



数码相机 实拍

宝典
PHOTOGRAPHY

《数码摄影》杂志专栏作者 雷依里 | 高翌 梁超 | 编著
《大众摄影》杂志特约作者

卡卡 先锋摄影 CAPA 杂志特别推荐

214项技法：将摄影理论和技术解读为短、平、快、准的实拍妙招

7种拍摄题材：风光、人像、纪实、夜景暗光、花卉、动物、体育

图文互动：还原某时、某地、某景的拍摄状态，情景融于照片中



中国青年出版社
中国青年电子出版社

<http://www.21books.com> <http://www.cgchina.com>

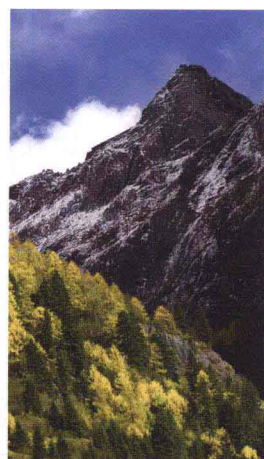
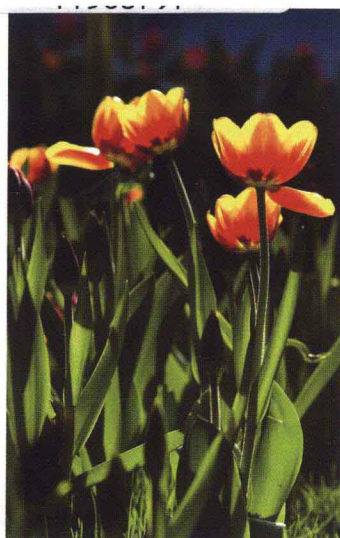


中青雄狮

数码相机 实拍

宝典
PHOTOGRAPHY

《数码摄影》杂志专栏作者 雷依里 | 高翌 梁超 | 编著
《大众摄影》杂志特约作者



 中国青年出版社
中国青年电子出版社
<http://www.21books.com> <http://www.cgchina.com>

 中青雄狮

律师声明

北京市邦信律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：
本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通用户发送短信以当地资费为准，接收短信免费。短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521255

E-mail: law@cypmedia.com

MSN: chen_wenshi@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

数码相机实拍宝典 / 雷依里, 高翌, 梁超编著.

— 北京: 中国青年出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5006-8822-8

I.数… II.①雷… ②高… ③梁… III.数字照相机—摄影技术

IV. TB86 J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100928号

数码相机实拍宝典

雷依里 高翌 梁超 编著

出版发行:  中国青年出版社

地址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

电话: (010) 59521188 / 59521189

传真: (010) 59521111

企划: 中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 肖辉 刘海芳 林杉

封面设计: 辛欣

印刷: 利丰雅高印刷(深圳)有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 9.5

版次: 2009年8月北京第1版

印次: 2009年8月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5006-8822-8

定价: 39.90元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: www.21books.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体:

封面标题: 方正兰亭粗黑体、方正兰亭黑体、方正兰亭细黑体、

方正兰亭纤黑体

感谢为本书提供图片的摄影师:

雷依里、王维、卓鹏、张羽、董亦飞、梁灿、郑毅、付若金、石梦、高翌、梁超、廖凡、刘沛、张继承、白羽

感谢在书中留下美丽身影的模特们(排名不分前后):

殷红燕、展展、杨雪、刘沛、赵岩、贾青、郝青、林恩恩、李星泽、柯心、聂晶晶、牛牛、王文君、瑶瑶、杨嘉馨、啊兔兔、柯心、迪迪、紫怡、露娜、雪恒、程敏

摄影师及模特名单如有遗漏敬请谅解

自序

在可以预见的将来，数码相机的普及程度将相当可观，大有可能像如今手机的普及程度一样。面对丰富多彩的世界和千姿百态的生活，摄影爱好者和一般的数码相机消费者都会想用相机记录下这个时代的点滴和片段。如果想用好一台数码相机，拍出“合格”的数码照片，那么摄影中的一些基础知识和前人留下的实用拍摄方法都是值得领悟和体味的。

