

RAW处理利器

FROM LEARNER TO MASTER

Lightroom3

中文版从入门到精通

刘中◎编著 数码影像后期处理资深专家 • Adobe中国认证教师 • 《摄影之友》专家作者 • Lightroom国内传播第一人
封面摄影：【美】赵可礁 (Steven Zhao)

本书将告诉您：

如何用最**简单**的方法，创建最**专业**的效果，实现最**高效**的工作
新浪网首席摄影师、《摄影之友》主编等多位业界专家**倾力推荐**



《摄影旅游》杂志
Lightroom3
2011年度指定讲解用书



科学出版社

RAW处理利器



名师经典

FROM LEARNER TO MASTER

Lightroom 3

中文版从入门到精通

刘中◎编著



科学出版社

内 容 简 介

本书由数码影像后期处理资深专家、Lightroom国内传播第一人——刘中老师精心编写，作为获奖图书《Lightroom 2（中文版）专业数码暗房从入门到精通》的全新升级版，本书以图例的方式对Lightroom 3这款在国际上广受摄影师赞誉的软件作了全面而精彩的阐释，是一本独具特色的讲解专业数码后期处理技术（特别是RAW照片后期处理技术）的优秀教材。

全书按照软件设计的工作流程顺序编写，分为8个基础知识章节和1个综合实例章节。（其中，第4章为本书的核心章节。）书中的每一个知识点都以图例的方式进行讲解，对于重点知识还特别安排了实例练习，读者在操作完实例后，即可轻松学会专业的后期处理技术。

本书语言通俗易懂，讲解深入浅出、力求全面并注重启发，非常适合想学习和提高数码后期处理技术（特别是RAW照片后期处理技术）的职业摄影师和广大摄影爱好者阅读。另外，本书也可作为各类摄影培训机构和高等院校相关课程的教材。

特别说明：为了保护摄影师的作品版权，随书光盘中的部分实例素材图片已被转换为尺寸较小的TIFF或JPEG格式，但不影响练习使用，请读者理解。

图书在版编目（CIP）数据

RAW 处理利器：Lightroom 3 中文版从入门到精通 /
刘中编著. —北京：科学出版社，2011.4
ISBN 978-7-03-030501-5
I. ①R… II. ①刘… III. ①图形软件，Photoshop
Lightroom IV. ①TP391.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 039318 号

责任编辑：周晓娟 / 责任校对：刘雪莲
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：刘 中 彭 彭

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京瑞禾印刷有限公司印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 7 月 第 一 版

开本：16 开

2011 年 7 月第一次印刷

印张：20.75

印数：1—4 000

字数：505 000

定价：89.00 元（含 1CD 价格）

（如有印装质量问题，我社负责调换）

前言 | PREFACE

一、为什么要学习Lightroom

每当有朋友问及处理RAW格式的照片用什么软件好时，我都会向他们推荐两款软件：一款是Apple公司专门针对苹果（Mac）系统开发的Aperture，另一款则是Adobe公司出品的可跨平台（Mac和Windows）运行的Lightroom。

它们与数码相机生产商各自提供的RAW后期处理软件相比，在通用性、操作性和功能的全面性方面具有明显的优势。例如：尼康的Capture软件虽然有其特色（U点调整功能），但是它只能解析尼康相机所拍摄的RAW格式照片，对于其他品牌相机的RAW格式照片则统统不认。

又因为国内绝大多数摄影师和影友使用的是Windows操作系统，所以学习Lightroom便成为了首选。

二、Lightroom的特色

Lightroom自2007年首次面世以来，一直广受赞誉。它专为数码摄影而开发，基于工作流程设计，支持几乎所有品牌数码相机的RAW格式照片的直接调整。软件提取Photoshop中针对图片处理的核心功能（比如色调曲线），与Adobe Camera Raw（Photoshop的RAW处理插件）共用相同的处理引擎，并在操作性和专业性方面对它们进行了“改造”（这一点单从软件操作界面的设计上就能看出）。就后期处理而言，Lightroom具备以下两个特点。

