

一本书+一张盘精通索尼α7系列微单摄影!

玩相机 | 8页大图+69分钟视频讲解, 索尼a7系列微单相机按钮功能与操作全解析

学理论 | 20个精彩专题+摄影大讲堂视频, 图文并茂精讲如何拍出好照片

练技法 | 300分钟视频讲解, 风光摄影、花卉摄影技巧与构图原则全掌握

做后期 | 345分钟视频教学, Camera RAW 后期应用一网打尽

DVD



北极光摄影 编著

SONY

α
7R



卓美网

www.zm7.cn

Ray! 锐意网

www.rayi.cn

PhotoFons

卓美网 | 锐意网
佳友在线

倾力推荐

索尼 α7/α7s/α7R/ α7II/α7SII/α7RII 微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



索尼 $\alpha 7 / \alpha 7 S / \alpha 7 R$
 $\alpha 7 II / \alpha 7 S II / \alpha 7 R II$
微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

索尼a7/a7S/a7R/a7II/a7SII/a7RII微单摄影宝典：
相机设置+拍摄技法+场景实战+后期处理 / 北极光摄影编
著. — 北京：人民邮电出版社，2016.2
ISBN 978-7-115-41538-7

I. ①索… II. ①北… III. ①数字照相机—单镜头反
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第006892号

内 容 提 要

本书是专门为索尼α7系列微单相机用户编写的一本相机使用与实拍技法宝典，并针对数码照片的后期处理进行了详尽地讲解，提供了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，其中收录了相机设置视频、场景实战拍摄技法视频、Camera RAW教学视频、数码照片修饰教学视频等近十类学习资源，视频讲解总时长超过10小时。

本书适合索尼α7系列微单相机用户和准备购买索尼α7系列微单相机的摄影爱好者参考阅读。

-
- ◆ 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：787×1092 1/16
印张：17.5 2016年2月第1版
字数：480千字 2016年2月北京第1次印刷
-

定价：79.80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：京崇工商广字第0021号

Chapter
01



Chapter 01 了解SONY α 7R II 机身结构

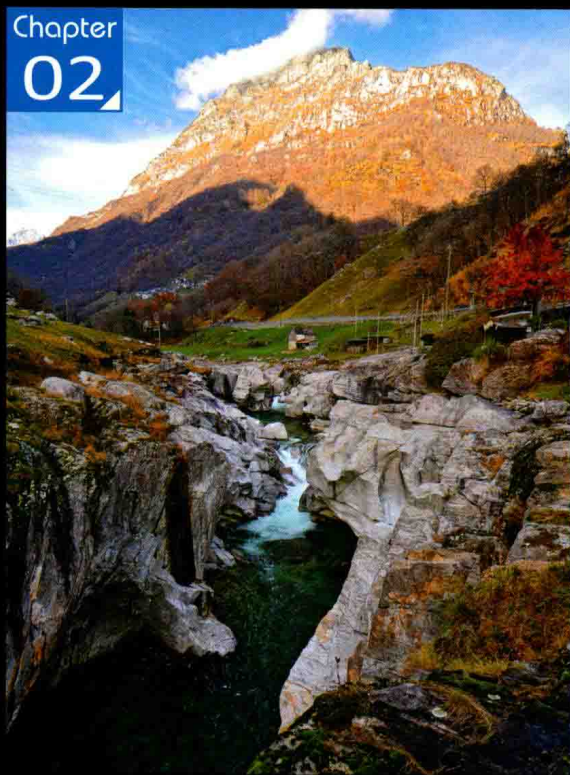
| | |
|--|----|
| 1.1 SONY α 7系列微单相机简介..... | 16 |
| 1.2 SONY α 7R II 相机正面结构..... | 18 |
| 1.3 SONY α 7R II 相机顶部结构..... | 19 |
| 1.4 SONY α 7R II 相机背面结构..... | 20 |
| 1.5 SONY α 7R II 相机侧面结构..... | 22 |
| 1.6 SONY α 7R II 相机底部结构..... | 22 |
| 1.7 SONY α 7R II 快速导航界面..... | 23 |
| 1.8 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式 显示界面1..... | 24 |
| 1.9 SONY α 7R II 液晶屏：取景器模式 显示界面2..... | 25 |

