

7



7天学摄影

单反摄影轻松入门

龙文摄影 编著



7天精讲40大必拍场景

- ◆ 第1天 数码单反带回家
- ◆ 第2天 家中也能练技巧
- ◆ 第3天 选个公园拍风光
- ◆ 第4天 走上街头拍城市
- ◆ 第5天 室外练习拍人像
- ◆ 第6天 动物园中拍生态
- ◆ 第7天 户外郊游尽情拍

浓缩300+必用拍摄技巧

著名摄影家 李少白
蜂鸟网资深摄影版主 Gliff
《数码摄影》杂志副主编 邓登登

倾力
推荐

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

7天学摄影：单反摄影轻松入门 / 龙文摄影编著

— 北京：人民邮电出版社，2011.4

ISBN 978-7-115-23139-0

I. ①7… 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(2010)第097562号

内 容 提 要

本书为摄影初学者量身打造，从数码单反相机、镜头、配件的选购知识开始讲起，帮助用户正确认识和选择器材，并通过试拍了解数码单反相机的基本使用和设置。以7天任务驱动的方式，安排家中、公园、街头、动物园、户外等多种场景进行循序渐进的练习，详细讲解静物、美食、人像、宠物、花卉、树木、街景、人像、动物等多种题材的拍摄技巧，并将测光、对焦、用光、感光度选择及镜头使用等有针对性的拍摄知识融入其中，帮助初学者在短时间内大幅提升实拍水平。

本书涵盖40大必拍场景，浓缩300多个实用拍摄技巧，能够指导摄影爱好者轻松、快速地掌握摄影知识和技巧，拍出更好、更专业的照片！

7 天学摄影——单反摄影轻松入门

- ◆ 编 著 龙文摄影
责任编辑 翟 磊
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 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：880×1230 1/24
印张：9.333
字数：303千字 2011年4月第1版
印数：1-5000册 2011年4月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-23139-0

定价：45.00元

读者服务热线：(010)67132692 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

7

天



学摄影

单反摄影轻松入门

龙文摄影 编著



人民邮电出版社
北京

前言

感谢您在茫茫书海中翻开本书！

作为一名摄影初学者，或许您正在为不能理解和正确运用光圈、快门速度、拍摄模式、白平衡、曝光补偿等摄影基础知识而苦恼，或许您正在为拍不出精美的照片而惆怅，或许您为了提高摄影水平正在仔细挑选一本适合自己的入门教材，或许您正在为自己进步太慢而迷失方向……

现在，我们就为您奉献简单易学、丰富实用的“7天学摄影”系列之“单反摄影轻松入门”。本书采用适宜自学的“教程+案例”形式，根据摄影爱好者购买和使用相机的过程，精心设计了系统完整的学习体系，将所有重要的摄影知识、相机设置和使用要领、常见主题和场景的拍摄方法和技巧浓缩到7天的学习过程中。

本书兼具摄影知识手册和实拍技巧指南的特点，如同老师亲自授课一样详细讲解。希望本书能够帮助您在短时间内解决拍摄照片中的难题，提高摄影水平。

本书具有以下特点。

1. 循序渐进，适合自学

本书从繁复的摄影知识中精心梳理出最重要的内容，配合用最容易理解的文字，典型的实拍场景，精彩的照片和直观的对比，由浅入深、从易到难，让您在实拍中循序渐进地学习和掌握摄影知识和拍摄技巧。



