

# 一定要学的 Photoshop 风光人文摄影 后期技法

揭秘摄影后期独家技法，  
方法简单有效，一针见血、触类旁通，带你避开障碍，  
抓住数码后期的脉搏，完美再现摄影作品的魅力


钟百迪 著

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 一定要学的 Photoshop 风光人文摄影 后期技法

钟百迪 著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

一定要学的Photoshop风光人文摄影后期技法 / 钟百迪著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-115-35787-8

I. ①一… II. ①钟… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120536号

## 内 容 提 要

数码摄影时代,前期与后期是数码摄影师的两条腿,缺一不可。很多人拍摄的时候,缺乏后期思路;而在后期处理照片的时候,又缺少前期的摄影思路。如何能够将前后期结合起来呢?本书就从前后期结合的思路入手,目的是培养数码摄影爱好者拍摄前后期互相结合的思维方法,从而快速提高作品水平。

全书共11章,前4章从风光人文构图和摄影爱好者最常见的误区出发,层层分析,诠释一张作品的取景拍摄过程;后7章从摄影爱好者最迫切解决的问题入手分析,讲解了摄影圈最流行的摄影风格,让数码摄影爱好者真正做到前后期结合,面对照片不再无从下手。

本书的内容紧跟摄影圈最新的潮流风格,注重方法讲解,尽量做到授人以渔,让摄影爱好者面对自己拍摄的照片,能够做到举一反三,触类旁通。本书适合于广大摄影爱好者、平面设计师、摄影师以及从事数码后期培训人员使用。



- 
- ◆ 著 钟百迪
  - 责任编辑 杨璐
  - 责任印制 程彦红
  - ◆ 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>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 15.75  
字数: 468千字 2014年7月第1版  
印数: 1-4000册 2014年7月北京第1次印刷
- 

定价: 79.00元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 前言

PREFACE

有句话说，从群众中来，到群众中去，那摄影与后期是否也是这样呢？

我从 2007 年从事摄影培训到如今，踏遍了国内 33 个省摄影胜地以及国外 10 个热门摄影胜地，发现喜欢用摄影方式去旅游的人井喷式发展，但是很多人都是拿起相机就去，拿起相机就拍摄，经过系统培训的摄影爱好者少之又少，他们拍摄了大量的照片，效果却非常平淡。而一部分爱好者，虽然掌握了一些 Photoshop 后期技巧，总想技高一筹，却又无从入手，往往调整不到心目中理想的效果，无法抓住数码摄影的脉搏。

本书就从如何对一张照片进行有效处理，使之变废为宝等入手，以点带面，层层分析，让摄影爱好者既能快速掌握数码影像处理方法，又能有效地把控作品品质，为大家前后期创作提供一片广阔的天地。

## 本书的主要内容及层次结构

本书共 11 章，从前期问题解惑过渡到后期案例分析，从一张照片处理思路入手，前期后期互相结合，覆盖面广，摄影爱好者常遇常拍题材基本都包涵在内。从原理规律入手，授人以渔，通过对照片问题的分析，做到触类旁通，而且集合摄影圈各大摄影师及各摄影比赛的常见风格，简单后期技巧，让大部分作品重新焕发光彩，从而让更多人掌握摄影技巧。

## 读者对象分析

1. 零基础，喜欢旅游摄影的爱好者。
2. 掌握一定的后期基础，但是无法达到心目中的调整效果者。
3. 各大摄影协会的会员以及从事数码后期培训的爱好者。
4. 遇到摄影瓶颈的摄影爱好者。
5. 从事摄影职业的摄影师或者平面设计人员。

## 本书特色

1. 编者拥有大量的摄影培训与旅游带队创作实践。
2. 书中案例的选择从摄影爱好者摄影创作出作品需求的前后期思路入手，结合过去 3 年与现在摄影圈子，揭秘各大协会与摄影比赛风格的思路。
3. 方法简单有效，有规律可循，有利于触类旁通。
4. 书中的技巧、方法经过多年的教学实践检验，很多都是目前摄影圈第一次公布的独家技巧，简单有效，一针见血，让摄影爱好者对数码后期不再恐惧，作品更加出彩。

