

数码单反摄影实拍技法

大全

■ 全面展示常见场景的拍摄技法

■ 深入解析好照片的四大标准

■ 数十位资深摄影师的经验共享

■ 教你拍出好照片的摄影技法书

COMPLETE COLLECTION OF DIGITAL SLR SHOOTING TIPS

广角势力 编著



中国摄影家协会副主席 张桐胜

清华大学美术学院教授

韩子善

著名风光摄影家 于云天

《中国摄影报》总编

曾星明

图客网CEO

黎俊辰

联名
推荐

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

数码单反摄影实拍技法大全

COMPLETE COLLECTION OF DIGITAL SLR SHOOTING TIPS

广角势力 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

《数码单反摄影实拍技法大全》将按影友拍摄习惯的分类方法,将日常拍摄题材分为风光摄影、人像摄影、花卉摄影、宠物摄影、静物/美食摄影和纪实摄影六大类,结合全国各地资深摄影师的精彩图片与技法,将拍摄理念和实战经验相结合,为影友打造一本图片精美、技法实用、学习性与收藏性兼具的实拍技法类图书。

每一个拍摄类别,在内容架构上分为两部分。第一部分:一篇或数篇通用摄影技巧的文章,理论技法文字为主,插图为辅,以配合说明技法文字;第二部分:按该类别细化的摄影题材分类,以大幅精美摄影作品吸引读者,并配以作者详实的拍摄参数和具体针对该幅作品的拍摄步骤和技巧文字,让读者首先眼前一亮,继而有拍摄类似精美作品的欲望,细看相应的图片说明文字,可以快速上手拍摄出类似水平的摄影作品。

本书适合初、中级摄影爱好者,也可作为社会相关培训班的实拍教材。

图书在版编目(CIP)数据

数码单反摄影实拍技法大全 / 广角势力编著. —北京: 中国铁道出版社, 2010.10
ISBN 978-7-113-11869-3

I. ①数… II. ①广… III. ①数字照相机: 单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第166719号

书 名: 数码单反摄影实拍技法大全
作 者: 广角势力 编著

策划编辑: 严晓舟 张雁芳

责任编辑: 张雁芳

特邀编辑: 张 韬

封面设计: 李贵军

责任校对: 王 宏

读者热线电话: 400-668-0820

封面制作: 白 雪

责任印制: 李 佳

出版发行: 中国铁道出版社(北京市宣武区右安门西街8号 邮政编码: 100054)

印 刷: 北京精彩雅恒印刷有限公司

版 次: 2010年10月第1版

2010年10月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13.25 字数: 304千

印 数: 5 000册

书 号: ISBN 978-7-113-11869-3

定 价: 59.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社计算机图书批销部联系调换。



序



本套摄影丛书是摄影爱好者的良师益友。

110年前，胸怀壮志的“柯达”创始人伊斯曼立志造出这样的相机：“你只需按下快门，其他的事相机都会为你完成。”今天的“全自动相机”、“傻瓜相机”实现了伊斯曼的梦想。但是人类的创造性不会被代替，艺术的创造也不会让人甘当傻瓜。在发挥才智的过程中，在创造艺术的殿堂里，人的激情与智慧不可估量，永远无穷无尽。



使用现代数码相机可以实现“全自动”，但那只能拍到普通的好照片。如果想拍摄出有特点、有个性的好作品，则需要用头脑、用方法、用技巧。这套书就是让我们不停留在“傻瓜”挡，而要开动脑筋，拍出不一般、有特点、有创造的好照片。

如果把摄影创作比作三级跳，这套书就是那飞奔而来的第一、第二、第三跳，从技术、技巧到创造，有目标、有激情又有超越。随之而来的就是我们的目标——平凡而新奇的画面不断出现，把生活中的精彩升华为影像的定格。

现代数码相机入门容易，但是其创造天地却是无比广阔。

清华大学美术学院 韩子善

2010年8月



前言



随着数码单反相机的日渐普及，越来越多的家庭拥有了数码单反相机。但是不是相机换成了数码单反相机，照片水平就提高了呢？其实与便携相机相比，数码单反相机需要操控者拥有更高的摄影技术，否则，一个只会按快门的相机操控者未必能用数码单反相机拍摄出比便携相机更好的作品。所以，在数码单反相机日益普及的今天，影友们需要有一些上手快、实战性强的摄影指导书籍，作为硬件的一个补充，来满足他们追求完美影像的梦想。

