

SONY

索尼

SONY

α  
7R



α7R

# 微单数码相机 实拍技法宝典

## 外观与功能

了解外观机身按钮，了解相机内部功能

## 操作与设置

了解基本的相机操作步骤，熟知必要的  
相机设置方法，全面掌握摄影基础知识

## 场景与实战

场景实拍技巧：风光、夜景、建筑、人像、  
儿童、动物、宠物、花卉、家居生活等

## 创意与提高

追随拍摄、倒接镜头、快速变焦、晃动  
相机、快门曝光、高速快门

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

高品质、大容量超长  
视频教学 DVD 光盘

高品质视频独家讲授索尼 a7/a7R  
微单数码相机菜单设置与操作方法

同声视频讲解最常用的数码照片后  
期处理技巧

倾情奉送工作室多年总结的 100 条  
必知必会摄影技巧电子书

《人民邮电出版社》  
摄影顾问专家寄语

随书附赠



◎ 广角势力 编著

“完全掌控你手  
中的相机，熟练  
运用各种拍摄技  
巧，是拍出完美  
作品的关键！”

幻影骑士 | 中国影像第一门户网  
鸟网资深版主

李少白 | 著名摄影家

李英杰 | 著名摄影家

秦大唐 | 北京市摄影协会副主席

郑王杰 | 《大众摄影》副社长、  
执行主编

周伟 | 时尚人像摄影师

倾力推荐

主 版 编 目 ( C I P ) 数 据

索尼a7/a7R微单数码相机实拍技法宝典 / 广角势力  
编著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.9  
ISBN 978-7-115-36246-9

I. ①索… II. ①广… III. ①数字照相机—单镜头反  
光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第151044号

---

◆ 编 著 广角势力

责任编辑 陈伟斯

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 25

字数: 809千字

2014年9月第1版

印数: 1—3000册

2014年9月北京第1次印刷

---

定价: 99.00元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 目 录



## 第1章

### 实拍前必知必会的10个摄影术语

22

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 1.1 曝光三要素：光圈、快门、感光度 | 24 |
| 1.1.1 光圈            | 24 |
| 1.1.2 快门            | 24 |
| 1.1.3 感光度           | 24 |
| 1.2 最佳光圈、最大光圈、最小光圈  | 25 |
| 1.2.1 最佳光圈          | 25 |
| 1.2.2 最大光圈          | 25 |
| 1.2.3 最小光圈          | 25 |
| 1.3 焦距、焦距范围、等效焦距    | 26 |
| 1.3.1 焦距            | 26 |
| 1.3.2 等效焦距          | 26 |
| 1.3.3 焦距示意图         | 26 |
| 1.3.4 焦距范围          | 26 |
| 1.4 最近对焦距离          | 27 |
| 1.5 景深              | 27 |
| 1.6 曝光补偿            | 28 |
| 1.7 安全快门速度          | 28 |
| 安全快门                | 28 |
| 1.8 白平衡与色温          | 29 |
| 1.8.1 白平衡           | 29 |
| 1.8.2 色温            | 29 |
| 1.9 全画幅与APS画幅       | 30 |
| 1.9.1 全画幅           | 30 |
| 1.9.2 APS画幅         | 30 |
| 1.10 JPEG、TIFF与Raw  | 30 |





## 第2章 实拍中必用的索尼 a7R 机身按钮

32

- 2.1 实拍必用的机身正面按钮 34
- 2.2 实拍必用的机身背面按钮 36
- 2.3 实拍必用的机身侧面按钮 38
- 2.4 实拍必用常用的机身顶部按钮 40
- 2.5 实拍必知的模式旋钮标识 42
- 2.6 实拍必用的机身底部按钮 43
- 2.7 实拍必知的液晶显示屏显示信息 44
- 2.8 播放模式下必知的液晶显示屏显示信息 45

## 第3章 实拍前不得不做的 12 个相机设置

46

- 3.1 根据拍摄对象设置创意风格 48
- 3.2 根据后期用途设置照片质量和存储格式 50
- 3.3 根据拍摄对象设置拍摄模式 51
  - 3.3.1 单拍拍摄模式 51
  - 3.3.2 连拍拍摄模式 52
  - 3.3.3 自拍拍摄模式 53
- 3.4 根据拍摄场景设置测光模式 54
  - 3.4.1 多重测光 54
  - 3.4.2 点测光 55
  - 3.4.3 中心测光 56
- 3.5 根据拍摄对象设置对焦模式 57
  - 3.5.1 单次自动对焦 57
  - 3.5.2 连续 AF 58
  - 3.5.3 DMF 和 MF 对焦 59
- 3.6 根据拍摄对象设置对焦区域 60
- 3.7 根据需求设置色彩空间 61
- 3.8 将白平衡设置为自动 61
- 3.9 将感光度设置得较低 62
- 3.10 将曝光补偿清零 62
- 3.11 确保相机中有存储卡 63
- 3.12 关闭长时曝光降噪功能 63

