

SONY

索尼

α7/α7R

(超值版)

◎ 广角势力 编著

“完全掌控你手中的相机，熟练运用各种拍摄技巧，是拍出完美作品的关键！”

幻影骑士 | 中国影像第一门户网
鸟网资源版主

李少白 | 著名摄影家

李英杰 | 著名摄影家

秦大唐 | 北京市摄影协会副主席

郑王杰 | 《大众摄影》副社长，
执行主编

周伟 | 时尚人像摄影师

倾力推荐

SONY

α 7R

Carl Zeiss

35538001
Ø49

Sonnar FE 2.8/35 ZA
T*

微单数码相机 实拍技法宝典

外观与功能

熟悉外观机身按钮，了解相机内部功能

操作与设置

掌握基本的相机操作步骤，熟知必要的相机设置方法，全面掌握摄影基础知识

场景与实战

场景实拍技巧：风光、夜景、建筑、人像、儿童、动物、宠物、花卉、家居生活等

 中国工信出版集团

高品质、大容量超长 视频教学 DVD 光盘



后期处理技巧

倾情奉送工作室多年
总结的 100 条必知必
会摄影技巧电子书



随书附赠

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



索尼 $\alpha 7/\alpha 7R$

微单数码相机
实拍技法宝典

(超值版)

◎ 广角势力 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/a7R 微单数码相机实拍技法宝典：超值版 /
广角势力编著. — 北京：人民邮电出版社，2016.2
ISBN 978-7-115-41309-3

I. ①索… II. ①广… 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(2015)第307004号

◆ 编 著 广角势力

责任编辑 陈伟斯

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>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：18

2016年2月第1版

字数：530千字

2016年2月北京第1次印刷

定价：59.00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：京崇工商广字第0021号

目 录



第1章 实拍前必知必会的摄影术语

20

1.1 曝光三要素：光圈、快门、感光度	22
1.1.1 光圈	22
1.1.2 快门	22
1.1.3 感光度	22
1.2 最佳光圈、最大光圈、最小光圈	23
1.2.1 最佳光圈	23
1.2.2 最大光圈	23
1.2.3 最小光圈	23
1.3 焦距、等效焦距、焦距范围	24
1.3.1 焦距	24
1.3.2 等效焦距	24
1.3.3 焦距示意图	24
1.3.4 焦距范围	24
1.4 最近对焦距离	25
1.5 景深	25
1.6 曝光补偿	26
1.7 安全快门速度	26
安全快门	26
1.8 白平衡与色温	27
1.8.1 白平衡	27
1.8.2 色温	27
1.9 全画幅与 APS 画幅	28
1.9.1 全画幅	28
1.9.2 APS 画幅	28
1.10 JPEG、TIFF 与 Raw	28
Raw 格式	29





第2章 实拍中必用的索尼 a7R 机身按钮

30

- | | | |
|-----|-------------------|----|
| 2.1 | 实拍必用的机身正面按钮 | 32 |
| 2.2 | 实拍必用的机身背面按钮 | 34 |
| 2.3 | 实拍必用的机身侧面按钮 | 36 |
| 2.4 | 实拍必用的机身顶部按钮 | 38 |
| 2.5 | 实拍必知的模式旋钮标识 | 40 |
| 2.6 | 实拍必用的机身底部按钮 | 41 |
| 2.7 | 实拍必知的液晶显示屏显示信息 | 42 |
| 2.8 | 播放模式下必知的液晶显示屏显示信息 | 43 |

