

SONY

α 7 R II

微单摄影  
实拍技巧大全

随书附  
赠 实用卡片  
电子手册

摆姿宝典  
摄影问答  
镜头全解

先锋影像 编著



**快速掌握：**熟悉数码相机的外观构造，了解相机各个部位的按钮及内部功能，从而帮助大家快速上手进行实际操作

**深度剖析：**掌握基本的相机操作步骤，了解各种操作的设置步骤与运用，熟知必要的拍摄设置方法，全面掌握相机的拍摄步骤

**实战技巧：**优美的风光、宏伟的建筑、精美的人像、漂亮的花卉、可爱的动物、静物与纪实拍摄等

**创意提高：**各种曝光模式的运用，光圈的使用技巧，快门速度的精确掌握，感光度、焦距、对焦、白平衡、测光模式的巧妙利用等

中国工信出版集团



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

SONY

$\alpha$  7R II

微单摄影  
实拍技巧大全

先锋影像 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

# 内容简介

本书是一本能够帮助各位读者快速掌握并精通索尼 $\alpha 7R II$ 及其同系列相机使用和各类常见题材拍摄技法的实用型图书。不仅详细讲解了该款相机的操作方法，还针对镜头、附件、摄影理论知识进行了详细讲解。此外，本书还讲解了很多常见题材的拍摄技巧，如人像、儿童、风光、树木、花卉、昆虫、鸟类、动物、宠物、城市建筑、夜景、静物等。即使是接触摄影时间不长的读者，只要认真阅读本书，就能够掌握绝大多数摄影题材的拍摄技巧，成为轻松驾驭各类摄影题材的摄影高手并非难事。

笔者将通过邮箱、400电话、QQ群、微信、微博、网站、专业摄影APP等渠道，为读者提供有关摄影学习方面的咨询服务。

本书适合各类摄影爱好者阅读使用。

本书赠送资源下载地址：<http://www.fecit.com.cn/files/download/28468.rar>。

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

SONY  $\alpha 7R II$ 微单摄影实拍技巧大全 / 先锋影像编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-121-28468-7

I. ①S… II. ①先… III. ①数字照相机-单镜头反光照相机-摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060905号

责任编辑: 田 蕾

特约编辑: 刘红涛

印 刷: 天津市银博印刷集团有限公司

装 订: 天津市银博印刷集团有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21 字数: 604.8千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

定 价: 99.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 [zits@phei.com.cn](mailto:zits@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88254161 ~ 88254167转1897。



# 前言

摄影是由专业技巧和创造性思维转化而来的一种艺术。而专业技法就是摄影本体语言（即通过构图、用光等）的恰当应用，有效地突出摄影师要表达的主题内容。本书除了介绍SONY  $\alpha 7R II$ 相机的基本结构和摄影的基础技术外，更着重介绍了专业的技法，让读者学会真正意义上的摄影，在了解相机的同时，还能灵活运用SONY  $\alpha 7R II$ 相机，而不是被器材所奴。

本书主要从结构、理论基础、题材实拍及后期处理等4个大的方面，利用灵活的讲解形式，以拍摄技巧为主线，通过各种实拍题材的分析介绍了摄影技巧的应用，为读者营造一种实拍情境。

## 1. 全面了解相机及操作方法

第2章~第4章、第7章~第11章用于帮助各位读者掌握SONY  $\alpha 7R II$ 相机的基本操作，讲解了光圈、景深、快门、感光度、照相模式、测光模式、对焦模式等基础知识。这些知识对于读者对相机的掌握与操作很重要，使读者在拍摄时可娴熟地设置、修改拍摄参数，指导读者拍出主体清晰、曝光正确的照片。

## 2. 深入了解镜头、附件和摄影理论知识及应用

第5章和第6章讲解了适合该相机配套使用的高素质镜头与常用附件，以便各位读者有选择地购买相关镜头和附件，与SONY  $\alpha 7R II$ 相机配合使用拍出漂亮的照片。

