



华章科技



这样拍才「更好」

数码单反摄影 专家诊所+

著名摄影理论家杨恩璞先生
著名风光摄影家李少白先生

倾力推荐

126个会诊案例 |
100个摄影诀窍 |
500个摄影技巧 |

陈 勤 主编
朱 颜 陈玉臻 许艳清 编著

摄影创作常见病专家会诊



数码单反摄影
速查手册

35个数码摄影小技巧·75款镜头参数辞典

《数码单反摄影速查手册》

64页，彩色铜版印刷

内含：35个数码摄影小技巧

75款镜头参数辞典



机械工业出版社
China Machine Press





这样拍才「更好」

数码单反摄影 专家诊所+



机械工业出版社
China Machine Press

本书是一本专门为照片“看病”和“治病”的书。

分析别人的“不完美作品”，可以使我们发现各种失败的原因，从一幅幅画面中学到实用的技巧方法，从而迅速提高自己的摄影技艺。本书共“诊断”、“治疗”了126个摄影实拍案例，从构思立意、用光构图、角度造型等大的规律到明暗关系、表情神态、空白多少、线条曲直等小的知识点，涉及了摄影创作的方方面面。针对每个案例，首先寻找其成功之处；然后针对案例存在的问题与缺点进行剖析；最后提出解决问题和改善画面的技巧方法，使原作画面得到不同程度的提升与优化，甚至获得“焕然一新”的效果。同时，本书还结合经典照片解读，总结了百余条摄影诀窍高招。

本书对接触摄影时间不长的初、中级人士具有很强的指导意义，同时对具有一定摄影基础知识的摄影爱好者、发烧友也有一定的学习价值。

封底无防伪标均为盗版

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

这样拍才更好：数码单反摄影专家诊所/陈勤主编. —北京：机械工业出版社，2010.11

ISBN 978-7-111-32012-8

I. ①这… II. ①陈… 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188638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：陈佳媛 梁 勇

北京盛通印刷股份有限公司印刷

2011年1月第1版第1次印刷

210mm×270mm·19印张

标准书号：ISBN 978-7-111-32012-8

定价：88.00元

购书热线：(010) 64860125；64882622；64877547(兼传真)

投稿热线：(010) 64882614

读者信箱：zhuozhongtushu@126.com

推荐

杨恩璞

著名摄影理论家
北京电影学院教授
华光摄影学院名誉院长

当今中国有数千万热衷于摄影的发烧友，但其中绝大多数属业余爱好，不可能如科班学员在专家辅导下进行基础理论系统学习。如何帮助广大摄影爱好者自学成才，多快好省地掌握摄影基本技艺和创作，就成为普及摄影的重点课题。陈勤等几位老师编著的《数码单反摄影专家诊所》应社会之需，解读读者之急，提供了一本良好的自学参考书。

我从事摄影已达半个世纪之多，对摄影教材和普及读物并不陌生，但拜读《数码单反摄影专家诊所》感到颇有新意和心得。这是因为该书既是“教材”，但又不同于专业院校的教材，有其自己独特的视角和论述方法。

（一）理论联系创作实践，从解析作品得失切入基本功教学，便于业余爱好者领会掌握。学习游泳，干巴巴地学会正确的操作条例，下水还是要沉底的。摄影也是一样，需要自己“下水”实践，并从自己和别人成功或失败的实践中总结经验教训，才能真正掌握行之有效的技艺。本书通过众多实例剖析，言之有物，不仅指出作品失误所在，而且提供读者解决问题的可操作方法。

（二）深入浅出讲述创作攻略。要拍摄出优秀摄影作品，光靠基本功技法是不够的，技法只是手段，更主要的是摄影理念和美学追求的支撑，如怎样来发现题材、获得创作灵感，如何来深化主题、塑造形象，怎样来把握作品分类以及张扬个性风格……对于初学摄影者来说，这些较深奥的创作理论很难在短时间内弄通。本书和一般初学读物不同，在讲述摄影技法的基础上，还有意识地通过正反实例对照，普及摄影创作手法和指导理念。把本来比较枯燥的理论，讲得通俗易懂、有声有色，具有举一反三的、可借鉴的启迪作用。

