

附赠视频  
教学光盘

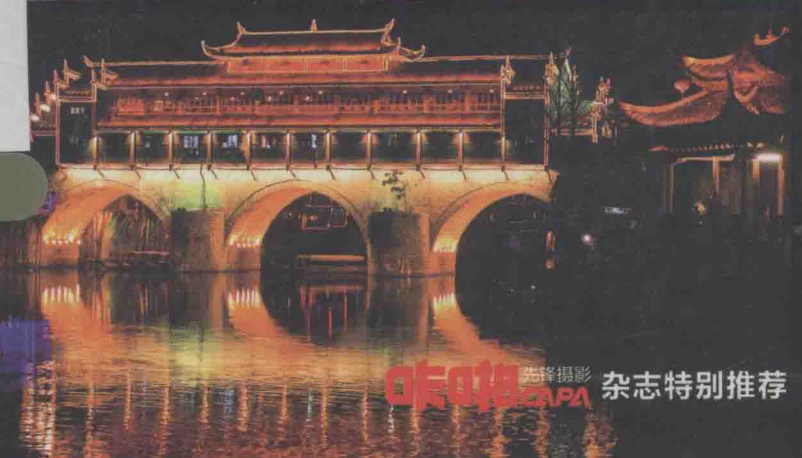
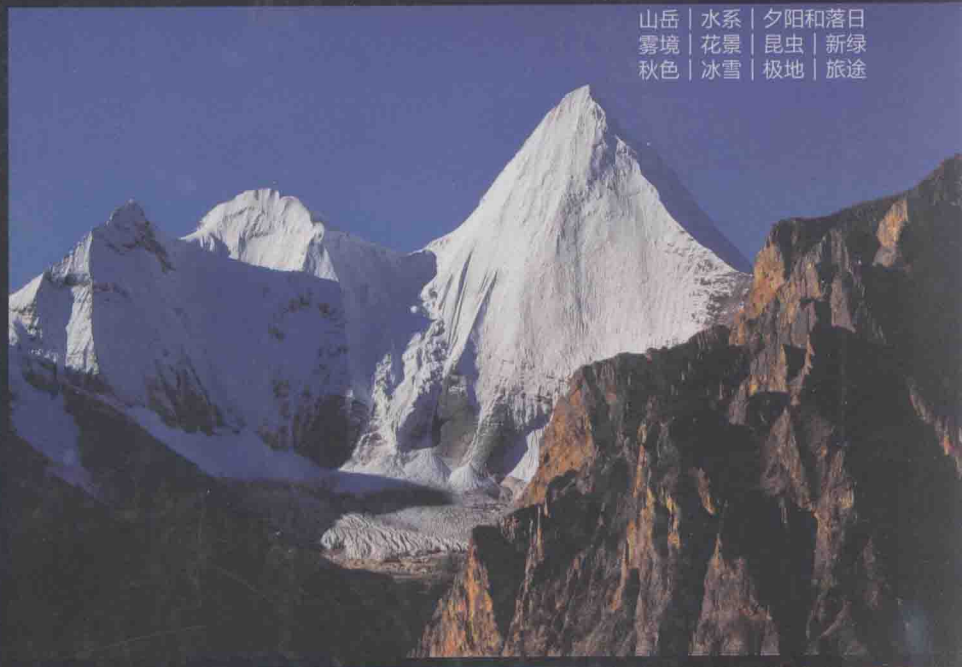
摄影基础 | 器材选用 | 光线控制 | 色彩构成 | 构图技巧 | 拍摄时间与环境 | 审美与风格 | 后期制作

# 风光自然摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者  
《大众摄影》杂志特约作者  
雷依里 编著

11种 风光自然  
摄影题材

山岳 | 水系 | 夕阳和落日  
雾境 | 花景 | 昆虫 | 新绿  
秋色 | 冰雪 | 极地 | 旅途



附赠光盘·手册

- ①风光拍摄实战视频、实例素材、高画质风光照片赏析、实用工具
- ②《中国分省旅游摄影指南》，图文并茂地介绍38处值得用镜头收藏的中国景色



OKOK 先锋摄影 杂志特别推荐

中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



# 风光自然摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者 雷依里 编著  
《大众摄影》杂志特约作者



 中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS

 中青磁铺

感谢为本书提供图片的摄影师：

雷依里、卓鹏、张羽、董亦飞、王维、郑毅、王学义、付若金、唐展、梁灿、刘沛、张继承、石梦、高壘、梁超、王高乐

## 律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: editor@cypmedia.com

## 图书在版编目(CIP)数据

风光自然摄影圣经 / 雷依里编著. —2版. —北京: 中国青年出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5153-2756-3