2. 场景典型，举一反三

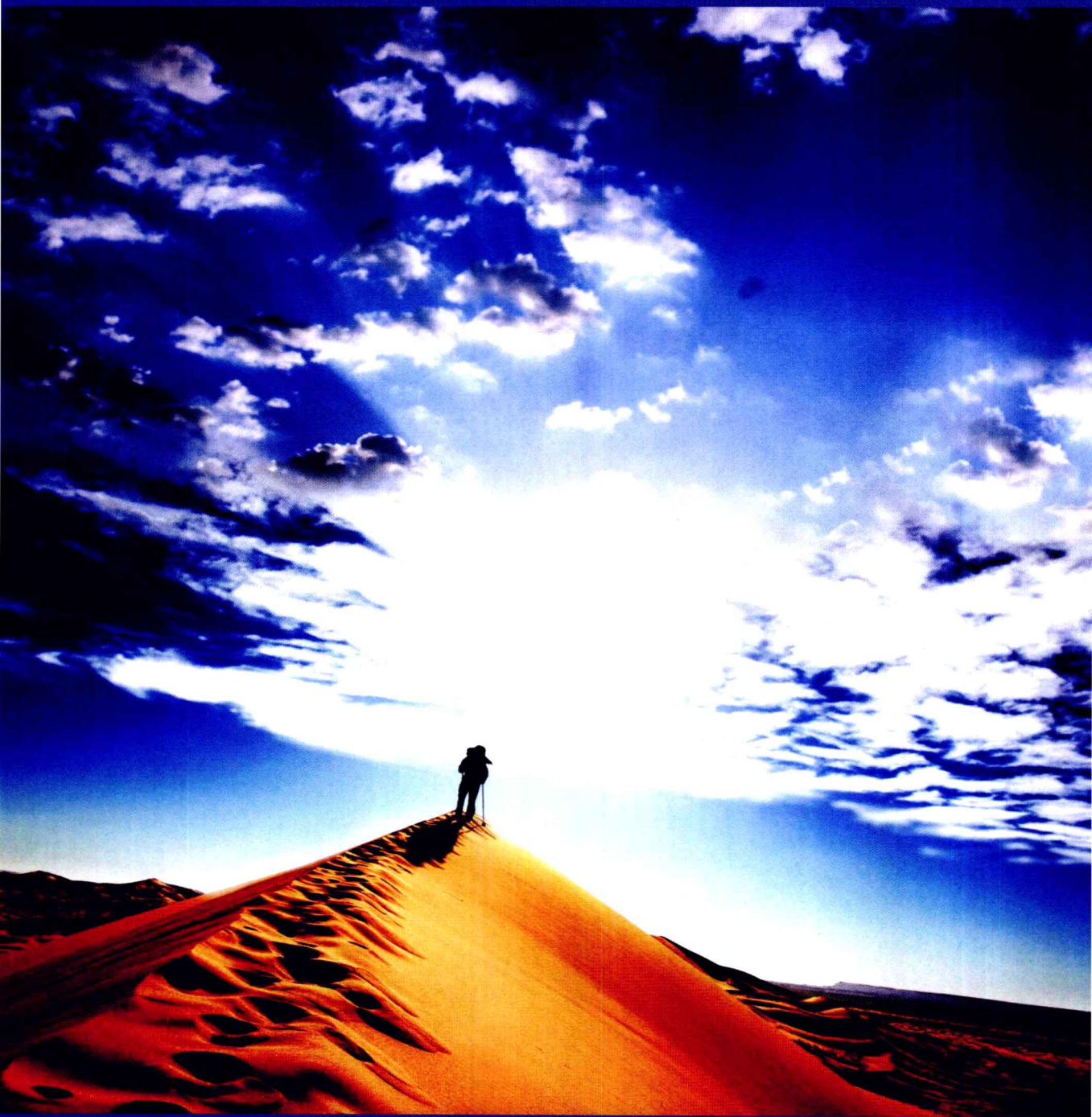
书中每一天的学习都是我们精心安排的一个小专题，其中涉及多种典型场景，不仅可以让您充分掌握该专题中提到的知识和技巧，而且能够举一反三，指导以后的拍摄。书中把摄影理论知识和拍摄技巧化整为零，让您在不知不觉中建立成熟摄影师所必需的知识体系。书中还设计了许多技巧提示，恰到好处地点拨难点和要点，学习之后，您可以立即动手实践，用自己的相机拍出更精彩的作品。

3. 专业指导，细致周全

阅读本书就像有职业摄影师在身边为您作现场指导，无论是镜头选择、参数设置这样的技术问题，还是怎样构图、怎样用光、从什么角度拍摄等美学问题，甚至什么时候使用遮光罩、什么时候使用偏光镜，怎样调整曝光补偿等技术细节，都进行了全面的剖析和讲解。您还可以通过照片上列出的详尽的参数，研究每一个拍摄细节，轻松学会数码单反摄影的方法和技术要点。

