



全程视频学习光盘
看视频，也能学会摄影

从拍照 到摄影

零基础学摄影+后期 一本通

郑志强 © 编著

完整的摄影知识体系

摄影基础+理解曝光+完美构图+雕刻光线+神奇后期



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

从拍照 到摄影

零基础学摄影+后期 一本通

郑志强 © 编著

完整的摄影知识体系

摄影基础+理解曝光+完美构图+雕刻光线+神奇后期



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

拍照和摄影是一回事儿吗？同样的设备、同样的风光，为什么你拍出的照片和别人拍出的照片差别那么大？拿起相机却只会用全自动模式？拍人像尤其是拍儿童画面时找不到技巧？照片拍完了却不知道如何通过后期修片来美化……你在拍照中遇到的这些难题，都将在本书中找到答案。

本书构建了非常完整的摄影入门知识体系，按照“基础入门篇”→“实战操作篇”→“美学提升篇”→“专题应用篇”→“后期处理篇”的线索对摄影知识和技巧进行讲解，由浅入深，兼具知识性与实用性。

本书涵盖了摄影基础知识及常识的总结和分享、相机器材的介绍、从拍照到摄影的转变、相机附件拓展、对焦相关知识、理解曝光、照片画面效果的打造、曝光模式的使用、照片好看的秘密、风光摄影、一般人像及儿童摄影、花卉摄影、后期修片等相关知识。相信读者在阅读本书之后，可以真正实现摄影入门和技能技巧提高的目的！

图书在版编目(CIP)数据

从拍照到摄影：零基础学摄影+后期一本通 / 郑志强编著. —北京：北京大学出版社，2017.10

ISBN 978-7-301-28712-5

I. ①从… II. ①郑… III. ①摄影技术—基本知识 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219068号

书 名 从拍照到摄影——零基础学摄影+后期一本通

CONG PAIZHAO DAO SHEYING—LINGJICHU XUE SHEYING+HOUQI YIBENTONG

著作责任者 郑志强 编著

责任编辑 尹毅

标准书号 ISBN 978-7-301-28712-5

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博：@北京大学出版社

电子信箱 pup7@pup.cn

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62580653

印刷者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 19.25印张 468千字

2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

印 数 1-4000册

定 价 98.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370



前言

拍照容易，摄影难！

拍照仅仅是一种记录，摄影却是一种带有艺术审美要求的创作！

笔者写作本书的目的，是让读者能够尽快了解、熟悉和掌握摄影基本知识，实现真正的入门；借助笔者多年实拍经验的总结和倾情分享，帮助读者尽快提高拍摄和后期修片水平。

本书的内容主要分为以下几个部分：摄影入门知识及常识的总结和分享、相机器材的介绍、从拍照到摄影的转变、相机附件拓展、对焦相关知识、理解曝光、照片画面效果的打造、曝光模式的使用、照片好看的秘密、风光摄影、一般人像与儿童摄影、花卉摄影、后期修片。

本书内容全面，语言简洁流畅，内容由浅入深，适合摄影新手从入门开始，循序渐进地学习摄影知识，培养摄影及后期能力；也适合有一定基础的摄影者用于提高自己的摄影水平；还可以作为摄影培训机构的教材使用。

- 本书的优点在于建立了非常完整的摄影入门知识体系，从拍照到摄影、从技术到美学、从实拍到后期修片，均有详细的讲解，相信读者在学习本书之后，可以真正实现摄影的入门和提高！
- 本书附赠全程多媒体视频教学光盘，读者可以脱离书稿，通过观看视频学习本书内容，得到与众不同的学习体验，提高学习效率。
- 另外，本书还超值附赠“佳能/尼康/索尼镜头标记详解”电子书。

书中部分知识点可能不够全面和深入，毕竟有限的图书篇幅很难将摄影这门“手艺”讲得全无漏洞。如果读者在学习过程当中发现欠妥之处，或是对数码后期等知识点有进一步的学习要求，可以加入我们的摄影教学QQ群（群号：240653226），与笔者进行一对一的沟通和交流；还可以扫码关注我们的公众号（深度行摄：shenduxingshe），学习摄影知识！





开始学习之前，我们先介绍一些有关于摄影的常识。这些看似不起眼的常识，可能会对你后续的摄影之路产生深远影响。比如，应该知道跟什么人一起出去拍片，会让你更快地拍摄出相对完美的摄影作品；知道摄影技术与艺术的差别，会让你知道照片差在哪里……类似的常识还有很多，这里就不一一列举了。所以，在开始学习之前，希望你能认真学习本章的内容。