（三）图文并茂，既有工具书价值，又具有欣赏性品味。以往普及摄影读物常常忽视可读性，为追求科学性而造成面目呆板，有的图片略欠生动，有的阐述缺乏文采。本书作者在写作、编排上尽力克服上述缺点，因而从内容到形式都令人感到别有情趣。即使不是有志于摄影的一般读者，也能被吸引，从中获得摄影乃至艺术、美学的修养和熏陶。

陈勤老师在《数码摄影》、《摄影之友》等杂志多年从事专栏写作，又有在华光摄影学院和北京电影学院讲课的教学经验，两者结合，他的摄影学识不墨守成规，既讲究经典原理的科学性，又能注意与时代同步，结合摄影技艺新发展和创作思潮新理念，补充他的论述内容。

因此我推荐本书，相信广大摄影发烧友从中能学到不少新高招和新学问。

杨恩璞
2010年国庆节

推荐

李少白

著名风光摄影家

中央民族大学现代艺术学院客座教授

分析作品，常常是一件困难且不讨好的事。要严肃审慎，客观公允，切中肯綮；更要抱着不破不立、不塞不流的心态提出建设性意见。这对于作者的摄影功力、鉴赏功力和写作功力都是极大的考验。当然，“医生”还需要有足够多的“病号”，才能把“诊所”维持下去。作者在多年教学科研的基础上，收集了大量的“病号作品”——尽管一般读者看来它们并没有那么糟糕。作者不是进行高深的技法讲解，而是与读者进行心得交流，告诉你这张照片怎样可以拍得更好，以及改进过程中操作的来龙去脉。

优秀的照片常常来之不易。作者编写本书的目的在于培养读者的判断力，训练读者的眼睛，以便创造更多的机会和更好地利用机会。通过学习分析别人的照片，读者将形成正确评价摄影作品的能力，从而间接地改进自己的拍摄技法。本书为读者提供的是一个选择，而不是冗长的选项，每个选择都会协助读者解决实际问题，帮助读者迅速找到优良的拍摄方式，少走一些弯路。简单地说，读者能“踩”在作者的肩膀上去轻松感受数字化摄影的无穷魅力，这是在知识爆炸时代快速学习的有效方法。通读本书，读者不但能够欣赏到摄影家的杰作，还能了解普通摄影者常常忽略的问题，学到一些真金白银的技法。

这本书专注于如何获得高质量的照片，避免硬性知识的堆砌，通过一个个生动的案例，详细讲解了在拍摄前期怎样调整拍摄机位、曝光测光和选择把握时机，以及进行画幅选择、剪裁处理、曝光修正、色彩调整时后期制作的流程、工艺和技巧等知识。这些知识对摄影师来说都是十分必要的，也是想要获得令人惊叹的照片所不可或缺的。

无论是职业摄影师还是业余爱好者，都能从本书学到进行摄影创作的精髓，进而掌握拍摄优秀作品的关键技能。

李少白

2010年9月10日

前言

知道错在哪儿，改了就好

本书编写目的

一个人拿起照相机，就想拍出一张精彩动人的照片。

其实，这是隐藏在所有摄影人心中的想法。一个人只要走上摄影之路，追求的目标自然是作品的美观、精彩、经典乃至永恒。

那么，怎样才能做到呢？从新买相机到熟用相机，从取景选材到立意构图，从现场拍摄到后期加工，这其中涉及众多的环节，每个环节都可能出现问题或瑕疵，导致我们拍摄的照片不完美。

而且，这些问题和瑕疵若不能迅速发现，就无法得到及时解决，就会继续犯错误。发现了问题所在，不清楚采用什么办法解决它，也不可能使照片趋于完美，就更谈不上精彩和永恒了。

