

「极简」 摄影 入门

杨 品 曾 兰 熊 泉 编著
祁梦真 朱永钢 杨 晶 策划

J I J I A N
S H E Y I N G
R U M E N

[极简] 摄影 入门

杨品 曾兰 熊泉 编著
祁梦真 朱永钢 杨晶 策划

J I J I A N
S H E Y I N G
R U M E N



化学工业出版社

·北京·

针对摄影初学者，本书围绕着“极简”这一核心主题编写，循序渐进地引导摄影初学者掌握摄影的诀窍，让没有任何摄影基础的读者也可以通过本书轻松入门。内容包括摄影器材的选择与初上手的设置，好照片的标准，核心参数的解读以及对应相机设置，拍出清晰照片的技巧与难点，常见摄影题材的拍摄方法，镜头和摄影附件的使用技巧以及用光、构图等摄影基础知识。

本书没有故弄虚玄地讲解所谓高深莫测的摄影理论，力求在一个页面中把一个知识点讲明白、讲清楚，书中有大量的一句话攻略以及摄影初学者最容易提出的问题答疑，真正做到了“通俗易懂、深入浅出、极简入门”。

相信通过本书的学习，读者一定会轻松学会摄影，拍出令人满意的好照片。

图书在版编目(CIP)数据

极简摄影入门/杨品，曾兰，熊梟编著.
北京：化学工业出版社，2017.8
ISBN 978-7-122-30039-3

I. ①极… II. ①杨… ②曾… ③熊…
III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 137338 号

责任编辑：孙 炜 王思慧

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京新华印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 16 字数 386 千字 2017 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：99.00 元

版权所有 违者必究

化繁为简的摄影入门指南

拥有一款可以更换镜头的相机，购置所需的摄影镜头和配件，对很多人来说并非难事，难处在于要学会如何正确使用这些摄影器材拍出好照片。

而要拍出好照片，必须要靠摄影镜头后面的那个“头”，因此，掌握专业的摄影技法，拥有一双“摄影眼”，其重要性远远超过了购置昂贵的专业摄影器材。经常有初学者问我“为什么我用单反拍摄的照片还不如朋友用卡片机拍得好？”答案其实很简单，如果你完全不懂得数码相机的基本操作和构图、用光的常识，那么，就很难拍摄到令人满意的照片，换言之，只有在经过一段时间的学习和大量练习之后，你才可以用数码相机拍出各方面都较为优秀的照片。

尤其是习惯了使用手机拍摄的朋友，对于数码单反和微单往往会有一种畏惧的心理，会认为数码单反和微单很难学习与掌握。其实不然，如果教学方法得当，摄影入门学习这件事就会变得简单很多。好老师会为摄影爱好者找到真正最为简单有效的教学方法，把复杂的事情简单化，同时，真正的好老师一定是有着丰富的教学经验，教过无数的学员，熟知各种潜在的拦路虎，知道如何讲解才能让学员更容易听懂和学会，而这正是我们本书编写团队的三位老师所擅长的事情。在编写本书期间，我作为顾问也加入了编写小组的微信群，亲自参与和见证了本书的策划和编写工作，从目录的确定，到具体内容中的某一段文字或一张照片的斟酌、修改，我看到了这三位老师的认真、负责。为了能够让读者毫无障碍地看得懂、学得会，他们经常在反复推敲，激烈的争论也常常发生。这本书倾注了三位老师和我们一众顾问的满腔热血，其目的就是为了采用极简的方式让每一位读者轻松、快速地掌握专业摄影技法，让每一位读者都能在最短的时间内拥有一双“摄影眼”，拍摄出令人满意的好照片。

针对摄影初学者，本书围绕着“极简”这一核心主题编写，循序渐进地引导摄影初学者掌握摄影的诀窍，让没有任何摄影基础的读者也可以通过本书轻松入门。内容包括摄影器材的选择与初上手的设置，好照片的标准，核心参数的解读以及对应相机设置，拍出清晰照片的技巧与难点，常见摄影题材的拍摄方法，镜头和摄影附件的使用技巧以及用光、构图等摄影基础知识。

本书没有故弄玄虚地讲解所谓高深莫测的摄影理论，力求在一个页面中把一个知识点讲明白、讲清楚，书中有大量的一句话攻略以及摄影初学者最容易提出的问题答疑，真正做到了“通俗易懂、深入浅出、极简入门”。

