

手把手教你 数码摄影

3种实战技巧帮你
瞬间提升数码摄影水平

(日) 大浦猛志◎著 李盛◎译



TITLE: [差がついてグッとよくなるデジカメの撮り方]

BY: [大浦 タケシ]

Copyright © 2010 Ikeda Publishing Co.,Ltd.

Original Japanese language edition published by IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA PUBLISHING CO.,LTD.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社池田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第410号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

手把手教你数码摄影 / (日) 大浦猛志著; 李盛译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5381-6883-9

I. ①手… II. ①大…②李… III. ①数字照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第032883号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 周 军

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 242mm

印 张: 12

字 数: 89千字

出版时间: 2011年4月第1版

印刷时间: 2011年4月第1次印刷

责任编辑: 郭 莹 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6883-9

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6883

DIGITAL CAMERA

手把手教你 数码摄影

How to take pictures with a Digital Camera

(日) 大浦猛志◎著 李盛◎译

73种实战技巧
帮你瞬间提升
数码摄影水平

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



前言

随着数码相机的普及，即使不是资深摄影迷，拍照的机会也大大的增多了。如今，市面上也有不少以这些普通摄影爱好者为对象的摄影指南书籍，但是其中的大多数，往往都是在介绍一些高不可攀的高级摄影器材和高难度技巧，对于这些爱好者来说，其水准和要求过高，效果一般。与这些书籍不同的是，本书所介绍的技巧只需要依靠闪光灯、三角架以及一个自制的反光板，使用这些十分容易入手的器材，就能够让任何人都可以拍摄出令人满意的照片。同时，对于使用普通数码相机的读者，书中也有拍摄方法的说明，使得本书更具实用性。在对摄影感到有些困难或者是想要拍摄出更加美丽的照片时，来读一读这本书，一定会给您带来帮助。



本书的使用方法 008

如何浏览每页内容..... 008

关于照相机的设定..... 010

本书使用的摄影器材..... 012

摄影的流程..... 016

专栏 您的相机清理过吗 018

第1章 人物的拍摄 019

身份证件照的拍摄..... 020

拍摄室内半身照..... 022

拍摄室外半身照..... 024

使用闪光灯拍摄会议实景..... 026

不用闪光灯拍摄会议实景..... 028

拍摄人物特写..... 030

拍摄讲台上的人物..... 032

夜景中拍摄人物..... 034

拍摄运动中的人物..... 036

拍摄舞台上的人物..... 038

拍摄人物的手部特写..... 040

拍摄人物发型..... 042

拍摄化妆后的人物..... 044

美甲后手部特写的拍摄..... 046



第2章 产品和小物品的拍摄 047

准确反映产品的颜色.....	048
小物品的拍摄.....	050
中等尺寸物品的拍摄.....	052
拍摄有光泽的物品.....	054
活用“黑色”拍摄有光泽的物品.....	056
拍摄可供剪裁使用的照片.....	058
拍摄有透视效果的照片.....	060
活用“影子”进行拍摄.....	062
拍摄展示中的产品.....	064
拍摄有长度物品.....	066
拍摄时降低映射.....	068
汽车的拍摄.....	070
玻璃制品的拍摄.....	072
拍摄带包装的商品.....	074
手提包的拍摄.....	076



第3章 风景的拍摄 077

保持全画面的锐度.....	078
拍摄夜景和霓虹.....	080
夕阳余辉的拍摄.....	082
拍摄幻想式的照片.....	084
拍摄广角照片.....	086
流水的拍摄.....	088
水面的拍摄.....	090
拍摄烟雾缭绕中的风景.....	092
拍摄出色彩鲜艳的照片.....	094
在恶劣天气下拍摄.....	096
蓝天与白云的拍摄.....	098
专栏 制作出绘画效果的照片（HDR照片的制作）.....	100



