CHAPTER 01
单反相机摄影基础



1.1 单反摄影基础

拍摄照片时，最基本的要求就是清晰。怎样拍摄出一张清晰的照片？这也是很多初学者遇到的最多的一个问题。要拍摄一张清晰的照片，一般须做到：掌握正确的持机方法，采用较高速度的快门速度，三脚架要放稳，按快门的动作要轻。而首先要学习的，就是掌握良好的拍摄姿势。







▲ 手持相机的正确姿势

①避免单手握持，右手紧握相机手柄，食指轻触快门，以便随时拍摄。

②左手用手掌托住相机底部，并用虎口握持镜头的变焦或对焦环，两手不要在一条直线上，之间形成一定的夹角。

③将相机贴紧面部，眼睛靠近取景器目镜，构成三角形稳定支撑。

④上臂尽量夹紧身体，小臂保持放松。千万不要耸起双肩，长时间的耸起双肩容易让双肩关节出现疲劳，难以稳定相机。双肘悬空容易造成晃动，所以在拍摄时应该将双肘轻靠身体，可以有效地避免手持相机产生的晃动。

⑤竖直握持相机时，一般左手在下，右手在上，特别注意让左臂紧贴身体。







站立拍摄的正确姿势





①两腿自然分开，与肩同宽，并保持前后步方式站立，不要让两只脚处于同一直线上。

②拍摄中应大腿绷紧、小腿放松，以避免根基抖动影响稳定。

③尽量将重心放在右脚上，这样右手在按快门时，可以减少无谓的晃动。

④如果能借助一些固定的物体作为依靠，例如背靠树干或墙壁，效果更佳。

跪姿拍摄要点

低视点拍摄时可采用坐姿或单膝跪姿持机，以增强稳定性。跪姿摄影时左腿应该弓起，右腿跪地，托起机身的左手支撑在弓起的左腿上。一般跪姿较难稳定身体，最好能借助固定物体作依靠。

TIPS 提示

人的身体和四肢有如一支现成的三脚架，姿势能用得好的话可大大地降低振动的危险。









摄影姿势还有很多，最重要的就是保持身体与相机的稳定性。

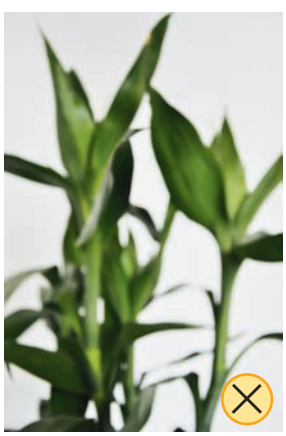


正确的对焦方法

对焦的过程是把镜头对准被摄体并且转动对焦环（或其他对焦机制），把被摄体经过镜头的像清楚地投射到底片或感光芯片上。简单的说，就是使被摄物清楚的过程！一张好的照片，最基本的条件就是要拥有正确的对焦。目前的数码单反有自动对焦和手动对焦方式。



第一张图正确对焦，第二张图没有正确对焦，因此图像是模糊的





拿好相机→半按快门对焦→按下快门拍照

自动对焦

传统相机，采取一种类似目测测距的方式实现自动对焦，相机发射一种红外线（或其他射线），根据被摄体的反射确定被摄体的距离，实现自动对焦。这种自动对焦方式因为是相机主动发射射线，故称主动式对焦，由于它并不通过镜头的实际成像判断是否正确结焦，所以又称为非TTL式。

目前主流的相机发展到了被动式自动对焦，也就是根据镜头的实际成像判断是否正确结焦。因为这种方式是通过镜头成像实现的，故称为TTL自动对焦。也正是由于这种自动对焦方式基于镜头成像实现，因此对焦精度高，出现差错的几率低。



TIPS提示

实现自动对焦的方式非常简单，选择自动对焦A档，再半按相机的快门，即可实现自动对焦。

手动对焦

手动对焦，它是通过手工转动对焦环来调节相机镜头从而使拍摄出来的照片清晰的一种对焦方式，这种方式很大程度上面依赖人眼对对焦屏上影像的判别以及拍摄者的熟练程度甚至拍摄者的视力。

提示多数情况下相机可以通过自动对焦的方式来完成对焦，但当遇到以下的情况时就需要使用手动对焦模式。



TIPS提示

将相机的对焦设置为M档就进入手动模式，这时对焦需要人为进行调整，可以通过镜头对焦环将取景器中的物体影像清晰地显示在焦点上。

01 反差低的环境

基本上，自动对焦的系统通常是利用环境中的反差，经过运算合焦后，来达成自动对焦的目的。这样的设计在拍摄环境反差比较低时，就会发生对不到焦的情况，很难达成合焦的动作，也就是一般常说的“迷焦”。

02 低亮度的环境

在亮度比较低的拍摄环境，也很容易产生迷焦的状况。一般相机所设定的自动对焦，在环境上有一定的亮度限制，低于这个限度时，自动对焦就会丧失它的功能。这时也需要用到手动对焦。

