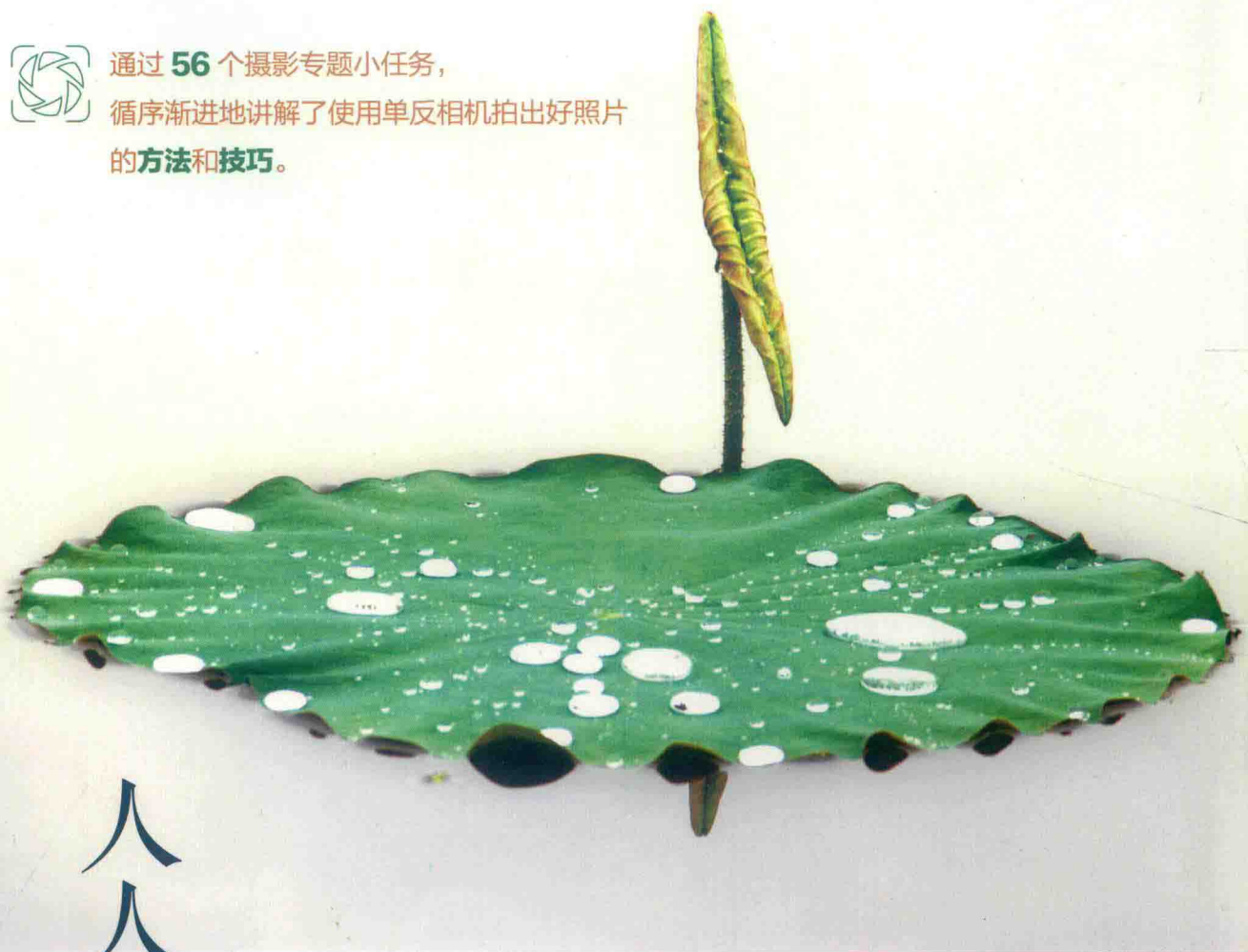




通过 56 个摄影专题小任务，
循序渐进地讲解了使用单反相机拍出好照片
的方法和技巧。



人人都是摄影师

56 项训练成为单反摄影高手

美朵◎编著

- 广东省十大杰出青年摄影家
- 阿玛尼签约艺术家
- 中国时尚摄影师
- 柯达公司亚洲形象摄影师

摄影
宝典

中国电力出版社

人人都是摄影师

56 项训练成为单反摄影高手



中国电力出版社官方微信

上架建议：摄影

ISBN 978-7-5198-0861-7



9 787519 808617 >

定价：69.00元

人人都是摄影师

56

项训练成为单反摄影高手

美朵◎编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书摒弃传统的说明书式陈述,通过56个摄影专题小任务,循序渐进地讲解了使用单反相机拍出好照片的方法和技巧。全书分为三个部分,第一部分介绍读者认识和使用单反相机。第二部分通过人像摄影、风光摄影、人文摄影、生态静物与花卉摄影几个贴近大众生活的摄影训练,让喜爱摄影的人们从入门出发,边学边练,在训练中不断总结和提高,最终成为熟手、高手。最后讲述了相机与存储卡的基本保养知识。

