



(日) 冈岛和幸 / 著



陈丝纶 / 译

数码摄影心经

给所有摄影爱好者的「心灵鸡汤」



开始学习。

就从本书

构图之美，

发现色彩、

曝光之道，

把握用光、



● 180个拍摄诀窍 ● 超过300幅美图 ● 60节技法课



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



数码相机摄影心得

—— 数码相机摄影心得 ——



给所有摄影爱好者的「心灵鸡汤」

数码摄影 心经

(日) 冈岛和幸 / 著

陈丝纶 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青磁制

Shashin no Kyokasho : Hajimete no Hito, Jotatsushitai Hito no tame no Shashin no Tebiki

Copyright © 2010 by Kazuyuki Okajima

Chinese translation rights in simplified characters arranged with MdN Corporation, Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

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：本书由日本 MdN 出版社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

版权登记号：01 - 2011 - 5455

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影心经 / (日) 冈岛和幸著；陈丝纶译. —2 版. —北京：中国青年出版社，2014.10

ISBN 978-7-5153-2694-8

I. ①数… II. ①冈… ②陈… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205525 号

数码摄影心经

(日) 冈岛和幸 / 著 陈丝纶 / 译

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

策划编辑：刘忆初

责任编辑：林 杉

封面设计：六面体书籍设计 彭 涛

印 刷：北京九天众诚印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：9

版 次：2014 年 12 月北京第 2 版

印 次：2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-2694-8

定 价：55.00 元

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>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正兰亭宋系列

● 第一章

拍摄照片前 不能不了解的基础知识



[焦点·亮度·颜色]

精确决定焦点、亮度和颜色，拍出漂亮的照片 10

01	焦点	为了突出主体精准合焦	12
02	焦点	对焦在吸引人之处以及想要表现之处	14
03	焦点	焦点位置可以改变拍摄者想要表达的主题	16
04	焦点	精准对焦在运动着的被摄体上	18
05	亮度	为获得理想的亮度适度曝光	20
06	亮度	让画面整体明亮，给人柔和的感觉	22
07	亮度	让画面整体黯淡，给人安定的感觉	24
08	亮度	为了防止手抖，安心使用自动ISO模式	26
09	亮度	无需在意噪点，正确捕捉被摄体的动人瞬间	28
10	颜色	用自动白平衡模式应对各种拍摄场景	30
11	颜色	活用白平衡，营造照片的动人效果	32
12	颜色	拍出看起来更加自然的颜色	34
column01		了解数码单反相机的基本性能	36

● 第二章

不要依赖于镜头， 尝试依靠自己的站位活用镜头

[镜头·站位]

利用镜头焦距以及站位调控拍摄距离 38

13	镜头	将广阔场景全部收入画面中	40
----	----	--------------	----

14	镜头	将远处的物体拍得很大很近， 制造视觉冲击	42
15	镜头	将小物体拍得很大很醒目	44
16	镜头	背景虚化，凸显主体	46
17	镜头	让照片整体看上去鲜艳、清晰	48
18	镜头	用广角镜头靠近拍摄，表现现场感	50
19	镜头	使用长焦镜头从远处锁定目标， 精确取景	52
20	镜头	自然地取景拍摄	54
21	镜头	前后移动，调整景深	56
22	镜头	左右移动，取景拍摄	58
23	镜头	尝试从各种高度拍摄	60
24	镜头	简洁的背景可让被摄体清晰可见	62
column02		找到适合自己的镜头，扩大表现范围	64

● 第三章

绝对不能忘记， 光与时间的故事

[光·时间]

		对照片来说非常重要	的是“光”，了解“光”是通往成功的捷径	66
25	光	光从正面照射被摄体，精确表现色彩		68
26	光	用逆光拍出戏剧性照片		70
27	光	活用侧光，表现动感效果		72
28	光	在光线强烈照射之时， 拍摄出色彩丰富的照片		74
29	光	要利用柔和的光线，应选择在阴天拍摄		76
30	光	想要表现清晰的效果，目标锁定雨后		78
31	光	利用柔和的光，拍出温婉的效果		80
32	光	拍出食物的艳丽光泽，让它们看起来更美味		82
33	光	利用透射光表现被摄体的透明感		84
34	光	捕捉阴影，提升画面表现力		86
35	光	运用剪影唤起观者的无尽想象		88
36	光	日出或日落非常“上相”		90

37	光	在天空全暗之前拍摄夜景	92
38	光	利用白平衡表现照片魅力	94
39	时间	捕捉被摄体的动态瞬间	96
40	时间	用连拍捕捉决定性瞬间	98
41	时间	利用被摄体抖动，拍出动态效果	100
42	时间	利用低速快门表现流动感	102
column03		根据自己的拍摄风格， 装备拍摄附件	104

