

微 易 点

郑志强

Easy Photography Class

编著

架

简单 摄影课

(完全版)



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

简单 摄影课

(完全版)

Easy Photography Class

郑志强 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

简单摄影课：完全版 / 郑志强编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.2
ISBN 978-7-115-46618-1

I. ①简… II. ①郑… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203837号

内 容 提 要

学习摄影，入门很容易，但要拍出好照片，却有一定难度。本书的目的，是让读者能够尽快了解、熟悉和掌握摄影基本知识，实现真正入门；之后读者可借助作者多年实拍经验的总结和倾情分享，尽快提高自己的拍摄水平。

本书的内容主要分为这样几个部分：第1章介绍相机相关知识，进而让你完成从拍照到摄影的转变；第2~7章介绍了摄影的技术要点、构图、影调、色彩等知识；第8章介绍照片常见的问题，以及应该怎样改进；第9章总结了多种题材的实拍经验，可以帮助读者快速提高自己的实拍水平；虽然摄影后期很难，但本书第10章总结了极为简单、实用的几种后期修片技巧，力争让读者在很短的时间里就能初步学会数码摄影后期。

本书的优点在于建立了非常完整的摄影入门知识体系，从拍照到摄影、从技术到美学、从照片分析到实拍，最后以后期修片收尾，相信读者在学习过本书之后，可以真正实现摄影的入门和提高。

本书内容非常全面，适合摄影新手从入门开始，循序渐进地学习，也适合摄影培训机构用作教材。

◆ 编 著 郑志强

责任编辑 胡 岩

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>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：13

2018年2月第1版

字数：268千字

2018年2月北京第1次印刷

定价：59.00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：京东工商广登字 20170147号

前言

创作一本厚厚的摄影教程容易，但将一本书写“薄”却很难。

这需要对大量摄影知识进行总结和压缩，去伪存真；与此同时，还要兼顾初学者轻松阅读和学习的需求，起点太高、跨度太大都会让人望而却步。

这本书概括和总结了非常重要的相机操控知识、从拍照到摄影的转变知识、摄影基本技术、摄影美学理念、摄影作品分析能力、摄影实拍和摄影后期等内容，是笔者多年从事摄影创作和教学工作的总结。

这本书涉及的知识点非常全面，而且经过笔者认真的筛选和整理，建立了一种由浅入深、逻辑层层推进的摄影教学体系。广大读者只要跟随本书认真学习，就能在一定程度上实现摄影的入门和提高。

书中部分知识点可能会不够全面和深入，但限于有限的图书篇幅很难将摄影这门“手艺”讲得全无漏洞。如果读者在学习过程当中发现不妥之处，或是对数码后期等知识点有更进一步的学习需求，可以加入我们的摄影教学QQ群 240653226、8572839，与笔者进行一对一的沟通和交流；也可以关注我们的微信公众号深度行摄（ID：shenduxingshe），学习摄影实拍和数码后期知识。



可扫码关注我们的公众号！

CONTENTS

目 录

第1章 开始拍照吧

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1.1 初步认识相机 | 14 | 光学或电子取景 | 19 |
| 1.2 镜头的拆装 | 17 | 开始拍摄 | 20 |
| 1.3 正确的姿势与操作 | 18 | 1.4 第一次拍摄 | 22 |
| 持机与拍照姿势 | 18 | 1.5 照片导入与管理 | 23 |

第2章 摄影的视界

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 2.1 画面的5大摄影要素 | 26 | 2.2 突出重点的4种方法 | 30 |
| 主体 | 27 | 2.3 主题与主体 | 32 |
| 宾体 | 27 | 2.4 画面要干净 | 33 |
| 前景 | 28 | 2.5 色不过三 | 34 |
| 背景 | 28 | 2.6 拍好片的时机 | 35 |
| 留白 | 29 | | |