本书采用大量精美的拍摄实例和细致的分析,是一本教授大众摄影人从初级入门快速进入专业门槛的实用书籍。

图书在版编目(CIP)数据

人人都是摄影师:56项训练成为单反摄影高手/美朵编著. —北京:中国电力出版社,2017.10
ISBN 978-7-5198-0861-7

I. ①人… II. ①美… 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(2017)第144635号

出版发行:中国电力出版社

地 址:北京市东城区北京站西街19号(邮政编码100005)

网 址:<http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑:杨 扬 y-y@sgcc.com.cn

责任校对:朱丽芳

装帧设计:张俊霞

责任印制:杨晓东

印 刷:北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次:2017年10月第一版

印 次:2017年10月北京第一次印刷

开 本:787毫米×1092毫米 16开本

印 张:14.25

字 数:355千字

印 数:0001-3000册

定 价:69.00元

版权专有 侵权必究

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换



前言

从2008年因为渴望拿起相机算起，我已经正式“玩”摄影8年了。8年前，因为职业需要我拿傻瓜相机拍新闻题材，但那些从来都只是配图，摄影于我是高贵、可望而不可即的概念。8年后，当我将沉淀下来的摄影知识与经验条理清晰地整理出来奉献给大家的时候，内心有欣慰也有忐忑。欣慰的是，我已经可以灵活运用相机表达所见所思、所闻所想，摄影方面也小有收获。忐忑的是，艺术永无止境，新的领域层出不穷，摄影这条路还太漫长。

也因为敬畏，拿到这本书稿的要求时我很犹豫。摄影是一项依靠理性支撑的技术活，更是一门感性占主导、需要充分发挥主观思维的艺术，艺术怎么能用条条框框来束缚呢？很多摄影大师拍到最后都会说：“技术不重要，别拿它当神话”。尤其是当下，拍照工具日益简化，新兴技术日新月异，摄影门槛越来越低，摄影人满天下行走，新秀不断，各类“大师”云集，摄影艺术似乎越来越大众化了。

但站在大众之外冷静观察，需要从掌握相机起步逐渐进阶，希望自己能拍点作品的人大有人在，希望自己能在这一领域有所得的也大有人在。普通的青砖能垒出漂亮独特的清真寺，最普通的石块能造就金字塔，建造者的知识与思维决定了一切。而我所为，就是将自己的所思所学和所知所感系统、扎实、清晰地整理出来，引领大家以最基本的“砖”为基础，用思维和纯熟的技术塑造结构，最终成就自己的摄影殿堂。

“从低微处开出花来”。我以这种心理，从大众需求角度出发，将认识相机到会使用相机，再到将相机为我所用、用主观意识支配相机这个过程细化成了8个部分56个训练

PREFACE

任务，让喜欢摄影的人们从入门开始，通过通俗易懂的学习过程步步攀登，最终成为一个熟手、高手。

相信需要它的人们边学边练，最后合上书本时，一定会有所收获颌首微笑。那时，也是我的幸福。

整理、写作本书对我本人来说也是一次系统总结再学习再思考的过程，期间我学习了很多教学网站、一些教摄影的公众微信号分享的内容，甚至多个摄影微信群分享的教程，研究了《构图决定一切》《相机是个有爱的盒子》等摄影著作，吸收了马格南图片社等国内外摄影机构摄影师的优秀理念，将它们取长补短融合在书中。这种学习的过程也是很享受的，我很庆幸自己能安静下来专心、系统地做这件事。虽然本书所写的只是一些基本的摄影理念，无法与高端的摄影艺术书籍相媲美，书中所写也无法囊括摄影领域的方方面面，但作为基础书，它又是详细而又独特的。

写作时，优秀风光摄影师寒藤、水冬青、狐狸视觉、聋哑摄影师赵樑、好友童艳龙、和太宝等为本书提供了部分图片支持（图片作者均有标注，未标注的为我本人作品），好友偶然、雨若、翟小姐、粥姑娘、嘉艺等也担当了我的模特，本书顾问、深圳青年摄影家协会主席文建军也给予了我高度的精神支持，还有支持我的画面中的好朋友们！荣幸之至！感激之情难以言表。

