



跟随大师 迈向专业
摄影师必备小型闪光灯拍摄技巧

尼康热靴闪光灯拍摄手册

[美] 斯蒂芬妮·泽特尔 著 方铤霏 译

Nikon Speedlight Handbook: Flash Techniques for Digital Photographers



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

▶ 跟随大师 迈向专业

尼康热靴闪光灯拍摄手册

[美] 斯蒂芬妮·泽特尔 著
方敏霏 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

尼康热靴闪光灯拍摄手册 / (美) 泽特尔著 ; 方敏
霏译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-115-38661-8

I. ①尼… II. ①泽… ②方… III. ①闪光灯—摄影
技术—手册 IV. ①TB811-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第044994号

版权声明

Nikon Speedlight Handbook: Flash Techniques for Digital Photographers

Copyright © 2012 by Stephanie Zettl

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2015.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团(IPG)授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有,侵权必究。

内 容 提 要

本书从光的基本特性入手,介绍了光圈、快门、感光度等曝光要素与尼康闪光灯系统的关系,讲解了尼康各个型号闪光灯的设置、使用,并从专业的角度讨论了如何使用闪光灯来营造氛围,表现物体的质感、颜色和形状,使照片看起来更加有趣、更加动人。书中大量拍摄案例结合详细的描述文字,令读者更易于理解。

本书对于尼康闪光灯用户的各类拍摄需求具有全面详实的指导意义,适合摄影爱好者、人像摄影师、尼康闪光灯用户阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 斯蒂芬妮·泽特尔
译 方敏霏
责任编辑 王汀
责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 7.5 2015年4月第1版
字数: 150千字 2015年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-4463号
-

定价: 59.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

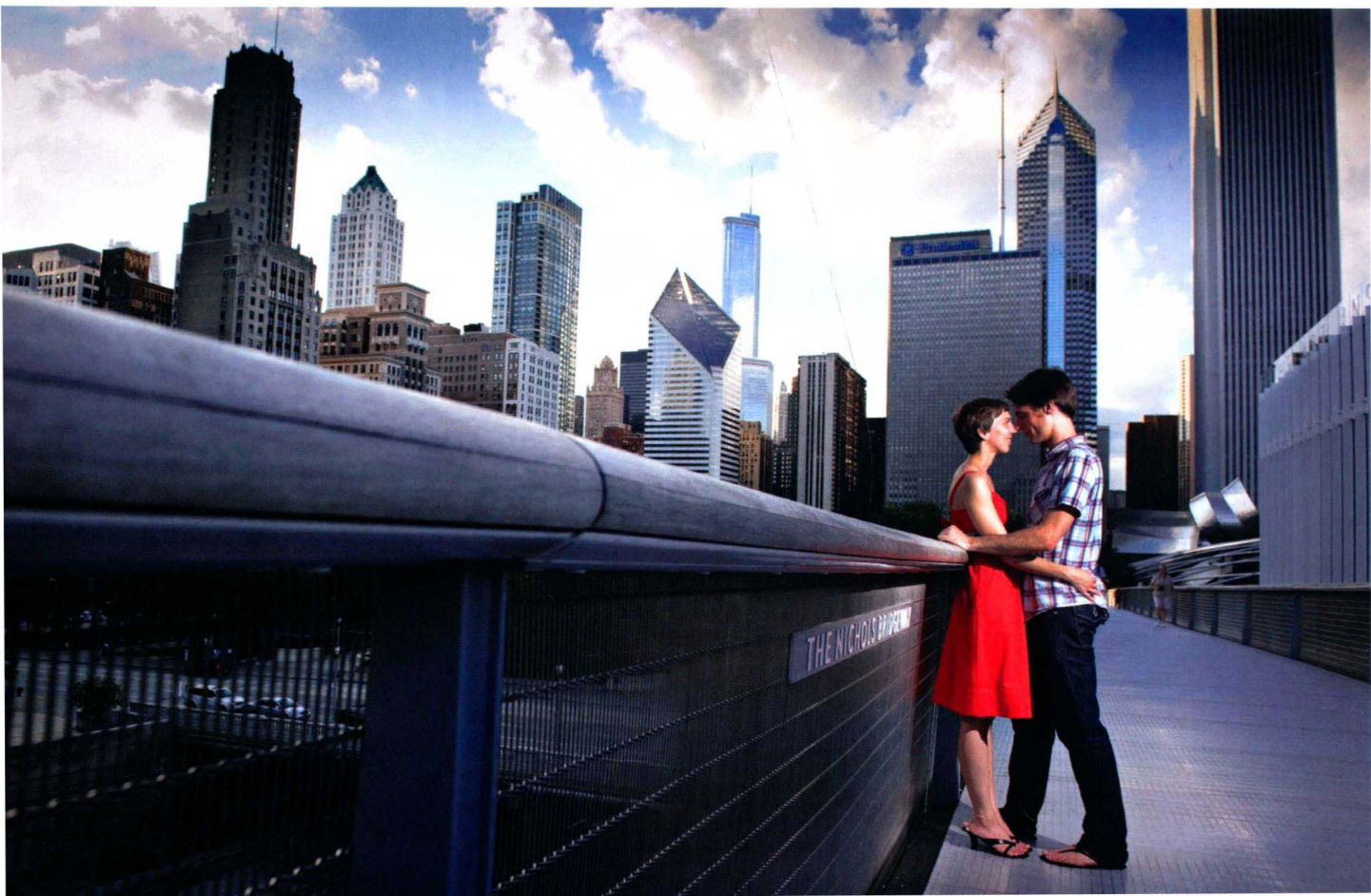
广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

