

最·清新

让你拍摄出魅力无穷的
完美瞬间

留住时光的摄影秘笈

找到最美的拍摄角度 

(日) 荻洼圭等 著 邓楚泓 译



中国民族摄影艺术出版社

最·清新

让你拍摄出魅力无穷的
完美瞬间

留住时光的摄影秘笈

找到最美的拍摄角度

(日) 荻洼圭等 著 邓楚泓 译



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

找到最美的拍摄角度 / (日) 荻洼圭等著 ; 邓楚泓
译. — 北京 : 中国民族摄影艺术出版社, 2013. 9
(最·清新·留住时光的摄影秘笈)
ISBN 978-7-5122-0459-1

I. ①找… II. ①荻… ②邓… III. ①摄影技术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第181585号

TITLE: [ともかくもっとカッコイイ写真が撮りたい!]
BY: [木村文平、鈴木知子、橘田龍馬、永禮賢、荻窪圭]
Copyright © Bunpei KIMURA, Tomoko SUZUKI, Ryoma TACHIBANADA, Satoshi
NAGARE, Kei OGIKUBO 2011.
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本书中文简体字版本。
著作权合同登记号: 01-2013-8000



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: 曹洪峰

版式设计: 王青

书名: 最·清新·留住时光的摄影秘笈——找到最美的拍摄角度
作者: 荻洼圭等
译者: 邓楚泓
责任编辑: 祁明 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
字数: 100千
版次: 2014年3月第1版第1次印刷
ISBN 978-7-5122-0459-1
定价: 38.00元

Contents

目录

引言

相机使用技巧

拍摄您所想要表现的明暗程度与ISO感光度调节要点	10
拍摄出您所想要表现的色彩的要点	12
通过焦点表现主题的要点	14
突出镜头特点的拍摄手法	16

第一章

拍摄漂亮自然风景的技巧

01 简洁的背景衬托出奔跑的狗狗动感十足	20
02 捕捉如同梦幻一般的水中树影	22
03 使用长焦镜头突出压缩效果，拍摄农夫在农田耕地	24
04 黑暗的背景融合略带蓝色的色调，突出花朵的妖艳	26
05 大胆尝试拍摄夕阳中多变的阴云	28
06 拍摄出如同明镜一般没有波纹的湖面	30
07 抓住时机拍摄波涛拍岸的瞬间	32
08 捕捉日出前后天空绚烂的表情	34
09 拍摄下雨中暗色的早晨，较低的曝光营造氛围	36
10 选择较为黑暗的背景突出花朵的颜色	38

第二章

拍摄可爱氛围场景的技巧

11 拍摄身体的一部分体现照片的动感和可爱	40
12 可爱场景剪裁得当表现怀旧复古风格	42
13 使用长焦镜头拍摄出花朵的抽象效果	44
14 将狗狗的脸庞充满画面使得照片更具震撼力	46
15 使用微距镜头拍摄特写，背景虚化强烈，可爱效果凸显	48
16 故意远离被拍摄物体，通过背景显示花朵的情绪	50
17 捕捉小狗的无辜表情表现柔和氛围	52

18	选择白色的背景强调水杯和鱼缸的透明感觉	54
19	用照明灯光强调花朵的可爱氛围	56

第三章

拍摄生动街道风景的技巧

20	在日光的照射下凌乱的街道显示出一种柔和的自然美	58
21	将薄雾笼罩的风景拍摄得梦幻绝伦	60
22	逆光拍摄表现城市中孩子们天真玩耍的生动场景	62
23	清晰地拍摄包括远方景色的城市强调杂乱的感觉	64
24	等待合适的时间段使得光源和月亮都能够清晰可见	66
25	捕捉疾步前行人们的足迹体现城市的活力	68
26	从高处俯拍街道营造一种微缩模型的氛围	70
27	使用低曝光度营造出小巷的阴暗氛围	72
28	使用大胆的颜色拍摄简洁明朗的摩天轮	74

第四章

拍摄真实生活场景的技巧

29	使用高光表现清晨人物的倦怠之感	76
30	故意模糊孩子奔跑的样子突出速度的感觉	78
31	拍摄欣赏樱花的情侣身影表现一种叙事的效果	80
32	日常生活的环境中捕捉孤独寂寞的感觉	82
33	通过具有设计感的构图表现平时的景象	84
34	对焦点选择在远处传达给人一种深远的室内感觉	86
35	将拍摄想象成一个故事描绘生动人物	88
36	在边缘的位置加入一些日常生活的小物件体现真实的生活场景	90
37	将排列在一起的物品当做一幅图景来拍摄	92

