



〔摄影学习笔记〕

用单反拍出最美照片

(日) 高井晶子/著 陈丝纶/译

家人亲切的笑容，鲜亮诱人的小吃，

旅途中沁人心脾的风景，散步中意味迥然不同的景致，

卖萌的可爱宠物，日常生活中的幸福点滴，

让我们学会用单反相机拍出最美照片！



超人气日系摄影书
传递唯美温暖感悟



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青社

Jibun no Image wo Hyogensuru tame no Torikata Techo
Copyright © 2011 by Akiko Takai
Chinese translation rights in simplified characters arranged with Mynavi Corporation
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

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：本书由日本每日交流出版社授权中国青年出版社独家出版发行。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。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室 中国青年出版社
010-65233456 65212870 010-59521012
<http://www.shdf.gov.cn> E-mail: cyplaw@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

版权登记号：01—2012—3606

图书在版编目(CIP)数据

用单反拍出最美照片 / (日) 高井晶子著；陈丝纶译. —北京：中国青年出版社，2012.9

(摄影学习笔记)

ISBN 978-7-5153-0957-6

I. ①用… II. ①高… ②陈… III. ①数字照相机；单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171862号

摄影学习笔记：用单反拍出最美照片

(日) 高井晶子 / 著 陈丝纶 / 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 刘忆初 张君娜 林 杉

封面设计：六面体书籍设计 彭 涛

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：12

版 次：2012 年 9 月北京第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-0957-6

定 价：55.00 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.com.cn>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面用字包括：方正宋刻本秀楷简体 方正硬笔楷书简体 方正兰亭系列



〔摄影学习笔记〕

用单反拍出最美照片

(日) 高井晶子/著 陈丝纶/译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青出版

前言

在我们的身边，照片无处不在。街头、地铁车厢的广告中使用的照片，书店里图书和杂志中刊登的照片，网上发布的照片等，我们的生活没有一天可以避开这些照片。而且，拍摄照片这件事情本身比起以前来也更加深入了我们的生活。即使不购买相机，手机也附带有拍照功能，拍张照片，就可以像记笔记一样记录自己的生活。照片就在身边，拍摄照片这一举动再寻常不过。不过虽说如此，我们不妨稍微深入一点考虑看看，“拍摄照片”究竟指的是什么呢？按下快门就是拍摄照片吗？记录日常生活就是拍摄照片吗？

