

One Minute Secret Tips for Lighting and Exposure



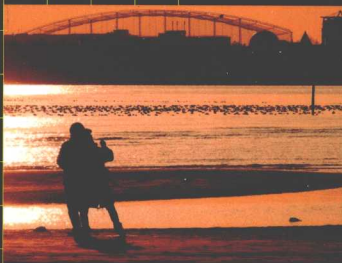
只需1分钟 —— 摄影用光与曝光就是这么简单

入门  
必读

# 摄影用光与曝光「1分钟」秘笈

佳影在线 / 编著

- ◆ 内容全面
- ◆ 技巧实用
- ◆ 讲解精辟
- ◆ 查询轻松
- ◆ 携带方便



中国青年出版社

中国青年电子出版社  
<http://www.21books.com> <http://www.cqchina.com>

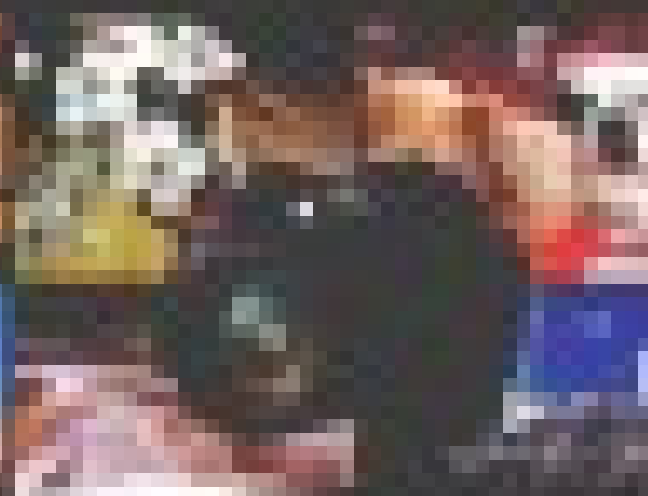


中青雄狮



# 用米与阳光 1分钟 练习

- 1. 练习1
- 2. 练习2
- 3. 练习3
- 4. 练习4
- 5. 练习5



One Minute Secret Tips for Lighting and Exposure



只需1分钟——摄影用光与曝光就是这么简单

# 摄影用光与曝光「1分钟」秘笈

佳影在线 / 编著



中国青年出版社

中国青年电子出版社

<http://www.21book.com> <http://www.cqchina.com>



中青社

## 律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521255

E-mail: [law@cypmedia.com](mailto:law@cypmedia.com)

MSN: [chen\\_wenshi@hotmail.com](mailto:chen_wenshi@hotmail.com)

## 短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

## 摄影用光与曝光1分钟秘笈

佳影在线 编著

出版发行：中国青年出版社

地址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电话：(010) 59521188 / 59521189

传真：(010) 59521111

企划：中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：肖辉 杜云 林杉

封面设计：刘洪涛 王玉平

印刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

开本：787×1092 1/32

印张：11

版次：2010年6月北京第1版

印次：2010年6月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5006-9319-2

定价：45.00元

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188

读者来信：[reader@cypmedia.com](mailto:reader@cypmedia.com)

如有其他问题请访问我们的网站：[www.21books.com](http://www.21books.com)

“北京北方方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面用字包括：方正兰亭黑系列。

## 图书在版编目(CIP)数据

摄影用光与曝光1分钟秘笈 / 佳影在线编著. — 北京：中国青年出版社，2010.6

ISBN 978-7-5006-9319-2

I. ①摄… II. ①佳… III. ①摄影—光学 IV. ①TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080364号

光是摄影的灵魂，摄影是光影的艺术。恰当地利用光影效果，可以将拍摄意图更好地表现出来。面对深奥复杂的摄影用光理论和技巧，也许您会望而却步，或在实战拍摄中无从下手。本书正是将摄影用光及曝光知识进行了精炼的概括，让您高效高质地学习摄影用光及曝光知识。