第1章

理解光线和曝光 /10

光线的特征·····	10	改变ISO设置·····	19
光线的质感：硬光与柔光·····	11	用TTL闪光灯时需要注意的事项·····	19
光的方向·····	12	○ 可能会想要改变ISO值的因素·····	20
色温·····	12	测光·····	21
○ 需要记住的要点·····	13	○ 不同的照片，不同的直方图·····	21
曝光·····	14	手持测光表·····	22
光圈·····	14	内置测光表·····	22
快门速度·····	15	相机的直方图·····	22
ISO感光度·····	16	平方反比定律·····	23
等效曝光·····	17	○ 为什么跳灯是一个很好的选择·····	25
闪光灯曝光·····	17	什么时候该选择使用闪光灯·····	26
调整快门速度·····	17		
调整光圈·····	19		



第2章

尼康闪光灯操作系统 /29

一盏闪光灯是如何工作的·····	29
尼康CLS特性和功能·····	30
i-TTL和i-TTL BL模式·····	30
高级无线照明·····	30
闪光值锁定·····	30
闪光颜色信息交流·····	30
自动FP高速同步·····	30
自动对焦辅助灯·····	30
尼康CLS闪光组·····	30
尼康SB-900闪光灯·····	30
尼康SB-700闪光灯·····	32
尼康SB-400闪光灯·····	33
控制器·····	34
尼康SU-800·····	34
相机内置闪光灯·····	35
尼康R1C1套件和SB-R200·····	35
附件·····	37
闪光灯支架·····	37
彩色滤光片组·····	37
柔光盒·····	37
启动闪光灯·····	37
电池·····	37
电池组·····	38

