

# 数码摄影 核心技法宝典：

郑志强

编著

从 前 期 到 后 期

5大技术要点剖析：

对焦、曝光、画面设计、色彩、配镜方案

3大要素提升照片表现力：

层次、质感与透视

3大摄影美学理论：

构图、用光与色彩

4大常见题材实拍经验总结：

风光、人像、花卉、夜景

2大后期核心原理  
影调与色调控制



非外借

从摄影入门到提高，从拍摄到后期  
搭建完整的知识体系

72分钟多媒体教学视频  
赠送后期素材



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 数码摄影 核心技法宝典

---

从 前 期 到 后 期

---

郑志强

编著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

数码摄影核心技法宝典：从前期到后期 / 郑志强编  
著. — 北京：人民邮电出版社，2018.7  
ISBN 978-7-115-47308-0

I. ①数… II. ①郑… III. ①数字照相机—摄影技术  
②图像处理软件 IV. ①TB86②J41③TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第002891号

## 内 容 提 要

摄影已经进入到数码时代，对于摄影初学者，现在不仅要掌握前期拍摄技巧，还要熟悉一些简单的后期技法，才能得到自己心仪的照片。

本书总结和概括了摄影初学者应当了解的摄影器材基本知识、新机上手及设定、对焦、测光与曝光、画面效果、色彩控制、摄影美学理念、提升照片表现力的技巧，然后总结了风光、人像、花卉、夜景、星空等题材的实拍经验，最后用较大篇幅介绍了摄影后期的实战知识。书中从原理和修片思路的角度向读者讲述后期制作方法，使读者可以尽快学会后期制作。

本书的优点在于为读者建立了非常完整的摄影入门知识体系，从拍照到摄影，从技术到美学、再到实拍，最后是摄影后期技术和思路的分享。相信读者在学习本书内容之后，可以真正实现摄影、摄影后期的提高！

本书内容非常全面，适合摄影新手从入门开始，循序渐进地学习，也适合摄影培训机构用作教材。

---

◆ 编 著 郑志强  
责任编辑 胡 岩  
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：22 2018年7月第1版  
字数：709千字 2018年7月北京第1次印刷

---

定价：99.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

每当看到绝美的自然风光，每当看到感人的故事，每当看到优美的舞台表演，每当看到刺激的体育比赛，每当……相信大家都有一种冲动，想把眼前这些瞬息记录下来变为永恒。画家用画笔记录世界，而我们则可以更方便、更快捷地用相机抓住这些精彩的瞬间。从这种意义上说，摄影即是用相机作画，人人都是画家。

当然，摄影并不是简单的电子产品应用，成为画家的过程也并没有想象中那么简单。摄影是一种技术、理念与艺术灵感相融合的创作过程。如果你拥有一部数码单反相机，之后就要学习摄影技术、摄影理念，还要培养一定的艺术感。

在拥有本书之后，摄影的一切知识都将化繁为简，因为从本书中你可以学到光圈、景深、快门、测光、曝光、对焦、感光度等综合的摄影技术，可以领悟构图、光影，以及色彩等摄影艺术理论，足不出户就可以掌握风光、人像、纪实、民俗、体育、舞台、微距、旅行等题材的摄影实拍技术，最后本书会为摄影者介绍最简单、实用的后期处理技巧。

对于一名摄影爱好者来说，拥有本书即可别无所求！

郑志强



#### 资源下载说明

本书附赠72分钟的教学视频及后期处理案例的相关文件，扫描“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号，即可获得下载方式。资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。

