

SONY

SONY α 7R II

索尼微单完全摄影手册

北极光摄影 编著

DVD

随书附赠光盘



相机设置 | 8页大图+60分钟视频，功能操作全面解析
拍摄技法 | 对焦、曝光、用光、构图、色彩细致讲解
场景实战 | 人像、风光、动物、城市、夜景完全掌握
后期处理 | 700分钟视频，人像、风光后期一网打尽



中国工信出版集团



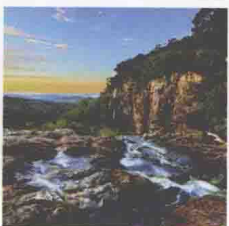
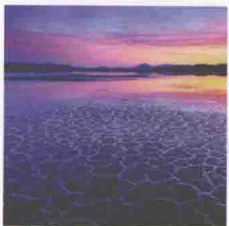
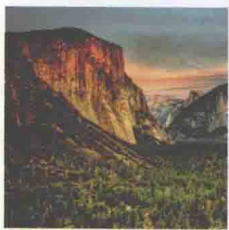
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

SONY



SONY α 7R II

索尼微单完全摄影手册



北极光摄影 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

SONY a7R II 索尼微单完全摄影手册 / 北极光摄影编
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-115-42813-4

I. ①S… II. ①北… III. ①数字照相机—单镜头反
光照相机—摄影技术—手册 IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第137949号

内 容 提 要

本书是专门为索尼 a 7R II 微单相机用户编写的一本相机使用与实拍宝典, 并针对数码照片的后期处理进行了详细的讲解, 提供从相机设置到拍摄技法, 从场景实战到后期处理的“一站式”全流程摄影指导。本书还附赠超值DVD光盘, 收录了相机设置简介、摄影理论知识、构图理论知识、拍摄技法、场景实战、数码照片后期处理等8类视频学习资源, 视频讲解总时长超过20小时。

本书适合索尼 a 7R II 微单相机用户和准备购买索尼 a 7R II 微单相机的摄影爱好者参与阅读。

◆ 编 著 北极光摄影

责任编辑 张 贞

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 15

2016年8月第1版

字数: 328千字

2016年8月北京第1次印刷

定价: 69.00元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号



第1篇 SONY α 7R II 相机基本操作

Chapter 01 了解SONY α 7R II 机身结构

1.1 SONY α 7R II 相机正面结构.....	16	1.6 SONY α 7R II 快速导航界面.....	21
1.2 SONY α 7R II 相机顶部结构.....	17	1.7 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式	
1.3 SONY α 7R II 相机背面结构.....	18	显示界面1.....	22
1.4 SONY α 7R II 相机侧面结构.....	20	1.8 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式	
1.5 SONY α 7R II 相机底部结构.....	20	显示界面2.....	23

Chapter 02 初步设置相机参数

2.1 认识SONY α 7R II 的控制拨轮.....	24	设置显示旋转.....	32
控制拨轮及其中央按钮.....	24	设置回放时的观看模式.....	33
控制拨轮上的功能按钮.....	24	设置影像索引快速浏览照片.....	33
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	25	2.6 其他基础参数设置选项.....	34
2.2 利用快速导航界面设置相机参数.....	26	日期时间设置.....	34
什么是快速导航.....	26	区域设置.....	34
在快速导航界面中改变拍摄参数.....	27	文件夹命名.....	35
利用导航界面2快速改变常用拍摄参数.....	27	实时取景显示.....	36
2.3 SONY α 7R II 相机菜单的		DISP按钮.....	37
基本设置方法.....	28	切换取景器及显示屏.....	39
了解菜单结构.....	28	设置拍摄画幅.....	40
SONY α 7R II 相机菜单的设置方法.....	28	2.7 回放并分析照片.....	41
2.4 设置照片相关参数.....	29	分析照片是否曝光过度或不足.....	41
照片品质.....	29	分析照片整体曝光情况.....	42
照片尺寸.....	30	2.8 对照片进行操作.....	43
照片的纵横比.....	30	保护照片.....	43
2.5 设置播放照片相关参数.....	31	旋转照片.....	44
设置自动检视的时间.....	31	删除照片.....	44

