

353 幅全球遴选的摄影作品

297 位蜚声国际的职业摄影师

11 名《顶级摄影器材》制作团队编辑和作者

4 年时间为入门者悉心撰写

一本摄影书

赵嘉 爱摄影工社 编著

一本摄影书

A Book On Photography

赵嘉 爱摄影工社 | 编著

Zhao Jia and Aisheyng Studio

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

《一本摄影书》的内容是由畅销摄影书《顶级摄影器材》制作团队的十几名优秀作者与编辑历时4年时间共同创作完成的。

这是一本真正从一线摄影师的视角向初级爱好者和有进阶需求的爱好者传授数码摄影技术、解答摄影疑问、提炼关键知识点的摄影书。本书的图片和文字来自全球200多位优秀的人文地理、新闻、婚礼、旅行摄影师，而更有吸引力的是他们从实战经验中总结出来的拍摄思路、实拍技巧与重点提示。这本摄影书，无论是器材知识的介绍，还是摄影技术的阐述，都会使读者有更加开阔的视野，了解更加适合自己的学习方式和观察、思考方法。相信本书会给摄影爱好者带来前所未有的学习体验。

本书适合摄影爱好者、摄影师阅读参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

一本摄影书/赵嘉, 爱摄影工社编著. —北京: 电子工业出版社, 2012.2

ISBN 978-7-121-15490-4

I. ①一... II. ①赵...②爱... III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263299号

责任编辑: 姜 伟

文字编辑: 田 蕾 朱婷婷

特约编辑: 于 然

封面设计: 晏 琳

内文设计: 晏 琳 沈筱微

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 24.5 字数: 784千字

印 次: 2012年2月第1次印刷

印 数: 7000册 定价: 98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlbs@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

爱摄影工社之前出过不少受欢迎的书，所以不时有朋友问我，如果我想学摄影，应该从哪一本看起来呢？这时候我总是很犹豫，市场上有琳琅满目的摄影入门书，但是如果从摄影师的角度来看，确实会和别人有不同的角度。

他们总是说，要不你们做一本摄影书给我们吧。

于是，我们想尝试做一本这样的书。这还是爱摄影团队在2008年出版《EOS王朝》之前的事情，开始这个项目之后我们花了很多时间和摄影出版界的同仁商讨、向摄影教学领域的老师们请教，当然，更多的时间是和其他摄影师分析，哪些知识是摄影学习中最需要的，哪些技巧是最该优先掌握的，而还有哪些知识是超越技术技巧之外，能让学习者真正了解摄影的。

中间我们走过很多弯路，甚至出现过停顿，和我们谈论过这本书之后，出版社总是希望书能尽快做出来、上市销售。只有我们自己的团队，在一遍遍地修改目录，讨论和完善知识点。

我们很庆幸与电子工业出版社的合作加快了这本书的进程，使得这本做了4年的书可以最终脱稿。

在此，我要特别感谢我们团队的所有成员。

本书由爱摄影工社集体完成，前期准备工作主要由杨磊先生、于然先生和我完成。第一版参与写作人员包括：于然先生、杜永乐先生、唐山立先生、张玉薇女士、邓扬帆女士、李定华先生、倪晓兰女士、徐岩冰女士和我。最终由我和于然先生做整体的编辑统稿。徐岩冰女士完成图片编辑工作。设计指导为晏琳女士。内文设计在徐岩冰女士的领导下，由宋媛媛女士具体执行。沈筱薇女士雪中送炭地帮助我们完成了终稿的排版工作。

李新社先生在前期为我们提出了大量有价值的建议，在此我们一并感谢。

此外，我要特别感谢为我们这本书的出版提出大量建议和意见的摄影师，他们是刘世昭先生、傅兴先生、王建军先生、谢墨先生、奚志农先生、黎朗先生、马良先生、刘展耘先生、陈华琛先生、张千里先生、林怡君女士。

我们希望这本书和我们之前出版的所有书一样，可以随着时间的流逝始终保持进步，以适应读者的需求，因此，您有任何建议，欢迎告诉我们。

我们的网站是：www.aisheying.com

我们的E-mail：aisheying@live.com

《一本摄影书》第一版编辑团队

赵嘉：作为中国最畅销的摄影图书作者，创作的书籍涉及多个领域，包括《兵书十二卷》、《顶级摄影器材》、《那时西藏》、《EOS王朝》、《Redemption》、《佳能境界》等。联合国儿童基金会（UNICEF）摄影顾问、中国摄影家协会会员。

