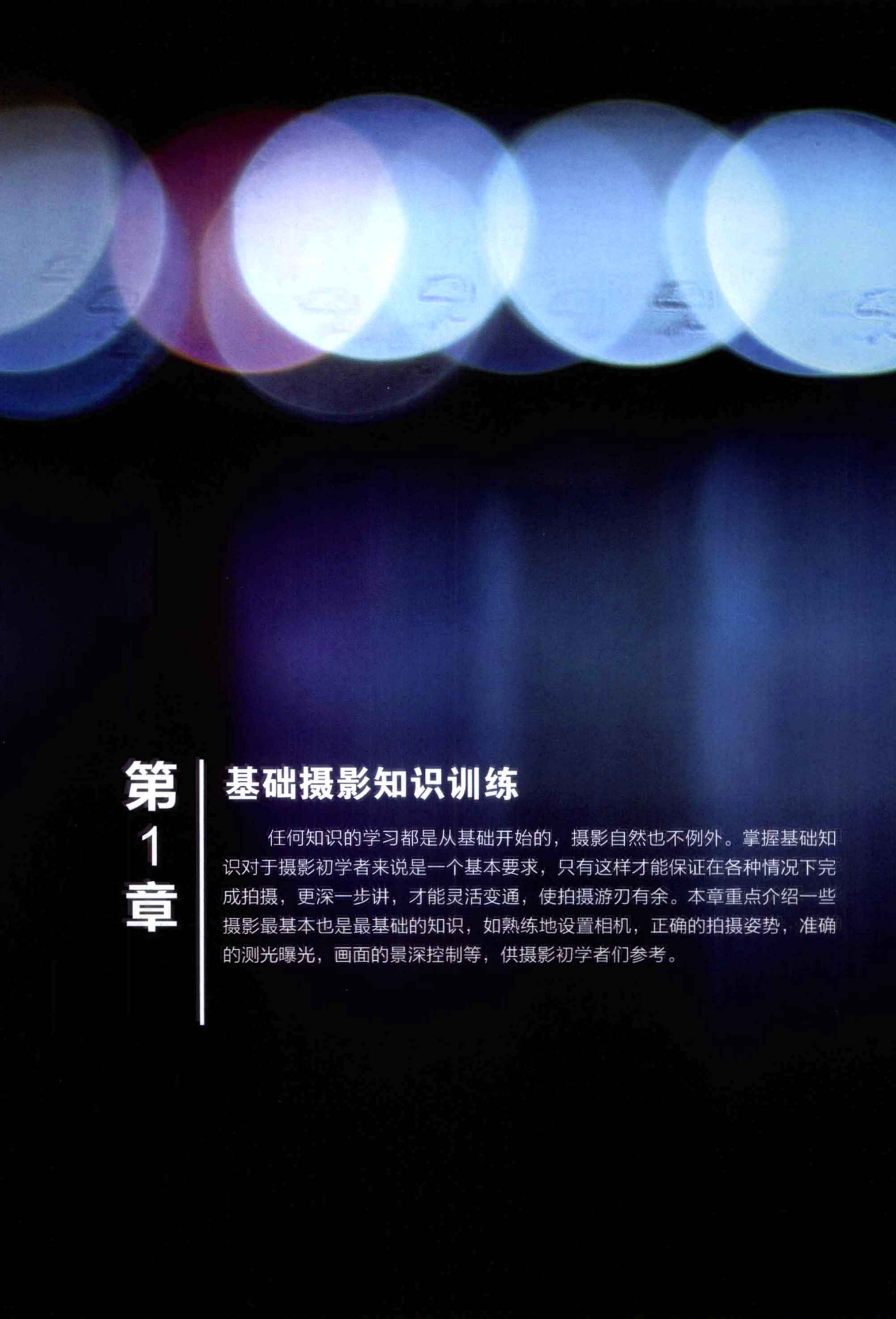
6.6 全面提升照片的美感 / 216

6.6.1 为夜景照片添加礼花效果 / 217

6.6.2 打造冷艳性感古铜色肌肤 / 218

6.6.3 为人像照片调色 / 219





第 1 章

基础摄影知识训练

任何知识的学习都是从基础开始的，摄影自然也不例外。掌握基础知识对于摄影初学者来说是一个基本要求，只有这样才能保证在各种情况下完成拍摄，更深一步讲，才能灵活变通，使拍摄游刃有余。本章重点介绍一些摄影最基本也是最基础的知识，如熟练地设置相机，正确的拍摄姿势，准确的测光曝光，画面的景深控制等，供摄影初学者们参考。

1.1

熟悉摄影器材

资深的摄影师可能对自己手中的器材已经了如指掌，但是很多刚入门单反的朋友拿到相机之后就迫不及待地外出拍摄，在这之前建议初级摄友们先参照说明书仔细看一遍。不同的相机之间会存在使用上的差别，只要认真阅读，就会发现这些细微之处。学习摄影必须要抱着一个认真的态度，任何事情都一样，最怕认真，一认真去钻研，都有可能成为大师。

