

# SONY

中国知名的图片分享平台  
poco.cn

搜狐IT  
it.sohu.com

中关村在线  
zol.com.cn

景明影像

倾情推荐

# α 7R III

# 微单摄影圣经

雷波 编著



☆ | ♥ Photography!

答疑解惑、传授秘诀，  
摄影菜鸟及高手都值得拥有的  
索尼 α 7R III 摄影大全及速查手册

- + 全面、详细的 α 7R III 功能及菜单设定步骤图解
- + 晋级高手必须掌握的摄影知识、技巧及其前沿理念
- + 个性化的镜头、滤镜、闪光灯配备方案与使用技巧
- + α 7R III 使用高手20余类摄影主题实战秘笈大放送

光线摄影



化学工业出版社

# Sony α7R III 微单摄影圣经

雷波 编著



化学工业出版社

·北京·

本书是一本专为 SONY α7RIII 微单相机用户定制的摄影技巧大全和速查手册，内容涵盖了使用该相机进行拍摄全流程所需掌握的各种摄影知识和技巧，包括 SONY α7RIII 相机功能、菜单设置详解、镜头和附件的选择与使用、拍出佳片必须掌握的摄影知识、各类常见题材实拍技法等。

本书具有独具特色的高手点拨模块，内容包括数位资深摄影师总结出来的 SONY α7RIII 相机的使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用 SONY α7RIII 相机时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

通过阅读本书，相信各位摄友一定能够玩转手中的 SONY α7RIII 相机并迅速提高摄影水平，拍摄出精彩、漂亮的大片。

## 图书在版编目(CIP)数据

SONY α7RIII 微单摄影圣经/雷波编著.

北京: 化学工业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-122-31527-4

I. ①S… II. ①雷… 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(2018)第 028007 号

---

责任编辑: 孙 炜 王思慧

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 王素芹

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 16 字数 400 千字 2018 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 99.00 元

版权所有 违者必究

# 目录

## Chapter

# 01 掌握 SONY α7R III 机身结构

SONY α7R III 相机正面结构.....	12
SONY α7R III 相机顶部结构.....	13
SONY α7R III 相机背面结构.....	14
SONY α7R III 相机侧面结构.....	16
SONY α7R III 相机底部结构.....	16
SONY α7R III 取景器显示界面1.....	17
SONY α7R III 取景器显示界面2.....	18

## Chapter

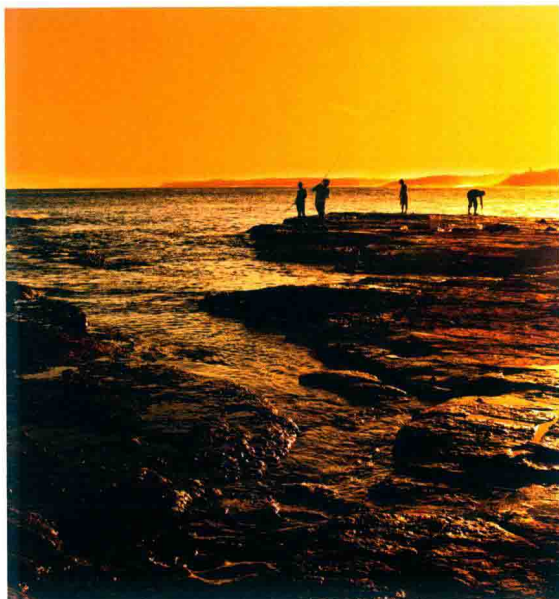
# 02 初上手一定要学会的基础设置

掌握机身按钮的操作方法.....	20
掌握按快门的技巧.....	20
用屈光度调节旋钮调整对焦清晰度.....	20
掌握控制拨轮的操作方法.....	21
控制拨轮及其中央按钮.....	21
控制拨轮上的功能按钮.....	21
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	21
掌握菜单的基本操作方法.....	22
了解SONY α7R III 菜单结构.....	22
SONY α7R III 菜单的设置方法.....	23
利用快速导航界面设置相机参数.....	24



