

精选摄影十大类关键技术，一语道破拍摄难题！玩转摄影一定要懂的摄影秘技，一招教你出牛片！



影尚视觉 编著

数码单反 摄影实拍技巧 150招

DIGITAL SLR
PHOTOGRAPHY PRACTICAL SKILLS AND
150 SHOOTING TIPS

超值
精华版

150个技巧绝招大公开

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



影尚视觉 编著

数码单反 摄影实拍技巧 150招

DIGITAL SLR

PHOTOGRAPHY PRACTICAL SKILLS AND
150 SHOOTING TIPS

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

《数码单反摄影实拍技巧 150 招》针对数码摄影热门实拍题材进行实例讲解, 全书共分为 10 个章节, 第 1 章对数码相机进行初步认识, 包括相机机身的基本设置; 第 2 章介绍了拍摄清晰照片的专业技巧; 第 3 章介绍了拍摄好肖像摄影的秘诀; 第 4 章介绍了风景摄影的拍摄技巧; 第 5 章介绍了花卉摄影的常用拍摄技巧; 第 6 章介绍了在旅游时如何拍摄风光照片; 第 7 章针对婚礼摄影做了充分的介绍; 第 8 ~ 10 章分别对体育、宠物、儿童摄影中常出现的问题进行解答。

本书是数码摄影爱好者的必备手册, 不仅适合广大入门摄影爱好者, 对拥有中、高档摄影器材的进阶读者也同样有所帮助, 特别适合那些对摄影有众多疑惑却又苦于没有时间阅读大量资料的摄友们进行查阅。

图书在版编目 (CIP) 数据

数码单反摄影实拍技巧 150 招 / 影尚视觉编著. —北京: 中国铁道出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-113-16893-3

I. ①数… II. ①影… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第139803号

书 名: 数码单反摄影实拍技巧 150 招
作 者: 影尚视觉 编著

策划编辑: 王 宏	读者热线电话: 010-63560056
责任编辑: 张 丹	编辑助理: 吴伟丽
责任印制: 赵星辰	封面设计: 多宝格

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码: 100054)
印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司
版 次: 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
开 本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15.25 字数: 286 千
书 号: ISBN 978-7-113-16893-3
定 价: 69.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社发行部联系调换。

前言

FOREWORD

随着时代的发展和科技的进步，数码技术在世界各个领域的运用逐渐成为主流。近年来，数码单反相机的价格逐渐下降，人手一部的时代悄然来临，它在专业领域盛行的同时，也慢慢走进了寻常百姓的生活当中。

远离了烦琐而高难度的传统摄影操作，数码摄影以其简单便捷的特点被广大用户所接受。但是，毕竟不同于手机或者傻瓜数码相机那样容易上手，在选购使用的过程中，常常会遇到这样或者那样的烦恼：如何选择适配镜头，哪些外设值得购置，各类题材常用的拍摄模式分别是什么？等等，如果还在为这些问题所困扰，那么本书将成为你手边的必备手册。

作者精选日常生活中读者应该知道的150招数码摄影实拍技巧，系统归纳整理，并且一一做出相应的专业解答，以供读者快速查询并求得正解。力求让你在最短的时间内，获得最简单、最正确的答案，目的就是让每一位摄影爱好者在阅读本书的时候对自己说：“我也能拍摄出这样的照片！”让摄影从此不再是高不可攀的艺术，成为人人都能掌握的平民娱乐休闲项目。通过对这150招实拍技巧的学习，不仅可以节约宝贵的学习时间，更能免去多余的尝试损失，使你拍摄得更加得心应手，带给你更多的成功体验和摄影乐趣。