## 多媒体光盘

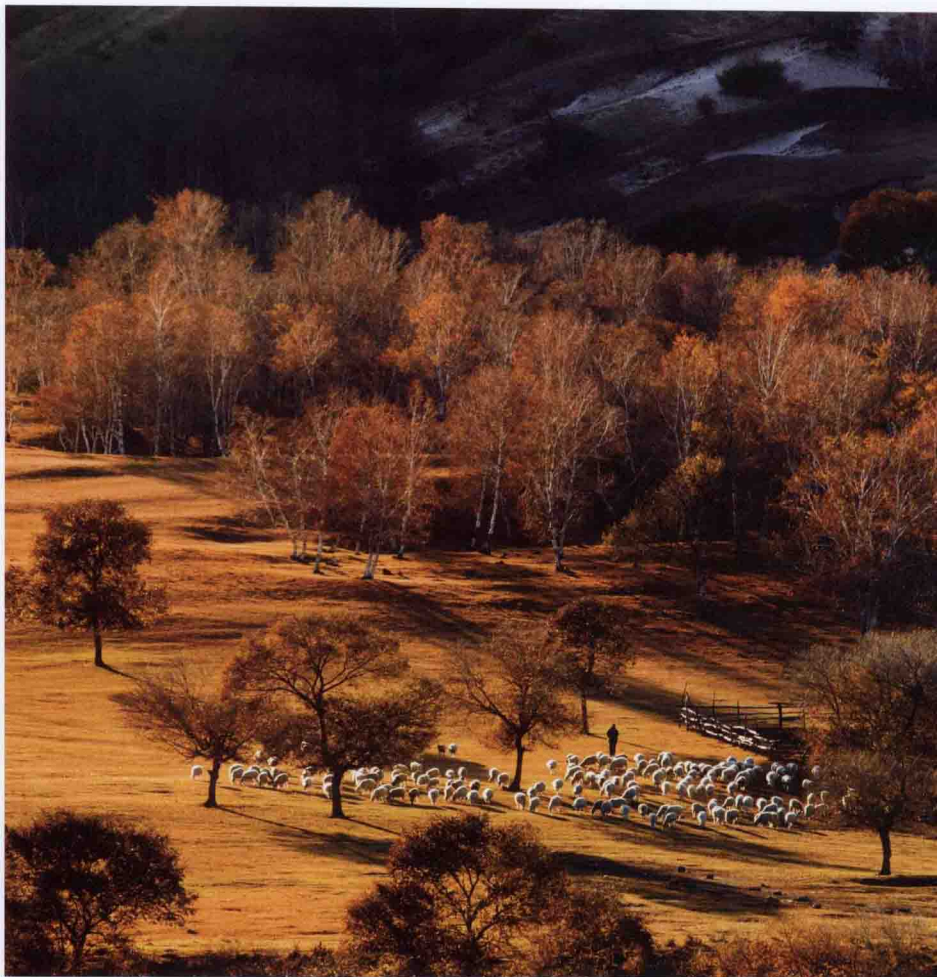
随书的光盘案例实际操作，具有较高的学习价值和使用价值。光盘中收录了实例中的素材和 PSD 源文件，方便读者查找和练习，还有实例视频教学录像，帮助读者有效练习掌握方法。