对于广大的摄影爱好者来说，每一次拍照都会遇到各种问题，犯下各种错误。失败是成功之母。但也正是这样一次又一次的失败，让我们不断成长。只要找到了失败的原因，又能琢磨出改进错误的方法，就能打开通往成功的大门，就能拍摄出精彩美观的照片。

善于学习的人有个高招，就像医生看病一样分析照片，审查每一幅作品。无论是自己的还是别人的照片，都要主动寻找其中的问题及其原因，而且更注重那些并非十全十美的作品。

分析别人的“不完美作品”，可以使我们发现各种失败的原因，避免犯同样的错误，这样就可以减少自己在时间和物质上的损失，同时也可以从一幅幅画面中间学到实用的技巧方法，并通过一次次的“诊治”不断提高综合素养，成为摄影高手，最后登上成功的山巅。事实正是如此，国内许多摄影发烧友就是在各种影赛和活动中，不断参考与借鉴别人作品的优点与缺点，进而创作出更加精彩的作品。国内外不少的摄影大家，也曾在成长中利用此法迅速提高，在他们的有关言谈中都不约而同地提及了这点。

《这样拍才更好——数码单反摄影专家诊所》（以下简称《专家诊所》）就是这样一本书——专门为照片看病和治病。针对书中每一个案例进行具体翔实的分析，寻找其成功之处；然后又针对每一个问题与缺点进行剖析，提出解决问题和改善画面的技巧方法，使原作画面得到不同程度的提升与优化，甚至获得“焕然一新”的效果，起到帮助广大影友快速提高摄影创作能力的作用。

本书编写背景

有一说一，编写这样一本书，困难是又多又大。虽然摄影作品分析是我很熟悉的事儿，但是下面两个前提就足以让“懒人”打退堂鼓了。一是需要大量有代表性的作品，这就需要许多时间来收集与甄选；更麻烦的是要对每一张作品进行特别详细的分析和讨论，给出相应的改进措施，这里面的费力费时很难用一两句话道明白。正因为此，之前曾推掉了几家出版单位的出版邀约。

说很熟悉这件事儿，是因为近十多年来自己一直担当着“摄影大夫”。先后主持了2000—2002年《摄影之友》杂志的“佳作赏析”与“照片诊所”、2003年《大众摄影》杂志的“摄影诊所”与“摄影教室”、2008—2010年《数码摄影》杂志的“月赛点评”与“照片诊室”等专业摄影媒体的作品评析栏目；同时在北京电影学院、华光摄影学院、北京摄影函授学院从事摄影专业教学工作，指导年轻学子研修摄影技艺技法；另外还时常参加各地摄影活动，与广大基层影友讨论有关摄影话题。因此，对于常见的“摄影问题”和照片分析，有着颇多的接触和研究，也有了不少的心得体会，也因此一直在进行这个项目的资料收集、整理与深入研究工作，既是为了当好“摄影大夫”，也准备着此类书籍的编著工作。

好雨知时节，当春乃发生。今年5月，在各地许多朋友的大力支持下，在本书编辑的热情邀请下，在朱颜、陈玉臻、许艳清3位从事摄影基础研究的青年教师参与协作下，《专家诊所》这本书终于得以出版，与读者见面了。

本书的主要内容与特点

本书分为精彩来自于何处、技法应用要到位、形神兼备拍人像、风花雪月求意境四大部分。每个大部分中，又分4~5个主题来进行讨论。从构思立意、用光构图、角度造型等大的规律，到明暗关系、表情神态、空白多少、线条曲直等小的知识点，涉及了摄影创作的方方面面。书中总结了百余个摄影诀窍高招，介绍了500个左右的摄影技巧技法。