认识快速导航.....	24
在快速导航界面1中改变拍摄参数.....	25
注册常用拍摄参数到快速导航界面2.....	25
必须重视的拍前三检查.....	26
检查镜头等装备是否带齐.....	26
检查电池电量.....	26
检查存储卡剩余空间.....	26
文件存储格式与质量.....	27
设置文件存储格式.....	27
JPEG与RAW格式的优劣对比.....	27
如何处理 RAW 格式文件.....	28
设置RAW文件类型.....	29
设置JPEG影像质量.....	29
设置文件储存影像尺寸与长宽比.....	30
根据用途及存储空间设置影像尺寸.....	30
设置照片的纵横比.....	31
设置文件命名与存储方式.....	32
设置文件序号.....	32
设置文件夹名.....	33
选择REC文件夹分类管理照片.....	34
创建新文件夹为照片归类.....	34
设置拍摄画幅.....	35
相机变焦设置.....	36
切换取景器及显示屏.....	37
设置实时取景显示以显示照片的应用效果.....	38
为按钮注册自定义功能.....	39
设置自动关机开始时间提高相机的续航能力... 40	
格式化存储卡清除空间.....	41
设置是否开启触摸操作.....	41





设置触摸屏/触摸板操作 .....	42
触摸板设置 .....	42
设置显示屏亮度 .....	43
设置取景器亮度 .....	43
设置镜头补偿 .....	44
阴影补偿 .....	44
色差补偿 .....	45
失真补偿 .....	46

## Chapter 03 掌握与照片相关的操作与设置

掌握回放照片的基本操作 .....	48
认识播放状态下液晶显示屏显示的参数 .....	48
设置自动检视以控制显示时间 .....	49
选择播放媒体 .....	50
复制照片 .....	50
设置“影像索引”一次性查看多张照片 .....	51
设置“观看模式”查看照片更省力 .....	51
删除不需要的照片 .....	52
设置“显示旋转”以便于查看 .....	52
直接在相机中旋转照片 .....	53
及时保护漂亮的照片 .....	53
照片捕获 .....	54

## Chapter 04 灵活使用照相模式快速拍出好照片

智能自动模式 <b>iA</b> .....	56
程序自动模式 <b>P</b> .....	57
快门优先模式 <b>S</b> .....	58
光圈优先模式 <b>A</b> .....	59
全手动模式 <b>M</b> .....	60
B门模式 .....	61
调出存储模式 (1、2、3) .....	62

## Chapter 05 掌握曝光参数设定及曝光技法

设置光圈控制曝光与景深 .....	64
光圈的结构 .....	64
光圈值的表现形式 .....	64
光圈对曝光的影响 .....	65
光圈对景深的影响 .....	65
设置快门速度控制曝光时间 .....	66
设置感光度控制照片品质 .....	67
SONY α7R III 实用感光度范围 .....	68
使用高感光度捕捉运动的对象 .....	69
使用低感光度拍摄丝滑的水流 .....	69
对照片进行降噪以获得高画质 .....	70
利用“高ISO降噪”功能减少噪点 .....	70
利用“长时曝光降噪”功能获得纯净画质 .....	71
设置曝光补偿以获得正确曝光 .....	72
理解曝光补偿 .....	72
正确理解曝光补偿 .....	73
判断曝光补偿的方向 .....	74
增加曝光补偿拍摄皮肤白皙的人像 .....	75
增加曝光补偿拍摄白雪 .....	76
降低曝光补偿拍摄深色背景 .....	77
逆光拍摄时通过做负向曝光补偿拍出剪影 或半剪影效果 .....	78
曝光标准调整 .....	79
使用“DRO/自动HDR”功能拍摄 大光比画面 .....	80
DRO (动态范围优化) .....	80

自动HDR .....	81
通过柱状图判断曝光是否准确 .....	82
柱状图的作用 .....	82
显示柱状图的方法 .....	82
如何利用柱状图判断照片的曝光情况 .....	83
不同影调照片柱状图的特点 .....	84

## Chapter



# 06 掌握白平衡、色彩空间设定

利用白平衡校正照片偏色 .....	87
认识白平衡 .....	87
预设白平衡 .....	88
灵活设置自动平衡的优先级 .....	89
微调白平衡 .....	90
光线与色温 .....	91
调整色温/滤光片 .....	92
利用阴天白平衡拍出暖色调画面 .....	93
调整色温拍出蓝调雪景 .....	93
拍摄蓝紫色调的夕阳 .....	94
选择恰当的白平衡获得强烈的暖调效果 .....	94
使用白炽灯白平衡模式拍出冷暖对比强烈的画面 .....	95
通过调节白平衡表现蓝调夜景 .....	95
自定义白平衡 .....	96
为不同用途的照片选择色彩空间 .....	97
为用于纸媒介的照片选择色彩空间 .....	97
为用于电子媒介的照片选择色彩空间 .....	97