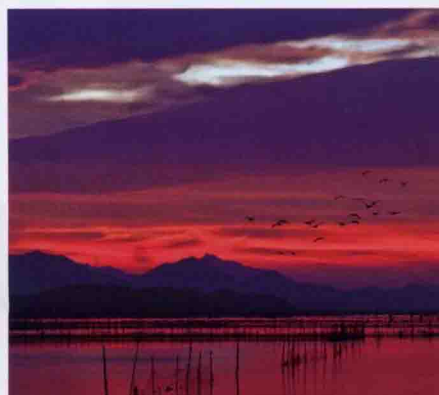
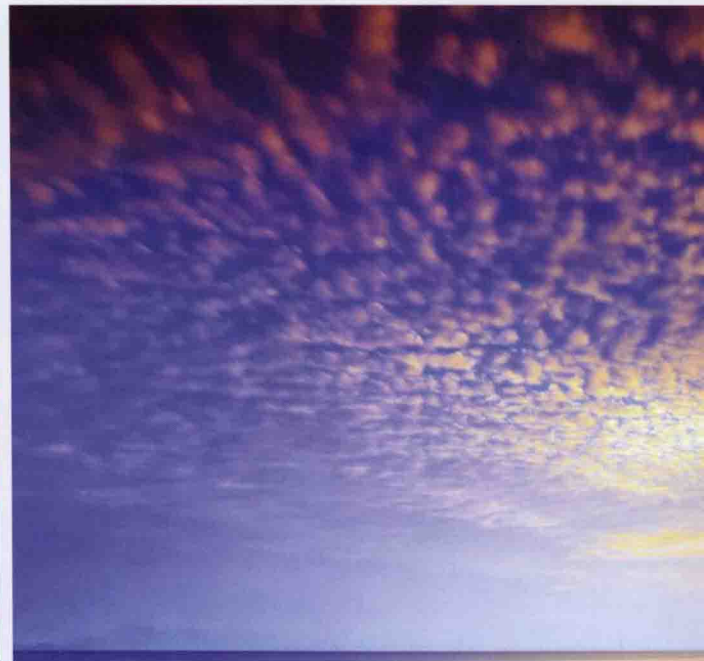
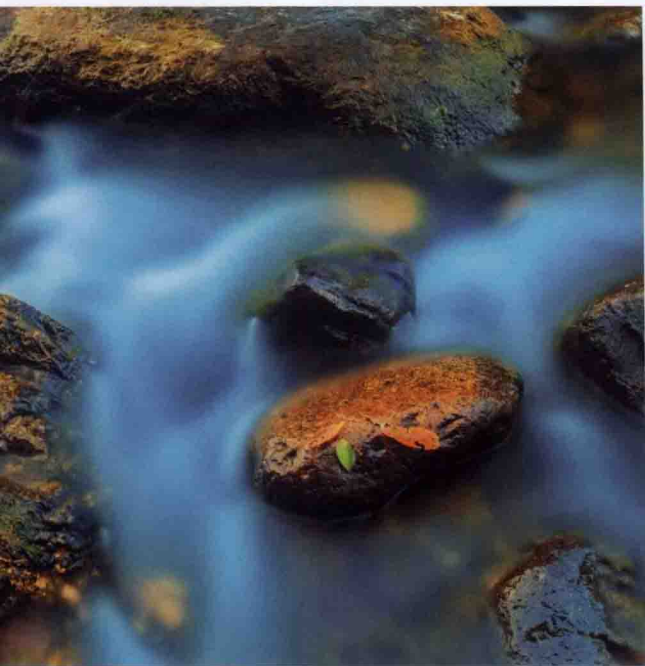
摄影与后期结合，是一个认知与积累的过程，所谓教学相长，随着经验与教学的积累，必定会出现更好的方法与效果。希望业界人士能够为本人提出宝贵意见，以便后面做出更好的教材，帮助更多的摄影爱好者。

我深知摄影与后期需要坚持实践交流，所以大家可以通过 QQ 群( 10860555 )以及我的个人网站( www.zhongbaidi.com ) 与我进行交流，这里有我的教学心得与拍摄经验，并希望能够互相学习，共同进步。

编者

2014 年 7 月





# 目录

CONTENTS



## 第 01 章

### 风光人文摄影的 前期准备

- 1.1 时间的选择..... 012
- 1.2 器材的准备..... 018
- 1.3 三脚架..... 023
- 1.4 快门线..... 025
- 1.5 渐变灰..... 027
- 1.6 减光镜..... 028
- 1.7 偏振镜..... 031

## 第 02 章

### 风光人文摄影 拍前解惑

- 2.1 我应该用什么样的光圈..... 034
- 2.2 我应该用什么样的测光方式..... 038
- 2.3 我应该对什么地方对焦..... 042
- 2.4 我应该用什么样的 ISO..... 044
- 2.5 我应该用什么焦距段拍摄照片..... 047

## 第 03 章

### 风光人文摄影构 图手法规律总结

- 3.1 天空构图..... 050
- 3.2 三分法构图..... 056
- 3.3 趣味点与九宫格结合..... 058
- 3.4 线条构图..... 063
- 3.5 前景构图..... 066
- 3.6 对比构图..... 070
- 3.7 质感的应用..... 072
- 3.8 框架构图的体现..... 074
- 3.9 开放性构图的应用..... 076
- 3.10 弱光的应用..... 078

