



5D

Mark III

佳能

数码单反摄影

从入门到精通

神龙摄影 编著

全面破译 5D Mark III 摄影密码

佳能官方杂志《佳能园地》主编 乔小兵
北京摄影家协会副主席 李英杰
著名摄影家 李少白
蜂鸟网资深版主 Giff
色影无忌资深版主 丽人行
佳友在线资深版主 蓉儿

倾力 推荐

镜头手册 摆姿手册



大型DVD 视频教学光盘

- 独家讲授佳能5D Mark III 相机
全能设置视频
- 十大经典拍摄技法实拍视频
- 提高照片清晰度的秘诀视频
- 镜头与闪光灯应用技巧视频
- 105集完美后期技能视频
- 100个不可不知的摄影技巧电子书



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

数码单反摄影从入门到精通

神龙摄影 编著

佳能5D Mark III

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

佳能5D Mark III数码单反摄影从入门到精通 / 神龙
摄影编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2012.10
ISBN 978-7-115-29227-8

I. ①佳… II. ①神… 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(2012)第209605号

内 容 提 要

摄影是一门技术,需要对基本操作勤学苦练;摄影是一门艺术,需要通过各种手法来传达创作思想。从拿到相机只会按快门开始,到拍出众人称赞的好照片,不仅是摄影器材因素起作用,更需要的是拍摄者对技术的掌握,以及对场景的认知与解构。这固然不易,但非遥不可及,多看、多学、多思考、多练习,精彩照片一定会在你的手中诞生。本书从佳能 5D Mark III 相机设置、基本操作、拍摄技法,到各种主题拍摄、后期处理等方面,由浅入深、循序渐进地介绍了摄影知识和创作理念,以及丰富、有效的实拍技法,告诉读者如何实现拍摄意图,建立属于自己的独特风格。我们相信,读完本书并加以练习,你的摄影水平将迅速得到进一步的提高,并跨入艺术创作之门。

本书适合对数码摄影感兴趣,特别是已购买或者计划购买 5D Mark III 的读者阅读。

佳能 5D Mark III 数码单反摄影从入门到精通

- ◆ 编 著 神龙摄影
责任编辑 马雪伶
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 28.25
字数: 671 千字 2012 年 10 月第 1 版
印数: 1-5 000 册 2012 年 10 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29227-8

定价: 99.00 元

附 1 张 DVD +1 本镜头手册+1 本摆姿手册

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

Preface

前言

摄影，不仅仅是一门技术，更是一门艺术。在数码相机已经普及的今天，很多朋友都用数码相机来表达自己的感知和对生活的感悟。但是，数码摄影绝不仅仅是知道光圈、快门速度、感光度等术语就可以掌握的，摄影者不但需要掌握一定的摄影基础理论，熟悉手中的相机，协调好光圈与快门速度之间的配合，选择恰当的测光模式、对焦方式等，而且需要从美学、艺术表现等方面提高对摄影的认识水平，使自己的摄影功夫更上一层楼。

本书分为入门篇、进阶篇、拍摄经验篇、镜头与配件篇、创作理念篇、实拍精技篇和后期处理篇7大部分。全书依次讲解佳能 5D Mark III 数码单反相机的特点和摄影基础理论，摄影者在熟悉了自己相机的功能后，才能在摄影过程中更加懂得如何去灵活利用。接着介绍了摄影师的拍摄经验，让摄影者快速掌握拍摄出精美作品的秘诀，在最短时间内，学会拍摄出高质量的图像。紧接着解析相机镜头的特点以及各种附件的使用，以进一步帮助摄影者学会通过选择器材来提高拍摄画面的质量。然后诠释在摄影创作中构图、用光和色彩的重要作用，让摄影者知道在拍摄过程中，应如何对主题进行表达。接下来介绍各种题材的实拍技巧，对不同的主题进行详细讲解，让摄影者了解更多的摄影创作技巧。最后通过对后期处理的讲解，让摄影者掌握常用的照片后期处理技巧，帮助摄影者获得更高质量的作品。期待这本书能够对摄影爱好者有所帮助，并为所有读者带来美好的视觉体验。