按下快门是“拍摄照片”的一个过程，和“拍摄照片”本身还是有些区别的。此外，照片并不仅仅是记录下一些事情，而是可以通过照片对事物进行更进一步的表现。

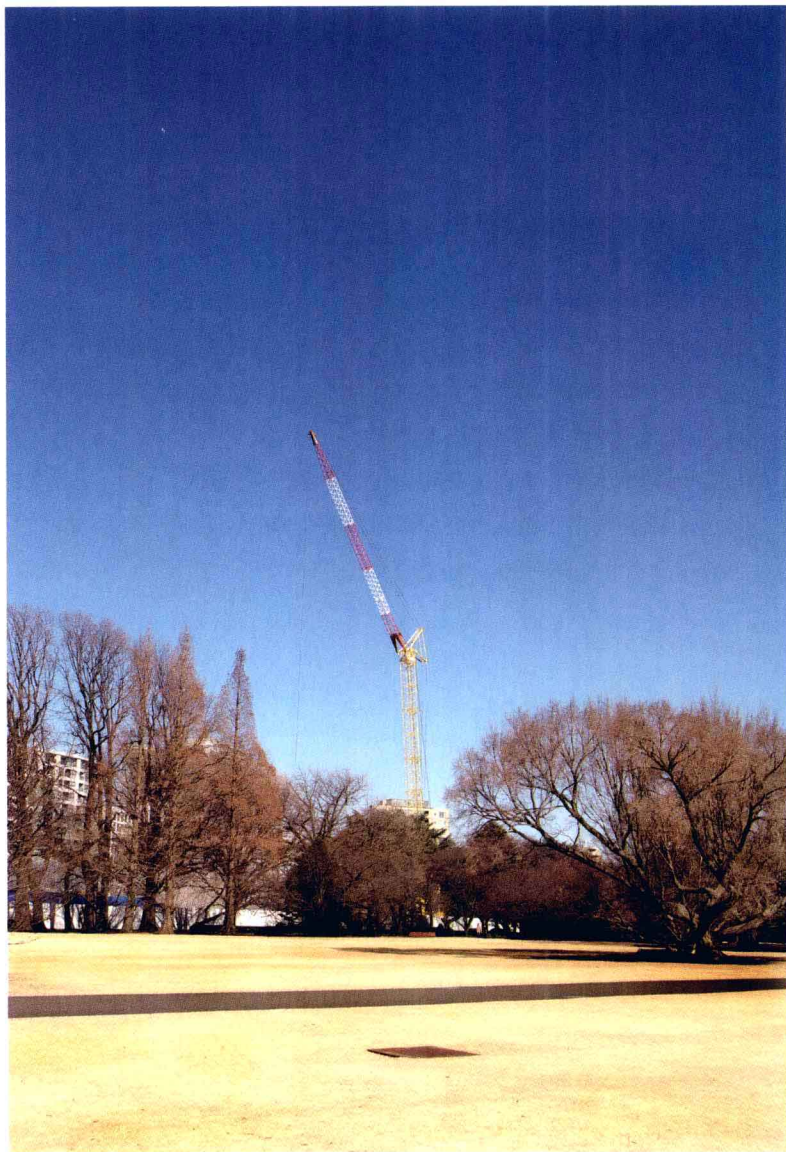
为了拍摄好照片，在按下快门之前和按下快门之后，要反复思考“照片要如何拍摄”、“拍好的照片要如何冲印”这些问题，并且要进行不断的拍摄尝试，这些都非常重要。还要考虑诸如“使

用什么镜头拍摄”、“如何设定相机”、“冲印时用什么纸张”等这些问题。更进一步思考，还会有“为什么要拍摄这一被摄体”、“为什么会对这一被摄体产生兴趣”等问题出现。而思考“我想要拍摄的是怎样的照片”正是所谓的“拍摄照片”这件事情的根本。

若是经过这样的考虑，那么就可以说，在很多情况下，在按下快门之前，就已经决定了能够拍摄出怎样的照片来了。什么也不考虑就对着被摄体按下快门，是拍摄不出自己想要的照片的。即使拍摄了一张满意的照片，那也很可能是出于偶然。

在本书中将要谈到的正是在按下快门之前要做哪些准备，以及按下快门之后可以做什么。一直以来不经意间做的事情，只要加上一番思考，所拍摄的照片就会出现一些变化。小变化的累积可以产生巨大的改变，这在摄影中也是如此。

让我们通过本书，一起来发现让照片变得更完美的玄机妙法吧。



目录

前言 002

CHAPTER 0

构思小测验！ 用相机营造多彩效果

- Q01 应该针对被摄体的哪里进行拍摄呢？..... 015
- Q02 为什么针对同一场景拍摄的照片会出现明暗不同的情况呢？..... 017
- Q03 为什么照片的效果会因为拍摄时 V 光线状况的不同而不同呢？..... 019
- Q04 为什么照片的虚化效果会不同呢？..... 023
- Q05 如何拍摄出动作看上去是静止的照片呢？..... 025
- Q06 为什么使用广角镜头时会拍摄出歪曲变形的效果呢？..... 027

Column 01 拿起相机，外出拍照吧 029

CHAPTER 1

拍出理想照片所需的基础知识

- RULE 01 最适合拍摄照片的相机要由最想表现的内容来决定 032
- RULE 02 尝试思考拍摄照片这件事儿 034
- RULE 03 镜头的焦距不同，拍摄范围也不同，要把握好这一点 036
- RULE 04 关于照片的图像尺寸和画质，应尽量选择大尺寸和高画质 038
- RULE 05 为所拍照片做两至三次的备份 039

