

数码单反摄影进阶手册

106阶摄影技巧详解

冉玉杰 编著



现学 现用 现拍 轻松成为摄影高手

- 真正来自摄影家现实生活摄影经验技巧讲解
- 为摄影新手精心设计了13楼，106个阶梯
- 一步步踏上106个阶梯，人人都可以成为摄影家



机械工业出版社
China Machine Press

数码单反摄影进阶手册

106阶摄影技巧详解

冉玉杰 编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书讲解摄影基础知识、后期处理和应用实例。

本书按照新手入门进阶分为13楼，全面讲解器材、原理、相机设置、曝光、镜头、光圈、快门、构图、光的运用、后期处理。本书所选作品精美，作品均给出详细参数，讲解实用，实例可操作性强。

本书适用于数码摄影新手、有一定基础的用户，也适合作为相关专业和培训班教材使用。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

数码单反摄影进阶手册/冉玉杰编著. —北京：机械工业出版社，2010.1

ISBN 978-7-111-29104-6

I. 数… II. 冉… III. 数字照相机：单镜头反光照相机-摄影技术-技术手册 IV. TB86-62 J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第213216号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：李东震

北京彩和坊印刷有限公司

2010年1月第1版第1次印刷

184mm×260mm·15.25印张

标准书号：ISBN 978-7-111-29104-6

定价：59.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88378991；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379604

读者信箱：hzjsj@hzbook.com

序

人人都是摄影家！

当你拿着数码相机把玩的时候，你是否意识到，你手上拿的相机和你即将参与摄影的行动，恰好印证了一个事实：我们正在经历一次伟大的影像革命！

今年正好是摄影术发明170周年，对于一种艺术表现方法，这段时间是短暂的，但是在这短暂的时间里，摄影从几个方面完成了伟大的飞跃：

- 照相机从一个庞大复杂的机械，变成了功能强大、操作简便的电子光学系统，数码相机成为主流，无论专业、业余级别的机器，或者你随意购买的一台手机，都能够拍摄出高质量的照片。

- 相机实现了高度的自动化，各种功能越来越人性化，简化了曾经非常烦琐的操作流程，人们不需要太多的专业训练即能够操作常用的机器，并且拍摄出优质的照片。

- 感光材料经过湿版到干版、胶卷到数码的演变，在提高方便性的同时，拍摄一张照片的时间也从几个小时缩短到了数千分之一秒，从而适应更复杂的拍摄环境，并且能够轻易地捕捉到精彩的瞬间。