一是易用且高效。例如：在Lightroom中完成如下图所示的中灰渐变滤镜效果只需要两步操作，所花费的时间不到一分钟。



◎ RAW原始照片效果



◎ 在Lightroom中对天空进行中灰渐变滤镜处理后的效果

这一点需要您在使用后才能体会到，我身边的很多摄影师在使用Lightroom后都对它的这一特点留有深刻的印象。新浪网的首席摄影师陶震宇先生就曾告诉我：在2010年亚洲运动会上是Lightroom帮助他高效地完成了大量高清图片的报道任务。

二是无损修饰，即在Lightroom中所作的任何修饰都不会破坏原始文件（原因在本书3.7节和3.9节中有相关解释）。除此之外，Lightroom还具有智能的图片管理功能、专业的打印输出功能和独特的动态幻灯片制作功能。

值得一提的是，2010年夏天推出的Lightroom 3 简体中文版又新增和优化了多项功能。这些新功能，无一不是为了使摄影师更便捷地处理数码照片而开发的。举个例子：使用佳能和尼康相机的摄影师在Lightroom 3中进行直连拍摄，已不再需要安装相机厂商的拍摄控制软件了，只要将相机用USB线直接连接到电脑上，拍摄的照片即可直接导入软件中。

鉴于此，把这样一款优秀的软件介绍给大家，我觉得是一件非常有意义的事。

三、本书的编排思路

本书的编写遵循三个原则：一是通俗，让大家都能看懂；二是全面，尽量全面详尽地讲解软件的各种功能；三是启发，让读者在学习某一知识点后能够触类旁通、举一反三。

在篇章布局上按照软件设计的工作流程顺序编写，分为8个基础知识章节和1个综合实例章节。

基础知识章节：第1~8章，分别介绍Lightroom的基础知识、如何导入照片、如何管理照片、如何成为数码暗房高手以及如何导出照片、制作幻灯片、掌握打印技术和创建Web画廊等内容。

综合实例章节：第9章，用涵盖风光、人物和花卉三类题材的6个实例来讲解Lightroom的综合应用技巧。对一些重要的操作命令进行了知识扩展和技巧提示，这些扩展和提示内容都放在本书的“Tips”中。

因为本书定位为讲解照片（特别是RAW格式照片）的后期处理技术，所以书中并没有介绍Lightroom 3新增的视频导入和管理功能。（实际上，这一功能与导入和管理照片功能是完全一样的。对此有兴趣的朋友可以参照导入和管理照片的方法操作。）

四、致谢

在本书出版之际，我首先要感谢为本书提供优秀图片的摄影师，他们是美国关岛著名摄影师：赵可礁（Steven Zhao）先生（除署名外，他的作品主要出现在本书封面、第3章和第6章中）；新浪网首席摄影师：陶震宇先生（除署名外，他的作品主要出现在本书第8章中）；芭迪尚雅摄影总监：李德才先生；中国艺术摄影学会副秘书长：索亚伦老师；重庆摄影家协会会员：钟吉祥先生；“IT168网站”数码影像部主编：项欧先生；职业摄影师：穆军、钱可、刘俊先生。

