

蜂鸟网
fengniao.com



中国专业影像门户网站 蜂鸟网浓情巨献
6位摄影名家 10位知名版主 倾力推荐

SONY

SONY

α7 III

蜂鸟网 编著

免费下载

知名影像后期专家 **李涛** 教学视频
数码照片后期处理专业技法

- 摄影构图法则电子书
- 黄金光线创意选择电子书
- 经典色彩运用解密电子书

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

蜂鸟摄影学院 SONY

α7 III

蜂鸟网 编著

微单摄影宝典



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

蜂鸟摄影学院SONY α 7III微单摄影宝典 / 蜂鸟网编
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2019.2
ISBN 978-7-115-49847-2

I. ①蜂… II. ①蜂… III. ①数字照相机—单镜头反
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第266531号

内 容 提 要

蜂鸟网是全球知名的中文影像生活门户网站,拥有500万注册网友。本书集中了蜂鸟网器材频道的优势技术力量,并集合了众多版主和网友的优秀作品,特别针对摄影爱好者、摄影初学者在摄影学习和实践方面的需求,从使用者的角度由浅入深、循序渐进地讲解了SONY α 7III的使用方法和拍摄技巧。

本书共分为15章,细致讲解了SONY α 7III的最新技术特点和基础设置,深入解读了相机曝光模式的特点及使用方法,对相机的对焦、测光、曝光、感光度、白平衡、优化校准、图像质量等逐一进行专业剖析,针对此款专业微单相机的即时取景和高清短片摄像功能的设置及拍摄技巧也进行了详细的介绍。另外,本书还对相机的图片管理和处理技术、闪光灯拍摄技术以及镜头/附件的选择和使用进行了讲解。根据摄影爱好者的需求,本书不仅以大量的篇幅系统地讲解了摄影的用光、构图和色彩三大黄金法则,还对常见的风光、人像、花卉和夜景等拍摄题材逐一进行了阐述。

本书内容丰富,讲解扎实,适合广大摄影爱好者和该机型的使用者学习参考。

-
- ◆ 编 著 蜂鸟网
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>
北京富诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 18 2019年2月第1版
字数: 710千字 2019年2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

目录



SONY
α 7 III

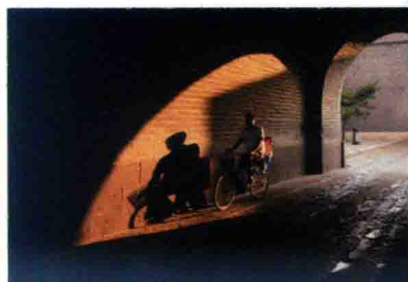
第1章 认识SONY α 7 III	013
1.1 SONY α 7 III相机综合测评	014
1.1.1 图说外形：继承第三代设计	014
1.1.2 产品细节：进步较大，操作日趋完善	015
1.1.3 连拍追焦测试：眼部追焦实用性强	017
1.1.4 各挡感光度实拍测试	019
1.1.5 动态范围对比测试	019
1.2 SONY α 7 III机身功能详解	021
1.2.1 机身正面功能详解	021
1.2.2 机身背面功能详解	022
1.2.3 机身右侧面功能详解	023
1.2.4 机身左侧面功能详解	023
1.2.5 机身顶面功能详解	024
1.2.6 机身底面功能详解	025
1.2.7 快速导航界面功能详解	026
1.2.8 液晶屏显示界面功能详解	027

