

68篇摄影专题文章高度凝练

你应该会拍的  
300幅照片

9名摄影笔记人气讲师倾情奉献  
1000课时摄影教学精髓提炼

宁思潇潇

主编

68种  
常见摄影题材  
拍摄要诀

300幅摄影作品  
精彩呈现

# 摄影 笔记

(实战篇)

摄影笔记

中国工信出版集团 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

摄影笔记（实战篇）你应该学会的68幅照片

宁思潇潇 主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

摄影笔记. 实战篇：你应该学会拍的68幅照片/宁思潇潇主编. --北京：人民邮电出版社，2018. 10

ISBN 978-7-115-49194-7

I. ①摄… II. ①宁… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第194343号

◆主编 宁思潇潇

责任编辑 胡岩

责任印制 周昇亮

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆开本：690×970 1/16

印张：22 2018年10月第1版

字数：547千字 2018年10月北京第1次印刷

定价：99.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

# 目 录

---

[封面](#)

[扉页](#)

[版权信息](#)

[内容提要](#)

[前言](#)

[① 风光篇](#)

[1 给风光摄影师的8条建议](#)

[2 如何利用慢门拍摄海景](#)

[3 如何拍出童话小屋](#)

[4 如何拍摄彩虹](#)

[5 “耶稣光”怎么拍](#)

[6 如何拍摄灯塔](#)

[7 如何拍摄冰挂](#)

[8 如何拍摄雪山](#)

[9 关于星空摄影，你需要知道的8个要点](#)

[10 如何拍摄日全食](#)

[11 如何拍摄流星雨](#)

[12 如何拍摄月食](#)

[13 极光应该怎么拍](#)

[14 如何拍摄萤火虫](#)

[15 如何拍摄荧光海](#)

[16 旋转星轨怎么拍](#)

[17 水边拍摄你要记住这8点](#)

[18 如何拍摄深渊](#)

[19 如何拍摄水边栈桥](#)

[20 拍摄日出、日落的7个关键点](#)

[21 如何拍摄出月亮一样的太阳](#)

[22 海边日落时常见的三种色彩变化](#)

[23 如何拍摄车灯线](#)

[24 如何光绘才能与众不同](#)

[25 为什么你拍的夜景不好看](#)

[26 如何拍摄水中的大桥](#)

[27 如何拍摄一张城市夜景](#)

- [28 如何拍烟花](#)
- [29 大面积烟花怎么拍](#)
- [30 如何将城市拍摄出小人国效果](#)
- [31 如何拍摄旋转楼梯](#)
- [32 拍摄一张城市悬日](#)

## [② 小品篇](#)

- [1 如何拍摄蒲公英上的落日](#)
- [2 如何从水底拍摄海面](#)
- [3 如何拍摄鲸鱼](#)
- [4 如何拍摄一张属于你的“尼莫”](#)
- [5 水下拍摄如何使用闪光灯](#)
- [6 水下如何用束光筒拍摄小生物](#)
- [7 如何拍摄水下超级微距](#)
- [8 如何微距拍摄跳蛛](#)
- [9 如何拍摄静止昆虫的复眼](#)
- [10 如何拍摄飞行中的昆虫](#)
- [11 如何拍摄一对晚霞中的鹈鹕](#)
- [12 如何拍摄一只鸟](#)
- [13 如何拍摄诱人的肉酱意面](#)
- [14 如何拍摄甜香夹心的闪电泡芙](#)
- [15 如何拍摄一张清新甜品照](#)

## [③ 人像篇](#)

- [1 人像摄影必须知道的8个基本点](#)
- [2 如何在窗口拍摄逆光人像](#)
- [3 如何拍出一张有质感的雪景人像](#)
- [4 如何拍摄阴影下的人物特写](#)
- [5 如何拍摄混合人造光源下的夜景人像](#)
- [6 如何拍摄杂乱街道中的人像](#)
- [7 如何拍摄有意思的旅拍人像](#)
- [8 如何拍摄一张真正的环境人像](#)
- [9 如何借用窗口光线拍摄室内人像](#)
- [10 如何用标头给孩子拍出大片感](#)
- [11 如何在沙漠中拍摄人像](#)
- [12 如何拍摄一张慢门景观人像](#)
- [13 如何拍摄一张创意景观人像](#)