## 第 04 章

### 风光人文摄影 常见问题

- 4.1 惨白的天空..... 082
- 4.2 错误的拍摄时间点..... 084
- 4.3 色彩暗淡..... 088
- 4.4 缺乏趣味点..... 092
- 4.5 缺乏冲击力..... 096
- 4.6 背景杂乱..... 098
- 4.7 前景应用不当..... 100
- 4.8 花絮式拍摄..... 101

# 第 05 章

## 我的照片曝光不足或者曝光过度怎么办

5.1	照片直方图深度解读 .....	104
5.2	照片曝光不足时直方图解析 .....	105
5.3	混合模式滤色恢复照片曝光不足 .....	106
5.4	照片曝光过度时直方图解析 .....	106
5.5	混合模式正片叠底恢复照片曝光过度 .....	107
5.6	利用阈值检测照片细节是否损失 .....	108
5.7	色阶调整照片曝光度的利与弊 .....	110
5.8	曲线调整照片曝光度的利与弊 .....	112
5.9	阴影 / 高光调整工具的深度解析 .....	114
5.10	特殊影调——高调与低调的直方图解读 .....	116



# 第 06 章

## 我的照片偏灰怎么办

6.1	偏灰照片直方图解读 .....	120
6.2	认识照片的高、中、低影调 .....	121
6.3	色彩范围的深度解析 .....	123
6.4	调整工具曲线与曲线调整层的区别 .....	125
6.5	调整层与混合模式强大去灰技巧 .....	126
6.6	受光均匀照片去灰技巧 .....	130
6.7	大光比照片去灰技巧 .....	133
6.8	照片去灰的极限把握 .....	136
6.9	渐变映射加强照片通透度 .....	137



# 第 07 章

## 我的照片色彩暗淡怎么办

7.1	色相轮调整照片的指导意义 .....	140
7.2	色相 / 饱和度的深度解析 .....	142
7.3	色彩模式的选择与解读 .....	146
7.4	Lab 图像模式深度解析 .....	147



# 第 08 章

## 玩转 HDR

8.1	内置 HDR 色调深入讲解 .....	156
8.2	HDR 插件的安装使用说明 .....	159
8.3	HDR 软件安装与使用 .....	160
8.4	低调人文 HDR 制作 .....	161
8.5	建筑风光 HDR 制作 .....	166
8.6	废墟推车 HDR 制作 .....	170
8.7	海边风光 HDR 制作 .....	172
8.8	高质感人文 HDR 制作技巧 .....	173



# 第 09 章

## 摄影圈常见的合成手法

9.1 认识强大的图层混合模式 .....	178
9.2 混合模式正片叠底的合成 .....	179
9.3 滤色的合成 .....	184
9.4 天空的合成 .....	185
9.5 接片的合成 .....	191

# 第 10 章

## 如何为我的照片添加艺术色调

10.1 照片真实光影制造 .....	200
10.2 低饱和度低反差色调 .....	210
10.3 人文照片青黄色调处理 .....	213
10.4 冷暖对比色调处理 .....	216
10.5 夕阳黄调渲染 .....	219
10.6 低调人文处理 .....	222
10.7 低调风光处理 .....	225
10.8 高调人文处理 .....	227
10.9 高调风光处理 .....	229

# 第 11 章

## 一定要用 Raw


11.1 高光暗部溢出开启 .....	234
11.2 曝光参数的讲解 .....	234
11.3 对比度的讲解 .....	235
11.4 高光与白色的讲解 .....	235
11.5 阴影与黑色的讲解 .....	236
11.6 色彩空间的选择 .....	236
11.7 色温与色调的应用 .....	237
11.8 锐化处理讲解 .....	238
11.9 降噪处理讲解 .....	239
11.10 镜头脏点的去除 .....	241
11.11 渐变灰的应用 .....	242
11.12 局部色彩的控制 .....	243
11.13 智能对象的应用 .....	243
11.14 关于 XMP 文件的应用 .....	245
11.15 JPG 的 Raw 调整 .....	246
附录 中国摄影圣地季节表提示 .....	247