03 对焦点不在中央

当对焦点不在中央时，我们必须先在画面里的焦点对焦，然后再重新构图。进行这个动作的时候，常常会因为疏忽，而在重新对焦时让焦点跑掉，对到不是我们原来预设的位置，这种情况下用手动对焦就要方便很多。

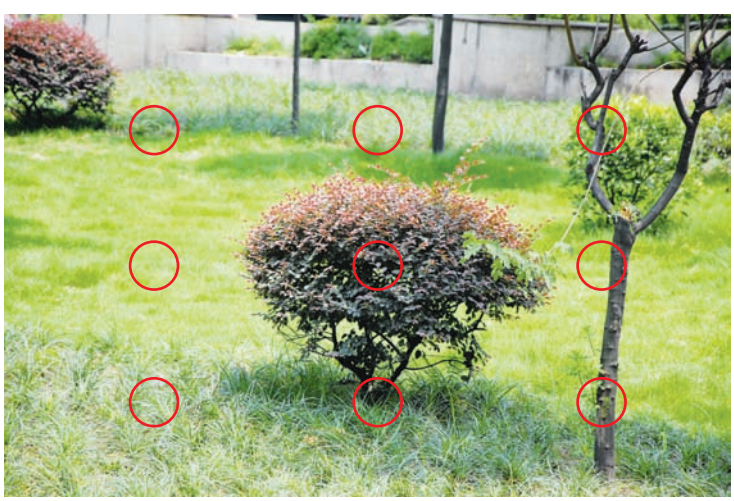
04 被摄体处在连续移动的状态

当被摄体处在一个连续移动的状态之下，在对焦完成按下快门之前，可能因为被摄体已经离开了拍摄的位置，而发生失焦的情况。不过解决的方法可以利用相机本身的“连续对焦功能”。将对焦选项切到这个位置之后，相机就会自动对移动中的被摄体，持续地做对焦动作，一直到快门被按下为止。

▲ 对焦区域的选择

根据不同的需要，很多相机在对焦时，都会出现可供选择的对焦区域。例如尼康D90，有11个焦点可供选择，可以从中选择一个焦点或者多个焦点进行对焦。这些区域可以覆盖画面的大部分范围。这样可以使拍摄点处于画面的任何位置。

多点对焦的作用主要在于方便主体不在画面中心时，可以通过方向按钮直接选择对焦点，而不必先半按快门对焦或者手动对焦以后再移动镜头重新构图。如果是主体位于画面中心时，中央一个对焦点就够了，但是拍摄时往往会遇到主体偏离中心的情况，只有这时才会看出多点对焦的方便。不过大家最常用的仍然是中心对焦，因为中心对焦那个点是最准确的。至于一次能对到多个焦点，当然它们同时都会很清晰，但仅限于这些点是在一个平面上，或者小光圈景深范围很长时才会出现一前一后同时清晰的情况。



该图对焦点位于画面中部的灌木丛上，主体清晰，背景模糊，画面有层次

TIPS提示

通过对焦区域的选择可以更好的捕捉需要拍摄的主体，更自主的完成拍摄。

取景7技巧

初次使用数码相机的影友往往不能很好地掌握取景技巧，所拍摄的照片全存在这样那样的问题，比如画面的主题不够突出、地平线不水平，构图太过呆板等。这里，我就来总结一下自己多年来使用数码相机所积累的一些经验，希望对大家有用。

01 尽量睁开双眼

不少影友习惯于拍摄时闭上一只眼睛，只用一只眼睛取景拍摄，其实这样做既不安全，也容易错失突发的场景。因此，我们应该尽可能地睁开双眼进行取景。



02 脱离取景器也可以拍摄

可别以为只有看着取景器，我们才能拍摄。由于目前数码单反并不都具有Live View功能，因此在低角度拍摄、无法观看取景器时。那其实也可以采用盲拍的方法。即，使用广角、小光圈进行拍摄。当然，同时我们也要注意对焦点的位置，以免所拍摄的照片脱焦。



03 保持平面水平

除非是特殊的创意，一般而言，我们在拍摄照片时应保持画面的水平。在这方面，取景器内的构图参考线可以很好地帮助我们，尤其是在拍摄风景时，可以将地平线放在下面的井字线的位置，保持画面的水平。

04 了解相机的取景范围

不少中低端数码单反的取景范围并不是100%涵盖的，因此我们在取景时应该注意这一点，做出相应的调整。

05 同时注意光线情况

不要把画面主体放在面面中央，这会让画面显的呆板。最简单的方法时采用黄金分割的原理来取景。同时，我们在构图时要注意突出主题，要让人一眼就知道你所拍摄的对象究竟 是什么，想要表达的主题是什么。同时，我们在取景构图时也应同时注意光线，合理的应用 光线是获得好照片的一大秘诀。



06 不要局限于水平拍摄

其实很多场景下，垂直取景，拍摄可能获得的效果更好，尤其是拍摄人像照片。

07 脱离取景器也可以拍摄

不少中高端数码单反具有反光板预锁或预升功能，这能很有效地避免在慢速快门下画面因为反光板的震动而导致模糊。

