

Photoshop

后期**强**

# 专业技法宝典 多重曝光

陈建强 著

解密多重曝光  
三大原则

深度解析 30 种神奇的  
多重曝光创作技法

逐图剖析  
创作思维与技法



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

Photoshop

后期强

多重曝光  
专业技法宝典

陈建强 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

Photoshop后期强：多重曝光专业技法宝典 / 陈建强著. — 北京：人民邮电出版社，2018.8  
ISBN 978-7-115-48447-5

I. ①P… II. ①陈… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第102103号

## 内 容 提 要

学习运用相机进行多重曝光的拍摄，有助于提高我们的观察力、判断力，能提高我们现场拍摄时的思维与创意，更能提高我们拍摄的基本功，令拍摄更严谨。此外，多重曝光可以使我们得到与众不同的照片，使照片的表现力得到升华。

陈建强是国内知名的数码摄影专家，曾经获得国内外摄影奖项2000余个。他根据自己多年来在多重曝光方面的创作和教学经验编写了本书。

本书共分为6篇，基础篇简要介绍了学习多重曝光的重要性以及多重曝光的拍摄器材、相机设置等内容；解惑篇以大量实例讲解了多重曝光的拍摄构思，讲述多重曝光的基本知识以及运用后期的思维去看画面的重要性；进阶篇、挑战与超越篇共介绍了19种多重曝光技法，其中不仅有用相机进行多重曝光的方法，还有用手机进行多重曝光的方法；延伸与解析篇对11种多重曝光技术作品案例进行了解析，以帮助读者拓展思维，进一步帮助大家提高对多重曝光题材的把握以及技术强化；鉴赏与思考篇以30余幅精彩的多重曝光作品供读者分析、思考，多分析、多拍摄、多总结有利于摄影水平的整体提高。

本书适合高校摄影专业师生、摄影爱好者、摄影师以及对创意摄影感兴趣的影友。

---

◆ 著 陈建强  
责任编辑 胡岩  
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>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：15.5 2018年8月第1版  
字数：502千字 2018年8月北京第1次印刷

---

定价：99.00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：京东工商广登字20170147号

# 序

## 以艺术的名义

自 1839 年摄影术诞生到现在，摄影迎来了史无前例的大发展，尤其是数字影像技术的发明，更让摄影进入了最普及、最无边界、最难预想、最辉煌灿烂的时期。无论你是用于纪录还是创作，再现还是表现。若从表现的角度来说，无疑：表现的形式越丰富越好，表现的方法越多越好，表现的手法越有个性越好。

今天，各种先进的数字技术给你提供了无限的可能，且妙趣横生，相机的多重曝光就是其中之一，让你的表现又多了一种独特的形式。

有的人，总是喜欢反对各种先进的技术技巧，总觉得新东西这也不行那也不行，那叫抱残守缺。

事实上，技术技巧并没有对错，好与不好仅在于你的使用是否得当。

特别是在艺术摄影领域，中国传统审美的一个至高境界就是——大巧若拙，天衣无缝——我想说的正是这个道理。

天上不会掉馅饼，所有的技术技法都是要去努力研学、都是要付出时间、精力甚至失败，需要去踏踏实实摸索与实践的。这本书对于广大影友算不算天上掉下来的馅饼呢？

这本书，横跨了陈建强行走 28 年、历经数十个国家的摄影感悟与创作，以独到敏锐的摄影之眼，将丰富庞大的世界观引入多重曝光的表现形态中，打开了漫漫旅途中沉淀下的最具代表性、最具艺术性的视觉盛宴。

他以一位朋友的身份与你侃侃而谈，教你摆脱教条式书籍的沉闷。用“由浅入深式”的结构、“图文并茂”的实战案例，简洁明了地告诉你，如何走出思维的局限，突破瓶颈，将预想的画面变成现实，变成可以赏心悦目的摄影作品，让你变成“神笔马良”。简短准确的图像内涵及技法的描述，甚至可以让对多重曝光一窍不通的你迅速掌握其精髓所在，在色彩变幻的画面中读懂一张作品背后的情绪，从细节之处发现多次曝光的独特魅力，唤醒影像表达的多维度境界。

