

张马克 ● 著

超闪人像

——闪光灯与影棚灯实拍解密

玩转用光器材

机顶闪光灯 × 影棚灯 × 反光伞 × 柔光罩 × 反光板 × 雷达罩 × 控光幕

打光与相机联动

模式设置 × 自定义白平衡 × ISO 控制闪光灯输出 × 机身与镜头的选择

布光实战指南

伦勃朗光 × 环形光 × 蝴蝶光 × 苹果光 × 勾边光 × 眼神光 × 不同光源的互补

私房妙招分享

用光线做背景 × 光比与反差控制 × 处理不同颜色的背景 × 模拟自然光 × 营造立体感与神秘感



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



超闪人像

——闪光灯与影棚灯实拍解密

张马克 ● 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

超闪人像：闪光灯与影棚灯实拍解密 / 张马克著

— 北京：人民邮电出版社，2013.6

ISBN 978-7-115-31393-5

I. ①超… II. ①张… III. ①人像摄影—摄影光学
IV. ①J413②TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第083383号

版 权 声 明

Flash! 超闪时尚人像：活用光与影的闪光灯×棚灯魔术 ©张马克 Mark Chang著 / 城邦文化·流行风 DIGIPHOTO出版

中文简体字版©2013由人民邮电出版社发行

本书经城邦文化股份有限公司流行风出版事业部授权，同意由人民邮电出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。本书不得在中国香港、澳门特别行政区及台湾地区发行及销售。

内 容 提 要

还在为自己拍出的人像照片平淡无奇而苦恼吗？是时候改变一下了，只要活用闪光灯，就能拍出亮丽、时尚范儿的人像作品！本书从资深摄影师选择用光器材的经验开始讲起，指导如何理性地选择适合自己的闪光灯或影棚灯。实拍中相机和灯的配合也很重要，书中对相机模式选择、ISO及白平衡的对应设置也进行了详细的讲解。为了打实人像用光基础，通过图例方式演示了伦勃朗光、环形光、蝴蝶光、苹果光等光位设置和效果，进而讲解不同颜色背景下的影棚布光技巧，轻松搞定勾边光、发丝光、眼神光，在室内也能模拟出自然光拍摄效果。另外，还精选影棚内和影棚外的拍摄妙招，用小技巧提升光线效果，

本书适合希望通过学习用光及相关实拍知识来提升人像拍摄水平的摄影爱好者阅读，也适合喜欢人像摄影的影友，以及为网店服饰拍商品照的摄影师参考阅读。

-
- ◆ 著 张马克
责任编辑 翟磊
责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：10.5
字数：299千字 2013年6月第1版
印数：1-5 000册 2013年6月北京第1次印刷
-
- 著作权合同登记号 图字：01-2012-8399号
-

定价：49.00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



第1章 打光前的准备

找到适合自己的用光器材

- 1.1 常见器材一览 014
- 1.2 外接式闪光灯与影棚灯如何选择 016
 - 1.2.1 马克的选灯经验
 - 1.2.2 外接式机顶闪光灯
 - 1.2.3 闪光灯/棚灯/N家/C家大比较
 - 1.2.4 棚灯
 - 1.2.5 灯的输出和数量的选择
- 1.3 灯头配件的选择与使用 024
 - 1.3.1 马克买灯头配件的小故事
 - 1.3.2 好的灯头配件，带你走向成功
 - 1.3.3 伞
 - 透射伞
 - 大型反射伞
 - 银面反射伞
 - 1.3.4 柔光罩（无影罩）
 - 1.3.5 八角罩
 - 八角罩与大型反射伞的比较
 - 1.3.6 雷达罩
 - 1.3.7 灯罩
 - 1.3.8 四叶片和蜂巢
 - 1.3.9 控光幕（柔光布）
 - 1.3.10 反光板和珍珠板
- 1.4 这个时候应该用什么器材 040
 - 1.4.1 根据想要的氛围选择光线
 - 1.4.2 先找到感觉，再选择器材

第2章 打灯时的相机设置

相机和灯的二三事

- 2.1 应该要用什么模式 046
 - 2.1.1 P模式
 - 2.1.2 A模式
 - 2.1.3 T模式
 - 2.1.4 M模式
- 2.2 ISO和白平衡在棚灯应用中的重要性 052
 - 2.2.1 数码时代的可变性与可用性
 - 2.2.2 调整ISO值，就能控制闪光灯的输出！
 - 2.2.3 自定义白平衡，使照片氛围更合你意
- 2.3 镜头与机身的选择 058
 - 2.3.1 全画幅还是APS-C？谈相机机身的选择
 - 2.3.2 光圈与焦段怎么选择？谈镜头的选择