针对每一个“不完美作品”实例，本书讲解时有以下几个特点，一是将常见的拍摄问题集中提炼出来，为广大摄影人安装一面“反面镜子”，让大家从别人的错误中反省自己的问题。看清别人的错误，自己不再犯错误。二是总结和寻找解决问题的技巧方法，学习化不利为有利的招数，长自己摄影的本事。三是高标准严要求来评析照片，本书对于照片的分析基点是摄影专业的通用法则，并参照经典作品的画面构成来讨论的，在分析和要求上追求理想化的效果与境地。例如我们用来讨论的众多图例中，有不少曾在国内外影赛中获奖，但严格看还是存在各种瑕疵，也需要改进完善。也许有人会说这些要求过高过严了，但是古人曾说：“取法其上，得乎其中，取法其中，得乎其下。”可见学习要求高一些不是坏事。

需要提醒的是，好照片还是应该在前期拍摄时就做到严谨构图、巧妙用光、精细操作、把握瞬间等处理，而不应该将希望都寄于后期的弥补加工。一般来说，后期制作应该是弥补和完善前面的不足，少数可以起死回生或创新出彩。如果是专门的创意合成画面，虽然主要创作是在电脑上合成而来的，但是每一个影像素材的获取却离不开前期拍摄，如果前期素材质量不好，后期合成的作品也会受到连累而不佳。另外，对于已经进入到摄影自由创作阶段的朋友，随心所欲是本事和应该的，当然不必受到常规法则的限制了。

陈勤 草于京城铸钟厂
2010年6月25日

CONTENTS

Part 1 精彩来自于何处

01 美丽舞台为谁而设..... 22

作品主要问题

1. 焦点对象的选择失误。原作画面中最吸引人的是左侧下黄金点位上的一朵花，它本应最清晰，是焦点所在，但现在失误成中心位置上的一朵花最清晰。



2. 最前面的一朵花模糊了，成为画面中明显的瑕疵。

改进意见

通过对焦处理使黄金点位上的花朵变清晰，因为其形状舒展，色彩鲜艳突出。如果焦点不实就不能细品。前景中模糊的花朵要避免，可以去掉或者通过后期处理让它变清楚。

突出和强化主体的诀窍高招 22

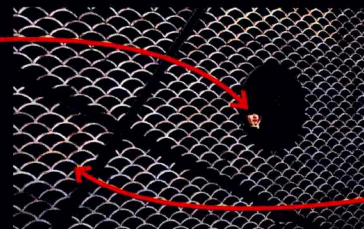
作品会诊 24

- 案例001：《荒岛夕阳》 24
- 案例002：《回味暗香》 26
- 案例003：《伏地再起跳！》 28
- 案例004：《鬼脸》 30
- 案例005：《夏日海滨》 32
- 案例006：《祭祀大典》 34
- 案例007：《落日》 36

02 对比——突出主角的高招..... 38

作品主要问题

1. 人物主体不够鲜明，主要原因是人物在画面中面积过小。



2. 环境中的鱼鳞墙图案过于抢眼，主要原因是鱼鳞墙色彩明亮且大量重复。

改进意见

适当缩小环境的比例，以扩大窗景和人物的分量，降低鱼鳞线形的亮度，相对提升人物和窗景背景的亮度。

目录

C O N T E N T S

制造与强化对比的诀窍高招	38
作品会诊	40
• 案例008: 《光影生活》	40
• 案例009: 《郁金香》	42
• 案例010: 《美味的诱惑》	44
• 案例011: 《善恶皆有报》	46
• 案例012: 《突围》	48
• 案例013: 《古城》	49
• 案例014: 《期盼》	51

03 美妙多姿的影子 52

作品主要问题

1. 画面中投影色调太黑重, 影响照片的美观程度。

2. 作品有点平淡, 可以考虑强化水雾和草坪的表现。

改进意见

通过后期加工改善画面的明暗关系, 使地面草坪上的黑色投影变得浅淡些。对画面进行剪裁处理, 让草坪投影或水雾的分量更大些。

产生美妙投影的诀窍高招	53
作品会诊	54
• 案例015: 《穿心之箭》	54
• 案例016: 《光与影》	56
• 案例017: 《红绸舞》	58
• 案例018: 《冲》	60
• 案例019: 《夏天》	62
• 案例020: 《童话》	64
• 案例021: 《大海的心声》	65

