

一本 摄影书 II

赵嘉 爱摄影工社 编著



一本摄影书 II

赵嘉 爱摄影工社 | 编著
Zhao Jia & Aishaying 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Ⅱ》作为《一本摄影书》的升级版，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共同创作完成的。

为满足摄影爱好者对于高级技术的需求，《一本摄影书Ⅱ》介绍了提升摄影水准所需的构图、技术相机、数码中后期流程、影室灯光等进阶技术。为了帮助大家突破“瓶颈期”，《一本摄影书Ⅱ》里给大家系统学习个人纪实、建筑、艺术风景、影室静物与人像等更加专业的摄影领域的相关内容。同时，里面还讲了很多如何向其他艺术形式借鉴、学习并获得突破，以及形成个人风格的经验，也为大家介绍更广泛和深入的摄影理念。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. 2 / 赵嘉, 爱摄影公社编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2014.10
ISBN 978-7-121-24189-5

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(2014)第198823号

责任编辑: 田 蕾

文字编辑: 赵英华

特邀编辑: 于 然

排版设计: 晏 琳 李亚楠

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

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: 23.5 字数: 789.6千字

版 次: 2014年10月第1版

印 次: 2015年1月第3次印刷

定 价: 98.00元

广告经营许可证号: 京海工商广字第0258号

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zlt@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

“有一本摄影书，就有第二本摄影书”，三年前在北京国贸的某个咖啡厅里，《一本摄影书》刚刚接近制作完成的时候，它的责任编辑于然先生曾经开玩笑地说。那时候我还坚持认为《一本摄影书》只会有“一本”。因为它强调的概念其实是“本”。而作为一本向初学者介绍摄影入门知识的书，无论是技术技巧还是启发摄影热情方面，它已经很完备了。

《一本摄影书》的确是爱摄影工社最受读者欢迎的作品。第一版上市就成为当年最畅销的摄影新书，到现在的两年多时间里，已经印刷了十多次了。

上市之后，我们也开始收集大量的读者反馈意见。部分读者提出希望我们再做一本更高级的新书，具体要求主要集中于两方面：

一方面因为它是适用于从零开始的摄影爱好者，对于已经有一定基础的爱好者和摄影专业的学生来讲，内容的深度上还不能令他们“过瘾”。另外，很多摄影人在拍摄中，在解决了技术问题后，还会面临摄影意识提升上的困难。

此外，当今摄影“技术”的门槛越来越低。通常一个对摄影技术一无所知的人，可以在几个月内基本娴熟地掌握相机操控、曝光、后期修图这些基本技术。但通常在经历一段时间的狂热创作后，不久他们就会陷入难以突破的“瓶颈期”。

“拍什么、怎么拍”成为很多人新的困惑。

为了解决这些困惑，我们认为，做《一本摄影书》续集的时候到了。经过一年的努力，今天我们很高兴能推出它的姊妹书，《一本摄影书》真有了第二本。

在做这本书之前，我们第二次收集了读者反馈意见，他们之中既包括真正喜爱摄影的爱好者，也包括正在把《一本摄影书》当作教材的大学学生和老师。按照他们提出的高级技术的需求，《一本摄影书Ⅱ》介绍了提升摄影水准所需的构图、技术相机、数码中后期流程、影室灯光等进阶技术。

为了帮助大家突破“瓶颈期”，《一本摄影书Ⅱ》里给大家系统学习个人纪实、建筑、艺术风景、影室静物与人像等更加专业的摄影领域的相关内容。同时，里面还讲了很多如何向其他艺术形式借鉴、学习并获得突破，以及形成个人风格的经验，也为大家介绍更广泛和深入的摄影理念。

这里要特别提到的是，在这本书的制作接近尾声时，我们循例做了第三次读者意见征集——试读活动（其中既有纯正的摄影爱好者，也有职业的摄影师），在这个过程中，通过他们的一致努力，纠正了我的一个误判，把我企图删掉的50多页“多余”的内容挽救了回来。对此也向他们表示感谢！

