

摄影

作品 解读	实战 演练	技巧 学习	意识 培养
----------	----------	----------	----------

之道

摄影入门基础教程

李济山 著



化学工业出版社

摄影入门基础教程

摄影之道

李济山 著



化学工业出版社

· 北京 ·

《摄影之道》分为两册，共 14 章，《摄影之道：摄影入门基础教程》内容涵盖了数码相机和常用附件的使用技巧，摄影的基础理论，包含取景、构图、测光、曝光控制、对焦，光影、色彩的运用，是一本完整的摄影入门实用教程；《摄影之道：摄影高手进阶教程》以实拍为主，与前一册的摄影基础理论相结合，详细讲解了风光、人像、动物、微距、建筑、人文、黑白、夜景九大类常见拍摄题材的实战技巧，全书结构合理，逻辑清晰，在每一章的结尾处都有相应的优秀摄影作品解读，包含了拍摄思路、画面构成以及拍摄技巧等内容，可让读者深刻理解优秀摄影作品的创作过程。

本书内容通俗易懂，图片精美，是作者精选的近几年在世界多个国家拍摄的 700 多张精彩的摄影作品，大多数的作品都标注有相应的图释以及拍摄参数，易于理解。读者按照书中的步骤和提示，可轻松拍摄出类似的摄影作品，从基础学习开始，再融会贯通，慢慢找到自己的方向与风格。

意识培养、技巧学习、实战演练、作品解读，《摄影之道》四大强势板块，共同助力你的摄影进阶之路！

图书在版编目(CIP)数据

摄影之道. 摄影入门基础教程/李济山著. —北京: 化学工业出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-122-31802-2

I. ①摄… II. ①李… III. ①摄影艺术-教材 IV. ①J4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 054831 号

责任编辑: 孙 炜 王思慧

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 边 涛

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 19¼ 字数 474 千字 2018 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 99.00 元

版权所有 违者必究

“道可道，非常道。”这是道德经里面的一句话，摄影本身也是有“道”可循的，遵循着摄影这个“道”，在“道与法”的基础上加上时间和悟性，方可通达。

有没有这样一本摄影书，可以让摄影初学者直观地了解什么是优秀的摄影作品，提升自己的审美能力，让摄影水平的提高有迹可循？

有没有这样一本摄影书，可以让摄影初学者从繁杂的拍摄参数中解脱出来，着眼于画面的构成、意境的表现以及光线的运用？

有没有这样一本摄影书，言简意赅，通俗易懂，全篇都是实用的摄影知识与技巧，随便翻开哪一页都能轻松学习并可实践运用？

有没有这样一本摄影书，可以一直陪伴自己的整个摄影学习阶段，常看常新，而不是翻过一次就此蒙尘？

笔者从事摄影工作数十载，在这个过程中，发现所有的摄影初学者面对的摄影问题都大同小异，不少初学者长期卡在瓶颈上，无法上道。并非这些朋友不热爱摄影，也不是市场上缺乏经典优秀的摄影书籍，对于这个现象，笔者亦深感奇怪，究其原因，是大家并没有找到摄影的“道与法”，没有找到一本适合于自己，易于理解，易上手，对症下药的摄影书籍。

于是，便有了《摄影之道》，一部真正解决摄影初学者实际问题，从根本上提升摄影水平的摄影书。

《摄影之道》分两册，共14章，《摄影之道：摄影入门基础教程》内容涵盖了数码相机和常用附件的使用技巧，摄影的基础理论，包含取景、构图、测光、曝光控制、对焦，光影、色彩的运用，是一本完整的摄影入门实用教程；《摄影之道：摄影高手进阶教程》以实拍为主，与前一册的摄影基础理论相结合，详细讲解了风光、人像、动物、微距、建筑、人文、黑白、夜景九大类常见拍摄题材的实战技巧，全书结构合理，逻辑清晰，在每一章的结尾处都有相应的优秀摄影作品解读，包含了拍摄思路、画面构成以及拍摄技巧等内容，可让读者深刻理解优秀摄影作品的创作过程。

本书内容通俗易懂，图片精美，是笔者精选的近几年在世界多个国家拍摄的 700 多张精彩的摄影作品，大多数的作品都标注有相应的图释以及拍摄参数，易于理解。读者按照书中的步骤和提示，可轻松拍摄出类似的摄影作品，从基础学习开始，再融会贯通，慢慢找到自己的方向与风格。

意识培养、技巧学习、实战演练、作品解读，《摄影之道》四大强势板块，共同助力你的摄影进阶之路！

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping strokes.