不经冬寒，哪知春暖，这是我做这件事的体验，也是作为一个摄影人必须经历的体验。本书所涉及的摄影领域，无论是风光、人像还是人文，甚至仅仅用光与构图，每一个单独拿出来都可探索无穷。摄影就是要多拍、多练，相机买来就是要玩的，所有的经验都是在不断的实践中日益积累的，单靠理论和书本难成大器。因此，我依然提倡多拍多练，在理论的基础上勤于思考、善于总结，在实际拍摄中敢于摆脱桎梏，最终于多项尝试中发现最适合自己的风格，集中钻研，让自己成为真正的高手。

最后我要强调的是好奇心，摄影最可贵的是保有好奇心，对所见所闻的种种景象都想尝试用相机拍下来并拍好它。相信很多摄影人都是因这种初心才拿起相机的。不忘初心方得始终。很多摄影人都是简单而快乐的，愿大家都能在这领域有所得。



按下快门前的 7 大步骤

- (1) 在瞬间看到有所触动的人或景物时用心观察、确定主题。
- (2) 找到能够表现主题的主体，仔细发现能够烘托主体的陪体、前景、背景，并发现能够将它们有机联系在一起的摄影手法。
- (3) 如果某种条件欠缺，需要等待的要等待，需要创造的要创造。
- (4) 选择拍摄模式，基本确定用什么样的焦段、什么样的景深、多高的 ISO、怎样的构图来表现画面。无论对风景、对人还是对一朵花、一只昆虫，这都是一个沟通的过程。
- (5) 对所测光的地方测光，经过调整后再次确定光圈、快门、ISO 曝光组合及所需外部条件。
- (6) 对焦、构图，快速决定是否微调。
- (7) 按快门、检查曝光、构图情况，确定成图。



CONTENTS

前言

1	认识单反相机	1
2	正确使用单反相机	17
→	任务 1: 正确手持相机	18
→	任务 2: 半按快门自动对焦与手动对焦	19
→	任务 3: 灵活运用多种对焦模式拍摄运动物体	22
→	任务 4: 结合对焦模式快速设置高速连拍	25
→	任务 5: 了解并选用常用对焦区域模式	26
→	任务 6: 运用对焦锁定协助构图的两方法	28
→	任务 7: 运用光圈体现照片层次	30
→	任务 8: 变化使用快门, 营造画面气氛	37
→	任务 9: 快速设置不同 ISO, 调节照片亮度	39
→	任务 10: 对焦与测光联动	42
→	任务 11: 分开对焦与测光	46
→	任务 12: 包围曝光	52
→	任务 13: 认识白平衡与 K 值	53
→	任务 14: 客观使用白平衡	55
→	任务 15: 利用 K 值主观使用白平衡	57

3 拍摄一幅好照片的主观因素——立意与构图 59

- ▶ 任务 16: 学会用点、线、面构图 65
- ▶ 任务 17: 巧用框架式构图 90
- ▶ 任务 18: 具有画外音的开放式构图 94
- ▶ 任务 19: 灵活运用对比手法 96
- ▶ 任务 20: 强调节奏与旋律 106
- ▶ 任务 21: 妙用统一中的变化点 109
- ▶ 任务 22: 增加前景的运用 111
- ▶ 任务 23: 适当运用夸张手法 113

4 抓住神韵——人像摄影实景训练 115

- ▶ 任务 24: 柔和的顺光人像 136
- ▶ 任务 25: 室内外常用的侧顺光人像 139
- ▶ 任务 26: 侧光人像 141
- ▶ 任务 27: 逆光人像 142
- ▶ 任务 28: 剪影人像 145
- ▶ 任务 29: 冲光人像 146
- ▶ 任务 30: 侧逆光人像 148
- ▶ 任务 31: 顶光及户外前景利用人像 150
- ▶ 任务 32: 环境人像(前景、背景均清晰的人像) 151
- ▶ 任务 33: 散射光人像 152
- ▶ 任务 34: 窗户光人像 154
- ▶ 任务 35: 夜景人像 155

5 善用摄影眼及摄影手法——风光摄影实景训练 157

- ▶ 任务 36: 发现风 160
- ▶ 任务 37: 利用雨拍好彩虹 164
- ▶ 任务 38: 借雾抒情 165
- ▶ 任务 39: 拍好霜与雾凇 166
- ▶ 任务 40: 拍出雪的意境与质感 169
- ▶ 任务 41: 善于运用云的形态和色彩 171

