

韩子善

联合力荐

邓登登

拍出好照片，

一点就通

深入解析：不同题材的好照片应该具备哪些特点

全面呈现：决定好照片的三大技术基础：对焦、曝光、构图

专业指导：如何拍出风光、人像、花卉、静物、运动、建筑好照片

延伸学习：拍出好照片的后期创作思路与创意思维拓展



李元摄影机构

飞思数字创意出版中心

编著

监制



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

拍出好照片，

一点就通

李元摄影机构 编著
飞思数字创意出版中心 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内容简介

如何拍出好照片？如何改善拍得差的照片？是每一位数码摄影爱好者所关心的问题。本书结合具体实例，生动地介绍了有关摄影基础的相关知识，以及器材选购和环境背景搭配等客观条件对摄影作品的影响。并且本书按照风光、人像、花卉、静物美食、运动、建筑等各类题材分类，运用大量的照片对比实例，深入浅出地讲解了摄影技巧。书中采用“差哪一点”、“如何改善”、“深入了解”以及“延伸学习”几个方面，将摄影中的名家经验和实拍技巧告诉了读者，旨在让读者在实例对比的基础之上从而提高摄影的拍摄技术和理论知识。

本书语言通俗、内容实用、图片丰富，非常适合刚刚拿起相机的摄影爱好者，而且也比较适合广大摄影发烧友提升拍摄的创意思维。

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

拍出好照片，一点就通 / 李元摄影机构编著. 北京：电子工业出版社，2012.1
ISBN 978-7-121-14753-1

I. ①拍… II. ①李… 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(2011)第201940号

责任编辑：姜 伟

文字编辑：朱婷婷

印 刷：北京市大天乐印刷有限责任公司

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：12.75 字 数：326.4千字

印 次：2012年1月第1次印刷

印 数：5000册

定 价：55.00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zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

一张好照片的诞生，既容易，也不容易。

说它容易，是因为，站在绝美的风光面前，或者对准时尚漂亮的模特，我们拿起一款傻瓜相机，用自动挡都有可能拍出一张类似明信片或者像画报一样好看的照片。相机技术的日新月异，使得摄影越来越大众化。

说它不容易，是因为，我们拿起相机的时候，往往没有机会面对绝美的风光，也难以要求每一个被拍人物都时尚漂亮。我们面对的，可能只是日常的花花草草、身边的亲朋好友、几乎看腻了的城市建筑或者难以捕捉的飞鸟和宠物。这时候，如何拍出一张好照片，成为很多摄影者的一个难题。

的确，要想拍出好照片，既有技术的成分，如了解各种镜头的成像特点，掌握光圈、快门、白平衡的合理搭配，熟悉相机的各种菜单设置等；更有艺术的成分，如怎么构图才能更好地表现主体，侧光与顺光对质感的表现有何不同，怎么运用虚实对比或留白增强画面的意境等。

我们已经看到过太多的书籍，详细地为大家讲解什么是光圈快门，什么是构图用光，可是即使看了那么多摄影理论或实拍方面的书籍，但是当真正拿起相机的时候，还是不知道该如何面对不同的题材，用手里的相机拍出一张好照片来。

这本书，一改以往大部分图书按部就班的做法，而是用实例解析的方式，告诉大家这幅照片“差在哪里”、“如何改善”，并且将与其实例相关的基础知识或拍摄技术，用“深入了解”和“延伸学习”的方式讲解出来，从实践回到理论，再用理论指导实践。一个照片实例，讲解一个摄影技巧。正反对比，一目了然；如何提高，一点就通。

诸多资深摄影师及文字编辑对本书做出了贡献，他们是：著名风光摄影大师李元、著名人像摄影师刘光孝、著名宠物摄影师周正，以及摄影师曹来京、徐华定、盛仁昌、穆祥滨、李立言、励军徽、孙洪兵、时卫、万文虎、贺成奎、缪培昌、杨卉卉、赖琴、张韬。此外，时代图片（www.phototime.com）、图片联盟（<http://www.tplm123.com>）也为本书提供了部分样片，在此一并致谢！

