

摄影

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

之道

摄影 高手 进阶 教程

李济山 著



化学工业出版社

摄影之道

摄影
高手
进阶
教程

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、野生动物、植物微距、建筑、人文、黑白、弱光与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. 摄影高手进阶教程/李济山著. —北京: 化学工业出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-122-31803-9

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 054830 号

责任编辑: 孙 炜 王思慧

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 王素芹

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 18 字数 450 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

01

Chapter

第1章



风光摄影之道 001

1.1 风光摄影的器材选择	002
笔者目前的器材配置	002
关于器材配置方面的一些建议	002
1.2 如何避免拍出雾蒙蒙的照片	005
空气质量很重要	005
1.3 保证地平线是水平的	010
避免地平线倾斜	010
让相机保持水平	012
通过后期将画面调整为水平状态	014
1.4 不是只有广角镜头才能拍风景	015
拍摄大场景使用广角镜头	015
拍摄远景使用长焦镜头	017
1.5 怎样拍出美丽的日出日落	018
选择合适的时间和地点	018
获得正确的曝光	019
使用广角镜头	020
1.6 如何拍摄湖水	021
选择风景良好的水源地	021
准确的曝光	022
构图很重要	022
1.7 如何将流水拍出丝绸般的质感	023
使用慢速快门	023
增加曝光补偿	025
1.8 如何拍摄山脉	026

选择适当的天气.....	026
选择不同的构图形式.....	027
1.9 如何拍摄月亮.....	028
使用长焦镜头.....	028
对着月亮测光.....	028
1.10 如何使用中灰渐变镜来拍摄风光.....	029
要注意滤镜的口径.....	029
安装和使用滤镜.....	030
适合使用的场景.....	030
1.11 风光摄影要慢拍.....	032
拍摄风光要有耐心.....	032
一心多用，兼顾四周.....	032
使用慢速快门和三脚架.....	033
1.12 纳入前景营造空间感.....	035
适当夸大前景.....	035
合理安排前景的位置.....	035
选用延伸线作为前景.....	036
1.13 不同光线环境下风光摄影要诀.....	036
顺光环境.....	036
逆光环境.....	037
侧光环境.....	037
1.14 优秀作品解读.....	038
长城古韵.....	038
恒山雪霁.....	039
禾木秋色.....	040
新疆五彩滩.....	041
西藏来古冰川.....	042
壶口冰瀑.....	043
“流星”划过金山岭.....	044
北极梦幻.....	045
神秘香格里拉.....	046
金色稻城.....	048

第2章



人像摄影之道..... 051

2.1 如何把人脸拍亮.....	052
------------------	-----

对人脸测光.....	052
适当补光	054
适当过曝	055
2.2 拍摄人像常用的构图方法	057
黄金分割构图.....	057
中央构图法.....	058
框式构图法.....	059
拍摄特写	060
2.3 如何把人物的身材拍得高挑	061
使用广角镜头.....	061
采用仰拍	063
选择合适的服装和道具	064
2.4 逆光下如何拍摄人像	065
拍摄人物剪影.....	065
适当进行补光.....	065
适当曝光过度.....	067
2.5 如何拍出细腻的肤质	068
使用大光圈.....	068
根据人物肤色增减曝光量	069
2.6 如何拍摄儿童	070
避免使用闪光灯	070
采用平行视角.....	070
调动儿童情绪.....	071
多和儿童交流.....	071
适当调高快门速度.....	071
2.7 如何突出要拍摄的人物	072
避免杂乱的背景.....	072
合理利用人物服装的颜色	072
选择合适的光圈.....	074
2.8 拍摄多人画面时如何保证面部都清晰	075
使用小光圈.....	075
选择合适的对焦位置	076
遵循人像拍摄的一般原理	076
2.9 如何抓拍人像	077
提高快门速度.....	077
选择合理的拍摄模式	077

注意人物的姿态和表情	078
2.10 光线不足时如何拍出明亮的人像照片	079
提高感光度	079
放慢快门速度	079
开大光圈	080
对主体进行补光	080
2.11 如何拍出有创意的人像	082
捕捉动态瞬间	082
利用前景	083
利用服装和道具	084
2.12 优秀作品解读	085
民族传承	085
黑土汉子	086
苗寨金秋	087
手枪部落	088
古村里的妞妞	089
彝族少女	090
草原放歌	091
彝族乐手	092
毕摩传人	093