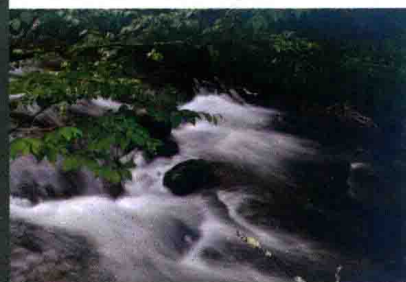
第2章 SONY α7III重点功能的最佳设定

2.1 拍摄菜单	030
2.1.1 文件格式	030
2.1.2 影像质量	030
2.1.3 JPEG影像尺寸	030
2.1.4 照片长宽比	031
2.1.5 APS-C与Super 35mm设定	033
2.1.6 多重测光时人脸优先	034
2.1.7 人脸登记	034
2.1.8 取景器和显示屏显示的信息	034
2.1.9 构图辅助线	035
2.2 播放菜单	035
2.2.1 照片保护	035
2.2.2 照片旋转	036
2.2.3 照片评级	036
2.2.4 显示旋转	036
2.3 设置菜单	037
2.3.1 显示屏与取景器的亮度	037
2.3.2 自动关机开始时间	037
2.3.3 版权信息	038
2.3.4 文件序号	038
2.3.5 设置文件名	038
2.3.6 恢复默认的出厂设置	039
2.4 我的菜单	039

第3章 开始创作——各种曝光模式的特点与适用场景

3.1 轻松进入创作状态——P（程序自动曝光）模式	042
3.1.1 P模式的特点	042
3.1.2 P模式适用场景：无须进行特殊设置的题材	042
3.1.3 P模式进阶：柔性程序——不同光圈与快门组合提高作品的表现力	044
3.2 凝固高速瞬间或表现动感——S（快门优先自动曝光）模式	045
3.2.1 S模式的特点	045
3.2.2 快门与快门速度的含义	045
3.2.3 S模式适用场景：根据主体运动速度可以呈现不同效果	049
3.3 控制画面景深范围——A（光圈优先自动曝光）模式	051





3.3.1	A模式的特点	052
3.3.2	理解光圈	052
3.3.3	A模式适用场景：需要控制画面景深	054
3.4	特殊题材的创意效果——M（手动曝光）模式	056
3.4.1	M模式的特点	057
3.4.2	M模式适用场景：摄影师需要完全自主控制曝光	057
3.5	长时间曝光——B门	059
3.5.1	B门的特点	059
3.5.2	B门适用场景：超过30s的长时间曝光	059

第4章 对焦学问大

061

4.1	对焦原理一说就懂	062
4.1.1	简单搞懂对焦原理	062
4.1.2	控制对焦的两个环：变焦环与对焦环	063
4.2	对焦操作与选择	064
4.2.1	自动与手动对焦	064
4.2.2	对焦难在哪里	065
4.2.3	单点与多点对焦	068
4.3	六大对焦区域模式的使用	070
4.3.1	第1~2种：自由点和扩展自由点	070
4.3.2	第3~4种：区和广域	071
4.3.3	第5种：中间	072
4.3.4	锁定AF	072
4.4	3种对焦模式的用法：单次还是连续	073
4.5	锁定对焦的用与不用	075
4.6	最重要的对焦规则	076

第5章 光影明暗——测光与曝光

079

5.1	测光：准确曝光的基础	080
5.2	α7Ⅲ的5种测光模式及其适用场合	081
5.2.1	多重测光：适合风光、静物等大多数题材	082
5.2.2	中心测光：适合风光、人像、纪实等各种题材	084
5.2.3	点测光：适合人像、风光、微距等各种题材	085
5.2.4	整个屏幕平均：适合大场景风光题材	085
5.2.5	强光：适合逆光拍摄	086
5.3	曝光补偿的使用技巧：“白加黑减”定律	087

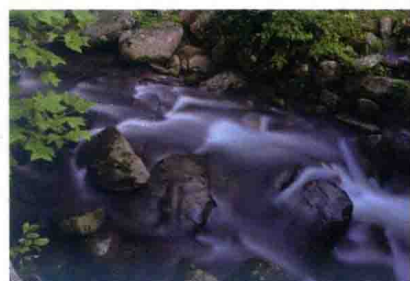
5.4	自动包围曝光	089
5.4.1	改变包围曝光的图片顺序	090
5.4.2	取消包围曝光	090
5.5	锁定曝光设定, 保证主体的亮度表现	091
5.5.1	认识动态范围与宽容度	092
5.5.2	DRO 动态范围优化	093