Chapter 02 初步设置相机参数

| | |
|-----------------------------------|----|
| 2.1 认识SONY α 7R II 的控制拨轮..... | 27 |
| 控制拨轮及其中央按钮..... | 27 |
| 控制拨轮上的功能按钮..... | 27 |
| 利用DISP按钮切换屏幕显示信息..... | 28 |
| 2.2 利用快速导航界面设置相机参数..... | 29 |
| 什么是快速导航..... | 29 |
| 在快速导航界面中改变拍摄参数..... | 30 |
| 利用导航界面2快速改变常用拍摄参数..... | 30 |
| 2.3 SONY α 7R II 相机菜单的基本设置方法..... | 31 |
| 了解菜单结构..... | 31 |
| SONY α 7R II 相机菜单的设置方法..... | 31 |
| 2.4 设置照片相关参数..... | 32 |
| 照片品质..... | 32 |
| 照片尺寸..... | 33 |
| 照片的纵横比..... | 34 |
| 2.5 设置播放照片相关参数..... | 35 |
| 设置自动检视的时间..... | 35 |
| 设置显示旋转..... | 36 |
| 设置回放时的观看模式..... | 37 |
| 设置影像索引快速浏览照片..... | 37 |
| 2.6 其他基础参数设置选项..... | 38 |
| 日期时间设置..... | 38 |
| 区域设置..... | 38 |
| 设置文件序号..... | 39 |
| 文件夹命名..... | 40 |
| 实时取景显示..... | 41 |
| DISP按钮..... | 42 |
| 切换取景器及显示屏..... | 44 |
| 设置拍摄画幅..... | 45 |

| | |
|--------------------|----|
| 2.7 回放并分析照片..... | 46 |
| 分析照片是否曝光过度或不足..... | 46 |
| 分析照片整体曝光情况..... | 47 |
| 2.8 对照片进行操作..... | 48 |
| 保护照片..... | 48 |
| 旋转照片..... | 49 |
| 删除照片..... | 49 |

Chapter
02



Chapter 03



Chapter 03 掌握自动照相模式、拍摄个性化照片及视频

- 3.1 了解SONY α7RII 的自动照相模式.....51
 - 智能自动 (iA) /增强自动 (iA+) 模式.....51
 - 场景选择.....52
 - 扫描全景模式.....55
- 3.2 利用照片效果拍出个性化照片.....57
- 3.3 设置照片的创意风格.....60
- 3.4 拍出影音俱佳的视频.....62
 - 认识SONY α7R II 的视频拍摄功能.....62
- 3.5 与视频有关的菜单设置.....63
 - 设置文件格式.....63
 - 设置双摄录制.....63
 - 设置“记录设置”.....64
 - 设置MOVIE按钮功能.....65
 - 设置动态影像.....65
 - 设置录音.....66
 - 设置录音音量.....66
 - 自动低速快门.....66
 - 减少风噪声.....67
 - AF驱动速度.....67
 - AF跟踪灵敏度.....67

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)69
 - 光圈的概念.....69
 - 不同光圈值下镜头通光口径的变化.....69
 - 光圈的表示方法.....69
 - F值与镜头通光口径的关系.....69
 - 画质最佳光圈.....70
 - 画质最差光圈.....70
- 4.2 不同大小的光圈在实拍中的应用.....72
 - 理解可用最大光圈.....70
 - 光圈优先照相模式 (A)71
 - 用大光圈提高快门速度.....72
 - 用大光圈分离背景与主体.....72
 - 用小光圈表现大景深画面.....73
 - 用小光圈拍摄出灯光的璀璨星芒.....73

Chapter 05 景深

- 5.1 了解什么是景深.....75
 - 焦平面.....75
 - 前、后景深.....75
- 5.2 4个影响景深大小的因素.....76
 - 光圈.....76
 - 镜头焦距.....77
 - 背景距离.....78
 - 物距.....79

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..... | 81 |
| 快门的概念..... | 81 |
| 快门速度的表示方法..... | 81 |
| 快门优先照相模式(S)..... | 81 |
| 6.2 快门速度对照片的影响..... | 82 |
| 明亮与暗淡..... | 82 |
| 动感与静止..... | 83 |
| 6.3 拍摄运动对象时影响快门速度的4个因素..... | 84 |
| 速度..... | 84 |
| 方向..... | 84 |
| 距离..... | 84 |
| 焦距..... | 84 |
| 6.4 不同快门速度在实拍中的应用..... | 85 |
| 用高速快门定格决定性瞬间..... | 85 |
| 用低速快门记录景物运动轨迹..... | 85 |
| 用低速快门实现放射变焦摄影效果..... | 86 |
| 用低速快门实现创意光绘画面效果..... | 87 |

Chapter 06



| | |
|-----------------------------|----|
| 6.5 悬念——让动态照片更吸引人的技巧..... | 88 |
| 6.6 使用B门曝光模式控制快门速度..... | 89 |
| 6.7 设置“拍摄模式”以拍摄运动或静止对象..... | 90 |
| 6.8 与快门有关的菜单设置——长时曝光降噪..... | 91 |

Chapter 07 认识曝光要素——感光度

| | |
|-------------------|----|
| 7.1 认识感光度..... | 93 |
| 感光度的概念..... | 93 |
| 高低感光度的优缺点分析..... | 94 |
| 7.2 感光度的设置原则..... | 95 |
| 根据光照条件来区分..... | 95 |
| 根据所拍摄的对象来区分..... | 95 |

| | |
|------------------------------|----|
| 总体原则..... | 95 |
| 7.3 不同感光度在实拍中的应用..... | 96 |
| 用高感光度提高快门速度拍摄动物..... | 96 |
| 用低感光度得到较慢的快门速度拍摄流水..... | 96 |
| 7.4 与感光度有关的菜单设置——高ISO降噪..... | 97 |

