



图解摄影技法译丛

〔日〕三轮 薰 著



风景摄影技法

吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社

图解摄影技法译丛

[日] 三轮 薰 著
赵景华 译
王 军 校

风景摄影技法

吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社

【吉】新登字 03 号

吉林省版权局著作权合同登记：图字 07-1998-204

COLOR ZUKAN FUUKEI SHASHIN NO TORIKATA

© KAORU MIWA 1993

Originally published in Japan in 1993 by SEIBIDO SHUPPAN CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO

本书由日本成美堂出版股份公司授权翻译出版

责任编辑：白玉美 王宏伟

图解摄影技法译丛

风景摄影技法

[日] 三轮 薰 著

赵景华 译

王 军 校

*

吉林科学技术出版社 出版、发行
中国建筑工业出版社

新华书店经销

北京广厦京港图文有限公司制作

深圳中华商务联合印刷有限公司印刷

*

开本：889 × 1194 毫米 1/32 印张：5½ 字数：280 千字

1999 年 1 月第一版 2002 年 1 月第四次印刷

定价：31.00 元

ISBN 7-5384-2052-5/Z · 69

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

(邮政编码 130021) 吉林省长春市人民大街 124 号

(邮政编码 100037) 北京西郊百万庄

前言

风景照片颇受人们的喜爱。各种摄影比赛和摄影杂志，每每都有风景照片。人们向往自然、回归自然，对自然的关心越来越强烈。每周五天工作制，闲暇时间增多，走出家门去旅行、观光、欣赏大自然的人越来越多。享受大自然恩赐的方式很多，如森林浴、观赏野鸟、徒步旅行、绕山漫游、野营等等。在这些活动中，人们不仅仅把大自然的美丽收藏在心里，而且要采用某种方式记录在载体上保存起来。

照相机技术进步很快，AE、AF化使任何人都能轻松地进行拍摄。现在不仅大中型照相机能进行风景摄影，35mm照相机也能办得到。特别是35mm单镜头反光照相机，镜头、附件都很完备，小型轻便、易用，可以很轻松地涉足风景摄影。

更令人高兴的是，日本的国土虽然狭窄，但气候宜人，有各种地形地貌，无论春、夏、秋、冬，从早到晚都有值得拍摄的风景。

三轮 薰

风景摄影技法

目录

实例篇

■ 天空摄影

日出(蓝)	6
日出(红)	8
云(天空)	10
太阳	12
晚景(红)	14
晚景(蓝)	16
月亮	18
星星	20

■ 山·溪谷摄影

森林	22
树木	24
溪流	26
溪流(岩石)	28
瀑布	30
●野草	32
●昆虫	34

■ 山里摄影

梅花	36
樱花	38
田园	40
树花	42
雪树	44
枯木	46

■ 气象摄影①

霜	48
冰	50
雪	52
雨·水滴	54
雾	56

■ 四季摄影

嫩芽	58
----------	----



新绿	60
红叶	62
草原	64
■ 山水摄影	
山	66
湖沼	68
河流	70
■ 气象摄影	
风	72
彩虹	74
光	76

● 声音	78
● 动态	80
■ 海洋摄影	
波浪	82
岩礁	84
沙滩	86
海岛	88
灯塔	90
船舶	92
大海	94

实践指导篇

第●部分 风景摄影基础知识

1. 照相机的选择	98
2. 镜头的选择	110
3. 附件的选择	116
4. 胶片的选择	120
5. 风景摄影用照相机和器材	126
6. 室外摄影必备工具	128
7. 雨天和寒冬时的基本准备	130

第●部分 风景摄影基本技术

1. 人眼、照相机、镜头	132
2. 画面构成和取景	134
3. 光的掌握和利用	142
4. 曝光基本要点	148
5. 掌握光圈要点	150
6. 使用滤光镜要点	152

第●部分 风景摄影技术的提高 / 三轮式提高法	154
-------------------------------	-----

附录篇

● 风景摄影的基本术语	166
● 日本全国风景摄影区介绍	170



封面设计: 蔡宏生
正文设计: 韦 然
责任校对: 翟美芝

图解摄影技法译丛

[日] 三轮 薰 著
赵景华 译
王 军 校

风景摄影技法

吉林科学技术出版社
中国建筑工业出版社



前言

风景照片颇受人们的喜爱。各种摄影比赛和摄影杂志，每每都有风景照片。人们向往自然、回归自然，对自然的关心越来越强烈。每周五天工作制，闲暇时间增多，走出家门去旅行、观光、欣赏大自然的人越来越多。享受大自然恩赐的方式很多，如森林浴、观赏野鸟、徒步旅行、绕山漫游、野营等等。在这些活动中，人们不仅仅把大自然的美丽收藏在心里，而且要采用某种方式记录在载体上保存起来。

