



数码摄影 心经 Ⅱ

（日）冈岛和幸／著
邓毅／译

从初学者到拍摄高手，有时就差这么一步。
本书助您跨出这关键一步，实现质的飞跃！

● 160项完美拍摄技法 ● 超过320幅精彩照片 ● 60节实战技法课



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国出版



数码摄影 心经 Ⅱ

(日) 冈岛和幸 / 著
邓毅 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



Shashin Satsuei no Kyokasho : Omoidori ni Toru tame no Shashin no Tebiki
Copyright © 2011 by Kazuyuki Okajima
Chinese translation rights in simplified characters arranged with MdN Corporation
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本 MdN 出版社授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室	中国青年出版社
010-65233456 65212870	010-59521012
http://www.shdf.gov.cn	E-mail: editor@cypmedia.com

版权登记号：01 - 2011 - 7518

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影心经. 2 / (日) 冈岛和幸著；邓毅译. —2 版. —北京：中国青年出版社，2014.10
ISBN 978-7-5153-2695-5
I. ①数… II. ①冈…②邓… 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 (2014) 第 205524 号

数码摄影心经Ⅱ

(日) 冈岛和幸 / 著 邓毅 / 译

出版发行： 中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条 21 号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

策划编辑：刘忆初

责任编辑：林 杉

封面设计：六面体书籍设计_彭 湃

印 刷：北京九天众诚印刷有限公司

开 本：787 x 1092 1/16

印 张：9

版 次：2014 年 12 月北京第 2 版

印 次：2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-2695-5

定 价：55.00 元

本书如有印刷质量问题，请与本社联系 电话：010-59521188 / 59521189
读者来信：reader@cypmedia.com 投稿邮箱：author@cypmedia.com
如有其他问题请访问我们的网站：<http://www.cypmedia.com>

“北京北方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体
封面用字包括：方正兰宋系列

● 第一章 [焦点]

明确照片的主题和焦点

01	焦点	如何拍出柔和的照片	012
02	焦点	如何突出主体并体现它的魅力	014
03	焦点	如何将画面整体都拍得清晰锐利	016
04	焦点	如何很好地利用虚化效果来烘托气氛	018
05	焦点	如何使多个被摄体同时合焦	020
06	焦点	如何使用变焦镜头拍摄出漂亮的虚化效果	022
07	焦点	街头随拍时该使用何种对焦方法	024
08	焦点	如何在风景摄影中固定焦点	026
09	焦点	如何在微距摄影中清晰地展示被摄体	028
10	焦点	不知把焦点对准哪里时该怎么办	030
column1		使用实时显示屏拍摄有什么优点	032

● 第二章 [亮度]

通过亮度的变化 自由控制照片给观者的印象

11	亮度	如何使照片拥有明亮柔和的气氛	034
12	亮度	有时候景物的明暗会有所差别， 拍摄时该如何平衡	036
13	亮度	如何拍出醒目而干净的照片	038
14	亮度	如何用比较慢的快门速度来体现流动感	040
15	亮度	如何在比较昏暗的条件下营造出现场感	042
16	亮度	如何让光影对比效果看起来更加漂亮	044
17	亮度	如何把逆光场景拍得更加好看	046
18	亮度	如何拍出鲜明又有魅力的风景照片	048
19	亮度	如何拍出有戏剧效果的夕阳景色	050
20	亮度	如何拍出繁华的夜景	052
column2		能否在电脑上改变照片的亮度	054

● 第三章 [色彩]

能让照片魅力 提升的神奇色彩



21	色彩	想要拍出类似胶片的颜色时该如何做	056
22	色彩	不知如何判断白平衡时该怎么办	058
23	色彩	如何把夕阳的颜色拍得更具魅力	060
24	色彩	如何让夜景的颜色看起来更具魅力	062
25	色彩	如何利用白平衡让画面给人留下更深的印象	064
26	色彩	如何让天空和草木的颜色看起来更鲜艳	066
27	色彩	如何自然地展现被摄体的色彩	068
28	色彩	如何使画面更有张力、更好看	070
29	色彩	如何让风景看起来有怀旧的感觉	072
30	色彩	如何拍出有魅力的黑白照片	074
column3		对于RAW格式的照片，能否在拍摄后改变之前的设定	076