第3章

设置、功能和菜单 /39

闪光灯指数·····	39
闪光灯拍摄模式·····	42
手动模式·····	42



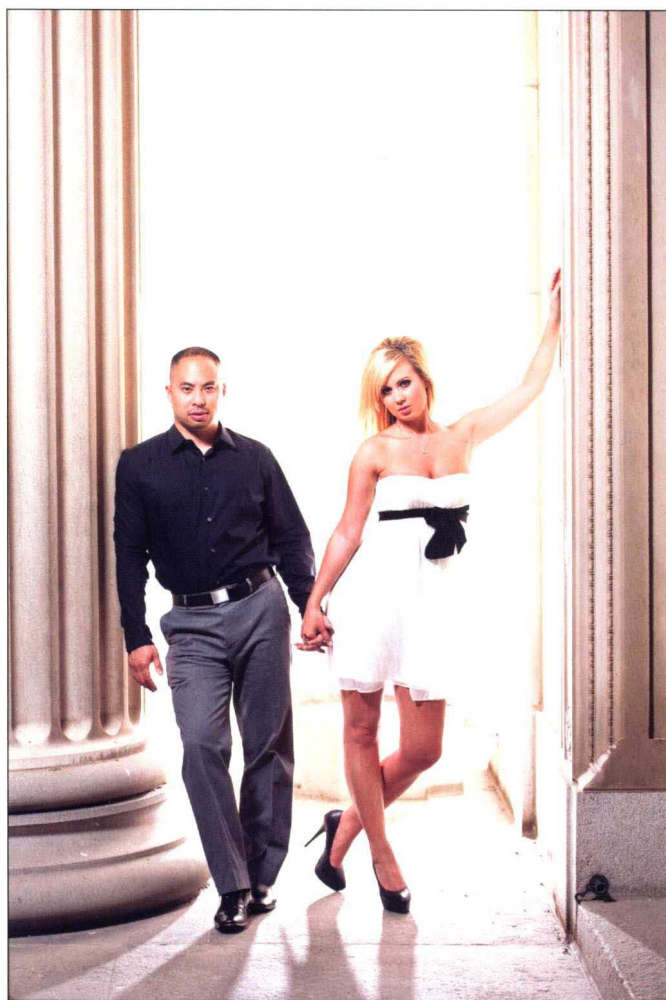
闪光灯指数 (GN) 距离优先手动模式·····	43
非TTL自动闪光/自动光圈模式·····	44
i-TTL模式/i-TTL BL模式 (均衡补充闪光模式)·····	45
重复闪光模式·····	46
SU-4模式·····	48
闪光曝光锁定·····	48
闪光曝光补偿·····	49
闪光曝光补偿和补充闪光·····	51
闪光曝光补偿和TTL-BL模式·····	51
用户自定义功能·····	52
尼康SB-900闪光灯用户自定义功能·····	52
尼康SB-700闪光灯用户自定义功能·····	54
闪光同步模式·····	54
快门速度·····	54
最大闪光同步速度·····	55
前帘和后帘闪光同步·····	55

慢速同步·····	56
防红眼加慢速同步·····	56
自动FP高速同步·····	57
闪光灯头变焦·····	58
照明模式·····	59
标准照明·····	59
中央重点照明·····	59
平均照明·····	59

第4章

闪光灯附件和闪光样式 /60

改进闪光灯·····	60
增加光的分散度·····	61
闪光灯内置广角散射卡·····	61
柔光盒（肥皂盒）·····	62
反光板和反光卡·····	64
反光伞·····	67
柔光箱·····	67
美人碟·····	70
环闪·····	71
漫射板·····	72
限制光的散播·····	73
内置变焦控制·····	73
猪嘴·····	74
蜂巢·····	74
Gobo / 旗板·····	75
黑色泡沫板（BFT）·····	76
光的方向·····	76
在轴照明和离轴照明·····	77
小心阴影落下的位置·····	78
肖像照明模式·····	80
蝴蝶光（派拉蒙）照明·····	80



环形照明·····	80
伦勃朗照明·····	80
分光照明·····	81
恐怖照明·····	81
肖像照明位置·····	82
散射照明·····	82
横贯照明·····	82
前方照明·····	82