Chapter 08



Chapter 08 准确测光

| | |
|---------------------------|-----|
| 8.1 认识测光..... | 99 |
| 8.2 18%灰度测光原理..... | 99 |
| 8.3 测光系统的缺陷..... | 100 |
| 8.4 测光的关键性步骤..... | 101 |
| 选择测光模式..... | 101 |
| 确定测光位置..... | 101 |
| 8.5 3种测光模式及各自适合拍摄的题材..... | 102 |
| 多重测光田..... | 102 |
| 中心测光回..... | 103 |
| 点测光回..... | 104 |

Chapter 09



Chapter 09 深入理解曝光

| | |
|-----------------------|-----|
| 9.1 准确曝光与正确曝光的区别..... | 106 |
| 9.2 利用柱状图来判断曝光优劣..... | 107 |
| 什么是柱状图..... | 107 |
| 曝光不足类照片的柱状图..... | 108 |
| 曝光过度类照片的柱状图..... | 108 |
| 曝光正常类照片的柱状图..... | 108 |
| 高调类照片的柱状图..... | 109 |
| 低调类照片的柱状图..... | 109 |

Chapter 10 玩转曝光补偿

| | |
|-------------------------------|-----|
| 10.1 需要进行曝光补偿的两种情况..... | 111 |
| 纠正由于相机缺陷出现的曝光偏差..... | 111 |
| 获得个性化曝光效果..... | 111 |
| 10.2 设置曝光补偿..... | 112 |
| 10.3 正确理解曝光补偿..... | 113 |
| A挡下曝光补偿对快门速度的影响..... | 113 |
| S挡下曝光补偿对光圈大小的影响..... | 113 |
| 10.4 曝光补偿的设置原则——白加黑减..... | 114 |
| 10.5 曝光补偿在实拍中的典型应用..... | 115 |
| 增加曝光补偿拍出皮肤白皙的人像..... | 115 |
| 增加曝光补偿还原正确的雪景..... | 115 |
| 减少曝光补偿使画面色彩更浓郁..... | 116 |
| 减少曝光补偿拍摄出背景深暗简洁的照片..... | 116 |
| 利用减少曝光补偿强调剪影效果..... | 117 |
| 10.6 与曝光补偿有关的菜单设置—— | |
| 转盘Ev补偿..... | 118 |
| 10.7 掌握无需补偿曝光的全手动照相模式 (M) ... | 119 |
| 全手动照相模式 (M) 的优点..... | 119 |
| 判断曝光状况的方法..... | 120 |

Chapter 11 掌握能够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..... | 122 |
| 11.2 运用阶段曝光提高出片率..... | 123 |
| 什么是阶段曝光..... | 123 |
| 设置阶段曝光顺序..... | 123 |
| 11.3 拍摄大光比场景..... | 124 |
| 设置“DRO”（动态范围优化）丰富高亮区 | |
| 照片细节..... | 124 |
| 用自动HDR功能拍摄..... | 125 |

Chapter 11



Chapter 12 掌握对焦秘籍

| | |
|-----------------------|-----|
| 12.1 了解对焦..... | 127 |
| 认识对焦..... | 127 |
| 不适合充当对焦点的对象..... | 127 |
| 重构图与失焦..... | 128 |
| 最近对焦距离..... | 128 |
| 12.2 必须掌握的自动对焦模式..... | 129 |
| AF-S单次自动对焦..... | 129 |
| AF-C连续自动对焦..... | 130 |
| 自动对焦模式 (AF-A)..... | 131 |
| 12.3 拍摄人物时的对焦设置..... | 132 |
| 人脸检测..... | 132 |
| 笑脸快门..... | 133 |
| 眼控AF..... | 134 |
| 12.4 与对焦设置有关的菜单..... | 135 |
| 中央锁定AF..... | 135 |
| AF辅助照明..... | 136 |
| 音频信号..... | 136 |
| 12.5 自动对焦区域模式..... | 137 |
| 广域自动对焦区域 []..... | 138 |
| 区自动对焦区域 []..... | 138 |
| 中间自动对焦区域 []..... | 139 |
| 自由点自动对焦区域 []..... | 139 |



| | |
|------------------------------------|-----|
| 扩展自由点自动对焦区域 []..... | 140 |
| 锁定AF [] [] [] [] []..... | 141 |
| 12.6 掌握手动对焦模式..... | 142 |
| DMF直接手动对焦..... | 142 |
| MF手动对焦..... | 143 |
| 12.7 辅助手动对焦的菜单设置..... | 144 |
| 使用“MF帮助”功能辅助手动对焦..... | 144 |
| 设置对焦放大时间的长度..... | 145 |
| 设置峰值水平..... | 146 |
| 设置峰值色彩..... | 146 |
| 12.8 临时在自动对焦模式和手动对焦模式 之间切换..... | 147 |
| 12.9 8种应该使用手动对焦的情况..... | 148 |
| 12.10 常见拍摄题材的正确对焦位置..... | 149 |

