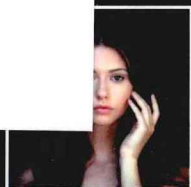
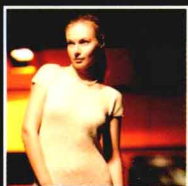
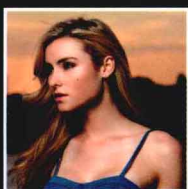




世界顶级摄影大师  
World's Top Photographers

# 极限\*曝光

应对困难光线条件的  
摄影秘笈



[美] Lindsay Adler Erik Valind 著  
梅菲 译



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



SHOOTING IN  
Sh\*tty\*LIGHT

剖析最困难的摄影现场光  
教会你如何驾驭极端光线



图书在版编目（CIP）数据

极限曝光：应对困难光线条件的摄影秘笈 / (美)  
阿德勒 (Adler, L.), (美) 瓦林德 (Valind, E.) 著；梅  
菲译. — 北京：人民邮电出版社, 2013. 5  
（世界顶级摄影大师）  
ISBN 978-7-115-31085-9

I. ①极… II. ①阿… ②瓦… ③梅… III. ①摄影光  
学 IV. ①TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第040058号

版权声明

Lindsay Adler & Erik Valind: Shooting in Sh\*tty Light: The Top Ten Worst Photography Lighting Situations and  
How to Conquer Them ( ISBN: 978-0321862693 )

Copyright © 2012 by Lindsay Adler & Erik Valind

Authorized translation from the English language edition published by Peachpit Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国 **Peachpit Press** 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可，对本书任何部分不  
得以任何方式复制或抄袭。

版权所有，侵权必究。

世界顶级摄影大师

极限曝光——应对困难光线条件的摄影秘笈

- 
- ◆ 著 [美] Lindsay Adler Erik Valind  
译 梅 菲  
责任编辑 李 际  
执行编辑 陈伟斯
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 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 1/20  
印张：11.4  
字数：333千字 2013年5月第1版  
印数：1-3000册 2013年5月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2012-9085号

ISBN 978-7-115-31085-9

定价：79.00元

读者服务热线：(010)67132786 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



世界顶级摄影大师  
World's Top Photographers

# 极限 \* 曝光

应对困难光线条件的  
摄影秘笈

[美] Lindsay Adler Erik Valind 著  
梅菲 译



SHOOTING IN  
Sh\*tty  
LIGHT

人民邮电出版社

# 内容提要

光线是一切摄影的基础，没有光线，就没有影像表达的客观物理条件。无论是刚入门的摄影爱好者，还是专业摄影师，他们都知道，每次拍摄都不可能在完美的光线下进行，而光线必然成为制约最终影像的重要因素。因此，有经验的摄影师会想尽一切办法，避免不良光线对拍摄造成的困扰，并通过巧妙运用自身的拍摄技艺完成优秀的摄影作品。这本书，就是为了让更多摄影爱好者掌握困难光线条件下拍摄的技巧而写的。

本书将从10种不同的困难光线环境入手，向读者解释各种场景的光线特点，可利用的环境光线，以及如何应对该场景进行拍摄。本书作者Lindsay Adler和Erik Valind是专业的摄影师，在书中他们结合个人拍摄的经验，向读者详尽解释如何在困难的光线条件下拍摄，即使没有使用闪光灯等人造光源，也能获得满意的影像。

本书适合各类摄影发烧友，特别是勇于挑战拍摄难度的摄影爱好者阅读。

献给知道拍摄照片的不是相机而是拍摄者的每一位。

献给想练就大师级技术的每一位。

献给知道拍摄出优秀照片的是相机的所有人。只是玩笑而已！

T3311  
66

# 致谢

感谢在生命的起落中一直支持我的每一位朋友和家人。生命中有你们这么棒的人，让我一直有信心解决遇到的所有困难。妈妈、爸爸、Alicia、Lila、Brooke以及更多的人，你们为我继续成长和成功奠定了基础！

