



# 7天提高 您的拍摄水平 数码单反超级入门

—白◎编著



**基础技能篇：**开拍前要掌握的操作  
**实践篇：**正式挑战实战拍摄

**提高篇：**用光、色调与构图  
**后期处理篇：**用电脑轻松管理、编辑照片



科学出版社



**7天提高**

—白◎编著

**您的拍摄水平**

**数码单反超级入门**



科学出版社

## 内 容 简 介

本书由资深摄影师和摄影爱好者合作编写，虽然只有7天的学习内容，但却涵盖了大量的拍摄知识与拍摄技巧，帮助您在拥有数码单反相机却无从下手的情况下，快速了解并掌握数码单反摄影的基础知识及实用技巧，并将这些技巧广泛地应用到生活中。

全书分为四大部分。第一部分为基础技能篇，即第1、2、3天需要学习的内容，包括初步认识数码单反相机，开机前的准备，对相机进行基本的设置，使用不同的程序模式进行拍摄，光圈大小、快门速度及ISO感光度的设置，常见故障的排除，影像的优化设置等，帮助拍摄者们由完全不了解数码单反相机进级到初步了解并掌握数码单反相机的操作与使用方法。第二部分为提高篇，即第4天需要学习的内容，针对拍摄时的测光模式、构图手法、用光以及白平衡的设置进行介绍，帮助拍摄者们掌握如何获取更多的画面效果。第三部分为实践篇，即第5、6、7天需要学习的内容，分别针对运动、人像、风景类题材照片进行详细的讲解，介绍不同题材照片的实际拍摄方法。第四部分为后期处理篇，针对已拍摄完成的照片，使用常用的图像图形处理软件，对其进行操作与处理，使照片获取更加满意的画面效果。

本书非常适合数码单反摄影爱好者学习，以提高摄影水平；也适合具有一定摄影经验的专业人士阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

7天提高您的拍摄水平：数码单反超级入门/一白  
编著. —北京：科学出版社，2011.4  
ISBN 978-7-03-030229-8  
I. ①7… II. ①一… 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(2011)第020830号

---

责任编辑：杨倩 郑楠 / 责任校对：杨慧芳  
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：林陶

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5月第一版 开本：16开  
2011年5月第一次印刷 印张：13.25  
印数：1—5 000 字数：322 000

定价：48.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

# 前言

工欲善其事，必先利其器。对于摄影爱好者来说，想要在数码单反摄影方面有所提高，除了拥有合适的数码单反相机及镜头外，一册通俗易懂、图文并茂的摄影参考教材也是必要的。本书仅利用7天的学习时间，介绍拍摄者们从初步接触数码单反相机，到如何使用数码单反相机并完成不同类型题材照片的拍摄，帮助读者在较短的时间内全面掌握数码单反摄影的基础知识及实用技巧，并将这些技巧广泛地应用到生活中。

## 本书的内容

全书分为四大部分。第一部分为基础技能篇，即第1、2、3天需要学习的内容，包括初步认识数码单反相机，开机前的准备，对相机进行基本的设置，使用不同的程序模式进行拍摄，光圈大小、快门速度及ISO感光度的设置，常见故障的排除，影像的优化设置等，帮助拍摄者们由完全不了解数码单反相机进阶到初步了解并掌握数码单反相机的操作与使用方法。第二部分为提高篇，即第4天需要学习的内容，针对拍摄时的测光模式、构图手法、用光以及白平衡的设置进行介绍，帮助拍摄者们掌握如何获取更多的画面效果。第三部分为实践篇，即第5、6、7天需要学习的内容，分别针对运动、人像、风景类题材照片进行详细的讲解，介绍不同题材照片的实际拍摄方法。第四部分为后期处理篇，针对已拍摄完成的照片，使用常用的图像图形处理软件，对其进行操作与处理，使照片获取更加满意的画面效果。

本书由资深摄影师和摄影爱好者合作编写，虽然只有7天的学习内容，但却涵盖了大量的拍摄知识与拍摄技巧，帮助您在拥有数码单反相机却无从下手的情况下，快速了解并掌握拍摄的重点及其相关知识。希望大家能够在分享美图的同时，获取更多有用的信息。摄影来源于生活，只要您用心观察，一定能够体会到它所能给您带来的快乐！

## 本书的服务

如果读者在使用本书时遇到问题，可以通过电子邮件与我们取得联系，邮箱地址为1149360507@qq.com，我们将通过邮件为读者解疑释惑。此外，读者也可加本书服务专用QQ：1149360507与我们联系。由于编者水平有限，疏漏之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编者