第11章至第15章可以帮助各位读者了解构图、光位及色彩搭配方面的知识，使各位读者拍出来的照片无论在形式上还是在色彩方面均能有出色表现。

## 3. 灵活掌握各类题材拍摄技巧

第16章至第21章，讲解了人像、风光、植物、昆虫、宠物、城市建筑、夜景、食物等常见题材的拍摄技法，通过大量精美的实拍照片，深入剖析了使用SONY  $\alpha 7R II$ 相机拍摄的技巧，用于帮助各位读者在拍摄前确立拍摄思路，选择合适的表现手法。

## 4. 获得精彩画面的后期修饰

第22章以案例形式讲解了使用Camera Raw润饰、处理照片的诸多技巧。

各位读者可以通过以下方式与作者进行互动，获得疑难问题解答：

新浪微博：<http://weibo.com/leibobook>；

微信公众号：funphoto；

QQ公众号：bjgphoto；

QQ群：247292794、341699682、190318868；

摄影论坛：<http://www.funsj.com>。

我们将在微博及微信公众号中定期发布新鲜摄影理念、精彩摄影作品、实用摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注极光摄影论坛，我们还将在论坛中不定期发布组织外拍采风活动的信息。

如果希望直接与编者团队联系，请拨打电话4008-367-388。

为了帮助各位读者更好地学习摄影知识，我们还开发了专业的摄影学习APP“好机友摄影”，各位读者可以扫描下面的二维码下载，或在各大应用商店搜索“好机友摄影”。各位读者可以在此APP中学习到海量摄影技法、摄影学习视频并欣赏各类摄影美图。













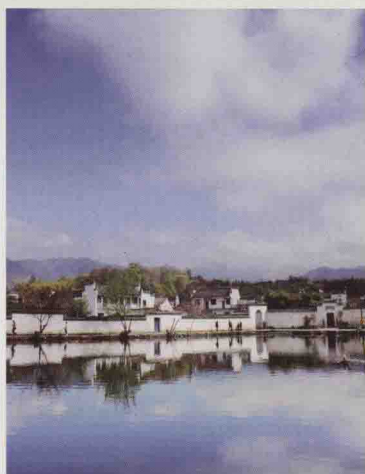








# 目录 CONTENTS



## 1 第1章 摄影入门理念

- 2 入门理念——拍摄主题要明确
- 2 入门理念——认真拍好每一张照片
- 3 入门理念——坚持拍摄专题
- 4 入门理念——培养瞬间意识
- 5 入门理念——独立思考很重要
- 6 好照片的标准——曝光正确
- 7 好照片的标准——光影丰富
- 8 好照片的标准——构图完美
- 9 好照片的标准——画面简洁
- 10 好照片的标准——有形式美感

## 11 第2章 了解SONY α7R II相机的结构

- 12 SONY α7R II相机正面结构
- 13 SONY α7R II相机顶部结构
- 14 SONY α7R II相机背面结构
- 16 SONY α7R II相机侧面结构
- 16 SONY α7R II相机底部结构
- 17 SONY α7R II相机快速导航界面
- 18 SONY α7R II相机取景器显示界面

## 21 第3章 理解重要菜单的设置及其在实拍中的应用

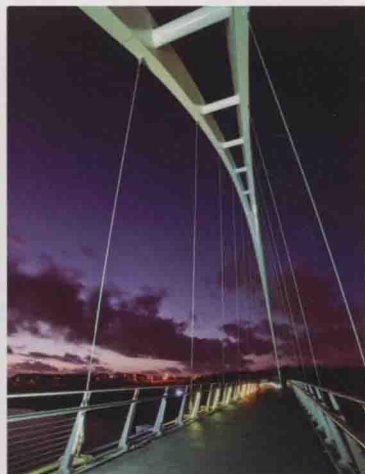
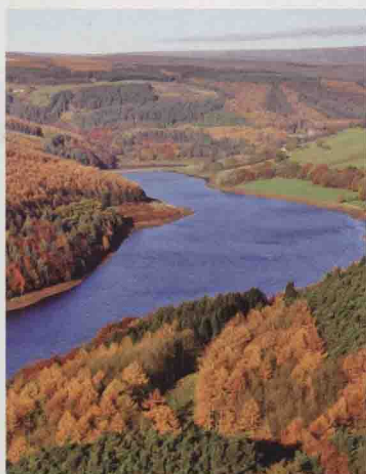
- 22 控制拨轮的使用方法