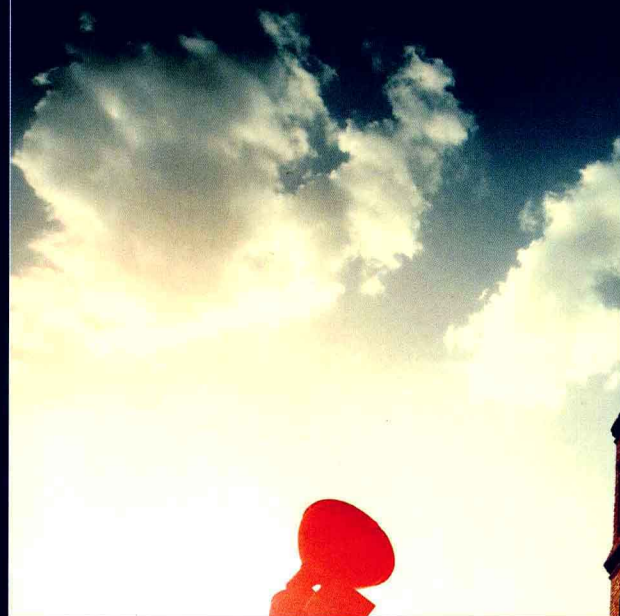
感谢关心和支持这本书的业界朋友：闻名全国的《摄影之友》杂志助理出版人兼主编罗元熙先生、编辑部主任孔月女士，中国最具影响力的创意门户网站“视觉中国”总编雷海波先生、总监郭海燕女士，北京芭迪尚雅（芭迪摄影）总经理孙维佳女士，Adobe创意大学认证管理中心的赵鹏飞老师，教育部高等学校高职高专广播影视类专业教学指导委员会的郭卫东秘书长和覃晓燕老师，北京语言大学数字媒体专业的张习文教授、付永刚和安维华博士。

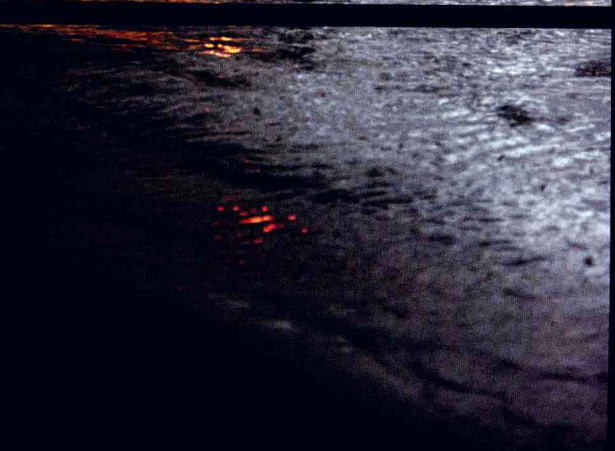
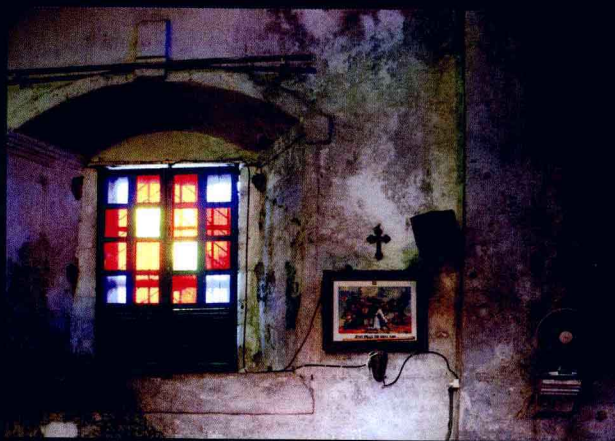
我还要感谢我执教过的摄影后期班学生张化强、武立群、英明、李京、王定国、薛娜、高飞翔、李雯露、胡瑶和崔璐。他们积极为本书的编写提供素材和一些有价值的案例，并将他们对Lightroom的使用心得写出来，这些都为我的编写提供了帮助。

希望大家能够喜欢这本凝聚了众人才智的教材，这也是我最大的心愿！



2011年5月







目录 | CONTENTS

Chapter 01 Lightroom快速入门

1.1 Lightroom 3 的工作区 002

- 1.1.1 Lightroom 3功能区分布图解002
- 1.1.2 显示或隐藏功能面板003
- 1.1.3 打开副窗口观察照片004
- 1.1.4 按需设置和调整工作区004
- 1.1.5 让Lightroom的标识更具个性008

