

风光摄影的

技术与思维



浙江摄影出版社

修订版

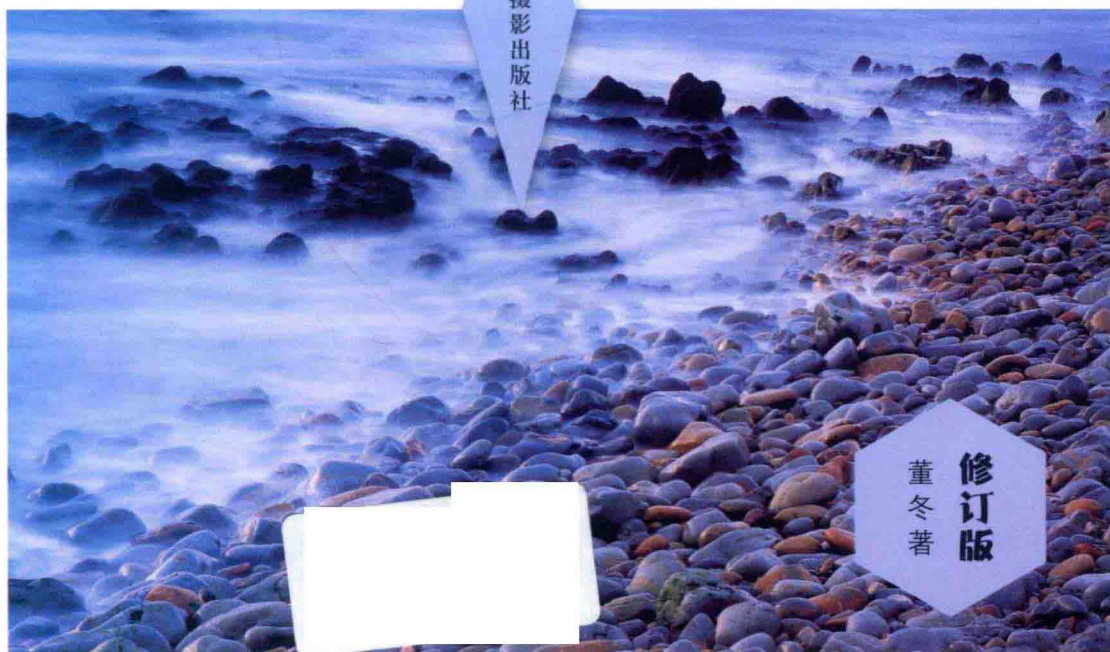
董冬 著

风光摄影的

技术与思维

浙江摄影出版社

修订版
董冬 著



责任编辑：卞际平 高振杰

装帧设计：任惠安

责任校对：朱晓波

责任印制：朱圣学

图书在版编目（CIP）数据

风光摄影的技术与思维 / 董冬著. — 修订本. —
杭州：浙江摄影出版社，2015.1
ISBN 978-7-5514-0761-8

I. ①风… II. ①董… III. ①风光摄影—摄影技术
IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第226057号

风光摄影的技术与思维（修订版）

董冬 著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

电话：0571-85159646

经销：全国新华书店

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：965×1270 1/16

印张：12.25

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0761-8

定价：78.00元



目 录

1st Week 关于构图

Day 1	构图的逻辑	12
Day 2	黄金分割	15
Day 3	景物的细节和线条	19
Day 4	前景的运用	23
Day 5	理解景深	26
Day 6	学习大画幅的构图方式	28
Day 7	平衡与规则	32

2nd Week 学习曝光

Day 1	曝光原理	37
Day 2	测光模式	40
Day 3	正确曝光	43
Day 4	曝光技巧	46
Day 5	曝光补偿	48
Day 6	光域的控制	51
Day 7	曝光与创意	52



◀ 2009 冬给措纳湖、青海

3rd Week 理解光线

Day 1	识别光线	58
Day 2	光的色彩	61
Day 3	了解光线的变化	62
Day 4	光线的把握（一）	64
Day 5	光线的把握（二）	67
Day 6	闪光的魔力	71
Day 7	追逐光线	72

4th Week 一年四季

Day 1	季节与摄影	76
Day 2	季节与主题	78
Day 3	春季的拍摄	80
Day 4	夏季的拍摄	84
Day 5	秋季的拍摄	86
Day 6	冬季的拍摄	90
Day 7	四季拍摄的五个要素	93

► 2007 | 约塞米蒂国家森林公园，美国加利福尼亚州

5th Week 不同景色的表现（一）

Day 1	太阳的拍摄	98
Day 2	日出日落的拍摄	100
Day 3	天空的表现	102
Day 4	日月交替的拍摄	105
Day 5	夜景的拍摄	106
Day 6	偏振镜与风光摄影	109
Day 7	色彩的把握	110