## 第4章 索尼 a7R 实拍第一步

64

- |       |                    |    |
|-------|--------------------|----|
| 4.1   | 正确持握相机是成功拍摄的第一步    | 66 |
| 4.2   | 按下快门按钮前需要随时留意的曝光数据 | 67 |
| 4.3   | 把照片拍清楚             | 67 |
| 4.4   | 常用的几种构图方法          | 68 |
| 4.4.1 | 黄金分割法              | 68 |
| 4.4.2 | 三分法                | 69 |
| 4.4.3 | 井字形(九宫格)           | 70 |
| 4.4.4 | 对角线构图              | 71 |
| 4.4.5 | S形曲线构图             | 72 |
| 4.4.6 | 三角形与倒三角形构图         | 72 |
| 4.4.7 | 汇聚线构图              | 73 |
| 4.4.8 | 框架式构图              | 73 |
| 4.4.9 | 开放式与封闭式构图          | 74 |
| 4.5   | 常见的光线类型            | 75 |
| 4.5.1 | 散射光                | 75 |
| 4.5.2 | 直射光                | 75 |
| 4.5.3 | 顺光                 | 76 |
| 4.5.4 | 侧光                 | 76 |
| 4.5.5 | 侧逆光                | 77 |
| 4.5.6 | 逆光                 | 77 |





## 第5章

## 索尼 a7R 风光实拍通用技法

78

- |      |                    |    |
|------|--------------------|----|
| 5.1  | 风光摄影必须知道的黄金拍摄时间和天气 | 80 |
| 5.2  | 在大场景中寻找视觉中心        | 81 |
| 5.3  | 三分法构图合理安排地平线位置     | 82 |
| 5.4  | 小光圈清晰展现画面细节        | 82 |
| 5.5  | 寻找制高点表现空间效果        | 83 |
| 5.6  | 利用前景增强画面空间感        | 84 |
| 5.7  | 提炼线条表现画面节奏感        | 85 |
| 5.8  | 用强烈色彩吸引观众视线        | 85 |
| 5.9  | 利用光与影展现作品魅力        | 86 |
| 5.10 | 善用逆光剪影增强艺术美感       | 87 |

## 第6章

## 索尼 a7R 日出日落实拍技法

88

- |       |                         |     |
|-------|-------------------------|-----|
| 6.1   | 实拍日出日落时所需的镜头和附件         | 90  |
| 6.2   | 实拍日出日落的通用技法             | 92  |
| 6.2.1 | 拍摄日出日落时地点的选择            | 92  |
| 6.2.2 | 拍摄日出日落的最佳时间             | 93  |
| 6.2.3 | 选择合适的光圈                 | 94  |
| 6.2.4 | 调节白平衡渲染画面               | 95  |
| 6.2.5 | 使用M挡手动模式让曝光更精准          | 96  |
| 6.2.6 | 将太阳安排在画面的黄金分割线上         | 96  |
| 6.3   | 拍摄日出日落测光是关键             | 97  |
| 6.3.1 | 以天空作为测光区域, 突出表现天空色彩     | 98  |
| 6.3.2 | 以水面作为测光区域表现水体反光         | 99  |
| 6.3.3 | 以地面景物作为测光区域描绘景物细节       | 100 |
| 6.3.4 | 使用中心测光时让太阳轮廓更清晰         | 101 |
| 6.4   | 让画面中的太阳显得更大             | 102 |
| 6.4.1 | 使用长焦镜头进行拍摄              | 103 |
| 6.4.2 | 选择参照物让太阳显得更大            | 103 |
| 6.5   | 展现彩霞的绚烂色彩               | 104 |
| 6.5.1 | 开启DRO(动态范围优化)突显画面色彩层次   | 105 |
| 6.5.2 | 使用风景创意风格让画面更具饱和度        | 105 |
| 6.6   | 拍摄美妙的轮廓光                | 106 |
| 6.6.1 | 利用云层遮挡太阳的时机拍摄轮廓光        | 107 |
| 6.6.2 | 让轮廓光边缘更加清晰              | 107 |
| 6.7   | 着重表现地面景物                | 108 |
| 6.7.1 | 对地面景物亮度适中的地方进行测光        | 109 |
| 6.7.2 | 开启索尼 a7R 数码微单相机的 HDR 功能 | 109 |



