



佳图文化

/ 编著

飞思数字创意出版中心 / 监制

30
BASIC
SKILLS

拍出好照片的 30 个 用光基本功

30个基本功

教你掌握摄影用光技巧

190个摄影用光知识讲解

轻松步入摄影高手殿堂

每个案例都蕴含着拍摄者的
摄影心得和摄影理念

拍出好照片

保留一份感动

超值赠送3本电子书

☞ 数码摄影构图秘笈 ☞ 人像摄影摆姿秘笈
☞ 数码摄影后期处理秘笈



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



拍出好照片的30个

用光基本功

佳图文化 / 编著

飞思数字创意出版中心 / 监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

拍出好照片，保留一份感动，摄影的目的就是这么简单。但是要真正拍出好照片，必要的学习是非常重要的环节，本书是为了帮助广大摄影爱好者掌握摄影的用光技巧而精心编写的。

本书共分为6章。第1章主要介绍室外自然光的应用。室外自然光是最常用的拍摄用光，本章可以帮助读者了解和学习在室外自然光下进行拍摄的用光和曝光技巧。第2章主要介绍室内自然光拍摄的特殊表现力，帮助读者掌握在室内利用自然光进行拍摄的相关技巧。第3章主要介绍闪光灯的应用，善用闪光灯可以让照片更精彩。第4章主要介绍使用影室灯进行专业的拍摄用光训练，提高作品的艺术表现力。第5章主要介绍使用人造恒定光源进行拍摄的基本功练习。第6章介绍了混合光的拍摄基本功训练。

本书由浅入深，环环相扣，既有理论也有实践，并融入了大量的人像拍摄相关技巧，我们真诚希望它能够对那些对摄影有强烈兴趣的朋友们带来有益的启发和思考，在今后的拍摄中创作出更多更好的摄影作品。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

拍出好照片的30个用光基本功 / 佳图文化编著. —北京：电子工业出版社，2013.4
ISBN 978-7-121-18685-1

I. ①拍… II. ①佳… III. ①摄影光学 IV. ①TB811

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第239926号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：赵树刚

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：16.25 字数：416千字

印 次：2013年4月第1次印刷

印 数：4000册 定 价：69.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

光是摄影的灵魂，摄影是用光的艺术。从日月星辰的璀璨变化，到夜景灯光的瑰丽迷人，光影、色彩的微妙搭配直接影响着摄影作品的成败与优劣。所以，合理利用自然光或闪光灯为物体造型，是摄影爱好者必须掌握的高阶技巧，也是拍摄出具有专业感觉作品的前提。本书意在向读者传递最简单有效的摄影用光知识和技巧。

我们知道很多摄影爱好者凭着对摄影的兴趣拥有了相机，但是由于没有接受过专业的摄影训练，难以像专业摄影师那样拍摄出令人赞叹的好照片，而且他们对于一些相对生涩的摄影术语具有一种本能的恐惧感，这两方面的原因造成他们对拍出好照片充满了困惑。我们理解这部分用户想要拍出好照片的心情，也理解他们不喜欢照本宣科地讲述摄影知识，所以在本套丛书的编写过程中，我们应用了大量的实例图片，并使用通俗易懂的文字对摄影的用光、构图、色彩色调知识进行了深入浅出的讲解，使大家在非常轻松和愉快的过程中学会拍摄出上佳作品。

本书是《拍出好照片》系列图书中的一本，书中的例图涵盖了摄影用光的方方面面，配有详细的用光方法图示或构图方法图示，这对于摄影新手来说是非常有价值的。为了方便读者操作，我们还以仿真面板的方式提供了每幅图片的摄影参数，并且贴心地阐述了每幅照片的详细拍摄过程，这其中还包含着拍摄者的摄影心得和摄影理念，相信如此细致入微的基本功训练，对大家学习摄影用光一定能产生有益的指导和灵感启发，让长久以来对拍出好照片有浓厚兴趣，但却在摄影之门中上下求索不得要领的你，拨云见日，迅速提高拍摄技巧，拍摄出以前所不能想象的、出色的照片。