第3章 学好摄影的9大基础

- 3.1 清晰度：对焦** 38
 - 自动对焦与手动对焦的差别 38
 - 单点对焦与多点对焦 40
 - 自动对焦的3种模式 41
 - 需要额外注意的几种对焦常识 42
- 3.2 光圈：虚实** 44
 - 认识光圈 44
 - 光圈的两个作用 44
 - 理解光圈值的变化规律 45
 - 光圈大小之间的联系 46
 - 什么是景深 46
 - 活用3个条件对景深进行控制 48
 - 最大与最小光圈 49
 - 最佳光圈 49
 - 恒定与非恒定光圈 50
- 3.3 快门：动静** 51
 - 认识快门——动静的选择 51
 - 快门值的变化规律与曝光值高低 52
 - 依据对象的运动情况设置快门速度 53
 - 快门速度与防抖技术 56
 - 佳能镜头防抖技术（VR 减震系统）对快门速度的影响 57
- 3.4 ISO 感光度：画质** 58
 - ISO 和感光度是两个概念 58
 - 不同的感光度与画质的关系 58
 - 手持相机拍摄弱光环境 59
 - 降噪功能：感光度降噪功能设定 60
- 3.5 测光与曝光** 61
 - 什么是曝光 61

CONTENTS

目 录

| | | | |
|------------------------------|-----------|------------------------------|------------|
| 曝光三角 | 61 | 表现动静——Tv 曝光模式 | 82 |
| 曝光补偿及包围曝光 | 62 | 最常用——Av 曝光模式 | 84 |
| 测光原理与白加黑减 | 63 | 高手驾驭——M 曝光模式 | 87 |
| 测光方式详解及拍摄 | 65 | B 门之必杀技 | 90 |
| 是否所有测光模式都 需要寻找测光点 | 69 | 3.8 镜头与效果 | 92 |
| 怎样寻找测光点 | 69 | 关于镜头的基础知识 | 92 |
| 锁定曝光：点测联动与 锁定曝光 | 70 | 镜头分类形式一： 定焦镜头与变焦镜头 | 97 |
| 利用灰卡实现准确曝光 | 72 | 镜头分类形式二： 广角、标准、长焦镜头 | 99 |
| 3.6 色彩准确：色温与白平衡 | 73 | 特殊镜头的特点及使用 | 102 |
| 白色的作用 | 73 | 增倍镜与近摄环 | 106 |
| 白平衡调整 | 74 | 3.9 闪光灯 | 107 |
| 色温 | 74 | 闪光灯的作用 | 108 |
| 精通白平衡控制的 5 大核心技巧 | 75 | 闪光灯的基本功能原理 | 109 |
| 3.7 创意性拍摄 | 80 | 闪光灯的多种玩法 | 110 |
| 求快——P 曝光模式 | 80 | 闪光灯高级技巧： 跳闪和引闪 | 113 |



第4章 摄影附件与器材清洁

- | | | | |
|--------------------|-----|--------------------|-----|
| 4.1 摄影背包选择要点 | 116 | 三脚架的选择要点 | 123 |
| 4.2 四种滤镜的用途 | 118 | 快门线 | 124 |
| UV 保护镜 | 118 | 4.4 单反文件传输伴侣 | 126 |
| CPL 偏振镜 | 119 | 存储卡的选购和应用 | 126 |
| 渐变镜 | 120 | 读卡器的选择和应用 | 127 |
| ND 中灰镜 | 121 | 4.5 器材的简单清理 | 127 |
| 4.3 三脚架与快门线 | 122 | 使用与保管 | 128 |
| 三脚架的结构 | 122 | 维护与清洁 | 129 |

第5章 构图决定成败

- | | | | |
|------------------------------|-----|----------------|-----|
| 5.1 提炼画面——最重要的 构图环节 | 134 | 黄金构图及其应用 | 137 |
| 5.2 透视与画面意境 | 135 | 照片要有对比 | 139 |
| 5.3 构图规律及审美 | 137 | 构图是一种减法 | 140 |
| | | 构图是一种加法 | 140 |



