

内容全面 技巧实用 讲解精辟 查询轻松 携带方便



1

摄影 用光与曝光 分钟秘笈

佳影在线 / 编著



ONE MINUTE A DAY, WORRIES ABOUT LIGHTING AND EXPOSURE AWAY

每天多花1分钟，摄影用光与曝光更轻松！

超值DVD光碟



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国出版

1 摄影 用光与曝光 分钟秘笈

佳影在线 / 编著



ONE MINUTE A DAY, WORRIES ABOUT LIGHTING AND EXPOSURE AWAY

每天多花1分钟，摄影用光与曝光更轻松！



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

摄影用光与曝光1分钟秘笈(铂金精华版)

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: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 郭 光 杨昕宇 张君娜 林 杉

封面设计: 六面体书籍设计

彭 涛 王玉平

印 刷: 北京建宏印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 9.5

版 次: 2012年6月北京第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-0704-6

定 价: 49.80元(附赠1DVD, 含视频教学)

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请洽我们的网站: www.him-media.net

“北京中青雄狮数码传媒科技有限公司”授权本书使用如下注册商标

封面图形包括: 李正三平面设计

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

010-59521012

E-mail: cyp_law@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

摄影用光与曝光1分钟秘笈: 铂金精华版 / 佳影在线编著.

—北京: 中国青年出版社, 2012.6

(1分钟秘笈)

ISBN 978-7-5153-0704-6

I. 1 摄… II. 1 佳… III. 1 摄影光学 IV. 1 TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第070809号

PREFACE

前言

数码技术在不断发展，今天的摄影活动，在效率上已经远远高于过去，测光、对焦、曝光、显影等步骤都可以在瞬间完成。但是，图书市场上很多摄影类教程还停留在比较传统的层面上，将大量篇幅花费在了对数码摄影帮助不大的理论内容的讲解上。为了提高摄影爱好者的学习效率，在编写本书时有意识地去除了很多对当今数码摄影帮助不大的传统用光和曝光理论，将繁杂的摄影知识整理归纳后，浓缩为小巧的“1分钟秘笈”，最终形成了这本具有实拍手册性质的图书。本书不仅更具针对性和实际操作性，也节省了阅读时间，降低了读者的学习成本。

本书内容以摄影用光与曝光中的各种实用技法为主，具有很强的提示性与可操作性。全书文字精

炼，语言浅显，内容全面、深入，既适合想要快速入门的摄影初学者，又适合想要进一步提高实际拍摄水平的摄影爱好者。从内容比重上看，本书更加偏重于实际拍摄操作，而非器材知识，因此适用于使用各种机型的读者。书中附有大量的实例照片，编排上图文并茂，所有照片都有非常详细的拍摄参数，包括所采用机型、曝光参数等，便于读者参考学习。

用光与曝光既是摄影的基础，也是拍摄者水平高低的直观体现。希望各位读者通过阅读本书，能在用光与曝光技法上收获更多，拍摄出光影绚丽、曝光准确的精彩作品。

编者

CHAPTER 01 了解相机的曝光系统

- ⑦ 摄影曝光的真正含义 12
- ⑦ 光圈大小对曝光和画面景深的影响 14
- ⑦ 快门速度对曝光和画面清晰度的影响 16
- ⑦ 感光度高低对曝光和画面噪点的影响 18
- ⑦ 通过曝光补偿轻松控制曝光 20
- ⑦ 使用自动曝光锁稳定画面曝光 22
- ⑦ 光线复杂时使用自动包围曝光功能以量取胜 24
- ⑦ 使用 AUTO 模式保证准确快速地拍摄 26
- ⑦ P 模式让拍摄既灵活又方便 28
- ⑦ 使用光圈优先模式随心所欲调整光圈 30
- ⑦ 使用快门优先模式让快门控制更加轻松 32
- ⑦ 使用手动曝光模式灵活掌控曝光的参数组合 34
- ⑦ 理解数码单反相机的动态范围 36

- ⑦ 学会通过直方图分析画面曝光 38
- ⑦ 比直方图更加直观的高光警告功能 40
- ⑦ 创意曝光之多重曝光法 42
- ⑦ 创意曝光之故意曝光过度 44

CHAPTER 02 测光对曝光的影响

- ⑦ 人眼观察景物和相机测光的区别 48
- ⑦ 测光系统提供可靠的曝光依据 50
- ⑦ 常见光线环境下的曝光参考数据 52
- ⑦ 使用相机内测光系统测光 54
- ⑦ 了解 TTL 测光系统 56
- ⑦ 评价测光针对整个画面进行测光 58
- ⑦ 局部测光针对中心区域测光 60
- ⑦ 中央重点平均测光平衡中心与四周区域进行测光 62

