

数码摄影：



含光盘 1 张

人物与风景

● 图说天下网站

骆少华 沈兵虎 曹 晨 等编著



近**200**幅数码摄影作品分析，
教你拍摄人物与风景照片的方法和技巧

- 数码相机的常用拍摄功能
- 各种人物的摄影技巧
- 数码相机用于风景摄影的特点
- 河川、瀑布、海洋的拍摄
- 古建筑的拍摄
- 残破古遗址的拍摄
- 花草摄影技巧
- 人物在风景中的位置构图
- 常用人像照片与风景照片的后期处理技巧
-



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

数码摄影：

人物与风景

● 图说天下网站

骆少华 沈兵虎 曹 晨 等编著

全彩色



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

数码摄影:人物与风景

内 容 提 要

数码相机已经相当普及,使用数码相机拍摄出令人满意的照片是每个摄影者的理想。而在数码摄影中最经常遇到的拍摄题材就是人像和风景。本书重点介绍这两部分的拍摄技巧。希望读者朋友通过本书的学习和不断实践,拍摄出优美传神的人像作品和震撼人心的风景作品。

本书含一张作品欣赏光盘,使读者在阅读的同时能从名家的作品中得到更多的收获。

另外,我们邀请了国内著名图片代理商撰文分享他们在实际运作中的珍贵经验,希望这些秘笈能对大家拍摄商业作品有帮助。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影:人物与风景/骆少华等编著. —北京:电子工业出版社, 2005.6
ISBN 7-121-01356-8

I. 数... II. 骆... III. 数字照相机—摄影技术 IV. TB86

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059633 号

责任编辑:张瑞喜 何 丛

印 刷:北京京都六环印刷厂

出版发行:电子工业出版社出版

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

经 销:各地新华书店

开 本:787 × 1092 1/16 印张:12 字数:277 千字

印 次:2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数:7 000 册 定价:45.00 元(含光盘 1 张)

凡购买电子工业出版社的图书,如有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系。联系电话:(010) 68279077。质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

前言

数码摄影：人物与风景

数码摄影的范围很广，要想在一本书里讲得面面俱到是很难的，所以就决定主要介绍最重要的两个题材——风景和人像的拍摄技巧。其他题材的拍摄技巧，将在各章中穿插介绍。

在摄影中接触最多的就是风景摄影。许多人从事摄影就是从看到一幅幅震撼心灵的美丽风景作品开始的，而且背着相机去采风，也是大家最为向往的事情。

人像摄像也是经常接触的题材，但这一部分也是最难掌握的部分，既要传神，又要美化，这并不容易。

不过，这两个部分之间也是密切相关的。许多人像作品都是以风景作为背景的；而另一方面，风景因为有人的存在才变得更加有生气，有活力。摄影高手在拍摄风光的时候，不但不排斥人物的存在，反而喜欢利用人物的服饰颜色、姿态、画面位置等为风光照片锦上添花。

为了照顾刚接触数码摄影的朋友，我们在前面加了数码摄影的基础部分。此外，还有风景和人像照片的后期处理等内容。

我们希望有一部分读者能够加入到拍摄商业图片的领域中来，毕竟摄影的商业化是摄影发展的一个主要方面，用商业收益来支持摄影发展才是一个良性的循环。我们邀请了国内著名图片代理商介绍他们的实际操作经验，希望对大家有帮助。

最后，笔者还想在这里和大家分享一下自己的一个观点，那就是摄影思维的重要性。

摄影主要包括三个层面的内容：摄影器材、摄影技术和摄影思维。器材是帮手，好的器材有助于拍摄好的作品，但我们不主张大家变成“器材发烧友”，还是希望大家“量入为出”，努力在现有设备的基础上提高水平。

摄影技术，是摄影的核心，也是大家努力追求的目标，现成的理论很多，现实的范例也很多，每个人都应该不断学习，同时也应不断摸索。

笔者在几十年使用传统相机和数码相机的实践中感觉到，摄影技术和摄影理论是严谨的但同时也是灵活的。所以本书也是努力用通俗的示例来介绍公

数码摄影：人物与风景

认的观点，同时尽量回避深奥复杂的理论，避免给读者灌输某种定式。

最重要的应该就是摄影思维，这是摄影的灵魂。许多人都感慨国内的摄影跟国外的摄影相差太远了。差在哪里呢？就差在摄影的思维上，我们很多人还停留在摄影的图像表述上，努力发挥它的写实功能，而对摄影的内涵表述上却欠缺钻研，对于它的创作功能运用比较少，这是我们根本的弱点。所以希望大家能在提高技术的同时努力提高摄影思维，创作出更多更好的作品。