Column 02 关于照片的冲印 040

CONTENTS

CHAPTER 2

巧妙构图让照片大变身

TECHNIQUE 01 首先, 尝试使用全自动模式拍摄, 以熟悉相机 042

Column 03 尝试用场景模式进行拍摄 043

RULE 06 尝试首先从身边的事物考虑拍摄主题 044

RULE 07 尝试通过靠近被摄体拍摄效果极佳的照片 046

RULE 08 尝试分析拍摄位置和照片的构图 048

RULE 09 遵循让很多人感觉到美感的“构图法则” 052

RULE 10 注意面对被摄体的位置和角度 054

RULE 11 “背景”可左右被摄体的效果 059

RULE 12 牢记构图的基本原则, 尝试大胆裁截画面 060

RULE 13 不让被摄体拥挤在一起, 尝试留出空间 062

RULE 14 按下快门之前, 照片的最终状态就已经确定了 064

Column 04 使用滤镜, 尝试给照片来一点效果 066

CHAPTER 3

光线与色彩的魔法

RULE 15 好照片就是将光运用得恰到好处 068

RULE 16 思考如何拍摄出和肉眼所见效果一致的“适度曝光” 070

TECHNIQUE 02 通过 P 模式 (程序 AE), 练习用光方式 072

Column 05 尝试在暗处进行拍摄 073

RULE 17	根据自己想要的拍摄效果，尝试使用不同的曝光量 ·····	074
RULE 18	记住曝光补偿功能 ·····	076
Column 06	关于测光模式 ·····	078
Column 07	关于色温 ·····	079
RULE 19	ISO 感光度和照片的效果有关 ·····	080
RULE 20	可以通过色彩来使照片给人深刻的印象 ·····	082
RULE 21	知晓单色照片的魅力，会有新的发现 ·····	084
RULE 22	活用“阴影”，给照片带来现场感 ·····	086
TECHNIQUE 03	夜晚才能拍摄的照片——夜景照片 ·····	088
TECHNIQUE 04	控制光，提升表现力 ·····	090
Column 08	肉眼所见颜色、画面中的颜色、数据中的颜色、 冲印后的颜色都不一样 ·····	094

CHAPTER 4

虚化还是清晰？这是个问题

RULE 23	掌握对焦和景深的知识 ·····	096
TECHNIQUE 05	用“光圈优先模式”表现虚化效果 ·····	098
RULE 24	对焦之处不同，照片给人的印象也不同 ·····	102
Column 09	未合焦，怎么办呢？ ·····	103
TECHNIQUE 06	表现空间效果，给照片带来空间感和现场感 ·····	104
Column 10	照片的感情色彩 ·····	107
RULE 25	在画面模糊和脱焦中，也有需要理解的问题 ·····	108
RULE 26	用标准定焦镜头表现空间感和远近感 ·····	110
TECHNIQUE 07	想要拍摄让人感觉很棒的场景，需要练习画面的裁截方法 ·····	112
Column 11	设想要拍摄的照片的效果 ·····	113

- RULE 27 有效发挥长焦镜头的特性，凸显被摄主体 114
- RULE 28 使用广角镜头，在构图上下功夫，突出被摄主体 116
- RULE 29 将被摄体拍摄得很大——微距镜头的特色表现 118
- TECHNIQUE 08 利用“快门优先模式”表现动态的被摄体 120
- TECHNIQUE 09 通过“手动曝光模式”进行表现 122
- INTERVIEW 多欣赏照片，有利于摄影水平的进步 远藤贵也先生 124