照相机技术进步很快，AE、AF化使任何人都能轻松地进行拍摄。现在不仅大中型照相机能进行风景摄影，35mm照相机也能办得到。特别是35mm单镜头反光照相机，镜头、附件都很完备，小型轻便、易用，可以很轻松地涉足风景摄影。

更令人高兴的是，日本的国土虽然狭窄，但气候宜人，有各种地形地貌，无论春、夏、秋、冬，从早到晚都有值得拍摄的风景。

三轮 薰

风景摄影技法

目录

实例篇

■天空摄影

日出(蓝)	6
日出(红)	8
云(天空)	10
太阳	12
晚景(红)	14
晚景(蓝)	16
月亮	18
星星	20

■山·溪谷摄影

森林	22
树木	24
溪流	26
溪流(岩石)	28
瀑布	30
●野草	32
●昆虫	34

■山里摄影

梅花	36
樱花	38
田园	40
树花	42
雪树	44
枯木	46

■气象摄影①

霜	48
冰	50
雪	52
雨·水滴	54
雾	56

■四季摄影

嫩芽	58
----	----



新绿	60
红叶	62
草原	64

■ 山水摄影

山	66
湖沼	68
河流	70

■ 气象摄影

风	72
彩虹	74
光	76

● 声音	78
● 动态	80

■ 海洋摄影

波浪	82
岩礁	84
沙滩	86
海岛	88
灯塔	90
船舶	92
大海	94

实践指导篇

第●部分 风景摄影基础知识

1. 照相机的选择	98
2. 镜头的选择	110
3. 附件的选择	116
4. 胶片的选择	120
5. 风景摄影用照相机和器材	126
6. 室外摄影必备工具	128
7. 雨天和寒冬时的基本准备	130

第●部分 风景摄影基本技术

1. 人眼、照相机、镜头	132
2. 画面构成和取景	134
3. 光的掌握和利用	142
4. 曝光基本要点	148
5. 掌握光圈要点	150
6. 使用滤光镜要点	152

第●部分 风景摄影技术的提高 / 三轮式提高法	154
-------------------------------	-----

附录篇

● 风景摄影的基本术语	166
● 日本全国风景摄影区介绍	170



封面设计: 蔡宏生
正文设计: 韦 然
责任校对: 翟美芝

日出是风景照片中最令人感动的被摄物之一。不仅是赤红温暖的日出，天幕刚刚打开，鱼肚白似的朝曦更令人神往。

天亮前的海边，天空和海的顏色渐渐开始变化。闪烁的繁星渐渐隐去，晨曦的阳光薄薄地撒在水平线上。不久，越来越红的阳光铺满海面。这种由蓝到红的戏剧性变化的世界是风景摄影中最令人感动的一幕，它将给我们留下美好回忆的一张照片。不过，不单单是光和日丽才诱使我们按动快门，天空布满乌云的雨天、阴天的晨曦，由蓝涂改成白的海上世界也非常美丽。

从山间到大城市，只要在能看到日出的地方，都可摄到日出。太阳和什么景物搭配，这是决定作品的关键。



康泰克斯RTS III·密斯塔贡
T*25mmF2.8·LBA-10·AE(1秒)·
F22●EPY●群马县榛名湖/1月
中旬 早晨6:30

作品分析

一年四季中，湖畔的冬天景色最具特色，尤其是天亮前的一片瓦蓝的景色最漂亮。

◎ 如何选用镜头

这种景色可以用超广角和望远镜头拍摄，但为了湖面、山、天空、树木等都能摄到，使用了广角镜头。

◎ 如何确定曝光量

天亮前，向东方的天空用自动拍摄往往曝光不足，这是因为低速快门导致倒易律不轨和水平线附近太亮。

❑ 如何决定构图

用树木包围被摄物，突出远近感，树木的分配是关键。让右边的树木不多进入镜头，更表现出动态感。

☞ 如何采光

天刚亮，光的层次最丰富。曝光取决于重点放在哪个层次的光上。要考虑到湖面的反射光。

这种照片出于什么目的和状况下摄制的

作品分析

天亮前的湖面泛着微波。为表现出宁静，组合使用慢快门和柯达彩色胶片。

康泰克斯RTS II·巴利欧·佐那T*80-200mmF4·AE (4秒)·F11·KR●福岛县猪苗代湖/5月中旬 早晨4:30



天空摄影

日出(蓝)

