

附赠视频  
教学光盘

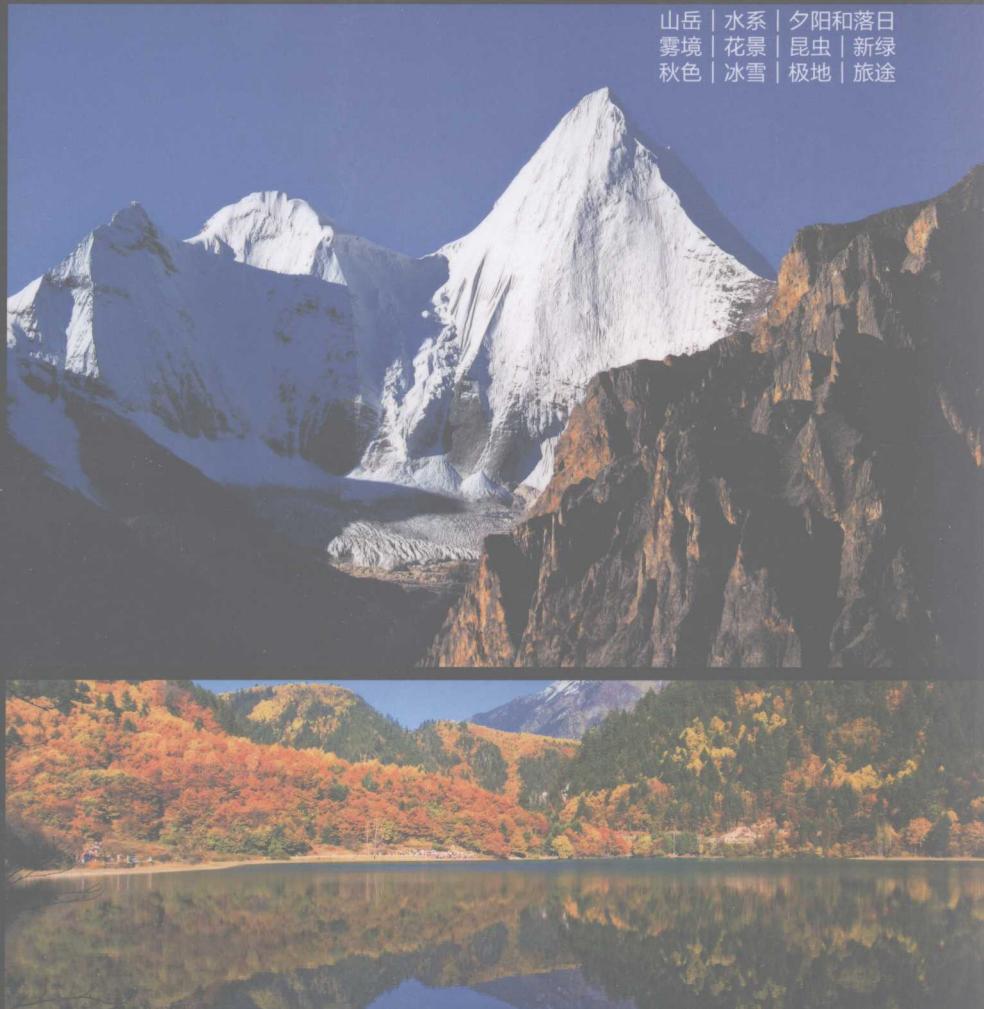
摄影基础 | 器材选用 | 光线控制 | 色彩构成 | 构图技巧 | 拍摄时间与环境 | 审美与风格 | 后期制作

# 风光自然摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者  
《大众摄影》杂志特约作者 雷依里 编著

11种 风光自然  
摄影题材

山岳 | 水系 | 夕阳和落日  
雾境 | 花景 | 昆虫 | 新绿  
秋色 | 冰雪 | 极地 | 旅途



附赠光盘·手册

- ①风光拍摄实战视频、  
实例素材、高画质风光  
照片赏析、实用工具  
②《中国分省旅游摄影  
指南》，图文并茂地介  
绍38处值得用镜头收  
藏的中国景色