于然：中国传媒大学讲师，曾就读于美国南加州大学，并曾担任美国洛杉矶市市长办公室多媒体办公室影像专员、美国南加州大学Labyrinth新媒体办公室任首席影像编辑。在求学与从教期间对于摄影相关专业产生了浓厚的兴趣，致力成为优秀的摄影师与教师。

杨磊：新闻传媒行当摸爬滚打多年，现为编辑。有而立之年的沧桑，没有丝毫迂腐。喜欢透过双反相机的磨砂玻璃看世界，以“最爱双反的二手摄影师”自居。老北京一个，孤独而执着，有些事情顿悟了，也有些执迷。做业余摄影师很多年，以此为荣。

徐岩冰：毕业于北京师范大学，六年职业体育摄影师经历，曾经采访2005第十届全国运动会、2006德国世界杯、2008北京奥运会等多项国内外大型体育赛事。2009远渡英伦，2010年于英国诺丁汉特伦特大学取得摄影硕士。坚信影像的力量可以改变世界。

唐山立：曾经是半吊子摄影学生，现在是半吊子摄影爱好者；作为一个摄影书编辑，我希望我对摄影的态度是平视的而非跪拜的，距离是友好的而非亲近的。

倪晓兰：中国传媒大学毕业，目前就职于新浪网。热爱摄影和P图所以也热爱一切与视觉有关的东西。不买很贵的相机，因此热衷于摄影技巧和各种图片处理的手段。个人认为没有打到一切的器材和技术打动观众的是你对画面的敏感和热情。

沈筱微：毕业于中国传媒大学，《顶级摄影器材》、《EOS王朝》、《佳能境界》、《口袋大师索尼NEX-7》的内文设计，团队工作中的著名救火队员、效率型选手，常常在关键时刻突然出现在工作室。虽然本人来无影去无踪，但自认为属于最靠谱级别。作为团队中唯一的摄影菜鸟，我也在非常非常认真地学习摄影。

杜永乐：闽南人，南方习性。喜欢拍照，学艺未精，仍在不断学习当中。喜欢文字，喜欢行走，喜欢阳光和蓝天。身边一笔一相机，心中满满，两袖空空。

张玉薇：毕业于南京大学法语专业，同年进入新华社摄影部。后取得北京大学传播学硕士及北京电影学院图片摄影专业硕士学位。2008-2010年驻法国巴黎，任专职摄影记者，期间报道过G 20伦敦峰会、罗马峰会，哥本哈根气候变化大会等重要活动。

邓扬帆：出生于20世纪80年代中后期的北京，毕业于中国传媒大学摄影系。热爱摄影多年，对技术的运用远大于对感官的追求，在画面色彩和构图的表现上有独特见解，崇尚自然与自由，是个标准的射手小青年。

李定华：86年的狮子座，从小受家庭影响喜爱摄影，1999年开始学习摄影，酷爱旅行摄影与纪实报道摄影，以及试用各种顶级摄影器材。2010年毕业于南京师范大学美术学院摄影专业，2011年前往西藏长住半年，从事摄影工作。

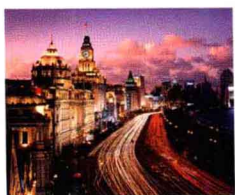
目录

基础卷

第1章 摄影，可以很简单 2

第2章 认识数码相机 8

- 卡片机 9
- 长焦DC 9
- 微单 10
- 微单推荐 10
- 单反 12
- 单反相机结构 15



第3章 摄影基础知识 24

- 理解曝光 25
- 如何得到更清晰的照片 36
- 得到更好的色彩 46

第4章 特殊环境拍摄 52

- 夜景的拍摄 53
- 如何拍摄焰火 62
- 雨天拍摄 65
- 雪天拍摄 66
- 雾天拍摄 70
- 高反差场景拍摄 71



第5章 风光摄影 78

- 引言 79
- 风光摄影的器材选择 79
- 拍摄时间的选择 83
- 风光摄影构图 85
- 拍风光要牢记 93

第6章 人像摄影 100

- 序言 102
- 人像摄影的器材选择 103
- 人像摄影构图 107
- 人像摄影的拍摄角度 109



目录

模特姿态处理	111
塑形光线的分类	113
自然光线的运用	116
儿童拍摄指南	118



第7章 旅行摄影	126
行前准备	128
选择拍摄的内容	129
不要满足于“到此一游”	140
拍纪念照	142

第8章 婚礼摄影	146
引言	147
器材选择与拍摄技巧	147
前期准备很重要	148
婚礼现场	152
用光构图技巧	157



第9章 人文摄影	166
什么是人文摄影	168
器材的选用	170
相机的设置	171
拍摄方式的选择：抓拍还是等待	174
做渔夫还是做农夫	178
试着开始一个长期专题	178