第五章

利用虚化晃动拍摄的技巧

38	将马路纳入构图表现建筑物的宏伟	94
39	虚化近景表现人物的存在感	96
40	掌握人流通过的时机增加适当的模糊	98
41	拍摄房间内的烟雾缭绕体现不一样的诡异氛围	100
42	通过模糊效果表现飞机的速度感	102
43	使用黑白片强调对比度凸显照片的诡异色调	104

第六章

拍摄灯火辉煌的夜景技巧

- | | | |
|----|---------------------------|-----|
| 44 | 使用小光圈强调夜晚灯光营造梦幻的效果 | 106 |
| 45 | 灵活运用荧光灯绿色的效果拍摄具有印象效果的照片 | 108 |
| 46 | 拍摄左右对称的照片使得延伸的道路更具冲击力 | 110 |
| 47 | 通过白平衡的设定表现华灯初上的色彩 | 112 |
| 48 | 从不同的角度捕捉都市的喧嚣繁华 | 114 |
| 49 | 提高对比度使得黑暗的道路与明亮的街道形成鲜明的对比 | 116 |

第七章

拍摄黑白照片的技巧

- | | | |
|----|----------------------|-----|
| 50 | 使用小光圈表现光芒，描摹树木和人物轮廓 | 118 |
| 51 | 在阴天拍摄黑白照片通过强对比表现氛围 | 120 |
| 52 | 抓拍奔跑的小猫完成完美构图 | 122 |
| 53 | 使用强烈的对比和背景虚化表现人物 | 124 |
| 54 | 以黑白照片的形式拍摄大型机械具有震撼效果 | 126 |
| 55 | 通过背景元素表现场景氛围 | 128 |

第八章

拍摄艺术照片的技巧

- | | | |
|----|------------------------|-----|
| 56 | 有意识地运用线条表现人物在假日休闲的场景 | 130 |
| 57 | 使得具有透明感觉的影子显示出一种柔和的空气感 | 132 |
| 58 | 在色调较为统一的画面中使用一些小物件进行点缀 | 134 |
| 59 | 拍摄太阳伞表现光影的感觉 | 136 |
| 60 | 阳光透过建筑物描绘光的骨感，具有一种故事效果 | 138 |

术语表

140

最·清新

让你拍摄出魅力无穷的
完美瞬间

留住时光的摄影秘笈

找到最美的拍摄角度

(日) 荻洼圭等 著 邓楚泓 译





■ 写在前面的话

在《最清新：留住时光的摄影秘笈 拍出与众不同的照片》中我们为您介绍相机的基本操作方法，同时为您讲解了拍摄照片的各种技巧和一些常规的表现手法。本书作为提高篇我们将进一步讲解更加专业的拍摄方法，通过这些技巧的应用能够使您拍摄出更具味道，更加美丽的照片。同时，我们特别邀请专业的摄影师讲解这些专业技巧，并将这些只有专业摄影师才会应用的拍摄手法一一呈现在本书中，供您学习参考。

但是有一点需要指出，我们始终推崇的是摄影要重视感觉和灵感，现如今的数码单反相机功能强大，即便是自动功能也能够拍摄出画质精美的照片，但是如果取景的方法不正确同样也还是不能拍摄出完美的照片。

提高篇中我们为您呈现了更多拍摄照片的实际案例。请您参考书中的教学案例，大胆地按下快门，我们相信您一定能够拍摄出更加漂亮、更加可爱、更具味道的照片。

大量地尝试拍摄是提高摄影水平的不二法门。另外，在一些主题并不是特别鲜明，主要以表达一种特定氛围的照片的拍摄中，不断进行尝试拍摄也是提高摄影水平的一种方法。总而言之，请您不要顾虑，拿起手中的相机，大胆地按照您的想法，尽情地按下快门享受摄影的乐趣吧。