I. ①风… II. ①雷… III. ①风光摄影—摄影技术 IV. ①J414

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214532 号

## 风光自然摄影圣经

雷依里 编著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：林 杉

封面制作：六面体书籍设计 刘 娜

印 刷：北京九天众诚印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16

版 次：2015年1月北京第2版

印 次：2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-2756-3

定 价：79.00 元（附赠中国分省旅游摄影指南+视频教学光盘）

本书如有印装质量问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

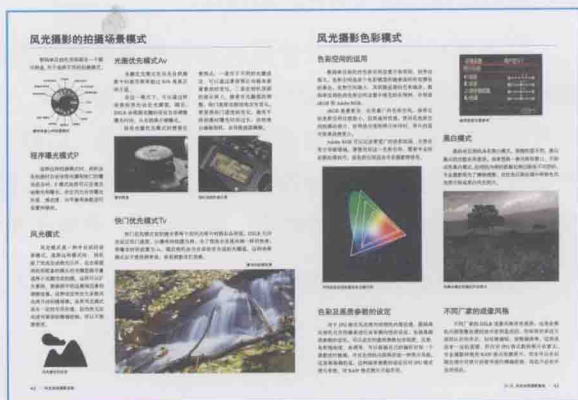
读者来信：reader@cypmedia.com 投稿邮箱：author@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

# 目录

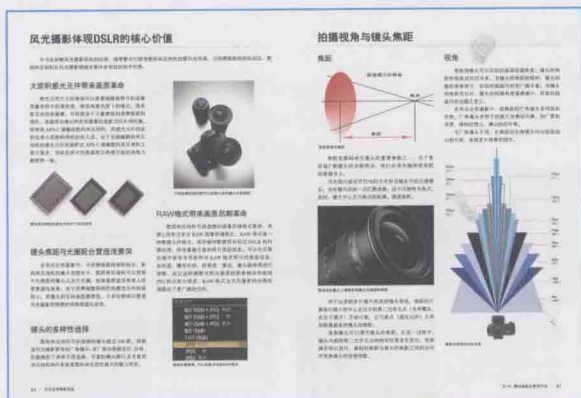
序	3
照片赏析	14
<b>1 风光自然摄影基础</b>	
数码风光效果不逊胶片	32
分辨率和画面细节占优势	32
宽容度各有千秋	32
色彩表现更多样化	32
DSLR 拍摄风光的技术参数	33
风光摄影用 DSLR 选购指标	33
DSLR 的分类与性能	34
品牌系统与镜头群	34
曝光三要素	35
光圈	35
快门	35
测光与曝光	35
感光度	35
风光摄影测光模式活学活用	36
选择合适的测光方式	36
点测光模式	36
平均测光模式	36
曝光效果分析	37
曝光倾向与美感表现	37
景深的概念及决定因素	38
什么是景深	38
决定景深的三个因素	38
感光度与白平衡	39
什么是感光度	39
高感光度拓宽拍摄环境	39

感光度与画质相互制衡	39
感光度的应用	39
什么是色温	40
白平衡的作用	40
自动白平衡	40
RAW 格式忽略白平衡设置	40
手动设置白平衡	40
对焦方式	41
低端 DSLR 用中心对焦点最可靠	41
单次对焦模式应用最多	41
大景深超焦距时的对焦方式	41
风光摄影的拍摄场景模式	42
程序曝光模式 P	42
风光模式	42
光圈优先模式 Av	42
快门优先模式 Tv	42
风光摄影色彩模式	43
色彩空间的运用	43
色彩及画质参数的设定	43
黑白模式	43
不同厂家的成像风格	43



# 器材选取及使用方法

风光摄影体现 DSLR 的核心价值	46
大面积感光元件带来画质革命	46
镜头焦距与光圈配合营造浅景深	46
镜头的多样性选择	46
RAW 格式带来画质后期革命	46



拍摄视角与镜头焦距	47
焦距	47
视角	47
APS-C 等效焦距对应不同的视角	48
风光自然摄影镜头的选择	49
广角镜头实用性最高	49
标准变焦镜头功能全面	49
长焦镜头不可或缺	50
一镜走天下——大变焦比镜头	50
定焦镜头缔造完美画质	51
超广角定焦杜绝畸变	51
微距镜头适合拍摄花卉和昆虫	51
活用特殊功能镜头	52
规避 APS-C 焦距转换系数	52
移轴镜头拍摄建筑风景	52
鱼眼镜头的特殊效果	52
“狗头”也是风光拍摄利器	52
正确选购和使用三脚架	53