在本书撰写过程中，得到了很多著名摄影家、资深摄影师的大力支持。其中包括摄影家李许林、郝有林、邹本义、徐滔、李伟光、徐忠东、张宇宁、姜振才、于会武、郭永新、任兵、肖水莲、孔迪克、孙旭东，摄影师郭锐、朱玲、周文彦、孙连三、丑兄、李静馨、商志利、孙壮、于伯阁、赵秋明等。正因为有众多摄影师提供丰富多彩的优秀作品，才使得本书的图片更加精彩，在此向他们表示致敬和感谢。同时也要感谢以倡导摄影文化为宗旨，拥有专业的摄影服务团队，在全国数百万摄影爱好者中拥有良好口碑的、集线上互动购物和线下实体店体验于一体的专业数码相机网上商城卓美网  (网址: www.zm7.cn)，为本书提供的大力支持。

本书由神龙摄影工作室编著，参与编写工作的有刘启旺、杨在强、马兴才、刘晓霞、鲍兴芳、许修洲、衣巧丽等。本书内容反复修改、力求严谨，但仍可能存在诸多不足之处，恳请读者批评指正。



入门篇

CHAPTER 1

走进EOS 5D Mark III

- 1.1 相机的正面 / 2
- 1.2 相机的背面 / 4
- 1.3 相机的侧面 / 7
- 1.4 相机的顶部 / 8
- 1.5 相机的底部 / 10
- 1.6 模式转盘 / 11
- 1.7 液晶监视器拍摄信息显示 / 12
- 1.8 取景器显示 / 13
- 1.9 液晶显示屏 / 14

CHAPTER 2

快速设置

- 2.1 安装镜头 / 18
- 2.2 安装电池 / 18
- 2.3 显示电池信息 / 19
- 2.4 插入存储卡 / 19
- 2.5 格式化存储卡 / 20
- 2.6 调节屈光度 / 21
- 2.7 设置图像画质 / 21
- 2.8 镜头像差校正 / 22
- 2.9 选择色彩空间 / 23

- 2.10 选择并自定义照片风格 / 23
- 2.11 设置多重曝光 / 25
- 2.12 利用HDR(高动态范围)拍摄 / 25
- 2.13 设置高光警告 / 27
- 2.14 显示柱状图 / 27
- 2.15 调整液晶屏的亮度 / 28
- 2.16 设置日期、时间、区域 / 29
- 2.17 设置语言 / 29
- 2.18 清洁感应器 / 30
 - 2.18.1 自动清洁感应器 / 30
 - 2.18.2 立即清洁感应器 / 30
 - 2.18.3 手动清洁感应器 / 31
- 2.19 我的菜单设置 / 31

CHAPTER 3

拍出我的第一张好照片

- 3.1 掌握正确的拍摄姿势 / 34
- 3.2 用全自动(场景智能自动)模式进行拍摄 / 35
- 3.3 回放查看与删除 / 36
- 3.4 用全自动模式也能拍出好的人像照片 / 37
- 3.5 用全自动模式也能拍出好的风光照片 / 38
- 3.6 用全自动模式也能拍出好的运动照片 / 39





进阶篇

CHAPTER 4

曝光

4.1 什么是曝光 / 42

4.2 不同的曝光及效果对比图 / 43

4.2.1 曝光正常 / 43

4.2.2 曝光过度 / 43

4.2.3 曝光不足 / 43

4.3 什么是正确曝光 / 44

4.3.1 高光溢出 / 44

4.3.2 暗部缺失 / 44

4.4 曝光技巧 / 45

4.5 曝光锁定 / 47

CHAPTER 5

曝光模式

5.1 什么是曝光模式 / 50

5.2 程序自动曝光 / 50

5.2.1 程序自动曝光模式注意事项 / 50

5.2.2 全自动模式与程序自动模式的不同 / 51

5.3 快门优先自动曝光 / 51

5.4 光圈优先自动曝光 / 52

5.5 手动曝光 / 54

5.6 B门 / 56

5.7 自定义拍摄模式 / 56

CHAPTER 6

曝光补偿

- 6.1 什么是曝光补偿 / 60
- 6.2 不同的曝光补偿效果对比图 / 60
- 6.3 如何在相机上设置曝光补偿 / 60
- 6.4 白加黑减 / 61
 - 6.4.1 增加曝光补偿值拍摄浅色的物体 / 61
 - 6.4.2 减少曝光补偿值拍摄深色的物体 / 62
- 6.5 拍摄雪景,只加不减 / 62
- 6.6 不同亮度的背景,亮加暗减 / 63
- 6.7 查看直方图 / 63