CONTENTS

04 朦胧之中情趣盎然 68

作品主要问题

1. 画面影调不良，
整体发闷偏暗。

2. 镜头应用不当，
超广角导致影像
出现扭曲变形。

3. 右侧前景山石深暗
突兀，有损美观。

改进意见

拍摄时注意镜头的选择和影调控制，构图时要注意画面的景致，将可有可无的景物排除掉，也可通过后期处理，调整画面的构图和色彩。

朦胧处理的诀窍高招 68

作品会诊 70

- 案例022：《蓝色鸡尾酒》 70
- 案例023：《守卫》 72
- 案例024：《轻纱》 74
- 案例025：《朦胧情思》 76
- 案例026：《雨中景》 78
- 案例027：《长裙舞》 80
- 案例028：《烟雨武夷山》 82

Part 2 技法应用要到位

01 幸福的黄手帕——色彩的构成和运用 86

作品主要问题

1. 画面中存在主体
不明显或多中心
的不足，说明现
场取景时观察和
提炼不够，犯了
“见景就拍”的
错误。

2. 作品的整个影调略
有点暗，再亮一些
更有内容看。

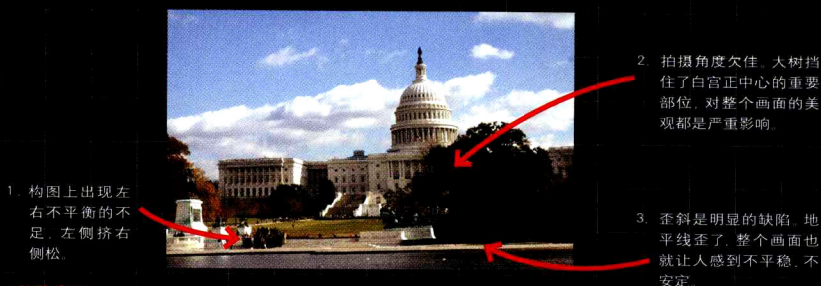
目录

C O N T E N T S

色彩构成和运用的诀窍高招	86
作品会诊	88
• 案例029: 《金色的大海》	88
• 案例030: 《蓝色畅想曲》	90
• 案例031: 《五彩龙空洞》	92
• 案例032: 《秋韵》	95
• 案例033: 《中国流行色》	97
• 案例034: 《国旗》	99

02 大景别、大气势 100

作品主要问题



改进意见

对于原作的问题, 最好的办法是前期拍摄时机位向左侧移动一段距离, 就能获得白宫主体突出、环境协调的好作品。同时注意相机水平和构图的合理。

展现大景别、大气势的诀窍高招	100
----------------------	-----

作品会诊	102
------------	-----

• 案例035: 《空旷》	102
• 案例036: 《电脑机房》	104
• 案例037: 《宁静篮球场》	106
• 案例038: 《山川形胜图》	108
• 案例039: 《牌坊》	110
• 案例040: 《白宫全貌》	112
• 案例041: 《九龙瀑布》	114

CONTENTS

03 动起来吧! 116

作品主要问题

1. 光照不好,人脸多黑暗,接近中午又从侧逆方向投射的光线,无法让人物的脸部这一关键部位明亮清楚
2. 拍摄瞬间不理想,人物动作别扭不舒展,且倒影残缺



3. 取景构图不精细,缺少水面的沙滩可有可无

改进意见

高速度抓拍跳跃动作,一定要注意人物肢体的舒展,舒展有力的造型才是高速快门时,清晰表现人物动态的关键,人物跳跃动作的最佳瞬间是当人上升到接近最高处时,动作会最舒展有力,也最具有动态,人物脸部的亮度对于神态表情展示是一个必要条件,应该设法提亮

创造动感效果的诀窍高招 116

作品会诊 118

- 案例042:《我们在海边》 118
- 案例043:《灵变》 120
- 案例044:《狂风小雨》 122
- 案例045:《奥运之光》 123
- 案例046:《和尚也疯狂》 125
- 案例047:《与奥运同奔》 126
- 案例048:《黄浦江畔车如流》 127

