

索尼微单

雷波 编著

摄影入门



- ✓ 微单相机按钮和菜单功能速查手册
- ✓ 轻巧便携，旅拍途中也能随时翻阅
- ✓ 相机操作和摄影实拍技巧一本掌握

让你的**微单摄影之路**不再有困惑!



化学工业出版社

索尼微单 摄影入门

雷波 编著



· 北京 ·

本书重点讲解了索尼微单相机的功能设置及使用方法，以解决许多摄影爱好者虽然一直在使用相机，但对许多实用功能缺乏了解的问题。本书对相机的每一个按钮以及绝大部分常用功能菜单进行了全面的讲解，并对各类镜头、滤镜以及常用摄影附件的选择与使用方法进行了介绍。同时，还通过大量精美的实拍照片，深入剖析了使用索尼微单相机拍摄人像、儿童、风光、微距、动物等常见题材的技巧，以便让读者在掌握相机操作的基础上快速提高实拍技能。

本书特别适合将要或已经购买索尼微单相机的摄影爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

索尼微单摄影入门 / 雷波编著. —北京：化学工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-122-32848-9

I . ①索… 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 188570 号

责任编辑：孙 炜 王思慧
责任校对：王 静

装帧设计：王晓宇

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：北京东方宝隆印刷有限公司
880mm×1230mm 1/32 印张7 字数232千字 2018年11月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 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：58.00元

版权所有 违者必究

前言

工欲善其事，必先利其器。在摄影行业，这句话应该如何解释呢？笔者以为这并不是指要拍出好照片，必须先要有好器材。器材固然重要，但与好照片并不画等号。那么怎样才能拍出好照片呢？笔者认为掌握手中相机的使用技巧是第一要务。试想如果在拍摄时都不能够正确设置参数、菜单功能选项，不能够充分利用相机的优秀功能解决拍摄难题，又如何能抓住时机拍出好照片呢？

本书是一本能够帮助读者全面、深入、细致地了解 and 掌握相机的各个按钮和常用功能，搞懂镜头和附件的选择与使用，学会拍摄佳片必须掌握的摄影知识以及实拍技法的实用型图书。

首先，本书对索尼微单相机的各个按钮及拨盘的作用进行了详细讲解，如快门按钮、MENU 按钮、DISP 按钮、控制拨轮等。

其次，本书对使用索尼微单相机拍摄时要注意的事项进行了剖析，如快门的正确按法、拍摄前应该检查的参数等。

第三，本书讲解了各个曝光模式，让摄影爱好者清楚地知道各种模式的适用场合及拍摄效果。

第四，讲解了丰富的镜头和附件知识，

包括镜头基础知识、镜头保养技巧、不同用途的推荐镜头、常用滤镜的应用场景和使用技巧。

第五，讲解了索尼微单相机的白平衡运用技巧，以及决定照片品质的 3 个因素。

第六，讲解了各类摄影题材的实战技法，如时尚美女、可爱儿童、山峦、水景、日出日落、雾景、花卉、雪景、动物、城市风光、城市夜景等。

本书在讲解各部分内容时，还加入了提示模块，给出了一些不同型号相机间在功能上的细微区别、使用经验和注意事项，以便帮助读者了解相机功能。

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）。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。

也可以拨打我们的电话 13011886577（同微信号）与我们沟通交流。

编者

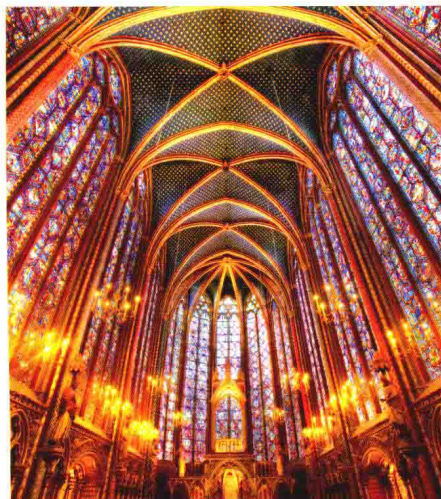
目录

第1章

学会使用机身按钮

| | |
|---------------------|---|
| 熟练使用相机的重要性..... | 2 |
| 相机上的按钮功能如何学习..... | 4 |
| 通过本书学习..... | 4 |
| 通过视频学习..... | 4 |
| 通过新媒体学习..... | 5 |
| 通过官方手册学习..... | 5 |
| 使用镜头释放按钮更换镜头..... | 6 |
| 拆卸镜头..... | 6 |
| 安装镜头..... | 7 |
| 安装与拆卸镜头的注意事项..... | 7 |
| 使用Fn按钮快速设置拍摄参数..... | 8 |
| 认识相机的Fn按钮..... | 8 |
| 认识两种显示形式的功能菜单..... | 8 |
| 使用功能菜单设置参数的方法..... | 9 |

