

数码摄影傻瓜书

数码

摄影师实践技巧

李涛 宋晓菊 大星 编



化学工业出版社

数码摄影傻瓜书

数码

摄影师实践技巧

李涛 宋晓菊 大星 编



化学工业出版社
·北京·

编写人员名单 (排名不分先后)

宋晓菊 高彦 孙玉亮 白薇薇 杨昆 杨学敏 范颖杰
张卓群 邓辉 包田江 李连友 孙秀英 李沛 李伟星
王艳晶 包田鸽 张峰 李涛 李大星 贾佳美慧

图书在版编目 (CIP) 数据

数码摄影师实践技巧 / 李涛, 宋晓菊, 大星编. —北京:

化学工业出版社, 2009.10

(数码摄影傻瓜书)

ISBN 978-7-122-06650-3

I. 数… II. ①李…②宋…③大… III. 数字照相机—摄影技术 IV. TB86 J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第159503号

责任编辑: 徐华颖

装帧设计: 胡海宁

责任校对: 蒋宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张6½ 字数 130 千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前言

捕捉那些触动我们的画面

随着数码相机的普及，任何人，与摄影相接触的机会超过了以往的任何年代。如果是一名职业摄影师，那么拍照的次数恐怕会是数以万计。面对如此丰富多彩的影像，有的人也许会想到这样的问题：我们去拍些什么？

其实对自己问这样一个问题，也并不是多空洞的事情，这至少能让自己在拍摄之前静下心来思考一下，而不是盲目出击。当然还有一种观点，就是太理性的拍照，拍摄出来的照片很容易会变成一些场景记录，而缺失了第一感觉的激情。

两种观点的交叉，就像理性与感性的碰撞，互不相容，却又相得益彰。我觉得理性的人也许会更注重技术，而感性呢，就体现了更多的艺术感和美学体系，只有当我们的眼睛满怀热情地去发现那些大量存在于我们身边自然界里的惊奇事物时，我们一定会有拍摄的兴趣，继而合理地运用我们熟练掌握的摄影技术把我们看到的表达出来，才会有精彩的照片出现。

编者

目录 CONTENTS

1	做自己的家庭摄影师	
	1.1 为每一个家庭成员拍照	02
	1.2 记录家庭的纪念日	13
	1.3 假日出游摄影	20
2	可爱的小动物们	
	2.1 家庭的宠物	38
	2.2 动物园里的动物	42
3	周围的美景	
	3.1 注意生活的点滴	46
	3.2 远足的乐趣	47
4	拍摄自己的菜谱	
	4.1 选择可以拍摄的食品	54
	4.2 拍摄中的要素	56
	4.3 菜品拍摄实践	63
5	初涉商业摄影	
	5.1 网拍的特点	68
	5.2 网拍需要注意的事项	70
	5.3 拍摄光线的选择	71
	5.4 照片拍得漂亮, 网店的顾客才会多	72
	5.5 真人拍摄的技巧与实战	74
6	拍摄艺术写真	
	6.1 拍摄前的准备	78
	6.2 化妆和造型的准备工作	82
	6.3 人物的姿态	85
7	让摄影扩大你的交际圈	
	7.1 众多的摄影组织和团体, 你都可以选择参与其中	92
	7.2 参加摄影比赛	94
	附录: 第52届世界新闻摄影比赛(荷赛)部分获奖图片欣赏	98



做自己的家庭摄影师

在中国“家庭摄影师”这个职业，还没有兴起；而“家庭摄影师”这个概念，对于很多人来说甚至都没有听说过。在这本书中，我想先向大家介绍一下“家庭摄影师”这个陌生的称谓。

我对家庭摄影师的理解，就是把摄影师邀请到家里，在这个特定的私人空间，为家庭成员或者为特殊的纪念日拍摄照片，这类摄影师就应该被称为“家庭摄影师”了，比如好莱坞的一些明星聘请摄影师到自己的家里为自己拍摄照片，甚至为自己刚出生的小宝宝拍照，这样的事情也有很多。现在我们就来告诉大家怎样成为自己的家庭摄影师。

1.1 为每一个家庭成员拍照



证件照

从小到大，从学生证到身份证上的照片，拍过多少次证件照，恐怕连你自己也说不清，这也许是最朴素的个人肖像，但却在悄悄地见证着你的成长，成为记录你一生的影像档案，这方寸之间的小照片竟蕴含着这层伟大的意义，想想还真的是让人感慨万千。而事实上，并不是每一次拍摄证件照片，都需要去照相馆麻烦专业的摄影师，除了像身份证和驾照之类的要求严格的照片以外，大部分的证件照，都能够在家里自己拍摄，这样做既可以节省下拍照花销，更能让你体验意想不到的乐趣。