第1章

好照片具备哪些特点

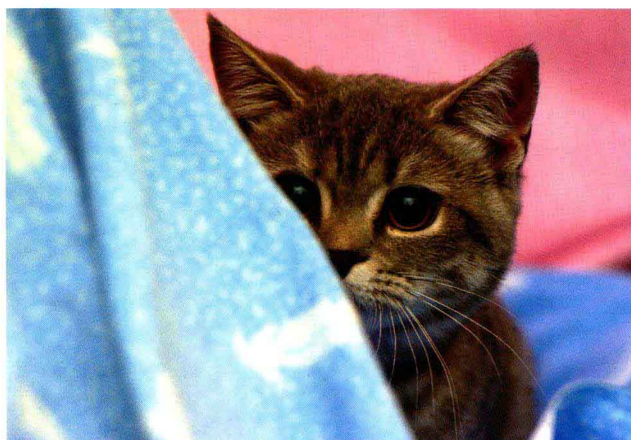
1.1 风光好照片具备什么特点	2
主体思想的成功表达	2
画面的构图	4
宽容度的成功破解	5
1.2 花卉好照片具备什么特点	6
背景的合理运用	7
主体清晰锐利	8
有效的色彩搭配	9
1.3 人像好照片具备什么特点	10
色彩与影调的合理控制	10
成功的光线运用	12
道具与环境的和谐搭配	13
1.4 动物好照片具备什么特点	14
别具一格的拍摄角度	14
焦点必须清晰	16
捕捉宠物的最佳表情	17
1.5 静物好照片具备什么特点	18
合理的画面布局	18
成功的白平衡运用	20
巧妙的光线运用	21





第2章 决定照片好坏的基础技术

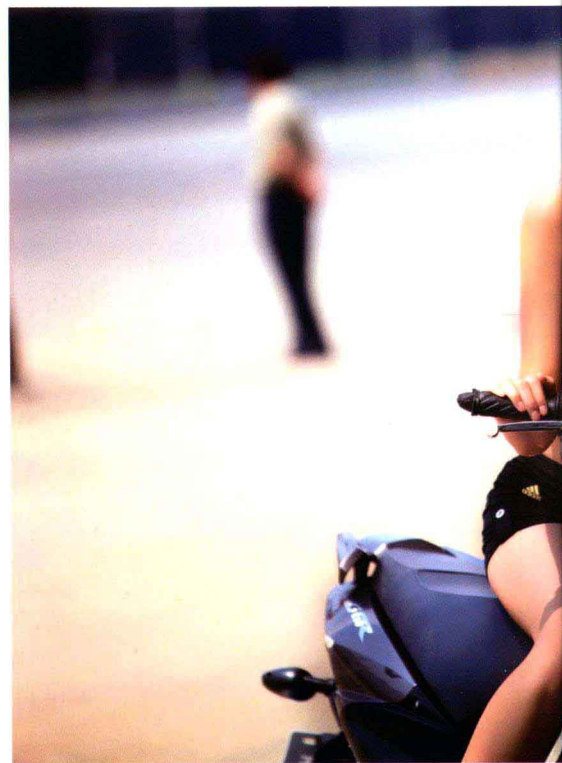
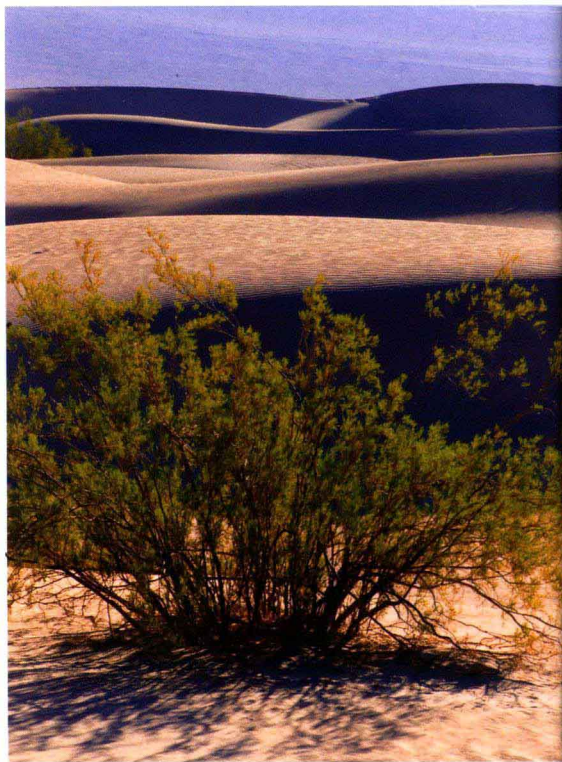
2.1	对焦	24
	没有明显对焦点导致对焦失败	24
	自动选择对焦点导致对焦失败	26
	对焦点设置错误导致对焦失败	27
	对焦方式设置错误导致对焦失败	28
	快门时滞导致拍摄失败	29
2.2	曝光	30
	测光模式选择错误导致曝光失败	30
	全自动曝光导致画面亮度不足	32
	测光位置选择错误导致曝光失败	33
	不会运用曝光锁定键导致曝光失败	34
	手动情况下各参数的设定应对正确曝光	35
2.3	构图	36
	重心失去平衡导致画面不稳定	36
	杂乱的背景导致画面没有主体	38
	元素太多导致画面失去主体	39
	景深运用得当才能表现更好的意境	40
	衬托失败导致画面主体不清	41