- 24 设置菜单的基本操作
- 25 在显示屏中设置常用参数
- 26 设置照片存储格式
- 27 设置照片的尺寸
- 28 设置照片的纵横比
- 29 设置拍摄画幅
- 30 设置色彩空间
- 30 防止无存储卡时拍摄
- 31 模式转盘指南
- 32 设置创意风格选项控制照片风格
- 34 利用照片效果为拍摄增加趣味
- 37 检测画面中的人脸
- 38 检测笑脸自动拍摄
- 39 利用美肤效果使皮肤更细腻
- 40 开启防抖功能
- 41 通过长时间曝光降噪改善照片画质
- 42 利用高ISO降噪拍出画质纯净的照片
- 43 利用网格线辅助构图
- 44 通过曝光步进得到更精细的曝光效果
- 45 注册功能菜单项目
- 46 自定义指定按钮功能

## 47 第4章 掌握基础拍摄操作

- 48 什么是半按快门
- 49 设置日期/时间
- 49 设置区域
- 50 设置文件序号
- 51 文件夹命名
- 52 设置显示屏亮度
- 52 设置取景器亮度
- 53 格式化存储卡以清除空间
- 54 设置自动关机开始时间以提高相机的续航能力
- 55 设置取景的方式
- 56 设置“实时取景显示”以实时显示应用效果
- 57 针对不同题材设置不同快门拍摄模式
- 61 遥控拍摄
- 62 静音拍摄
- 63 掌握回放照片的基本操作
- 64 设置“自动检视”以控制显示照片时间
- 65 照片旋转显示
- 66 设置回放时的观看模式
- 66 设置“影像索引”显示照片的张数





