

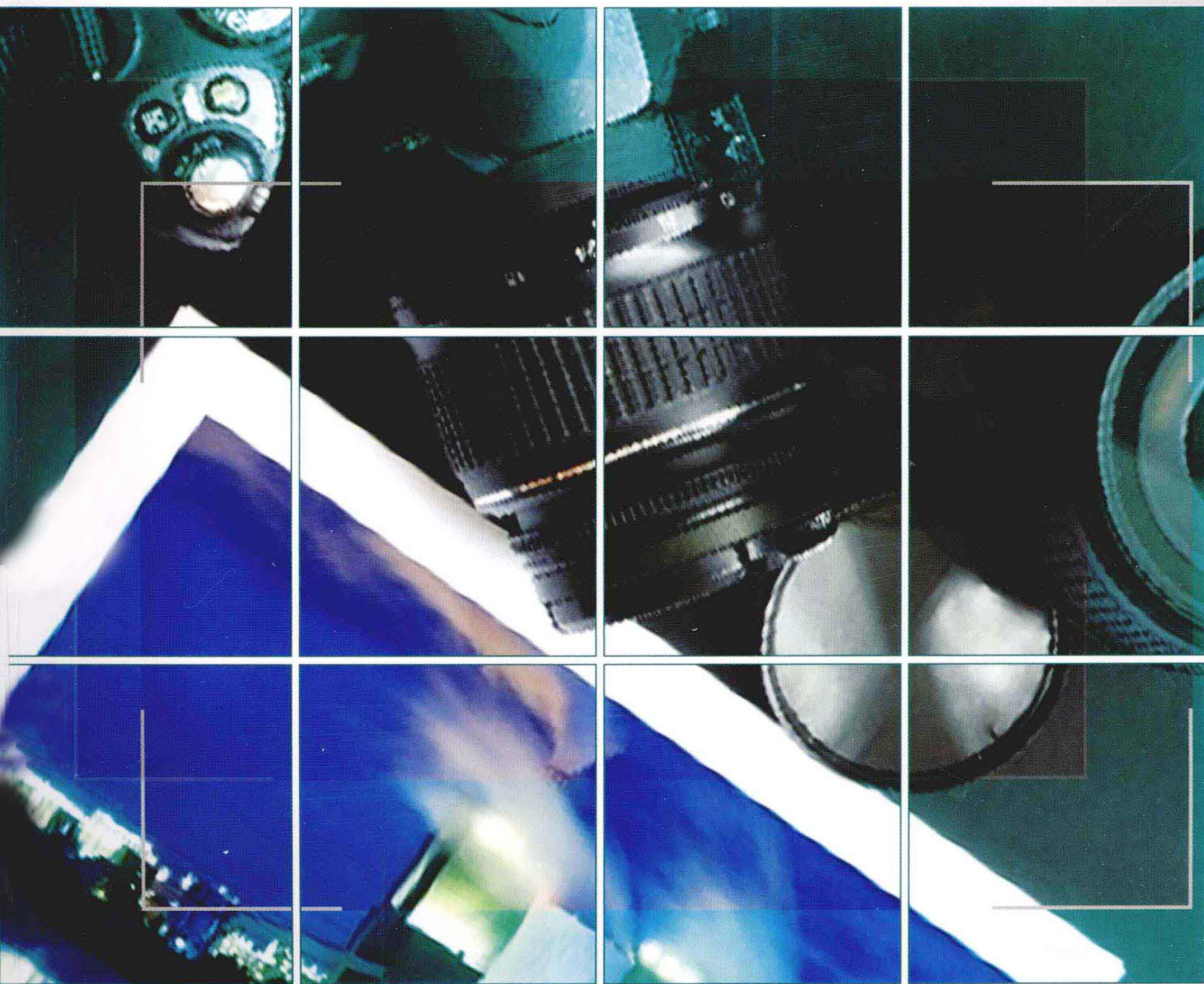
FILMING

数码摄影Follow Me

拍摄方法与操作密码

PAISHE FANGFA YU CAOZUOMIMA

李继强 / 主编



中国数码摄影家协会强力推荐



黑龙江美术出版社

数码摄影 Follow Me

拍摄方法与操作密码

PAISHE FANGFA YU CAOZUOMIMPA

李继强主编



黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影follow me : 拍摄方法与操作密码/ 李继强主编

