



汪 洋 编著

数码单反摄影 技巧大全

让您的相机时刻待命，随时记录生活点滴感动，及时分享您的光影世界



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



汪 洋 编著

数码单反摄影 技巧大全



IV

图书在版编目 (CIP) 数据

数码单反摄影技巧大全/汪洋编著. —福州:
福建科学技术出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-5335-3763-0

I. ①数… II. ①光… 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209352号

书 名 数码单反摄影技巧大全
编 著 汪 洋
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号(邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 635毫米×965毫米 1/16
印 张 10
字 数 160千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-3763-0
定 价 35.00元

书中如有印装质量问题,可直接向本社调换

前言

Preface

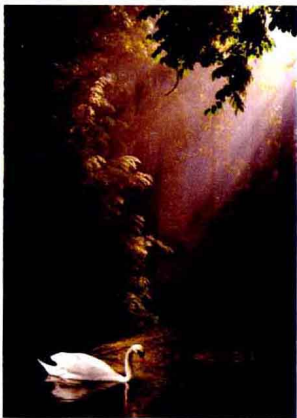
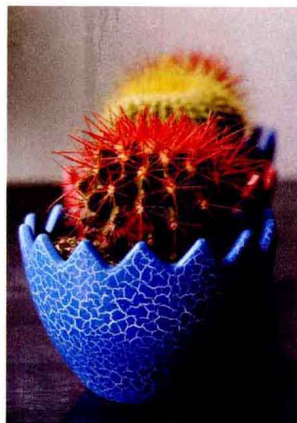
如今越来越多的人拥有属于自己的单反相机，摄影走入了普通人家的精神生活。因此，如何掌握数码单反摄影的常用技巧，拓展自己的创作空间，使技术与艺术完美地结合，成为初学者面临的首要难题。

初学者需要掌握一些相机的拍摄技巧，可以在最快的时间里提升拍摄水平，即便在环境比较特殊的情况下，也不至于手忙脚乱。对于已经有了一定基础的拍摄者来说，多些技巧在身边总是好的，而且这些技巧都是从有长期拍摄经验的摄影人士实践中总结而来的，都是精华之所在。

本书图文并茂，对各种题材的拍摄技巧，采用实例的方式，并配以效果对比图，一目了然。如在室内拍摄人像使用哪些技巧可以让人物更符合您心目中的要求，在室外拍摄又怎样避开不利于拍摄的因素。或者您喜欢拍摄风光、花卉，也可以在本书中找到能帮助您的拍摄技巧。抑或对静物和小品比较感兴趣的，在书中同样有相关技巧供您参考。如果想要给宠物拍摄，借鉴书中提示的技巧，您就能轻松地给宝贝们留下珍贵的影像。您通过本书能够全方位地了解 and 掌握数码单反摄影的各项拍摄要领。

书中内容既符合初涉摄影的爱好者，也适用于有针对性要求的拍摄者，是爱好摄影的人士实际用得到的一本技巧大全。希望在轻松的阅读过程中，能够让您循序渐进地掌握摄影专业的技能和创作方法，逐步升华您的拍摄技法。也希望本书带给您不只是拍摄的技巧，还能带给您更多的便利、启发和灵感。限于水平，书中难免会有各种谬误和疏漏，望不吝指正。

编者



Chapter1

数码单反相机的使用技巧

- 1.1 采用正确的拍摄姿势 2
- 1.2 光圈的调节设置 4
- 1.3 快门速度的调节设置 5
- 1.4 ISO感光度的调节设置 6
- 1.5 不同种类的白平衡设置 8
- 1.6 曝光补偿的使用技巧 11
- 1.7 快速选择对焦点 12
- 1.8 灵活使用三脚架 13
- 1.9 通用的JPG格式文件 14
- 1.10 数码底片效果的RAW格式 15
- 1.11 RAW+JPG选项的好处 15
- 1.12 镜头安装的技巧 16
- 1.13 快门线的使用技巧 16
- 1.14 遥控器的使用技巧 17
- 1.15 正确安装存储卡 17