第1章

习惯与眼光培养之道	001
1.1 热爱生活，热爱摄影	002
全民摄影热潮来袭	002
保持对摄影的热情	003
1.2 摄影人眼中的好照片	003
技术类好照片	004
意识类好照片	004
切勿追求极端	005
技术与意识兼备	006
1.3 摄影的写实与写意	007
何谓写实摄影	007
绝对的写实是不存在的	008
何谓写意摄影	008
写意不是随意	010
1.4 照片一定要有主题	012
采用恰当的构图形式	012
运用对比的表现手法	013
加强画面元素的呼应	013
巧带环境	014
抓住稍纵即逝的瞬间	014
1.5 找到自己的风格	016
组成照片的基本要素	016
不同器材拍出照片的差异	016
照片都留有个人印迹	017
适度模仿但不要沉迷	017

1.6 不要随波逐流而要与众不同	019
拍不出好作品并不是你的设备不够好	019
1.7 不妨试试胶片相机	020
选个胶片相机玩玩	020
胶片相机的镜头选择	020
试着使用胶卷	020
熟悉具体操作	021
冲洗照片的乐趣	022
1.8 你可以没有眼光，但是不能没有想法	022
1.9 随时做好拍摄准备	024
养成随身携带相机的习惯	024
经常检查相机的参数设置	025
让操作成为身体的自然反应	025
养成定期维护设备的习惯	026
1.10 出游装备合理化	026
尽可能轻装上阵	026
选择合适的镜头	027
有条件用双机	027
1.11 学会制定拍摄计划	027
单次拍摄计划制定	027
长期拍摄计划制定	027
复杂拍摄任务一定要有提纲	028
1.12 拿起相机之前要做的事情	028
检查相机状态	028
格式化存储卡	028
检查出行装备	028
1.13 拍摄结束之后要做的事情	029
清点设备	029
备份数据	029
维护设备	029
整理照片	029
1.14 让自己看起来不像个摄影师	029
1.15 迅速提高摄影作品质量的秘诀	030
最“土豪”的办法	030
最省钱的办法	030
最科学的办法	032

1.16 优秀作品解读	033
拥抱	033
大地画报	034
幸福晚年	035



第2章

相机与附件使用之道 037

2.1 数码相机核心——感光元件	038
数码单反相机都使用哪种感光元件	038
没有必要把像素看得那么重要	038
感光元件的面积影响成像效果	040
焦距转换系数决定成像大小	040
2.2 光学取景与电子取景各有优势	041
光学取景的优点	041
电子取景的优点	042
2.3 如何划分单反相机的等级	042
入门级	042
中端	042
准专业级	042
专业级	042
入门级机型与中端机型区别在哪儿	043
中端机型与准专业机型区别在哪儿	044
专业机型的优势都体现在哪些方面	045
2.4 选择数码相机要考虑哪些事	046
考虑技术指标，也要考虑用途	046
身边的人都在用什么	046
买新的还是买旧的	047
买贵的还是买便宜的	047
2.5 主流单反之外的选择	048
单电相机	048
旁轴相机	048
中画幅相机	049
2.6 镜头的两大基本要素：焦距和最大光圈	049
焦距	049
最大光圈	052
2.7 镜头的基本种类	052

广角镜头	052
标准镜头	053
中焦镜头	053
微距镜头	054
长焦镜头	055
鱼眼镜头	056
2.8 如何选择挂机头	057
根据拍摄题材选择挂机头	057
可以考虑选择定焦镜头	057
2.9 镜头选择“大三元”还是“小三元”	057
2.10 为什么说镜头比机身重要	059
更新换代的速度	059
对成像素质的影响	060
2.11 为什么镜头差价这么大	061
佳能 EF 镜头名称解读	061
尼康 AF-S 镜头名称解读	061
光圈大小	062
镜片好坏	062
防抖技术	062
对焦马达	063
镜身材质	063
2.12 不用太迷信相机的技术指标	064
最高快门速度	064
机身材质	064
高感光度	065
2.13 强光直射下在液晶屏上无法看清照片效果怎么办	065
调高液晶屏亮度	065
遮挡射向液晶屏的光线	065
看直方图	066
2.14 获得清晰画面必不可少的工具——脚架	066
独脚架	066
三脚架	067
云台	067
豆袋	068
2.15 没有脚架的时候如何稳定相机	068
找个稳定的物体	068

