

SHUMA SHEYING JIQIANG DAQUAN

# 数码摄影

《数码摄影》杂志社 主编

## D 技巧大全

Digital photography

如果你的照片拍得不够好，  
那是因为离目标不够近



 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

SHUMA SHEYING JIQIAO DAQUAN

# 数码摄影 技巧大全

《数码摄影》杂志社 主编

Digital photography



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

数码摄影技巧大全 / 《数码摄影》杂志社主编. —北京:  
人民邮电出版社, 2008.6  
ISBN 978-7-115-17747-6

I. 数… II. 数… III. 数字照相机—摄影技术 IV. TB86

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 027988 号

## 内 容 提 要

本书是一本介绍数码摄影各类技巧的图书。第一部分为“摄影基础”, 主要内容包括快门、光圈、白平衡、感光度、测光等重要概念, 为读者打好学习数码摄影的基础。第二部分为“摄影技巧”, 分别介绍人像、风光、生态、美食、运动等摄影技巧, 让读者从众多摄影师的实践心得中领悟摄影技能。第三部分为“照片诊所”, 以解决读者摄影水平提高到一定程度后再继续提升的困惑。第四部分为“常用后期技巧”, 让读者的照片能更精彩。

本书适合数码摄影入门者学习, 对有一定基础的摄影爱好者也有很好的参考作用。

## 数码摄影技巧大全

- 
- ◆ 主 编 《数码摄影》杂志社  
责任编辑 黄汉兵
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷  
新华书店总店北京发行所经销
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 12  
字数: 337 千字 2008 年 6 月第 1 版  
印数: 1-6 300 册 2008 年 6 月北京第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-115-17747-6/TP

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223  
反盗版热线: (010) 67171154

# 前 言

布列松有一句名言：“世界上没有任何事情没有其决定性的一瞬间”。为了能在关键时刻以最敏锐的感觉用相机捕捉到那决定性的瞬间，需要在平时积累一定的摄影基本功。本书就是为了帮助摄影爱好者提高摄影水平而编写的。

本书内容编排的特点是各部分独立成章，读者不必按顺序阅读，完全可以从目录中挑选感兴趣的章节学习。

在“摄影基础”一章中，详细讲解了快门、光圈、白平衡、感光度、测光、曝光补偿、景深、直方图等基础知识。对于每一位刚刚入门的数码摄影爱好者，这些知识正是需要了解的内容。

“摄影技巧”版块共包括4章，读者可以从众多摄影师的摄影实践心得中去领悟摄影技能。这包含了人像、风光、运动、动物、生态、夜景、美食等丰富实用的拍摄体验。这些精辟的摄影技巧会对摄影爱好者水平的进一步提高起到良师益友的作用。

学了技巧后只有多拍摄才能提高摄影水平，而水平到一定程度就很难再提升，此时就需要高手点拨，指出作品的优点与不足，就如同学生交作业给老师批改。在“照片诊所”中，近百张貌似优秀的照片，在大师的法眼下逐个暴露出不足，构图、色彩、主体、背景、选题，五花八门的问题层出不穷。有了这些前车之鉴，相信大家可以减少很多弯路，更快地提升摄影水平。

数码摄影区别于传统摄影的一大特点就是后期制作，虽然有人排斥数码后期，但是所有人都会对Photoshop的无所不能而感叹。数码后期将是每个影友不能回避的问题，因为按下快门得到的照片，可以是最好的时机，最好的光圈快门组合，但不一定会获得最佳的输出效果，因为相机的内部处理能力一定比不过电脑，相机内置的图像优化软件也一定比不过Photoshop。因此，有时间一定要把照片放到电脑里精细调整，即便是最简单的锐度、色彩调整，也会让你的作品更具魅力。在“常用后期技巧”一章中，精选出常用的后期技巧，学习它们，举一反三，可以让我们的照片更精彩，获奖也会更容易。我们的观点是，后期是数码摄影的重要组成部分，不学好后期，就难以成为一代摄影大师。