当然，最终的结果到底如何，还在于内容与形式、技术与艺术的结合，在于“度”的把握，在于你自己的格调与境界。

鉴于新闻、报道、纪录类图片以准确的再现为圭臬，又见高琴女士为其专著《人文之道》写的序《以人文的名义》，模仿一下，这篇序言就叫作《以艺术的名义》吧。

杨大洲

# 前言

## 探索摄影新方向

多重曝光这个词对于广大影友来说并不陌生，但许多摄影师总觉得这是一门非常高深的技术，在学习多重曝光时总是抓不住它的脉搏。实际上，随着数码技术的不断提升，多重曝光已经不再是那么遥不可及了，数码相机里强大的多重曝光功能，已经远远超出传统相机多重曝光的拍摄效果，它更加便捷、简单、直观。本书将会为你揭开多重曝光摄影的神秘面纱。

都说摄影是做“减法”，然而多重曝光显然属于“加法”，它需要作者具备敏锐的观察力、丰富的想象力。在多重曝光摄影创作时，摄影师对主题的立意，画面的预想、素材的叠加、技术的把控，都做到胸有成竹地取舍，才能巧妙地将不同的元素重新融合，创作出有思想深度，有艺术感染力的多重曝光摄影作品。

这些年来，我一直在尝试寻找摄影艺术创作新方向，一次次用多重曝光技法来进行人文摄影艺术的新探索，试图去冲破直白的现场，来表现画面的多重空间，将现实与想象组合在一起，将过去、现在与未来，跨越时空地融为一体，将自己的情绪、观点、意念，既切合主题而又能含蓄地表达出来。

多重曝光拍人文，对影像的每一次叠加拍摄，都是一次想象力的突破和对技术掌握程度的考验。它不同于静物摄影多重曝光，可以慢慢地思考与充分地准备。因为，人文摄影多重曝光更为复杂，要在纷乱的现场，快速地把控与合理地取舍，还要讲究如何在多重曝光过程中对光线、构图、色彩、线条、影调、曝光量等进行规划与控制。然而，这正是多重曝光摄影的乐趣所在，它具有创新性与挑战性，它让我学会更加安静地去观察与思考，它让我将“摄影的不可能”变成了“可能”，它让我表达了个性却没有背离共性，它让我打破了传统摄影的旧秩序，探索到一个人文摄影艺术的新方向。

陈建强

# 目录

# CONTENTS

## 第1章 基础篇

---

- 1.1 为什么要学习多重曝光 ..... 15
- 1.2 相机多曝与电脑合成的不同意义 ..... 18
- 1.3 选一款功能强大的多重曝光相机 ..... 19
- 1.4 多重曝光功能设置 ..... 20
- 1.5 多重曝光常用的附件 ..... 33

## 第2章 解惑篇

---

- 2.1 创意思维大于拍摄技法 ..... 37
- 2.2 多重曝光的三大原则 ..... 52
- 2.3 影响多重曝光的因素 ..... 58
- 2.4 巧用多重曝光拍摄模式 ..... 62
- 2.5 哪些画面适合高级多重曝光 ..... 70
- 2.6 获得简洁的画面为多重曝光打造基础 ..... 84
- 2.7 曝光控制决定成败 ..... 86
- 2.8 预留空间精心构图 ..... 88
- 2.9 后期优化依然重要 ..... 92