Chapter2

室外人像的拍摄技巧

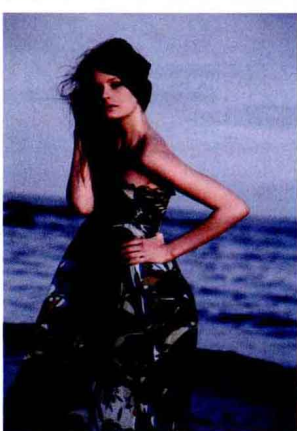
- 2.1 使用人像模式拍摄 20
- 2.2 使用标准镜头拍摄 20
- 2.3 使用广角镜头拍摄大场景人像 21

- 2.4 使用长焦镜头拍摄特写人像 22
- 2.5 用大光圈使人物突出 23
- 2.6 用测光表使曝光准确 24
- 2.7 增加曝光正补偿使皮肤白皙 25
- 2.8 使用较高的快门速度拍摄清晰的画面 26
- 2.9 使用柔光镜拍摄唯美人像 27
- 2.10 注意色彩的协调统一 29
- 2.11 顺光拍摄肤色均匀 29
- 2.12 45° 光线拍摄人物立体感强 30
- 2.13 逆光拍摄人物优美的轮廓 31
- 2.14 避免直射光的照射 32
- 2.15 树荫下进行拍摄的好处 32
- 2.16 选择简洁的背景拍摄人像 33
- 2.17 以天空为背景使画面干净 33
- 2.18 角度和姿势的处理 34
- 2.19 使脸型变瘦的角度 36
- 2.20 采用蹲拍以降低视点 37
- 2.21 在高处俯拍趣味人像 37
- 2.22 利用手来丰富画面 38
- 2.23 对着眼睛对焦 40
- 2.24 让模特的眼睛看到镜头之外 41
- 2.25 注意眼镜的反光 42
- 2.26 与模特进行沟通 and 互动 43
- 2.27 让模特保持甜美的微笑 45
- 2.28 拍摄出优美的曲线身材 46
- 2.29 使模特服饰舞动起来 47
- 2.30 装饰画面的帽子 48

Chapter 3

室内人像的拍摄技巧

- 3.1 了解室内多种造型光 50
- 3.2 靠近窗户选取光线 52
- 3.3 避免使用闪光灯直射人物 53





3.4 利用闪光灯对天花板的反光进行补光	54
3.5 使用“减弱红眼”功能设置	55
3.6 美丽的化妆造型	56
3.7 漂亮的服饰搭配	56
3.8 使用白色背景表现高调的人物	57
3.9 使用暗色背景表现低调的人物	58
3.10 使用彩色背景表现活泼的儿童	58
3.11 整洁的拍摄环境	59
3.12 在特定的环境中拍摄人像	60
3.13 生活环境下拍摄真实状态	60
3.14 借助道具使拍摄更加轻松	61
3.15 巧用楼梯	62
3.16 拍摄合影如何布局	63
3.17 开心的家庭聚会	64
3.18 如何拍摄婴儿	66
3.19 特写婴儿的可爱细节部位	67
3.20 抓拍玩耍中的儿童	68
3.21 抓拍儿童丰富的面部表情	68
3.22 拍摄正在健身的氧气美女	70

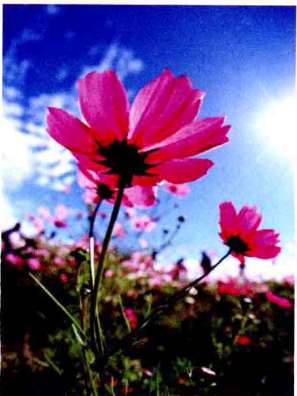
Chapter4

风光作品的拍摄技巧

4.1 了解当地天气变化情况	72
4.2 提前做好准备出发	72
4.3 耐心等待合适的时机	73
4.4 使用风景模式进行拍摄	74
4.5 使用广角镜头拍摄广阔的草原	74
4.6 使用长焦镜头拍摄远景	75
4.7 三脚架不可缺少	76
4.8 使用小光圈拍摄高画质风光照片	77
4.9 使用包围式曝光进行拍摄	78