67 保护优秀照片

68 删除不需要的照片

## 69 第5章 为SONY α7R II 相机搭配镜头

70 选择原厂镜头还是副厂镜头

71 恒定光圈镜头与浮动光圈镜头的区别

72 焦距与视角

73 定焦镜头与变焦镜头的选择

75 变焦镜头的变焦倍率

76 了解不同焦距镜头的成像特点

80 选购镜头的技巧——焦距互补

## 81 第6章 精心挑选合适的附件

82 使用卡口适配器兼容镜头

83 使用脚架保持相机的稳定性

83 使用UV镜保护相机镜头

84 使用偏振镜消除反光

85 使用中灰镜降低曝光量

86 使用渐变镜平衡过大的光比

87 使用遮光罩减少画面眩光

88 使用存储卡安全保存照片

89 使用快门线与遥控器辅助长时间曝光

90 使用反光板进行简易补光

91 使用柔光罩柔化闪光灯的生硬光线

92 使用白平衡镜纠正画面偏色

## 93 第7章 理解曝光是摄影的重要前提

94 SONY α7R II 相机的照相模式与模式旋钮

95 照相模式——自动模式

96 照相模式——扫描全景模式

98 照相模式——场景选择模式

101 照相模式——程序自动(P)模式

101 照相模式——快门优先(S)模式

102 照相模式——光圈优先(A)模式

103 照相模式——手动(M)模式

105 照相模式——自由快门(B门)模式

106 照相模式——调出存储(1、2)模式

107 认识光圈及光圈值的表示方法

108 光圈对快门速度的影响

109 光圈对景深的影响

109 光圈对成像质量的影响

110 弱光拍摄时利用大光圈提高快门速度

110 利用大光圈使画面有漂亮的虚化

111 利用小光圈获得大景深画面

111 利用小光圈拍出夜晚灯光的星芒效果

112 认识快门及快门速度的表示方法

113 快门速度对曝光量的影响

113 快门速度对画面清晰度的影响

114 利用高速快门拍摄活泼可爱的儿童

114 利用高速快门拍摄奔跑中的动物

115 利用低速快门拍摄雾化的流水

115 利用低速快门拍摄车流灯轨

116 认识感光度

116 感光度对曝光的影响

117 自动ISO感光度

119 感光度对快门速度的影响

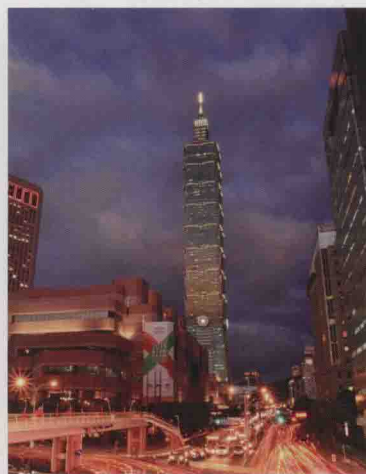
120 感光度对照片画质的影响

121 利用高感光度提高快门速度拍摄飞鸟

121 利用低感光度降低快门速度拍出动感流云

122 认识曝光补偿

# 目录 CONTENTS



- 122 曝光补偿的设置原则
- 123 增加曝光补偿拍出皮肤白皙的人像
- 123 降低曝光补偿来压暗背景、突出明亮主体
- 124 光圈、感光度、曝光补偿与快门速度的关系

## 125 第8章 掌握能够提升照片质量的曝光技巧

- 126 柱状图为什么是准确曝光的依据
- 131 阶段曝光
- 132 利用 Photoshop 制作 HDR 照片
- 134 自动 HDR
- 135 DRO 功能
- 136 DRO 阶段曝光
- 137 闪光模式
- 140 减轻红眼闪光
- 140 控制闪光补偿

## 141 第9章 准确测光与对焦很重要

- 142 使用 18% 灰更准确地测光
- 143 测光模式——多重测光

- 144 测光模式——中心测光
- 145 测光模式——点测光
- 146 利用“曝光锁定”灵活拍摄
- 147 选择自动对焦模式
- 150 选择自动对焦区域模式
- 154 选择手动对焦模式
- 156 SONY  $\alpha 7R II$  对焦操作高级技巧

## 163 第10章 掌握SONY $\alpha 7R II$ 相机的Wi-Fi功能

- 164 使用 Wi-Fi 功能拍摄的三大优势
- 167 在智能手机上安装 Play Memories Mobile
- 167 从相机中发送照片到手机的操作步骤
- 169 用智能手机进行遥控拍摄的操作步骤
- 170 查看照片的操作步骤

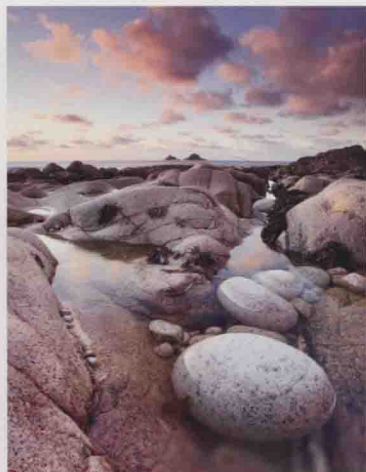
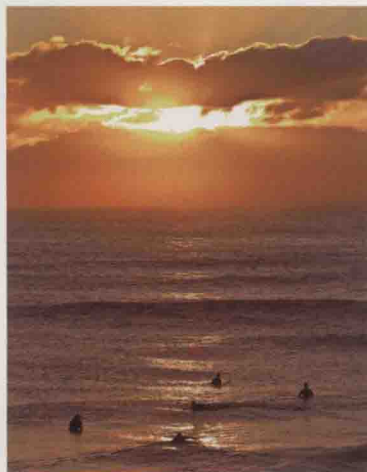
## 171 第11章 高清视频拍摄技巧

- 172 认识 SONY  $\alpha 7R II$  的视频拍摄功能
- 173 设置文件格式
- 173 设置 MOVIE 按钮功能
- 174 设置“记录设置”

- 175 设置动态影像
- 175 设置双摄录制
- 176 自动低速快门
- 176 设置录音
- 176 设置录音音量
- 177 减少风噪声
- 177 AF 驱动速度
- 177 AF 跟踪灵敏度