| | |
|----------------------------|----|
| 使用MENU按钮调控相机菜单..... | 10 |
| 使用DISP按钮随时查看拍摄参数..... | 11 |
| 使用播放按钮检视照片..... | 13 |
| 播放照片时的基本操作..... | 13 |
| 用索引形式显示播放以快速查找照片.. | 14 |
| 使用删除按钮删除照片..... | 15 |
| 使用MOVIE按钮录制视频..... | 16 |
| 使用控制拨轮选择和切换功能..... | 17 |
| 使用前/后转盘快速设定光圈 与快门..... | 18 |
| 使用AEL按钮锁定画面曝光 进行拍摄..... | 19 |
| 按快门按钮前的思考流程..... | 20 |
| 该用什么照相模式..... | 21 |
| 测光应该用什么？测光测哪里..... | 21 |
| 用什么构图..... | 22 |
| 光圈、快门、ISO应该怎样设定..... | 22 |
| 对焦点应该在哪里..... | 22 |



第2章

决定摄影成败的细节

| | |
|--------------------|----|
| 摄影与射击的共性——稳定..... | 24 |
| 按快门的正确方法..... | 25 |
| 在拍摄前应该检查的参数..... | 26 |
| 文件格式和文件尺寸..... | 26 |
| 照相模式..... | 26 |
| 光圈和快门速度..... | 27 |
| 感光度..... | 27 |
| 曝光补偿..... | 27 |
| 白平衡模式..... | 28 |
| 对焦及自动对焦区域模式..... | 28 |
| 测光模式..... | 28 |
| 辩证使用RAW格式保存照片..... | 29 |
| 保证足够的电量与存储空间..... | 30 |
| 检查电池电量级别..... | 30 |
| 检查存储卡剩余空间..... | 30 |

第3章

合理使用不同的照相模式

| | |
|--|----|
| 从自动挡开始也无妨..... | 32 |
| 使用场景模式快速“出片”..... | 33 |
| 肖像模式  | 34 |
| 运动模式  | 34 |
| 微距模式  | 34 |
| 风景模式  | 34 |
| 黄昏模式  | 35 |
| 夜景模式  | 35 |

| | |
|--|----|
| 手持夜景模式  | 35 |
| 夜景肖像模式  | 35 |
| 动作防抖模式  | 36 |
| 拍出恢宏大气的全景照片..... | 37 |
| 设置全景照片的尺寸..... | 37 |
| 设置全景照片的拍摄方向..... | 38 |
| 拍出影音俱佳的视频..... | 39 |
| 控制背景虚化用A挡..... | 40 |
| 定格瞬间起作用S挡..... | 41 |
| 匆忙抓拍用P挡..... | 42 |
| 自由控制曝光用M挡..... | 43 |
| 全手动曝光模式的优点..... | 43 |
| 判断曝光状况的方法..... | 45 |
| 用B门拍烟花、车轨、银河、星轨... 46 | |

第4章

索尼镜头详解

| | |
|------------------------|----|
| 读懂索尼镜头参数..... | 48 |
| 学会换算等效焦距..... | 49 |
| 了解焦距对视角、画面效果的影响.. 50 | |
| 明白定焦镜头与变焦镜头的优劣..... 51 | |
| 大倍率变焦镜头的优势..... 52 | |
| 变焦范围大..... 52 | |
| 价格亲民..... 52 | |
| 在各种环境下都可发挥作用..... 52 | |
| 大倍率变焦镜头的劣势..... 53 | |
| 成像质量不佳..... 53 | |
| 机械性能不佳..... 53 | |
| 小倍率变焦镜头的优势..... 54 | |
| 成像质量佳..... 54 | |

| | |
|-------------------|----|
| 拥有恒定光圈..... | 54 |
| 小倍率变焦镜头的劣势..... | 55 |
| 不能适用各种拍摄题材..... | 55 |
| 价格昂贵..... | 55 |
| 了解恒定光圈、浮动光圈..... | 56 |
| 恒定光圈镜头..... | 56 |
| 浮动光圈镜头..... | 56 |
| 购买镜头时合理的搭配原则..... | 57 |
| 镜头保养小常识..... | 58 |
| 清理镜头灰尘、污渍的方法..... | 58 |