## [④ 纪实篇](#)

1 纪实人文摄影爱好者的8个思考方向

2 如何拍出落寞的背影

3 如何拍摄舞台特写

4 如何拍摄舞台摄影全景

5 舞台特写有时候未必拍人

6 如何拍摄会议中的人物特写

7 如何拍摄大场景会场

8 如何拍摄行驶中的汽车大片

9 如何拍摄多重曝光

10 如何拍摄一张赛场特写

11 如何拍摄旅行大片

⑤ 结局篇

让你的照片更有“观感”的12种方法

跋

## 内容提要

《摄影笔记》一书自从2015年上市以来一直得到了广大读者的热情支持。本书是《摄影笔记》的实战篇。《摄影笔记》作者宁思潇潇集结了在“摄影笔记”授课的9位专业摄影老师共同创作了本书，书中的每一条建议都是专业摄影师精心准备的心血总结。

本书共分为5篇。前4篇分别向读者介绍了风光、小品、人像和纪实四大类摄影题材的68种常见场景的拍摄思路、拍摄和后期处理技法。这些技法都是摄影爱好者需要了解和掌握的。更为特别的是，本书作者还针对摄影爱好者的需要，提供了风光摄影师的8条建议，8个需要了解的拍摄人像摄影的基本点，纪实、人文摄影爱好者需要思考的8个方向和让照片更有“观感”的12种方法等共9篇专题文章。

本书适合摄影爱好者和摄影师进行学习、阅读。

## 前言

距《摄影笔记》正式出版已经3年了，3年来有近10万小伙伴通过《摄影笔记》一书学习了摄影。不过在《摄影笔记》写完后，我曾说不再写书了，但是一年后我就改变了想法，开始策划做《摄影笔记》的续篇。

这些年在从事摄影培训，《摄影笔记》已经成为我的标准教材。随着在“摄影笔记”学习的人越来越多，我也找了更多的老师来分门别类地给大家传授不同的摄影题材的拍摄技巧，让有专长的人做其擅长的事儿，这就是我的方法。所以大家看到的《摄影笔记（实战篇）》，这是“摄影笔记”的老师們一起创作的摄影教程。

如果你学习并掌握了《摄影笔记》中的内容，那么取景、曝光、虚实、构图四大摄影技巧想必已烂熟于心。那么你在学习这本新书的时候，会觉得本书中的内容非常简单易懂。

这本书将分为风光、小品、人像、纪实四大题材。

每个题材大概会有两类文章，一类是拍摄某些场景的建议，这些建议都是根据“摄影笔记”的老师們多年的经验总结而成的。另一类则是针对某个场景的一张具体照片的详细剖析，通过取景、曝光、虚实以及构图几个维度告诉你具体的拍摄思路。

《摄影笔记》告诉了大家，摄影就是记录下你到达并发现触动你内心的场景以及瞬间。那么要将其记录好，要将其变成一张好照片，则需要通过取景、曝光、虚实和构图等技巧来实现。这些都是《摄影笔记》的课程内容。要想拍出好照片，除了需要大家掌握这些理论知识，还需要大家多多拍摄练习。