GEOPA 先锋摄影  
杂志特别推荐

中国青年出版社  
<http://www.21books.com> <http://www.cochina.com>



# 风光自然摄影圣经

《数码摄影》杂志专栏作者  
《大众摄影》杂志特约作者 雷依里 编著



感谢为本书提供图片的摄影师：

雷依里、卓鹏、张羽、董亦飞、王维、郑毅、王学义、付若金、唐展、梁灿、刘沛、张继承、石梦、高墨、梁超、王高乐

## 律师声明

北京市邦信阳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

风光自然摄影圣经 / 雷依里编著. —北京：中国青年出版社，2009.10

ISBN 978-7-5006-8928-7

I. 风 … II. 雷 … III. 风光摄影－摄影技术 IV. J414

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第154663号

## 风光自然摄影圣经

雷依里 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：刘 娜

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：16

版 次：2009年10月北京第1版

印 次：2009年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5006-8928-7

定 价：69.00元（附赠中国分省旅游摄影指南+视频教学光盘）

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

读者来信：[reader@cypmedia.com](mailto:reader@cypmedia.com)

如有其他问题请访问我们的网站：[www.21books.com](http://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：

封面用字包括：方正兰亭黑体、方正兰亭纤黑体、方正兰亭粗黑体

# 序

## 风光是否不在

仁者乐山，智者乐水。中国的艺术里蕴含“天人合一”的哲学思想，因此喜爱风光自然摄影的影友队伍具有相当规模。虽然20世纪80年代以后，纪实、人像等门类逐渐成为主流，但风光自然摄影的地位不可撼动。成千上万的拍摄者每年在各地，以各种形式创作着数以亿计的风光自然照片。

风光自然摄影是拍摄者对美丽的自然或人文景观有意识的组合和取舍。与绘画相比，风光自然摄影的前提是客观存在的景物。绘画需要无穷的创造力、洒脱的随意性以及抽象的表现形式。风光自然摄影同样需要观察力和发现性，而且具有纪实摄影的瞬间属性。许多令人惊叹的景观依赖于转瞬即逝的天气，可遇而不可求，所以风光自然摄影被称为等待的艺术。

风光自然摄影在摄影界有着无上尊崇的地位，被认为是摄影艺术的最高境界。如今，却受到其他艺术领域越来越多的批判。主要观点认为，风光自然摄影表现形式单一，司空见惯的山川壮美缺乏创新和变化等。还有来自其他摄影门类的批判。人像摄影师认为，风光自然摄影的技术门槛过低；而纪实摄影师认为，风光自然摄影缺乏功能性和实用价值，“为了唯美而唯美”。的确，欧美国家从事风光自然摄影的摄影师较少，而且照片多用于为杂志上关于自然生态、地质地貌等科学论文拍摄配图。

无论如何，风光自然摄影的现实意义不可否认。以山水为主题的国画是中国传统艺术的重要注脚。许多影友把风光摄影看作不可或缺的精神生活，是陶冶情操的特殊方式。虽然大多数影友拍摄的风光自然照片没有明显的时代意义和文化价值，但那的确是属于个人的情感表达。不仅如此，对普通的摄影爱好者，特别是生活节奏过快的都市人而言，风光自然摄影比其他休闲娱乐方式更加健康。跋山涉水需要良好的体力，同样也能带给摄影爱好者们强健的体魄和无尽的回忆。从某种意义上讲，摄影爱好者的拍摄无关艺术，而是关于快乐和收获的。所以风光自然摄影的价值有了新的含义，风光摄影的方法、经验也在影友间不断传播，给更多影友的拍摄过程带来更大的愉悦。

笔者编写此书，旨在介绍风光自然摄影技术基础以及全方位拍摄技法，内容包括风光自然摄影的基础、器材的选择与运用、光线控制与把握、色彩构成、拍摄角度与构图技巧、拍摄时间与气候的把握、各种题材的寻找与拍摄、风光自然摄影的审美与风格、后期创意制作等。书中不仅讲解了10多种风光自然题材的常用拍摄技法，而且提供各种拍摄条件下的有效解决方案。书中采用的照片类型丰富，在时间轮回和空间变换中尽情展现了瑰丽山水、美妙生灵、晨昏四季，有助于读者开阔拍摄视野。