CHAPTER 7

包围曝光

- 7.1 什么是自动包围曝光 / 66
 - 7.1.1 自动包围曝光效果对比图 / 66
 - 7.1.2 自动包围曝光的设置方法 / 66
- 7.2 什么是白平衡包围曝光 / 67
 - 7.2.1 白平衡包围曝光效果对比图 / 67
 - 7.2.2 白平衡包围曝光的设置方法 / 67

CHAPTER 8

光圈

- 8.1 什么是光圈 / 70
- 8.2 光圈的作用 / 70
 - 8.2.1 控制曝光量 / 70
 - 8.2.2 控制景深 / 71
 - 8.2.3 控制像质 / 72
- 8.3 如何在相机上设置不同的光圈 / 72
- 8.4 什么是最佳光圈 / 72
- 8.5 什么时候采用大光圈 / 74
 - 8.5.1 如此喧哗,你依然美得宁静 / 74
 - 8.5.2 你的优雅,世界都为你让步 / 75
 - 8.5.3 极速瞬间,张扬魅力 / 75
- 8.6 什么时候采用中等光圈 / 76
- 8.7 什么时候用小光圈 / 76
 - 8.7.1 繁星点点的海滨夏夜 / 76
 - 8.7.2 群山深处 / 77
 - 8.7.3 千仞玉帘,坠落人间 / 77

CHAPTER 9

快门速度

- 9.1 什么是快门速度 / 80
- 9.2 快门的作用 / 80
 - 9.2.1 控制曝光量 / 80
 - 9.2.2 凝固动作 / 80
 - 9.2.3 表现意境 / 81