# 一定要学的 Photoshop 风光人文摄影 后期技法

钟百迪 著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

一定要学的Photoshop风光人文摄影后期技法 / 钟百迪著. — 北京: 人民邮电出版社, 2014. 7  
ISBN 978-7-115-35787-8

I. ①—… II. ①钟… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120536号

## 内 容 提 要

数码摄影时代,前期与后期是数码摄影师的两条腿,缺一不可。很多人拍摄的时候,缺乏后期思路;而在后期处理照片的时候,又缺少前期的摄影思路。如何能够将前后期结合起来呢?本书就从前后期结合的思路入手,目的是培养数码摄影爱好者拍摄前后期互相结合的思维方法,从而快速提高作品水平。

全书共11章,前4章从风光人文构图和摄影爱好者最常见的误区出发,层层分析,诠释一张作品的取景拍摄过程;后7章从摄影爱好者最迫切解决的问题入手分析,讲解了摄影圈最流行的摄影风格,让数码摄影爱好者真正做到前后期结合,面对照片不再无从下手。

本书的内容紧跟摄影圈最新的潮流风格,注重方法讲解,尽量做到授人以渔,让摄影爱好者面对自己拍摄的照片,能够做到举一反三,触类旁通。本书适合于广大摄影爱好者、平面设计师、摄影师以及从事数码后期培训人员使用。

- 
- ◆ 著 钟百迪
  - 责任编辑 杨 璐
  - 责任印制 程彦红
  - ◆ 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>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷
  - ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 15.75  
字数: 468千字 2014年7月第1版  
印数: 1-4000册 2014年7月北京第1次印刷
- 

定价: 79.00元(附光盘)

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 前言

PREFACE

有句话说，从群众中来，到群众中去，那摄影与后期是否也是这样呢？

我从 2007 年从事摄影培训到如今，踏遍了国内 33 个省摄影胜地以及国外 10 个热门摄影胜地，发现喜欢用摄影方式去旅游的人井喷式发展，但是很多人都是拿起相机就去，拿起相机就拍摄，经过系统培训的摄影爱好者少之又少，他们拍摄了大量的照片，效果却非常平淡。而一部分爱好者，虽然掌握了一些 Photoshop 后期技巧，总想技高一筹，却又无从入手，往往调整不到心目中理想的效果，无法抓住数码摄影的脉搏。

本书就从如何对一张照片进行有效处理，使之变废为宝等入手，以点带面，层层分析，让摄影爱好者既能快速掌握数码影像处理方法，又能有效地把控作品品质，为大家前后期创作提供一片广阔的天地。

## 本书的主要内容及层次结构

本书共 11 章，从前期问题解惑过渡到后期案例分析，从一张照片处理思路入手，前期后期互相结合，覆盖面广，摄影爱好者常遇常拍题材基本都包涵在内。从原理规律入手，授人以渔，通过对照片问题的分析，做到触类旁通，而且集合摄影圈各大摄影师及各摄影比赛的常见风格，简单后期技巧，让大部分作品重新焕发光彩，从而让更多人掌握摄影技巧。

## 读者对象分析

1. 零基础，喜欢旅游摄影的爱好者。
2. 掌握一定的后期基础，但是无法达到心目中的调整效果者。
3. 各大摄影协会的会员以及从事数码后期培训的爱好者。
4. 遇到摄影瓶颈的摄影爱好者。
5. 从事摄影职业的摄影师或者平面设计人员。

## 本书特色

1. 编者拥有大量的摄影培训与旅游带队创作实践。
2. 书中案例的选择从摄影爱好者摄影创作出作品需求的前后期思路入手，结合过去 3 年与现在摄影圈子，揭秘各大协会与摄影比赛风格的思路。
3. 方法简单有效，有规律可循，有利于触类旁通。
4. 书中的技巧、方法经过多年的教学实践检验，很多都是目前摄影圈第一次公布的独家技巧，简单有效，一针见血，让摄影爱好者对数码后期不再恐惧，作品更加出彩。

## 多媒体光盘

随书的光盘案例实际操作，具有较高的学习价值和使用价值。光盘中收录了实例中的素材和 PSD 源文件，方便读者查找和练习，还有实例视频教学录像，帮助读者有效练习掌握方法。