本书不仅适合广大入门摄影爱好者，对拥有中、高档摄影器材的进阶读者也同样有所帮助，特别适合那些对摄影有众多疑惑却又苦于没有时间去阅读大量资料的摄友们查阅。

编者
2013年7月

目录

CONTENTS



Chapter 1



照相机机身的基本设置

技巧1 使用哪种格式来拍摄照片	2
技巧2 避免白平衡问题	3
技巧3 拍摄时如何确定曝光模式	5
技巧4 使用自动包围曝光	6
技巧5 对焦模式的选择	7

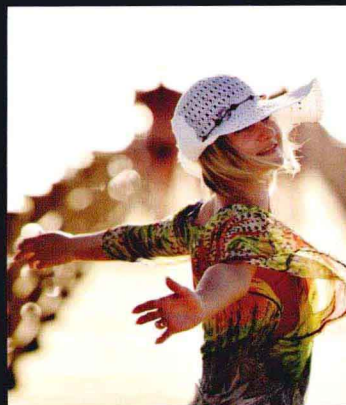
Chapter 2



拍摄清晰照片的专业技巧

技巧6 三脚架的使用技巧	10
技巧7 巧用快门线	11
技巧8 选择正确的ISO值	12
技巧9 连拍和自拍模式的使用技巧	13
技巧10 巧用支点端稳相机	14

Chapter 3



专业肖像拍摄秘诀

技巧11 拍摄人像时对焦的焦点在何处	16
技巧12 人像摄影的镜头选择	17
技巧13 长焦镜头的使用技巧	18
技巧14 利用不同的角度拍摄人像	19
技巧15 利用大光圈进行人像失焦拍摄	21
技巧16 利用小光圈进行全焦点人像拍摄	22
技巧17 饱满紧凑的画面构图	23
技巧18 家庭生活照的拍摄技巧	24
技巧19 室内窗户光的拍摄技巧	25



Chapter 4



技巧20 户外光线的选择	27
技巧21 避免斑驳的户外光线	28
技巧22 肖像摄影中背景及拍摄环境的选择	29
技巧23 户外摄影的景深控制技巧	31
技巧24 户外反光板的使用技巧	33
技巧25 黄昏人像的拍摄技巧	35
技巧26 拍摄人像时头顶上别留太多空间	36
技巧27 背景纸的选择	37
技巧28 特写人物身体局部的拍摄技巧	38
技巧29 逆光的拍摄技巧	39
技巧30 使用白平衡拍摄色感不同的人像	41
技巧31 不完美脸型的拍摄技巧	42
技巧32 多样化的构图拍摄技巧	43
技巧33 不同姿势的拍摄技巧	46
技巧34 如何让主体拍摄得清瘦一些	48
技巧35 如何捕捉人像的瞬间动作	49
技巧36 裁切头顶的构图技巧	50
技巧37 使用低速快门进行人像摄影	51

专业风景拍摄技巧

技巧38 随身携带三脚架	54
技巧39 先找到好光线	55
技巧40 天气糟糕情况下的拍摄技巧	58
技巧41 风光摄影的构图法则	59
技巧42 地平线的把握	67
技巧43 必备的广角镜头	68
技巧44 日出的拍摄技巧	69
技巧45 瀑布流水的拍摄技巧	70
技巧46 巧拍水面倒影	72
技巧47 海景的拍摄技巧	73
技巧48 雾气的拍摄技巧	75
技巧49 黎明的拍摄技巧	77
技巧50 风景摄影师的秘密武器——偏振镜	78
技巧51 选择明确的主题	79
技巧52 雪景的拍摄技巧	80
技巧53 风景照的焦点应该对在哪里	83
技巧54 光圈优先模式的使用技巧	84
技巧55 如何对蓝天白云做出强调	85
技巧56 日落的拍摄技巧	87

Chapter 5



专业花卉摄影的拍摄技巧

技巧57 最理想的拍摄时间	90
技巧58 相机的角度及拍摄范围的选择	92
技巧59 考虑光线的角度	94
技巧60 恶劣天气下的拍摄技巧	97
技巧61 望远镜头的使用技巧	99
技巧62 花卉摄影的构图	100
技巧63 选择变焦镜头进行拍摄	102
技巧64 微距镜头近距离拍摄	103
技巧65 黑色背景下花卉的拍摄	106
技巧66 白色背景下花卉的拍摄	107
技巧67 外出拍摄花卉的小技巧	108
技巧68 室内花卉摄影的拍摄技巧	110
技巧69 拍摄花卉时把自动对焦功能关闭	111
技巧70 观察微距效果的小技巧	112
技巧71 花和昆虫的拍摄技巧	113
技巧72 景深的控制技巧	115

