

我要学摄影

CAPA
Gakken Camera Mook

中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com> 中国图书

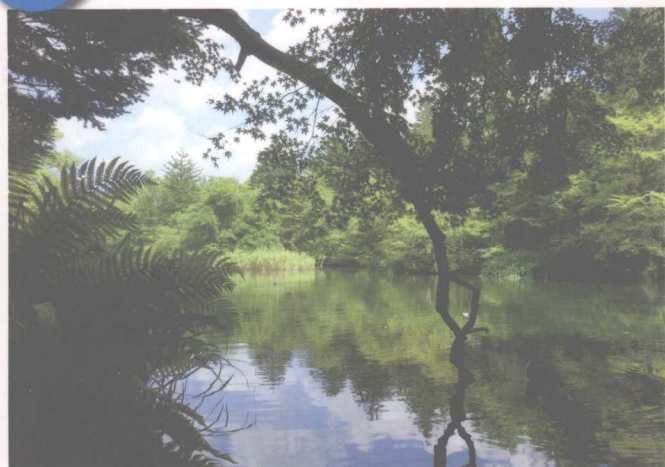
2

数码单反 摄影技巧攻略

〔日〕马场信幸 编著

STEP
1

拍摄多种主题



STEP
2

发挥相机潜能



STEP
3

掌握镜头知识



STEP
4

灵活运用闪光灯



STEP
5

图像后期处理



Jouzuni Toreru Tubo to Waza!Digital Yichigan Refu
© Baba Shibuyuki/GAKKEN 2008
First published in Japan 2008 by Gakken Co.,Ltd., Tokyo
Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本学习研究社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
010-59521255
E-mail: law@cypmedia.com
MSN: chen_wenshi@hotmail.com

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

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影技巧攻略 / (日) 马场信幸编著；徐建雄译. —北京：中国青年出版社，2008
(我要学摄影；2)
ISBN 978-7-5006-8515-9
I. 数… II. ①马… ②徐… III. 数字照相机；单镜头反光照相机—摄影技术 IV.TB86
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第172884号

我要学摄影2

——数码单反摄影技巧攻略

〔日〕马场信幸 编著 徐建雄 译

■协助拍摄

伊豆兰花公园(静冈)
海洋博公园热带梦幻中心(冲绳)
清里欧式紫罗兰酒店(山梨)
圣玛丽娜饭店(冲绳)
东京第一酒店冲绳格兰美尔度假酒店(冲绳)
欧比斯之丘(冲绳)
兰之乡堂之岛(静冈)

■模特

咖丽娜
菅原尚子
天野由加里

■插图

IWATAMORIO

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：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖辉 陈玮 林杉

封面设计：于靖

印刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本：889×1194 1/16

印张：7

版次：2009年6月北京第1版

印次：2009年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-8515-9

定价：48.00元

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.21books.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。封面用字包括：方正兰亭粗黑

我要学摄影

2

数码单反 摄影技巧攻略

〔日〕马场信幸 编著 徐建雄 译

Gakken

 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>

 中青雄狮

【卷首语】巧用照相机，使拍摄变得轻松愉快..... 4

前期设定 6

摄影基础 7

提高摄影水平 8

STEP 1

针对不同对象的拍摄技巧..... 9

拍摄风景 10

拍摄朝阳与落日 14

拍摄花草 16

拍摄运动物体 20

拍摄人像 22

拍摄可裁剪的照片 30

要点 决定照片构图的是拍摄位置 32

STEP 2

数码单反相机的功能与使用方法..... 33

数码单反相机的构造 34

取景器 35

自动对焦 36

液晶显示屏 38

图像尺寸和画质模式 42

快门和光圈 44

测光方式 47

曝光补偿 48

曝光范围 50

像素分布图 51

测光指示器 52

新的图像处理功能 54

高感光度摄影 58

白平衡 60

图像控制功能 64

防抖功能 65

专栏 巧妙持握 防止抖动 66

● 关于本书中的照片尺寸

由于用数码单反相机所拍摄的照片经常被打印为A3或A4幅面大小，因此，本书中的示例照片的纵横比均为1:1.4。

STEP 3

有助于拍摄的镜头知识.....67

选择镜头的要点	68	镜头的焦距、口径与通光量	73
广角镜头的特征	70	镜头的像差	74
长焦镜头的特征	72	镜头的虚化	76
专栏 有用的镜头知识	78		

STEP 4

闪光灯运用技巧.....79

内置闪光灯的用法	80	再现正常色彩	86
外接闪光灯的用法	82	从属闪光	88
反射光拍摄	84	技巧组合	90
专栏 有用的闪光灯知识	87		

STEP 5

图像后期处理技巧.....91

后期制作的流程	92	失真和倾斜补偿	99
调整亮度和对比度	94	表现光感	100
调整暗部	96	照片合成	101
色彩与锐度的调整	98	自己打印和装帧	102
专栏 在宽屏高清电视上欣赏照片的时代	103		