- 摄影的技术门槛和经济门槛越来越低，参与的人群越来越广，不同观念被带到摄影中来，使拍摄的对象越来越丰富，表现的方法越来越多样，影像的作用和影响也越来越大。

正是这些重大变化，使摄影以一种人们无法估量的速度深入到我们生活的各个方面，带领我们走进了读图时代。

而我们，无论你、我、他，只要自己愿意，人人都可以成为摄影家！

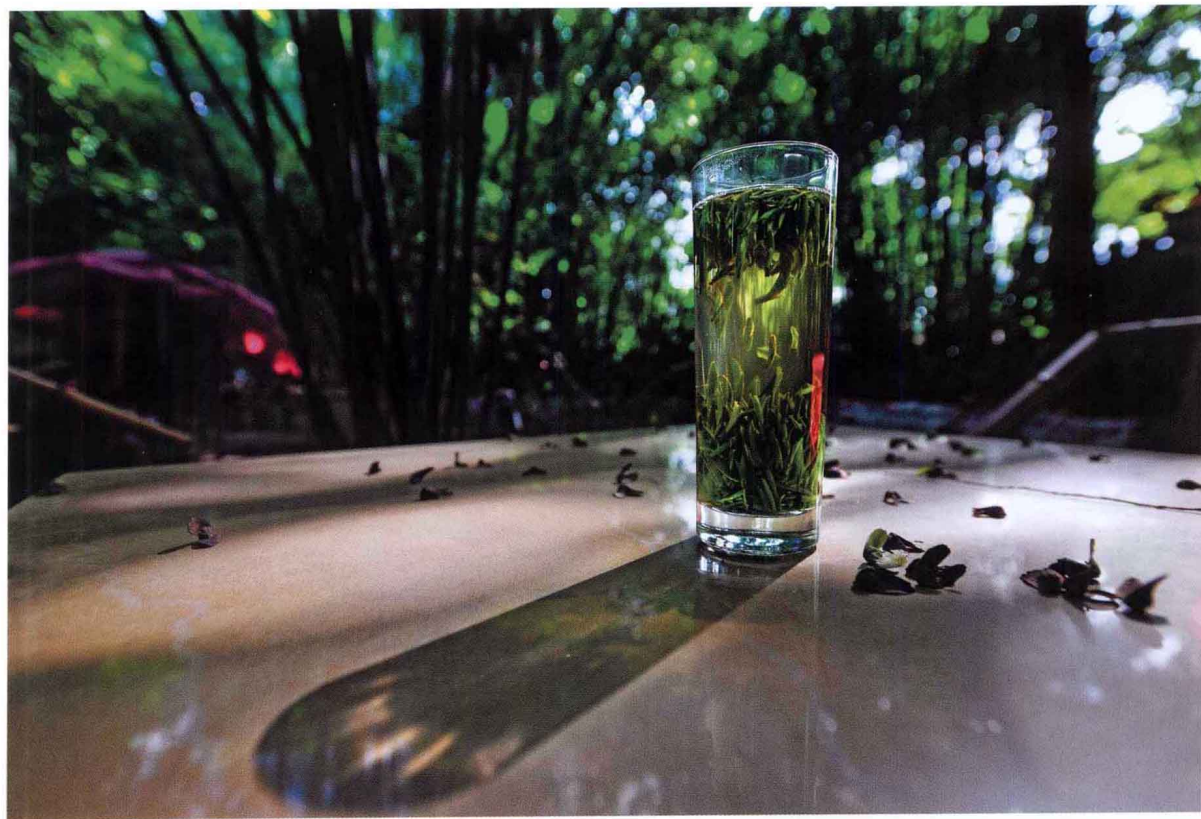
相机是人类的第三只眼睛，它延伸了我们的视野：
用它可以记录人们的笑脸；



《乡村女孩》：小女孩衣戴袖套身穿围裙笑脸如花，农家女的勤劳朴实跃然纸上，取景的时候以草垛和老房作为背景，交代出人物的环境信息，两只小手的动作反映出孩子的羞涩，是抓拍时观察的重点。

