

一本书+一张盘精通索尼 α 7微单摄影!

玩相机 | 8页大图+60分钟视频讲解, 索尼a7微单相机按钮功能与操作全解析

学理论 | 20个精彩专题+摄影大讲堂视频, 图文并茂精讲如何拍出好照片

练技法 | 300分钟视频讲解, 风光摄影、花卉摄影技巧与构图原则全掌握

做后期 | 700分钟视频教学, Photoshop CC和Camera RAW 后期应用一网打尽

DVD



北极光摄影 编著

SONY

α
7

Carl Zeiss

$\phi 49$

3558801

T*

Sonnar FE 2,8/35 ZA

索尼 α 7/ α 7R/ α 7S 微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



索尼 $\alpha 7/\alpha 7R/\alpha 7S$ 微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

索尼 α 7/α 7R/α 7S微单摄影宝典 : 相机设置+拍摄
技法+场景实战+后期处理 / 北极光摄影编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2015. 2
ISBN 978-7-115-37600-8

I. ①索… II. ①北… 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270042号

内 容 提 要

本书是专门为索尼a7/a7R/a7S微单用户编写的一本相机使用与实拍技法宝典, 并针对数码照片的后期处理进行了详尽的讲解, 提供了从相机设置到拍摄技法, 从场景实战到后期处理的“一站式”全流程摄影指导。本书还附赠超值DVD光盘, 其中收录了独家首创“视频相机说明书”式互动教学, 指导读者快速上手相机, 同时还收录了相机设置视频、场景实战拍摄技法视频、摄影大讲堂视频、Photoshop CC后期处理视频等十余类资源, 视频讲解总时长超过20小时。

本书适合索尼a7/a7R/a7S微单用户和准备购买索尼a7系列微单的摄影爱好者的参考阅读。

-
- ◆ 编 著 北极光摄影
责任编辑 翟 磊
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: 19 2015 年 2 月第 1 版
字数: 491 千字 2015 年 2 月北京第 1 次印刷
-

定价: 79.80 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

Chapter 01



Chapter 01 了解SONY α 7机身结构

1.1 SONY α 7相机正面结构.....	16
1.2 SONY α 7相机顶部结构.....	17
1.3 SONY α 7相机背面结构.....	18
1.4 SONY α 7相机侧面结构.....	20
1.5 SONY α 7相机底部结构.....	20
1.6 SONY α 7液晶屏：取景器模式显示界面1.....	21
1.7 SONY α 7液晶屏：取景器模式显示界面2.....	22
1.8 SONY α 7快速导航界面.....	23

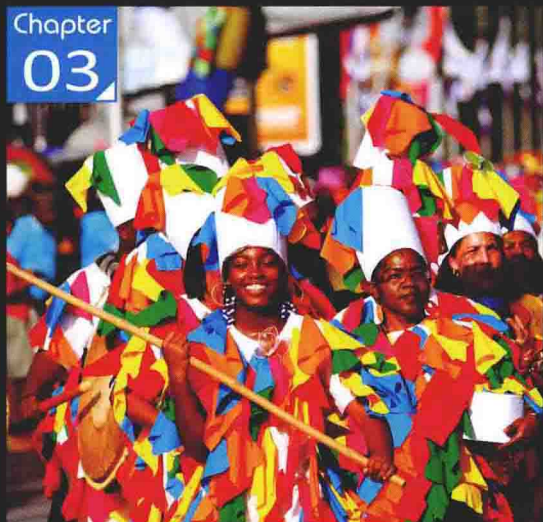
Chapter 02 快速拍出佳片的要诀与理念

2.1 了解完整的拍摄流程.....	25	认真了解相机的功能.....	31
2.2 每次拍摄应该检查的设置.....	26	忘记自动挡与场景模式.....	31
2.3 拍出好照片的4个理念.....	27	培养发现美的能力.....	31
用虚化的背景衬托主体.....	27	不要迷信器材定律.....	32
让画面的焦点最清晰.....	28	认真学习数码后期处理技术.....	32
靠近一些拍摄.....	29	多拍多思考.....	33
让画面有趣点.....	30	拍人像不要从美女帅哥开始.....	33
2.4 学好摄影的9条建议.....	31	学会触类旁通.....	33
认真读几本摄影理论书籍.....	31		

Chapter 03 初步设置相机参数

3.1 认识SONY α 7的控制拨轮.....	35	照片品质.....	40
控制拨轮及其中央按钮.....	35	照片尺寸.....	41
控制拨轮上的功能按钮.....	35	照片的纵横比.....	42
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	36	3.5 设置播放照片相关参数.....	43
3.2 利用快速导航界面设置相机参数.....	37	设置自动检视的时间.....	43
什么是快速导航.....	37	设置显示旋转.....	44
在快速导航界面中改变拍摄参数.....	38	设置回放时的观看模式.....	45
利用导航界面2快速改变常用拍摄参数.....	38	设置影像索引快速浏览照片.....	45
3.3 SONY α 7菜单的基本设置方法.....	39	3.6 其他基础参数设置选项.....	46
了解菜单结构.....	39	日期时间设置.....	46
SONY α 7菜单的设置方法.....	39	区域设置.....	46
3.4 设置照片相关参数.....	40	设置文件序号.....	47

