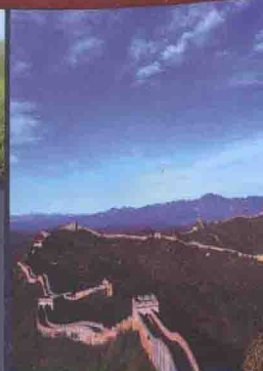




无师自通

数码单反摄影

龙文摄影 编著



著名摄影家 李英杰、李少白、黄其昆
《数码摄影》执行主编 邓登登

联名推荐



从拍出清晰的照片讲起，破解构图
与用光的奥秘

零基础掌握超多题材的实拍技法，
轻松驾驭单反摄影



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

无师自通

数码单反摄影



龙文摄影 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

无师自通数码单反摄影 / 龙文摄影编著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2014.6
ISBN 978-7-115-35062-6

I. ①无… II. ①龙… 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057475号

内 容 提 要

本书由龙文摄影编著, 由具有多年拍摄经验的摄影师精心创作。每一位摄影师都在拍摄中积累了宝贵的实践经验和独到的见解, 通过本书引导读者打下坚实的摄影基础, 掌握正确的方法和途径, 更加轻松完成从入门到精通的学习历程, 真正体验从新手到高手的顺利晋级!

全书共分为 10 章, 内容涵盖了深入细致的相机设置与初学摄影的必备知识; 摄影构图与用光技巧、不同主题场景的摄影技巧, 例如风光摄影、人像摄影、夜景、舞台摄影等七大摄主题的实拍技法解析, 帮助影友突破每一个摄影瓶颈, 拍摄出更高品质作品。

-
- ◆ 编 著 龙文摄影
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: 12
字数: 364 千字 2014 年 6 月第 1 版
印数: 1—3 500 册 2014 年 6 月北京第 1 次印刷
-

定价: 49.00 元

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



第1章 拍出清晰的照片

1.1 掌握正确的拍摄姿势	16
1.1.1 学会正确的拍摄姿势	16
1.1.2 实拍中灵活调整拍摄姿势	17
1.1.3 掌握按下快门的正确方法	17
1.2 保证安全快门速度	19
1.2.1 什么是安全快门速度	19
1.2.2 选用防抖镜头降低安全快门速度	20
1.2.3 开大光圈提升快门速度	20
1.2.4 采用高ISO设置提升快门速度	21
1.2.5 启用闪光灯拍摄	22
1.3 使用三脚架保持稳定拍摄	23
1.3.1 正确使用三脚架	24
1.3.2 正确使用独脚架	25
1.3.3 使用快门线减少拍摄时的抖动	25
1.4 快门速度与对焦方式	26
1.4.1 拍摄可控制对象的方法	26
1.4.2 拍摄可能突然移动的对象	28
1.4.3 拍摄持续运动的对象	28
1.5 选择和锁定对焦点	29
1.6 正确使用手动对焦	30

第2章 摄影构图与用光

2.1 摄影构图技巧	32
2.1.1 黄金分割和九宫格构图	32
2.1.2 水平线构图	33
2.1.3 对角线构图	34
2.1.4 曲线构图	36
2.1.5 三角形构图	37
2.1.6 框架式构图	39
2.1.7 汇聚线构图	40
2.1.8 对称构图	41
2.2 摄影用光技巧	42
2.2.1 散射光	42
2.2.2 逆光和侧逆光	43
2.2.3 顺光和侧顺光	45
2.2.4 顶光	47
2.2.5 反射光	47
2.3 摄影的影调	48
2.3.1 暖色调	48
2.3.2 冷色调	50
2.3.3 高调	51
2.3.4 低调	52
2.3.5 中间调	54