CHAPTER 5

捕捉美好瞬间——主题摄影技巧

- TECHNIQUE 10 将食物拍摄得很美味 128
- Column 12 以表现场景氛围为主题的“食物照片” 132
- TECHNIQUE 11 零碎小物件照样拍摄得很精彩 133
- Column 13 拍摄处于使用状态的零碎小物件 137
- TECHNIQUE 12 拍摄让别人也能产生共鸣的家庭照片 138
- Column 14 拍摄真正的“家庭照片” 142
- TECHNIQUE 13 拍摄旅行照片 143
- Column 15 拍摄具有自我风格的“旅行照片” 147
- TECHNIQUE 14 拍摄散步照片 148
- Column 16 拍摄多姿多彩的“散步照片” 151
- TECHNIQUE 15 拍摄别具特色的宠物照片 152
- 作品鉴赏 植田华菜子、秋山纪子、小林绫乃、大山纪子、佐藤阳子 156
- INTERVIEW “具有原创风格的照片是怎样的照片呢？”经常自问自答 知新温先生 166
- Column 17 最初接触相机时的情景，你还记得吗？ 168

CHAPTER 6

乐趣无处不在——拍摄前后的小贴士

RULE 30 准备方便拍摄的器材 170

RULE 31 尝试使用胶片相机 172

RULE 32 冲印出具有特色的照片 174

Column 18 初次使用专业图片社 175