摄影器材

数码单反相机的选购诀窍	104	闪光灯和闪光灯配件	108
竖拍手柄	106	独创性的配件	110

巧用照相机，使拍摄变得轻松愉快 使数码单反相机更好地为兴趣爱好服务

我喜欢照相机，也喜欢拍照，可对于电脑却是个门外汉，不过我还是充分领略到了用数码单反相机拍照的乐趣。电脑是调整照片的好工具，可以反复调整，操作错误还可以重来，还可以把照片打印成A4或A3的尺寸，使人感到很畅快。电脑的强大有时简直叫人不敢相信：真的这么简单就能得到如此完美的照片吗？

但是，在摄影界却有一股奇怪的风潮。譬如说，用数码单反相机的RAW格式来进行拍摄。这样确实便于图像的后处理，但由于摄影杂志上《RAW加工后照片就漂亮了》之类的报道泛滥，给人一种“用RAW格式就能拍好照片”的误解。

我对看过我拍摄的照片的人们说，这是用JPEG格式拍摄的，大家都很吃惊。实际上本页的照片就是用JPEG格式拍摄的。不仅如此，本书中的所有照片都是以JPEG

格式拍摄的，即使印刷成书也毫无问题。因此，认为JPEG的画面质量差明显是误解。只要不把照片放得过大，画面质量几乎不成问题。

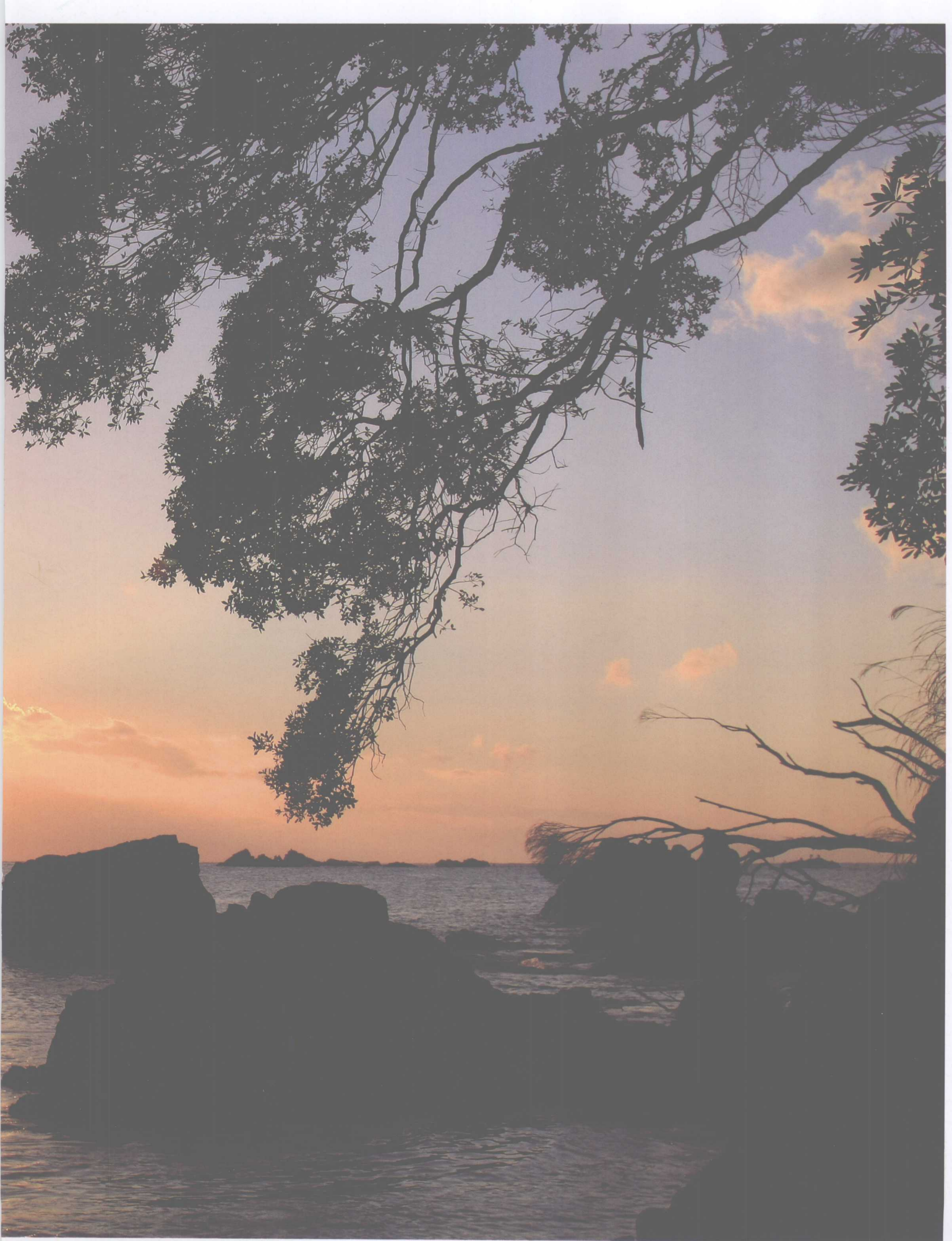
因此，我拍摄的照片数据量小，拍摄的张数就相应地增多了，电脑处理起来也很轻松，硬盘里也就可以保存更多的照片。

