

专为中老年人编写 字大图大，轻松阅读

中老年人从零开始学数码摄影

# 风光与人像实拍技法 完全自学手册

图腾影像工坊 编著

- 摄影器材选购与保养
- 相机测光与曝光详解
- 色彩、用光、构图运用
- 风光与人像热门拍摄题材
- 数码照片后期处理及RAW处理



## 超值多媒体光盘

- 真人示范，相机操作手把手视频教学
- 电子版《数码相机常用100技》，一本书的价格两本书的知识
- Photoshop基础入门视频教学，不用再单独购买相关图书



科学出版社

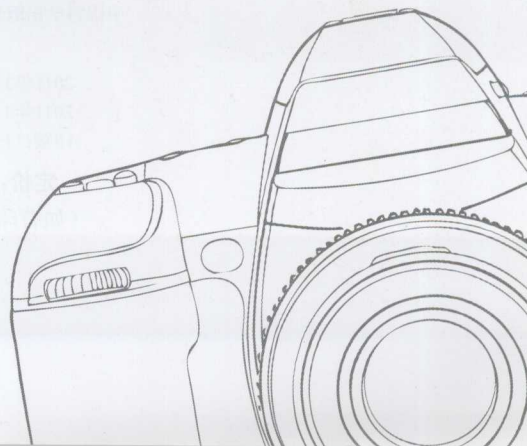
中老年人从零开始学数码摄影

# 风光与人像实拍技法 完全自学手册

图腾影像工坊 编著



科学出版社



## 内 容 简 介

这是专门针对中老年人学习风光摄影和人像摄影而精心编写的图书，详细并全面地介绍了中老年朋友熟知且喜欢的风光摄影和人像摄影的相关技法。

全书共分为9章，第1~2章主要介绍摄影的基础知识，使读者“知有所乐”；第3~5章是为帮助有很多时间外出旅游、能够看到各种各样风景的中老年朋友拍摄好这些风景而编写的，使读者感受“游有所乐”；第6~8章主要介绍人像摄影的拍摄知识，使读者感受“摄有所乐”；第9章向中老年朋友介绍了当下非常流行的后期处理软件——Photoshop CS4及其所附带的Camera Raw工具的应用实例。本书涉及的知识实用性很强，通过直观的图例和通俗易懂的文字来介绍，不仅让中老年朋友更容易接受，而且让朋友们“学有所用”。

本书还设置了“温馨提示”和“您问我答”小栏目，以贴心小提示和直接问答的方式来解答拍摄中可能会遇到的常见问题。

本书所介绍的风光摄影和人像摄影针对性强、内容充实、视点新颖、图文并茂，具有很好的实用性和可读性，适合广大中老年摄影爱好者参考学习，尤其适于喜欢专研的中老年摄影爱好者阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

中老年人从零开始学数码摄影. 风光与人像实拍技法  
完全自学手册/图腾影像工坊编著. —北京: 科学出版社,  
2010

ISBN 978-7-03-029721-1

I. ①中… II. ①图… III. ①数字照相机—风光摄影—  
摄影技术—手册②数字照相机—人像摄影—摄影技  
术—手册 IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242088号

责任编辑: 林 陶 田龙美 / 责任校对: 杨慧芳  
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京市彩和坊印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

\*

2011年3月 第 一 版 开本: 16开  
2011年3月第一次印刷 印张: 16.75  
印数: 1—4 000 字数: 407 000

定价: 68.00元(含1DVD价格)

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# 前言——行行摄摄 生活增乐

有人说，摄影是一门技术，深入探究，它又是一门艺术。有人说，摄影是一门体力活，行摄之间，它又是一项很好的有氧运动。生命不息，人们在物质生活水平得到满足之后，也对精神文化生活有了更高的需求，而摄影就以其独特的魅力吸引着成千上万的爱好者，特别是拥有探索精神和大量业余时间的中老年朋友。

如今，越来越多的中老年朋友爱上了这门陶冶情操的艺术，爱上了这项能增进健康的有氧运动。约上几个朋友、背上自己的相机，到各地去采风的中老年朋友现在是越来越多，拍摄各种人像或者给亲朋好友拍拍留念照的中老年朋友也为数不少，但是要拍摄出出彩的作品却不是每个摄影爱好者都可以做到的。作为拥有较多业余时间的中老年朋友，可以将它当作一门功课来学习，学习相机操作，学习拍摄技巧，培养审美意识，积淀艺术修养。

