

最·清新

一个小窍门，
就能让你拍摄的照片胜过以往

留住时光的摄影秘笈

简单拍摄小窍门

(日) 荻洼圭 著 吴宣劭 译




中国民族摄影艺术出版社

最·清新

一个小窍门，
就能让你拍摄的照片胜过以往

留住时光的摄影秘笈

简单拍摄小窍门 

(日) 荻洼圭 著 吴宣劭 译

版权所有 侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

简单拍摄小窍门 / (日) 荻洼圭著 ; 吴宣劭译. —
北京 : 中国民族摄影艺术出版社, 2013. 8
(最·清新·留住时光的摄影秘笈)
ISBN 978-7-5122-0446-1

I. ①简… II. ①荻… ②吴… III. ①摄影技术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163683号

TITLE: [デジカメ撮影のネタ帳 シーン別ベストショットの撮り方]

BY: [荻窪圭]

Copyright © Kei OGIKUBO 2009.

Original Japanese language edition published by MdN Corporation

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with MdN Corporation Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社MdN Corporation授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版中文简体字版本。

著作权合同登记号：01-2013-4485



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司（www.booklink.com.cn）

总 策 划：陈 庆

策 划：陈 辉

设计制作：季传亮

书 名：最·清新·留住时光的摄影秘笈——简单拍摄小窍门

作 者：（日）荻洼圭

译 者：吴宣劭

责 编：张 宇

出 版：中国民族摄影艺术出版社

地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）

发 行：010-64211754 84250639 64906396

网 址：<http://www.chinamzsy.com>

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本：1/24 185mm × 210mm

印 张：6.25

字 数：50千字

版 次：2014年3月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0446-1

定 价：38.00元



目录



第一章 人物篇

- 10 让脸部更漂亮 变焦篇
- 12 让脸部更漂亮 构图和焦点篇
- 14 拍出柔美肌肤
- 15 平衡的构图
- 16 明亮的脸 在眼部聚焦
- 18 善用光源增加可爱度
- 20 阴天下的可爱表情
- 22 身体占据人像的比例
- 24 拍摄高度影响人物的姿态美
- 26 姿势展现姿态美
- 28 以花为背景的纪念照
- 30 拍出孩子的朝气
- 32 宝宝的可爱照片
- 34 拍出有运动感的照片
- 36 关掉闪光灯也无妨
- 38 打开闪光灯也无妨
- 40 试试自拍
- 42 专栏1 手握相机的方法

第二章 日常篇

- 44 拍下普通的日常生活
- 46 可爱的宠物 小猫篇
- 48 拍摄室外的小猫
- 50 可爱的宠物 小狗篇
- 52 与宠物一同玩耍
- 54 拍摄家常菜
- 56 点心时间
- 58 拍出小杂货的时髦感①
- 60 拍出小杂货的时髦感②
- 62 烛光
- 64 拍出娇媚的花朵
- 66 展现天空的表情
- 68 拍出梦幻的晚霞
- 70 拍出雨天的景象
- 72 拍出美丽的建筑物
- 74 拍出春色里的樱花
- 76 拍出樱花花瓣的娇美
- 78 拍出红叶的浓艳
- 80 专栏2 焦点



第三章 外出篇

- 82 利用外部光线拍出咖啡厅的美食
- 84 拍出可爱的蛋糕
- 86 拍出时尚晚宴
- 88 野餐①
- 90 野餐②
- 92 出门旅游的纪念照
- 94 拍出街道的风情
- 96 拍摄从电车里看到的景色
- 97 拍出电车的外形
- 98 动物园中的长焦拍摄
- 100 大自然的雄壮与美丽 山峦篇
- 102 大自然的雄壮与美丽 大海篇
- 104 伴随大海的风景
- 106 拍摄神社的寺庙
- 108 拍摄艳丽的烟火
- 110 夜晚和街灯
- 112 拍摄朋友的现场表演
- 114 专栏3 闪光灯

第四章 旅行篇

- 116 旅行的拍摄装备
- 117 在外拍摄的注意事项
- 118 拍摄飞机餐
- 119 从飞机上俯拍
- 120 拍摄站名或者地名
- 122 拍摄地图或时刻表
- 124 拍摄历史遗迹
- 126 旅行中的美食
- 128 拍摄美术馆或博物馆
- 130 异国街景
- 132 旅行的风景
- 134 旅游目的地的日常风景
- 136 数码相机要放到好拿好放的地方
- 138 专栏4 将数据转移到电脑上