第3章

野生动物摄影之道 095

3.1 拍摄野生动物之前的准备	096
树立保护野生动物的意识	096
了解野生动物的习性	097
注意自身安全	098
准备合适的器材	099
3.2 如何拍摄野生动物	100
使用长焦镜头	100
使用高速快门	102
灵活选用对焦模式	103
开启连拍模式	105
3.3 如何拍摄鸟类	106
了解鸟类习性	106
鸟类摄影对器材要求非常高	108

合理设置快门速度.....	108
设置合适的光圈.....	109
使用点测光.....	109
使用连续自动对焦.....	109
使用单点对焦.....	110
打鸟的一些建议.....	111
3.4 如何拍摄数毛片	111
使用小光圈.....	111
提高感光度.....	113
使用三脚架和快门线.....	114
3.5 优秀作品解读.....	116
王者风范	116
蓝鹊踏镜	117
草原仙子	118
狐猴掸食	119
战场厮杀	120
翱翔	121
企鹅出海	122
夫妻共舞	123



第 4 章

植物与微距摄影之道 125

4.1 植物拍摄通用法则.....	126
在逆光下拍摄.....	126
对花蕊对焦和测光.....	128
在顺光下拍摄.....	130
缩小光圈拍摄.....	131
4.2 将植物和环境结合起来	132
4.3 拍摄较大植物的技巧	135
4.4 拍摄较小植物的技巧	137
4.5 花卉创意摄影技巧.....	139
叠加法多次曝光.....	139
多重曝光法拍摄.....	142
变换焦距多次曝光.....	142
4.6 昆虫和小型动物的拍摄技巧	144
使用微距镜头.....	144

适当缩小光圈.....	146
快门速度不宜慢.....	146
使用闪光灯.....	146
注意隐蔽和安全.....	147
学习一些急救知识.....	147
4.7 优秀作品解读.....	148
黑蜴.....	148
放归森林.....	149
精雕细刻.....	150
曙光.....	151
探秘世界.....	152
聚焦.....	153
竞放.....	154
狭缝蝙蝠.....	155
怒放.....	156



第 5 章

建筑摄影之道..... 157

5.1 白天如何拍好建筑.....	158
选择晴天.....	158
选择合适的拍摄时间.....	160
减少光斑.....	162
选择制高点.....	164
使用广角镜头.....	166
缩小光圈.....	167
5.2 使用移轴镜头拍摄建筑.....	169
控制景深.....	169
5.3 夜间如何拍摄建筑.....	172
长时间曝光.....	172
精确的测光和包围曝光.....	172
白平衡适时调节.....	172
不要使用闪光灯.....	173
不要使用镜头防抖功能.....	175
使用快门线和三脚架.....	176
5.4 如何拍摄建筑的内部.....	178
建筑内部弱光拍摄.....	178

把握建筑的特点.....	184
5.5 优秀作品解读.....	187
天地一色.....	187
残佛造像.....	188
佛法无边.....	189
远古的呼唤.....	190
金碧辉煌.....	191
丽水古建筑.....	192
皇宫古韵.....	193
镜像.....	194
狮子戏绣球.....	195
故宫角楼.....	196



第6章

人文与黑白摄影之道..... 197

6.1 人文摄影的黄金法则.....	198
让自己和被摄对象成为朋友.....	198
离得越近，拍得越好.....	199
不走寻常路.....	202
6.2 如何把握拍摄时机.....	204
拍摄重大事件.....	204
拍摄精彩瞬间.....	207
6.3 人文纪实摄影应抓住细节特征.....	209
6.4 人文纪实摄影的环境体现.....	210
6.5 怎样拍摄舞台演出.....	212
选择有利地形.....	212
使用长焦镜头.....	212
使用大光圈.....	212
注意快门速度.....	213
灵活设置感光度.....	214
6.6 如何拍摄婚礼.....	215
了解习俗.....	215
了解婚礼流程.....	216
艺术地进行记录.....	216
6.7 获得黑白照片的方式.....	217
使用黑白胶片.....	217

