



Sony NEX-5/NEX-7

微单相机 完全摄影指南

雷剑 / 编著

玩转数码相机
掌握拍摄技法
学会后期修饰



- 全面认识相机，掌握相机的使用与设置
- 学会测光与曝光，拍出曝光准确的照片
- 精通对焦模式与技巧，让照片不再模糊
- 学会实时显示拍摄与视频录制
- 必须掌握的构图技巧、光影常识、色彩知识，让照片立竿见影地充满美感
- 风景、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距摄影全掌握，即学即用
- 简单实用的后期修饰技法，尽在光盘多媒体视频

19小时超长多媒体教学光盘



摄影
理念

30 集《摄影大讲堂》教学视频
15 集构图法则教学视频

实拍
技巧

28 集风光、建筑、花卉拍摄教学视频

后期
处理

80 集 Photoshop CC 教学视频
49 集数码照片修饰教学视频

RAW
处理

27 集 Camera RAW 教学视频



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



Sony NEX-5/NEX-7

微单相机完全摄影指南

雷剑 / 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书从相机使用、摄影理论、实拍技巧三个层面,详细讲解了如何使用SONY NEX相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了SONY NEX相机的使用方法与技巧,使各位读者能够在学习本书后快速从初学者成长为行家里手。

此外,本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门驱动模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识,并展示了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距在内的多种常见摄影题材的拍摄技法与思路。

图书在版编目(CIP)数据

SONY NEX-5/NEX-7微单相机完全摄影指南 / 雷剑编著. — 北京: 中国电力出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5123-9277-9

I. ①S… II. ①雷… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术—指南
IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第131575号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2016年7月第一版 2016年7月北京第一次印刷

889毫米×1194毫米 16开本 16印张 490千字

印数 0001—3000册 定价 69.00元(含1DVD)

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

“工欲善其事，必先利其器。”——孔子（春秋）《论语·卫灵公》。

这句话的意思是说，一个做手工或工艺的人，要想把工作做完、做好，应该先将没有的工具准备好，而那些已经有了的工具，也要检查是否合用，并且要能够熟练地运用这些工具。

虽然，孔子的名言至今已经有2000多年，但从目前看来，仍然是一条放之四海皆准的至理，在摄影这个行业也不例外。

简单地说，如果要拍出好照片，不仅要有好用、够用的摄影器材，而且还得能够熟练地使用摄影器材。这就是孔子的名言对每一个摄影爱好者的启示。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面地认识、熟练而又富有技巧地运用手中的相机，拍出好照片。

许多摄影爱好者认为，能够设置P、S、A、M各个曝光模式，能够正确对焦、能够拍出背景虚化的人像，就算是掌握相机了，殊不知这种程度连入门都算不上。

要做到熟练地运用相机，笔者认为最起码能够在不查资料的情况下，正确回答以下10个问题中的8个：

- 1.如何直接拍摄出单色照片？
- 2.如何让竖向持机拍摄的照片在浏览时自动旋转90°？
- 3.自定义白平衡的步骤是什么？
- 4.如何让拍摄出来的每一张照片都偏一点点蓝色或红色？
- 5.如何客观判断拍摄的照片是否过曝？
- 6.如何设置照片的照片效果？
- 7.如何客观判读照片的曝光情况？
- 8.DRO（动态范围优化）在什么情况下开启？
- 9.如何更好地利用曝光补偿进行拍摄？
- 10.在未携带三脚架的情况下，如何拍摄出清晰的照片？

这些问题的答案都不复杂，只要认真阅读学习本书，就能够轻松地正确回答这些问题。除讲解关于SONY NEX相机本身的知识外，本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门释放模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，使各位读者在阅读学习后，不仅掌握有关相机的使用方法与技巧，还对摄影基本理论有更层次的认识。

本书的第11~18章，讲解了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距在内的多种常见摄影题材的拍摄思路与技法。因为摄影是一种操作、体验性较强的艺术门类，只有针对不同的题材进行反复拍摄练习，才能够真正在练习中掌握相机的使用技巧、理解曝光的原理、掌握拍摄的技法。

欢迎各位读者加入以下摄影学习交流QQ群：247292794、341699682、190318868。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还有刘丽娟、杜林、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕、陈文龙、宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、周丹、吴菊、李方兰、王芬、刘肖、周小彦、苑丽丽、左福、范玉婵、刘志伟、邓冰峰、詹曼雪、黄正等。