4.10 使用各色滤镜表现不同的画面	78
4.11 使用反光板预升保持相机稳定	80
4.12 遮光罩的妙用	80
4.13 使用连拍功能拍近景	80
4.14 注意色彩的搭配	81
4.15 前景的处理	82
4.16 站在高处进行俯拍	83
4.17 使用偏振镜消除水面反光	84
4.18 合理利用水中倒影	84
4.19 慢速快门表现细腻的瀑布	85
4.20 合理利用太阳光	86
4.21 利用白云装饰天空	87
4.22 使用渐变滤镜拍摄具有层次的天空	88
4.23 抓住日落时分拍摄出魔幻天空	89
4.24 使用自定义白平衡拍摄日出	90
4.25 选择鲜艳的前景丰富雾景的拍摄	91
4.26 使用UV镜减弱雾气	91
4.27 拍摄富有情趣的雨景	92
4.28 彩虹总在风雨后	93
4.29 具有浓墨效果的山景	94
4.30 使用曝光补偿拍摄春天的嫩绿	95
4.31 避免夏天阳光的直射	95
4.32 逆光下拍摄秋天生动的枫叶	96
4.33 使用全手动模式拍摄冬天的白雪	96
4.34 侧逆光下拍摄雪景的质感	97
4.35 使用慢速快门拍摄夜景	98
4.36 使用降噪设置拍摄夜景	99
4.37 使用星光镜拍摄梦幻效果	100
4.38 拍摄烟花小技巧	101
4.39 拍摄迷人的灯笼	102





Chapter5

花卉作品的拍摄技巧

- 5.1 使用微距模式拍摄 104
- 5.2 使用微距镜头拍摄花卉的特写 105
- 5.3 使用长焦镜头拍摄花朵 106
- 5.4 使用广角镜头拍摄花海大场景 107
- 5.5 注意花朵色彩的搭配 108
- 5.6 拍摄风景里的花卉 108
- 5.7 各种室外光线下的花卉 110
- 5.8 采用不同角度拍摄花卉 111
- 5.9 雨后的花朵更鲜艳 112
- 5.10 拍摄充满生机花卉 113
- 5.11 使用竖构图表现花朵的生长力 113
- 5.12 将焦点对准花蕊 114
- 5.13 自备各种卡纸作为背景 115
- 5.14 使用反光板对暗部进行补光 116
- 5.15 使用喷水壶给花朵进行喷水 117
- 5.16 搭配花瓶以增添气氛 117
- 5.17 放在靠窗以获得柔和光线 118
- 5.18 拍摄特殊意境的花卉 119

Chapter6

宠物作品的拍摄技巧

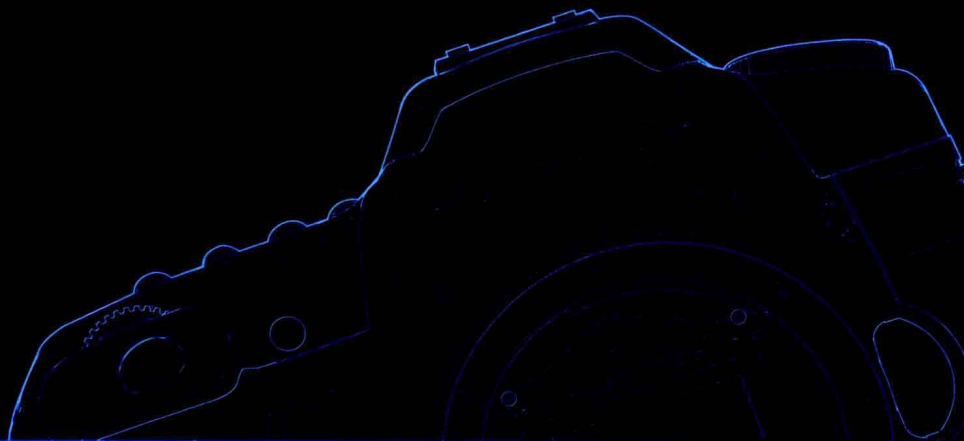
- 6.1 熟悉宠物的生活习性 122
- 6.2 使用运动模式拍摄奔跑中的宠物 122
- 6.3 使用快速快门进行抓拍 123
- 6.4 使用慢速快门表现动感 124
- 6.5 采用平视拍摄更具亲和力 125
- 6.6 采用逆光有利于表现宠物的皮毛 126
- 6.7 亮晶晶的眼神光 126
- 6.8 与宠物一起玩乐 127
- 6.9 利用玩具抓拍宠物可爱表情 128