第10章 初级后期制作	188
养成良好的文件整理习惯	189
校准你的屏幕	189
挑选适合你的软件	190
Photoshop的基本应用	190

目录

进阶卷



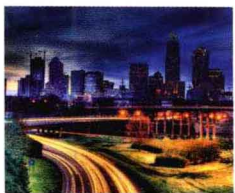
第11章 拥有一双慧眼	198
从观察身边熟悉的事物做起	200
明确你为何而拍	207
观察训练法则	209

第12章 构建自己的数码摄影系统	210
器材金字塔——选择与定位	211
适合初级爱好者的相机推荐与升级推荐	217
性价比最高的器材推荐	222
初学者要面对的各种平衡	224



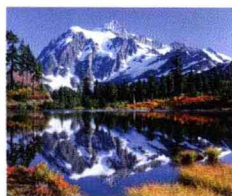
第13章 摄影的四个要素	228
用光——光线性质和造型特点	229
色彩——关注生活中的色彩	234
构图——只可意会，不可言传？	236
“决定性瞬间”	243

第14章 体育摄影	250
说说器材那点事儿	251
拍摄技术	253
好的位置是成功的一半	254
另一种速度看世界	257
了解你所拍摄的运动项目	258



第15章 城市风光	262
引言	264
时间、光线角度对城市的影响	264
夜景拍摄	268
仰拍城市和突兀的视觉感受	271
制高点与鸟瞰视角	273
利用建筑物的反光创造奇特效果	274
如何拍摄车流	278
如何拍摄地标建筑	282
不能放过——特定时间的特定角度	284

目录



第16章 自然风光	286
风光摄影的器材	287
前景的选择和空间感的体现	291
灰色彩的视觉享受	294
如何利用不同天气	295
更加离奇的视角	300
寻找细节	302



第17章 学会使用闪光灯	304
闪光灯的前世今生	306
闪光灯的深度技巧	310
白天也带上你的闪光灯	315
影室闪光灯	317



第18章 影室人像摄影	322
基本技术条件	323
影室布光技巧	329
第19章 静物摄影和微距摄影	334
拍好静物	336
微距摄影	344

第20章 尝试航拍	352
------------------	------------



第21章 高级拍摄和高级后期	358
RAW文件与格式转换软件	359
图片的后期制作	362
图层、蒙版和通道	365
接片技术和应用	373

基础卷



第1章

摄影，可以很简单



经常听到有朋友问我们：哎呀，摄影技术很难学吗？

其实仔细想一想，很多好照片都并不需要多么高深的技术就可以拍摄出来，所以我们询问了十几位职业摄影师，然后汇总了他们类似的观点，告诉你：只要你有敏锐的观察力，依靠一些极其简单的方式和对相机的熟知，就可以让你拍出相当不错的照片。

1. 相机的基础知识

对于还是初学者的你来说，不要一起步就忙于菜单参数的多少，做好以下几步，那么这个相机也足够让你拍出很好的照片来。

1) 把白平衡 (WB) 设置为自动。

2) ISO可以在白天选择100，室内或晚上选择400。

3) 不要一开始就把你的照片设置成RAW的格式，这太复杂，后期不易处理，其实JPG的一般模式就足够用了，并且为你大量处理照片提供了方便。但就这些也还是不够的，拍摄照片前一定要做好充足的准备，不要刚好出现美景时相机就罢工了。

4) 所以出门前一定要充好电，如果有条件就多带一块电池，以备不时之需。

5) 拍摄完毕后要注意相机开关的状态，有时拍到好片子而兴奋的你可能就忘记了关电源，所以要养成随拍随关的好习惯。

6) 每次导出自己的照片后要随手将存储卡格式化，为下次拍摄做好准备。

2. 将你的照相机设置为全自动模式

如果你觉得自己还是菜鸟，拍摄时先选择全自动模式（也称绿区模式，就是一个绿色照相机图标或者一个绿色的框子）或者程序模式 (P)，在这样的条件下，光圈和快门都由相机控制，对焦选择自动对焦就可以。其实自动曝光和自动对焦也不是什么丢脸的事情，因为很多摄影师在快拍的时候都是这么用的。但是这里很想告诉大家可以用自动对焦锁定而后再构图的保险方式拍摄，而且无论你使用什么相机都会有这个按钮，也不会因为机器的贵贱而有所不同。