光圈F7.1，快门速度1/200
秒，12~24毫米焦距镜头，
ISO 200。

也可以通过我们的镜头，给茶几上的那杯清茶，赋予情调；



阳光洒到林间的大理石茶几上，给茶杯投下美丽的影子，竹林在远景中婆娑，衬托出绿茶的清香，三三两两掉下的麻柳树叶子，强化了品茶环境的朴素自然。

光圈F4，快门速度1/160
秒，14~24毫米焦距镜头，ISO
200。

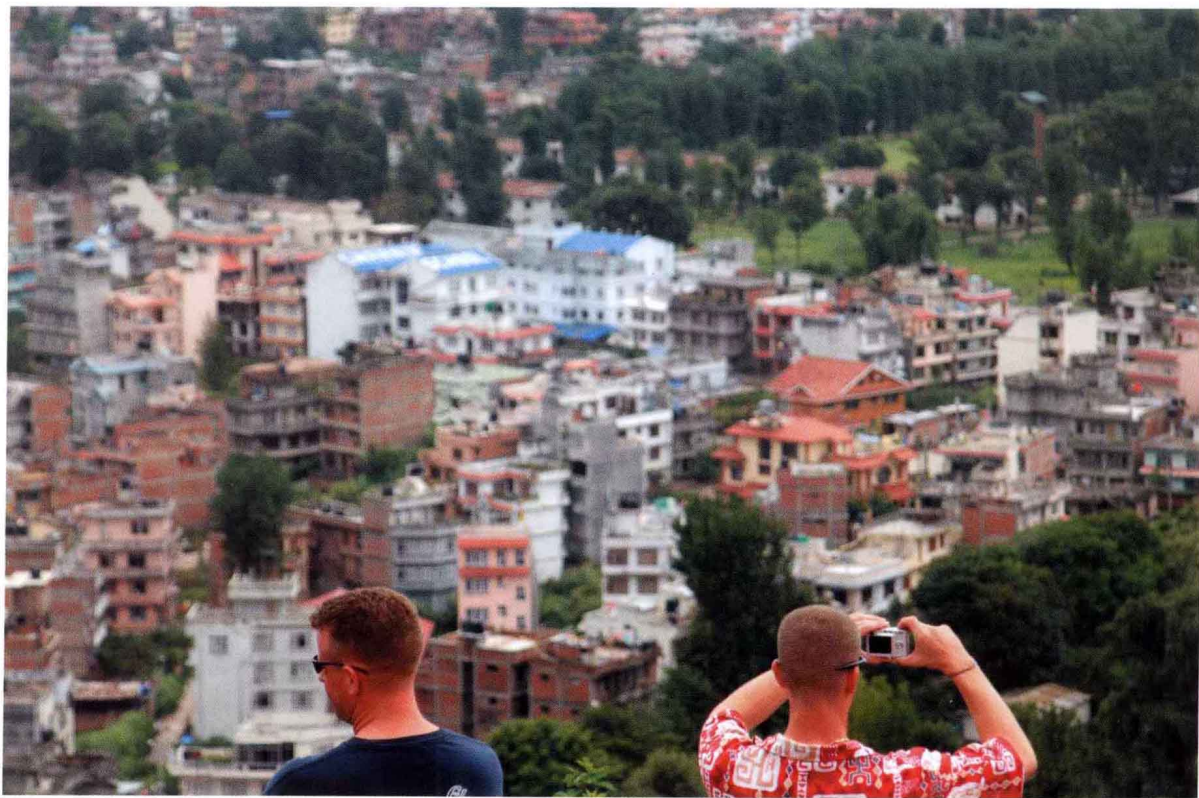
并且把庭院里的那片绿色，变成你与自然之间交流的印证；



《庭院风景》：草坪上摆放的桌椅与远山的浮云相对应，画面算不上一个精美的场景，但能够反映一种恬静的心境，“面朝大海，春暖花开”是每个人心中潜藏的向往。

光圈F8.0，快门速度1/250
秒，12~24毫米焦距镜头，
ISO 250。

也可以带着相机出发，把旅途中远方的风景，变成你个人的拥有，并且带回来与朋友分享；



《旅游》：面对同样的场景，不同的角度，或记录，或思考，这便是旅游之乐。相机能带回远方的风景，凝聚沿途的感受，镜头中的“他们”其实也是自我的映照。