《数码单反摄影实拍技法大全》将按影友拍摄习惯的分类方法，将日常拍摄题材分为风光摄影、人像摄影、花卉摄影、宠物摄影、静物/美食摄影和纪实摄影六大类，结合精彩图片与技法，将拍摄理念和实战经验相结合，为影友打造一本图片精美、技法实用、学习性与收藏性兼具的实拍技法类图书。

每一个拍摄类别，内容架构上分为两部分。第一部分：一篇通用摄影技巧的文章，理论技法文字为主，插图为辅，以配合说明技法文字；第二部分：按该类别细化的摄影题材分类，以大幅精美摄影作品吸引读者，并配以作者详实的拍摄参数和具体针对该幅作品的拍摄步骤和技巧文字，让读者首先眼前一亮，继而有拍摄类似精美作品的欲望，细看相应的图片说明文字，也可以快速上手拍摄出类似水平的摄影作品。

在图书编写过程中，每一位作者对图片和文字的认真态度非常令人感动。“风光通用技巧”的作者老骆驼，为了选出一幅既能说明技巧知识点、图片本身又符合好照片标准的照片，时常是四块移动硬盘同时插在电脑中，从海量的图片文件中寻找最满意的一幅，以最高要求的精美图片呈现给读者。在此非常感谢！

需要感谢的人有很多：最认真细致的老朋友伍韬；始终无私提供图片的摄影师徐华定；在百忙之中抽时间专门在影室中拍摄样片的郑小M；每次拍到好照片都要亲自打电话报喜的老朋

友姚汉军；拍摄最认真、对摄影狂热爱好的影友曹来京；远在荷兰却基本是头天要照片第二天就能传来大图文件的Nicky；热爱生活、所有花卉照片中的花草都是亲自种植的美女影友笑菊；虽然从未谋面，但一直非常值得信任的朋友江胜；每次都不辞辛劳，坚持亲自送来照片的好朋友王文光；所拍照片总是能给人带来惊喜的老朋友周正；小相机总能出大片的资深影友山羊；一直给予支持的著名摄影家李少白；我的前任公司领导熊伟；一起奋战的同事张韬、张雷、王瑜、董帅、曹亚旭、周盼盼；还有本书其他图片贡献者Kevin、刘喜善、杨卫华、冯建平、严厚康、朱红欣、张帆、杨崇海、孙瑜、曾国全、刘晓龙、赵宇红、书虫、滕飞、孙若斐、谌慧敏、易丹华、梁源、范家英、靳飞跃、王景学、张林平、田三龙及屈公选等。感谢大家对本书的支持与信任！

最后要非常感谢我的家人，在工作最忙碌的日子里给我无限的关爱与支持！

我们在完成书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核对力求通畅易读。但仍难免存在疏漏，欢迎影友指正。邮箱：770627@126.com。

广角势力 陈丹丹

2010年8月

目录



01 什么是好照片1

1.1 好照片的标准2

- 1.1.1 好照片要有主题.....3
- 1.1.2 好照片要有主体.....6
- 1.1.3 好照片要与众不同.....8
- 1.1.4 好照片不能出现明显的技术失误.....10

1.2 好照片没有标准11

02 风光摄影通用技巧13

2.1 风光摄影的器材14

- 2.1.1 相机.....14
- 2.1.2 镜头.....15
- 2.1.3 UV 镜.....17
- 2.1.4 偏振镜.....17
- 2.1.5 渐变镜.....17
- 2.1.6 减光镜.....18
- 2.1.7 三脚架.....18
- 2.1.8 快门线.....18

2.2 风光摄影的构图19

- 2.2.1 了解黄金分割、三分法、九宫格与井字型构图.....19
- 2.2.2 水平线构图.....20
- 2.2.3 对角线构图.....21
- 2.2.4 曲线构图.....22
- 2.2.5 三角形构图.....23
- 2.2.6 框架式构图.....24
- 2.2.7 汇聚线构图.....25
- 2.2.8 对称构图.....26
- 2.2.9 打破常规的风光构图.....27

2.3 风光摄影的用光29

- 2.3.1 散射光.....29
- 2.3.2 逆光.....30
- 2.3.3 侧逆光.....32
- 2.3.4 顺光.....33
- 2.3.5 侧光.....33
- 2.3.6 顶光.....34
- 2.3.7 反射光.....34