找个人同行.....	068
借助自己的肩膀.....	069
2.16 小滤镜让画面大不同	069
UV 镜	069
保护镜	069
偏振镜	069
中灰镜	071
渐变镜	071
星光镜	072
柔光镜	073
近摄镜	073
2.17 其他我们常会用到的附件	075
快门线	075
手柄	076
防水套	076
相机包	076
内存卡	077
2.18 正确地保护你的相机	077
如何正确地放置相机	078
在雨天拍摄如何保护相机	078
在沙漠拍摄如何保护相机	078
在严寒天气拍摄如何保护相机.....	078
在炎热天气拍摄如何保护相机.....	078

第 3 章



构图与取景选择之道 079

3.1 画面构图元素	080
点	080
线	080
面	082
3.2 寻找兴趣点	084
什么是兴趣点.....	084
通过多种方式来突出兴趣点	084
善于发现兴趣点.....	086
3.3 身边的线条	086
直线	086

曲线.....	088
3.4 主体与陪体的不同作用.....	088
3.5 前景与背景的巧妙运用.....	091
3.6 不同景别的画面效果.....	094
远景.....	094
中景.....	094
近景.....	095
特写.....	096
3.7 尝试不同的拍摄角度.....	097
平拍.....	097
俯拍.....	098
仰拍.....	099
3.8 从黄金分割中来，到黄金分割中去.....	100
3.9 灵活应用经典构图法则.....	102
对称式构图.....	102
三角形构图.....	104
水平线构图.....	105
垂直线构图.....	106
斜线和对角线构图.....	107
散点构图.....	108
曲线构图.....	110
框式构图.....	111
辐射线构图.....	112
开放式构图.....	113
3.10 利用对比强化主题.....	114
大小对比.....	114
冷暖对比.....	114
明暗对比.....	115
动静对比.....	115
疏密对比.....	115
虚实对比.....	117
要素对比.....	117
色彩对比.....	117
3.11 摄影是减法艺术.....	119
3.12 精简到极致就是空白.....	120
留白可以突出主体.....	121

留白可以增强画面空间感	121
留白可以营造意境	121
留白需要注意位置	122
留白要合理安排面积	123
3.13 如何让画面抓人眼球	123
增加前景和背景	123
尝试极端角度	125
有一双发现美的眼睛	125
勇敢尝试和突破	126
3.14 不错失精彩瞬间	127
成像总是慢一拍	127
学会预判	128
提前计划	129
3.15 不能忽视的二次构图	129
3.16 优秀作品解读	131
雪地驼影	131
古镇童趣	132
佛像	133
收获	134

第 4 章



测光与曝光控制之道 135

4.1 数码相机的测光原理	136
正确理解曝光值	136
测光表	136
18% 中性灰	136
4.2 正确选择测光模式	137
评价测光	137
局部测光	137
中央重点平均测光	138
点测光	139
4.3 光圈控制镜头的进光量	140
F (/f) 值与镜头孔径	140
大光圈镜头的好处	140
4.4 尽量使用最佳光圈	141

4.5 极限光圈的挑战	142
4.6 景深是清晰成像的范围	143
光圈对景深的影响	144
焦距对景深的影响	144
拍摄距离对景深的影响	146
4.7 快门控制曝光时间	146
快门速度	146
高速快门	146
低速快门	146
安全快门	146
4.8 感光度影响曝光和画质	149
感光度是什么	149
感光度越高噪点越多	149
低感光度也会产生噪点	150
画幅越大的相机高感性能越好	151
4.9 如何拍出细腻的画质	151
调低感光度	151
打开相机降噪功能	151
使用专业级的相机	152
4.10 JPG 与 RAW 格式的优劣	152
JPG 格式图像有哪些好处	152
RAW 格式图像有哪些好处	153
4.11 曝光三要素的互易率	154
4.12 曝光过度和曝光不足	155
4.13 白加黑减——曝光补偿的诀窍	157
4.14 曝光锁定拍摄多张照片	159
4.15 科技带来的便利——自动拍摄模式	160
场景拍摄模式	160
程序自动模式	161
光圈优先模式	161
快门优先模式	162
4.16 一切都由自己掌控——手动拍摄模式	162
4.17 学会使用连拍功能	163
高速连拍模式	164
低速连拍模式	166