哈尔滨 : 黑龙江美术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5318-3102-0

I. ①数… II. ①李… III. ①数字照相机: 单镜头反

光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095999号

《数码摄影Follow Me》丛书编委会

主 编 李继强

副主编 曲晨阳 张伟明

编 委 臧崴臣 张东海 周 旭 何晓彦

唐儒郁 李 冲

责任编辑 曲家东

封面设计 杨继滨

版式设计 杨东波

数码摄影Follow Me

拍摄方法与操作密码

PAISHE FANGFA YU CAOZUOMIMA 李继强/主编

出版 黑龙江美术出版社

印刷 辽宁美术印刷厂

发行 全国新华书店

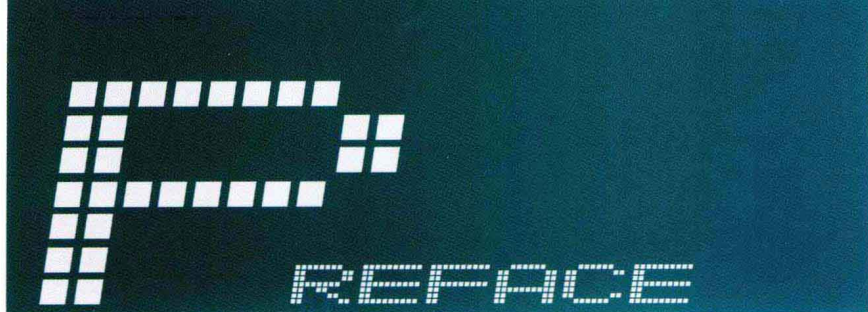
开本 889×1194 1/24

印张 9

版次 2013年8月第1版·2013年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5318-3102-0

定价 50.00元



前言

拍摄方法是数码摄影中很重要的一个环节，在拍摄方法里要解决很多摄影的基本问题。

首先，是解决画面的选择问题。不同的被摄体采用什么样的画幅表现形式是很多人关心的，形式和内容是一对范畴，给内容选择一个恰当的表现形式，看似简单，里面包含着对题材的理解，对画面内涵的阐述及表达。

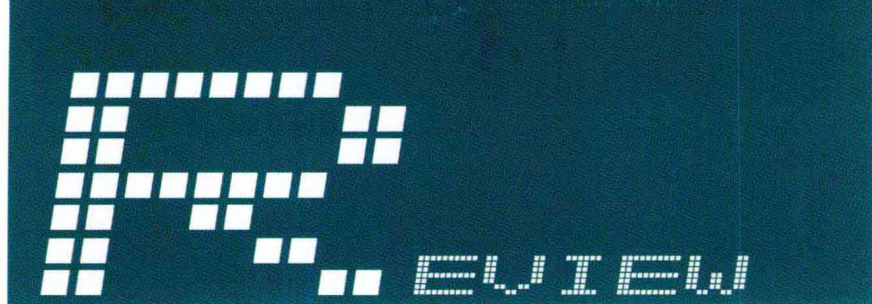
其次，是解决曝光问题。画面的明暗是由曝光量决定的，现在的数码相机自动曝光技术很先进，可在光线复杂的室内及恶劣天象下，曝光就需要人为控制，还有，就是当摄影人有某些想法和表现意图时，如何控制画面的曝光量，是操作时都必须考虑的，不管你采用哪种拍摄方法。

再次，是解决色彩问题。我们生活在色彩的世界里，摄影的表达也离不开色彩。数码相机控制色彩有一套方法，一般情况下是可以达到准确的，当然，还原的是客观色彩，摄影人的表现意图有时候需要主观色彩的参与，照片风格、优化校准、白平衡偏移等都是拍摄操作时的手段。

还有，是解决构图问题。选择拍摄方法时要思考景别的大小、拍摄方向、拍摄高度、拍摄距离、拍摄角度及画面如何布局，这是操作的基本思路之一。

最后，还要说一下，就是如何挖掘相机的性能和功能潜力的问题。几乎所有的拍摄方法都建立在对相机性能和功能的理解上，都建立在快速熟练的操作上，如何在拍摄现场运用相机的性能和功能进行技术思维是摄影人的基本功。