● 第四章 [光线]

了解并良好地运用光线 是拍出好照片的关键

31	光线	如何让被摄体看起来比较柔和	078
32	光线	在什么时间段拍摄可以把被摄体拍得更具魅力	080
33	光线	怎么做能让被摄体的颜色看起来比较鲜艳	082
34	光线	如何有效地利用光线营造出戏剧效果	084
35	光线	如何利用从窗户射进来的光线拍出好照片	086
36	光线	如何拍出有立体感的风景照片	088
37	光线	用哪种光线最能体现被摄体的透明感	090
38	光线	如何用丰富色彩营造出有张力的照片	092
39	光线	如何让平面的场景具有立体效果	094
40	光线	如何把夜景拍得美丽而生动	096
column4		为了防抖，必要的快门速度是多少	098

● 第五章 [镜头]

熟练地运用镜头 让画面更有表现力



41	镜头	如何在照片中体现风景的开阔感	100
42	镜头	如何取景可以让画面更有冲击力	102
43	镜头	如何有效利用背景让被摄体显得更加生动	104
44	镜头	该如何虚化周围景物以突出被摄主体	106
45	镜头	如何把很小的物体拍得很大，使它占满画面	108
46	镜头	如何让照片中的景物看起来近在眼前	110
47	镜头	如何在狭窄的空间内将大部分景物纳入照片	112
48	镜头	如何让风景看起来具有活力	114
49	镜头	如何在把光圈开得非常小的 情况下把景物拍得十分清晰	116
50	镜头	如何用最简洁的方法把被摄体拍得清晰	118
column5		感光元件大小的改变是否会导致图像改变	120

● 第六章 [构图]

精心设计构图 使照片更加出色

51	构图	如何简单明了地表现主题	122
52	构图	如何把观者的兴趣引导到画面主体上	124
53	构图	如何让被摄体看起来简单明了	126
54	构图	如何很好地表现现场感	128
55	构图	如何打造平衡的构图	130
56	构图	如何让构图具有安定感	132
57	构图	如何让照片拥有动感	134
58	构图	如何让画面中的景物看起来很高大	136
59	构图	如何在画面中体现出纵深感	138
60	构图	如何更好地利用虚化效果	140