第3章 实拍前不得不做的 12 个相机设置

44

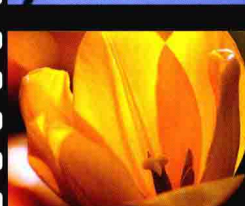
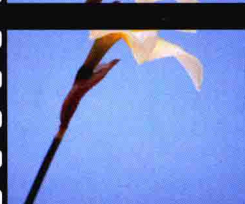
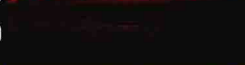
- | | | |
|-------|-------------------|----|
| 3.1 | 根据拍摄对象设置创意风格 | 46 |
| 3.2 | 根据后期用途设置照片质量和存储格式 | 48 |
| 3.3 | 根据拍摄对象设置拍摄模式 | 49 |
| 3.3.1 | 单张拍摄模式 | 49 |
| 3.3.2 | 连拍拍摄模式 | 50 |
| 3.3.3 | 自拍拍摄模式 | 51 |
| 3.4 | 根据拍摄场景设置测光模式 | 52 |
| 3.4.1 | 多重测光 | 52 |
| 3.4.2 | 点测光 | 53 |
| 3.4.3 | 中心测光 | 54 |
| 3.5 | 根据拍摄对象设置对焦模式 | 55 |
| 3.5.1 | 单次 AF | 55 |
| 3.5.2 | 连续 AF | 56 |
| 3.5.3 | DMF 和 MF 对焦 | 57 |
| 3.6 | 根据拍摄对象设置对焦区域 | 58 |
| 3.7 | 根据需求设置色彩空间 | 59 |
| 3.8 | 将白平衡设置为自动 | 59 |
| 3.9 | 将感光度设置得较低 | 60 |
| 3.10 | 将曝光补偿清零 | 60 |

- 3.11 确保相机中有存储卡 61
- 3.12 关闭长时曝光降噪功能 61

第4章 索尼 a7R 实拍第一步

62

- 4.1 正确持握相机是成功拍摄的第一步 64
- 4.2 按下快门按钮前需要随时留意的曝光数据 65
- 4.3 拍摄出清楚的照片 65
- 4.4 常用的几种构图方法 66
- 4.4.1 黄金分割法 66
- 4.4.2 三分法 67
- 4.4.3 井字形（九宫格） 68
- 4.4.4 对角线构图 69
- 4.4.5 S形曲线构图 70
- 4.4.6 三角形与倒三角形构图 70
- 4.4.7 汇聚线构图 71
- 4.4.8 框架式构图 71
- 4.4.9 封闭式与开放式构图 72





4.5 常见的光线类型	73
4.5.1 散射光	73
4.5.2 直射光	73
4.5.3 顺光	74
4.5.4 侧光	74
4.5.5 侧逆光	75
4.5.6 逆光	75

第5章 索尼 a7R 风光实拍通用技法

76

5.1 风光摄影必须知道的黄金拍摄时间和天气	78
5.2 在大场景中寻找视觉中心	79
5.3 三分法构图合理安排地平线位置	80
5.4 小光圈清晰展现画面细节	80
5.5 寻找制高点表现空间效果	81
5.6 利用前景增强画面空间感	82
5.7 提炼线条表现画面节奏感	83
5.8 用强烈色彩吸引观众视线	83
5.9 利用光与影展现作品魅力	84
5.10 善用逆光剪影增强艺术美感	85

第6章 索尼 a7R 日出日落实拍技法

86

6.1 实拍日出日落时所需的镜头和附件	88
6.2 实拍日出日落的通用技法	90
6.2.1 拍摄日出日落时地点的选择	90
6.2.2 拍摄日出日落的最佳时间	91
6.2.3 选择合适的光圈	92
6.2.4 调节白平衡渲染画面	93
6.2.5 使用M挡手动模式让曝光更精准	94
6.2.6 将太阳安排在画面的黄金分割线上	94
6.3 拍摄日出日落测光是关键	95
6.3.1 以天空作为测光区域, 突出表现天空色彩	96
6.3.2 以水面作为测光区域表现水体反光	97
6.3.3 以地面景物作为测光区域描绘景物细节	98