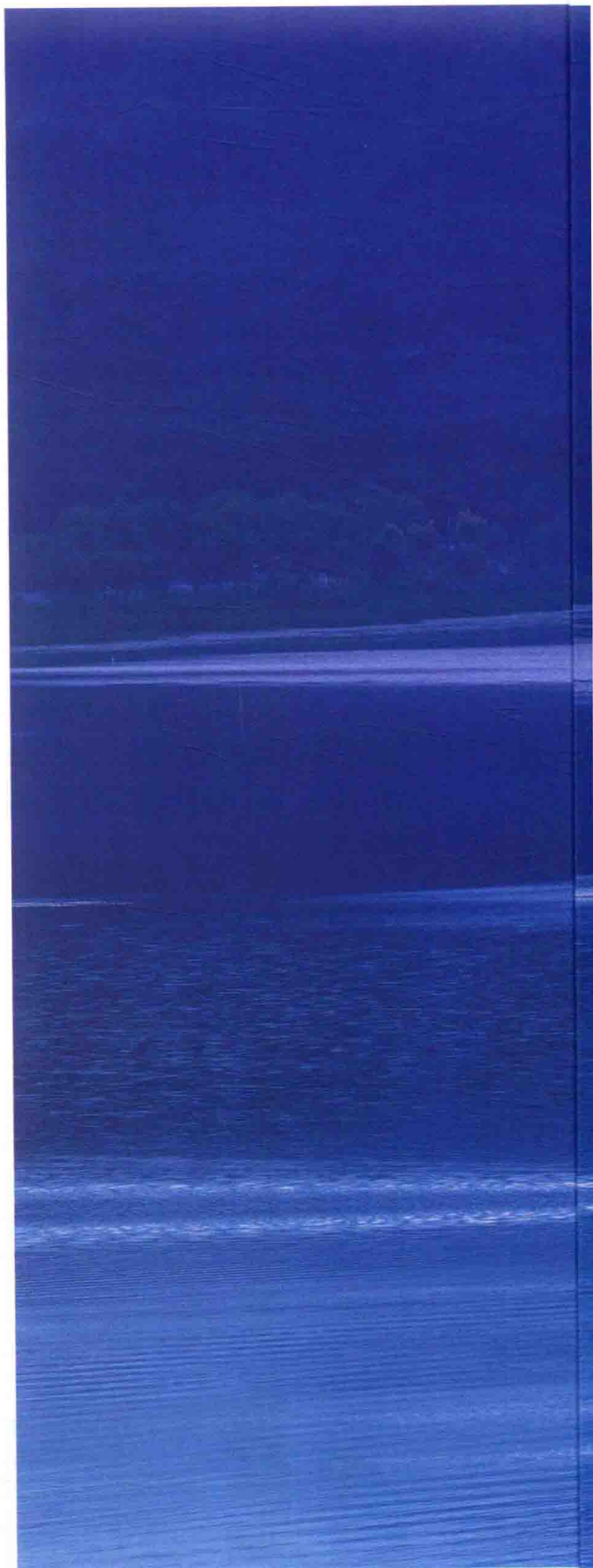
客服邮箱：[songyuanyuan@ptpress.com.cn](mailto:songyuanyuan@ptpress.com.cn)