而这本书则是让你的练习更加有的放矢，有更多的借鉴。

对，这本书就是一条迅速提升你摄影技巧的捷径。这本书给你指明方向，不让你绕弯路了。

如我所说，《摄影笔记》让你能自己看懂摄影理论。而《摄影笔记（实战篇）》，则让你距离拍出大片就只剩下你走到拍摄目的地的地理上的距离了，不会再有摄影技术上的差距。



## ① 风光篇

风光摄影要么追求唯美，要么托物言志，其实这都是摄影师的自我表达。摄影技术的不断提升，有助于摄影师将风光拍摄得更加“魔幻”。

在风光篇中，你们可以看到“宁校长”总结的一些技巧。也可以看到冰河老师和白一帆老师详细解说单张照片的拍摄思路。

如果你已经掌握了《摄影笔记》中的基础知识，那么你在掌握了风光篇之后，相信你就能够拍出大片了。



## 1 给风光摄影师的8条建议

白一帆 摄影并文

风景可能是最唾手可得的拍摄题材了，但是我相信广大风光摄影爱好者都有过类似的经历：在旅程中，恨不得在每一个景观前驻足，不断调整参数、构图，希望可以记录眼前的震撼，在回家之后却懊恼不已，因为拍出的照片看起来平淡无奇。今天我跟大家分享几条贴士，让你在风光摄影中多些思考的方向，当然不是每一条建议都适用任何一个场景，大家要多多尝试，结合实际场景自由选择，以便拍出自己真正心仪的照片。

### 善于引入前景

大多数的摄影爱好者在旅行的过程中，遇到了心仪的景色，都会以同样的姿势，端着相机对准不远处的景物按下快门。虽然满足照片清晰、曝光合适这些基本的要求，但往往拍不出彩，最多得到一张明信片风格的照片。这就是因为没有考虑到要选取合适的前景与背景相配合，我每次在胜景面前都会来来回回地走动观察，小到一块石头、几朵花，大到断木、山坡、旧码头，我会尽可能地考虑引入前景来给画面增加纵深感，让拍出的照片更加立体。

这张照片的背景本身已经很震撼，金黄的群山配合着绚烂的朝霞，但是加入前景后会让照片更吸引人。而前景的选择其实不仅仅是引入一个景物，最好是能在构图、色彩、形态上与画面整体更加配合。比如湖边有很多深色的礁石，我偏偏选择了这两个相对明亮发黄的礁石，并且在分布上我让它们分别置于画面两侧，这样它们就和背景上那四平八稳的“山”字形的景色在构图上相互配合。



### 注意天空的细节

这一条建议不能再直接了，对于风光摄影师来说，阴天、雨天也好过“光板天”，甚至遇到极端天气我反而会更高兴。原因就是纯色的天空没有细节、没有重心，所以看着容易感觉无聊。而天上的云彩则会呈现各种各样的形态、纹理、亮度以及色彩，这种千变万化的组合会让天空更加生动。配合不同的天气会有不同的喜人的效果，彩虹、日晕、闪电、朝霞、晚霞等都会让天空细节变得极度适合摄影。

我这里说的是天空的细节，这不仅仅包括云，还包含可能出现在空中的一切物体。就拿这张图来说，天空被染成粉红色的不是云，而是由于森林野火而产生的烟尘。虽然提到烟尘可能会有些煞风景，但是因为它的高度、密度、方向合适，所以它的存在反而让数次来到这个栈桥的我看到了最绚烂的色彩。因此，大家要注意天空的状态，哪怕人为地适当地引入一些景物（飞鸟、下垂的枝叶等）来配合“光板天”。

## 跋

这本书大家催了我两年多了。正好在《摄影笔记》出版3周年的时候出来了。以我自己的水平，想覆盖到尽可能多的题材的实战讲解真的不现实。所以《摄影笔记》出版后我是压根没想再出一本书的。

这三年我一直努力做教学，让“摄影笔记”一下子有了好多专业的老师。

这些年“摄影笔记”的老师们在授课之余，经常被我骚扰，写了一些我希望他们写的稿件。逐渐积攒起来，最终被我汇聚成了这本书。

我常说：“专业的人做专业的事儿。”承诺给大家的实战篇我已经奉上了。

如果大家看完这本实战篇，已经能拍出大片了。我想也许你们还会希望我写第三本书。

第一本书如果称作《摄影笔记》基础篇的话，我以不容置疑的口吻教给了新手们什么是摄影基础。

第二本书是《摄影笔记（实战篇）》，我和“摄影笔记”的老师尽可能分析在不同题材、不同场景下怎么拍摄好一张照片。

如果你们已经掌握了这两本书的内容。第三本书我会写《摄影笔记》的探讨篇。

因为你们有没有想过，前两本书也许只是讲到了摄影的一个面？

宁思潇潇

2018年6月于北京