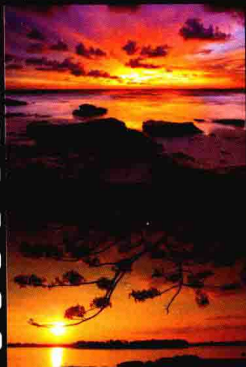


- | | | |
|-------|-----------------------|-----|
| 6.3.4 | 使用中心测光时让太阳轮廓更清晰 | 99 |
| 6.4 | 让画面中的太阳显得更大 | 100 |
| 6.4.1 | 使用长焦镜头进行拍摄 | 101 |
| 6.4.2 | 选择参照物让太阳显得更大 | 101 |
| 6.5 | 展现彩霞的绚烂色彩 | 102 |
| 6.5.1 | 开启DRO（动态范围优化）凸显画面色彩层次 | 103 |
| 6.5.2 | 使用风景创意风格让画面更具饱和度 | 103 |
| 6.6 | 拍摄美妙的轮廓光 | 104 |
| 6.6.1 | 利用云层遮挡太阳的时机拍摄轮廓光 | 105 |
| 6.6.2 | 让轮廓光边缘更加清晰 | 105 |
| 6.7 | 着重表现地面景物 | 106 |
| 6.7.1 | 对地面景物亮度适中的地方进行测光 | 107 |
| 6.7.2 | 开启索尼 a7R 数码微单相机的HDR功能 | 107 |
| 6.8 | 利用日出日落拍摄创意小景风光 | 108 |
| 6.8.1 | 逆光拍摄让拍摄对象披上阳光外衣 | 109 |
| 6.8.2 | 巧妙利用眩光让画面更独特 | 109 |
| 6.9 | 拍摄日出日落时的剪影效果 | 110 |
| 6.9.1 | 对天空的亮部进行测光 | 111 |
| 6.9.2 | 选择轮廓较为简洁的对象拍摄 | 111 |

第7章 索尼 a7R 水景实拍技法

112

- | | | |
|-------|--------------|-----|
| 7.1 | 水景实拍通用技法 | 114 |
| 7.1.1 | 高速快门凝固水花飞溅瞬间 | 114 |
| 7.1.2 | 低速快门表现水流的轨迹 | 115 |





- | | | |
|-------|--------------------|-----|
| 7.1.3 | 利用水面倒影构图 | 116 |
| 7.1.4 | 拍摄水景照片时注意曝光 | 117 |
| 7.2 | 波光粼粼的水面实拍技法 | 118 |
| 7.2.1 | 逆光低角度表现波光层次 | 119 |
| 7.2.2 | 小光圈突出星芒效果 | 119 |
| 7.3 | 平静的湖面实拍技法 | 120 |
| 7.3.1 | 顺侧光将倒影表现得更加清晰 | 121 |
| 7.3.2 | 利用三角形构图表现画面纵深感 | 121 |
| 7.4 | 舒缓的溪流实拍技法 | 122 |
| 7.4.1 | 小景突出表现溪流的柔美 | 123 |
| 7.4.2 | 贴近溪流拍摄表现水流质感 | 123 |
| 7.5 | 飞流直下的瀑布实拍技法 | 124 |
| 7.5.1 | 拍摄瀑布时快门速度的控制 | 125 |
| 7.5.2 | 拍摄水花飞溅效果时适当增加曝光度 | 126 |
| 7.5.3 | 调整色温值拍摄偏蓝的冷色调画面 | 126 |
| 7.5.4 | 拍摄瀑布时视角的选择 | 127 |
| 7.6 | 千回百转的江河实拍技法 | 128 |
| 7.6.1 | 挑选拍摄位置利用河流走势构图 | 129 |
| 7.6.2 | 全景图拼接让画面更宏大 | 129 |
| 7.7 | 飞奔的海浪实拍技法 | 130 |
| 7.7.1 | 放低视角拍摄让画面更具视觉冲击力 | 131 |
| 7.7.2 | 速度优先连拍捕捉浪花飞溅瞬间 | 131 |

第8章 索尼 a7R 雪景实拍技法

132

- | | | |
|-------|----------------------|-----|
| 8.1 | 雪景拍摄通用技法 | 134 |
| 8.1.1 | 增加曝光让雪变得更白 | 134 |
| 8.1.2 | 将阴影纳入构图让画面更丰富 | 135 |
| 8.1.3 | 逆光增强雪粒的质感 | 136 |
| 8.1.4 | 雪中拍摄注意人身和相机安全 | 136 |
| 8.2 | 发现或制造雪景中的点睛之笔 | 137 |
| 8.2.1 | 寻找雪中的色彩 | 138 |
| 8.2.2 | 人为制造亮点 | 138 |
| 8.3 | 蓝色调雪景实拍技法 | 139 |

8.3.1	利用蓝天作为背景制造蓝色调效果	140
8.3.2	设置白平衡制造蓝色调效果	140
8.4	雪花纷飞效果实拍技法	141
8.4.1	设置相机让快门速度降低	142
8.4.2	选择深色背景进行衬托	142
8.5	高调效果雪景实拍技法	143
8.5.1	取景很重要	144
8.5.2	大面积留白并让曝光稍微过度	144
8.6	浓雾环境下的雪景实拍技法	145
8.6.1	一定要使用手动对焦	146
8.6.2	尽量拍摄雪中小景	146
8.6.3	利用雾景制造独特气氛	147