第3章 风光摄影

3.1 拍摄溪流和瀑布	57
3.1.1 选择镜头和画幅形式	57
3.1.2 灵活选择取景角度	58
3.1.3 重视虚实相生的意境	58
3.1.4 慢速快门表现柔美的画面	59
3.1.5 高速快门捕捉飞溅的水花	60
3.2 拍摄虚无缥缈的雾景	61
3.2.1 了解雾景的典型特征	61
3.2.2 捕捉瞬息万变的画面	62
3.2.3 选择逆光、侧逆光拍摄	63
3.2.4 拍摄雾景的注意事项	64
3.3 拍摄如诗似画的雨景	66
3.3.1 拍摄雨景的两种表现手法	66
3.3.2 雨景中重点表现的元素	66
3.3.3 拍摄雨丝的方法和技巧	66
3.4 拍摄神奇的梯田	67
3.4.1 选择天气和拍摄时段	67
3.4.2 表现流畅优美的线条	68
3.4.3 注重光线的选择与运用	68
3.5 拍摄城市建筑	69
3.5.1 尽量避免透视畸变	69
3.5.2 利用环境烘托主体	70
3.5.3 独特的视角令人印象深刻	71
3.5.4 端庄严谨的对称式构图	71
3.6 拍摄日出日落	72
3.6.1 利用环境丰富画面层次	72
3.6.2 营造空间感和延伸感	73
3.6.3 剪影让画面更加简洁	73
3.7 拍摄江河湖海	74
3.7.1 根据拍摄主题选择适当的光线	74
3.7.2 选择合适的前景丰富画面	74
3.7.3 充分利用环境光的影响	75
3.8 拍摄浩淼荒芜的大漠	75
3.8.1 最富有表现力的拍摄时段	76
3.8.2 利用景物衬托沙漠的广袤	76
3.9 拍摄银装素裹的冰雪	77
3.9.1 正确曝光避免画面灰暗	77
3.9.2 表现冰雪的质感和影调	79
3.9.3 表现雪花飞舞的动感	79
3.9.4 逆光拍摄剔透的冰凌	80
3.9.5 用远近对比丰富画面层次	80



第4章 夜景和弱光摄影



4.1 拍摄华灯璀璨的夜景

82

4.1.1 把握最美的夜景时段

82

4.1.2 利用曝光控制简化画面

83

4.1.3 小光圈呈现梦幻的星光效果

83

4.1.4 慢速快门拍摄车流线条

84

4.2 拍摄美丽的星空

85

4.2.1 合理控制光圈和曝光时间

85

4.2.2 结合地面景物更好地表现星轨

86

4.3 拍摄灿烂的节日烟花

87

4.3.1 选择适当的拍摄地点

87

4.3.2 使用手动对焦拍摄

87

4.3.3 准确控制曝光和快门速度

88

4.4 壮观的“打树花”民俗

89

4.5 拍摄瑰丽威严的闪电

90

4.5.1 与闪电保持安全距离

90

4.5.2 选择适当的拍摄地点

90

4.5.3 B门曝光捕捉闪电

91

4.5.4 有预见性地等待闪电

91

第5章 人像摄影

5.1 选择生动简洁的背景

94

5.1.1 用简洁的背景突出人物

94

5.1.2 选择富有感染力的背景

95

5.1.3 利用浅景深虚化背景

96

5.1.4 用虚化的前景营造氛围

97

5.1.5 选择反差大的环境压暗背景

97

5.1.6 用特写拍摄舍弃背景

98

5.1.7 利用透视营造延伸感

100

5.2 人像摄影摆姿与构图

101

5.2.1 充分调动模特的情绪

101

5.2.2 针对眼睛精确对焦

102

5.2.3 站姿拍摄的细节把握

103

5.2.4 坐姿拍摄的细节把握

104

5.2.5 倚靠姿势的细节把握

105

5.2.6 躺姿拍摄的细节把握

105

5.2.7 从静态衍生连续的动作变化

106

5.2.8 呈现无拘无束的动感画面

107

5.2.9 在画面中融入故事情节

107

5.2.10 运用道具增强画面的内涵

108

5.2.11 用对角线构图增强活力

108

5.2.12 尝试俯视和仰视角度

109

5.2.13 广角镜头独特的夸张效果

110

5.3 人像的光线运用与补光

111

5.3.1 针对人物的面部点测光

111

5.3.2 选择柔和的散射光拍摄

112

5.3.3	晴天运用顺光前侧光拍摄	112
5.3.4	巧妙避开强烈的直射光	114
5.3.5	采用侧逆光拍摄注重补光	114
5.3.6	在黄昏时分拍摄人像	116
5.3.7	拍摄轮廓鲜明的剪影效果	117
5.3.8	逆光拍摄巧妙运用眩光	117
5.4	夜景与弱光人像拍摄	118
5.4.1	充分利用自然光线	118
5.4.2	使用外拍灯或闪光灯	119
5.4.3	室内利用自然光线拍摄	119
5.4.4	室内拍摄的闪光灯运用	120
5.5	拍摄高调人像和低调人像	121