本书对30余个拍摄好照片的用光基本功进行详细讲解，具体如下表所示。

室外自然光人像拍摄	室外自然光风景拍摄
室外自然光动物拍摄	室外自然光拍摄植物
室外自然光建筑摄影	长时间曝光拍摄训练
室内自然光人像拍摄	室内自然光宠物拍摄
室内自然光静物拍摄	自然光植物摄影
拍摄博物馆藏品	自然光建筑内部摄影
不可小视的机顶闪光灯	外置闪光灯人像摄影
闪光灯静物拍摄与动植物拍摄	闪光灯夜景摄影
闪光灯补光摄影	单灯的特殊表现力
双灯营造不同效果	三灯人像的布光与拍摄
硬光与软光	室内直射光与散射光
善用控光工具制造不同效果	使用台灯拍摄小静物
使用烛光拍摄温暖的画面	拍摄夜景的万家灯火
舞台灯光下的拍摄	恒光灯下的人像摄影
室外自然光+闪光灯的组合	室内自然光+闪光灯的组合
闪光灯与夜景光线的组合	室内暖色的人造光源与窗户光的组合
不同色彩人造光线与闪光灯的混合	室外自然光与人造光的组合

本书是集体劳动的结晶，参与本书编写的人员包括：黄刚、桂清利、张爽、王晓慧、吴婧雯、陈立、崔淼、邓志远、姚建慧、范晓玲、付宁、郭聪、郝婷、徐丽莎、李峰。

虽然我们在写作时力求将最准确的内容、最实用的经验呈现给读者，但是由于知识、阅历和理解等方面的不同，本书的表述仍有可能存在不尽如人意之处，敬请读者多多见谅或来函指出。

编著者

目 录

1

Chapter 1

室外自然光是最常用的光线/ 1

1.1 室外自然光人像拍摄/2

- 1.1.1 清晨和傍晚的柔和光线适宜进行顺光拍摄/3
- 1.1.2 前侧光和侧光拍摄可以表现出人物的立体感/4
- 1.1.3 侧逆光勾勒身体轮廓线/5
- 1.1.4 逆光有助于表现出画面的空间感/6
- 1.1.5 使用逆光拍摄剪影人像/7
- 1.1.6 使用反光板减弱阳光造成的阴影/8
- 1.1.7 阳光过强时怎样拍摄人像/9

1.2 室外自然光风景拍摄/10

- 1.2.1 顺光真实再现风光的固有特征/11
- 1.2.2 侧光使风光画面更富层次感/12
- 1.2.3 逆光勾勒轮廓表现山体的巍峨/13
- 1.2.4 丰富的影调令山水画面更加动人/14
- 1.2.5 在晨曦的微光中拍摄日出/15
- 1.2.6 捕捉夕阳西下时的迷人光线/16