## Chapter

# 07 掌握常用测光和拍摄模式

18%测光原理 .....	99
正确选择测光模式准确测光 .....	99
多重测光模式  .....	100
中心测光模式  .....	100
点测光模式  .....	101
整个屏幕平均测光模式  .....	102
强光测光模式  .....	102
与测光相关的菜单设置 .....	103
使用多重测光时人脸优先 .....	103
点测光点 .....	103
利用“AEL按钮功能”锁定曝光参数 .....	104
曝光锁定操作方法及应用场合 .....	104
不同拍摄题材曝光锁定技巧 .....	105
针对不同题材设置不同的拍摄模式 .....	106
单张拍摄模式  .....	106
连拍模式  .....	107
定时自拍模式  .....	107
定时连拍模式  .....	108
白平衡阶段曝光 <b>BRK WB</b> .....	108
连续阶段曝光 <b>BRK C</b> /单拍阶段曝光 <b>BRK S</b> .....	109
DRO阶段曝光 <b>BRK DRO</b> .....	110

根据拍摄对象选择自动对焦模式.....	112
拍摄静止的对象选择	
单次自动对焦模式 (AF-S) .....	112
拍摄运动的对象选择	
连续自动对焦模式 (AF-C) .....	113
拍摄动静不定的对象选择	
自动对焦模式 (AF-A) .....	113
选择自动对焦区域.....	114
广域自动对焦区域  .....	114
区自动对焦区域  .....	115
中间自动对焦区域  .....	115
自由点自动对焦区域  .....	116
扩展自由点自动对焦区域  .....	116
锁定AF      .....	117
设置“AF辅助照明”方便在弱光下对焦 .....	118
设置“音频信号”确认合焦.....	119
AF-S模式下优先释放快门或对焦.....	120
AF-C模式下优先释放快门或对焦 .....	121
中央锁定自动对焦.....	122
对焦时人脸优先设定.....	123
在不同的拍摄方向上自动切换对焦点.....	124
注册自动对焦区域以便一键切换对焦点.....	125
手动对焦.....	126
MF (手动对焦) .....	126
DMF (直接手动对焦) .....	127
使用“MF帮助”功能辅助手动对焦.....	128

设置对焦放大时间的长度.....	129
暂时切换自动对焦与手动对焦.....	130
使用峰值判断对焦状态.....	131
认识峰值.....	131
设置峰值强弱水准 .....	131
设置峰值色彩 .....	131

利用照片效果为拍摄增加趣味.....	133
利用创意风格增强照片的视觉效果.....	135
了解13种不同创意风格.....	135
修改创意风格参数.....	137
拍出影音俱佳的视频.....	139
认识SONY α7RⅢ的视频拍摄功能.....	139
以预设色彩拍摄视频.....	140
拍摄快或慢动作视频.....	144
设置文件格式(视频) .....	145
设置MOVIE按钮功能.....	145
设置曝光模式.....	145
设置“记录设置” .....	146
设置录音.....	146
设置录音音量.....	147
设置Proxy录制 .....	147
自动低速快门.....	147
减少风噪声.....	148
AF驱动速度.....	148
AF跟踪灵敏度.....	148



# 10 掌握 Wi-Fi 功能设定

使用Wi-Fi功能拍摄的三大优势 .....	150
自拍时摆造型更自由 .....	150
在更舒适的环境中遥控拍摄 .....	151
以特别的角度轻松拍摄 .....	152
在智能手机上安装Play Memories Mobile .....	153
从相机中发送照片到手机的操作步骤 .....	153
用智能手机进行遥控拍摄的操作步骤 .....	155



UV镜 .....	168
偏振镜 .....	169
偏振镜的作用 .....	169
用偏振镜提高色彩饱和度 .....	170
遥控器 .....	171
脚架 .....	172
闪光灯 .....	173
选择合适的闪光模式 .....	173
利用离机闪光灵活控制光位 .....	174
减轻红眼闪光 .....	175
控制闪光补偿 .....	175

