

PICTURE PERFECT LIGHTING

An Innovative Lighting System for Photographing People



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

[美] 罗伯特·巴伦苏埃拉 著
朱增峰 译

VALENZUELA

拍出绝世光线

摄影师的完美用光技巧解密



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

rockynook



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PICTURE PERFECT LIGHTING

An Innovative Lighting System for Photographing People

VALENZUELA 拍出绝世光线 摄影师的完美用光技巧解密

[美] 罗伯特·巴伦苏埃拉 著

朱增峰 译

rockynook

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍出绝世光线 : 摄影师的完美用光技巧解密 / (美)
罗伯特·巴伦苏埃拉著 ; 朱增峰译. -- 北京 : 人民邮
电出版社, 2017. 5
(世界顶级摄影大师)
ISBN 978-7-115-45307-5

I. ①拍… II. ①罗… ②朱… III. ①摄影光学
IV. ①TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第059749号

版权声明

Picture Perfect Lighting: An Innovative Lighting System for Photographing People (1st Edition) (ISBN: 978-1937538750)

Copyright © 2016 Rocky Nook

Authorized translation from the English language edition published by Rocky Nook.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国Rocky Nook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。

-
- ◆ 著 [美] 罗伯特·巴伦苏埃拉
译 朱增峰
责任编辑 陈伟斯
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>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/20
印张: 17.6 2017年5月第1版
字数: 508千字 2017年5月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2015-7655 号
-

定价: 128.00 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: 京东工商广字第 8052 号

目录

第 1 部分

光的基础知识..... 21

第 1 章

“光的视觉构思”优先于“用光风格”..... 23

光的视觉构思 24

用光风格 24

照片中光的潜能 25

第 2 章

光的运作原理..... 29

眼睛如何看见颜色 30

所有的光都有着相同的特性 30

第 3 章

光的五大特性..... 39

角度特性 40

平方反比特性 44

光的强度..... 45

光的衰减..... 49

相对大小特性 53

视觉解读..... 54

颜色特性 60

离散特性 65

第2部分

环境光..... 67

第4章

环境光元素入门..... 69

十大环境光元素 (CLE) 71

最大化利用十大环境光元素 78

辉光区域 79

第5章

探索十大环境光元素..... 81

基于光的特性和环境光元素的场地分析 83

第6章

环境光的应用..... 97

掌握使用环境光的方法和其中的原理 98

朝向阴影的方向拍摄的技巧 112

填充性窗光与直射窗光的比较 115

光的参照点的重要性 117

在直射的阳光下不借助任何控光工具拍摄 (阴影管理) 119

“眼睛调整期”技巧..... 122

深入了解环境光的反射与吸收 128

正确利用开放阴影 130

理想的开放阴影场景..... 131

第3部分

光的基准测试与辅助光..... 135

第7章

光的基准测试..... 137

调整光照来适应相机的设定, 而不是调整相机的设定来适应光照 139

光的基准测试：我职业生涯的转折点·····	139
光的基准参数表·····	141
解读光的基准参数表·····	142
可接受的快门速度·····	143
光的基准参数场景·····	144
光的基准测试失败的例子·····	145
光的基准测试成功的例子·····	148
转动拍摄主体的头部朝向场景中最亮的环境光元素·····	150
向更高的光强处移动拍摄对象以达到光的基准·····	153

第 8 章

辅助光：反光板的使用技巧····· 159

不是所有的反光板都是一样的·····	160
直接反射与漫反射·····	161
直接反射·····	161
漫反射·····	161
直接反射的实用技巧·····	161
抓拍眼睛的技巧·····	162
增加拍摄距离以柔化直接反射的效果·····	165
凹面弯折与凸面弯折的技巧·····	167
漫反射的使用技巧·····	169
近距离使用反光板的白面·····	169
调整你的反光板使其产生漫反射·····	170
人像摄影的高级反光板使用技巧·····	172
使反射光朝向太阳的方向·····	172
使反射光背离太阳的方向·····	173