Chapter 03 拍摄个性化照片及视频

3.1 了解SONY α 7R II 的自动照相模式.....	45	设置双摄录制.....	57
智能自动 (iA) / 增强自动 (iA+) 模式.....	45	设置“记录设置”.....	58
场景选择.....	46	设置MOVIE按钮功能.....	59
扫描全景模式.....	49	设置动态影像.....	59
3.2 利用照片效果拍出个性化照片.....	51	设置录音.....	60
3.3 设置照片的创意风格.....	54	设置录音音量.....	60
3.4 拍出影音俱佳的视频.....	56	自动低速快门.....	60
认识SONY α 7R II 的视频拍摄功能.....	56	减少风噪声.....	61
3.5 与视频有关的菜单设置.....	57	AF驱动速度.....	61
设置文件格式.....	57	AF跟踪灵敏度.....	61

第2篇 摄影基础理论

Chapter 04 认识曝光要素——光圈

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 4.1 认识光圈及光圈优先照相模式 (A) ...63 | 理解可用最大光圈..... 64 |
| 光圈的概念..... 63 | 光圈优先照相模式 (A) 65 |
| 不同光圈值下镜头通光口径的变化..... 63 | 4.2 不同大小的光圈在实拍中的应用..... 66 |
| 光圈的表示方法..... 63 | 用大光圈提高快门速度..... 66 |
| F值与镜头通光口径的关系..... 63 | 用大光圈分离背景与主体..... 66 |
| 画质最佳光圈..... 64 | 用小光圈表现大景深画面..... 67 |
| 画质最差光圈..... 64 | 用小光圈拍摄出灯光的璀璨星芒..... 67 |

Chapter 05 景深

- | | |
|-------------------------|--------------|
| 5.1 了解什么是景深..... 68 | 光圈..... 69 |
| 焦平面..... 68 | 镜头焦距..... 70 |
| 前、后景深..... 68 | 背景距离..... 71 |
| 5.2 4个影响景深大小的因素..... 69 | 物距..... 72 |

Chapter 06 认识曝光要素——快门

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 6.1 认识快门及快门优先照相模式..... 73 | 焦距..... 76 |
| 快门的概念..... 73 | 6.4 不同快门速度在实拍中的应用..... 77 |
| 快门速度的表示方法..... 73 | 用高速快门定格决定性瞬间..... 77 |
| 快门优先照相模式 (S) 73 | 用低速快门记录景物运动轨迹..... 77 |
| 6.2 快门速度对照片的影响..... 74 | 用低速快门实现放射变焦摄影效果..... 78 |
| 明亮与暗淡..... 74 | 用低速快门实现创意光绘画面效果..... 79 |
| 动感与静止..... 75 | 6.5 悬念——让动态照片更吸引人的技巧80 |
| 6.3 拍摄运动对象时影响快门速度的4个因素..... 76 | 6.6 使用B门曝光模式控制快门速度..... 81 |
| 速度..... 76 | 6.7 设置“拍摄模式”以拍摄运动 |
| 方向..... 76 | 或静止对象..... 82 |
| 距离..... 76 | 6.8 与快门有关的菜单设置 |
| | ——长时曝光降噪..... 83 |

Chapter 07 认识曝光要素——感光度

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 7.1 认识感光度..... 84 | 根据所拍摄的对象来区分..... 86 |
| 感光度的概念..... 84 | 7.3 不同感光度在实拍中的应用..... 87 |
| 高低感光度的优缺点分析..... 85 | 用高感光度提高快门速度拍摄动物..... 87 |
| 7.2 感光度的设置原则..... 86 | 用低感光度得到较慢的快门速度拍摄流水..... 87 |
| 根据光照条件来区分..... 86 | 7.4 与感光度有关的菜单设置 |
| 总体原则..... 86 | ——高ISO降噪..... 88 |



Chapter 08 准确测光

8.1 认识测光.....	89	确定测光位置.....	91
8.2 18%灰度测光原理.....	89	8.5 3种测光模式及各自适合拍摄的题材..	92
8.3 测光系统的缺陷.....	90	多重测光☒.....	92
8.4 测光的关键性步骤.....	91	中心测光☒.....	92
选择测光模式.....	91	点测光☒.....	93

Chapter 09 深入理解曝光

9.1 准确曝光与正确曝光的区别.....	94	曝光过度类照片的柱状图.....	96
9.2 利用柱状图来判断曝光优劣.....	95	曝光正常类照片的柱状图.....	96
什么是柱状图.....	95	高调类照片的柱状图.....	97
曝光不足类照片的柱状图.....	96	低调类照片的柱状图.....	97