第6章 照片虚实、动静与画质 097

6.1	虚实	098
6.1.1	景深四要素: 大光圈与小光圈	099
6.1.2	景深四要素: 焦距	100
6.1.3	景深四要素: 物距	101
6.1.4	景深四要素: 间距	102
6.1.5	一般景深控制技巧	103
6.2	动静	108
6.2.1	快门与画面动静	108
6.2.2	利用高速快门拍摄运动景物瞬间静态的画面	109
6.2.3	利用慢速快门拍摄运动景物动态模糊的效果	109
6.2.4	依据对象的运动情况设置快门速度	110
6.2.5	快门速度与防抖技术	112
6.3	画质	114
6.3.1	感光度 (ISO) 的来历与等效感光度	114
6.3.2	不同题材的感光度设定	114
6.3.3	噪点与照片画质	117
6.3.4	降噪技巧	118

第7章 影响照片色彩的四大核心要素 123

7.1	白平衡与色温	124
7.1.1	白平衡到底是什么	124
7.1.2	色温的概念	125
7.1.3	正确还原景物色彩的关键	126
7.1.4	核心知识: 精通白平衡模式的4个核心技巧	128
7.1.5	灵活使用白平衡设置表现摄影师的创意	132
7.1.6	你需要格外注意的阴天白平衡模式	133
7.2	创意风格 (照片风格)	134
7.2.1	风格设定对照片的影响	134





7.2.2 创意风格设定的重要常识	136
7.3 色彩空间	137
7.3.1 sRGB与Adobe RGB色彩空间	137
7.3.2 了解ProPhoto RGB	138
7.4 加白和加黑对色彩的影响	139

第8章 制造光线——闪光灯 141

8.1 闪光灯的基本功能与原理	142
8.1.1 闪光指数(GN)与闪光距离	142
8.1.2 TTL闪光	142
8.2 闪光灯的使用	143
8.2.1 闪光灯的应用范围	143
8.2.2 选择闪光模式	144
8.2.3 减轻红眼	145
8.2.4 低速同步	145
8.3 明暗由心的进阶闪光摄影	146
8.3.1 闪光灯的配备原则	146
8.3.2 设置闪光同步速度	146
8.3.3 闪光补偿设置	147
8.3.4 无线闪光	147

第9章 第三只眼——镜头的选择与使用技巧 149

9.1 关于镜头的基本知识	150
9.2 镜头的焦距与视角	151
9.3 镜头的类型	155
9.4 SONY镜头的技术特点	155
9.4.1 镜头卡口	155
9.4.2 传感器规格	156
9.4.3 高品质光学镜片	156
9.4.4 其他特色	157
9.5 SONY α系列镜头简介	158
9.6 根据拍摄题材选择镜头	164
9.7 镜头的合理搭配	164
9.8 相关的附件与辅助器材	165