本书的主要作者是骆少华、沈兵虎和曹晨，另外还有李铭涛、朱博、孔繁轶、赵仿云、于文江、李邦贵、蔡斌、朱大平、袁尹、郑玉萍、解占平、丁永铭、蒋仲月、骆吉力、李福喜，以及飘零门阁花艺工作室提供了图片支持。

作 者

2005年6月

目 录

第1章 摄影基础



1.1 正确的姿势和照相机的握持要领	1
1.2 拍摄角度	3
1.3 景别	5
1.4 曝光的调整	8
1.5 光圈	10
1.6 快门	12
1.7 镜头和焦距	13
1.8 构图	15

第2章 数码摄影中的特殊功能

2.1 像素	21
2.2 光学变焦和数码变焦	23
2.3 数码相机的基本拍摄模式	23
2.4 各种场景模式	24
2.5 各种测光模式	25
2.6 曝光锁定和对焦锁定	27
2.7 白平衡的控制	27
2.8 曝光补偿的应用	30
2.9 连拍功能	32



第3章 人物摄影基础



3.1 如何进行抓拍和摆拍	33
3.2 人物摄影中焦距的选择与虚化背景	34
3.3 如何处理人物和背景的关系	36
3.4 人物摄影中的用光和布光	37
3.5 人像摄影中的构图法	42
3.6 如何反映人物的各种神态	45
3.7 注意与被摄人物的配合	46



第4章 各种人物的摄影技巧

- 4.1 婴儿的摄影 47
- 4.2 儿童的摄影 49
- 4.3 艺术照 54
- 4.4 老年人像 55

第5章 复杂情况下的人物摄影

- 5.1 拍摄多人照 57
- 5.2 集体照的拍摄 60
- 5.3 复杂情况下的人物摄影 60



第6章 风景摄影基础



- 6.1 风景摄影概述 65
- 6.2 风景拍摄中时间的掌握 67
- 6.3 风景摄影中的色调和构图特点 68
- 6.4 风景摄影中前景、背景的作用与处理方法 ... 72
- 6.5 四季风景的不同拍摄特点 75

第7章 各种风景的拍摄

- 7.1 天空的拍摄 83
- 7.2 高原高山的拍摄 87
- 7.3 阴雨天和云雾的拍摄 89
- 7.4 河流瀑布海洋的拍摄 92
- 7.5 民居的拍摄 97
- 7.6 古建筑的拍摄 101
- 7.7 残破的古遗址拍摄 104
- 7.8 林木的拍摄 106
- 7.9 风景中的鸟类 107
- 7.10 怎样拍摄异域风情 110



第8章 花草昆虫的摄影技巧

- 8.1 花草摄影技巧 113
- 8.2 昆虫摄影技巧 118

第9章 婚礼摄影



9.1 婚礼摄影前的准备和辅助设备的简介	121
9.2 室内传统婚纱摄影	123
9.3 室内个性化婚纱摄影	125
9.4 选择外景婚纱摄影的场景	128
9.5 小景和特写	131
9.6 拍摄婚庆宴席和来宾亲友	133
9.7 婚礼摄影的技巧	135

第10章 数码照片后期处理

10.1 常用人像照片的后期处理	139
10.2 常用风景照片的后期处理技巧	152



第11章 人与自然的和谐

11.1 选择最恰当的风景作为人像照片的背景	163
11.2 为什么要在风景摄影中加入人物?	166
11.3 人物在风景中的位置	168

第12章 数码摄影商机无限

12.1 图片的价值	171
12.2 图片市场	173



附录 A 显示像素和数码照片输出尺寸的关系

附录 B 常用镜头的超焦距一览表

附录 C 夜景摄影曝光时间参考表 (ISO100)

183

183

184



第 1 章

摄影基础

自从法国人达盖尔 1839 年发明了感光技术后，摄影技术在一百多年的时间里有了长足的发展。从木制暗箱发展到金属机身，从单片镜头发展到多组多片镜头。为了构图和对焦的方便，还出现了光学取景器和自动对焦系统。虽然照相机的发展日新月异，但在相机的构成成像方式上一直没有发生根本的变化。