第 9 章

辅助光：柔光屏的使用技巧····· 181

室外不使用柔光屏的情况·····	182
室内不使用柔光屏的情况·····	183

使用柔光屏充当干净背景	183
人像摄影中柔光屏的高级使用技巧	186
不使用柔光屏.....	186
柔光屏不朝向太阳，远离拍摄对象的头部.....	187
柔光屏不朝向太阳，靠近拍摄对象的头部.....	188
柔光屏朝向太阳，远离拍摄对象的头部.....	189
柔光屏朝向太阳，靠近拍摄对象的头部.....	190
漫射光与影室灯.....	191

第 4 部分

辅助光：闪光灯的使用技巧..... 193

第 10 章

掌握闪光灯的核心功能..... 195

本章的目的	196
简易闪光灯术语及关键功能	197
TTL	197
FEC.....	198
E-TTL 与 E-TTL II	200
手动闪光 (M)	200
前帘同步.....	201
后帘同步.....	201
高速同步.....	202
闪光变焦.....	203
无线遥控闪光	204
什么是主控闪光灯?	204
什么是从属闪光灯?	205
什么是无线频道?	206
什么是灯组?	206
什么是闪光比?	208
光学引闪器和无线引闪器有什么区别?	208

一个小练习	210
-------------	-----

第 11 章

闪光灯的速度训练	213
-----------------------	------------

如有最大限度的利用以下这些闪光灯的快速练习	214
-----------------------------	-----

机顶闪光灯的速度训练	215
------------------	-----

练习 1: 确保闪光灯处于 TTL 模式, FEC 设为 0	216
--------------------------------------	-----

练习 2: 确保闪光灯处于 TTL 模式, FEC 设为 -2	216
---------------------------------------	-----

练习 3: 确保闪光灯处于 TTL 模式, FEC 设为 +3	217
---------------------------------------	-----

练习 4: 在 TTL 模式和手动模式间切换	217
------------------------------	-----

练习 5: 切换为手动模式, 功率最大 (1/1)	217
---------------------------------	-----

练习 6: 手动模式, 功率设为 1/4, 然后设为 1/32,

然后设为 1/128	218
------------------	-----

练习 7: 把闪光灯设为后帘同步	219
------------------------	-----

练习 8: 把闪光灯设回前帘同步	220
------------------------	-----

练习 9: 打开高速同步	221
--------------------	-----

练习 10: 闪光灯变焦	222
--------------------	-----

练习 11: 结合不同的功能 #1	223
-------------------------	-----

练习 12: 结合不同的功能 #2	223
-------------------------	-----

练习 13: 结合不同的功能 #3	224
-------------------------	-----

无线遥控闪光灯的速度训练	225
--------------------	-----

练习 14: 把一台闪光灯设为主控, 另一台设为从属	226
----------------------------------	-----

练习 15: 把从属闪光灯分配到不同的灯组	227
-----------------------------	-----

练习 16: 改变频道和灯组设定	228
------------------------	-----

练习 17: 把从属灯改为手动模式并阻止主控灯闪光	229
---------------------------------	-----

练习 18: 开启无线遥控闪光灯的高速同步	230
-----------------------------	-----

练习 19: 使用两部从属闪光灯	231
------------------------	-----

练习 20: 把两部从属闪光灯分配到不同的灯组以便单独控制	232
-------------------------------------	-----

练习 21: 混合模式: 把 A 组的从属闪光灯设为 TTL 模式而把 B 组的从属
--

闪光灯设为手动模式	234
-----------------	-----

练习 22: 使用三部从属闪光灯, 分配它们到不同的灯组

(A、B 和 C)	235
-----------------	-----

第 12 章

辅助光：用闪光灯增强现有的光照..... 239

使用闪光灯的好处	240
一些闪光灯为照片增光添彩的例子	242
在婚礼摄影中使用闪光灯.....	242
在私房摄影中使用闪光灯.....	243
在室内情景人像摄影中使用闪光灯.....	243
把闪光灯作为辅助光来加强微弱的自然光	246
光的逐步改进	251
改变柔光屏的形状和相对大小	255
闪光灯靠近或远离柔光屏.....	255
柔光屏的窄边和宽边.....	255
对窗光进行加强	258