04 环境背景不可轻视 129

作品主要问题

1. 背景中出现了一道白色的粗横杆状区域,严重干扰视线,有破坏分割人物的不利作用。



2. 色温控制不太好,导致照片的颜色有些偏蓝色。

改进意见

最主要的是设法消除或减弱背景里的白色横杆状区域,前期拍摄中通过相机机位角度高低的变化——如降低高度,可以使这个干扰元素消失在画外。同时要注意调整画面的色彩,减少过多的蓝色。

目录

C O N T E N T S

获得好背景的诀窍高招131

作品会诊132

- 案例049: 《懂》 132
- 案例050: 《斗马会》 133
- 案例051: 《情侣》 134
- 案例052: 《拍什么?》 136
- 案例053: 《荷塘秋韵》 138
- 案例054: 《小狗队》 140
- 案例055: 《绿草梦语》 142

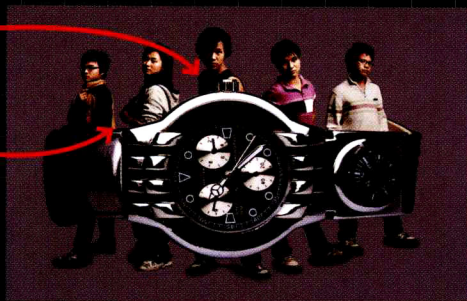
05 变形与夸张的妙趣 144

作品主要问题

1. 正中人物身体失真明显,呈扁窄状

2. 整个一组人物与道具手表的结合有些生硬。

3. 画面影调偏暗,不
明朗,不利于青春
力量感表现。



改进意见

要将中心的男青年身体处理好。同时在将一组人物与手表等素材合成时,注意两者的比例关系应当适当调整一下,例如可以将人物放大一些,并更强调中心人物的力量与厚重感,还应注意画面影调的调整。

夸张变形处理的诀窍高招144

作品会诊146

- 案例056: 《结实的杯子》 146
- 案例057: 《天地作证》 148
- 案例058: 《时刻准备着》 149
- 案例059: 《魔发》 150
- 案例060: 《面对海洋的思考》 152
- 案例061: 《大口》 154

CONTENTS

Part 3 形神兼备拍人像

01 神秘微笑与黑枯小手 156

作品主要问题

1. 背景中还是有点杂乱的干扰因素,影响观众视线。

2. 画面深暗,导致人物肤色和眼睛细节都受到严重损失。

改进意见

画面应该提亮,使人物影像具有正常亮度。在构图上可以对画面进行剪裁调整,进一步集中到中心主体上。

突出局部重点的诀窍高招 156

作品会诊 158

- 案例062:《淳美一刻》 158
- 案例063:《相依》 160
- 案例064:《早春》 162
- 案例065:《大眼睛》 164
- 案例066:《中国红》 166
- 案例067:《宝宝》 168

02 姑娘与少年 170

作品主要问题

1. 构图上安排不当,左边空右边挤。

2. 人物的身体和服装看起来过于臃肿,服装色彩搭配不好,与整体暖色调不统一。

改进意见

拍摄时需要调整人物的动作与服装,减轻臃肿不堪的形态。或者在后期调整画面色彩,改善搭配不良的问题。同时要注意构图的安排,改善左空右挤的状况。

目录

C O N T E N T S

拍出柔媚与刚劲的诀窍高招170

作品会诊172

- 案例068: 《老人的期待》 172
- 案例069: 《人像习作》 174
- 案例070: 《酷》 176
- 案例071: 《落日》 178
- 案例072: 《土楼的岁月》 180
- 案例073: 《魅》 182
- 案例074: 《坚定不移》 184