2.4 风光摄影的影调35



2.4.1	高 调	35
2.4.2	低 调	36
2.4.3	中间调	38
2.4.4	暖色调	39
2.4.5	冷色调	40

03 风光摄影分类技巧41

3.1	潺潺的溪流	42
3.1.1	构 图	42
3.1.2	拍摄要点	42
3.2	澎湃的瀑布	44
3.2.1	快门速度	44
3.2.2	拍摄角度与构图	44
3.3	雄伟的山脉	45
3.4	广袤的草原	47
3.4.1	取景与构图	47
3.4.2	拍摄器材	47
3.5	壮丽的日出/日落	49
3.5.1	器材与测光	49
3.5.2	拍摄要点	49
3.6	晶莹的冰雪	51
3.6.1	拍摄前的准备	51
3.6.2	取 景	51
3.6.3	拍摄要点	53
3.6.4	拍摄建议	53
3.7	奇妙的闪电	54
3.7.1	选择合适的拍摄地点	54
3.7.2	拍摄注意事项	54
3.8	曼妙的雾景	55
3.8.1	拍摄要点	55
3.8.2	拍摄注意事项	55
3.9	平静的湖面	57
3.9.1	准确测光	57
3.9.2	利用倒影	57
3.10	宽广的大海	58
3.10.1	做好准备工作	58
3.10.2	构图很重要	58
3.11	宁静的乡村	60
3.11.1	前期准备	60

目录



3.11.2 拍摄要点	60
3.12 神奇的梯田	63
3.12.1 构图	63
3.12.2 用光	63
3.13 魅丽的夜景	65
3.13.1 拍摄时机	65
3.13.2 拍摄要点	65
3.14 节日的焰火	67
3.14.1 拍摄位置的选择	67
3.14.2 拍摄要点	67
3.15 艺术的建筑	69
3.15.1 建筑的特点	69
3.15.2 拍摄要点	69
3.16 险峻的长城	71
3.16.1 拍出新意	71
3.16.2 拍摄要点	71
3.17 荒芜的沙漠	73
3.17.1 前期准备	73
3.17.2 拍摄要点	73

04 人像摄影通用技巧75

4.1 人像摄影的器材	76
4.2 人像摄影的构图	77
4.2.1 横构图	77
4.2.2 竖构图	78
4.2.3 方构图	79
4.2.4 井字形构图	80
4.2.5 对角线构图	81
4.2.6 三角形构图	82
4.2.7 考虑人物视线的构图	83
4.2.8 考虑人物背景的构图	84
4.2.9 考虑人物布局的构图	85
4.3 人像摄影的用光	86
4.3.1 顺光	86
4.3.2 侧光	87
4.3.3 逆光	88
4.3.4 散射光	89
4.3.5 眼神光	90