第4章 建筑物和空间的拍摄 101

巨型建筑物的拍摄.....	102
小型建筑物的拍摄.....	104
房间内部的拍摄.....	106
令房间显得宽敞的拍摄.....	108
浴室等狭小空间的拍摄.....	110
降低玻璃反射的拍摄.....	112
拍摄有镜面反射的空间.....	114
拍摄出室内的雅致气息.....	116
通过人物来表现空间的拍摄.....	118
用卡片相机进行广角拍摄.....	120
将夜晚的室内拍摄得更加生动.....	122



第5章 美食与店铺的拍摄 123

忠实地再现美食颜色的拍摄.....	124
运用自然光进行拍摄.....	126
运用闪光灯进行拍摄.....	128
较深容器中美食的拍摄.....	130
较浅容器中美食的拍摄.....	132
拍摄玻璃容器中的饮料.....	134
活用美食的光鲜感进行拍摄.....	136
蒸汽的拍摄.....	138
拍摄带托盘的美食.....	140
多个容器中美食的拍摄.....	142
火焰的拍摄.....	144
如何拍摄出高级感.....	146
拍摄出店铺内的氛围.....	148
专栏 运用不同色彩改变美食照片的效果	150



第6章 动物与植物的拍摄 151

运用取景器拍摄宠物..... 152

运用液晶屏拍摄宠物..... 154

运动中动物的拍摄..... 156

拍摄昆虫的特写..... 158

用长焦镜头拍摄野生鸟类..... 160

笼中动物的拍摄..... 162

拍摄植物的特写..... 164

拍摄出植物的生机..... 166

如何将树木拍摄得更加美丽..... 168

专栏 如何拍摄出美丽的樱花 170



数码相机教科书 171

从照片中可以看到什么..... 172

用相机可以控制什么..... 176

用相机进行画面设定的基础知识..... 182

通过比较来选择相机..... 186

推荐的数码相机器材..... 188

本书的使用方法

如何浏览每页内容

1

根据不同的摄影题材 标示出使用频率以及难易程度

关于摄影主题，本书设置了旅行、商务、居家、爱好4个项目。从本书中学习的摄影技巧可以运用到日常生活各种各样的摄影之中。

项目说明



【旅行】

以人像摄影和风光摄影为主，对旅途中所进行的摄影起到帮助的作用。



【商务】

用于各种商务场合，给照片带来全新效果，我们都标注了“商务”标识。



【居家】

家人朋友的聚会活动。以人像摄影为主，非常实用的技巧。



【爱好】

以静物拍摄为主，提高摄影的乐趣，满足您的要求。

2

拍摄出的照片和之前如此不同

将使用本书技巧进行拍摄的照片和没有使用技巧直接拍摄的照片进行对比。如果您拍摄的照片和失败作品范例有同样的问题，请您一定仔细阅读该部分的拍摄技巧。

帮助您确认相机的设置

关于相机设置，分为“单反相机”和“卡片相机”，各列出了4个主要的设置项目，将数值等标注在书上帮助大家进行设置。关于卡片相机，本书集中介绍的都是一些容易设置的项目。

[单反相机的设定]

焦距
快门速度
光圈
感光度

p10~p11将详细说明

[卡片相机的设定]

变焦
闪光灯
模式
感光度

对容易进行设置的项目进行集中说明

身份证件照的拍摄



找专业摄影师拍摄身份证件照的成本是非常高的。如果自己进行拍摄，用较少的花费也能达到非常理想的效果。身份证件照是用来确认本人身份的，所以准确性要求很高，并尽可能拍的漂亮一些。所以，我们介绍一下如何使用反光板以及三角架来进行高精度的拍摄方法。

OK

使用反光板，让光线从正面照射，实现自然的拍摄效果。



NG



相机的基本设定

单反相机		卡片相机	
镜头/焦距	长焦镜头	变焦	长焦
光圈	缩小	闪光灯	关闭
快门速度	根据条件设定	模式	P、肖像模式
感光度	低感光	感光度	低感光

摄影使用器材



适用场合

- 肖像摄影
- 个人资料照片的拍摄
- 人物特写

3

本书根据不同的拍摄对象安排了各章节的内容，为了便于读者阅读，对语言进行了提炼，基本上所有的技巧介绍都控制在一个对开页或者一页的内容之内。在此，先就本书每页内容的基本构成进行说明。