非常感谢 Peachpit 出版社的团队促成了这第一个项目！你们接受了这个独特的主题，让我可以做我自己。我过去不是一个容易相处的人，但我对这本书和未来的合作项目感到很兴奋。谢谢 Ted、Linda、Valerie 为这本书的开花结果所提供的帮助！

此外，我还得到了许多支持者和追随者的祝福。谢谢通过社交媒体、会议或个人接触和我保持联系的数以千计的人们。你们的支持让我可以写出像这样的书，可以环游世界，做自己喜欢的事。谢谢你们允许我向大家分享自己的东西，谢谢你们与我分享你们的东西！在你拥抱自己的激情、完善自己的技艺的时候，我衷心希望这本书能够帮助你。

最后，非常感谢你，Erik Valind。我们的相遇是命中注定的，很高兴能够和你建立个人和专业关系。我非常享受由冰淇淋、苹果电脑和奶酪组成的写作之夜。我很喜欢我们的“图书宝宝”，希望可以看到我们的再次成功！

Lindsay Adler

非常感谢我的朋友和家人，在我追寻自己的创意艺术事业而不是蜗居斗室的时候，你们给了我巨大的支持。你们大部分都曾经无数次站在我的相机前，帮助我提高技术水平。是你们让我的事业成为了可能，我很高兴能够在这本书中分享一些我一直以来学到的知识。

感谢我的祖父，他的事业开始于第二次世界大战期间，他曾经吊在飞机的炸弹舱门上拍照，然后又转型为一名成功的商业摄影师，这让他能够供养自己的家庭。谢谢你让我知道我的事业是可以成功的，让我知道从事摄影需要多少激情，无论是哪种摄影类型。

谢谢我的母亲，感谢你在家一直激发着我的创意，并与我分享你的创意。如果不是你乐于分享自己的摄影作品，并允许我“借用”你的老相机，谁知道我如今会在哪里呢？

谢谢我的父亲，你是一位贪婪的读者，只要看到你每个晚上都捧着一本书，就会产生这样的印象。家里从来不缺阅读材料，我们也从来不需要找人推荐接下来该看什么书。

谢谢 Alicia，我最大的粉丝。我们永远都是朋友，但我最感激你在最近 3 年给我的爱和无尽支持。你让我的人生和摄影变得更好，它们两者都能体现出你的阳光和积极。

谢谢 Lindsay Adler，你是一位很棒的朋友和神奇的摄影师！和你一起创作这本书是一次激情的碰撞。希望我们能够继续做更多年的摄友，一起执行其他刺激的新项目，一起克服更多创作挑战，制作出更多有趣的照片！

最后，感谢帮助创作这本书中数不清的图像的每一位，感谢 Peachpit 出版社的全体成员，还有我们的编辑：Ted、Linda 和 Valerie。你们接受了这个独特的主题，很高兴能够和你们一起将这本书变为最终成果。我对首次合作完成项目和帮助摄影师克服恶劣光线感到很兴奋。

Erik Valind

# 前言

作为摄影师，我们都幻想着能够在理想的光线条件下拍摄出完美的照片。在知道自己能够捕捉到漂亮场景的前提下按下快门，实在是再惬意不过的事了。也许你是在低角度的阳光下拍摄人像，让你的模特笼罩在天堂般的光线之中。模特高挑苗条，穿着线条流畅的礼服，身后的海浪拍打着沙滩。有时候，你的确能够遇到这种让人惊叹的画面，它们等着你去记录。

但另一些时候，现实并不是这么理想的，它甚至是残酷的。你也许要在正午的强烈阳光下拍摄，周边没有东西可以遮挡阳光，而且要以一座混凝土建筑为背景。又或者，你要在头顶的荧光灯病态的绿色光线下进行拍摄活动。