Chapter 03



文件夹命名.....	48
实时取景显示.....	49
DISP按钮.....	50
切换取景器及显示屏.....	52
设置拍摄画幅.....	53
3.7 回放并分析照片.....	54
分析照片是否曝光过度或不足.....	54
分析照片整体曝光情况.....	55
3.8 对照片进行操作.....	56
保护照片.....	56
旋转照片.....	57
删除照片.....	57

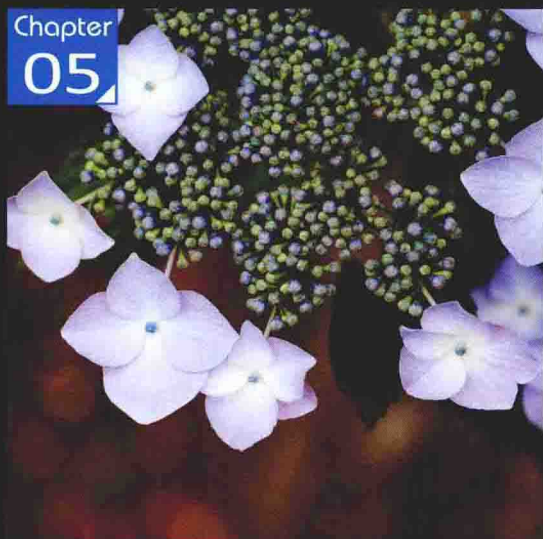
Chapter 04 掌握自动照相模式、拍摄 个性化照片及视频

4.1 了解SONY $\alpha 7$ 的自动照相模式.....	59
智能自动 (iA) /增强自动 (iA+) 模式.....	59
场景选择.....	60
扫描全景模式.....	63
4.2 利用照片效果拍出个性化照片.....	65
4.3 设置照片的创意风格.....	68
4.4 拍出影音俱佳的视频.....	70
认识SONY $\alpha 7$ 的视频拍摄功能.....	70
设置文件格式 (动态影像).....	71
设置记录设置 (动态影像).....	71

Chapter 05 认识曝光要素——光圈

5.1 认识光圈及光圈优先照相模式 (A).....	73
光圈的概念.....	73
不同光圈值下镜头通光口径的变化.....	73
光圈的表示方法.....	73
F值与镜头通光口径的关系.....	73
画质最佳光圈.....	74
画质最差光圈.....	74
理解可用最大光圈.....	74
光圈优先照相模式 (A).....	75
5.2 不同大小的光圈在实拍中的应用.....	76
用大光圈提高快门速度.....	76
用大光圈分离背景与主体.....	76
用小光圈表现大景深画面.....	77
用小光圈拍摄出灯光的璀璨星芒.....	77

Chapter 05



Chapter 06 景深

6.1 了解什么是景深.....	79
焦平面.....	79
前、后景深.....	79
6.2 4个影响景深大小的因素.....	80
光圈.....	80
镜头焦距.....	81
背景距离.....	82
物距.....	83

Chapter 06



Chapter 07 认识曝光要素——快门

7.1 认识快门及快门优先照相模式.....	85	焦距.....	88
快门的概念.....	85	7.4 不同快门速度在实拍中的应用.....	89
快门速度的表示方法.....	85	用高速快门定格决定性瞬间.....	89
快门优先照相模式 (S)	85	用低速快门记录景物运动轨迹.....	89
7.2 快门速度对照片的影响.....	86	用低速快门实现放射变焦摄影效果.....	90
明亮与暗淡.....	86	用低速快门实现创意光绘画面效果.....	91
动感与静止.....	87	7.5 悬念——让动态照片更吸引人的技巧.....	92
7.3 4个影响拍摄运动对象时快门速度的因素.....	88	7.6 使用B门曝光模式控制快门速度.....	93
速度.....	88	7.7 设置“拍摄模式”以拍摄运动或静止对象.....	94
方向.....	88	7.8 与快门有关的菜单设置——长时曝光降噪.....	95
距离.....	88		