CONTENTS

目录

5.4 掌握常规的构图形式 141

- 高机位俯拍获得
更开阔、深远的画面 141
- 低机位仰拍表现景物
雄伟的气势 142
- 平拍更接近人眼的
视觉规律 142

- 水平线构图获得平稳的
画面效果 143
- 竖直线构图更善于塑造
主体形象 143

5.5 常见的几何构图技巧 144

第6章 影调的魅力

6.1 光线的属性与照片效果 ... 148

- 直射光摄影的特点及应用 148
- 散射光摄影的特点及应用 149
- 反射光摄影的特点及应用 150

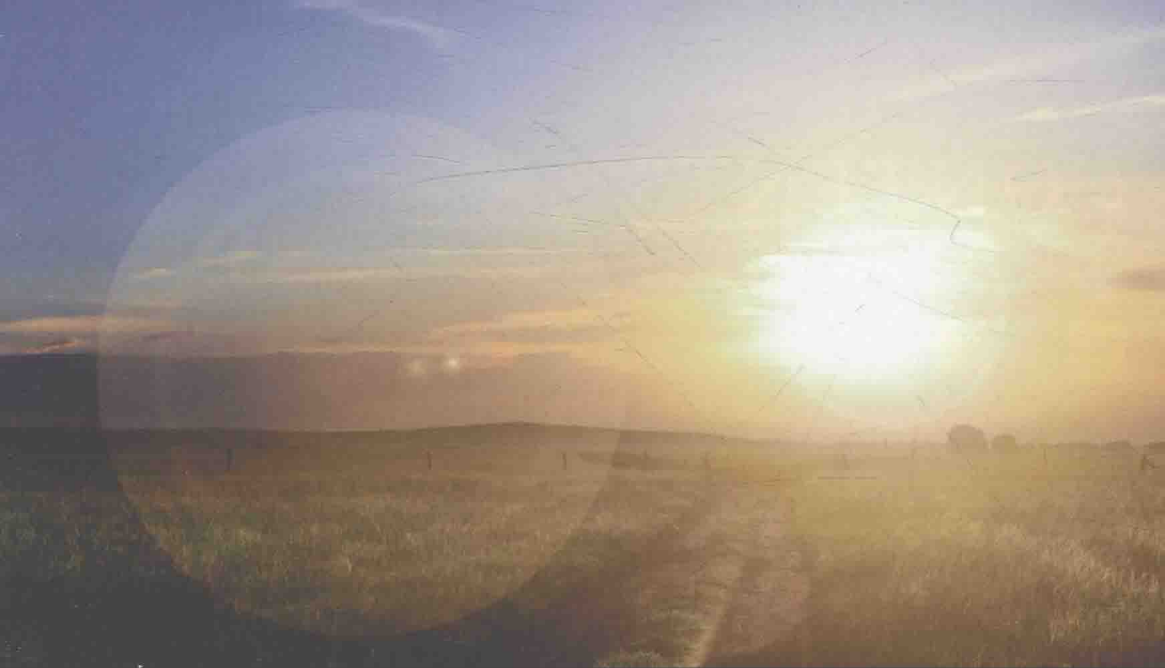
6.2 光线的方向与照片效果 ... 151

- 顺光场景怎样拍 151
- 侧光场景怎样拍 151

- 斜射光场景怎样拍 152
- 逆光场景怎样拍 153
- 顶光场景怎样拍 153

6.3 一天中的光线与 适用的摄影题材 154

- 早晨的光线 154
- 上午的光线 156



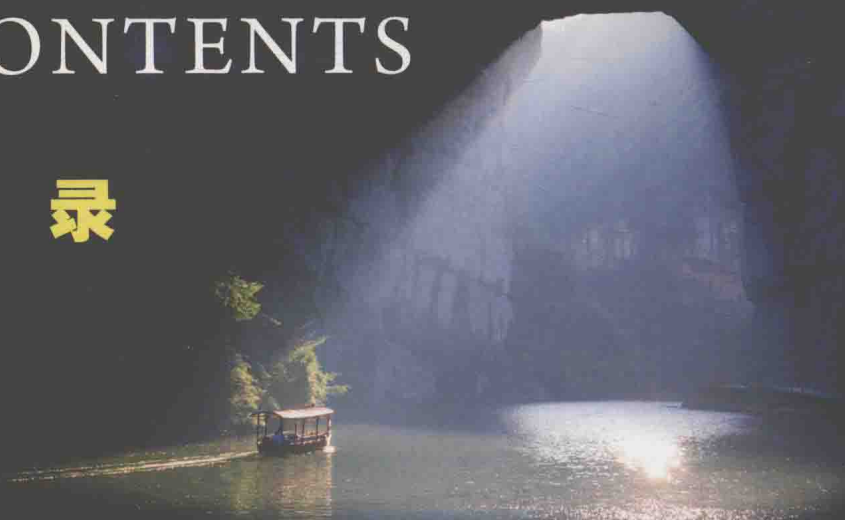
| | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 中午的光线 | 156 | 黄昏的光线 | 159 |
| 下午的光线 | 157 | 夜晚的光线 | 160 |