# 11 为 SONY α7R III 选择合适的镜头与附件

镜头焦距与视角的关系 .....	158
镜头标识名称解读 .....	159
广角镜头 .....	160
中焦镜头 .....	160
长焦镜头 .....	161
微距镜头 .....	161
广角镜头推荐：Vario-Tessar T*	
FE 16-35mm F4 ZA OSS .....	162
标准变焦镜头推荐：FE 28-70mm	
F3.5-5.6 OSS .....	163
标准定焦镜头推荐：Sonnar T*	
FE 55mm F1.8 ZA .....	164
长焦镜头推荐：FE 70-200mm F4 G OSS .....	165
微距镜头推荐：FE 90mm F2.8 G OSS .....	166
卡口适配器 .....	167

# 12 SONY α7R III 高手实战准确用光攻略

不同方向光线的特点 .....	177
顺光 .....	177
侧光 .....	177
前侧光 .....	178
逆光 .....	178
侧逆光 .....	179
顶光 .....	179
光线的类型 .....	180
自然光 .....	180
人工光 .....	180
现场光 .....	181
混合光 .....	181
光线的性质 .....	182
直射光、硬光 .....	182
散射光、软光 .....	182



## Chapter

# 13 SONY α7R III 高手实战完美构图攻略

简约至上.....	184
均衡画面.....	184
利用画面视觉流程引导视线.....	185
什么是视觉流程.....	185
利用光线规划视觉流程.....	186
利用线条规划视觉流程.....	187
利用网格线显示功能辅助构图.....	188
必须掌握的10种构图法则.....	189
水平线构图.....	189
垂直线构图.....	189
三分法构图.....	189
曲线构图.....	190
斜线构图.....	190
三角形构图.....	191
框式构图.....	192
散点式构图.....	192
对称式构图.....	193
透视牵引构图.....	193
二次构图攻略.....	194
什么是二次构图.....	194
利用二次构图改变画幅.....	195
利用二次构图使画面更简洁.....	196
利用二次构图为画面赋予新的构图形式.....	197
封闭式构图变为开放式构图.....	198

山峦摄影实战攻略.....	208
选择不同的角度拍摄山峦.....	208
用云雾衬托出山脉的灵秀之美.....	209
用前景衬托环境的季节之美.....	210
树木摄影实战攻略.....	211
仰视拍出不一样的树冠.....	211
捕捉林间光线使画面更具神圣感.....	211
表现线条优美的树枝.....	212
溪流与瀑布摄影实战攻略.....	213
用中灰镜拍摄如丝的溪流与瀑布.....	213
拍摄精致的溪流局部小景.....	214
通过对比突出瀑布的气势.....	214
河流与湖泊摄影实战攻略.....	215
逆光拍摄出有粼粼波光的水面.....	215
选择合适的陪体使湖泊更有活力.....	215
采用对称构图拍摄有倒影的湖泊.....	216
用曲线构图拍摄蜿蜒的河流.....	216
海洋摄影实战攻略.....	217
利用慢速快门拍出雾化海面.....	217
利用高速快门凝固飞溅的浪花.....	217
利用不同的色调拍摄海面.....	218
通过陪体对比突出大海的气势.....	218
冰雪摄影实战攻略.....	219
选择合适的光线让白雪晶莹剔透.....	219
选择合适的白平衡为白雪染色.....	219
雾景摄影实战攻略.....	220
调整曝光补偿使雾气更洁净.....	220
选择合适的光线拍摄雾景.....	221
蓝天白云摄影实战攻略.....	222
拍摄出漂亮的蓝天白云.....	222
拍摄天空中的流云.....	223
日出、日落摄影实战攻略.....	224
用长焦镜头拍摄出大太阳.....	224
选择正确的测光位置及曝光参数.....	224
用云彩衬托太阳使画面更辉煌.....	225
拍摄透射云层的光线.....	225

## Chapter

# 14 SONY α7R III 风光摄影高手实战攻略

风光摄影前沿理念.....	200
为“魔法时刻”光线早起.....	200
只用一种色彩拍摄有情调的风光照片.....	201
黑白照片更具挑战性.....	202
赋予风景画面层次感.....	203
找到天然画框突出主体.....	203
使风光照片有最大景深.....	204
关注光圈衍射效应对画质的影响.....	205
利用前景使风光照片有纵深感.....	206
风光摄影中人与动体的安排.....	207