选择适合的云台	53
价格决定材质和重量	53
三脚架使用技巧	53
中灰渐变镜与偏振镜的使用	54
中灰渐变镜	54
偏振镜	54
实用附件不可或缺	55
直角取景器	55
LCD 遮光罩	55
快门线	55
相机“雨衣”	55

## 找寻光影：自然光的控制与把握

什么是光	58
光的基本原理	58
色彩是光的物理反应	58
不同白平衡设定的应用效果	58
直射光与漫射光的特性	59



直射光	59
漫射光	60
直射光与漫射光的综合比较	60
反差与控制反差	61

风光自然摄影光线的照射范围	_62
用光实践：把握光线的方向	_63
顺光的平淡表现力	_63
侧光表现立体感	_63
侧光表现质感	_64
逆光的神奇效果	_64
侧逆光兼顾侧光与逆光效果	_65
侧逆光与阴影的创造	_65
色温的对比效果	_66
色温的染色效果	_67

相邻色的色彩组合	_75
冷色调与暖色调	_76
色彩的曝光补偿	_77

## 4 风光自然摄影色彩构成

三原色与色轮	_70
白光与三原色	_70
色轮	_70
红色系风光照片	_71
绿色系风光照片	_71
黄色系风光照片	_72
蓝色系风光照片	_72
白色系风光照片	_73
黑色系风光照片	_73
色彩的明度对比与和谐	_74
色彩的纯度对比与和谐	_74
互补色的色彩组合	_75

## 5 拍摄角度与构图控制

简洁原则	_80
形式表现	_81
横幅构图	_82
竖幅构图	_82
黄金分割与三分法	_83



同一场景的多种构图变化与可能	_84
虚实变化控制视点	_86
画面透视与元素变形	_87
透视营造元素变形	_87
透视控制画面元素比例	_87
形式元素的控制与组合	_88
点构图	_88
棋盘式构图	_88
水平线构图	_89
垂直线构图	_89
对角线构图	_90
折线构图	_91



十字线构图	92
曲线构图	92
放射线构图	93
三角形构图	93
风光自然摄影的创意构图	94
框井构图	94
镜像构图	94
前景	95
背景	96
清晰的背景	96
虚化的背景	96
封闭式构图与开放式构图	97
对称	98
平衡与稳定	98
元素的对比	99
明暗对比	99
动静对比	99
连贯	100
节奏	101
画龙点睛	101

## 6 四季更迭、气候变幻与拍摄时间

四季更迭	104
早春的烂漫	104
盛夏的繁茂	104
深秋的彩映	105
寒冬的圣洁	105
雨雪天气	106
曼妙的雨中创作	106
动感表现飞舞的雪片	106
从清晨到傍晚的一天	107
清晨	107
正午	107

傍晚	107
自然光：随时空而变幻	108
转瞬即逝的自然：	
等待的艺术与瞬间的艺术	109
等待的艺术：守候是成功的关键	109
瞬间的艺术：天气与云朵创造神奇	109



## 7 山岳

山地创作的器材可靠性	112
山景的拍摄时间	112
对比手法提高山景的存在感	112
光影突出山棱线和画面反差	113
明暗对比突出山顶光芒	113



夕阳下的山岳剪影	_114
山雾的壮美	_114
常规前景	_115
创意前景	_115
展现山脉走势	_116
山景片段	_116
日照金山	_117
空气透视中起伏层叠的渐变	_117

高山峡谷河湖的表现手法	_127
用生灵装扮	_127
表现河湖的水面张力	_128
表现河流的蜿蜒曲折	_128
拍摄湖岸湾角	_129
浮桥沟通天地	_129
寻找画面的陪体	_130
表现海洋的生命力	_130
海岸礁石的常规拍摄手法	_131
礁石的对比与呼应	_131
展现沙滩的韵律	_132
无声的海角	_132
浪花翻滚的表现手法	_133
海的静怡	_134
夕阳下的海景	_135
高点拍摄独特海景	_135
瀑布的曝光控制	_138
瀑布全景以及近距离的细腻表现	_138
通过曝光控制水流气势	_139
高速快门表现湍急河流	_139

# 水系

发现水中的色彩	_120
选择合适的镜头	_120



水面色彩的拍摄角度和光影成因	_121
偏振镜的控制手段	_121
寻找水面的视觉中心	_122
水面动静的控制与效果	_122
水面倒影的具象表现	_123
水面倒影的前景构图	_123
岸边倒影的阴影描绘	_124
水底元素的透镜效果	_124
前景与大场面的描绘	_126
小场景与元素搭配	_126
利用云朵和浅滩搭配地平线	_126