1.3 室外自然光动物拍摄/17

- 1.3.1 利用顺光为鸟儿塑造漂亮的眼神光/18
- 1.3.2 利用侧光表现动物的矫健身姿/19
- 1.3.3 使用逆光表现动物皮毛的质感/20



1.3.4 充足的光照下使用高速快门抓拍飞鸟/21

1.3.5 使用逆光拍摄蜘蛛和蛛网/22

1.3.6 室外自然光下拍摄动物的剪影/23

1.4 室外自然光拍摄植物/24

1.4.1 利用顺光表现植物的形态特征/25

1.4.2 利用侧光使植物画面显得更立体/26

1.4.3 利用侧光使植物画面更具节奏感/27

1.4.4 使用逆光表现树叶的脉络/28

1.4.5 使用漫射柔光拍摄植物/29

1.4.6 使用硬光表现花卉的质感/30

1.5 室外自然光建筑摄影/31

1.5.1 使用柔和的顺光拍摄建筑的全貌/32

1.5.2 控制光比表现建筑主体/33

1.5.3 利用逆光勾勒雕塑的轮廓/34

1.5.4 利用明暗对比拍摄建筑/35

1.5.5 利用影调变化表现建筑群之间的空间关系/36

1.5.6 怎样利用雪天的光线拍摄建筑/37

1.6 长时间曝光拍摄训练/38

1.6.1 B门曝光拍摄闪电/39

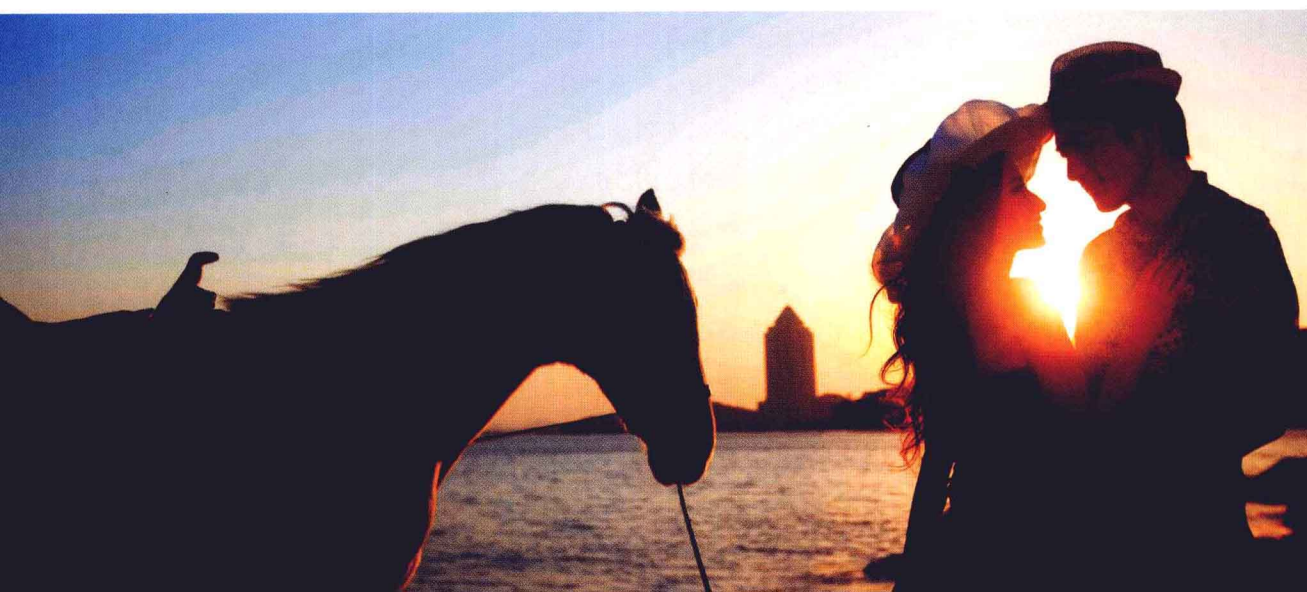
1.6.2 B门曝光拍摄烟花/40

1.6.3 长时间曝光拍摄车流灯光/41

1.6.4 长时间曝光拍摄光绘/42

1.6.5 长时间曝光拍摄流水/43

1.6.6 长时间曝光拍摄星星的轨迹/44



2

Chapter 2

室内自然光拍摄的特殊表现力 /45

2.1 室内自然光人像拍摄/46

- 2.1.1 利用柔和的窗户光拍摄婴幼儿/47
- 2.1.2 室内自然光下拍摄儿童要注意把握神态/48
- 2.1.3 将窗户光充当侧逆光光源进行拍摄/49
- 2.1.4 通过距离窗户的远近调节光线的强度/50
- 2.1.5 窗户光过强时怎么办/51
- 2.1.6 光比过大时失败的测光案例/52
- 2.1.7 光比过大时正确的测光案例/53
- 2.1.8 利用镜子的反射拍摄人像/54
- 2.1.9 利用窗户光拍摄剪影人像/55
- 2.1.10 怎样在室内拍摄出LOMO效果的人像照片/56