第3章 人像摄影基础打光技法介绍

应该知道的一些打光方式

- 3.1 枯燥的第一课，日后的基础 068
 - 3.1.1 反差控制影响照片氛围
 - 3.1.2 不同光比的示范与说明
- 3.2 伦勃朗光
- 3.3 环形光
- 3.4 蝴蝶光
- 3.5 苹果光



第4章 摄影棚内的布光应用

打出心中的那道光

4.1 创造你自己的世界 088

- 4.1.1 仿自然光技法, 创造你自己的太阳
- 4.1.2 善用背景纸与对比, 营造出千变万化的调性
- 4.1.3 活用光与影, 使层次更丰富
- 4.1.4 善用小技巧, 让光感更自然

4.2 白色背景的拍摄应用 094

- 4.2.1 决定主灯位置
- 4.2.2 反差的调整
- 4.2.3 用珍珠板取代八角罩或长条罩
- 4.2.4 特殊的眼神光

4.3 素色背景的拍摄应用 102

- 4.3.1 调整主灯高度
- 4.3.2 消除杂光, 调整反差
- 4.3.3 效果光的应用
 - 勾边光
 - 发丝光
 - 光点
- 4.3.4 裸灯直打的光线应用

4.4 一般背景的拍摄应用 112

- 4.4.1 高角度斜射, 展现立体感
- 4.4.2 正面直打, 营造无影感
- 4.4.3 用硬光打出暗角与神秘感

4.5 在室内打造你自己的“自然光” 120

- 4.5.1 为什么我打的自然光不自然?
- 4.5.2 决定窗光的打法
- 4.5.3 柔化窗外光线

4.5.4 室内补光与亮度控制

4.5.5 确认光圈大小

4.6 人造光与自然光的混合用光技巧 132

- 4.6.1 一般室内拍摄的光线问题
- 4.6.2 使用跳灯的补光技法
- 4.6.3 用闪光灯模拟离机闪跳灯

第5章 棚外拍摄的光线应用

带着灯, 走出摄影棚

5.1 让阳光洒进来 143

5.2 补出耀眼的阳光感 145

第6章 棚内拍摄的光线应用

摄影棚内的光影魔术

6.1 黑背景营造神秘感 150

6.2 主副灯的互补作用 152

6.3 不用假窗, 用一块板子打出自然窗光 154

6.4 营造迷人眼神光 156

6.5 完美融合棚灯和灯泡 158

6.6 用光线作背景 160

附录

网拍摄影师的一天: 拍摄的一般工作流程 163



超闪人像

——闪光灯与影棚灯实拍解密

张马克 ● 著

人民邮电出版社
北京

这本书献给我老婆陈小贝和未出生的小兔妹



用光线打造你心中那看不见的美丽视界





第1章 打光前的准备

找到适合自己的用光器材

- 1.1 常见器材一览 014
- 1.2 外接式闪光灯与影棚灯如何选择 016
 - 1.2.1 马克的选灯经验
 - 1.2.2 外接式机顶闪光灯
 - 1.2.3 闪光灯/棚灯/N家/C家大比较
 - 1.2.4 棚灯
 - 1.2.5 灯的输出和数量的选择
- 1.3 灯头配件的选择与使用 024
 - 1.3.1 马克买灯头配件的小故事
 - 1.3.2 好的灯头配件，带你走向成功
 - 1.3.3 伞
 - 透射伞
 - 大型反射伞
 - 银面反射伞
 - 1.3.4 柔光罩（无影罩）
 - 1.3.5 八角罩
 - 八角罩与大型反射伞的比较
 - 1.3.6 雷达罩
 - 1.3.7 灯罩
 - 1.3.8 四叶片和蜂巢
 - 1.3.9 控光幕（柔光布）
 - 1.3.10 反光板和珍珠板
- 1.4 这个时候应该用什么器材 040
 - 1.4.1 根据想要的氛围选择光线
 - 1.4.2 先找到感觉，再选择器材