4.3.6 补偿脸部阴影的辅助光91

4.3.7 巧妙利用复杂的环境光92

05 人像摄影分类技巧93

5.1 户外美女人像94

5.2 室内美女人像96

5.3 拍摄可爱的婴儿98

5.4 拍摄欢乐的儿童 100

5.5 人物特写与头像 102

5.6 拍好聚会合影 104

5.7 拍好旅游人像 106

5.8 拍好夜景人像 109

5.9 自己拍好证件照 111

5.9.1 证件照的器材准备 111

5.9.2 证件照构图与姿势 112

5.10 人物姿势 113

5.10.1 头部和身体忌成一条直线 113

5.10.2 双臂和双腿忌平行 114

5.10.3 尽量让形体曲线分明 115

5.10.4 坐姿忌陷 116

5.10.5 镜头宜远不宜近 117

5.10.6 尽量让双腿膝盖高低错落 118

06 花卉摄影119

6.1 花卉摄影需要了解的通用技巧 120

6.1.1 花卉摄影的常用器材 121

6.1.2 花卉摄影的构图 123

6.1.3 花卉摄影的用光 127

6.1.4 花卉摄影的背景选择 131

6.2 室内花卉的必备技法 133

6.3 户外花卉的必备技法 135

6.3.1 脚架是个好帮手 135

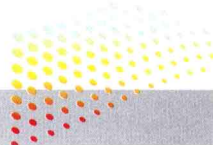
6.3.2 微距拍摄注意焦点 135

6.4 影友热爱的题材：荷花 136

6.5 影友热爱的题材：油菜花 138

6.6 创意花卉 140

目录



07 宠物摄影.....141

7.1 宠物摄影的器材.....142

7.1.1 相机.....142

7.1.2 镜头.....142

7.2 宠物狗的拍摄技巧.....143

7.2.1 寻找合适的场地.....143

7.2.2 等待时机抓拍.....144

7.2.3 长焦镜头虚化背景.....144

7.3 宠物猫的拍摄技巧.....145

7.3.1 熟悉猫的生活习性.....145

7.3.2 吸引猫的注意力.....146

7.3.3 不要直接对着猫闪光.....147

7.4 宠物摄影的构图.....148

7.4.1 为宠物视线的方向预留空间.....148

7.4.2 保持合适的机位.....149

7.4.3 意想不到的画面.....149

7.5 宠物摄影的用光.....150

08 静物/美食摄影.....151

8.1 静物/美食摄影的器材.....152

8.1.1 数码单反相机和镜头.....152