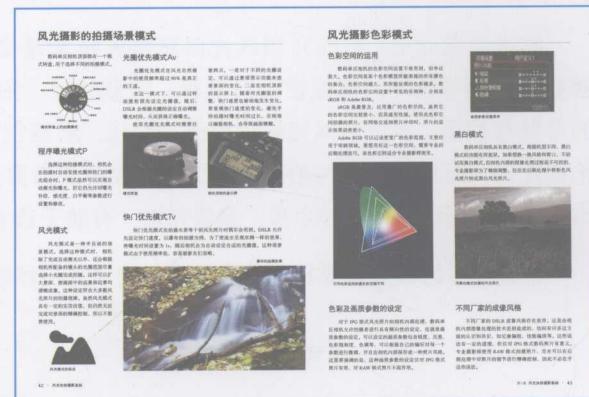
希望本书的读者都能拍出令自己满意的风光自然照片，愿广大影友从风光自然摄影中得到无穷的乐趣。

雷依里

# 目录

序	_3
照片赏析	_14
<b>1 风光自然摄影基础</b>	
数码风光效果不逊胶片	_32
分辨率和画面细节占优势	_32
宽容度各有千秋	_32
色彩表现更多样化	_32
DSLR 拍摄风光的技术参数	_33
风光摄影用 DSLR 选购指标	_33
DSLR 的分类与性能	_34
品牌系统与镜头群	_34
曝光三要素	_35
光圈	_35
快门	_35
测光与曝光	_35
感光度	_35
风光摄影测光模式活学活用	_36
选择合适的测光方式	_36
点测光模式	_36
平均测光模式	_36
曝光效果分析	_37
曝光倾向与美感表现	_37
景深的概念及决定因素	_38
什么是景深	_38
决定景深的三个因素	_38
感光度与白平衡	_39
什么是感光度	_39
高感光度拓宽拍摄环境	_39

感光度与画质相互制衡	_39
感光度的应用	_39
什么是色温	_40
白平衡的作用	_40
自动白平衡	_40
RAW 格式忽略白平衡设置	_40
手动设置白平衡	_40
对焦方式	_41
低端 DSLR 用中心对焦点最可靠	_41
单次对焦模式应用最多	_41
大景深超焦距时的对焦方式	_41
风光摄影的拍摄场景模式	_42
程序曝光模式 P	_42
风光模式	_42
光圈优先模式 Av	_42
快门优先模式 Tv	_42
风光摄影色彩模式	_43
色彩空间的运用	_43
色彩及画质参数的设定	_43
黑白模式	_43
不同厂家的成像风格	_43





## 器材选取及使用方法

风光摄影体现 DSLR 的核心价值	_46
大面积感光元件带来画质革命	_46
镜头焦距与光圈配合营造浅景深	_46
镜头的多样性选择	_46
RAW 格式带来画质后期革命	_46



拍摄视角与镜头焦距	_47
焦距	_47
视角	_47
APS-C 等效焦距对应不同的视角	_48
风光自然摄影镜头的选择	_49
广角镜头实用性最高	_49
标准变焦镜头功能全面	_49
长焦镜头不可或缺	_50
一镜走天下——大变焦比镜头	_50
定焦镜头缔造完美画质	_51
超广角定焦杜绝畸变	_51
微距镜头适合拍摄花卉和昆虫	_51
活用特殊功能镜头	_52
规避 APS-C 焦距转换系数	_52
移轴镜头拍摄建筑风景	_52
鱼眼镜头的特殊效果	_52
“狗头”也是风光拍摄利器	_52
正确选购和使用三脚架	_53

选择适合的云台

\_53

价格决定材质和重量

\_53

三脚架使用技巧

\_53

中灰渐变镜与偏振镜的使用

\_54

中灰渐变镜

\_54

偏振镜

\_54

实用附件不可或缺

\_55

直角取景器

\_55

LCD 遮光罩

\_55

快门线

\_55

相机“雨衣”