作者

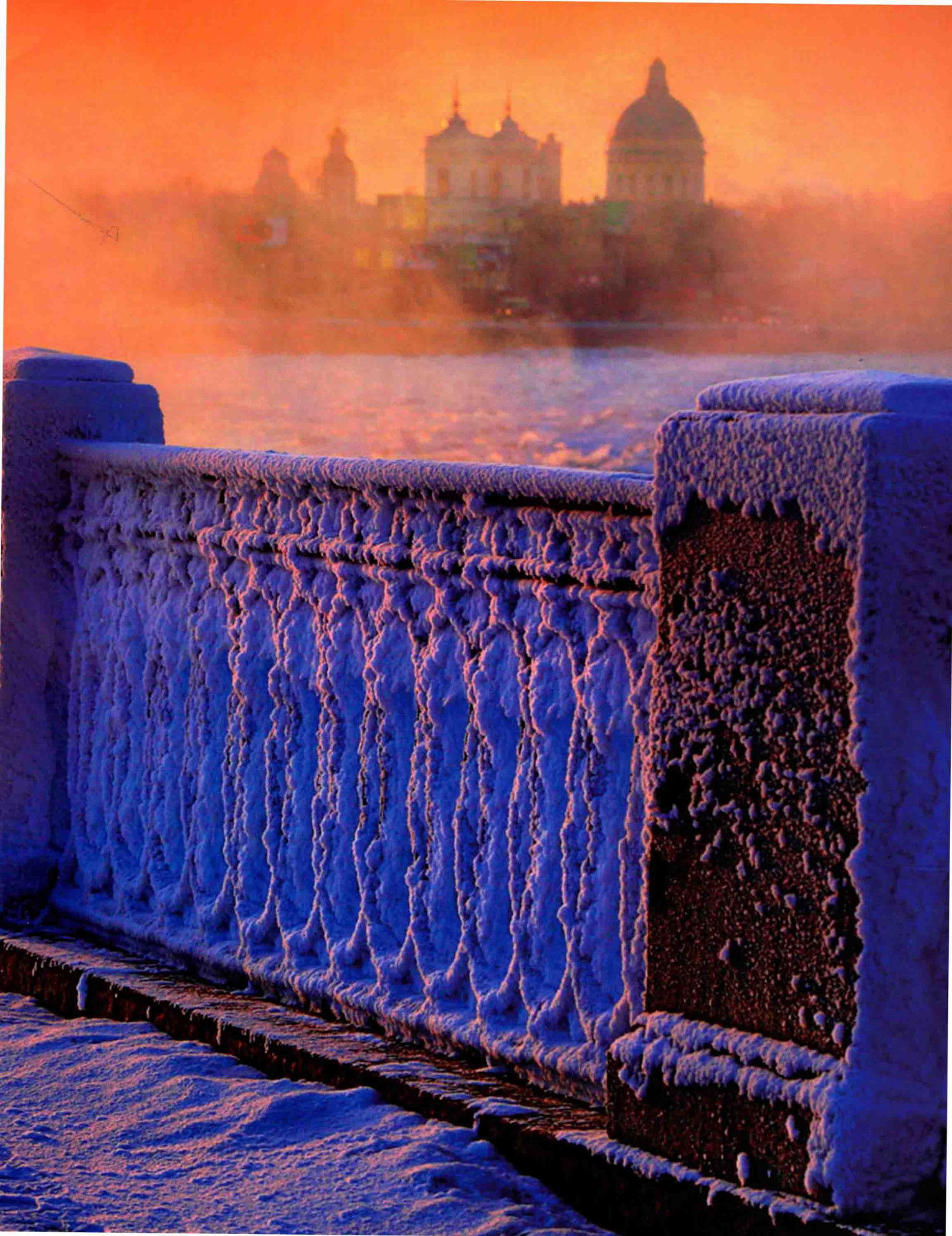
2016年2月

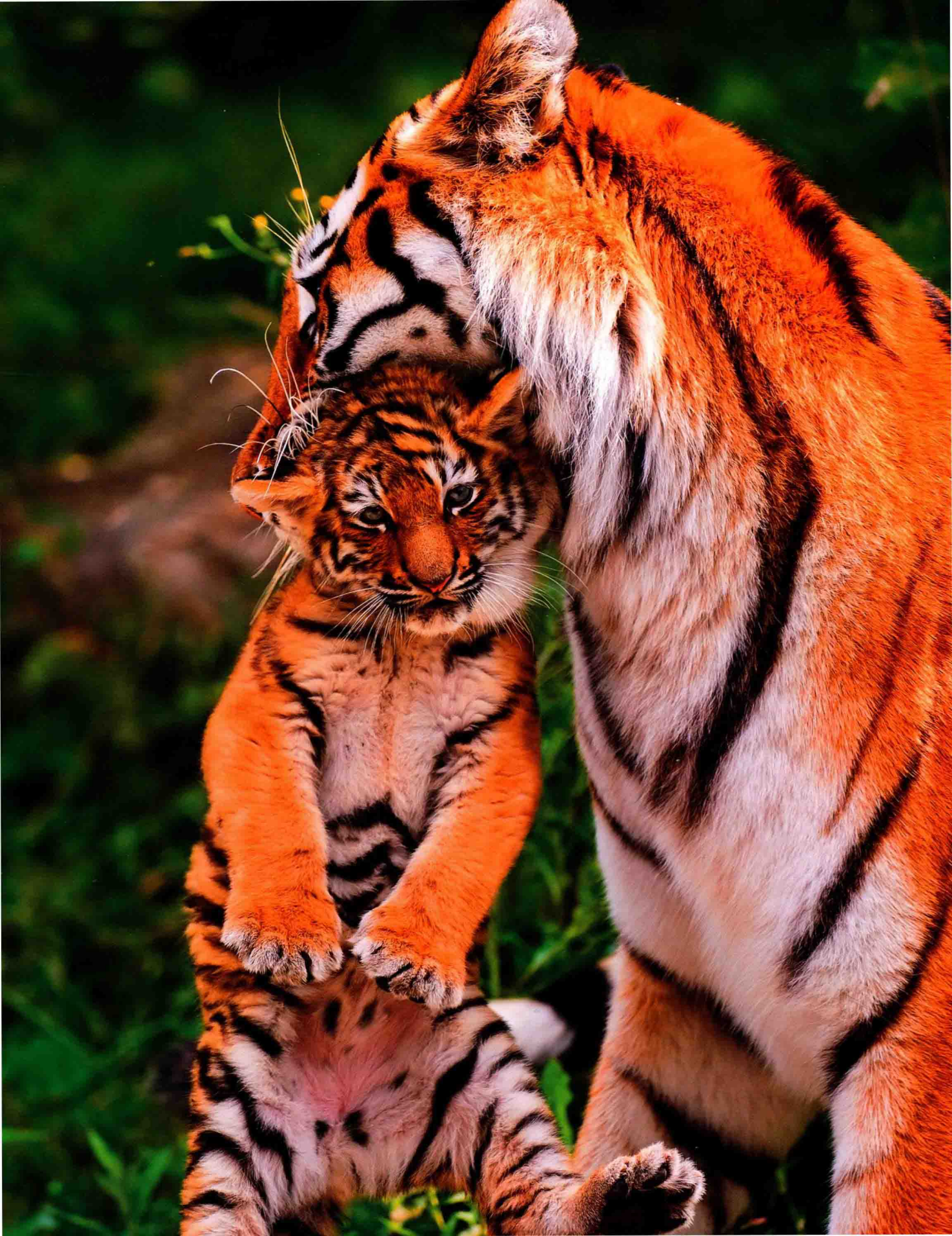












目 录

前言

第1章 SONY NEX 相机的全局结构及基本操作方法

SONY NEX 7 相机正面结构.....	2
SONY NEX 7 相机顶部结构.....	3
SONY NEX 7 相机背面结构.....	4
SONY NEX 7 相机侧面结构.....	6
SONY NEX 7 相机底部结构.....	6
SONY NEX 7 相机拍摄待机信息.....	7
SONY NEX 5系列数码微单相机结构.....	9
SONY NEX 5与SONY NEX 7在按钮功能方面的区别.....	9
掌握相机的基本使用方法.....	10
SONY NEX 7的软键.....	10
掌握SONY NEX 相机的控制轮的操作方法.....	10
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	11
使用SONY NEX 7导航按钮及三重转盘设置拍摄参数.....	12
调整取景器对焦清晰度.....	13
SONY NEX 菜单的基本设置方法.....	13

第2章 播放与影像尺寸菜单重要功能详解

播放菜单.....	16
删除.....	16
观看模式.....	17
保护.....	17
影像索引.....	17
旋转.....	18
影像尺寸菜单.....	19
影像质量.....	19
影像尺寸.....	21
纵横比.....	22
拍摄全景照片.....	23