4.18 养成看直方图的好习惯	166
读懂直方图.....	166
努力获得正确的曝光.....	167
4.19 什么是宽容度.....	168
4.20 包围曝光.....	170
4.21 拍摄 HDR 照片.....	172
HDR 照片的具体拍摄方法.....	172
HDR 照片的后期制作.....	173
4.22 最容易被忽视的向右曝光.....	174
4.23 多重曝光.....	175
变焦法.....	175
叠加法.....	175
遮挡法.....	177
数码法.....	177
4.24 优秀作品解读.....	178
神池倒影.....	178
秋色.....	179
九寨仙境.....	180
恒山雪淞.....	181

第 5 章



对焦与清晰拍摄之道 183

5.1 为什么拍摄的照片会模糊.....	184
快门速度不够.....	184
对焦位置不对.....	184
景深太浅.....	185
5.2 手持拍摄如何避免画面模糊.....	186
提高快门速度.....	186
准确对焦.....	186
正确持机.....	187
5.3 自动对焦点的选择.....	188
什么是对焦点.....	188
自动对焦点.....	188
中心对焦点.....	188
5.4 对焦锁定.....	188

5.5 对焦点的运用	190
单点自动对焦	191
多点自动对焦	191
5.6 正确选择自动对焦模式	192
单次自动对焦适合拍摄静态主体	192
人工智能伺服（连续伺服）自动对焦适合拍摄运动对象	193
人工智能（自动伺服）自动对焦适合拍摄动静不确定的对象	194
常见拍摄题材对焦模式的选择技巧	194
5.7 自动对焦与手动对焦各有优势	195
对焦马达	195
自动对焦镜头	196
手动对焦镜头	196
5.8 自动对焦的原理	196
主动式自动对焦	196
被动式自动对焦	197
全息自动对焦	197
对比检测对焦	197
5.9 最近对焦距离与放大倍率	197
最近对焦距离	197
放大倍率	198
5.10 如何拍摄高速移动的物体	198
使用高速快门	198
使用大光圈镜头	200
使用自动伺服对焦	200
5.11 如何追随拍摄	200
镜头随着主体移动	200
调慢快门速度	200
开启连拍功能	200
保证焦点在主体上	200
学会预判	201
5.12 手动对焦——使对焦更精确	202
哪些情况可以使用手动对焦	202
手动对焦的要领及注意事项	202
手动对焦时使用电子取景器	202
5.13 拍摄更优质的图像	204
选用更好的器材	204

使用最佳光圈和合适的快门速度.....	204
选择合适的光线环境.....	205
5.14 影响对焦速度的因素.....	206
镜头.....	206
对焦系统.....	206
对焦距离.....	207
主体的对比.....	207
5.15 盲拍时如何对焦.....	207
手动对焦盲拍.....	207
自动对焦盲拍.....	208
缩小光圈并提高快门速度.....	208
训练对光线的判断力.....	208
5.16 不妨一用的陷阱对焦.....	208
5.17 并不难掌握的超焦距技术.....	211
5.18 有意漂移焦点.....	212
5.19 优秀作品解读.....	213
领路.....	213
奔马.....	214
花季少年.....	215



第 6 章

光线与影子妙用之道 217

6.1 有了光，才有了万物.....	218
6.2 光的反射.....	219
漫反射.....	219
直接反射.....	219
眩光反射.....	219
6.3 光质.....	221
硬光和软光.....	221
光线的照射方向对光质的影响.....	221
光源的强度对光质的影响.....	222
漫透射对光质的影响.....	223
6.4 自然环境中的软光.....	223
清晨和傍晚的光线.....	223
阴天时的光线.....	224

晴天时树荫下的光线	226
6.5 光源的种类	226
自然光源和人造光源	226
瞬间光源和持续光源	227
6.6 光位	228
顺光	228
侧光	228
逆光	230
顶光	231
底光	232
6.7 光比	232
什么是光比	232
影响光比的因素	234
6.8 影子的重要作用	235
突出主体	235
塑造空间	235
强调个性	236
营造氛围	236
6.9 如何表现物体的质感	236
沙子	237
玻璃	237
树叶	240
湖水和海水	240
金属	240
雪	241
服装	241
6.10 如何防止镜头眩光	242
使用遮光罩	242
使用滤镜	242
改变拍摄角度	242
擦干净镜头	242
6.11 改变那道光线	242
反光	242
柔光	242
遮光	243
吸光	243