



数码摄影 心经 Ⅱ

(日)冈岛和幸 / 著
邓毅 / 译

从初学者到拍摄高手，有时就差这么一步。
本书助您跨出这关键一步，实现质的飞跃！

● 160项完美拍摄技法 ● 超过320幅精彩照片 ● 60节实战技法课



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印首级册

Shashin Satsuei no Kyokasho : Omoidori ni Toru tame no Shashin no Tebiki
Copyright © 2011 by Kazuyuki Okajima
Chinese translation rights in simplified characters arranged with MdN 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 MdN 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。

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 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 - 2011 - 7518

图书在版编目（CIP）数据

数码摄影心经. 2 / (日) 冈岛和幸著；邓毅译. —北京：中国青年出版社，2012.4
ISBN 978-7-5153-0574-5
I. ①数… II. ①冈… ②邓… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 023385 号

数码摄影心经 II

(日) 冈岛和幸 / 著 邓毅 / 译

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十条 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 林 杉

封面设计：六面体书籍设计_彭 涛

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：9

版 次：2012 年 4 月北京第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-0574-5

定 价：49.00 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：方正兰亭宋系列



数码摄影 心经



(日) 冈岛和幸 / 著
邓毅 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



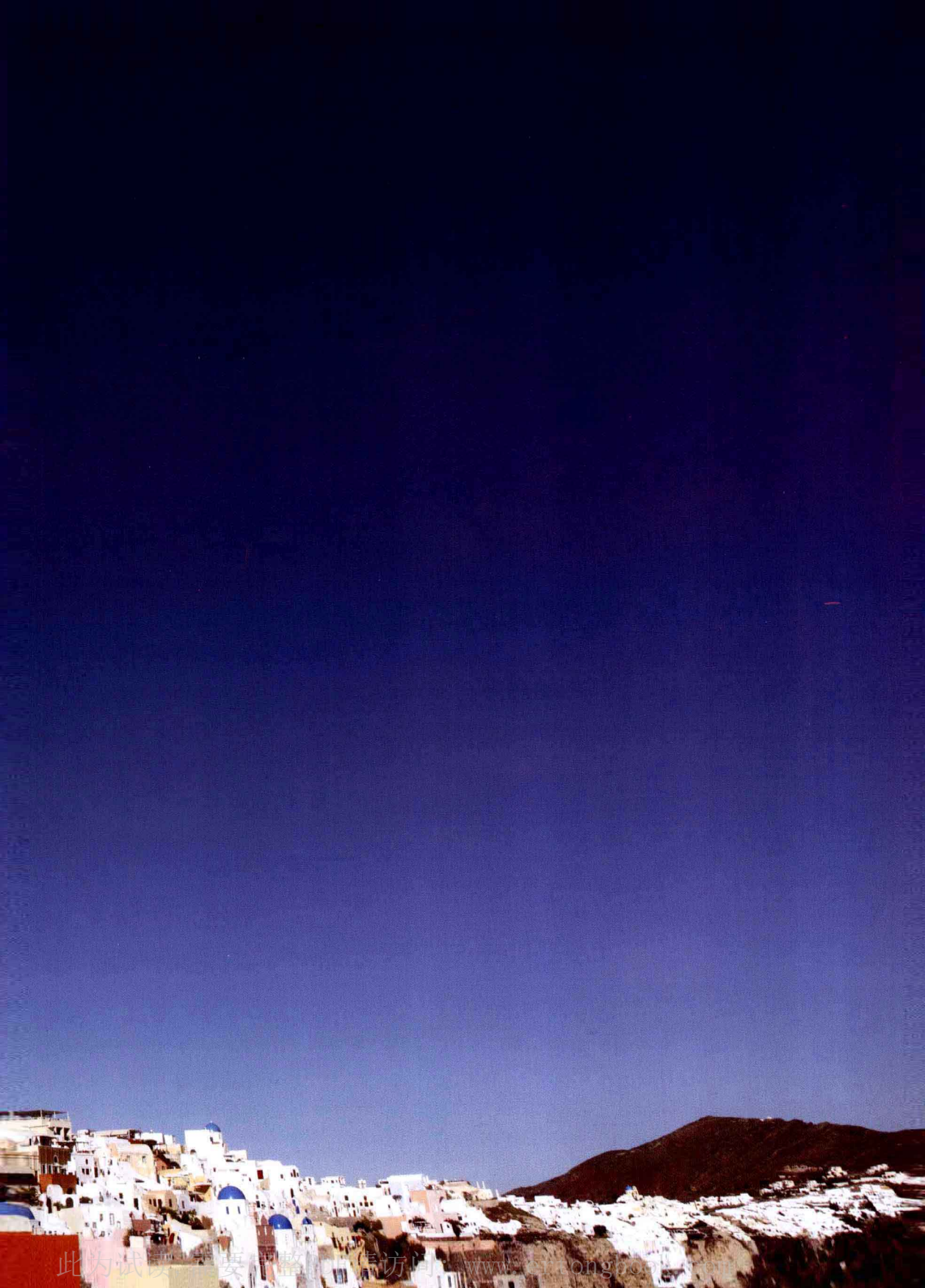
中西书局

前言

很多人都想按照自己的心意拍出美丽的照片。想要实现这个目的，最重要的就是练好拍摄本领。不仅要能熟练地使用相机，而且要了解更多的关于照片的知识，这样才可以在不同的场景中都发挥作用。提高自己的应变能力是使自己更为出色的秘诀，本书即能快速帮助您实现这个目的。

全书共分为六章，第一章和第二章讲解了如何利用焦点位置和亮度的改变让画面更加完美。第三章和第四章则用生动的案例说明了色彩、光线相关拍摄技法。第五章和第六章从构图角度详解各类美化照片的诀窍，帮助您拍出好照片！





“光线”是不可或缺的要素，如果没有它，摄影是不可能完成的。如果能很好地运用光线，照片会更加有魅力。运用不同的“镜头”是数码单反摄影的乐趣所在。与构图的有效配合是熟练运用镜头的关键。“构图”在照片的拍摄中非常重要。只有知道它的原理之后，才能更有效地拍出印象深刻照片的方法。