→ 任务 42: 捕光捉影	173
→ 任务 43: 日出、日落	176
→ 任务 44: 遇水快慢两相宜	179
→ 任务 45: 瀑布如幻又如梦	184
→ 任务 46: 草原、雪山与花海	184
→ 任务 47: 夜景拍摄	186
6 用特色反映特色——人文摄影实景训练	189
→ 任务 48: 抓拍动人瞬间	192
→ 任务 49: 那黑白分明的大眼睛——有特点的特写	194
→ 任务 50: 用光影刻画人物及环境	196
→ 任务 51: 利用弱光表现质感	198
→ 任务 52: 用暗背景突出主题	199
→ 任务 53: 利用前景增加立体感并交代环境	202
→ 任务 54: 用夸张等构图手法增加作品亮点及冲击力	204
→ 任务 55: 用环境说话	206
7 发现细微之美——生态静物与花卉拍摄训练	209
→ 任务 56: 生态花卉摄影	211
8 相机与存储卡的基本保养	215



1

认识单反相机



一、相机分类

目前市场上使用的拍照器材主要有：手机、傻瓜式卡片机、微单、单反等。手机和卡片机的主要特点是轻便、快捷，几乎没有使用门槛，人人都可使用。微单是微型单电相机的统称，它具有卡片机的轻巧外观和接近单反相机的画质，但因为是电子取景，没有单反相机的反光镜，因此也称无反相机。目前，最好的微单可以持平入门级单反，暂时无法取代中高端单反。微单推荐品牌：索尼、富士等。

具有单镜头反光镜的相机称为单反相机。数码单反，简称DSLR。D:数码，S:单，L:镜头，R:反光。过去的胶片单反相机称SLR，因其多使用35mm毫米的电影胶卷，而35毫米胶卷又被称为135胶卷，所以，过去的非数码单反相机有被称为135相机。

数码单反相机（DSLR）是将感光器和存储照片的介质由胶片换成了电子感光器和存储卡，使其数码化。

主要特征：

- (1) 可以更换镜头。
- (2) 相机镜头与机身接头内部有一块反光镜，通过镜头取景，将景物通过反光镜反射到相机的五棱镜中，形成影像。
- (3) 光学取景，速度快，成像质量好。



富士 X-E2 微单相机



佳能 5D Mark III 单反相机

二、单反相机组成

单反相机=机身+镜头（如上图佳能单反相机5D Mark III），机身则由机身、反光板、五棱镜（或反射、折射镜）、快门、感光器、取景器、对焦系统、测光系统等组成。

135胶卷是早期胶片相机的制式感光器，胶片相机主要是用胶片成像，胶片的有效成像范围为 $36\text{mm} \times 24\text{mm}$ ，就是一长卷胶片底片中一张底片去掉带孔锯齿部分的尺寸。数码时代，胶片感光器被CCD或CMOS代替，也叫图像感应器（传感器），可以理解为相机里的黑匣子。

鉴于大尺寸的CCD或CMOS成本，目前市场上的数码单反传感器的尺寸不尽相同。若你购买的相机图像传感器大小等于 $36\text{mm} \times 24\text{mm}$ （等于胶片的成像范围），则为全画幅相，否则就是非全画幅相机，称为APS-C画幅，因此，数码单反相机分为全画幅与非全画幅两类。

目前市场上的佳能1DS系列和5D系列都是全画幅数码相机，1D系列是APS-H画幅相机（H型是满画幅 $30.3\text{mm} \times 16.6\text{mm}$ ，长宽比为16:9。数码单反借用了这一标准，把CCD或CMOS尺寸接近APS-H尺寸的，都称为APS-H画幅。目前只有佳能的部分数码单反产品采用该画幅规格，而佳能1D系列的感光器长宽比例为3:2，是基于面积接近的原因，也划成APS-H规格的产品），其CMOS尺寸为 $28.1\text{mm} \times 18.7\text{mm}$ ，其他系列均为APS-C画幅，CMOS尺寸为 $22.5\text{mm} \times 15\text{mm}$ 。

TIPS

全画幅数码相机与非全画幅数码相机产品说明书上一般都会有详细标注，如果不懂也没问别人，看见产品说明书上的参数上有APS-C标志，即为非全画幅。一般情况下，还是先查查资料问问懂行的人，事先了解一下。传感器尺寸不同会对视角产生一定的影响。在预算允许的情况下，能买优质全画幅数码单反不买非全画幅数码单反。