第2章 打灯时的相机设置

相机和灯的二三事

- 2.1 应该要用什么模式 046
 - 2.1.1 P模式
 - 2.1.2 A模式
 - 2.1.3 T模式
 - 2.1.4 M模式
- 2.2 ISO和白平衡在棚灯应用中的重要性 052
 - 2.2.1 数码时代的可变性与可用性
 - 2.2.2 调整ISO值，就能控制闪光灯的输出！
 - 2.2.3 自定义白平衡，使照片氛围更合你意
- 2.3 镜头与机身的选择 058
 - 2.3.1 全画幅还是APS-C？谈相机机身的选择
 - 2.3.2 光圈与焦距怎么选？谈镜头的选择

第3章 人像摄影基础打光技法介绍

应该知道的一些打光方式

- 3.1 枯燥的第一课，日后的基础 068
 - 3.1.1 反差控制影响照片氛围
 - 3.1.2 不同光比的示范与说明
- 3.2 伦勃朗光
- 3.3 环形光
- 3.4 蝴蝶光
- 3.5 苹果光



第4章 摄影棚内的布光应用

打出心中的那道光

- | | | |
|-------|----------------------|-----|
| 4.1 | 创造你自己的世界 | 088 |
| 4.1.1 | 仿自然光技法, 创造你自己的太阳 | |
| 4.1.2 | 善用背景纸与对比, 营造出千变万化的调性 | |
| 4.1.3 | 活用光与影, 使层次更丰富 | |
| 4.1.4 | 善用小技巧, 让光感更自然 | |
| 4.2 | 白色背景的拍摄应用 | 094 |
| 4.2.1 | 决定主灯位置 | |
| 4.2.2 | 反差的调整 | |
| 4.2.3 | 用珍珠板取代八角罩或长条罩 | |
| 4.2.4 | 特殊的眼神光 | |
| 4.3 | 素色背景的拍摄应用 | 102 |
| 4.3.1 | 调整主灯高度 | |
| 4.3.2 | 消除杂光, 调整反差 | |
| 4.3.3 | 效果光的应用 | |
| | · 勾边光 | |
| | · 发丝光 | |
| | · 光点 | |
| 4.3.4 | 裸灯直打的光线应用 | |
| 4.4 | 一般背景的拍摄应用 | 112 |
| 4.4.1 | 高角度斜射, 展现立体感 | |
| 4.4.2 | 正面直打, 营造无影感 | |
| 4.4.3 | 用硬光打出暗角与神秘感 | |
| 4.5 | 在室内打造你自己的“自然光” | 120 |
| 4.5.1 | 为什么我打的自然光不自然? | |
| 4.5.2 | 决定窗光的打法 | |
| 4.5.3 | 柔化窗外光线 | |

4.5.4 室内补光与亮度控制

4.5.5 确认光圈大小

4.6 人造光与自然光的混合用光技巧 132

4.6.1 一般室内拍摄的光线问题

4.6.2 使用跳灯的补光技法

4.6.3 用闪光灯模拟离机闪跳灯

第5章 棚外拍摄的光线应用

带着灯, 走出摄影棚

- | | | |
|-----|----------|-----|
| 5.1 | 让阳光洒进来 | 143 |
| 5.2 | 补出耀眼的阳光感 | 145 |

第6章 棚内拍摄的光线应用

摄影棚内的光影魔术

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 6.1 | 黑背景营造神秘感 | 150 |
| 6.2 | 主副灯的互补作用 | 152 |
| 6.3 | 不用假窗, 用一块板子打出自然窗光 | 154 |
| 6.4 | 营造迷人眼神光 | 156 |
| 6.5 | 完美融合棚灯和灯泡 | 158 |
| 6.6 | 用光线作背景 | 160 |

附录

- | | |
|---------------------|-----|
| 网拍摄影师的一天: 拍摄的一般工作流程 | 163 |
|---------------------|-----|





那一年，我们一起拍照时的感动

自己接触摄影已经有七个年头了，在数码单反相机刚兴起的时候，我与马克是因为摄影在网络上认识的。最初只是在网上分享作品、交流经验，后来一起相约出游、外拍，享受着拍照带给我们的种种感动与激情。今天回头看来，没想到当时一群原本只是将摄影当作兴趣的朋友，如今都在从事专业的摄影工作了。这些年来，看着马克将摄影从兴趣变成职业，一路走到创立工作室，点点滴滴、酸甜苦辣，我深深觉得非常不易。得知马克要出书了，我非常开心，他邀请我写序，当然也是义不容辞了。