第3章

风光照片实拍一点就通

3.1 大场景风光：山脉、草原、沙漠、湖泊等	44
山脉摄影避免地平线处理不当	44
草原摄影忌讳层次不清	46
沙漠摄影要选取合适角度	47
荒漠田野避免过于写实	48
湖泊摄影不能少了倒影	50
日落晨曦不要差在那一瞬间	52
3.2 中近景风光：乡村、古镇、溪流、瀑布等	54
乡村摄影重在寻找画面搭配	54
古镇摄影重在表现文化	56
溪流摄影尽量找寻动感	58
表现瀑布务必增加衬托	59
醉人秋色如何凸现色彩之美	60
拍摄树林注意光线运用	62
小品风光重在发现	63
3.3 夜景风光：城市夜景及焰火	64
夜景摄影画面清晰第一	64
夜景摄影曝光控制要得当	66
焰火摄影避免对焦失败	67
找寻夜景中的点、线、面	68
3.4 佳作品评	69





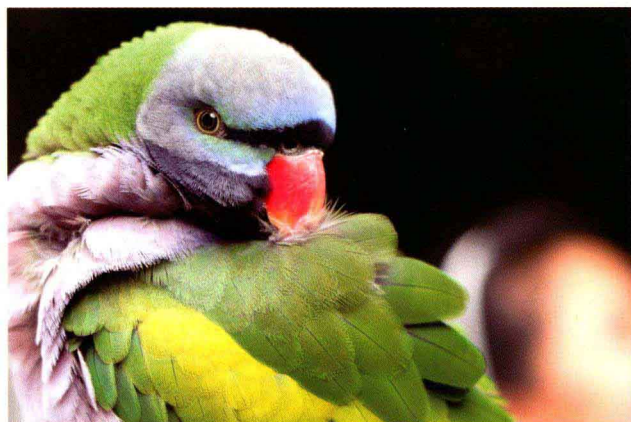
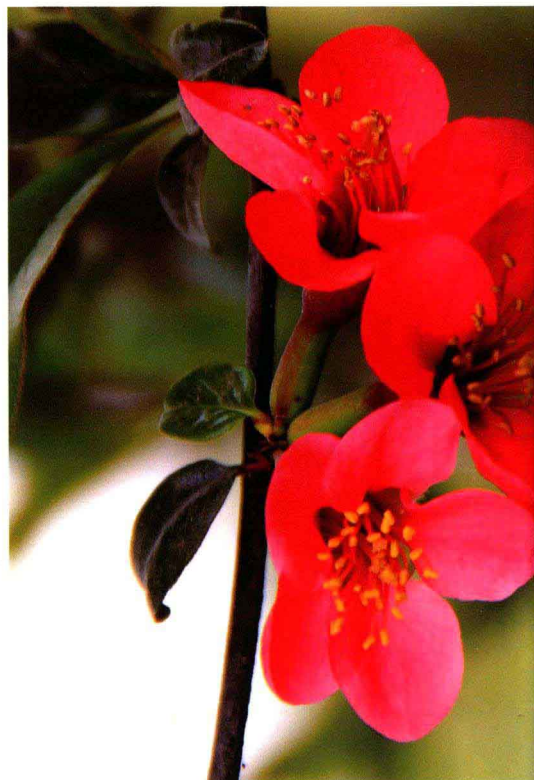
第4章 人像照片实拍一点就通