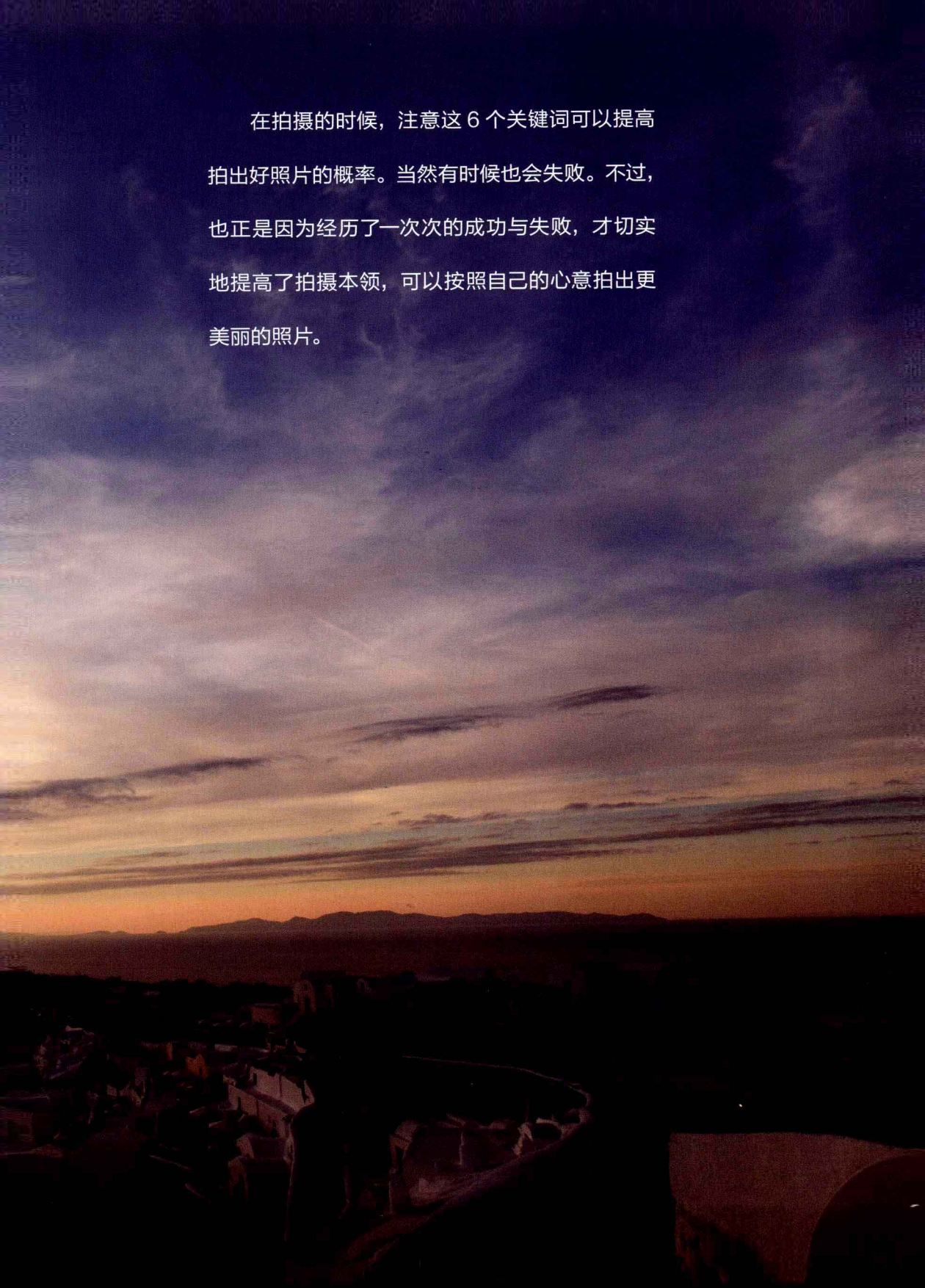


“焦点”的作用是吸引观者的兴趣和视线。要准确地合焦自不必说,焦点的位置也十分重要。“亮度”是可以在很大程度上左右照片效果的重要因素。想要很好地在照片中传递自己的想法,就必须很好地控制亮度。“色彩”可以让人们感知到被摄体和场景的样子。尽可能地靠近被摄体,这样它们的形象会更加突出。





在拍摄的时候，注意这 6 个关键词可以提高
拍出好照片的概率。当然有时候也会失败。不过，
也正是因为经历了一次次的成功与失败，才切实
地提高了拍摄本领，可以按照自己的心意拍出更
美丽的照片。



● 第一章 [焦点]

明确照片的主题和焦点

01	焦点	如何拍出柔和的照片	012
02	焦点	如何突出主体并体现它的魅力	014
03	焦点	如何将画面整体都拍得清晰锐利	016
04	焦点	如何很好地利用虚化效果来烘托气氛	018
05	焦点	如何使多个被摄体同时合焦	020
06	焦点	如何使用变焦镜头拍摄出漂亮的虚化效果	022
07	焦点	街头随拍时该使用何种对焦方法	024
08	焦点	如何在风景摄影中固定焦点	026
09	焦点	如何在微距摄影中清晰地展示被摄体	028
10	焦点	不知把焦点对准哪里时该怎么办	030
column1		使用实时显示屏拍摄有什么优点	032

● 第二章 [亮度]

通过亮度的变化 自由控制照片给观者的印象