现实有时候让人沮丧，但你的图像则不一定如此。有时候你无法控制拍摄过程中的一切，但作为人像、婚礼或时尚摄影师，布光是我们必须控制的关键元素。

你可以把本书看成恶劣光线条件下的生存手册。当遇到困难或讨厌的光线，你将不再感到崩溃或沮丧。我们——Lindsay和Erik——将在这里为你解密各种光线，提供实用、有效的解决方案，以应对常见的布光挑战。无论你是摄影新手还是经验丰富的专业摄影师，这本书都将让你有信心创作出高质量的图像，无论你遇到的光线多么不合适。你将知道如何评价场景，以及如何用你的摄影工具来控制它。

在这本书中，我们将教你如何应对10种最常见的恶劣光线条件。一些糟糕的光线其实是经过伪装的恩赐——如果你知道如何利用它们的话！而另一些糟糕的光线条件……呃，它们真的很糟糕，留给你的选择很少。这本书不会提供所有解决方案，或者所有复杂的布光公式。相反，它的重点是教会你使用一些有效的、经过验证的技巧，以克服你遇到的光线挑战。我们的目标是向你分享最常用、最高效、最实在的解决方案。你不需要懂得这本书中的每一条技巧，只需懂得符合你的风格的解决方案即可！

首先，我们从5条基础提示开始吧。不过，如果你把下面这些建议放在心上，你现在就可以不看这本书了。

## 提示 1：不要在恶劣光线下拍照

光线对好多照片实在太重要了，你必须把它当成拍摄的主要因素进行考量。没有它，你就无法拍照。不要把拍摄安排在中午或只有荧光灯的室内。那是你的照片，光线可以造就它，也可以破坏它。对付恶劣光线的最佳方式就是用一切代价来避免它。

在摄影领域，做一个控制狂是没问题的。你的工作就是控制照片中每一个你可以控制的元素。而在生活中的其他部分，人们也许会对你的、琐碎或强迫症感到抓狂，但摄影却是乐于接受这些性格特点的领域之一！

因此，做一个控制狂吧。控制你的光线，不要在恶劣光线下拍照。

## 提示 2：教育你的客户

你的大部分客户都不是摄影师（尽管有一些认为自己是）和视觉艺术家。他们很可能不了解光线——但你了解。你是专家！我们往往太急于讨好客户，从而让他们来选择每一个拍摄元素：地点、服装和时间。这绝对会让你遇上恶劣的光线。你是专家，你知道拍摄好照片需要什么，因此你要从一开始就向客户分享这些知识。

理解光线既是艺术，又是科学，同时还是你作为摄影师的职责。很多客户会把人像拍摄或婚礼安排在中午或者直射的阳光下，因为他们对此一无所知。教育他们是你的责任。让他们知道什么地点、什么服装和一天之间的哪个时候能够拍摄出最好的照片吧。向他们表现你的专业性，让拍摄取得最大的成功吧！

如果婚礼客户让你提建议，那就建议他们不要在正午举行婚礼，或者推荐他们把活动地点调整到树荫下。他们在计划自己的重要日子时可能从来都没有考虑过光线的问题。

说出来吧！让他们知道。如果你让新娘知道光线会让她的容貌带来云泥之别，她绝对会留心听你的话。尽管说得夸张点吧，你要推荐好的地点和好的光线条件，向你的客户表明你关心他们拍摄出来的样子。我们敢保证，你的照片会有明显改善。

你可以考虑向客户展示人像或婚礼摄影的对比样。让他们知道不同时间或地点拍摄的照片有什么区别。展示通常比口述更有用。另一个方法是让你的客户看看你的作品，让他们决定哪些照片是最吸引他们的。一定要强调光线对成功拍摄这些照片的重要作用，让他们知道光线对拍摄成功能起到怎样的帮助。