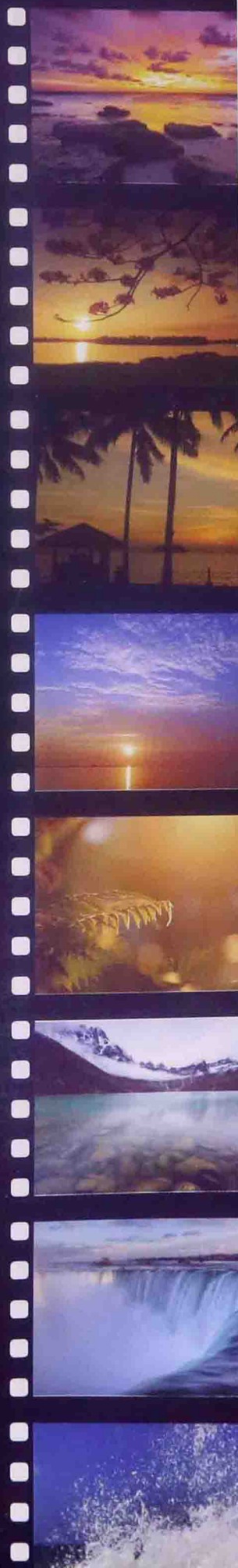
- 6.8 利用日出日落拍摄创意小景风光 110
  - 6.8.1 逆光拍摄让拍摄对象披上阳光外衣 111
  - 6.8.2 巧妙利用眩光让画面更独特 111
- 6.9 拍摄日出日落时的剪影效果 112
  - 6.9.1 对天空的亮部进行测光 113
  - 6.9.2 选择轮廓较为简洁的对象拍摄 113

## 第7章

# 索尼 a7R 水景实拍技法

114

- 7.1 水景实拍通用技法 116
  - 7.1.1 高速快门凝固水花飞溅瞬间 116
  - 7.1.2 低速快门表现水流的轨迹 117
  - 7.1.3 利用水面倒影构图 118
  - 7.1.4 拍摄水景照片时注意曝光 119
- 7.2 波光粼粼的水面实拍技法 120
  - 7.2.1 逆光低角度表现波光层次 121
  - 7.2.2 小光圈突出星芒效果 121
- 7.3 平静的湖面实拍技法 122
  - 7.3.1 顺侧光将倒影表现得更加清晰 123
  - 7.3.2 利用三角形构图表现画面纵深感 123
- 7.4 舒缓的溪流实拍技法 124
  - 7.4.1 小景突出表现溪流的柔美 125
  - 7.4.2 贴近溪流拍摄表现水流质感 125
- 7.5 飞流直下的瀑布实拍技法 126
  - 7.5.1 拍摄瀑布时快门速度的控制 127
  - 7.5.2 拍摄水花飞溅效果时适当增加曝光度 128
  - 7.5.3 调整色温值拍摄偏蓝的冷色调画面 128
  - 7.5.4 拍摄瀑布时视角的选择 129
- 7.6 千回百转的江河实拍技法 130
  - 7.6.1 挑选拍摄位置利用河流走势构图 131
  - 7.6.2 全景图拼接让画面更宏大 131
- 7.7 飞奔的海浪实拍技法 132
  - 7.7.1 放低视角拍摄让画面更具视觉冲击力 133
  - 7.7.2 速度优先连拍捕捉浪花飞溅瞬间 133