第5章

就这几招让你的相机 更稳定

| | |
|-------------------|----|
| 拍前深呼吸保持稳定..... | 60 |
| 用三脚架与独脚架保持拍摄稳定性.. | 61 |
| 脚架类型及各自特点..... | 61 |
| 用豆袋增强三脚架的稳定性..... | 62 |
| 分散脚架的承重..... | 62 |
| 用快门线与遥控器控制拍摄..... | 63 |
| 快门线的使用方法..... | 63 |
| 遥控器的作用..... | 64 |
| 如何进行遥控拍摄..... | 64 |
| 使用定时自拍避免机震..... | 65 |

第6章

滤镜配置与使用详解

| | |
|----------------|----|
| 滤镜的“方圆”之争..... | 67 |
| 选择滤镜要对口..... | 68 |

| | |
|---------------------------|----|
| UV镜..... | 69 |
| 保护镜..... | 69 |
| 偏振镜..... | 70 |
| 用偏振镜压暗蓝天..... | 70 |
| 用偏振镜提高色彩饱和度..... | 71 |
| 用偏振镜抑制非金属表面的反光..... | 71 |
| 中灰镜..... | 72 |
| 中灰渐变镜..... | 73 |
| 什么是中灰渐变镜..... | 73 |
| 在阴天使用中灰渐变镜改善 天空影调..... | 73 |
| 使用中灰渐变镜降低明暗反差..... | 73 |

第7章

色温与白平衡运用技巧

| | |
|---------------------------------|----|
| 白平衡与色温的概念..... | 75 |
| 什么是白平衡..... | 75 |
| 什么是色温..... | 76 |
| 索尼微单白平衡的含义与 典型应用..... | 78 |
| 手调色温——自定义画面色调..... | 79 |
| 巧妙使用白平衡为画面增彩..... | 80 |
| 在日出前利用阴天白平衡拍出 暖色调画面..... | 80 |
| 利用白色荧光灯白平衡拍出 蓝调雪景..... | 80 |
| 在傍晚利用白炽灯白平衡拍出 冷暖对比强烈的画面..... | 81 |
| 利用低色温表现蓝调夜景..... | 81 |

第8章

决定照片品质的3个因素 之一——曝光

| | |
|--------------------------------|----|
| 曝光三要素之光圈——控制光线 进入量..... | 83 |
| 认识光圈及表现形式..... | 83 |
| 光圈数值与光圈大小的对应关系..... | 84 |
| 光圈对曝光的影响..... | 84 |
| 曝光三要素之快门速度——控制 相机感光时间..... | 85 |
| 快门与快门速度的含义..... | 85 |
| 快门速度的表示方法..... | 86 |
| 快门速度对曝光的影响..... | 87 |
| 快门速度对画面动感的影响..... | 88 |
| 曝光三要素之感光度——调整 相机对光的敏感度..... | 89 |
| 理解感光度..... | 89 |
| 感光度对曝光结果的影响..... | 90 |
| ISO感光度与画质的关系..... | 91 |

| | |
|--|----|
| 感光度的设置原则..... | 92 |
| 曝光补偿——实现个性化画面的 杀手锏..... | 93 |
| 曝光补偿的概念..... | 93 |
| 判断曝光补偿的方向..... | 95 |
| 正确理解曝光补偿..... | 96 |
| 测光模式——曝光的总控制台..... | 97 |
| 多重测光模式  | 97 |
| 中心测光模式  | 98 |
| 点测光模式  | 99 |