第5章 闪光灯技术 /83

直接闪光	84
反射闪光(跳灯)	84
高速闪光同步	86
补充闪光	89
平衡环境光	89
给闪光灯增加颜色	91
纠正型滤片	93
创造型滤色纸	93

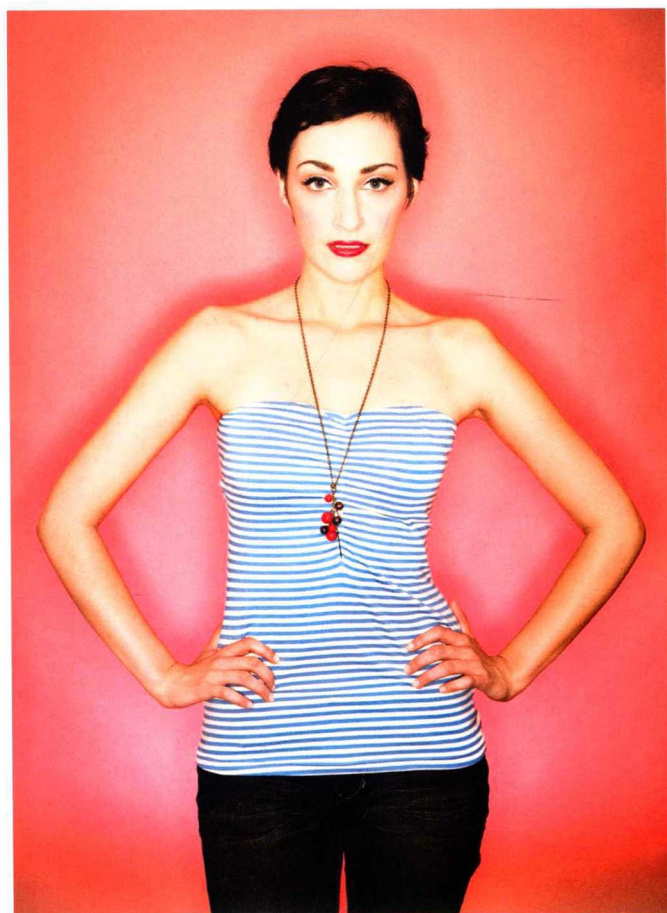
第6章 离机闪光灯 /95

i-TTL通信	95
闪光灯离机线	96
高级无线照明	96
○ 频道	96
○ 编组	96
○ 新电池是至关重要的	96
i-TTL无线触发器	99
PocketWizard	100
○ 安装离机闪光灯	102
RadioPopper	103
多个闪光灯	107
了解每盏灯的作用	108
用多盏灯来照亮房间	108

第7章 照片拍摄案例 /110

黑寡妇	110
红石骑行	112
厨房餐桌	113
艺术风格的沙发	114
有风格的订婚	116
红色眼睛	118
伞	119
自拍像	120

总结 /120



▶ 跟随大师 迈向专业

尼康热靴闪光灯拍摄手册

[美] 斯蒂芬妮·泽特尔 著
方铨霏 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

尼康热靴闪光灯拍摄手册 / (美) 泽特尔著 ; 方
霏译. — 北京 : 人民邮电出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-115-38661-8

I. ①尼… II. ①泽… ②方… III. ①闪光灯—摄影
技术—手册 IV. ①TB811-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第044994号

版权声明

Nikon Speedlight Handbook: Flash Techniques for Digital Photographers

Copyright © 2012 by Stephanie Zettl

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2015.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团(IPG)授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有,侵权必究。

内 容 提 要

本书从光的基本特性入手,介绍了光圈、快门、感光度等曝光要素与尼康闪光灯系统的关系,讲解了尼康各个型号闪光灯的设置、使用,并从专业的角度讨论了如何使用闪光灯来营造氛围,表现物体的质感、颜色和形状,使照片看起来更加有趣、更加动人。书中大量拍摄案例结合详细的描述文字,令读者更易于理解。

本书对于尼康闪光灯用户的各类拍摄需求具有全面详实的指导意义,适合摄影爱好者、人像摄影师、尼康闪光灯用户阅读参考。

-
- ◆ 著 [美] 斯蒂芬妮·泽特尔
译 方霏霏
责任编辑 王 汀
责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 7.5 2015年4月第1版
字数: 150千字 2015年4月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-4463号
-

定价: 59.00元

读者服务热线: (010) 81055296 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

序言

“哦，你真是一个技术控”这种评论让我痛苦不已，就好像并不需要了解我是真正在做什么有创意的东西，就好像知识对灵感有负面作用。

在所有这些讨论中（无论是作为一个能更好地掌握技术的人，抑或作为一个更有创造力的人）都证明了一个简单的事实：两者都重要。目前为止，大部分最好的摄影师都能够很熟练地掌握摄影技巧，并且对所拍摄的东西有着很强的创造力。这两者并不互相排斥。

对设备怎么运作有了扎实的理论基础，并且很好地了解灯光设备和布光的知识后，我们才可以更好地处理有挑战性的局面，更轻松地把拍摄上升到一个更感性的水平，而不是被如何进行设置和调整设备所困。

摄影师们需要对基本的东西有一个近乎本能的判断。不仅需要知道怎么操纵相机，而且需要知道速度、光圈、感光度和焦距对照片会有着怎样的影响。摄影师需要对这些基本的东西有着足够的熟悉度，直到当拍摄的时候不需要再仔细地思考它们。只有当了解了这一切是如何互相影响的，并且能够流利自如地操纵相机时，我们才能够对当前的拍摄环境作出本能的判断，毫不费力地成功捕捉那些瞬间。