相信本书一定会成为你的摄影入门指南。

第一章

摄影工具选择极简入门

拍照手机究竟怎么样	2
单反相机究竟好在哪	6
单反的备机该怎么选	10
器材玩家究竟玩什么	14
特殊用途的实用相机	17
机身真的越轻越好吗	18
你想要打印多大尺寸	19
你玩摄影还是玩器材	20
买器材请直接问笔者	22

第二章

摄影技术美学极简入门

技术美学是什么	26
极致清晰就是美	30
色彩细腻就是美	32
层次丰富就是美	34
强烈虚化就是美	36
高速瞬间就是美	37
低感光度是关键	38
以情感人是王道	39

第三章

相机基础操作极简入门

第一步 回到出厂默认状态	42
第二步 正确安装摄影镜头	43
第三步 选择一个拍摄模式	44
第四步 检查关键拍摄参数	48
第五步 试拍并且及时回放	50
第六步 经调整后重新再拍	51
第七步 RAW 格式的后期调整	52
释疑一：快门无法释放时该怎么解决	54
释疑二：紧急抓拍时究竟该如何设置	55

CONTENTS 目录

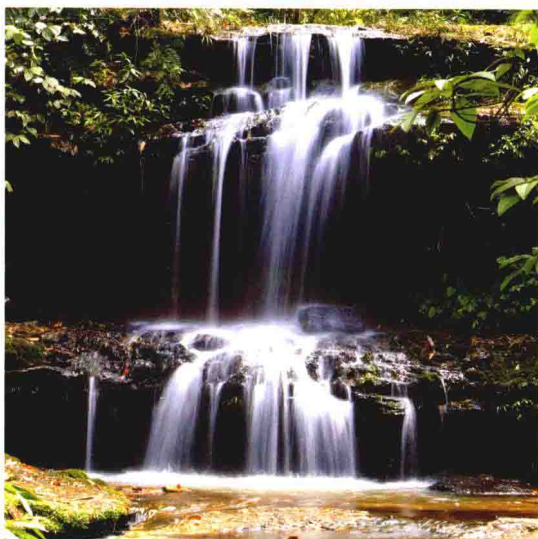
释疑三：要先半按快门然后再构图吗 56

释疑四：该不该学习高手的个性化设置 57

第四章

摄影核心参数极简入门

光圈设置极简入门	60
光圈疑难问题解答	66
快门速度设置极简入门	68
快门速度疑难问题解答	74
感光度设置极简入门	78
感光度疑难问题解答	82
白平衡设置极简入门	84
白平衡疑难问题解答	90
曝光补偿设置极简入门	92
曝光补偿疑难问题解答	96
自动对焦极简入门	98
自动对焦疑难问题解答	102