Chapter 6



旅游景点和城市风光摄影

技巧73 拍摄前首先为自己定好主题	118
技巧74 拍摄具有地方气息的人物	120
技巧75 寻找不同视角拍摄特色地标建筑物	121
技巧76 不要试图抓住全部，只拍最具特色的细节	122
技巧77 旅游中的美食拍摄技巧	123
技巧78 拍摄旅游城市的节日	125
技巧79 拍摄城市夜景的时机选择	126
技巧80 时间的选择	127
技巧81 阴天的拍摄技巧	128
技巧82 夜景的拍摄技巧	130
技巧83 垂直线构图的使用技巧	133
技巧84 室内摄影的拍摄技巧	134
技巧85 寻找居高临下的拍摄点	135
技巧86 突出主体的拍摄技巧	136
技巧87 建筑摄影的拍摄技巧	138
技巧88 中午时分的拍摄	140
技巧89 浮雕的拍摄	141
技巧90 拍摄有海滩的旅游城市	142



Chapter 7



Chapter 8



技巧91 敢于寻找大胆、生动的颜色	144
技巧92 夜景烟花的拍摄技巧	146
技巧93 路灯照明风光的拍摄技巧	148

拍摄婚礼的专业技巧

技巧94 拍摄前检查装备, 列出拍摄清单	152
技巧95 光圈和快门速度的选择	153
技巧96 构图时记得把结婚现场景物拍进去	154
技巧97 婚礼摄影的细节拍摄	155
技巧98 室内闪光灯的使用技巧	156
技巧99 室外闪光灯的使用技巧	158
技巧100 要永远紧跟着新娘	160
技巧101 构图不要从关节处切断	161
技巧102 新娘侧面照的拍摄技巧	162
技巧103 为新娘选择最佳光线	163
技巧104 如何获得好的背景	165
技巧105 拍摄什么场景	166
技巧106 选择高视点进行婚礼摄影	168
技巧107 新娘与他人合影时的姿势	169
技巧108 合影时该对准谁拍摄	170
技巧109 拍摄新娘婚纱服上的细节	171

专业体育摄影

技巧110 体育摄影的稳定性	174
技巧111 镜头的选择	176
技巧112 体育摄影中竖拍效果好	178
技巧113 连拍的使用技巧	179
技巧114 摇拍的使用技巧	181
技巧115 使用最大光圈拍摄	182
技巧116 预先对焦的选择	183
技巧117 运动摄影中的构图技巧	184
技巧118 高速快门的使用技巧	185
技巧119 低速快门的使用技巧	186

Chapter 9



宠物、生态摄影的拍摄技巧

技巧120 宠物摄影中的构图技巧	188
技巧121 眼神和动作的抓拍技巧	190
技巧122 逆光光源的运用	191
技巧123 焦点的选择	193
技巧124 拍摄富有动感的宠物照片	194
技巧125 拍摄位置和角度的选择	196
技巧126 近距离拍摄宠物的技巧	197
技巧127 环境的考量	198
技巧128 望远镜头的使用技巧	199
技巧129 如何近拍到鸟类	200
技巧130 昆虫怎么拍	201