李健强

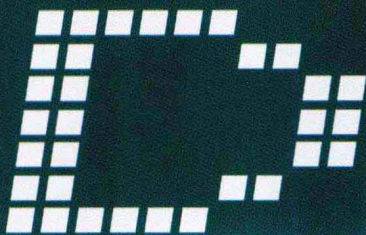


导读

谈拍摄方法，有两个角度，一个是宏观的，是站在摄影的总的高度上俯瞰，我归纳出来11类大的拍摄方法，供不同的摄影人来领会和选择；另一个角度，是建立在工具的潜能发挥上，从具体的镜头在拍摄方法中的作用和操作方法，到相机功能在拍摄方法中的运用，给出思考点。不同的题材采取的拍摄方法是不一样的，我介绍了常用的30几种题材的拍摄要点和操作方法，里面还包括拍摄方法和拍摄技术的自我训练。

本书10大特色：

1. 俯瞰数码摄影的拍摄方法，便于宏观把握和选择。
2. 针对每种拍摄方法给出通俗的定义和要点，便于理解和记忆。
3. 讲解不同镜头在拍摄方法里的作用，便于操作。
4. 讲解拍摄方法与速控屏幕里功能的操作思考点。
5. 针对不同的拍摄题材，讲清楚拍摄的方法和技巧。
6. 分析不常见的拍摄题材，谈出操作体会和注意。
7. 语言简练，少说废话，条理化，有利于记忆。
8. 图片优美，给出拍摄数据，提供参考。
9. 给新手设计了拍摄方法的自我训练方案。
10. 版式设计简洁、规范、易读。



IRECTORY

目录

第一章 Chapter one

拍摄方法的宏观点拨

一、抓拍——摄影拍摄方法的基础

- 1. 什么是抓拍? 012
- 2. 抓拍的三要素与五字诀 013
 - 要保证一个“稳”字 013
 - 要做好一个“准”字 013
 - 要记住一个“快”字 013
 - 要把功夫下在“摸”字上 013
 - 要仔细观察“找”角度 013
 - 要耐下心来“等”高潮 014
 - 要调动身心“抢”时机 014
 - 要全力以赴“抓”瞬间 014
- 3. 设置相机提高抓拍质量的 10 要点 015
 - 选择尽可能高的拍摄速度 015
 - 图像尺寸设定到最大 015
 - 使用安全快门 015
 - 打开防抖 015
 - 合理运用自动对焦 015
 - 尝试使用自动包围 015
 - 选择 RAW 015
 - 选择 Adobe RGB 015
 - 经常使用曝光补偿 015
 - 注意测光方式 015

二、摆拍——从容不迫的拍摄方法

- 1. 什么是摆拍? 016
- 2. 人像纪念照片的摆拍 017
 - 取景考虑意义 017

- 构图注意美感 017
- 考虑视线方向 017
- 光线选择顺光 017
- 瞬间关注眼睛 017
- 镜头多用中焦 017
- 虚化背景谨慎 017
- 人像模式操作 017
- 3. 集体合影的摆拍要点 019
- 4. 旅游纪念照的拍摄要点 020
 - 准备好必须的摄影器材 020
 - 观察,取景,构图 020
 - 合理使用光线 020
 - 正确使用对焦方法 020
 - 画面做到新、活、美 020

三、自拍——把自己拍进画面的拍摄方法

- 1. 利用小三角架的方法 022
- 2. 利用遥控器的拍摄方法 022
- 3. 利用自拍的延时控制 022

四、偷拍——隐蔽拍摄意图的拍摄方法

- 1. 什么是偷拍? 023
- 2. 偷拍的操作要点 023
 - 隐蔽第一 023
 - 欲擒故纵 023
 - 守株待兔 023
 - 浑水摸鱼 023
 - 广角刺激 023
 - 长焦稳健 023
 - 攻心为上 024

暗渡陈仓	024
暗偷不如明抢	024
走为上	024
3. 偷拍的技术支持	025
五、盲拍——眼睛不看被摄体的拍摄方法	026
1. 什么是盲拍?	026
2. 盲拍技巧的 7 个要点	026
使用广角镜头	026
只使用特定焦段来训练	026
用中央自动对焦点对焦	026
使用最佳光圈	026
训练单手拍摄的稳定度	026
训练对拍摄角度的敏感力	026
盲拍不是只针对人物	026
3. 盲拍的 4 种状态	027
眼睛不看被摄体的盲拍	027
低角度手握盲拍	027
手持高角度盲拍	027
挂在胸前的盲拍	027
六、连拍——多拍优选的拍摄方法	028
1. 什么是连拍?	028
2. 连拍的具体操作	028
3. 连拍时的注意	028
七、等拍——关注事物发展的拍摄方法	029
1. 什么是等拍?	029
2. 等拍的五大元素	029
等瞬间	029
等元素	029
等变化	029
等光线	029
预料事件的发展	030
八、试拍——发挥数码优势的拍摄方法	031
1. 什么是试拍?	031
2. 曝光试拍, 培养对画面明暗的感觉	031
相机说话层面	031
干涉曝光层面	031
熟练控制层面	032
3. 色彩试拍, 加强对画面色彩的理解	033
4. 虚实试拍, 熟练对画面景深的控制	034