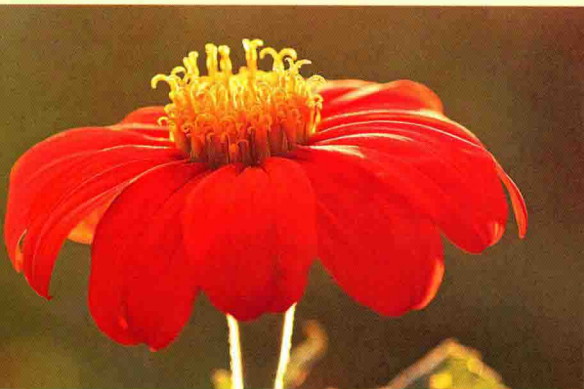
第3章 亮度/色彩与设置菜单重要功能详解

亮度/色彩菜单.....	26
--------------	----

白平衡.....	26
微调白平衡的色彩倾向.....	28
创意风格.....	32
利用照片效果功能为拍摄增加趣味.....	36
使用DRO/自动HDR功能拍摄大光比画面.....	39
DRO（动态范围优化）.....	39
自动HDR.....	40
设置菜单.....	41
日期时间设置.....	41
区域设置.....	41
回放显示.....	41
文件序号.....	42
文件夹名.....	42
选择拍摄文件夹.....	43
新文件夹.....	43
节电.....	44
显示的颜色.....	45
LCD亮度.....	45
格式化.....	46
自动检视.....	47
转盘/轮锁定.....	47
FINDER/LCD选择设置.....	48

第4章 获得正确曝光

SONY NEX微单的照相模式简介.....	50
智能自动（iA）/增强自动（iA+）照相模式.....	50
场景选择模式.....	51
肖像模式 	51
风景模式 	51
微距模式 	51
运动模式 	51
黄昏模式 	52
夜景肖像模式 	52
夜景模式 	52
手持夜景模式 	52
动作防抖模式 	53
智能照相模式.....	54
程序自动模式（P）.....	54
快门优先模式（S）.....	55
光圈优先模式（A）.....	56



全手动模式 (M).....	57
B门曝光模式	58
长时曝光降噪	59
快门速度.....	60
快门速度的基本概念	60
快门速度与画面亮度	60
快门速度与画面动感	61
光圈.....	62
光圈的基本概念	62
光圈与画面亮度	62
光圈与画面景深	63
快门速度与光圈的关系	63
感光度.....	64
感光度基本概念	64
感光度与画面亮度	64
感光度与噪点	65
通过拍摄技法解决高感拍摄时噪点多的问题	66
利用“高ISO降噪”功能去除噪点	67
曝光补偿.....	68
曝光补偿的基本概念	68
曝光补偿对画面亮度的影响	68
曝光补偿的实现原理	68
判断曝光补偿方向	69
拍摄雪景时增加曝光补偿	69
拍摄暗调场景时降低曝光补偿	69
测光模式.....	70
多重测光模式 	70
中心测光模式 	71
点测光模式 	72
利用柱状图判断曝光是否正确	73

第5章 对焦与拍摄模式

使用“AF/MF选择”选择对焦模式.....	76
拍摄静止对象应该选择的对焦模式 (AF-S)	76
拍摄运动对象应该选择的对焦模式 (AF-C)	77
拍摄动静不定的对象应该选择的对焦模式 (AF-A)	77
拍摄移动对象时使用“对象跟踪”功能.....	78
利用哔音提示对焦成功.....	78
选择自动对焦区域模式.....	79
多重自动对焦区域	80
区自动对焦区域	80
中心自动对焦区域	81
自由点自动对焦区域	81
设置AF辅助照明方便弱光下对焦	82
拍摄难于自动对焦的对象.....	83
MF手动对焦	83
DMF直接手动对焦	84
使用MF帮助功能辅助手动对焦	85
设置MF辅助时间的长度	86
使用“AF/MF控制”暂时切换自动对焦与手动对焦.....	87
使用峰值判断对焦状态.....	88
认识峰值	88
设置峰值强弱水准	88
设置峰值色彩	88
专为人像摄影设定的对焦功能.....	89
人脸检测	89
笑脸快门	90
针对不同题材选择不同快门拍摄模式.....	91
单张拍摄 	91
连拍 	92
速度优先连拍 	92
自拍 	93



