

摄影让生活更美好

王冬斌 / 著

摄影就该这么简单

新摄影技法从入门到精通

巧用照相机，让你拍照不累，晋升摄影达人

拍人 + 拍物 + 拍景
最好学的摄影技法书

300幅精彩配图

20 多个题材的摄影技巧内容
摄影技巧内容

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

中国美术学院美术考级教材



王守松 主编

摄影就该这么简单

新编摄影技术从入门到精通

王守松 主编

ISBN 7-309-04000-0

定价：28.00元

中国美术学院美术考级教材

ISBN 7-309-04000-0

定价：28.00元

中国美术学院美术考级教材



摄影就该这么简单

新摄影技法从入门到精通

王冬斌 / 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

摄影就该这么简单:新摄影技法从入门到精通/王冬斌著. —
北京:中国铁道出版社, 2015.7
ISBN 978-7-113-19992-0

I. ①摄… II. ①王… III. ①摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第036786号

书 名: 摄影就该这么简单:新摄影技法从入门到精通
作 者: 王冬斌 著

责任编辑: 郭景思 电话: 010-51873179 电子信箱: guo.ss@qq.com

封面设计: 马筱琨

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 210千

书 号: ISBN 978-7-113-19992-0

定 价: 58.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。电话:(010) 51873174

打击盗版举报电话:(010) 51873659

图书在版编目 (CIP) 数据

摄影就该这么简单: 新摄影技法从入门到精通/王冬斌著. —
北京: 中国铁道出版社, 2015.7

ISBN 978-7-113-19992-0

I. ①摄… II. ①王… III. ①摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第036786号

书 名: 摄影就该这么简单: 新摄影技法从入门到精通

作 者: 王冬斌 著

责任编辑: 郭景思

电话: 010-51873179

电子信箱: guo.ss@qq.com

封面设计: 马筱琨

责任校对: 龚长江

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2015年7月第1版 2015年7月第1次印刷

开 本: 700 mm × 1 000 mm 1/16 印张: 13.25 字数: 210千

书 号: ISBN 978-7-113-19992-0

定 价: 58.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

作为一名摄影师，我从2006年开始进行摄影创作，本书是我这些年摄影理论和实践经验的一个汇聚。书中除了对光圈、快门等一些摄影技法的基本运用进行了解析外，还包括了能够实际运用到摄影实践中的风光、人像、人文、小品，以及一些创新思维和新摄影视角等20多个题材的摄影技巧内容，基本涵盖了日常摄影过程中可能遇到的常见问题。在本书的编写过程中，尽可能采用简练易懂的摄影技巧，运用不同的实例，彼此相辅相成，由低至高，由浅入深，循序渐进地将摄影基础知识、拍摄技巧、摄影美学、现场操作等融合在一起，进行较为详尽的解析。同时，本书借助拍摄对比、分析、观察和思考更具实用性与指导性，不仅题材广泛适合风光摄影，也适合人文摄影，以及人像摄影。我深知提高摄影水平应该从哪些方面着手，采取哪些方法，运用哪些方式可以在短时间内迅速提高自身的摄影水平，也希望能够较好地引导每位摄影人，把对摄影的爱好逐步提升到艺术追求的高度。通过对本书的使用，会从中发现，它带给我们的不仅仅是对摄影的新感受和新体验，也能深切体会到摄影其实就该这么简单。

全书共有近300幅精彩配图，有的图片被包括像爱普生这样的跨国企业购买，还有一些图片获得包括美国摄影学会等国内外摄影奖项，这些图片均为我本人拍摄，不敢说具有多么高的摄影水准，仅希望可以帮助阅读本书的读者。