光圈F5.6，快门速度1/125
秒，24~120毫米焦距镜头，
ISO 100。

你可以把高原的那一山晶莹和那一片蓝天，挪到客厅的墙上；



《圣洁高原》：白云蓝天，高山冰川，高原的雄浑与圣洁让人们向往。记录你的感受，见证自然的伟力，影像便有了意义。

光圈F8，快门速度1/250
秒，80~200毫米焦距镜头，
PL（偏振）镜，ISO 100。

让田野里的那束小花，永远绽放出芳香；



《报春》：斑驳的岩石与纤细的小花形成对比，灰冷的底色映衬出生命的毅力，花儿几乎没有什么叶子与茎干，一生的目的仿佛就为这一瞬间的绽放。

光圈F11，快门速度1/60
秒，105毫米焦距镜头，三脚
架，ISO 100。

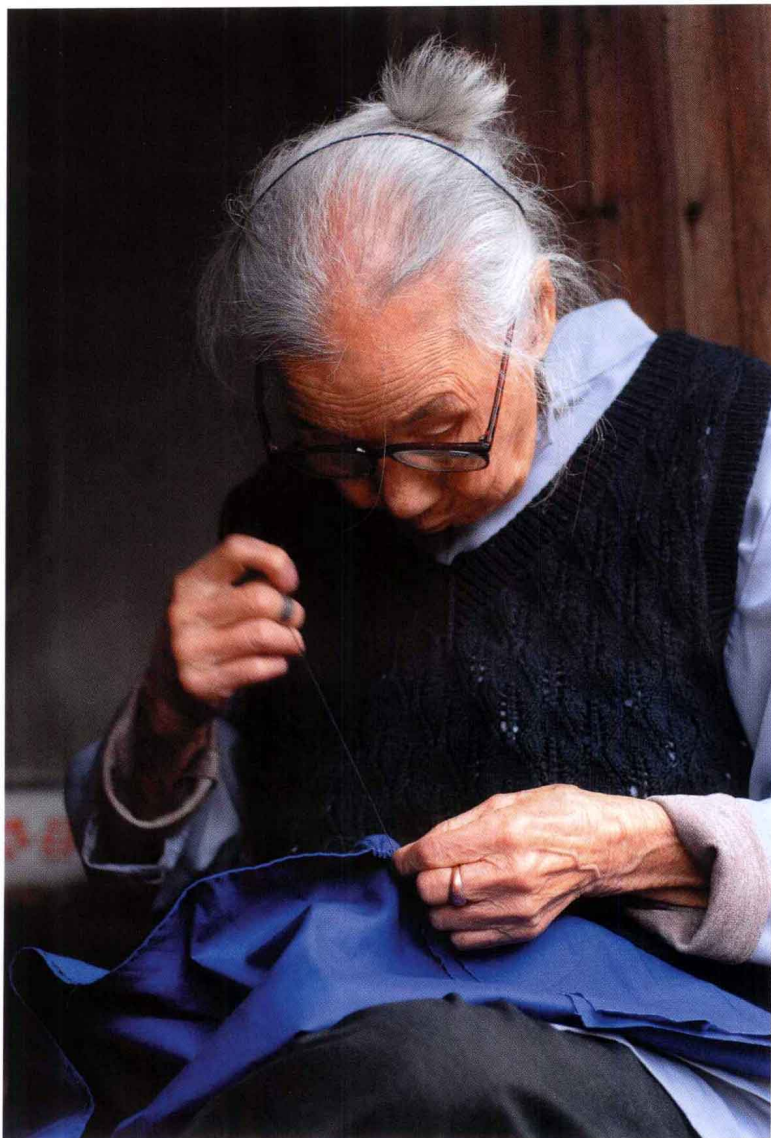
通过镜头，我们会在清澈的眸子里找到天真；



《兄弟》：简朴的生活环境，亲切可爱的面容，发自内心的友好微笑，闪闪发光的眼睛。柱头后的身影虽然略带羞涩，但是让我们感受到一颗美好的童心。背后的玉米与门锁，是交代环境的重要信息。