那么，首先我们来了解一下证件照的种类和常用的尺寸规格吧。

证件照的尺寸、用途及要求

证件照按照尺寸来定义主要有一寸照、小两寸照、两寸照三种，其中一寸照和两寸照主要用于各种毕业证书、简历等，小两寸照主要用于护照。

小贴士

普通证件照的尺寸规格和像素要求

一寸照（一张5寸上排8张）2.5cmx3.5cm

小两寸照（一张5寸上排4张）3.3cmx4.8cm

两寸照（一张5寸上排4张）3.5cmx5.2cm

一般要求的像素都是在600x400以上

拍摄前要做好相应地准备工作

1. 首先是器材，证件照的拍摄实际上对相机的要求并不高，通常具备2倍、3倍的光学变焦，600万像素以上的数码相机都可胜任。

2. 拍摄证件照保证人不会产生变形是基本要求，所以从镜头的选用上首先就要选择好，一般焦距最好控制在中长焦段(相当于135传统相机85~135mm)的范围之内，这样就能有效避免广角镜头形成的夸张畸变，或长焦段对脸部刻画缺乏立体感的现象。

3. 背景的选择是证件照拍摄必不可少的重要一环，拍摄前一定要问清楚拍摄要求，以便选择合适的背景颜色(护照、身份证为白色背景，一些公司、企业的员工证或出入证的证件照对背景要求相对就比较灵活，选择单色，甚至是渐变色或一些纹理背景也可使用)。

4. 下面要说说三脚架了，大家知道三脚架的作用是保证相机的稳定，尤其是在快

门速度较慢的时候，要获得清晰的影像更是不可缺少的，这是拍摄一张合格证件照的关键。没有影室灯光的室内和阴天的室外三脚架就可大显身手了。



5. 解决了上面那些基础工作，接下来就要寻找一处拍照的好地方了，选择室内或者室外都是可以的，这个要视具体情况而定。就笔者个人的经验来说，如果选在室外拍摄，就要尽量避免日光的直射，可选择背光的地方，因为这样光线会十分柔和，拍出来的照片也不会有令人讨厌的阴影。室内的话可选择靠窗的地方，利用自然光拍摄，要么就是使用灯具，布置光线拍摄。

6. 在室外拍摄时最好准备一张反光板，也可以用大白纸代替，以便进行阴暗面的补光、控制大反差时的光影效果。室内拍摄时可利用台灯、落地灯或者是自然光，整合这些光源。

再补充一点，如果室内的光线较暗，而你恰恰也没有三脚架的话，可将ISO（感光度）调至400，这样就可以在不影响画质的情况下，保证手持的稳定性了。



对被拍摄者和摄影者的要求

证件照的拍摄是有一定之规的，被拍摄者起码做到衣着得体、整洁，发型和服装搭配合适，表情自然，被摄者的目光坚定而亲切地投向镜头的方向。最重要的是，在拍摄前要明确所拍摄证件照片的类型，以此决定人物的摆位及背景和灯光的选择。

这里要提到人物的位置问题，在国内，几乎上所有常见的证件照都是人物端坐于镜头之前，然而，某些用于企、事业领导人等的证件照则稍微有些变化，即身体的位置稍微向左或向右侧大约 15° ，通常这样的证件照比端坐的姿态显得更加具有亲和力。此外，办理到美国等国家的移民证件照人物必须为 45° 的半侧面角度，这些细节地方需要特别注意。