目录

基础入门篇

CHAPTER 1 欢迎来到摄影的世界	1		
1.1 玩摄影的好处	2		
1.2 怎样学好摄影	3		
1.2.1 是技术，也是艺术	3		
1.2.2 经验最难得	4		
1.2.3 后期软件没有那么难	4		
1.2.4 审美天生，也可后天养成	5		
1.2.5 用心坚持，才能成功	5		
1.3 交流才会有进步	6		
1.3.1 有人欣赏，才有动力	6		
1.3.2 和谁一起去拍照	6		
1.4 摄影的潜在危险	7		
1.4.1 危险拍摄地	7		
1.4.2 做好准备，照顾身体	7		
1.5 摄影高手养成图	8		
CHAPTER 2 相机百事通	11		
2.1 与相机有关的6个常识	12		
2.1.1 从小孔成像到相机拍照	12		
2.1.2 不同画幅的关系	14		





2.1.3	像素与画质的关系	16	3.1	拍摄第一张照片	30
2.1.4	不要小看视野率	17	3.1.1	持机与拍照姿势	30
2.1.5	分辨率与照片尺寸的关系	17	3.1.2	开始拍摄	31
2.1.6	为何手机比不过专业相机	18	3.2	针对不同场景的拍摄	32
2.2	归类形形色色的相机	19	3.3	警示：正确的入门	34
2.2.1	DC卡片机	20	3.3.1	分得清主次	34
2.2.2	数码单反相机	21	3.3.2	人眼与相机差在哪儿	34
2.2.3	单电相机	22	3.4	你拍对了吗	35
2.2.4	微单相机	22	3.4.1	缺少视觉中心（主体）	35
2.2.5	总结：选择合适的器材	23	3.4.2	画面不紧凑	35
2.3	为何用数码单反或微单	23	3.4.3	画面不干净	36
2.3.1	镜头多，照片多种花样	23	3.4.4	画面不完整	36
2.3.2	对焦准+快，捕捉精彩瞬间	25	3.4.5	缺乏光影层次	36
2.3.3	选微单，需要注意的事儿	26	3.4.6	没有拍摄价值	37
			3.4.7	总结	37
实战操作篇					
CHAPTER 3 摄影，你真的会吗					
29			CHAPTER 4 武装相机的十八般兵器		39
			4.1	镜头常识	40