2011年4月

Contents

# 目录

## ► 基础技能篇：开拍前要掌握的操作

### Day 1 首先让我们来设置相机..... 1

#### 专题01 认识你的新朋友——数码单反相机..... 2

*Point 1* 了解数码单反相机的特点..... 2

*Point 2* 认识相机的外观与按键的功能..... 4

*Point 3* 读懂镜头上的标识..... 6

#### 专题02 开机前的准备..... 7

*Point 1* 安装数码单反相机的镜头..... 7

*Point 2* 安装保护镜头的UV镜与遮光罩..... 8

*Point 3* 电池充电和电池的安装与保养方法..... 9

*Point 4* 存储卡的选择与使用要点..... 11

#### 专题03 对相机进行基本设置..... 13

*Point 1* 设置自己相机的语言..... 13

*Point 2* 及时查看参数——开启取景器警告功能..... 14

*Point 3* 让构图更容易——打开取景网格..... 14

*Point 4* 让相机对焦更快速——打开对焦辅助灯..... 15

*Point 5* 在弱光环境中更方便地操控相机——打开照明灯..... 16

*Point 6* 调整相机的屈光度以适应拍摄者的视力..... 17

*Point 7* 设置拍摄照片的格式与品质..... 17

*Point 8* 根据用途确定照片尺寸..... 18

## Day 2 带上您的单反去拍摄吧..... 19

### 专题01 养成良好的拍摄习惯——拍摄前检查参数设置..... 20

Point 1 读懂控制面板中的信息..... 20

Point 2 读懂取景显示器中的信息..... 21

### 专题02 防抖有高招..... 22

Point 1 正确的拍摄姿势是防抖的关键..... 22

Point 2 避免照片模糊的安全快门..... 24

Point 3 巧用ISO防抖..... 25

Point 4 终极防抖秘籍——使用三脚架拍摄..... 25

### 专题03 使用程序模式拍摄..... 28

Point 1 用AUTO模式以不变应万变..... 28

Point 2 用人像模式拍摄突出主体..... 29

Point 3 用风光模式拍摄突出全景..... 30

Point 4 抓拍快速运动的物体——运动模式..... 31

Point 5 近距离展现微观世界——微距模式..... 32

Point 6 弱光环境的景色拍摄——夜景模式..... 33

Point 7 弱光环境的人物拍摄——夜间人像模式..... 34

### 专题04 摄影的基本技巧..... 35

Point 1 养成半按快门的习惯..... 35

Point 2 查看照片确保细节无误..... 37

Point 3 利用直方图确定曝光准确..... 38

Point 4 在弱光下开启内置闪光灯补光..... 39

Point 5 逆光下拍摄要注意避免眩光..... 40

**专题05 常见故障的排除** ..... 41

*Point 1* 相机对焦迟缓 ..... 41

*Point 2* 快门释放失效 ..... 42

*Point 3* 对焦辅助灯不亮 ..... 42

*Point 4* 闪光灯不亮 ..... 43

*Point 5* 相机无法识别存储卡 ..... 43

*Point 6* 存储卡中无法写入照片 ..... 43

**专题06 影像优化设置** ..... 44

*Point 1* 让人像肌肤更自然——人像优化模式 ..... 44

*Point 2* 让照片色彩更艳丽——鲜艳与更加鲜艳模式 ..... 45

*Point 3* “永不褪色”的黑白影像——黑白模式 ..... 46

*Point 4* 对照片的画质进行个人设定 ..... 46

**Day 3 提升拍摄技巧** ..... 48

**专题01 用光圈、快门速度、ISO感光度控制曝光** ..... 49

*Point 1* 用光圈掌控镜头的进光量 ..... 49

*Point 2* 用快门速度控制曝光时间 ..... 51

*Point 3* ISO决定感光元件的感光速度 ..... 53

**专题02 曝光补偿** ..... 55

*Point 1* 曝光补偿的设置 ..... 55

*Point 2* 曝光补偿的应用 ..... 55

**专题03 经典的A/S/P/M模式** ..... 57

*Point 1* 灵活掌握画面的景深——A/AV光圈优先模式 ..... 57

<b>Point 2</b>	利用快门速度拍摄不同画面效果 ——S/TV快门优先模式 .....	59
<b>Point 3</b>	智能化设置的P程序模式 .....	61
<b>Point 4</b>	让你自由发挥的手动模式 .....	62