\_55

## 3 找寻光影：自然光的控制与把握

什么是光

\_58

光的基本原理

\_58

色彩是光的物理反应

\_58

不同白平衡设定的应用效果

\_58

直射光与漫射光的特性

\_59

什么是光

直射光与漫射光的特性

光的基本原理

直射光

色彩是光的物理反应

漫射光

不同白平衡设定的应用效果

反射光

直射光与漫射光的特性

直射光

不同白平衡设定的应用效果

漫射光

直射光

反射光

漫射光

直射光

直射光与漫射光的综合比较

直射光

反差与控制反差

漫射光

直射光

直射光

漫射光

漫射光

直射光与漫射光的综合比较

直射光

反差与控制反差

直射光

直射光

直射光

漫射光

漫射光

直射光与漫射光的综合比较

直射光

反差与控制反差

直射光

风光自然摄影光线的照射范围	62	相邻色的色彩组合	75
用光实践：把握光线的方向	63	冷色调与暖色调	76
顺光的平淡表现力	63	色彩的曝光补偿	77
侧光表现立体感	63		
侧光表现质感	64		
逆光的神奇效果	64		
侧逆光兼顾侧光与逆光效果	65		
侧逆光与阴影的创造	65		
色温的对比效果	66	简洁原则	80
色温的染色效果	67	形式表现	81

## 4 风光自然摄影色彩构成

三原色与色轮	70	横幅构图	
白光与三原色	70	黄金分割与三分法	
色轮	70	横幅构图	
红色系风光照片	71	黄金分割与三分法	
绿色系风光照片	71	竖幅构图	
黄色系风光照片	72	简洁原则	
蓝色系风光照片	72	形式表现	
白色系风光照片	73	横幅构图	
黑色系风光照片	73	竖幅构图	
色彩的明度对比与和谐	74	黄金分割与三分法	
色彩的纯度对比与和谐	74		
互补色的色彩组合	75		
		同一场景的多种构图变化与可能	84
		虚实变化控制视点	86
		画面透视与元素变形	87
		透视营造元素变形	87
		透视控制画面元素比例	87
		形式元素的控制与组合	88
		点构图	88
		棋盘式构图	88
		水平线构图	89
		垂直线构图	89
		对角线构图	90
		折线构图	91



## 5 拍摄角度与构图控制

简洁原则	80
形式表现	81
横幅构图	82
竖幅构图	82
黄金分割与三分法	83

同一场景的多种构图变化与可能	84
虚实变化控制视点	86
画面透视与元素变形	87
透视营造元素变形	87
透视控制画面元素比例	87
形式元素的控制与组合	88
点构图	88
棋盘式构图	88
水平线构图	89
垂直线构图	89
对角线构图	90
折线构图	91

十字线构图	_92
曲线构图	_92
放射线构图	_93
三角形构图	_93
风光自然摄影的创意构图	_94
框井构图	_94
镜像构图	_94
前景	_95
背景	_96
清晰的背景	_96
虚化的背景	_96
封闭式构图与开放式构图	_97
对称	_98
平衡与稳定	_98
元素的对比	_99
明暗对比	_99
动静对比	_99
连贯	_100
节奏	_101
画龙点睛	_101

## 6 四季更迭、气候变幻与拍摄时间

四季更迭	_104
早春的烂漫	_104
盛夏的繁茂	_104
深秋的彩映	_105
寒冬的圣洁	_105
雨雪天气	_106
曼妙的雨中创作	_106
动感表现飞舞的雪片	_106
从清晨到傍晚的一天	_107
清晨	_107
正午	_107

傍晚	_107
自然光：随时空而变幻	_108
转瞬即逝的自然：	
等待的艺术与瞬间的艺术	_109
等待的艺术：守候是成功的关键	_109
瞬间的艺术：天气与云朵创造神奇	_109



## 7 山岳

山地创作的器材可靠性	_112
山景的拍摄时间	_112
对比手法提高山景的存在感	_112
光影突出山棱线和画面反差	_113
明暗对比突出山顶光芒	_113



夕阳下的山岳剪影	_114
山雾的壮美	_114
常规前景	_115
创意前景	_115
展现山脉走势	_116
山景片段	_116
日照金山	_117
空气透视中起伏层叠的渐变	_117

## 8 水系

发现水中的色彩	_120
选择合适的镜头	_120



水面色彩的拍摄角度和光影成因	_121
偏振镜的控制手段	_121
寻找水面的视觉中心	_122
水面动静的控制与效果	_122
水面倒影的具象表现	_123
水面倒影的前景构图	_123
岸边倒影的阴影描绘	_124
水底元素的透镜效果	_124
前景与大场面的描绘	_126
小场景与元素搭配	_126
利用云朵和浅滩搭配地平线	_126