摄影与后期结合，是一个认知与积累的过程，所谓教学相长，随着经验与教学的积累，必定会出现更好的方法与效果。希望业界人士能够为本人提出宝贵意见，以便后面做出更好的教材，帮助更多的摄影爱好者。

我深知摄影与后期需要坚持实践交流，所以大家可以通过 QQ 群( 10860555 )以及我的个人网站( [www.zhongbaidi.com](http://www.zhongbaidi.com) ) 与我进行交流，这里有我的教学心得与拍摄经验，并希望能够互相学习，共同进步。

编者

2014 年 7 月

# 目录

CONTENTS



## 第 01 章

### 风光人文摄影的 前期准备

- 1.1 时间的选择..... 012
- 1.2 器材的准备..... 018
- 1.3 三脚架..... 023
- 1.4 快门线..... 025
- 1.5 渐变灰..... 027
- 1.6 减光镜..... 028
- 1.7 偏振镜..... 031

## 第 02 章

### 风光人文摄影 拍前解惑

- 2.1 我应该用什么样的光圈..... 034
- 2.2 我应该用什么样的测光方式..... 038
- 2.3 我应该对什么地方对焦..... 042
- 2.4 我应该用什么样的 ISO..... 044
- 2.5 我应该用什么焦距段拍摄照片..... 047