2.2 室内自然光宠物拍摄/57

- 2.2.1 顺光最能表现宠物的基本特征/58
- 2.2.2 侧光能使宠物显得立体/59
- 2.2.3 用逆光表现宠物的毛发质感/60
- 2.2.4 拍摄笼中的宠物怎样进行对焦/61
- 2.2.5 使用偏振镜过滤反光拍摄鱼缸里的金鱼/62
- 2.2.6 利用道具表现宠物的可爱01/63
- 2.2.7 利用道具表现宠物的可爱02/64
- 2.2.8 给宠物拍张特写/65

2.3 室内自然光静物拍摄/66

- 2.3.1 使用柔光拍摄水果/67
- 2.3.2 使用硬光拍摄冰凉饮品/68
- 2.3.3 控制画面的光比拍摄小静物/69
- 2.3.4 使用自然光拍摄高反光瓷器/70
- 2.3.5 使用自然光拍摄珠宝首饰/71
- 2.3.6 使用镜子拍摄小静物/72
- 2.3.7 使用硬光表现静物的质感/73
- 2.3.8 使用局部光源表现静物的质感/74



2.3.9 柔化光线拍摄室内家居/75

2.3.10 利用低反光率的背景突出主体/76

2.3.11 使用室内自然光拍摄水滴/77

2.3.12 怎样使用室内自然光拍摄出爆炸效果/78

2.4 自然光植物摄影/79

2.4.1 室内自然光拍摄——逆光黑背景拍摄植物/80

2.4.2 雨天室内拍摄——以雨滴为背景突出浓郁的画面色彩/81

2.5 拍摄博物馆藏品/82

2.5.1 自然光拍摄秦始皇兵马俑/83

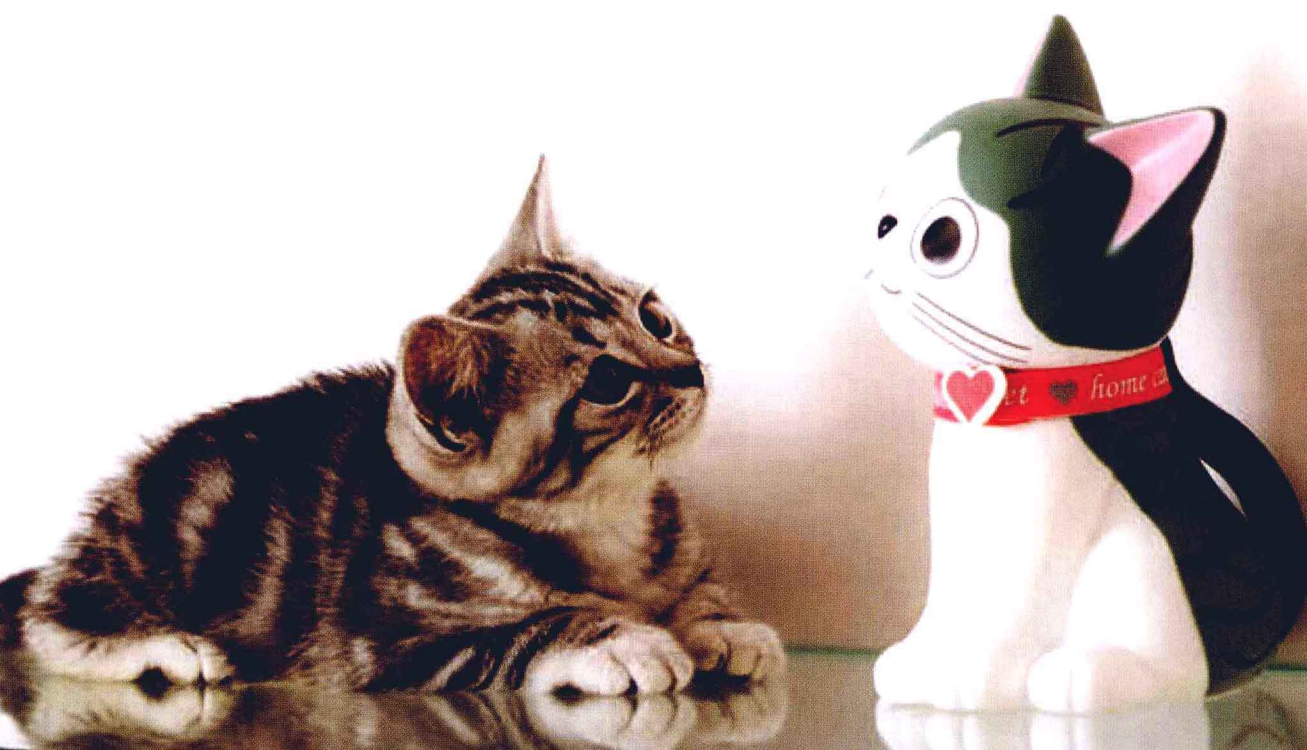
2.5.2 现场光拍摄珍品/84

2.6 自然光建筑内部摄影/85

2.6.1 拍摄戏剧性的楼梯/86

2.6.2 正面拍摄内部架构/87

2.6.3 光影再现胡同小院/88