一台完整的传统相机，不管其整体结构如何复杂，一般由镜头和机身组成。镜头负责将光线汇聚起来，当快门被打开时，光线进入机身，胶片被感光后，在胶片上形成潜影。机身在这里主要充当一个暗箱的作用。当然现代的自动相机的机身内往往还有许多控制电路，但它们在摄影过程中只起着辅助的作用。最简单的针孔相机，只靠一个暗箱和胶卷就能完成照片的拍摄了。

随着数字技术的飞速发展，数码相机已经走进了千家万户。数码相机除了需要传统相机的镜头外，它还依靠机身里的影像传感器、微处理器、存储卡等电子设备完成成像。在数码相机中比较常见的感光器件有 CCD 和 CMOS 等。不管传统相机还是数码相机，基本的拍摄常识和技巧都是一样的。

本章就先介绍一些摄影的常识和基本知识。

1.1 正确的姿势和照相机的握持要领

要拍出一张精彩的照片，首先需要站稳并抓紧相机。在拍摄过程中，摄影者只有站稳了，才能集中精力拍好照片；也只有抓紧相机，才可以防止抖动，才有可能拍摄出清晰的照片。即使最轻微的抖动都会造成图像的模糊不清，这种问题是无法通过后期制作来解决的。

摄影姿势以能发挥相机的机动性为原则。站得稳，是获得优质照片的最基本的要求，一般采取丁字形站立法，两腿一前一后，两脚大体垂直，如图 1-1 所示。



手边没有三角架的话，将相机放在适当高度的固定物体上就是最好的防震动办法了。



图 1-1 摄影姿势

在用单反相机或其他长镜头的相机拍摄时，右手握住相机，左手握住镜头以便调焦或变焦，并将取景器框尽量贴近眼框，以眼框没有明显的挤压感为宜，如图 1-2 所示。这样三点的支撑，能保证相机的稳定。



图 1-3 小型相机的拍摄姿势（横拍和竖拍）



图 1-2 拿稳相机

当使用小型相机时，用右手握住相机，左手托住机身。要注意左手的位置不要挡住取景器或闪光灯，如图 1-3 所示。



图 1-4 用手遮住光线



图 1-5 保持相机的稳定

当使用液晶显示屏作为取景器时,左手要尽可能地挡住直射显示屏的光线。这样会有利于看清楚显示屏上的图像,如图 1-4 所示。

在有些情况下,需要依靠身体的其他部位来稳定相机,或者依靠墙面或树干等等,如图 1-5 所示。

听起来,抓稳相机是一件非常简单的事情,但实际并不容易。只有经过一段时间的实践,拍摄了大量发虚模糊的照片之后,摄影者才会真正体会到抓稳相机的重要性,也才可能使抓稳相机成为一种拍摄的习惯。

不管是传统相机还是数码相机,三角架是经常用到的拍摄工具。在光线较暗的时候,必须使用三角架。在风景摄影中,使用了三脚架,摄影者就可以用更小的光圈,更大的景深,获得更清晰的照片了。用三脚架不但可以帮助你使用慢速快门来捕捉流动的画面,而且还有助于拍摄者养成仔细拍摄每一张照片的良好习惯。

只有使用好三角架,才有可能拍摄出有专业水准的照片来。

另外,要得到清晰的图像,还需要注意,不要按下快门后就马上移动相机,因为普通数码相机快门的时间滞后都比较大,这时快门可能还处于打开状态,相机移动往往会造成拍出来的照片模糊不清。

接下来,摄影者就需要考虑拍摄的角度和远近等问题了。

1.2 拍摄角度

拍摄角度,就是相机镜头和被摄体之间连线同水平线的夹角度数,包括平行、仰角或者俯角三种情况,分别对应平摄、仰摄和俯摄三种摄影方法。另外还有一种拍摄方法是顶摄,这种方法不太常用。

(1) 平摄: 相机镜头的高度与被摄主体在同一水平线上时的摄影方法,如图 1-6 所示。这个视角拍出来的画面是人们生活中最常见的,看起来也最为熟悉和最符合视觉习惯的,所以是用得最多的拍摄方法。平摄的时候,主体不易变形,画面中的透视关系也相对稳定。