本书由龙文摄影精心编写，特别感谢众多的职业摄影师提供图片支持，同时感谢参与本书的拍摄工作的模特、化妆师和工作人员。本书力求严谨细致，但难免存在不足之处，恳请读者批评指正。如果在阅读本书的过程中遇到问题，请发电子邮件给本书的作者 artwyh@sohu.com 或者加入专为读者建立的“爱单反爱摄影”QQ群 96884632 参与讨论。





第 1 天 | 数码单反带回家

你真的需要一台单反相机吗.....	16	学会安装和拆卸镜头	33
什么是数码单反相机	16	为什么菜单显示英文	34
选择数码单反相机的 5 大理由	16	设置时间和日期很重要	34
小相机也有独特的优势	19	拍摄第一组照片有哪些必备要领.....	35
选择一台什么样的单反相机.....	20	把模式转盘调整为全自动	35
经济实惠的入门机型	20	拿稳相机的基本要领	35
性价比高的准专业机型	21	掌握按下快门的正确方法	36
画质出众的专业级机型	21	怎样欣赏自己的拍摄成果.....	36
选择套机还是单配镜头	21	回放和查找照片有技巧	37
怎样确定镜头的购买方案.....	23	在相机上也能放大查看	37
原厂镜头还是副厂镜头	23	删除照片释放存储空间	38
什么是数码专用镜头	23	重要照片使用保护功能	38
什么是镜头的焦距	24	把照片传输到计算机中	39
什么是镜头的最大光圈	25	使用读卡器更方便	40
定焦镜头有什么优点	25	格式化存储卡方便下次拍摄	40
需要选择防抖功能的镜头吗	25	使用 ACDSee Pro 高效浏览相片	41
单支镜头的购买方案	25	怎样为电池正确充电.....	43
两支镜头的购买方案	29	需要把电池完全耗尽吗	43
哪些配件必不可少.....	30	电池充电和使用注意事项	43
正确选择存储卡	30	为第二天拍摄做好准备.....	44
保护镜头的 UV 镜	30	正确安装相机背带	44
提高画质的遮光罩	30	利用背带稳定支撑相机	44
稳定拍摄的三脚架	31	目镜遮光挡片的重要作用	44
保护设备的摄影包	31	牢记相机各部分名称	45
传输照片的读卡器	31		
必备的清洁套装	31		
拍摄之前要做好哪些准备工作.....	32		
正确安装相机电池	32		
不要忘记安装存储卡	32		