本书对初学摄影的爱好者和具有一定摄影基础，需要提升摄影水平的摄影人来说，不失为一本提升摄影知识和实践水平的自助型摄影书籍。

作者

目 录

1	用好光圈和快门
11	持握相机的要领和姿势
19	传统构图与创新构图
33	主体与陪体
41	简洁与繁杂
49	框架式构图
57	画面的平衡关系
65	掌握风光的拍摄技巧
75	掌握不同光线的拍摄技巧
85	运用云天丰富作品的表现力
95	运用前景、中景和远景充实和丰富作品的内涵
105	速度决定效果
115	对比与反差
125	雾景作品的表现力
133	秋摄秋色
141	美女与美姿
149	户外人像拍摄
157	不同角度记录孩子的成长历程
165	拍出自然生动的合影照
171	以小见大拍小品
181	融入生活拍民俗
191	记录街头生活
201	舞台艺术的影像再现



用好光圈和快门

准确地说，光圈与快门构成了相机，作为相机的主要组成部分，光圈和快门的合理搭配，是决定一幅摄影作品成功与否的关键因素，所以我们在欣赏一幅摄影作品时，常常能看到摄影人会给作品标出拍摄的光圈和快门等数据，从中可以看出光圈和快门的重要性，也可以看出光圈和快门在摄影技术中，是非常重要的控制工具。因而我们首先要了解光圈和快门，在了解并掌握光圈和快门的关系时，还要了解它们对拍摄会产生哪些直接影响？它们彼此之间又存在怎样的关系？

1. 光圈的构成

在镜头里，由一系列的叶片组成一个“透光阀门”，通过对叶片的调节便可以控制镜头的进光量，这一组叶片便称之为光圈。如图1所示，光圈用字母“F”来表示，光圈的大小通过数字的大小来表示，“F”后的数字越小，则表示光圈开启越大，通过的光线也越多，反之，则通过的光线越少。镜头上标示的1 : 2.8 ~ 3.5表示最大光圈将随着焦距的变化从F2.8到F3.5之间。譬如一款标注为1 : 2.8 ~ 3.5的变焦镜头，F2.8表示广角端时的光圈，当镜头在最长端时，最大光圈就会自动收小至F3.5。同理，最小光圈也会随着焦距的调整变小。光圈在镜头的光圈值范围内，能够根据我们所要拍摄的题材和所要表达的内容进行相应的调整和设置。

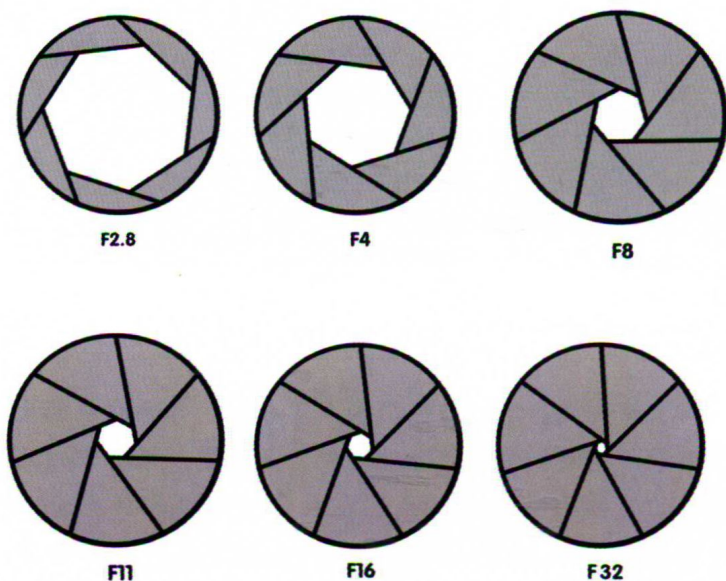


图1 光圈

2. 快门的构成

在镜头光圈和感光原件（数码相机 CCD/CMOS 或传统胶片）之间，还

有一道“光线阀门”——快门。简单地说，快门类似舞台上的幕帘，在我们按下相机快门键的时候，快门幕帘便会开启，让光线通过镜头进入相机内部，然后闭合挡住光线，直到下一次按下快门键。与光圈不同，快门是以快门开合的速度（长短时间）来控制进光量，从数千分之一秒到数分钟，甚至几小时。我们可以在相机快门速度的允许范围内，选择合适的快门速度。