RULE 33 熟悉数码数据的处理和图像加工 176

RULE 34 冲印照片的乐趣 178

RULE 35 制作作品集，重新审视自己的照片 180

RULE 36 制作作品集，供他人欣赏 182

RULE 37 了解组图的规则 184

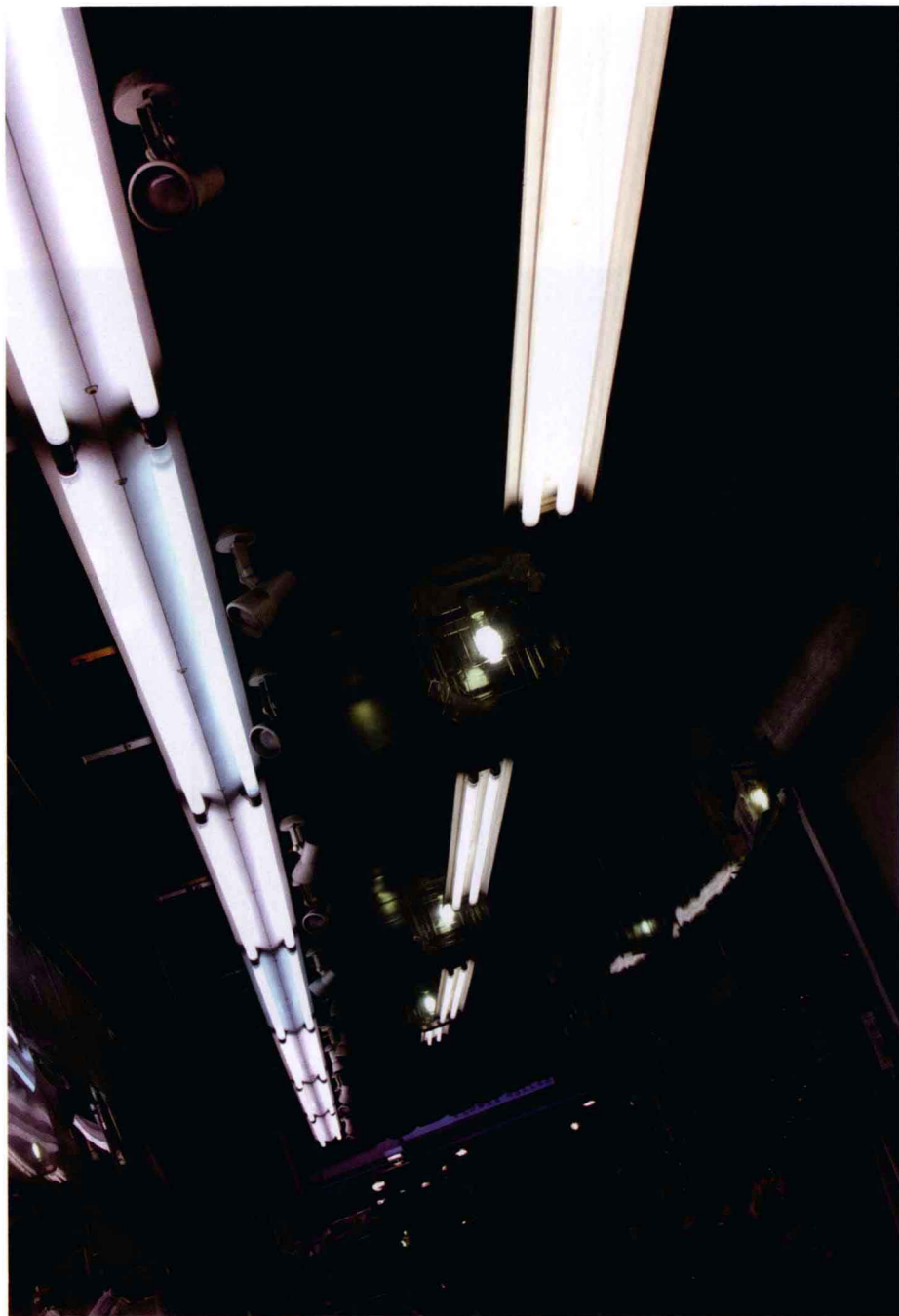
RULE 38 了解发表作品的规则 186

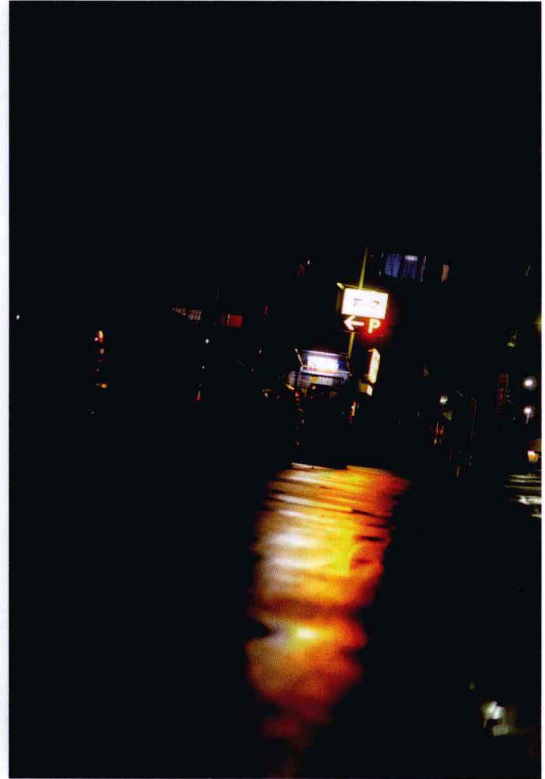
RULE 39 精彩写真集的制作方法 188

结束语 190











CHAPTER 0

构思小测验！
用相机营造
多彩效果

尝试认真观察事物吧

我们常在不经意间拍摄照片。

为什么当时会按下快门呢？

你思考过这个问题吗？

按下快门，一定有按下快门的理由。

尝试想想理由是什么吧。

这样，你一定会发现之前未曾注意的东西。

为了这些发现，

让我们做些小测试吧。

{ Q1 }

应该针对被摄体的哪里进行拍摄呢？

在旅行中，与美丽的风景相遇，感动之余拍下照片。

回到家中再回过头来看，发现当时的感动并未体现在照片中，这种情况时有发生。

虽然未发生脱焦现象，拍摄也不可称为失败，但是却没有把感觉最美的东西拍入照片中。

那么，让我们以下面的照片为例来进行构思训练吧，如何取景拍摄为佳呢？