## 第 03 章

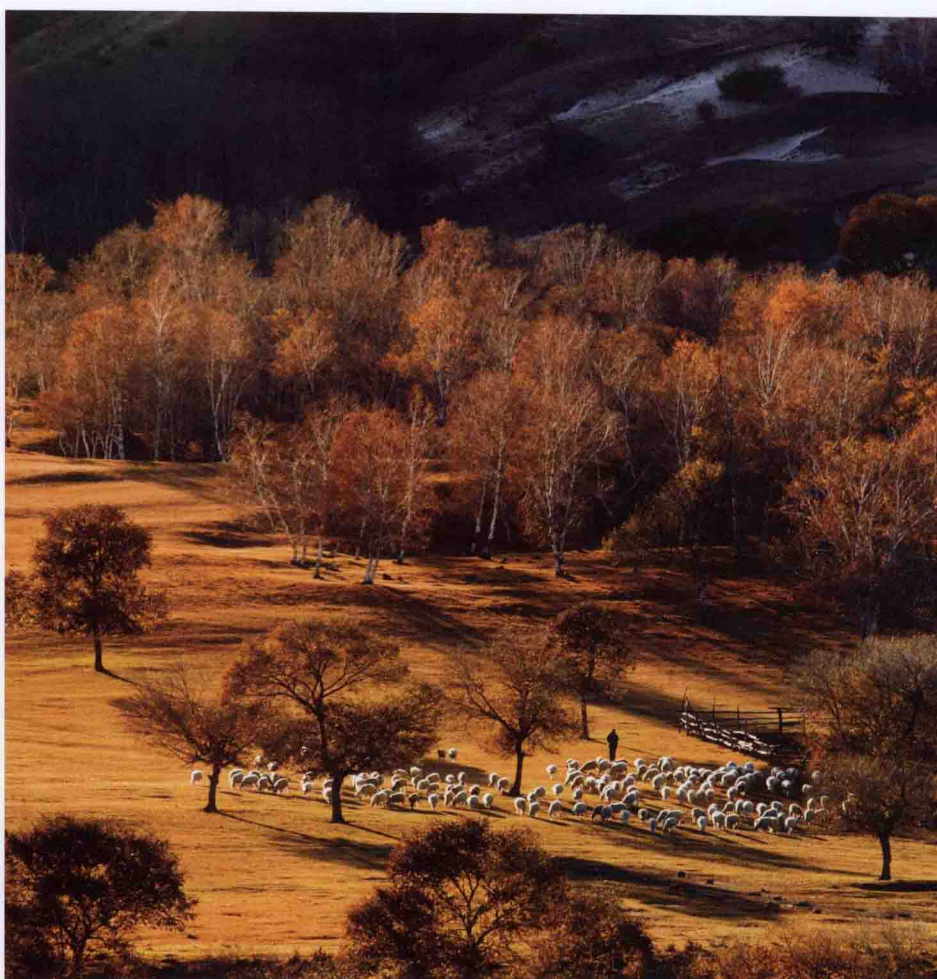
### 风光人文摄影构 图手法规律总结

- 3.1 天空构图..... 050
- 3.2 三分法构图..... 056
- 3.3 趣味点与九宫格结合..... 058
- 3.4 线条构图..... 063
- 3.5 前景构图..... 066
- 3.6 对比构图..... 070
- 3.7 质感的应用..... 072
- 3.8 框架构图的体现..... 074
- 3.9 开放性构图的应用..... 076
- 3.10 弱光的应用..... 078

## 第 04 章

### 风光人文摄影 常见问题

- 4.1 惨白的天空..... 082
- 4.2 错误的拍摄时间点..... 084
- 4.3 色彩暗淡..... 088
- 4.4 缺乏趣味点..... 092
- 4.5 缺乏冲击力..... 096
- 4.6 背景杂乱..... 098
- 4.7 前景应用不当..... 100
- 4.8 花絮式拍摄..... 101



# 第 05 章

## 我的照片曝光不足或者曝光过度怎么办

5.1	照片直方图深度解读 .....	104
5.2	照片曝光不足时直方图解析 .....	105
5.3	混合模式滤色恢复照片曝光不足 .....	106
5.4	照片曝光过度时直方图解析 .....	106
5.5	混合模式正片叠底恢复照片曝光过度 .....	107
5.6	利用阈值检测照片细节是否损失 .....	108
5.7	色阶调整照片曝光度的利与弊 .....	110
5.8	曲线调整照片曝光度的利与弊 .....	112
5.9	阴影 / 高光调整工具的深度解析 .....	114
5.10	特殊影调——高调与低调的直方图解读 .....	116



# 第 06 章

## 我的照片偏灰怎么办

6.1	偏灰照片直方图解读 .....	120
6.2	认识照片的高、中、低影调 .....	121
6.3	色彩范围的深度解析 .....	123
6.4	调整工具曲线与曲线调整层的区别 .....	125
6.5	调整层与混合模式强大去灰技巧 .....	126
6.6	受光均匀照片去灰技巧 .....	130
6.7	大光比照片去灰技巧 .....	133
6.8	照片去灰的极限把握 .....	136
6.9	渐变映射加强照片通透度 .....	137