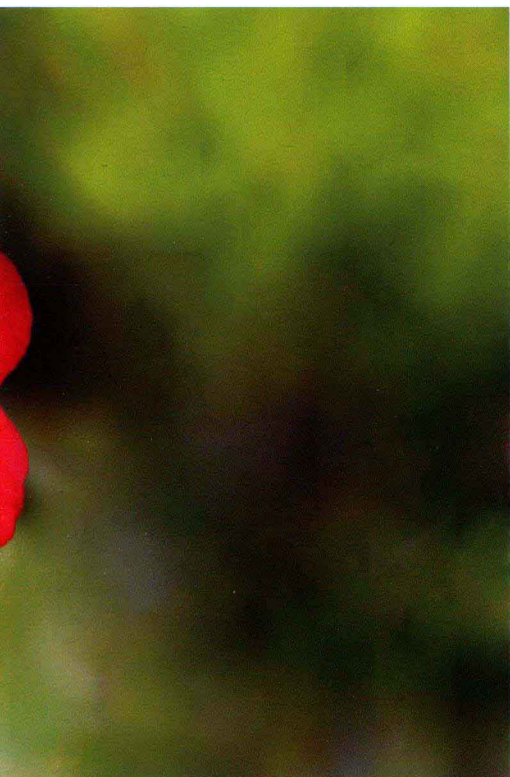
4.1	人像摄影的用光	72
	晴朗阳光下避免人物出现阴影	72
	阴暗光线下注意表现人像肌理	74
	薄云蔽日下的高饱和度表现	75
	室内自然光下如何展现人像	76
	室内混合光下如何展现人像	77
4.2	人像摄影的构图	78
	强化面部特征的特写人像	78
	表现局部外形的近景人像	79
	人景结合的半身人像	80
	凸现画面张力的全身人像	81
4.3	姿势与服饰的合理运用	82
	利用头发修饰画面	83
	头部摆姿带来丰富变化	84
	展现人物五官特色	85
	合理站姿凸显高挑身材	86
	优雅坐姿呈现人物气质	87
	避免不美的姿势出现在画面	88
	服饰的搭配要与环境协调	89
	服饰的搭配要与画面主体配合	90
	领、腰、肩关键部位对形象美感的影响	91
	让服饰的线条与色调和主体完美结合	92
4.4	佳作品评	93

第5章

花卉照片实拍一点就通

5.1	花卉摄影的镜头运用	96
	用长焦镜头突出花卉主体	96
	用广角镜头来展现花卉与环境的关系	98
	用标准镜头来展示花卉之间的对比与搭配	100
	用微距镜头来表现花卉内部世界	101
5.2	花卉摄影的用光	102
	在强光下正确运用反差表现花卉	102
	雨后光线下突出花卉的垂涎欲滴	104
	在弱光下如何表现花卉的质感	105
5.3	不同主题的花卉摄影	106
	拍摄海棠要注意红色的准确还原	106
	荷花摄影的画面布局与背景搭配	108
	拍摄虞美人需强调高饱和度	109
	拍摄桃花要避免环境杂乱	110
	油菜花摄影时要避免与环境脱节	111
5.4	非常规性的花卉摄影	112
	中途移位法让花卉具有朦胧美	112
	中途变焦法表现花卉视觉冲击力	114
5.5	佳作品评	115