9.3 不同的快门速度效果对比图 / 81

9.4 如何在相机上设置不同的快门速度 / 82

9.5 什么时候使用低速快门 / 82

9.5.1 匹练垂滑，飘渺似雾 / 82

9.5.2 流光溢彩，沉淀了一夜的心 / 82

9.5.3 烟花缤纷了寂静的夜空 / 83

9.6 什么时候使用高速快门 / 83

9.6.1 起程，向往的白云之巅 / 83

9.6.2 只为在人群中多看你一眼 / 84

9.7 高速连拍 / 84

9.8 什么是安全快门 / 85

CHAPTER 10

感光度

10.1 什么是感光度 / 88

10.2 不同感光度照片画质对比图 / 88

10.3 如何在相机上设置感光度 / 89

10.4 什么时候选择低感光度拍摄 / 89

10.4.1 层峦叠嶂，悠远神圣 / 89

10.4.2 阳光里的微笑，颜如舜华 / 90

10.5 什么时候选择高感光度拍摄 / 91

10.5.1 乡愁，旧时光 / 91

10.5.2 滨海夏夜，形容曲尽 / 91

CHAPTER 11

焦距

11.1 什么是焦距 / 94

11.2 不同的焦距效果对比图 / 94

11.2.1 焦距不同带来画面视角的差异 / 94

11.2.2 焦距不同带来画面纵深感的差异 / 95

11.3 如何调整不同的焦距 / 96

11.4 中短焦适合拍摄风光 / 96

11.5 中长焦适合拍摄人像 / 97

11.6 长焦适合拍摄鸟类 / 97

CHAPTER 12

对焦

12.1 什么是对焦 / 100

12.2 不同对焦点的效果对比图 / 100

12.3 如何在相机上选择对焦点 / 100

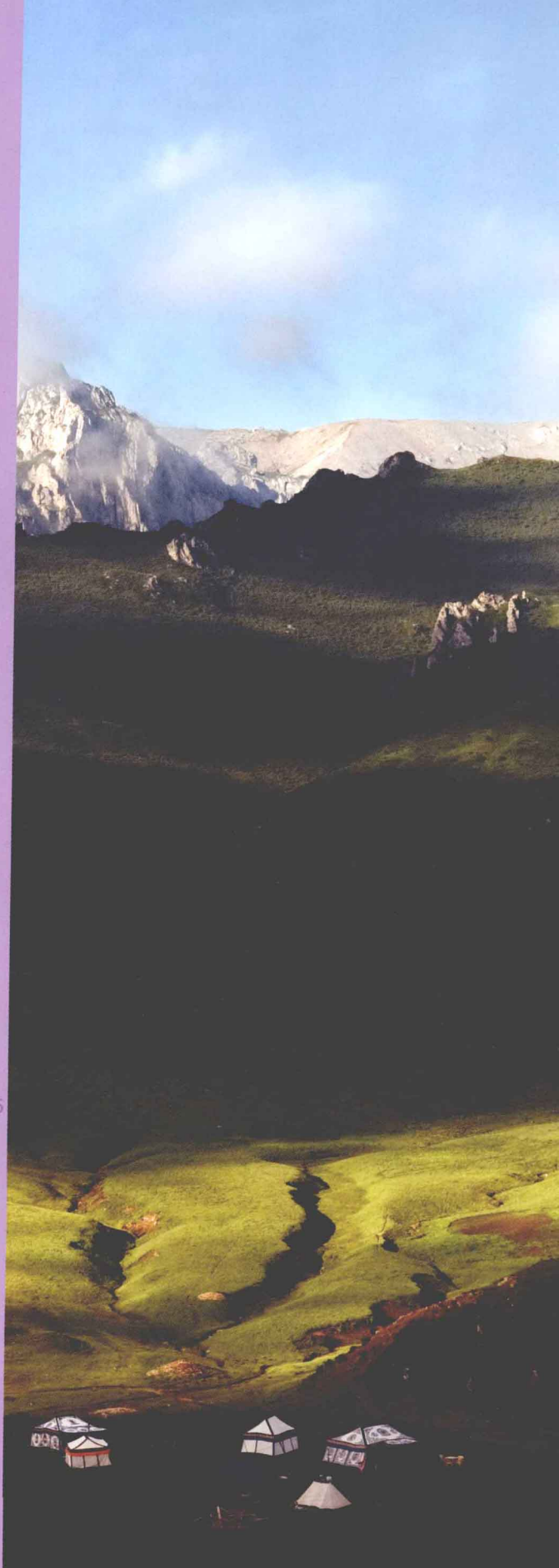
12.4 不同场景下如何选择对焦点 / 100

12.5 自动对焦模式及变更方法 / 103

12.5.1 自动对焦模式 / 103

12.5.2 自动对焦模式的变更方法 / 105

12.5.3 提高自动对焦模式的准确度和性能 / 105



CHAPTER 13

白平衡

13.1 什么是白平衡 / 108

13.2 不同的白平衡效果对比图 / 108

13.3 如何在相机上设置白平衡模式 / 109

13.4 自动白平衡适合日常的拍摄 / 110

13.5 如何在相机上设置色温值 / 111

13.6 用不同的色温值拍摄出冷暖色的照片 / 111

13.7 如何在相机上设置自定义白平衡 / 112

13.8 利用手动预设白平衡还原画面的真实色彩 / 113

CHAPTER 14

测光模式

14.1 什么是测光 / 116

14.2 不同的测光模式效果对比图 / 116

14.3 如何在相机上设置不同的测光模式 / 116

14.4 EOS 5D Mark III 的几种测光模式 / 117

14.4.1 点测光 / 117

14.4.2 中央重点平均测光 / 118

14.4.3 局部测光 / 118

14.4.4 评价测光 / 119

拍摄经验篇

CHAPTER 15

高手拍摄经验

15.1 人像 / 122

15.1.1 高手如何设置拍摄模式 / 122

15.1.2 高手如何设置ISO感光度 / 123

15.1.3 高手如何设置白平衡 / 124

15.1.4 高手一般选择哪种测光模式？测光点放在哪里好 / 124

15.1.5 高手如何选择对焦点 / 126

15.1.6 初学者如何避免人像照片不锐，老是跑焦 / 126