核心参数综合设置案例解析：舞台摄影 104

核心参数综合设置案例解析：日出和日落摄影 105

如何查看 Exif 拍摄参数 106

测光模式并非核心功能参数 108

同样的参数却有不同脾气 109

第五章

拍摄清晰影像极简入门

抓拍必须苦练铁手功 112

比安全快门速度还要快 113

正确使用光学防抖功能 116

避免及减轻机身内部的震动 117

正确设置光圈获得最佳锐度 118

可以不用手去按下快门按钮 120

不要开启相机的降噪功能 121

为了最佳画质应卸下光学滤镜 122

适当调高照片的反差和锐度 123

使用闪光灯补光提高锐度 124

如何才能突破 1000 万像素 125

第六章

特殊题材摄影极简入门

不同题材的拍摄技术难度 128

运动摄影极简入门 130

飞鸟摄影极简入门 131

弱光抓拍极简入门 132

舞台摄影极简入门 133

焰火摄影极简入门 134

闪电摄影极简入门 135

星轨摄影极简入门 136

光轨摄影极简入门 137

第七章

特技摄影手法极简入门

追随摄影 140

变焦爆炸 141

虚实结合 142

故意模糊 144

多重曝光 146

闪光凝固 148

倒接微距 149

巧用圆偏振镜 150

巧用中灰滤镜 152

巧用相机内置滤镜 153

获得有趣的光圈形状 154

全自动 M 挡 155

第八章

常用摄影镜头极简入门

焦距与等效焦距 158

镜头的像差及优化校正 160

为何镜头也会经常升级 161

定焦镜头 VS 变焦镜头 162

业余镜头 VS 专业镜头 163

慢速镜头 VS 快速镜头 164

浮动光圈 VS 恒定光圈 165

副厂镜头 VS 原厂镜头 166

小三元 VS 大三元 167

人像摄影如何选用镜头 168

风光摄影如何选用镜头 169



花卉摄影如何选用镜头	170
视频摄像如何选用镜头	171
镜头选购的七大要点	172

第九章

特殊用途镜头极简入门

鱼镜头	176
折返镜头	180
专业望远镜	183
焦外虚化特殊的镜头	184
廉价的国产玩具镜头	186
LensBaby 精品玩具镜头	187
LensBaby 趣味手机镜头	190
高水平玩家的 LOMO 镜头	192
镜头卡口转接环	193

第十章

摄影用光极简入门

光线的冷与暖	196
冷色调的光线	198
暖色调的光线	199
顺光的软与硬	201
侧光的空间感	202
侧逆光有魅力	203
逆光的透明感	204
剪影的妙轮廓	205
不可能拍出来的好照片	206
光与影的游戏永不停歇	208

第十一章

摄影构图极简入门：构图元素

的加与减

构图的元素有哪些	212
前景的加与减	214

背景的加与减	216
主体与陪体的呼应	218
构图中的线条元素	220
构图中的色彩元素	222
不可或缺的视觉兴趣点	224
构图要尽量减少不必要的东西	226
构图也要考虑还缺少点什么	227
没有人的风景就一定会更美吗	228
反思那些被滥用的小船和飞机	229

第十二章

摄影构图极简入门：构图规则

的立与破

对称法则与打破对称	232
平衡法则与打破平衡	234
简洁法则与自然复杂	236
三分法则与打破三分法	238
完整构图与有意残缺	240
视线前方留白或不留白	241
突出主体与有意隐藏主体	242
黄金比例螺旋线构图规则的立与破	244

致谢

245



第一章

摄影工具选择极简入门





拍照手机究竟怎么样

如果说前些年的拍照手机还只是玩具的话，那么，从2016年开始，所有主流手机厂商推出的旗舰级别拍照手机都已经不再是玩具了。如今的拍照手机，画质和家用卡片机相差无几，因此，家用卡片机的销量出现了极速暴跌。

玩具，这是许多资深摄影爱好者及职业摄影师对于拍照手机的一个根深蒂固的印象。不过，我们现在要对拍照手机进行重新认识了：尽管拍照手机的性能和画质目前无法和数码单反相提并论，但是，在很多时候，用拍照手机拍摄就足够实用和精彩了。

尤其是随手拍摄身边的事物，记录自己的日常生活，用拍照手机肯定是可以的。



▲拍照手机也可以使用三脚架、微距镜头等配件

无论是现代新闻摄影之父——法国人布列松还是中国拍摄《希望工程》组照的摄影家解海龙，无论是世界著名的战地新闻摄影师卡帕还是用过期胶卷为中国蒙古族留下民族记忆的摄影师阿音，他们的摄影作品，有一个共同的特点，这就是无所谓画质的好坏，即便是不怎么清晰或者颗粒感明显、画质粗糙、色彩黯淡甚或严重偏色，甚或印刷质量很糟糕，也丝毫不会影响这些作品在人们心中的地位。

对于纪实类的人文摄影或新闻摄影来说，画质永远都不是最重要的，对于专注于拍摄这一类题材的摄影家来说，他们对于摄影器材的追求之一是尽可能方便随身携带。例如，自从苹果 iPhone 问世以来，越来越多的新闻摄影记者开始使用 iPhone 拍摄照片，甚至于在2013年，美国《芝加哥太阳报》宣布辞退所有28名摄影记者，并且训练文字记者采用 iPhone 来拍摄新闻照片。近年来，《纽约时报》《时代杂志》也常常使用手机拍摄的照片作为封面。

这就说明，对于纪实、人文、新闻摄影而言，对摄影师最重要的要求就是在正确的时间出现在正确的地点，并且把照相机对准正确的方向，当新闻发生时或者精彩瞬间闪现时，只要拍到了就是成功。所以说，对于新闻纪实摄影而言，最好的摄影器材永远是正好在你手上的那一部相机。