Chapter 13 拓展SONY α 7R II 拍摄实力的镜头及配件

| | |
|-----------------------------|-----|
| 13.1 了解关于镜头的一些概念..... | 151 |
| 索尼镜头参数详解..... | 151 |
| 定焦镜头与变焦镜头..... | 152 |
| 恒定光圈镜头与浮动光圈镜头..... | 152 |
| 13.2 广角镜头的概念及运用技巧..... | 153 |
| 广角镜头的焦距范围..... | 153 |
| 利用广角镜头拍出气势磅礴的风光..... | 154 |
| 利用广角镜头拉长模特的身材..... | 154 |
| 利用广角镜头增强建筑物的视觉冲击力..... | 155 |
| 13.3 标准镜头的概念及运用技巧..... | 155 |
| 标准镜头的焦距范围..... | 155 |
| 利用标准镜头拍出平实、自然的人像..... | 156 |
| 利用标准镜头拍摄出真实的静物..... | 156 |
| 13.4 长焦镜头的概念及运用技巧..... | 157 |
| 长焦镜头的焦距范围..... | 157 |
| 利用长焦镜头远距离拍摄动物..... | 158 |
| 利用长焦镜头远距离拍摄儿童..... | 158 |
| 利用长焦镜头在画面中表现出较大的太阳..... | 159 |
| 利用长焦镜头表现精美的建筑细节..... | 159 |
| 利用长焦镜头拍摄舞台、体育赛事、人文纪实场景..... | 160 |
| 利用长焦镜头拍摄远处的鸟类..... | 160 |
| 13.5 微距镜头..... | 161 |
| 13.6 闪光灯..... | 162 |
| 选择合适的闪光模式..... | 162 |
| 减轻红眼闪光..... | 163 |
| 控制闪光补偿..... | 163 |
| 13.7 三脚架..... | 164 |
| 脚架的分类..... | 164 |
| 选购三脚架的要点..... | 164 |
| 13.8 遥控器..... | 165 |
| 13.9 UV镜..... | 166 |
| 13.10 偏振镜..... | 167 |
| 偏振镜的作用..... | 167 |
| 偏振镜使用注意事项..... | 167 |
| 13.11 中灰镜..... | 168 |
| 中灰镜的作用..... | 168 |
| 中灰镜的规格..... | 168 |
| 13.12 存储卡..... | 169 |
| SD卡的存储速度..... | 169 |
| SDHC型SD卡..... | 169 |
| SDXC型SD卡..... | 169 |
| MicroSDHC型存储卡..... | 169 |



Chapter 14



Chapter 14 取景与构图

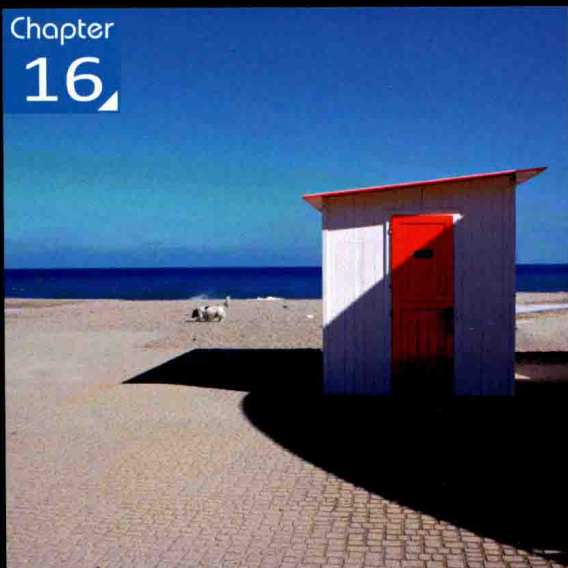
| | | | |
|-----------------------|-----|----------------------------|-----|
| 14.1 摄影构图的基本原则..... | 171 | 利用前景辅助构图..... | 176 |
| 简洁..... | 171 | 利用前景增加画面的空间透视感..... | 176 |
| 均衡..... | 171 | 利用前景丰富画面的层次..... | 176 |
| 14.2 主体与陪体的基本概念..... | 172 | 14.6 构图中常用的3种视角..... | 177 |
| 主体..... | 172 | 平视拍摄表现自然的画面..... | 177 |
| 陪体..... | 172 | 仰视夸张表现主体..... | 177 |
| 14.3 突出表现主体的4种方法..... | 173 | 俯视突出画面的空间感..... | 178 |
| 通过动静对比突出主体..... | 173 | 14.7 构图中常用的5种景别..... | 179 |
| 通过虚实对比突出主体..... | 173 | 以远景最大限度容纳景物..... | 179 |
| 通过明暗对比突出主体..... | 174 | 以全景表现主体的全部..... | 179 |
| 通过大小对比突出主体..... | 174 | 以中景结合环境表现主体..... | 180 |
| 14.4 构图中的环境..... | 175 | 以近景重点表现主体..... | 180 |
| 14.5 前景在画面中的5大作用..... | 175 | 以特写着重刻画主体局部..... | 180 |
| 利用前景辅助说明画面..... | 175 | 14.8 10种常用构图法则..... | 181 |
| 利用前景美化画面..... | 175 | 用黄金分割法构图突出主体..... | 181 |
| | | 用水平线构图拍出具有安定感的画面..... | 182 |
| | | 用垂直线构图表现树木或建筑..... | 183 |
| | | 用S形曲线构图表现婀娜婉转的主体..... | 183 |
| | | 用斜线构图增强画面的延伸感..... | 184 |
| | | 用三角形构图增强画面的稳定感..... | 184 |
| | | 用透视牵引构图有效引导观者视线..... | 185 |
| | | 用散点式构图使画面有较强的韵律感..... | 185 |
| | | 用对称式构图使画面具有较强的均衡感..... | 186 |
| | | 用框架式构图表现另有洞天的感觉..... | 186 |
| | | 14.10 利用构图元素——点线面美化画面..... | 187 |
| | | 摄影构图中的点..... | 187 |
| | | 用线条使画面具有情绪与美感..... | 188 |
| | | 3种提炼线条的方法..... | 189 |
| | | 利用线条形成视觉流程..... | 190 |