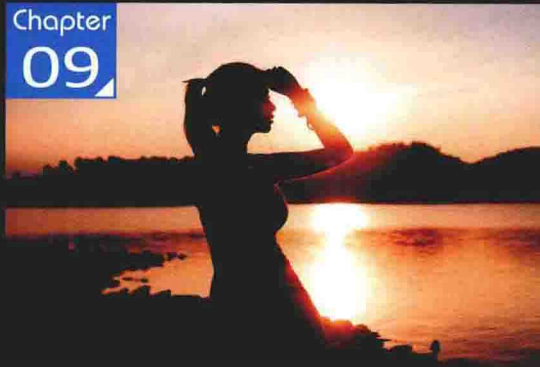
Chapter 08



Chapter 08 认识曝光要素——感光度

8.1 认识感光度.....	97
感光度的概念.....	97
高低感光度的优缺点分析.....	98
8.2 感光度的设置原则.....	99
根据光照条件来区分.....	99
根据所拍摄的对象来区分.....	99
总体原则.....	99
8.3 不同感光度在实拍中的应用.....	100
用高感光度提高快门速度拍摄动物.....	100
用低感光度得到较慢的快门速度拍摄流水.....	100
8.4 与感光度有关的菜单设置——高ISO降噪.....	101

Chapter 09



Chapter 09 准确测光

9.1 认识测光.....	103
9.2 18%灰度测光原理.....	103
9.3 测光系统的缺陷.....	104
9.4 测光的关键性步骤.....	105
选择测光模式.....	105
确定测光位置.....	105
9.5 3种测光模式及各自适合拍摄的题材.....	106
多重测光 	106
中心测光 	107
点测光 	108

Chapter 10 深入理解曝光

10.1 准确曝光与正确曝光的区别.....	110	曝光过度类照片的柱状图.....	112
10.2 利用柱状图来判断曝光优劣.....	111	曝光正常类照片的柱状图.....	112
什么是柱状图.....	111	高调类照片的柱状图.....	113
曝光不足类照片的柱状图.....	112	低调类照片的柱状图.....	113

Chapter 11 玩转曝光补偿

11.1 需要进行曝光补偿的两种情况.....	115	增加曝光补偿还原正确的雪景.....	119
纠正由于相机缺陷出现的曝光偏差.....	115	减少曝光补偿使画面色彩更浓郁.....	120
获得个性化曝光效果.....	115	减少曝光补偿拍摄出背景深暗简洁的照片.....	120
11.2 设置曝光补偿.....	116	利用减少曝光补偿强调剪影效果.....	121
11.3 正确理解曝光补偿.....	117	11.6 与曝光补偿有关的菜单设置——转盘	
A挡下曝光补偿对快门速度的影响.....	117	Ev补偿.....	122
S挡下曝光补偿对光圈大小的影响.....	117	11.7 掌握无需补偿曝光的全手动照相模式	
11.4 曝光补偿的设置原则——白加黑减.....	118	(M)	123
11.5 曝光补偿在实拍中的典型应用.....	119	全手动照相模式(M)的优点.....	123
增加曝光补偿拍出白皙皮肤的人像.....	119	判断曝光状况的方法.....	124

Chapter 12 掌握能够提高照片水准的曝光技巧

12.1 利用曝光锁定灵活地进行拍摄.....	126	12.3 拍摄大光比场景.....	128
12.2 运用阶段曝光提高出片率.....	127	设置“DRO”丰富高亮区照片细节.....	128
什么是阶段曝光.....	127	用自动HDR功能拍摄.....	129
设置阶段曝光顺序.....	127		

Chapter 13 掌握对焦秘籍

13.1 了解对焦.....	131
认识对焦.....	131
不适于充当对焦点的对象.....	131
重构图与失焦.....	132
最近对焦距离.....	132
13.2 必须掌握的自动对焦模式.....	133
AF-S单次自动对焦.....	133
AF-C连续自动对焦.....	134
13.3 拍摄人物时的对焦设置.....	135
人脸检测.....	135
笑脸快门.....	136
对象跟踪.....	137
AF辅助照明.....	138
13.4 自动对焦区域模式.....	139
广域自动对焦区域.....	140
区自动对焦区域.....	140
中间自动对焦区域.....	141
自由点自动对焦区域.....	141
13.5 掌握手动对焦模式.....	142
DMF直接手动对焦.....	142
MF手动对焦.....	143

Chapter

13



13.6 辅助手动对焦的菜单设置.....	144
使用“MF帮助”功能辅助手动对焦.....	144
使用“对焦放大”确认对焦.....	145
设置对焦放大时间的长度.....	145
设置峰值水平.....	146
设置峰值色彩.....	146
13.7 临时在自动对焦模式和手动对焦模式 之间切换.....	147
13.8 8种应该使用手动对焦的情况.....	148
13.9 常见拍摄题材的正确对焦位置.....	149