## 第8章 索尼 a7R 雪景实拍技法

134

- |       |                 |     |
|-------|-----------------|-----|
| 8.1   | 雪景拍摄通用技法        | 136 |
| 8.1.1 | 增加曝光让雪变得更白      | 136 |
| 8.1.2 | 将阴影一起构图让画面更丰富   | 137 |
| 8.1.3 | 逆光增添雪粒的质感       | 138 |
| 8.1.4 | 雪中拍摄注意人身和相机安全   | 138 |
| 8.2   | 发现或制造雪景中的点睛之笔   | 139 |
| 8.2.1 | 寻找雪中的色彩         | 140 |
| 8.2.2 | 人为制造亮点          | 140 |
| 8.3   | 蓝色调雪景实拍技法       | 141 |
| 8.3.1 | 利用蓝天作为背景制造蓝色调效果 | 142 |
| 8.3.2 | 设置白平衡制造蓝色调效果    | 142 |
| 8.4   | 雪花纷飞效果实拍技法      | 143 |
| 8.4.1 | 设置相机让快门速度降低     | 144 |
| 8.4.2 | 选择深色背景进行衬托      | 144 |
| 8.5   | 高调效果雪景实拍技法      | 145 |
| 8.5.1 | 取景很重要           | 146 |
| 8.5.2 | 大面积留白并让曝光稍微过度   | 146 |
| 8.6   | 浓雾环境下的雪景实拍技法    | 147 |
| 8.6.1 | 一定要使用手动对焦       | 148 |
| 8.6.2 | 尽量拍摄雪中小景        | 148 |
| 8.6.3 | 利用雾景制造独特气氛      | 149 |

## 第9章 索尼 a7R 山景实拍技法

150

- |       |               |     |
|-------|---------------|-----|
| 9.1   | 山景实拍通用技法      | 152 |
| 9.1.1 | 选择得心应手的装备     | 152 |
| 9.1.2 | 选择视野开阔的地点     | 152 |
| 9.1.3 | 不同景别展现山景的不同气势 | 152 |
| 9.2   | 圣洁雪山实拍技法      | 153 |
| 9.2.1 | 使用偏振镜消除雪山表面反光 | 154 |
| 9.2.2 | 适当的明暗对比突显雪山主体 | 154 |
| 9.2.3 | 适当增加曝光补偿      | 154 |
| 9.3   | 高山云海实拍技法      | 155 |
| 9.3.1 | 选择适当的白平衡      | 156 |
| 9.3.2 | 最好选用手动对焦      | 156 |
| 9.4   | 巍巍长城实拍技法      | 157 |
| 9.4.1 | 适当构图突出主体      | 158 |
| 9.4.2 | 利用云雾增添意境      | 158 |



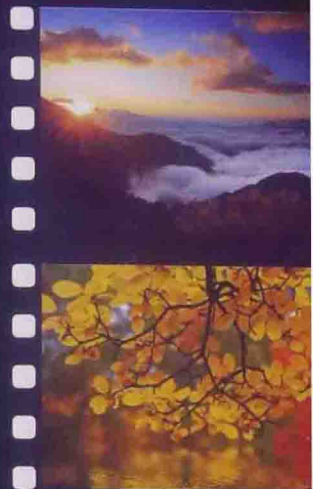
- 9.4.3 巧妙利用现场自然光线 159
- 9.5 秋天红叶实拍技法 160
  - 9.5.1 拍摄红叶所需的器材 161
  - 9.5.2 依据拍摄场景大小选择合适光圈 161
  - 9.5.3 选择风景创意风格让红叶色彩更浓艳 162
  - 9.5.4 巧妙运用色彩搭配 162
  - 9.5.5 逆光拍摄半透明效果 162
- 9.6 高大树林实拍技法 163
  - 9.6.1 拍摄汇聚效果 164
  - 9.6.2 利用对角线构图 165
  - 9.6.3 利用垂直线构图 165
  - 9.6.4 利用树的倒影构图 165
  - 9.6.5 利用现场光线营造气氛 165

## 第10章

## 索尼 a7R 夜景实拍技法

166

- 10.1 夜景实拍通用技法 168
  - 10.1.1 选择华灯初上之时拍摄 168
  - 10.1.2 选择节假日期间拍摄 169
  - 10.1.3 夜景实拍两大法宝：三脚架、快门线 169
- 10.2 手持也能拍夜景 170
  - 10.2.1 安全快门速度保证画面清晰 171
  - 10.2.2 将光圈开到最大同时提高感光度 171
  - 10.2.3 借助环境支撑保持相机稳定 171
- 10.3 星芒效果夜景实拍技法 172
  - 10.3.1 尽量选择路灯密集的道路 173
  - 10.3.2 使用小光圈 173
- 10.4 虚焦拍摄浪漫唯美的光斑 174
  - 10.4.1 使用手动对焦 175
  - 10.4.2 尽量开大光圈 175
- 10.5 创意光绘实拍技法 176
  - 10.5.1 尝试多种发光物体 177