5. 瞬间试拍, 对拍摄时机的快速反应	035
6. 测光试拍, 检验不同测光模式效果	036
7. 构图试拍, 把创意与构思变成画面	037
九、追拍——突出和制造动感的拍摄方法	038
1. 什么是追拍?	038
2. 平行追随的技巧	038
3. 变焦追随的技巧	039
十、乐摸 (LOMO)	
——随心所欲的拍摄方法	040
1. 什么是 Lomo?	040
2. Lomo 的 10 大原则	040
3. Lomo 也是一种选择	040
十一、慢拍——把握时间的拍摄方法	041
1. 什么是慢拍?	041
2. 让速度慢下来的 8 个技巧	041
把光圈变小	041
改变 ISO 感光度	041
镜头前加灰镜	041
利用阴影	041
利用天象	041
夜间	041
后期处理	042
滤镜的方法	042

第二章 Chapter two

镜头在拍摄时的使用方法

一、定焦镜头的操作技巧	044
1. 用定焦拍出浅景深的虚化效果	046
2. 用定焦的大光圈拍人像	047
3. 定焦在暗光环境下的拍摄机会	048
4. 用定焦的小光圈拍风景	049
5. 用标准定焦拍集体合影	050
应选用标准镜头	050
光圈和快门速度的选择	050
使用三脚架和遥控器	050

避免前后排遮挡，前后排梯度要大	051
光线的选择	051
焦点选择	051
提醒注意	051
多拍几张	051
6. 用长焦距的定焦镜头打鸟	052
要保持相机稳定	052
合理设置相机功能	052
预测事件的发展很重要	052
7. 增倍镜的使用常识	054
二、变焦镜头的操作技巧	056
三、微距镜头的操作技巧	058
四、超广角镜头的操作技巧	061
五、中焦镜头的操作技巧	063
六、长焦镜头的操作技巧	065
七、鱼眼镜头的操作技巧	068
八、移轴镜头的操作技巧	070
技巧 1：拍摄出长腿美女	072
技巧 2：如同微缩模型般的风景	072
技巧 3：补偿建筑物的变形	074
技巧 4：对纵深更有效地合焦	074
技巧 5：有趣的全景接片	075

第三章 Chapter three

发挥相机功能的拍摄方法

一、拍摄方法与速控屏幕	083
1. 设置快门速度的经验	084
2. 设置光圈值的经验	084
3. 设置 ISO 的经验	085
4. 设置高光色调优先的经验	085
5. 设置拍摄模式的经验	086
6. 设置曝光补偿的经验	086
7. 设置包围曝光的经验	087
8. 设置闪光曝光补偿的经验	087
9. 设置自动对焦点的经验	088
10. 设置照片风格的经验	088

11. 设置白平衡的经验	089
12. 设置测光模式的经验	089
13. 设置图像记录画质的经验	090
14. 设置自动对焦模式的经验	090
二、拍摄方法与照片风格	091
三、拍摄方法与曝光模式	093
全自动档的拍摄方法	093
CA 档的拍摄方法	094
P 档的拍摄方法	095
A 档的拍摄方法	097
S 档的拍摄方法	099
M 档的拍摄方法	100
四、包围曝光的拍摄方法	101
五、拍摄方法与曝光补偿	102
六、拍摄方法与自动曝光锁	104
七、拍摄方法与测光模式	106
评价测光操作	106
局部测光操作	106
点测光操作	106
八、拍摄方法与白平衡	108
九、拍摄方法与感光度	110
十、拍摄方法与闪光灯	111
十一、拍摄方法与自动对焦	113
十二、拍摄方法与画面质量	115

相机设置与画面质量的 7 个选择	115
1. 选择 RAW 图像格式	115
2. 选择最大像素	116
3. 选择最佳光圈	116
4. 选择较快的快门速度	116
5. 选择曝光模式	116
6. 选择测光模式	116
7. 选择照片风格	116
从操作的角度来提高拍摄品质的手段	116
1. 稳定的相机	116
2. 反光镜预升	116
3. 实时拍摄的屏幕取景	116
4. 理解镜头	116
5. 较低的感光度	116
6. 合适的曝光量	116