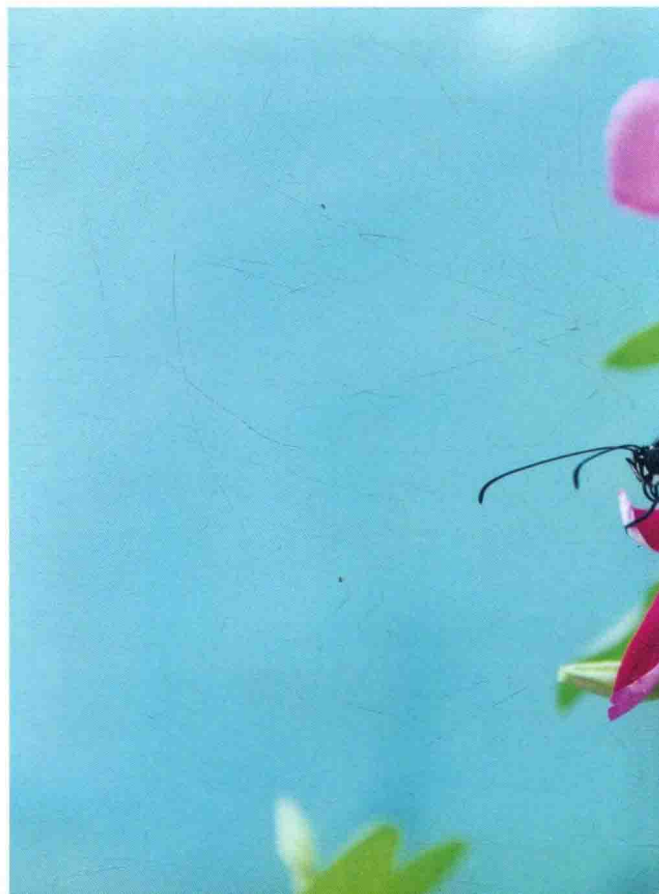


4.7 必配附件	55
4.7.1 摄影背包选择要点	55
4.7.2 常见滤镜	56
4.7.3 三脚架与快门线	58
4.7.4 存储卡与读卡器	61

CHAPTER 5 对焦大有学问 63

5.1 变焦环与对焦环	64
5.2 自动对焦与手动对焦	64
5.3 单点对焦与多点对焦	67
5.4 三种对焦模式的用法	68
5.5 锁定对焦的用与不用	70
5.6 最重要的对焦规则	71
5.7 特殊对焦技巧	73
5.7.1 星空摄影的对焦	73
5.7.2 实时显示+手动拍夜景，避免 频繁拧云台	74

4.1.1 镜头常规标识	40
4.1.2 焦距与拍摄视角	41
4.1.3 DSLR的等效焦距	42
4.1.4 镜头口径与有效口径	43
4.1.5 非球面镜片	43
4.2 镜头分类一：定焦镜头与变焦镜头	44
4.3 镜头分类二：广角镜头、标准镜头、 长焦镜头	45
4.4 两类特殊镜头	48
4.5 配镜方案	50
4.5.1 比较经济的配镜方案（入门及 中档机型）	50
4.5.2 全画幅的标准配镜方案	51
4.5.3 全画幅的高性价比配镜方案	53
4.6 镜头俗语揭秘	54



5.7.3	追焦的动静对比	75
CHAPTER 6 秒懂曝光与 M 全手动模式 77		
6.1	曝光与水龙头接水	78
6.1.1	曝光的概念	78
6.1.2	曝光三要素	78
6.1.3	水龙头原理	79
6.2	M全手动模式最简单	79
6.3	曝光补偿与包围曝光	81
6.4	测光与曝光的关系	84
6.5	测光的选择技巧	85
6.5.1	点测与反差强化	85
6.5.2	平均测光获得柔和平滑的影调	85
6.5.3	中央重点测光, 强化明暗反差	85
6.5.4	局部测光, 更具技术含量的点测	85