那么又该如何来做到这些呢？有人说借助摄影书籍，这当然没错。但纵观市场上的各类摄影书籍，却很少有针对中老年朋友的学习特点和实际需要而编写的摄影书籍。本书就是根据中老年人喜欢专研、爱好学习的特点而精心编写的，可以让中老年朋友在学习摄影的过程中收获快乐、收获幸福、收获生活之美。

本书共分9章。第1章“选择一套最适合中老年人的摄影器材”，帮助中老年朋友从众多的数码产品中选择一套适合自己的数码摄影器材；第2章“必须掌握的摄影基础”，帮助中老年朋友了解数码相机，掌握相机的操作。第3章“风光摄影的光线与色彩”，主要介绍风光摄影中光线的运用和色彩的表现方法；第4章“风光摄影中要掌握的构图方法”，有针对性地介绍了拍摄各种风光时会运用到到的构图技巧；第5章“风光摄影常见题材的拍摄”，对各类风光题材的摄影知识进行了综合介绍，具有很强的实用性。第6章“人像摄影的用光、影调与色彩”，介绍了



# PREFACE

拍摄人像照片需要掌握的用光技术与色调影调处理技术；第7章“拍摄人像照片需要掌握的构图方法”，介绍了拍摄人像照片需要掌握的构图方法；第8章“人像摄影常见题材的拍摄”，介绍了常见人像题材的拍摄技法。第9章“利用Photoshop CS4对照片进行后期处理”，向中老年朋友介绍了当下非常流行的后期处理软件——Photoshop CS4及其所附带的Camera Raw工具的应用实例。

在本书的编写过程中，笔者还特地设置了“温馨提示”等小栏目，这些提示既包括实用的摄影小技巧和小常识，也包括摄影过程中的注意事项等。对中老年朋友来说，这种方式既实用，又贴心。除此以外，本书还收集了一些摄影者在学习过程中可能遇到的问题，并将这些问题通过“您问我答”的形式进行阐述。总体来说，本书具有易学易懂、内容丰富、实用性强的特点。

本书特别适合中老年朋友自学使用，也可以作为中老年摄影培训教程。当然，孝顺的子女还可将本书作为一份贴心的礼物送给自己的父母或长辈。

最后，在此要特别感谢为本书提供图片的摄影大师李元、刘光孝以及摄影师孙洪兵、万文虎、赵晓进（童心未泯）等；同时也要感谢参与本书编校的相关工作人员，包括缪培昌、赖琴、陈龙、许弟曦、时卫、贺成奎、李华、穆莉及马丹等，对他们的辛勤付出表示衷心的感谢。

编著者

2010年12月



# 目 录

## C O N T E N T S

### 第1章 选择一套最适合中老年人的摄影器材 001

#### 1.1 不同级别的数码相机 ..... 002

- 1.1.1 入门级数码单反相机 ..... 002
- 1.1.2 中级数码单反相机 ..... 003
- 1.1.3 准专业级数码单反相机 ..... 003
- 1.1.4 专业级数码单反相机 ..... 004

#### 1.2 各有所长的镜头 ..... 005

- 1.2.1 镜头的焦距 ..... 005
- 1.2.2 定焦镜头与变焦镜头 ..... 006
- 1.2.3 标准镜头 ..... 006
- 1.2.4 广角镜头 ..... 007
- 1.2.5 长焦镜头 ..... 008
- 1.2.6 微距镜头 ..... 009

#### 1.3 摄影不可缺少的附件 ..... 010

- 1.3.1 三脚架、单脚架与快门线 ..... 010
- 1.3.2 UV镜 ..... 011
- 1.3.3 减光镜 ..... 011
- 1.3.4 反光板 ..... 013
- 1.3.5 外置闪光灯 ..... 015

#### 您问我答 ..... 016

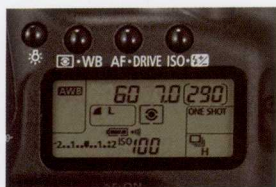
- 问题1: 行货、水货可作为购买相机的依据吗? ..... 016
- 问题2: 新近出炉的“微单”对中老年用户有什么优势? ..... 016
- 问题3: 购买数码相机时如何检查感光元件的坏点? ..... 017
- 问题4: 拍摄人像究竟该选择什么镜头? ..... 018
- 问题5: 使用反光板有什么技巧? ..... 018
- 问题6: 使用外置闪光灯有什么技巧? ..... 019
- 问题7: 室内摄影时, 若闪光灯的光线强度比主光源更强该怎么办? ..... 020