第9章 索尼 a7R 山景实拍技法

148

9.1	山景实拍通用技法	150
9.1.1	选择得心应手的装备	150
9.1.2	选择视野开阔的地点	150
9.1.3	不同景别展现山景的不同气势	150
9.2	圣洁雪山实拍技法	151
9.2.1	使用偏振镜消除雪山表面反光	152
9.2.2	适当的明暗对比凸显雪山主体	152
9.2.3	适当增加曝光补偿	152



9.3	高山云海实拍技法	153
9.3.1	选择适当的白平衡	154
9.3.2	最好选用手动对焦	154
9.4	巍巍长城实拍技法	155
9.4.1	适当构图突出主体	156
9.4.2	利用云雾增添意境	156
9.4.3	巧妙利用现场自然光线	157
9.5	秋天红叶实拍技法	158
9.5.1	拍摄红叶所需器材	159
9.5.2	依据拍摄场景大小选择合适光圈	159
9.5.3	选择风景创意风格让红叶色彩更浓艳	160
9.5.4	巧妙运用色彩搭配	160
9.5.5	逆光拍摄半透明效果	160
9.6	高大树林实拍技法	161
9.6.1	拍摄汇聚效果	162
9.6.2	利用对角线构图	163
9.6.3	利用垂直线构图	163
9.6.4	利用树的倒影构图	163
9.6.5	利用现场光线营造气氛	163

第10章 索尼 a7R 夜景实拍技法

164

10.1	夜景实拍通用技法	166
10.1.1	选择华灯初上之时拍摄	166
10.1.2	选择节假日期间拍摄	167
10.1.3	夜景实拍两大法宝：三脚架、快门线	167
10.2	手持也能拍夜景	168
10.2.1	安全快门速度保证画面清晰	169
10.2.2	将光圈调到最大并提高感光度	169
10.2.3	借助于环境支撑保持相机稳定	169
10.3	星芒效果夜景实拍技法	170
10.3.1	尽量选择路灯密集的街道	171
10.3.2	使用小光圈	171
10.4	虚焦拍摄浪漫唯美的光斑	172
10.4.1	使用手动对焦	173
10.4.2	尽量调大光圈	173



- | | | |
|--------|---------------|-----|
| 10.5 | 创意光绘实拍技法 | 174 |
| 10.5.1 | 尝试多种发光物体 | 175 |
| 10.5.2 | 选择较暗的拍摄环境 | 175 |
| 10.5.3 | 穿着颜色为黑色等深色系服装 | 175 |
| 10.6 | 车流光轨实拍技法 | 176 |
| 10.6.1 | 设置10~20秒的快门速度 | 177 |
| 10.6.2 | 选择车流量大的立交桥 | 177 |
| 10.6.3 | 选择有弧线的街道 | 178 |
| 10.7 | 节日焰火实拍技法 | 179 |
| 10.7.1 | 提前寻找拍摄最佳位置 | 180 |
| 10.7.2 | 为保证较长曝光时间缩小光圈 | 180 |
| 10.8 | 夜空明月实拍技法 | 181 |
| 10.8.1 | 拍摄时间要选好 | 182 |
| 10.8.2 | 快门速度不能太慢 | 182 |
| 10.8.3 | 展现细节曝光是关键 | 183 |

第11章 索尼 a7R 人像实拍通用技法

184

- | | | |
|------|-------------------|-----|
| 11.1 | 交流拉近摄影师和拍摄对象之间的距离 | 186 |
| 11.2 | 抓住眼神表现人物内心世界 | 187 |
| 11.3 | 了解人物个性创造独特美感 | 188 |
| 11.4 | 设置连拍模式抓拍瞬间 | 189 |





- | | | |
|-------|--------------|-----|
| 11.5 | 选择干净背景突出主体 | 192 |
| 11.6 | 利用暖色调表现意境 | 193 |
| 11.7 | 标准镜头表现真实的现场感 | 194 |
| 11.8 | 点测光保证人物的准确曝光 | 195 |
| 11.9 | 让人物成为画面的视觉中心 | 196 |
| 11.10 | 在人物观察的方向预留空间 | 197 |