6th Week 不同景色的表现（二）

Day 1	土地的拍摄	116
Day 2	植物的拍摄	118
Day 3	雷雨天气的拍摄	123
Day 4	雾中景物的拍摄	126
Day 5	雪景的拍摄	129
Day 6	海的拍摄	132
Day 7	水的多样表现	137



7th Week 不同景色的表现 (三)

Day 1	人物与风光摄影	142
Day 2	利用人为景物	146
Day 3	动物与风光摄影	148
Day 4	把握自然的格局	152
Day 5	加强画面张力	156
Day 6	微距拍摄的运用	161
Day 7	动态风光摄影	163

8th Week 深化风光摄影

Day 1	风光摄影	166
Day 2	再谈用光	168
Day 3	“Zone System” 和 “预想法”	170
Day 4	抽象画面的展现	174
Day 5	黑白影调	178
Day 6	练习再练习	184
Day 7	作品的展示与保存	186

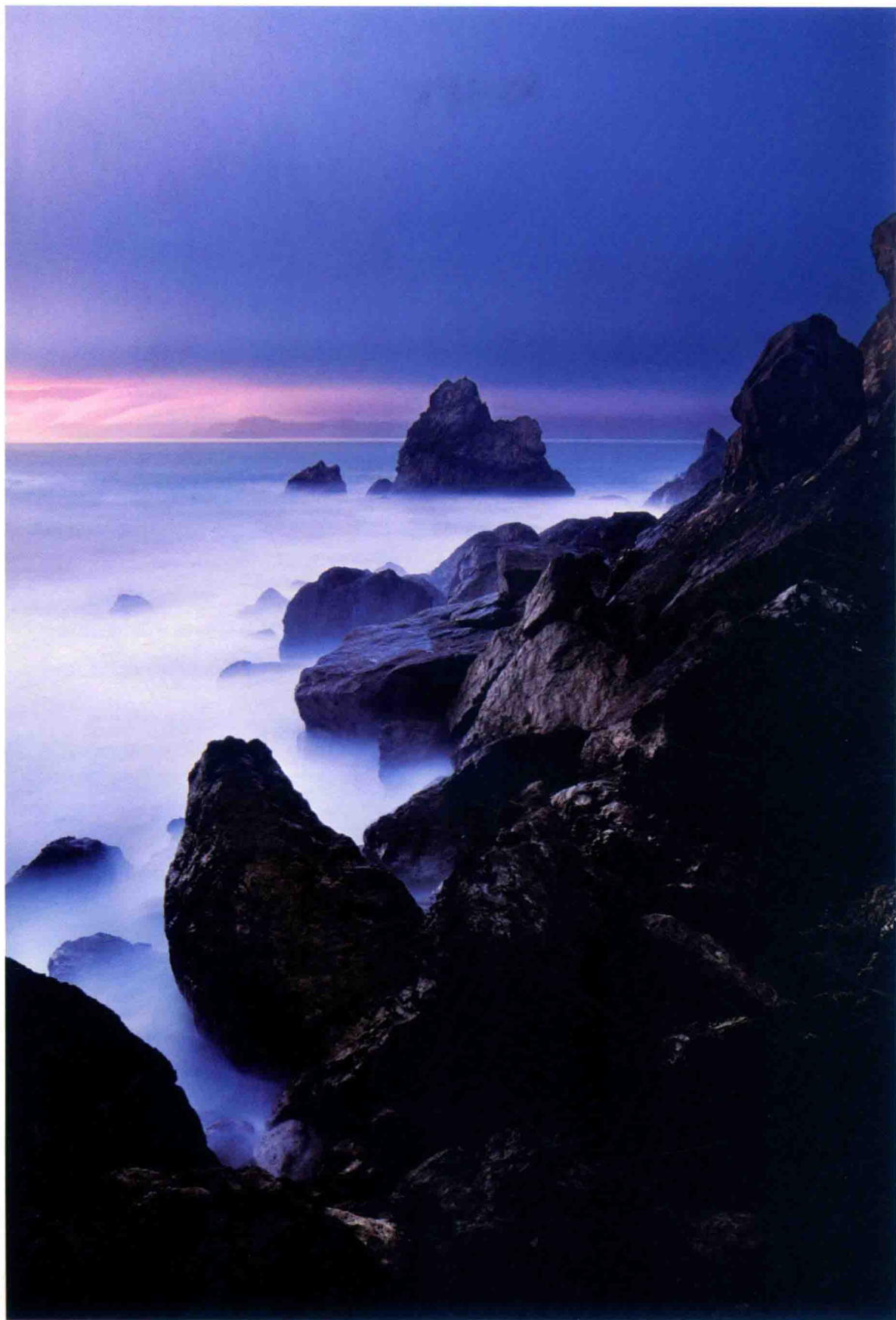
风光摄影的

技术与思维

浙江摄影出版社

修订版
董冬 著





编辑手记

董冬是一位勤奋的摄影人，他年轻、真诚、执著、严谨且富有创造力。此次有幸出版他的著作，让我着实激动了一番。自从“西部”的海洋给予他拍摄的灵感，他在风光摄影的道路上已走过十多个年头，承载着他无数的梦想和回忆。风光摄影是美的艺术，通过它我们寻找到心灵的慰藉。书中所谈的风光摄影，凝结了作者珍贵的摄影经验和心得，他的慷慨让我们有幸得知他成功拍摄的秘密。有人或许会以为技术是何等的重要，但它却永远成不了首要。董冬会告诉我们，只有在成熟的思维下，技术才能够发挥它的光芒。可期待的是，本书不仅盛满了技术，更贯彻了某种成功拍摄的思维方式。

本书编辑 高振杰



目 录

1st Week 关于构图

Day 1	构图的逻辑	12
Day 2	黄金分割	15
Day 3	景物的细节和线条	19
Day 4	前景的运用	23
Day 5	理解景深	26
Day 6	学习大画幅的构图方式	28
Day 7	平衡与规则	32

2nd Week 学习曝光

Day 1	曝光原理	37
Day 2	测光模式	40
Day 3	正确曝光	43
Day 4	曝光技巧	46
Day 5	曝光补偿	48
Day 6	光域的控制	51
Day 7	曝光与创意	52



◀ 2009 冬给措纳湖、青海

3rd Week 理解光线

Day 1	识别光线	58
Day 2	光的色彩	61
Day 3	了解光线的变化	62
Day 4	光线的把握（一）	64