Chapter 14 拓展SONY α 7拍摄实力的镜头及附件

14.1 了解关于镜头的一些概念.....	151
索尼镜头参数详解.....	151
定焦镜头与变焦镜头.....	152
恒定光圈镜头与浮动光圈镜头.....	152
14.2 广角镜头的概念及运用技巧.....	153
广角镜头的焦距范围.....	153
利用广角镜头拍出气势磅礴的风光.....	154
利用广角镜头拉长模特的身材.....	154
利用广角镜头增强建筑物的视觉冲击力.....	155
14.3 标准镜头的概念及运用技巧.....	155
标准镜头的焦距范围.....	155
利用标准镜头拍出平实、自然的人像.....	156
利用标准镜头拍摄真实的静物.....	156
14.4 长焦镜头的概念及运用技巧.....	157
长焦镜头的焦距范围.....	157
利用长焦镜头远距离拍摄动物.....	158
利用长焦镜头远距离拍摄儿童.....	158
利用长焦镜头在画面中表现出较大的太阳.....	159
利用长焦镜头表现精美的建筑细节.....	159
利用长焦镜头拍摄舞台、体育赛事、人文纪实 场景.....	160
14.5 微距镜头.....	161
14.6 三脚架.....	162
脚架的分类.....	162
选购三脚架的要点.....	162
14.7 遥控器.....	163
14.8 UV镜.....	164
14.9 偏振镜.....	165
偏振镜的作用.....	165
偏振镜使用注意事项.....	165
14.10 中灰镜.....	166
中灰镜的作用.....	166
中灰镜的规格.....	166
14.11 存储卡.....	167
SD卡的存储速度.....	167
SDXC型SD卡.....	167
SDHC型SD卡.....	167
MicroSDHC型存储卡.....	167

Chapter 15



Chapter 15 取景与构图

15.1 摄影构图的基本原则.....	169
简洁	169
均衡	169
15.2 主体与陪体的基本概念.....	170
主体	170
陪体	170
15.3 突出表现主体的4种常用方法.....	171
通过动静对比突出主体	171
通过虚实对比突出主体	171
通过明暗对比突出主体	172
通过大小对比突出主体	172
15.4 构图中的环境.....	173
15.5 前景在画面中的5大作用.....	173
利用前景辅助说明画面.....	173
利用前景美化画面	173
利用前景辅助构图	174

利用前景增加画面的空间透视感.....	174
利用前景丰富画面的层次.....	174
15.6 构图中常用的3种视角.....	175
平视拍摄表现自然的画面.....	175
仰视夸张表现主体.....	175
俯视突出画面的空间感.....	176
15.7 构图中常用的5种景别.....	177
以远景最大限度容纳景物.....	177
以全景表现主体的全部.....	177
以中景结合环境表现主体.....	178
以近景重点表现主体.....	178
以特写着重刻画主体局部.....	178
15.8 10种常用构图法则.....	179
用黄金分割法构图突出主体.....	179
用水平线构图拍出具有安定感的画面.....	180
用垂直线构图表现树木或建筑.....	181
用S形曲线构图表现婀娜婉转的主体	181
用斜线构图增强画面的延伸感.....	182
用三角形构图增强画面的稳定感.....	182
用透视牵引构图有效引导观者视线.....	183
用散点式构图使画面有较强的韵律感.....	183
用对称式构图使画面具有较强的均衡感.....	184
用框架式构图表现别有洞天的感觉.....	184
15.9 塑造画面的透视感.....	185
线性透视.....	185
空气透视.....	186
15.10 利用构图元素——点线面美化画面.....	187
摄影构图中的点.....	187
用线条使画面具有情绪与美感	188
3种提炼线条的方法.....	189
利用线条形成视觉流程.....	190

Chapter 16 深入理解构图

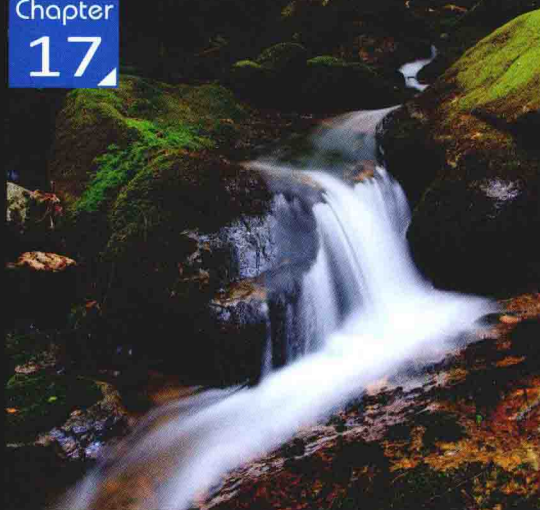
16.1 拍摄之前“预见”画面效果.....	192
16.2 以简化思维辅助构图.....	193
16.3 利用加减法进行构图.....	194
以减法原则进行构图.....	194
以加法原则进行构图	195
16.4 利用留白进行构图.....	196
利用留白为画面营造意境.....	196

利用留白延伸画面的空间感.....	196
利用留白形成运动空间.....	197
控制留白区域的比例.....	197
16.5 以更巧妙的方式寻找恰当的拍摄视角.....	198
16.6 通过构图使画面疏密有致.....	199
16.7 利用图案进行构图.....	200
16.8 通过构图使画面富有节奏感.....	201
16.9 突破构图法则的束缚.....	202