Chapter 10 玩转曝光补偿

10.1 需要进行曝光补偿的两种情况.....	98	减少曝光补偿使画面色彩更浓郁.....	103
纠正由于相机缺陷出现的曝光偏差.....	98	减少曝光补偿拍摄出背景深暗简洁	
获得个性化曝光效果.....	98	的照片.....	103
10.2 设置曝光补偿.....	99	利用减少曝光补偿强调剪影效果.....	104
10.3 正确理解曝光补偿.....	100	10.6 与曝光补偿有关的菜单设置	
A挡下曝光补偿对快门速度的影响.....	100	——转盘Ev补偿.....	105
S挡下曝光补偿对光圈大小的影响.....	100	10.7 掌握无需补偿曝光的	
10.4 曝光补偿的设置原则——白加黑减	101	全手动照相模式（M）.....	106
10.5 曝光补偿在实拍中的典型应用.....	102	全手动照相模式（M）的优点.....	106
增加曝光补偿拍出皮肤白皙的人像.....	102	判断曝光状况的方法.....	107
增加曝光补偿还原正确的雪景.....	102		

Chapter 11 提高照片水准的曝光技巧

11.1 利用曝光锁定灵活地进行拍摄.....	108
11.2 运用阶段曝光提高出片率.....	109
什么是阶段曝光.....	109
设置阶段曝光顺序.....	109
11.3 拍摄大光比场景.....	110
设置“DRO”（动态范围优化）	
丰富高亮区照片细节.....	110
用自动HDR功能拍摄.....	111

Chapter

11



Chapter 12 掌握对焦秘籍

12.1 了解对焦.....	112	广域自动对焦区域 [AF]	122
认识对焦.....	112	区自动对焦区域 [AF]	122
不适合充当对焦点的对象.....	112	中间自动对焦区域 [AF]	123
重构图与失焦.....	113	自由点自动对焦区域 [AF]	123
最近对焦距离.....	113	扩展自由点自动对焦区域 [AF]	124
12.2 必须掌握的自动对焦模式.....	114	锁定AF [AF-ON], [AF-ON], [AF-ON], [AF-ON], [AF-ON]	125
AF-S单次自动对焦.....	114	12.6 掌握手动对焦模式.....	126
AF-C连续自动对焦.....	115	DMF直接手动对焦.....	126
自动对焦模式 (AF-A).....	116	MF手动对焦.....	127
12.3 拍摄人物时的对焦设置.....	117	12.7 辅助手动对焦的菜单设置.....	128
人脸检测.....	117	使用“MF帮助”功能辅助手动对焦.....	128
笑脸快门.....	118	设置对焦放大时间的长度.....	129
眼控AF.....	119	设置峰值水平.....	130
12.4 与对焦设置有关的菜单.....	120	设置峰值色彩.....	130
AF辅助照明.....	120	12.8 临时在自动对焦模式和	
音频信号.....	120	手动对焦模式之间切换.....	131
12.5 自动对焦区域模式.....	121	12.9 8种应该使用手动对焦的情况.....	132
		12.10 常见拍摄题材的正确对焦位置.....	133

Chapter 13 拓展拍摄实力的镜头及附件

13.1 了解关于镜头的一些概念.....	134	13.5 微距镜头.....	143
索尼镜头参数详解.....	134	13.6 闪光灯.....	144
定焦镜头与变焦镜头.....	135	选择合适的闪光模式.....	144
恒定光圈镜头与浮动光圈镜头.....	135	减轻红眼闪光.....	145
13.2 广角镜头的概念及运用技巧.....	136	控制闪光补偿.....	145
广角镜头的焦距范围.....	136	13.7 三脚架.....	146
利用广角镜头拍出气势磅礴的风光.....	137	脚架的分类.....	146
利用广角镜头拉长模特的身材.....	137	选购三脚架的要点.....	146
利用广角镜头增强建筑物的视觉冲击力.....	138	13.8 遥控器.....	147
13.3 标准镜头的概念及运用技巧.....	138	13.9 UV镜.....	148
标准镜头的焦距范围.....	138	13.10 偏振镜.....	149
利用标准镜头拍出平实、自然的人像.....	139	偏振镜的作用.....	149
利用标准镜头拍摄出真实的静物.....	139	偏振镜使用注意事项.....	149
13.4 长焦镜头的概念及运用技巧.....	140	13.11 中灰镜.....	150
长焦镜头的焦距范围.....	140	中灰镜的作用.....	150
利用长焦镜头远距离拍摄动物.....	141	中灰镜的规格.....	150
利用长焦镜头远距离拍摄儿童.....	141	13.12 存储卡.....	151
利用长焦镜头拍摄建筑细节.....	141	SD卡的存储速度.....	151
利用长焦镜头在画面中表现出		SDHC型SD卡.....	151
较大的太阳.....	142	SDXC型SD卡.....	151
利用长焦镜头拍摄舞台、		MicroSDHC型存储卡.....	151
体育赛事、人文纪实场景.....	142		