Chapter 10



专业儿童摄影

技巧131 器材的选择	204
技巧132 室内自然光的拍摄技巧	206
技巧133 表情的抓拍技巧	208
技巧134 背景的选择	209
技巧135 亲情照片的拍摄技巧	211
技巧136 儿童摄影的抓拍技巧	212
技巧137 高调儿童的拍摄技巧	213
技巧138 逆光中儿童的拍摄技巧	215
技巧139 与心爱小动物的合影	216
技巧140 儿童摄影中的构图技巧	218
技巧141 手的拍摄	220
技巧142 道具的处理	221
技巧143 低调儿童摄影	223
技巧144 儿童摄影的气氛制造	224
技巧145 游戏活动的拍摄技巧	226
技巧146 生日照片的拍摄技巧	227
技巧147 眼神的处理	230
技巧148 拍摄儿童避免红眼	232
技巧149 制造均匀柔和的影调	233
技巧150 快门速度的选择	234

第01章

照相机机身的基本设置

数码单反照相机的机身提供了大量的控制功能，可根据个人需要来发挥照相机的性能。本章将介绍如何设置照相机的可用选项：首先调整与数码相机捕捉画面有关的内容，如白平衡；然后是与摄影有关的内容，如测光和对焦。



现在大部分的数码相机都提供了三种主要的格式：JPEG、NEF (RAW) 和TIFF。下面介绍一下它们的用途：

JPEG：如果您每次拍的照片曝光都很完美，那么就拍JPEG格式。这种格式非常小，能在同一张记忆卡里拍摄多张图片，占用较少

的电脑存储空间。

NEF (RAW)：使用RAW格式时，您可以完全掌控影像的处理方式，当照片曝光不足、曝光过度时，甚至是出现任何颜色上的问题时，都能轻易地加以修复。RAW格式提供了高品质的原始影像，也保留了最大的修正弹性。

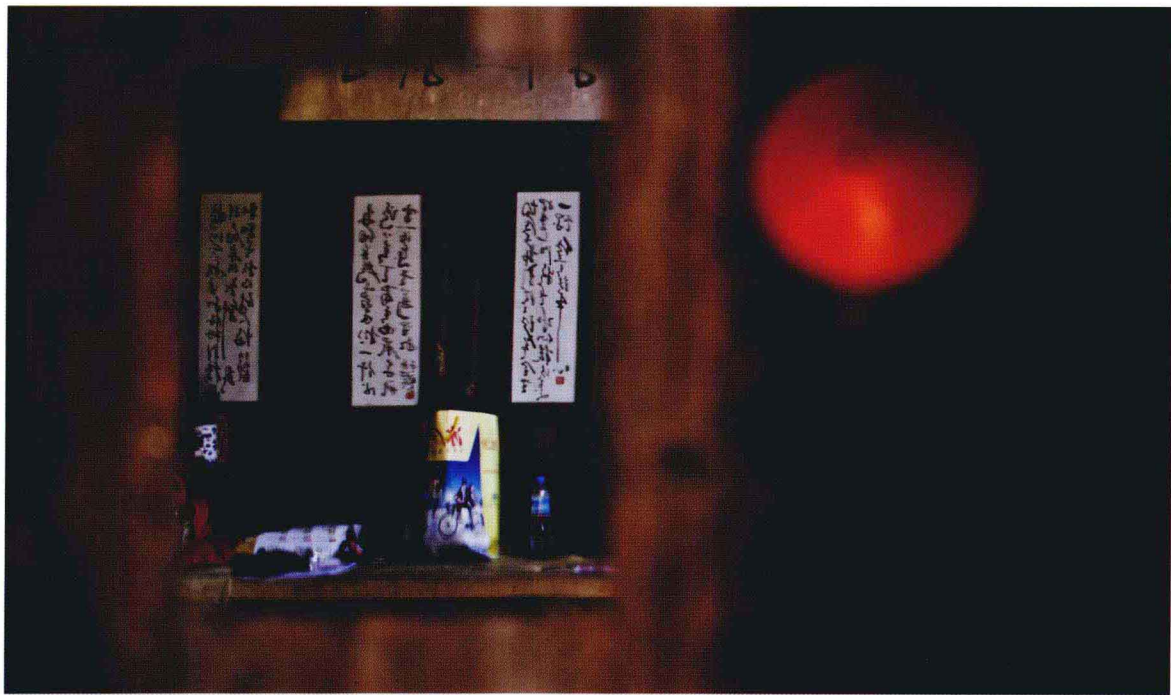
TIFF：该格式的特点是细节丰富，色彩亮丽不失真，适合打印高质量的输出文件，但是文件越大就越占存储空间。这种格式适合有大容量备份影碟的人士，因为TIFF格式的文件容量极大，不过价格也比较贵。