要习惯性拍完照片之后回放看看，如果你想给朋友拍一张“到此一游”照，而拍成了风景很清晰而人是模糊的，那就把相机从P档改回绿区模式，并尽量把被摄体放到画面中央，继而对焦就会变得精准而容易得多了。

再者，很多朋友还会抱怨手中的相机对焦太慢，快门迟滞严重，很容易错过一些精彩的场面。

看完这本书后面的内容，你会知道，从摄影者发现目标按动快门的那一刻到拍摄完毕，相机在这短短的时间里所做的工作并不简单，要测光、测距、对焦和曝光，时间耗费最久的恐怕就是从半按快门后镜头对焦，对焦完毕按下快门到曝光开始的阶段，相机可忙了。但是其实如果你懂得一些方法，就能让你手中的单反拍摄出不少精彩镜头，方法其实很简单，你也能做到。

这样你就可以试试自动对焦锁定功能，在拍摄时可以提前取景，并对拍摄主体半按快门对焦。焦点锁定之后，如果画面的构图不佳，一定要进行二次构图，让主体调整最佳位置，之后再按下快门完成拍摄。这里切忌大幅度地调整相机位置。

如果充分掌握了自动对焦锁定技巧，不管被摄体位于画面的什么位置，都可以自由进行对焦，这是自动对焦摄影的基础。当然你也可以拍摄动态的物体，比如拍摄汽车，你可以预先将焦点对准没有车辆的路面，当汽车驶过时，抓住时机按下快门按钮。使用这种方法的话，即使是面对高速行驶的赛车，也能轻松应付，不会再有迟滞的现象。此外，这种方法还可以经常应用于人像摄影，等待出现生动的表情时进行拍摄，这也适合于其他的拍摄场合，操作简单，只要多加练习，就一定能拍出很好的照片。

3. 注意快门速度与状态

1) 安全快门的使用

拍出清晰的照片是照片最基本的要求。

拍片的时候，经常会造成照片模糊的情况往往是因为拍摄时的快门速度没有达到安全快门，手的抖动就会直接反映到照片上，导致出现拍虚的情况。安全快门速度并非一成不变，它与所使用的镜头焦距有关。焦距的倒数就是安全快门速度，也就是安全快门速度=1/焦距。例如，如果在尼康D80上使用50mm的镜头，那么1/75s就是安全快门速度（因为尼康D80焦距转换系数为1.5，所以50mm的镜头的实际等效焦距是75mm）。如果选择1/125s以上的快门速度都能够保证拍摄的稳定性，反之则会出现拍虚的情况。

- 2) 习惯性地带上脚架，如果条件允许也可以带上快门线，在需要它的时候拿出来，相信你一定会爱不释手。
- 3) 提高ISO设置可以让快门速度提高，但提高ISO太多会造成画质的下降，还是要谨慎。

4.回放你的照片

每次拍完照片了要回放一下，要尽量把每张放到100%的大，观察清晰度如何，不行还可以重拍。

要养成回看照片的习惯，并不是让你单纯地欣赏自己的照片拍的有多美多棒，或是因为自己终于拍到了美景而雀跃不已，并没有说这样有多不好，只是希望你能冷静下来看看自己照片拍摄的质量如何，并仔细观察构图是否符合



利用机背液晶屏进行放大查看能显著提高对焦的准确性



理。比如说，你在拍人像的时候，画面在四周是不是多了一些衣角或一些不速之客的半个肩膀，如果是，那你最好再重新拍一张。再比如说你的景别太大，主体人物被埋在了人海之中，就请你删掉重拍吧。如果你每次都能做到如此理性地拍摄照片，多拍几张，拍出自己满意的图片来，相信好照片一定能被你拍出来。

5.使用场景模式

想玩转手中的数码相机首先就要了解它到底有哪些功能，并且还能合理运用。如今市场上大部分的DC或数码单反上都有各种场景模式，几乎涵盖了生活中拍摄的各种题材，就算你不会光圈和快门的合理组合，也可以拍出很好的照片。