# 夕阳和落日

拍摄时机：精确的时间控制	_142
曝光及对焦控制	_142





制高点、海边及无遮挡的地平线	_143
渐变镜及平衡画面反差的方法	_143
日出日落的差别与拍摄控制	_144
长焦结合树木枝干的剪影效果	_145
日落后的火烧云	_145
剪影以及太阳的遮挡	_146
彩霞中的剪影构图	_146
水面反射金光	_147
放射状光芒	_147

# 10 雾境

雾的成因	_150
雾气的曝光	_150
用近景增加反差	_151
雾中主体的呈现形式	_151
清晨的紫雾	_152
神秘的蓝雾	_152
阴郁的沙尘与黄雾	_153
长焦拍摄山雾片段	_153



# 11 花景

花卉摄影的测光与曝光	_156
景深的运用与控制	_156

花卉摄影的构图和拍摄角度的选取	_157
花卉摄影的非常规构图	_158
拍摄主体位于画面上部	_158
拍摄主体位于画面底部	_158
用对比手法突出花卉的存在感	_159
大小对比	_159
色彩对比	_159
逆光表现花卉	_160
利用背景的光区托起花朵的姿态	_160
柔美的焦外簇拥效果	_161
不起眼的小花细节	_161
花丛的颜色组合	_162
花丛的虚实对比	_162
花蕊的细节美感	_163



# 12 昆虫

了解昆虫习性，选对摄影器材	_166
昆虫的拍摄视角	_166
正面和侧面的表现手法	_167
放大美丽器官的微观细节	_167
变换拍摄角度刻画生动场景	_168
占据小面积画面的点构图	_168
表现昆虫的保护色	_169



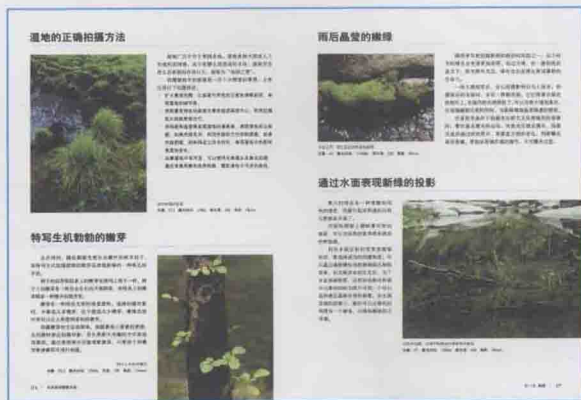
- 特写生机勃勃的嫩芽 \_176
- 雨后晶莹的嫩绿 \_177
- 通过水面表现新绿的投影 \_177
- 百花盛开衬托初夏的新绿 \_178
- 用河湖和冷色调表现夏日的清凉 \_178
- 奶油般化开的前景弥漫绿意 \_179
- 用翠绿背景间接表现新绿 \_179

- 用对比色表现鲜活色彩 \_169
- 拍摄昆虫的觅食、交配和争斗 \_170
- 觅食 \_170
- 交配 \_170
- 争斗 \_170

- 拍摄飞行中的昆虫 \_171
- 善用光影的明暗对比 \_171

# 13 新绿

- 侧光和逆光更适合表现新绿 \_174
- 逆光下通透鲜明的新绿 \_174
- 利用枝叶透射的区域光 \_175
- 新绿与残雪的对比 \_175
- 湿地的正确拍摄方法 \_176



# 14 秋色

- 斜侧光表现秋叶的层次和立体感 \_182
- 逆光下明快秋叶的透明感 \_182
- 秋景中运用画框 \_183



- 扩大视角表现秋色的气势 \_183
- 增强秋色的色彩表现 \_184
- 秋色与水面背景 \_184
- 秋色与秋色的互补 \_184
- 秋色与天空背景 \_184
- 秋叶的具象表现 \_185
- 透光表现明快色彩 \_185
- 漫射光表现恬静气氛 \_185
- 落叶的表现形式 \_186
- 表现秋季林地的质感 \_186
- 用线条组织秋色画面 \_187
- 晚秋初雪 \_187

# 1.5 冰雪

冰雪摄影的常识	190
拍摄飘落的雪花	190
拍摄雪景的用光	190
雪景的曝光	190
晨曦中温暖的雪景	191
高色温的寒冷和严肃感	191
发现冰雪中的色彩	192
用云雾营造冰雪世界的神秘感	192
冰雪中的枯树	193
冰雪覆盖下的山林	193
冰雪中树挂的拍摄要点	194