第6章 静物美食照片实拍一点就通

6.1	抓住美食摄影的关键点	118
	拍摄时机表现美食新鲜质感	118
	拍摄美食需要有画面重点	120
	合理曝光展示美食细节	121
	合理搭配环境衬托美食	122
	运用环境光让美食更具吸引力	123
6.2	足不出户的静物摄影表现	124
	逆光可以让静物更具魅力	124
	侧光可以让静物“活”起来	126
	多角度环境光表现静物质感	127
	静物摄影一定要有虚实结合	128
	如何为主体选择背景	129
	搭配协调彰显主题	130
6.3	佳作品评	131



第7章 运动照片实拍一点就通

7.1	运动摄影的技术运用	134
	连续自动对焦方式拍摄运动主体的优势	134
	用高感光度来保证运动照片的成功率	136
	用高速快门定格精彩瞬间	137
	大光圈捕捉运动主体的优越性	138
	可自动切换对焦模式的连续对焦方式	140
	拍摄动态物体要使用连拍模式	141
7.2	运动照片实战运用技巧	142
	选择自己熟悉的运动项目	142
	随时调整自己的拍摄角度	143
7.3	佳作品评	144

第8章

建筑照片实拍一点就通

8.1	建筑摄影的技术运用	148
	建筑摄影合理处理镜头的透视感	148
	不同天气下灵活选择测光方式	150
	强光下如何解决暗部细节问题	151
8.2	建筑摄影的创意思维	152
	变换角度获得特殊创意	152
	合理搭配才能增强画面的意境	154
	站在马路口拍摄建筑的经验之谈	155
8.3	佳作品评	156





第9章

好照片后期创作一点就通

9.1	风光照片的后期改善	160
	改善发灰的照片	160
	改善色彩饱和度不够的照片	162
	用后期拼接大场面全景	163
	用HDR展现动态画面	164
	改善水平线失误的照片	166
	改善画面中的杂乱背景	167
9.2	人像照片的后期改善	168
	制作各种色调的写真人像	168
	用后期制作经典黑白照片	170
	制作影楼效果的写真人像	171
	更加完善人物皮肤	172
	更加完善人物身材	173
	修复红眼	175
9.3	其他照片的后期改善	176
	用裁剪弥补镜头焦距的不足	176
	让微距中花蕊更加清晰	177
	运用反差增加画面层次	178
	为画面提升动感表现	179

第10章

拍出好照片的创意思维

10.1	提升摄影创意思维的6大经验	182
	画面必须且只能有一个重点	182
	运用平衡提升画面意境	184
	安排好画面主体的位置与比例	185
	运用视觉的连贯性引导观赏	186
	反差和对比是摄影的特性	187
	为画面注入音乐的节奏感	188

第1章

好照片具备哪些特点



1.1

风光好照片具备什么特点

▶▶ 主体思想的成功表达

一幅摄影作品主体思想的成功表达主要依靠作品的主题，所谓“作品的主题”就是作品要向观众表达的思想或者美感诉求。一幅好的作品必然有一个明确且吸引人的主题，不论是拍摄山水风光还是静物人像，画面的重点要在第一时间表现出来并让欣赏者产生共鸣，这就需要摄影者拥有丰富的拍摄经验和一定的审美情趣。