## Chapter

# 15 SONY α7RⅢ 建筑与夜景 摄影高手实战攻略

建筑摄影实战攻略.....	227
在建筑中寻找标新立异的角度.....	227
利用建筑结构韵律形成画面的形式美感.....	228
逆光拍摄将建筑轮廓呈现为剪影.....	228
城市夜景摄影实战攻略.....	229
拍摄夜景的光圈设置.....	229
拍摄夜景的ISO设置.....	229
拍摄夜景时的测光技巧.....	230
拍摄夜景时的对焦技巧.....	230
拍摄夜景时的快门速度设置.....	231
拍摄繁华绚丽的城市灯光.....	232
拍摄呈深蓝色调的夜景.....	232
利用水面拍出极具对称感的夜景建筑.....	233

## Chapter

# 16 SONY α7RⅢ 人像摄影高手 实战攻略

拍摄肖像眼神最重要.....	235
抓住人物情绪的变化.....	236
重视面部特写的技法.....	237
如何拍出素雅高调人像.....	238
如何拍出有个性的低调人像.....	239
恰当安排陪体美化人像场景.....	240

采用俯视角度拍出小脸美女效果.....	240
用S形构图拍出婀娜身形.....	241
用遮挡法掩盖脸型的缺陷.....	241
儿童摄影实战攻略.....	242
以顺其自然为原则.....	242
拍摄儿童自然、丰富的表情.....	242
如何拍出儿童的柔嫩皮肤.....	243
利用玩具吸引儿童的注意力.....	244
通过抓拍捕捉最生动的瞬间.....	244
拍摄儿童天真、纯洁的眼神.....	245
拍摄儿童娇小、可爱的身形.....	245

## Chapter

# 17 SONY α7RⅢ 生态自然摄影 高手实战攻略

花卉摄影实战攻略.....	247
运用逆光表现花朵的透明感.....	247
通过水滴拍出娇艳的花朵.....	247
以天空为背景拍摄花朵.....	248
以深色或浅色背景拍摄花朵.....	248
拍摄睡莲的技巧.....	249
以虚写实——拍摄花卉的高级技法.....	250
昆虫摄影实战攻略.....	251
手动精确对焦拍摄昆虫.....	251
清晰拍摄昆虫的眼睛使照片更传神.....	252
正确选择焦平面.....	253
宠物摄影实战攻略.....	254
使用高速连拍提高拍摄宠物的成功率.....	254
用小物件吸引宠物的注意力.....	254



# 索尼α7RⅢ微单摄影圣经

雷波 编著



化学工业出版社

·北京·

本书是一本专为 SONY α7RIII 微单相机用户定制的摄影技巧大全和速查手册，内容涵盖了使用该相机进行拍摄全流程所需掌握的各种摄影知识和技巧，包括 SONY α7RIII 相机功能、菜单设置详解、镜头和附件的选择与使用、拍出佳片必须掌握的摄影知识、各类常见题材实拍技法等。

本书具有独具特色的高手点拨模块，内容包括数位资深摄影师总结出来的 SONY α7RIII 相机的使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用 SONY α7RIII 相机时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

通过阅读本书，相信各位摄友一定能够玩转手中的 SONY α7RIII 相机并迅速提高摄影水平，拍摄出精彩、漂亮的大片。

#### 图书在版编目(CIP)数据

SONY α7RIII 微单摄影圣经/雷波编著.