在熟读此书，熟悉了摄影基础，了解了各种摄影技法之后，相信即使是一位刚刚入门的摄影爱好者，也已经领略了数码摄影技巧的要旨。匈牙利摄影师罗伯特·卡帕告诉我们：“如果你的照片拍得不够好，那是因为离目标不够近。”的确，生活中有许许多多的生动画面，时时发生在我们身边，稍纵即逝，如果在那“决定性的一瞬间”，你还想着技巧、参数及各种条条框框的东西，好照片就会白白从你的相机前溜走。因此，有了数码相机，我们最应该做的就是让它时刻待命，随时记录下日常生活的点滴感动。总有一天，世上最美的瞬间会被你捕捉到。

# 目 录

<b>第 1 章 摄影基础</b> .....	<b>1</b>
<b>内置闪光灯</b> .....	<b>2</b>
几种常见闪光灯模式 .....	2
前后帘闪光 .....	2
柔化闪光效果 .....	3
平衡明暗光线 .....	3
避免 3 点失误 .....	3
阳光下闪掉阴影 .....	4
记录夜景留影 .....	5
慢速闪光神奇效果 .....	5
<b>白平衡</b> .....	<b>6</b>
白平衡的定义 .....	6
自动白平衡 .....	7
手动白平衡 .....	7
正确应用白平衡 .....	8
<b>测光</b> .....	<b>9</b>
关于测光 .....	9
测光方式的演变 .....	9
现代相机的测光系统 .....	10
测光方式的正确使用 .....	11
<b>感光度</b> .....	<b>12</b>
感光度的定义 .....	12
感光度的标准 .....	12
胶片感光度和数码相机感光度 .....	13
不同感光度的成像特点 .....	13
高感光度提高快门速度 .....	14
不用自动感光度 .....	14
高感光度保证画面清晰 .....	15
<b>曝光补偿</b> .....	<b>16</b>
什么是曝光补偿 .....	16
曝光补偿与快门速度 .....	16
拍摄雪景，只加不减 .....	17
特殊颜色：白加黑减 .....	17
不同的亮度背景：亮增暗减 .....	18
<b>直方图</b> .....	<b>19</b>
直方图的定义 .....	19
直方图的作用 .....	19



关于曝光补偿 .....	19
及时调整拍摄参数 .....	19
怎样应用直方图 .....	20
<b>景深</b> .....	21
景深的定义 .....	21
改变光圈控制景深 .....	21
后景深 .....	21
前景深 .....	22
浅景深 .....	22
改变焦距控制景深 .....	22
改变拍摄距离控制景深 .....	23
注意事项 .....	23
<b>快门</b> .....	24
快门速度的定义 .....	24
1/1 秒：三脚架上的慢速快门拍摄 .....	24
自制袖珍三脚架 .....	25
1/30 秒：手持相机拍摄 .....	25
1/60 秒：借助闪光灯完成拍摄 .....	26
让闪光灯发挥更好的效果 .....	26
1/1000 秒：高速运动画面拍摄 .....	27
使用照片连拍功能 .....	27
自己制作遮光罩 .....	27
<b>光圈</b> .....	28
光圈的定义 .....	28
F2.8 适合模特和人像摄影 .....	28
让背景模糊的方法 .....	29
F5.6 适合人物和旅行摄影 .....	29
F16 适合建筑和室内摄影 .....	30
避免暗角现象 .....	30
减轻建筑物的失真 .....	31
F32 适合静物和产品摄影 .....	31
<b>第 2 章 人像摄影技巧</b> .....	<b>33</b>
<b>人像通用</b> .....	34
指导拍摄对象做准备 .....	34
合理分配照片中的元素 .....	34
少即是多 .....	34
开动脑筋取景 .....	34
逆光下的安全曝光 .....	35
没有表面反光的化妆 .....	35
照片中的动态效果 .....	35



正确的比例 .....	35
特定的广角 .....	35
寻找被摄对象美的一面 .....	36
请反光板帮忙 .....	36
变换视角 .....	36
光与影 .....	36
<b>正确使用闪光灯</b> .....	37
内置闪光灯 .....	37
热靴闪光灯 .....	38
多闪光灯系统 .....	39
<b>室内人像</b> .....	41
音乐会上的照片 .....	41
在会议中使用闪光 .....	41
精简的光线设置 .....	42
用附件营造更好的气氛 .....	42
专业照明设备 .....	42
体现情绪的照片 .....	43
拍摄和打印证件照 .....	43
正确使用混合光线 .....	44
不同寻常的视角 .....	44
<b>儿童人像</b> .....	45
取景时留出余量 .....	45
避免难看的阴影 .....	45
正确拍摄学校组织的活动 .....	45
对准孩子的脸 .....	46
理想的照片背景 .....	46
鲜艳的色彩，独特的视角 .....	47
反射光让照片拥有绚丽色彩 .....	47
用孩子的眼睛看世界 .....	47
避免红眼的产生 .....	47
用广角镜头拍摄 .....	48
最佳的 ISO 数值 .....	48
用不同的方法分享家庭聚会照片 .....	48
善于抓拍 .....	48
<b>聚会人像</b> .....	49
多用广角 .....	49
使用连拍功能 .....	49
正确调整光线 .....	49
别忘了必须要拍的照片 .....	49
散光纸：让光线更柔和 .....	49