第 13 章

高级闪光灯技巧..... 261

通过光照创造出拍摄对象和背景间的分离感	262
用闪光灯保持氛围的真实感	271
完全控制光照（移除所有氛围光）	277
用闪光灯创造出干净的剪影	282
用闪光灯创造出增添视觉趣味的投影	286
用闪光灯创造出低对比度的、梦幻的、朦胧的效果	291

第 5 部分

实现你的光的视觉构思..... 295

第 14 章

归纳汇总..... 297

我对光的思考过程	299
----------------	-----

光的学习案例	300
案例 1: 辅助光 (闪光灯)	300
案例 2: 辅助光 (反光板)	303
案例 3: 环境光元素	304
案例 4: 环境光元素	305
案例 5: 环境光元素	307
案例 6: 环境光元素	308
案例 7: 辅助光 (视频灯)	310
案例 8: 辅助光 (闪光灯)	311
案例 9: 辅助光 (反光板)	313
案例 10: 辅助光 (闪光灯)	314
案例 11: 辅助光 (视频灯)	315
案例 12: 辅助光 (闪光灯)	318
案例 13: 环境光元素	320
案例 14: 辅助光 (柔光屏和闪光灯)	325
案例 15: 辅助光 (闪光灯)	327
案例 16: 辅助光 (视频灯)	331
案例 17: Pantea 的拍摄活动	334
案例 18: Peter 的拍摄活动	341
案例 19: Ian 的拍摄活动	345
案例 20: Ellie 的拍摄活动	346
结语	351

“我抓住了光——我捕获了它飞行的轨迹！”

——Louis Daguerre



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

PICTURE PERFECT LIGHTING

An Innovative Lighting System for Photographing People

VALENZUELA 拍出绝世光线 摄影师的完美用光技巧解密

[美] 罗伯特·巴伦苏埃拉 著

朱增峰 译

rockynook

人民邮电出版社

北京

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

内容提要

光是所有影像创作的根本。它是摄影的DNA。光可以把平淡的景物或人像变得无法言喻的美好。对大多数摄影师来说，摄影用光也是最容易误解和令人生畏的课题。这本书，就是为了让摄影师学会驾驭光线而写的。

本书是具有“全球十大最具影响力的摄影工作者和摄影教育工作者”称号的摄影畅销书作家 Roberto Valenzuela 的最新力作，书中结合他多年的拍摄和教学经验，以他自己总结的“五大光线特性”与“十大环境光元素”为框架，围绕摄影布光展出一系列摄影用光要点与技巧。

全书分为五个部分。第一部分，光的基础知识：讲述光的运作原理与光的五大特性。第二部分，环境光，探索十大环境光元素以及他们在摄影实践中的运用。第三部分，辅助光，详细讲解反光板，柔光屏等辅助用光手段的使用技巧。第四部分，闪光灯的使用，极致详尽地讲述如何用闪光灯创造神奇光线效果。第五部分，光的视觉构思，详解精选的典型用光案例，让读者从实战角度理解光线的运用。

本书适合摄影爱好者、摄影专业师生、人像摄影师、商业摄影师阅读。

献辞

谨以此书献给我美丽、聪慧的妻子和挚友——Kim。在成书的两年时间里，你与我探讨了每一个章节，提供了你宝贵的意见。你为我准备的营养的食物与健康的奶昔让我的大脑时刻保持着清醒，充满了创造力。Kim，在我们的婚姻中，你的爱与鼓励是我莫大的福祉，亦是我前行的动力。感谢上天让我们走在了一起。

本书也献给我伟大的妈妈。你在千难万险中忍受了诸多的困苦，在一个连语言都完全陌生的异国他乡里含辛茹苦地养大了四个子女。你的努力、执着与对孩子们的爱无时不在激励着我。我爱你，妈妈！

悼念

谨以此书缅怀我们家中的爱狗，Chochos。在成书的过程中她不幸离世。她是我们的知心伴侣，在她生命的14年里为家庭带来了无尽的欢乐。我们会深深地怀念她。



鸣谢

首先我想感谢使本书得以最终实现的 Scott Cowlin 和 Ted Waitt，感谢你们从圣巴巴拉到洛杉矶的专程拜访，邀请我为 Rocky Nook 执笔此书。能与世界上最棒的摄影书籍出版团队合作令我深感荣幸，我把你们视为我真挚的好友。