如何采光

天空漂浮白云时，光线柔和。正因如此，整个景色易表现出宁静感，日出之前以蓝色为基调，使光略有明暗之分。

如何选用镜头

为表现出静的韵味，单一色调构成的望远镜头易于拍摄。为拍摄湖面、山、天空三层景色，使用了望远变焦镜头。

以何种目的选择光线

以何种目的选择镜头

作品分析

阴天时，更容易像电影那样表现云彩，广角镜头比望远镜头需要的曝光时间长。

康泰克斯RTS III·蒂沙T*45mmF2.8·AE(15秒) F8·PKR●秋田县十和田湖/10月中旬 早晨5:30



如何决定构图

为表现出云彩的动态，多取些天空部分。使天空和湖面平衡，摄影的角度也很重要。湖面的景色因取景的角度不同而发生变化。

如何确定曝光量

为使静物彩照有动态感，长时间曝光，使云彩有漂移感。不靠光圈，而靠快门速度，使不同的表现反映到照片上。

建议 ● 太阳出来之前，天地混为蓝的色调，干脆摄一片蓝的景色也可以。但一般通过树木比照，长时间曝光，使云彩表现出动感最好。

拍摄这种画面的被摄物时的建议

以何种目的选择构图

以何种目的选择曝光

日出是风景照片中最令人感动的被摄物之一。不仅是赤红温暖的日出，天幕刚刚打开，鱼肚白似的晨曦更令人神往。

天亮前的海边，天空和海的颜色渐渐开始变化。闪烁的繁星渐渐隐去，晨曦的阳光薄薄地撒在水平线上。不久，越来越红的阳光铺满海面。这种由蓝到红的戏剧性变化的世界是风景摄影中最令人感动的一幕，它将给我们留下美好回忆的一张照片。不过，不单单是光和日丽才诱使我们按动快门，天空布满乌云的雨天、阴天的晨曦，由蓝涂改成白的海上世界也非常美丽。

从山间到大城市，只要在能看到日出的地方，都可摄到日出。太阳和什么景物搭配，这是决定作品的关键。



康泰克斯 RTS III · 迪斯塔贡
T*25mmF2.8 · LBA-10 · AE (1
秒) · F22 · EPY ● 群马县榛名湖/
1月中旬 早晨6:30

作品分析

一年四季中，湖畔的冬景色最具特色，尤其是天亮前的一片瓦蓝的景色最漂亮。

● 如何选用镜头

这种景色可以用超广角和望远镜头拍摄，但为了湖面、山、天空、树木等都能摄到，使用了广角镜头。

● 如何确定曝光量

天亮前，向东方的天空用自动拍摄往往曝光不足。这是因为低速快门导致倒易律不轨和水平线附近太亮。

◆ 如何决定构图

用树木包围被摄物，突出远近感。树木的分配是关键。让右边的树木不多进入镜头，更表现出动态感。

☉ 如何采光

天刚亮，光的层次最丰富。曝光取决于重点放在哪个层次的光上。要考虑到湖面的反射光。

作品分析

天亮前的湖面泛着微波。为表现出宁静,组合使用慢快门和柯达彩色胶片。



康泰克斯RTS II·巴利欧·佐那T*80-200mmF4·AE(4秒)·F11·KR●濠洲县猪苗代湖/5月中旬 早晨4:30

☞ 如何采光

天空漂浮白云时,光线柔和。正因如此,整个景色易表现出宁静感。日出之前以蓝色为基调,使光略有明暗之分。

● 如何选用镜头

为表现出静的韵味,单一色调构成的望远镜头易于拍摄。为拍摄湖面、山、天空三层景色,使用了望远变焦镜头。

作品分析

阴天时,更容易像电影那样表现云彩,广角镜头比望远镜头需要的曝光时间长。



康泰克斯RTS III·蒂沙T*45mmF2.8·AE(15秒)F8·PKR●秋田县十和田湖/10月中旬 早晨5:30

◆ 如何决定构图

为表现出云彩的动态,多取些天空部分。使天空和湖面平衡,摄影的角度也很重要。湖面的景色因取景的角度不同而发生变化。

● 如何确定曝光量

为使静物彩照有动态感,长时间曝光,使云彩有漂移感。不靠光圈,而靠快门速度,使不同的表现反映到照片上。

建议 ● 太阳出来之前,天地混为蓝的色调。干脆摄一片蓝的景色也可以,但一般通过树木日照,长时间曝光,使云彩表现出动感最好。

日出(红)