● 第四章

让平凡照片 魅力四射的构图



[构图·其他]

把握好主体和陪体的平衡，提升照片的表现力	106
----------------------	-----

43	构图	将主体置于画面中心	108
44	构图	让较暗的被摄体包围被摄主体，使观者视线集中	110
45	构图	在构图上拿捏不准时，使用三分法构图	112
46	构图	将主体置于简单的构图中	114
47	构图	用环境衬托主体	116
48	构图	将画面平分成两部分，看上去很美	118
49	构图	用斜线表现照片的动态感	120
50	构图	强调远近感和纵深感	122
51	构图	运用曲线，表现优美的画面	124
52	构图	简单构图，真实还原场景	126
53	构图	利用明暗反差及色调层次给照片带来变化	128
54	构图	将明亮的被摄体集中，制造清爽感觉	130
55	构图	将黯淡的被摄体集中，制造厚重感觉	132
56	构图	将色彩组合，更显魅力	134
57	构图	利用虚化部分调节照片效果	136
58	构图	有效利用画面的长宽比	138
59	构图	剪裁掉多余的部分	140
60	其他	享受滤镜的乐趣	142



给所有摄影爱好者的「心灵鸡汤」

数码摄影 心经

(日) 冈岛和幸 / 著



陈丝纶 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

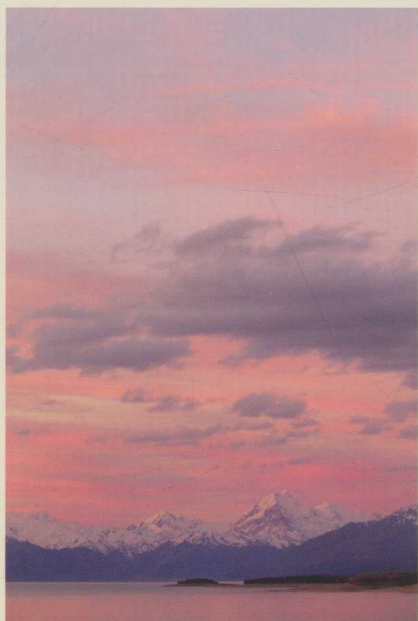


外出旅行时
不知不觉就会想要按下快门
就是这样与美景相遇



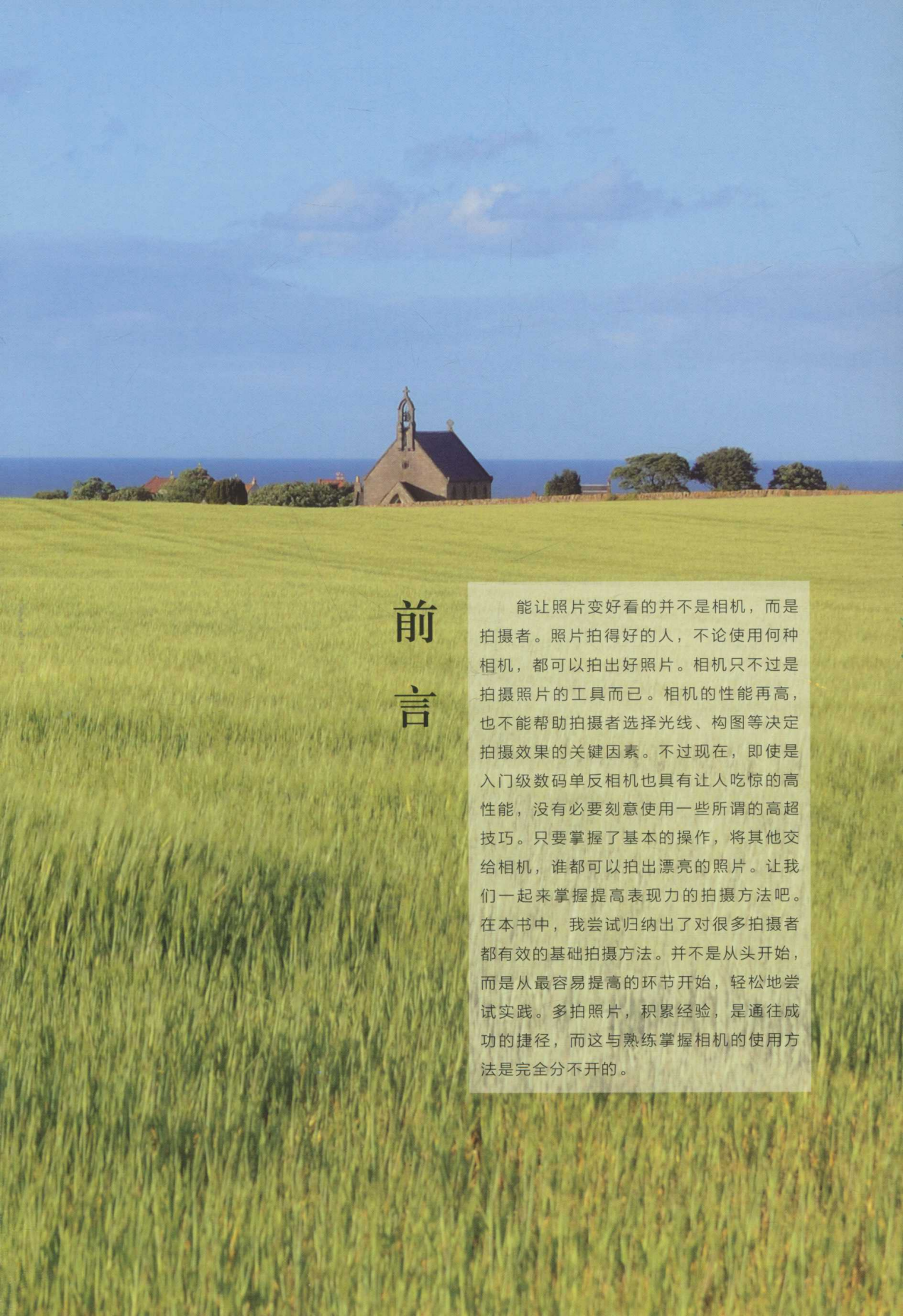
在日常生活中
也有很多这样的瞬间

相机镜头面向哪里
哪里就会展开一幅美景



那么
拿好相机出发吧





前言

能让照片变好看的并不是相机，而是拍摄者。照片拍得好的人，不论使用何种相机，都可以拍出好照片。相机只不过是拍摄照片的工具而已。相机的性能再高，也不能帮助拍摄者选择光线、构图等决定拍摄效果的关键因素。不过现在，即使是入门级数码单反相机也具有让人吃惊的高性能，没有必要刻意使用一些所谓的高超技巧。