3

Chapter 3

善用闪光灯让照片更精彩/89

3.1 不可小视的机顶闪光灯/90

- 3.1.1 闪光灯让人物脸部更干净/91
- 3.1.2 使用闪光灯提高弱光拍摄时的快门速度/92
- 3.1.3 闪光灯让景物色彩还原更真实/93
- 3.1.4 弱光下不能对焦时使用机顶灯辅助对焦/94
- 3.1.5 逆光拍摄人像请打开你的闪光灯/95
- 3.1.6 闪光灯不宜直射拍摄儿童/96
- 3.1.7 利用闪光灯拍摄晶莹剔透的水滴/97
- 3.1.8 闪光灯拍摄微距照片/98
- 3.1.9 关闭机顶闪光灯拍摄舞台/99

3.2 外置闪光灯人像摄影/100

- 3.2.1 闪光灯添加柔光罩拍摄人像/101
- 3.2.2 傍晚拍摄人像用闪光灯补光/102
- 3.2.3 使用闪光灯拍摄车展车模/103
- 3.2.4 利用闪光灯在飘雪的夜晚拍摄照片/104
- 3.2.5 在室内利用慢速同步闪光功能/105
- 3.2.6 暗光环境中使用闪光灯拍摄人物/106
- 3.2.7 利用闪光灯压暗天空制造夜晚人像效果/107
- 3.2.8 婚礼现场拍摄/108

3.3 闪光灯静物拍摄与动植物拍摄/109

- 3.3.1 使用闪光灯拍摄水珠/110
- 3.3.2 使用闪光灯拍摄淘宝商品/111
- 3.3.3 使用闪光灯突出花卉/112
- 3.3.4 使用闪光灯关闭模式以免惊吓动物/113
- 3.3.5 使用闪光灯拍摄海洋馆鱼类/114

3.4 闪光灯夜景摄影/115

- 3.4.1 使用三脚架/116
- 3.4.2 前帘同步闪光/117
- 3.4.3 后帘同步闪光/118
- 3.4.4 闪光灯拍摄昏暗路灯下的行人/119