1.2.1 导入并管理照片010

1.2.2 照片显影处理010

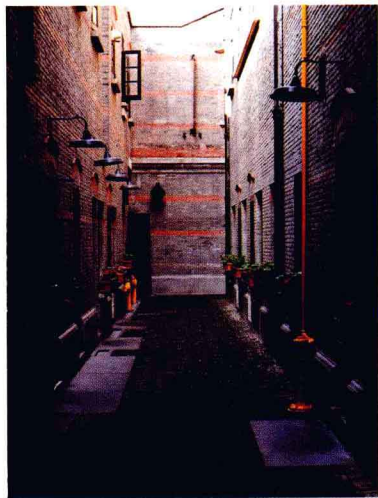
1.2.3 幻灯片展示011

1.2.4 打印输出照片011

1.2.5 创建Web画廊012

本章小结 012

1.2 人性化的暗房工作流程 010



Chapter 02 导入照片

2.1 导入磁盘或设备上的照片 016

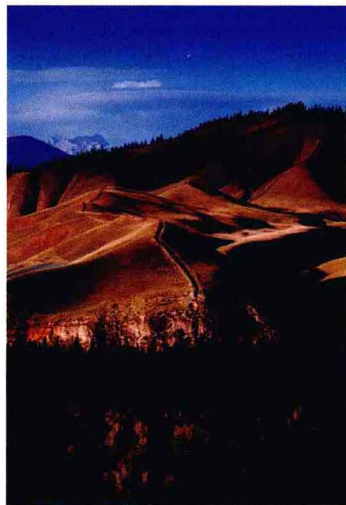
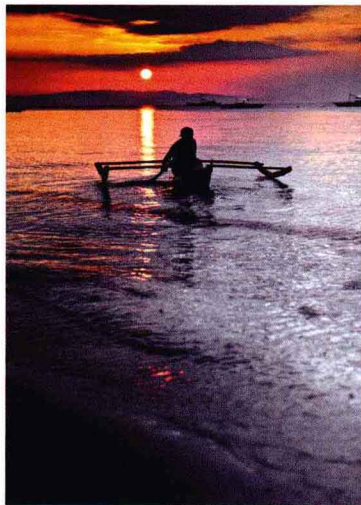
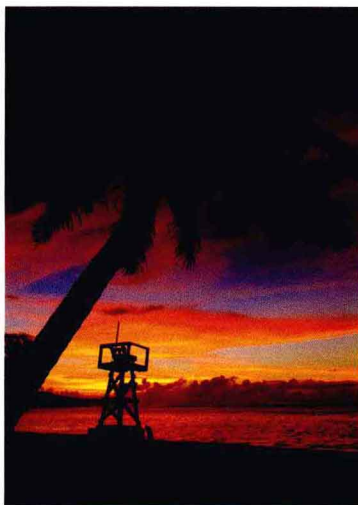
- 2.1.1 必须了解的导入预设016
- 2.1.2 导入照片的常规操作018
- 2.1.3 导入时备份照片020