Chapter 15 深入理解构图

| | | | |
|------------------------|-----|----------------------------|-----|
| 15.1 拍摄之前“预见”画面效果..... | 192 | 利用留白形成运动空间..... | 197 |
| 15.2 以简化思维辅助构图..... | 193 | 控制留白区域的比例..... | 197 |
| 15.3 利用加减法进行构图..... | 194 | 15.5 以更巧妙的方式寻找恰当的拍摄视角..... | 198 |
| 以减法原则进行构图..... | 194 | 15.6 通过构图使画面疏密有致..... | 199 |
| 以加法原则进行构图..... | 195 | 15.7 利用图案进行构图..... | 200 |
| 15.4 利用留白进行构图..... | 196 | 15.8 通过构图使画面富有节奏感..... | 201 |
| 利用留白为画面营造意境..... | 196 | 15.9 突破构图法则的束缚..... | 202 |
| 利用留白延伸画面的空间感..... | 196 | | |

Chapter 16 光线、色彩与白平衡的运用

| | |
|-----------------------|-----|
| 16.1 光线的性质..... | 204 |
| 直射光..... | 204 |
| 散射光..... | 204 |
| 16.2 6种常见光线方向..... | 205 |
| 顺光使景物受光均匀..... | 205 |
| 侧光使景物明暗对比鲜明..... | 206 |
| 前侧光使景物明暗分配协调..... | 207 |
| 侧逆光使景物有较强立体感..... | 207 |
| 逆光使景物呈现简洁的轮廓..... | 208 |
| 16.3 光线与影调..... | 209 |
| 高调..... | 209 |
| 中间调..... | 210 |
| 低调..... | 211 |
| 16.4 光线与质感..... | 212 |
| 光线方向与质感..... | 212 |
| 光线性质与质感..... | 212 |
| 16.5 光影互动的艺术..... | 213 |
| 用阴影平衡画面..... | 213 |
| 用阴影做减法..... | 213 |
| 用阴影增加形式感..... | 214 |
| 用投影增加透视感..... | 214 |
| 16.6 善用戏剧化的光线..... | 215 |
| 16.7 利用白平衡改变照片色调..... | 216 |
| 什么是白平衡..... | 216 |
| 自定义白平衡..... | 218 |