第9章

决定照片品质的3个因素 之二——对焦

| | |
|-------------------------------|-----|
| 对焦的概念..... | 101 |
| 对焦点的概念..... | 102 |
| 根据拍摄题材选用自动对焦模式..... | 103 |
| 拍摄静止对象选择单次自动对焦 (AF-S)..... | 103 |



| | |
|--|-----|
| 拍摄运动的对象选择连续自动 对焦模式 (AF-C) | 104 |
| 拍摄动静不定的对象选择自动选择 自动对焦模式 (AF-A) | 105 |
| 手选对焦点的必要性..... | 106 |
| 8种情况下手动对焦比自动更好..... | 107 |
| 4招选好对焦位置..... | 110 |
| 拍摄模式与对焦功能的搭配使用.... | 111 |
| 单张拍摄模式..... | 111 |
| 连拍模式..... | 112 |
| 定时自拍模式..... | 113 |
| 定时连拍模式..... | 113 |
| 连续阶段曝光 BRK C /单拍阶段 曝光 BRK S | 114 |
| 白平衡阶段曝光 BRK WB | 115 |
| DRO阶段曝光 BRK DRO | 116 |

第10章

决定照片品质的3个因素 之三——景深

| | |
|---------------------------|-----|
| 什么是大景深与小景深? | 118 |
| 影响景深的因素——光圈..... | 119 |
| 影响景深的因素——焦距..... | 119 |
| 影响景深的因素——物距..... | 120 |
| 拍摄距离对景深的影响..... | 120 |
| 背景与被摄对象的距离对 景深的影响..... | 121 |

第11章

掌握构图与用光技巧

| | |
|--------------|-----|
| 画面的主要构成..... | 123 |
| 画面主体..... | 123 |
| 画面陪体..... | 123 |
| 画面环境..... | 124 |
| 景别..... | 125 |
| 特写..... | 125 |
| 近景..... | 125 |
| 中景..... | 125 |
| 全景..... | 126 |
| 远景..... | 126 |
| 经典构图样式..... | 127 |
| 水平线构图..... | 127 |
| 垂直线构图..... | 129 |
| 斜线构图..... | 129 |
| S形构图..... | 130 |
| 三角形构图..... | 131 |
| 透视牵引构图..... | 131 |
| 三分法构图..... | 132 |
| 散点式构图..... | 132 |
| 对称式构图..... | 133 |
| 框式构图..... | 134 |
| 光的属性..... | 135 |
| 直射光..... | 135 |
| 散射光..... | 135 |
| 光的方向..... | 136 |
| 顺光..... | 136 |
| 侧光..... | 136 |

| | |
|---------------|-----|
| 前侧光..... | 137 |
| 逆光..... | 137 |
| 侧逆光..... | 138 |
| 顶光..... | 138 |
| 光比的概念与运用..... | 139 |

第12章

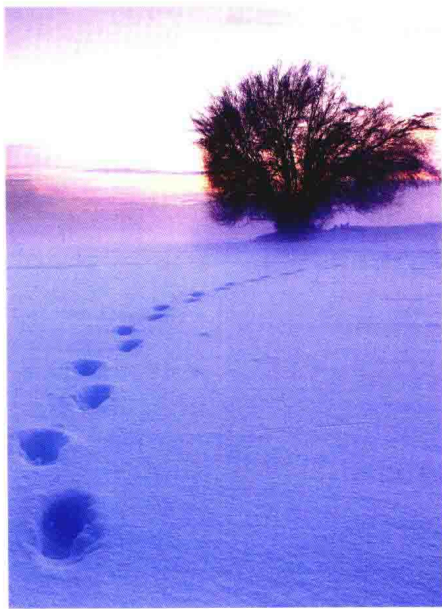
美女、儿童摄影技巧

| | |
|-----------------|-----|
| 逆光小清新人像..... | 141 |
| 阴天环境下的拍摄技巧..... | 143 |
| 如何拍摄跳跃照..... | 146 |
| 日落时拍摄人像的技巧..... | 148 |
| 夜景人像的拍摄技巧..... | 150 |
| 趣味创意照..... | 154 |
| 拍摄儿童..... | 155 |