3. 光圈和快门的关系

光线进入镜头后，首先通过光圈，由光圈的大小来控制光线的通过“流量”，然后这个“流量”的光线经过快门，由快门的快慢速度来制约光线的“流量”，并且最终到达感光原件形成所需的图像。在这个过程中，光圈和快门共同确定光线通过的多少，也就是“曝光量”的多少。

目前的数码相机内都有自动测光系统，测光系统将根据景物的光线情况，来确定需要多少“曝光量”，然后通过光圈的大小和快门速度组合控制，以得到正常的曝光量。譬如我们需要将一个气球吹大（曝光量），大人用劲吹（大光圈），气球则会在很短时间（快门速度）就吹大，如果让一个小孩子来吹（小光圈），必然需要更长的时间（快门速度）才能吹大。当曝光量相同的情况下，采用不同大小的光圈和不同速度的快门组合，完全可能得到不同的拍摄效果，这正是摄影的乐趣所在。

4. 光圈在拍摄中控制的效果

目前使用专业相机的人当中，大多采用光圈优先，大概有 90% 以上的人都采用这种拍摄模式。因为通过调整光圈的大小，能控制拍摄对象的景深大小。光圈越大，则景深越小（浅），光圈越小，则景深越大（深）。

图 2 ~ 图 5 是一个布满青苔岩石上的一片落叶，我们以这片落叶做主体，通过采用大小不同的光圈来试验拍摄的效果。

采用 F2 的大光圈拍摄得到的图片，景物的景深非常小，小到只有在这片落叶和与焦平面附近的才清晰，四周的青苔都充分被虚化，而且离得

越远虚化越明显。

当收小一倍光圈，采用 F4 的光圈拍摄时，如图 3 所示，可以看出景深有所加深，落叶附近的青苔渐渐清晰起来。

随着光圈收缩到 F8，如图 4 所示，景深相对 F4 时增加了一倍，落叶四周的青苔清晰范围越来越大。

当光圈调整到 F16 时，如图 5 所示，四周的青苔对主体的落叶形成了一定干扰，如果不是色彩上的反差，主体就会被淹没在青苔中，而且很容易没有主次之分。



图 2 F2



图 3 F4

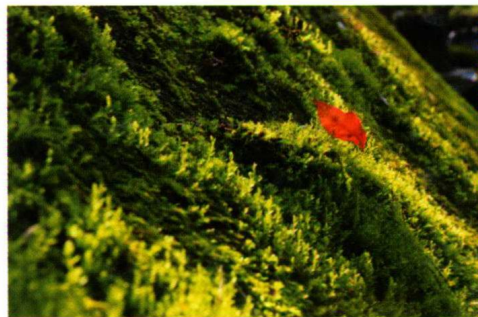


图 4 F8



图 5 F16

通过上面几个图例，可以直观地感受到不同光圈对画面的影响，从而可以帮助我们根据拍摄题材的不同需要，来合理调整光圈的大小。譬如拍摄人物肖像，当需要虚化背景来突出主体人物时，便可以采用大光圈来拍摄。