第3篇 构图、光线和色彩

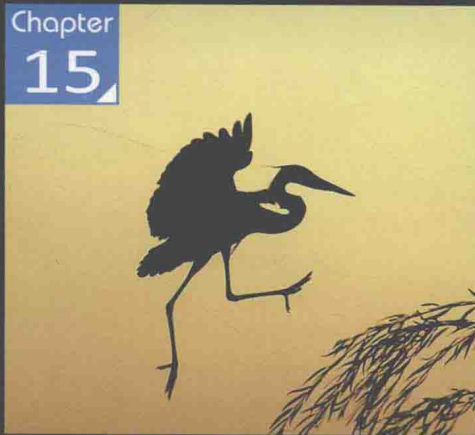
Chapter 14 取景与构图

- | | | | |
|-----------------------|-----|------------------------|-----|
| 14.1 摄影构图的基本原则..... | 153 | 以远景最大限度容纳景物..... | 161 |
| 简洁..... | 153 | 以全景表现主体的全部..... | 161 |
| 均衡..... | 153 | 以中景结合环境表现主体..... | 162 |
| 14.2 主体与陪体的基本概念..... | 154 | 以近景重点表现主体..... | 162 |
| 主体..... | 154 | 以特写着重刻画主体局部..... | 162 |
| 陪体..... | 154 | 14.8 10种常用构图法则..... | 163 |
| 14.3 突出表现主体的4种方法..... | 155 | 用黄金分割法构图突出主体..... | 163 |
| 通过动静对比突出主体..... | 155 | 用水平线构图拍出具有安定感的画面..... | 164 |
| 通过虚实对比突出主体..... | 155 | 用垂直线构图表现树木或建筑..... | 165 |
| 通过明暗对比突出主体..... | 156 | 用S形曲线构图表现婀娜婉转的主体..... | 165 |
| 通过大小对比突出主体..... | 156 | 用斜线构图增强画面的延伸感..... | 166 |
| 14.4 构图中的环境..... | 157 | 用三角形构图增强画面的稳定感..... | 166 |
| 14.5 前景在画面中的5大作用..... | 157 | 用透视牵引构图有效引导观者视线..... | 167 |
| 利用前景辅助说明画面..... | 157 | 用散点式构图使画面有较强的韵律感..... | 167 |
| 利用前景美化画面..... | 157 | 用对称式构图使画面具有较强的均衡感..... | 168 |
| 利用前景辅助构图..... | 158 | 用框架式构图表现别有洞天的感觉..... | 168 |
| 利用前景增加画面的空间透视感..... | 158 | 14.9 利用构图元素——点、线、面 | |
| 利用前景丰富画面的层次..... | 158 | 美化画面..... | 169 |
| 14.6 构图中常用的3种视角..... | 159 | 摄影构图中的点..... | 169 |
| 平视拍摄表现自然的画面..... | 159 | 用线条使画面具有情绪与美感..... | 170 |
| 仰视夸张表现主体..... | 159 | 3种提炼线条的方法..... | 171 |
| 俯视突出画面的空间感..... | 160 | 利用线条形成视觉流程..... | 172 |
| 14.7 构图中常用的5种景别..... | 161 | | |

Chapter 15 深入理解构图

- | | |
|------------------------|-----|
| 15.1 拍摄之前“预见”画面效果..... | 173 |
| 15.2 以简化思维辅助构图..... | 174 |
| 15.3 利用加减法进行构图..... | 175 |
| 以减法原则进行构图..... | 175 |
| 以加法原则进行构图..... | 176 |
| 15.4 利用留白进行构图..... | 177 |
| 利用留白为画面营造意境..... | 177 |
| 利用留白延伸画面的空间感..... | 177 |
| 利用留白形成运动空间..... | 178 |
| 控制留白区域的比例..... | 178 |
| 15.5 通过构图使画面富有节奏感..... | 179 |