7. 合理的用光	116
8. 附件的合理使用	116

第四章 Chapter four

各种题材的拍摄方法

拍冰花的10项注意	121
1. 使用微距镜头	121
2. 观察和想象	121
3. 对焦距离	121
4. 选择光线	121
5. 正确曝光	121
6. 相机设置	121
7. 重视构图	121
8. 学会表现	121
9. 思考标题	121
10. 后期强化	121
用单色拍雪雕时的相机设置技巧	123
调整滤镜出效果	123
调整色调出效果	123
佳能相机的操作方法	123
尼康相机的操作方法	123
小品摄影成功的8要素	125
1. 明确内涵	125
2. 题材广泛	125
3. 讲究光线	125
4. 构图严谨	125
5. 注意瞬间	126
6. 营造意境	126
7. 熟练操作	126
8. 标题合适	126
树木题材拍摄方法的要点	128
摄影画面里树木的作用	128
拍摄不同光线下的树木	128
拍摄一年中不同季节的树木	128

拍摄树木的不同造型形态	128
利用天象拍摄树木	128
云霞题材拍摄方法的8个要点	130
1. 注意云的形状	130
2. 合理利用偏色	130
3. 抓紧拍摄时机	130
4. 选择典型前景	130
5. 了解拍摄地点	130
6. 构图突出天空	130
7. 调整曝光组合	130
8. 人物适当补光	130
风光题材拍摄方法的8个技巧	132
技巧 1. 控制光圈	132
技巧 2. 控制快门	134
技巧 3. 寻找前景	136
技巧 4. 控制背景	138
技巧 5. 理解色彩	140
技巧 6. 提高画质的偏振镜	142
技巧 7. 保证画质的三脚架	144
技巧 8. 基本技巧与能力	145
从青蛙角度拍作品的7个技巧	147
把你的相机放低	147
从低角度拍摄用广角镜头	147
理解光圈和景深	147
注意相机的水平	147
天空曝光问题	147
选择前景	147
试验的思路	148
“打鸟”的拍摄方法	149
谨慎选择鸟类摄影主题	149
长焦距镜头的使用	149
画面景深的控制技巧	149
稳定相机的技巧	151
闪光灯的使用技巧	151
“等拍法”拍鸟	152
“连拍法”拍鸟	152
瀑布拍摄两种方法	154
溪流拍摄的6项注意	155
选择拍摄地点	155

最好晴天拍溪流	155	7. 美的感觉：变形透视	200
取景角度产生不同情调	156	8. 美的感觉：线条透视	200
凝固还是虚幻	156	9. 美的感觉：简洁	201
相机功能的设置	156	10. 美的感觉：压缩	201
构图要灵活	157	11. 美的感觉：角度	202
小船的拍摄方法	158	12. 美的感觉：细节	202
日出的拍摄方法	159	13. 美的感觉：背影	203
夕阳的拍摄方法	165	14. 美的感觉：剪影	203
1. 选择高点拍	165	15. 美的感觉：倒影	204
2. 选择水边	166	16. 美的感觉：局部	204
3. 选择多云	167	17. 美的感觉：瞬间	205
4. 选择前景	167	18. 美的感觉：画意	205
5. 选择相机设置	167	19. 美的感觉：图案	206
建筑的拍摄方法	168	20. 美的感觉：高调	206
低调摄影拍摄方法	170	21. 美的感觉：低调	207
地貌的拍摄方法	172	22. 美的感觉：梦幻	207
喀斯特地貌的拍摄方法	172	23. 美的感觉：故事	208
泥林地貌的拍摄方法	173	24. 美的感觉：情绪	208
微距摄影方法	174	25. 美的感觉：虚化背景	209
追随拍摄方法	176	26. 美的感觉：质感	209
烟花的拍摄方法	177	27. 美的感觉：逆光	210
秋天红叶的拍摄方法	180	28. 美的感觉：散射	210
车展的摄影方法	183	29. 美的感觉：区域光	211
磨练你的拍摄技术	187	30. 美的感觉：弱光	211
1. 基本技术是拍摄方法的基础	187	31. 美的感觉：黑白	212
2. 徘徊期，搞创作的都有过	188	32. 美的感觉：动感	212
3. 拍摄方法 12 磨	189	33. 美的感觉：框架	213
拍摄方法的自我训练	193	34. 美的感觉：留白	213
1. “虚化”拍摄方法的流程	194	35. 美的感觉：曝光	214
2. 你掌握了多少种拍摄方法？	195	36. 美的感觉：抽象	214
3. 拍摄方法的 10 大基本功	195	37. 美的感觉：唯美	215
4. 拍摄方法的 6 大控制	195	38. 美的感觉：烘托	215
拍摄方法，美的感觉提炼	196		
1. 美的感觉：清晰	197	后记	216
2. 美的感觉：独特	197		
3. 美的感觉：想像	198		
4. 美的感觉：创意	198		
5. 美的感觉：视觉美点	199		
6. 美的感觉：空气透视	199		