- 139 番外篇 简单的修正拯救照片

最·清新

一个小窍门，
就能让你拍摄的照片胜过以往

留住时光的摄影秘笈

简单拍摄小窍门

(日) 荻洼圭 著 吴宣劭 译



中国民族摄影艺术出版社

上架建议：畅销/摄影

ISBN 978-7-5122-0446-1



9 787512 204461 >

定价：38.00元



FORNULIARUL
AL
MADONIA STĂBUCE
ENILARE FĂLȘIERE, SĂPĂRI ERGARE
ȘI
ȘI
ȘI


CPA 128



最·清新

一个小窍门，
就能让你拍摄的照片胜过以往

留住时光的摄影秘笈

简单拍摄小窍门 

(日) 荻洼圭 著 吴宣劭 译

序言

如果你对自己拍的照片始终不满意，如果你不懂照相但又想提升拍摄技巧，如果你想用数码相机留下各种纪念，那你就一定要好好读一读本书了。本书涵盖了数码相机拍摄的各种技巧，方便你随时用相机留下最美瞬间。

不管你使用的是卡片数码相机，还是入门级别的单反数码相机，只要在拍照之前稍加设置，就可以得到让你惊喜不已的照片。这不需要复杂的技巧，更不需要高深的知识。有时你需要注意的只是一些细节：或许应该换个角度，或许应该靠近一步，或许应该从下往上仰拍，或许应该在拍摄之前先整理一下物体等等。

最重要的还是要相信自己的“眼睛”。只要是挑起了你的兴趣，融入了你独特的视角和想法的照片，就可以称为佳作。

基于本书中介绍的技巧和点子，拍出属于你自己的照片，留下你眼中的宝贵瞬间吧！不妨将自己的照片上传到博客，与大家分享吧！

图标说明



使用卡片数码相机拍摄



使用闪光灯拍摄



使用单反数码相机拍摄



使用三脚架拍摄



目录



第一章 人物篇

- 10 让脸部更漂亮 变焦篇
- 12 让脸部更漂亮 构图和焦点篇
- 14 拍出柔美肌肤
- 15 平衡的构图
- 16 明亮的脸 在眼部聚焦
- 18 善用光源增加可爱度
- 20 阴天下的可爱表情
- 22 身体占据人像的比例
- 24 拍摄高度影响人物的姿态美
- 26 姿势展现姿态美
- 28 以花为背景的纪念照
- 30 拍出孩子的朝气
- 32 宝宝的可爱照片
- 34 拍出有运动感的照片
- 36 关掉闪光灯也无妨
- 38 打开闪光灯也无妨
- 40 试试自拍
- 42 专栏1 手握相机的方法

第二章 日常篇

- 44 拍下普通的日常生活
- 46 可爱的宠物 小猫篇
- 48 拍摄室外的小猫
- 50 可爱的宠物 小狗篇
- 52 与宠物一同玩耍
- 54 拍摄家常菜
- 56 点心时间
- 58 拍出小杂货的时髦感①
- 60 拍出小杂货的时髦感②
- 62 烛光
- 64 拍出娇媚的花朵
- 66 展现天空的表情
- 68 拍出梦幻的晚霞
- 70 拍出雨天的景象
- 72 拍出美丽的建筑物
- 74 拍出春色里的樱花
- 76 拍出樱花花瓣的娇美
- 78 拍出红叶的浓艳
- 80 专栏2 焦点



第三章 外出篇

- 82 利用外部光线拍出咖啡厅的美食
- 84 拍出可爱的蛋糕
- 86 拍出时尚晚宴
- 88 野餐①
- 90 野餐②
- 92 出门旅游的纪念照
- 94 拍出街道的风情
- 96 拍摄从电车里看到的景色
- 97 拍出电车的外形
- 98 动物园中的长焦拍摄
- 100 大自然的雄壮与美丽 山峦篇
- 102 大自然的雄壮与美丽 大海篇
- 104 伴随大海的风景
- 106 拍摄神社的寺庙
- 108 拍摄艳丽的烟火
- 110 夜晚和街灯
- 112 拍摄朋友的现场表演
- 114 专栏3 闪光灯

第四章 旅行篇

- 116 旅行的拍摄装备
- 117 在外拍摄的注意事项
- 118 拍摄飞机餐
- 119 从飞机上俯拍
- 120 拍摄站名或者地名
- 122 拍摄地图或时刻表
- 124 拍摄历史遗迹
- 126 旅行中的美食
- 128 拍摄美术馆或博物馆
- 130 异国街景
- 132 旅行的风景
- 134 旅游目的地的日常风景
- 136 数码相机要放到好拿好放的地方
- 138 专栏4 将数据转移到电脑上