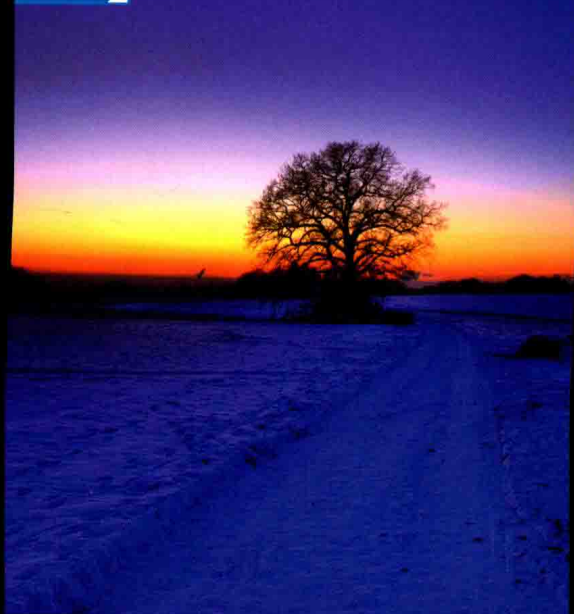
Chapter
16

| | |
|-----------------------------|-----|
| 16.8 色温对画面色彩的影响..... | 219 |
| 什么是色温..... | 219 |
| 白平衡与色温..... | 220 |
| 了解色温与画面色彩之间的关系..... | 220 |
| 16.9 与色温相关的冷、暖色..... | 221 |
| 暖色调画面的拍摄技巧..... | 221 |
| 冷色调画面的拍摄技巧..... | 221 |
| 16.10 与色彩有关的菜单设置——色彩空间..... | 222 |
| 16.11 微调白平衡..... | 223 |

Chapter 17 美女、儿童摄影技巧

| | |
|-----------------------------|-----|
| 17.1 拍摄直射光下的人像..... | 225 |
| 选择合适的位置躲避强光..... | 225 |
| 控制高光..... | 225 |
| 使用反光板为逆光或侧逆光人像补光 | |
| 与制造遮阴处..... | 226 |
| 通过构图过滤掉灰白色的天空..... | 227 |
| 寻找逆光树叶..... | 228 |
| 让拍摄对象背对太阳..... | 228 |
| 17.2 拍出漂亮的眼神光..... | 229 |
| 17.3 利用“美肤效果”功能拍出细腻的皮肤..... | 230 |
| 17.4 模特的造型与摆姿..... | 231 |
| 轻扭身体秀出婀娜曲线..... | 231 |
| 通过情绪引导完成动作造型..... | 231 |
| 站姿要点..... | 232 |
| 坐姿要点..... | 232 |
| 蹲姿要点..... | 232 |
| 17.5 另类摄影技巧..... | 233 |
| 拍摄遮住面部的人像..... | 233 |
| 双手和双脚..... | 233 |
| 非常规构图..... | 234 |
| 17.6 拍摄天使宝贝..... | 235 |
| 既快又多是基本原则..... | 235 |
| 以齐眉高度平视拍摄..... | 235 |
| 用合适的对焦模式确保画面的清晰度..... | 236 |
| 表现孩子细腻、白皙的皮肤..... | 236 |
| 抓拍有趣的瞬间..... | 237 |
| 善用道具与玩具..... | 237 |

Chapter 18



Chapter 18 风光摄影技巧

| | |
|------------------------------|-----|
| 18.1 风光摄影理念与菜单设置..... | 239 |
| 利用人使风光画面更壮丽生动..... | 239 |
| 让具象的风景抽象起来..... | 239 |
| 于平凡处发现美..... | 240 |
| 拍摄一个有时间跨度的专题..... | 240 |
| 设置“自动关机开始时间”选项以在低温下保持电量..... | 241 |
| 18.2 山景的拍摄技巧..... | 242 |
| 利用前景突出山景的秀美..... | 242 |
| 用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感..... | 242 |
| 利用侧光拍摄突出山峦的立体感..... | 243 |

| | |
|----------------------|-----|
| 用V形强调山谷的险峻..... | 243 |
| 用斜线强调山体的上升感..... | 243 |
| 用框形强调视觉焦点..... | 243 |
| 18.3 水景的拍摄技巧..... | 244 |
| 利用前景增强水面纵深感..... | 244 |
| 拍出水流的丝线状流动轨迹..... | 245 |
| 增加陪体使画面更有生机与活力..... | 245 |
| 18.4 太阳的拍摄技巧..... | 246 |
| 找到拍摄太阳的最佳时机..... | 246 |
| 用白平衡渲染晚霞色彩..... | 246 |
| 使用正确的曝光方法..... | 247 |
| 拍摄水面有倒影的太阳..... | 248 |
| 将太阳拍出光芒万丈的感觉..... | 248 |
| 18.5 云雾的拍摄技巧..... | 249 |
| 拍摄雾气时使用曝光补偿的技巧..... | 249 |
| 用低速快门拍出流动的云彩..... | 249 |
| 拍出蓝天白云的明信片照片效果..... | 250 |
| 利用留白使画面更有意境..... | 250 |
| 18.6 花卉的拍摄技巧..... | 251 |
| 逆光表现半透明花瓣的技巧..... | 251 |
| 利用小昆虫为花朵增添生机的技巧..... | 252 |
| 利用水滴使花朵显得更娇艳..... | 252 |
| 18.7 雪景的拍摄技巧..... | 253 |
| 增加曝光补偿使积雪更洁白..... | 253 |
| 用侧光突出雪景的立体感..... | 253 |
| 调整白平衡拍出特殊色调的雪..... | 254 |
| 18.8 树木的拍摄技巧..... | 255 |
| 利用树林里的光影增强画面空间感..... | 255 |
| 采用逆光表现优美的树木剪影轮廓..... | 255 |
| 表现穿透树林的放射光..... | 256 |
| 用逆光拍出透明的树叶..... | 256 |
| 用广角镜头仰视拍树冠..... | 256 |
| 用长焦镜头拍局部特写..... | 256 |