数码摄影 心经 Ⅱ

(日) 冈岛和幸 / 著
邓毅 / 译



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



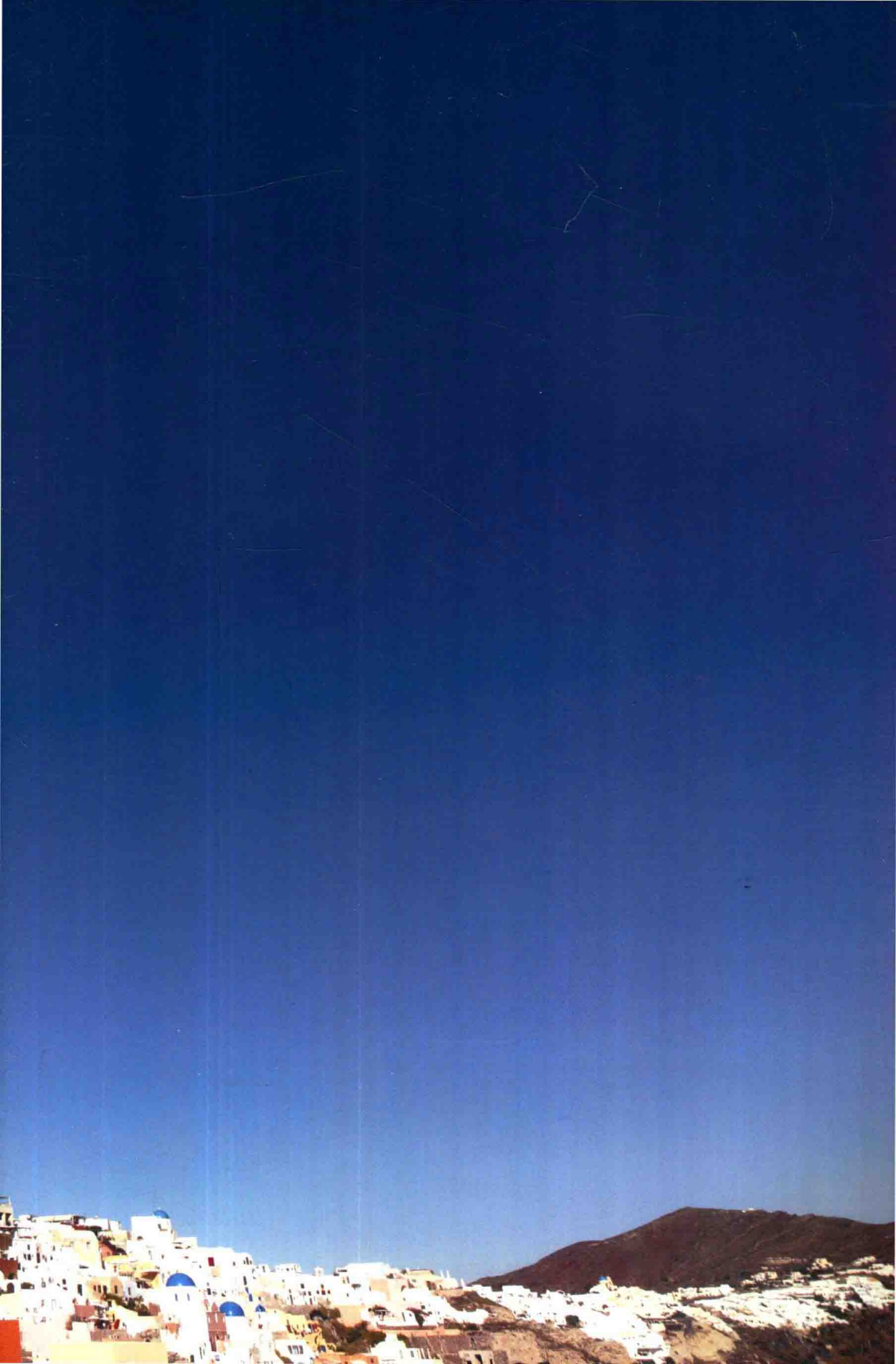
中青社

前言

很多人都想按照自己的心意拍出美丽的照片。想要实现这个目的，最重要的就是练好拍摄本领。不仅要能熟练地使用相机，而且要了解更多的关于照片的知识，这样才可以在不同的场景中都发挥作用。提高自己的应变能力是使自己更为出色的秘诀，本书即能快速帮助您实现这个目的。

全书共分为六章，第一章和第二章讲解了如何利用焦点位置和亮度的改变让画面更加完美。第三章和第四章则用生动的案例说明了色彩、光线相关拍摄技法。第五章和第六章从构图角度详解各类美化照片的诀窍，帮助您拍出好照片！





“光线”是不可或缺的要素，如果没有它，摄影是不可能完成的。如果能很好地运用光线，照片会更加有魅力。运用不同的“镜头”是数码单反摄影的乐趣所在。与构图的有效配合是熟练运用镜头的关键。“构图”在照片的拍摄中非常重要。只有知道它的原理之后，才能更有效地拍出印象深刻照片的方法。

