

PSNY 纽约摄影学会教学篇第 308  
期 --- 本期主题: “運用長鏡頭  
/Using Telephoto/Super  
Telephoto Lenses”



Founded in 1949

The Photographic Society of New York  
紐 約 攝 影 學 會

紐約攝影學會

**Kase**<sup>®</sup>

**WWW.KaseOptics.COM**

 **Leofoto**



Linda毛灵云

大家好，我是 Linda Mao 今期的主题是长焦摄影。现在让我和大家一起学习长焦摄影这个专题。



Linda毛灵云

使用长焦镜头是拍摄令人惊叹的照片的好方法，尤其是在远距离拍摄主体或想要获得压缩视角时。以下是使用长焦镜头拍摄好照片的一些技巧：

首先了解您的镜头：

熟悉长焦镜头的焦距。长焦镜头的焦距通常为 70 毫米及以上，常见的选择有 70-200 毫米、100-400 毫米，甚至更长。

使用坚固的支撑：

长焦镜头会放大相机的抖动，因此使用三脚架或某种形式的支撑物来保持相机稳定至关重要。当以较慢的快门速度拍摄时，这一点尤其重要。

注意快门速度：

为避免运动模糊，请使用较快的快门速度，尤其是手持拍摄时。一般规则是使用至少等于镜头焦距的快门速度（例如，如果您使用 200 毫米镜头，则使用 1/200 秒或更快的快门速度）。



Linda毛灵云

考虑光圈设置：

长焦镜头对于将拍摄对象与背景隔离（创建浅景深）非常有用。但是，请记住，大光圈也意味着更窄的景深，因此请准确对焦。

长焦镜头非常适合压缩视角，拉近远处的拍摄对象并使背景显得更大。在您的作品中创造性地使用此效果。

注意背景，因为使用长焦镜头时背景会变得更加明显且分散注意力。寻找不会与主要拍摄对象竞争的干净背景。

使用图像稳定（如果可用）：如果您的长焦镜头具有图像稳定（IS）或减震（VR）功能，请使用它来减少相机抖动的影响。但是，请记住，稳定性并不能替代三脚架等稳定支撑。



Linda毛灵云

### 捕捉动作镜头：

长焦镜头非常适合拍摄动作镜头，无论是野生动物、体育运动还是其他快节奏的拍摄对象。如果您的相机支持，请使用较快的快门速度来冻结运动并连续自动对焦。

### 尝试聚焦技术：

拍摄移动主体时，尝试使用连续自动对焦或跟踪自动对焦等自动对焦模式，以保持主体清晰

### 实践与实验：

像任何摄影技术一样，练习是关键。尝试不同的设置、焦距和构图，找到适合您视觉的风格。



Linda毛灵云

我先用 AI 总结长焦镜头的优势和注意事项，现在我们看图说话，上面这张鸟就是用较快的快门速度，优点鸟很清楚但是缺少动感







Linda毛灵云

这张兼顾了清晰和动感，翅膀有点模糊所以有动感，所以关键问题还是要不断的实践和练习才能掌握清晰和动感之间的平衡点





Linda毛灵云

上面这张照片就充分反映了用大光圈的长焦镜头。让这个主题更加突出达到与背景隔离的效果





Linda毛灵云

上面就是长焦镜头压缩视角的突出的例子，拉近远处的拍摄对象并使背景显得更大。





Linda毛灵云

注意背景，因为使用长焦镜头时背景会变得更加明显且分散注意力。寻找不会与主要拍摄对象竞争的背景，此图达到互为成就的效果





Linda毛灵云

不会与主要拍摄对象竞争的背  
景的另外一个例子





Linda毛灵云

长焦镜头非常适合拍摄动作镜头，无论是野生动物、体育运动还是其他快节奏的拍摄对象。尝试聚焦技术：  
拍摄移动主体时，尝试使用连续自动对焦或跟踪自动对焦等自动对焦模式，以保持主体清晰，下图就是很好的例子









Linda毛灵云

总之拿起照相机那一刻就要想到我现在拍的主题是什么？怎样用像机达到突出主题的效果。  
谢谢大家

活動目的：通過瞭解別人的創作思路，從而啓發自身的創作意念。這是一個很好的相互學習的機會，希望大家不吝賜教積極參與！各位會員，謝謝大家的參與，我們下期继续。

**紐約攝影學會教學研究組**