3.4.5 闪光灯夜晚拍摄人像/120

3.5 闪光灯补光摄影/121

3.5.1 白天户外人像摄影——闪光灯作为补光/122

3.5.2 树荫下使用闪光灯补光拍摄人像/123

3.5.3 闪光灯作补光拍摄新车发布会/124

3.5.4 夜景人像模式拍摄暗光下的人物/125

3.5.5 闪光灯结合现场光补光/126

3.5.6 商务摄影使用闪光灯补光/127

4

Chapter 4

使用影室灯专业训练拍摄/129

4.1 单灯的特殊表现力/130

4.1.1 柔光箱加反光伞打造平光人像/131

4.1.2 正面单灯打硬光/132

4.1.3 单灯正侧光的人像拍摄/133

4.1.4 伦勃朗光的布灯方法/134

4.1.5 蝴蝶光让女性的脸型更优美/135

4.1.6 使用单灯拍摄逆光人像/136

4.1.7 加上束光筒拍摄小静物/137

4.2 双灯营造不同效果/138

4.2.1 双灯加柔光箱打平光/139

4.2.2 调整光比让人像不再平/140

4.2.3 变换光位让画面变立体/141

4.2.4 硬光（主光）+柔光（辅光）拍摄婚纱/142

4.2.5 柔光（主光）+硬光（辅光）的拍摄组合/143

4.2.6 硬光（主光）+反射光（辅光）的拍摄组合/144

4.3 三灯人像的布光与拍摄/145

4.3.1 三灯营造平光拍摄人像/146

4.3.2 一后两前拍摄富有层次的人像/147

4.3.3 变换光位让画面变立体/148

4.3.4 添加色片改变光源颜色/149

4.3.5 使用修饰光表现画面细节/150

4.3.6 将一盏灯作为逆光主光进行拍摄/151

4.3.7 闪光灯与暖调人造光组合拍摄复古婚纱/152

4.4 硬光与软光/153

4.4.1 低位硬光表现静物的质感/154

4.4.2 硬光拍摄模特使画面层次分明/155

4.4.3 软光表现色彩更丰富/156

4.4.4 软光更易表现画面的细节/157

4.4.5 软光拍摄画质柔和、明暗差别小/158

4.5 室内直射光与散射光/159

4.5.1 直射光拍摄小宠物/160

4.5.2 使用自然光拍摄婴幼儿/161

4.5.3 使用直射的顶光拍摄古董/162

4.5.4 直射光拍摄食物表现质感/163

4.5.5 散射光拍摄家居人像/164

4.5.6 散射光拍摄电子产品/165

4.5.7 散射光拍摄小静物/166

4.5.8 散射光拍摄瓷器/167

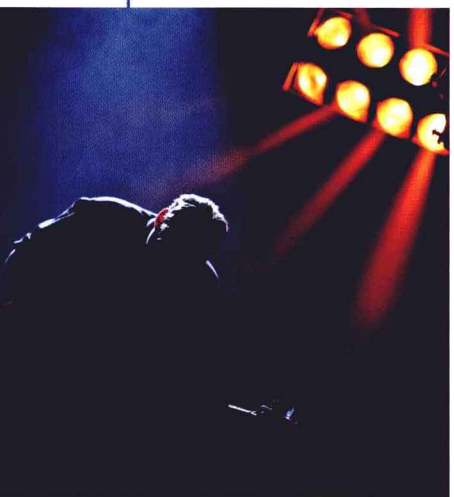
4.6 善用控光工具制造不同效果/168

4.6.1 使用遮光罩控光/169

4.6.2 利用镜子控光/170

4.6.3 巧用白色沙发控光/171





5

Chapter 5 小成本也能与众不同——人 造恒定光源拍摄/173

5.1 使用台灯拍摄小静物/174

- 5.1.1 使用台灯拍摄手表/175
- 5.1.2 使用台灯拍摄珠宝/176
- 5.1.3 台灯添加色片拍摄茶壶茶碗/177
- 5.1.4 使用台灯拍摄钱包/178
- 5.1.5 使用台灯拍摄小玩具/179
- 5.1.6 使用台灯拍摄燃烧的蜡烛/180

5.2 使用烛光拍摄温暖的画面/181

- 5.2.1 利用烛光做为顺光光源拍摄柔美的女性/182
- 5.2.2 利用烛光做为侧光光源拍摄人像/183
- 5.2.3 利用烛光拍摄纪实人像/184
- 5.2.4 利用烛光描绘人物/185
- 5.2.5 烛光下的儿童/186

5.3 拍摄夜景的万家灯火/187

- 5.3.1 拍摄路灯下的街道/188
- 5.3.2 利用灯光展现华丽夜景/189
- 5.3.3 现场光拍摄夜景中的桥梁/190
- 5.3.4 拍摄城市标志性建筑的夜景/191
- 5.3.5 B门拍摄夜空绚丽的烟花/192
- 5.3.6 小光圈缔造星光夜景/193

5.4 舞台灯光下的拍摄/194

- 5.4.1 利用舞台绚烂的灯光进行拍摄/195
- 5.4.2 利用荧光棒的光源拍摄剧场观众席/196
- 5.4.3 使用现场光拍摄舞台上的演员/197
- 5.4.4 通过近乎黑白的剪影表现魅力非凡的场面/198
- 5.4.5 拍摄演唱会中的光束/199