类似的误解在闪光灯方面同样存在，标明“专业必备”的产品，反倒似乎都是没用的。在此请允许我作如此批评，并将闪光灯的最佳使用技巧介绍给大家。

本书所介绍的都是我一直在用的轻松愉快且有效的摄影方法，以及使用照相机的一些小窍门。当然，还有使照片构图更加完美的方法等。相信大家运用了这些技巧后，肯定会迷上摄影的。

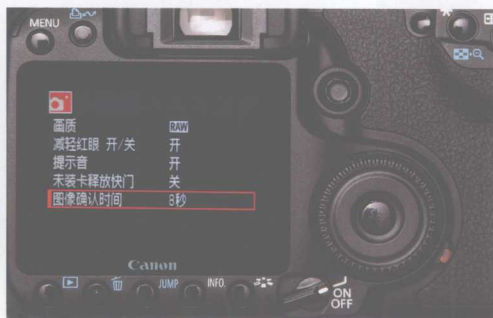
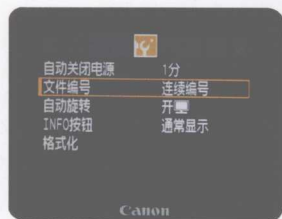
马场信幸





使用前要设定日期 和拍摄后的图像的显示时间 【前期设定】

给图像编号便于电脑后期处理



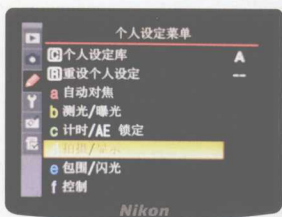
佳能EOS50D

按下菜单 (MENU) 按钮，左右操作多功能控制按钮，选择左上方红色的照相机符号，点击确认按钮。再选择画面下方的“图像确认时间”，将时间设定为8秒。所有操作都用多功能控制按钮来完成。



索尼 α 900

按下菜单按钮，左右操作多功能选择杆选择齿轮符号的3，再选择画面下方的“自动检视”设定为10秒。所有操作都用多功能选择杆来完成。图像文件编号用扳手符号的2来设定。



尼康D300

按下菜单按钮，操作多功能选择杆往左，使左边的菜单栏显示为黄色，选择“播放”模式。往右操作后选择“影像查看”，往右操作选择ON，并按OK按钮加以设定。

在使用数码单反相机正式拍摄之前，先设定以下3项：

首先是日期。每一张照片的日期都将以数字方式记录下来，因此有必要在一开始就设定正确的日期。

其次是拍摄后的图像显示时间。拍摄后图像会暂时显示在液晶显示屏上。显示的时间可自行设定，一般设定为 10

秒左右以便于确认。

最后是将图像编号设定为连号。拍摄后的图像在输入电脑时，该编号即成为文件名。若不编成连号，则每次更换照相机的存储卡时，号码都会从1开始重排，在电脑上就会产生同名的图像文件，不便于管理。