10.5.2	选择较暗的拍摄环境	177
10.5.3	穿着颜色为黑色等深色系服装	177
10.6	车流光轨实拍技法	178
10.6.1	设置10~20秒的快门速度	179
10.6.2	选择车流量大的立交桥	179
10.6.3	选择有弧线的街道	180
10.7	节日焰火实拍技法	181
10.7.1	提前寻找拍摄最佳位置	182
10.7.2	为保证较长曝光时间缩小光圈	182
10.8	夜空明月实拍技法	183
10.8.1	拍摄时间要选好	184
10.8.2	快门速度不能太慢	184
10.8.3	展现细节曝光是关键	185

## 第11章

### 索尼 a7R 城市、建筑实拍技法

186

11.1	繁华都市街景实拍技法	188
11.1.1	寻找最有表现力的兴趣点	189
11.1.2	合理安排人与景的关系	189
11.1.3	选择合适角度避免画面杂乱	190
11.2	现代建筑实拍技法	191
11.2.1	选择合适的参照物保证现代建筑物的横平竖直	192
11.2.2	选择合适天气和拍摄时间	192
11.2.3	利用广角镜头的畸变拍摄强烈透视效果的画面	193
11.2.4	利用线条来表现现代建筑的形式感	194
11.2.5	利用现代建筑的玻璃反光拍摄	195
11.3	古典建筑实拍技法	196
11.3.1	使用对称构图表现古典建筑的结构美	197
11.3.2	利用长焦镜头拍摄精致的古典建筑细节	198
11.3.3	利用现代元素与古典建筑形成对比	198
11.3.4	逆光拍摄唯美的剪影	199

## 第12章

### 索尼 a7R 人像实拍通用技法

200

12.1	交流拉近摄影师和拍摄对象之间的距离	202
12.2	抓住眼神表现人物内心世界	203
12.3	了解人物个性创造独特美感	204
12.4	设置连拍模式抓拍瞬间	205
12.5	选择干净背景突出主体	206
12.6	利用暖色调表现意境	207



- |       |              |     |
|-------|--------------|-----|
| 12.7  | 标准镜头表现真实的现场感 | 208 |
| 12.8  | 点测光保证人物的准确曝光 | 209 |
| 12.9  | 让人物成为画面的视觉中心 | 210 |
| 12.10 | 在人物观察的方向预留空间 | 211 |



## 第13章

# 索尼 a7R 美女人像实拍技法

## 212

- |        |                 |     |
|--------|-----------------|-----|
| 13.1   | 人像摄影常用镜头与附件     | 214 |
| 13.2   | 美女人像通用技法        | 215 |
| 13.2.1 | 选择合适的服装和造型      | 215 |
| 13.2.2 | 使用道具拍摄增强画面的意境   | 215 |
| 13.2.3 | 利用曝光补偿拍摄白皙的皮肤   | 216 |
| 13.2.4 | 仰视突出模特修长的美腿     | 216 |
| 13.2.5 | 俯视拍摄卡通效果        | 217 |
| 13.2.6 | 平视增强亲和力         | 217 |
| 13.3   | 逆光下金色发丝美女人像实拍技法 | 218 |
| 13.3.1 | 选择逆光拍摄          | 219 |
| 13.3.2 | 用反光板为人物面部补光     | 219 |
| 13.3.3 | 选择深色背景效果更明显     | 219 |
| 13.4   | 站姿美女人像实拍技法      | 220 |
| 13.5   | 坐姿美女人像实拍技法      | 221 |
| 13.6   | 躺姿美女人像实拍技法      | 222 |
| 13.6.1 | 对角线构图让画面更精彩     | 222 |
| 13.6.2 | 注意人物眼睛和嘴巴的形态    | 222 |
| 13.7   | 跳姿美女人像实拍技法      | 223 |
| 13.7.1 | 使用连拍模式          | 223 |
| 13.7.2 | 可选择单脚跳起和双脚跳起    | 224 |
| 13.7.3 | 注意别让头发挡住脸部      | 224 |
| 13.8   | 自然行走美女人像实拍技法    | 225 |