客服电话：010—81055293

# CONTENTS

## 目录

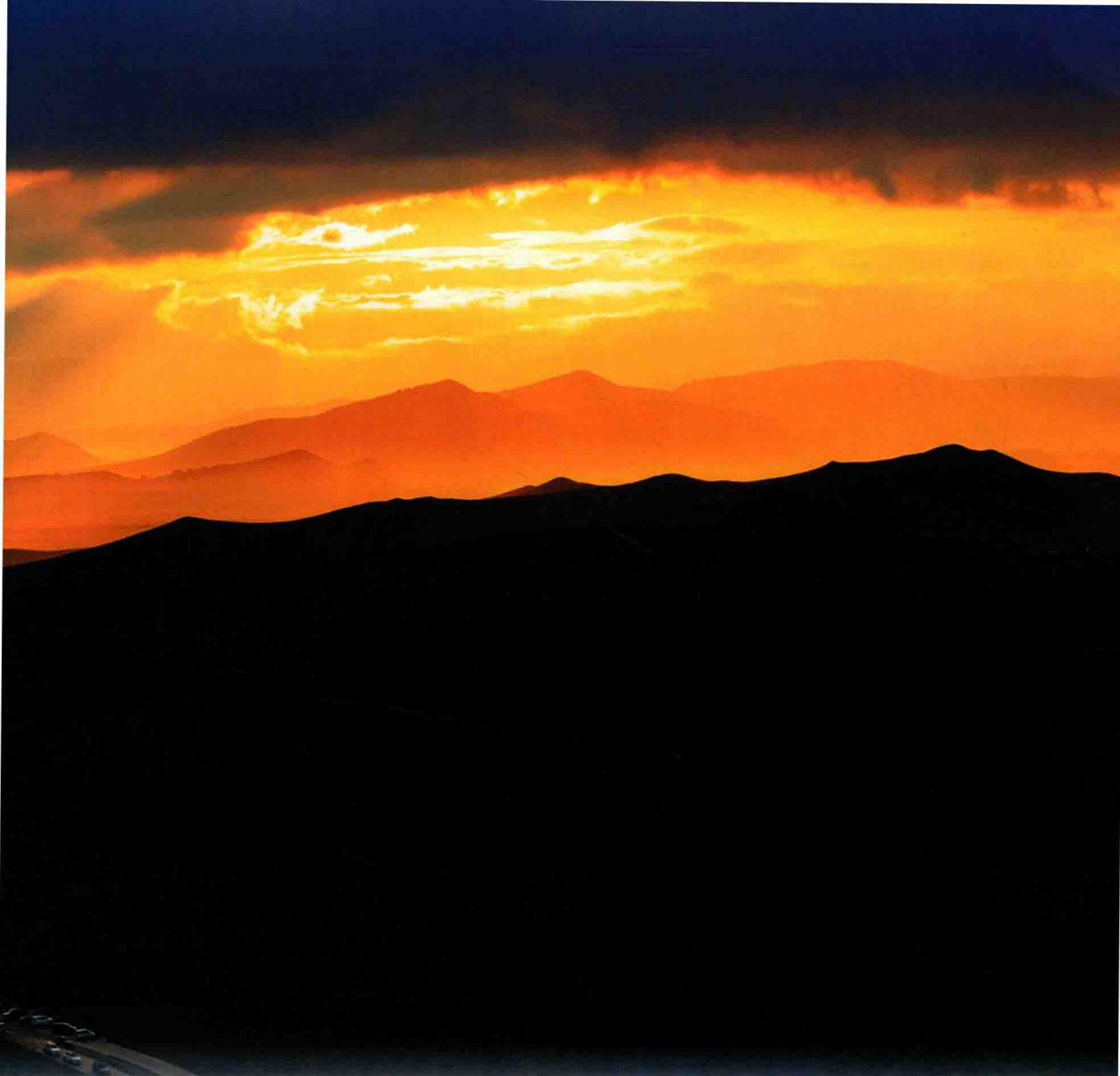
<b>1</b>	<b>熟悉相机.....</b>	<b>11</b>
1.1	摄影的概念与功能.....	12
1.2	认识相机.....	16
1.3	选择单反与无反的理由.....	19
1.4	相机的画幅与分类.....	24
<b>2</b>	<b>新机上手，开始拍摄.....</b>	<b>31</b>
2.1	组装一套完整的摄影系统.....	32
2.2	初步设定你的数码单反相机.....	38
2.3	拍摄第一张照片.....	41
<b>3</b>	<b>对焦不简单.....</b>	<b>45</b>
3.1	认识对焦.....	46
3.2	相机自动选择对焦点（多点对焦）.....	48
3.3	手动选择对焦点（单点对焦）.....	49
3.4	自动对焦的3种模式.....	50
3.5	尼康相机AF区域模式的设定及实拍.....	53
3.6	相机的对焦系统.....	56
3.7	有关对焦的各种技巧.....	59
3.8	重点：拍摄不同题材时对焦位置的选择至关重要.....	61
<b>4</b>	<b>理解测光与曝光， 控制照片明暗.....</b>	<b>67</b>
4.1	抽象但不难理解，测光就那么回事儿.....	68
4.2	四大主流测光模式.....	69
4.3	锁定曝光的3个疑难问题.....	75
4.4	用直方图准确控制曝光.....	77
4.5	“白加黑减”的秘密是什么.....	80
4.6	包围曝光的两个目的.....	82
4.7	曝光功能拓展与创意.....	84
<b>5</b>	<b>玩转各种效果： 虚实、动静与画质.....</b>	<b>93</b>
5.1	光圈与照片虚实.....	94
5.2	快门速度与照片动静.....	100
5.3	ISO感光度与照片画质.....	104