图像品质1



图像品质2



RAW的储存格式让后期处理更有发挥的空间

光圈：F2.8 快门速度：1/100秒 模式：手动模式 感光度：ISO100 曝光补偿：0



技巧2 避免白平衡问题

NEF格式不能直接观看，必须经过相机厂家的转档软件才能观看，尼康相机的NEF格式要使用Nikon Capture NX来处理转成JPEG或TIFF等一般通用的格式才可以观看。

使用佳能的Digital Photo Professional可以把NEF格式的图片转成一般的图片格式。

在荧光灯、白炽灯或者普通灯光下进行室内拍摄时，常会有白平衡问题。相机的默认设置是自动白平衡，适合户外拍摄，通常不适合

室内拍摄。拍摄时，专业摄影师一般使用三种方法避免白平衡问题：

(1) 进入相机菜单，选择与拍摄灯光相匹配的预置白平衡设置，进入相机白平衡部分。通常，室内光线都是白炽灯或者荧光灯，摄影者可以选择与室内光线一致的白炽灯白平衡或者荧光灯白平衡。户外拍摄也可以选择预置白平衡，让照片颜色更加真实。

(2) 创建用户白平衡。用下面的方法进行创建：把一块约8~10in (1in=0.025 4m) 的中性

灰色卡放置在镜头前，放大或缩小，让灰色卡填满整个景框，进入用户白平衡菜单并进行设置，然后看到自定义白平衡。

(3) 用RAW格式拍摄就不用担心白平衡的问题，因为拍摄完成后，在RAW处理软件中可以选择白平衡。

尼康相机在色温的设定下，可以使用下面的方法来快速选择色温：按住WB键并旋转副指令盘，直到控制面板中显示所需的值。



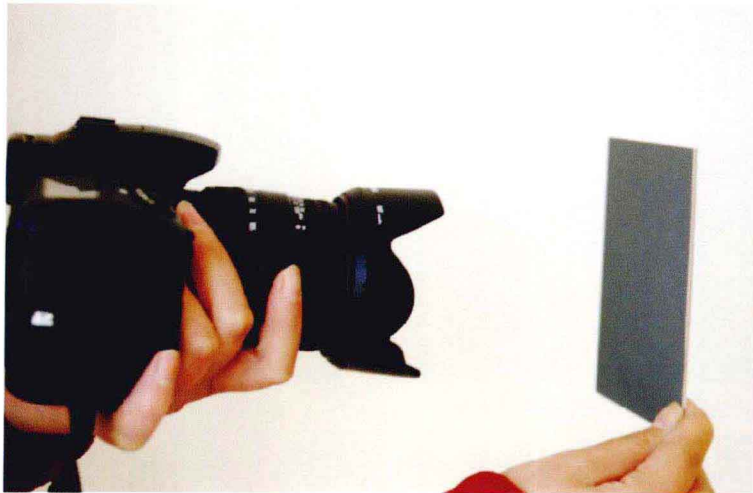
白平衡1



白平衡2

选项	色温 (k)
日光 (直射阳光)	5000~5200
阴天	7000
闪光灯	7000
荧光灯	7000
钨丝灯	7000

各种白平衡模式所代表的色温值



使用灰板测量白平衡





在钨丝灯的环境下，需要设置白平衡，矫正偏色

光圈：F8 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO100 曝光补偿：0



不设置白平衡，色彩偏红偏黄

光圈：F8 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO100 曝光补偿：0