# 第 07 章

## 我的照片色彩暗淡怎么办

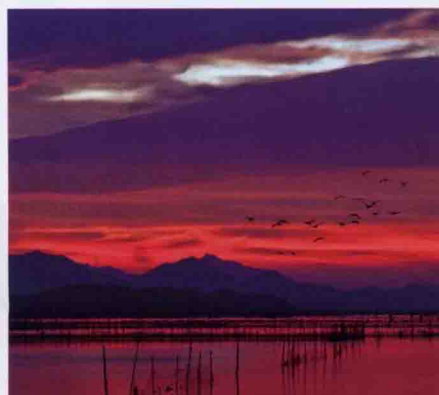
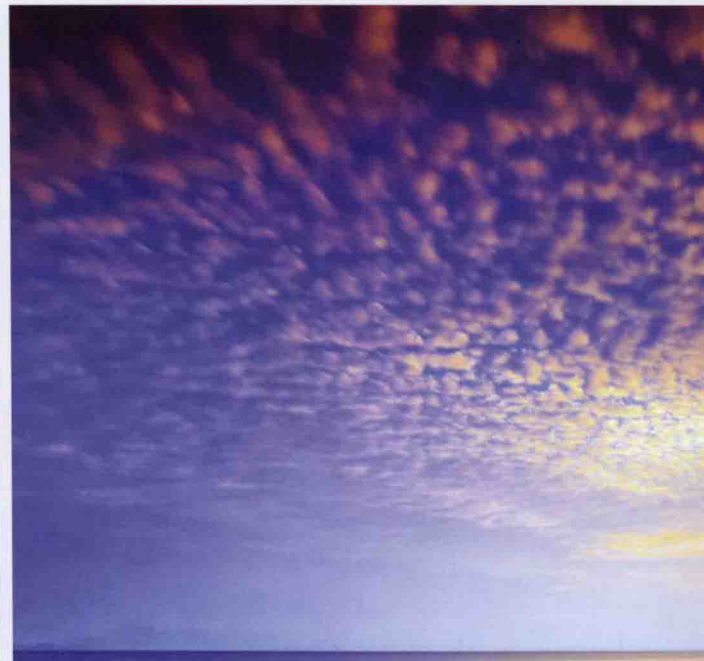
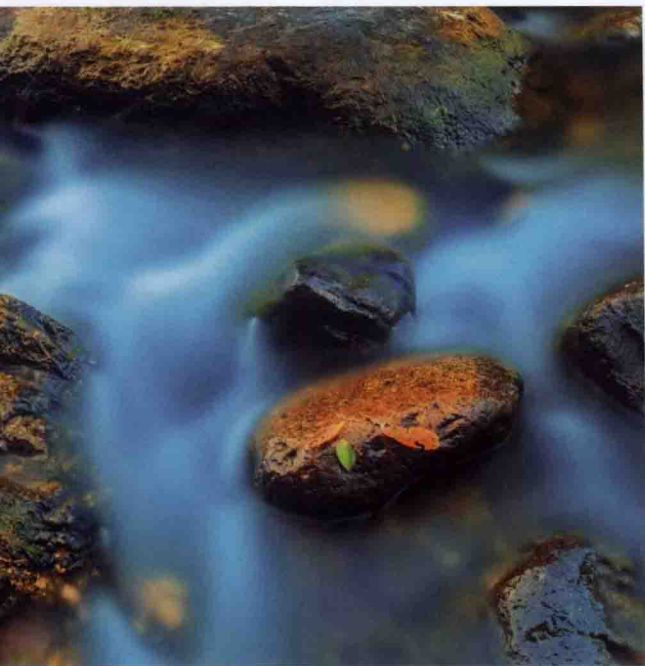
7.1	色相轮调整照片的指导意义 .....	140
7.2	色相 / 饱和度的深度解析 .....	142
7.3	色彩模式的选择与解读 .....	146
7.4	Lab 图像模式深度解析 .....	147



# 第 08 章

## 玩转 HDR

8.1	内置 HDR 色调深入讲解 .....	156
8.2	HDR 插件的安装使用说明 .....	159
8.3	HDR 软件安装与使用 .....	160
8.4	低调人文 HDR 制作 .....	161
8.5	建筑风光 HDR 制作 .....	166
8.6	废墟推车 HDR 制作 .....	170
8.7	海边风光 HDR 制作 .....	172
8.8	高质感人文 HDR 制作技巧 .....	173





# 第 09 章

## 摄影圈常见的合成手法

9.1 认识强大的图层混合模式 .....	178
9.2 混合模式正片叠底的合成 .....	179
9.3 滤色的合成 .....	184
9.4 天空的合成 .....	185
9.5 接片的合成 .....	191

# 第 10 章

## 如何为我的照片添加艺术色调

10.1 照片真实光影制造 .....	200
10.2 低饱和度低反差色调 .....	210
10.3 人文照片青黄色调处理 .....	213
10.4 冷暖对比色调处理 .....	216
10.5 夕阳黄调渲染 .....	219
10.6 低调人文处理 .....	222
10.7 低调风光处理 .....	225
10.8 高调人文处理 .....	227
10.9 高调风光处理 .....	229

# 第 11 章

## 一定要用 Raw

11.1 高光暗部溢出开启 .....	234
11.2 曝光参数的讲解 .....	234
11.3 对比度的讲解 .....	235
11.4 高光与白色的讲解 .....	235
11.5 阴影与黑色的讲解 .....	236
11.6 色彩空间的选择 .....	236
11.7 色温与色调的应用 .....	237
11.8 锐化处理讲解 .....	238
11.9 降噪处理讲解 .....	239
11.10 镜头脏点的去除 .....	241
11.11 渐变灰的应用 .....	242
11.12 局部色彩的控制 .....	243
11.13 智能对象的应用 .....	243
11.14 关于 XMP 文件的应用 .....	245
11.15 JPG 的 Raw 调整 .....	246
附录 中国摄影圣地季节表提示 .....	247