Chapter7

静物作品的拍摄技巧

- | | |
|--------------------------|-----|
| 7.1 布置清新淡雅的背景 | 132 |
| 7.2 投影的处理 | 133 |
| 7.3 侧光表现粗糙的质感 | 133 |
| 7.4 逆光表现透明的质感 | 134 |
| 7.5 活用各种光源拍摄静物 | 135 |
| 7.6 亮线条勾勒静物的边缘 | 136 |
| 7.7 拍摄铮亮的金属制品 | 137 |
| 7.8 拍摄色泽诱人的菜肴 | 138 |
| 7.9 拍摄美味点心的技巧 | 140 |
| 7.10 用水珠增强水果蔬菜的新鲜感 | 141 |
| 7.11 加入冰块拍摄冰爽饮料 | 142 |
| 7.12 使用星光镜拍摄节日礼品 | 143 |
| 7.13 拍摄橱窗物品如何去除反光 | 144 |
| 7.14 多次曝光拍摄动感效果 | 145 |
| 7.15 拍摄随处可得静物小品 | 146 |





1

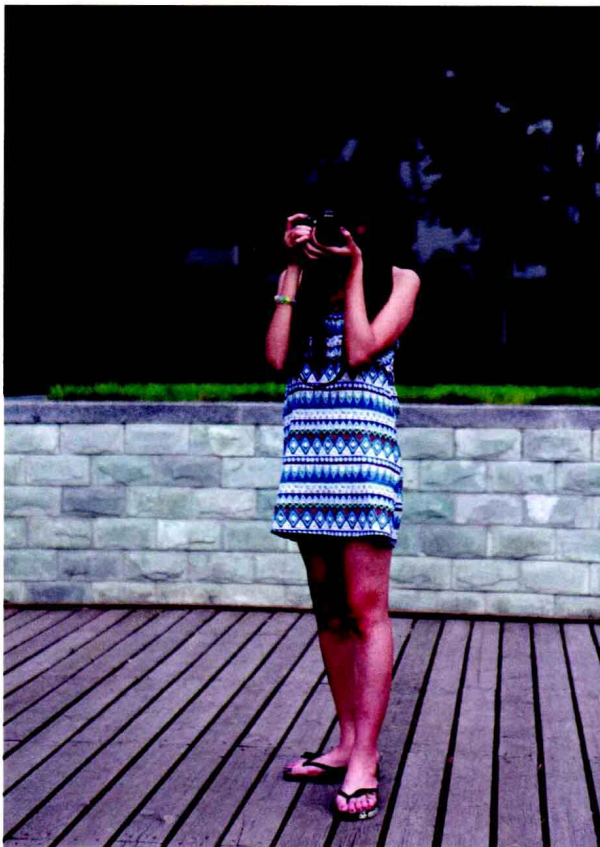
Chapter

数码单反相机的使用技巧

数码单反相机是数码摄影的硬件基础，掌握它的基础术语和使用方法，了解有关它的各种附件使用，对于合理运用自己手中的数码单反相机从事摄影创作是非常有益的。《孙子兵法》说，知己知彼，百战不殆。掌握好基础，就是给日后积累经验铺设的最坚实的地基。

1.1 采用正确的拍摄姿势

拍摄照片时，要尽量减少相机的震动，才能避免拍出的照片模糊不清。要想拍摄起来比较稳定，正确的拍摄姿势很重要。站立拍摄是最常见的拍摄姿势，这种姿势最为灵活，可以随时变化多种角度进行拍摄。拍摄时应把两脚分开至肩宽，左右脚前后呈 90° ，这是最为稳定的姿势。此外，要使双臂尽量靠近胸口，确保相机的稳定。



正确的站立拍摄姿势



不正确的站立拍摄姿势



小提示

拍摄时，将相机的背带挂在颈部，防止相机意外坠落。右手握住相机把的部位，左手托住相机底部，同时轻握镜头，这是最基本的手持相机的姿势。不管是站拍、蹲拍、横拍、竖拍姿势，都要先做到这一点。