全书共分13章。第1章至第4章主要讲解摄影用光及曝光的基本概念、测光与曝光、光的种类和作用、光线与影调等方面的内容，由浅入深地阐述了光线与测光、曝光、影调之间的关系。第5章主要讲解摄影器材与附件的种类及其操作方法和注意事项。第6章至第8章主要从自然光摄影、人造光摄影、混合光摄影三种光线摄影门类进行分析，让您从用光的角度了解各种光线环境下的拍摄技巧。第9章至第12章分别从人像摄影、静物摄影、动植物摄影等几类常见主题摄影门类入手，详细讲解各种用光技巧在实战拍摄中的运用。第13章根据多个典型的软件后期操作实例为您讲述如何利用后期处理打造完美的光线效果。

本书内容不但覆盖了摄影用光曝光的理论知识及实际操作技巧，还包含了大量的典型实例及图示。300余个摄影用光曝光实例和20余个后期处理实例，涉及到了摄影用光和曝光的方方面面。丰富的内容、生动的语言、便携的尺寸，让您可以快速轻松地查阅各种用光实例及技巧，从容应对各种拍摄题材，得到更加满意的画面效果。

佳影在线

# 目录

## Chapter 01 曝光

- + 什么是曝光 .....016
- + 曝光没有“标准答案” .....017
- + 控制曝光的三个要素 .....018
- + 光圈对曝光及画面效果的影响 .....019
- + 快门速度对曝光及画面效果的影响 .....020
- + 感光度对曝光及画面效果的影响 .....021
- + 通过曝光补偿调整曝光 .....022
- + 曝光补偿的基本原则——“白加黑减” .....023
- + 增加曝光补偿使画面更明亮 .....024
- + 减少曝光补偿丰富暗部的细节 .....025
- + 养成使用曝光锁的好习惯 .....026
- + 包围曝光模式应对光线复杂的环境 .....027
- + 使用AUTO模式快速设置曝光参数 .....028
- + P 程序模式灵活组合曝光参数 .....029
- + 光圈优先模式表现画面景深效果 .....030
- + 快门优先模式捕捉画面动态瞬间 .....031
- + 手动模式灵活掌控曝光 .....032
- + 数码相机的动态范围 .....033
- + 向右曝光还是向左曝光 .....034
- + 液晶屏回放照片检查曝光情况 .....035
- + 通过直方图判断曝光情况 .....036
- + 曝光不足时的直方图显示 .....037
- + 曝光过度时的直方图显示 .....038
- + 画面反差过大的直方图显示 .....039
- + 画面反差较弱的直方图显示 .....040
- + 根据直方图纠正曝光 .....041
- + 特殊拍摄情况下的直方图 .....042
- + 创意曝光——故意曝光过度 .....043
- + 创意曝光——故意曝光不足 .....044
- + 区域曝光法 .....045
- + 分析RGB直方图 .....046
- + 利用EV值对照表灵活组合曝光 .....047

## Chapter 02 测光对曝光的影响

- + 测光为曝光提供了可靠依据 .....050
- + 人眼测光与相机测光的区别 .....051
- + 预估曝光量 .....052
- + 常见光线F的曝光参考数据 .....053
- + 使用相机内测光系统测光 .....054
- + 了解TTL测光系统 .....055
- + 平均测光模式用于光线均匀的环境 .....056
- + 中央重点测光模式用于光线不均匀的环境 .....057
- + 点测光模式用于反差较大的环境 .....058
- + 充分利用独立式测光表 .....059
- + 使用入射式测光表测光 .....060
- + 使用反射式测光表测光 .....061
- + 了解反射式测光的原理 .....062
- + 对中灰位置测光再现真实明暗关系 .....063
- + 准确判断中灰位置 .....064
- + 灰卡法 .....065
- + 代测法 .....066
- + 亮部法避免亮部细节丢失 .....067
- + 暗部法避免暗部细节丢失 .....068
- + 多点测光法确保画面明暗层次 .....069
- + 近测法调整画面效果 .....070
- + 改变焦距让测光更精确 .....071
- + 计算闪光灯指数 .....072
- + 对焦与测光 .....073
- + 构图与测光 .....075
- + 如何在使用滤镜时测光 .....076
- + 常见滤镜的阻光率 .....077