- 139 番外篇 简单的修正拯救照片

How to take better pictures
with a digital camera

第一章

人物篇



让脸部更漂亮 变焦篇



使用28mm视角的广角拍摄。



使用300mm视角的长焦拍摄。

长焦端的效果更漂亮

在拍摄人物脸部的时候最重要的是变焦。**变焦并不只是用来拍摄广阔的环境或者放大拍摄远处的景物**，它对于照片最终效果的影响很大。

首先是脸形。广角端凸显的是距离的远近感，因此，用广角端拍摄，人物的脸部中心会有一种凸出来的感觉。

其次是人物背景。使用广角端拍摄时，人物背景也会大范围入镜，这对于拍摄旅游纪念照片来说还不错，但单独拍摄人像时就要注意了。

与此相对，**长焦端则并不会凸显出距离的远近，这样拍摄出来的脸形比较自然**，背景也适当入镜并且很大程度被虚化，由此凸显了人物的脸部。

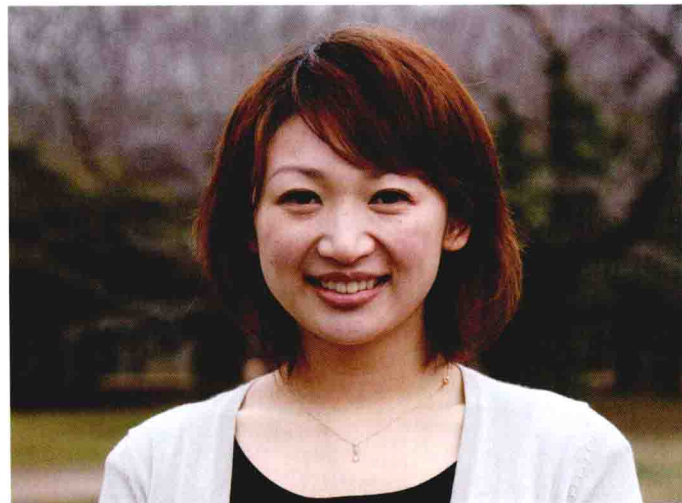
远距离使用长焦端拍摄

拍摄时的要点之一是考虑拍摄范围（视角），这个视角是按照胶片相机的计算标准通过焦距来表示的。现在市场上的广角变焦卡片数码相机的广角端一般是28mm左右。按照三倍变焦来计算的话，大概是35mm到105mm左右。一般50mm左右是标准端，70mm到120mm是中焦端，超过120mm就是长焦端了。

焦距在100mm左右就可以展现出正常的脸形了。三倍变焦数码相机、广角五倍变焦数码相机的长焦端是100mm到120mm左右，在拍摄脸部特写的时候，**最好不要靠近使用广角拍摄，而应该采用远距离长焦端拍摄的方式**。



📷 90mm视角的中长焦拍摄。



📷 120mm视角的长焦拍摄。

Tips: 01

视角

视角就是拍摄范围对角线的角度。这个数字越大就代表拍摄范围越大，也就是“广角”；这个数字越小就代表拍摄范围越小，也就是说可以在小范围内放大拍摄，那就是“长焦”了。

焦距

粗略地说，镜头理论上的中心与感光元件之间的距离就是“焦距”。镜头（实际上是多个镜头的组合，所以只能大概计算一个中心）与感光元件之间的距离越短，视角就越大；而两者距离越远，视角就越小。为了方便我们理解广角和长焦（也就是说看出可以拍摄多大范围），我们常常使用基于胶片时代的35mm胶片换算得到的数值表示焦距。

感光元件

感光元件是数码相机的“眼睛”，具有将光转化为电子信号的功能。由此，我们才得到了组成图像的数据。现在使用的感光元件分为两种：CMOS和CCD。



使用长焦端虚化背景后拍摄出的笑脸，画面中洋溢着一种欢乐的氛围。

让脸部更漂亮 构图和焦点篇



找一点角度，从右向左拍摄。由此可以凸显出脸部和上身的立体感，脸形也更加自然。

用心构图

拍摄脸部特写的时候，拍摄者很容易让脸部正面入镜。当然，这并不是什么错误，但如果用心构图的话，就可以营造出更独特的氛围。

构图主要有三个要点：

- 不要从正面拍摄脸部特写。
- 不用让脸部全部入镜。
- 不用让脸部处于画面中心。

让脸部离开画面的中心点，留出一定的空白空间是诀窍之一。



找一点角度，从左往右拍摄。脸部朝向的方向稍微留出一点空白空间是拍摄脸部特写的诀窍。