

数码摄影超强攻略，影友必备口袋秘笈



注意画面的各个角落
使地平线看起来像鱼眼一样
有意识地控制透视
尽情地靠近被摄体表现动感
固定焦点抓拍
垂直线构图拍摄壮阔的风景照
把太阳纳入画面作为视点
仰拍低矮的花
深景深拍摄出威风凛凛的风景
选择看起来稳定的构图
有效的近景能够凸显远景
自然地描绘近景被摄体
不缩小被摄体如实拍摄
注意拍摄角度，使画面看起来更宽广
角度和光圈值的选择是拍摄的关键
根据颜色的不同明确表现主要被摄体
用虚化凸显主体
体现和被摄体恰到好处的自然距离
设置为高感光度，活用弱光摄影

镜头篇

2012 数码摄影
攻略本

(日) Digital Photo 编辑部 编



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青社

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 SoftBank Creative 出版社授权中国青年出版社独家出版。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16 位数字）发送短信至 106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至 10669588128。客服电话：010-58582300。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyplaw@cypmedia.com
MSN: cyp_law@hotmail.com

Imasara Hito niwa Kikenai Digital Ichigan Ref no Gimon
Lens Satsuei Hen
Copyright © 2010 Softbank Creative Corp.
Chinese translation rights in simplified characters arranged
with Softbank Creative Corp., Tokyo through Japan UNI
Agency, Inc., Tokyo

版权登记号：01-2011-2497

图书在版编目(CIP)数据

DSLR 数码摄影攻略本·镜头篇 / 日本 Digital Photo 编辑部编；赵明光译. — 北京：中国青年出版社，2011.6
ISBN 978-7-5006-9848-7

I. ①D… II. ①赵… ②赵… III. ①数字照相机—摄影镜头 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 096774 号

DSLR 数码摄影攻略本：镜头篇

（日）Digital Photo 编辑部 / 编 赵明光 / 译

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电话：（010）59521188 / 59521189

传真：（010）59521111

企划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭光 李雁滨 林杉

封面设计：唐棣

印刷：北京华联印刷有限公司

开本：787×1092 1/32

印张：6.25

版次：2011 年 7 月北京第 1 版

印次：2011 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-9848-7

定价：32.00 元

本书如有印装质量问题，请与本社联系：

电话：（010）59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.lion-media.net>

镜头篇

DSLR 数码摄影
攻略本



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



北京出版

目录

【14mm】

Tech01	强调地面风景, 彰显生动星空	6
Tech02	使用对角线鱼镜头使畸变更小	9
Tech03	积极利用透视和变形效果	10
Tech04	注意画面的各个角落	13
Tech05	控制畸变, 像使用广角镜头般使用鱼镜头	14
Tech06	使地平线看起来像鱼眼一样	17
	14mm最佳选择	18

【17mm】

Tech07	不用三脚架, 快速调整构图	22
Tech08	有意识地控制透视	25
Tech09	尽可能地靠近被摄体, 表现动感画面	26
Tech10	固定焦点抓拍	29
Tech11	垂直线构图拍摄壮阔的风景照	30
Tech12	把太阳纳入画面作为视点	33
	17mm最佳选择	34

【24mm】

Tech13	瞄准和背景有一定距离的花朵, 用广角镜头拍摄特写	38
Tech14	仰拍低矮的花朵	41
Tech15	要时常意识到“蚁眼”、“鸟眼”的拍摄视点	42
Tech16	活用超广角镜头, live view实时取景最适合	45
Tech17	利用广角特有的透视使人物看起来更苗条	46
Tech18	即使是广角, 在光圈全开时也有其独特的个性	49
	24mm最佳选择	50

【28mm】

Tech19	深景深拍摄出广阔场面的风景照	54
Tech20	构图要有稳定感	57
Tech21	7:3生动拍摄出海和天的壮阔	58
Tech22	有效的近景能够凸显远景	61
Tech23	将主体置于画面中心,体现和环境的关系	62
Tech24	自然地描绘近景被摄体	65
	28mm最佳选择	66

【35mm】

Tech25	不缩小被摄体如实拍摄	70
Tech26	因为畸变很小,所以拍摄位置可以自由自在	73
Tech27	注意拍摄角度,使画面看起来更宽广	74
Tech28	角度和光圈的选择是拍摄的关键	77
Tech29	利用颜色区别被摄主、陪体	78
Tech30	用虚化凸显主体	81
	35mm最佳选择	82