同样，对于日常生活纪念照或者游记用途的风光摄影来说，画质也不是最重要的，当今的任何一款数码相机几乎都可以满足这方面的需求。

而且，我们大多数人摄影的初衷就是为了“记录”。笔者认为，对于很多摄影创作题材而言，不仅摄影器材不甚重要，而且摄影技术（例如，如何调整光圈、快门速度、感光度等）也无关紧要，照相机后面的那个“脑袋”才是最为重要的。正所谓“一流摄影靠想法，二流摄影靠技术，三流摄影靠器材”，器材和技术都不是最重要的，最重要的是拍摄者的文化修养、审美水平和创新能力。

返回

我不叫芦苇

搜索

主页

微博

相册

@小头哥-:看了太多大V的照片反而没觉得什么特别,最近向大家推荐几个小众的摄影人,感慨打动人的作品都来源于生活,这是一名小学老师,看她的作品不讲景深,不讲构图,她和她的学生门真是世界上最美好的事物之一了

(pb: 我不叫芦苇)



互相关注

聊天

她的热门

▲小学老师“我不叫芦苇”用手机拍摄的校园生活

我

全部微博

...



杨品-光线摄影学院

369
阅读

4.11 来自 iPhone 6s

手机真是翻天了!

@手机摄影网:手机微距作品 海德微距拍摄 作品来源于手机摄影网官方网站



转发

评论

3

公开

▲拍照手机配合微距镜头能够拍到令人吃惊的细节



▲拍照手机也可以采用追随摄影法拍出强烈的动感

如今的拍照手机,不仅画质达到了普通家用卡片机水平,而且在功能方面也很强大,大多都可以调整快门速度、白平衡模式、曝光补偿、测光模式等参数并进行手动对焦(iPhone需要安装专业的拍照软件才能具备这些功能,如Camera+、相机360、Shoot等软件)。这对于学习数码单反的基本技术也是非常有用的,以往很难理解的这些专业功能,在拍照手机上却可以令人恍然大悟,理解并且学会在拍照手机上使用这些功能之后,再操作数码单反就会变得容易多了。



▲这组照片是用镜头光学博士出品的 Right 牌微距镜头配合 iPhone 拍摄的，清晰度和锐度都很不错



▲这组美国前总统奥巴马的生活记录照片，全部都是由白宫摄影师 Pete Souza 使用 iPhone 拍摄的

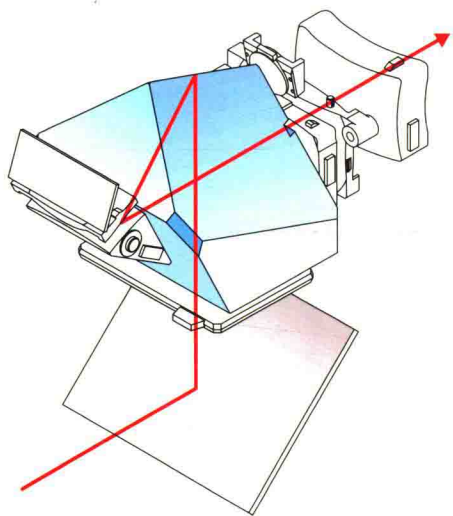
虽然拍照手机确实在功能和性能方面存在很多的不足，画质也远比不上数码单反，但是，只要我们有一双善于发现美的眼睛，我们的日常生活和身边的所有事物，都可以成为手机摄影佳作的创作来源。拿起拍照手机，带着欣赏的眼光去观察生活中的事物，人人都是艺术家，人人都是摄影家，这绝非空谈。

即便对于专业摄影师来说，拍照手机也是不可或缺的抓拍利器，拍照手机是专业相机的有益补充。例如，笔者虽然也玩了几十年的专业相机，但是现在也非常热衷于使用拍照手机进行摄影创作，有专业摄影技艺的人往往能够更好地发挥出拍照手机的潜能。



单反相机究竟好在哪

在各种类型的相机之中，单反相机往往是最受瞩目的，专业摄影师（职业摄影师）也几乎全都使用单反相机，那么，单反相机究竟好在哪呢？为何画质也很好的索尼全画幅微单也难以撼动单反相机在专业摄影圈的老大地位呢？