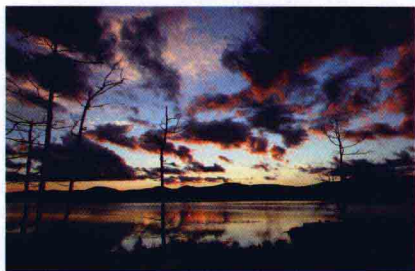


会议中拍摄照片.....	50
手动调节曝光设置.....	50
注意“波纹现象”.....	50
无需自动对焦.....	50
<b>性感人像.....</b>	<b>51</b>
酷性感.....	51
野性感.....	51
清纯性感.....	51
小动作性感.....	51
成熟性感.....	52
朦胧性感.....	52
<b>大头人像.....</b>	<b>53</b>
简单美丽与局部特写法.....	53
构图原则.....	53
花草修饰法.....	53
惟美画意法.....	53
手部造型法.....	54
调动模特的情绪.....	54
运用光线的方向.....	54
<b>半身人像.....</b>	<b>55</b>
逆光和顺光.....	55
画幅的选择和构图的要领.....	55
细节的把握.....	56
选择合适的镜头.....	56
<b>环境人像.....</b>	<b>57</b>
注重化妆和造型的设计.....	57
画面元素要合理组合.....	57
利用空间创造感觉.....	57
不变的背景法则.....	58
<b>单灯人像.....</b>	<b>59</b>
黄昏中的单灯补光摄影.....	59
单灯背光剪影的拍摄.....	59
时尚的单灯顶光拍法.....	60
日落后和晨曦中的单灯补光摄影.....	60
单灯室内环境人像.....	61
仿水下摄影.....	61
单灯侧光的运用.....	62
<b>第3章 风光摄影技巧.....</b>	<b>63</b>
<b>风光通用.....</b>	<b>64</b>
拍风光时的景深预测.....	65

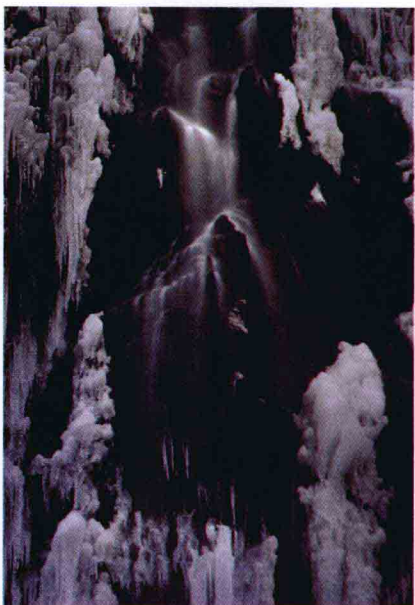




利用感光宽容度来拍好风光片 .....	66
怎样拍好云彩 .....	66
风光摄影中最重要的滤镜——偏振镜 .....	67
用好渐变灰镜 .....	68
<b>8种方式突出作品主题</b> .....	68
逆光下的风光摄影技巧 .....	69
简洁背景有办法 .....	70
高调拍风光 .....	70
低调拍风光 .....	70
虚实并用拍溪瀑 .....	71
寻找黄金点 .....	72
概要和全景 .....	72
通过线条展现动感 .....	72
观察灰度值下的拍摄题材 .....	73
细节拍摄 .....	73
夜景拍摄：曝光不足很必要 .....	74
限制风景的宽度 .....	74
恰当的曝光值 .....	74
选择拍摄时间 .....	74
选择光线角度 .....	74
少常常意味着多 .....	75
黑白照片和老照片效果 .....	75
用好矩阵测光和点测光 .....	75
黑白照片和老照片效果 .....	75
魅力诱人的晨光晚影 .....	75
巧用画面中的线条 .....	76
大景观中的“小景” .....	76
水乡舟船总宜人 .....	78
幽谷山川撼人心 .....	79
巧用对比拍风光 .....	80
空间感的表现 .....	80
画面空白的留舍 .....	81
<b>度假风景</b> .....	82
细节流露情趣 .....	82
选择合适的时间 .....	82
全景照片 .....	82
让人物表现出地域特点 .....	83
表现当地情趣的标志性照片 .....	83
<b>落日</b> .....	84
避免使用自动功能 .....	84