完成设定后就可以开始拍摄了。

别想得太复杂，尽管拍摄， 拍多少也没有成本

【摄影基础】

通过拍摄来了解照相机



现在数码单反相机的液晶显示屏又大又明亮，非常适合确认拍摄后的图像。右图液晶显示屏上的图像并非合成图，而是实际显示的图像。



插入存储卡，打开电源开关，观察取景器，就可以开始进行拍摄了。

确定好构图，轻轻按下快门按钮。自动对焦启动，“哔”声之后对焦完成，取景器中的拍摄对象在瞬间变得清晰。这种感觉比起用卡片相机来拍摄畅快多了。

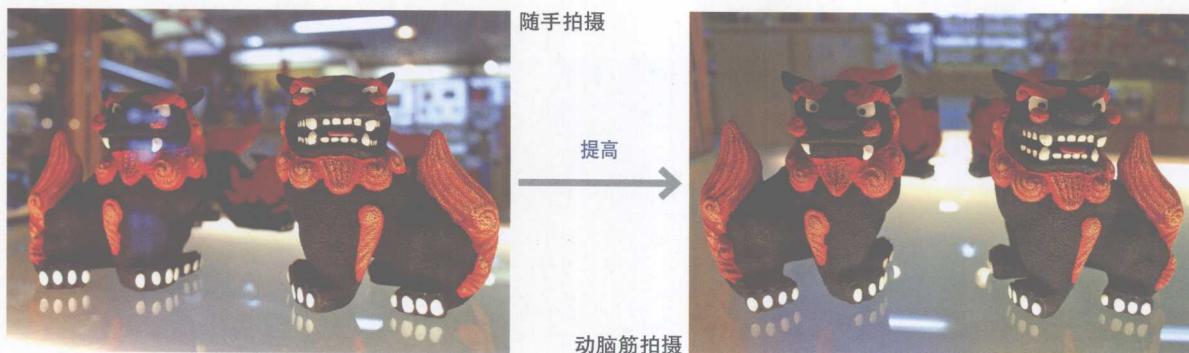
再继续按下快门按钮，拍摄就完成了。液晶显示屏上会显示刚拍的照片。接

着，可以稍稍改变一下照相机的位置，对着同一对象再拍摄一次。看看哪幅照片比较好呢？

曾经觉得很难操作的数码单反相机，若有这样一个开头的话，也就能轻易地拍摄了吧。这样就可以了，因为没人能一上手就熟练操作。

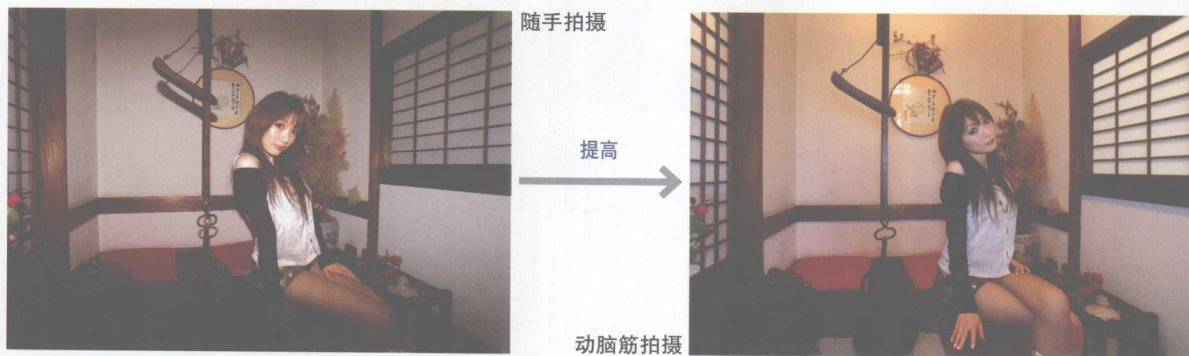
开动脑筋，摄影水平就会提高 掌握窍门，水平将会更上一层楼 【提高摄影水平】

隔着玻璃也能拍出好照片的技巧



若不假思索地拍摄玻璃框中的狮子，狮子脸上就会出现玻璃的反光。将镜头靠近玻璃，抬高照相机的位置，反光就没有了，狮子的表情也就看得清楚了。使用这个技巧，拍出的照片就会大不一样。