第 2 天 | 家中也能练技巧

拍摄之前的重要设置..... 50

怎样选择相片尺寸和画质 50

怎样正确选择相片格式 52

为什么室内拍摄容易模糊..... 54

学会在取景器中查看快门速度 54

快门速度是怎样表达的 54

1/60 秒是手持拍摄的安全速度 55

为什么室内快门速度会变慢 55

提高 ISO 是避免拍虚的法宝..... 56

ISO 越高快门速度越快..... 56

使用高 ISO 要注意防噪点 57

室内拍摄怎样选择拍摄模式..... 58

室内拍摄慎用 AUTO 自动模式 58

使用 P 模式轻松拍摄 59

使用光圈优先更专业 60

怎样在家中拍好静物..... 63

使用三脚架保持相机稳定 63

利用自拍功能避免轻微的抖动 63

简洁的背景和充足的光照 64

拍摄静物怎样对焦 65

为什么还要学习手动对焦 66

对焦后重新构图的技巧 68

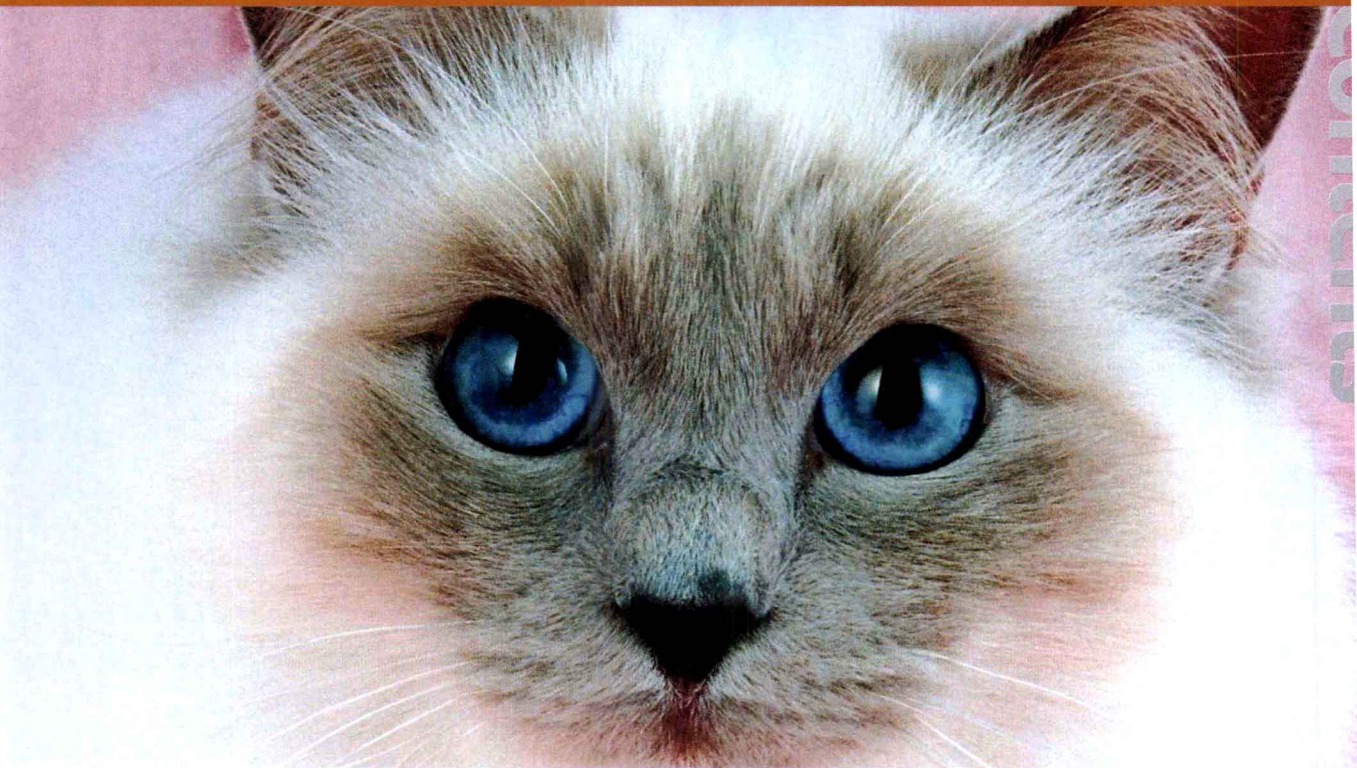
注重白平衡才能还原真实的色彩 69

怎样拍摄玻璃制品..... 71

用逆光光线突出透明感 71

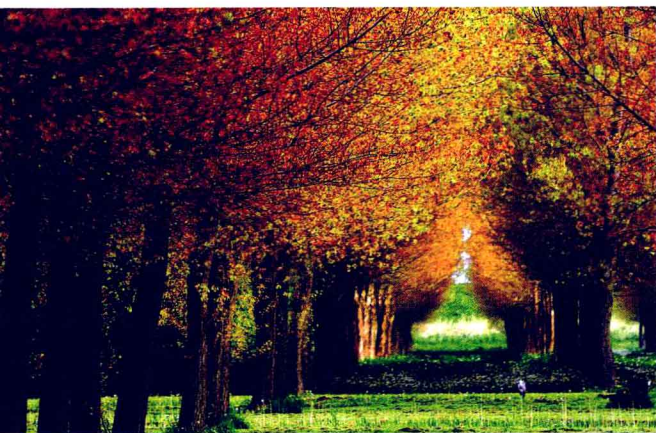
勾勒玻璃的轮廓线条 72

怎样拍摄金属制品..... 73



- | | | | |
|------------------------|-----------|-------------------------|-----------|
| 用直射的侧光突出轮廓 | 73 | 智能对焦轻松应对好动的孩子 | 81 |
| 选择反差大的背景突出光泽 | 74 | 用连拍抓住最精彩的表情 | 82 |
| 怎样拍摄美食 | 75 | 突出可爱的特写画面 | 83 |
| 保持简洁避免背景杂乱 | 75 | 怎样在家中拍好宠物 | 84 |
| 使用 45° 角拍摄 | 76 | 避免使用逆光光线 | 84 |
| 突出局部注重细节刻画 | 77 | 靠近拍摄特写画面 | 85 |
| 怎样翻拍证件和资料 | 78 | 用道具和伙伴让画面有趣 | 86 |
| 尽量选择均匀的光线 | 78 | 偷拍宠物自然的姿态 | 87 |
| 选择标准镜头翻拍不变形 | 79 | 怎样拍摄家中的水族箱 | 88 |