数码摄影 Follow Me

拍摄方法与操作密码

PAISHE FANGFA YU CAOZUOMIMA

李继强主编

黑龙江美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

数码摄影follow me: 拍摄方法与操作密码/ 李继强主编

哈尔滨: 黑龙江美术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5318-3102-0

I. ①数… II. ①李… III. ①数字照相机: 单镜头反

光照相机-摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第095999号

《数码摄影Follow Me》丛书编委会

主 编 李继强

副主编 曲晨阳 张伟明

编 委 臧巍臣 张东海 周 旭 何晓彦

唐儒郁 李 冲

责任编辑 曲家东

封面设计 杨继滨

版式设计 杨东波

数码摄影Follow Me

拍摄方法与操作密码

PAISHE FANGFA YU CAOZUOMIMPA 李继强/主编

出版 黑龙江美术出版社

印刷 辽宁美术印刷厂

发行 全国新华书店

开本 889×1194 1/24

印张 9

版次 2013年8月第1版·2013年8月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5318-3102-0

定价 50.00元



前言

拍摄方法是数码摄影中很重要的一个环节，在拍摄方法里要解决很多摄影的基本问题。

首先，是解决画面的选择问题。不同的被摄体采用什么样的画幅表现形式是很多人关心的，形式和内容是一对范畴，给内容选择一个恰当的表现形式，看似简单，里面包含着对题材的理解，对画面内涵的阐述及表达。

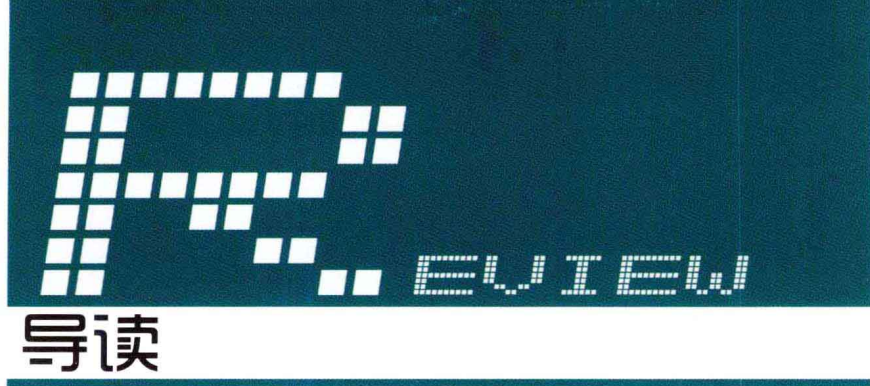
其次，是解决曝光问题。画面的明暗是由曝光量决定的，现在的数码相机自动曝光技术很先进，可在光线复杂的室内及恶劣天象下，曝光就需要人为控制，还有，就是当摄影人有某些想法和表现意图时，如何控制画面的曝光量，是操作时都必须考虑的，不管你采用哪种拍摄方法。

再次，是解决色彩问题。我们生活在色彩的世界里，摄影的表达也离不开色彩。数码相机控制色彩有一套方法，一般情况下是可以达到准确的，当然，还原的是客观色彩，摄影人的表现意图有时候需要主观色彩的参与，照片风格、优化校准、白平衡偏移等都是拍摄操作时的手段。

还有，是解决构图问题。选择拍摄方法时要思考景别的大小、拍摄方向、拍摄高度、拍摄距离、拍摄角度及画面如何布局，这是操作的基本思路之一。

最后，还要说一下，就是如何挖掘相机的性能和功能潜力的问题。几乎所有的拍摄方法都建立在对相机性能和功能的理解上，都建立在快速熟练的操作上，如何在拍摄现场运用相机的性能和功能进行技术思维是摄影人的基本功。