## ► 提高篇：用光、色调与构图

### Day 4 拍摄出想象中的照片效果..... 63

#### 专题01 合理的测光模式让曝光更有新意..... 64

<b>Point 1</b>	最稳妥的测光方式——平均测光模式 .....	64
<b>Point 2</b>	最实用的测光方式——中央重点测光模式 .....	65
<b>Point 3</b>	最富有创造力的测光方式——点测光模式 .....	66
<b>Point 4</b>	小心相机测光系统“自作主张” ——使用曝光锁 .....	68

#### 专题02 根据拍摄意图控制画面的明暗..... 69

<b>Point 1</b>	使用闪光灯让画面更亮丽 .....	69
<b>Point 2</b>	避免闪光灯破坏画面氛围——慢闪光同步 .....	70

#### 专题03 用光让影像更生动..... 73

<b>Point 1</b>	不同的光质不同的效果 .....	73
<b>Point 2</b>	不同的光位展现不同的画面 .....	75

#### 专题04 用白平衡设置展现不同色调..... 78

<b>Point 1</b>	在不同光源下使用不同的白平衡 .....	78
<b>Point 2</b>	设置白平衡改变色调 .....	79

#### 专题05 创造性构图让画面更具视觉冲击力..... 84



<i>Point 1</i>	构图的三要素——点、线、面的合理安排	84
<i>Point 2</i>	打破传统视角,让照片令人眼前一亮	87
<i>Point 3</i>	用光与色彩形成构图	91
<i>Point 4</i>	构图的虚实表现技法	92
<i>Point 5</i>	用色调来表现构图	94
<i>Point 6</i>	画面构图的简约化	95

## ▶ 实践篇：正式挑战实战拍摄

### Day 5 运动物体的拍摄方法 ..... 97

#### 专题01 让相机擅长抓拍运动中的物体 ..... 98

<i>Point 1</i>	使用宽区域模式捕捉运动中的物体	98
<i>Point 2</i>	使用动态区域模式记录不规则的运动	100
<i>Point 3</i>	得到清晰影像的前提——设置高速快门	101
<i>Point 4</i>	使用连拍模式捕捉精彩瞬间	102

#### 专题02 拍摄运动物体的技巧 ..... 104

<i>Point 1</i>	做好快速拍摄的准备	104
<i>Point 2</i>	适当模糊的画面动感十足——慢速快门	106
<i>Point 3</i>	抓拍“百发百中”——陷阱对焦	108
<i>Point 4</i>	变焦爆炸让画面更具视觉冲击力	109
<i>Point 5</i>	让运动主体清晰、背景模糊的跟拍	110

### Day 6 人像拍摄 ..... 111

#### 专题01 人像摄影是一个综合性的活动 ..... 112

<i>Point 1</i>	良好的沟通是拍好人像照的前提.....	112
<i>Point 2</i>	选择合适的拍摄场地.....	113
<i>Point 3</i>	合适的服饰与妆容搭配使主题更鲜明.....	114
<i>Point 4</i>	准备一点道具让主题更出彩.....	115
<i>Point 5</i>	不同焦段的镜头拍摄不同的题材.....	116
<b>专题02</b>	<b>设置适合人像拍摄的参数.....</b>	<b>117</b>
<i>Point 1</i>	选择适合人像的拍摄模式和照片风格.....	117
<i>Point 2</i>	准确还原肤色——设置色彩空间模式.....	118
<i>Point 3</i>	准确还原肤色——白平衡微调.....	119
<i>Point 4</i>	再现丰富细节——设置低ISO和精细品质.....	120
<b>专题03</b>	<b>人像拍摄的技巧.....</b>	<b>121</b>
<i>Point 1</i>	虚化背景办法多.....	121
<i>Point 2</i>	对准人物的眼睛.....	123
<i>Point 3</i>	多人合照时如何对焦.....	124
<i>Point 4</i>	对准脸部测光最容易得到准确曝光.....	125
<i>Point 5</i>	尽量使用反光板.....	127
<i>Point 6</i>	处理人物服装颜色和环境反差过大.....	128
<b>专题04</b>	<b>简单几步学好人像构图.....</b>	<b>129</b>
<i>Point 1</i>	处理好人物眼睛在画面中的位置.....	129
<i>Point 2</i>	留白让画面中的人物看起来更舒适.....	131
<i>Point 3</i>	让人物利用肢体语言说话.....	133
<i>Point 4</i>	使用经典的黄金分割法构图.....	134
<i>Point 5</i>	处理好人物与环境的关系.....	135