只要掌握了基本的操作，将其他交给相机，谁都可以拍出漂亮的照片。让我们一起来掌握提高表现力的拍摄方法吧。在本书中，我尝试归纳出了对很多拍摄者都有效的基础拍摄方法。并不是从头开始，而是从最容易提高的环节开始，轻松地尝试实践。多拍照片，积累经验，是通往成功的捷径，而这与熟练掌握相机的使用方法是完全分不开的。

● 第一章

拍摄照片前 不能不了解的基础知识



[焦点·亮度·颜色]

精确决定焦点、亮度和颜色，拍出漂亮的照片 10

01	焦点	为了突出主体精准合焦	12
02	焦点	对焦在吸引人之处以及想要表现之处	14
03	焦点	焦点位置可以改变拍摄者想要表达的主题	16
04	焦点	精准对焦在运动着的被摄体上	18
05	亮度	为获得理想的亮度适度曝光	20
06	亮度	让画面整体明亮，给人柔和的感觉	22
07	亮度	让画面整体黯淡，给人安定的感觉	24
08	亮度	为了防止手抖，安心使用自动ISO模式	26
09	亮度	无需在意噪点，正确捕捉被摄体的动人瞬间	28
10	颜色	用自动白平衡模式应对各种拍摄场景	30
11	颜色	活用白平衡，营造照片的动人效果	32
12	颜色	拍出看起来更加自然的颜色	34
column01		了解数码单反相机的基本性能	36

● 第二章

不要依赖于镜头， 尝试依靠自己的站位活用镜头

[镜头·站位]

利用镜头焦距以及站位调控拍摄距离 38

13	镜头	将广阔场景全部收入画面中	40
----	----	--------------	----

14	镜头	将远处的物体拍得很大很近， 制造视觉冲击	42
15	镜头	将小物体拍得很大很醒目	44
16	镜头	背景虚化，凸显主体	46
17	镜头	让照片整体看上去鲜艳、清晰	48
18	镜头	用广角镜头靠近拍摄，表现现场感	50
19	镜头	使用长焦镜头从远处锁定目标， 精确取景	52
20	镜头	自然地取景拍摄	54
21	镜头	前后移动，调整景深	56
22	镜头	左右移动，取景拍摄	58
23	镜头	尝试从各种高度拍摄	60
24	镜头	简洁的背景可让被摄体清晰可见	62
column02		找到适合自己的镜头，扩大表现范围	64