第7章 色彩美学

| | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------------------|------------|
| 7.1 懂一点儿色彩 | 162 | 互补色与照片画面 | 165 |
| 色彩的要素 | 162 | 相邻色与照片画面 | 166 |
| 黑色系照片的特点 | 163 | 照片冷暖怎样搭配 | 166 |
| 摄影作品中灰调的作用 | 163 | 7.3 最亮丽的色彩 | 167 |
| 白色系照片的特点 | 164 | 使用鲜明的整块色彩 | 167 |
| 其他主流色系照片的特点 | 164 | 突出单一的主色调 | 168 |
| 7.2 艺术领域常见的配 色技巧 | 165 | 丰富多彩的色彩控制 | 170 |

CONTENTS

目 录



第8章 专家诊所：照片哪里有问题

| | | | |
|------------------|-----|---------------------|-----|
| 8.1 3种模糊 | 172 | 关键位置欠曝 | 175 |
| 抖动模糊 | 172 | 8.3 照片的6大美学问题 | 176 |
| 对焦失败 | 172 | 缺少视觉中心（主体） | 176 |
| 对焦错误 | 173 | 构图不紧凑 | 177 |
| 8.2 4种曝光问题 | 174 | 画面不干净 | 177 |
| 高光溢出 | 174 | 构图不完整 | 178 |
| 轻微过曝或欠曝 | 174 | 缺乏影调变化 | 179 |
| 曝光不足 | 175 | 没有拍摄价值 | 180 |

第9章 不同照片的拍摄方法

| | | | |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 9.1 风光摄影 | 182 | 画面不要太满 | 183 |
| 设定趣味中心 | 182 | 9.2 人像摄影 | 184 |
| 不必拘泥于经典构图方式 | 182 | 横拍人像与竖拍人像的 | |
| 尽量站得高一点 | 182 | 选择技巧 | 184 |
| 利用线条的力量 | 183 | 虚化背景让人物形象更醒目 | 185 |



| | | | |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|-----|
| 选择简洁的背景突出主体人物 ... | 186 | 拍摄前相机的设定 | 190 |
| 给视线留有空间， 让画面不再拥挤 | 186 | 手动选择对焦点： 找准焦平面 | 191 |
| 尽量避开正面， 稍稍的侧面照更漂亮 | 187 | 拍摄时间的选择： 找到最佳拍摄时间 | 192 |
| 人物眼睛在画面上方 1/3 处最自然 | 188 | 设定单点单次自动对焦， 提升画质 | 192 |
| 高调与低调人像写真 | 188 | 光圈设定：少用极大和 极小光圈 | 193 |
| 现代小清新人像 | 189 | 手持相机拍摄花卉， 快门速度越快越好 | 194 |
| 9.3 花卉摄影 | 190 | | |

第10章 1小时学会修片

| | | | |
|--------------------------------|------------|--|------------|
| 10.1 轻松学会白平衡调色 ... | 196 | 10.2 一键优化明暗影调 | 198 |
| 白平衡模式 + 色温 / 色调 的调整方法 | 196 | 10.3 在 Camera Raw 中 修复照片暗角和畸变 ... | 200 |
| “白平衡工具”取色一步 校色法 | 197 | | |

简单摄影课（完全版）

CONTENTS

目 录

| | | |
|------|----------------------------|-----|
| 10.4 | Camera Raw 去雾，让照片更通透 | 202 |
| 10.5 | 人像精修 | 203 |
| | 面部污点及瑕疵修复 | 203 |
| | 柔化皮肤 | 204 |
| | 提亮眼白 | 205 |
| | 美白牙齿 | 206 |
| | 去除过重的眼袋 | 206 |