第13章

风光摄影技巧

| | |
|---------------------|-----|
| 山景的拍摄技巧..... | 159 |
| 逆光表现漂亮的山体轮廓线..... | 159 |
| 利用前景让山景画面活起来..... | 161 |
| 妙用光线获得金山银山效果..... | 162 |
| 水景的拍摄技巧..... | 166 |
| 利用前景增强水面的纵深感..... | 166 |
| 利用低速快门拍出丝滑的水面..... | 167 |
| 波光粼粼的金色水面拍摄技巧..... | 169 |
| 雪景的拍摄技巧..... | 171 |
| 增加曝光补偿以获得正常的曝光..... | 171 |
| 用飞舞的雪花渲染意境..... | 172 |



| | |
|---------------------------|-----|
| 太阳的拍摄技巧..... | 174 |
| 拍摄霞光万丈的美景..... | 174 |
| 针对亮部测光拍摄出剪影效果..... | 175 |
| 拍出太阳的星芒效果..... | 177 |
| 迷离的雾景..... | 179 |
| 留出大面积空白使云雾更有意境..... | 179 |
| 利用虚实对比表现雾景..... | 180 |
| 花卉的拍摄技巧..... | 182 |
| 利用逆光拍摄展现花瓣的纹理 与质感..... | 182 |
| 用露珠衬托出鲜花的娇艳感..... | 184 |

第14章

昆虫、鸟类等动物摄影技巧

| | |
|----------------------|-----|
| 拍摄昆虫的技巧..... | 187 |
| 找到合适的拍摄方法..... | 187 |
| 逆光或侧逆光表现昆虫..... | 188 |
| 突出表现昆虫的复眼..... | 188 |
| 拍摄鸟类的技巧..... | 189 |
| 采用散点构图拍摄群鸟..... | 189 |
| 采用斜线构图表现动感飞鸟..... | 189 |
| 对称构图拍摄水上的鸟儿..... | 190 |
| 拍摄其他动物的技巧..... | 193 |
| 抓住时机表现动物温情的一面..... | 193 |
| 逆光下表现动物的金边毛发..... | 193 |
| 高速快门加连续拍摄定格精彩瞬间..... | 194 |
| 改变拍摄视角..... | 196 |

第15章

城市建筑与夜景摄影技巧

| | |
|-------------------|-----|
| 拍摄建筑的技巧..... | 199 |
| 逆光拍摄建筑物的剪影轮廓..... | 199 |
| 拍出极简风格的几何画面..... | 199 |
| 通过构图使画面具有韵律感..... | 200 |
| 使照片出现窥视感..... | 201 |
| 拍摄建筑精美的内部..... | 202 |
| 拍摄夜景的技巧..... | 204 |
| 天空深蓝色调的夜景..... | 204 |
| 车流光轨..... | 207 |
| 奇幻的星星轨迹..... | 210 |



第1章

学会使用机身按钮



熟练使用相机的重要性

摄影圈一直流行着一句话：最重要的是镜头后面的那个头，并被很多摄影爱好者及专业摄影师所认同，其中的“镜头”往往统指相机、镜头及相关附件等器材，而“镜头后面的那个头”，当然就是指摄影师本人，这在很大程度上说明了，摄影需要摄影师综合运用构图、光线、色彩等摄影知识，结合对拍摄对象的捕捉甚至布局等，才有机会拍出摄影佳作。但要注意的是，很多摄影初学者，容易将这句话反向理解为“镜头（器材）是不重要的”，这就是初学者很容易走进的误区了。在笔者看来，“最重要的是镜头后面的那个头”这句话对摄

影初学者而言，是不准确甚至是错误的。

“工欲善其事，必先利其器”，这句话出自于《论语·卫灵公》，意为工匠想要使他的工作做好，一定要先让工具锋利。同理，对摄影而言，要想做好“摄影”这个工作，用好“相机”这个工具，是必要的前提和基础。读者经常遇到由于持机姿势问题而导致照片拍虚了、由于测光模式问题而导致照片曝光过度或曝光不足、由于白平衡设置问题而导致照片偏色等这些初学者容易犯的错误，往往都是对相机使用不当，或没有充分认识到相机使用的重要性导致的。



另外，回到“最重要的是镜头后面的那个头”这句话中，笔者并不否定甚至是赞同它的价值，只是对初学者而言，这句话的前面应该加上一句“当你玩转相机以后”，这样才会让初学者正确认识“玩转相机”的价值和重要性。

从另一个角度来说，布烈松、安塞尔·亚当斯、李少白、简庆福、陈长芬、石广智、贺延光等国内外的诸多摄影名家中，无一不是能够熟练使用相关摄影器材的“器材高手”。但器材使用的价值是有限的，当熟练使用器材后，其使