## 第3章 进阶篇

---

- 3.1 剪影多重曝光技法 ..... 115
- 3.2 相关多重曝光技法 ..... 116
- 3.3 虚实多重曝光技法 ..... 119
- 3.4 肌理多重曝光技法 ..... 120
- 3.5 大小多重曝光技法 ..... 122
- 3.6 重复多重曝光技法 ..... 124
- 3.7 冷暖多重曝光技法 ..... 126
- 3.8 疏密多重曝光技法 ..... 128
- 3.9 乱真多重曝光技法 ..... 130
- 3.10 动静多重曝光技法 ..... 132

## 第4章 挑战与超越篇

---

- 4.1 遮挡多重曝光技法 ..... 154
- 4.2 光影多重曝光技法 ..... 156
- 4.3 色彩多重曝光技法 ..... 158
- 4.4 定位多重曝光技法 ..... 160
- 4.5 连续多重曝光技法 ..... 162
- 4.6 慢门多重曝光技法 ..... 164
- 4.7 混合多重曝光技法 ..... 166
- 4.8 逆转乾坤多重曝光技法 ..... 170
- 4.9 手机摄影多重曝光技法 ..... 172

## 第5章 延伸与解析篇

---

- 5.1 水天一色多重曝光技术解析 ..... 185
- 5.2 情景交融多重曝光技术解析 ..... 186
- 5.3 幻影幻像多重曝光技术解析 ..... 188
- 5.4 美轮美奂多重曝光技术解析 ..... 190
- 5.5 海市蜃楼多重曝光技术解析 ..... 192
- 5.6 重复克隆多重曝光技术解析 ..... 194
- 5.7 人生剧场多重曝光技术解析 ..... 198
- 5.8 水之韵律多重曝光技术解析 ..... 200
- 5.9 匆匆过客多重曝光技术解析 ..... 202
- 5.10 连续连拍多重曝光技术解析 ..... 204
- 5.11 夜色阑珊多重曝光技术解析 ..... 206

## 第6章 鉴赏与思考篇

---

- 后记一《扩展艺术摄影新境界》 ..... 249
- 后记二《多重之美》 ..... 250

Photoshop

后期强

多重曝光  
专业技法宝典

陈建强 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

Photoshop后期强：多重曝光专业技法宝典 / 陈建强著. — 北京：人民邮电出版社，2018.8  
ISBN 978-7-115-48447-5

I. ①P… II. ①陈… III. ①图象处理软件 IV. ①TP391.413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第102103号

## 内 容 提 要

学习运用相机进行多重曝光的拍摄，有助于提高我们的观察力、判断力，能提高我们现场拍摄时的思维与创意，更能提高我们拍摄的基本功，令拍摄更严谨。此外，多重曝光可以使我们得到与众不同的照片，使照片的表现力得到升华。

陈建强是国内知名的数码摄影专家，曾经获得国内外摄影奖项 2000 余个。他根据自己多年来在多重曝光方面的创作和教学经验编写了本书。

本书共分为 6 篇，基础篇简要介绍了学习多重曝光的重要性以及多重曝光的拍摄器材、相机设置等内容；解惑篇以大量实例讲解了多重曝光的拍摄构思，讲述多重曝光的基本知识以及运用后期的思维去看画面的重要性；进阶篇、挑战与超越篇共介绍了 19 种多重曝光技法，其中不仅有用相机进行多重曝光的方法，还有用手机进行多重曝光的方法；延伸与解析篇对 11 种多重曝光技术作品案例进行了解析，以期帮助读者拓展思维，进一步帮助大家提高对多重曝光题材的把握以及技术强化；鉴赏与思考篇以 30 余幅精彩的多重曝光作品供读者分析、思考，多分析、多拍摄、多总结有利于摄影水平的整体提高。

本书适合高校摄影专业师生、摄影爱好者、摄影师以及对创意摄影感兴趣的影友。

- 
- ◆ 著 陈建强
  - 责任编辑 胡岩
  - 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>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：787×1092 1/16  
印张：15.5 2018 年 8 月第 1 版  
字数：502 千字 2018 年 8 月北京第 1 次印刷
- 