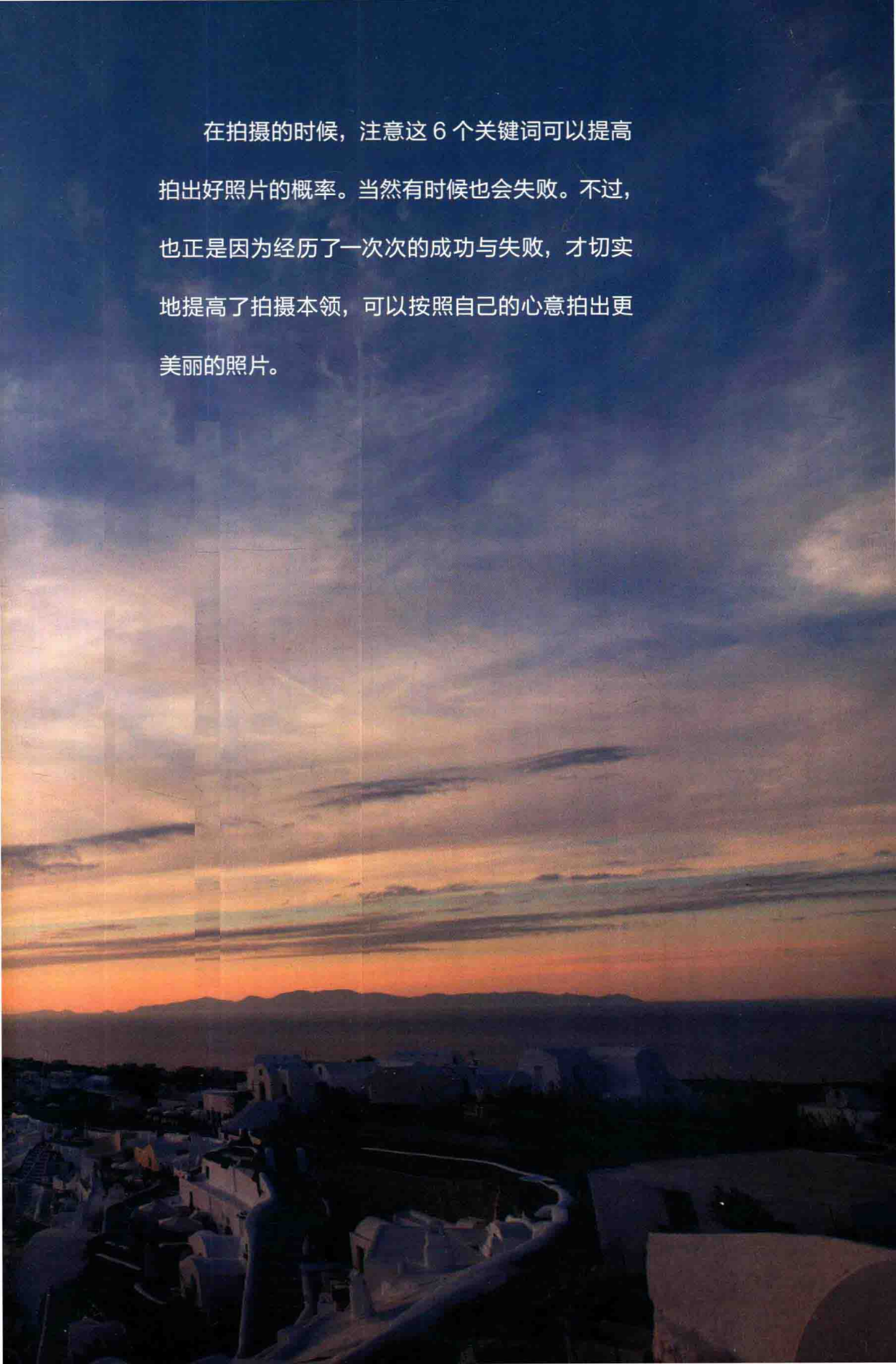


“焦点”的作用是吸引观者的兴趣和视线。要准确地合焦自不必说，焦点的位置也十分重要。“亮度”是可以在很大程度上左右照片效果的重要因素。想要很好地在照片中传递自己的想法，就必须很好地控制亮度。“色彩”可以让人们感知到被摄体和场景的样子。尽可能地靠近被摄体，这样它们的形象会更加突出。





在拍摄的时候，注意这 6 个关键词可以提高
拍出好照片的概率。当然有时候也会失败。不过，
也正是因为经历了一次次的成功与失败，才切实
地提高了拍摄本领，可以按照自己的心意拍出更
美丽的照片。



● 第一章 [焦点]

明确照片的主题和焦点

01	焦点	如何拍出柔和的照片	012
02	焦点	如何突出主体并体现它的魅力	014
03	焦点	如何将画面整体都拍得清晰锐利	016
04	焦点	如何很好地利用虚化效果来烘托气氛	018
05	焦点	如何使多个被摄体同时合焦	020
06	焦点	如何使用变焦镜头拍摄出漂亮的虚化效果	022
07	焦点	街头随拍时该使用何种对焦方法	024
08	焦点	如何在风景摄影中固定焦点	026
09	焦点	如何在微距摄影中清晰地展示被摄体	028
10	焦点	不知把焦点对准哪里时该怎么办	030
column1		使用实时显示屏拍摄有什么优点	032

● 第二章 [亮度]