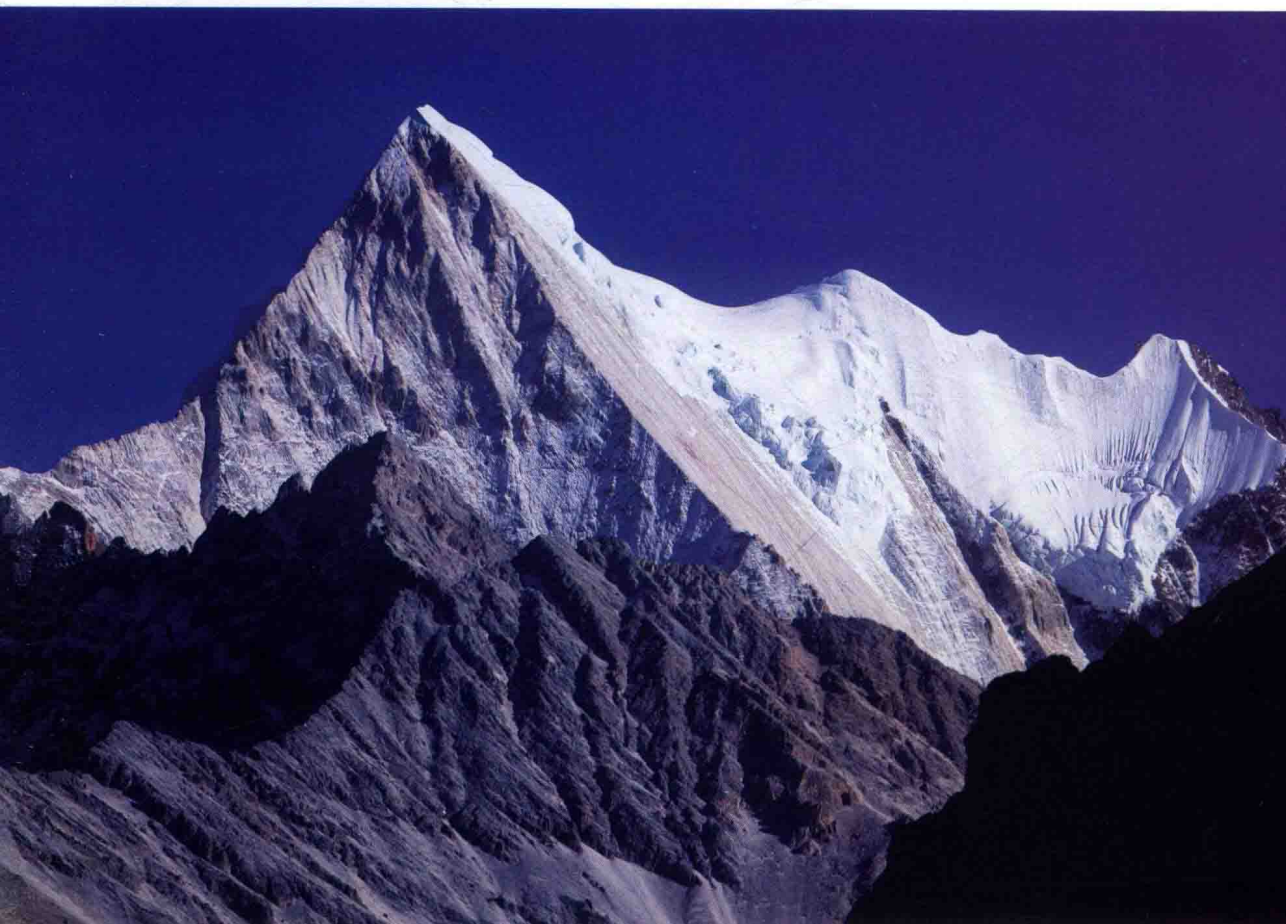


6.6	“白加黑减”的秘密是什么	88
6.7	曝光到什么程度合理	90
CHAPTER 7 随心所欲掌控画面效果 93		
7.1	光圈: 你要的虚化效果	94
7.1.1	光圈的第二个作用	94
7.1.2	光圈大小之间的联系	94
7.1.3	活用三个条件对景深进行控制	96
7.1.4	恒定与非恒定光圈	98
7.1.5	光圈到底该怎么玩	99
7.1.6	光圈大小与画质	101
7.2	快门速度决定动感与静态	102
7.2.1	快门的第二个作用	102
7.2.2	安全快门速度与防抖技术	103
7.2.3	快门速度实战	104