采用蹲拍姿势时，最好用单腿跪地支撑的姿势，并将左手肘部撑在膝盖上，尽量保持稳定，这样可以将手的抖动抑制到最低程度。这种姿势比站立拍摄的姿

势要更加稳定，更适合于低速快门拍摄。使用这种姿势时应同时将两手手肘尽量收紧，以避免身体晃动。



正确的蹲拍姿势



不正确的蹲拍姿势

采用横拍姿势时，左手握住镜头的下方，支撑相机整体，右手握住相机手柄，除了用于按压快门的食指以外，其他手指保持握持，双手肘部轻轻向内侧收紧，不要打开。



正确的横拍姿势



不正确的横拍姿势

竖拍姿势有两种，包括右手在上方和左手在上方，可以选择自己认为比较舒服和更加稳定的持机姿势。要想确定哪种方式更适合自己的，可使用低速快门分别采用两种姿势进行拍摄，选择手抖动比较小的一种。当采用右手在上方的姿势时，手肘会打开，应该像横拍姿势一样，注意稍微收拢手肘。



右手在上的竖拍姿势



左手在上的竖拍姿势

1.2 光圈的调节设置

光圈是用来控制光线透过镜头进入机身内感光面光量的装置。

光圈开得越大，就有越大量的光线进入影像传感器；相反，光圈开得越小，进光量就会越少。光圈的数值用F表示， $F = \text{镜头的焦距} / \text{镜头口径}$ 。完整的光圈数值一般有F1, F1.4, F2.8, F4, F5.6, F8, F11, F16, F22, F32, F44, F64。需要特别注意的是，光圈的F值越小，实际开得越大，在同一时间单位内的进光量就越多，而且上一级的进光量刚好是下一级的2倍。

光圈的开放程度不同，拍摄效果就不同。下面我们根据实际拍摄，来看一下在同一快门速度下不同光圈的拍摄效果。



光圈F11，快门速度1/60秒，
感光度ISO 100，曝光补偿
0.0EV



光圈F8，快门速度1/60秒，
感光度ISO 100，曝光补偿
0.0EV

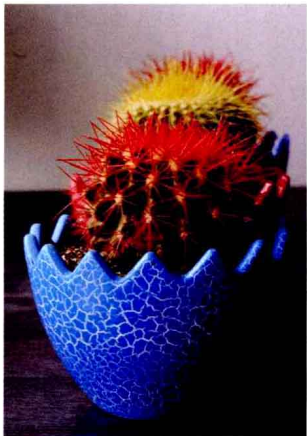


光圈F5.6，快门速度1/60秒，
感光度ISO 100，曝光补偿
0.0EV

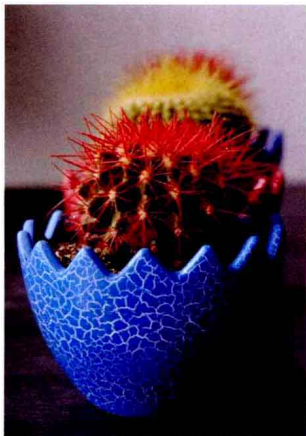
光圈的首要功能是调节光量，与此同时，随着光圈系数的变化，被摄体的景深也随之变化。景深是指被摄体能得到清晰表现的范围，可利用在照片摄影中进行多样的表现。其中最为明显的作用就是把主体和背景分离，从而突出主体。光圈系数越小，则景深越大；光圈系数越大，则景深越小。



光圈F22拍摄的照片



光圈F10拍摄的照片



光圈F4.5拍摄的照片

1.3 快门速度的调节设置

快门是控制曝光时间长短的装置。通过快门开启时间的长短，可以控制投射到感光元件的光线的时间。

快门速度和光圈系数一样在摄影中占有重要的位置。它以秒为单位，当快门速度是1秒时，表示快门从打开到关闭使用的时间为1秒。快门速度和光圈系数一样，也用于调节进光量。快门速度越快，进光量越少；快门速度越慢，进光量越多。

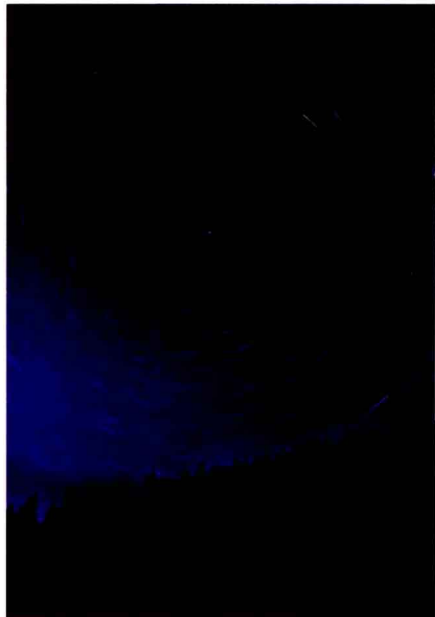


较高的快门速度可以将运动员奔跑时的动作定格

快门速度不同，拍摄效果也不同。对于移动的物体，拍摄时使用较高的快门速度，能够在瞬间把被摄体的动态抓拍下来；使用慢速快门，能够拍下被摄体的运动轨迹。快门速度常常用于表现被摄体的速度感。