定价：99.00 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：京东工商广登字 20170147 号



# 序

## 以艺术的名义

自 1839 年摄影术诞生到现在，摄影迎来了史无前例的大发展，尤其是数字影像技术的发明，更让摄影进入了最普及、最无边界、最难预想、最辉煌灿烂的时期。无论你是用于纪录还是创作，再现还是表现。若从表现的角度来说，无疑：表现的形式越丰富越好，表现的方法越多越好，表现的手法越有个性越好。

今天，各种先进的数字技术给你提供了无限的可能，且妙趣横生，相机的多重曝光就是其中之一，让你的表现又多了一种独特的形式。

有的人，总是喜欢反对各种先进的技术技巧，总觉得新东西这也不行那也不行，那叫抱残守缺。

事实上，技术技巧并没有对错，好与不好仅在于你的使用是否得当。

特别是在艺术摄影领域，中国传统审美的一个至高境界就是——大巧若拙，天衣无缝——我想说的正是这个道理。

天上不会掉馅饼，所有的技术技法都是要去努力研学、都是要付出时间、精力甚至失败，需要去踏踏实实摸索与实践的。这本书对于广大影友算不算是天上掉下来的馅饼呢？

这本书，横跨了陈建强行走 28 年、历经数十个国家的摄影感悟与创作，以独到敏锐的摄影之眼，将丰富庞大的世界观引入多重曝光的表现形态中，打开了漫漫旅途中沉淀下的最具代表性、最具艺术性的视觉盛宴。

他以一位朋友的身份与你侃侃而谈，教你摆脱教条式书籍的沉闷。用“由浅入深式”的结构、“图文并茂式”的实战案例，简洁明了地告诉你，如何走出思维的局限，突破瓶颈，将预想的画面变成现实，变成可以赏心悦目的摄影作品，让你变成“神笔马良”。简短准确的图像内涵及技法的描述，甚至可以让对多重曝光一窍不通的你迅速掌握其精髓所在，在色彩变幻的画面中读懂一张作品背后的情绪，从细节之处发现多次曝光的独特魅力，唤醒影像表达的多维度境界。

当然，最终的结果到底如何，还在于内容与形式、技术与艺术的结合，在于“度”的把握，在于你自己的格调与境界。

鉴于新闻、报道、纪录类图片以准确的再现为圭臬，又见高琴女士为其专著《人文之道》写的序《以人文的名义》，模仿一下，这篇序言就叫作《以艺术的名义》吧。

杨大洲

# 前言

## 探索摄影新方向

多重曝光这个词对于广大影友来说并不陌生，但许多摄影师总觉得这是一门非常高深的技术，在学习多重曝光时总是抓不住它的脉搏。实际上，随着数码技术的不断提升，多重曝光已经不再是那么遥不可及了，数码相机里强大的多重曝光功能，已经远远超出传统相机多重曝光的拍摄效果，它更加便捷、简单、直观。本书将会为你揭开多重曝光摄影的神秘面纱。

都说摄影是做“减法”，然而多重曝光显然属于“加法”，它需要作者具备敏锐的观察力、丰富的想象力。在多重曝光摄影创作时，摄影师对主题的立意，画面的预想、素材的叠加、技术的把控，都做到胸有成竹地取舍，才能巧妙地将不同的元素重新融合，创作出有思想深度，有艺术感染力的多重曝光摄影作品。

这些年来，我一直在尝试寻找摄影艺术创作新方向，一次次用多重曝光技法来进行人文摄影艺术的新探索，试图去冲破直白的现场，来表现画面的多重空间，将现实与想象组合在一起，将过去、现在与未来，跨越时空地融为一体，将自己的情绪、观点、意念，既切合主题而又能含蓄地表达出来。