如图6《母子俩》所示，大光圈的运用，使景深为浅，不但很好地虚化了背景，而且随着人物与背景之间的拉长，靠近人物的背景虚化程度也随之增强，从而更好地突出了主体人物。



图 6.1 《母子俩》

佳能 30D 单反相机

佳能 50 mm

F 1.8 ISO200 F1.8 1/1600 秒

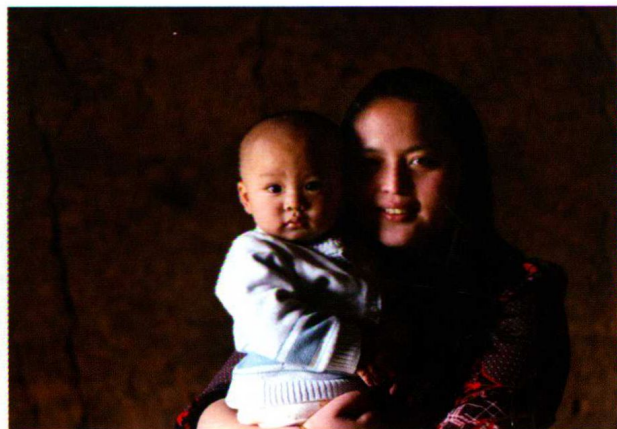


图 6.2 《母子俩》

佳能 30D 单反相机

佳能 50 mm

F 1.8 ISO400 F2.2 1/320 秒

当我们需要拍摄一幅画面整体都清晰的作品（通常是风光）时，便可以运用小光圈，使画面的前景、中景和后景都能保证足够清晰。

如图7《高原绿宝石》所示，采用了合适的小光圈，使景深得到了增强，使画面里的前中后景都得到了较好的清晰表现。

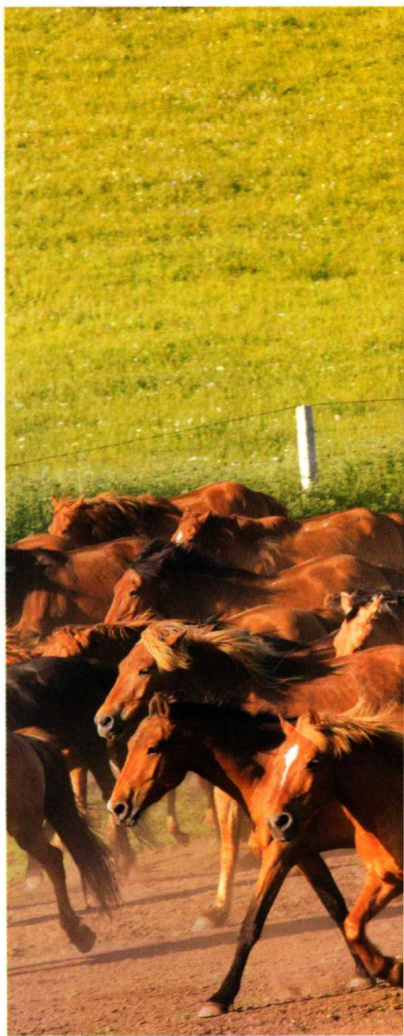


图7 《高原绿宝石》

佳能 EOS 5D Mark III

EF16-35 mm f/2.8L II USM

F2.8 ISO200 F8.0 1/500 秒



5. 快门在拍摄中控制的效果

常用的数码相机大都具有快门优先的功能，一般情况下，快门优先的功能被更多地运用在拍摄运动题材。尤其对于速度较快的运动项目，如抓拍行驶的车辆、跑动的人或动物等，对相机的快门速度要求较高，有些甚至会超过千分之一秒的快门速度，才能凝固下瞬间的动态画面，而一般的小相机因为并不具备这样高速快门，所以不能满足对这类题材的拍摄需求。