## Chapter 03 光线的特质、种类与作用

- + 光的强度直接影响画面曝光 .....080
- + 反光率影响对象的亮度 .....081
- + 了解常见对象的反光率 .....082

# 目录

+ 反光率影响曝光补偿的设置 .....	083	+ 白平衡调整色温 .....	102
+ 柔光使画面呈现细腻风格 .....	084	+ 利用白平衡故意使画面偏色 .....	103
+ 柔光表现色彩与图案 .....	085	+ 巧用自定义白平衡模式 .....	104
+ 硬光使画面层次分明 .....	086	+ 光型与布光 .....	105
+ 硬光突出质感 .....	087	+ 主光决定画面的整体效果 .....	106
+ 光比与反差 .....	088	+ 辅光补充主光效果 .....	107
+ 光比与动态范围 .....	089	+ 背景光照亮背景 .....	108
+ 大光比画面显得生硬、明快 .....	090	+ 轮廓光突出轮廓线条 .....	109
+ 小光比画面显得柔和、平淡 .....	091	+ 修饰光使细节更加精美 .....	110
+ 了解光位 .....	092	+ 效果光营造画面气氛 .....	111
+ 顺光突出被摄体的基本特征 .....	093		
+ 前侧光表现画面立体感 .....	094		
+ 侧光强调明暗对比 .....	095		
+ 侧逆光勾勒被摄体轮廓 .....	096		
+ 逆光制造画面空间感 .....	097		
+ 顶光塑造立体形态 .....	098		
+ 脚光减弱阴影 .....	099		
+ 光色与色温 .....	100		
+ 常见光源的色温 .....	101		

## Chapter 04 光线与影调

+ 影调的含义 .....	114
+ 影调是画面生命力的来源 .....	115
+ 阴影使画面稳重均衡 .....	116
+ 高光增强被摄体的立体感 .....	117





# 目录

- + 标准灰卡用于在复杂环境中测光 ..... 155
- + 借助标准灰卡校正色温 ..... 156
- + 金色反光板制造暖调效果 ..... 157
- + 银色反光板多用于阴天环境 ..... 158
- + 使用反光板丰富暗部细节 ..... 159
- + 吸光板使被摄体轮廓更鲜明 ..... 160
- + 透光板使硬光变得柔和 ..... 161
- + 柔光罩使闪光灯光线变得柔和 ..... 162
- + 使用色片改变光源色温 ..... 163
- + 烈日下的选景技巧 ..... 171
- + 寻找烈日下的柔和光线 ..... 172
- + 日出日落时的暖色光线 ..... 173
- + 晴天硬朗的直射光线 ..... 174
- + 通过相机设置减弱色彩对比 ..... 175
- + 阴天的柔和光线 ..... 176
- + 通过相机设置增加画面锐度 ..... 177
- + 利用逆光增强画面反差 ..... 178
- + 通过选景增强画面反差 ..... 179
- + 突出雨天浓郁的画面色彩 ..... 180
- + 在室内借助窗户光拍摄 ..... 181

## Chapter 06 自然光摄影

- + 判断光源的位置 ..... 166
- + 不可忽略的环境反射光 ..... 167
- + 黎明与傍晚的高色温光线 ..... 168
- + 把握拍摄的黄金时段 ..... 169
- + 正午的光线反差大 ..... 170