专家提示

- 目前市场上主流的单反相机有佳能5D Mark II，尼康D800也已上市
- 了解不同类别的镜头及其特性——广角镜头、鱼镜头、标准镜头、中焦镜头和长焦镜头
- 三脚架、快门线等摄影附件也不可少，它们可以在弱光、夜晚、恶劣天气等环境下稳定相机，协助拍摄
- 熟悉并熟练掌握相机各种拍摄模式的设置：如全自动AUTO模式、程序曝光P模式、光圈优先A模式、快门优先S模式、手动曝光M模式等
- 照片设置至关重要，它决定成像质量，如图像尺寸、照片品质、照片风格、白平衡、色彩空间等



1.1.1 相机的性能区分

由于感光元件的不同，将数码相机和传统相机划为两大阵营，而数码相机又由于功能和作用的不同分为便携式卡片机、数码长焦相机、数码单反相机和数码旁轴相机，本书将重点介绍的是具有大众趋势的数码单反应用和操作等一系列问题。

数码单反相机近年来的市场细分更加清晰，各家厂商都在降低门槛吸引更多的人跨入单反大门，大有全民单反的发展趋势。那么相对于便携式相机，数码单反相机到底有哪些优势值得人们如此追捧呢？归纳起来说，有以下几方面的优势：

（1）单反相机采用的感光元件尺寸远远大于便携式相机，较大的感光元件可以获得更加优秀的画面成像效果，表现为画面细腻真实，成像更加清晰锐利，这也是人们追捧单反相机的一个很重要原因。高端入门级单反相机全部采用全画幅感光元件，使得各个焦段的镜头与其搭配使用时再也不用像APS-C画幅那样乘以焦距转换倍率，镜头的焦段优势可以发挥得淋漓尽致，这也是全画幅单反相机受追捧的重要原因。入门级高端单反相机的代表机型是索尼的A900、佳能的5D Mark II、尼康继D700之后现已上市的D800E。尼康D800E具有突破性的3630万像素和强大的EXPEED3数码图像处理器；ISO感光度由50到25600；可以FX及DX两种格式动画拍摄；独特51点自动对焦系统，在昏暗的光线环境下的捕捉拍摄对象性能和对焦性能得到改进；新开发的快门装置快门速度高达1/8000秒，闪光同步已达1/250秒等。



索尼A900



佳能5D Mark II



尼康D800E

（2）单反相机采用相位差检测原理进行对焦，对焦速度更快，而便携式相机采用对比侦测方式进行对焦，对焦效果明显不如单反相机那样反应迅速。尤其在光线较弱时，便携式相机更是“优柔寡断”，难以合焦。

（3）单反相机可以更换镜头的特性使其拥有广泛的扩展空间，根据不同的拍摄用途可以选择不同的镜头获得更符合表现意图的影像，庞大的镜头群也让便携式相机垂涎却无可奈何。

（4）单反相机采用独立的测光模块，测光效果更加精准，有利于获得精确的画面曝光效果。同时单反相机在高感光度画质表现、画面噪点控制、快速连拍能力、强大的操控性等方面都比便携式相机有巨大的优势。

（5）单反相机多采用机械快门，快门响应时间很短，按下快门可以立即动作，在抓拍时表现特别突出，便携式相机快门时滞时间长，这也是很多时候看到一幅精彩画面按下快门却没能拍到的原因。

1.1.2 单反相机的镜头

同样是单反相机，为什么别人的照片看着那么清楚，成像效果那么好，而自己的却是如此不堪？其实问题都出在入门级的套头上。别人的照片为什么好？那是因为别人使用的是万元级的高端镜头。不管你会不会继续掏钱去升级镜头，我们都要说，镜头对画质效果拥有决定性的作用。而认识和了解这些镜头的种类和性能特点，将有助于你在未来的漫漫摄影征途中知道如何选择一款“趁手的利器”，从而获得更好的画质效果。

什么是广角镜头？广角镜头通常是指焦距在50mm以内的镜头，常见的有16-35mm、17-40mm 变焦镜头，也包括24mm、28mm、35mm的定焦镜头。这类镜头因为焦距较短的原因，视角和景深通常都较大，可以在画面中囊括更多景物的同时，其较大的景深还可以确保画面拥有较好的清晰度，因此广泛应用于风光摄影、人文摄影等题材。



佳能EF 16-35mm F/2.8 II USM
广角镜头 参考报价：1.05万



尼康AF-S Nikkor 14-24mm F/2.8G ED
广角镜头 参考报价：1.34万



适马12-24mm F/4.5-5.6 EX DG HSM II
广角镜头 参考报价：5900

什么是标准镜头？标准镜头通常是指焦距为50mm的镜头，50mm镜头的视角与人类眼睛的视角基本一致，这就是其被称为标准镜头的原因，正是因为其与人眼视角接近，其透视关系接近于人眼所感觉到的透视关系，所以能够逼真地再现被摄体的形像。从另一个角度来说，标准镜头很难获得广角镜头或远摄镜头那种渲染画面的戏剧性效果。因此，标准镜头通常使用在普通风景、普通人像、最常见的纪念照、抓拍等摄影场合。



佳能EF 24-70mm F/2.8L USM
标准镜头 参考报价：9500



尼康AF-S 50mm F/1.4 G
标准镜头 参考报价：3200



宾得16-50mm F/2.8 ED AL IF SDM
标准镜头 参考报价：6600



适马50mm F/1.4 EX DG HSM
标准镜头 参考报价：3300