第6章 运动和舞台摄影

6.1	体育摄影	125
6.1.1	了解比赛的节奏和规则	125
6.1.2	选择合适的镜头	126
6.1.3	选择拍摄位置和拍摄点	126
6.1.4	用高速快门凝固瞬间动作	127
6.1.5	用模糊的影像强调动感	128
6.1.6	有预见性地陷阱调焦	129
6.1.7	用紧凑的画面突出气氛	129
6.1.8	选择适当的拍摄地点	130
6.2	舞台摄影	131
6.2.1	准确控制曝光和快门速度	131
6.2.2	严格遵守演出拍摄规则	132
6.2.3	准确测光与曝光	132
6.2.4	了解舞台演出情节	133
6.2.5	善用快门表现动态美	133

第7章 微距昆虫摄影

7.1	微距摄影的魅力	136
7.2	微距摄影的镜头选择	137
7.3	“寻虫”技巧提升拍摄成功率	138
7.3.1	清晨在水源附近拍摄昆虫	139
7.3.2	在盛夏的雨后拍摄昆虫	139
7.3.3	春天拍摄交配繁衍的昆虫	140
7.3.4	拍摄专心觅食的昆虫	140
7.4	怎样实现精准的对焦	141
7.4.1	是否使用三脚架	141
7.4.2	注意控制极浅的景深	141
7.4.3	自动对焦还是手动对焦	142
7.4.4	手动对焦拍摄昆虫的技巧	142
7.5	光线选择和控制	144
7.5.1	微距摄影严重损失的光线	144
7.5.2	微距摄影中常见的补光措施	145





7.5.3	闪光灯和柔光罩的使用技巧	146
7.5.4	用离机引闪营造自然的光线	147
7.5.5	逆光表现昆虫剔透的质感	150

7.6 昆虫摄影的构图技巧 150

7.6.1	学会熟练把握焦平面构图	150
7.6.2	斜线构图增强画面的活力	151
7.6.3	强化最具个性的鲜明特征	152
7.6.4	捕捉拟人化的情感交流	152
7.6.5	配合小镊子搭建场景	153
7.6.6	在家中布景拍摄	154

7.7 进一步提升放大比率 155

7.7.1	镜头前加装近摄镜	155
7.7.2	加装近摄接圈	155
7.7.3	加装近摄皮腔	156
7.7.4	使用反接环反接镜头	156

7.8 用组图讲述昆虫的故事 156

第8章 动物和鸟类摄影

8.1 拍摄宠物 159

8.1.1	灵活选择拍摄视角	159
8.1.2	用简洁的背景突出宠物	161
8.1.3	虚化背景突出宠物形态	161
8.1.4	利用光线反差压暗背景	162
8.1.5	用特写画面突出表情和神态	162
8.1.6	室内拍摄使用间接闪光	163
8.1.7	抓拍奔跑嬉戏的瞬间	164

8.2 动物园和野生动物园 164

8.2.1	突出动物最鲜明的特征	164
8.2.2	虚化干扰视线的铁笼	165
8.2.3	隔着玻璃拍摄	166
8.2.4	耐心等待连续抓拍	166
8.2.5	准确对焦展现自然生活习性	167
8.2.6	抓住传神的精彩瞬间	167

8.3 拍摄鸟类 168

8.3.1	超长焦镜头是必备利器	168
8.3.2	使用增距镜的注意事项	168
8.3.3	顺光拍摄针对眼睛对焦	170
8.3.4	表现鸟儿的“眼神光”	171
8.3.5	高速连拍捕捉飞鸟	172
8.3.6	善用剪影强调轮廓	173
8.3.7	慢速快门表现动感	175

第9章 花卉摄影

9.1 花卉摄影的镜头运用 177

9.1.1	微距镜头拍摄花蕊特写	178
9.1.2	花瓣上凝结露珠更娇嫩	178

9.1.3	长焦拍摄虚实掩映	179
9.1.4	长焦表现特写画面	179
9.2	起着重要的作用的辅助器材	180
9.3	表现花朵质感的常用光线	181
9.3.1	均匀柔和的散射光	181
9.3.2	晨昏暖调的侧逆光	182
9.3.3	用透射光线表现质感	183
9.4	背景选择与景深控制	183
9.4.1	选择简洁的背景	183
9.4.2	营造纯色背景	184
9.4.3	用虚化背景烘托气氛	185
9.4.4	使用前景衬托主体	185
9.5	刮风天气应该这样做	186
9.6	表现花丛重复的图案	187
9.7	捕捉昆虫为画面增添灵气	187
9.8	抓住花卉冬季的神韵	188
9.9	拍摄倒影展现独特的视角	188