► 延伸学习 傍晚光线的特点以及拍摄时的技巧

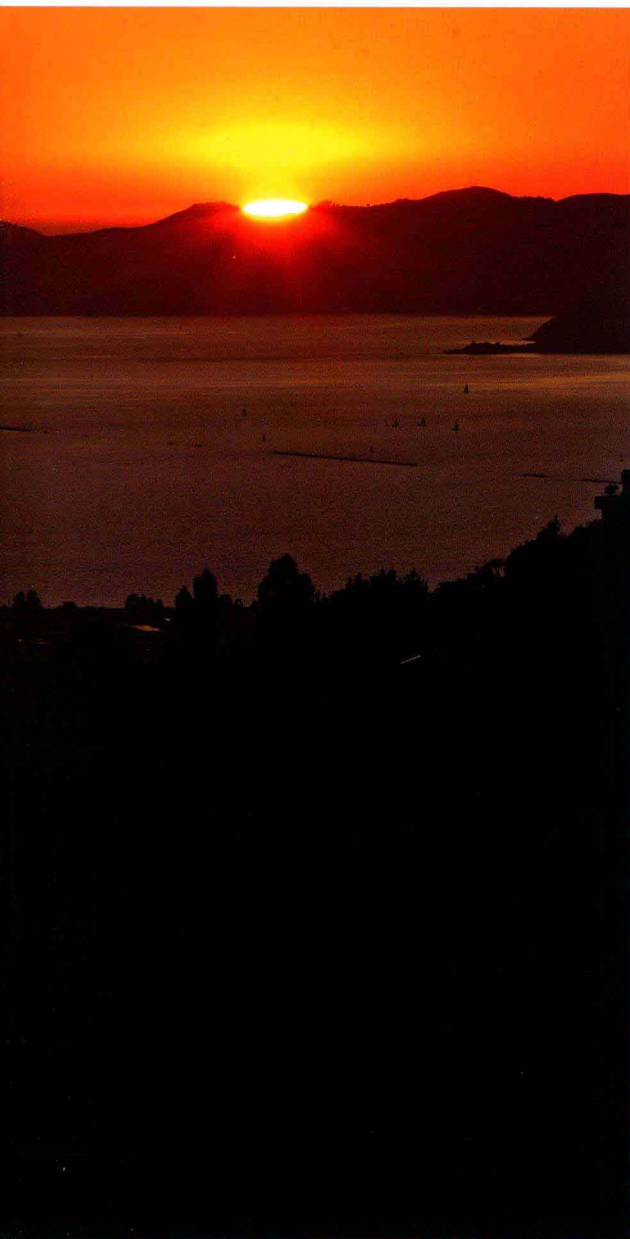


1 傍晚时分由于太阳已经降落到地平线附近，其光照度较小，光线本身较为柔和，当太阳接近地平线呈日落状态时，光线会比日出时更强烈，通过大气层分子与其他微粒的共同作用，天空会呈现出更多的橘红色与金黄色。

2 傍晚拍摄日落是最常见，也是最容易出作品的时刻。此时拍摄光线为逆光，画面中天与地的反差过

大，如果曝光不准确作品就会失败，为了避免曝光失误，可以采用包围曝光进行拍摄，最后在拍摄完成的几张照片中选择最合适的一张。

3 当太阳在天空中的角度越来越低时，光线的方向性也逐渐增强，这为风景拍摄增加了很强的侧光效果，但要注意避免画面出现大面积的阴影或光亮影响主体表现，此时可以适当地进行曝光补偿。



好在哪里

- ✓ 夕阳就是主角，是需要表现的画面中心，作者选择了一个恰当的时机，即太阳即将下落到山的另一边的时刻，这时的夕阳将整个天空渲染成金黄色到橘色，拍摄出的画面充满浓郁的暖调色彩。
- ✓ 画面从构图和用光上力图表现出“夕阳西下几时回”的境界，并以剪影画面引导观众进入这种氛围当中。在选择拍摄角度方面，为了表现夕阳的下沉，将天空部分压缩为画面的四分之一左右，而以大部分暗色的地面风光作为前景，不仅不会抢主体的风头，还在一定程度上稳定了画面构图，表现出夕阳西下大地重归平静的感觉。
- ✓ 在测光方面，作者以点测光模式对准画面中夕阳主体附近的次亮区域进行测光。这样得到的画面主体不会曝光过度，而整体画面也不会曝光不足，并且细节都很好地体现了出来。