最后再着重提示一下，拍摄证件照对服装和外形所注意的一些细节，关系到最后出来的效果，大家一定不要忽视哦。

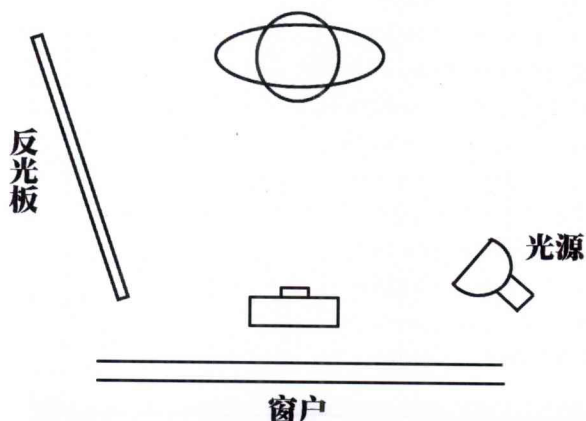
衣服要选择有领子的，颜色分明、醒目。

女士的头发最好不要披散，要梳理干净，并且不能挡住眉毛、耳朵等部位，让五官都要露出来；男士头发自然干净即可。

女士最好也不要佩戴什么饰品，不要化妆。大方自然就好，当然也能适当微笑。

照片要求人像清晰，层次丰富，神态自然。

背景



拍摄步骤

①选择适当的背景，在背景前约2米处架好三脚架，调整好光源的大致位置（室外应选择在避免阳光直射的地方拍摄，并做好补光工作）。

②请被摄者在背景正前方1米左右的位置坐下，根据其面部特点摆放光位，采用顺光或侧光布光。顺光即将最亮的一盏台灯放在接近镜头光心主轴到被摄者的延长线上，另一盏台灯放在另一侧辅助照明，第三盏用于背景的照射。顺光拍摄可将人物拍得更丰满一些。侧光布光时将主光放在人物的一侧 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$ 的位置，适当调整辅助光的位置，可将人物拍得更有立体感（室外拍摄应用挡光板补光，避免阴影过重）。

此外，对于戴眼镜的被摄者应将主光源放得稍高一些，避免眼镜的反射光形成耀斑。

③拍摄前应用手动校正白平衡，并试拍测光（可选用重点测光方式为人物脸部测光）。

④调整人物姿态和眼神，抓住人物临场表现自然的一瞬间，按下快门完成拍摄。

小贴士

常见证件照对应尺寸

1英寸25mm × 35mm

2英寸35mm × 49mm

3英寸35mm × 52mm

港澳通行证33mm × 48mm

赴美签证50mm × 50mm

日本签证45mm × 45mm

大二寸35mm × 45mm

护照33mm × 48mm

毕业生照33mm × 48mm

身份证22mm × 32mm

驾照21mm × 26mm

车照60mm × 91mm



为家庭成员拍出生动的肖像照

家庭成员的肖像照一般都会占据家庭相册里的大部分空间，但大部分家庭成员的肖像照都会被拍成毫无新意的“纪念照”，这类照片从构图、色彩甚至于到人物的表情都会有些缺憾，日后翻看起来难免会觉得有些遗憾。

本书将会告诉大家一些拍摄肖像的知识，虽然是很浅显的，但一定会对你有所帮助，希望你能拍出一套漂亮的家庭相册。

让我们从一些基本的拍摄技巧开始吧

你的眼睛和被摄者的眼睛保持在同一水平线上，或者是稍稍靠上一点，经验告诉我，这个角度所拍摄的照片总是带有一种友善，能拉近你和被摄者的距离，最重要的是拍出来的照片很容易表现出你追求的那种

亲切感。举个例子，在给小孩子拍照时，就要尽量选择弯腰屈膝，把相机举到与小孩子的眼睛处于同一水平线的位置处，这样你就和小孩子平等了，你取得了他的信任，接下来你就可以尽情地拍摄了。

在《数码摄影师速成》里讲到了关于镜头的一些基本常识，下面我们就会用到这些知识了。在确定了机位以后，不管是仰拍还是俯拍，都会使被摄者失真变形，而且相机靠得越近，失真就越厉害。在实际拍摄中，一定要注意对镜头的运用，这是照片拍摄成功与否的关键。

拍摄人物，人物一定是主体，但这并不意味着可以忽视背景，那些色彩杂乱、闪亮的物体或被摄者身后的一大群人都会使整张照片显得凌乱不堪。因此，在拍照前，你应该先将注意力集中在背景的处理上，把人物置身于一个合适的背景之前，是你拍摄人物之前要事先确定的，此后再考虑人的神态和位置。



有几种简单的方法，可以改变人物和背景关系

靠近被摄者：靠近被摄者，并让被摄者本身占据整个画面。当使用变焦镜头时，你可以使用长焦端，不移动位置把人物放大，这样做的目的就是减少背景在画面中的比例，把对人物的影响减到最低，最终获得干净简洁的画面。

改变角度：向左、右、上、下变换拍摄角度都可产生不同的背景，因而在通过取景器进行取景时，应尽量多变换角度，以选择最好的拍摄位置。例如，俯拍人物时，背景是干净的地面；仰拍时，自然也会获得一片天空。改变拍摄角度，不仅可以获得简洁的背景，也能发现我们不常见的视角，照片也许会有另一番味道。