03 有情节故事才能吸引人 186

作品主要问题

1. 画面有些偏色，
黄绿色太重



2. 景别稍微小了，可以
大一些，使人物与
环境空间多一些，
作品的气氛更浓厚

3. 两个人缺乏呼应，
如男性若能回看交
流意味更明显

改进意见

放大人物与环境空间的范围。这应该是在前期拍摄时来改进的一个方面。注意两个人之间的交流，若有对应的动作情节，则能更好地揭示作品主题。还应该控制好画面的色调，这可以在前期通过设置相机的白平衡进行调整，也可以利用后期软件进行处理。

情节化人像的诀窍高招186

作品会诊188

- 案例075: 《小啦啦队员》 188
- 案例076: 《秋日恋曲》 190
- 案例077: 《小巷——背影》 192
- 案例078: 《酒吧里的小姑娘》 194
- 案例079: 《手心的太阳》 196
- 案例080: 《绿荫下》 198

CONTENTS

04 历史就在生活中 200

作品主要问题

1. 画面构图不好, 左侧黑色区域过多

2. 色温控制不当, 整个画面的橙红色太过浓重



3. 两个主要人物(手持哈达男子与端酒杯女子)前后遮挡, 拍摄角度不好

改进意见

注意现场观察和寻找合适的角度, 避免主要人物相互遮挡。在前期拍摄时, 选用相机白平衡的现场灯光模式, 或者在后期利用电脑软件进行校正, 偏色就会得到校正。

拍好民俗题材照的诀窍高招 201

作品会诊 202

- 案例081: 《上场前》 202
- 案例082: 《一条哈达表深情》 204
- 案例083: 《许个愿吧!》 206
- 案例084: 《新生入学第一天》 208
- 案例085: 《正午出门的古稀老太》 210
- 案例086: 《田间劳作》 212

05 成败在于细节 214

作品主要问题

1. 人物所占据的面积小, 不突出

2. 黑色墙的位置和斜向角度不好看



3. 陪体元素在选择和利用上不够细心和有效, 绿叶太大, 桃花又太小

改进意见

不重视细节, 处理不好细节, 作品就会杂乱不堪。画面中的黑墙、绿叶、桃花、雾气等, 本来是很好的抒情元素, 但因应用失控而成为破绽。

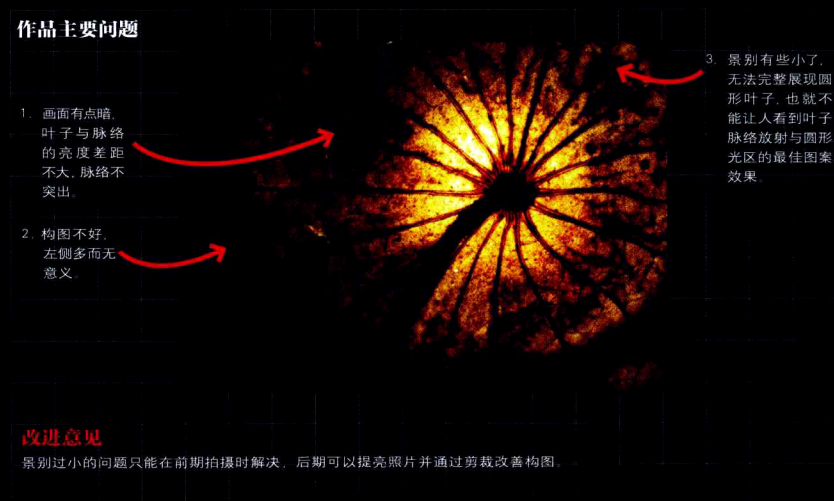
目录

C O N T E N T S

处理好细节的诀窍高招	215
作品会诊	216
• 案例087: 《桃花开了》	216
• 案例088: 《车展模特秀》	218
• 案例089: 《清风花语》	220
• 案例090: 《轨道芭蕾舞》	222
• 案例091: 《两小无猜》	224
• 案例092: 《望》	226
• 案例093: 《晨光熹微》	228

Part 4 风花雪月柔情照

01 花儿——大自然最美的符号232



拍好美丽花卉的诀窍高招	233
作品会诊	234
• 案例094: 《心动》	234