定时连拍 	93
阶段曝光 	94

第6章 视频拍摄功能

视频短片的拍摄流程与注意事项	96
视频短片菜单重要功能详解	97
设置记录设置（动态影像）	97
设置文件格式（动态影像）	97
动态影像录音	98
减少风噪声	98

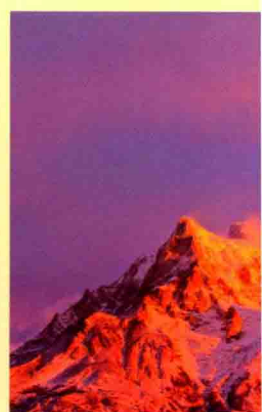
第7章 成为摄影高手必修美学之构图

明确构图的两大目的	100
构图目的之一——赋予画面形式美感	100
构图目的之二——营造画面的兴趣中心	100
构图得当的照片通常有对比与节奏	101
对比	101
节奏	101
不同画幅的妙用	102
横画幅	102
竖画幅	102
方画幅	103
宽画幅	103
认识各个构图要素	104
主体	104
陪体	105
环境	105
掌握构图元素	106
用点营造画面的视觉中心	106
利用线赋予画面形式美感	107
找到景物最美的一面	107

3种常见水平拍摄视角	108
正面	108
侧面及斜侧面	109
背面	109
利用高低视角的变化进行构图	110
平视拍摄要注意的问题	110
俯视拍摄要注意的问题	111
仰视拍摄要注意的问题	112
开放式及封闭式构图	113
常用构图法则	114
黄金分割法构图	114
水平线构图	116
垂直线构图	117
斜线及对角线构图	118
放射线构图	118
L形构图	119
对称式构图	119
S形构图	120
三角形构图	121
散点式构图	122
框架式构图	123
构图的终极技巧——法无定式	124

第8章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温	126
直射光与散射光	127
直射光	127
散射光	128
不同时间段自然光的特点	129
晨光与夕阳光线	129
上午与下午的光线	130



中午的光线.....	130
夜晚的光线.....	131
找到最完美的光线方向.....	132
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	133
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	134
前侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	134
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	135
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	135
利用光线塑造不同的画面影调.....	136
高调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	136
低调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	137
中间调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	137

第9章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉.....	139
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉.....	140
用光线表现出气氛.....	141
用光线表现出物体的立体感.....	142
用光线表现出物体的质感.....	143
首选光线——前侧光.....	143
次选光线——侧光.....	143
用局域光表现出光影斑驳的效果.....	144
局域光的几种类型.....	144
局域光拍摄手法.....	145

第10章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩.....	147
曝光量与色彩.....	147
确立画面色彩的基调.....	148
运用对比色.....	149
运用相邻色使画面协调有序.....	149

画面色彩对画面感情性的影响.....	150
画面色彩对画面轻重进退的影响.....	151

第11章 风光摄影

风光摄影的器材运用技巧.....	153
稳定为先.....	153
偏振镜在风光摄影中的使用.....	154
用中灰渐变镜降低明暗反差.....	155
用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景.....	156
不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较.....	157
广角镜头.....	157
中焦镜头.....	158
长焦镜头.....	159
风光摄影中逆光运用技巧.....	160
妥善处理亮暗光比，明确表现重点.....	160
选择理想的时间.....	161
关注画面的几个造型.....	161
使用较暗的背景.....	161
防止镜头眩光.....	162
拍摄水域.....	163
表现画面的纵深感.....	163
表现水面的宽阔感.....	164
表现夕阳时分波光粼粼的金色水面.....	164
表现蜿蜒流转的河流.....	165
清澈见底的水面.....	165
飞溅的水花.....	166
拍出丝绸水流效果.....	166
表现瀑布或海水的磅礴气势.....	167
拍摄漂亮的倒影.....	168
拍摄日出日落.....	169
获得准确的曝光.....	169



兼顾天空与地面景物的细节	170
利用长焦镜头将把太阳拍得更大	170
用小光圈拍摄太阳的光芒	171
破空而出的霞光	171
拍摄山川	172
用独脚架便于拍摄与行走	172
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体	172
用山体间的V字形表现陡峭的山脉	173
用云雾渲染画面的意境	174
塑造立体感	175
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉	175