消除闪光灯阴影的技巧



任凭照相机自动闪光拍摄，墙壁上会出现许多讨厌的阴影。可以在闪光灯上动些脑筋，使闪光灯的光变得柔和一些。这样不仅消除了阴影，而且亮度和色彩也略有改变。只要开动脑筋，就可以摸索出各种窍门。

拍出好照片的窍门，来自总结失败的经验。一般大家都不愿意失败。其实，总结失败的经验可以使你的拍摄技巧提高得更快。所以为了提高摄影水平就不要怕失败，大量地拍摄。当然也不是盲目地拍摄，要开动脑筋。

动脑筋拍摄了，就知道如何将自己的意图体现在图像上，而知道如何体现摄影意图就说明摄影技术正在提高。如果结

果不如意，则再考虑别的方法。

数码相机的好处就在于没有必要像胶片那样要等待显影后才能看到拍摄结果。所以，我们能及时得到反馈并作出及时地更正。

如何拍好风景？如何拍好花草？如何拍好人物？这些各有窍门。本书想要介绍的就是将照片拍得更好、更美的窍门，尽管只是其中的一小部分。

STEP 1

用构图提高照片水准

针对不同对象的 拍摄技巧

准备好照相机就可以开始拍摄了。

要想拍好照片,首先需要关注构图。

掌握了针对各种拍摄对象的窍门,照片效果就会显著提高!

拍摄风景

拍摄位置的选择/拍摄范围的选择/竖拍和横拍的选择

拍摄朝阳与落日

拍摄花草

拍摄对象的寻找和拍摄方法/关注背景

拍摄运动物体

拍摄人像

拍摄位置的选择/虚化背景的方法/选择光线的要点/

拍出好身材/闪光灯的运用/单色照片的魅力

拍摄可裁剪的照片

拍摄位置稍有不同 照片就完全变了样



不要满足于只拍摄一张照片，要在各个位置拍摄

将风景名胜的名称拍入画面，以后就很容易记起是在哪里拍摄的照片了。但如何平衡主要风景和标记的关系是关键。比如在向瀑布走去时可以多拍摄几张自己觉得不错的画面。

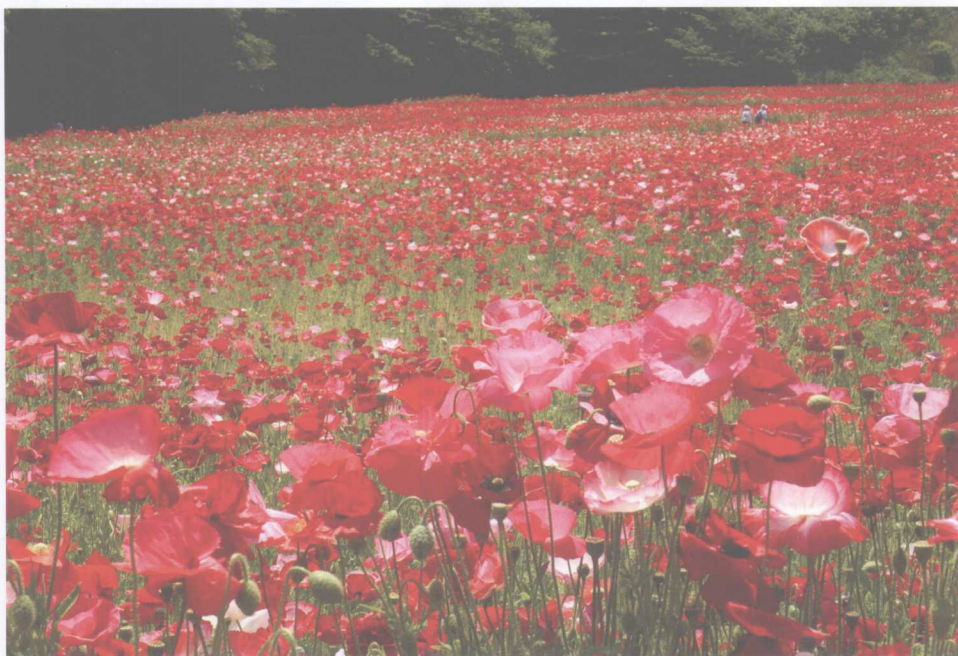
相机：宾得*istD 镜头：宾得16mm~45mm F4（16mm）



通常我们看到美丽的风景就会立刻按下快门，其实应该先想一想，

“在那个位置拍摄是最佳的构图吗”，或许再往右移一下或蹲下来拍的话构图会更好。特别是在拍风景照片时，找出构图更好的拍摄位置非常重要。

若在类似于阳台之类活动受限制的位置拍摄，需要考虑如何截取风景来构图，要充分考虑到近景和远景的平衡。近景和远景的平衡会因拍摄位置的不同而产生相应的变化。下面让我们来实践一下吧！