第10章 摄影好帮手

167

10.1 三脚架与独脚架

168

10.1.1 三脚架的结构

168

10.1.2 三脚架的选择要点

169

10.1.3 推荐配置

169

10.2 摄影包

171

10.3 滤镜之选

173

10.3.1 保护镜

173

10.3.2 偏振镜

174

10.3.3 渐变镜

175

10.3.4 中灰镜

176

10.4 常用附件

177

10.5 使用与保养常识

179

10.5.1 使用与保管

179

10.5.2 维护与清洁

180



第11章 照片好看的秘密——构图·用光·色彩

183

11.1 影响照片表现力的三大关键点

184

11.1.1 透视

184

11.1.2 影调

190

11.1.3 质感

192

11.2 构图决定一切

195

11.2.1 黄金构图及其拓展

195

11.2.2 万能三分法

196

11.2.3 对比构图好在哪

197

11.2.4 做减法的技巧

199

11.2.5 常见的空间几何构图形式

200

11.3 光影的魅力

202

11.3.1 直射光摄影分析

202

11.3.2 散射光摄影分析

203

11.3.3 光线的方向性

204

11.3.4 早晚的拍摄时机

209

11.4 摄影配色

212



第12章 风光摄影

221

12.1 拍摄风光的通用技巧

222



12.1.1	小光圈或广角拍摄有较大的景深	222
12.1.2	让地平线更平的拍摄技巧	223
12.1.3	利用线条引导视线, 增加画面的空间感	224
12.1.4	加装滤镜让色彩更浓郁, 让空气更通透	225
12.1.5	在自然界中寻找合适的视觉中心(主体)	226
12.1.6	慢速快门的使用让画面与众不同	227
12.1.7	善于抓住天气的状态变化	228
12.1.8	利用点测光拍摄别致的小景	229
12.2	拍摄不同的风光题材	230
12.2.1	突出季节性的风光画面	230
12.2.2	拍摄森林时一定要抓住兴趣中心	231
12.2.3	枝叶的形态与纹理	232
12.2.4	拍摄草原的优美风光	233
12.2.5	海景的构图与色彩	234
12.2.6	拍摄海上日出日落/拍摄圆盘形太阳的技巧	235
12.2.7	拍摄出水流的动感	237
12.2.8	平静水面的倒影为画面增添魅力	238
12.2.9	拍摄出仙境般的山间云海	238
12.2.10	多云的天空让画面更具表现力	240
12.2.11	抓住晨昏时绚丽的光影和色彩	241
第13章	人像摄影实拍技法	243
13.1	不同光线下人像画面的特点	244
13.1.1	散射光下拍人像会有细腻的肤质	244
13.1.2	侧光善于酝酿特殊情绪	245
13.1.3	逆光的两种经典效果	246
13.2	让人像好看的构图技巧	247
13.2.1	以眼睛为视觉中心, 让画面生动起来	247
13.2.2	虚化背景突出人物形象	248
13.2.3	简洁的背景突出人物形象	248
13.2.4	方向感的错位让画面富有张力	249
13.2.5	利用人物手臂产生变化	250
13.2.6	身体轴线上的三个重要部位怎样安排	251
13.2.7	坐姿也要注意线条美	251
13.2.8	直幅更适合拍摄人像	252
13.2.9	低视角有利于表现人物高挑的身材	253

13.2.10	平拍获得非常自然的画面	254
13.2.11	对角线构图获得更具活力和生气的人像	255
13.2.12	三分法构图在人像摄影中的应用	256
13.3	不同风格的人像画面	258
13.3.1	自然色人像风格	258
13.3.2	高调人像风格	259
13.3.3	低调人像风格	259
第14章	花卉摄影实拍技法	261
14.1	花卉摄影附件的使用	262
14.1.1	为何要使用三脚架拍花卉	262
14.1.2	普通镜头拍摄出专业微距效果：近摄环的应用	263
14.2	拍好花卉就六招	264
14.2.1	几点拍花最合适	264
14.2.2	手动选择对焦点：找准焦平面	265
14.2.3	用什么测光模式拍花最理想	266
14.2.4	花卉摄影中光圈大小的选择技巧	267
14.2.5	利用开放式构图增强画面的视觉冲击力	268
14.2.6	黑背景花卉的拍法	269
14.3	花朵上的昆虫	270
第15章	夜景实拍技法	273
15.1	拍摄夜景要做好哪些准备	274
15.2	夜景摄影的常识	275
15.2.1	让夜景画质细腻锐利	275
15.2.2	快门速度是夜景摄影成败的关键	276
15.2.3	光线微弱的场景怎样完成对焦	278
15.2.4	刚入夜时拍摄景别与层次都丰富的夜景	280
15.3	星空摄影	281
15.3.1	银河的两种形态	281
15.3.2	星轨的3种玩法	283
15.4	堆栈车轨	287



蜂鸟摄影学院 SONY

α7 III

蜂鸟网 编著

微单摄影宝典



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

蜂鸟摄影学院SONY α 7III微单摄影宝典 / 蜂鸟网编
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 2
ISBN 978-7-115-49847-2

I. ①蜂… II. ①蜂… III. ①数字照相机—单镜头反
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第266531号

内 容 提 要

蜂鸟网是全球知名的中文影像生活门户网站, 拥有500万注册网友。本书集中了蜂鸟网器材频道的优势技术力量, 并集合了众多版主和网友的优秀作品, 特别针对摄影爱好者、摄影初学者在摄影学习和实践方面的需求, 从使用者的角度由浅入深、循序渐进地讲解了SONY α 7III的使用方法和拍摄技巧。