1 不要将背景中多余的事物拍摄到画面中

在选择拍摄场所的时候，希望大家要特别注意对背景的选择。背景中不能有多余的其他事物，墙壁上的接缝等细小的东西也应该避免。拍摄结束后翻看照片会让人特别在意。当然也可以通过图像加工软件进行后期处理，但是在拍摄时多加留意就可以为后期省去不必要的麻烦。



这幅失败的范本就属于墙壁接缝拍摄到了画面中。这样的话就只好使用图像加工软件进行后期处理了。同时，还要注意控制拍摄对象到背景墙壁之间的距离，距离过近，背景墙上会出现被拍摄者的影子。

2 照相机与被拍摄者的头部同高

确定拍摄场所后，需要选择三角架的摆放位置。在拍摄面部照片的时候，要特别注意相机摆放的高度。为了拍摄更加美观的照片，照相机的高度必须保持和人的面部高度相同，这样才能拍摄出高精度、高质量的身份证件照。



相机摆放的位置高于面部时拍摄的效果，虽然看起来会显得度一些，但是作为身份证件照是不合适的。

相机摆放的位置低于面部时拍摄的效果，头部上仰，不美观。

3 选择长焦端而不是广角端进行拍摄

由于身份证件照是面部的特写，所以很多人往往会习惯性选择日常对话时的距离进行拍摄。这样一来，由于距离较近，相机自动采用广角端进行拍摄，导致照片中的人像出现扭曲或者变形等问题。所以在拍摄时应选择与被拍摄者有一段距离的位置，并且选择长焦端进行拍摄。



用广角端拍摄出来的照片，出现了不自然的扭曲，面部也显得肿胀。

实际拍摄



为了防止抖动，我们使用三角架进行拍摄。反光板交给助手或者被拍摄者本人，交给被拍摄者本人，可以实现用最少的人员配置来完成拍摄。

人像摄影采用长焦是基本原则

在③中采用的长焦端是人像摄影的大基本原则。不仅适用于人物特写，也适用于拍摄全身像。如果采用广角端进行拍摄，会导致人物头部显得过大，不美观。而选择长焦端，拍摄时就必须与被拍摄者保持一定的距离。但是，也不排除在一些故意表现扭曲效果的情况下，选择用广角来拍摄人像。

6 通过2~3步的具体说明，切实提高您的摄影技巧

为了能让您顺利的拍出自己理想中的照片，我们对每个技巧都进行了2~3步的简洁说明，按照书中的步骤再配合书中的具体的建议等等进行拍摄，任何人的摄影技术都可以得到提高。

5 亲临现场的感觉，拍摄方法简单易学

本书所使用的图片全部是实际摄影现场的照片，能够避免“虽然知道了拍摄技巧，但是仍然不明白在拍摄现场时应该怎么做”的问题。被拍摄物体和相机镜头的位置安排、距离、摄影时所需的周边器材及其使用方法等等全部一目了然。