11	亮度	如何使照片拥有明亮柔和的气氛	034
12	亮度	有时候景物的明暗会有所差别， 拍摄时该如何平衡	036
13	亮度	如何拍出醒目而干净的照片	038
14	亮度	如何用比较慢的快门速度来体现流动感	040
15	亮度	如何在比较昏暗的条件下营造出现场感	042
16	亮度	如何让光影对比效果看起来更加漂亮	044
17	亮度	如何把逆光场景拍得更加好看	046
18	亮度	如何拍出鲜明又有魅力的风景照片	048
19	亮度	如何拍出有戏剧效果的夕阳景色	050
20	亮度	如何拍出繁华的夜景	052
column2		能否在电脑上改变照片的亮度	054

● 第三章 [色彩]

能让照片魅力 提升的神奇色彩



21	色彩	想要拍出类似胶片的颜色时该如何做	056
22	色彩	不知如何判断白平衡时该怎么办	058
23	色彩	如何把夕阳的颜色拍得更具魅力	060
24	色彩	如何让夜景的颜色看起来更具魅力	062
25	色彩	如何利用白平衡让画面给人留下更深的印象	064
26	色彩	如何让天空和草木的颜色看起来更鲜艳	066
27	色彩	如何自然地展现被摄体的色彩	068
28	色彩	如何使画面更有张力、更好看	070
29	色彩	如何让风景看起来有怀旧的感觉	072
30	色彩	如何拍出有魅力的黑白照片	074
column3		对于RAW格式的照片，能否在拍摄后改变之前的设定	076