本书共分为15章, 细致讲解了SONY α 7III的最新技术特点和基础设置, 深入解读了相机曝光模式的特点及使用方法, 对相机的对焦、测光、曝光、感光度、白平衡、优化校准、图像质量等逐一进行专业剖析, 针对此款专业微单相机的即时取景和高清短片摄像功能的设置及拍摄技巧也进行了详细的介绍。另外, 本书还对相机的图片管理和处理技术、闪光灯拍摄技术以及镜头/附件的选择和使用进行了讲解。根据摄影爱好者的需求, 本书不仅以大量的篇幅系统地讲解了摄影的用光、构图和色彩三大黄金法则, 还对常见的风光、人像、花卉和夜景等拍摄题材逐一进行了阐述。

本书内容丰富, 讲解扎实, 适合广大摄影爱好者和该机型的使用者学习参考。

◆ 编 著 蜂鸟网

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>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 18

2019年2月第1版

字数: 710千字

2019年2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

近5年是数码影像器材空前发展的5年，很多家庭、摄影爱好者、影像从业人员都在这段时间初次购买或多次升级了手中的影像器材。很多国内购买者都有这样的习惯：希望在自己可以承受的价格范围内购买最贵的器材。实际花费超出之前预算的情况也是屡见不鲜。而国外的摄影爱好者和摄影师要理智得多，常见到国外的职业摄影师拿着中低端摄影器材进行拍摄。

究其原因，我想这与老百姓生活水平的提高和对兴趣爱好的追求有很大关系。如果经济能力可以承受，选择更高级别的摄影器材当然更好。

不过，升级一款更高级别的器材，不如将手中的器材使用好来得实在。多数使用者仅仅使用了相机1/10的功能，如何将相机已有的功能发挥好？如何通过拓宽思路和提升手法来提高作品的价值和拍摄的成功率？这是比升级一款新器材更值得思考的事情。

从2012年开始，蜂鸟网开始涉及摄影类图书的出版，《蜂鸟摄影学院微单摄影宝典》经过一年多的热卖取得了不错的成绩。在2014年年初，我们又从摄影器材的角度出发，以服务网友为己任，出版了以介绍摄影器材为主的系列图书。2015年，我们再次丰富了本系列书的产品，务求使更多的摄影爱好者能从中受益。我们希望大家在关注摄影器材的同时，将更多的精力放在对摄影本身的追求上。

值此器材书上市之际，我们要感谢广大网友、读者关注蜂鸟网，信任蜂鸟网在器材类图书上能为大家提供帮助。另外还要感谢人民邮电出版社对摄影类图书出版的大力支持。

——蜂鸟网主编 窦瑞冬

资源下载说明

扫描“资源下载”二维码，关注我们的微信公众号，即可获得本书附赠的相关文件的下载方式。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

客服电话：010—81055293



资源下载
扫描二维码
下载本书配套资源

目录



SONY
α7 III

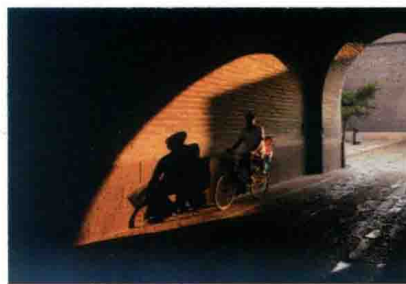
第1章 认识SONY α7 III	013
1.1 SONY α7 III相机综合测评	014
1.1.1 图说外形：继承第三代设计	014
1.1.2 产品细节：进步较大，操作日趋完善	015
1.1.3 连拍追焦测试：眼部追焦实用性强	017
1.1.4 各挡感光度实拍测试	019
1.1.5 动态范围对比测试	019
1.2 SONY α7 III机身功能详解	021
1.2.1 机身正面功能详解	021
1.2.2 机身背面功能详解	022
1.2.3 机身右侧面功能详解	023
1.2.4 机身左侧面功能详解	023
1.2.5 机身顶面功能详解	024
1.2.6 机身底面功能详解	025
1.2.7 快速导航界面功能详解	026
1.2.8 液晶屏显示界面功能详解	027