在所有需要了解的知识里，闪光灯的应用对新手摄影师来说可能是最神秘的了。毫无疑问的事实是，领悟闪光灯是如何工作的——怎么使用它们，并且怎样能做到最好——会很大程度上影响拍摄出来的作品，所以我们需要很好地去学习。

你们现在拿到的是一位技术精湛、博学并且富有创造力的摄影师写的书。斯蒂芬尼非常擅长她所做的东西！在这本书里，她汇集了闪光灯技术方面的知识，还介绍了一些闪光灯的相关设备，阐明了如何使用这些设备进行拍摄，有怎样的一些技巧可以帮助拍出卓越的照片。这都是摄影师所必须知道的。享受此书吧，并且创造属于你自己的作品！

Neil van Niekerk

www.neilvn.com/tangents

前言

是否使用闪光灯？这是很多摄影师所面临的一大问题。很多人都不会考虑使用闪光灯，除非现有光线已经无法保证正确曝光。但事实的真相是，闪光灯是一个功能强大的工具，不仅能提供更多的光线照明，还能够提高照片中光线的质量。稍加正确地引导和塑造光线，你便可以在照片中增加更多的情绪、形状、纹理和颜色，使照片更有活力和趣味。所以大致上来说，在需要更强的光线之前我们就要考虑使用闪光灯了。

尼康公司将它自己的闪光系统命名为创意照明系统（CLS），因为它的工具和功能几乎能够应对所有光线情况。这个系统不但给机顶闪光增加了许多选择，还可以实现通过 TTL 测光表无线控制多个离机闪光灯，这为创造一张好的照片带来了更多的可能性。

本书可以帮助读者了解如何使用闪光灯、如何改造闪光灯，并且介绍了如何在不同的情况下让拍摄主体看起来更好。

在开始使用 CLS 之前，让我们首先来了解一下基本的光的特性——光的质量和传播，以及方向和颜色。这些成分在照片的吸引力和专业性上来说都扮演着很重要的角色。接下来我们还将讨论光圈、快门速度和感光度 ISO 的问题，以及如何调整它们之间的联系来得到一个良好的曝光。

对于很多人来说，下面我所讲到的不妨当作复习。但如果你是使用闪光灯的新手，建议仔细研习一下接下来的信息，它会让你对闪光灯的工作原理有一个很好的了解。除此之外，请看看图片说明，在其中你会发现大量有用的实战和技术讨论。

掌握摄影技术是非常重要的。当我们对自己的技术有足够的信心时，才能更自由地专注于创作，才能更充分地表达自己的艺术视角。希望本书可以给读者足够的知识以从容面对闪光灯拍摄，并且创造出超出想象的影像。

致谢

在我的成功道路上，有很多我想要感谢的人，如果没有我家人和朋友、导师的爱、支持和帮助，我可能永远无法做到现在这样。我诚挚地感谢你们为我作出的一切。

在我的摄影之路上、在我写第一本书的时候，有一些朋友给予了我很大帮助，我想要在这里特别感谢他们。

感谢 Neil van Niekerk——非常感谢你的友谊、帮助和支持，还有你时不时地提醒，让我保持注意力集中在写这本书上。谢谢你！

感谢 Ray Kersting——你总能知道那些好事开始之前的小征兆。

感谢 Alecia Hoyt 和 Jeannie Worley——感谢你提醒我大胆地去做梦，因为梦想确实会成真。

感谢 Phil Braden、Lindsay Silverman 和 Matt Kachevas——感谢你们肯花时间和精力来详细解释一些非常有趣的技术信息。

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

感谢那些帮助我鉴定光线、给光造型和创造光线的人：Chuck Arlund、Greg Gibson、Cliff Mautner、Jerry Ghionis 和 John Michael Cooper。

感谢 Storey Wilkin——我们之间有关生活和艺术的交流非常好地启发了我的工作。

感谢我所有令人称赞的客户，谢谢你们邀请我去记录你们的生活。

感谢我所有漂亮的模特们，感谢你们耐心地帮我完成这本书里的照片：Briley Jones、Feleg Abraha、Mallory Brown、Millissa Rodgers、Ray Prevost、Hadassa 和 Brian Brooks、Lindsay Crawford、Keith 和 Alison Lee、Tammy Howell、Diana Pitts、Meredith 和 Brandon Thiergart、Madeleine Hepperman、Danielle Ronco、Jody Wynen 以及 Jenny Battenberg。