4 清楚的表示出本项摄影所需要的摄影器材

本书中推荐的技巧注重实用性，通过反光板、闪光灯、三角架这3个最基本的辅助器材就可以实现。针对每个摄影项目都清楚的标识了所需的辅助器材。

反光板



闪光灯



三角架

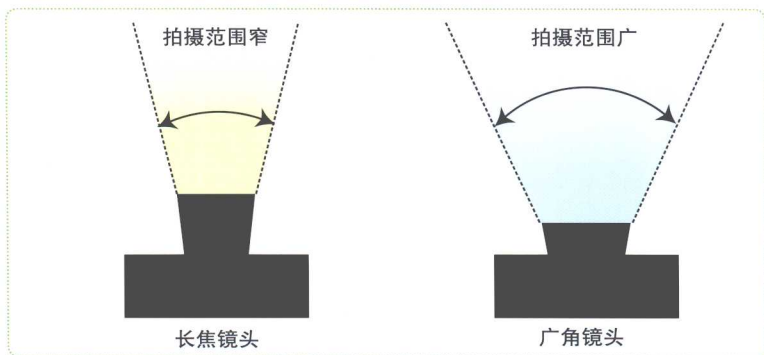


关于照相机的设定

在每一页书的“相机的基本设定”中，我们都列出了4项关于单反相机的设定项目。下面我们就来介绍一下更改各个项目的数值究竟会带来什么样的改变。理解这些，可以说是摄影技术快速提高的捷径。

1 镜头和焦距

根据所拍景物的范围和距离，选择并更换最合适的镜头是摄影的基本。镜头分为拍摄范围广的“广角镜头”和能够将很远的景物拉近放大的“长焦镜头”以及介于两者之间的“标准镜头”等等。广角镜头的焦距数值小，长焦镜头的焦距数值则偏大。此外，还有可以自由改变焦距的“变焦镜头”。



焦距大的长焦镜头

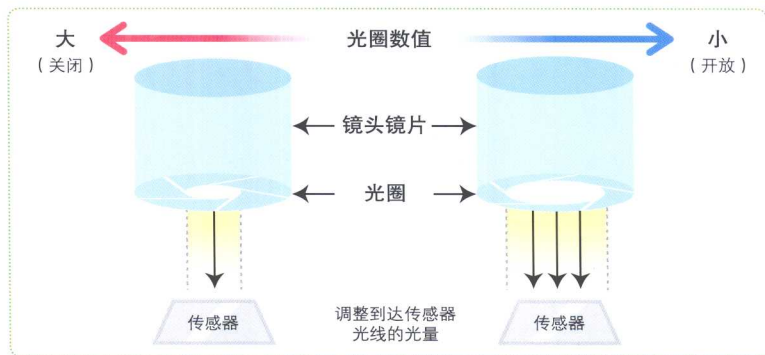


焦距小的广角镜头



2 光圈

在镜头镜片和光线传感器之间，有一个装置叫做“光圈”。用人体来打比方的话，光圈就相当于人的“眼皮”。通过光圈的开闭来控制透过镜头进入机身内感光器的光量。同时，光圈不仅是用来控制光量，配合好位置的前后安排，通过光圈可以实现背景虚化的效果，并且可以控制虚化的程度。背景虚化，正是增加照片表现力十分重要的一个因素。



缩小光圈全画面都很清晰



放大光圈则实现了背景虚化



相机的基本设定			
单反相机		卡片相机	
1 镜头/焦距	长焦镜头	变焦	长焦
2 光圈	缩小	闪光灯	关闭
3 快门速度	根据条件设定	模式	P、肖像模式
4 感光度	低感光	感光度	低感光