### 冰雪中树挂的拍摄要点

冬季的雪景，尤其是雾凇，是摄影爱好者最喜欢的题材之一。拍摄雾凇，需要注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：雾凇多出现在背风向阳、空气湿度大、温差大的地方。拍摄时，应选择雾凇分布均匀、层次丰富的地方。

2. 选择合适的拍摄时间：雾凇多在清晨拍摄，此时光线柔和，雾凇晶莹剔透。拍摄时，应选择雾凇尚未融化、尚未被风吹散的时候。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄雾凇，建议使用长焦镜头，这样可以拍出雾凇的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄雾凇，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出雾凇的垂直感；高角度拍摄，可以展现雾凇的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄雾凇，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，雾凇晶莹剔透。在中午拍摄，光线强烈，雾凇容易融化。

6. 选择合适的拍摄背景：拍摄雾凇，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出雾凇的主体地位。

### 冰雪的形式

冰雪的形式多种多样，常见的有雾凇、雪景、冰挂等。拍摄冰雪，需要注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：拍摄冰雪，应选择冰雪覆盖均匀、层次丰富的地方。拍摄时，应选择冰雪尚未融化、尚未被风吹散的时候。

2. 选择合适的拍摄时间：拍摄冰雪，建议在清晨拍摄，此时光线柔和，冰雪晶莹剔透。拍摄时，应选择冰雪尚未融化、尚未被风吹散的时候。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄冰雪，建议使用长焦镜头，这样可以拍出冰雪的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄冰雪，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出冰雪的垂直感；高角度拍摄，可以展现冰雪的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄冰雪，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，冰雪晶莹剔透。在中午拍摄，光线强烈，冰雪容易融化。

6. 选择合适的拍摄背景：拍摄冰雪，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出冰雪的主体地位。

冰雪的形式	195
冰雪的美学造型与节奏感	195
冰雪交融的海岸	196
植物枯枝的残美	196
侧逆光下的冰面质感	197
逆光下的冰面反光	197

# 1.6 极地

极地摄影前瞻：无瑕的自然	200
破冰船的标记	200

### 极地摄影前瞻：无瑕的自然

极地摄影是摄影爱好者梦寐以求的题材。拍摄极地，需要注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：拍摄极地，应选择极地地区。拍摄时，应选择极地地区尚未被人类活动破坏的地方。

2. 选择合适的拍摄时间：拍摄极地，建议在清晨拍摄，此时光线柔和，极地风光壮丽。拍摄时，应选择极地地区尚未被人类活动破坏的地方。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄极地，建议使用长焦镜头，这样可以拍出极地的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄极地，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出极地的垂直感；高角度拍摄，可以展现极地的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄极地，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，极地风光壮丽。在中午拍摄，光线强烈，极地容易融化。

6. 选择合适的拍摄背景：拍摄极地，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出极地的主体地位。

### 用浮冰做前景拍摄冰山大陆

用浮冰做前景拍摄冰山大陆，可以增加画面的层次感。拍摄时，应注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：拍摄冰山大陆，应选择冰山分布均匀、层次丰富的地方。拍摄时，应选择冰山尚未融化、尚未被风吹散的时候。

2. 选择合适的拍摄时间：拍摄冰山大陆，建议在清晨拍摄，此时光线柔和，冰山晶莹剔透。拍摄时，应选择冰山尚未融化、尚未被风吹散的时候。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄冰山大陆，建议使用长焦镜头，这样可以拍出冰山的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄冰山大陆，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出冰山的垂直感；高角度拍摄，可以展现冰山的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄冰山大陆，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，冰山晶莹剔透。在中午拍摄，光线强烈，冰山容易融化。

6. 选择合适的拍摄背景：拍摄冰山大陆，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出冰山的主体地位。

广角表现冰面斑驳的延伸	200
用浮冰做前景拍摄冰山大陆	201
拍摄难得一见的暖调冰山	201
寻找拟人化的生动造型	204
远距离拍摄浮冰的形态	204
近距离拍摄浮冰的质感	204
在充气艇上拍摄破冰船	205

# 1.7 旅途

交通工具带来的独特创作手法	208
航班	208
越野车	208
古建筑的风韵	209
建筑的特征和细节	209
建筑的神韵	209
历史巡礼	210

### 历史巡礼

历史巡礼是摄影爱好者感兴趣的题材。拍摄历史巡礼，需要注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：拍摄历史巡礼，应选择历史遗迹、古建筑等。拍摄时，应选择历史遗迹、古建筑尚未被破坏的地方。