焦距：145mm

光圈：F16

快门速度：1/15s

感光度：50

» 画面的构图

一幅好的作品除了主题鲜明，还需要在构图上多下功夫，注意主体与陪体的位置、前景与背景等元素的安排，力求得到主体突出、主宾呼应且具有美感的画面。主体就是画面要表达的主要对象，陪体就是为了陪衬和突出主体的其他画面构成元素。

焦距：105mm

光圈：F11

快门速度：1/640s

感光度：100



好在哪里

- ✓ 在以河流为主体时将环境元素纳入画面，河流的白色与岸边树木的深绿色、岩石的土黄色形成了鲜明对比，突出了主体的色彩。
- ✓ 以河流的流动与岸边陪体的静止形成状态对比，更好地突出了河流主体本身的动感效果。
- ✓ 画面中呈S形曲线的河流最终流向欣赏者的方向，整体增添了向前的气势，符合画面表现的主题。

► 延伸学习 风光构图当中的几点经验



1 对比构图是拍摄风光照片最简单、最方便的一种构图方式，可以根据主体本身的特点和当时的环境特征来寻找画面当中的对比元素，主体与陪体色彩的对比、大小的对比、虚实的对比等都是可以出现在画面当中的。

2 有时画面在布局上并不是越饱满越好，恰当的留白能够带来不一样的意境和诗画感觉，特别是在拍摄

空旷的田园、绵延的山脉或者高悬的明月时，大量的留白能够起到烘托主体的作用。

3 运用大广角镜头拍摄能够为画面带来强烈的视觉张力，特别是拍摄横画幅的风光作品时，画面边缘的畸变冲击力极强，拍摄时注意广角镜头最好贴近主体，减少其他环境因素的干扰。

» 宽容度的成功破解

宽容度是指相机的感光元件能够正确容纳眼前景物亮度反差的范围。宽容度大的感光元件能够将亮度反差很大的景物细节都记录下来，拍出的照片层次丰富，宽容度小则不能很好地呈现反差大的场景细节。摄影者了解这一点后就可以利用相机的宽容度来表现不同的画面效果。

焦距：78mm

光圈：F22

快门速度：1/25s

感光度：100



好在哪里

- ✓ 不同的天气情况下，相机感光元件的宽容度表现效果不同。相比晴朗天气，阴天时照相机的感光宽容度表现是比较理想的，所以图中摄影者选择阴天散射光的天气拍摄，将湖水的色彩展现出来。
- ✓ 为了更好地运用相机宽容度拍摄风光，摄影者选择色彩较为丰富的场景进行拍摄，不同色彩之间的对比衬托，让画面更富吸引力。
- ✓ 摄影者以多分区测光方式，选择光比不大的场景拍摄，景物亮度的明暗比例在感光元件的宽容度范围之内，拍摄完成的画面层次更为丰富。多分区测光又称为区域测光，就是将画面划分为多个区域进行测光，最后将各部分的测光值进行综合得到的一个合理的曝光值。尼康的多分区测光被称为“矩阵测光”，佳能的则被称为“评价测光”。

► 延伸学习 如何利用宽容度拍摄特殊风光



1 相机的宽容度较之于人眼看到的景物色彩、明暗比例范围要小很多。当我们选择拍摄对比反差较大的场景时，例如日出日落、直射光下逆光的风光等，就可以利用相机的“小宽容度”来表现画面。

2 选择好场景后利用相机的点测光模式，对准画面中亮部或次亮部进行测光，由于是仅对测光点准确测光，这样测光点以外的暗部会被压暗，甚至失去全部细节成为剪影，从而与亮部风光形成强烈反差，增强了画面的视觉冲击力。

◀ 较小的宽容度让画面只有一小部分明亮可见、强烈的明暗对比烘托出一种特殊的张力氛围