使用数码相机的单色模式	217
利用后期软件进行调整	217
6.8 拍摄黑白照片的小诀窍	218
寻找光线对比强烈的场景	218
寻找场景中的几何元素	219
用黑白照片来拍摄杂乱的场景	221
6.9 扫街中如何保证设备安全	222
始终让相机位于自己身前	222
选用内侧拉锁的双肩摄影包	222
在休息的时候要收好相机	222
6.10 优秀作品解读	223
辛巴族的女人	223
布拉格广场的钟楼	224
节庆有余	225
日子	226
溜索	227
马赛人的生活	228
交流	229
雪域展佛	230
休闲时光	231



第7章

弱光与夜景摄影之道 233

7.1 弱光条件下的拍摄技巧	234
感光度的调整	234
开大光圈	236
长时间曝光	238
使用闪光灯补光	240
7.2 如何拍摄流光溢彩的光轨	242
使用慢速快门和低感光度	242
选择合适的构图形式	245
光绘摄影	246
7.3 如何拍摄璀璨的夜空	252
需要准备的器材和拍摄技巧	252
选择合适的快门速度	253
合理设置光圈和感光度	253

选择合适的区域.....	254
7.4 如何拍摄绚丽烟花.....	255
设置拍摄模式.....	255
使用B门.....	257
使用长焦镜头.....	260
7.5 如何拍摄星轨.....	260
找到北极星.....	260
使用低感光度和大光圈.....	261
长时间曝光.....	261
使用合适的附件.....	262
7.6 多次曝光拍摄夜景.....	263
舞台摄影.....	264
夜间水景摄影.....	268
7.7 优秀作品解读.....	271
夜幕下的古城.....	271
神灵之塔.....	272
窑洞人家.....	273
静谧之夜.....	274

摄影之道

第1章

风光摄影之道

1.1 风光摄影的器材选择

对于摄影爱好者而言，摄影器材是一个绕不开的话题，数码相机是最基础的创作工具，在某种程度上影响着你的拍摄。

笔者的摄影经历伴随着摄影器材市场变化，在器材配置和使用方面积累了一些经验，在此分享给大家。

笔者目前的器材配置

笔者使用过的相机包括佳能 EOS 40D、EOS 50D、EOS 5D III、EOS 1DX、EOS 7D，以及骑士 SW617、哈苏、徕卡等，包括 20 世纪 80、90 年代用过的胶片相机，使用过的相机很多，在这儿不一一列举。

镜头主要有佳能 EF14mm、EF 50mm、EF 85mm、EF 17-40mm f/4L USM、EF70-200mm f/2.8L IS USM、EF100-400mm f/2.8L IS USM，腾龙 15-30mm、150-600mm、600mm，适马 24-105mm，富士 21mm，俄罗斯 16mm，尼康 500mm 折返，肯

高 500mm 折返，哈苏 50mm、80mm、120mm、250mm，骑士 90mm 等，这些镜头能够满足我大多数情况下的创作需求。

很多影友在购买器材时都会面临品牌的选择，至于哪个品牌好，完全看个人的喜好，因为每个品牌都有自己的优点，就看你如何发挥手中相机功能的最大潜力了。对现有器材进行充分的了解，用起来才会得心应手。

关于器材配置方面的一些建议

不要盲目追求高配置

专业相机对摄影创作肯定有所帮助，但仅仅是在程序和画质上有一定优势，拍出好照片涉及多方面因素，只靠器材是不够的。有很多影友总觉得自己拍得不好，是因为器材配置不到位，把心思都放在购买、更新相机和镜头上，结果长此以往摄影水平可能停滞不前。

根据自己的需要量力购买

现在数码相机更新换代较快，新产品不断

上市，很多新机型很快就会过时，没有必要频繁更换相机，这样付出的代价太大。囊中羞涩的工薪阶层和普通摄影发烧友，如果一味追求新机型，只能是折腾自己的钱包。

当然优质镜头光学素质优良，色彩还原准确，拍摄的画面锐度高，有利于我们拍出高质量的照片。高档数码相机的宽容度更大，拍摄的画面细节更加丰富，清晰度更高，这些都有利于风光摄影的创作。