大光圈：所谓“大光圈”，就是利用了这种光圈较大的镜头特性，使用大光圈镜头拍摄的照片一般景深较浅，焦点之外的背景也被最大程度的虚化了，很容易突出了人物，很多人都喜欢这类照片，因为这样的照片空间感很强，颇具艺术效果。





穿上合适的衣服，准备合适的道具。很多朋友都会觉得在自己家里拍照是很随意的事情，有人不加分任何打理就仓促上阵，这样往往是一时方便，而事后遗憾，所以，我觉得即便是在家里拍照也要做些准备。服装方面，可以根据拍摄时的实际情况和个人喜好提前准备。如果有可能准备一些合适的道具的话，那么这件小小的道具将会使整个拍摄过程变得更加美妙，比如给老奶奶拍照，可以找来一件她年轻时的用品，点缀在身旁，会有种淡淡的怀旧味儿。

好构图带来好效果。好的构图是影响肖像摄影是否成功的一个重要因素。无论是横拍还是竖拍尝试用“黄金分割线构图法”可能是最有效的方法了，当然你也可以大胆地尝试其他构图方法。

还有一点可以说的是除了照片本身，你可以着重关注一下照片背后的有趣故事，比如你的小宝宝在床上撒尿了，可以拍下一家人的神态等。要使你的家庭相册成为含金量很高的珍藏品，那么拿起你的相机，随时准备拍摄吧！

全家福——家庭的传承

每逢喜庆佳节，人们总爱探亲访友，举家欢聚。在促膝长谈之余，拍几张洋溢着天伦之乐的家庭合影，的确是件很有意义的事情。一张“全家福”会让全家人感受到浓浓的感情，会让亲情贯穿于人的一生，陪伴你度过春夏秋冬、喜怒哀乐。

“全家福”和一般的合影照还是有区别的，没有必要讲究整齐划一的排列，只要做到自然、亲切就可以了，作为摄影师的你该多动动脑子让“全家福”生动起来。可以让亲人们充分利用屋内的家具、墙面甚至地面，队形也要灵活多变，有坐有站、有动有静、丰富多彩，体现出家庭气氛的温馨活跃。此外，在拍摄的时候，也不要忘了一件事，就是让大家齐声喊几声“茄子”，这可是非常必要的，它不仅有利于人们集中精神拍照，并且当人们发出“茄子”的发音时，嘴唇会自然的上翘，展现出微笑的样子。不过，我自己倒是经常来一个“突然袭击”，趁着家人不注意的时候把他们种种有趣可笑的神态纳入镜头，其实也是可以的。

无论采用什么样的摄影技巧，有一点是很重要的——就是温馨轻松的气氛，这是拍好“全家福”的关键所在，只要把握住这一点，你的“全家福”照片就会事半功倍，“全家福”这类照片的意义永远是大于形式的，只要细心捕捉那些温馨的时刻，你就是成功的。





说到拍摄“全家福”的时间，一般是在家中白天拍摄的，这就需要对光线要有一定的把握，保持光线的明亮和均匀是你考虑的原则，拍摄时可以把窗户全部打开，让光线充分地照射到屋内，以便为拍摄营造一个明亮融和的光线环境。

此外，还需要注意的是一定要使光线从正面或者侧面照射到家人身上，这样照片中的人像会显得自然美观，尽量避免出现逆光（光线从人的背面射来，使人像出现阴影，模糊不清）或局部的明暗反差（如果光线直射人脸，那么人的额头、鼻梁等会由于反光显得过于明亮，而在眼角、嘴角等处出现阴影，影响照片的美观），光线不足的一侧，最好用大一点的白纸或者白布当成反光板，让脸上的光线更加均匀。

如果不得已需要在晚上拍摄家庭合影，那光线问题就更重要了。一种方法是把人物放在与光源（电灯）成 45° 角的位置上，这样灯光能够从侧面照射过来，让人物更加有立体感，取得比较好的效果。如果角度过大，人的脸上会产生较大的阴影；角度过小，人的脸部在光线的照射下就显得过于“平坦”。

在晚上拍摄人物，还会有个讨厌的东西产生——那就是投影，用闪光灯拍人物，虽然人物被提亮了，但打在他身后墙面上的黑影，黑乎乎的惹人厌烦。这种情况我们要如何补救呢？一个方法是让人物远离背景，这样黑影就会投射到地板上而不是墙上了，这个时候，我们在画面里也就看不到那个讨厌的影子啦。

还有一种方法是使用外置的闪光灯，并调整闪光灯灯头的方向，使其往天花板上照射，其实这样我们就是利用从天花板上返下来的光，来拍摄人物，这种顶光的效果也就不会在墙上留下投影了。