(2) 仰摄: 相机镜头在被摄主体的水平线以下,低于被摄主体向上仰角拍摄,如图 1-7 所示。仰摄有利于强调被摄主体的高度。仰摄的照片,看起来往往比实际的物体要显得高。



图 1-6 平摄



图 1-7 仰摄

因此，更易于表现被摄对象雄伟的气势。利用仰摄，还可使画面简洁，主体突出；但当相机与被摄主体太近时，仰摄会使被摄主体产生变形，从而失去了其典型特征，这一点需要特别注意。

(3) 俯摄：相机镜头在被摄主体水平线以上，高于被摄主体向下拍摄，如图1-8所示。俯摄能强调被摄主体的地理位置、数量距离等，有较强的层次感与深远感，给观众以开阔的感觉。它能够让观众充分地了解画面中物体间的相互关系，常用于表现盛大的场面和景物的层次。

(4) 顶摄：相机镜头轴线近似垂直于地面、位于被摄主体正上方垂直向下拍摄。这种拍摄方式有点像工程图纸上的顶视图。这种拍摄方式在微距拍摄时应用得较多，如图1-9所示。在某些特定的情况下使用，也会有特别的意味。



图 1-8 俯摄
(摄影：蒋仲月)

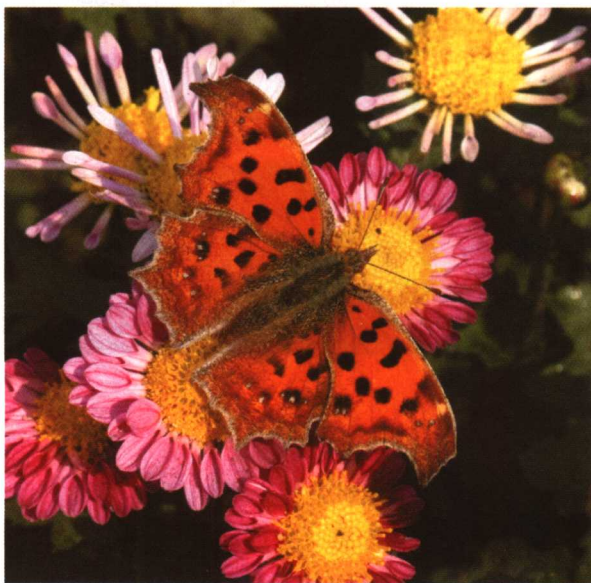


图 1-9 顶摄

1.3 景别

同一镜头所拍摄的距离远近不同，镜头内所包含的景物也有所不同，这种被摄主体在画面中所呈现出的大小和范围上的不同，我们称之为景别。

景别一般可分为 5 种，由远至近分别为远景（被摄体所处较远的环境）、全景（主体的全部和周围背景）、中景（大部分主体）、近景（主体一半左右）、特写（主体上有特点的部分）。



不同的景别可以引起观众不同的心理反应，在画面形成的感染力和表达效果是不一样的。近取其神，远取其势。

(1) 远景：它可以表现广阔场景画面，景物容量较大，能表现环境的特点，有较强的感染力，可渲染特定的艺术气氛，但不利于表现具体情节和细部。这样的画面宜用逆光、侧逆光拍摄，以体现画面的层次感和深远感，如图 1-10 所示。



图 1-10 远景

(2) 全景：它可以表现一个相对完整的场景画面。例如表现被摄对象全身或场景全貌的画面，如图 1-11 所示。对于人物摄影来说，能够包含人体全身和环境的一部分也就算是全景了。全景能较完整地表现一个事件的全貌或人物形体动作，可表现出人物或物体与环境间的关系。

(3) 中景：它是从比全景更近的距离上拍摄出的画面。例如表现成年人体膝盖以上或局部场景的画面，如图 1-12 所示。中景一般用来展示被摄物的情绪、身份及动作等，它可表现人与人、人与物之间流露出的感情，起到一定的叙事作用，但它对环境的介绍却是局部的。

(4) 近景：是从比中景更近的距离上拍摄出的画面。例如表现人物胸部以上或被摄物局部，如图 1-13 所示。近景是表现人物面部神态和情绪、刻画人物性格的主要景别，它能拉近观众与被摄主体之间的距离，容易产生一种交流感。这种景别主要用来表现人物的行为、情感和精神面貌，但不利于表现环境。