Chapter 17 光线、色彩与白平衡的运用

17.1 光线与色彩的关系.....	204
光线与色彩.....	204
曝光量与色彩.....	204
17.2 摄影用色手法.....	205
对比色常见搭配.....	205
邻近色常见搭配.....	206
单色照片.....	207
17.3 光线的性质.....	208
直射光.....	208
散射光.....	208
17.4 6种常见光线方向.....	209
顺光使景物受光均匀.....	209
侧光使景物明暗对比鲜明.....	210
前侧光使景物明暗分配协调.....	211
侧逆光使景物有较强立体感.....	211
逆光使景物呈现简洁的轮廓.....	212
17.5 光线与影调.....	213
高调.....	213
中间调.....	214
低调.....	215
17.6 光线与质感.....	216
光线方向与质感.....	216
光线性质与质感.....	216
17.7 光影互动的艺术.....	217
用阴影平衡画面.....	217
用阴影做减法.....	217
用阴影增加形式感.....	218
用投影增加透视感.....	218

Chapter 17



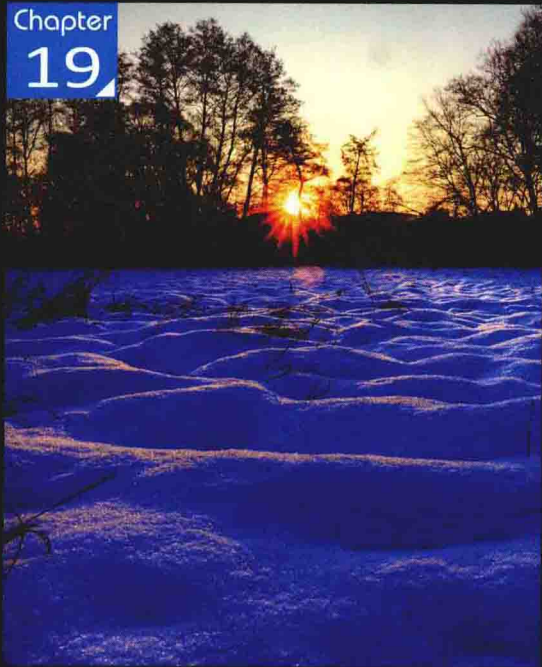
用剪影增加艺术魅力.....	219
17.8 善用戏剧化的光线.....	220
17.9 利用白平衡改变照片色调.....	221
什么是白平衡.....	221
自定义白平衡.....	223
17.10 色温对画面色彩的影响.....	224
什么是色温.....	224
白平衡与色温.....	225
了解色温与画面色彩之间的关系.....	225
17.11 与色温相关的冷、暖色.....	226
暖色调画面的拍摄技巧.....	226
冷色调画面的拍摄技巧.....	226
17.12 与色彩有关的菜单设置——色彩空间.....	227
17.13 微调白平衡.....	228

Chapter 18 美女、儿童摄影技巧

18.1 拍摄直射光下的人像.....	230
选择合适的位置躲避强光.....	230
控制高光.....	230
使用反光板为逆光或侧逆光人像遮光、补光.....	231
通过构图过滤掉灰白色的天空.....	232
寻找逆光树叶.....	233
让拍摄对象背对太阳.....	233
18.2 拍出漂亮的眼神光.....	234
18.3 利用“美肤效果”功能拍出细腻的皮肤.....	235
18.4 模特的造型与摆姿.....	236
轻扭身体秀出婀娜曲线.....	236
通过情绪引导完成动作造型.....	236
站姿要点.....	237

坐姿要点.....	237
蹲姿要点.....	237
18.5 另类摄影技巧.....	238
拍摄遮住面部的人像.....	238
双手和双脚.....	238
非常规构图.....	239
18.6 拍摄天使宝贝.....	240
既快又多多是基本原则.....	240
以齐眉高度平视拍摄.....	240
用合适的对焦模式确保画面的清晰度.....	241
表现孩子细腻、白皙的皮肤.....	241
抓拍有趣的瞬间.....	242
善用道具与玩具.....	242

Chapter 19



Chapter 19 风光摄影技巧

19.1 风光摄影理念.....	244
利用人物使风光画面更壮丽生动.....	244
让具象的风景抽象起来.....	244
于平凡处发现美.....	245
拍摄一个有时间跨度的专题.....	245
设置“清洁模式”功能获得纯净画质.....	246
设置“自动关机开始时间”选项以在低温下保持电量.....	247
19.2 山景的拍摄技巧.....	248
利用前景突出山景的秀美.....	248
用逆光或侧逆光拍出山峦的线条美感.....	248
利用侧光拍摄突出山峦的立体感.....	249