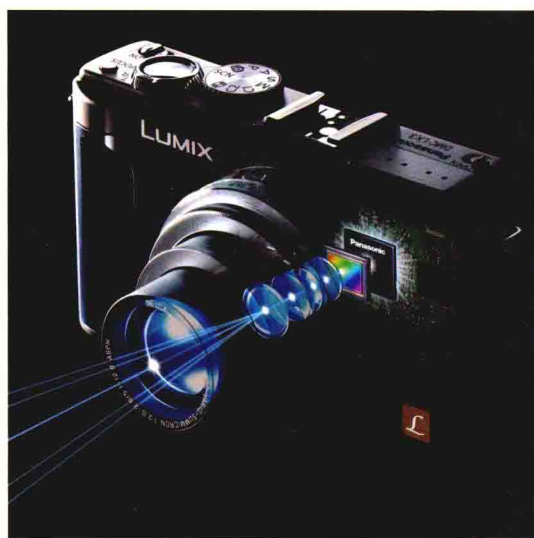
▲数码单反相机的核心部件：反光板和五棱镜（一）



▲数码单反相机的核心部件：反光板和五棱镜（二）

数码单反相机是数码单镜头反光式相机的简称，这种相机在构造上最大的特点就是机身内拥有反光板和五棱镜，这是卡片机和微单相机所不具备的。

反光板和五棱镜导致数码单反相机体型大，存在不便携带的缺点，但是，也带来了省电的优点：卡片机和微单只要一开启电源，就开始大量耗电，无论是连续工作时间还是可拍摄张数，都远不如数码单反相机。反之，在使用光学取景器时，数码单反相机只有在按下快门的那一刻才耗电，因此，数码单反相机的续航能力远超卡片机和微单，这也是数码单反相机难以被索尼全画幅微单替代的主要原因之一。



▲卡片机和微单相机都没有反光板和五棱镜



▲佳能拥有几十款用途各异的专业摄影镜头，如果缺少了某个镜头，就难以满足某一种专业拍摄的需要



▲飞思 XF100MP 数码后背型数码单反相机的分辨率高达 1 亿像素



▲哈苏 H6D 数码后背型数码单反相机的分辨率也达到了 1 亿像素

齐备的镜头和配件

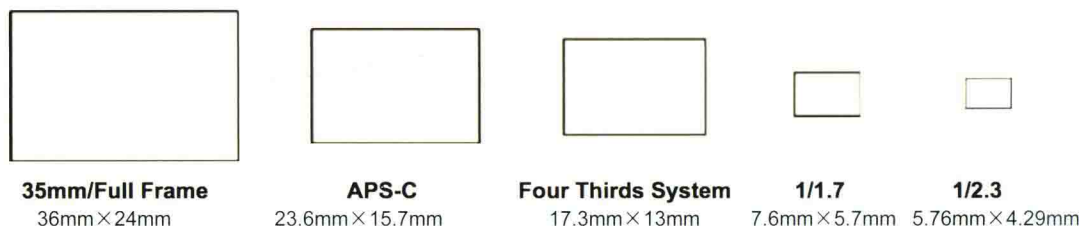
数码单反相机所拥有的专业镜头和专业配件是最为完整的，微单相机是无法与之相媲美的。

极快的跟踪自动对焦能力

佳能、尼康的高档数码单反相机在跟踪运动物体进行抓拍时，可以在高速连拍状态下实现极快的跟踪自动对焦，连续对焦的成功率非常高，这也是微单相机所不能与之相抗衡的。

比佳能和尼康相机的画质还要好的数码后背型数码单反相机

提起数码单反相机，我们立即就会想起佳能和尼康，大多数人都会以为佳能和尼康的旗舰机型拥有最佳的画质。实则不然，目前，世界上画质最好的相机是飞思、哈苏出品的数码后背型数码单反相机，它们的最高分辨率高达 1 亿像素，色彩和动态范围也属顶级水平。不过，这种机型操作麻烦，不适合抓拍，拍摄时最好使用三脚架。



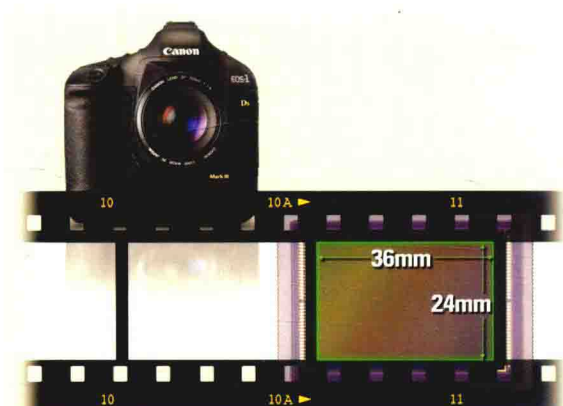
▲影像传感器的面积越大，画质就越好；左边两个均为数码单反相机影像传感器的尺寸；中间为松下/奥林巴斯微单所采用的 4/3 系统影像传感器的尺寸；右边两个依次为卡片机、拍照手机影像传感器的尺寸