光圈F4，快门速度1/125
秒，12~24毫米焦距镜头，
ISO 200。

也可以从额上的皱纹中读出沧桑；



《岁月》：慈母手中线，游子身上衣。虽然现在的孩子已很少穿到母亲亲手缝制的衣裳，但针线中凝聚的情感总是能够打动人心。

光圈F2.8，快门速度1/60
秒，60毫米焦距镜头，ISO
320。

司空见惯的场景，可以因为你的关注而成为你生活的一部分；



《窗》：生活中的许多细节，因加入镜头的因素会变得与你的关系更紧密，早茶时窗外耀眼的阳光可能吸引你的注意，按下一次快门，便会在你的记忆里曝光。

光圈F6.3，快门速度1/125
秒，14~24毫米焦距镜头，
ISO 125。

转瞬即逝的精彩，因为你的技艺而得到留存；



《欢乐雨》：客家水龙节也是一个群众参与性极高的泼水节，飞溅的水花张扬着青少年的热情，精彩的场景此起彼伏，善于观察，果断出击，你便能够凝聚欢乐。

光圈F11，快门速度1/125
秒，80~200毫米焦距镜头，
ISO 100。

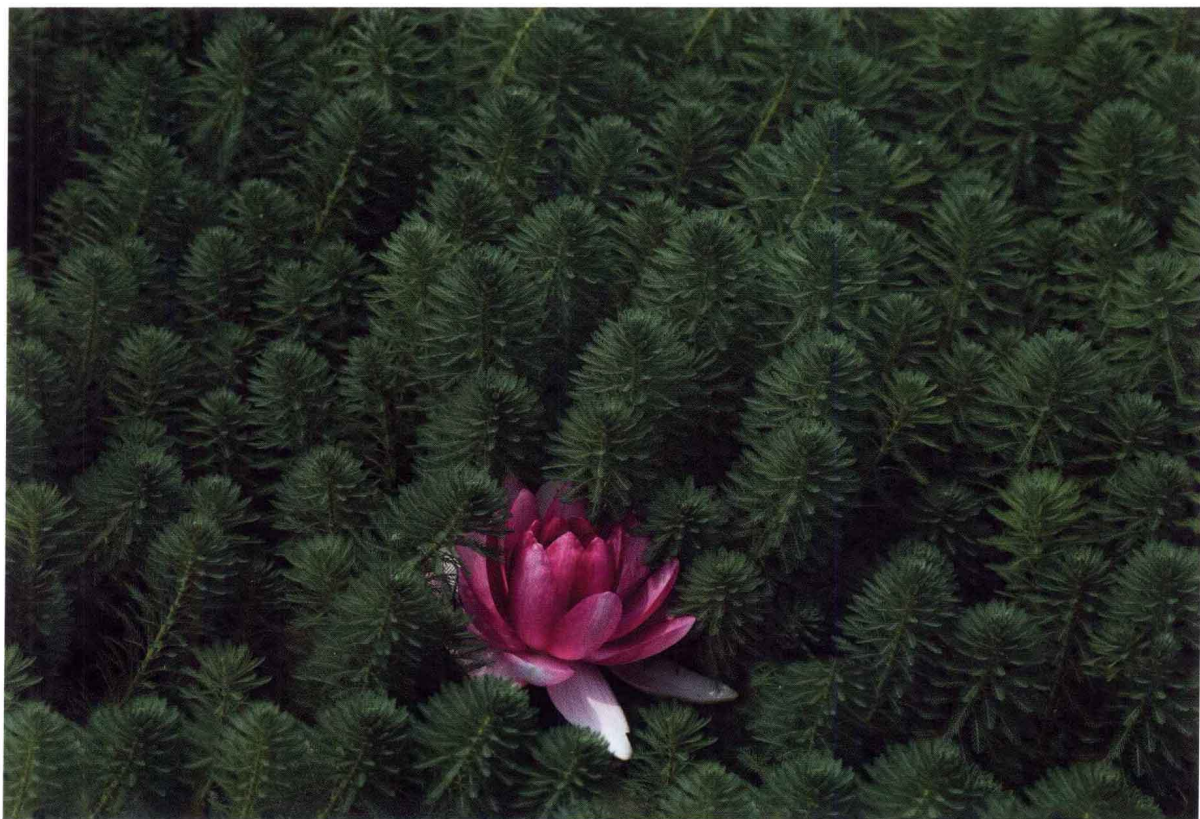
而有些难得的机遇，甚至可能让你成为经典影像的缔造者：



《绝地狙击》：画面左右两边的人们相互呼应，射出的水流指向骑车的汉子使他成为画面的主角，水花充满画面，营造出现场的气氛。

光圈F11，快门速度1/125
秒，180毫米焦距镜头，ISO
100。

我们可以用它拍摄身边的一草一木；



《花与草》：绿叶排列的韵律引人注目，一朵探出半个头的睡莲成为画面的趣味中心，拍摄对象本是池塘中的一丛杂草，由于镜头的选择性和表现力，使其成为一个有意味的画面。

光圈F8.0，快门速度1/250
秒，80~200毫米焦距镜头，
ISO 100。

认识一些平常难得认识的人；



《艰难重建》：汶川大地震，曾经的著名景区银厂沟山体垮塌房屋被毁，当地居民不屈不挠，在灾后不久即投入重建。镜头不仅记录了他们坚强的脊梁，更映照出其内心的勇气。

光圈F4.5，快门速度1/180
秒，12~24毫米焦距镜头，
ISO 320。