● 第四章 [光线]

了解并良好地运用光线 是拍出好照片的关键

31	光线	如何让被摄体看起来比较柔和	078
32	光线	在什么时间段拍摄可以把被摄体拍得更具魅力	080
33	光线	怎么做能让被摄体的颜色看起来比较鲜艳	082
34	光线	如何有效地利用光线营造出戏剧效果	084
35	光线	如何利用从窗户射进来的光线拍出好照片	086
36	光线	如何拍出有立体感的风景照片	088
37	光线	用哪种光线最能体现被摄体的透明感	090
38	光线	如何用丰富色彩营造出有张力的照片	092
39	光线	如何让平面的场景具有立体效果	094
40	光线	如何把夜景拍得美丽而生动	096
column4		为了防抖，必要的快门速度是多少	098

● 第五章 [镜头]

熟练地运用镜头 让画面更有表现力



41	镜头	如何在照片中体现风景的开阔感	100
42	镜头	如何取景可以让画面更有冲击力	102
43	镜头	如何有效利用背景让被摄体显得更加生动	104
44	镜头	该如何虚化周围景物以突出被摄主体	106
45	镜头	如何把很小的物体拍得很大，使它占满画面	108
46	镜头	如何让照片中的景物看起来近在眼前	110
47	镜头	如何在狭窄的空间内将大部分景物纳入照片	112
48	镜头	如何让风景看起来具有活力	114
49	镜头	如何在把光圈开得非常小的 情况下把景物拍得十分清晰	116
50	镜头	如何用最简洁的方法把被摄体拍得清晰	118
column5		感光元件大小的改变是否会导致图像改变	120

● 第六章 [构图]

精心设计构图 使照片更加出色

51	构图	如何简单明了地表现主题	122
52	构图	如何把观者的兴趣引导到画面主体上	124
53	构图	如何让被摄体看起来简单明了	126
54	构图	如何很好地表现现场感	128
55	构图	如何打造平衡的构图	130
56	构图	如何让构图具有安定感	132
57	构图	如何让照片拥有动感	134
58	构图	如何让画面中的景物看起来很高大	136
59	构图	如何在画面中体现出纵深感	138
60	构图	如何更好地利用虚化效果	140
		后记	143

1



[焦 点]

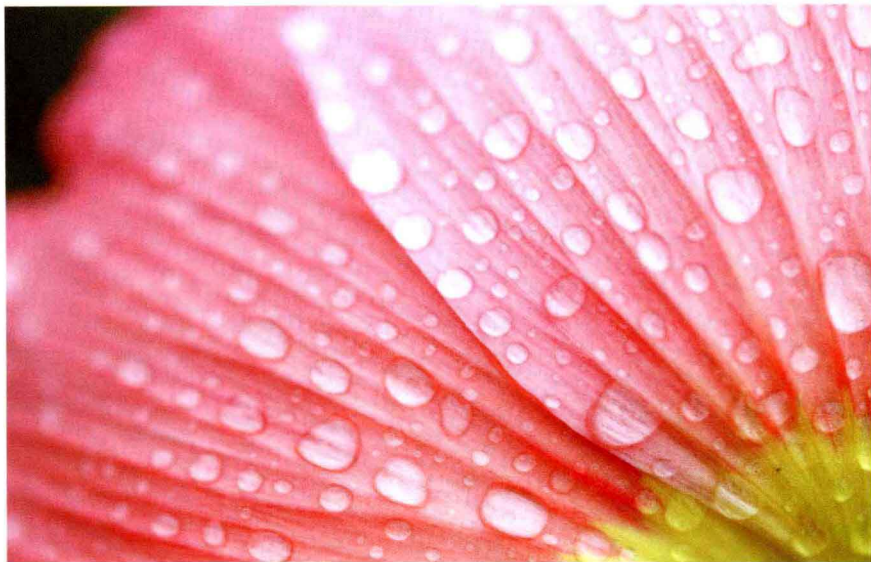
明确照片的主题 和焦点

所有的表现艺术都有其主题，照片也不例外。在表现照片的主题时，焦点的作用十分重要，它是拍摄者的视点。焦点选择的不同以及合焦方法的不同都会使照片的主题发生很大改变。在这一章中，我们将给大家具体讲解如何用焦点来表现照片的主题，同时介绍一些合焦的技巧。