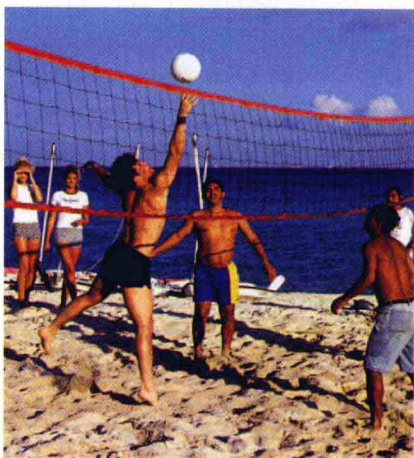
对称构图 .....	84
全景拍摄 .....	85
利用逆光构图 .....	85
增强色彩效果 .....	85
秋色 .....	86
正确使用偏振镜 .....	86
保证清晰度 .....	86
细致的观察+创意的构图 .....	86
利用渐变灰镜 .....	87
使用曝光补偿 .....	87
金风送爽拍红叶 .....	87
秋荷残落韵犹存 .....	88
水景 .....	88
水的拍摄技巧 .....	88
拍摄流动的水 .....	90
拍摄静止的水 .....	91
雾景的拍摄要点 .....	90
栖鸟湿地也风光 .....	91
冰雪 .....	93
用大自然的颜色烘托冰雪的氛围 .....	93
拍摄冰雪的时间 .....	94
让雪的颜色更白更纯粹 .....	94
控制影调拍雪景 .....	95
夜景 .....	96
让夜景照片更清晰 .....	96
配件要齐全 .....	96
噪点问题 .....	96
关于夜间测光 .....	97
关于星芒的效果 .....	97
抓拍动态虚影 .....	98
变换取景内容 .....	98
夜景拍摄的构图 .....	98
对焦夜景 .....	99
关于曝光参数的选择 .....	99
更高的拍摄地点 .....	100
关于场景的选择 .....	100
白平衡的选择 .....	100
短片中的焰火 .....	100
拍焰火手动设置更好 .....	101
典型的拍摄错误 .....	101



大容量的存储卡.....	101
<b>第4章 生态摄影技巧.....</b>	<b>103</b>
<b>动物通用.....</b>	<b>104</b>
慎用闪光灯.....	104
选取独特视角.....	104
拍摄清晰的运动图像.....	105
手动设置是最佳选择.....	105
在水下拍摄.....	105
小中见大.....	105
<b>野生动物.....</b>	<b>106</b>
拍摄地点的选择.....	106
鲜明的对比：通过光与色获得情趣.....	106
情景：挑逗和策划.....	106
从家猫到美洲虎.....	106
选择合适的相机.....	106
情调：等待合适的时机.....	107
选择有用的附件.....	107
在野外猎场中拍摄照片.....	107
<b>宠物.....</b>	<b>108</b>
做好准备工作.....	108
速度是关键.....	108
大变焦与低噪声.....	108
挑逗和策划.....	109
选择合适的时机.....	109
拍摄奔跑中的狗.....	109
选用 S 档拍猫.....	110
正确使用闪光灯.....	110
<b>野生鹭鸟.....</b>	<b>111</b>
使用长焦镜头.....	111
不要吝惜快门.....	111
灵活使用三脚架.....	111
感光度与测光.....	112
背景的作用.....	112
早晚的光最富魅力.....	113
抓拍感人瞬间.....	113
<b>水鸟.....</b>	<b>114</b>
关于测光模式.....	114
防止水面对曝光的影响.....	114
毛色的曝光.....	114
对焦的选择.....	114