2. 选择合适的拍摄时间：拍摄历史巡礼，建议在清晨拍摄，此时光线柔和，历史遗迹、古建筑壮丽。拍摄时，应选择历史遗迹、古建筑尚未被破坏的地方。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄历史巡礼，建议使用长焦镜头，这样可以拍出历史遗迹、古建筑的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄历史巡礼，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出历史遗迹、古建筑的垂直感；高角度拍摄，可以展现历史遗迹、古建筑的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄历史巡礼，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，历史遗迹、古建筑壮丽。在中午拍摄，光线强烈，历史遗迹、古建筑容易融化。

6. 选择合适的拍摄背景：拍摄历史巡礼，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出历史遗迹、古建筑的主体地位。

### 人文标记

人文标记是摄影爱好者感兴趣的题材。拍摄人文标记，需要注意以下几点：

1. 选择合适的拍摄地点：拍摄人文标记，应选择人文景观、民俗风情等。拍摄时，应选择人文景观、民俗风情尚未被破坏的地方。

2. 选择合适的拍摄时间：拍摄人文标记，建议在清晨拍摄，此时光线柔和，人文景观、民俗风情壮丽。拍摄时，应选择人文景观、民俗风情尚未被破坏的地方。

3. 选择合适的拍摄器材：拍摄人文标记，建议使用长焦镜头，这样可以拍出人文景观、民俗风情的细节。同时，建议使用三脚架，以保证拍摄的稳定性。

4. 选择合适的拍摄角度：拍摄人文标记，可以从低角度拍摄，也可以从高角度拍摄。低角度拍摄，可以突出人文景观、民俗风情的垂直感；高角度拍摄，可以展现人文景观、民俗风情的层次感。

5. 选择合适的拍摄光线：拍摄人文标记，建议使用自然光。在清晨拍摄，光线柔和，人文景观、民俗风情壮丽。在中午拍摄，光线强烈，人文景观、民俗风情容易融化。

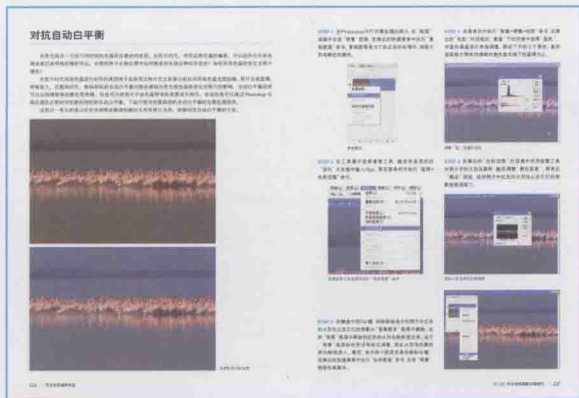
6. 选择合适的拍摄背景：拍摄人文标记，背景应选择简洁、干净的地方。这样可以突出人文景观、民俗风情的主体地位。

碑刻文字	210
佛国尊像	210
人文标记	211
捕捉民族风情	211
记录人文风俗	211
经幡	212
用光线表现佛塔和旗帜	212
利用广角镜头刻画经幡的张力	212
旅程标记	213
蜿蜒的山路	213
夕阳中的帐篷	213

RAW 格式的工作原理	222
色温控制能力强	222
后期处理画质损失小	223
两种格式的工作原理区别	223
更细腻的细节保存	223
风光调整的三个工具	224
“阴影 / 高光”工具	224
“色阶”工具	225
“色相 / 饱和度”工具	225
对抗自动白平衡	226

# 18 风光自然摄影的审美与风格

逆向表现层次顺序	216
空灵的画面效果	216
曝光中途变焦	217
虚实对比的二次曝光	217
渐变虚实层次叠加	218
动态虚影迷离柔美	218
树木的造型美与审美的层次	219



粉饰霞光	228
奇异光影	230
制造夕阳	232
逆光镜头光晕	234
鱼镜头效果	235
奇异的季节变换	237
美丽的彩虹	239
白天变黑夜	241

## 附录：风光自然摄影镜头实用推荐

佳能篇	246
尼康篇	250

# 19 风光自然摄影后期制作

RAW 格式和 JPG 格式	222
----------------	-----

# 附赠《中国分省旅游摄影指南》目录

安徽	
黄山	4
重庆	
长江三峡	5
大足石刻	6
北京	
箭扣长城	7
辽宁	
棒棰岛	8
止锚湾	8
福建	
客家土楼	9
武夷山	10
广东	
开平碉楼	11
广西	
桂林	12
河南	
云台山	13
龙门石窟	13
湖南	
凤凰	14
张家界	14
江西	
庐山	15
婺源	16
内蒙古	
塞罕坝	17