马克热衷于拍摄人像，对用光更有一番自己的见解，他对光质的选择、光线的运用，总能令我折服。对于摄影来说，用光是非常重要的，这一点相信每个摄影者都能理解。要通过控制光线来拍出自己理想的画面已经很不容易，更何况要从无到有创造出所需的光线，那更是难上加难。从马克的作品中可以看见光影的细腻变化与呈现，不管是柔、是硬，他都能够精准地表现，这些都需经过缜密的设计与计算，因此我认为马克称得上是用光方面的魔术师。

非摄影科班出身的他，从外拍开始练起，自然光、持续灯、棚闪、多灯控光、摄影棚空间规划与应用等他都一一尝试过。这一切都需要花费许多时间、精力和金钱，甚至要吸取许多教训后，才能有所收获。传统摄影领域中，用光技巧一直被摄影师视为商业机密，师徒之间都很可能留一手，但马克却能将他过去的经验汇集成册，并无私与读者分享，实属不易。

最初马克也跟许多读者一样，并非一开始就掌握了足够的专业用光知识，他是因为爱上摄影后才对用光感兴趣的，进而把研究用光作为职业。相信对于读者来说，马克的学习过程可以对他们有所借鉴。总之，本书是让您窥探专业摄影师用光技巧的一本好书。

李雪莉 / 李轩宇
知名摄影师



毫无保留的专业分享

认识马克这么多年，没想到一向惜字如金的他居然要出书了。马克从网络外拍发迹，放弃了令人羡慕的医疗工作，在美丽贤内助的支持之下，全心投身职业摄影，一路走来，现在的他已经是厂商争相邀约的著名摄影师了。兴趣与专业结合，并成就一番事业，我想没有比这更幸运的事了。

多数人平时用相机记录生活时，都使用自然光或现场光源拍摄。但商业摄影很少完全依靠自然光源，这主要是因为自然光瞬息万变，并且很容易受到天气影响。摄影是以光线作画，所以我们摄影师也会尽可能地在光线上做文章，从利用光、驾驭光，进而到创造光。有的人会说，我不喜欢人造光源的效果。如果你也这样想，我向你郑重推荐这本书，建议你好好阅读。善用控光道具，是从玩家晋升到专业摄影师的最基础的门坎。至少你该懂得，闪光灯不是只能装在单反相机的机身热靴上对人物直打闪光而已。

很高兴马克能够毫无保留地与大家分享他的工作心得与用光技法，让普通读者有机会一探职业摄影师真实的工作流程。也很荣幸可以向大家推荐这本好书，我相信这会从此改变许多人对人造光源的看法，进而影响他们的拍照习惯。

Just try and enjoy it!

邱郁涵 Airos Chiu
摄影师



窥探用光影作画的秘密

我很羡慕能在工作中找到快乐并取得成就的人。离开学校步入社会之后，还能坚持自己的兴趣，走出一条属于自己的摄影之路，马克就是这样的一个人。一个半路出家的实践者。

在五六年前，数码摄影刚兴起的时候，许多人将照片发在论坛上与大家分享。当时出现了一群摄影生力军，他们中大多数并没有受过正统的摄影教育，因此他们的作品往往天马行空、不拘常理，对于美感他们有自己的诠释，马克就是他们当中的一位。他在不断的拍摄中逐渐形成了自己独有的风格，从此他无法自拔地爱上了摄影。

放弃高薪的工作，从事自己喜爱的事业，从学习基础摄影课程到请教专家，从外拍走向专业棚拍，进而提升到控制光线与环境，将摄影的光与影玩到另一个层次，马克一步一个脚印走来。基于我多年的摄影经验，要呈现一张完美的画面，不仅要有专业的器材，适当的后期处理，更重要的是要有合适的光线。

光感是很难靠后期处理得到的，马克拥有多年的控光经验，在同样大小的摄影棚里，他能创造出数十种不同的光线风格。在很多商业摄影中根本没有太多时间让你花在后期处理上，一次通过几乎成了专业控光的标准。从早期的外拍到今天专业经验的分享，不得不佩服马克在摄影上持续的热情与贡献。