<b>6</b>	<b>影响照片色彩的四大要素 .....</b>	<b>109</b>
6.1	白平衡与色温.....	110
6.2	风格设定（优化校准）对照片的影响力.....	125
6.3	色彩空间 .....	127
6.4	曝光值与色彩变化.....	128
<b>7</b>	<b>理解并玩转拍摄模式 .....</b>	<b>131</b>
7.1	设定相机的工作方式.....	132
7.2	场景模式的概念及用法.....	141
7.3	特殊的场景模式 .....	149
7.4	全自动模式.....	152
<b>8</b>	<b>镜头、配镜方案与附件 .....</b>	<b>155</b>
8.1	镜头常识 .....	156
8.2	镜头分类一：定焦镜头与变焦镜头 .....	159



8.3	镜头分类二：广角镜头、标准镜头与长焦镜头.....	161
8.4	两类特殊镜头.....	164
8.5	配镜方案.....	166
8.6	镜头俗语揭秘.....	172
8.7	必配附件.....	172

## **⑨ 提升照片艺术表现力的3个要素..... 181**

9.1	层次.....	182
9.2	质感.....	185
9.3	透视.....	188

## **⑩ 摄影美学：构图、用光、色彩..... 193**

10.1	构图决定一切.....	194
10.2	光影的魅力.....	202
10.3	摄影配色.....	218







<b>1 风光摄影技巧 .....</b>	<b>229</b>
11.1 拍摄风光的通用技巧 .....	230
11.2 拍摄不同的风光题材 .....	237
<b>2 人像摄影实拍技巧 .....</b>	<b>257</b>
12.1 不同光线下人像画面的特点 .....	258
12.2 让人像好看的构图技巧 .....	262
12.3 不同风格的人像画面 .....	272
<b>3 花卉摄影实拍技巧 .....</b>	<b>275</b>
13.1 花卉摄影附件的使用 .....	276
13.2 拍好花卉就6招 .....	279
13.3 花朵上的昆虫 .....	287
<b>4 夜景摄影实拍技巧 .....</b>	<b>291</b>
14.1 拍摄夜景要做好哪些准备 .....	292
14.2 夜景摄影的常识 .....	293
14.3 星空摄影 .....	297
<b>5 学习摄影后期的 两大敲门砖 .....</b>	<b>303</b>
15.1 明暗影调 .....	304
15.2 调色 .....	314
<b>6 Adobe Camera Raw 核心技法 .....</b>	<b>323</b>
16.1 在ACR中打开各类照片 .....	324
16.2 明暗、色彩与清晰度调整 .....	325
16.3 镜头校正与特效效果 .....	329
16.4 照片细节优化：锐化与降噪 .....	332
16.5 滤镜与画笔调整 .....	333
<b>7 风光照片后期处理 .....</b>	<b>337</b>
17.1 一般风光：修片流程与思路 .....	338
17.2 夜景风光 .....	342
17.3 一键去雾修大片 .....	344
<b>8 人像照片精修 .....</b>	<b>347</b>
18.1 人像照片：面部精修 .....	348
18.2 面部或肢体塑形 .....	351

# 数码摄影 核心技法宝典

---

从 前 期 到 后 期

---

郑志强

编著

人民邮电出版社

北 京

试读结束，需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

数码摄影核心技法宝典：从前期到后期 / 郑志强编  
著. — 北京：人民邮电出版社，2018.7  
ISBN 978-7-115-47308-0

I. ①数… II. ①郑… III. ①数字照相机—摄影技术  
②图像处理软件 IV. ①TB86②J41③TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第002891号

## 内 容 提 要

摄影已经进入到数码时代，对于摄影初学者，现在不仅要掌握前期拍摄技巧，还要熟悉一些简单的后期技法，才能得到自己心仪的照片。

本书总结和概括了摄影初学者应当了解的摄影器材基本知识、新机上手及设定、对焦、测光与曝光、画面效果、色彩控制、摄影美学理念、提升照片表现力的技巧，然后总结了风光、人像、花卉、夜景、星空等题材的实拍经验，最后用较大篇幅介绍了摄影后期的实战知识。书中从原理和修片思路的角度向读者讲述后期制作方法，使读者可以尽快学会后期制作。