三、尼康、佳能单反相机简介

目前市场上单反相机的主要品牌有潘、美、尼、佳。潘：即潘泰克斯，也就是现在的宾得。美：过去的美能达，后被索尼收购，就是现在的索尼。尼、佳：就是现在运用普遍的尼康、佳能。本书主要以尼康或者佳能相机为例。其中，按市场销售情况来看，佳能EOS1D系列、5D系列以及6D为高端机，越高端越贵；7D系列及70D、80D为中端机，760D、750D、700D、100D、1200D、1300D为初级入门机。

尼康D5、D4S-D4、Df、D3X、D810A-D600系列为高端机，越高端越贵；D500、D7200-D7100-D7000为中端机，D5500-D5300-D3200为初级入门机。

四、相机构造

相机的外部构造如下图所示。



拍摄时，拍摄者首先要在拍摄模式拨轮上设定好需要的模式，如M、A、T(S)等(后面会详述)，手端稳相机，眼睛靠紧取景器，右手食指半按快门取景。然后轻微呼吸，相机保持不动或右手大拇指按住相机后方曝光锁定键(AF-on)键微微移动相机构图，按下快门，拍摄完成。

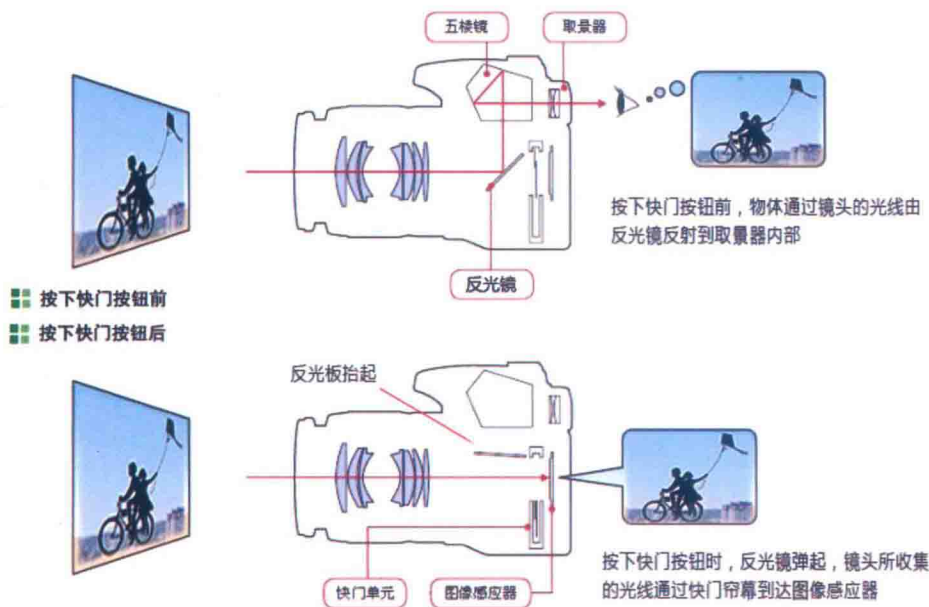
五、单反相机拍摄原理

无论是景物还是人，要留下影像，首先都是人的眼睛先对其进行观察，然后再在心中瞬间构思好拍摄方案，然后才拿起相机，运用相机拍摄原理将想拍的事物通过相机拍摄下来。

相机的拍摄原理与人眼成像的过程十分相似。人眼如同镜头，人手按动相机快门对焦，相机反光板抬起，将人眼看见的影像反映到感光材料上，人手按下快门，影像被记录到感光材料上，如同人用思想和心进行了一次记忆，一次拍摄完成。

由此可见，拍摄需要相机机身连接镜头等部件，并按设计要求互相配合，方能完成整个拍摄过程。

拍摄原理如下图所示。



这样的拍摄过程，恰恰说明了单反相机的工作原理，也是单反相机（单镜头和反光板反光）名称的由来。

六、镜头及镜头分类

镜头如同人的眼睛，是单反相机完成拍摄的重要部件。这个眼睛是由多组镜片组成，主要承担着透光、解析图像、反应物体形状和还原色彩、准确反应物体色彩饱和度等多种影像功能。镜头好坏如同人眼是否健康。如若近视，镜头成像质量一般，图像就不够锐利，还有灰蒙蒙的感觉；如若色弱，镜片不够清透，图像就会存在偏色等诸多问题，所以，购买相机时，镜头的选择至关重要。