如何用光影作画？泡杯咖啡，让马克来说给我们听吧。

影像极限 Kennymax
自由摄影师



写在前面

边工作边写作，经过整整两个多月的努力，这本书终于完成了，自己感触良多。

对于摄影，我不是科班出身，所以学习和实践的过程对于我来说一直很重要。即使是现在，听说哪里有棚灯摄影的课程，我还是会去报名参加，以期弥补一些自己在摄影方面的缺漏。五年前，关于棚灯摄影的书很少，我只能上网去搜索一些零零散散的相关知识。那时，关于棚灯的课程也几乎没有，很多课程还停留在风光摄影和对基本操作的介绍。大概也就是在两年前，关于闪光灯应用的书逐渐多了起来，许多摄影棚也开始开设关于棚灯摄影的课程，所以我认为现在搞摄影的朋友比我那会要幸运得多。

虽然目前市面上关于闪光灯应用技巧和知识的书不少，但是大多介绍的都是单灯的使用，至于重要的灯头器材的说明，往往都是几页带过，有的甚至只有图片介绍。事实上，在用光实践中，灯头器具的使用非常重要。如何让光线更加柔顺，如何提升光质，都必须有这些器材的帮助。所以一开始要写这本书时，我就想特别强调这个部分，因为没有灯头器材，很多光是打不出来的。此外，目前在售的摄影书籍多注重成功的案例，很少有反面教材，这一点也是在我写书之初就想要实现的。因此，在本书中会介绍一般大家在拍摄时容易犯的一些用光的错误，同时还介绍了如何通过一些布光手法的修正，最后得到我们想要的照片。希望读者可以从中有所借鉴。

出书的过程中，很感谢每一个帮助过我的厂商和模特，正是有了你们，才成就了这本书。另外，还要感谢棚中的助手浩彬和君君，在每次拍摄书中需要的照片时，他们都会毫无怨言地协助我完成每一个细节。当然，还要感谢编辑怡君，正因为有你的鞭策，才有这本书的付梓出版。

最后，感谢在写书过程中默默陪伴我的老婆和尚未出生的小兔妹，你们的支持使我撑到了最后。也感谢每一位读者，希望这本书可让你们在学习用光的道路上一帆风顺。

我认为，用光并不可怕，可怕的是我们失去了自我，失去了摄影师的观察力，失去了自由快乐拍照的能力，希望与大家共勉。

Mark Chang



第 1 章

打光前的准备

What to get? 找到适合自己的用光器材

可能因为自己从事摄影相关的工作，所以有朋友想要进入棚拍领域时，都会问我要买什么灯、哪些器材之类的问题。一开始，我还真有点不知要如何回答，因为我认为这是一个很广很复杂的问题。到后来，再遇到类似问题时，我就会先问对方，你要拍的是什么？你爱看什么样的照片？之所以这么做，是我想先了解他们喜爱什么类型的照片，然后再帮他们慢慢分析需要购买哪些器材，下一步需要重点向哪个方向努力。

许多人开始学习打闪光灯/棚灯，或多或少是因为他们已经具备了一定的外拍人像基础。外拍时虽然有现成的光源——太阳，但限制也很多，有时同一个地点，不同的光线，会拍出完全不同的照片。再加上近年来许多关于闪光灯应用书籍的普及，也让大家对打灯不再那么陌生。

所以我都会由发问者最爱的照片入手，去了解他们想在打灯的世界中学到什么。不过很多时候，外接式闪光灯就可以解决问题，完全没有必

要花一大笔钱去买一支用不了几次的外拍灯。

打灯的世界很有趣，棚灯的世界很奇妙。有时看起来很不起眼的场景，却可以在你制造的人工光线下鲜活起来；也有一些乍看之下没办法拍摄的地方，可以在打灯后拍出自己想要的照片；还有外拍时压光的惊讶感，那是一个肉眼看不见的世界。

初学者最常犯的错误是在自己对器材不是很了解的情况下就去疯狂购买，最后才发现许多都不是自己需要的。也许你要的，只是一个简简单单的技巧而已。所以，我常会花很多时间向朋友介绍各种器材的功能和特性，防止他们想拍柔光却买到硬光的器材，或者想买硬光的工具却买到柔光的器材……

所以，在这里请求读者耐心看完下面的章节，先将器材的基础夯实后再思考打光的问题，这样才能让自己活用器材。