就数码相机而言，不同数码相机的功能设计各有千秋，难分伯仲。功能强大的相机，其价格会更高，体积也更大，而其中许多功能往往不是常用的。对用户来说，没有哪一台数码相机最好，只有某一款数码相机最适合。数码相机的选购和拍摄者自身的摄影技术应当是相辅相成的，遵循循序渐进、逐步升级的原则，所以数码相机的选购不可能一步到位。除此之外，数码相机不同于传统胶片相机，其技术仍在不断发展创新当中。具体到某一款数码相机，它的生命周期都不会很长，正如长江后浪推前浪，总会有更新更强的产品来替代它。

对摄影的热爱曾不止一次地给笔者带来愉悦。也许读者将和当初的笔者一样，经历数次欣喜的拍摄以后，才会意识到：无论拍照的目的是什么，如果能在实际拍摄之前学习一下摄影的经典理论、数码相机的操作技巧、不同题材照片的实拍技巧，以此开启摄影之门，以后的拍摄将事半功倍。

本书以引导摄影初学者在摄影之路上顺利起步和提高为编写目的，介绍便捷的摄影学习方法。书中并没有高深莫测的美学理论，而是从摄影技法的层面组织全书的结构，内容涵盖数码相机的基本原理、数码摄影的基本原理、数码相机的操作技巧、数码相机实拍中构图和用光的技巧、不同题材的拍摄技巧和后期处理技巧等。

实拍技法是一切拍摄创意实现的根本，技法可以决定照片的信息量，对照片的风格有很大影响。不同摄影门类中，数码相机的拍摄技法存在很大的差异，题材是形成这种差异的主要原因，而题材的多样性也促成了摄影技法的多变和统一。风光、人像、纪实、夜景暗光、花卉、动物、体育等常见摄影题材的实拍技巧都在本书的讲解范围内。本书力求将最有效、最实用、最简单、最容易掌握的拍摄技巧全盘呈现给读者，希望读者在面临某一地、某一时、某一景时能够条件反射般迅速找到合理的拍摄技法，创作出满意的照片。

短、平、快、准是本书介绍的数码相机实拍技巧的最大特点，笔者希望以一种“一点就透”的写作风格来帮助读者在阅读和实践中逐渐参悟摄影的门道。技法可以分门别类，希望读者能够从本书中找到适合自己的技法，并把这些技法应用到实际拍摄中，同时从逐渐积累的拍摄经验中提炼属于自己的“独门绝技”，早日成为摄影高手。