关于用光 .....	115
利用虚实变化 .....	115
昆虫 .....	116
选择拍摄时间 .....	116
选择拍摄地点 .....	116
运气也很重要 .....	116
如何选题 .....	116
仔细寻找 .....	117
恶劣条件下的拍摄 .....	117
花卉 .....	118
主体要明确 .....	118
光线要恰当 .....	118
构图要合理 .....	119
别浪费了大光圈 .....	119
<b>第 5 章 运动与美食 .....</b>	<b>125</b>
运动 .....	126
选择正确的曝光时间和曝光方式 .....	126
使用“运动”模式 .....	126
追踪拍摄 .....	126
使用三脚架 .....	126
以情动人 .....	127
拍摄动感照片 .....	127
完美的位置和快速反应 .....	128
光影：不可缺少的元素 .....	129
富有创意的闪光 .....	129
创新：精彩的延续 .....	129
美食 .....	130
设计出的美食 .....	130
拍出时尚烹饪的感觉 .....	130
器材问题 .....	131
要反映出生活方式 .....	131
<b>第 6 章 照片诊所 .....</b>	<b>133</b>
一组秋景 .....	133
灵峰 .....	134
怒江第一湾 .....	134
涟漪 .....	134
归途 .....	134
红叶丽影 .....	134
小村 .....	135
黄昏·夕阳·垂钓 .....	135



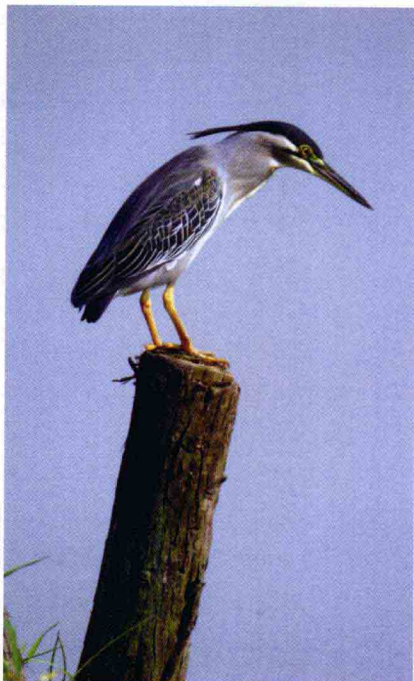
晨光.....	135
周庄深秋 .....	135
草场牧歌 .....	136
桥之仪仗 .....	136
春足.....	136
桥之仪仗 .....	136
白虎观瀑 .....	136
矗立.....	137
我和大海 .....	137
莫道人行早.....	137
新桥.....	137
第一场雪 .....	138
河边小景 .....	138
照片的褪色处理.....	138
少女情思 .....	138
沙漠之舟 .....	139
塔吉克眼睛.....	139
人生.....	139
手工作坊 .....	139
“小老外”在看小老鼠.....	139
向往.....	140
艰辛.....	140
高空作业 .....	140
憩 .....	140
路漫漫 .....	140
向往.....	141
茶 .....	141
彝族母女 .....	141
安得广厦千万间.....	141
展示.....	141
额吉和她的孩子们.....	142
崛起.....	142
农家婚事 .....	142
中国功夫 .....	142
窗外的世界.....	143
雕塑下的爱情故事.....	143
斤斤计较 .....	143
跳动的五线谱 .....	143
熬药.....	144



乡戏.....	144
憩 .....	144
备嫁妆 .....	144
棋乐融融 .....	144
冰趣.....	145
茶 · 烧饼 · 糖葫芦 .....	145
村巷.....	145
大奖.....	145
洗衣歌 .....	146
父亲.....	146
烈火金刚 .....	146
勇气.....	146
风驰电掣 .....	146
<b>400 米的地下有最底层的人们在创造财富 .....</b>	<b>147</b>
刘家三姐弟.....	147
较量.....	147
秋收图 .....	148
点线面 .....	148
加油.....	148
梦幻乡间 .....	148
都市美容师.....	148
探春.....	149
时空隧道间的同行.....	149
如梦.....	149
海燕.....	149
古树仙鹤图.....	150
消失的色彩.....	150
流星.....	150
古村红色游.....	150
比翼双飞 .....	151
翠湖鸥影 .....	151
墨牡丹.....	151
舞 .....	151
梅花迎春 .....	151
寻家园 .....	151
春花鸥影 .....	152
竞 .....	152
鸟语花香 .....	152
静 .....	152