如果大家有更多的意见和建议，也欢迎让我们知道。

我的邮箱是：zhaojiaphoto@hotmail.com

赵嘉

2014年8月11日

爱摄影工社

图书路线图

爱摄影目前针对不同层次的摄影爱好者、业余摄影师和职业摄影师，正在构建比较完整的摄影图书创作体系，内容将覆盖摄影技术、流程后期、顶级摄影器材以及摄影文化图书等。

1. 基础书系列

针对普通摄影爱好者，如果你只是想单纯享受摄影为你带来的乐趣，我们推荐我们的基础类图书，目前包括《一本摄影书》和《上帝之眼：旅行者的摄影书》，未来计划中还有关于观察方式、构图、风光、人像、后期技术方面的书籍。

《一本摄影书》是我们最畅销的摄影入门书，这是一本真正从一线摄影师的角度向你传授基础数码摄影技术、解答摄影疑问、提炼关键知识点的摄影书。同时，书中遴选300多幅来自全球职业摄影师的高质量照片，将会极大开阔你的眼界，带来前所未有的视觉体验。

《一本摄影书II》则适用于已经有一定基础的摄影爱好者和摄影专业的学生，除了介绍提升摄影水准所需的技术相机、数码中后期流程、影室灯光等专业技术外，还包括系统学习个人纪实、建筑、艺术风景、影室静物与人像等专业摄影领域等高阶内容。

《上帝之眼：旅行者的摄影书》同样非常适合初学者，但被定位于更适合在旅途中学习摄影之用。不仅汇集了五位顶尖旅游摄影师的拍摄经验和作品，更几乎包括了关于旅行摄影的所有问题，是迄今为止中文市场上最优秀的关于旅行摄影的教程。

《手机拍的！》是一本全面阐述手机摄影概念、技术、APP使用的手机摄影小全书。此外，我们还为大家在全球采购了许多特别优质摄影作品，它们都出自一线职业摄影师之手。我们希望你阅读完本书后能够了解真正优质的手机摄影影像，你会惊叹，原来手机也能拍得这么好。

2. 系统书系列

我们的系统书系列是针对希望走上职业摄影师之路和有销售自己照片意图的摄影爱好者，目前包括《光的美学》、《摄影的骨头：高品质数码摄影流程》和《通往独立之路：摄影师生存手册》，未来计划中还会有相机镜头、高级摄影流程、商业摄影（上下册）、人像摄影、报道和纪实摄影等方向的专著。

《光的美学》作为摄影的进阶书与《一本摄影书》、《上帝之眼：旅行者的摄影书》的用光部分互相指向，介绍了从用光到曝光的各个方面，教你如何更好地控制光线，从技术到艺术，涉及摄影的多个方面，用通俗易懂的方式来阐释摄影用光知识。同时它也为《摄

影的骨头：高品质数码摄影流程》提供了重要的基础知识。

《摄影的骨头：高品质数码摄影流程》是我们第一本以数码后期技术为主的技术提高书，专门介绍如何搭建自己的工作流，从前期拍摄、色彩管理、后期处理到作品呈现的完整步骤，以及获得高质量作品的各种重要经验。

《通往独立之路：摄影师生存手册》讲的是摄影师如何通过摄影作品获得更好的收益，包括他们需要面对的法律和市场问题。它的读者是职业摄影师、打算出售自己照片的爱好者和图片的采购者。

《万兽之灵：野生动物摄影书》是迄今为止中文世界最权威、彻底阐述野生动物摄影的专业摄影图书。它集合了野性中国和爱摄影工社两支国内最顶尖的创作团队对于野生动物摄影的认识和理解。希望它能帮助读者更好地学习自然、了解自然、提升自我修养。