青海	
青海湖	18
阿尼玛卿雪山	18
山西	
壶口瀑布	19
五台山	20
云冈石窟	20
四川	
若尔盖花湖	21
九寨沟	22
黄龙	23
亚丁	24
四姑娘山	24
西藏	
纳木错	25
珠穆朗玛峰	25
新疆	
喀纳斯禾木	26
五彩城	27
魔鬼城	27
江苏	
瘦西湖	28
云南	
泸沽湖	29
梅里雪山	29
贵州	
肇兴	30
浙江	
乌镇	31
海南	
蜈支洲岛	32

### 江西

## 婺源

婺源位于江西省东北部，是徽州文化的重要发祥地。这里山清水秀，人文荟萃，被誉为“中国最美的乡村”。婺源的古村落、徽派建筑、油菜花田、晒秋民俗，无不散发着迷人的魅力。婺源还是中国最美的乡村，这里山清水秀，人文荟萃，被誉为“中国最美的乡村”。婺源的古村落、徽派建筑、油菜花田、晒秋民俗，无不散发着迷人的魅力。



婺源是“中国最美的乡村”，这里山清水秀，人文荟萃，被誉为“中国最美的乡村”。婺源的古村落、徽派建筑、油菜花田、晒秋民俗，无不散发着迷人的魅力。

### 内蒙古

## 塞罕坝

塞罕坝国家森林公园位于河北省承德市围场满族蒙古族自治县。这里曾经是“黄沙遮天日，飞鸟无栖树”的荒漠，经过三代塞罕坝人的艰苦卓绝、顽强拼搏，建成了世界上面积最大、保存最完好、质量最高的人工林。塞罕坝不仅是一个生态屏障，更是一个生态文明的典范。



塞罕坝国家森林公园位于河北省承德市围场满族蒙古族自治县。这里曾经是“黄沙遮天日，飞鸟无栖树”的荒漠，经过三代塞罕坝人的艰苦卓绝、顽强拼搏，建成了世界上面积最大、保存最完好、质量最高的人工林。

### 贵州

## 肇兴

肇兴侗寨位于广西壮族自治区龙胜各族自治县。这里是一个典型的侗族聚居地，有着悠久的历史和独特的民族文化。肇兴侗寨以其精美的鼓楼、风雨桥、侗歌、侗舞而闻名于世。这里是一个充满生机和活力的地方，也是一个展示侗族文化的窗口。



肇兴侗寨位于广西壮族自治区龙胜各族自治县。这里是一个典型的侗族聚居地，有着悠久的历史和独特的民族文化。

### 浙江

## 乌镇

乌镇位于浙江省嘉兴市桐乡市。这里是一个典型的江南水乡，有着悠久的历史和独特的文化。乌镇以其小桥流水、粉墙黛瓦、吴越民居而闻名于世。这里是一个充满诗意和浪漫的地方，也是一个展示江南水乡文化的窗口。



乌镇位于浙江省嘉兴市桐乡市。这里是一个典型的江南水乡，有着悠久的历史和独特的文化。

# 风光自然摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者  
《大众摄影》杂志特约作者

雷依里 编著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

感谢为本书提供图片的摄影师：

雷依里、卓鹏、张羽、董亦飞、王维、郑毅、王学义、付若金、唐展、梁灿、刘沛、张继承、石梦、高翌、梁超、王高乐

## 律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: [editor@cypmedia.com](mailto:editor@cypmedia.com)

## 图书在版编目(CIP)数据

风光自然摄影圣经 / 雷依里编著. — 2版. — 北京: 中国青年出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5153-2756-3

I. ①风… II. ①雷… III. ①风光摄影—摄影技术 IV. ①J414

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第214532号

## 风光自然摄影圣经

雷依里 编著

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：林 杉

封面制作：六面体书籍设计 刘 娜

印 刷：北京九天众诚印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16

版 次：2015年1月北京第2版

印 次：2015年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-2756-3

定 价：79.00元（附赠中国分省旅游摄影指南+视频教学光盘）

本书如有印装质量等问题，请与本社联系 电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：[reader@cypmedia.com](mailto:reader@cypmedia.com) 投稿邮箱：[author@cypmedia.com](mailto:author@cypmedia.com)