**专题05 更好地表现人物特征** ..... 136

- Point 1* 好的表情来自舒适的动作 ..... 136
- Point 2* 使用靠姿让人物放松 ..... 137
- Point 3* 让人物的站姿更有表现力 ..... 138
- Point 4* 注意坐姿的细节 ..... 139
- Point 5* 拍摄卧姿的要点 ..... 140
- Point 6* 手是人物的第二张脸 ..... 141
- Point 7* 巧妙修饰人物缺陷 ..... 142
- Point 8* 充分发挥服饰的功能 ..... 143

**Day 7 自然风光拍摄** ..... 144

**专题01 自然风光的拍摄要点** ..... 145

- Point 1* 绚丽的色彩会令人眼前一亮 ..... 145
- Point 2* 丰富的层次和影调也很重要 ..... 146
- Point 3* 空间感带来的视觉冲击力 ..... 147
- Point 4* 不同焦段拍摄不同类型的风景照 ..... 148
- Point 5* 设置适合表现风光的照片风格 ..... 149

**专题02 好的天气让您得心应手** ..... 150

- Point 1* “早出晚归”易拍到好照片 ..... 150
- Point 2* 别错过雨过天晴的好时机 ..... 151
- Point 3* 阴天也有好风景 ..... 152
- Point 4* 雾气弥漫拍出写意风格照 ..... 153
- Point 5* 别和天气作对——烈日当空很麻烦 ..... 154

<b>专题03 尝试自然风光照片的经典构图法则</b> .....	<b>155</b>
<i>Point 1</i> 直线构图展现开阔风光 .....	155
<i>Point 2</i> 曲线构图展现大自然的柔美 .....	157
<i>Point 3</i> 使用前景强调画面的空间感 .....	158
<i>Point 4</i> 使用棋盘式构图拍摄花卉 .....	159
<i>Point 5</i> 使用三角形构图拍摄建筑与山峰 .....	160
<b>专题04 掌握更多的拍摄技巧</b> .....	<b>161</b>
<i>Point 1</i> 风光拍摄对焦点的选择 .....	161
<i>Point 2</i> 风光拍摄测光点的选择很重要 .....	162
<i>Point 3</i> 拍摄全景风光的技巧 .....	163
<i>Point 4</i> 把日出日落拍得更绚丽 .....	164
<i>Point 5</i> 怎样拍出更蓝的天和更白的云 .....	165
<i>Point 6</i> 用眩光展现太阳的魅力 .....	166
<i>Point 7</i> 用慢速快门拍摄丝状的溪流 .....	167
<i>Point 8</i> 拍出雪景的层次 .....	168
<i>Point 9</i> 拍出山峦的雄浑气势 .....	169
<b>专题05 常见植物类题材的拍摄手法</b> .....	<b>170</b>
<i>Point 1</i> 长焦镜头适度虚化背景以增强现场感 .....	170
<i>Point 2</i> 拍摄的好光线——侧逆光 .....	171
<i>Point 3</i> 人造露珠让花朵更有生机 .....	172
<i>Point 4</i> 使用多次曝光拍摄梦幻的荷花 .....	173
<i>Point 5</i> 采用逆光展现半透明状的叶子 .....	174
<i>Point 6</i> 打破传统视觉展现形态有趣的树 .....	175

## ► 后期处理篇：用电脑轻松管理、编辑照片

<b>专题01 用电脑管理照片</b> .....	<b>177</b>
<i>Point 1</i> 如何将照片导入电脑 .....	177
<i>Point 2</i> 复制与重命名照片 .....	179
<b>专题02 使用“光影魔术手”软件挽救拍坏的照片</b> .....	<b>180</b>
<i>Point 1</i> 对欠曝照片的调整 .....	180
<i>Point 2</i> 对过曝照片的调整 .....	183
<i>Point 3</i> 对由镜头所造成的畸变进行调整 .....	185
<i>Point 4</i> 对构图不合理的照片重新构图 .....	186
<i>Point 5</i> 调整白平衡不准确的照片 .....	188
<i>Point 6</i> 使模糊的照片变清晰 .....	189
<b>专题03 使用“光影魔术手”软件进一步润饰照片</b> .....	<b>190</b>
<i>Point 1</i> 调整照片的饱和度让颜色更丰富 .....	190
<i>Point 2</i> 对照片重新对焦虚化背景 .....	192
<i>Point 3</i> 人物照片的修饰 .....	193
<i>Point 4</i> 制作怀旧风格的照片 .....	194
<i>Point 5</i> 为照片添加相框和水印 .....	195
<b>附录A 数码单反相机的清洁</b> .....	<b>198</b>
<b>附录B 存放数码单反相机和镜头</b> .....	<b>200</b>