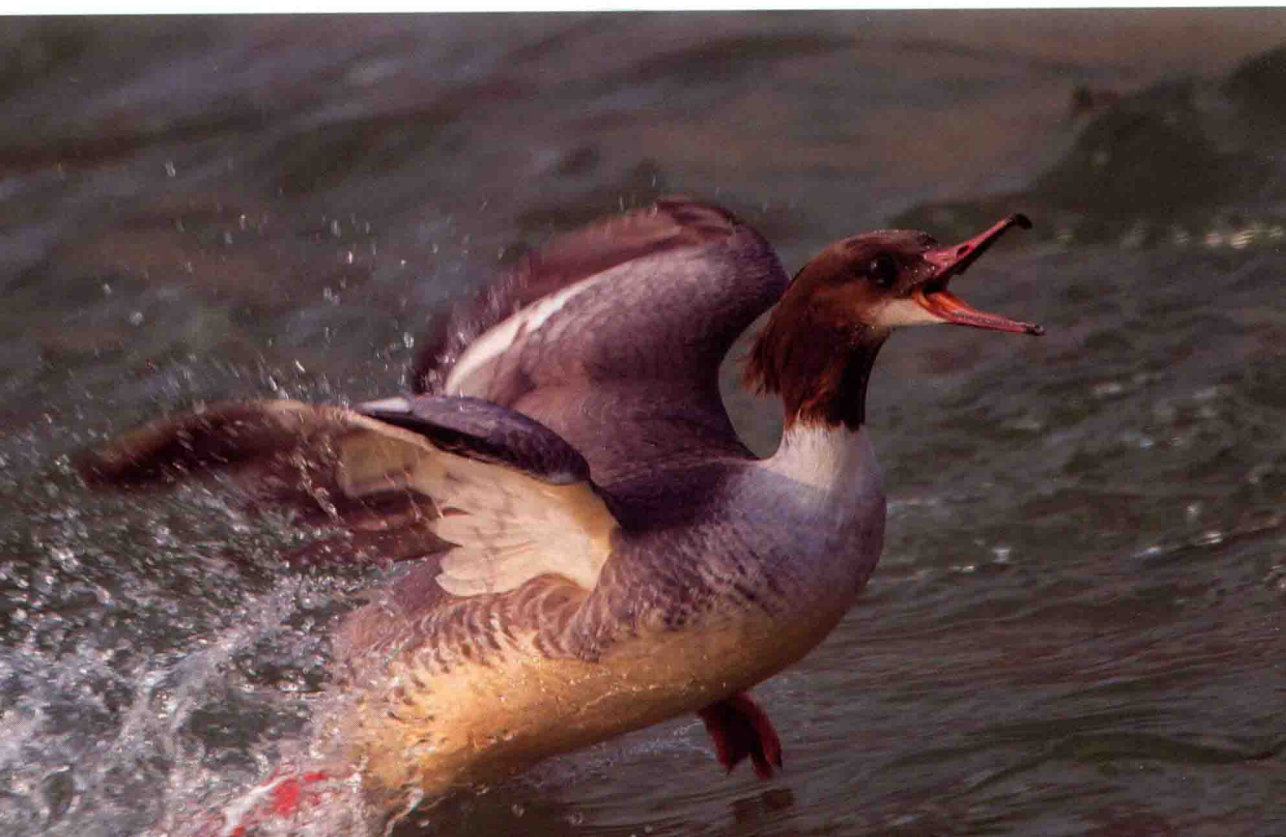


7.3	完美画质的秘密	107	8.1.2	P曝光模式（求快）：特点、操控与适应题材	125
7.3.1	手持相机拍摄弱光环境	107	8.1.3	P模式的参数变化原理	126
7.3.2	降噪功能：感光度降噪功能设定	108	8.1.4	S/Tv模式原理及使用	127
7.4	色彩准确：色温与白平衡	110	8.1.5	A/Av模式原理及使用	128
7.4.1	白色的作用	110	8.1.6	B门模式原理及使用	129
7.4.2	白平衡调整	111	8.2	自动模式	130
7.4.3	色温	112	8.2.1	AUTO全自动模式	130
7.4.4	设定白平衡的四大核心技巧	113	8.2.2	闪光灯关闭模式	130
7.4.5	色温设定与照片色彩的关系	117	8.3	15种场景模式	131
7.4.6	灵活使用白平衡设置表现摄影师创意	118	8.4	7种特殊效果模式	138
美学提升篇					
CHAPTER 8 玩转拍摄（曝光）模式		123	CHAPTER 9 照片好看的秘密之美学		143
8.1	创意性拍摄：全自动和程序自动	124	9.1	影调层次：让照片更美	144
8.1.1	M模式原理及使用	124	9.2	质感：强化视觉冲击力	146

CHAPTER 10 照片好看的秘密之构图	149	12.3 简单配色规律	208
10.1 构图美是摄影的前提	150	专题应用篇	
10.2 对比的趣味与故事性	155	CHAPTER 13 风光摄影实拍技法	213
10.3 怎样做减法	161	13.1 漂亮的风光画面这样拍	214
10.4 加法要加什么	163	13.1.1 找到最富表现力的视觉中心	214
10.5 万物皆平衡	164	13.1.2 提升画面深度与意境	215
10.6 常见的空间几何构图形式	167	13.1.3 表现画面的韵律美	216
CHAPTER 11 照片好看的秘密之光影	171	13.1.4 不必高机位，也能表现出悠远的意境	217
11.1 光比的实际应用	172	13.1.5 “画留三分白”是怎么回事	218
11.2 光线的属性与照片效果	174	13.2 不同风光题材的实拍技巧	219
11.3 光线的方向与照片效果	177	13.2.1 层峦叠嶂的山景怎样拍	219
11.4 一天四时的创作	182		
CHAPTER 12 照片好看的秘密之色彩	191		
12.1 色彩之间的关系	192		
12.2 从色彩三要素到数码后期调色	204		



13.2.2	山间云海的摄影技巧	220	13.2.12	拍摄出漂亮的蓝调雪景	231
13.2.3	岩石与树木搭配水景的技巧	221	CHAPTER 14 一般人像与儿童摄影技巧		
13.2.4	慢速快门营造梦幻效果：溪流与瀑布	222	14.1 人像摄影必知的技巧		
13.2.5	拍摄森林时一定要抓住兴趣中心	224	14.1.1	横拍人像与竖拍人像的选择技巧	234
13.2.6	林中仰拍，营造眩晕的视觉感受	225	14.1.2	虚化背景让人物形象更醒目	235
13.2.7	怎样选择日出与日落的拍摄点	226	14.1.3	选择简洁的背景突出主体人物	235
13.2.8	日出日落的色彩控制技巧	227	14.1.4	给视线留有空间，让画面不再拥挤	236
13.2.9	拍摄晨曦与太阳初升的美景	228	14.1.5	特写的拍法	237
13.2.10	拍雪景，要保护好相机	229	14.1.6	尽量避开正面，稍稍的侧面照更漂亮	238
13.2.11	使用偏振镜让雪景表现出强烈的质感和色彩	230	14.1.7	人物眼睛在画面上方1/3的地方更自然	239