## 179 第12章 取景构图

- 180 主体
- 181 陪体
- 182 前景、背景、留白
- 183 平视表现最自然的镜头
- 183 仰视适合夸张拉伸主体
- 184 俯视最易突出画面空间感
- 185 远景最大限度地容纳景物
- 185 全景表现主体的全部
- 186 中景结合环境表现主体
- 186 近景重点表现主体局部
- 187 特写着重刻画主体细节
- 188 理解黄金分割构图法则
- 189 给人安定感觉的水平线构图
- 190 增强纵深感的垂直线构图
- 191 三分法构图最容易突出主体
- 191 S 形构图表现婀娜婉转的主体



- 192 斜线构图增强画面延伸感
- 192 三角形构图稳定画面
- 193 辐射构图极具张力
- 194 透视牵引构图有效引导观者视线
- 195 对称构图的均衡感很强
- 195 散点构图的韵律感很强
- 196 框式构图另有洞天

## 197 第13章 利用构图使画面更有韵味

- 198 通过大小对比突出主体
- 199 通过明暗对比突出主体
- 199 通过色彩对比突出主体
- 200 通过动静对比突出主体
- 200 通过虚实对比突出主体
- 201 画论“疏可走马”——表现节奏
- 201 画论“密不透风”——表现气势
- 202 画论“画龙点睛”——活跃画面
- 203 画论“画留三分白”——画面的呼吸感
- 204 在构图时注重元素间的呼应
- 205 构图时注意用视觉流程突出主体
- 206 构图时注意让画面显得平衡稳定

## 207 第14章 光影的魅力

- 208 直射光
- 208 散射光
- 209 人工光
- 209 混合光
- 210 现场光
- 211 顺光——景物受光均匀
- 211 前侧光——明暗分配协调
- 212 侧光——明暗对比鲜明
- 212 侧逆光——表现立体感
- 213 逆光——表现轮廓与质感
- 214 顶光——画面反差强烈
- 215 外置闪光灯——光线更强烈、补光更灵活
- 216 高调——明快、亮丽
- 217 低调——深沉、稳重
- 218 中间调——过渡丰富
- 219 利用投影增强画面空间感
- 220 利用剪影表现极具形式美感的画面

## 221 第15章 色彩的运用

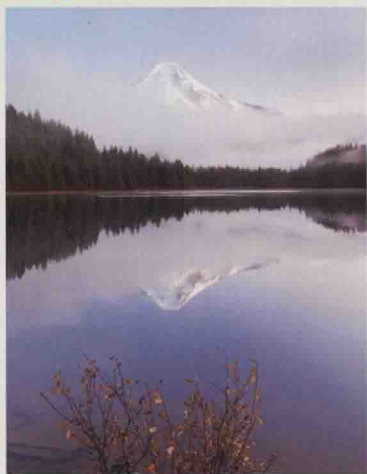
- 222 色彩的相貌——色相
- 222 色彩的浓度——饱和度
- 223 色彩的亮度——明度
- 224 对比鲜明的互补色

- 225 和谐、自然的相邻色
- 226 理解白平衡
- 227 预设白平衡
- 228 自定义白平衡
- 229 白平衡偏移
- 230 白平衡阶段曝光
- 231 什么是色温
- 232 低色温的暖调
- 233 高色温的冷调
- 234 通过手调色温改变画面色彩

## 235 第16章 用SONY α7R II 相机拍人像

- 236 柔和光线下的人像
- 236 直射光照射的人像
- 237 上午更容易拍出好皮肤
- 237 增加曝光补偿使皮肤白皙
- 238 利用反光板灵活补光
- 239 逆光拍摄漂亮的轮廓效果
- 240 反射光对皮肤的影响
- 240 选择亮度较低的场景
- 241 利用白平衡改变照片色调
- 242 为人物视线的前方留白
- 243 仰视拍摄拉长人物身材比例
- 244 俯视拍出瓜子小脸
- 244 拍摄运动中的人物