8.1.2 三脚架.....152

8.1.3 静物箱或静物台.....153

8.1.4 工作台灯.....153

8.1.5 其他小物件儿.....153

8.2 静物/美食摄影的背景打造.....154

8.2.1 环境背景.....154

8.2.2 纯色背景.....155

8.3 静物/美食摄影的角度选取.....157

8.3.1 斜视.....157

8.3.2 平视.....157

8.3.3 俯视.....158

8.3.4 微距视角.....158

8.4 静物/美食摄影的用光技巧.....159

8.4.1 柔光.....159

8.4.2 正面光.....159

8.4.3 侧光.....160

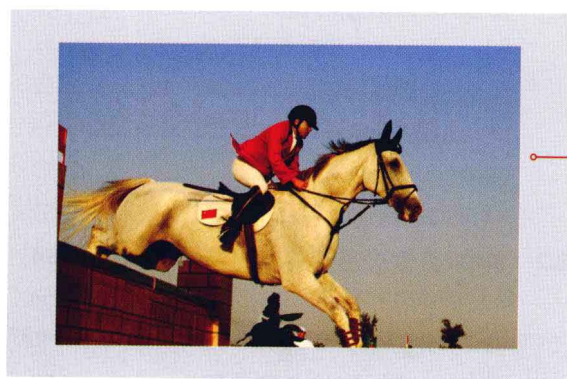
8.4.4 逆光.....161

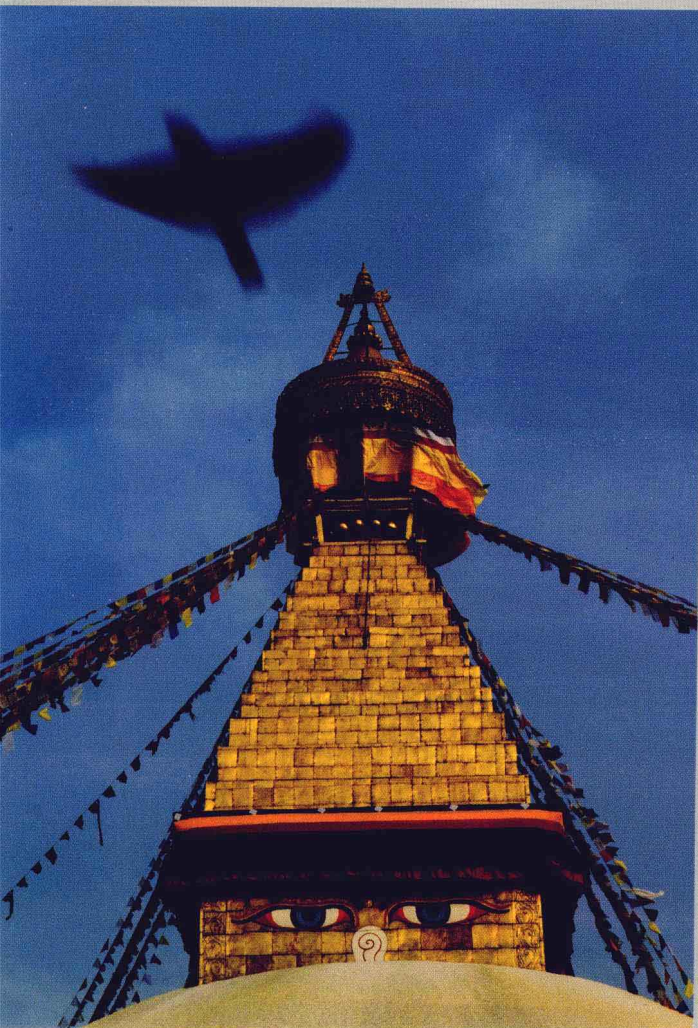
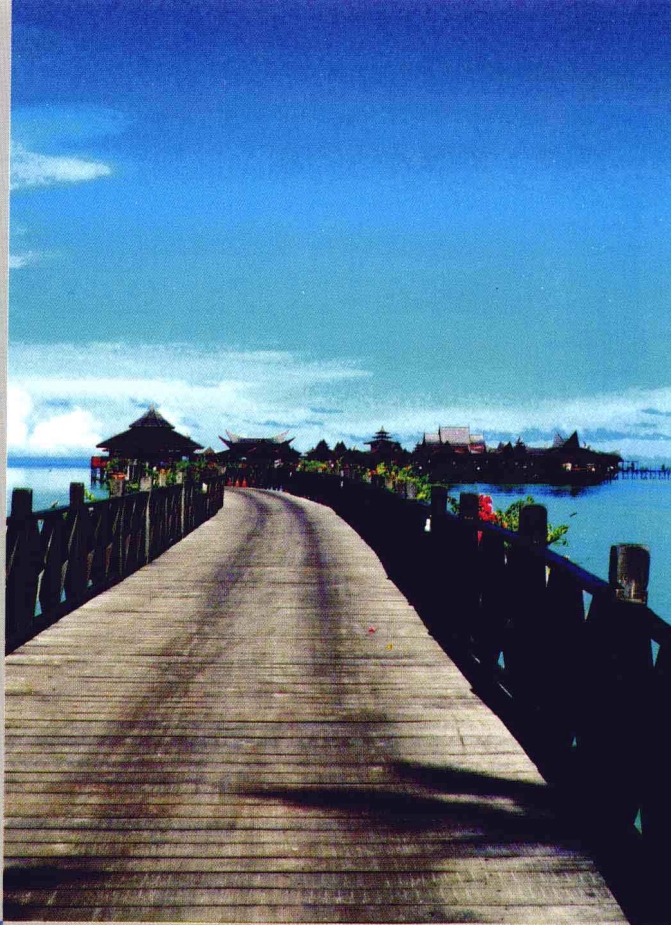
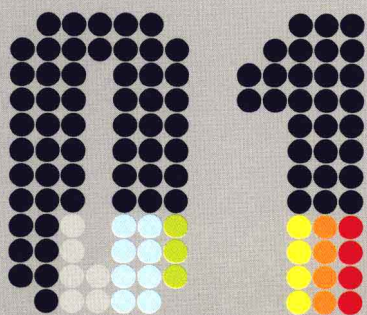


8.5 静物主题摄影：蔬菜瓜果	162
8.5.1 选择合适的视角	163
8.5.2 简洁的背景	164
8.5.3 简单实用的布光	165
8.6 静物主题摄影：汽车	166
8.7 静物主题摄影：数码产品	169
8.8 静物主题摄影：服装	171
8.9 静物主题摄影：玻璃器皿	173
8.10 静物主题摄影：珠宝首饰	175
8.11 静物主题摄影：水珠	178

09 纪实摄影.....179

9.1 什么是纪实摄影	180
9.2 纪实摄影的器材	181
9.2.1 数码单反相机及便携数码相机	181
9.2.2 一镜走天下及定焦镜头	181
9.2.3 防尘罩防雨罩以及伪装包	181
9.3 了解纪实摄影的三要素	182
9.3.1 真实性	182
9.3.2 生动性	183
9.3.3 情感性	184
9.4 纪实摄影的抓拍技巧	185
9.4.1 偷 拍	185
9.4.2 抢 拍	187
9.4.3 等 拍	188
9.5 纪实摄影的视角选择	189
9.5.1 水平视角	189
9.5.2 仰视角	190
9.5.3 俯视角	190
9.6 纪实摄影的题材类型	192
9.6.1 人文题材	192
9.6.2 民俗题材	193
9.6.3 新闻题材	194
9.6.4 运动题材	195
9.6.5 幽默小品	196
9.6.6 图片故事（组照）	197