Chapter 15



Chapter 16 光线、色彩与白平衡的运用

16.1 光线的性质.....	180	前侧光使景物明暗分配协调.....	183
直射光.....	180	侧逆光使景物有较强立体感.....	183
散射光.....	180	逆光使景物呈现简洁的轮廓.....	184
16.2 5种常见光线方向.....	181	16.3 光线与影调.....	185
顺光使景物受光均匀.....	181	高调.....	185
侧光使景物明暗对比鲜明.....	182	中间调.....	186
		低调.....	187
		16.4 利用白平衡改变照片色调.....	188
		什么是白平衡.....	188
		自定义白平衡.....	190
		16.5 色温对画面色彩的影响.....	191
		什么是色温.....	191
		白平衡与色温.....	192
		了解色温与画面色彩之间的关系.....	192
		16.6 与色温相关的冷、暖色.....	193
		暖色调画面的拍摄技巧.....	193
		冷色调画面的拍摄技巧.....	193
		16.7 微调白平衡.....	194

Chapter
16

第4篇 常见题材实拍技巧

Chapter 17 美女、儿童摄影技巧

17.1 拍摄直射光下的人像.....	196	轻扭身体秀出婀娜曲线.....	202
选择合适的位置躲避强光.....	196	通过情绪引导完成动作造型.....	202
控制高光.....	196	站姿要点.....	203
使用反光板为逆光或侧逆光人像补光		坐姿要点.....	203
与制造遮阴处.....	197	蹲姿要点.....	203
通过构图过滤掉灰白色的天空.....	198	17.5 拍摄天使宝贝.....	204
寻找逆光树叶.....	199	既快又多是基本原则.....	204
让拍摄对象背对太阳.....	199	以齐眉高度平视拍摄.....	204
17.2 拍出漂亮的眼神光.....	200	用合适的对焦模式确保画面的清晰度.....	205
17.3 利用“美肤效果”功能拍出		表现孩子细腻、白皙的皮肤.....	205
细腻的皮肤.....	201	抓拍有趣的瞬间.....	206
17.4 模特的造型与摆姿.....	202	善用道具与玩具.....	206



Chapter 18



Chapter 18 风光摄影技巧 207

- 18.1 风光摄影理念与菜单设置.....207
 - 利用人使风光画面更壮丽生动.....207
 - 让具象的风景抽象起来.....207
 - 于平凡处发现美.....208
 - 拍摄一个有时间跨度的专题.....208
 - 设置“自动关机开始时间”选项
以在低温下保持电量.....209
- 18.2 山景的拍摄技巧.....210
 - 利用前景突出山景的秀美.....210
 - 用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感.....210

- 利用侧光拍摄突出山峦的立体感.....211
- 用V形强调山谷的险峻.....211
- 用斜线强调山体的上升感.....211
- 用框形强调视觉焦点.....211

- 18.3 水景的拍摄技巧.....212
 - 利用前景增强水面纵深感.....212
 - 拍出水流的丝线状流动轨迹.....213
 - 增加陪体使画面更有生机与活力.....213
- 18.4 云雾的拍摄技巧.....214
 - 拍摄雾气时使用曝光补偿的技巧.....214
 - 用低速快门拍出流动的云彩.....214
 - 拍出蓝天白云的明信片照片效果.....215
 - 利用留白使画面更有意境.....215
- 18.5 花卉的拍摄技巧.....216
 - 逆光表现半透明花瓣的技巧.....216
 - 利用小昆虫为花朵增添生机的技巧.....217
 - 利用水滴使花朵显得更娇艳.....217
- 18.6 雪景的拍摄技巧.....218
 - 增加曝光补偿使积雪更洁白.....218
 - 用侧光突出雪景的立体感.....218
 - 调整白平衡拍出特殊色调的雪.....219
- 18.7 树木的拍摄技巧.....220
 - 利用树林里的光影增强画面空间感.....220
 - 采用逆光表现优美的树木剪影轮廓.....220
 - 表现穿透树林的放射光.....221
 - 用逆光拍出透明的树叶.....221
 - 用广角镜头仰视拍树冠.....221
 - 用长焦镜头拍局部特写.....221