Contents

目录

引言

相机使用技巧

拍摄您所想要表现的明暗程度与ISO感光度调节要点	10
拍摄出您所想要表现的色彩的要点	12
通过焦点表现主题的要点	14
突出镜头特点的拍摄手法	16

第一章

拍摄漂亮自然风景的技巧

01 简洁的背景衬托出奔跑的狗狗动感十足	20
02 捕捉如同梦幻一般的水中树影	22
03 使用长焦镜头突出压缩效果，拍摄农夫在农田耕地	24
04 黑暗的背景融合略带蓝色的色调，突出花朵的妖艳	26
05 大胆尝试拍摄夕阳中多变的阴云	28
06 拍摄出如同明镜一般没有波纹的湖面	30
07 抓住时机拍摄波涛拍岸的瞬间	32
08 捕捉日出前后天空绚烂的表情	34
09 拍摄下雨中暗色的早晨，较低的曝光营造氛围	36
10 选择较为黑暗的背景突出花朵的颜色	38

第二章

拍摄可爱氛围场景的技巧

11 拍摄身体的一部分体现照片的动感和可爱	40
12 可爱场景剪裁得当表现怀旧复古风格	42
13 使用长焦镜头拍摄出花朵的抽象效果	44
14 将狗狗的脸庞充满画面使得照片更具震撼力	46
15 使用微距镜头拍摄特写，背景虚化强烈，可爱效果凸显	48
16 故意远离被拍摄物体，通过背景显示花朵的情绪	50
17 捕捉小狗的无辜表情表现柔和氛围	52

18	选择白色的背景强调水杯和鱼缸的透明感觉	54
19	用照明灯光强调花朵的可爱氛围	56

第三章

拍摄生动街道风景的技巧

20	在日光的照射下凌乱的街道显示出一种柔和的自然美	58
21	将薄雾笼罩的风景拍摄得梦幻绝伦	60
22	逆光拍摄表现城市中孩子们天真玩耍的生动场景	62
23	清晰地拍摄包括远方景色的城市强调杂乱的感觉	64
24	等待合适的时间段使得光源和月亮都能够清晰可见	66
25	捕捉疾步前行人们的足迹体现城市的活力	68
26	从高处俯拍街道营造一种微缩模型的氛围	70
27	使用低曝光度营造出小巷的阴暗氛围	72
28	使用大胆的颜色拍摄简洁明朗的摩天轮	74

第四章

拍摄真实生活场景的技巧

29	使用高光表现清晨人物的倦怠之感	76
30	故意模糊孩子奔跑的样子突出速度的感觉	78
31	拍摄欣赏樱花的情侣身影表现一种叙事的效果	80
32	日常生活的环境中捕捉孤独寂寞的感觉	82
33	通过具有设计感的构图表现平时的景象	84
34	对焦点选择在远处传达给人一种深远的室内感觉	86
35	将拍摄想象成一个故事描绘生动人物	88
36	在边缘的位置加入一些日常生活的小物件体现真实的生活场景	90
37	将排列在一起的物品当做一幅图景来拍摄	92

第五章

利用虚化晃动拍摄的技巧

38	将马路纳入构图表现建筑物的宏伟	94
39	虚化近景表现人物的存在感	96
40	掌握人流通过的时机增加适当的模糊	98
41	拍摄房间内的烟雾缭绕体现不一样的诡异氛围	100
42	通过模糊效果表现飞机的速度感	102
43	使用黑白片强调对比度凸显照片的诡异色调	104

第六章

拍摄灯火辉煌的夜景技巧

44	使用小光圈强调夜晚灯光营造梦幻的效果	106
45	灵活运用荧光灯绿色的效果拍摄具有印象效果的照片	108
46	拍摄左右对称的照片使得延伸的道路更具冲击力	110
47	通过白平衡的设定表现华灯初上的色彩	112
48	从不同的角度捕捉都市的喧嚣繁华	114
49	提高对比度使得黑暗的道路与明亮的街道形成鲜明的对比	116

第七章

拍摄黑白照片的技巧

50	使用小光圈表现光芒，描摹树木和人物轮廓	118
51	在阴天拍摄黑白照片通过强对比表现氛围	120
52	抓拍奔跑的小猫完成完美构图	122
53	使用强烈的对比和背景虚化表现人物	124
54	以黑白照片的形式拍摄大型机械具有震撼效果	126
55	通过背景元素表现场景氛围	128

第八章

拍摄艺术照片的技巧

56	有意识地运用线条表现人物在假日休闲的场景	130
57	使得具有透明感觉的影子显示出一种柔和的空气感	132
58	在色调较为统一的画面中使用一些小物件进行点缀	134
59	拍摄太阳伞表现光影的感觉	136
60	阳光透过建筑物描绘光的骨感，具有一种故事效果	138