【50mm】

Tech31	与被摄体相距合适的距离	86
Tech32	设置高感光度,活用于弱光摄影	89
Tech33	巧找拍摄角度并且运用少量虚化效果	90
Tech34	避免浓重的阴影出现在构图中	93
Tech35	选择能够望到很远的路,纳入通透性好的背景	94
Tech36	将路上行人纳入画面,表现街道氛围	97
	50mm最佳选择	98

目录

【85mm】

Tech37	积极地开放光圈，享受镜头的个性	102
Tech38	笔直的东西就要笔直地拍摄	105
Tech39	后退几步，使人物被环境包围	106
Tech40	积极沟通，调动人物情绪	109
Tech41	将身体各部位放大确认，展示迷人的魅力	110
Tech42	以严格的对焦位置拍出照片特有的感觉	113
	85mm最佳选择	114

【100mm】

Tech43	三点构成平面，对焦于眼睛和身体	118
Tech44	用闪光灯或高感光度来捕捉精彩瞬间	121
Tech45	不只关注主体，也要注意留白	122
Tech46	三步寻找被摄体	125
Tech47	控制花朵大小，多彩地表现花的美丽	126
Tech48	前后移动拍摄位置实现对焦	129
	100mm最佳选择	130

【200mm】

Tech49	使主体稍微偏离画面中央， 将局部深刻地表现出来	134
Tech50	APS-C画幅+135mm镜头擅长于近景摄影	137
Tech51	截取风景优美的局部	138
Tech52	要积极地开放光圈	141
Tech53	在画面结构上下功夫，表现风景的连续性	142
Tech54	用实时取景进行精准对焦	145
	200mm最佳选择	146

【300mm】

- Tech55** 活用强烈的压缩效果，生动再现逼真的风景 150
- Tech56** 又重又坚硬的铝制三脚架最好 153
- Tech57** 选择有动物居住的环境拍摄风景照 154
- Tech58** 像石头一样一动不动地等待 157
- Tech59** 虚化中柔和地表现女性匀称的身材 158
- Tech60** 以略暗的背景凸显人物 161
- 300mm最佳选择 162

【400mm】

- Tech61** 将人物漂亮地纳入狭窄视角中 166
- Tech62** 使用400mm大光圈镜头时，建议使用独脚架 169
- Tech63** 用超长焦拍摄，表现环境气氛 170
- Tech64** 寻求明亮的400mm超长焦镜头 173
- Tech65** 压缩车厢，凸显列车的质感 174
- Tech66** 两台相机才能抓住拍摄时机 177
- 400mm最佳选择 178

【500mm】

- Tech67** 500mm镜头+1.4倍的增倍镜+APS-C
表现焦距超过1000mm的世界 182
- Tech68** 用豆袋提高稳定性 185
- Tech69** 用和肉眼完全不一样的视角，拍摄出特点鲜明的风景 186
- Tech70** 三脚架+独脚架杜绝相机摇晃 189
- Tech71** 巧妙利用超长焦镜头特有的极浅景深来拍摄 190
- Tech72** 用超长焦时不拘泥于使用镜头遮光罩 193
- 500mm最佳选择 194

Tech
01

强调地面风景， 彰显生动星空





沼泽茂美

NikonD3
**AF-S NIKKOR
14-24mm
F2.8G ED**
曝光模式：手动曝光
光圈：F2.8
快门速度：25秒
曝光补偿：0EV
白平衡：自动
感光度：2500
图像格式：RAW

视角

14
mm



17
mm

24
mm

28
mm

35
mm

50
mm

85
mm

100
mm

200
mm

300
mm

400
mm

500
mm



拍摄星空的视角是非常多样的，但是如果把星空作为景观，我们就会想要尽可能广阔的视角。特别是在把银河系作为表现对象的时候，焦距最短的超广角镜头和鱼眼镜头就会经常被用到。但是，鱼眼镜头的变形效果有时却会改变主体形状，使构图千篇一律。如此一来，就必须要选择明亮的14mm大光圈超广角镜头。

14mm镜头具有非常广阔的视角，其魅力是能够将银河和季节星座一起拍下来。然而，最能发挥其威力的，却是利用其强烈的透视纳入地面景物，通过地面景物的对比，使星空显得更为生动好看。