第10章 相机的日常维护与清洁保养

10.1	日常使用注意事项	189
10.1.1	拍摄之后及时盖上镜头盖	189
10.1.2	避免直射强光	189
10.1.3	海边和雨天拍摄注意防水	189
10.1.4	夏季拍摄避免高温	190
10.1.5	远离磁场和电场	190
10.1.6	高湿度环境注意防潮	190
10.2	清洁机身	191
10.3	清洁镜头	191



无师自通

数码单反摄影



龙文摄影 编著

人民邮电出版社
北京

前言

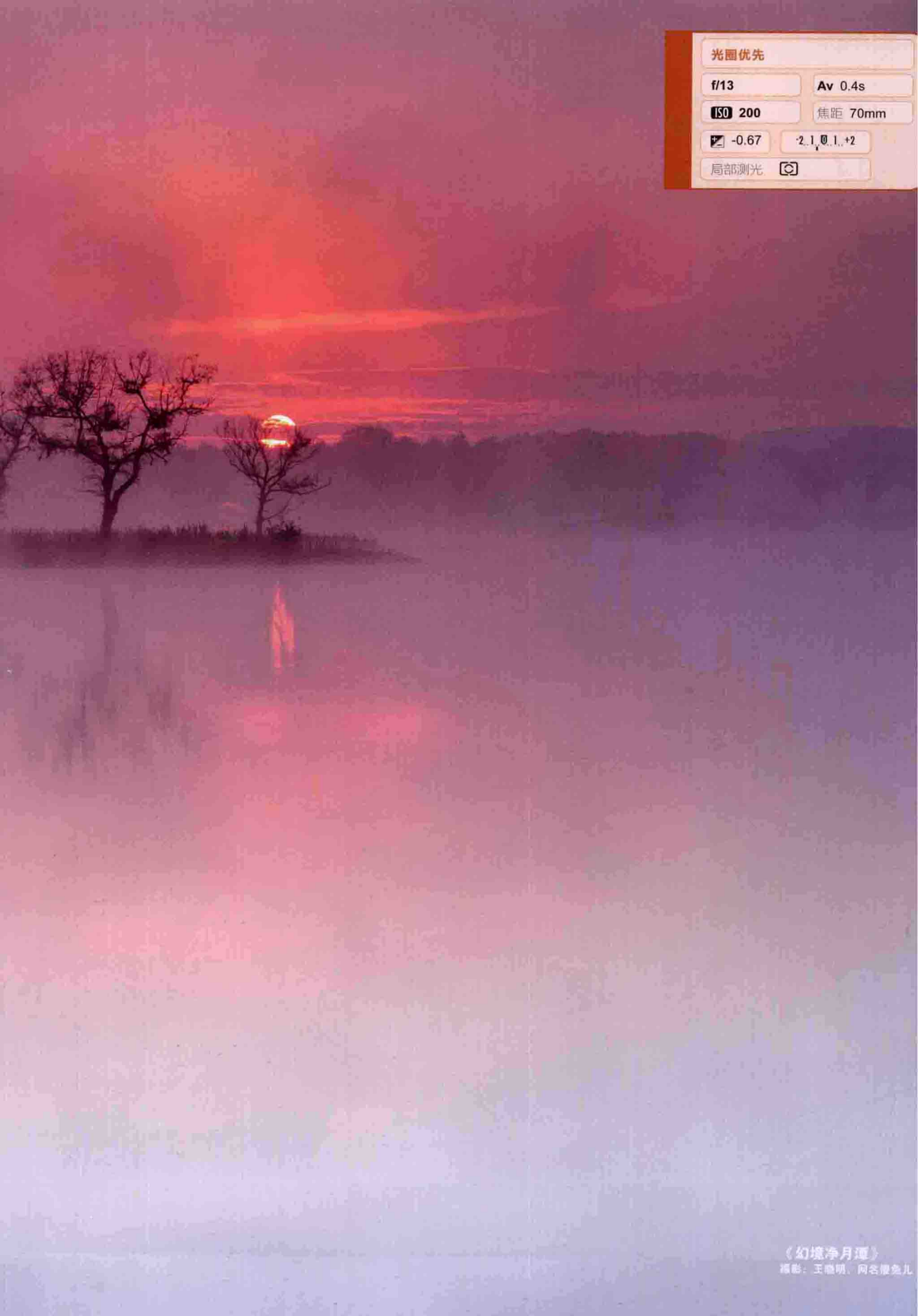
- 这是一部单反摄影的学习指南，帮助摄影初学者打下坚实的基础！
- 这里有全方位的实拍技法解析，为每一类场景拍摄提供细致入微的解决方案！
- 这是众多职业摄影师多年经验的倾心传授，答疑解惑指引正确的方法和途径！
- 这里，为您打开一扇享受数码摄影乐趣的大门，体验从新手到高手的顺利晋级！