3. 顶级摄影器材系列

“顶级摄影器材”系列由来已久，它目前包括《顶级摄影器材：数码卷》、《顶级摄影器材：传统卷》、《EOS 王朝》、《佳能镜界》和《经典尼康》。

《顶级摄影器材》分数码卷和传统卷。顶级器材很多，但并不是所有的顶级器材都适合你的使用，重要的是你要明白什么是你需要的拍摄方向，然后才能谈到选取适合你的顶级器材。顶级摄影器材的价值多不在于器材本身，而在于它可以更轻松地记录更加优质的影像。而这套书将会带你找到最适合自己的顶级摄影器材。

《EOS 王朝》作为“顶级摄影器材”系列图书之一，是国内唯一一本详细介绍佳能 EOS 系列在产和停产摄影器材的图书。为职业摄影师和高级摄影爱好者选择佳能相机、镜头提供了翔实专业的资讯。

《佳能镜界》是“顶级摄影器材”系列《EOS 王朝》中关于镜头的部分。详细介绍了佳能 EOS 系列镜头配套的 EF 和 EF-S 系列镜头，包括超长焦镜头、移轴镜头、微距镜头等专业设备的评测和使用指南，涵盖佳能 EOS 系列全部在产和大部分已经停产的镜头型号。适合预算有限的摄影学生阅读。

《经典尼康》是“顶级摄影器材”系列中一本详细梳理、总结尼康世界重要相机和镜头品牌的著作。书中不仅详细介绍了尼康完整的历史，爱摄影团队通过试用、拍摄测评了大量的尼康相机和镜头，分享了对尼康相机和镜头的使用经验，也是对尼康历史和产品介绍最完整、最权威的中文著作。

4. 其他

另外，要提到我们出版的第一本摄影书《兵书十二卷》。这是一本影响了百万摄影爱好者的作品。虽然它的副标题是“摄影器材与技术”，其实它更多的是阐述和摄影观念相关的事情。我们每年都会对它进行内容的更新，使之更能解决读者当下对于摄影的困惑。

除此以外，从2013年起，我们会开始和专业的合作伙伴策划制作摄影文化相关的图书。更多消息，希望大家关注我们的新浪微博：[@爱摄影工社](#)。

“爱摄影工社”所有的图书都会及时更新，使得里面的内容保持和图片以及摄影器材市场变化的一致性。

当全画幅比生命更重要时
我们，为这一刻而努力。



无与伦比的长焦镜头 Otus 1.4/85 (ZE/ZF.2)

它，让追求完美细节的爱好者们欲罢不能；
它，赋予您完全自由的发挥创作空间！在几乎
每一处可以想象到的拍摄环境下，乐享Otus
1.4/85超凡性能。

Otus 1.4/85 不止在捕捉面部特征和表面结构
上展现得淋漓尽致，亦能从环境中出色地提炼
出主题元素。此时，它已远远超越人像镜头。
运用高光通量完成现场光拍摄，借助适中视角
留住美丽景致，利用近摄对焦距离再现真实再
现原物。



更多产品细节和样图，请扫描

无可比拟的标准定焦镜头 Otus 1.4/55 (ZE/ZF.2)

秉承Otus系列“力臻完美”的品质追求，Otus
1.4/55成就标准定焦镜头巅峰之作。立即体验
无与伦比的卓越性能。

以蔡司Otus 1.4/55镜头感受到中画幅摄影的
影像素质及独特新颖的外观设计。无论拍摄时
是白天或黑夜，近景或远景，人像、静物或风
景——在各种环境下，这款镜头均能为您呈
现清晰锐利的图像。所以，它无愧为当今世界
上非常优秀的镜头之一。



更多产品细节和样图，请扫描



SHRIRO
中·港·澳·总代理
石利洛(香港)有限公司
香港: +852 2624 8031
北京: +010 8580 1923
上海: +021 6418 8688
广州: +020 3868 2959
marketing@shriro.com.hk



We make it visible.