- |         |               |     |
|---------|---------------|-----|
| 13.9    | 特写美女人像实拍技法    | 226 |
| 13.9.1  | 表情自然          | 227 |
| 13.9.2  | 扬长避短          | 227 |
| 13.9.3  | 避免距离过近产生“大鼻子” | 227 |
| 13.10   | 中景美女人像实拍技法    | 228 |
| 13.10.1 | 避免从腰部裁切       | 228 |
| 13.10.2 | 利用手部动作让画面丰富   | 228 |
| 13.11   | 近景美女人像实拍技法    | 229 |
| 13.11.1 | 避免从人物关节裁切     | 229 |
| 13.11.2 | 上半身姿势很重要      | 229 |
| 13.12   | 全景美女人像实拍技法    | 230 |
| 13.12.1 | 环境与人物和谐搭配     | 231 |
| 13.12.2 | 避免裁脚          | 231 |
| 13.12.3 | 曲线构图让人物姿势优雅   | 231 |
| 13.13   | 室外剪影美女人像实拍技法  | 232 |
| 13.13.1 | 点测光突出剪影效果     | 233 |
| 13.13.2 | 在干净的环境中拍摄     | 233 |
| 13.13.3 | 选择舒适自然的姿势拍摄   | 233 |

## 第14章

### 索尼 a7R 舞台人像实拍技法

234

- |        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 14.1   | 舞台人像通用技法         | 236 |
| 14.1.1 | 拍摄前做好充分的准备工作     | 236 |
| 14.1.2 | 使用A(光圈优先)模式      | 236 |
| 14.1.3 | Raw格式还原拍摄时的色彩    | 237 |
| 14.1.4 | 高感光度的设置保证照片的清晰   | 237 |
| 14.1.5 | 速度优先连拍模式增加拍摄的成功率 | 238 |
| 14.1.6 | 巧妙利用舞台的现场光线拍摄    | 238 |
| 14.1.7 | 提前按快门按钮的重要性      | 239 |
| 14.1.8 | 利用现场的观众作为前景拍摄    | 239 |
| 14.2   | 主体人物清晰的舞台人像实拍技法  | 240 |
| 14.2.1 | 选择人物静止或运动速度较慢时抓拍 | 241 |
| 14.2.2 | 设置较高的快门速度        | 241 |
| 14.3   | 虚实结合的舞台人像实拍技法    | 242 |
| 14.3.1 | 选择人物运动速度较快时抓拍    | 243 |
| 14.3.2 | 设置较慢的快门速度        | 243 |
| 14.3.3 | 保持相机的稳定          | 243 |

## 第15章

## 索尼 a7R 儿童实拍技法

244

- |                         |     |
|-------------------------|-----|
| 15.1 选择合适的装备            | 246 |
| 15.1.1 镜头的选择            | 246 |
| 15.1.2 各种合适的玩具          | 246 |
| 15.2 初生婴儿的实拍技法          | 247 |
| 15.2.1 拍好宝宝人生中的第一张照片    | 248 |
| 15.2.2 拍摄宝贝的局部          | 248 |
| 15.3 一岁以内宝宝的实拍技法        | 249 |
| 15.3.1 记录宝宝丰富的表情        | 250 |
| 15.3.2 高调效果展示宝宝娇嫩的肌肤    | 251 |
| 15.3.3 结合玩具拍摄趣味画面       | 252 |
| 15.3.4 用玩具吸引宝宝的眼神       | 252 |
| 15.3.5 拍摄宝宝各种姿势的画面      | 253 |
| 15.4 学龄前儿童的实拍技法         | 254 |
| 15.4.1 利用相机连拍模式抓取瞬间     | 255 |
| 15.4.2 根据儿童的兴趣爱好适当摆拍    | 256 |
| 15.4.3 在不远处偷拍自然画面       | 256 |
| 15.4.4 和儿童在一起玩消除他们的防备心理 | 257 |
| 15.5 儿童实拍的注意事项          | 258 |
| 15.5.1 保证拍摄场地的温度适中      | 258 |
| 15.5.2 注意小物件的摆放         | 258 |
| 15.5.3 避免强光伤害孩子的眼睛      | 259 |

## 第16章

## 索尼 a7R 家庭聚会、工作会议实拍技法

260

- |                       |     |
|-----------------------|-----|
| 16.1 为父母拍张照片          | 262 |
| 16.1.1 展现父母曾经的辉煌      | 263 |
| 16.1.2 拍摄怀旧老照片        | 263 |
| 16.1.3 稍微曝光过度减轻人物脸部皱纹 | 264 |
| 16.2 生日聚会实拍技法         | 265 |