我由衷感谢我的家庭带给我的爱与支持，包括我的妈妈、我的哥哥 Antonio、我的姐姐 Blanca、我的妹妹 Susana 和新婚不久的妹夫 Daniel Yu。同时我也想感谢我的姐夫 Kent（Phoenix 地区 Bridge 教堂的牧师），作为一名伟大的倾听者和人生导师，一直以来给予了我个人与职业上的建议，当然他也是世界上最好的牧师！感谢同样热爱摄影的好外甥 Ethan，我可爱的小外甥 Caleb，和我聪明伶俐的外甥女芭蕾舞女演员 Ellie。犹记那次我们有趣极了的照片拍摄经历，我会永远珍藏那段美好的记忆。

感谢我的岳母 Christina：我不知如何感谢您为此书花费的无数个小时，帮我一丝不苟地编辑书中的每一个章节。相对于我，这本书的完成对您来说变得同样重要。拜您所赐，全世界的读者们将会读到一本结构良好、富有乐趣的书。我也感谢我的岳父 Peter 一直以来对我的支持。正是 Peter 让我人生第一次接触了 Photoshop，点燃了我摄影创作的激情。有这样的岳父母是我人生一大幸事！另外，非常感谢我的嫂子对我学习过程中自始至终的支持。Amy, Sarah 和她的丈夫 Neal 均是我最初的拍摄模特。在我仍是新手时，他们耐心地让我在他们身上做拍摄练习以提高我的摄影能力。感谢我可爱的小侄女 Alexandra，四岁、好动的她，是我测试新相机的连续对焦系统的绝佳拍摄对象。感谢 Wendy Wong 一直以来对我的事业和努力的大力协助。

我也想感谢 ellixier 公司的朋友们给我提供了 set.a.light 3D 软件，使我可以为本书绘制示意图和工作室渲染图。

我想特别提及一位近日憾败于癌症的朋友。Bill Hurter 从最开始就给予了我信任。作为摄影行业的一名巨擘，他用他绝妙的书籍教育了全世界众多的摄影师们。曾与他见过面使我深感荣幸，我会永远感激他的栽培。

感谢 Arlene Evans：Arlene，与 Bill Hurter 一样，你给予了我和我的事业信任。谢谢你，我的犹太母亲！无论在世界何地，每当我站上讲台授课时，我都会对你心存感激。

感谢 Dan Willens：谢谢你在过去的四年中对我的所有支持与鼓励。

感谢全世界所有的摄影界的朋友们，是你们让我每一年都充满了激励和鼓舞。我要特别感谢以下人士，以姓氏字母顺序排列：Rocco Ancora, Roy Aschen, Ado Bader, Jared Bauman, Michele Celentano, Joe Cogliandro, Skip Cohen, Blair DeLaubenfels, Dina Douglas, Marian Doven, David Edmonson, Luke Edmonson, Dave Gallegher, Jerry Ghionis, Melissa Ghionis, Rob Greer, Jason Group, Scott Kelby, Colin King, Gary Kordan, Paul Neal, Maureen Neises, Collin Pierson, Ryan Schembri, Sara Todd, Justine Ungaro, Christy Webber, Lauren Wendle, Tanya Wilson.

感谢佳能美国的好朋友们，Dan Neri, Len Musmeci和Mike Larson。能被你们接受进入“佳能光影探索者”精英课程令我深感荣幸。对我来说这是美梦成真。

关于作者

Roberto Valenzuela是一名来自美国加州 Beverly Hills的摄影师。他是少数几名有幸被选中参与了久负盛名的“佳能光影探索者”精英课程的摄影师之一。

遵循他成为摄影师之前曾作为职业音乐会古典吉他手和教师时开发的练习方式，Roberto创造了一套独特的摄影教学模式。Roberto相信，能力与成就的核心是刻意的训练而不是天赋。他走遍了世界的每一个角落，激励着摄影师们通过目标设定、自我练习和持续的专注来练习、分解和掌握摄影中的各个元素。

Roberto在欧洲、墨西哥和南美洲的各大摄影竞赛，以及由来自拉斯维加斯的“国际婚庆与人像摄影师协会”（WPPI）在美国举办的最著名的国际摄影竞赛中担任委员和评委。