数码单反相机和卡片机 / 拍照手机相比

众所周知，数码单反相机的性能和画质都远胜于卡片机 / 拍照手机，主要原因如下：数码单反相机的影像传感器的面积是卡片机 / 拍照手机的 20 ~ 30 倍，相差如此悬殊的影像传感器面积，使得数码单反相机不仅画质更好，而且背景的虚化效果也更加出色。

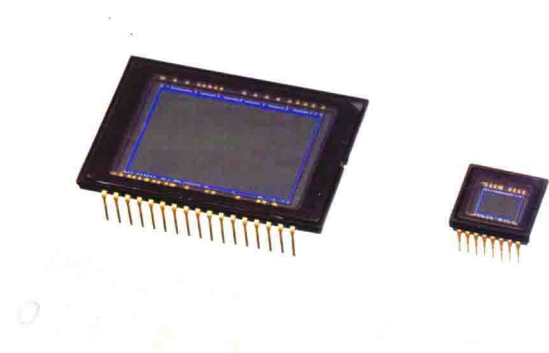
数码单反相机和 4/3 系统微单相比

松下和奥林巴斯的微单都属于 4/3 系统，其缺点和劣势如下：①数码单反相机的影像传感器面积是 4/3 系统微单影像传感器面积的 2 ~ 3 倍，所以，数码单反相机的画质和背景虚化效果显然更好；②电池续航能力远不如数码单反相机；③缺乏专业镜头的支持；④没有光学取景器。

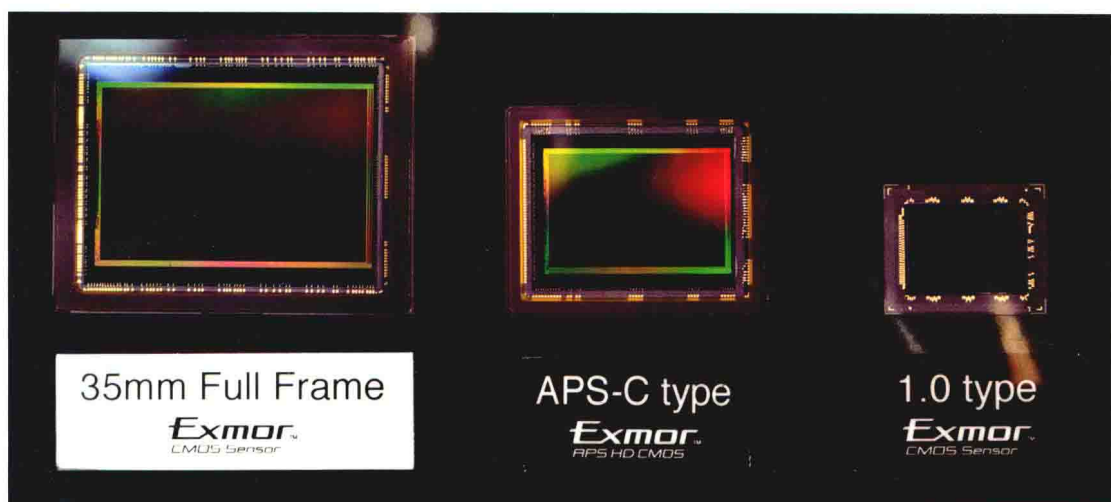


▲全画幅数码单反相机所采用的影像传感器尺寸为 24mm × 36mm，这 and 传统 35mm 胶卷相机所采用的底片尺寸是一样的，全画幅数码单反相机是专业摄影师（职业摄影师）的首选

提示：尽管 4/3 系统微单难以满足多数职业摄影师的需要，但是对于大多数摄影爱好者来说，它已经足够好了。此外，松下的微单尤其适合视频拍像用途，不少影视制作公司及电视台都在使用松下微单制作电视节目及微电影。



▲左边是数码单反相机的影像传感器，右边是卡片机 / 拍照手机的影像传感器，两者大小相差悬殊



▲左侧为全画幅数码单反相机及索尼全画幅微单所使用的影像传感器，中间为 APS 画幅（半画幅）数码单反相机所使用的影像传感器，右侧为索尼黑卡系列专业卡片机所采用的 1 英寸规格的影像传感器