多重曝光拍人文，对影像的每一次叠加拍摄，都是一次想象力的突破和对技术掌握程度的考验。它不同于静物摄影多重曝光，可以慢慢地思考与充分地准备。因为，人文摄影多重曝光更为复杂，要在纷乱的现场，快速地把控与合理地取舍，还要讲究如何在多重曝光过程中对光线、构图、色彩、线条、影调、曝光量等进行规划与控制。然而，这正是多重曝光摄影的乐趣所在，它具有创新性与挑战性，它让我学会更加安静地去观察与思考，它让我将“摄影的不可能”变成了“可能”，它让我表达了个性却没有背离共性，它让我打破了传统摄影的旧秩序，探索到一个人文摄影艺术的新方向。

陈建强

# 目录

# CONTENTS

## 第1章 基础篇

---

- 1.1 为什么要学习多重曝光 ..... 15
- 1.2 相机多曝与电脑合成的不同意义 ..... 18
- 1.3 选一款功能强大的多重曝光相机 ..... 19
- 1.4 多重曝光功能设置 ..... 20
- 1.5 多重曝光常用的附件 ..... 33

## 第2章 解惑篇

---

- 2.1 创意思维大于拍摄技法 ..... 37
- 2.2 多重曝光的三大原则 ..... 52
- 2.3 影响多重曝光的因素 ..... 58
- 2.4 巧用多重曝光拍摄模式 ..... 62
- 2.5 哪些画面适合高级多重曝光 ..... 70
- 2.6 获得简洁的画面为多重曝光打造基础 ..... 84
- 2.7 曝光控制决定成败 ..... 86
- 2.8 预留空间精心构图 ..... 88
- 2.9 后期优化依然重要 ..... 92

## 第3章 进阶篇

---

- 3.1 剪影多重曝光技法 ..... 115
- 3.2 相关多重曝光技法 ..... 116
- 3.3 虚实多重曝光技法 ..... 119
- 3.4 肌理多重曝光技法 ..... 120
- 3.5 大小多重曝光技法 ..... 122
- 3.6 重复多重曝光技法 ..... 124
- 3.7 冷暖多重曝光技法 ..... 126
- 3.8 疏密多重曝光技法 ..... 128
- 3.9 乱真多重曝光技法 ..... 130
- 3.10 动静多重曝光技法 ..... 132

## 第4章 挑战与超越篇

---

- 4.1 遮挡多重曝光技法 ..... 154
- 4.2 光影多重曝光技法 ..... 156
- 4.3 色彩多重曝光技法 ..... 158
- 4.4 定位多重曝光技法 ..... 160
- 4.5 连续多重曝光技法 ..... 162
- 4.6 慢门多重曝光技法 ..... 164
- 4.7 混合多重曝光技法 ..... 166
- 4.8 逆转乾坤多重曝光技法 ..... 170
- 4.9 手机摄影多重曝光技法 ..... 172