Roberto在世界最大的摄影大会的私人研讨会、讲座和平台课程中从事教学。他曾三度获得国际第一名奖项，被他的同行们提名为“世界十大最具影响力的摄影师和教育家”之一。他的第一本书《拍出绝世佳作》迅速成为婚庆摄影书籍类的畅销书第一名。他的第二本书《拍出绝世美姿》亦与前作一起成为了国际畅销书。Roberto的书籍已被翻译成中文、葡萄牙语、西班牙语、印度尼西亚语和德语等各国语言，在全世界各地有售。

除了摄影的世界，Roberto喜爱驾驶高性能无人机。他也是一名古典吉他手（水平已不如往昔）和乒乓球的狂热爱好者，在生活中时刻追寻着挑战。

序

Jerry Ghionis

我与 Roberto 相识超过 10 年，目睹了他从一个谦逊的摄影极客到业界明星的蜕变。我与我的妻子 Melissa 把 Roberto 与他的妻子 Kim 当作我们最好的朋友，我们在加州 Beverly Hills 的家仅几步之隔。作为 Roberto 的同行，我们的生活如此相近。我们经常互相串门小聚打上几局乒乓球，在阳台烧烤大餐，然后便是无数个小时关于生命、情感和摄影的谈天说地。

正是从这些数不清的对话中，我了解到了 Roberto 对于学习一门新技能的激情和痴迷。我并不单指摄影，实际上他对一切都充满了激情！好奇是人的天性，但很少有人能像 Roberto 一样仅是一时兴起就能足够好奇、全情投入。千万不要尝试去开玩笑地挑战他或者嘲讽他做不到某一件事，因为他不但会做到它，还会去精通它，即使你早已忘记了当初的挑战。

Roberto 是一名职业摄影师和教师，但我眼中的他远不止如此。他是一名职业“学者”：一名不仅痴迷于学习而且坚持不懈的学者，一名不仅对学习内容也对学习这一过程本身充满激情的学者。每次我拜访他的家时，他都会向我展示一项他正在学习的全新技能。他对于失败的恐惧驱使他获得了营销学与经济学的学位、与美国总统见了面、在大庭广众下演奏弗拉门戈古典吉他，当然还有成为一名众所周知的受人敬仰的摄影师和教师。假如不知道他生命中遇到的挑战，他的成功已经是无比的鼓舞人心。当你知道世界上只有少数人能知晓他遭遇的逆境时，他的成功更是无比的非凡！

能够为本书作序是我无上的荣幸。在 Roberto 的这第三本书中，他处理了“光”这一极度具有挑战性的主题。继承前两本书《拍出绝世佳作》与《拍出绝世美姿》的精神，Roberto 重新发明了他独家的摄影师分解“光”的基本特性的方法。在过去的几年中，我见证了 Roberto 作为一名作者的蜕变。在“完美摄影”系列书籍的成书过程中，他会经常关注并执着于那些看似不可能完成的挑战：如何通过他书中的文字和图像来精炼一个摄影话题的交流和理解。每一章的完成都会使他的沮丧变为欢欣。就如那些伟大的电影三部曲一般，系列书籍烂尾是不可原谅的。读完本书，你绝对不会失望。

“完美摄影”系列书籍创造了一个摄影作者教学特定主题的新标准。借用

Roberto会在书中频繁使用的一个词，他的书创造了一个“光的基准”。读完本书之后，摄影新手们将会获得一个公式化的光学基础以作为职业生涯的基石，而富有经验的摄影师们则会延续多年的实践，继续拓宽他们对于光的理解。

不论是天性还是后天养成，Roberto都是一个异类。他可以在一句话里既不合时宜地搞笑又巧舌如簧。他可以变得同时既古怪又令人亲近。无论他选择戴什么样的帽子，他都会自信地戴出来，即使那帽子你觉得挺怪异的。这就是我爱Roberto的原因。他是一个忠诚慷慨的好友，他极具感染力的热情会带给你常伴左右的欢乐。大多数人视金钱为财富，而对于智者来说独特的经历才是真正的财富。从这点看Roberto简直富甲天下！而我和我的妻子Melissa更是因为与他共享了这些经历而变得更加富有。