本书的优点在于为读者建立了非常完整的摄影入门知识体系，从拍照到摄影，从技术到美学、再到实拍，最后是摄影后期技术和思路的分享。相信读者在学习本书内容之后，可以真正实现摄影、摄影后期的提高！

本书内容非常全面，适合摄影新手从入门开始，循序渐进地学习，也适合摄影培训机构用作教材。

---

◆ 编 著 郑志强  
责任编辑 胡 岩  
责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：22 2018年7月第1版  
字数：709千字 2018年7月北京第1次印刷

---

定价：99.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

# 前言

每当看到绝美的自然风光，每当看到感人的故事，每当看到优美的舞台表演，每当看到刺激的体育比赛，每当……相信大家都有种冲动，想把眼前这些瞬息记录下来变为永恒。画家用画笔记录世界，而我们则可以更方便、更快捷地用相机抓住这些精彩的瞬间。从这种意义上说，摄影即是用相机作画，人人都是画家。

当然，摄影并不是简单的电子产品应用，成为画家的过程也并没有想象中那么简单。摄影是一种技术、理念与艺术灵感相融合的创作过程。如果你拥有一部数码单反相机，之后就要学习摄影技术、摄影理念，还要培养一定的艺术感。

在拥有本书之后，摄影的一切知识都将化繁为简，因为从本书中你可以学到光圈、景深、快门、测光、曝光、对焦、感光度等综合的摄影技术，可以领悟构图、光影，以及色彩等摄影艺术理论，足不出户就可以掌握风光、人像、纪实、民俗、体育、舞台、微距、旅行等题材的摄影实拍技术，最后本书会为摄影者介绍最简单、实用的后期处理技巧。

对于一名摄影爱好者来说，拥有本书即可别无所求！

郑志强

扫一扫 学摄影



资源下载说明

本书附赠72分钟的教学视频及后期处理案例的相关文件，扫描“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号，即可获得下载方式。资源下载过程中如有疑问，可通过在线客服或客服电话与我们联系。

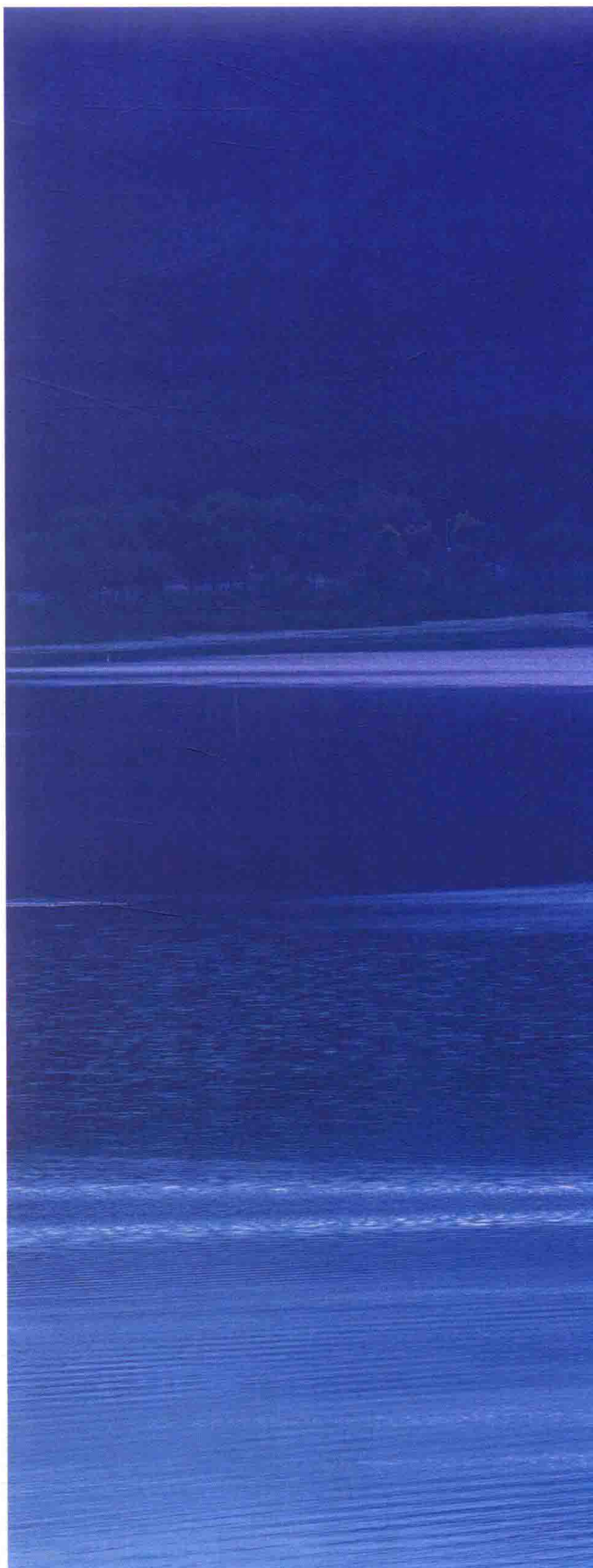
客服邮箱：[songyuanyuan@ptpress.com.cn](mailto:songyuanyuan@ptpress.com.cn)