教育你的客户可以鼓励他们成为你的积极伙伴，帮助你创作出成功照片。

## 提示 3：阅读这本书

如果所有其他方法都失败了，那就读一下这本书吧。你将会遇到别无选择、只能在恶劣光线下拍照的时候。或者是拍摄地点无法改变，或者是拍摄时间已经定死了，又或者是你无法劝服客户。有时候，光线将会成为巨大的考验。这本书就是为这些时候而写的。

你无需害怕恶劣光线。相反，你要自信地面对它，要知道你能按自己的意愿来改变它。这不是魔法！我们将对光线、技术以及其他提示和窍门进行讨论。所有东西，从直射的阳光，到混合光源，再到无法使用闪光灯的弱光环境，这本书都会涉及！了解如何对付恶劣光线后，你就可以成为客户所希望的奇迹摄影师。而最好的地方在于，这并不是奇迹。它只在于你对光线的理解。

为了帮助你了解如何应对各种光线条件，我们在书里增加了一些特色。作为快速参考，照片旁边的红叉  代表它无法应对光线条件，有待改善。通过学习这些照片，你将学会快速识别出一些难看光线的陷阱。同样，我们还在我们喜欢的光线效果旁边打上绿勾 。通过对两者进行对比，你就可以对问题和解决方案快速进行参考。

接下来，如果有一些帮助理解我们使用的一些技术性较强的术语，你可以看看用彩色标出的词语。你可以在附录 A 中找到这些词汇和它们的解释。

## 提示 4：器材不能拍出照片，但它们能够帮助你

我们摄影师都喜欢我们的那些“玩具”（巨大的长焦镜头、奇怪的闪光配件、测光表等），但我们有时候会忘记这些玩具其实只是工具。解决最困难的光线条件不需要用成吨的器材。你只需要“合适”的器材。

在你阅读这本书的时候，我们希望你能意识到购买更多器材一般不是解决问题的办法。通常，只需要一些简单的工具（比如一块反光板和一支闪光灯）就可以应付几乎所有情况。其实，比器材更重要的是判断光线。你必须判断和分析光线，从而选择出最合适的工具和解决方案。

我们编写了这本书，因此你可以用任何能设置快门速度、光圈和感光度这三个基本参数的数码相机来实现大部分拍摄技巧。此外，你甚至不需要昂贵的镜头。虽然我们推荐光圈较大的镜头（参见附录 B），但大部分图像都是可以用单反套头拍摄出来的。

在任何一位摄影师的工作中，最重要的都是理解光线和如何与其互动。因此，在你为配备昂贵器材而感到烦恼的时候，给自己配备知识吧。你的信用卡会感谢你的。

## 提示 5：练习可以让不完美变得完美

我们会向你建议很多工具和选择，但你要记住，这完全取决于哪种选择适合你。不要照搬我们的话。试试这些技巧吧。我们是说真的：试试它们吧，看什么东西最适合你的摄影风格、你的预算和你面前的挑战。你要在执行重大拍摄任务（比如拍摄婚礼）前进行练习。练习造就完美，而这本书将帮助你把不完美的光线变得完美！

# 目录

## 第1章

### 直射阳光 ..... 15

寻找遮荫处..... 16

    注意头顶光 ..... 19

    制造自己的遮荫处 ..... 23

把遮荫和反光板结合起来 ..... 28

利用周边环境 ..... 34

寻找逆光的树叶 ..... 40

在直射阳光下拍摄 ..... 42

当你无计可施的时候 ..... 42

## 第2章

### 直射阳光，没有遮荫处 ..... 45

制造自己的遮荫处 ..... 46

柔化光线 ..... 49

    使用柔光板或柔光布料 ..... 51

    使用柔光板和反光板 ..... 53

让拍摄对象背对太阳 ..... 58

在实景拍摄中使用闪光灯 ..... 65

## 第3章

### 荧光灯 ..... 67

设置白平衡 ..... 68

|                        |    |
|------------------------|----|
| 白平衡预设 .....            | 68 |
| 灰卡 .....               | 72 |
| 在Lightroom中设置白平衡 ..... | 74 |
| 自定义白平衡 .....           | 76 |
| 用闪光灯增强现场光 .....        | 80 |