5.5 恒光灯下的人像摄影/200

- 5.5.1 利用电影灯拍摄人像/201
- 5.5.2 添加色片改变光线色彩拍摄人像/202



6

Chapter 6

越乱越有味——混合光拍摄训练/203

6.1 室外自然光+闪光灯的组合/204

- 6.1.1 晴天利用闪光灯为主体打造眼神光/205
- 6.1.2 阴天利用闪光灯为画面增添光感/206
- 6.1.3 在树荫下拍摄使用闪光灯为主体补光/207
- 6.1.4 离机闪光灯闪光为户外人像补光/208
- 6.1.5 渲染气氛的多灯室外人像/209
- 6.1.6 打造柔和的美女人像/210

6.2 室内自然光+闪光灯的组合/211

- 6.2.1 用闪光灯做主光拍摄家庭聚会/212
- 6.2.2 自然光与人造光组合拍摄家居人像照片/213
- 6.2.3 混合光源应区分主次光/214
- 6.2.4 混合光源下的测光要点/215
- 6.2.5 淡彩高调婚纱拍摄/216
- 6.2.6 控制光比表现主体的立体形体/217
- 6.2.7 调整光线的色温表现富有韵味的画面/218

6.3 闪光灯与夜景光线的组合/219

- 6.3.1 靠近光源光照更充足/220
- 6.3.2 以绚烂的橱窗装饰做背景拍摄大场景夜间人像/221
- 6.3.3 夜店创意拍摄/222
- 6.3.4 频闪功能的使用/223
- 6.3.5 闪光灯打造夜晚神秘效果/224



6.4 室内暖色的人造光源与窗户光的组合/225

6.4.1 根据主光亮度进行曝光/226

6.4.2 画面效果更显完美/227

6.4.3 暖色人造光与窗户光打造酒吧辣女/228

6.4.4 尽量利用窗户光/229

6.5 不同色彩人造光线与闪光灯的混合/230

6.5.1 根据主光色温设置白平衡/231

6.5.2 冷调人造光与闪光灯组合拍摄车展上的外国美女/232

6.5.3 在夜晚的路灯下用闪光灯拍摄人像/233

6.5.4 傍晚利用路灯和环境光组合拍摄街道建筑/234

6.6 室外自然光与人造光的组合/235

6.6.1 用闪光灯辅助黄昏人像拍摄/236

6.6.2 利用反光板反射闪光拍摄黄昏人像/237

6.6.3 傍晚自然光与人造光组合拍摄街灯/238

6.6.4 虫拜者的世界——自然光与人造光组合拍摄昆虫/239



第1章

室外自然光是最常用的光线

我们日常所进行的大部分拍摄，都是采用室外自然光作为拍摄光源，如室外人像摄影、风光摄影、动植物摄影等，所以，了解自然光在不同时段、不同天气条件下的光线特性，对于获得更好的拍摄效果非常重要。本章的练习重点就是学习在室外自然光下进行各种不同摄影题材拍摄的用光及拍摄技巧。

1.1

室外自然光人像拍摄

在室外拍摄人像，最重要的一点就是选择合适的光线，因为亮度适中、光质柔和的自然光线最适合用来拍摄人像。其次就是选择合适的光位，光位分为顺光、前侧光、侧光、侧逆光、逆光、顶光、底光这几种类型，不同的光位对于画面的效果有着不同的表现力。本节着重学习室外自然光条件下如何拍摄出漂亮的人像照片。

专家提示

- 选择合适的拍摄时机，避免强烈光线下拍摄人像，清晨和傍晚的柔和光线适宜进行顺光拍摄；前侧光和侧光拍摄可以表现出人物的立体感；侧逆光勾勒身体轮廓线；逆光有助于表现画面的空间感。
- 使用简单易得的工具对光线进行改造，使其更利于获取好照片。
- 勇于创新，尝试在不同的天气条件下进行拍摄。