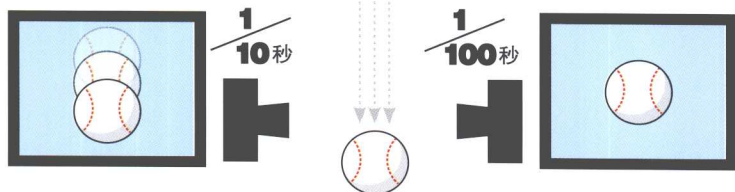
含附件的
价格



相机名称	价格
佳能 EOS 5D Mark II	¥12,999
佳能 EOS 5D Mark III	¥24,999
佳能 EOS 7D	¥11,999
佳能 EOS 70D	¥10,999
佳能 EOS 80D	¥12,999
佳能 EOS 90D	¥14,999
佳能 EOS 100D	¥10,999
佳能 EOS 110D	¥11,999
佳能 EOS 120D	¥12,999
佳能 EOS 130D	¥13,999
佳能 EOS 150D	¥14,999
佳能 EOS 160D	¥15,999
佳能 EOS 170D	¥16,999
佳能 EOS 180D	¥17,999
佳能 EOS 190D	¥18,999
佳能 EOS 200D	¥19,999
佳能 EOS 210D	¥20,999
佳能 EOS 220D	¥21,999
佳能 EOS 230D	¥22,999
佳能 EOS 240D	¥23,999
佳能 EOS 250D	¥24,999
佳能 EOS 260D	¥25,999
佳能 EOS 270D	¥26,999
佳能 EOS 280D	¥27,999
佳能 EOS 290D	¥28,999
佳能 EOS 300D	¥29,999
佳能 EOS 310D	¥30,999
佳能 EOS 320D	¥31,999
佳能 EOS 330D	¥32,999
佳能 EOS 340D	¥33,999
佳能 EOS 350D	¥34,999
佳能 EOS 360D	¥35,999
佳能 EOS 370D	¥36,999
佳能 EOS 380D	¥37,999
佳能 EOS 390D	¥38,999
佳能 EOS 400D	¥39,999
佳能 EOS 410D	¥40,999
佳能 EOS 420D	¥41,999
佳能 EOS 430D	¥42,999
佳能 EOS 440D	¥43,999
佳能 EOS 450D	¥44,999
佳能 EOS 460D	¥45,999
佳能 EOS 470D	¥46,999
佳能 EOS 480D	¥47,999
佳能 EOS 490D	¥48,999
佳能 EOS 500D	¥49,999
佳能 EOS 510D	¥50,999
佳能 EOS 520D	¥51,999
佳能 EOS 530D	¥52,999
佳能 EOS 540D	¥53,999
佳能 EOS 550D	¥54,999
佳能 EOS 560D	¥55,999
佳能 EOS 570D	¥56,999
佳能 EOS 580D	¥57,999
佳能 EOS 590D	¥58,999
佳能 EOS 600D	¥59,999
佳能 EOS 610D	¥60,999
佳能 EOS 620D	¥61,999
佳能 EOS 630D	¥62,999
佳能 EOS 640D	¥63,999
佳能 EOS 650D	¥64,999
佳能 EOS 660D	¥65,999
佳能 EOS 670D	¥66,999
佳能 EOS 680D	¥67,999
佳能 EOS 690D	¥68,999
佳能 EOS 700D	¥69,999
佳能 EOS 710D	¥70,999
佳能 EOS 720D	¥71,999
佳能 EOS 730D	¥72,999
佳能 EOS 740D	¥73,999
佳能 EOS 750D	¥74,999
佳能 EOS 760D	¥75,999
佳能 EOS 770D	¥76,999
佳能 EOS 780D	¥77,999
佳能 EOS 790D	¥78,999
佳能 EOS 800D	¥79,999
佳能 EOS 810D	¥80,999
佳能 EOS 820D	¥81,999
佳能 EOS 830D	¥82,999
佳能 EOS 840D	¥83,999
佳能 EOS 850D	¥84,999
佳能 EOS 860D	¥85,999
佳能 EOS 870D	¥86,999
佳能 EOS 880D	¥87,999
佳能 EOS 890D	¥88,999
佳能 EOS 900D	¥89,999
佳能 EOS 910D	¥90,999
佳能 EOS 920D	¥91,999
佳能 EOS 930D	¥92,999
佳能 EOS 940D	¥93,999
佳能 EOS 950D	¥94,999
佳能 EOS 960D	¥95,999
佳能 EOS 970D	¥96,999
佳能 EOS 980D	¥97,999
佳能 EOS 990D	¥98,999
佳能 EOS 1000D	¥99,999