| 怎样在家中拍好孩子 | 80 | 关闭闪光灯紧贴玻璃拍摄 | 88 |
| 柔和的光线和简洁的背景 | 80 | 捕捉到鱼儿游动的瞬间姿态 | 89 |
| | | 怎样拍好水族箱中的水草 | 90 |

第3天 | 选个公园拍风光



外出拍摄要做好哪些准备工作…………… 94

- 提前检查电量是否充足…………… 94
- 准备容量充足的存储卡…………… 94
- 设置自动休眠节省电力…………… 95
- 合理设置图像确认时间…………… 95
- 检查和复位重要的参数…………… 95

偏光镜在风光摄影中的重要作用…………… 96

- 偏光镜能让天更蓝叶更绿…………… 96
- 偏光镜可以避免曝光过度…………… 96

拍摄风光怎样设置相机…………… 97

- 拍摄风光慎用自动模式…………… 97
- 风光模式最简单…………… 97
- 光圈优先更专业…………… 98

拍摄风光怎样选择对焦方式…………… 99

- 多点对焦适合什么场景…………… 99
- 单点对焦适合什么场景…………… 99

拍摄风光怎样选择测光方式…………… 100

- 评价测光适合什么场景…………… 100
- 中央重点测光适合什么场景…………… 101
- 点测光适合什么场景…………… 101

曝光出现问题怎么办…………… 102

- 曝光不足怎么办…………… 102
- 曝光过度怎么办…………… 102
- 怎样才能看懂直方图…………… 103

学会曝光锁定的技巧…………… 104

- 为什么要使用曝光锁定…………… 104
- 曝光锁定应该怎样操作…………… 105

怎样拍好树木..... 106

- 根据拍摄需要选择纵横构图 106
- 低角度仰拍表现高大挺拔 107
- 表现枝叶的繁密茂盛 108
- 逆光表现优美的形态 109
- 在树林中寻找线条 110
- 穿透树林的透射光影 111

怎样拍好树叶..... 112

- 用长焦把树叶层叠在一起 112
- 逆光表现树叶的晶莹剔透 113
- 表现树叶的叶脉纹理 114

怎样拍好花卉..... 115

- 尽量避免主体居中 115
- 尽量选择简洁的背景 116
- 虚化背景突出花朵 117
- 特写拍摄要突出花蕊 118
- 用逆光表现花瓣的质感 119
- 人工洒水让花朵靓丽清新 119