## Chapter 07 人造光摄影

- + 人造光拍摄须准备的器材 ..... 184
- + 使用闪光灯拍摄须准备的器材 ..... 185
- + 靠近光源光照更充足 ..... 186

+ 利用白平衡营造温馨的氛围 .....	187	+ 根据主光亮度进行曝光 .....	202
+ 利用户外灯光形成冷暖对比 .....	188	+ 根据主光色温设置白平衡 .....	203
+ 虚化霓虹灯形成华丽的光斑 .....	189	+ 闪光灯与日光的混合 .....	204
+ 闪光同步时间 .....	190	+ 光强度是闪光灯强度的依据 .....	205
+ 调节闪光补偿控制闪光灯强弱 .....	191	+ 闪光灯制造夸张的画面效果 .....	206
+ 通过距离控制闪光灯强弱 .....	192	+ 缩小光圈降低画面亮度 .....	207
+ 防红眼模式 .....	193	+ 闪光灯与日光均衡突出主体 .....	208
+ B门下扩大闪光灯照射范围 .....	194	+ 烈日下以闪光灯作主光缩小反差 .....	209
+ 外置闪光灯的使用方法 .....	195	+ 良好光照下使用闪光灯作轮廓光 .....	210
+ 机位直接闪光法减少投影 .....	196	+ 闪光灯与其他光源的混合 .....	211
+ 反射光柔和自然 .....	197	+ 测量灯光强度 .....	212
		+ 慢闪光同步融合闪光灯与环境光 .....	213
		+ 减慢快门速度使灯饰更添暖意 .....	214
		+ 以墙面为反光板淡化闪光灯痕迹 .....	215
		+ 使用反光板反射闪光灯光线 .....	216
		+ 日光与灯光混合下的色温差异 .....	217
		+ 使用反光板平衡色温 .....	218
		+ 不同光位的闪光灯混合 .....	219

<b>Chapter 08 混合光摄影</b>	
+ 混合光下的画面效果更显完美 .....	200
+ 多个光源下要分清主次 .....	201

# 目录

## Chapter 09 人像摄影的用光技巧

- + 光圈优先模式突出人物……………222
- + 对准人物面部中灰位置测光……………223
- + 浅色衣服如何曝光……………224
- + 深色衣服如何曝光……………225
- + 柔光表现儿童……………226
- + 低调影像表现稳重的男性……………227
- + 高调影像表现女性的柔美……………228
- + 避免皮肤反光过多……………229
- + 刺目的直射阳光会使人物眼睛不适……………230
- + 脚光减淡眼袋、笑纹……………231
- + 前侧光使脸型更标准……………232
- + 侧光突出人物个性……………233
- + 伦勃朗布光法展现人物坚毅的性格……………234
- + 蝶形布光法突出精致的五官……………235
- + 眼神光使眼睛炯炯有神……………236
- + 闪光灯使人物脸部更“干净”……………237
- + 轮廓光突出人物的轮廓线条……………238
- + 明暗搭配的背景增强画面层次……………239
- + 以天空作背景简化画面……………240
- + 在树林中拍摄时使用透光板过滤光线……………241
- + 水边拍摄避免水面强烈反光……………242
- + 草地上拍摄使用反光板避免人物偏绿……………243
- + 直射阳光照射下缩小画面反差……………244
- + 利用黄昏光晕效果营造温馨氛围……………245
- + 借助投影增强人物表现力……………246
- + 暗光环境中使用闪光灯拍摄人物……………247
- + 蓝色背景光为夜景人像增添神秘感……………248
- + 逆光表现剪影效果……………249
- + 慢闪光同步表现室内人像……………250
- + 在影棚中掌握人像摄影的布光……………251