⑦ 点测光针对局部小区域测光	64
⑦ 分清灰卡与白卡的区别	66
⑦ 使用入射式测光表测光	68
⑦ 使用反射式测光表测光	70
⑦ 点测光结合灰卡让测光更准确	72
⑦ 借助物体代测法提高拍摄效率	74
⑦ 针对亮部测光避免亮部细节丢失	76
⑦ 针对暗部测光避免暗部细节丢失	78
⑦ 近测法获得更加精准的测光结果	80
⑦ 改变焦距让测光更精确	82



CHAPTER 03

不同类型与照射角度的 光线

⑦ 强烈的直射光产生明显阴影	86
⑦ 柔和的散射光突出细节	88
⑦ 顺光让景物充分均匀受光	90
⑦ 侧光强调画面明暗对比	92
⑦ 前侧光表现景物立体感	94
⑦ 侧逆光勾勒出被摄主体轮廓	96
⑦ 逆光下独特的剪影画面	98
⑦ 顶光增加垂直阴影	100
⑦ 脚光制造奇特光影	102
⑦ 多光位的相互补充完善画面光影	104

CHAPTER 04

光线带来的色彩与视觉感受

- ④ 色彩在摄影中的重要作用 108
- ④ 光线的色温变化营造不同的画面色调 110
- ④ 灵活平衡色温与白平衡设置 112
- ④ 利用机内预设白平衡对画面色彩进行校正 114
- ④ 借助自定义白平衡改变画面色彩 116
- ④ 互补色对比强烈 118
- ④ 邻近色比较协调 120
- ④ 黑白照片的经典魅力 122
- ④ 冷调色彩带给人宁静忧郁的感觉 124
- ④ 暖调色彩营造出温馨浪漫的氛围 126
- ④ 红色表现热情与奔放 128
- ④ 绿色带来轻松与舒适 130

- ④ 黄色代表希望和活力 132
- ④ 白色代表圣洁与美丽 134
- ④ 黑色产生沉稳与凝重 136
- ④ 蓝色象征广阔和自由 138
- ④ 紫色突出神秘和感性 140
- ④ 灰色营造沉闷与压抑 142

CHAPTER 05

光线与影调的关系

- ④ 影调是画面生命力的来源 146
- ④ 利用阴影表现景物质感 148
- ④ 明暗相间可制造空间感 150
- ④ 软光下的影调更均匀 152
- ④ 硬光下的影调较生硬 154
- ④ 粗犷影调增强画面力量感 156

⑦ 细腻影调丰富画面层次	158
⑦ 控制光源面积可影响画面影调	160
⑦ 明朗的高调	162
⑦ 自然朴素的中间调	164
⑦ 含蓄神秘的低调	166

CHAPTER 06

运用摄影器材与附件 控制光线

⑦ 使用遮光罩避免侧逆光产生的眩光	170
⑦ 使用偏振镜消除偏振光	172
⑦ 使用中灰密度镜降低画面整体曝光量	174
⑦ 使用中灰密度渐变镜缩小明暗反差	176
⑦ 使用彩色滤镜制造夸张的色彩效果	178
⑦ 使用彩色渐变镜改变画面局部色彩	180

⑦ 使用反光板有效地为画面进行补光	182
⑦ 使用滤色片统一画面色温	184
⑦ 使用三脚架有效延长曝光时间	186
⑦ 使用星光镜制造十字星光效果	188

CHAPTER 07 自然光摄影

⑦ 晴天强烈的直射光线	192
⑦ 阴天柔和的散射光线	194
⑦ 多云天气下多变的光线	196
⑦ 清晨时分微弱的光线	198
⑦ 日落时分绚丽的逆光	200
⑦ 雨天暗沉的自然光线	202
⑦ 不可忽略的环境反射光	204
⑦ 在室内借助窗户光拍摄	206

CHAPTER 08 人造光摄影

- 利用户外灯光形成冷暖对比的画面 210
- 虚化霓虹灯光制造华丽的光斑 212
- 调节闪光曝光补偿控制闪光灯光线强弱 214
- 调整拍摄距离控制闪光灯光线强弱 216
- 外接闪光灯的光线控制方法 218
- 利用伦勃朗布光法制造巧妙的反差效果 220
- 利用蝴蝶光打造神奇的瘦脸效果 222
- 运用大平光展现人物白皙肤质 224



CHAPTER 09 混合光摄影

- 多个光源下要分清主次 228
- 多个光源下的测光技巧 230
- 室内灯光与日光的混合搭配 232
- 烈日下以闪光灯作为主光源缩小反差 234
- 使用闪光灯打造轮廓光丰富画面光效 236
- 户外拍摄时反光板的实用技巧 238