我想通过靠近地面上的树木或者从树林当中仰拍天空来表现出远近感。相机稍微的倾斜或位置的移动都会使构图发生巨大的变化。因为在夜间不能进行实时取景观察，所

以应该一边观察取景器一边移动位置来寻找最佳拍摄位置。

拍摄之后必须要再次体会，要一边确认照片效果一边缩小拍摄范围。因为在夜间寻找拍摄对象是非常费神的，所以最好在白天事先确定一些有意思的地面景观就会有利于夜间拍摄了。

02

Tech

使用对角线鱼眼镜头 使畸变更小

明亮的14mm超广角镜头非常昂贵，使用鱼眼镜头又有太大变形，但是数码时代的到来给我们带来了好消息。那就是使用软件也能够矫正鱼眼镜头拍摄所带来的画面变形。如果在因特网上搜索一下的话，就会找到一些适用于Mac、Windows系统的专用软件。如果使用对角线鱼眼镜头的话，最终得到的将会是比14mm超广角镜头的视角更为宽广、畸变更小的画面（水平110°、垂直82°）。



视角

14
mm



17
mm

24
mm

28
mm

35
mm

50
mm

85
mm

100
mm

200
mm

300
mm

400
mm

500
mm





萩远俊哉

Nikon D700
**AF-S NIKKOR
14-24mm
F2.8G ED**

曝光模式：光圈优先AE

光圈：F8

快门速度：1/640秒

曝光补偿：0EV

白平衡：直射阳光

感光度：200

图像格式：RAW

视角

14
mm



17
mm

24
mm

28
mm

35
mm

50
mm

85
mm

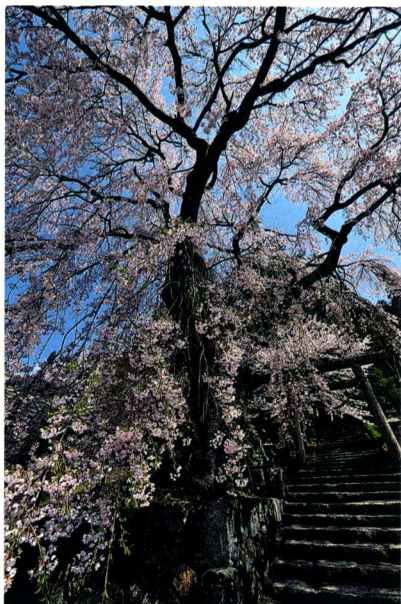
100
mm

200
mm

300
mm

400
mm

500
mm



14mm镜头所带来的超宽广世界只存在于照片里。一般说起14mm镜头，人们可能会有这样的印象，觉得它是在室内等狭窄的场所拍摄大范围场景时所使用的。其实，这种超广角镜头的真正价值或许就是不管怎样都能够得到变形效果和强烈的透视效果吧。

在对角线视角为 114° 的世界里，近距离的被摄体会被拍得更大，与此相反，远距离的被摄体也会被拍得更小。这就是透视，也就是说能够产生远近距离感。在这种情况下尽量靠近主要被摄体，就能够在纳入周围环境的同时更加强调主体。即使是在上图表现垂樱的照片里，这种作用也被体现了出来。在图中，由于非常靠近下垂的樱花而使离相机

稍远的花拍起来比面前的显得更小，同时又能够体现树的高度和层次感。

另外，这种强调远近距离感的效果会把被摄体描绘成一个和肉眼所见完全不同的形状。所以，超广角镜头大多不会被用于人像摄影。但是，如果将其积极地运用于风景摄影中，就能够带来比较有趣的效果。拍摄距离的变化会改变被摄主体的大小，而拍摄角度的变化则会改变其形状，因此我们的目标就是要找到二者的平衡点。

04 注意画面的各个角落

Tech



因为14mm镜头的视角非常宽广，所以户外拍摄时只要稍微把镜头对向靠近太阳的方向，有害光就很容易进入镜头。另外，如果不经常留意画面角落的话，就会不小心把电线之类的东西纳入画面。如图所示，上图的右上角有眩光，而在下图的左下角则有电线被纳入。所以，在按快门之前细心地检查画面的各个角落是非常重要的。

视角

14
mm



17
mm

24
mm

28
mm

35
mm

50
mm

85
mm

100
mm

200
mm

300
mm

400
mm

500
mm

Tech
05

控制畸变， 像使用广角镜



头般使用鱼眼镜头

村
田
一
郎



Nikon D2X
AF DX Fisheye-
NikkorED
10.5mm F2.8G

曝光模式：光圈优先AE
光圈：F22
快门速度：1/160秒
曝光补偿：-0.5EV
白平衡：直射阳光
感光度：100
图像格式：RAW

视角

14
mm



17
mm

24
mm

28
mm

35
mm

50
mm

85
mm

100
mm

200
mm

300
mm

400
mm

500
mm