Chapter 19 昆虫与宠物摄影技巧

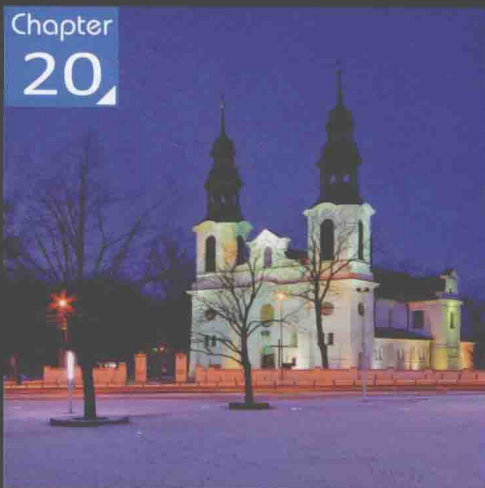
- 19.1 拍摄昆虫的技巧.....222
 - 把握接近昆虫的最佳时机.....222
 - 找到合适的拍摄方法.....223
 - 逆光或侧逆光表现昆虫.....224
 - 突出表现昆虫的复眼.....224
- 19.2 拍摄宠物的技巧.....225
 - 抓住时机表现宠物温情一面.....225
 - 逆光下表现宠物的金边毛发.....225
 - 用特写拍摄宠物的局部特征.....226
 - 利用道具吸引宠物的注意力.....226

Chapter 19



Chapter 20 城市建筑与夜景摄影技巧

20.1 拍摄建筑的技巧.....	227
逆光拍摄建筑物的剪影轮廓.....	227
拍出极简风格几何画面.....	227
使照片出现窥视感.....	228
高感光度+高ISO降噪拍摄	
建筑物精美内部.....	228
通过构图使画面具有韵律感.....	229
寻找新鲜的角度表现建筑物.....	229
20.2 拍摄夜景的技巧.....	230
曝光技巧.....	230
对焦技巧.....	230
拍摄夜景的最佳时机.....	231
拍出漂亮的蓝调夜景.....	232
利用水面反射光拍摄夜景.....	232



Chapter 21 体育、人文纪实与旅行摄影

21.1 拍摄体育类题材的技巧.....	233	让照片中的眼睛传情达意.....	236
使用连拍保持成功率.....	233	21.3 旅行摄影.....	237
尽可能提高快门速度.....	233	时刻准备着.....	237
使用陷阱对焦锁定焦点.....	234	拍摄反映文化特色的细节.....	237
21.2 拍摄人文纪实类题材的技巧.....	235	拍摄富有地方特色的建筑.....	237
以真实为前提.....	235	抓住拍摄良机——节庆.....	238
决定性瞬间.....	235	在匆忙旅行中拍摄风光佳片的技巧.....	238
拍摄系列纪实照片.....	236		

Chapter 22 人像、风光摄影后期处理技巧

22.1 人像后期处理技巧	
梦幻淡蓝色调	
时尚多彩色调	
经典蓝黄色图片色调	
22.2 风光后期处理技巧	
空灵的山间日落	
诗意白桦林	
魅力夕阳风景大片	
清新唯美的花树	
唯美水景大片	
通透的大草原	



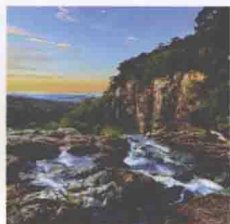
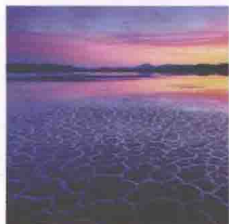
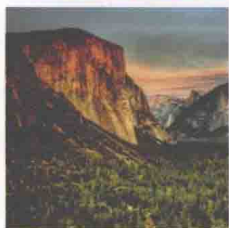
注意：第22章内容见光盘中的PDF文件

SONY



SONY α 7R II

索尼微单完全摄影手册



北极光摄影 编著

人民邮电出版社

北京

前言

一本书加一张光盘助您精通索尼α 7R II微单摄影!