## 第5章 延伸与解析篇

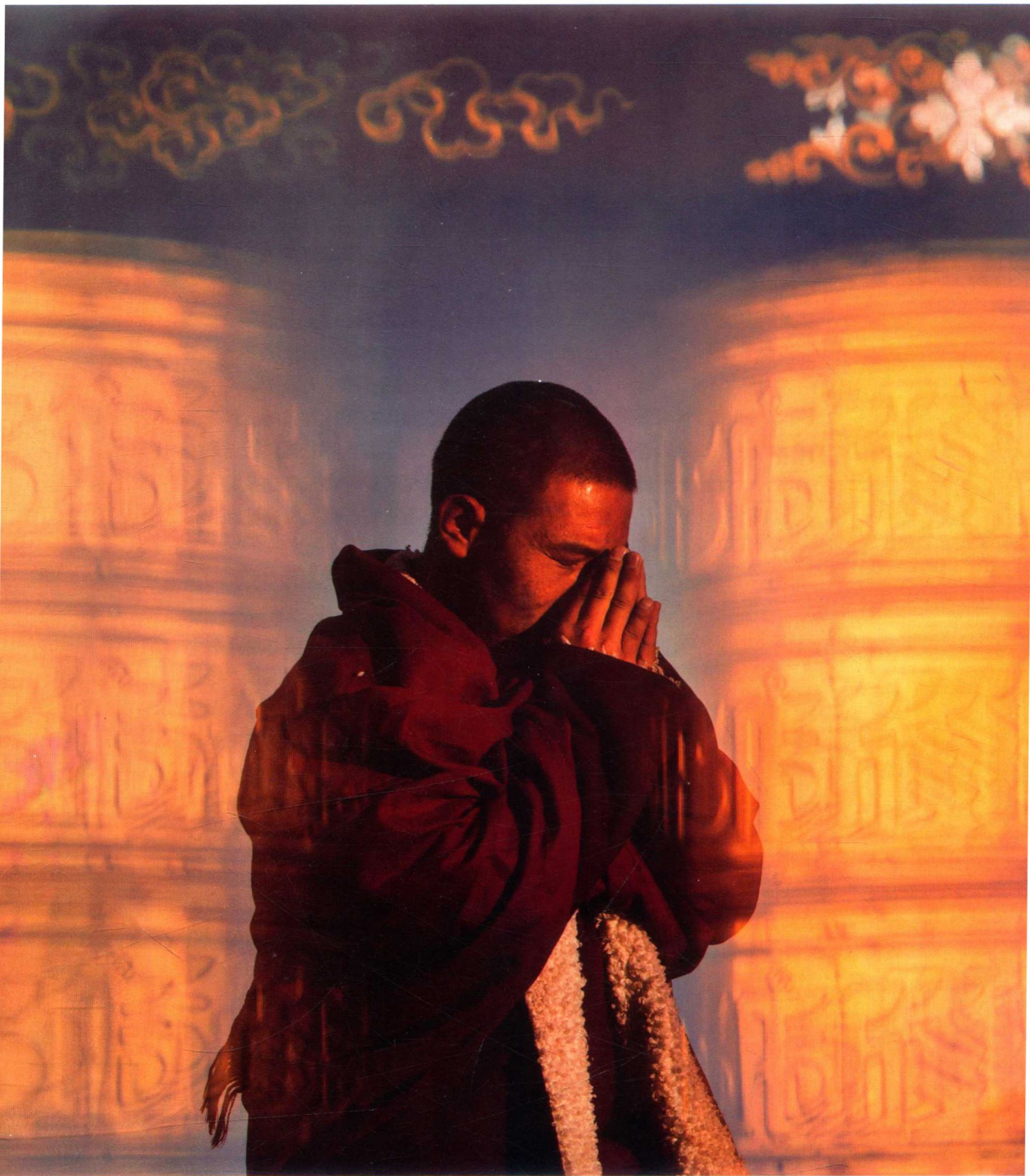
---

- 5.1 水天一色多重曝光技术解析 ..... 185
- 5.2 情景交融多重曝光技术解析 ..... 186
- 5.3 幻影幻像多重曝光技术解析 ..... 188
- 5.4 美轮美奂多重曝光技术解析 ..... 190
- 5.5 海市蜃楼多重曝光技术解析 ..... 192
- 5.6 重复克隆多重曝光技术解析 ..... 194
- 5.7 人生剧场多重曝光技术解析 ..... 198
- 5.8 水之韵律多重曝光技术解析 ..... 200
- 5.9 匆匆过客多重曝光技术解析 ..... 202
- 5.10 连续连拍多重曝光技术解析 ..... 204
- 5.11 夜色阑珊多重曝光技术解析 ..... 206