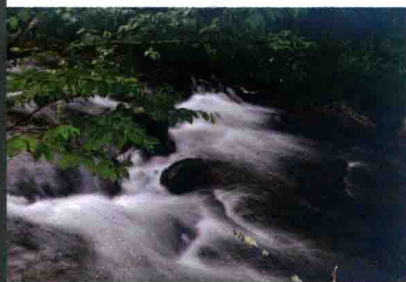
第2章 SONY α7Ⅲ重点功能的最佳设定 029

- 2.1 拍摄菜单 030
 - 2.1.1 文件格式 030
 - 2.1.2 影像质量 030
 - 2.1.3 JPEG影像尺寸 030
 - 2.1.4 照片长宽比 031
 - 2.1.5 APS-C与Super 35mm设定 033
 - 2.1.6 多重测光时人脸优先 034
 - 2.1.7 人脸登记 034
 - 2.1.8 取景器和显示屏显示的信息 034
 - 2.1.9 构图辅助线 035
- 2.2 播放菜单 035
 - 2.2.1 照片保护 035
 - 2.2.2 照片旋转 036
 - 2.2.3 照片评级 036
 - 2.2.4 显示旋转 036
- 2.3 设置菜单 037
 - 2.3.1 显示屏与取景器的亮度 037
 - 2.3.2 自动关机开始时间 037
 - 2.3.3 版权信息 038
 - 2.3.4 文件序号 038
 - 2.3.5 设置文件名 038
 - 2.3.6 恢复默认的出厂设置 039
- 2.4 我的菜单 039

第3章 开始创作——各种曝光模式的特点与适用场景 041

- 3.1 轻松进入创作状态——P（程序自动曝光）模式 042
 - 3.1.1 P模式的特点 042
 - 3.1.2 P模式适用场景：无须进行特殊设置的题材 042
 - 3.1.3 P模式进阶：柔性程序——不同光圈与快门组合提高作品的表现力 044
- 3.2 凝固高速瞬间或表现动感——S（快门优先自动曝光）模式 045
 - 3.2.1 S模式的特点 045
 - 3.2.2 快门与快门速度的含义 045
 - 3.2.3 S模式适用场景：根据主体运动速度可以呈现不同效果 049
- 3.3 控制画面景深范围——A（光圈优先自动曝光）模式 051





3.3.1	A模式的特点	052
3.3.2	理解光圈	052
3.3.3	A模式适用场景：需要控制画面景深	054
3.4	特殊题材的创意效果——M（手动曝光）模式	056
3.4.1	M模式的特点	057
3.4.2	M模式适用场景：摄影师需要完全自主控制曝光	057
3.5	长时间曝光——B门	059
3.5.1	B门的特点	059
3.5.2	B门适用场景：超过30s的长时间曝光	059

第4章 对焦学问大

061

4.1	对焦原理一说就懂	062
4.1.1	简单搞懂对焦原理	062
4.1.2	控制对焦的两个环：变焦环与对焦环	063
4.2	对焦操作与选择	064
4.2.1	自动与手动对焦	064
4.2.2	对焦难在哪里	065
4.2.3	单点与多点对焦	068
4.3	六大对焦区域模式的使用	070
4.3.1	第1~2种：自由点和扩展自由点	070
4.3.2	第3~4种：区和广域	071
4.3.3	第5种：中间	072
4.3.4	锁定AF	072
4.4	3种对焦模式的用法：单次还是连续	073
4.5	锁定对焦的用与不用	075
4.6	最重要的对焦规则	076

第5章 光影明暗——测光与曝光

079

5.1	测光：准确曝光的基础	080
5.2	α7Ⅲ的5种测光模式及其适用场合	081
5.2.1	多重测光：适合风光、静物等大多数题材	082
5.2.2	中心测光：适合风光、人像、纪实等各种题材	084
5.2.3	点测光：适合人像、风光、微距等各种题材	085
5.2.4	整个屏幕平均：适合大场景风光题材	085
5.2.5	强光：适合逆光拍摄	086
5.3	曝光补偿的使用技巧：“白加黑减”定律	087