让近处的花显得大些，就看得出花的种类了

成片的虞美人花。通常我们会拍摄全景，但这样只会显得千篇一律。采用广角镜头低角度拍摄，可以使近处的花显得较大，这样不仅能看出花的种类，而且照片也变得很有特色。

相机：柯尼卡美能达 α-7 Digital
镜头：美能达24mm~105mm F3.5~4.5
（上：45mm / 下：105mm）



改变照相机的高度，突出天空的宽广

这是在池塘边散步时偶然看到的风景。下面的照片是站着拍摄的，而上面的照片是蹲下后降低照相机的位置拍摄的，稍稍突出了近处的凤尾草，并减少了水面在画面中的比例，使天空进入画面，这样构图更为均衡。并且野鸭刚好游了进来，点缀了画面。

相机：索尼 α 700
镜头：索尼 16mm~80mm
F3.5~4.5 (16mm)

ONE 【小贴士】

上下前后左右移动

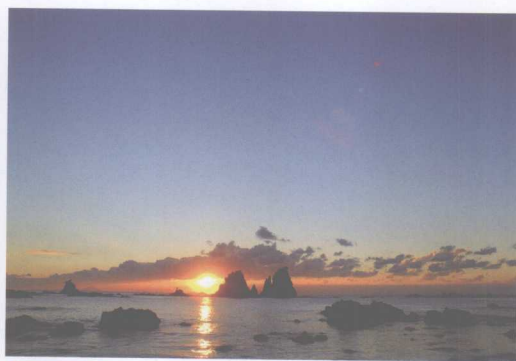
拍摄风景时最重要的是要考虑“将照相机放在这里能得到最佳构图吗”？理想的拍摄位置应该在该风景的前后、左右、上下这3个

方向，也即三维空间之中。要在可移动的范围内，上下、前后、左右移动，寻找最佳的拍摄位置。

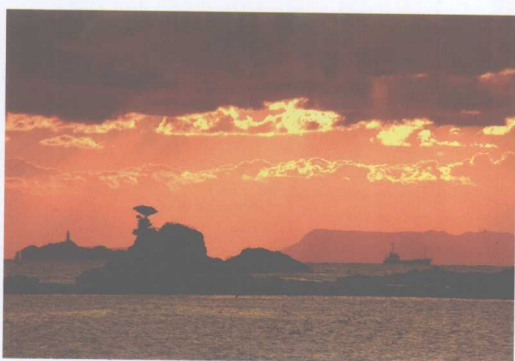
活用变焦镜头拍出不同构图的照片



105mm



18mm



200mm



60mm



130mm

拍 摄朝阳时，如何选取近景中的岩石是构图中的一大要点。如何协调好岩石、天空、云彩的关系呢？可以运用变焦镜头通过改变焦距来改变构图。

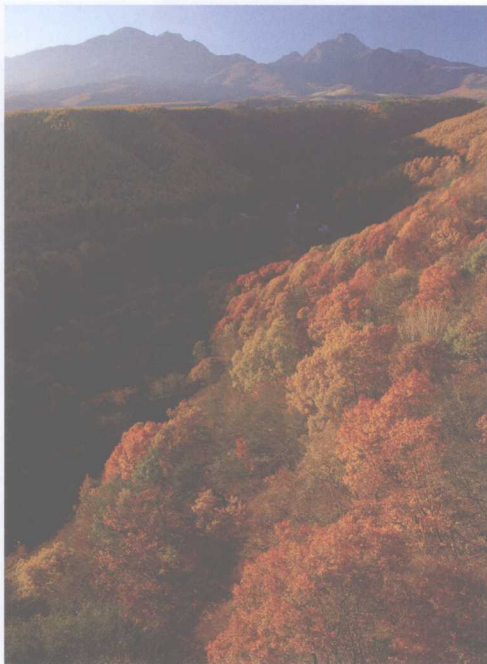
找不到最佳构图时，可以边调节焦距边将各种构图先拍摄下来，并在拍摄后仔细加以对比，从而发掘出最佳构图。