目 录

第1章 什么是好照片	2
1 好照片的技术标准	2
2 没有绝对的好照片	3
2.1 “刺痛”也是美	3
2.2 自己认为的好照片	7
3 有美感的照片	9
3.1 拼天赋还是多看书	9
3.2 去“刺痛”你的观众	9
3.3 情理之中，意料之外	9
3.4 你的照片要活在当下	10
3.5 多看不同“流派”的作品	10
4 符合市场的好照片	10
4.1 能帮你赚钱的照片	11
4.2 客户的需要是什么	13
花絮：约瑟夫·寇德卡的《CHAOS》自我表达的典范	14
第2章 初学者的误区	16
引子	16
1 初学者容易触碰的误区	16
1.1 误区1：好器材才能拍出好照片	16
1.2 误区2：过分信赖照片的拍摄参数	18
1.3 误区3：不需要看相机说明书	20
1.4 误区4：反复多拍就一定能拍出好照片	21
1.5 误区5：大家夸的就一定是好作品	23
1.6 误区6：拍摄名山大川就是好照片	24
1.7 误区7：过分追求所谓的“意境”	25
1.8 误区8：不注重后期	28
1.9 误区9：过度后期	30
1.10 误区10：摄影是一件很有面子的事情	32
第3章 中期	34
引子：数码摄影“中期”的告白	34
1 专业的数据备份	34
1.1 数字胶卷——存储卡	36
花絮：照片数据库的备份原则	37
2 规范化的照片管理	38
2.1 使用 Lightroom 管理照片	39
3 图片的编辑	39

3.1 高效选片的技巧	42
4 不可忽视的色彩管理	43
4.1 为什么需要色彩管理	43
4.2 校准屏幕的重要性	43
4.3 身边的数字显示设备	44
4.4 显示器一定要校准	44
4.5 高端显示器为什么贵?	45
4.6 廉价显示器更要校准	46
4.7 如何校准显示器	47
5 数字冲图	50
5.1 冲图的逻辑	50
5.2 冲图的顺序	51
5.3 冲图实战	52
6 别让过度后期毁了照片	54
第4章 个人纪实专题	56
引子	56
1 拍什么	56
2 发现身边值得关注和拍摄的题材	56
3 怎么拍	58
3.1 短期选题	58
花絮：关于 1416 教室	60
3.2 先期准备	61
3.3 器材准备	61
摄影师介绍：马宏杰	64
3.4 经验分享	65
3.5 附件	66
4 照片的编辑	66
5 个性化的专题或者表达方式	67
摄影师介绍：巴斯蒂奥·萨尔加多	67
摄影师介绍：约瑟夫·寇德卡	69
摄影师介绍：黎朗	70
摄影师介绍：焦波	72
第5章 构图	74
引子	74
1 丰富想法，产生你的构图	74
1.1 根据视觉感受产生的构图	75
1.2 根据心理感受产生的构图	77
1.3 根据经历产生你的构图	79

1.4 后记	81
2 线	81
2.1 重要的线条	81
2.2 线条分布	91
3 点	95
3.1 点是画面中的元素	95
3.2 点的声音与张力	98
3.3 点与其他元素在画面中的关系	99
4 面	107
第6章 后期	108
引子	108
1 后期是必经的步骤	108
1.1 胶片时代与数码时代的后期	108
1.2 后期是输出优质照片的前提	110
1.3 专业摄影流程少不了后期	110
2 认识后期	112
2.1 对后期正确的认识	112
2.2 后期的掌握	112
2.3 如何学习后期	113
花絮：八爪鱼数码影像美术总监宋佳彬访谈	114
3 后期的流程	116
3.1 照片的整理和备份	116
3.2 后期与中期的衔接	116
4 Photoshop 的两个方向	120
花絮：输出打印照片	121
4.1 方向 1：修正和润饰照片	121
4.2 方向 2：合成	123
5 Photoshop 的重中之重	126
5.1 曲线	126
5.2 色阶	142
5.3 蒙版	155
5.4 通道	162
第7章 不同拍摄题材的后期	170
引子	170
1 非虚构类摄影题材后期	170
花絮：新闻摄影与 Photoshop	171
2 风景后期	181
花絮：穿过雾霾，数码“除尘”	185