图 1-11 全景



图 1-12 中景



图 1-13 近景



(5) 特写：是从更近距离上拍摄出的被摄对象的局部，表现人物肩部以上、脸部或肢体局部，以及某些被摄对象细节的画面，如图1-14所示。它用来从细微处展视被摄对象内部特征，它能在画面上给人以强烈的冲击力，强化了观众对所表现形象的认识。

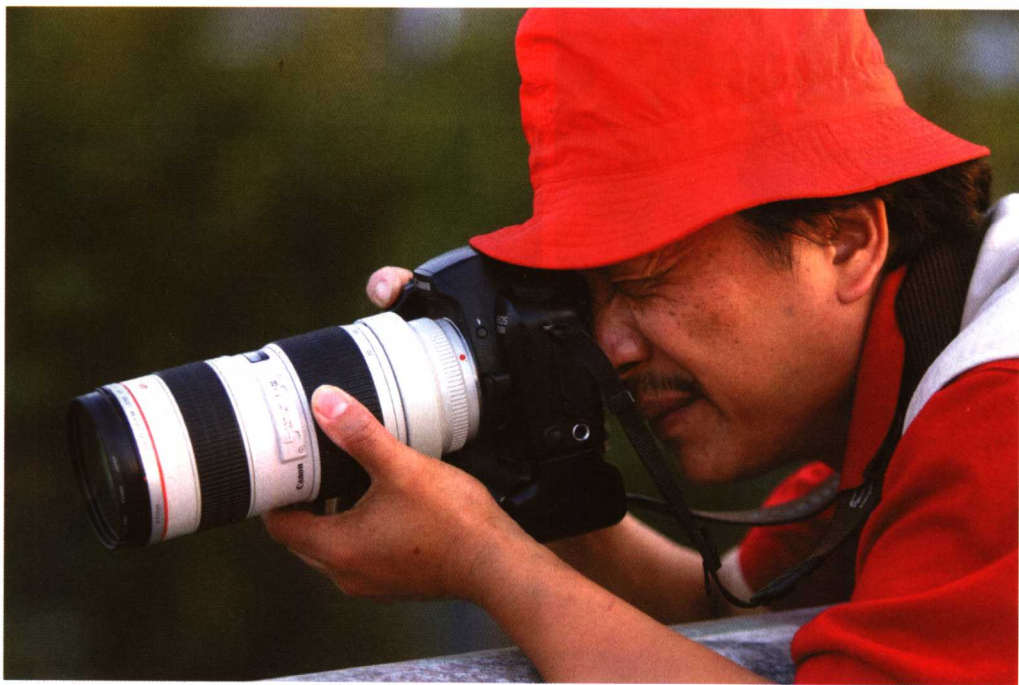


图 1-14 特写

如何运用景别则要根据创作者的创作意图而定。一般说来，以介绍大场面、大气势为主题的作品，宜用远景拍摄，它能表现总的气势。既要表现事件、人物的动作，又要表现周围环境时，就要用到全景了。主要表现人物动态为主的画面，宜用中景，这样既能看到人与人之间的相互关系，也能了解他们所处的环境。若要表现人物面部形象或物体主要部位外部特征的，就可选用近景画面。表现人或物的局部特征为主的画面，就用到特写了，它能给观众强烈而鲜明的视觉冲击。

1.4 曝光的调整

一张好的照片，首先应该是曝光准确，也就是明暗适度。太暗了，画面不清晰；太亮了，画面细节会丢失。过亮过暗都不符合人的视觉习惯，不利于欣赏。

曝光准确的照片影调丰富、层次分明、质感较强、清晰度高，景物中较亮和较暗部分的景物都能分辨出来。

被摄体的不同部位获得的光照和反射的光线是不同的。因此，摄影者不可能让画面中所有的景物都曝光恰当，而且就算做到画面所有景物都曝光恰当，这张照片也缺少了明暗影调的对比，会显得很平淡。所以，曝光准确实际上指的仅仅是画面主体的曝光准确。



曝光多少主要是由相机的光圈和快门配合决定的。尤其在光线较暗的时候，要获得一张好的照片难度会更大。



图 1-15 英国教堂（摄影：孔繁轶） 曝光准确，英国古典建筑的细节显得非常清楚。