通过改变焦距选出适当的构图，要考量的因素包括岩石大小、形状以及云彩的状态

上图是在南伊豆的蓑挂岩所拍摄的朝阳穿入云层的景象。用高倍率的变焦镜头拍摄了多种焦距下的构图，用60mm焦距拍摄时岩石的形状最美，但图像上方的天空面积过大；用105mm焦距拍摄时海洋和天空、云彩分布均衡，但岩石不够完整。将岩石的大小、形状和变幻莫测的云彩之间的关系处理的最好的是使用130mm焦距时拍摄的照片。

相机：柯尼卡美能达 α-5 Digital
镜头：美能达 18mm-200mm F3.5-6.3 (130mm)

竖拍可表现出纵深感，而横拍能表现出宽广的感觉



拍摄该风景时采取了横拍和竖拍两种方式。后来翻看时，发现虽然是同样的风景却给人以不同的印象。竖拍的照片能体现山谷的纵深感；横拍的景色给人以宽阔的感觉。横拍和竖拍难分伯仲，所以最好全都拍摄下来。

相机：柯尼卡美能达 α -5 Digital

镜头：美能达17mm~35mm F3.5 (17mm)

横拍景色怡人，竖拍更可体现出山谷由近及远的延伸感

在摄影和绘画中对于风景都有一个限制，那就是将其截取在四方形的框架中，仅将此框架内的部分展出给观者。这也很有意思。

由于人的两只眼睛是横向并排着的，所以横向的视野较宽。并且我们所处的地平面也是水平方向辽阔，许多东西都是横向铺开的，因此风景照片基本上是横向拍摄为好。但竖拍的照片可呈现出与横拍截然不同的效果。

竖拍表现出酒店大厅的气魄



冲绳圣玛丽娜饭店的大厅。这种仰视的景观只有竖拍才能表现出来，并且能充分传递茶座的氛围。在一张照片中尽量表达更多的东西也是很重要的。

相机：索尼 α 200

镜头：索尼18mm~70mm F3.5~5.6 (18mm)



时刻变化的场景 瞬间决定成败

朝阳和夕阳，都是太阳处在水平线上那一刻的情景，变化极富戏剧性，是一天中最上镜的瞬间之一。要拍摄这个主题可谓是和时间争胜负。特别是朝阳，在拍摄时会觉得太阳运动起来很快。

由于夕阳下落的位置是可以观察到的，所以拍摄起来要比朝阳容易些。在城市里，夕阳西沉不久，太阳的余晖和人工照明的光芒就开始交相辉映。这便是一天之中可以拍出最美的城市景色的时刻。而不久之后，天就全黑了。漆黑一片的天空，对于表现夜景的照片来说就无美感可言了。

【加分点】@

日出前如何
预测太阳升起的方位



朝阳升起的方向和位置是随季节而变化的，特别是在新场地拍摄时很难判断太阳会从什么方位升起。这时，“日出卡”就能给我们提供很大的便利。看着指南针，将它对准北方，就能大致确定各个季节里太阳升起的方位了。