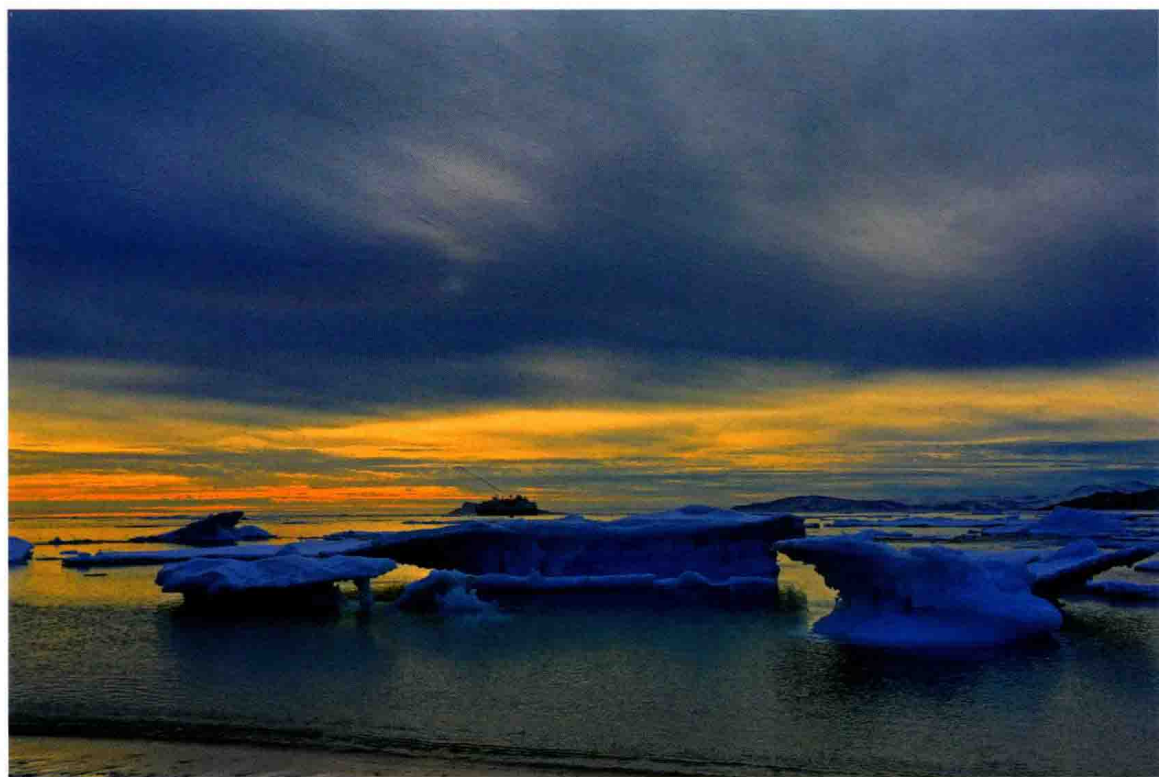
📌 拍摄风光题材，在镜头选择上主要集中在两个焦距，一是广角，二是长焦。这幅作品拍摄于南极，使用超广角镜头完成的，其目的是利用广角的特性夸张表现眼前的场景，让大家感受南极壮观的场面

焦距：17mm 光圈：f/6.3 快门速度：1/1600s 感光度：ISO160



焦 距：14mm
光 圈：f/6.3
快门速度：1/500s
感 光 度：ISO100
曝光补偿：-0.3EV

↑ 摄影器材的专业与否，不是照片好坏的决定性因素。能否拍出好照片，取决于摄影师对摄影的理解以及对光线的把握能力。这幅作品拍摄于山西大同土林，笔者通过构图和光影让画面变得非常有趣



↑ 这幅作品拍摄于北极，我为了突出北极的特点，选择了浮冰作为前景，起到了引导视线的作用。拍摄这种场景建议大家使用广角镜头，由于是逆光，明暗反差大，笔者将相机设置为HDR模式进行拍摄，加强前景和云彩的空间透视感

焦距：32mm 光圈：f/7.1 快门速度：1/400s 感光度：ISO200 曝光补偿：-0.7EV