CHAPTER 10 不同题材的摄影用光与曝光技法

- 利用顺光表现人物的细腻肤质 242
- 利用侧光突出人物的个性特征 244
- 利用眼神光使人物眼睛炯炯有神 246

利用轮廓光突出人物的轮廓线条	248
丰富的影调使山水更动人	250
晴朗天气下表现高原的景色	252
针对高光区域测光拍摄日出日落场景	254
阴雨天气下呈现宁静的水岸美景	256
利用硬光使建筑层次分明	258
运用前侧光突出建筑的立体感	260
准确曝光表现华丽的夜景	262
运用多重曝光拍摄多朵绽放的烟花	264
运用小光圈呈现光芒四射的夜景	266
降低曝光补偿使花卉色彩浓郁	268
利用逆光表现树叶的通透感	270
利用顶光展现花朵的细节	272
利用硬光突出动物皮毛的质感	274
巧妙布光突出金属的质感	276

利用阴影表现饰品的品质感	278
--------------------	-----

CHAPTER 11

后期处理获得完美画面

修正偏色的照片	282
增加对比度让画面更鲜明	284
调整色阶让画面更加明亮	286
打造亮丽的 HDR 效果	288
添加自然的镜头光晕	290
制作 LOMO 画面效果	292
还原人物的真实肤色	294
制造绚烂的晚霞	296

索引	300
----------	-----

1 摄影 用光与曝光 分钟秘笈

佳影在线 / 编著



ONE MINUTE A DAY, WORRIES ABOUT LIGHTING AND EXPOSURE AWAY

每天多花1分钟，摄影用光与曝光更轻松！

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青图书

摄影用光与曝光1分钟秘笈(铂金精华版)

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: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 郭 光 杨昕宇 张君娜 林 杉

封面设计: 六面体书籍设计

彭 涛 王玉平

印 刷: 北京建宏印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 9.5

版 次: 2012年6月北京第1版

印 次: 2012年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-0704-6

定 价: 49.80元(附赠1DVD, 含视频教学)

本书如有印刷质量等问题, 请与本社联系。

电话: (010) 59521188 / 59521189

电子邮箱: reader@cypmedia.com

如有其他问题请移步到我们的网站: www.bom-m.com

“北京汇人安印电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

印刷用字包括: 方正二号黑等。

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

010-59521012

E-mail: cyplaw@cypmedia.com

MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

摄影用光与曝光1分钟秘笈: 铂金精华版 / 佳影在线编著.

— 北京: 中国青年出版社, 2012.6

(1分钟秘笈)

ISBN 978-7-5153-0704-6

I. 1 摄… II. 1 佳… III. 1 摄影光学 IV. 1 TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第070809号

PREFACE

前言

数码技术在不断发展，今天的摄影活动，在效率上已经远远高于过去，测光、对焦、曝光、显影等步骤都可以在瞬间完成。但是，图书市场上很多摄影类教程还停留在比较传统的层面上，将大量篇幅花费在了对数码摄影帮助不大的理论内容的讲解上。为了提高摄影爱好者的学习效率，在编写本书时有意识地去除了很多对当今数码摄影帮助不大的传统用光和曝光理论，将繁杂的摄影知识整理归纳后，浓缩为小巧的“1分钟秘笈”，最终形成了这本具有实拍手册性质的图书。本书不仅更具针对性和实际操作性，也节省了阅读时间，降低了读者的学习成本。

本书内容以摄影用光与曝光中的各种实用技法为主，具有很强的提示性与可操作性。全书文字精

炼，语言浅显，内容全面、深入，既适合想要快速入门的摄影初学者，又适合想要进一步提高实际拍摄水平的摄影爱好者。从内容比重上看，本书更加偏重于实际拍摄操作，而非器材知识，因此适用于使用各种机型的读者。书中附有大量的实例照片，编排上图文并茂，所有照片都有非常详细的拍摄参数，包括所采用机型、曝光参数等，便于读者参考学习。

用光与曝光既是摄影的基础，也是拍摄者水平高低的直观体现。希望各位读者通过阅读本书，能在用光与曝光技法上收获更多，拍摄出光影绚丽、曝光准确的精彩作品。

编者

CHAPTER 01 了解相机的曝光系统

- 1 摄影曝光的真正含义 12
- 2 光圈大小对曝光和画面景深的影响 14
- 3 快门速度对曝光和画面清晰度的影响 16
- 4 感光度高低对曝光和画面噪点的影响 18
- 5 通过曝光补偿轻松控制曝光 20
- 6 使用自动曝光锁稳定画面曝光 22
- 7 光线复杂时使用自动包围曝光功能以量取胜 24
- 8 使用 AUTO 模式保证准确快速地拍摄 26
- 9 P 模式让拍摄既灵活又方便 28
- 10 使用光圈优先模式随心所欲调整光圈 30
- 11 使用快门优先模式让快门控制更加轻松 32
- 12 使用手动曝光模式灵活掌控曝光的参数组合 34
- 13 理解数码单反相机的动态范围 36