用V形强调山谷的险峻.....	249
用斜线强调山体的上升感.....	249
用框形强调视觉焦点.....	249
19.3 水景的拍摄技巧.....	250
利用前景增强水面纵深感.....	250
拍出水流的丝线状流动轨迹.....	251
增加陪体使画面更有生机与活力.....	251
19.4 太阳的拍摄技巧.....	252
找到拍摄太阳的最佳时机.....	252
用白平衡渲染晚霞色彩.....	252
使用正确的曝光方法.....	253
拍摄水面有倒影的太阳.....	254
将太阳拍出光芒万丈的感觉.....	254
19.5 云雾的拍摄技巧.....	255
拍摄雾气时使用曝光补偿的技巧.....	255
用低速快门拍出流动的云彩.....	255
拍出蓝天白云的明信片照片效果.....	256
利用留白使画面更有意境.....	256
19.6 花卉的拍摄技巧.....	257
逆光表现半透明花瓣的技巧.....	257
利用小昆虫为花朵增添生机的技巧.....	258
利用水滴使花朵显得更娇艳.....	258
19.7 雪景的拍摄技巧.....	259
增加曝光补偿使积雪更洁白.....	259
用侧光突出雪景的立体感.....	259
调整白平衡拍出特殊色调的雪.....	260
19.8 树木的拍摄技巧.....	261
利用树林里的光影增强画面空间感.....	261
采用逆光表现优美的树木剪影轮廓.....	261
表现穿透树林的放射光.....	262
用逆光拍出透明的树叶.....	262
用广角镜头仰拍树冠.....	262
用长焦镜头拍局部特写.....	262

Chapter 20 昆虫与宠物的拍摄技巧

20.1 拍摄昆虫的技巧.....	264
掌握接近昆虫的最佳时机.....	264
逆光或侧逆光表现昆虫.....	265
突出表现昆虫的复眼.....	265
20.2 拍摄宠物的技巧.....	266
抓住时机表现宠物温情一面.....	266
逆光下表现宠物的金边毛发.....	266
用特写拍摄宠物的局部特征.....	267
利用道具吸引宠物的注意力.....	267

Chapter 21 城市建筑与夜景摄影拍摄技巧

21.1 拍摄建筑的技巧.....	269
逆光拍摄建筑物的剪影轮廓.....	269
拍出极简风格几何画面.....	269
使照片出现窥视感.....	270
高感光度+高ISO降噪拍摄建筑精美内部.....	270
通过构图使画面具有韵律感.....	271
寻找新鲜的角度表现建筑.....	271
降低曝光补偿拍摄古建筑.....	272
通过质感表现古建.....	272
21.2 拍摄夜景的技巧.....	273
曝光技巧.....	273
对焦技巧.....	273
拍摄夜景的最佳时机.....	274
拍出漂亮的蓝调夜景.....	275
利用水面反射光拍摄夜景.....	275

Chapter 21



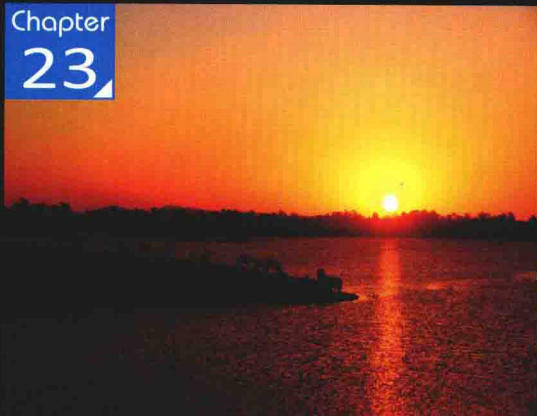
使用小光圈将璀璨灯光拍出星芒效果.....276
拍摄川流不息的汽车形成的光轨.....277

Chapter 22 体育、人文纪实与旅游摄影

22.1 拍摄体育类题材的技巧.....	279
使用连拍保持成功率.....	279
尽可能提高快门速度.....	279
使用陷阱对焦锁定焦点.....	280
22.2 拍摄人文纪实类题材的技巧.....	281
以真实为前提.....	281
决定性瞬间.....	281
拍摄系列纪实照片.....	282

让照片中的眼睛传情达意.....	282
22.3 旅游摄影.....	283
时刻准备着.....	283
拍摄反映文化特色的细节.....	283
拍摄富有地方特色的建筑.....	283
抓住拍摄良机——节庆.....	284
在匆忙旅行中拍摄风光佳片的技巧.....	284

Chapter 23



Chapter 23 人像、风光摄影后期处理技巧

23.1 人像后期处理技巧.....	287
淡彩红褐色调.....	287
清新甜美的阳光色调.....	288
浪漫蓝紫色调.....	290
日系清新美女色调.....	291
23.2 风光后期处理技巧.....	293
唯美水景大片.....	293
诗意白桦林.....	295
绝美金色夕阳.....	296
清新唯美的花树.....	298
壮观的火烧云.....	300



索尼 $\alpha 7/\alpha 7R/\alpha 7S$ 微单摄影宝典

相机设置 + 拍摄技法 + 场景实战 + 后期处理

北极光摄影 编著

人民邮电出版社
北京

前言

一本书加一张光盘助您全面精通索尼 α 7摄影!