3 建筑摄影后期	188
4 影棚静物后期修图	195
5 影棚人像后期	200
第 8 章 建筑摄影	210
引子	210
1 建筑与透视	210
1.1 早期透视关系的建立	210
1.2 建筑摄影的透视	214
2 建筑用光	225
2.1 自然光	225
2.2 室内光	230
2.3 建筑夜景	236
3 傅兴建筑摄影漫谈	240
3.1 建筑摄影的前世今生	240
3.2 建筑摄影的器材	241
3.3 先了解建筑，才去拍摄	242
3.4 建筑摄影的专业性	244
3.5 建筑画与建筑摄影	245
4 建筑摄影的分类	246
4.1 表现建筑	246
花絮：3D 效果图与拍摄的效果图	248
4.2 资料照片	248
4.3 房地产照片	249
第 9 章 影棚器材	250
引子	250
1 灯光设备	250
1.1 人造光源	252
1.2 控光附件	261
2 相机	272
2.1 大中画幅技术相机	272
2.2 技术相机调整技术	274
第 10 章 棚内拍摄实例	280
1 影响布光的因素	280
1.1 光的性质	280
1.2 光的距离	281
1.3 光源面积	282
1.4 光比	283

1.5 照射角与光轴	283
1.6 反射光	284
1.7 灯光数量	285
2 光和影	285
2.1 投影	286
2.2 高光	289
3 布光步骤	290
3.1 布光准备	290
3.2 分步布光	294
4 典型静物拍摄	300
花絮：采访专业产品摄影师陈勤飘	300
4.1 吸收型物体	301
4.2 反射型物体	303
4.3 传导型物体	306
4.4 复合材料	308
5 棚内人像	309
5.1 标准的人像	310
5.2 用柔和的光线去表现儿童	311
5.3 充满活力的女孩	312
5.4 富有气质的中年女性	313
5.5 黑珍珠	315
5.6 刚毅的男性	316
第 11 章 高级风光	318
1 什么是风景摄影	318
2 风景摄影的由来	319
3 风景摄影的意义	320
4 风景摄影的器材的逻辑	322
4.1 高级风光所需要使用的器材	323
5 分区曝光法	325
5.1 分区曝光法的简述	325
5.2 利用分区曝光思维拍摄风光	328
5.3 分区曝光法的应用	329
5.4 利用直方图调整曝光	329
5.5 不同直方图的曝光调整方法	330
6 被人为改变的风景	330
6.1 新地形摄影的意义	331
6.2 新地形摄影的拍摄题材	332
6.3 反思风景拍摄的目的与意义	336
7 风景摄影中的特殊技法	336

7.1 大光比环境的克星——HDR 合成技术	336
7.2 数字宽幅接片	338
第 12 章 野生动物摄影	346
1 什么是自然摄影	346
2 自然摄影是享受	347
3 自然摄影都拍些什么	348
4 自然摄影需要的器材	348
4.1 机身选择	349
4.2 全画幅与非全画幅	350
4.3 机身推荐	351
4.4 镜头的选择	352
4.5 不可或缺的附件	354
5 自然摄影的观察方式	355
5.1 观察意识的培养	355
5.2 自然的美感	356
6 拍摄的基本准则	356
6.1 摆拍要慎重	356
7 如何去拍摄	357
7.1 学会接近它们	357
7.2 拍摄哺乳类动物和鸟类	358
7.3 拍摄昆虫和两栖、爬行类	360
中国自然摄影先锋——奚志农	361

编辑团队

于然：中国传媒大学副教授，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。

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 年第十届全运会、2006 年德国世界杯、2008 年北京奥运会等多项国内外大型体育赛事。2009 年远渡英伦，2010 年于英国诺丁汉特伦特大学取得摄影硕士学位。坚信影像的力量可以改变世界。