北京: 化学工业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-122-31527-4

I. ①S… II. ①雷… 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(2018)第 028007 号

---

责任编辑: 孙 炜 王思慧

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 王素芹

---

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 16 字数 400 千字 2018 年 5 月北京第 1 版第 1 次印刷

---

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

---

定 价: 99.00 元

版权所有 违者必究

# 前言

本书是一本能够帮助读者全面、深入、细致地了解 and 掌握SONY  $\alpha$ 7RⅢ各项功能、菜单设置、镜头和附件选择与使用、拍摄佳片必须掌握的摄影知识、各类题材实拍技法等方面内容的实用型图书，是一本摄影新手与高手都值得拥有的SONY  $\alpha$ 7RⅢ摄影大全及速查手册。

▶ 首先，本书对SONY  $\alpha$ 7RⅢ绝大部分菜单及功能设置方法进行了详细讲解，包括SONY  $\alpha$ 7RⅢ微单的基本设定和操作方法、白平衡、常用测光和曝光模式、曝光参数设定及曝光技法、感光度设定、对焦设定等，以帮助读者掌握该相机的各项功能及实拍设置方法。

▶ 其次，结合SONY  $\alpha$ 7RⅢ相机的特点，本书对使用该相机拍出好照片所需掌握的摄影知识，特别是突破拍摄瓶颈所需攻克的技术难点进行了深入剖析，如阶段曝光、18%中性灰测光原理、曝光锁定、必须掌握的完美构图法则、二次构图技巧等，使摄友能够在摄影理论和技术上得到明显提高。

▶ 第三，本书对SONY  $\alpha$ 7RⅢ微单相机的自动对焦系统进行了深入剖析，披露了摄影高手常用的对焦操作技巧。通过阅读这些内容，相信各位读者一定能够以更灵活的方法操控SONY  $\alpha$ 7RⅢ微单相机的自动对焦系统。

▶ 第四，本书讲解了丰富的镜头和附件知识，包括能够与该相机配套使用的各类镜头详细点评、常用滤镜的使用技巧、外置闪光灯使用要点，这些知识无疑能够帮助读者充分发挥SONY  $\alpha$ 7RⅢ微单相机的潜能，使自己成为真正的玩家。

▶ 第五，本书详细讲解了各类摄影题材的实战技法，如时尚美女、可爱儿童、宠物、山峦、树木、河流与湖泊、海洋、冰雪、雾景、城市风光、城市夜景、花卉等，基本上涵盖了初、中级摄影爱好者可能拍摄到的各类题材，相信掌握这些题材的拍摄技法后，各位读者很快就能成为一个摄影高手。

本书在讲解各部分内容时，还加入了高手点拨与Q&A模块，精选了数位资深摄影师总结出来的SONY  $\alpha$ 7RⅢ的使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用SONY  $\alpha$ 7RⅢ时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

为了方便及时与笔者交流与沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流QQ群（群12：327220740）。此外，关注我们的微博<http://weibo.com/leibobook> 或微信公众号FUNPHOTO，每日接收全新、实用的摄影技巧。也可以拨打电话13011886577与我们沟通交流。

编者  
2018年1月



# 目录

## Chapter

# 01 掌握 SONY α7RⅢ 机身结构

SONY α7RⅢ 相机正面结构.....	12
SONY α7RⅢ 相机顶部结构.....	13
SONY α7RⅢ 相机背面结构.....	14
SONY α7RⅢ 相机侧面结构.....	16
SONY α7RⅢ 相机底部结构.....	16
SONY α7RⅢ 取景器显示界面1.....	17
SONY α7RⅢ 取景器显示界面2.....	18

## Chapter

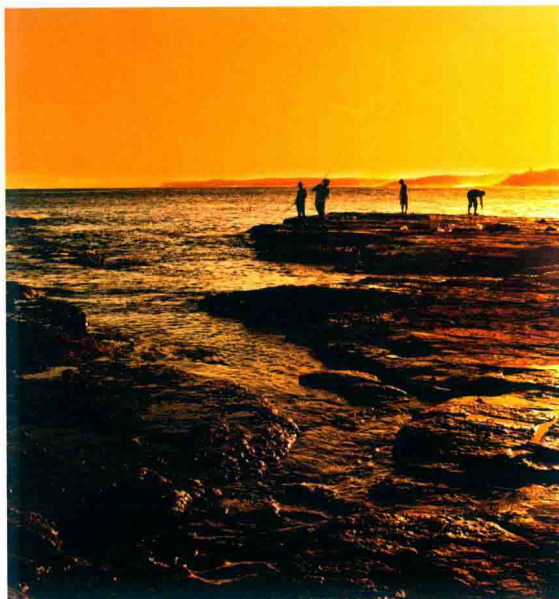
# 02 初上手一定要学会的基础设置

掌握机身按钮的操作方法.....	20
掌握按快门的技巧.....	20
用屈光度调节旋钮调整对焦清晰度.....	20
掌握控制拨轮的操作方法.....	21
控制拨轮及其中央按钮.....	21
控制拨轮上的功能按钮.....	21
利用DISP按钮切换屏幕显示信息.....	21
掌握菜单的基本操作方法.....	22
了解SONY α7RⅢ菜单结构.....	22
SONY α7RⅢ菜单的设置方法.....	23
利用快速导航界面设置相机参数.....	24