高山峡谷河湖的表现手法	_127
用生灵装扮	_127
表现河湖的水面张力	_128
表现河流的蜿蜒曲折	_128
拍摄湖岸湾角	_129
浮桥沟通天地	_129
寻找画面的陪体	_130
表现海洋的生命力	_130
海岸礁石的常规拍摄手法	_131
礁石的对比与呼应	_131
展现沙滩的韵律	_132
无声的海角	_132
浪花翻滚的表现手法	_133
海的静怡	_134
夕阳下的海景	_135
高点拍摄独特海景	_135
瀑布的曝光控制	_138
瀑布全景以及近距离的细腻表现	_138
通过曝光控制水流气势	_139
高速快门表现湍急河流	_139

## 9 夕阳和落日

拍摄时机：精确的时间控制	_142
曝光及对焦控制	_142



制高点、海边及无遮挡的地平线	_143
渐变镜及平衡画面反差的方法	_143
日出日落的差别与拍摄控制	_144
长焦结合树木枝干的剪影效果	_145
日落后的火烧云	_145
剪影以及太阳的遮挡	_146
彩霞中的剪影构图	_146
水面反射金光	_147
放射状光芒	_147

## 10 雾境

雾的成因	_150
雾气的曝光	_150
用近景增加反差	_151
雾中主体的呈现形式	_151
清晨的紫雾	_152
神秘的蓝雾	_152
阴郁的沙尘与黄雾	_153
长焦拍摄山雾片段	_153



## 11 花景

花卉摄影的测光与曝光	_156
景深的运用与控制	_156

花卉摄影的构图和拍摄角度的选取	_157
花卉摄影的非常规构图	_158
拍摄主体位于画面上部	_158
拍摄主体位于画面底部	_158
用对比手法突出花卉的存在感	_159
大小对比	_159
色彩对比	_159
逆光表现花卉	_160
利用背景的光区托起花朵的姿态	_160
柔美的焦外簇拥效果	_161
不起眼的小花细节	_161
花丛的颜色组合	_162
花丛的虚实对比	_162
花蕊的细节美感	_163



## 12 昆虫

了解昆虫习性，选对摄影器材	_166
昆虫的拍摄视角	_166
正面和侧面的表现手法	_167
放大美丽器官的微观细节	_167
变换拍摄角度刻画生动场景	_168
占据小面积画面的点构图	_168
表现昆虫的保护色	_169



用对比色表现鲜活的色彩	_169
拍摄昆虫的觅食、交配和争斗	_170
觅食	_170
交配	_170
争斗	_170
拍摄飞行中的昆虫	_171
善用光影的明暗对比	_171

# 13 新绿

侧光和逆光更适合表现新绿	_174
逆光下通透鲜明的新绿	_174
利用枝叶透射的区域光	_175
新绿与残雪的对比	_175
湿地的正确拍摄方法	_176



特写生机勃勃的嫩芽	_176
雨后晶莹的嫩绿	_177
通过水面表现新绿的投影	_177
百花盛开衬托初夏的新绿	_178
用河湖和冷色调表现夏日的清凉	_178
奶油般化开的前景弥漫绿意	_179
用翠绿背景间接表现新绿	_179

# 14 秋色

斜侧光表现秋叶的层次和立体感	_182
逆光下明快秋叶的透明感	_182
秋景中运用画框	_183



扩大视角表现秋色的气势	_183
增强秋色的色彩表现	_184
秋色与水面背景	_184
秋色与秋色的互补	_184
秋色与天空背景	_184
秋叶的具象表现	_185
透射光表现明快色彩	_185
漫射光表现恬静气氛	_185
落叶的表现形式	_186
表现秋季林地的质感	_186
用线条组织秋色画面	_187
晚秋的初雪	_187

15  
冰雪

冰雪摄影的常识	_190
拍摄飘落的雪花	_190
拍摄雪景的用光	_190
雪景的曝光	_190
晨曦中温暖的雪景	_191
高色温的寒冷和严肃感	_191
发现冰雪中的色彩	_192
用云雾营造冰雪世界的神秘感	_192
冰雪中的枯树	_193
冰雪覆盖下的山林	_193
冰雪中树挂的拍摄要点	_194