杨磊：网名“最爱双反的二手摄影师”。从事摄影相关工作和图书出版工作超过 10 年。爱摄影工社资深编辑，致力于人文摄影、生态摄影和影像文化的推广工作。

邓扬帆：不标准的北京 80 后女孩儿。毕业于中国传媒大学摄影系，热爱摄影和旅行，崇尚独立与自由，致力做一名优秀的爱摄影教育工作者。

李亚楠：山西太原人，曾在南京生活学习四年。喜爱美术、摄影、后期修图，也对宗教、摇滚、铁路有着浓厚兴趣。目前对中东地区情有独钟。

吴穹：生长于四川，成长于湖北，成熟于北京。自幼便喜欢观察取景器里的世界，时至今日一直保留着对于影像的热爱。关注报道摄影与新地形摄影，并且对人类学、类型学有浓厚的兴趣。希望通过影像见证中国的变迁。执着于匠人的精神，凡事渴望精雕细琢。

美术指导

晏琳：@VK 林薇琪，知名宅女，资深 MAC 用户，美剧英剧爱好者。设计行业工作多年，先后就职于广告公司、平面媒体，2011 年进入互联网行业，对艺术和新媒体技术充满热情，对能改变生活的高科技产品充满兴趣。

第1章 什么是好照片

1 好照片的技术标准

对于拥有170多年历史进程的摄影来说，它早已摆脱了以摄影师为中心的“技工时代”，技术的不断推进带来了门槛低，人人都是摄影师的现象，以前一卷都不舍得一天拍完的景象被如今占满几TB硬盘却记不得是什么时候拍摄的照片所替代，所以就产生了摄影师成灾，而好照片难求的现象。那么，什么是好照片？标准是什么？难道我手中的就不是？也许有人会说，会用光，懂构图，动人的神情和鲜活的色彩搭配就是标准，看来大家把技术的好坏放在了第一位，这都没错，我们也表示赞同。但是在我们看来其实好照片的标准很简单，也许是你想多了！

首先，好照片要拍清晰。无论你拍摄的是什么，你都要让别人看清楚才好，不要拿你在拍“印象派”或是“故意追随拍摄”找理由，把你的被摄主体拍清楚是一切好照片的前提，所以这里就少不了一样东西，三脚架！不要过分相信你憋气的能力，你又不是潜水高手，我们爱摄影的同僚都会给自己的相机配一个合适的三脚架，并且在拍摄时很依赖它。你也会在我们的系列丛书中看到三脚架这个词，在《摄影的骨头》中有，在《光的美学》中有，在《上帝之眼：旅行者的摄影书》中有，就连我们的《手机拍的！》中还有，可见我们爱摄影有多看中它。如果拍摄时间仓促没有三脚架也要第一时间找到可以支撑的地方，确保自己画面的清晰度。

其次，好照片要曝光准确。试想一下你为一个美丽的姑娘拍照却因为曝光不准确而漆黑一片，大概只能看到白白的牙齿。而如果曝光严重过度，我们都能分辨出黑发的每一个细节，但是却丧失了姑娘的面部细节。看来曝光的准确也是好照片的前提，尽量让被摄主体都能被容纳在感光元件上，所以就提到了另一样重要的东西：直方图。很想跟大家讲，直方图绝对是赵嘉老师的最爱，他每次给我们员工培训或是指导时一定会严格地让我们参照直方图的指标，完全用数据控制画面。他总是说，不要过分相信你的眼睛，更加不要依赖你的液晶屏，等到放大后，你一定会后悔的。所以无论是高调、低调还是中灰调画面都要看看你的直方图，说不定你再收1/3挡光圈照片就会不一样。尤其是在风光摄影中，直方图绝对不能少！

最后，好照片要有一点想法。作为摄影圣经的《纽约摄影学院摄影教材》给好照片制定的“标准”是：1.一幅好照片要有一个鲜明的主题；2.一幅好照片必须能把注意力引向被摄主体，通常为了表现主题，一幅作品中要有一个主要的趣味中心；3.一幅好照片必须画面简洁。很显然，技术的好坏被放在了最后面，好的照片所依赖的就是要有一个很棒的主题，如若说“文学存在的理由就在于发现了只有文学才能发现的东西”，那摄影存在的理由也就在于它发现了唯有摄影才能表达的东西。摄影作品有时候不单单只是为了一时的好