感谢 Chrissy Stojan、D' Shannon Llewellyn、Holly Speakes 和 Cindy McCalla 帮我完成了模特们的妆发造型。

感谢帮我拍摄这本书照片的助理们：Jen Norris、Pam Bredenkamp 和 Benjamin Trevor Bremmeier。

最后感谢 Bruce Schneider，你给了我一个作为学生新闻摄影师的机会，那时候我在读高中，连什么是光圈都不知道。我多么希望你还在这个世上，能跟我分享这一切。

关于作者



John Fedele 摄

斯蒂芬妮·泽特尔是来自美国圣路易斯密苏里的摄影师，专门从事人像摄影。她从自由新闻摄影师开始职业生涯，非常热衷于拍摄人物和他们的关系。2003年她开始了自己独立的事业，专门拍摄纪实风格婚礼照片和肖像照。她的丈夫 Peter 后来也作为摄影师加入了她的事业成为了工作伙伴。在共同努力下，他们的工作室成为了圣路易斯最顶级的婚礼摄影工作室之一，并且获得了本地和很多的很多奖项。

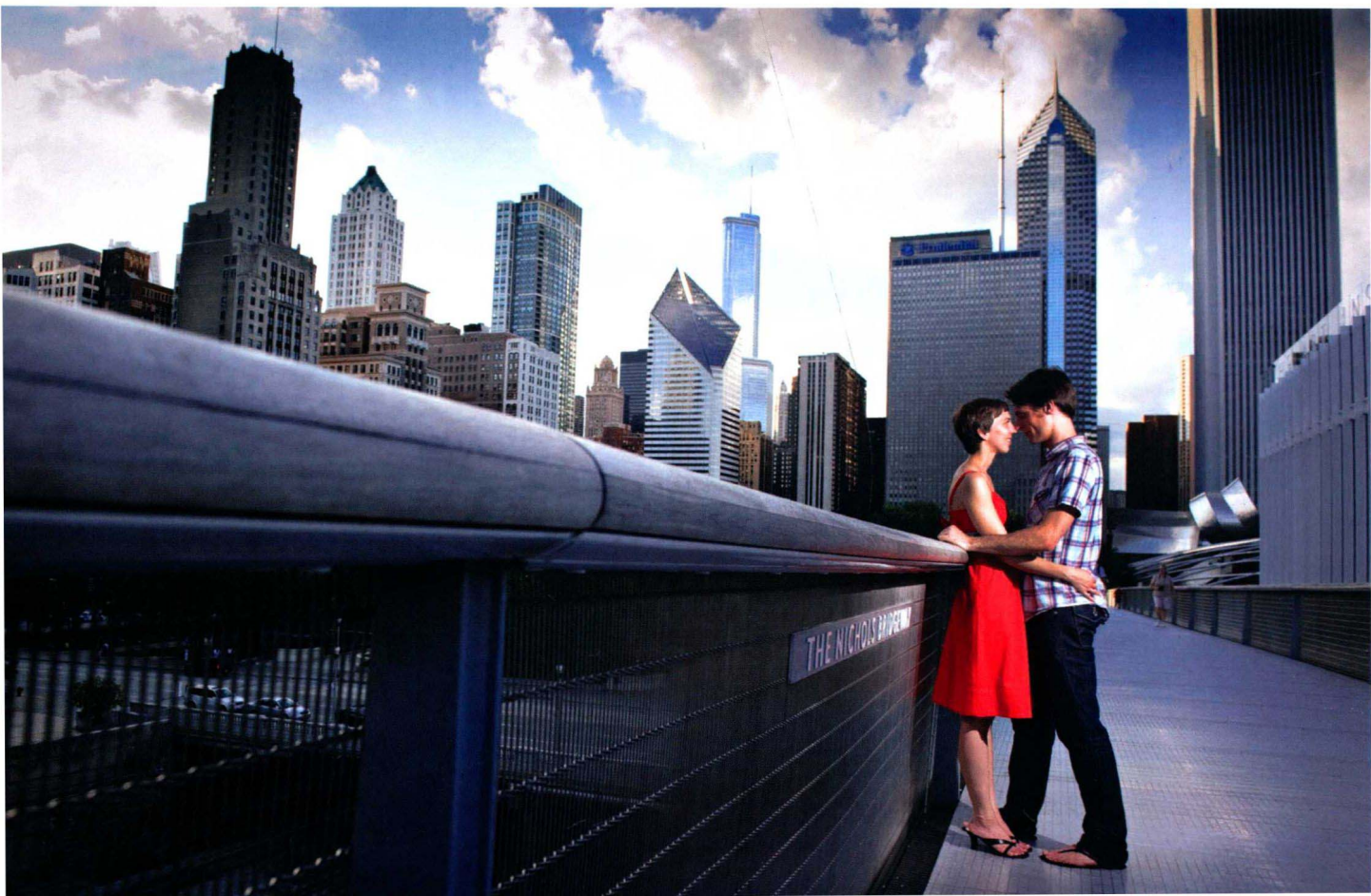
斯蒂芬妮是一位很受人尊敬的讲师和导师，她很乐于帮助新摄影师提高技巧。教育对于斯蒂芬妮来说很重要，她相信摄影师应该在技术和创新两方面给自己投资。“我的热情不仅在于按下快门本身，而是讲述我镜头前面这个人的故事。”她说，“很好地了解拍摄技术，逐渐把技术转化成我的第二天性，这样我就能更清晰有力地来分享我的拍摄对象的故事。”