怎样拍好花丛..... 120

- 拍摄花丛要注重图案美 120
- 体现花丛之中的线条美 121

怎样拍好昆虫..... 122

- 根据昆虫的种类选择镜头 122
- 保证足够的快门速度 123
- 准确对焦虚化背景 123

怎样拍好云彩..... 124

- 正确测光让云彩更洁白 124
- 纳入地面景物丰富画面 124





第4天 | 走上街头拍城市

街景拍摄要学会快门优先..... 128

什么是快门 128

什么是快门优先 128

快门优先的重要作用 129

长焦拍摄的安全快门速度..... 130

什么是焦距转换系数..... 130

怎样拍好建筑..... 131

拍摄建筑要注意选择光线 131

平视拍摄避免倾斜 132

选择制高点俯拍大场景 133

广角镜头纳入更多的环境 133

发掘线条中的形式美 134

用前景增加视觉趣味 135

搭建画框集中视线 136

用仰拍表现建筑的高大 138

用剪影强化建筑的轮廓 139

运用倒影增添感染力 139

用长焦镜头刻画细节 140

在特殊的天气中拍摄 141

怎样拍好街头小景..... 142

拍摄代表地域特征的标志 142

发掘特征鲜明的景物 143

在街景中寻找形式美 144

关注街头的人文景观 145

拍好街头的橱窗 146

怎样表现动感街头..... 147

追随拍摄的动感效果 147

慢速快门动中有静 148

伸缩镜头拍摄爆炸效果 148

怎样拍好城市夜景..... 149

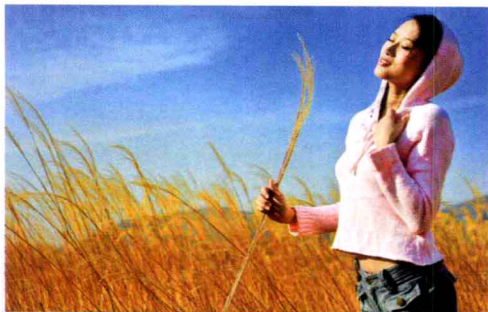
呈现迷人的蓝调天空 149

表现车流动感的轨迹 150

让路灯呈现出点点星光 151

第5天 | 室外练习拍人像

- 拍摄人像选择什么样的镜头…………… 154
- 虚化背景要使用大光圈镜头…………… 154
- 环境人像常用广角镜头…………… 155
- 人像摄影怎样选择拍摄模式…………… 156
- 简单方便的人像模式…………… 156
- 光圈优先更加灵活…………… 157
- 复杂光线环境中使用手动模式…………… 158
- 人像摄影怎样对焦…………… 160
- 人像摄影怎样测光…………… 161
- 学会使用曝光补偿…………… 162
- 什么是曝光补偿…………… 162
- 曝光补偿遵循怎样的原则…………… 162
- 用曝光补偿美化肤色…………… 163
- 户外人像怎样选择光线…………… 164
- 避开过强的直射光线…………… 164
- 选择柔和的散射光…………… 165
- 顺光、侧光和逆光…………… 166
- 人像摄影有哪些技巧…………… 167
- 大胆裁切头部空间…………… 167
- 注重特写增强视觉印象…………… 168
- 尽量保持背景简洁…………… 169
- 对角线构图增强活力…………… 170
- 在视线方向保留空间…………… 171
- 尝试使用独特的视角…………… 172
- 怎样使用反光板补光…………… 173
- 反光板的尺寸与选用…………… 173
- 不同颜色的反光板的作用…………… 173
- 反光板应用实战…………… 174
- 怎样使用闪光灯补光…………… 175
- 为什么要使用外接闪光灯…………… 175
- 柔光罩有什么重要作用…………… 175
- 闪光灯应用实战…………… 176
- 怎样拍摄剪影人像…………… 177
- 怎样抓拍动感姿态…………… 178
- 怎样拍好夜景人像…………… 179
- 使用夜景人像模式拍摄…………… 179
- 用光圈优先拍出迷人的光斑…………… 180





第6天 | 动物园中拍生态

- 拍摄动物选择什么样的镜头····· 184
 - 经济型长焦镜头 ····· 184
 - 实用型长焦镜头 ····· 184
 - 专业型长焦镜头 ····· 185
 - 非全幅机身的焦距优势 ····· 185
 - 用增距镜拍得更远 ····· 186
 - 长焦拍摄要注重防抖 ····· 187
- 拍摄动物要突出特征····· 188
- 怎样拍好动物特写····· 189
- 怎样抓拍瞬间的神态····· 190
- 怎样拍摄奔跑的动物····· 191
- 怎样拍好嬉戏的动物····· 192
- 怎样拍好群聚的动物····· 193
- 隔着铁笼怎样拍好动物····· 194
- 怎样拍好天上的飞鸟····· 195
- 拍好水鸟有什么技巧····· 196
 - 选择柔和的散射光线 ····· 196
 - 准确曝光避免水面影响 ····· 197
 - 用逆光剪影勾勒轮廓 ····· 198
 - 捕捉挥动翅膀的动感 ····· 199
 - 用倒影强化画面氛围 ····· 200
- 怎样拍好水中的游鱼····· 201