- 14 学会通过直方图分析画面曝光 38
- 15 比直方图更加直观的高光警告功能 40
- 16 创意曝光之多重曝光法 42
- 17 创意曝光之故意曝光过度 44

CHAPTER 02 测光对曝光的影响

- 18 人眼观察景物和相机测光的区别 48
- 19 测光系统提供可靠的曝光依据 50
- 20 常见光线环境下的曝光参考数据 52
- 21 使用相机内测光系统测光 54
- 22 了解 TTL 测光系统 56
- 23 评价测光针对整个画面进行测光 58
- 24 局部测光针对中心区域测光 60
- 25 中央重点平均测光平衡中心与四周区域进行测光 62



④ 点测光针对局部小区域测光	64
④ 分清灰卡与白卡的区别	66
④ 使用入射式测光表测光	68
④ 使用反射式测光表测光	70
④ 点测光结合灰卡让测光更准确	72
④ 借助物体代测法提高拍摄效率	74
④ 针对亮部测光避免亮部细节丢失	76
④ 针对暗部测光避免暗部细节丢失	78
④ 近测法获得更加精准的测光结果	80
④ 改变焦距让测光更精确	82



CHAPTER 03

不同类型与照射角度的光线

④ 强烈的直射光产生明显阴影	86
④ 柔和的散射光突出细节	88
④ 顺光让景物充分均匀受光	90
④ 侧光强调画面明暗对比	92
④ 前侧光表现景物立体感	94
④ 侧逆光勾勒出被摄主体轮廓	96
④ 逆光下独特的剪影画面	98
④ 顶光增加垂直阴影	100
④ 脚光制造奇特光影	102
④ 多光位的相互补充完善画面光影	104

CHAPTER 04

光线带来的色彩与视觉感受

- ④ 色彩在摄影中的重要作用 108
- ④ 光线的色温变化营造不同的画面色调 110
- ④ 灵活平衡色温与白平衡设置 112
- ④ 利用机内预设白平衡对画面色彩进行校正 114
- ④ 借助自定义白平衡改变画面色彩 116
- ④ 互补色对比强烈 118
- ④ 邻近色比较协调 120
- ④ 黑白照片的经典魅力 122
- ④ 冷调色彩给人宁静忧郁的感觉 124
- ④ 暖调色彩营造出温馨浪漫的氛围 126
- ④ 红色表现热情与奔放 128
- ④ 绿色带来轻松与舒适 130

- ④ 黄色代表希望和活力 132
- ④ 白色代表圣洁与美丽 134
- ④ 黑色产生沉稳与凝重 136
- ④ 蓝色象征广阔和自由 138
- ④ 紫色突出神秘和感性 140
- ④ 灰色营造沉闷与压抑 142

CHAPTER 05 光线与影调的关系

- ④ 影调是画面生命力的来源 146
- ④ 利用阴影表现景物质感 148
- ④ 明暗相间可制造空间感 150
- ④ 软光下的影调更均匀 152
- ④ 硬光下的影调较生硬 154
- ④ 粗犷影调增强画面力量感 156

④ 细腻影调丰富画面层次·····	158
④ 控制光源面积可影响画面影调·····	160
④ 明朗的高调·····	162
④ 自然朴素的中间调·····	164
④ 含蓄神秘的低调·····	166

CHAPTER 06

运用摄影器材与附件 控制光线

④ 使用遮光罩避免侧逆光产生的眩光·····	170
④ 使用偏振镜消除偏振光·····	172
④ 使用中灰密度镜降低画面整体曝光量·····	174
④ 使用中灰密度渐变镜缩小明暗反差·····	176
④ 使用彩色滤镜制造夸张的色彩效果·····	178
④ 使用彩色渐变镜改变画面局部色彩·····	180

④ 使用反光板有效地为画面进行补光·····	182
④ 使用滤色片统一画面色温·····	184
④ 使用三脚架有效延长曝光时间·····	186
④ 使用星光镜制造十字星光效果·····	188

CHAPTER 07 自然光摄影

④ 晴天强烈的直射光线·····	192
④ 阴天柔和的散射光线·····	194
④ 多云天气下多变的光线·····	196
④ 清晨时分微弱的光线·····	198
④ 日落时分绚丽的逆光·····	200
④ 雨天暗沉的自然光线·····	202
④ 不可忽略的环境反射光·····	204
④ 在室内借助窗户光拍摄·····	206