雷依里

010 照片赏析

第01章

数码相机基本原理

018 数码相机的分类

- 时尚卡片机
- 主流实用型数码相机
- 大变焦比数码相机
- 数码单反相机

019 数码相机的外观结构

- 消费级数码相机的外观结构
- 数码单反相机的外观结构

021 像素与解析度

- 像素
- 解析度

022 数码相机的选择

- 品牌因素
- 选购途径
- 便携性
- 配件系统
- 水货与行货

023 光圈、快门的结构和功能

- 光圈
- 快门



024 镜头的常识和分类

- 镜头的光学结构
- 镜头的材质
- 光学变焦与数码变焦
- 定焦与变焦
- 广角、标准与望远镜头
- DC附加镜头
- 数码单反镜头

026 闪光灯

- 机顶闪光灯与外接闪光灯
- 闪光指数与拍摄距离
- 各种常见的闪光模式

027 重要的摄影附件

- 三脚架和摄影包
- 三脚架及云台
- 摄影包的性能和选择

028 数码相机设置

- 拍摄参数设置
- 画质设置
- 相机硬件设置



第02章

数码摄影基本原理

030 奇妙的曝光控制：

- 光圈、快门与ISO
- 感光度ISO
- 曝光三要素
- 曝光修正的影响

031 焦点与对焦原理

- 焦距与焦点
- 对焦点及对焦操作
- 三种自动对焦机制

032 镜头焦距决定拍摄视角

- 视角的概念
- 广角镜头拍摄宽广视界
- 长焦镜头拉近遥远主体

033 最近对焦距离与对焦范围

- 最近对焦距离
- 对焦范围



017

029

第03章 数码相机操作技巧

038 根据拍摄主题选择拍摄模式

场景拍摄模式

创意拍摄模式

038 天然脚架：最佳拍摄姿势和 按快门的技巧

039 利用可变换角度的LCD取景

039 保证手持拍摄清晰的窍门： 三种防抖技术

040 暗光对焦与对焦锁定

040 小型三脚架的大用途

041 适用于不同题材照片的 最佳存储格式

JPEG格式适合度假和运动照片

RAW格式适用于专业领域

TIFF格式适用于输出大照片

041 善用曝光补偿

042 把握拍摄时机，抵消快门时滞

提前对焦和提前测光

紧急时使用手动对焦

发挥连拍模式的作用

042 增加续航时间，让电池更耐用

相机设置

固件升级

电池和充电器的选择

034 景深的魅力与控制

景深的定义

光圈大小

镜头焦距

拍摄距离

035 拍清楚的要诀：安全快门

实现安全快门的途径

安全快门与防抖功能

安全快门的失效

036 色彩平衡与色彩饱和度

色彩平衡

奇异色调

肤色

色彩饱和度



037

第04章 数码摄影实拍构图技巧

044 横竖画幅的选择

044 端庄的正面构图

045 立体的斜侧面构图

045 亲和的平视构图

046 敬畏的仰视构图

046 开阔的俯视构图

047 生动的局部特写

047 极富张力的近距构图

048 以生动形象突出主体

048 以视觉中心突出主体

049 通过“方向线”突出主体

049 用天然画框突出主体

050 九宫格构图

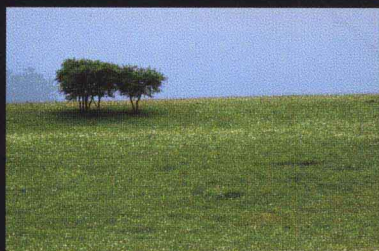
050 对角线构图

051 垂直线构图

051 水平线构图

052 曲线构图

052 三角形构图



043

第05章

数码摄影实拍用光技巧

- 054 顺光拍摄晴朗风景
- 054 侧光塑造立体景物
- 055 侧光体现细微质感
- 055 逆光下风景的曝光
- 056 逆光下人物的补光
- 056 逆光是一把“剪刀”
- 057 直射光表现反差
- 057 漫射光表现色彩细节
- 058 日出的色彩饱和度与曝光
- 058 晨光中的婆娑树影
- 059 将太阳收进画面
- 059 区域光的魅力
- 060 夕阳映红的古城墙
- 060 暮色中的蓝调风景
- 061 用光源给被摄对象染色
- 061 自拍栩栩如生的影子
- 062 被阳光打亮的被摄主体
- 062 拍摄教堂的彩色玻璃窗



第06章

风光旅游摄影实拍技巧

- 064 拍摄日落的全过程
- 064 拍摄夕阳映红的火烧云
- 065 雅丹地貌夕照
- 065 夕阳下的敖包剪影
- 066 “黄金”时间拍荷塘金色
- 066 低速快门拍“丝绸水”
- 067 动静对比之水流与树木
- 067 形影不离之湖光山色
- 068 横幅构图显示山的连绵起伏
- 068 竖幅构图显示山的奇松险峰
- 069 拍摄位置决定雪山的气势
- 069 云彩背景烘托山峦的俊秀
- 070 中灰渐变滤镜下的辽阔草原
- 070 神秘气氛中的苍茫草原
- 071 侧光拍摄草原中的白桦树
- 071 低角度表现前景细节
- 072 森林的形式美
- 072 白桦林的陪体与主体
- 073 高视角拍摄古村落全景
- 073 把握村落的画面色调与拍摄季节
- 074 金色叠加的山林秋色
- 074 云雾笼罩的五彩秋色
- 075 正确曝光是拍摄雪景的关键
- 075 清晨逆光下的蓝调冰雪
- 076 雪压枝头的精致小景
- 076 雪中傲立的苍松翠柏
- 077 用光描绘小城风光
- 077 城市风光的取景与构图
- 078 根据题材选用黑白模式
- 078 用黑白模式渲染低调意境



053

063

第07章

唯美人像摄影实拍技巧

- 080 “近取其神”的近景构图
- 080 沟通使模特轻松自然
- 081 巧用前景和背景烘托主体
- 081 “虚中托实”的艺术效果
- 082 把主体放在黄金分割点上
- 082 把主体放在画面中间
- 083 把主体放在对角线上
- 083 尝试横过来拍摄
- 084 利用框架增强趣味性
- 084 夕阳中的剪影
- 085 用光塑造人像
- 085 旋转台阶上的女孩
- 086 暮色下拍摄人像
- 086 利用逆光下美丽的炫光
- 087 高调表现清纯