14.1.8	高调与低调人像写真 怎样拍	240
14.1.9	现代小清新人像	242
14.2	不同焦距下人像摄影的视角与特点	243
14.2.1	定焦还是变焦	243
14.2.2	50mm焦距拍摄自然视角的 人物	244
14.2.3	35mm焦距下的人像兼顾 环境	245
14.2.4	85mm焦距是最佳人像 焦距吗	246
14.2.5	135mm与200mm人像的 特点及取舍	247
14.3	儿童摄影	249

14.3.1	室内拍摄婴儿时的相机 设定	249
14.3.2	让画面简洁、大气	250
14.3.3	以儿童的视角看这个世界	251
14.3.4	拍出眼神光让画面变得 更迷人	251
14.3.5	怎样清晰捕捉运动中的 宝宝	252
14.3.6	情绪不好时不要拍	253

CHAPTER 15	花卉摄影实拍技法	255
15.1	花卉摄影附件的使用	256
15.2	拍好花卉就6招	259
15.3	花朵上的昆虫	264

后期处理篇

CHAPTER 16	2小时学会后期修片	267
16.1	软件安装与使用说明	268
16.2	启动ACR界面的4种方式	273
16.3	后期修片思路	275
16.4	照片校正和校准	276
16.4.1	启动配置文件校正与修复 暗角	276
16.4.2	删除色差：紫边与绿边 修复	278
16.5	照片调色	279
16.6	优化照片影调层次	282
16.6.1	照片整体明暗的处理	282
16.6.2	画面分层次曝光改善	284
16.6.3	清晰度提升质感	286
16.7	照片细节优化：锐化与降噪	287
16.8	人像精修	290
16.9	一键去雾修大片	293

基础入门篇



CHAPTER

1

欢迎来到摄影的世界

1.1 玩摄影的好处

人无爱好，精神空虚，生活乏味。有爱好，会让精神有所寄托，有益于身心健康，让生活充满乐趣。

画家用笔作画，摄影则可以用相机留住更多记忆，创作出优秀的作品，陶冶情操。摄影也是自我修养的过程，它可以帮助我们更多、更深地理解自然世界，让我们有更多的人生感悟。



光 圈 F11
快 门 1/80s
焦 距 27mm
感 光 度 ISO100
曝 光 补 偿 -1.7EV

◀ 要拍到漂亮的照片，需要你经常到公园游走，甚至深入户外，在陶冶情操的同时，也让身体得到很好的锻炼。



光 圈 F6.3
快 门 1/125s
焦 距 150mm
感 光 度 ISO100

▲ 摄影是时间的艺术，你可以拍过去，拍现在，拍未来。世间美景、家人的嬉笑欢颜、萌宠的表情动作，都在镜头中凝刻了时间的足迹。翻看照片，会让人难忘那些美妙的瞬间，回味无穷；也让人对未来充满憧憬和渴望。

1.2 怎样学好摄影

1.2.1 是技术，也是艺术

摄影是一门技术，你要学习曝光、虚实、动静等摄影语言，掌握相机操控的技巧。



◀ 对相机上大量按钮及功能设定的熟练操作，对相机设定界面内多种功能的了解和使用，无一不证明了摄影是一种技术性的操作。

摄影是一门艺术，构图、用光、色彩等与绘画艺术具有高度的相似性。拿起相机，我们就是艺术修行者。

摄影的学习，需要坚持。这本书可以短时间教会你摄影基础与简单美学理论，但消化这些知识，则可能需要经年累月的实践。



光 圈 F2.8
快 门 1/3200s
焦 距 200mm
感 光 度 ISO250

▲ 从这张照片你能想到什么？是一种绘画艺术的美感。而事实上，这只是对照片进行了简单的去色和亮度调整。从这个例子你可以很快地想到，摄影与绘画艺术具有很高的相似度，也是属于艺术的范畴。