- 245 大光圈虚化背景突出表现儿童
- 245 在孩子玩耍时抓拍精彩画面
- 246 用不同的角度拍摄儿童
- 246 在画面中定格儿时的情感世界

## 247 第17章 用SONY α 7R II 相机拍风光

- 248 逆光针对亮部测光拍摄出漂亮的日落剪影
- 249 用长焦镜头拍摄出大太阳
- 249 利用白平衡改变日落的色调
- 250 加入陪体为画面增加灵动感
- 250 拍出光芒万丈的太阳
- 251 侧光拍摄突出山的立体感
- 251 运用夕阳光线拍摄暖色调山景
- 252 三角形构图表现大山的稳定
- 252 借用前景拍出秀美的山脉
- 253 框式构图突出山体
- 254 使用中灰镜 + 低速快门拍摄丝滑水流
- 255 逆光表现波光粼粼的水面
- 255 S 形构图表现蜿蜒的河流
- 256 利用明暗反差衬托云雾
- 257 虚实对比让云雾更缥缈
- 258 大景深增加画面层次

- 258 拍摄蓝天白云要注重运用偏振镜
- 259 增加曝光补偿使积雪更洁白
- 259 用逆光表现冰雪的透明感
- 260 用高色温表现雪的冰冷感觉
- 260 用飞舞的雪花渲染意境
- 261 长时间曝光拍摄车流光轨
- 262 梦幻的星星轨迹
- 264 绚烂盛开的烟花

## 265 第18章 用SONY α 7R II 相机拍植物

- 266 垂直线构图拍摄高大树木
- 267 近景表现树干的质感与纹理
- 268 利用树林里的光影增强画面空间感
- 268 穿透树林的放射光
- 269 逆光表现树木剪影轮廓
- 270 仰拍使花朵显高大
- 271 散点构图拍摄花丛
- 272 逆光表现半透明的花瓣
- 272 使用互补色突出花朵
- 273 加入昆虫为花朵增添生机
- 274 利用水滴使花朵更娇艳

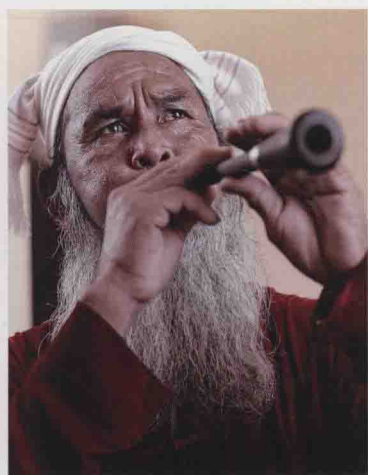
## 275 第19章 用SONY α 7R II 相机拍昆虫与动物

- 276 将拍摄重点放在昆虫的眼睛上
- 277 寻找昆虫最美的角度
- 278 选择合适的对焦方法拍出清晰锐利的照片
- 279 选择合适的光线拍摄不同的昆虫
- 280 高速快门连拍捕捉宠物嬉戏的瞬间
- 280 小道具增加画面大情趣
- 281 尝试不同的角度
- 282 捕捉宠物最普通的生活状态

## 283 第20章 用SONY α 7R II 相机拍建筑

- 284 长焦镜头拍摄建筑细节
- 285 仰视展现高耸建筑
- 285 俯视拍摄宽广的建筑群
- 286 高感光度 + 高 ISO 降噪拍摄建筑精美内部
- 286 对比突出建筑体量感
- 287 逆光拍摄建筑剪影轮廓
- 288 拍摄楼梯的几何图形
- 289 利用环境气氛渲染古建筑的特色
- 289 以对称式构图拍摄古建





290 运用前景映衬古建筑

290 拍摄地标性建筑

## 291 第21章 用SONY α 7R II 相机拍静物与纪实题材

292 摆放位置对整体的影响

292 不同的拍摄角度

293 静物与环境的配合

294 美食摄影的用光技巧

296 美食摄影的构图技巧

297 以真实为前提

297 决定性瞬间

298 拍摄系列纪实照片

298 让照片中的眼睛传情达意

299 时刻准备着

299 拍摄反映文化特色的细节

300 拍摄富有地方特色的建筑

300 抓住拍摄良机

## 301 第22章 RAW照片处理

302 RAW 格式概述

303 在 Camera Raw 中打开和存储照片

307 使用 Camera Raw 调整照片

309 利用渐变工具调整大光比照片

310 调整照片的白平衡与饱和度

311 调整图像基本属性

312 涂抹式灵活调整局部照片

313 利用曲线调整照片

316 照片细节调整

317 HSL/ 灰度调整

319 使用分离色调创建个性化颜色

320 镜头校正