第7天 | 户外郊游尽情拍

怎样拍摄气势磅礴的瀑布····· 204

选择制高点俯拍全貌····· 204

低角度仰拍表现飞泻的气势····· 205

注重测光表现细节层次····· 206

怎样拍摄静谧的湖面····· 207

注重安排水平面的位置····· 207

拍摄湖泊的全景照片····· 208

表现湖面的光影和色彩····· 209

突出重点提炼精致小景····· 210

赋予湖泊浪漫的诗意····· 211

怎样拍摄山间的溪流····· 212

选取局部突出重点····· 212

表现丝般质感的水流····· 213

拍摄水花飞溅的画面····· 214

怎样拍摄广阔的大海····· 215

善用前景和大小对比····· 215

表现优美的海岸线····· 216

拍摄汹涌澎湃的海浪····· 217

关注沙滩上的小景····· 218

怎样拍摄山景····· 219

拍摄连绵起伏的群山····· 219

拍摄挺拔陡峭的山峰····· 220

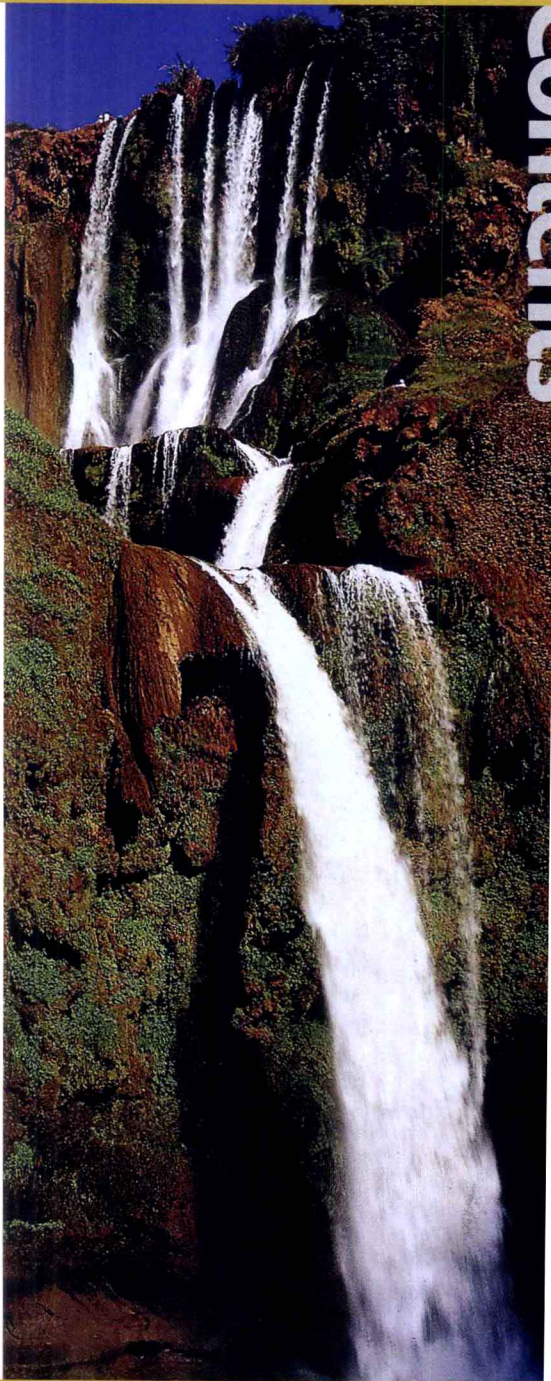