第12章

索尼 a7R 美女人像实拍技法

198

- | | | |
|--------|-----------------|-----|
| 12.1 | 人像摄影常用镜头与附件 | 200 |
| 12.2 | 美女人像通用技法 | 201 |
| 12.2.1 | 选择合适的服装和造型 | 201 |
| 12.2.2 | 使用道具拍摄增强画面意境 | 201 |
| 12.2.3 | 利用曝光补偿拍摄白皙的皮肤 | 202 |
| 12.2.4 | 仰视突出模特修长的美腿 | 202 |
| 12.2.5 | 俯拍卡通效果 | 203 |
| 12.2.6 | 平拍增强亲和力 | 203 |
| 12.3 | 逆光下金色发丝美女人像实拍技法 | 204 |
| 12.3.1 | 选择逆光拍摄 | 205 |
| 12.3.2 | 用反光板为人物面部补光 | 205 |
| 12.3.3 | 选择深色背景效果更明显 | 205 |
| 12.4 | 站姿美女人像实拍技法 | 206 |
| 12.5 | 坐姿美女人像实拍技法 | 207 |
| 12.6 | 躺姿美女人像实拍技法 | 208 |
| 12.6.1 | 对角线构图让画面更精彩 | 208 |
| 12.6.2 | 留意人物眼睛和嘴巴的形态 | 208 |
| 12.7 | 跳姿美女人像实拍技法 | 209 |

12.7.1	使用连拍模式	209
12.7.2	可选择单脚跳起和双脚跳起	210
12.7.3	注意别让头发挡住脸部	210
12.8	自然行走美女人像实拍技法	211
12.9	特写美女人像实拍技法	212
12.9.1	表情自然	213
12.9.2	扬长避短	213
12.9.3	避免距离过近产生“大鼻子”	213
12.10	中景美女人像实拍技法	214
12.10.1	避免从腰部裁切	214
12.10.2	利用手部动作让画面丰富	214
12.11	近景美女人像实拍技法	215
12.11.1	避免从人物关节裁切	215
12.11.2	上半身姿势很重要	215
12.12	全景美女人像实拍技法	216
12.12.1	环境与人物和谐搭配	217
12.12.2	避免裁脚	217
12.12.3	曲线构图让人物姿势优雅	217
12.13	室外剪影美女人像实拍技法	218
12.13.1	点测光突出剪影效果	219
12.13.2	在干净的环境中拍摄	219
12.13.3	选择舒适自然的姿势拍摄	219

第13章

索尼 a7R 儿童实拍技法

220

13.1	选择合适的装备	222
13.1.1	镜头的选择	222
13.1.2	各种合适的玩具	222
13.2	初生婴儿的实拍技法	223
13.2.1	拍好宝宝人生中的第一张照片	224
13.2.2	拍摄宝宝的局部	224
13.3	一岁以内宝宝的实拍技法	225
13.3.1	记录宝宝丰富的表情	226
13.3.2	高调效果展示宝宝娇嫩的肌肤	227
13.3.3	结合玩具拍摄趣味画面	228





- | | | |
|--------|-------------------|-----|
| 13.3.4 | 用玩具吸引宝宝的眼神 | 228 |
| 13.3.5 | 拍摄宝宝各种姿势的画面 | 229 |
| 13.4 | 学龄前儿童的实拍技法 | 230 |
| 13.4.1 | 利用相机连拍模式抓取瞬间 | 231 |
| 13.4.2 | 根据儿童的兴趣爱好适当摆拍 | 232 |
| 13.4.3 | 在不远处偷拍自然画面 | 232 |
| 13.4.4 | 和儿童玩以消除他们的防备心理 | 233 |
| 13.5 | 儿童实拍的注意事项 | 234 |
| 13.5.1 | 保证拍摄场地的温度适中 | 234 |
| 13.5.2 | 注意小物件的摆放 | 234 |
| 13.5.3 | 避免强光伤害孩子的眼睛 | 235 |