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

## 风光是否不在

仁者乐山，智者乐水。中国的艺术里蕴含“天人合一”的哲学思想，因此喜爱风光自然摄影的影友队伍具有相当规模。虽然20世纪80年代以后，纪实、人像等门类逐渐成为主流，但风光自然摄影的地位不可撼动。成千上万的拍摄者每年在各地，以各种形式创作着数以亿计的风光自然照片。

风光自然摄影是拍摄者对美丽的自然或人文景观有意识的组合和取舍。与绘画相比，风光自然摄影的前提是客观存在的景物。绘画需要无穷的创造力、洒脱的随意性以及抽象的表现形式。风光自然摄影同样需要观察力和发现性，而且具有纪实摄影的瞬间属性。许多令人惊叹的景观依赖于转瞬即逝的天气，可遇而不可求，所以风光自然摄影被称为等待的艺术。

风光自然摄影在摄影界有着无上尊崇的地位，被认为是摄影艺术的最高境界。如今，却受到其他艺术领域越来越多的批判。主要观点认为，风光自然摄影表现形式单一，司空见惯的山川壮美缺乏创新和变化等。还有来自其他摄影门类的批判。人像摄影师认为，风光自然摄影的技术门槛过低；而纪实摄影师认为，风光自然摄影缺乏功能性和实用价值，“为了唯美而唯美”。的确，欧美国家从事风光自然摄影的摄影师较少，而且照片多用于为杂志上关于自然生态、地质地貌等科学论文拍摄配图。

无论如何，风光自然摄影的现实意义不可否认。以山水为主题的国画是中国传统艺术的重要注脚。许多影友把风光摄影看作不可或缺的精神生活，是陶冶情操的特殊方式。虽然大多数影友拍摄的风光自然照片没有明显的时代意义和文化价值，但那的确是属于个人的情感表达。不仅如此，对普通的摄影爱好者，特别是生活节奏过快的都市人而言，风光自然摄影比其他休闲娱乐方式更加健康。跋山涉水需要良好的体力，同样也能带给摄影爱好者们强健的体魄和无尽的回忆。从某种意义上讲，摄影爱好者的拍摄无关艺术，而是关于快乐和收获的。所以风光自然摄影的价值有了新的含义，风光摄影的方法、经验也在影友间不断传播，给更多影友的拍摄过程带来更大的愉悦。

笔者编写此书，旨在介绍风光自然摄影技术基础以及全方位拍摄技法，内容包括风光自然摄影的基础、器材的选择与运用、光线控制与把握、色彩构成、拍摄角度与构图技巧、拍摄时间与气候的把握、各种题材的寻找与拍摄、风光自然摄影的审美与风格、后期创意制作等。书中不仅讲解了10多种风光自然题材的常用拍摄技法，而且提供各种拍摄条件下的有效解决方案。书中采用的照片类型丰富，在时间轮回和空间变换中尽情展现了瑰丽山水、美妙生灵、晨昏四季，有助于读者开阔拍摄视野。

希望本书的读者都能拍出令自己满意的风光自然照片，愿广大影友从风光自然摄影中得到无穷的乐趣。



# 目录

序	3
照片赏析	14
<b>1 风光自然摄影基础</b>	
数码风光效果不逊胶片	32
分辨率和画面细节占优势	32
宽容度各有千秋	32
色彩表现更多样化	32
DSLR 拍摄风光的技术参数	33
风光摄影用 DSLR 选购指标	33
DSLR 的分类与性能	34
品牌系统与镜头群	34
曝光三要素	35
光圈	35
快门	35
测光与曝光	35
感光度	35
风光摄影测光模式活学活用	36
选择合适的测光方式	36
点测光模式	36
平均测光模式	36
曝光效果分析	37
曝光倾向与美感表现	37
景深的概念及决定因素	38
什么是景深	38
决定景深的三个因素	38
感光度与白平衡	39
什么是感光度	39
高感光度拓宽拍摄环境	39

感光度与画质相互制衡	39
感光度的应用	39
什么是色温	40
白平衡的作用	40
自动白平衡	40
RAW 格式忽略白平衡设置	40
手动设置白平衡	40
对焦方式	41
低端 DSLR 用中心对焦点最可靠	41
单次对焦模式应用最多	41
大景深超焦距时的对焦方式	41
风光摄影的拍摄场景模式	42
程序曝光模式 P	42
风光模式	42
光圈优先模式 Av	42
快门优先模式 Tv	42
风光摄影色彩模式	43
色彩空间的运用	43
色彩及画质参数的设定	43
黑白模式	43
不同厂家的成像风格	43