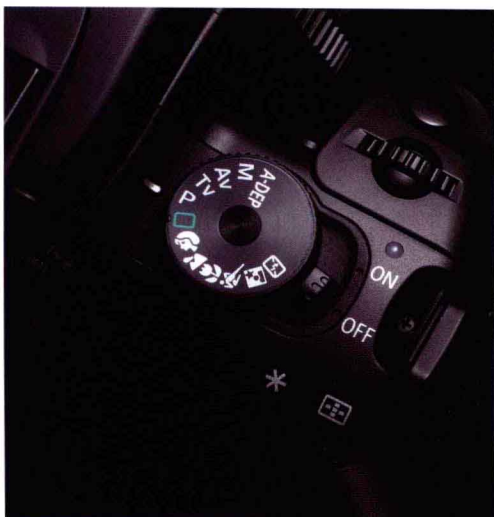
1) 人像模式

人像照片中你一定喜欢浅景深，虚化的背景，人像模式就是能自动将光圈开到最大，虚化背景凸显拍摄人物的效果，并且在色彩上，也会相应降低饱和度 and 对比度，美化肤色，让照片看起来更加艳丽。有些DC在逆光时候选择

人像模式时，还会自动开启机内闪光灯为主体补光，不过一定要记得开启防红眼功能，让画面更自然、更清新。如果你喜欢尝试不同的感受，也可以试着用人像模式拍摄一些风光或静物，相信一定会有更加意外的收获。

2) 风光模式

当你看到坝上的风光和九寨沟的自然风情时，你一定会按捺不住内心的激动拿起相机，留住这一刻。使用风光模式时，在保证正确曝光的前提下，相机缩小光圈，景深范围加大，让从最近到最远处的风景一样清晰。同时风光模式还会自动提高饱和度，增强对比度和锐度，以达到色彩鲜艳的效果。有的相机还可以微调红色、绿色和蓝色，从而应对不同场景下的使用。



3) 运动模式

相比之前的两种模式，运动模式使用的频率会少得多，在使用运动模式时，相机会自动提高快门速度，并连续自动追焦，奔跑中的运动员或跳动不止的小女孩儿都能准确拍好，甚至有些会开启连拍模式，让动态效果变得更好。

4) 夜景模式

夜晚的灯光虽美，但是过暗的背景总会让你束手无策。如果没有脚架，也无法固定相机，那么你可以开启夜景模式临时救活。有些夜景人像模式为了获得更多的背景光量，采用了低速快门，同时为了避免快门过慢，ISO感光度被设置为自动，相机可根据周围的条件自动选择感光度。夜景人像模式会自动开启闪光灯和防红眼模式，虽然光线有些硬，但是画面清晰，焦点明确。通过后期的PS处理，你依然可以得到较为满意且自然的效果。