如何拍出柔和的照片



- 1 选择阴天或者背阴处等有柔和光线的拍摄环境
- 2 准确合焦主体的同时将周围虚化
- 3 增加曝光补偿，把亮度调整到比常规画面更亮一些

这张照片是拍摄者在雨刚停之后拍摄的虞美人花瓣内侧。很多水珠附着在花瓣上，甚是好。虽然拍摄者也可以将背景虚化以突出被摄体，但因为想要给观者一种明快华丽的感觉，所以只选取了花瓣，使得画面简单、明了。

等效焦距 100mm · 光圈优先 · F2.8 · 1/250 秒 · 曝光补偿 EV+1.7 · ISO100 · 自动白平衡 · 单次自动对焦

为照片营造出优美、柔和气氛的关键有3个，分别是“焦点”、“亮度”还有“光线”。在它们当中，“焦点”又可以说是最为关键的元素，因为它起到的作用体现得最为明显。

通常焦点都应对向**被摄体**，当被摄体前后有其他物体进入画面的时候，拍摄者可以通过减小**景深**的方法将它们虚化来突出主体。虚化的程度越高，位于焦点的被摄体就显得越突出，同时整张照片也给人一种柔和的感觉。

减小景深的条件有3个，主要为：尽量选择长焦镜头，尽量接近被摄体，还有尽量增大光圈。通过这样的方法，拍摄者可以很容易地对合焦部分以外的画面进行**虚化**。虚化效果只有在最想展示的部分充分合焦的情况下才有意义。

被摄体

即照片中被拍摄的对象。对象有多个的时候，我们把其中作为主角的被摄体叫做“主要被摄体”或者“被摄主体”。

景深

是指焦点前后的景物成像清晰的范围。通常情况下，后景深大于前景深。

虚化

照片中合焦部分的图像会显得十分锐利，与此相反，虚化就是指没有处于焦点位置的图像会变得模糊的这种现象。

1

选择阴天或者背阴处等有柔和光线的拍摄环境

在太阳光直射等条件下拍摄会使被摄体产生影子，容易给人一种画面偏硬的感觉。所以阴天是最好的拍摄时机。如果是晴天，就要选择背阴处或者在室内拍摄来获得柔和的光线效果。这张在雨后拍摄的花朵照片就是最好的例子，但要注意不要让相机和镜头被雨水打湿。

	偏硬	偏软
天气	晴天	阴天、雨后
季节	夏天	春天、秋天
时间	白天	早晨、傍晚

无曝光补偿



曝光补偿 EV+1.0



曝光补偿 EV+1.7

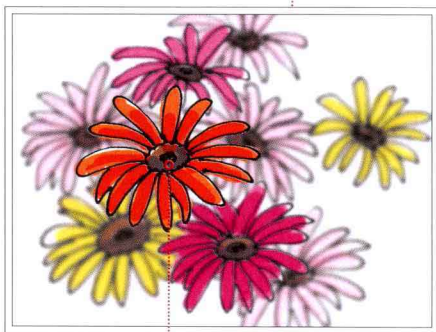


2

准确合焦主体的同时将周围虚化

为了让很小的被摄体占满画面，拍摄者要尽量接近它。用长焦镜头拉近与被摄体的距离，同时增大光圈，使得景深变得非常小，以得到很好的虚化效果，同时画面也会非常柔和。景深很小的时候，镜头的轻微震动都会在照片中留下明显的痕迹，所以不仅仅要准确合焦，同时也要多按几次快门。

使虚化效果显得柔和



合焦准确

3

增加曝光补偿，把亮度调整到比常规画面更亮一些

判断曝光的基础是自己感觉合适的光亮程度。在此基础上再稍微亮一些就可以使照片具有柔和的效果。特别是阴天的时候，色彩看起来有些浑浊不清，这时候就需要用曝光补偿功能来将画面调得更亮一些，使照片具有一种透明感和柔和感。

不使用曝光补偿的话，照片会显得十分暗，所以我们决定尝试使用EV+1.0的正向曝光补偿。即使这样，照片依旧显得有点暗，为了体现出花瓣的透明感，我们最终把曝光补偿提高到EV+1.7。