现在家庭室内照明已经很少使用钨丝灯，只有在一些酒吧、咖啡屋等这些强调气氛的场所里，才会使用到钨丝灯。钨丝灯的色温在

3 200K左右，在它的灯光下拍摄出来的照片会偏红、偏黄。影棚里使用的石英灯也是属于同色温的灯系，所以在使用石英灯来照明时，

和在钨丝灯下一样，记得要将数码相机设置为钨丝灯白平衡的模式。



阴天的色调偏蓝，需要设置白平衡

光圈：F6 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO200 曝光补偿：0



没有设置白平衡的照片偏蓝色，人物的肤色偏冷色

光圈：F6 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO200 曝光补偿：0

技巧3 拍摄时如何确定曝光模式

在阴天没有太阳光照射的环境中，色温整体偏蓝，因此色彩会偏蓝色调，画面效果会呈现出暗淡的冷调感觉。如果要让色调恢复正常，就要把白平衡设置为阴天白平衡。这样，照片的色调看起来就会暖一些。

数码照相机允许进行自动、半自动和手动曝光控制，这些选项提供了不同的方法来控制快门速度和镜头光圈。快门速度和光圈的组合有很多种，通常可以互换光圈的级数和快门速度的级数。例如：光圈开大两挡时，快门速度也可以加

大两挡，这就维持了总体的曝光程度。下面介绍几种曝光模式：

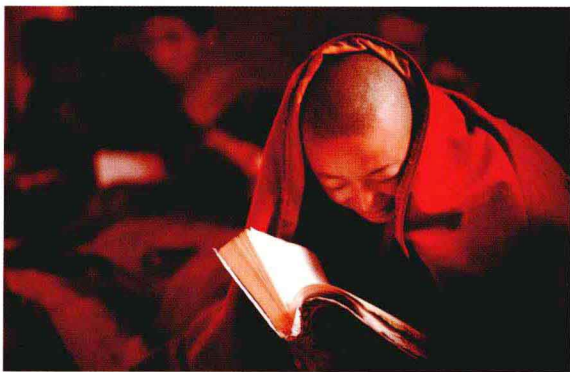
(1) 程序模式 (p)：在该模式中，由相机选择快门速度和光圈，在快速摄影时很方便。相机所选择的快门速度和光圈，将能获得可接受的曝光。

(2) 光圈优先模式 (A)：这是一种半自动模式。选择镜头的光圈后，可用合适的快门速度与之匹配。使用光圈优先的第一个原因是控制景深，较浅的景深意味着只有少部分的图像区域是清晰的；较深的景深则意味着图像中的大部分

区域都是清晰的。光圈优先的第二个原因是控制快门速度，大光圈可以进入更多的光线，所以可以使用较快的快门速度。

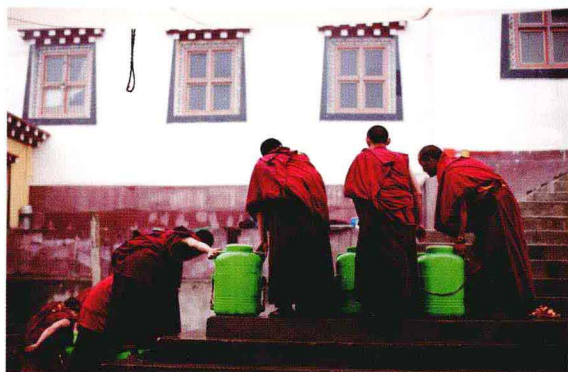
(3) 快门优先模式 (s)：与光圈优先相似，也是一种半自动模式。不同的是由用户设置快门速度，相机则尝试提供匹配的光圈，如果没有合适的光圈，则必须改变快门速度或ISO。