“工欲善其事，必先利其器”，越来越多的摄影爱好者不再满足于手机或卡片机的拍摄效果，购入了更高一级的微单相机，还添置了各类镜头、滤镜等附件。但是不是拥有了优良的器材，就能够创作出精美的摄影作品呢？答案显然是否定的。要拍出好照片，至少要培养以下3个方面的能力。首先，要了解相机上每个按钮的功能，理解相机重点菜单的意义，清楚各类附件的功用，并能够熟练地与相机配合使用。其次，要理解摄影的基本知识，包括光圈、快门、感光度三者配合使用的原理，测光、对焦模式间的区别，构图、用光概念等。最后，要理解视觉艺术美的规则，培养自己发现美的能力。

本书内容

本书分为相机结构、摄影基础知识、镜头附件、实拍技法和后期处理技巧5大部分。其中，第1~3章用于帮助各位读者掌握索尼α 7R II微单相机的基本操作，以便在拍摄时能娴熟地设置、修改拍摄参数。第4~13章，讲解了光圈、景深、快门、感光度、测光模式、曝光模式、对焦模式、镜头与附件等基础知识。这些知识至关重要，能够指导读者拍出主体清晰、曝光正确的照片。第14~16章用于帮助读者了解构图、光位及色彩搭配方面的知识，使读者拍摄出来的照片无论从形式上还是色彩方面均更加出彩。第17~21章，讲解了人像、风光、昆虫、宠物、建筑、夜景、体育、人文、旅游摄影等常见题材的拍摄技法，用于帮助读者在拍摄前确立拍摄思路，选择合适的拍摄手法。第22章以案例的形式讲解了使用Photoshop软件润饰、处理照片的诸多技巧。

光盘资源

为了帮助各位读者更好地学习书中内容，本书附赠了超值多媒体光盘，包括以下内容。

1. 相机操作讲解视频，讲解相机所有按钮功能，让读者一入手便能上手玩转。
2. 构图知识讲解视频，讲解摄影中必知必会的15种构图法则。
3. 实拍技巧讲解视频，讲解花卉、风光、建筑摄影中的28种实拍技巧，即学即用。
4. Camera Raw讲解视频，学习后能够灵活地处理RAW格式照片，如改变照片色温、白平衡，裁剪、润饰、旋转、锐化照片，消减照片的紫边、失真情况，增加照片颗粒感等。
5. 数码照片修饰讲解视频，讲解近50个数码照片修饰案例的完整操作步骤，并提供源文件，以便读者进行练习。

电子文件

此外，本书还附赠100页《时尚人像摄影摆姿宝典》电子书，通过扫描右侧的二维码下载阅读学习，这无疑极大地提升了本书的性价比。



读者解答

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/bjgsygi>

腾讯微博：<http://t.qq.com/leibobook>

微信公众号：funphoto

QQ群：247292794、341699682、190318868。

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

我们将在微博及微信公众号中定期发布最新的摄影理念、最酷的摄影作品、最实用的摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注北极光摄影论坛，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。

可以说，本书为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中图书为主要载体、光盘为辅助资料、网络为后续支持，任何一个有学习意愿的读者，都能够借助这个体系轻松掌握所需要的摄影知识，并通过练习拍摄出令人满意的作品。

编者



光盘说明

本书所附赠的 DVD 光盘以学习视频为主，共包含 8 部分内容。

1. SONY α 7R II 相机教学视频

通过观看此视频集，各位读者能够掌握有关此相机的通用操作方法，包括如何连接 Wi-Fi、如何拆装镜头、如何录制视频、如何调整屈光度等。



视频学习软件主界面



SONY α 7R II 相机教学视频讲解界面

2. 15种构图法则剖析教学视频

此教学视频共分 15 讲，以新颖、美观的照片展示了在摄影中经常使用的 15 类构图法则的特点与使用要点，包括 L 型构图、垂直线构图、对称式构图、对角线构图、辐射式构图、框架式构图、曲线构图、散点式构图、水平线构图、透视牵引线构图等。



视频案例展示 1



视频案例展示 2

3. 10种花卉拍摄技巧教学视频

此教学视频共分 10 讲，以鲜艳、锐利的照片展示了在拍摄花卉时经常使用的 10 个技巧，如纳入昆虫点缀花卉、拍摄有水滴的花卉、使用黑色或白色背景衬托花卉、10 种拍摄花卉常用的构图等。



视频案例展示 1



视频案例展示 2

4. 8种风光摄影技巧教学视频

此教学视频共分 8 讲，以丰富、精美的照片展示了在拍摄风光时，经常使用的技巧，如利用黄金时间拍摄、选好拍摄位置、按主题构图、使用画面有比例感、重视引导线、拯救剪影等。