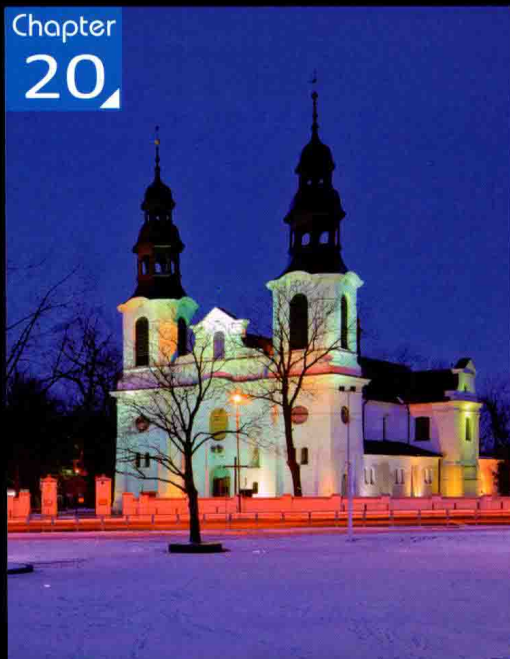
Chapter 19 昆虫与宠物的拍摄技巧

| | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 19.1 拍摄昆虫的技巧..... | 258 | 19.2 拍摄宠物的技巧..... | 261 |
| 把握接近昆虫的最佳时机..... | 258 | 抓住时机表现宠物温情一面..... | 261 |
| 找到合适的拍摄方法..... | 259 | 逆光下表现宠物的金边毛发..... | 261 |
| 逆光或侧逆光表现昆虫..... | 260 | 用特写拍摄宠物的局部特征..... | 262 |
| 突出表现昆虫的复眼..... | 260 | 利用道具吸引宠物的注意力..... | 262 |

Chapter 20 城市建筑与夜景摄影拍摄技巧

| | |
|---------------------------|-----|
| 20.1 拍摄建筑的技巧..... | 264 |
| 逆光拍摄建筑物的剪影轮廓..... | 264 |
| 拍出极简风格几何画面..... | 264 |
| 使照片出现窥视感..... | 265 |
| 高感光度+高ISO降噪拍摄建筑物精美内部..... | 265 |
| 通过构图使画面具有韵律感..... | 266 |
| 寻找新鲜的角度表现建筑..... | 266 |
| 降低曝光补偿拍摄古建筑..... | 267 |
| 通过质感表现古建筑..... | 267 |
| 20.2 拍摄夜景的技巧..... | 268 |
| 曝光技巧..... | 268 |
| 对焦技巧..... | 268 |
| 拍摄夜景的最佳时机..... | 269 |
| 拍出漂亮的蓝调夜景..... | 270 |
| 利用水面反射光拍摄夜景..... | 270 |
| 使用小光圈将璀璨灯光拍出星芒..... | 271 |
| 拍出具有放射状光线的夜景..... | 271 |

Chapter 20



Chapter 21 体育、人文纪实与旅游摄影

| | |
|------------------------|-----|
| 21.1 拍摄体育类题材的技巧..... | 273 |
| 使用连拍保持成功率..... | 273 |
| 尽可能提高快门速度..... | 273 |
| 使用陷阱对焦锁定焦点..... | 274 |
| 21.2 拍摄人文纪实类题材的技巧..... | 275 |
| 以真实为前提..... | 275 |
| 决定性瞬间..... | 275 |
| 拍摄系列纪实照片..... | 276 |

| | |
|----------------------|-----|
| 让照片中的眼睛传情达意..... | 276 |
| 21.3 旅游摄影..... | 277 |
| 时刻准备着..... | 277 |
| 拍摄反映文化特色的细节..... | 277 |
| 拍摄富有地方特色的建筑..... | 277 |
| 抓住拍摄良机——节庆..... | 278 |
| 在匆忙旅行中拍摄风光佳片的技巧..... | 278 |