第12章 植物摄影

拍摄花卉	177
表现大面积的花海	177
拍摄花卉特写	177
红花需以绿叶配	178
用超浅景深突出花朵	179
用亮或暗的背景突出花朵	180
逆光突出花朵的纹理	181
仰拍更显出独特的视觉感受	181
拍摄树木	182
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美	182
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光	183
表现树叶的半透明感	183
拍摄铺满落叶的林间小路	184
表现火红的枫叶	184

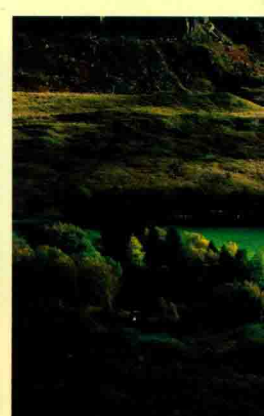
第13章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧	186
拍出背景虚化人像照片的4个技巧	187

增大光圈	187
增加焦距	187
减少与模特之间的距离	187
增大模特与背景的距离	187
表现修长的身材拍摄技巧	188
运用斜线构图形式	188
用仰视角度拍摄	188
人像摄影中的景别运用技巧	189
用特写景别表现精致的局部	189
半身人像突出特点	190
用全景拍好人像及环境	191
依据景别将人像安排在三分线上	192
必须掌握的人像摄影补光技巧	193
用反光板进行补光	193
利用闪光灯跳闪技巧进行补光	194
利用低速同步拍摄出漂亮的夜景人像	195
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像	196
利用点测光模式表现细腻的皮肤	197
塑造眼神光让人像更生动	197
侧逆光表现身体形态	198

第14章 儿童摄影

使用长焦镜头进行拍摄	200
抓住最生动的表情	200
使用高速快门及连拍设置	201
采用平视的视角拍摄儿童	202
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛	202
用玩具调动孩子的积极性	203
食物的诱惑	203
值得记录的五大儿童家庭摄影主题	204



眼神.....	204
表情.....	204
身形.....	205
与父母的感情.....	206
兄弟姐妹之间的感情.....	206

第15章 建筑摄影

表现建筑物的内景.....	208
通过对比表现建筑的宏伟规模.....	209
发现建筑中的韵律.....	210
精彩的局部细节.....	210
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感.....	211
表现建筑的轮廓美.....	212
以标新立异的角度进行拍摄.....	213
利用仰视、俯视拍摄纵横交错的立交桥.....	214

第16章 夜景摄影

拍摄夜景必备的器材与必须掌握的相机设置.....	216
三脚架.....	216
遥控器.....	217
遮光罩.....	217
使用正确的测光模式.....	218
使用正确的对焦方法.....	218
启用长时曝光降噪功能.....	219
选择拍摄城市夜景的最佳时间.....	220
利用水面倒影增加气氛.....	221
拍出漂亮的车流光轨.....	222
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市.....	223
星轨的拍摄方法.....	224
在照片中定格烟火刹那绽放的美丽.....	226
用放射变焦拍摄手法将夜景建筑拍出科幻感.....	228

第17章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影.....	230
用连拍模式拍摄运动中的宠物.....	230
在弱光下拍摄要提高感光度.....	230
散射光表现宠物的皮毛细节.....	231
逆光表现漂亮的轮廓光.....	232
鸟类摄影.....	233
优先保证快门速度.....	233
设置连拍以捕捉精彩瞬间.....	234
中央对焦点更易对焦.....	234

第18章 微距摄影

微距设备.....	236
微距镜头.....	236
长焦镜头.....	237
柔光罩.....	238
三脚架.....	238
合理控制景深.....	239
对焦控制.....	240
自动对焦的技巧.....	240
手动对焦的技巧.....	241
选择合适的焦平面构图.....	242

第1章

「SONY NEX 相机的全局
结构及基本操作方法」



SONY NEX 7 相机正面结构

电源开关

用于控制相机的开启与关闭

麦克风

在拍摄视频时，可以通过此麦克风录制声音，当拍摄视频时，切勿遮盖此部件

遥控传感器

用于接收遥控器信号

手柄

在拍摄时，用右手握在此处。该手柄按照人体工程学的理念进行设计，握持非常舒适

AF辅助照明灯/自拍定时指示灯/笑脸快门指示灯

当拍摄场景的光线较暗时，此灯会亮起以辅助对焦；当选择“自拍”拍摄模式时，此灯会连续闪光进行提示；开启“笑脸快门”功能时，当相机检测到画面中有笑脸后，拍摄时此灯会闪烁

镜头释放按钮

用于拆卸镜头，按住此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头从机身上取下来