15.1.7 拍摄高级人像照片还需要对相机进行什么样的设置 / 128

15.1.8 拍摄过程中的跑焦问题 / 128

15.1.9 高手如何拍摄夜景人像 / 130

15.1.10 高手如何拍出梦幻薄雾般的“冲光”效果 / 133

15.2 风光 / 135

15.2.1 高手如何调整光圈和对焦距离使得拍出的照片前后都很清晰 / 135

15.2.2 高手如何解决天空亮、景物暗的曝光差异 / 138

15.2.3 高手如何拍出星芒效果 / 139

镜头与配件篇

CHAPTER 16

卓越的EF镜头

16.1 镜头的基本知识与解析 / 142

16.1.1 佳能镜头常见名词解释 / 142

16.1.2 变焦镜头与定焦镜头的区别/144

16.2 大三元 / 145

16.2.1 大三元之一：EF 16-35mm f/2.8L II USM(顶级广角变焦镜头) / 145

16.2.2 大三元之二：EF 24-70mm f/2.8L II USM(顶级标准变焦镜头) / 146

16.2.3 顶级中长焦：EF 70-200mm f/2.8L IS II USM (顶级中长焦变焦镜头) /147

16.3 小三元 / 149

16.3.1 小三元之一：EF 17-40mm f/4L USM (经济型L级广角变焦镜头) / 149

16.3.2 小三元之二：EF 24-105mm f/4L IS USM (经济型标准变焦镜头、套头) / 150

16.3.3 小三元之三：EF 70-200mm f/4L IS USM (轻量级中长焦变焦镜头) / 151

16.4 定焦镜头 / 152

16.4.1 EF 50mm f/1.2L USM (顶级标准定焦镜头) /152

16.4.2 EF 50mm f/1.4L USM (标准定焦镜头) / 153

16.4.3 EF 85mm f/1.2L II USM (顶级人像镜皇) / 154

16.4.4 EF 100mm f/2.8L IS USM (专业微距镜头) / 156





16.5 焦距范围 / 157

16.5.1 风光摄影镜头焦距段的选择 / 157

16.5.2 人像摄影镜头焦距段的选择 / 159

16.5.3 微距摄影镜头焦距段的选择 / 160

16.6 镜头的配置原则 / 161

CHAPTER 17

相机配件

17.1 摄影包 / 164

17.1.1 购买摄影包应注意摄影包的哪些性能 / 164

17.1.2 为 5D Mark III 选择合适的摄影包 / 165

17.2 三脚架和云台 / 166

17.2.1 为 5D Mark III 选择合适的三脚架 / 166

17.2.2 云台 / 167

17.3 存储卡 / 168

17.3.1 CF卡和SD卡 / 168

17.3.2 为 5D Mark III 选择的CF卡和SD卡 / 168

17.4 高容量锂电池 / 169

17.5 闪光灯和柔光罩 / 170

17.5.1 为 5D Mark III 选择合适的闪光灯 / 170

17.5.2 柔光罩 / 171

17.6 反光板 / 172

17.7 遮光罩和滤镜 / 173

17.7.1 遮光罩 / 173

17.7.2 滤镜 / 173

17.8 快门线 / 174

17.9 电池盒兼手柄 / 174

17.10 清洁工具 / 175

17.10.1 气吹 / 175

17.10.2 镜头笔 / 175