客服电话：010—81055293

# CONTENTS

## 目录

<b>1</b>	<b>熟悉相机</b> .....	<b>11</b>
1.1	摄影的概念与功能.....	12
1.2	认识相机.....	16
1.3	选择单反与无反的理由.....	19
1.4	相机的画幅与分类.....	24
<b>2</b>	<b>新机上手，开始拍摄</b> .....	<b>31</b>
2.1	组装一套完整的摄影系统.....	32
2.2	初步设定你的数码单反相机.....	38
2.3	拍摄第一张照片.....	41
<b>3</b>	<b>对焦不简单</b> .....	<b>45</b>
3.1	认识对焦.....	46
3.2	相机自动选择对焦点（多点对焦）.....	48
3.3	手动选择对焦点（单点对焦）.....	49
3.4	自动对焦的3种模式.....	50
3.5	尼康相机AF区域模式的设定及实拍.....	53
3.6	相机的对焦系统.....	56
3.7	有关对焦的各种技巧.....	59
3.8	重点：拍摄不同题材时对焦位置的选择至关重要...61	
<b>4</b>	<b>理解测光与曝光， 控制照片明暗</b> .....	<b>67</b>
4.1	抽象但不难理解，测光就那么回事儿.....	68
4.2	四大主流测光模式.....	69
4.3	锁定曝光的3个疑难问题.....	75
4.4	用直方图准确控制曝光.....	77
4.5	“白加黑减”的秘密是什么.....	80
4.6	包围曝光的两个目的.....	82
4.7	曝光功能拓展与创意.....	84
<b>5</b>	<b>玩转各种效果： 虚实、动静与画质</b> .....	<b>93</b>
5.1	光圈与照片虚实.....	94
5.2	快门速度与照片动静.....	100
5.3	ISO感光度与照片画质.....	104