随着数码单反相机价格的大幅走低，单反正以惊人的速度在普通消费者中迅速普及，与生活密不可分地联系在了一起。几乎每个人都在用相机记录身边的故事、路上的风景、感动的瞬间。照片成为了展现自己独特的视角与人生体验的途径。

对于很多摄影爱好者来说，拍出好照片并不是件容易的事。摄影是技术也是艺术。它需要您透彻理解和掌握摄影基础知识，熟悉自己手中的摄影器材，自如地操控相机的光圈大小、快门速度、测光方式等各项功能。还需要培养一双发现美、创造美的眼睛，学会选择和控制光线、构图和色彩搭配，以独特的视角凝固身边最精彩的瞬间。

本书精心挑选了出自众多职业摄影师的优秀作品，无论是气势磅礴的风光、时尚清新的人像，还是细致入微的小品，引人入胜的生态，都堪称佳作。配合细致的文字讲解，直观生动地阐述了摄影爱好者必须掌握的摄影基础知识和各种场景的实拍技巧。读者只需要拿出一点点时间通读本书，按书中的体系多思考、多实践，就能够逐步掌握，融会贯通，将书中学到的方法和技巧灵活运用 to 拍摄实践中，实现入门到精通的全面提升，拍摄出令人赞叹的作品并不遥远。

本书在创作过程中得到了许多著名摄影师的大力支持，在此对他们一并致谢。我们力求编写一本全面、实用，具有一定深度和启发性的数码单反摄影教程，解答摄影爱好者最关心的一些问题，帮助您扫清障碍，带您真正地认识数码单反，迈入数码单反摄影的大门。如果在阅读本书的过程中遇到问题，请发电子邮件至artwyh@sohu.com或者加入专为读者建立的爱单反爱摄影QQ群35024974参与讨论，我们会在本书之外，尽最大努力解答读者在拍摄实践中遇到的各种问题。