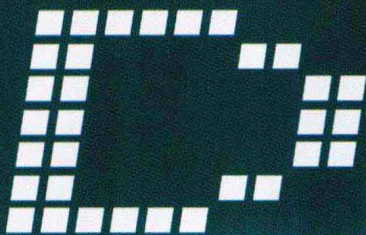
李健强



谈拍摄方法，有两个角度，一个是宏观的，是站在摄影的总的高度上俯瞰，我归纳出来11类大的拍摄方法，供不同的摄影人来领会和选择；另一个角度，是建立在工具的潜能发挥上，从具体的镜头在拍摄方法中的作用和操作方法，到相机功能在拍摄方法中的运用，给出思考点。不同的题材采取的拍摄方法是不一样的，我介绍了常用的30几种题材的拍摄要点和操作方法，里面还包括拍摄方法和拍摄技术的自我训练。

本书10大特色：

1. 俯瞰数码摄影的拍摄方法，便于宏观把握和选择。
2. 针对每种拍摄方法给出通俗的定义和要点，便于理解和记忆。
3. 讲解不同镜头在拍摄方法里的作用，便于操作。
4. 讲解拍摄方法与速控屏幕里功能的操作思考点。
5. 针对不同的拍摄题材，讲清楚拍摄的方法和技巧。
6. 分析不常见的拍摄题材，谈出操作体会和注意。
7. 语言简练，少说废话，条理化，有利于记忆。
8. 图片优美，给出拍摄数据，提供参考。
9. 给新手设计了拍摄方法的自我训练方案。
10. 版式设计简洁、规范、易读。



目录

第一章 Chapter one

拍摄方法的宏观点拨

一、抓拍——摄影拍摄方法的基础

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 什么是抓拍? | 012 |
| 2. 抓拍的三要素与五字诀 | 013 |
| 要保证一个“稳”字 | 013 |
| 要做好一个“准”字 | 013 |
| 要记住一个“快”字 | 013 |
| 要把功夫下在“摸”字上 | 013 |
| 要仔细观察“找”角度 | 013 |
| 要耐下心来“等”高潮 | 014 |
| 要调动身心“抢”时机 | 014 |
| 要全力以赴“抓”瞬间 | 014 |
| 3. 设置相机提高抓拍质量的 10 要点 | 015 |
| 选择尽可能高的拍摄速度 | 015 |
| 图像尺寸设定到最大 | 015 |
| 使用安全快门 | 015 |
| 打开防抖 | 015 |
| 合理运用自动对焦 | 015 |
| 尝试使用自动包围 | 015 |
| 选择 RAW | 015 |
| 选择 Adobe RGB | 015 |
| 经常使用曝光补偿 | 015 |
| 注意测光方式 | 015 |

二、摆拍——从容不迫的拍摄方法

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 什么是摆拍? | 016 |
| 2. 人像纪念照片的摆拍 | 017 |
| 取景考虑意义 | 017 |

- | | |
|---------------|-----|
| 构图注意美感 | 017 |
| 考虑视线方向 | 017 |
| 光线选择顺光 | 017 |
| 瞬间关注眼睛 | 017 |
| 镜头多用中焦 | 017 |
| 虚化背景谨慎 | 017 |
| 人像模式操作 | 017 |
| 3. 集体合影的摆拍要点 | 019 |
| 4. 旅游纪念照的拍摄要点 | 020 |
| 准备好必须的摄影器材 | 020 |
| 观察, 取景, 构图 | 020 |
| 合理使用光线 | 020 |
| 正确使用对焦方法 | 020 |
| 画面做到新、活、美 | 020 |

三、自拍——把自己拍进画面的拍摄方法

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 利用小三角架的方法 | 022 |
| 2. 利用遥控器的拍摄方法 | 022 |
| 3. 利用自拍的延时控制 | 022 |

四、偷拍——隐蔽拍摄意图的拍摄方法

- | | |
|------------|-----|
| 1. 什么是偷拍? | 023 |
| 2. 偷拍的操作要点 | 023 |
| 隐蔽第一 | 023 |
| 欲擒故纵 | 023 |
| 守株待兔 | 023 |
| 浑水摸鱼 | 023 |
| 广角刺激 | 023 |
| 长焦稳健 | 023 |
| 攻心为上 | 024 |