图8 《奔马》

佳能 30D 单反相机

适马 70-200 mm

F2.8 ISO200 F7.1 1/250 秒

如图8《奔马》所示，采用1/250秒的快门，拍摄50多米外奔驰而过的群马，较快的快门速度将马群奔跑中的瞬间凝固了下来。

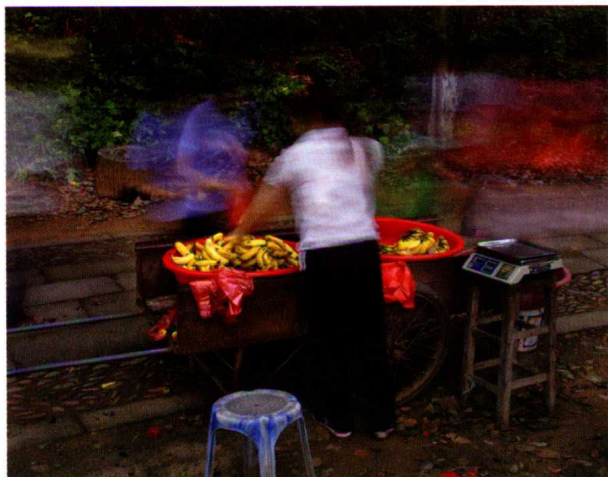


图9 《路边水果摊》

佳能 30D 单反相机

适马 18-200 mm

F3.5 ISO100 F16 1.3 秒

较慢的快门速度不仅仅可以运用到赛场上，在风光摄影中，也经常可以采用这种手法，来满足艺术创作所需要的效果。

如图10《山间小溪》所示，采用较慢的快门速度，使雾化的水和被风吹动的枝叶同岩石形成了强烈对比，营造出山间流水的静谧意境。

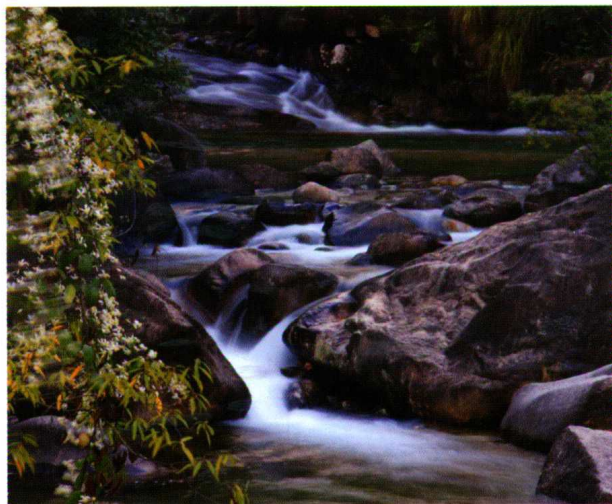


图10 《山间小溪》

佳能 30D 单反相机

适马 70-200 mm

F2.8 ISO100 F18 1.6 秒

为了营造出别具一格的动感，我们采用追随拍摄，不仅可以虚化主体之外的其他景物，还能更好地达到突出主体的目的。如图 11《动感龙舟》所示，使用慢速拍摄过程中，相同方向匀速移动相机，使运动中的主体能够保持一定的清晰，而陪体则得到完全虚化，从而带来一种梦幻的效果。



当我们在了解光圈和快门之间的关系，以及它们对拍摄效果所产生的影响后，便可以在拍摄中，根据摄影创作的需求，选择不同的光圈和快门组合，来满足我们需要的艺术效果。

图 11 《动感龙舟》
佳能 30D 单反相机
适马 70-200 mm
F2.8 ISO100 F 18 1/15 秒

友情提示

1. 调整感光度。当需要小光圈拍摄，而光线又无法满足快门速度时，为防止相机的抖动，在开启相机的防抖功能外，也可以采取提高感光度的办法，但感光度的使用应尽量控制在画面细腻没有较明显的噪点为好。

2. 光圈与快门的组合。在风光摄影中，如果运用 F8 光圈，快门速度 1/250 秒，那么采用 F16 光圈，快门速度 1/125 秒，拍出来的作品并没有什么区别。但在使用大光圈的情况下，光圈一至二档都会有较为明显的差别。

3. 运用慢速度得到大景深。虽然大光圈得到的景深小，但在光线不足时，可以借助三脚架，使用大光圈，慢速度拍摄，同样能得到较深的景深。因为在慢速快门的前提下，需要较长的曝光时间，此时前、中、后景均能保证足够的清晰度。

4. 景物的清晰度也受距离的远近影响。譬如采用 1/60 秒的快门速度，可以凝固住高空中飞过的一架大客机，却可能无法凝固住从面前疾速跑过的一个人或者动物。

5. 避免使用镜头的最小光圈拍摄。通常情况下，在大光圈收二档，小光圈收二档，均能够得到较好的成像质量。基于小光圈的衍射原理，使用镜头的最小光圈，由于光线通过镜头所产生的衍射现象，容易造成成像偏虚，实际拍摄出来的图片质量并不如收小二档光圈的质量。因而在摄影术语中有一个名词叫“小光圈虚化”。