如何突出主体并体现它的魅力



- 1** 拍摄人或者动物的时候，焦点一般对准他们的眼睛
- 2** 使用广角镜头接近拍摄可将背景略微虚化
- 3** 将被摄体调整到合适的亮度

这是拍摄者在旅游目的地散步时遇到的一只狗，它相当有镜头感。若用变焦镜头的长焦端拍它的话，纳入的背景太少，离得太近又没办法对焦。于是试着用广角端来拍摄，因为光圈较大能使景深较小，背景略有些虚化，正好突出了小狗的表情。

等效焦距 24mm · 光圈优先 · F2.8 · 1/30 秒 · 曝光补偿 EV+0.7 · ISO100 · 白平衡：日光 · 单次自动对焦

为了使被摄体看起来更具魅力，拍摄者有必要选择简单的背景并且突出主角和配角的差别。拍摄者很清楚地知道哪个是主角，但观者却并不清楚。所以应将被摄主体准确合焦，使其从背景中突出，给观者留下更深刻的印象。

虽说为了体现现场感，背景是必要的，但如果背景是乱糟糟的话，拍摄者应把它加以虚化，使得画面更加流畅。增大光圈使得景深减小，很容易使背景虚化，但如果所使用的镜头的**开放F值**不够小的话，也得不到满意的效果。

如果得不到满意的背景虚化效果，拍摄者就应该更加靠近被摄体拍摄。这样做不仅可以轻松地获得背景虚化效果，而且可以体现出自己与被摄体的亲密感，同时也能让观者体会到这一感受。

开放F值

是指当镜头的光圈完全开放时的F值(=光圈值),是体现镜头通光量的指标。这个数值越小,说明镜头的通光量越大。

对焦区域

是指在自动对焦时,为了便于合焦,在取景器内显示的一个对焦范围。也被称为“AF区域”“AF对焦框”或者“AF测距点”。

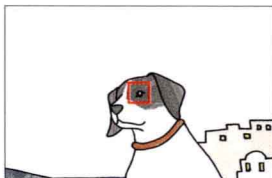
对焦锁定

轻轻按动快门对焦时,保持这个半按状态就叫对焦锁定。这样做可以暂时锁定焦点。也被称为“AF锁定”。

1

拍摄人或者动物的时候,焦点一般对准他们的眼睛

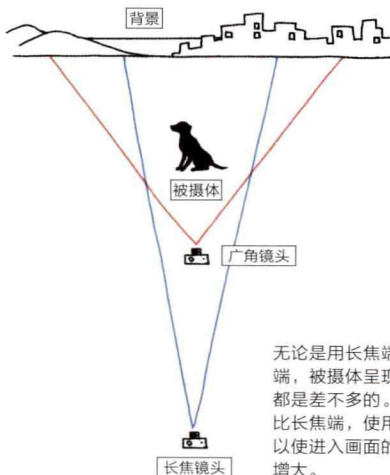
拍摄人物或者宠物的时候,如果是类似右图这张特写的情况,拍摄者基本上都应把眼睛作为焦点。通常,将人或动物更靠近镜头的眼睛作为焦点会显得更加自然。



把画面正中的**对焦区域**与小狗靠近相机的眼睛重合,合焦准确之后**对焦锁定**。



保持对焦锁定的同时进行构图,这一系列操作在拍摄者每一次按动快门的时候都要迅速准确地进行。



无论是用长焦端还是广角端,被摄体呈现出的大小都是差不多的。不过,相比长焦端,使用广角端可以使进入画面的背景范围增大。

2

使用广角镜头接近拍摄可将背景略微虚化

使用广角镜头从远处拍摄的话容易把被摄体拍得比较小,同时背景也难以虚化。在增大光圈依然难以虚化背景的时候,拍摄者就应当缩短拍摄距离,也就是接近被摄体拍摄。这样一来,背景虚化就变得容易多了,同时也能突出被摄体。如果使用长焦镜头,虽然很容易就可以将背景虚化,但会造成进入画面的背景范围变窄,使观者不容易了解周边的环境。

3

将被摄体调整到合适的亮度

在逆光等条件下,有时候背景会显得比被摄体更亮或更暗。因为曝光补偿会对画面整体的亮度进行调节。所以,为了让狗看起来亮度正合适,我们运用了正向曝光补偿,结果背景也变得更加明亮了。作为主角的小狗看起来亮度正好。

无曝光补偿



曝光补偿EV+0.7



虽然这样一来天空的蓝色会比较浅,但画面更明亮,小狗的表情也可以看得更加清楚,给观者留下更深的印象。