让人感到充满活力的地球的天亮,磅礴日出光芒四射的时间很短暂。在天未亮之前准备好照相机,抓住太阳瞬间变化的容姿。

临近天亮,大海水平线的周边如一条红色的光带,天山共色一抹绯红。感到地球这颗充满活力的星球正是在这个时刻。日出甚至让人感到庄严、神圣。

旭日摄影从天亮之前灰白的时候开始。颜色不断地变化,追踪着按动快门。很快,太阳升起来了,世界一片光明。摄影中,时间是宝贵的,换胶卷都要抓紧。特别是在太阳露脸的前后,不准备几架照相机,就要失去按快门的机会。采用不同类型的胶卷,分开拍照也很好。

作品分析

日出如戏剧性变化,在水平线上漂浮淡淡的白云,晨曦更显得静谧。这时,海上配以轻舟,更是锦上添花。

● 如何选用镜头

像这样比较单调的景色,找好天空、海、太阳和舟船的平衡关系非常重要。焦点距离的不同,太阳和舟船的比率有变化。采用望远镜头,拍摄的舟船大些。

◆ 如何决定构图

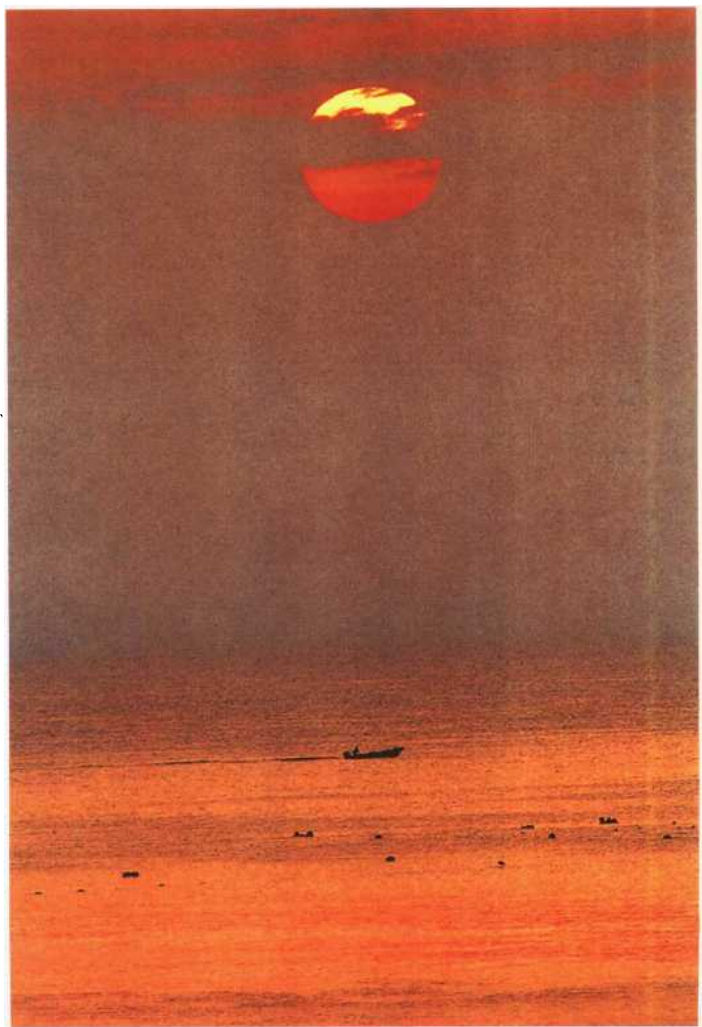
太阳和舟船在一条线上,将照相机立起来拍摄。在色调相同的天空和海上,以太阳和舟船为重点。舟船越近,天空和海的分配越远。