慢 ← → 快



快门越快被拍摄物体越静止，越不容易出现因手抖导致的模糊。

快门速度慢



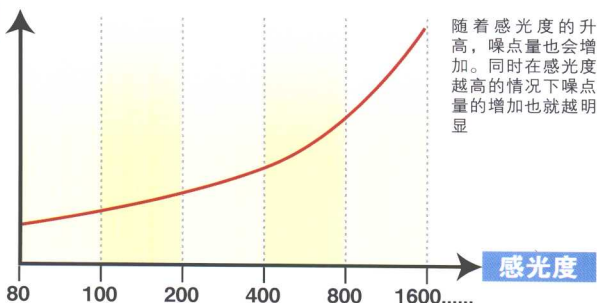
快门速度快



1 快门速度

为了控制进光量，配合光圈之外还需要“快门”这个装置。所谓快门，是一种使光能够在精确到1%秒的瞬间通过的精密装置。通过相机可以设置快门速度，在快门打开的那一瞬间被拍摄景物的状态被抓拍到画面中。如果快门速度快，那么运动的物体在画面中会变得静止，快门速度慢，画面中就可以表现运动和流动的感觉。

噪点量



明亮的场所使用低感光度



黑暗的场所有高感光度更加有利



2 ISO感光度

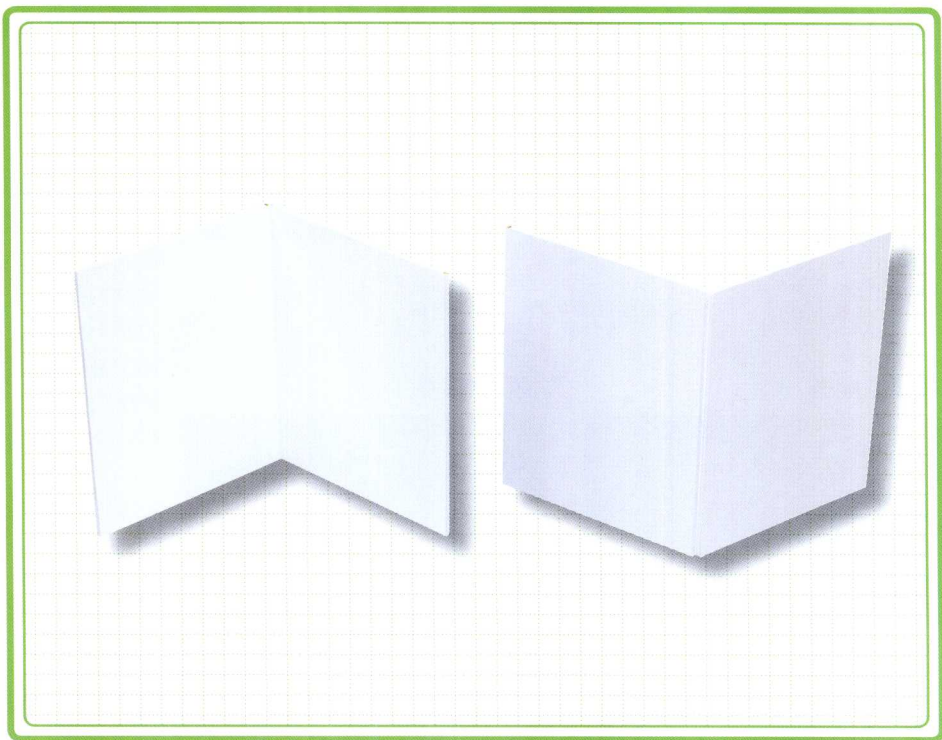
ISO感光度这个数值是用来表示相机最低能够感应到多么微弱的光。在之前介绍的焦距、光圈、快门速度3项数值相同的情况下进行拍摄，ISO感光度数值越大则照片就会越显得明亮。增加ISO感光度，适用于在黑暗场所进行拍摄，但是容易导致画面失真。所以考虑到画质问题，我们应该尽量用低ISO感光度来进行摄影，这是一个基本原则。

本书使用的摄影器材

本书中，为了拍摄出更加美丽、成功率更高的照片，除了相机外，还需要“反光板”、“三脚架”、“闪光灯”这3个辅助器材。在此，我们首先来介绍使用频率最高，也是可以自行制作的简单道具——“反光板”。