### 第2章 必须掌握的摄影基础 021

#### 2.1 影响曝光的客观因素 ..... 022

- 2.1.1 认识光圈 ..... 022



2.1.2 认识快门 .....	025
2.1.3 认识感光度 .....	028

## 2.2 摄影的测光原理与测光方法 .....

030

2.2.1 测光原理 .....	030
2.2.2 数码单反相机的测光模式 .....	030
2.2.3 评价测光 .....	030
2.2.4 中央重点测光 .....	031
2.2.5 点测光 .....	032
2.2.6 局部测光 .....	033

## 2.3 准确对焦的技巧 .....

035

2.3.1 自动对焦 .....	035
2.3.2 手动对焦 .....	037

## 2.4 用好数码相机的白平衡 .....

038

2.4.1 了解色温与白平衡的概念 .....	038
2.4.2 各种白平衡模式的使用 .....	040

## 2.5 数码单反相机的曝光模式 .....

041

2.5.1 程序 (P) 模式 .....	041
2.5.2 光圈优先 (Av或A) 模式 .....	042
2.5.3 快门优先 (Tv或S) 模式 .....	043
2.5.4 手动 (M) 模式 .....	045

## 您问我答 .....

046

问题1: 快门已达到1/100s, 为什么手持相机拍摄的画面仍是模糊的? .....	046
问题2: 是否所有的拍摄都要借助白平衡来避免偏色? .....	046
问题3: 相机已有了运动模式, 为什么还要设计快门优先模式? .....	047
问题4: 点测光模式下, 测光点不在画面中心时该如何测光和曝光? .....	048
问题5: 拍摄白色为主的景物时, 为什么画面总是偏灰? .....	049
问题6: 在光线反差很大的场景中拍摄时, 怎样快速让画面曝光准确? .....	050

# 第3章 风光摄影的光线与色彩

052

## 3.1 不同天气的光线性质 .....

053

3.1.1 晴朗天气的直射光 .....	053
3.1.2 阴天环境的漫射光 .....	054

## 3.2 不同方位光线的造型效果 .....

056

3.2.1 顺光的概念与造型效果 .....	056
3.2.2 前侧光的概念与造型效果 .....	057
3.2.3 侧光的概念与造型效果 .....	059
3.2.4 侧逆光的概念与造型效果 .....	060
3.2.5 逆光的概念与造型效果 .....	062
3.2.6 顶光的概念与造型效果 .....	063

### 3.3 一天之中的光线特点 .....065

3.3.1 黎明和黄昏的光线特点 .....	065
3.3.2 日出和日落的光线特点 .....	067
3.3.3 上午和下午的光线特点 .....	068
3.3.4 正午的光线特点 .....	070

### 3.4 色彩的运用 .....071

3.4.1 热情的红色系 .....	071
3.4.2 活泼的黄色系 .....	072
3.4.3 和谐的绿色系 .....	073
3.4.4 宁静的蓝色系 .....	073
3.4.5 纯洁的白色系 .....	074
3.4.6 神秘的黑色系 .....	075



### 您问我答 ..... 076

- 问题1: 反射光属于直射光还是漫射光? ..... 076
- 问题2: 在什么光线下拍摄出的花卉会更漂亮? ..... 077
- 问题3: 若想把动物的皮毛表现得更漂亮, 应选择什么光线比较好? ..... 078
- 问题4: 为什么在日落的时候拍不到美丽的晚霞? ..... 079
- 问题5: 为什么在冬季拍摄的雪景总是没有明暗层次, 缺乏质感? ..... 081

## 第4章 风光摄影中要掌握的构图方法

083

### 4.1 构图的原则 ..... 084

4.1.1 主题鲜明 .....	084
4.1.2 画面简洁 .....	085
4.1.3 表达情感 .....	086







## 4.2 风光摄影构图空间的安排.....088

- 4.2.1 画面的空间层次.....088
- 4.2.2 多向取景.....089
- 4.2.3 不同的拍摄高度.....092
- 4.2.4 前景与背景的作用.....096