● 如何确定曝光量

为了突出海,使海的部分曝光明亮些,平均测定大致为+2/3EV,点测光测水平线近处的云彩,大致为+1/3EV。

☞ 如何采光

光线没有明暗之分时,以天空和海的色调表现。抓住天空和海的浓重感。太阳冉冉升起时,采用暗调拍摄。



康泰克斯 167MT · 巴利欧 · 佐那 T*80-200mmF4 · 姆达 T* II · AE (1/8秒) · F11 · EM · 霍山县
冰见市 / 8月下旬 早晨 5:30

作品分析

高原冬天的早晨相当寒冷，海拔2000m的高原更甚。但是，太阳升起，则是另一番景象。



康泰克斯167MT·巴利欧·佐那T·80-200mmF4·P滤光镜·AE(1/15秒)·F16·PKR●长野县美原/2月下旬 早晨6:30

● 如何选用镜头

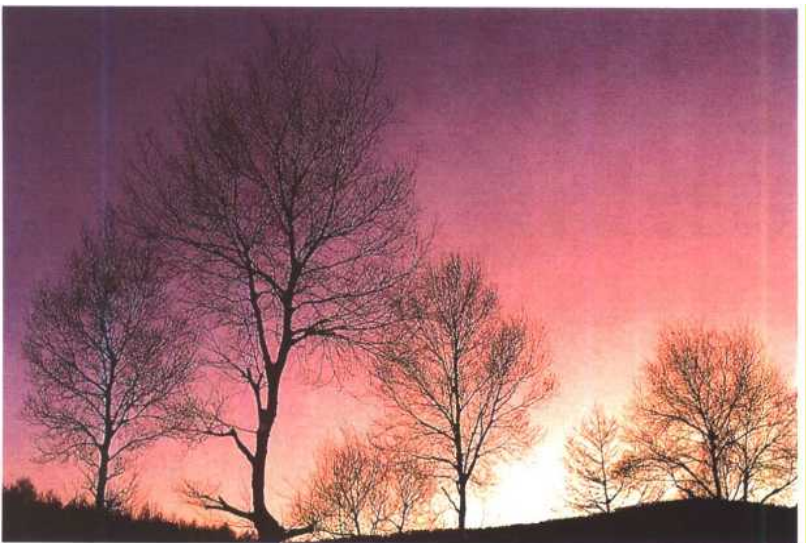
在树木林立的地方，如何拍摄树影是关键。时时刻刻捕捉树影变化的形态，采用变焦镜头最方便，能很快地与光线相适应。

● 如何确定曝光量

向着太阳拍摄时，曝光不足。这种情况下，对雪原和树影进行重点曝光。避开太阳，以雪原测光。

作品分析

没有一片云时，黎明时的天空有层次的色调最美。拍摄时考虑了山丘树木和天空色调的平衡。



康泰克斯RTS III·普拉那T·100mmF2·AE(1/8秒)·F11·RVP●长野县蓼科高原/12月下旬 早晨6:30

◆ 如何决定构图

如果以树木作为轮廓，远近感消失。考虑树木的大小和布置，使最亮部分的天空向右靠，左边的树木显得更近。

☞ 如何采光

朝阳的光比夕阳的光强。晴朗的天空，空气也清彻。通过光给树木增加立体感，太阳再稍稍升起时拍摄最好。

建议 ● 日出的风景用广角和望远镜头都可以拍摄。光的变化快，准备几台照相机，不要错过按快门的机会。

云(天空)

不管天气如何，都可拍摄云。拍摄晴天的云使用偏光(PL)滤光镜。从飞机上拍摄，用逆光就可以。窗的反射光和摆动对拍摄不利。

云彩在一年四季呈现出各种形态。随时间而不断变化的云的姿态，令人看不够。从日出到日落，不管天气如何，能够被拍摄的物体就是云。

只拍摄云也可以，但云也可与更多的风景搭配。与海、山、树木、花等搭配，可以拍摄出有魅力的作品。

采用广角、望远镜头，无论哪种都可以。拍摄晴天的云，要使用偏光(PL)滤光镜，有反差分明的明暗效果。从飞机上拍摄的云也很漂亮，选择逆光，注意窗的反射光和摆动，可以拍摄与在地面看到的云具有不同情趣的立体感的云。