- 087 低调充满意境
- 088 长焦突出主体特征
- 088 广角强化纵深背景
- 089 眼神光让眼睛“亮起来”
- 089 人面鲜花相映红
- 090 美化人物姿态的要领
- 090 让真情流露的技巧
- 091 玻璃后面的倩影
- 091 定格跳跃的姿态
- 092 用广角拍出个性来
- 092 用道具表现小资生活
- 093 空白画面产生神秘感
- 093 淡彩色调营造温馨气氛
- 094 时尚的COSPLAY造型
- 094 彩色与黑白的对话



第08章

人文纪实摄影实拍技巧

- 096 了解纪实摄影的题材和意义
- 096 利用广角镜头的画面收容性
- 097 利用广角镜头近大远小的张力
- 097 近大远小的非常规应用
- 098 拍摄视角与画面表现
- 098 拍摄视角与人文关怀
- 099 表情神态的对比冲突
- 099 眼神的捕捉决定画面的成败
- 100 借助道具衬托人物身份
- 100 以物见人
- 101 长焦镜头偷拍特写
- 101 盲拍地铁客
- 102 纪实照片的点睛之笔
- 102 摆拍“全家福”
- 103 捕捉民俗风情
- 103 抓住巧妙的拍摄时机
- 104 黑白与彩色的对比
- 104 多镜头构成生活片段



079

095

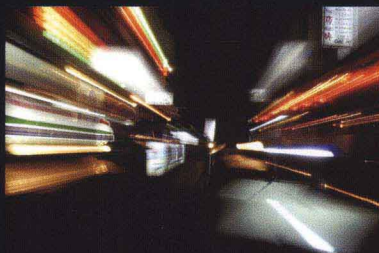
第09章

夜景暗光摄影实拍技巧

- 106 夜景摄影曝光法则
- 106 二次曝光
- 107 正确选择拍摄模式
- 107 自动对焦与手动对焦
- 108 画面元素的明暗控制
- 108 闪光灯缔造前景
- 109 选择最佳拍摄时机
- 109 选择合适的拍摄对象
- 110 夜幕下的剪影
- 110 霓虹灯的线条形式感
- 111 神奇的车流线条
- 111 低角度拍摄迷人光带
- 112 夜景中的星光表现



- 112 星光镜的功用
- 113 繁华的商业街夜景
- 113 忙碌的工地夜景
- 114 湖面的绚丽色彩
- 114 创意变焦爆炸效果
- 115 记录夜空星迹
- 115 拍摄月亮
- 116 拍摄明星发布会
- 116 抓拍发布会上明星的表情
- 117 巧用中景拍摄戏曲舞台
- 117 暗光摄影的光影控制
- 118 拍摄时装表演
- 118 拍摄展会上的模特



105

第10章

花卉摄影实拍技巧

- 120 虚化背景，突出主体
- 120 俯拍花卉
- 121 用中灰渐变滤镜拍向日葵
- 121 柔光下的满园春色
- 122 微距造就细节
- 122 逆光表现花的造型美
- 123 大珠小珠落玉盘
- 123 淡妆浓抹总相宜
- 124 素雅是荷花的真谛
- 124 残荷也有意境



119

第11章

动物摄影实拍技巧

第12章

体育摄影实拍技巧

第13章

数码照片后期处理技巧

126 动物特写

126 合理运用主体与背景

127 捕捉动物的静与动

127 飞翔的时刻

128 孤傲的剪影

128 笼中之虎的呐喊

129 拍摄水禽的角度

129 动物种群的表现

130 模拟水下摄影

130 主次分明，有所取舍

131 眼睛是心灵的窗户

131 捕捉运动瞬间

132 猫咪一家亲

132 使用明亮简单的背景

133 宠物照片的构图原则

133 捕捉宠物的神态表情

134 拍出上佳的质感

134 拟人化的拍摄手法

136 用快速快门凝固动感瞬间

136 追随拍摄

137 选择准确的拍摄目标点

137 定点拍摄

138 抓住拍摄时机

138 合理运用提前量

139 区域聚焦拍摄

139 长焦镜头必不可少

140 巧妙的画面构图

140 使照片有更大的信息量

142 修正照片角度

143 修补照片瑕疵

各种修补照片瑕疵的工具

144 用色阶调整曝光

146 调整照片的局部

147 调整照片尺寸并添加边框

148 使照片的色彩更纯正

149 拯救暗部和高光细节

149 使照片更清晰

150 减少照片的噪点

151 校正镜头畸变



125

135

141