## Chapter 10 风光摄影的用光技巧

- + 太阳是最重要的光源……………254
- + 丰富的影调使山水更动人……………255

- + 利用曝光不足隐藏杂乱因素 .....256
- + 利用色彩平衡画面 .....257
- + 利用冷色调表现清晨静谧的感觉 .....258
- + 拍摄日出日落的测光要点 .....259
- + 借助白平衡使日出日落更绚丽 .....260
- + 借助光线变化展示太阳的上升感 .....261
- + 侧光展现云雾缭绕的迷人晨景 .....262
- + 利用植被增强画面空间感 .....263
- + 借助侧光表现雾景的层次感 .....264
- + 高调影像表现雪景的纯净 .....265
- + 增加曝光补偿值拍摄雪地 .....266
- + 利用光线表现雪地的层次感与质感 .....267
- + 逆光表现雾凇晶莹的感觉 .....268
- + 捕捉天空中的光束 .....269
- + 偏振镜使天空更蓝 .....270
- + 逆光突出空气透视效果表现山景 .....271
- + 借助倒影表现湖泊 .....272
- + 冷色调表现开阔的海洋 .....273
- + 暖色调表现沙漠色彩 .....274
- + 逆光表现水面波光粼粼的感觉 .....275
- + 小光圈捕捉水面晶莹的反光 .....276
- + 低速快门表现丝滑的水流 .....277
- + 减少曝光突出树林深密的感觉 .....278
- + 借助投影增强画面树林的空间感 .....279
- + 大光圈展现树叶上的光斑 .....280
- + 利用眩光表现高原风光 .....281
- + 顺光表现原野的色彩 .....282
- + 中灰渐变镜缩小天空与地面的反差 .....283
- + 硬光使建筑层次分明 .....284
- + 前侧光突出建筑立体感 .....285
- + 高感光度表现古建筑的沧桑感 .....286
- + 明暗对比突出深巷特点 .....287
- + 慢速快门记录烟花绽放的轨迹 .....288
- + 利用灯光展现华丽夜景 .....289
- + 小光圈表现光芒四射的夜景 .....290
- + 减光镜长时间曝光拍摄车流 .....291

# 目录

## Chapter 11 动植物摄影用光技巧

- + 阴天突出花卉浓郁的色彩 .....294
- + 顺光使花卉色彩饱满 .....295
- + 侧逆光增强花卉立体感 .....296
- + 减少曝光补偿值使花卉色彩浓郁 .....297
- + 丰富的色彩突出花卉生机 .....298
- + 拍摄黄色花卉增加1档曝光 .....299
- + 拍摄白色花卉增加2档曝光 .....300
- + 利用黑色背景突出花卉 .....301
- + 调整硬光突出花卉细节 .....302
- + 偏振镜使花卉色彩更纯净 .....303
- + 增加曝光表现树木生机 .....304
- + 逆光表现通透的树叶 .....305
- + 逆光表现树木造型 .....306
- + 快门优先模式抓拍宠物神态 .....307
- + 户外充足的光照利于抓拍宠物神态 .....308
- + 使用闪光灯关闭模式以免惊吓动物 .....309

- + 硬光突出动物皮毛的光泽 .....310
- + 高速快门凝固飞鸟的姿态 .....311
- + 借助眼神光表现动物的神态 .....312
- + 使用外置闪光灯拍摄海洋鱼类 .....313

## Chapter 12 静物摄影用光技巧

- + 搭建简易静物摄影棚 .....316
- + 使用柔光表现反光率高的物体 .....317
- + 使用硬光突出静物立体感 .....318
- + 巧妙布光突出金属质感 .....319
- + 逆光展现玻璃通透的质感 .....320
- + 利用阴影表现展品的厚重感 .....321
- + 利用倒影增强立体感 .....322
- + 准确设置白平衡表现菜品色泽 .....323
- + 突出食物质感的布光方式 .....324
- + 使用柔光翻拍图片 .....325

---

+ 突出饰品精致的感觉 .....	326	+ 快速纠正偏色照片 .....	336
+ 突出商品的色彩与形态 .....	327	+ 还原晴朗天气的拍摄效果 .....	337
		+ 突出逆光拍摄的剪影效果 .....	339
		+ 调整白平衡营造温馨的氛围 .....	340
		+ 打造更为绚丽的晚霞效果 .....	342
		+ 还原室内拍摄人像的真实肤色 .....	343
		+ 调整阴天拍摄的天空效果 .....	345
		+ 增强蓝天白云的对比效果 .....	347
		+ 消除闪光灯下的人物红眼 .....	348
		+ 轻松打造滤镜的拍摄效果 .....	349
		+ 添加晕影效果强化视觉中心 .....	350
		+ 模拟柔光罩的拍摄效果 .....	351

## Chapter 13 后期处理打造完美效果

---

+ 巧用柔光镜美化人像照 .....	330
+ 调整曝光过度的照片 .....	331
+ 增加对比度避免照片发灰 .....	332
+ 调整闪光过强的照片 .....	333
+ 将平淡影调调出层次感 .....	335





# Chapter 01

曝光