Day 5	光线的把握（二）	67
Day 6	闪光的魔力	71
Day 7	追逐光线	72

4th Week 一年四季

Day 1	季节与摄影	76
Day 2	季节与主题	78
Day 3	春季的拍摄	80
Day 4	夏季的拍摄	84
Day 5	秋季的拍摄	86
Day 6	冬季的拍摄	90
Day 7	四季拍摄的五个要素	93

5th Week 不同景色的表现（一）

Day 1	太阳的拍摄	98
Day 2	日出日落的拍摄	100
Day 3	天空的表现	102
Day 4	日月交替的拍摄	105
Day 5	夜景的拍摄	106
Day 6	偏振镜与风光摄影	109
Day 7	色彩的把握	110

6th Week 不同景色的表现（二）

Day 1	土地的拍摄	116
Day 2	植物的拍摄	118
Day 3	雷雨天气的拍摄	123
Day 4	雾中景物的拍摄	126
Day 5	雪景的拍摄	129
Day 6	海的拍摄	132
Day 7	水的多样表现	137



7th Week 不同景色的表现 (三)

Day 1	人物与风光摄影	142
Day 2	利用人为景物	146
Day 3	动物与风光摄影	148
Day 4	把握自然的格局	152
Day 5	加强画面张力	156
Day 6	微距拍摄的运用	161
Day 7	动态风光摄影	163

8th Week 深化风光摄影

Day 1	风光摄影	166
Day 2	再谈用光	168
Day 3	“Zone System” 和 “预想法”	170
Day 4	抽象画面的展现	174
Day 5	黑白影调	178
Day 6	练习再练习	184
Day 7	作品的展示与保存	186



▲ 2006 | 约塞米蒂国家森林公园，美国加利福尼亚州



嗨！朋友：

每当我站在旷野中拍摄，
我总相信自己可以把美传递给每一个人。
也许我一生都不会看到你的面孔、你的双眼，
但我知道你在那里审视着我的内心。

一种交流，
这种交流让我真实地快乐着。
当你看到我的作品，当你进入到我的世界，
我可以感受到，
就如同我们并肩而站手拉手，也许是相拥而笑。

多年来从没有停止过拍摄，
也许永远都不会停止。

我知道没有更多的方式可以让我去表达自己，
所以希望用图像传递我的声音。
如同各个生活的片段，有高，有低，
品尝其中种种……

拍摄生命的存在，
见证经历的色彩，
保留感受的瞬间，
与你分享所有，
这也许是可以找到的最自然的方式。

希望这一切瞬间能使你感受到生命的欢喜，
当然这也同样让我快乐，因为这是我爱的事情。

董冬（绍剑）