乘着“工欲善其事，必先利其器”的原则，越来越多的摄影爱好者不再满足于手机或卡片机的拍摄效果，购入了更高级的微单相机，还添置了各类镜头、滤镜等附件。但是不是拥有了优良的器材，就能够创作出精美的摄影作品呢？答案显然是否定的。要拍出好照片，至少要培养以下3个方面的能力。首先，要了解相机上每个按钮的功能，理解相机重点菜单的意义，清楚各类附件的功用，并能够娴熟地与相机配合使用。其次，要理解摄影的基本知识，包括光圈、快门、感光度三者配合使用的原理，测光、对焦模式间的区别，构图、用光概念等。最后，要理解视觉艺术美的规则，培养自己发现美的能力。

本书内容

本书分为相机结构、摄影基础知识、镜头附件、实拍技法和后期处理技巧5大部分。其中，第1章、第3章用于帮助各位读者掌握索尼 α 7相机的基本操作，以便在拍摄时能娴熟地设置、修改拍摄参数。第4章至第12章，讲解了光圈、景深、快门、感光度、测光模式、曝光模式、对焦模式等基础知识。这些知识至关重要，能够指导读者拍出主体清晰、曝光正确的照片。第15章至第17章用于帮助各位读者了解构图、光位及色彩搭配方面的知识，以使各位读者拍摄出来的照片无论从形式上还是色彩方面均更加出彩。第18章至第22章，讲解了人像、风光、动物、建筑、体育、人文、舞台摄影等常见题材的拍摄技法，用于帮助各位读者在拍摄前确立拍摄思路，选择合适的拍摄手法。第23章以案例形式讲解了使用Photoshop修图、处理照片的诸多技巧。

光盘资源

为了帮助各位读者更好地学习书中内容，本书附赠了超值多媒体光盘，包括以下内容。

1. 相机操作讲解视频，讲解相机所有按钮功能，让您一入手便能上手玩转。
2. 摄影理念讲解视频，讲解“好照片的标准”、“学好摄影的理念”等基础摄影理念。
3. 构图知识讲解视频，讲解摄影中必知必会的15种构图法则。
4. 实拍技巧讲解视频，讲解花卉、风光、建筑摄影中的28种实拍技巧，即学即用。
5. Camera Raw讲解视频，学习后能够灵活地编修RAW格式照片，如改变照片色温、白平衡，裁剪、润饰、旋转、锐化照片，消减照片的紫边、失真情况，增加照片颗粒感等。
6. Photoshop CC讲解视频，讲解润饰照片不可不学的Photoshop软件。
7. 数码照片修饰讲解视频，讲解近50个数码照片修饰案例的完整操作步骤，并提供源文件，以便于各位读者进行练习。

读者解答

各位读者可以通过以下方式与作者进行互动，获得疑难问题解答。

新浪微博：<http://weibo.com/bjgsygi>

腾讯微博：<http://t.qq.com/leibobook>

微信公众号：funphoto

QQ群：247292794、341699682、190318868。

北极光摄影论坛：<http://www.bjgphoto.com.cn>

笔者将在微博及微信公众号中定期发布最新的摄影理念、最酷的摄影作品、最实用的摄影技法，并不定期进行比赛、抽奖活动。喜爱外拍的摄影爱好者，可以关注北极光摄影论坛，笔者还将在论坛中不定期发布组织外拍采风活动的信息。

可以说，本书为读者提供了一个完整的摄影学习体系，其中图书为主要载体、光盘为辅助资料、网络为后续支持，任何一个有学习意愿的读者，都能够借助这个体系轻松掌握所需要的摄影知识，并通过练习拍摄出令人满意的作品。

编者



光盘说明

本书所附赠的 DVD 光盘以学习视频为主，共包含 10 部分内容。

1. SONY α 7 相机教学视频

通过观看此视频集，各位读者将能够掌握有关此相机的通用操作方法。例如，设置ISO、改变白平衡、播放照片、删除照片、设置曝光补偿、改变曝光模式、锁定曝光等。



视频学习软件主界面



SONY α 7相机教学视频讲解界面

2. 《摄影大讲堂》教学视频

《摄影大讲堂》是笔者精心录制的普及型摄影知识讲解视频，共分7讲，时长近4小时，讲解时使用的照片近400张，是不可错过的精彩摄影讲座。



视频案例展示1



视频案例展示2

3. 15种构图法则剖析教学视频

此教学视频共分15讲，以新颖、美观的照片展示了在摄影中经常使用的15类构图法则的特点与使用要点，包括L型构图、垂直线构图、对称式构图、对角线构图、辐射式构图、框式构图、曲线构图、散点式构图、水平线构图、透视牵引线构图等。



视频案例展示1



视频案例展示2

4. 10种花卉拍摄技巧教学视频

此教学视频共分10讲，以鲜艳、锐利的照片展示了在拍摄花卉时，经常使用的10个技巧，如纳入昆虫点缀花卉、拍摄有水滴的花卉、使用黑色或白色背景衬托花卉、10种拍摄花卉常用的构图等。