目录

第1章

理解光线和曝光 /10

光线的特征	10	改变ISO设置	19
光线的质感：硬光与柔光	11	用TTL闪光灯时需要注意的事项	19
光的方向	12	○ 可能会想要改变ISO值的因素	20
色温	12	测光	21
○ 需要记住的要点	13	○ 不同的照片，不同的直方图	21
曝光	14	手持测光表	22
光圈	14	内置测光表	22
快门速度	15	相机的直方图	22
ISO感光度	16	平方反比定律	23
等效曝光	17	○ 为什么跳灯是一个很好的选择	25
闪光灯曝光	17	什么时候该选择使用闪光灯	26
调整快门速度	17		
调整光圈	19		



第2章

尼康闪光灯操作系统 /29

一盏闪光灯是如何工作的·····	29
尼康CLS特性和功能·····	30
i-TTL和i-TTL BL模式·····	30
高级无线照明·····	30
闪光值锁定·····	30
闪光颜色信息交流·····	30
自动FP高速同步·····	30
自动对焦辅助灯·····	30
尼康CLS闪光组·····	30
尼康SB-900闪光灯·····	30
尼康SB-700闪光灯·····	32
尼康SB-400闪光灯·····	33
控制器·····	34
尼康SU-800·····	34
相机内置闪光灯·····	35
尼康R1C1套件和SB-R200·····	35
附件·····	37
闪光灯支架·····	37
彩色滤光片组·····	37
柔光盒·····	37
启动闪光灯·····	37
电池·····	37
电池组·····	38

第3章

设置、功能和菜单 /39

闪光灯指数·····	39
闪光灯拍摄模式·····	42
手动模式·····	42



闪光指数 (GN) 距离优先手动模式·····	43
非TTL自动闪光/自动光圈模式·····	44
i-TTL模式/i-TTL BL模式 (均衡补充闪光模式)·····	45
重复闪光模式·····	46
SU-4模式·····	48
闪光曝光锁定·····	48
闪光曝光补偿·····	49
闪光曝光补偿和补充闪光·····	51
闪光曝光补偿和TTL-BL模式·····	51
用户自定义功能·····	52
尼康SB-900闪光灯用户自定义功能·····	52
尼康SB-700闪光灯用户自定义功能·····	54
闪光同步模式·····	54
快门速度·····	54
最大闪光同步速度·····	55
前帘和后帘闪光同步·····	55