- |        |                  |     |
|--------|------------------|-----|
| 16.2.1 | 拍摄以寿星为主角的合影      | 266 |
| 16.2.2 | 用烛光作为主光源拍摄许愿时的画面 | 267 |
| 16.2.3 | 拍摄生日蛋糕的特写画面      | 267 |
| 16.3   | <b>春节聚会实拍技法</b>  | 268 |
| 16.3.1 | 使用相机自拍模式拍摄全家福照片  | 269 |
| 16.3.2 | 在画质能够接受的范围内调高感光度 | 269 |
| 16.3.3 | 采用略微俯视的视角拍摄      | 270 |
| 16.3.4 | 拍摄年味浓郁的小元素       | 270 |
| 16.4   | <b>工作会议实拍技法</b>  | 271 |
| 16.4.1 | 保证主体人物的清晰是前提     | 272 |
| 16.4.2 | 提前做好现场环境的勘察工作    | 272 |
| 16.4.3 | 选择多景别、多角度拍摄      | 273 |
| 16.4.4 | 善于捕捉典型瞬间         | 273 |

## 第17章

### 索尼 a7R 家养宠物实拍技法

274

- |        |                      |     |
|--------|----------------------|-----|
| 17.1   | <b>在家中拍摄可爱的宠物猫与狗</b> | 276 |
| 17.1.1 | 保持背景的简洁              | 277 |
| 17.1.2 | 设置较高的快门速度            | 277 |
| 17.1.3 | 选择室内光照好的地方           | 278 |
| 17.1.4 | 避免闪光灯直接闪光拍摄          | 278 |
| 17.1.5 | 利用玩具逗引捕捉精彩瞬间         | 279 |
| 17.1.6 | 适当借用道具为宠物巧妙造型        | 279 |
| 17.2   | <b>在家中拍出漂亮的水族馆效果</b> | 280 |
| 17.2.1 | 中等光圈兼顾速度和清晰度         | 281 |
| 17.2.2 | 避免出现反光               | 281 |
| 17.3   | <b>室外拍摄奔跑嬉戏的宠物狗</b>  | 282 |
| 17.3.1 | 选择户外开阔的场景            | 283 |
| 17.3.2 | 用长焦镜头捕捉精彩画面          | 283 |
| 17.3.3 | 高速连拍提高成功率            | 284 |
| 17.3.4 | 逆光表现宠物的毛发            | 285 |
| 17.4   | <b>拍摄主人与宠物温馨的合影照</b> | 286 |
| 17.4.1 | 主人搂抱宠物的经典姿势          | 287 |
| 17.4.2 | 宠物清晰主人虚化的创意合影        | 287 |
| 17.4.3 | 主人与宠物互动的场景           | 289 |

## 第18章 索尼 a7R 动物园动物实拍技法 290

- 18.1 室外圈养动物的实拍技法 292
  - 18.1.1 尽量避免铁丝网出现在画面中 293
  - 18.1.2 拍摄动物特写避开杂乱环境 294
  - 18.1.3 曝光稍微过度让脏乱的背景不明显 295
  - 18.1.4 游人众多时的处理方案 296
- 18.2 室内动物实拍技法 297
  - 18.2.1 隔着玻璃拍摄——对焦准确是关键 298
  - 18.2.2 避免玻璃反光 299
  - 18.2.3 动物园室内光线太暗的解决方案 300
  - 18.2.4 独脚架是不错的选择 301

## 第19章 索尼 a7R 蝴蝶、蜻蜓实拍技法 302

- 19.1 选择合适的装备 304
  - 19.1.1 长焦镜头 304
  - 19.1.2 微距镜头 305
- 19.2 色彩艳丽蝴蝶的实拍技法 306
  - 19.2.1 选择合适的角度进行拍摄 307
  - 19.2.2 使用长焦镜头在不干扰蝴蝶的地方拍摄 307
  - 19.2.3 对角线构图展示蝴蝶翅膀 308
- 19.3 身姿优雅蜻蜓的实拍技法 309
  - 19.3.1 选择合适的时机拍摄 310
  - 19.3.2 对角线构图全面展示蜻蜓的身姿 311
- 19.4 清晰锐利微距昆虫的实拍技法 312
  - 19.4.1 寻找最佳拍摄时机 313
  - 19.4.2 精心伪装，耐心等待 314
  - 19.4.3 使用手动对焦模式 315

## 第20章 索尼 a7R 天鹅、鹭鸟实拍技法 316

- 20.1 天鹅、鹭鸟实拍前期准备工作 318
  - 20.1.1 选择合适的装备 318
  - 20.1.2 国内拍摄天鹅、鹭鸟的地点 319
  - 20.1.3 了解天鹅与鹭鸟的生活习性 320
- 20.2 鹭鸟展翅飞翔画面的实拍技法 321
- 20.3 天鹅振翅起飞场景的实拍技法 322
- 20.4 鹭鸟抚育喂食场景的实拍技法 323