## 第4章

### 混合色温 ..... 87

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 考察拍摄场景 .....        | 88  |
| 消除冲突的光源 .....       | 89  |
| 移动拍摄对象 .....        | 89  |
| 添加一盏装有滤色片的闪光灯 ..... | 94  |
| 压制一种光源 .....        | 98  |
| 别等到后期处理 .....       | 100 |

## 第5章

### 夜间拍摄 ..... 103

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 在黑暗中对焦 .....    | 104 |
| 自动对焦辅助灯 .....   | 104 |
| 宽区自动对焦辅助灯 ..... | 105 |
| 手电筒 .....       | 105 |
| 景深预览按钮 .....    | 106 |
| 寻找正确的曝光 .....   | 107 |
| 提高ISO值 .....    | 107 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 拖延快门 .....     | 111 |
| 使用布光造型工具 ..... | 114 |
| 尝试风格化的布光 ..... | 115 |
| 反差 .....       | 116 |
| 均衡 .....       | 118 |

## 第6章

### 极端弱光，无法使用闪光灯 .....121

|                |     |
|----------------|-----|
| 拖延快门 .....     | 122 |
| 使用防抖镜头 .....   | 124 |
| 使用三脚架 .....    | 125 |
| 使用大光圈镜头 .....  | 127 |
| 提高ISO值 .....   | 128 |
| 把它们结合起来 .....  | 130 |
| 换位置或情景重演 ..... | 130 |

## 第7章

### 在弱光条件下使用闪光灯 .....133

|                  |     |
|------------------|-----|
| 尝试机顶闪光 .....     | 134 |
| 实景拍摄中的布光造型 ..... | 143 |
| 离机闪光 .....       | 147 |

## 第8章

### 斑驳的光线，高反差 .....153

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 选择重要的东西 .....     | 154 |
| 有目的地设置高光的位置 ..... | 157 |
| 让光线变得均匀 .....     | 158 |
| 用反光板补光 .....      | 159 |

|                    |            |
|--------------------|------------|
| 遮挡高光 .....         | 161        |
| 扩散光线 .....         | 163        |
| 扩散光线并增加一块反光板 ..... | 164        |
| 使用填充闪光 .....       | 165        |
| <br><b>第9章</b>     |            |
| <b>强烈逆光</b> .....  | <b>171</b> |
| 处理镜头眩光 .....       | 172        |
| 克服对焦困难 .....       | 175        |
| 取得正确曝光 .....       | 177        |
| 自然光方案 .....        | 178        |
| 闪光方案 .....         | 182        |
| <br><b>第10章</b>    |            |
| <b>阴天</b> .....    | <b>191</b> |
| 注意角度 .....         | 192        |
| 试一下反光板 .....       | 194        |
| 消除头顶光 .....        | 201        |
| 把模特的眼睛转向天空 .....   | 205        |
| 使用闪光灯 .....        | 208        |
| <br><b>附录 A</b>    |            |
| <b>术语表</b> .....   | <b>212</b> |
| <br><b>附录 B</b>    |            |
| <b>器材</b> .....    | <b>216</b> |





# 第1章

## 直射阳光

对于摄影师来说，明亮晴朗的白天可以是恩赐，也可以是魔咒。如果你必须在烈日当空的正午拍摄，你会怎么做？自然光可以非常漂亮、美妙，但它有时也会非常残酷、严厉。幸好，如果你密切留意你的周边，就可以迎接这个挑战。你可以把正午和直射阳光变成理想的光线。你可以让你的拍摄对象散发出光辉，并按自己的意愿改变自然光。这不是魔法，里面没有秘密。

在本章中，我们会介绍一些在直射阳光下拍摄人像、婚礼或其他主题时的一些选择。我们将特地在中午到中央公园进行拍摄，以说明如何应对正午阳光的挑战。