## 第6章 鉴赏与思考篇

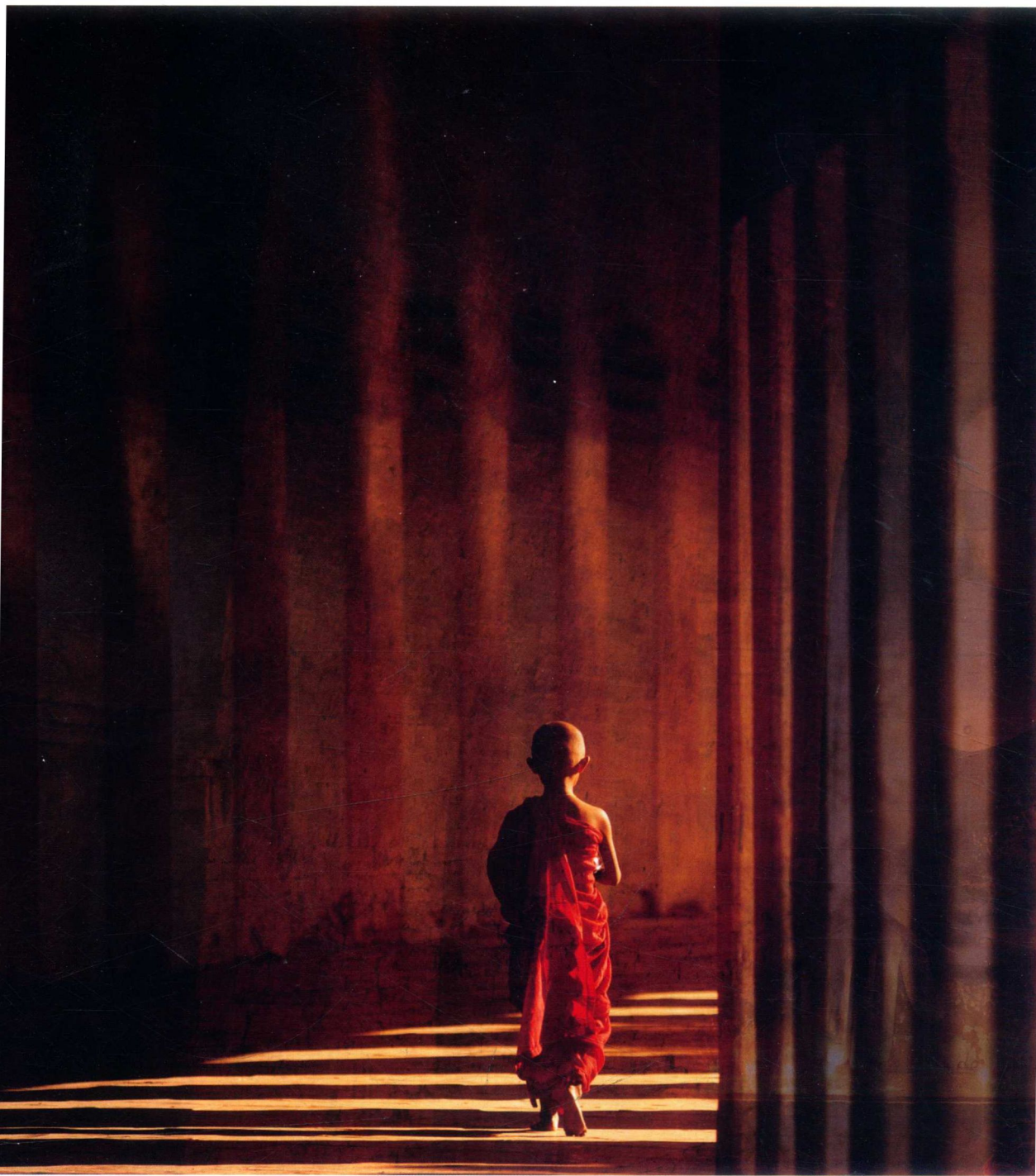
---

- 后记一《扩展艺术摄影新境界》 ..... 249
- 后记二《多重之美》 ..... 250





《漫漫朝圣路系列》





《漫漫朝圣路系列》







《狂野非洲系列》