- 20.5 天鹅戏水场景的实拍技法 324
- 20.6 天鹅、鹭鸟梳洗场景的实拍技法 325

## 第21章

### 索尼 a7R 飞鸟实拍技法

326

- 21.1 飞鸟实拍前期准备工作 328
- 21.1.1 器材选择 328
- 21.1.2 了解鸟类相关知识 329
- 21.2 高空展翅翱翔鸟儿的实拍技法 330
- 21.2.1 使用速度优先连拍模式 331
- 21.2.2 使用恰当的对焦模式 332
- 21.2.3 后期裁切二次构图 333

## 第22章

### 索尼 a7R 花卉实拍技法

334

- 22.1 花卉摄影的常用镜头与附件 336
- 22.2 花卉摄影的通用技法 337
- 22.2.1 大光圈虚化背景突出主体 337
- 22.2.2 利用黄金分割法安排花朵主体 338
- 22.2.3 开放式构图拍摄花朵局部 339
- 22.2.4 对比色让花朵色彩更浓郁 340
- 22.2.5 协调色让花朵更协调 340
- 22.3 背景虚化效果花卉的实拍技法 341
- 22.3.1 选择镜头的长焦端拍摄 342
- 22.3.2 将光圈开大 342
- 22.3.3 走近拍摄 343
- 22.3.4 选择离主体较远的背景 343
- 22.4 以蓝天为背景花卉的实拍技法 344
- 22.4.1 选择仰视角度拍摄避开杂乱背景 345
- 22.4.2 使用偏振镜将天空拍得更蓝 345
- 22.5 暗背景低调花卉的实拍技法 346
- 22.5.1 选择光比大的环境 347
- 22.5.2 对主体花朵正常测光 347
- 22.5.3 用简单的方法让背景更暗 347
- 22.6 亮背景高调花卉的实拍技法 348
- 22.6.1 选择浅色背景 349
- 22.6.2 对主体花朵正常测光 349
- 22.6.3 用简单的方法让画面呈现高调效果 349
- 22.7 模拟雨天花卉的实拍技法 350
- 22.7.1 模拟雨天效果拍摄花卉 351
- 22.7.2 逆光拍摄让水珠更晶莹 351



22.8	逆光半透明效果花卉的实拍技法	352
22.9	微距花蕊实拍技法	354
22.9.1	使用手动对焦	355
22.9.2	不要使用过大的光圈	355
22.9.3	尽可能保持相机的稳定	355
22.10	大场景花卉实拍技法	356
22.10.1	利用色彩对比形成的虚拟曲线线条构图	357
22.10.2	利用广角镜头的畸变形成汇聚线构图	357

## 第23章

## 索尼 a7R 家居生活实拍技法

358

23.1	家居生活摄影的常用镜头	360
23.2	家居生活摄影的通用技法	361
23.2.1	选择光照效果好的场所拍摄	361
23.2.2	慎用闪光灯避免浓重阴影	361
23.2.3	选择干净简洁的背景	362
23.2.4	正确曝光表现明暗层次	362
23.2.5	调整白平衡避免出现偏色	363
23.3	将美食拍得让人垂涎	364
23.3.1	缩小取景范围突出主体	365
23.3.2	控制曝光表现诱人的色泽	366
23.3.3	合理布景使画面生动简洁	366
23.4	拍摄温馨的家居环境	367
23.4.1	选择合适的拍摄角度	368
23.4.2	暖色调让画面更温馨	368
23.5	抓拍精彩的电视画面	369
23.5.1	正确选择相机摆放位置	370
23.5.2	设置合适的快门速度	370
23.5.3	根据电视机尺寸设置相机纵横比	370
23.5.4	在较暗的环境中拍摄	370
23.6	翻拍家中的老照片和杂志	371
23.6.1	调整好镜头与拍摄对象的距离	372
23.6.2	调整拍摄角度避免反光	372
23.6.3	选择光线均匀的环境	373
23.6.4	调整位置避免照片和杂志页面变形	373
23.7	自己在家拍证件照	374
23.7.1	选择合适的镜头	375
23.7.2	调整好镜头与人物的距离	375
23.7.3	充足的光线避免画面偏暗	375
23.7.4	使用三脚架保持平稳	376
23.7.5	选择背景颜色	376
23.7.6	靠近人物针对面部测光	377
23.7.7	正确控制和使用闪光灯	377