Chapter 22



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



菜单索引

| 菜单名称 | 选项名称 | 所在页码 |
|---------|-----------|------------------|
| 拍摄设置菜单1 | 影像质量 | P32 |
| | 影像尺寸 | P33 |
| | 纵横比 | P34 |
| | 全景：影像尺寸 | P55 |
| | 全景：方向 | P56 |
| 拍摄设置菜单2 | 文件格式 | P63 |
| | 双摄录制 | P63 |
| | 记录设置 | P64 |
| | 阶段曝光设置 | P123 |
| 拍摄设置菜单3 | 对焦模式 | P129/142 |
| | 对焦区域 | P137 |
| | 闪光模式 | P162 |
| | 减轻红眼闪光 | P163 |
| | 闪光补偿 | P163 |
| 拍摄设置菜单4 | AF驱动速度 | P67 |
| | AF跟踪灵敏度 | P67 |
| | 曝光补偿 | P112 |
| | AF辅助照明 | P136 |
| 拍摄设置菜单5 | 创意风格 | P60 |
| | DRO/自动HDR | P124/125 |
| | 测光模式 | P102 |
| | 白平衡模式 | P216/218/220/223 |
| 拍摄设置菜单6 | 照片效果 | P57 |
| | 长时曝光降噪 | P91 |
| | 高ISO降噪 | P97 |
| | 美肤效果 | P230 |
| 拍摄设置菜单7 | 自动模式 | P51 |
| | 笑脸/人脸检测 | P132/133 |
| | 中央锁定AF | P135 |
| 拍摄设置菜单8 | 色彩空间 | P222 |
| | 动态影像 | P65 |

| 菜单名称 | 选项名称 | 所在页码 |
|----------|------------------|--------------|
| 拍摄设置菜单8 | 录音 | P66 |
| | 自动低速快门 | P66 |
| 拍摄设置菜单9 | 录音音量 | P66 |
| | 减少风噪声 | P67 |
| 自定义设置菜单1 | MF帮助 | P144 |
| | 对焦放大时间 | P145 |
| 自定义设置菜单2 | 网格线 | P181 |
| | DISP按钮 | P28 /42/46 |
| | 自动检视 | P35 |
| | 峰值水平 | P146 |
| 自定义设置菜单3 | 峰值色彩 | P146 |
| | 实时取景显示 | P41 |
| 自定义设置菜单4 | FINDER/MONITOR | P44 |
| 自定义设置菜单6 | APS-C/Super 35mm | P45 |
| 自定义设置菜单7 | 功能菜单设置 | P30 |
| | 自定义键设置 | P122/134/147 |
| 自定义设置菜单8 | 转盘Ev补偿 | P118 |
| | MOVIE按钮 | P65 |
| | 显示旋转 | P36 |
| 播放菜单1 | 观看模式 | P37 |
| | 影像索引 | P37 |
| | 旋转 | P49 |
| | 删除 | P49 |
| | 播放菜单2 | 保护 |
| 设置菜单1 | 音频信号 | P136 |
| 设置菜单2 | 自动关机开始时间 | P241 |
| 设置菜单3 | 遥控 | P165 |
| 设置菜单4 | 日期时间设置 | P38 |
| | 区域设置 | P38 |
| 设置菜单5 | 文件序号 | P39 |
| | 文件夹名 | P40 |



索尼 $\alpha 7 / \alpha 7 S / \alpha 7 R$
 $\alpha 7 II / \alpha 7 S II / \alpha 7 R II$
微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

前言

一本书加一张盘助您精通索尼微单摄影!

“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、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。

读者解答

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/bjgsygyj>

微信公众号：好机友摄影

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新鲜的摄影理念、精彩摄影作品、实用摄影技法，并不定期进行比赛、举行抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注北极光摄影论坛，我们还将论坛中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”，此APP中包含海量摄影技法、摄影学习视频和各类摄影美图。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”进行下载。



可以说，本书为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中以图书为主要载体、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，都能够借助这个学习体系轻松掌握摄影知识，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9部分内容。

1. SONY α7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。例如，设置ISO、改变白平衡、播放照片、删除照片、设置曝光补偿、改变曝光模式、锁定曝光等。



视频学习软件主界面



SONY α7相机教学视频讲解界面

2. SONY α7R 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。



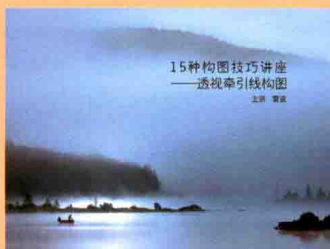
视频学习软件主界面



SONY α7R II相机教学视频讲解界面

3. 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

4. 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

5. 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



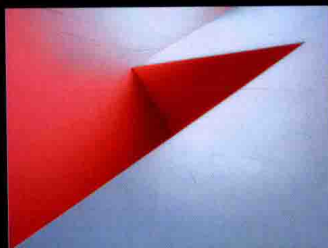
视频案例展示2

6. 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



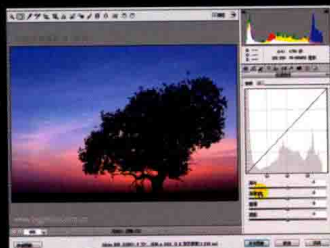
视频案例展示2

7. 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。



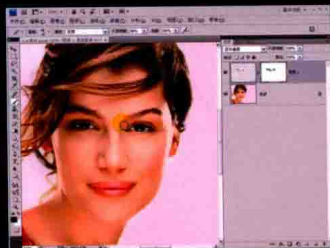
ACR视频学习软件主界面



全真模拟软件视频讲解界面

8. 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

9. 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