# Day 1

## 首先让我们来 设置相机

2

3

4

5

6

7

- ◆ 认识你的新朋友——数码单反相机
- ◆ 开机前的准备
- ◆ 对相机进行基本设置，让拍摄更方便

# 01

## — 专题 —

# 认识你的新朋友 ——数码单反相机

你已经购买了属于自己的数码单反相机了吗？你对自己的数码单反相机了解多少？是否已经能够看懂镜头上标识的含义了？如果没有，那么就赶快进入这一专题的内容进行学习吧。

- 了解数码单反相机的特点
- 认识相机的外观与按键功能
- 读懂镜头上的标识



## Point 1 了解数码单反相机的特点

要想用好自己的数码单反相机，首先就需要对它的特点有一个深刻的认识。

### 1. 出色的成像效果

为什么都说数码单反相机的成像效果好，其实这就源于数码单反相机的核心部件之一——感光元件，即CCD或COMS。好的成像效果除了要有高像素之外，更重要的是感光元件的尺寸须足够大。数码单反相机的感光元件尺寸远远大于普通的卡片机，在单位像素面积上是普通数码相机的四五倍，因此它拥有了非常出色的成像效果。如右图所示为佳能7D拍摄的人像照片。



☉ 光圈 F5.6      📷 快门 1/160s  
ISO 感光度 100      🔍 焦距 85mm

## 2. 强大的手动功能

虽然现在的数码相机自动拍摄功能越来越强，越来越人性化，但是对照片效果有一定要求的拍摄者往往不会仅仅满足于使用自动模式进行拍摄，所以就要求我们的数码相机必须具有手动调节拍摄参数的功能，可以使拍摄者能够根据自己想要的拍摄效果以及拍摄环境、对象进行调节。

手动功能是数码单反相机必备的功能，也是其专业性的代表功能。如右图所示为在摄影棚中使用手动模式拍摄的照片。



☉ 光圈 F7.1    📷 快门 1/125s  
ISO 感光度 100    🔍 焦距 55mm

## 3. 拥有庞大的镜头体系

除了拥有手动模式这个特点之外，数码单反相机可以更换镜头也是其优势特点之一，我们可以根据不同的拍摄题材更换不同的镜头，以实现拍摄效果。无论是佳能还是尼康，都拥有自己的镜头群，如下图所示即为佳能的镜头群。许多摄影师都不仅仅拥有一种镜头，而是有多种镜头。





## Point 2 认识相机的外观与按键的功能

在了解了数码单反相机的特点后，接下来需要掌握数码单反相机上每一个按钮和装置的功能，在熟悉了这些功能之后，你才能在日后更熟练地使用它，下面以佳能7D为例了解数码单反相机的外观以及按键功能。

### 1. 数码单反相机的正面

自动对焦辅助灯：在光线很暗时，相机无法自动对焦，这时对焦灯会自动开启并照亮被拍摄主体，同时实现相机自动对焦。另外，它也是自拍计时灯。



- 1 **主拨盘**：通过这个轮盘，拍摄者可以很方便地调整拍摄参数，例如调整光圈、对焦点。
- 2 **快门释放按钮**：控制快门机构，实现照片和动态影像的拍摄。
- 3 **握持手柄**：宽大的手柄是一台好的单反相机所必须拥有的部分，合理的设计让拍摄者在握持相机的时候更加顺手。
- 4 **自动对焦辅助灯**：在光线很暗时，相机无法自动对焦，这时对焦灯会自动开启并照亮被拍摄主体，同时实现相机自动对焦。另外，它也是自拍计时灯。
- 5 **麦克风**：通过麦克风可以拍摄有声视频。
- 6 **镜头拆卸按钮**：按下该按钮之后，可以更换或者拆卸镜头。

### 2. 数码单反相机的背面



- 1 **热靴**：安装外置闪光灯或者引闪器。
- 2 **扬声器**：提示各种警告声。
- 3 **模式轮盘**：可以通过旋转轮盘调整出当前所需的拍摄模式。
- 4 **菜单控制按钮**：可以实现开启菜单、播放照片、删除照片等操作。
- 5 **光学取景器**：在取景器中对被拍摄主体进行构图。
- 6 **图像放大缩小按钮**：在拍摄后查看时放大或缩小照片。
- 7 **存储卡插槽**：用于安装保存照片的存储卡。
- 8 **液晶屏**：回放已拍摄的照片或显示菜单。
- 9 **速控转盘**：可以实现快速浏览照片或跳转菜单。