2.1.4 将照片转换为DNG格式020

2.1.5 导入照片时添加信息并命名022

2.2 智能化的自动导入 025

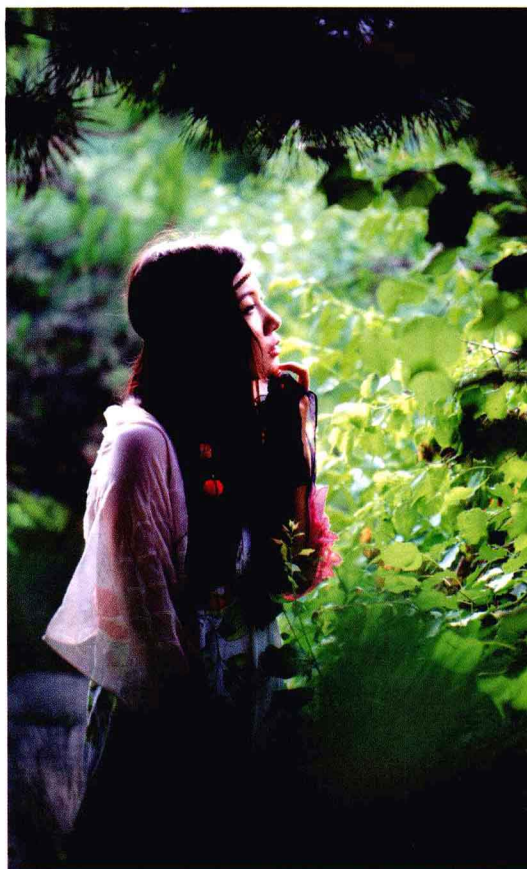
2.2.1 设置监视文件夹.....	025	2.3.1 使用佳能或尼康相机联机 拍摄	027
2.2.2 指定目标文件夹.....	026	2.3.2 使用其他品牌相机联机拍摄.....	028
2.2.3 启用自动导入.....	026		
2.3 直连拍摄导入.....	027	本章小结	030



Chapter 03 让管理照片更轻松

3.1 了解“图库”模块	034	3.3.2 旋转照片	042
3.1.1 图解“图库”功能区	034	3.3.3 播放照片	043
3.1.2 显示或隐藏功能面板	034	3.4 智能的照片筛选法	043
3.1.3 显示或关闭图库过滤器选项	035	3.4.1 星级筛选	043
3.1.4 显示或隐藏图库工具栏中的 选项	036	3.4.2 色标筛选	045
3.2 使用不同的视图模式		3.4.3 旗标筛选	047
查看图片	037	3.5 使用堆叠方式整理照片	051
3.2.1 四种不同的视图模式	037	3.5.1 创建照片堆叠	051
3.2.2 在多种视图模式之间切换	041	3.5.2 如何使用照片堆叠	051
3.3 排序、旋转以及播放照片	042	3.6 查看和添加照片元数据	053
3.3.1 排序照片	042	3.6.1 如何查看元数据	053
		3.6.2 更改照片拍摄日期	053

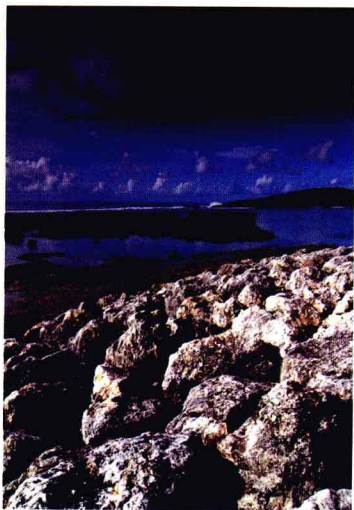
3.6.3 为照片添加关键字	054
3.6.4 将相同的IPTC元数据添加到 多张照片	057
3.6.5 依据元数据查找照片	059
3.7 创建并使用多个目录	061
3.7.1 创建多个目录的优点	061
3.7.2 如何创建多个目录	061
3.7.3 如何使用多个目录	062
3.8 备份目录	064
3.8.1 备份目录的基本操作	064
3.8.2 目录损坏后如何恢复	065
3.9 重新链接丢失的照片	066
3.9.1 如何判断照片链接丢失	066
3.9.2 为丢失链接的照片重新建立 链接	067
本章小结	069



Chapter 04 成为数码暗房高手

4.1 快速调整问题照片	072	4.3.2 实例练习	088
4.1.1 瞬间转变照片风格	072	4.4 还原照片本色	092
4.1.2 简易按钮快速调整色调	074	4.4.1 用采点工具设置白平衡	092
4.1.3 实例练习	075	4.4.2 用“色温”和“色调”滑块 设置白平衡	094
4.2 照片的完美剪裁	078	4.4.3 实例练习	095
4.2.1 两种不同的裁剪方法	078	4.5 “污点去除工具”的两种 用法	097
4.2.2 三种常用的裁剪网格	080	4.5.1 寻找污点的独特方法	097
4.2.3 实例练习	082	4.5.2 “污点去除工具”的操作要领	098
4.3 矫正歪斜照片	084		
4.3.1 几种不同的矫正方法	084		