反光板

反光板、反光纸



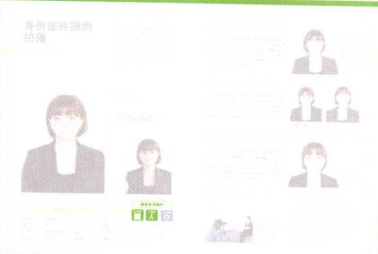
反光板的作用

- 1 减轻阴影
- 2 衬托被拍摄物体
- 3 制造出柔和的氛围

基本的使用方法

- 1 掌握光的反射原理，使拍摄目标及人物获得充分的光照
- 2 出片之后自行观察，对角度进行微调





自行制作

反光板的制作方法



1

准备好所需材料

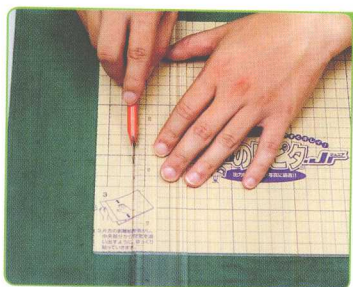
苯乙烯塑料板 (A4大小, 单面附有贴纸, 4张)、白色绘图纸 (B4大小, 4张)、桌子。



5

粘贴白纸的同时排出气泡

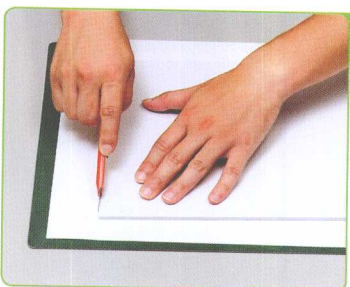
从最开始粘贴的一侧, 用手掌按住白色绘图纸缓缓推进, 不要让空气进入, 粘贴好剩余部分。



2

在贴纸面刻出切割印记

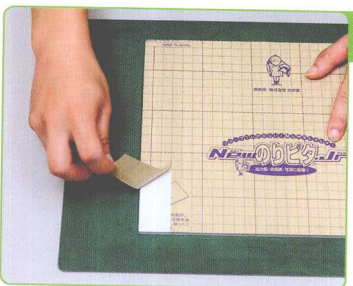
在苯乙烯塑料板的贴纸面, 自边缘起数厘米处刻出一道切割印记。注意不能下刀过深将塑料板彻底切断。



6

将多余的白纸切掉

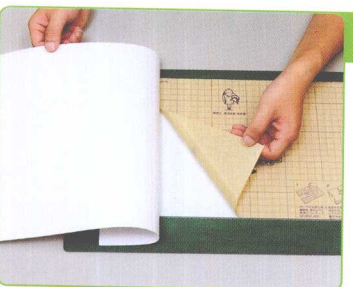
用壁纸刀将突出塑料板的白纸切掉。重复步骤2~6的工作, 将4张塑料板制作完成。



3

撕下贴纸

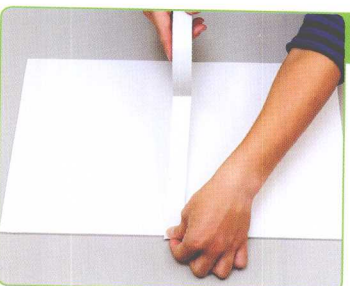
利用切割后的印记, 撕下面积较少的那部分的贴纸。



4

粘贴白纸

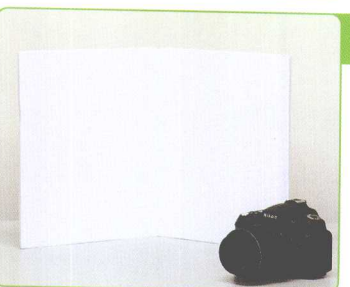
将白色绘图纸对准贴纸面, 进行粘贴。在确定白纸与塑料板完美密合之后, 将剩余部分的贴纸撕掉。