什么是好照片

好照片的标准

好照片没有标准



1.1 好照片的标准

大部分摄影爱好者，第一次拿起数码单反相机拍摄的时候，面临的第一个问题就是：

什么是好照片？

玩商业摄影的人说：客户给钱的照片就是好照片。

搞纪实摄影的人说：打动观众的照片就是好照片。

玩风光摄影的人说：能入图库的照片就是好照片。

搞人像摄影的人说：模特喜欢的照片就是好照片。

玩主观摄影的人说：自己喜欢的照片就是好照片。

搞新闻摄影的人说：能上报纸的照片就是好照片。

玩体育摄影的人说：抓住瞬间的照片就是好照片。

搞医学摄影的人说：拍得清楚的照片就是好照片。

以上说法摘自网络，貌似调侃，细读之后，却有些道理。

有道理，但又不全面。

古语云：文无第一，武无第二。在各种各样的摄影比赛中，由于比较标准的差异，关于获奖照片的评选，评委们总是众说纷纭，难达共识。翻看各类摄影教材，关于什么是好照片的描述，老师们也是五花八门，各说各话。

大部分影友喜爱摄影，外出创作，或者是为了亲近自然，陶冶性情，捕捉曾经打动自己的美丽风光；或者为了记录旅行见闻，生活瞬间，与家人朋友快乐分享。如果自己的照片能在杂志或网站发表，甚至比赛获奖，图片库收藏，则是一种更大的心理享受了。

我们结合大量影友的创作实际，以及各大影赛评委、图片库编辑及摄影媒体编辑挑选照片的经验，提出“好照片的四个标准”。



拍摄于辽宁省盘锦市辽河口国家级自然保护区，这里是全国最美的湿地之一。这种鸟在湿地是比较常见的，学名叫苇莺。画面中这只大鸟像一位含辛茹苦的母亲，不辞辛劳衔来一些食物准备喂养嗷嗷待哺的小鸟。为了不打扰这温馨的家，作者采取遥控的方法拍摄了这令人感动的镜头。画面主题鲜明，色调温暖，曝光准确，景深控制恰当，主体十分突出，是一张人见人爱的“好照片”

1.1.1 好照片要有主题

在著名的《美国纽约摄影学院教程》里，有这样一段话：一张好的照片里所表现的人物、风景或者情感，不应该仅对你个人来说是有意义的，它应当对任何人都同样是很意义的。这就是好照片的“普遍性法则”。

这种普遍性意义，就是指照片的主题。换句更为通俗的话：你这张照片想说明什么？

主题，可以说是一张照片的灵魂。一张照片，总要向观看的人传达某种想法，某个事件，或者某些情感，某类情绪。如果这些想法或事件或情感或情绪对大部分人没有意义，这就是一张“没有主题的照片”。

► 这是一张非常常见的“旅游纪念照”。我们能看出画面上的老人在给酥油灯添油，旁边两位，可能是老人的家人，也可能是等待添油的游客。先不说照片的技法是否得当，从主题上来讲，这张照片首先不具备“普遍性法则”。不过，对拍摄者个人来讲，或许具有留念的意义



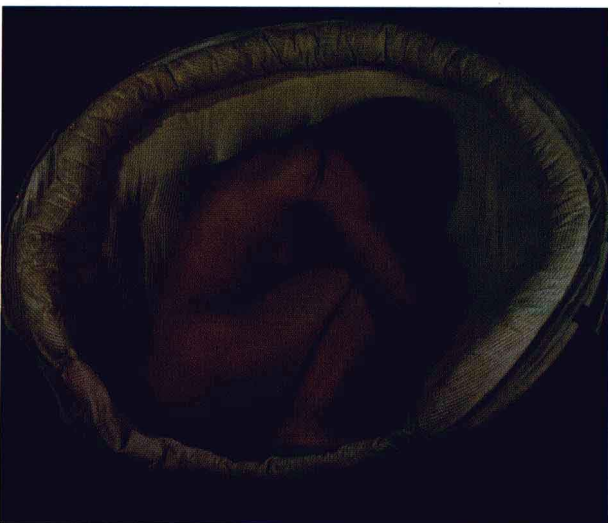
▲ 同样是一张旅行途中抓拍到的照片，同样是无法讲究拍摄技法。但这幅照片里的画面内容，却能够引起所有观者的共鸣。一所破败的小学校，一位有些残疾的老师，带着一群年龄不一的学生，手持国旗敬礼。他们或许在进行升旗仪式，或许是某项校园活动的序幕，无论怎样，他们的拳拳爱国心，是让观者感同深受的好主题