术语表

140

光圈、快门、ISO感光度一览表

● 光圈

F 2.8

F 5.6

F 8

F 11

F 22



● 快门

1/8秒

1/15秒

1/30秒

1/125秒

1/250秒



● ISO感光度

ISO 100

ISO 400

ISO 800

ISO 1600

ISO 3200



※ 将所拍摄的样片的光圈、快门、ISO感光度清晰地表示出来，能够让您有直观的感受。请您参考使用。



Introduction

引言 相机使用技巧

- 拍摄您所想要表现的明暗程度与ISO感光度调节要点
- 拍摄出您所想要表现的色彩的要点
- 通过焦点表现主题的要点
- 突出镜头特点的拍摄手法



こどもの広場
お散歩・プレイ
車の入れない
地域です

公園利用の
注意事項

拍摄您所想要表现的明暗程度与ISO感光度调节要点

拍摄出您所预期的照片曝光度

在拍摄照片中，图像的明暗程度是非常重要的。所以，在拍摄的时候决定投射在感光元件上的用光量是非常有必要的。通常将这种用光量的多少称作曝光，相机一般情况下可以根据拍摄环境的敏感程度完成用光量的调节。

但是，相机进行的自动测光得到的准确曝光有时并非为您心里所想的拍摄效果。例如，在拍摄主体较白的场景时（例如拍摄摆放在白色桌布上的白色盘子时①），相机会因为对焦物体为白色而使得相机判断光源充足，而导致拍摄出的照片曝光不足整体偏暗，而在较黑的环境中拍摄（夜景时），相机自动测光判断光源不足，导致黑色部分偏灰。

因此，在这样的拍摄情况下就需要一定程度的调节与控制。提高曝光补偿度拍摄较为明亮的图像，拍摄相对较暗的场景时使用负曝光补偿，曝光补偿增加量间隔为1/3的情况下，增加1恰好是增加了一倍的曝光量，也就是说+1的曝光补偿增加了1倍的进光量，-1的曝光补偿减少了1倍的曝光量。

在拍摄相对较为温暖的照片时使用正曝光补偿，拍摄黑色较为分明的照片时使用负曝光补偿②、③。数码相机在拍摄完成后可以通过显示屏观察到拍摄到的照片效果，这时请您及时确认，在原有拍摄的设计灵感消失前进行设置调节，不断拍摄。



①
在拍摄白色盘中食物的时候使用正补偿，可以很好地突出食物的明亮新鲜。（1/30s F5.6 +1 ISO400）



②
在逆光场景下使用负补偿，可以使前景轮廓突出。（1/2000s F8 -1.33 ISO100）



③
在拍摄室内的墙壁或者物品的时候不使用负曝光补偿会使得所拍摄的照片中白色的物体颜色失真。（1/60s F6.3 -1 ISO400）

在黑暗的场景中拍摄时考虑调节ISO感光度

明亮或者黑暗效果照片通常是由用光量的多少和拍摄场所光源强弱来决定的。

当我们在较为黑暗的场景下拍摄的时候，通常需要进行长时间的曝光，长时间曝光（慢快门）下容易产生由于手不稳而使得拍摄物体的模糊，或者拍摄物体移动而产生的被拍摄物体模糊的情况，这就提醒我们需要进行一定的控制。

那么，在室内或者夕阳场景下，如何使用高速快门保证曝光正确呢？在这里为您介绍提高ISO感光度的方法。

这种方法就是通过相机本身功能来提高感光度，

使得在光亮较少的情况下获得额外的光亮。相机的感光远近本身的感光度是固定的，这种方法通过相机内部功能来进行调节使得黑暗场景能够得到正确曝光补偿，当ISO从200提高到400的时候，相机的快门速度同样也能够提高两倍。

但是，需要注意的是当相机的感光度达到ISO3200或者6400的时候，相机的画质降低，导致噪点增加，画面变粗糙。

所以在较为黑暗的场景下您需要自己判断，是采用三脚架不提高ISO感光，来进行拍摄④，还是提高感光度手持拍摄增加夜晚感觉或者演出效果等拍摄方法⑤。



④

使用三脚架拍摄日落后的山峦和湖面。（5s F7.1 ISO200）



⑤

在黑暗的演出现场提高ISO感光度保证快门速度进行拍摄，能够很好地捕捉随音乐摇摆的乐手演出瞬间，产生的噪点也非常适合这样的拍摄场景。（1/640s F2-2 ISO3200）