冰雪的形式	_195
冰雪的美学造型与节奏感	_195
冰雪交融的海岸	_196
植物枯枝的残美	_196
侧逆光下的冰面质感	_197
逆光下的冰面反光	_197

16  
极地

极地摄影前瞻：无瑕的自然	200
破冰船的标记	200

The collage consists of ten square images arranged in a grid-like pattern. The images include: 1. A wide shot of a vast, flat, light-colored landscape under a clear blue sky. 2. A close-up of a penguin chick with dark feathers and a white belly, looking directly at the camera. 3. A penguin chick standing on a rocky surface, with its mother visible in the background. 4. A close-up of a penguin chick's face, showing its dark eyes and beak. 5. A penguin chick sitting on a rock, looking towards the right. 6. A close-up of a penguin chick's head and neck. 7. A close-up of a penguin chick's eye and beak. 8. A close-up of a penguin chick's foot, showing its dark feathers and webbed toes. 9. A close-up of a penguin chick's wing, showing its dark feathers and the downy texture of its body. 10. A close-up of a penguin chick's wing, focusing on the feathers and skin.

广角表现冰面斑驳的延伸	_200
用浮冰做前景拍摄冰山大陆	_201
拍摄难得一见的暖调冰山	_201
寻找拟人化的生动造型	_204
远距离拍摄浮冰的形态	_204
近距离拍摄浮冰的质感	_204
在充气艇上拍摄破冰船	_205

17

交通工具带来的独特创作手法	_208
航班	_208
越野车	_208
古建筑的风韵	_209
建筑的特征和细节	_209
建筑的神韵	_209
历史巡礼	_210

碑刻文字	_210
佛国尊像	_210
人文标记	_211
捕捉民族风情	_211
记录人文风俗	_211
经幡	_212
用光线表现佛塔和旗帜	_212
利用广角镜头刻画经幡的张力	_212
旅程标记	_213
蜿蜒的山路	_213
夕阳中的帐篷	_213

## 18 风光自然摄影的审美与风格

逆向表现层次顺序	_216
空灵的画面效果	_216
曝光中途变焦	_217
虚实对比的二次曝光	_217
渐变虚实层次叠加	_218
动态虚影迷离柔美	_218
树木的造型美与审美的层次	_219



## 19 风光自然摄影后期制作

RAW 格式和 JPG 格式	_222
----------------	------

RAW 格式的工作原理	_222
色温控制能力强	_222
后期处理画质损失小	_223
两种格式的工作原理区别	_223
更细腻的细节保存	_223
风光调整的三个工具	_224
“阴影 / 高光”工具	_224
“色阶”工具	_225
“色相 / 饱和度”工具	_225
对抗自动白平衡	_226



粉饰霞光	_228
奇异光影	_230
制造夕阳	_232
逆光镜头光晕	_234
鱼眼镜头效果	_235
奇异的季节变换	_237
美丽的彩虹	_239
白天变黑夜	_241

## 附录：风光自然摄影镜头实用推荐

佳能篇	_246
尼康篇	_250

# 附赠《中国分省旅游摄影指南》目录

安徽	
黄山	4
重庆	
长江三峡	5
大足石刻	6
北京	
箭扣长城	7
辽宁	
棒槌岛	8
止锚湾	8
福建	
客家土楼	9
武夷山	10
广东	
开平碉楼	11
广西	
桂林	12
河南	
云台山	13
龙门石窟	13
湖南	
凤凰	14
张家界	14
江西	
庐山	15
婺源	16
内蒙古	
塞罕坝	17



青海	
青海湖	18
阿尼玛卿雪山	18
山西	
壶口瀑布	19
五台山	20
云冈石窟	20
四川	
若尔盖花湖	21
九寨沟	22
黄龙	23
亚丁	24
四姑娘山	24
西藏	
纳木错	25
珠穆朗玛峰	25
新疆	
喀纳斯禾木	26
五彩城	27
魔鬼城	27
江苏	
瘦西湖	28
云南	
泸沽湖	29
梅里雪山	29
贵州	
肇兴	30
浙江	
乌镇	31
海南	
蜈支洲岛	32