拍摄银装素裹的雪山····· 220

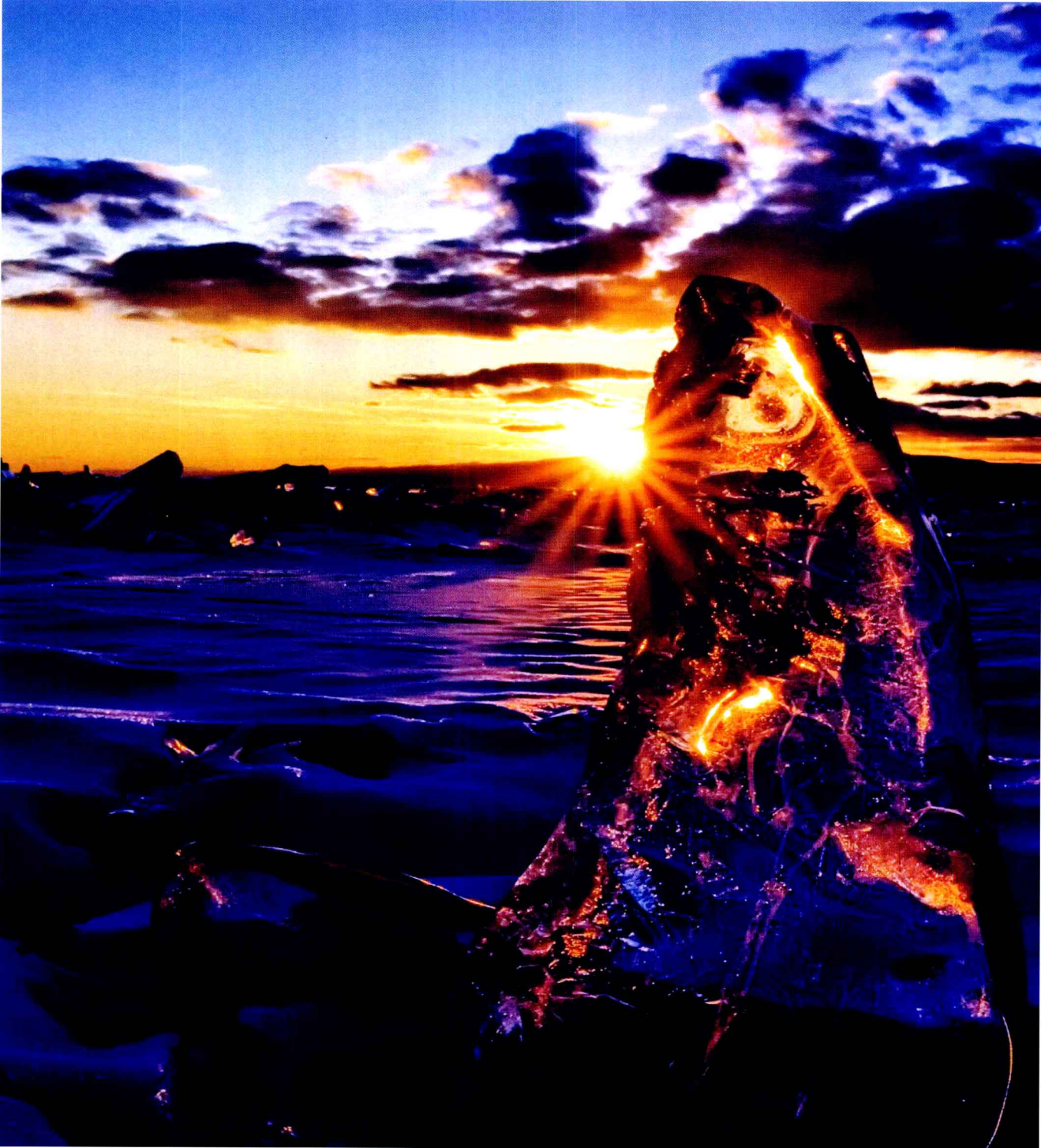
怎样拍摄日出与日落····· 221

把握黄金拍摄时段····· 221

注重构图增添美感····· 222

拍好彩霞满天的美景····· 223





第 1 天



数码单反带回家

今天你将学习到

- ❖ 数码单反相机到底有什么优势？
- ❖ 怎样选购适合自己的单反相机？
- ❖ 怎样确定自己的镜头购买方案？
- ❖ 哪些配件必不可少？
- ❖ 初次使用单反相机的要领。

欢迎进入精彩非凡的数码单反世界！在你决定购买一台数码单反相机之前，你真的做好了准备吗？与普通的家用数码相机相比，数码单反相机有什么特别的优势；应该购买套机还是单配镜头，如果是单配镜头，你考虑好镜头的购买方案了吗；除了相机和镜头，还有哪些配件是必备的；初次使用数码单反相机都有哪些应当注意的问题。

如果对于这些问题还没有明确的答案，没关系，只需一天的时间，我们会帮助你把这些问题一一解决，带你轻松进入精彩的数码单反世界！