视频案例展示1



视频案例展示2

5. 8种风光摄影技巧教学视频

此教学视频共分8讲，以丰富、精美的照片展示了在拍摄风光时，经常使用的技巧，如利用黄金时间拍摄、选好拍摄位置、按主题构图、使用画面有比例感、重视引导线、拯救剪影等。



视频案例展示1



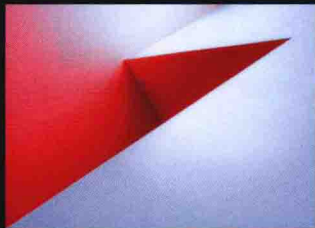
视频案例展示2

6. 10种建筑拍摄技巧教学视频

此教学视频共分10讲，以奇特、新鲜的照片展示了在拍摄建筑时，经常使用的10个技巧，如标新立异的角度、建筑摄影用光、建筑摄影的形式美、极简主义拍摄建筑、弱光展现建筑精美内景等。



视频案例展示1



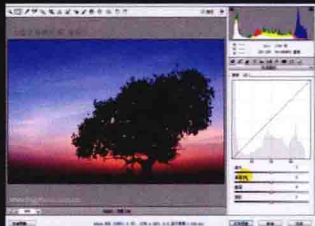
视频案例展示2

7. Camera Raw 教学视频

Camera Raw（简称ACR）是处理RAW格式照片必须掌握的软件，各位读者可以在全真软件模拟环境中，通过单击希望学习的工具或菜单命令来进行学习。



ACR视频学习软件主界面



全真模拟软件视频讲解界面

8. Photoshop CC 基础教学视频

Photoshop是每一位摄影师都应该掌握的后期处理软件，在此笔者通过近百个视频较全面地讲解了此软件。



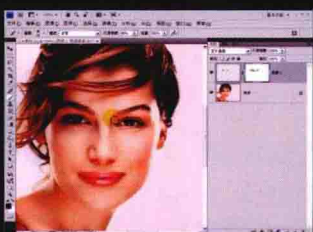
PS CC基础学习视频讲解界面1



PS CC基础学习视频讲解界面2

9. 数码照片修饰教学视频

在此视频集中，笔者示范了49数码照片修饰处理案例，其中既包括调色、锐化、二次构成这样通用性很强的案例，也包括人像面部修饰、身形修饰这样针对人像照片进行修饰处理的案例。



数码照片修饰视频讲解界面1



数码照片修饰视频讲解界面2

10. 本书案例源文件

此文件夹中收集整理本书最后一章所使用的素材及PSD格式源文件。



本书案例源文件示意

Chapter 01



Chapter 01 了解SONY α 7机身结构

1.1 SONY α 7相机正面结构.....	16
1.2 SONY α 7相机顶部结构.....	17
1.3 SONY α 7相机背面结构.....	18
1.4 SONY α 7相机侧面结构.....	20
1.5 SONY α 7相机底部结构.....	20
1.6 SONY α 7液晶屏：取景器模式显示界面1.....	21
1.7 SONY α 7液晶屏：取景器模式显示界面2.....	22
1.8 SONY α 7快速导航界面.....	23

Chapter 02 快速拍出佳片的要诀与理念

2.1 了解完整的拍摄流程.....	25	认真了解相机的功能.....	31
2.2 每次拍摄应该检查的设置.....	26	忘记自动挡与场景模式.....	31
2.3 拍出好照片的4个理念.....	27	培养发现美的能力.....	31
用虚化的背景衬托主体.....	27	不要迷信器材定律.....	32
让画面的焦点最清晰.....	28	认真学习数码后期处理技术.....	32
靠近一些拍摄.....	29	多拍多思考.....	33
让画面有趣点.....	30	拍人像不要从美女帅哥开始.....	33
2.4 学好摄影的9条建议.....	31	学会触类旁通.....	33
认真读几本摄影理论书籍.....	31		

Chapter 03 初步设置相机参数

3.1 认识SONY α 7的控制拨轮.....	35	照片品质.....	40
控制拨轮及其中央按钮.....	35	照片尺寸.....	41
控制拨轮上的功能按钮.....	35	照片的纵横比.....	42
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	36	3.5 设置播放照片相关参数.....	43
3.2 利用快速导航界面设置相机参数.....	37	设置自动检视的时间.....	43
什么是快速导航.....	37	设置显示旋转.....	44
在快速导航界面中改变拍摄参数.....	38	设置回放时的观看模式.....	45
利用导航界面2快速改变常用拍摄参数.....	38	设置影像索引快速浏览照片.....	45
3.3 SONY α 7菜单的基本设置方法.....	39	3.6 其他基础参数设置选项.....	46
了解菜单结构.....	39	日期时间设置.....	46
SONY α 7菜单的设置方法.....	39	区域设置.....	46
3.4 设置照片相关参数.....	40	设置文件序号.....	47