▲尽管索尼微单的机身确实比数码单反相机小巧一些，但是其专业镜头也还是很笨重的，其中有些常用专业镜头的体型及重量甚至超过了佳能、尼康的同类镜头



▲索尼全画幅微单在搭配专业镜头尤其是专业长焦镜头使用时，整体感觉反而怪怪的，其握持感和稳定性都不如数码单反相机。总之，对于职业摄影师来说，佳能和尼康是很难被索尼取代的

数码单反相机和索尼全画幅微单相比

最近几年，唯一可以在画质、系统性及操控性上能与佳能、尼康中高档数码单反相机一决高下的微单可能只有索尼全新推出的全画幅微单了。它所采用的影像传感器的大小和全画幅数码单反相机是一样的，因此，在画质上，索尼全画幅微单与佳能、尼康的全画幅数码单反相机基本上难分高下，再加上索尼也推出了许多高素质的专业镜头，故而索尼全画幅微单颇有后来居上的趋势，对于所有不靠摄影吃饭的摄影人来说，索尼全画幅微单几乎可以满足他们的所有拍摄需求。

不过，对于靠摄影吃饭的职业摄影师来说，索尼全画幅微单难以完全胜任：①跟踪自动对焦能力很难和佳能、尼康的旗舰机型相抗衡，而这对于体育摄影、鸟类摄影、野生动物摄影、婚礼及会议摄影、新闻摄影来说是非常重要的；②缺乏配套的焦距超过 300mm 的大光圈专业长焦镜头；③电池续航能力较差，一整天的繁忙拍摄常常需要耗尽 4 ~ 6 块电池的电量，频繁更换电池会降低工作效率甚或错失拍摄良机，晚上给多块电池充电会影响睡眠；④电子取景器的舒适度远不如数码单反相机的光学取景器，长时间连续使用会造成眼睛不适甚至流泪和疼痛，这对于职业摄影师而言是个很严重的问题；⑤尽管机身比数码单反相机轻巧一些，但是其配套的专业镜头并不轻便，而且其搭配专业镜头时会感到头重脚轻，握持感和稳定性均比不上数码单反相机。



单反的备机该怎么选

尽管数码单反相机是专业摄影（职业摄影）的首选，但是，在很多时候，如果不追求极高的画质和极致的自动对焦，以及不需要使用某些特殊的专业镜头之时，就没有必要非使用数码单反相机不可了。此时，高画质的专业卡片机和高倍变焦相机反而更实用。

从实用角度来看，目前，采用1英寸甚至更大尺寸影像传感器的卡片机或高倍变焦相机尤其适合作为数码单反相机的备机使用。

采用1英寸影像传感器的卡片机

最近几年，数码相机厂商为了拯救即将被淘汰的卡片机市场，纷纷对卡片机进行提档升级，这其中最大的升级就是把过去和拍照手机差不多大的影像传感器替换为大得多的1英寸规格（8.8mmx13.2mm）。例如，索尼RX100系列黑卡相机，由于采用了1英寸影像传感器，在高画质和便携性之间找到了一个很好的平衡。佳能、尼康、松下也推出了不少采用1英寸影像传感器的卡片机，这些机型的画质都很不错。



▲索尼RX100系列黑卡相机在便携性和高画质之间找到了一个很好的平衡，实用性很强，和富士、奥林巴斯同级别机型的浮华复古造型相比，索尼黑卡相机极为低调，毫不起眼，避免了使摄影师成为人群中的焦点，故而成为了数码单反相机的备机首选之一。

这类采用1英寸规格影像传感器的卡片机都具备专业的曝光和对焦操作能力，可以手动调整光圈、快门速度、对焦，因而属于专业卡片机，这是以前那些纯傻瓜式的家用卡片机所不具备的。

采用1英寸影像传感器的高倍变焦相机

对于旅行摄影及体力不佳的中老年摄影爱好者来说，要想实现一镜走天涯的洒脱，选购一款采用了1英寸影像传感器的高倍变焦相机是不错的选择，例如，索尼RX10系列和松下FZ系列。这类相机的镜头焦距涵盖了从广角到长焦的超大范围，笔者在旅游时就很喜欢这种很实用的机型。



▲索尼RX10 III的大变焦镜头涵盖了24-600mm焦距