慢速同步	56
防红眼加慢速同步	56
自动FP高速同步	57
闪光灯头变焦	58
照明模式	59
标准照明	59
中央重点照明	59
平均照明	59

第4章

闪光灯附件和闪光样式 /60

改进闪光灯	60
增加光的分散度	61
闪光灯内置广角散射卡	61
柔光盒（肥皂盒）	62
反光板和反光卡	64
反光伞	67
柔光箱	67
美人碟	70
环闪	71
漫射板	72
限制光的散播	73
内置变焦控制	73
猪嘴	74
蜂巢	74
Gobo / 旗板	75
黑色泡沫板（BFT）	76
光的方向	76
在轴照明和离轴照明	77
小心阴影落下的位置	78
肖像照明模式	80
蝴蝶光（派拉蒙）照明	80



环形照明	80
伦勃朗照明	80
分光照明	81
恐怖照明	81
肖像照明位置	82
散射照明	82
横贯照明	82
前方照明	82

第5章 闪光灯技术 /83

直接闪光	84
反射闪光(跳灯)	84
高速闪光同步	86
补充闪光	89
平衡环境光	89
给闪光灯增加颜色	91
纠正型滤片	93
创造型滤色纸	93

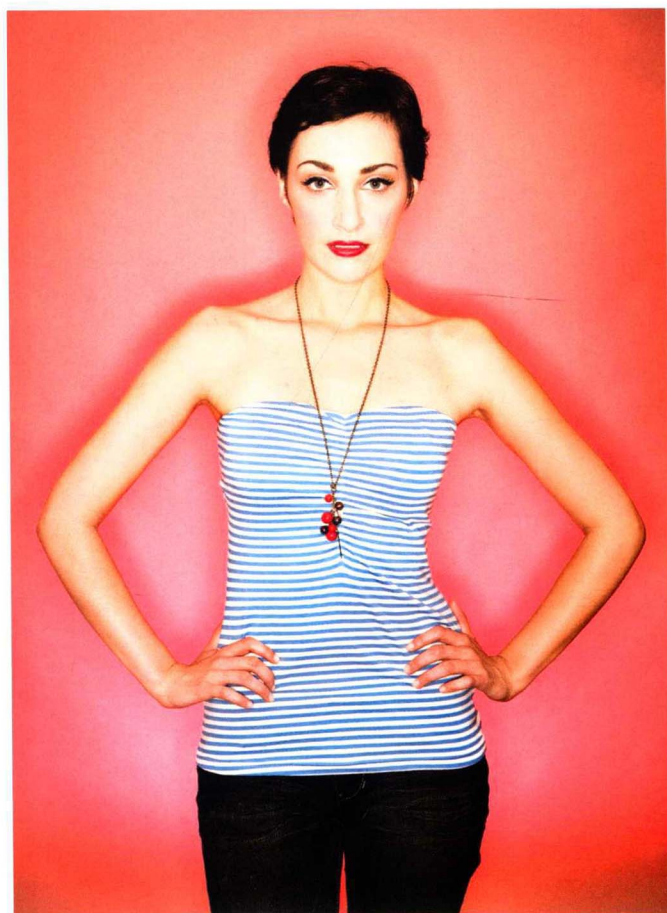
第6章 离机闪光灯 /95

i-TTL通信	95
闪光灯离机线	96
高级无线照明	96
○ 频道	96
○ 编组	96
○ 新电池是至关重要的	96
i-TTL无线触发器	99
PocketWizard	100
○ 安装离机闪光灯	102
RadioPopper	103
多个闪光灯	107
了解每盏灯的作用	108
用多盏灯来照亮房间	108

第7章 照片拍摄案例 /110

黑寡妇	110
红石骑行	112
厨房餐桌	113
艺术风格的沙发	114
有风格的订婚	116
红色眼睛	118
伞	119
自拍像	120

总结 /120



第1章 理解光线和曝光

光线的特征

当提到闪光灯，很多人都会想到是硬邦邦的、直接的、冰冷的照相机自带闪光灯。这也是一些人觉得闪光灯看起来非常不自然、不讨人喜欢而羞于使用的原因。然而，如果用闪光灯适当地改善现有光源或者对过弱的可用光进行加强，便能够拍出效果非常漂亮的照片。



在这张照片中，强烈的日光把好看的影子清晰地投射到了墙上，并在模特Briley周围形成了美丽的构图。我把她的姿势调整到适合的位置，以保证没有难看的阴影投到她的脸上。（f/3.2，1/4000秒，ISO 160）