海螺.....	152
<b>第7章 常用后期技巧.....</b>	<b>153</b>
自制证件照.....	154
简单高效制作黑白照片.....	154
黑白照片的制作.....	155
用自由变换工具调整透视.....	155
变虚为实.....	156
误删除数码照片的恢复.....	156
镜头推拉效果.....	157
高动态范围照片的制作.....	157
批量缩小照片.....	158
用 S-Spline2.2 插值放大照片.....	158
用 NeatImage 4.0 去除噪点.....	158
柯达皮肤处理软件.....	159
使用色温滤镜改变色温.....	160
免费的图片管理软件.....	161
给照片添加边框.....	162
压暗照片背景.....	163
改变画布大小.....	163
照片锐化的设置.....	164
曝光不足的另类调整方法.....	164
照片的旋转.....	165
照片存储格式的选择.....	165
安全保存照片.....	165
恢复阴影部分的细节.....	166
选择适合自己的格式（一）.....	166
选择适合自己的格式（二）.....	167
后期品质调节.....	167
后期处理导致照片回放出错.....	168
查看照片拍摄信息.....	168
照片的冲印与打印.....	169
照片的 RAW 格式.....	169
快速拖动与放大.....	169
照片管理工具.....	170
<b>附录 3 款 1:1 微距镜头测试.....</b>	<b>171</b>
佳能 EF 100mm F2.8 Macro USM “百微”的威风..	175
腾龙 SP AF 90mm F2.8 Macro Di 微距人像兼顾.....	176
适马 AF 105mm F2.8 EX Macro 微距烈马.....	177





# 摄影基础

内置闪光灯.....	2
白平衡.....	6
测光.....	9
感光度.....	12
曝光补偿.....	16
直方图.....	19
景深.....	21
快门.....	24
光圈.....	28



数码相机大都提供了丰富的闪光模式，只要能掌握内置闪光灯的奥秘，利用内置闪光灯，我们也可以玩出很多新花样。

## 几种常见闪光灯模式

### 默认闪光模式

大部分数码相机默认的闪光模式，指的是相机自动判断光线情况，当光线较暗的时候，相机闪光灯会自动开启。

### 防红眼闪光模式

人眼的瞳孔在弱光环境下开得比较大，而瞳孔内的视网膜毛细血管较多，如果在闪光的瞬间，瞳孔来不及收缩就被拍摄下来，反射闪光之后就会出现红眼的现象。在弱光环境拍摄人像，使用防红眼闪光模式能在某种程度上避免出现红眼。

### 强制闪光模式

强制闪光模式主要是针对默认闪光模式而言的，使用者可根据拍摄的需要来决定是否开启闪光。

### 慢速闪光模式

慢速闪光是指使用闪光灯的时候，采用比较慢的快门速度拍摄。有些闪光灯有慢速闪光模式，如果相机能够手动设置光圈和快门，也可以自己来设定较慢的快门速度拍摄。

### 前后帘同步闪光模式

前帘同步和后帘同步是这种模式的两种闪光方式。前帘同步闪光，是指闪光灯在快门开启的一刻开启闪光，而后帘同步是在快门关闭前开启闪光。以后帘同步为例，比如以1秒的曝光时间拍摄行进的汽车，闪光时间假设为1/125秒，前124/125秒的曝光会令车尾形成虚影，最后1/125秒的闪光会把车体清晰结像，反之，前帘同步则会把最初的1/125秒清晰结像，造成车前面形成124/125秒的曝光虚影。

## 前后帘闪光

关于前、后帘闪光模式，干巴巴的文字可能不容易说明白，看图说话吧。图A是使用后帘同步闪光拍摄，1/3秒快门速度记录下车模的运动轨迹，而快门关闭前开启的闪光，清晰定格了车模的瞬间图像，后帘同步闪光让画面充满动感。图B使用前帘同步闪光模式拍摄，快门开启的闪光定格了车模的瞬间，但这种情况下，还是后帘同步闪光拍摄的效果更有冲击力。



1/3s, F2.5, 后帘同步闪光模式拍摄。



1/3s, F2.5, 前帘同步闪光模式拍摄。