Tips: 为了保证在更加昏暗的场景下也能够轻松完成对焦，专业外接闪光灯可以在拍摄前用闪光进行自动对焦辅助光闪光，比手动对焦模式更能够保证正确的对焦。

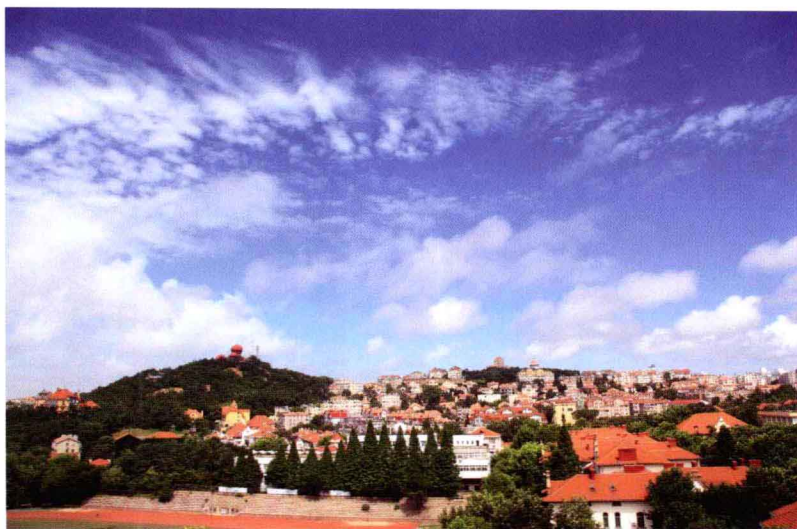
6.获得更好的照片的其他一些忠告

前面说过，我们集合十几位职业摄影师的意见，由他们给出了针对最入门的初学者的一些经验。

1) 注意天和地——填充画面



人像模式会自动使用镜头的大光圈进行拍摄，以得到更好的虚化效果



风光模式会在保证快门速度 $\geq 1/500$ 秒左右的前提下使用小光圈进行拍摄，以保证景深

在拍摄时一定要考虑到画面的布局，切忌天空和地面等分，让画面呆板没有生机。同时也要突出主体，加大主体在画面中的比例。

2) 靠近，再靠近

不知你是否有这样的习惯，喜欢对着拍好的照片裁来裁去的，心里想如果能再近一些就好。很多人觉得这没有什么，反正回来还可以PS（即用Photoshop软件进行调整），但是PS后的照片像素质量一定会下降，并且通过镜头拍摄出来的近景和后期剪裁的近景其空间透视是完全不一样。所以我们在处理没有把握的景别时，不妨多拍几张，靠近一点拍，再近一点拍。

很多时候，靠近被摄物体无疑是将干扰项排除的最好方法，这样使你的图片更加简洁，使你的趣味中心点得以加强。如果想让趣味中心更具有动感，可让它稍微偏离画框的中心位置。

3) 主体和主题

在拍摄作品前要问问自己这幅照片的主题是什么？从中可以获得什么样的普遍性寓意？而这些寓意也好，主题也好，完全取决于你对这个主体的看法了。

对于一幅照片的主题的认识每个人的观点和角度是完全不同的，而这些不同由来的点完全是通过画面中的主体，或一个人、或一件东西或一群人或一组事件来表现的。而这个主体如何表现呢，就又回到了拍摄技巧的问题上了。你可以用特写，凸显主体；可以利用前景与主体的色调差异，同时还可以表现空间感；也可以利用光线的对比，好像舞台灯光一样，只把想表现的主体打亮；更可以利用景深将空间拉开，背景简化从而凸显主体；当然还有拍摄角度、画面布局等一系列的方法来处理主体。当然表现主体很容易，但是表达主题思想却非易事，很多专业的摄影师也经历了很长一段时间的磨练。所以身为初学者的你不必太过着急，多拍多练才是硬道理。

4) 站着拍，蹲着拍，还是躺着拍

说白了这就是个角度的问题，不同的视角表现事物的感觉是不同的。当你想表现规模和气势或展示巨大的空间效果，就需要尽可能升高拍摄点，也就是所谓的“站着拍”，你甚至可以试试鸟瞰视角来拍摄。但当你要表现被摄物体的伟岸、高大或雄伟，你就要选择仰拍（躺着拍）的角度来拍摄。所以还是那句话：拍片子就要具体情况具体分析，不要一刀切。所有的拍摄手段都是为了更好地表现画面的主题意思。

值得一提的是，目前许多新的数码相机提供了旋转液晶屏，为难度高的取景角度提供了方便。

不同的角度可以看到不同的风景，如何选择则取决于拍摄者自己了



5) 注意背景：简洁

任何一种拍摄技巧都是为了更好的凸显主体，背景的简洁方法也不例外，而通常会用到的简化背景的方法不外乎景深和拍摄角度。

虚化背景：采用较大的镜头光圈（F2.8，如果你有更大的就更好了），尽可能地缩小景深范围，将焦点放到被摄主体上，让虚化的背景与清晰的主体形成鲜明的对比，从而凸显主体。

角度的不同：要有选择性地调整拍摄高度，或仰角，将拍摄主体衬托在碧蓝的天空之中；或俯视，以单纯的马路、清晰的水面、翠绿的草地为背景，让主体轮廓清晰可见。

6) 小心逆光

摄影的本质是光，光是摄影的命脉和灵魂。你可以用顺光将被摄主体照得清晰可见，可以用侧光给被摄体以立体感，更可以用逆光表现一种质感。相比之下逆光最难表现，我们都知道有逆光时画面光比大，曝光控制难，有时我们经常会让主体漆黑一片，只剩下简单的轮廓而已，也有时会曝光过度，被摄主体失去层次和质感。所以逆光，要小心啊！不过你也可以尝试使用绿区模式强制开启闪光灯，为被摄主体补光。同时在本书中将教给大家很多处理逆光的手法，无论在人像或风光或静物都有所涉及。光是摄影之本，所以一定要掌握啊！

第2章

认识数码相机