光圈优先

f/13

Av 0.4s

ISO 200

焦距 70mm

-0.67

-2.1, 0.1, +2

局部测光

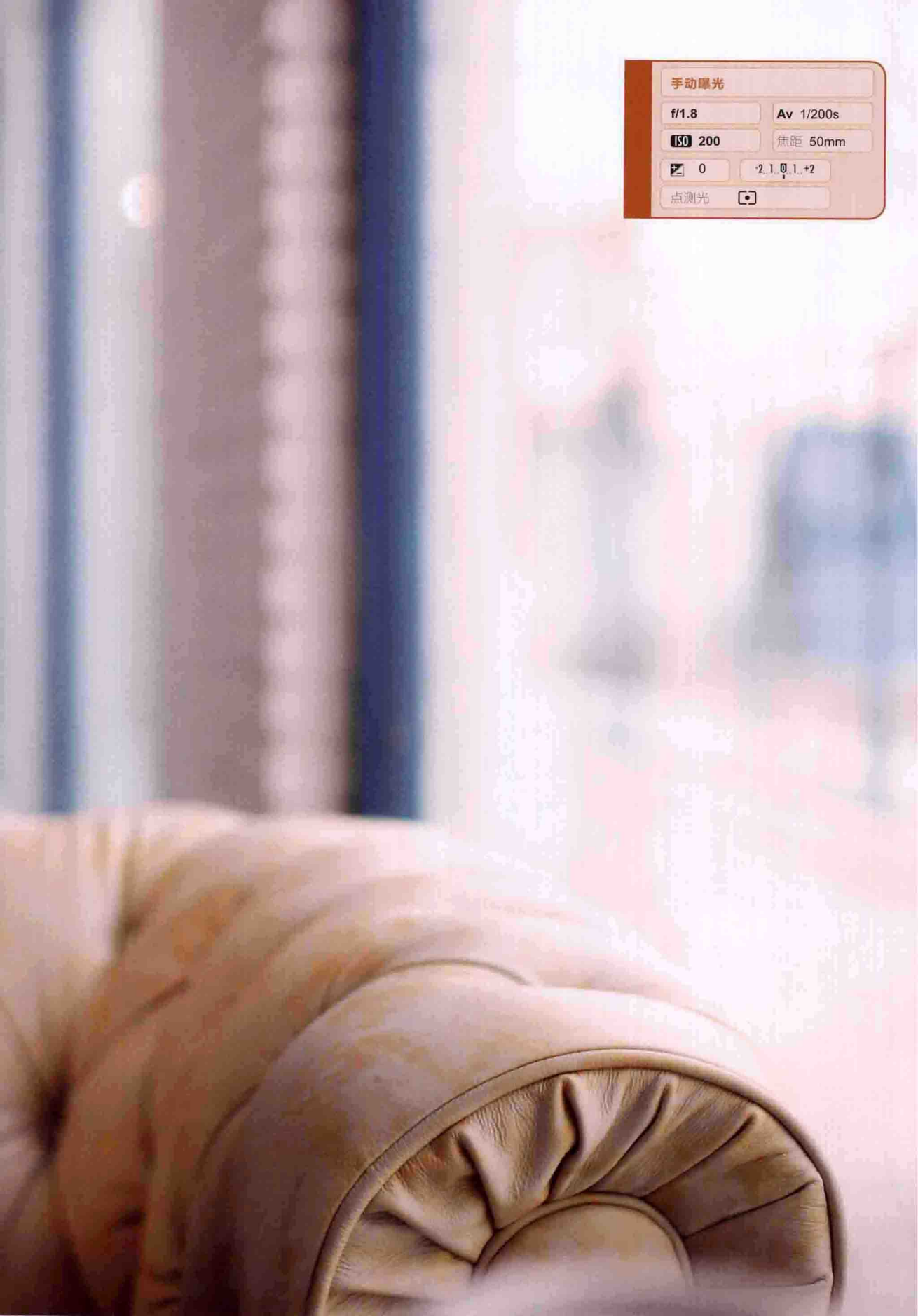


《幻境净月潭》

摄影：王志明、网名傻瓜儿



《午后.假期》
摄影：王杨，网名灰色



手动曝光

f/1.8

Av 1/200s

ISO 200

焦距 50mm

0

-2.1 0.1 +2

点测光





《守望》

摄影：许友德，网名树熊



手动曝光

f/10

Av 1/125s

ISO 200

焦距 16mm

0

-2.1 0.1 +2

点测光





第1章 拍出清晰的照片

1.1 掌握正确的拍摄姿势	16
1.1.1 学会正确的拍摄姿势	16
1.1.2 实拍中灵活调整拍摄姿势	17
1.1.3 掌握按下快门的正确方法	17
1.2 保证安全快门速度	19
1.2.1 什么是安全快门速度	19
1.2.2 选用防抖镜头降低安全快门速度	20
1.2.3 开大光圈提升快门速度	20
1.2.4 采用高ISO设置提升快门速度	21
1.2.5 启用闪光灯拍摄	22
1.3 使用三脚架保持稳定拍摄	23
1.3.1 正确使用三脚架	24
1.3.2 正确使用独脚架	25
1.3.3 使用快门线减少拍摄时的抖动	25
1.4 快门速度与对焦方式	26
1.4.1 拍摄可控制对象的方法	26
1.4.2 拍摄可能突然移动的对象	28
1.4.3 拍摄持续运动的对象	28
1.5 选择和锁定对焦点	29
1.6 正确使用手动对焦	30

第2章 摄影构图与用光

2.1 摄影构图技巧	32
2.1.1 黄金分割和九宫格构图	32
2.1.2 水平线构图	33
2.1.3 对角线构图	34
2.1.4 曲线构图	36
2.1.5 三角形构图	37
2.1.6 框架式构图	39
2.1.7 汇聚线构图	40
2.1.8 对称构图	41
2.2 摄影用光技巧	42
2.2.1 散射光	42
2.2.2 逆光和侧逆光	43
2.2.3 顺光和侧顺光	45
2.2.4 顶光	47
2.2.5 反射光	47
2.3 摄影的影调	48
2.3.1 暖色调	48
2.3.2 冷色调	50
2.3.3 高调	51
2.3.4 低调	52
2.3.5 中间调	54