为了表达照片的主题，大家在拍摄时，就需要对取景框中包容的内容进行些取删处理。不能简单地纯自然地将看到的所有东西都拍入照片中来。与要表现的主题无关的东西放得太多，就会冲淡主题，显得乱了。

另外，与时代进步紧密结合的主题，与真善美亲情爱情等情感密切关联的主题，或者能够引起观者怀旧及感慨的主题，能够引起人们反思的负面主题，都容易吸引大家的眼球，在照片主题上先声夺人。



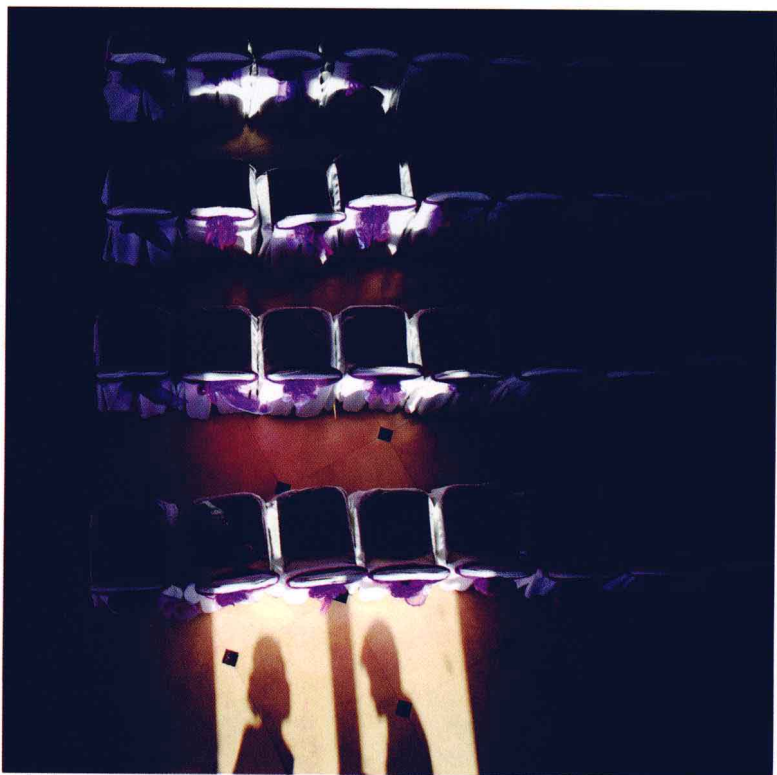
▲ 松花江春日开江的场面十分壮观，开裂撞击、响声灌耳，冰排漫江、气势磅礴，吸引着很多摄影爱好者前往拍摄。这张照片冰面的裂口方向指引着太阳的方向，构图巧妙，用太阳的红色光影衬托冰面的白皙，而一群辛苦创作的影友，表现出了摄影创作的快乐与艰辛。画龙点睛地烘托出照片的主题。如果几个影友的身影不出现在画面，照片的主题，则会演变成单纯的日出日落光影



◀ 人像照片也需要恰当地表达主题。这是一幅名为“孕育”的照片，作者想用一個形似子宫的沙发，表达出婴儿在子宫里面孕育的主题。但画面中的沙发显得又旧又脏，人体模特的姿势也不美妙，将“孕育”这个满含希望与憧憬的主题，表现得并不赏心悦目。这是主题表达比较生硬的一个例子



▲ 这是极富生活气息和人情味且主题鲜明的一幅沙龙摄影作品，名为《丰收日》。无论是构图还是色彩，都能看出作者精心安排，人物的完美表情为作品平添了感人的气氛。这种主题与技法相对完美的照片，也遭到部分摄影师的批评，认为摆拍的痕迹过重。对影友来说，能拍出这样的照片，理所当然好照片



► 这是婚礼前偶然抓拍的一张照片，作者巧妙利用了一男一女两个人影以及婚礼现场扎着彩带的一排排椅子巧妙叙述一场即将到来的婚礼。虽然立意含蓄，但主题鲜明，作者独具匠心的表现手法赢得了观者的认可，这是某摄影杂志月赛中获奖的一张照片