认识快速导航.....	24
在快速导航界面1中改变拍摄参数.....	25
注册常用拍摄参数到快速导航界面2.....	25
必须重视的拍前三检查.....	26
检查镜头等装备是否带齐.....	26
检查电池电量.....	26
检查存储卡剩余空间.....	26
文件存储格式与质量.....	27
设置文件存储格式.....	27
JPEG与RAW格式的优劣对比.....	27
如何处理RAW格式文件.....	28
设置RAW文件类型.....	29
设置JPEG影像质量.....	29
设置文件储存影像尺寸与长宽比.....	30
根据用途及存储空间设置影像尺寸.....	30
设置照片的纵横比.....	31
设置文件命名与存储方式.....	32
设置文件序号.....	32
设置文件夹名.....	33
选择REC文件夹分类管理照片.....	34
创建新文件夹为照片归类.....	34
设置拍摄画幅.....	35
相机变焦设置.....	36
切换取景器及显示屏.....	37
设置实时取景显示以显示照片的应用效果.....	38
为按钮注册自定义功能.....	39
设置自动关机开始时间提高相机的续航能力... 40	40
格式化存储卡清除空间.....	41
设置是否开启触摸操作.....	41





设置触摸屏/触摸板操作 .....	42
触摸板设置 .....	42
设置显示屏亮度 .....	43
设置取景器亮度 .....	43
设置镜头补偿 .....	44
阴影补偿 .....	44
色差补偿 .....	45
失真补偿 .....	46

## Chapter 03 掌握与照片相关的操作与设置

掌握回放照片的基本操作 .....	48
认识播放状态下液晶显示屏显示的参数 .....	48
设置自动检视以控制显示时间 .....	49
选择播放媒体 .....	50
复制照片 .....	50
设置“影像索引”一次性查看多张照片 .....	51
设置“观看模式”查看照片更省力 .....	51
删除不需要的照片 .....	52
设置“显示旋转”以便于查看 .....	52
直接在相机中旋转照片 .....	53
及时保护漂亮的照片 .....	53
照片捕获 .....	54

## Chapter 04 灵活使用照相模式快速拍出好照片

智能自动模式 <b>iA</b> .....	56
程序自动模式 <b>P</b> .....	57
快门优先模式 <b>S</b> .....	58
光圈优先模式 <b>A</b> .....	59
全手动模式 <b>M</b> .....	60
B门模式 .....	61
调出存储模式 (1、2、3) .....	62

## Chapter 05 掌握曝光参数设定及曝光技法

设置光圈控制曝光与景深 .....	64
光圈的结构 .....	64
光圈值的表现形式 .....	64
光圈对曝光的影响 .....	65
光圈对景深的影响 .....	65
设置快门速度控制曝光时间 .....	66
设置感光度控制照片品质 .....	67
SONY α7R III 实用感光度范围 .....	68
使用高感光度捕捉运动的对象 .....	69
使用低感光度拍摄丝滑的水流 .....	69
对照片进行降噪以获得高画质 .....	70
利用“高ISO降噪”功能减少噪点 .....	70
利用“长时曝光降噪”功能获得纯净画质 .....	71
设置曝光补偿以获得正确曝光 .....	72
理解曝光补偿 .....	72
正确理解曝光补偿 .....	73
判断曝光补偿的方向 .....	74
增加曝光补偿拍摄皮肤白皙的人像 .....	75
增加曝光补偿拍摄白雪 .....	76
降低曝光补偿拍摄深色背景 .....	77
逆光拍摄时通过做负向曝光补偿拍出剪影或半剪影效果 .....	78
曝光标准调整 .....	79
使用“DRO/自动HDR”功能拍摄大光比画面 .....	80
DRO (动态范围优化) .....	80