作品分析

从飞机上拍摄的云要比在地面看到的云有立体感，因为是看到了贴近身边的云。朝夕的云，尤如在山顶上看到的云海，给人以庄严、浩瀚的感受。

● 如何选择镜头

从飞机上拍摄时，最好在主翼前的座位，看到太阳的一侧。镜头采用比标准长些的，易于拍摄。装上遮光罩，顶在窗玻璃上。

◆ 如何决定构图

只拍摄云，会给你浩瀚磅礴之感，如果加上天空，给人的感觉是无限遥远。拍摄有色调变化的云，给人以翻江倒海之感。

● 如何确定曝光量

依时间而定，白天用普通曝光，早晚采用高辉度基准曝光，似乎有点曝光不足之感。在轻型飞机上，快门速度为1/500秒以上，在客机上，为1/125秒以上。

☞ 如何采光

在飞机上看到的云比在地面上看到的有立体感。早晨、中午、晚上，云彩的变化让人感到就在身边。逆光拍摄比从侧面拍摄好。



康泰克斯 RTS II · 普拉那T+100mmF2 · PL 滤光镜 · AE (1/60秒) · F16 · KR ● 太平洋上空/9月
下旬 下午3:00

作品分析

云和海比任何被摄物都搭配，特别是夏天的海是最好的搭档。要说云，还是夏天的云，其美丽的形象不容置疑。

康泰克斯 RTS II · 巴利欧 · 佐那 T * 80 - 200mmF4 · PL 滤光镜 · AE (1/15秒) · F22 · PKR
● 爱知县知多半岛 / 8 月中旬 中午 12:00



❖ 如何决定构图

为了对比落在海边木桩上的鸟群和夏天的云，多取了天空的景色，所以，虽然使用望远镜头，但感到上下左右都很伸展。

● 如何确定曝光量

用普通曝光拍摄，有点曝光不足也可以。白鸟和云对于低沉的海和天空有浮起之感，给人的印象很深刻。

作品分析

开始稍许染上颜色的山顶出现了翻腾的云，随风漂浮不断改变它的姿态，在清爽高原的早晨犹如添上了花簇。

康泰克斯167MT· 迎斯塔贡 T*28mmF2.8 · PL 滤光镜 · AE(1/30秒) · F11 · KR ● 长野县木曾郡开田村 / 10月中旬 上午10:00



● 如何选用镜头

用广角镜头突出漫游的云。用广角镜头取景，可以发挥它的特长。让云充满画面，易于表现出跃动感。

⊙ 如何采光

早晨清彻的空气感是由明亮的光造成的。把一切都照得清清楚楚的顺光把蓝天和白云对比得层次分明。用普通曝光就可以。

建议 ● 拍摄厚云层时，选择的光的方向有立体感，可以用 PL 滤光镜抑制反射。平面云可与其它被摄物搭配摄制。

太阳

太阳是非常令人感动的被摄物，与云、树木、海边的岩石等搭配可形成美丽的景观。白天出现在云间的太阳也可拍摄。

在风景中，最令人感动的被摄物是太阳。无论是日出还是日落都有吸引人的美丽。

与事先就知道落到什么地方的夕阳不同，不知从哪里出来的是朝阳。日出的方向依季节而不同，事先用指南针确认并记录，对下次摄影就方便多了。更换镜头的时间非常宝贵，驱车前往，同时应多准备几架照相机。采用的镜头从望远镜头到广角镜头都可以。

太阳摄影多在朝夕，但白天被厚云层遮蔽的太阳其朦胧可见的样子也是照相机捕捉的目标。另外，太阳和云、树木、海边的岩石搭配更易于构成风景画。



康泰克斯 167MT · 特雷 · 阿伯蒂萨 T+500mmF8 · 姆塔 T+ II · AE (1/30秒) · F11 · KM ● 富士县冰见市/8月下旬 早晨 5:30

作品分析

太阳渐渐从水平线上露出了笑脸。如果有薄云，则升到一定程度才可拍摄。云的厚度、色调不同，太阳的容姿和颜色也有变化。

● 如何选用镜头

拍摄太阳占画面较大时，使用镜头不同，瞄准太阳的位置有所不同。这种情况下，在 500mm 加上后焦距转换镜头，成为 1000mm 镜头进行摄影。

● 如何确定曝光量

决定将太阳拍摄成用眼睛看到的感觉。虽然取决于云层厚度，但在这种状态时，对太阳用点测光，最合适的曝光为+1/3EV 左右。

◆ 如何决定构图

用仰角拍摄太阳，同时考虑天空和海的面积比。将照相机立起来，让太阳再稍升高些，易于空间处理。

☞ 如何采光

穿过云层的光比较柔和，海空共色，除太阳外，没有亮点。就按见到的景象拍摄。