● 第三章

绝对不能忘记， 光与时间的故事

[光·时间]

		对照片来说非常重要的是“光”，了解“光”是通往成功的捷径	66
25	光	光从正面照射被摄体，精确表现色彩	68
26	光	用逆光拍出戏剧性照片	70
27	光	活用侧光，表现动感效果	72
28	光	在光线强烈照射之时， 拍摄出色彩丰富的照片	74
29	光	要利用柔和的光线，应选择在阴天拍摄	76
30	光	想要表现清晰的效果，目标锁定雨后	78
31	光	利用柔和的光，拍出温婉的效果	80
32	光	拍出食物的艳丽光泽，让它们看起来更美味	82
33	光	利用透射光表现被摄体的透明感	84
34	光	捕捉阴影，提升画面表现力	86
35	光	运用剪影唤起观者的无尽想象	88
36	光	日出或日落非常“上相”	90

37	光	在天空全暗之前拍摄夜景	92
38	光	利用白平衡表现照片魅力	94
39	时间	捕捉被摄体的动态瞬间	96
40	时间	用连拍捕捉决定性瞬间	98
41	时间	利用被摄体抖动，拍出动态效果	100
42	时间	利用低速快门表现流动感	102
column03		根据自己的拍摄风格， 装备拍摄附件	104

● 第四章

让平凡照片 魅力四射的构图



[构图·其他]

把握好主体和陪体的平衡，提升照片的表现力	106
----------------------	-----

43	构图	将主体置于画面中心	108
44	构图	让较暗的被摄体包围被摄主体，使观者视线集中	110
45	构图	在构图上拿捏不准时，使用三分法构图	112
46	构图	将主体置于简单的构图中	114
47	构图	用环境衬托主体	116
48	构图	将画面平分成两部分，看上去很美	118
49	构图	用斜线表现照片的动态感	120
50	构图	强调远近感和纵深感	122
51	构图	运用曲线，表现优美的画面	124
52	构图	简单构图，真实还原场景	126
53	构图	利用明暗反差及色调层次给照片带来变化	128
54	构图	将明亮的被摄体集中，制造清爽感觉	130
55	构图	将黯淡的被摄体集中，制造厚重感觉	132
56	构图	将色彩组合，更显魅力	134
57	构图	利用虚化部分调节照片效果	136
58	构图	有效利用画面的长宽比	138
59	构图	剪裁掉多余的部分	140
60	其他	享受滤镜的乐趣	142

1



[焦点 · 亮度 · 颜色]



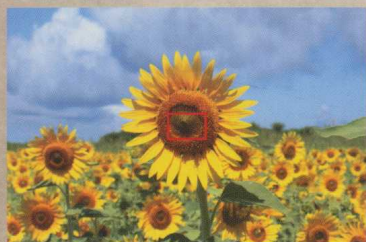
拍摄照片前 不能不了解的 基础知识



「焦点·亮度·颜色」

精确决定 焦点、亮度和颜色， 拍出漂亮的照片

对于拍摄来说，最重要的就是精确决定“焦点”、“亮度”和“颜色”。不论是哪一点出问题，都会让照片效果不佳，成为“失败的照片”。虽然使用全自动模式也没问题，不过相机的操作以及对所拍照片好坏的判断，都应该是拍摄者自己的工作。



焦点①：首先对焦在被摄体上。



焦点②：掌握了“自动对焦锁”功能后，可以利用各种构图实现预期的效果。

「焦点」

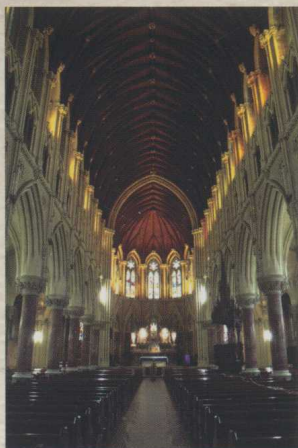
- ① 自动对焦，合焦在主体上
- ② 掌握“自动对焦锁”功能是基础
- ③ 正确使用自动对焦模式



焦点③：正确使用自动对焦模式，这样无论拍摄何种被摄体都可以实现精准对焦。

「亮度」

- ① 在稍暗的场景中，可以用高感光度制造柔和效果
- ② 提前设想好想要拍出的亮度效果
- ③ 用曝光补偿功能控制照片的亮度



亮度①：不用在意噪点，拍出被摄体的效果非常重要。