自动HDR .....	81
通过柱状图判断曝光是否准确 .....	82
柱状图的作用 .....	82
显示柱状图的方法 .....	82
如何利用柱状图判断照片的曝光情况 .....	83
不同影调照片柱状图的特点 .....	84

## Chapter








# 06 掌握白平衡、色彩空间设定

利用白平衡校正照片偏色 .....	87
认识白平衡 .....	87
预设白平衡 .....	88
灵活设置自动平衡的优先级 .....	89
微调白平衡 .....	90
光线与色温 .....	91
调整色温/滤光片 .....	92
利用阴天白平衡拍出暖色调画面 .....	93
调整色温拍出蓝调雪景 .....	93
拍摄蓝紫色调的夕阳 .....	94
选择恰当的白平衡获得强烈的暖调效果 .....	94
使用白炽灯白平衡模式拍出冷暖对比强烈的画面 .....	95
通过调节白平衡表现蓝调夜景 .....	95
自定义白平衡 .....	96
为不同用途的照片选择色彩空间 .....	97
为用于纸媒介的照片选择色彩空间 .....	97
为用于电子媒介的照片选择色彩空间 .....	97



## Chapter

# 07 掌握常用测光和拍摄模式

18%测光原理 .....	99
正确选择测光模式准确测光 .....	99
多重测光模式  .....	100
中心测光模式  .....	100
点测光模式  .....	101
整个屏幕平均测光模式  .....	102
强光测光模式  .....	102
与测光相关的菜单设置 .....	103
使用多重测光时人脸优先 .....	103
点测光点 .....	103
利用“AEL按钮功能”锁定曝光参数 .....	104
曝光锁定操作方法及应用场合 .....	104
不同拍摄题材曝光锁定技巧 .....	105
针对不同题材设置不同的拍摄模式 .....	106
单张拍摄模式  .....	106
连拍模式  .....	107
定时自拍模式  .....	107
定时连拍模式  .....	108
白平衡阶段曝光 <b>BRK WB</b> .....	108
连续阶段曝光 <b>BRK C</b> /单拍阶段曝光 <b>BRK S</b> .....	109
DRO阶段曝光 <b>BRK DRO</b> .....	110

根据拍摄对象选择自动对焦模式.....	112
拍摄静止的对象选择	
单次自动对焦模式 (AF-S) .....	112
拍摄运动的对象选择	
连续自动对焦模式 (AF-C) .....	113
拍摄动静不定的对象选择	
自动对焦模式 (AF-A) .....	113
选择自动对焦区域.....	114
广域自动对焦区域  .....	114
区自动对焦区域  .....	115
中间自动对焦区域  .....	115
自由点自动对焦区域  .....	116
扩展自由点自动对焦区域  .....	116
锁定AF      .....	117
设置“AF辅助照明”方便在弱光下对焦 .....	118
设置“音频信号”确认合焦.....	119
AF-S模式下优先释放快门或对焦.....	120
AF-C模式下优先释放快门或对焦 .....	121
中央锁定自动对焦.....	122
对焦时人脸优先设定.....	123
在不同的拍摄方向上自动切换对焦点.....	124
注册自动对焦区域以便一键切换对焦点.....	125
手动对焦.....	126
MF (手动对焦) .....	126
DMF (直接手动对焦) .....	127
使用“MF帮助”功能辅助手动对焦.....	128

设置对焦放大时间的长度.....	129
暂时切换自动对焦与手动对焦.....	130
使用峰值判断对焦状态.....	131
认识峰值.....	131
设置峰值强弱水准 .....	131
设置峰值色彩 .....	131

利用照片效果为拍摄增加趣味.....	133
利用创意风格增强照片的视觉效果.....	135
了解13种不同创意风格.....	135
修改创意风格参数.....	137
拍出影音俱佳的视频.....	139
认识SONY α7RⅢ的视频拍摄功能.....	139
以预设色彩拍摄视频.....	140
拍摄快或慢动作视频.....	144
设置文件格式(视频) .....	145
设置MOVIE按钮功能.....	145
设置曝光模式.....	145
设置“记录设置” .....	146
设置录音.....	146
设置录音音量.....	147
设置Proxy录制 .....	147
自动低速快门.....	147
减少风噪声.....	148
AF驱动速度.....	148
AF跟踪灵敏度.....	148