简单 摄影课

(完全版)

Easy Photography Class

郑志强 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

简单摄影课：完全版 / 郑志强编著. — 北京：人民邮电出版社，2018.2
ISBN 978-7-115-46618-1

I. ①简… II. ①郑… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第203837号

内 容 提 要

学习摄影，入门很容易，但要拍出好照片，却有一定难度。本书的目的，是让读者能够尽快了解、熟悉和掌握摄影基本知识，实现真正入门；之后读者可借助作者多年实拍经验的总结和倾情分享，尽快提高自己的拍摄水平。

本书的内容主要分为这样几个部分：第1章介绍相机相关知识，进而让你完成从拍照到摄影的转变；第2~7章介绍了摄影的技术要点、构图、影调、色彩等知识；第8章介绍照片常见的问题，以及应该怎样改进；第9章总结了多种题材的实拍经验，可以帮助读者快速提高自己的实拍水平；虽然摄影后期很难，但本书第10章总结了极为简单、实用的几种后期修片技巧，力争让读者在很短的时间里就能初步学会数码摄影后期。

本书的优点在于建立了非常完整的摄影入门知识体系，从拍照到摄影、从技术到美学、从照片分析到实拍，最后以后期修片收尾，相信读者在学习过本书之后，可以真正实现摄影的入门和提高。

本书内容非常全面，适合摄影新手从入门开始，循序渐进地学习，也适合摄影培训机构用作教材。

◆ 编 著 郑志强

责任编辑 胡 岩

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>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：690×970 1/16

印张：13

2018年2月第1版

字数：268千字

2018年2月北京第1次印刷

定价：59.00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：京东工商广登字 20170147号

前 言

创作一本厚厚的摄影教程容易，但将一本书写“薄”却很难。

这需要对大量摄影知识进行总结和压缩，去伪存真；与此同时，还要兼顾初学者轻松阅读和学习的需求，起点太高、跨度太大都会让人望而却步。

这本书概括和总结了非常重要的相机操控知识、从拍照到摄影的转变知识、摄影基本技术、摄影美学理念、摄影作品分析能力、摄影实拍和摄影后期等内容，是笔者多年从事摄影创作和教学工作的总结。

这本书涉及的知识点非常全面，而且经过笔者认真的筛选和整理，建立了一种由浅入深、逻辑层层推进的摄影教学体系。广大读者只要跟随本书认真学习，就能在一定程度上实现摄影的入门和提高。

书中部分知识点可能会不够全面和深入，但限于有限的图书篇幅很难将摄影这门“手艺”讲得全无漏洞。如果读者在学习过程当中发现不妥之处，或是对数码后期等知识点有更进一步的学习需求，可以加入我们的摄影教学QQ群 240653226、8572839，与笔者进行一对一的沟通和交流；也可以关注我们的微信公众号深度行摄（ID：shenduxingshe），学习摄影实拍和数码后期知识。



可扫码关注我们的公众号！

CONTENTS

目 录

第1章 开始拍照吧

- | | | | |
|--------------------|----|-------------------|----|
| 1.1 初步认识相机 | 14 | 光学或电子取景 | 19 |
| 1.2 镜头的拆装 | 17 | 开始拍摄 | 20 |
| 1.3 正确的姿势与操作 | 18 | 1.4 第一次拍摄 | 22 |
| 持机与拍照姿势 | 18 | 1.5 照片导入与管理 | 23 |

第2章 摄影的视界

- | | | | |
|---------------------|----|---------------------|----|
| 2.1 画面的5大摄影要素 | 26 | 2.2 突出重点的4种方法 | 30 |
| 主体 | 27 | 2.3 主题与主体 | 32 |
| 宾体 | 27 | 2.4 画面要干净 | 33 |
| 前景 | 28 | 2.5 色不过三 | 34 |
| 背景 | 28 | 2.6 拍好片的时机 | 35 |
| 留白 | 29 | | |