17.10.3 镜头纸 / 175

创作理念篇

CHAPTER 18

常见的构图技巧

18.1 什么是构图 / 178

18.2 摄影构图的元素 / 178

18.2.1 主体的确定 / 179

18.2.2 陪体的选择 / 180

18.2.3 以环境烘托主体 / 181

18.2.4 留白：创造画面的意境 / 183

18.3 不同拍摄角度的特点 / 185

18.3.1 仰拍强调形式感 / 185

18.3.2 平视真实自然 / 185

18.3.3 俯视一览无余 / 186

18.4 画幅 / 187

18.4.1 横画幅 / 187

18.4.2 竖画幅 / 187

18.5 常见的几种构图方法 / 189

18.5.1 三分法构图 / 189

18.5.2 对角线构图 / 190

18.5.3 S形构图 / 191

18.5.4 三角形构图 / 193

18.5.5 框架式构图 / 194

CHAPTER 19

摄影色彩的配置与应用

19.1 摄影色彩的构成 / 198

19.1.1 色彩构成的概念 / 198

19.1.2 色彩三要素 / 198

19.2 摄影色彩的运用 / 199

19.2.1 黑色系 / 199

19.2.2 白色系 / 199

19.2.3 红色系 / 200

19.2.4 绿色系 / 201

19.2.5 蓝色系 / 201

19.2.6 黄色系 / 202

19.2.7 紫色系 / 202

19.3 色调 / 203

19.3.1 相邻色调 / 203

19.3.2 对比色调 / 203

19.3.3 暖色调 / 204

19.3.4 冷色调 / 205

19.4 影调 / 205

19.4.1 高调 / 206

19.4.2 低调 / 206

19.4.3 中间调 / 207

19.5 色彩在人像拍摄中的应用 / 208

19.5.1 人物化妆造型中的色彩搭配 / 208

19.5.2 服装色彩搭配 / 209



CHAPTER 20

摄影用光技术

20.1 光质 / 212

20.1.1 直射光 / 212

20.1.2 散射光 / 214

20.1.3 反射光 / 214

20.2 光线的方向及其运用 / 215

20.2.1 顺光 / 215

20.2.2 侧光 / 215

20.2.3 斜侧光 / 217

20.2.4 逆光 / 217

20.2.5 侧逆光 / 219

20.2.6 顶光 / 221

实拍精技篇

CHAPTER 21

拍摄外景人像

21.1 通用拍摄技法 / 224

21.1.1 器材的选择和准备 / 224

21.1.2 选择外景拍摄的时间、地点 / 225

21.1.3 与模特建立积极的互动关系 / 226

21.1.4 注意人像摄影中的拍摄角度 / 227

21.1.5 人像摄影中的构图 / 230

21.2 怎样借助场景、黑白模式拍摄狂野 美女 / 231

21.3 怎样在阴天拍好人像 / 233

21.4 怎样拍摄逆光人像 / 235

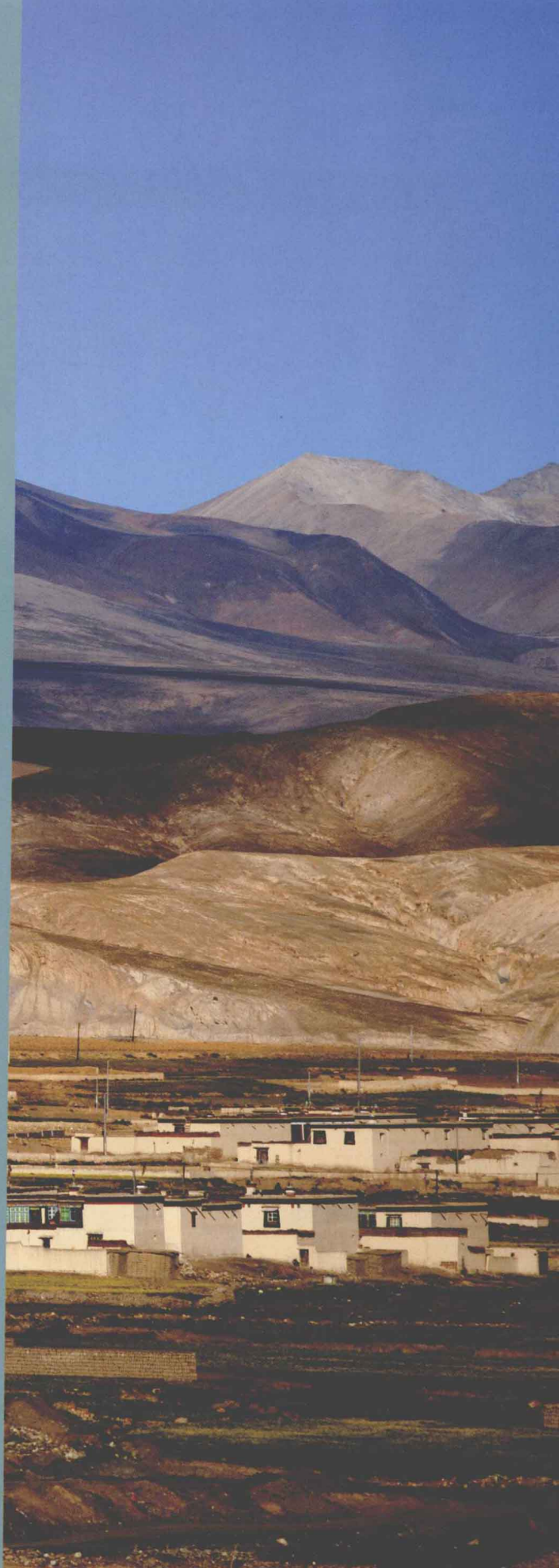
21.5 怎样拍出背景虚化的效果 / 238

- 21.6 怎样拍摄人像剪影 / 241
- 21.7 怎样拍好古典人像 / 243
- 21.8 怎样拍摄泳装美女 / 245
- 21.9 怎样拍摄白色婚纱 / 247
- 21.10 怎样拍好外景情侣 / 249