## 4.3 风光摄影中常见的构图方法.....100

- 4.3.1 严谨的对称构图.....100
- 4.3.2 微妙的均衡构图.....101
- 4.3.3 有趣的对比构图.....102
- 4.3.4 平稳的水平线构图.....103
- 4.3.5 增强气势的垂直构图.....104
- 4.3.6 利用大自然中的线条构图.....105
- 4.3.7 巧妙的框架构图.....106
- 4.3.8 稳定的三角形构图.....107

## 您问我答.....109

- 问题1: 摄影的构图与绘画的构图有什么区别?.....109
- 问题2: 横画幅构图和竖画幅构图分别适用于哪些场合?.....109
- 问题3: 把拍摄主体放在画面的中央, 这种构图方法正确吗?.....111
- 问题4: 如果把水平线变成斜线, 画面会有怎样的效果?.....111

# 第5章 风光常见题材的拍摄

113

## 5.1 拍摄瑰丽的日出和日落.....114

- 5.1.1 拍摄日出日落的地点和最佳时间.....114
- 5.1.2 拍摄日出日落的曝光技巧.....117
- 5.1.3 拍摄日出日落的构图技巧.....118
- 5.1.4 拍摄日出日落时分的其他景物.....119



## 5.2 拍摄缤纷的水景 .....121

- 5.2.1 不同光线对水景的造型效果 ..... 121
- 5.2.2 水景拍摄的构图技巧 ..... 123
- 5.2.3 让水中的倒影更富表现力 ..... 125
- 5.2.4 利用不同快门速度拍摄水景画面 ..... 127

## 5.3 拍摄各具特色的山景 .....129

- 5.3.1 拍摄山景的光线选择 ..... 129
- 5.3.2 拍摄山景的构图技巧 ..... 131

## 5.4 拍摄袅绕的云海和雾景 .....134

- 5.4.1 云海雾景的采光与曝光技巧 ..... 134
- 5.4.2 云海雾景拍摄的构图技巧 ..... 135

## 5.5 拍摄闲适的田园风光 .....137

- 5.5.1 田园风光的拍摄选材 ..... 137
- 5.5.2 田园风光拍摄的采光技巧 ..... 139
- 5.5.3 让田园气息更浓烈 ..... 140

## 5.6 拍摄绚丽的城市风光 .....141

- 5.6.1 城市风光的拍摄选材 ..... 141
- 5.6.2 夜景城市拍摄 ..... 143

## 您问我答 ..... 145

- 问题1: 为什么别人拍摄的日出色彩特别鲜艳, 我拍摄的却很淡呢? ..... 145
- 问题2: 为什么拍摄城市建筑用了最小光圈却没得到最理想的效果? ..... 146
- 问题3: 拍摄城市夜景时, 为何总不能准确对焦? ...146
- 问题4: 雨后的天空中有美丽的彩虹出现时, 为什么不容易将它们拍下来, 而且即使拍下来色彩也不是很鲜艳? ..... 147
- 问题5: 在动物园拍摄动物时, 总有铁丝网挡住镜头, 怎样减小铁丝网对画面的影响呢? ..... 148



# 第6章 人像摄影的用光、影调与色彩

149



## 6.1 室外人像摄影的用光 ..... 150

- 6.1.1 柔和阳光下的人像拍摄 .....150
- 6.1.2 晴朗阳光下的人像拍摄 .....151
- 6.1.3 阴天环境中的人像拍摄 .....154

<b>6.2 人像摄影的影调</b> .....	<b>157</b>
6.2.1 高调人像的特点和拍摄技巧 .....	157
6.2.2 低调人像的特点和拍摄技巧 .....	159
6.2.3 中间调人像的特点和拍摄技巧 .....	161
<b>6.3 人像摄影的色彩搭配</b> .....	<b>162</b>
6.3.1 了解色轮 .....	162
6.3.2 暖色调人像的特点和拍摄技巧 .....	163
6.3.3 冷色调人像的特点和拍摄技巧 .....	165
6.3.4 相邻色人像的特点和拍摄技巧 .....	167
6.3.5 互补色人像的特点和拍摄技巧 .....	168
<b>您问我答</b> .....	<b>170</b>
问题1: 为什么拍摄的人物眼睛总是没有神采? .....	170
问题2: 为什么在晴朗天气拍摄的人像不是偏亮就是偏暗? .....	171
问题3: 为什么拍摄的剪影人像会呈现半剪影效果呢? .....	172
问题4: 当背景与主体的影调和色调相接近时, 如何让主体更突出? .....	173
问题5: 当拍摄场景的色彩较多时, 如何保证拍摄对象更突出? .....	175