4.5.3 同时修复多张照片上相同的污点	100	4.10.2 可调式转黑白效果的方法	131
4.5.4 实例练习	101	4.10.3 轻松实现分离色调效果	134
4.6 智能红眼校正	103	4.10.4 实例练习	135
4.7 照片局部的调整	104	4.11 锐化与降噪	138
4.7.1 利用渐变滤镜调整局部效果	104	4.11.1 锐化图像	138
4.7.2 运用画笔工具调整局部效果	109	4.11.2 降低噪点	143
4.7.3 实例练习	112	4.11.3 实例练习	145
4.8 调整曝光的秘笈	115	4.12 快速去色边	148
4.8.1 常用的曝光调节技法	115	4.12.1 利用色差滑块消除色边	148
4.8.2 精准调整曝光的技巧	116	4.12.2 实例练习	149
4.8.3 实例练习	118	4.13 校正镜头变形	151
4.9 色调调整三板斧	120	4.13.1 启用配置文件校正	151
4.9.1 让颜色瞬间变得更鲜艳	120	4.13.2 手动修复镜头变形	151
4.9.2 如何调整单个颜色	121	4.13.3 实例练习	153
4.9.3 用“色调曲线”微调影调层次	122	4.14 消除暗角与创建收光效果	155
4.9.4 实例练习	125	4.14.1 消除镜头暗角的方法	155
4.10 创建完美黑白影调	129	4.14.2 制作画面收光效果	156
4.10.1 傻瓜式转黑白效果的方法	129	4.14.3 实例练习	159
		4.15 高级的相机校准功能	161

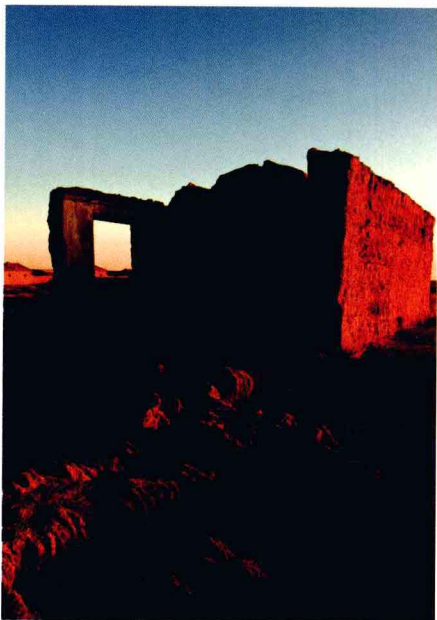
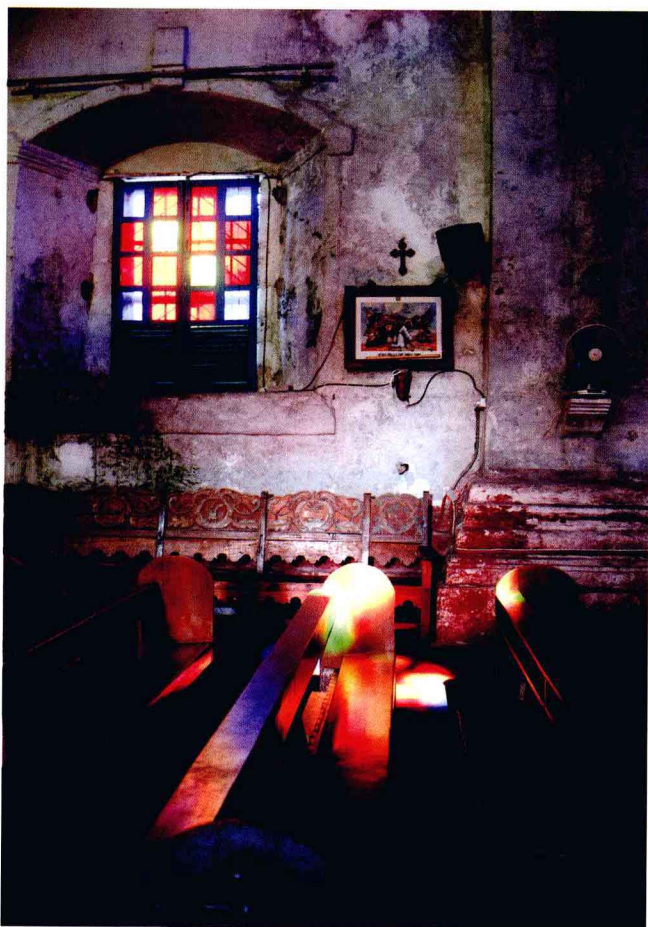