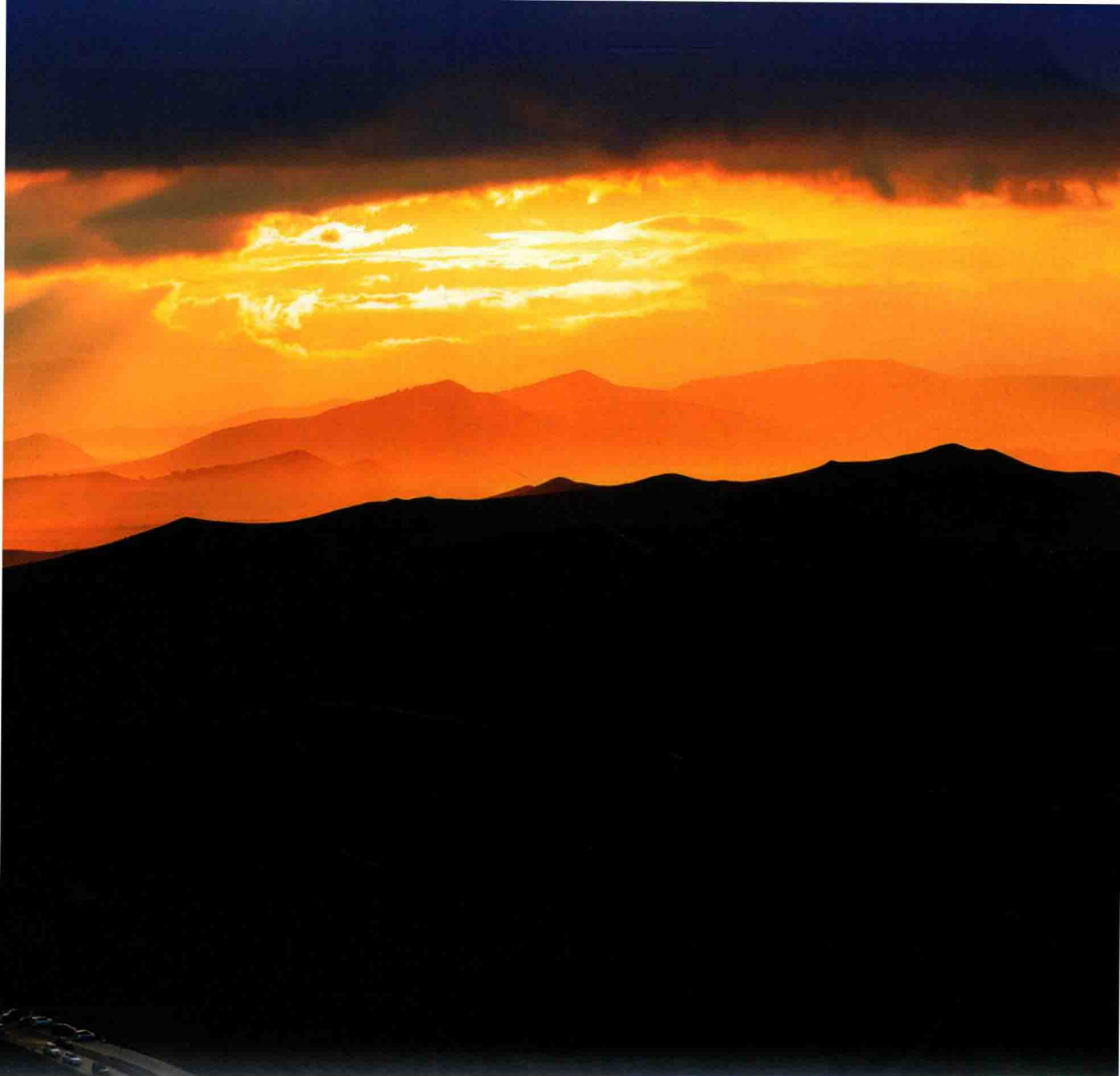






<b>6</b>	<b>影响照片色彩的四大要素 .....</b>	<b>109</b>
6.1	白平衡与色温.....	110
6.2	风格设定（优化校准）对照片的影响力.....	125
6.3	色彩空间 .....	127
6.4	曝光值与色彩变化.....	128
<b>7</b>	<b>理解并玩转拍摄模式 .....</b>	<b>131</b>
7.1	设定相机的工作方式 .....	132
7.2	场景模式的概念及用法.....	141
7.3	特殊的场景模式 .....	149
7.4	全自动模式 .....	152
<b>8</b>	<b>镜头、配镜方案与附件 .....</b>	<b>155</b>
8.1	镜头常识 .....	156
8.2	镜头分类一：定焦镜头与变焦镜头 .....	159





8.3	镜头分类二：广角镜头、标准镜头与长焦镜头 .....	161
8.4	两类特殊镜头 .....	164
8.5	配镜方案 .....	166
8.6	镜头俗语揭秘 .....	172
8.7	必配附件 .....	172
<b>9</b>	<b>提升照片艺术表现力的3个要素 .....</b>	<b>181</b>
9.1	层次 .....	182
9.2	质感 .....	185
9.3	透视 .....	188
<b>10</b>	<b>摄影美学：构图、用光、色彩 .....</b>	<b>193</b>
10.1	构图决定一切 .....	194
10.2	光影的魅力 .....	202
10.3	摄影配色 .....	218