通过亮度的变化 自由控制照片给观者的印象

11	亮度	如何使照片拥有明亮柔和的气氛	034
12	亮度	有时候景物的明暗会有所差别， 拍摄时该如何平衡	036
13	亮度	如何拍出醒目而干净的照片	038
14	亮度	如何用比较慢的快门速度来体现流动感	040
15	亮度	如何在比较昏暗的条件下营造出现场感	042
16	亮度	如何让光影对比效果看起来更加漂亮	044
17	亮度	如何把逆光场景拍得更加好看	046
18	亮度	如何拍出鲜明又有魅力的风景照片	048
19	亮度	如何拍出有戏剧效果的夕阳景色	050
20	亮度	如何拍出繁华的夜景	052
column2		能否在电脑上改变照片的亮度	054

● 第三章 [色彩]

能让照片魅力 提升的神奇色彩



21	色彩	想要拍出类似胶片的颜色时该如何做	056
22	色彩	不知如何判断白平衡时该怎么办	058
23	色彩	如何把夕阳的颜色拍得更具魅力	060
24	色彩	如何让夜景的颜色看起来更具魅力	062
25	色彩	如何利用白平衡让画面给人留下更深的印象	064
26	色彩	如何让天空和草木的颜色看起来更鲜艳	066
27	色彩	如何自然地展现被摄体的色彩	068
28	色彩	如何使画面更有张力、更好看	070
29	色彩	如何让风景看起来有怀旧的感觉	072
30	色彩	如何拍出有魅力的黑白照片	074
column3		对于RAW格式的照片，能否在拍摄后改变之前的设定	076

● 第四章 [光线]

了解并良好地运用光线 是拍出好照片的关键

31	光线	如何让被摄体看起来比较柔和	078
32	光线	在什么时间段拍摄可以把被摄体拍得更具魅力	080
33	光线	怎么做能让被摄体的颜色看起来比较鲜艳	082
34	光线	如何有效地利用光线营造出戏剧效果	084
35	光线	如何利用从窗户射进来的光线拍出好照片	086
36	光线	如何拍出有立体感的风景照片	088
37	光线	用哪种光线最能体现被摄体的透明感	090
38	光线	如何用丰富色彩营造出有张力的照片	092
39	光线	如何让平面的场景具有立体效果	094
40	光线	如何把夜景拍得美丽而生动	096
column4		为了防抖，必要的快门速度是多少	098

● 第五章 [镜头]

熟练地运用镜头 让画面更有表现力



41	镜头	如何在照片中体现风景的开阔感	100
42	镜头	如何取景可以让画面更有冲击力	102
43	镜头	如何有效利用背景让被摄体显得更加生动	104
44	镜头	该如何虚化周围景物以突出被摄主体	106
45	镜头	如何把很小的物体拍得很大，使它占满画面	108
46	镜头	如何让照片中的景物看起来近在眼前	110
47	镜头	如何在狭窄的空间内将大部分景物纳入照片	112
48	镜头	如何让风景看起来具有活力	114
49	镜头	如何在把光圈开得非常小的 情况下把景物拍得十分清晰	116
50	镜头	如何用最简洁的方法把被摄体拍得清晰	118
column5		感光元件大小的改变是否会导致图像改变	120

● 第六章 [构图]

精心设计构图 使照片更加出色

51	构图	如何简单明了地表现主题	122
52	构图	如何把观者的兴趣引导到画面主体上	124
53	构图	如何让被摄体看起来简单明了	126
54	构图	如何很好地表现现场感	128
55	构图	如何打造平衡的构图	130
56	构图	如何让构图具有安定感	132
57	构图	如何让照片拥有动感	134
58	构图	如何让画面中的景物看起来很高大	136
59	构图	如何在画面中体现出纵深感	138
60	构图	如何更好地利用虚化效果	140

后记			143
----	--	--	-----

1



【焦点】

明确照片的主题 和焦点

所有的表现艺术都有其主题，照片也不例外。在表现照片的主题时，焦点的作用十分重要，它是拍摄者的视点。焦点选择的不同以及合焦方法的不同都会使照片的主题发生很大改变。在这一章中，我们将给大家具体讲解如何用焦点来表现照片的主题，同时介绍一些合焦的技巧。