- 4.15.1 通过相机配置文件自动校准 ... 161
- 4.15.2 通过拖动滑块手动调校颜色 ... 162
- 4.15.3 将校准参数保存为预设 163
- 4.16 对多张照片使用相同的修改设置 164**
 - 4.16.1 将修改设置复制到多张照片上 164
 - 4.16.2 用“同步”命令一次调整多张照片 165
- 4.17 把喜爱的设置保存为预设 166**
 - 4.17.1 查看预设 166
 - 4.17.2 自定义预设 166
 - 4.17.3 修改预设 167
 - 4.17.4 重命名预设 170
 - 4.17.5 应用预设 170
- 4.18 将图片转到Photoshop中修改 172**
 - 4.18.1 转到Photoshop前的准备 172
 - 4.18.2 在Photoshop中转为智能对象编辑 173
 - 4.18.3 在Photoshop中拼接全景图 174
 - 4.18.4 在Photoshop中合成HDR图像 177
 - 4.18.5 在Photoshop中创建浅景深效果 179
- 本章小结 183**



Chapter 05 导出照片



5.1 导出选项设置..... 186

- 5.1.1 打开“导出”对话框 186
- 5.1.2 指定导出照片的存放位置..... 187
- 5.1.3 为导出的照片命名 187
- 5.1.4 设置导出照片的文件格式..... 188
- 5.1.5 调整导出照片的大小..... 190
- 5.1.6 设置导出照片锐化值..... 190
- 5.1.7 元数据的导出管理 191
- 5.1.8 为导出照片添加版权水印..... 191
- 5.1.9 导出照片的后期处理操作..... 194
- 5.1.10 利用增效插件导出照片..... 194