## 第7章 拍摄人像照片需要掌握的构图方法 176



### 7.1 人像摄影的景别划分 177

7.1.1 特写 .....	177
7.1.2 近景 .....	178
7.1.3 中景 .....	180
7.1.4 全景 .....	182
7.1.5 远景 .....	182

### 7.2 人像摄影的画幅选择 184

7.2.1 竖幅构图的特点 .....	184
7.2.2 横幅构图的特点 .....	185

### 7.3 拍摄人像的角度和高度选择 187

7.3.1 水平拍摄 .....	187
7.3.2 仰视拍摄 .....	188
7.3.3 俯视拍摄 .....	189





**您问我答** ..... 190

- 问题1: 如果模特脸部偏胖, 如何拍出较瘦的脸型? ..... 190
- 问题2: 在人像中可否利用透视进行构图? ..... 191
- 问题3: 经常听说“留白”, “留白”就是让画面留出白色吗? ..... 191
- 问题4: 拍摄集体照时, 怎样才可以保证每个人都是清晰的? ..... 193
- 问题5: 为什么拍摄出来的照片会给人压抑的感觉呢? ..... 194



**第8章 人像摄影常见题材的拍摄** ..... 195

8.1 表现人文气息的民俗人像摄影 ..... 196

- 8.1.1 记录民俗活动 ..... 196
- 8.1.2 与被摄者进行沟通 ..... 197
- 8.1.3 不忘拍摄民俗生活和民俗服饰 ..... 199

8.2 记录浪漫的婚礼摄影 ..... 201

- 8.2.1 拍摄婚礼前的准备工作 ..... 201
- 8.2.2 记录婚礼过程 ..... 201
- 8.2.3 不忘过程中的小细节 ..... 206

8.3 留住童真的儿童摄影 ..... 208

- 8.3.1 做孩子的玩伴 ..... 208
- 8.3.2 做好随时抓拍的准备 ..... 209
- 8.3.3 捕捉儿童的各种表情 ..... 210

**您问我答** ..... 213

- 问题1: 经常听说人像镜头, 究竟什么镜头是人像镜头? ..... 213
- 问题2: 为什么开启了最大光圈, 背景也得不到很好的虚化? ..... 213
- 问题3: 可否对民俗人像进行后期处理? ..... 214
- 问题4: 拍摄儿童是否可以使用闪光灯? ..... 214



## 第9章 利用Photoshop CS4对照片进行后期处理 215



### 9.1 图像处理基础知识 ..... 216

- 9.1.1 图像文件的常见格式 .....216
- 9.1.2 熟悉Photoshop CS4的工作界面 .....217
- 9.1.3 将照片从数码相机中导出 .....217

### 9.2 风光照片的基本调整和处理 ..... 219

- 9.2.1 修复反差过大的风光照片 .....219
- 9.2.2 让风光照片变得更加清晰 .....222
- 9.2.3 让风光照片的色彩更加鲜艳 .....223
- 9.2.4 制作全景照片 .....225
- 9.2.5 将灰色的天空换为蓝天白云 .....228

### 9.3 认识Camera Raw ..... 230

- 9.3.1 在Camera Raw中打开和保存RAW格式文件 .....230
- 9.3.2 熟悉Camera Raw的工作窗口 .....232
- 9.3.3 熟悉Camera Raw的工具 .....233

### 9.4 运用Camera Raw工具处理RAW格式的人像照片 ..... 235

- 9.4.1 校正曝光过度的人像照片 .....235
- 9.4.2 校正曝光不足的人像照片 .....238
- 9.4.3 校正人像照片的白平衡 .....240
- 9.4.4 去除人像红眼 .....242
- 9.4.5 调出清晰锐利的人像照片 .....243

### 您问我答 ..... 246

- 问题1: 拍摄的照片越来越多, 该如何管理好这些照片呢? .....246
- 问题2: 有什么办法可以一次性将照片的名称改变? .....246
- 问题3: 在Photoshop中, 该如何诊断照片的曝光是否合理呢? .....247
- 问题4: 如何同时让多张灰蒙蒙的照片变得清晰? .....249
- 问题5: 如何以RAW格式保存调整后的照片? .....251