- 21.11 怎样拍摄麦田人像 / 251
- 21.12 怎样拍出具有怀旧感的人像 / 253
- 21.13 怎样拍摄雨中甜蜜的情侣 / 257
- 21.14 怎样拍摄樱花下的美女 / 260
- 21.15 怎样拍摄夜景人像 / 262

CHAPTER 22

拍摄室内人像

- 22.1 通用技法 / 268
 - 22.1.1 选择合适的拍摄位置 / 268
 - 22.1.2 室内光线的运用 / 269
 - 22.1.3 利用环境光 / 269
 - 22.1.4 使用外置闪光灯 / 270
 - 22.1.5 合理的构图 / 271
 - 22.1.6 选择合理的道具 / 271
- 22.2 怎样拍摄室内写真 / 272
- 22.3 怎样拍摄室内古典美女 / 274
- 22.4 怎样拍摄性感的内衣美女 / 276
- 22.5 怎样拍摄个性美女 / 278
- 22.6 怎样拍摄车展上的美女模特 / 280
- 22.7 怎样拍摄台球美女 / 284
- 22.8 怎样拍摄室内情侣 / 287



- 22.9 怎样拍摄舞台上的演员 / 290
- 22.10 怎样拍摄可爱的邻家女孩 / 293
- 22.11 怎样拍摄热辣性感的写真 / 296
- 22.12 怎样拍摄深色背景下的女孩 / 298
- 22.13 怎样拍摄私房照 / 301

CHAPTER 23

拍摄儿童、老年人

- 23.1 儿童拍摄技法 / 306
- 23.1.1 善于引导孩子 / 306
- 23.1.2 善于抓拍或运用高速连拍 / 306
- 23.1.3 使用人工智能伺服自动对焦 / 307
- 23.1.4 变化拍摄角度 / 308
- 23.1.5 场景的选择 / 308

23.2 老年人拍摄技法 / 309

- 23.2.1 拍出老人的精神面貌 / 309
- 23.2.2 运用合适的光线 / 309
- 23.2.3 拍摄姿势与角度 / 310
- 23.2.4 表现老人的生活 / 311
- 23.2.5 环境的利用 / 311

CHAPTER 24

纪实摄影

24.1 纪实摄影拍摄技法 / 314

- 24.1.1 运用黑白模式 / 314
- 24.1.2 长焦和广角镜头的运用 / 314
- 24.1.3 抓拍精彩瞬间 / 315
- 24.1.4 选择不同的景别 / 316

24.2 怎样拍摄纪实组照 / 316

CHAPTER 25

拍摄体育运动

- 25.1 充分了解拍摄项目 / 320
- 25.2 快门速度的运用 / 320
- 25.3 选择最佳的拍摄位置和拍摄点 / 321
- 25.4 有预见性的提前拍摄 / 322
- 25.5 变换拍摄角度 / 322
- 25.6 使用三脚架或手持相机拍摄 / 323
- 25.7 跟踪对焦 / 323

CHAPTER 26

拍摄风光

26.1 山景拍摄技法 / 326

- 26.1.1 镜头的选择 / 326
- 26.1.2 必备附件 / 326
- 26.1.3 灵活的构图 / 327
- 26.1.4 选择合适的位置 / 328
- 26.1.5 光线的运用 / 329

26.2 怎样拍摄广袤的山景 / 330

26.3 怎样拍摄云雾中的山 / 332

26.4 怎样拍摄夕阳中的山 / 335

26.5 雪景拍摄技法 / 336

- 26.5.1 光线的选择 / 336
- 26.5.2 正确测光和曝光 / 337
- 26.5.3 合理调整白平衡和色温 / 338
- 26.5.4 给画面增添亮点 / 339