5.1.11 使用上次设置导出照片..... 196

5.2 使用预设导出照片 197

- 5.2.1 使用系统预设导出照片 197
- 5.2.2 使用自定预设导出照片 197

5.3 使用“发布服务”导出照片...199

- 5.3.1 如何建立发布连接 199
- 5.3.2 利用发布连接上传图片 202
- 5.3.3 管理发布连接和发布文件夹 203

本章小结 204

Chapter 06 用幻灯片展示作品

6.1 独具特色的“幻灯片放映”...208

6.1.1 初识“幻灯片放映”界面.....208

6.1.2 制作幻灯片的基本流程.....209

6.2 让幻灯片更具个性魅力.....212

6.2.1 调整幻灯片的版面.....212

6.2.2 为照片添加边框.....214

6.2.3 设置幻灯片背景并添加投影.....215

6.2.4 编辑幻灯片“身份标识”文字...218

6.2.5 在幻灯片中添加其他文字.....220

6.2.6 将版面设计保存为模板.....222

6.2.7 自定幻灯片换片和持续时间.....222

6.2.8 为幻灯片添加片头和片尾.....223

6.2.9 为幻灯片添加背景音乐.....225

6.3 将幻灯片导出为通用

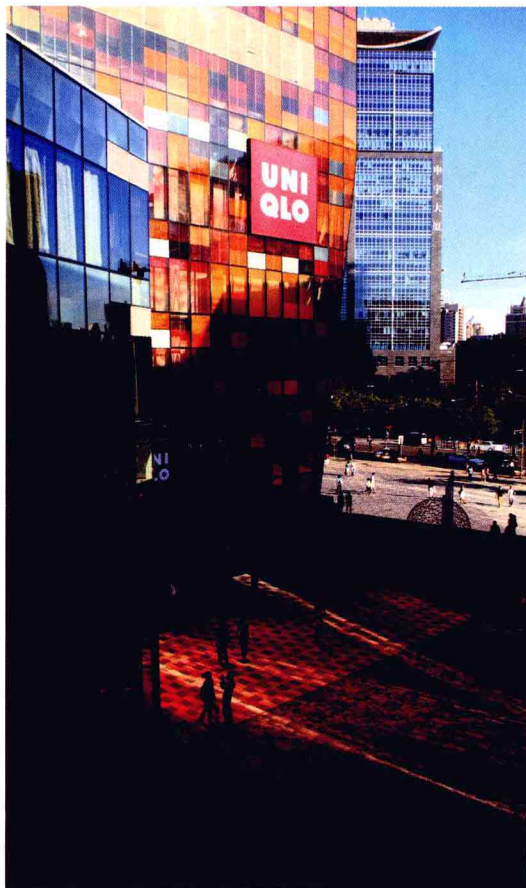
格式文件.....226

6.3.1 将幻灯片导出为PDF文件.....226

6.3.2 将幻灯片导出为MP4视频文件...227

6.3.3 将幻灯片转换为JPEG文件.....228

本章小结.....228



Chapter 07 必须掌握的打印技术

- 7.1 智能的“打印”模块 232
 - 7.1.1 初识“打印”模块界面 232
 - 7.1.2 利用预设模板实现快速打印 233
- 7.2 调整打印版面布局 235
 - 7.2.1 改变版面布局的两个面板 235
 - 7.2.2 打印页面辅助设计面板 240
 - 7.2.3 增加照片到打印版面 242
 - 7.2.4 旋转并调整照片尺寸 244
 - 7.2.5 在打印版面中删除照片 245
- 7.3 在打印版面中添加文字 246
 - 7.3.1 添加“身份标识”文字 246
 - 7.3.2 添加页面信息和元数据文字 248
- 7.4 必须了解的打印设置 249
 - 7.4.1 设置打印分辨率和打印锐化 249
 - 7.4.2 设置打印色彩管理 250
- 本章小结 252



Chapter 08 轻松创建Web画廊

- 8.1 几分钟创建出自己的Web画廊 256
 - 8.1.1 图解“Web”模块界面 256
 - 8.1.2 快速创建Web画廊的流程 256
- 8.2 调整Web画廊的布局 262
 - 8.2.1 调整HTML画廊的布局 262

8.2.2 调整Flash画廊的布局.....	263
8.2.3 了解Airtight的Web画廊布局.....	265
8.3 更改Web画廊的颜色	267
8.3.1 更改HTML画廊的颜色	267
8.3.2 更改Flash画廊的颜色	268
8.4 存储并使用自定的画廊 模板	269
8.4.1 将修改后的Web画廊存储 为模板.....	269
8.4.2 更新模板和删除模板	270
8.5 导出或上传Web画廊	271
8.5.1 导出Web画廊	271
8.5.2 上传Web画廊	272
本章小结	273



Chapter 09 综合实例

9.1 风光照片画质提升法	276	9.4 高级黑白人像处理技术	296
9.2 黑白处理让废片重获新生	281	9.5 艺术加工再现花卉之美	304
9.3 人物场景润饰技巧	290	9.6 花卉作品快速处理流程	312