7

用胶带进行连接

用胶带将两张塑料板黏合在一起。注意, 为了使反光板能够开合并立于桌面, 我们只对单面进行粘贴。



8

制作完成

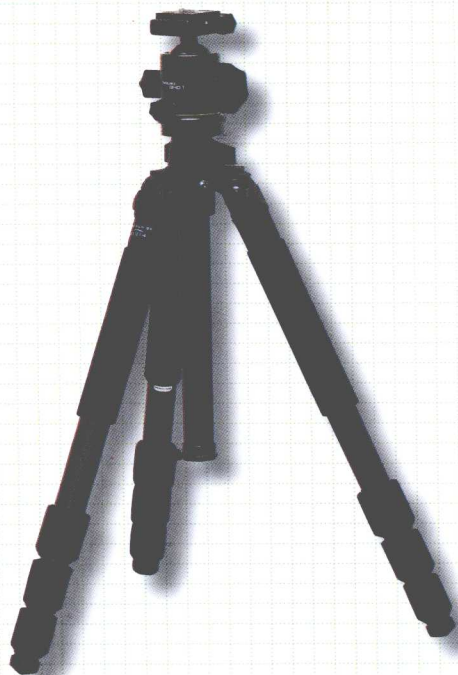
重复1~7的步骤, 制作完成两张反光板。以后就可以将其运用到各种各样的摄影中了。

除了可以自行制作的反光板之外，本书还推荐使用“三脚架”和“闪光灯”这两个基本的摄影辅助器材。一些数码相机都自带闪光灯，基本上不用再单独购买了，但有些单反相机需要另行购买。

三脚架



三脚架

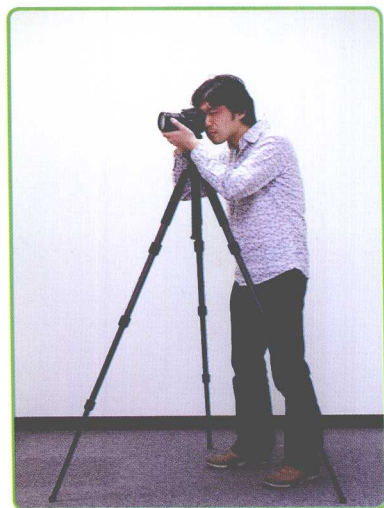


三脚架的作用

- 1 防止手抖
- 2 使得摄影的构图更加安稳
- 3 使室内和夜景拍摄成为可能

基本的使用方法

- 1 调整三脚架的高度
- 2 将三脚支架伸展完整
- 3 一根支架朝向被拍摄物体，两根朝向自己的方式放置三脚架



三角架



闪光灯



摄影使用器材



身份证件照的拍摄



证件照拍摄技巧

1. 背景选择

2. 光线选择

3. 拍摄距离

4. 拍摄角度

5. 拍摄时间

6. 拍摄地点

7. 拍摄设备

8. 拍摄姿势

9. 拍摄表情

10. 拍摄时间

11. 拍摄地点

12. 拍摄设备

13. 拍摄姿势

14. 拍摄表情

15. 拍摄时间

16. 拍摄地点

17. 拍摄设备

18. 拍摄姿势

19. 拍摄表情

20. 拍摄时间

21. 拍摄地点

22. 拍摄设备

23. 拍摄姿势

24. 拍摄表情

25. 拍摄时间

26. 拍摄地点

27. 拍摄设备

28. 拍摄姿势

29. 拍摄表情

30. 拍摄时间

31. 拍摄地点

32. 拍摄设备

33. 拍摄姿势

34. 拍摄表情

35. 拍摄时间

36. 拍摄地点

37. 拍摄设备

38. 拍摄姿势

39. 拍摄表情

40. 拍摄时间

41. 拍摄地点

42. 拍摄设备

43. 拍摄姿势

44. 拍摄表情

45. 拍摄时间

闪光灯



闪光灯



闪光灯的作用

- 1 作为室内摄影的辅助光源
- 2 减轻阴影
- 3 可以加快速门速度，减轻手抖问题

基本的使用方法

- 1 将闪光灯安装在相机热靴中
- 2 将摄影模式调节至“AUTO自动”或者“P程序自动”进行拍摄