用价值就很难再进一步提高了；反之，摄影思想层面的价值则可以说是无限的。因此，各大摄影名家没有人会标榜自己是“器材高手”，因为这只是摄影的初级阶段，但不可否认，这些摄影名家往往是以“器材高手”为基础，或逐渐成为了“器材高手”，从而保证自己的摄影创作、思想表达，不会受到器材的限制。而对摄影初学者而言，恰恰是处在“摄影的初级阶段”，因此非常有必要掌握好相机及相关器材的使用。



相机上的按钮功能如何学习

“器欲尽其能，必先得其法”，这句话同样出自于《论语·卫灵公》，是“工欲善其事，必先利其器”的后半句，意为想要让工具发挥它的作用，必须先明白它的使用方法。同理，对摄影而言，要发挥相机的作用，为摄影创作保驾护航，就要先掌握其使用方法。

对相机而言，最先接触到的就是相机上的各个转盘、按钮等，这些往往是相机的核心功能，也是摄影过程中经常用的，因此下面以相机上的典型按钮为例，结合本书内容讲解其功能的学习方法。

通过本书学习

本书对相机的基本结构及常用按钮的用法做了详细的演示和说明，可以让读者较为直接和快速地了解其功能，是最常用的学习方法。

以右侧的图文说明为例，要设置白平衡，首先可以按下WB按钮，然后使用◀和▶方向键在速控屏幕中选择需要的白平衡模式即可。

此外，本书还配有大量功能示意图，帮助读者直观地理解一些抽象、枯燥的功能及参数，再结合优秀的摄影作品，提高学习乐趣和效率。

通过视频学习

除了使用本书这种平面纸媒体进行学习外，还可以在网上搜索与摄影相关的视频教程，例如，可以进入funsj.ke.qq.com学习与摄影相关的免费摄影课程。



按下Fn按钮显示快速导航界面，选择白平衡模式图标并按下控制拨轮中央按钮，按下▲或▼方向键选择一种白平衡模式，按下▶方向键进入其微调界面，在此界面中，按下◀▶▲▼方向键可进行色彩偏移操作



通过新媒体学习

对初学者而言，遇到难以理解的问题时，不妨通过手机APP、QQ群、微信公众号等新媒体，通过提问、交流等方式，提高自己的学习效率。例如，可以关注我们的微信公众号“好机友摄影”，里面已经有5000余篇摄影类文章，内容丰富。此外，如果将问题发到后台，还可以获得专业人士解答。



通过官方手册学习

官方的相机手册中，往往提供了极为丰富和详细的相机说明，几乎所有相机相关的功能和参数，都能找到深入、详尽的数据，具有很强的说明性。

产品检视

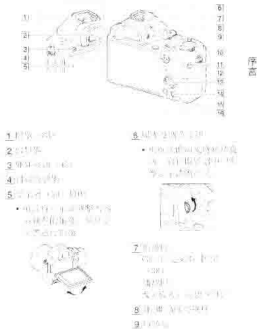
产品检视

相机正面



26

相机背面



27

使用镜头释放按钮更换镜头

使用微单相机的乐趣之一就是可以根据题材更换镜头，例如，拍摄风光时，可以更换成视野宽广的广角镜头；在拍摄人像时，可以更换成能够虚化背景的大光圈镜头；而在拍摄微距题材时，可以更换成展示其细节之美的微距镜头。所以，拆卸镜头与安装镜头的方法与技巧，是每一个摄影爱好者都需要学习的。

拆卸镜头

要拆卸镜头，首先应该一手握住机身，另一手托住镜头，然后按照下面所示的流程进行镜头更换操作。



① 按下镜头释放按钮



② 保持按下镜头释放按钮的状态，按箭头所示方向旋转镜头



③ 旋转至两个白点重合时，即可顺利取下镜头

在拆卸镜头前切记要关闭相机的电源，在拆卸镜头时，相机离地面的距离不要太高，应尽量在桌上、地面或垫在相机包上拆卸，这样当出现不小心将相机或镜头从手中掉落的情况时，也不至于摔坏相机或镜头。

④ 更换标准定焦镜头拍摄，得到了这张背景虚化的人像照片