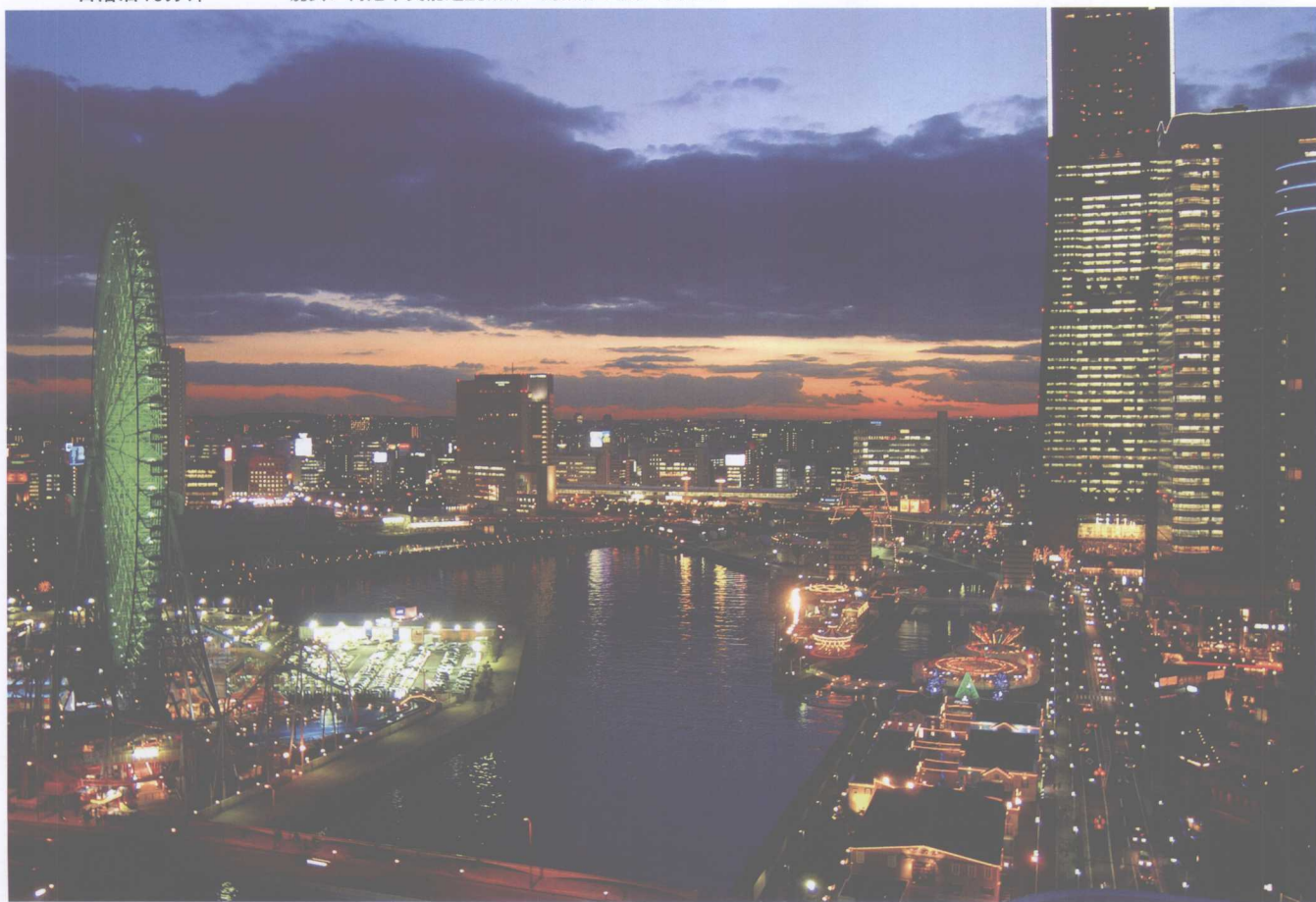
✕ 日落后30分钟

能拍摄到美丽
夜景的时间稍
纵即逝

大楼或路灯之类人工照明的亮度是一定的，而太阳所带来的自然光则是逐渐变暗的。两者的最佳平衡点在日落后的10分钟左右，那时的景色是最美的。

日落后10分钟

相机：柯尼卡美能达 α-7 Digital
镜头：柯尼卡美能达28mm~75mm F2.8 (28mm)



不断移动相机拍摄多变的日出

此图所拍摄的是南伊豆的蓑挂岩。朝阳若从这些岩石之间升起当然好，但若从岩石背后升起则不太妙。因此，就得在海边走动着观察一下。当水平线上薄云低垂之时，可根据其橙色的反光来预测太阳升起方位。知道了太阳升起的位置后，就转移到可看到朝阳的两岩石之间去。由于太阳升起时，它会靠岩石越来越远，这时，就要再次调整位置进行拍摄。一般情况下，有云就能预测到日出的位置，调整构图也很方便。

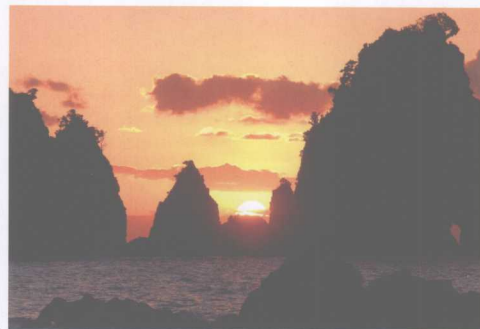
太阳将从哪里升起呢



太阳从云彩边缘处探出头来



朝岩石的缝隙间移动



太阳偏向向了岩石



这就是最佳情景

相机：尼康D200
镜头：适马70mm~200mm
F2.8（以110mm拍摄）