第14章 索尼 a7R 家养宠物实拍技法

236

- | | | |
|--------|----------------------|-----|
| 14.1 | 在家中拍摄可爱的宠物猫 | 238 |
| 14.1.1 | 保持背景的简洁 | 239 |
| 14.1.2 | 设置较高的快门速度 | 239 |
| 14.1.3 | 选择室内光照好的地方 | 240 |
| 14.1.4 | 避免闪光灯直接闪光拍摄 | 240 |
| 14.1.5 | 利用玩具引逗捕捉精彩瞬间 | 241 |
| 14.1.6 | 适当借使用道具为宠物巧妙造型 | 241 |
| 14.2 | 在家中拍出漂亮的水族馆效果 | 242 |
| 14.2.1 | 中等光圈兼顾速度和清晰度 | 243 |
| 14.2.2 | 避免出现反光 | 243 |

14.3	室外拍摄奔跑嬉戏的宠物狗	244
14.3.1	选择户外开阔的场景	245
14.3.2	用长焦镜头捕捉精彩画面	245
14.3.3	高速连拍提高成功率	246
14.3.4	逆光表现宠物的毛发	247
14.4	拍摄主人与宠物温馨的合影	248
14.4.1	主人搂抱宠物的经典姿势	249
14.4.2	宠物清晰主人虚化的创意合影	249
14.4.3	主人与宠物互动的场景	251

第15章

索尼 a7R 动物园动物实拍技法

252

15.1	室外圈养动物的实拍技法	254
15.1.1	尽量避免铁丝网出现在画面中	255
15.1.2	拍摄动物特写避开杂乱环境	256
15.1.3	曝光稍微过度让脏乱的背景不明显	257
15.1.4	游人众多时的处理方案	258
15.2	室内动物实拍技法	259
15.2.1	隔着玻璃拍摄——对焦准确是关键	260
15.2.2	避免玻璃反光	261
15.2.3	动物园室内光线太暗的解决方案	262
15.2.4	独脚架是不错的选择	263

第16章

索尼 a7R 花卉实拍技法

264

16.1	花卉摄影的常用镜头与附件	266
16.2	花卉摄影的通用技法	267
16.2.1	大光圈虚化背景突出主体	267
16.2.2	利用黄金分割法安排花朵主体	268
16.2.3	采用开放式构图拍摄花朵局部	269
16.2.4	对比色让花朵色彩更浓郁	270
16.2.5	协调色让花朵更协调	270
16.3	背景虚化效果花卉的实拍技法	271
16.3.1	选择变焦镜头的长焦端拍摄	272
16.3.2	将光圈调大	272





- | | | |
|---------|-----------------------|-----|
| 16.3.3 | 走近拍摄 | 273 |
| 16.3.4 | 选择离主体较远的背景 | 273 |
| 16.4 | 以蓝天为背景花卉的实拍技法 | 274 |
| 16.4.1 | 选择仰拍避开杂乱背景 | 275 |
| 16.4.2 | 使用偏振镜将天空拍得更蓝 | 275 |
| 16.5 | 暗背景低调花卉的实拍技法 | 276 |
| 16.5.1 | 选择光比大的环境 | 277 |
| 16.5.2 | 对主体花朵正常测光 | 277 |
| 16.5.3 | 用简单的方法让背景更暗 | 277 |
| 16.6 | 亮背景高调花卉的实拍技法 | 278 |
| 16.6.1 | 选择浅色背景 | 279 |
| 16.6.2 | 对主体花朵正常测光 | 279 |
| 16.6.3 | 用简单的方法让画面呈现高调效果 | 279 |
| 16.7 | 模拟雨天花卉的实拍技法 | 280 |
| 16.7.1 | 模拟雨天效果拍摄花卉 | 281 |
| 16.7.2 | 逆光拍摄让水珠更晶莹 | 281 |
| 16.8 | 逆光半透明效果花卉的实拍技法 | 282 |
| 16.9 | 微距花蕊实拍技法 | 284 |
| 16.9.1 | 使用手动对焦 | 285 |
| 16.9.2 | 不要使用过大的光圈 | 285 |
| 16.9.3 | 尽可能保持相机的稳定 | 285 |
| 16.10 | 大场景花卉实拍技法 | 286 |
| 16.10.1 | 利用色彩对比形成的虚拟曲线线条构图 | 287 |
| 16.10.2 | 利用广角镜头的畸变成形汇聚线构图 | 287 |