# 第1章

## 选择一套最适合 中老年人的摄影器材



**选**择一套适合自己的摄影器材，是每个摄影爱好者首先要做的事情。但是，面对如今市场上琳琅满目的数码产品，作为中老年朋友，我们该如何在众多的产品中选择适合自己的摄影器材呢？本章将从认识相机机型和性能着手，教会中老年朋友们如何选购适合自己的相机。



目前市场上数码相机的品牌和型号比较多，但数码单反相机一般被分为入门级、中级、准专业级、专业级四个级别，中老年朋友应根据自己的拍摄要求和经济实力进行选择。

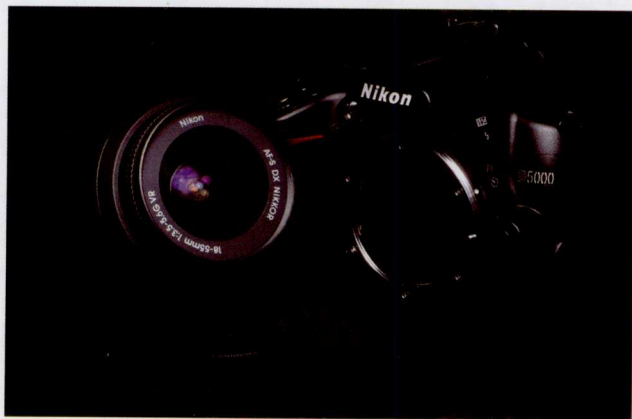
### 1.1.1 入门级数码单反相机

从等级上讲，入门级数码单反相机是最初级的。此级别的相机具备摄影实践中用到的所有拍摄功能，并且外观时尚精美，体积小巧轻便，套机价格一般为数千元，适合所有的摄影爱好者使用。入门级数码单反相机的感光元件大小、像素数量都不逊色于同时期发布的非全画幅中级产品。相对于中级数码单反相机来说，入门级数码单反相机欠缺的只是机身的操控手感、对严酷环境的适应能力以及连拍速度等硬性指标，但这些并不影响其成像的品质。

目前市场上入门级数码单反相机的品牌较多，佳能、尼康、索尼、奥林巴斯等都有入门级数码单反相机供消费者选择，如佳能550D、尼康D5000、索尼a550、奥林巴斯E-620等产品。



佳能550D



尼康D5000



#### 温馨提示

入门级的数码单反相机，其机身的重量都在500g左右，如果配上镜头大约在1000g左右，这个重量对中老年朋友来说是可以承受的。

## 1.1.2 中级数码单反相机

中级数码单反相机属于准专业级与入门级之间的实力型数码单反相机，主要满足对机身性能、操控手感及耐用性有一定要求的摄影爱好者和职业摄影师，如佳能50D、尼康D90等。这个级别的相机性价比较好，售价在上市阶段维持在七八千元。



佳能50D



尼康D90

## 1.1.3 准专业级数码单反相机

准专业级数码单反相机的价格一般在1万~2万元。准专业级数码单反相机能够满足摄影者对相机操控性和可靠性的进一步要求。佳能5D MARK II、尼康D700、索尼a900等都是摄影者喜爱的准专业级数码单反相机。从这一级开始，相机机身都采用了全画幅感光元件。



佳能5D MARK II



尼康D700



### 温馨提示

准专业级数码单反相机，其机身的重量比入门级略重，通常在800g以上，中老年朋友在选择时要适当考虑其重量和自身的体力情况。





## 1.1.4 专业级数码单反相机

专业级数码单反相机是为职业摄影师量身打造的机型。专业级数码单反相机具有100%的取景视野、非常优秀的画面质量和超快的反应速度，快门寿命也高达15万次以上；并且具有防尘、防水、防震等功能，适合在更严酷的环境下拍摄使用。专业级数码单反相机拥有更为准确的多点十字对焦系统，能让摄影者“随心所欲”地进行创作拍摄。在售价方面，专业级数码单反相机一般定价都在3万元以上。消费者熟知的专业级数码单反相机有佳能1DS MARK III、尼康D3S等。



佳能1DS MARK III



尼康D3S



### 温馨提示

专业级数码单反相机，其机身的重量在1200g左右，如果再配上较重的长焦镜头，拍摄时可能就需要三脚架进行支撑。如果中老年朋友想选购此级别的数码单反相机，就要慎重考虑自身的体力情况。