快门速度慢能表现出运动员奔跑时的速度感



夜空中美丽的星轨



小提示

单反数码相机有B门功能，拍摄者可以随意自由地调节快门速度。在B门中设置快门速度，按下快门则快门打开，松开快门则快门关闭。使用B门长时间曝光可以在夜晚拍摄到美丽的星轨照片。(如右图)

1.4 ISO感光度的调节设置

前面我们已经了解到，光圈系数决定进光量的多少，快门速度控制进光时间的长短，二者都影响着曝光。而除了这两者以外，ISO感光度的调整可以直接影响整体曝光。

感光度即是相机的感光元件对光的敏感程度。感光度的ISO数值一般以50、100、200、400、800、1600、3200等进行标定。ISO数值越高，对光的反应速度越快；ISO数值越低，则反应速度越慢。



ISO100



ISO200



ISO400



ISO800



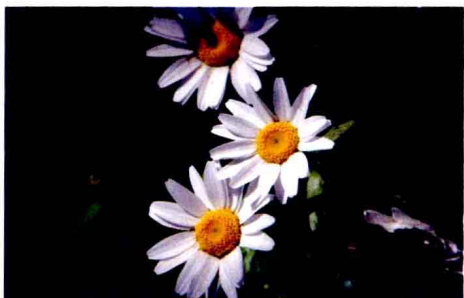
ISO1600



ISO3200

ISO值可以说是一把双刃剑。提高ISO感光度数值以后，即使在光线不够明亮的环境下也可以得到理想的快门速度，从而拍摄到曝光充足的照片，但会使画面生出大量噪点；降低ISO感光度数值，在光线比较暗的环境下无法正常拍摄，但低感光度拍摄成功的照片画面质量比较高，细节更丰富。现在的数码单反相机像素一般都比较高，将ISO数值提高到400左右仍然可以保证相当高的画质。

根据不同需求，在不同的拍摄环境下可以灵活地调整ISO感光度数值。比如在明亮的自然光下或者室内影棚中这些光线条件比较好的环境拍摄的时候，可以将ISO数值降低甚至降到最低，比如ISO50，以得到高质量的照片。



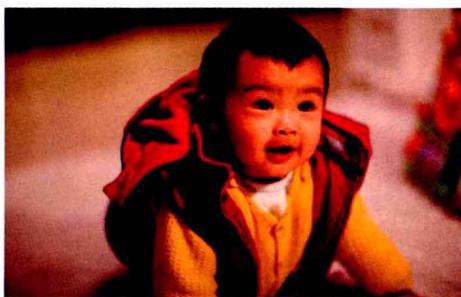
明亮的室外光线下，ISO100就能拍出清晰的花卉照片

光圈F10，快门速度1/100秒，感光度ISO100，曝光补偿0.0EV



影棚内明亮的造型灯已经可以保证清晰的画质
光圈F18，快门速度1/125秒，感光度ISO100，
曝光补偿0.0EV

在家里、婚宴场所等有一定照明的环境下，或者阴天阳光不够充足的环境下拍摄时，可以适当地将感光度数值调整至ISO400左右的适度感光度数值，既不影响画质，又能拍到清晰的画面。



在家里帮宝宝拍可爱生活照，ISO的数值调到400就可以了

光圈F1.2，快门速度1/125秒，感光度ISO400，
曝光补偿0.0EV



拍摄婚礼，礼堂中各种光线可以保证中感光度的使用

光圈F7.8，快门速度1/90秒，感光度ISO600，
曝光补偿0.0EV

在光线非常暗，又不能使用闪光灯的环境中拍摄时，不得不把相机的ISO感光度调至很高，这时候画面的噪点颗粒非常严重，要保证画质十分困难，照片已经不能被放大。