(4) 手动模式 (M)：在手动模式中，快门速度和光圈设置都由摄影者控制。在被拍摄对象可能“欺骗”相机的曝光表时，该模式很有用。



使用大光圈得到的画面景深较浅

光圈：F3.5 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO200 曝光补偿：0



使用小光圈得到的画面景深较深

光圈：F12 快门速度：1/125秒 模式：手动模式
感光度：ISO100 曝光补偿：0

(5) 预设模式：包括全自动或绿色模式，以及针对场景拍摄对象，如肖像、风景、体育和夜景的预设值等，实际上这些模式并非必须，也可以通过控制光圈来为肖像和风景分别提供较浅和较深的景深，还可以分别为体育和夜景场景模式选择较快和较慢的快门速度，可以根据不同的情况来选择所使用的曝光模式。



相机的预设场景模式，可根据拍摄对象来选择模式

4 使用自动包围曝光

在光线不好掌握的情况下或者准备让照片适度曝光时，专业摄影师常利用相机内置的自动包围曝光。它可以让相机在当前景象下有

不同的曝光，拍摄出不同深浅的多种版本照片，其中会有一张是曝光适度的。首先通过使用相机参考曝光值，然后拍出曝光稍微不足的照

片和曝光稍微过度的照片，这样就获得了原曝光的两个极端曝光值，也极大地增加了获取适度曝光的机会。



设定了自动包围曝光模式之后，拍摄出来的三张不同曝光的照片

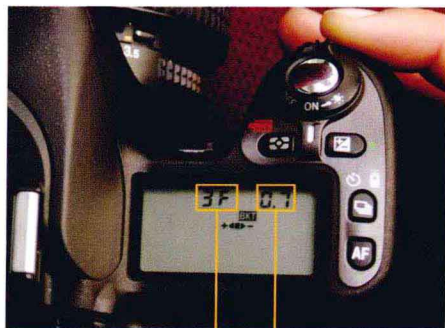
光圈：F6 快门速度：1/100秒 模式：手动模式 感光度：ISO100 曝光补偿：0

POINT

相机的包围曝光模式可根据拍摄来自动改变所选设定，从而包围目前值；设定时按住相机的包围按钮“BKT”，并旋转主指令转盘来改变包围序列中的张数，旋转副指令转盘从0.3EV~2.0EV之间的包围增量数值。



进程指示



拍摄数量 包围增量

技巧5 对焦模式的选择

下面讲述常用对焦模式的选择。您可以选择使用自动对焦(AF)模式,或者使用手动对焦模式拍摄。自动对焦模式有三种可供用户针对不同的状态进行选择:单次自动对焦(AF-S)、连续自动对焦(AF-C)、自动选择对焦(AF-A)。下面介绍这三种自动对焦模式及手动对焦模式。

单次自动对焦(AF-S):当您和拍摄对象间的距离固定时,对准拍摄对象,轻按快门按钮即可激活AF,只要保持按钮半按状态,焦距就会锁定在当前位置。

连续自动对焦(AF-C):这

种模式通常用于运动摄影中,此时拍摄对象在不停地移动。让AF传感器在拍摄对象上,半按快门按钮。只要保持快门按钮半按状态,相机就会连续对焦。当完全按下按钮时,相机会拍摄照片,不管图像是否对焦完美,这称为释放优先。

自动选择对焦(AF-A):如果拍摄的物体是静止的,相机模式会自动选择单次自动对焦;而当拍摄物体是运动的,相机模式会选择连续自动对焦。一般情况下的拍摄都选择AF-A模式来拍摄。

手动对焦(MF):自动对焦并不太好,如场景太昏暗、拍摄对

象缺少对比度的区域,或者拍摄对象移动太快或移动无规律。在这些情况下,您只需转动镜头上的手动调焦环,就可快速、清晰地对焦,效果也会更好。



机身上的AF/MF开关



使用相机AF-C连续自动对焦模式拍摄出的运动员起跑瞬间

光圈: F6 快门速度: 1/1000秒 模式: 快门优先 感光度: ISO100 曝光补偿: 0





拍摄小孩的时候，因为孩子好动也没有规律，因此拍摄时可以使用手动对焦模式，转动手动调焦环可快速清晰地对焦

光圈：F12 快门速度：1/500秒 模式：手动模式 感光度：ISO100 曝光补偿：0