视频案例展示 1



视频案例展示 2

5. 10种建筑拍摄技巧教学视频

此教学视频共分10讲，以奇特、新鲜的照片展示了在拍摄建筑时经常使用的10个技巧，如标新立异的角度、建筑摄影用光、建筑摄影的形式美、极简主义拍摄建筑、弱光展现建筑精美内景等。



视频案例展示1



视频案例展示2

6. Camera Raw教学视频

Camera Raw (简称ACR) 是处理RAW格式照片必须掌握的软件，各位读者可以在全真软件模拟环境中，通过单击希望学习的工具或菜单命令来进行学习。



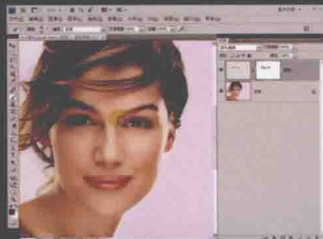
ACR视频学习软件主界面



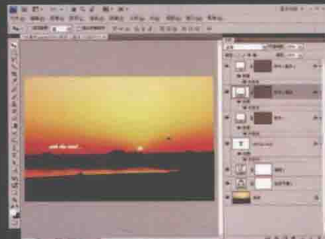
全真模拟软件视频讲解界面

7. 数码照片修饰教学视频

在此视频集中，笔者示范了49个数码照片修饰处理案例，其中既包括调色、锐化、二次构图这样通用性很强的案例，也包括人像面部修饰、身形修饰这样针对人像照片进行修饰处理的案例。



数码照片修饰视频讲解界面1



数码照片修饰视频讲解界面2

8. 本书案例源文件

此文件夹中收集整理了本书最后一章所使用的素材及PSD格式源文件。



本书案例源文件示意



第1篇 SONY α 7R II 相机基本操作

Chapter 01 了解SONY α 7R II 机身结构

1.1 SONY α 7R II 相机正面结构.....	16	1.6 SONY α 7R II 快速导航界面.....	21
1.2 SONY α 7R II 相机顶部结构.....	17	1.7 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式	
1.3 SONY α 7R II 相机背面结构.....	18	显示界面1.....	22
1.4 SONY α 7R II 相机侧面结构.....	20	1.8 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式	
1.5 SONY α 7R II 相机底部结构.....	20	显示界面2.....	23

Chapter 02 初步设置相机参数

2.1 认识SONY α 7R II 的控制拨轮.....	24	设置显示旋转.....	32
控制拨轮及其中央按钮.....	24	设置回放时的观看模式.....	33
控制拨轮上的功能按钮.....	24	设置影像索引快速浏览照片.....	33
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	25	2.6 其他基础参数设置选项.....	34
2.2 利用快速导航界面设置相机参数.....	26	日期时间设置.....	34
什么是快速导航.....	26	区域设置.....	34
在快速导航界面中改变拍摄参数.....	27	文件夹命名.....	35
利用导航界面2快速改变常用拍摄参数.....	27	实时取景显示.....	36
2.3 SONY α 7R II 相机菜单的		DISP按钮.....	37
基本设置方法.....	28	切换取景器及显示屏.....	39
了解菜单结构.....	28	设置拍摄画幅.....	40
SONY α 7R II 相机菜单的设置方法.....	28	2.7 回放并分析照片.....	41
2.4 设置照片相关参数.....	29	分析照片是否曝光过度或不足.....	41
照片品质.....	29	分析照片整体曝光情况.....	42
照片尺寸.....	30	2.8 对照片进行操作.....	43
照片的纵横比.....	30	保护照片.....	43
2.5 设置播放照片相关参数.....	31	旋转照片.....	44
设置自动检视的时间.....	31	删除照片.....	44

Chapter 03 拍摄个性化照片及视频

3.1 了解SONY α 7R II 的自动照相模式.....	45	设置双摄录制.....	57
智能自动 (iA) / 增强自动 (iA+) 模式.....	45	设置“记录设置”.....	58
场景选择.....	46	设置MOVIE按钮功能.....	59
扫描全景模式.....	49	设置动态影像.....	59
3.2 利用照片效果拍出个性化照片.....	51	设置录音.....	60
3.3 设置照片的创意风格.....	54	设置录音音量.....	60
3.4 拍出影音俱佳的视频.....	56	自动低速快门.....	60
认识SONY α 7R II 的视频拍摄功能.....	56	减少风噪声.....	61
3.5 与视频有关的菜单设置.....	57	AF驱动速度.....	61
设置文件格式.....	57	AF跟踪灵敏度.....	61