

200个曝光修正、光线运用、颜色基础与实际拍摄小诀窍。献给只会埋头按快门的朋友们，让你轻松玩转自然光、室内光、闪光灯光等摄影用光技巧！

日系清新摄影

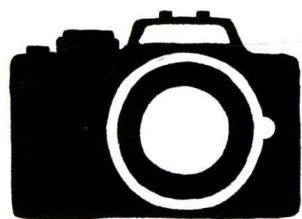
空气感的光线运用

「日」石田德幸等◎著

吴宣劭◎译



中国民族摄影艺术出版社



日系清新摄影

空气感的光线运用

[日] 石田德幸等◎著
吴宣劭◎译



中国民族摄影艺术出版社

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

日系清新摄影. 空气感的光线运用 / (日) 石田德幸
等著; 吴宣劭译. — 北京: 中国民族摄影艺术出版社,
2015.11

ISBN 978-7-5122-0753-0

I. ①日… II. ①石… ②吴… III. ①摄影技术
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第224155号

TITLE: [デジカメ写真の光の扱いが上手くなる見本帳]

BY: [石田 徳幸 / 須田 卓馬 / 野木 和行 / 野村 奈緒子 / 福田 昌裕]

Copyright © Noriyuki Ishida, Takuma Suda, Kazuyuki Nogi, Naoko Nomura,
Masahiro Fukuda, 2012

Original Japanese language edition published by SHOEISHA.Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written
permission of the publisher. Chinese translation rights arranged with SHOEISHA.Co.,Ltd., Tokyo
through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由株式会社翔泳社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术
出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2015-6296



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李伟

版式设计: 柯秀翠

书	名: 日系清新摄影: 空气感的光线运用
作	者: (日) 石田德幸等
译	者: 吴宣劭
责	编: 吴 叹 张 宇
出	版: 中国民族摄影艺术出版社
地	址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)
发	行: 010-64211754 84250639 64906396
网	址: http://www.chinamzsy.com
印	刷: 北京美图印务有限公司
开	本: 1/16 170mm × 240mm
印	张: 13
字	数: 200千
版	次: 2016年5月第1版第1次印刷
ISBN	978-7-5122-0753-0
定	价: 59.80元



前言

“我的相机明明很高端，为什么拍摄效果却不太好呀？”

“我知道许多关于曝光和白平衡的知识，可是要怎么运用到实际拍摄中呢？”

“我早就听说照片是光的艺术，但到底是什么意思呢？”

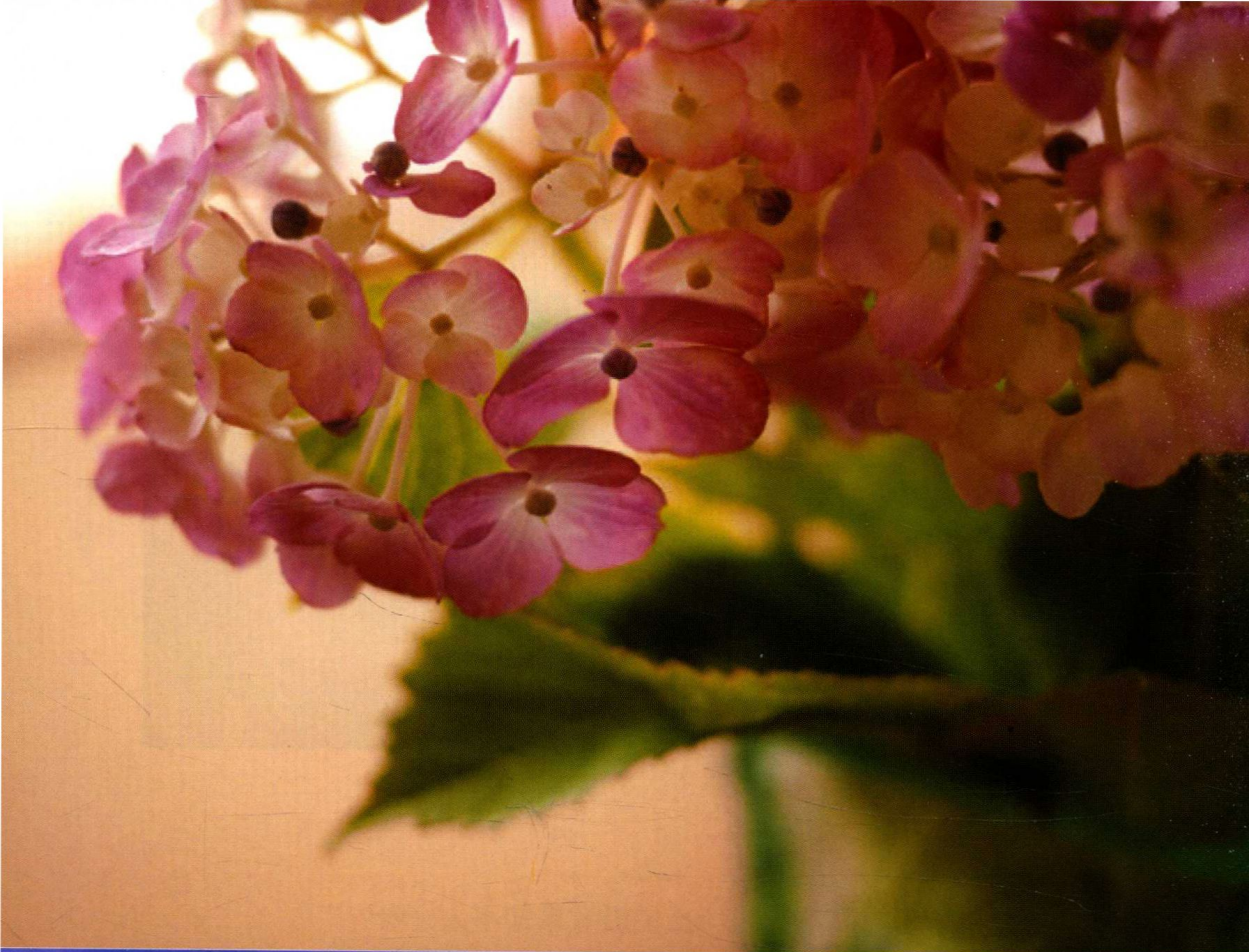
或许大家都有过这些类似的疑问吧。本书就是针对这样的人而特别撰写的关于“光”的摄影手册。

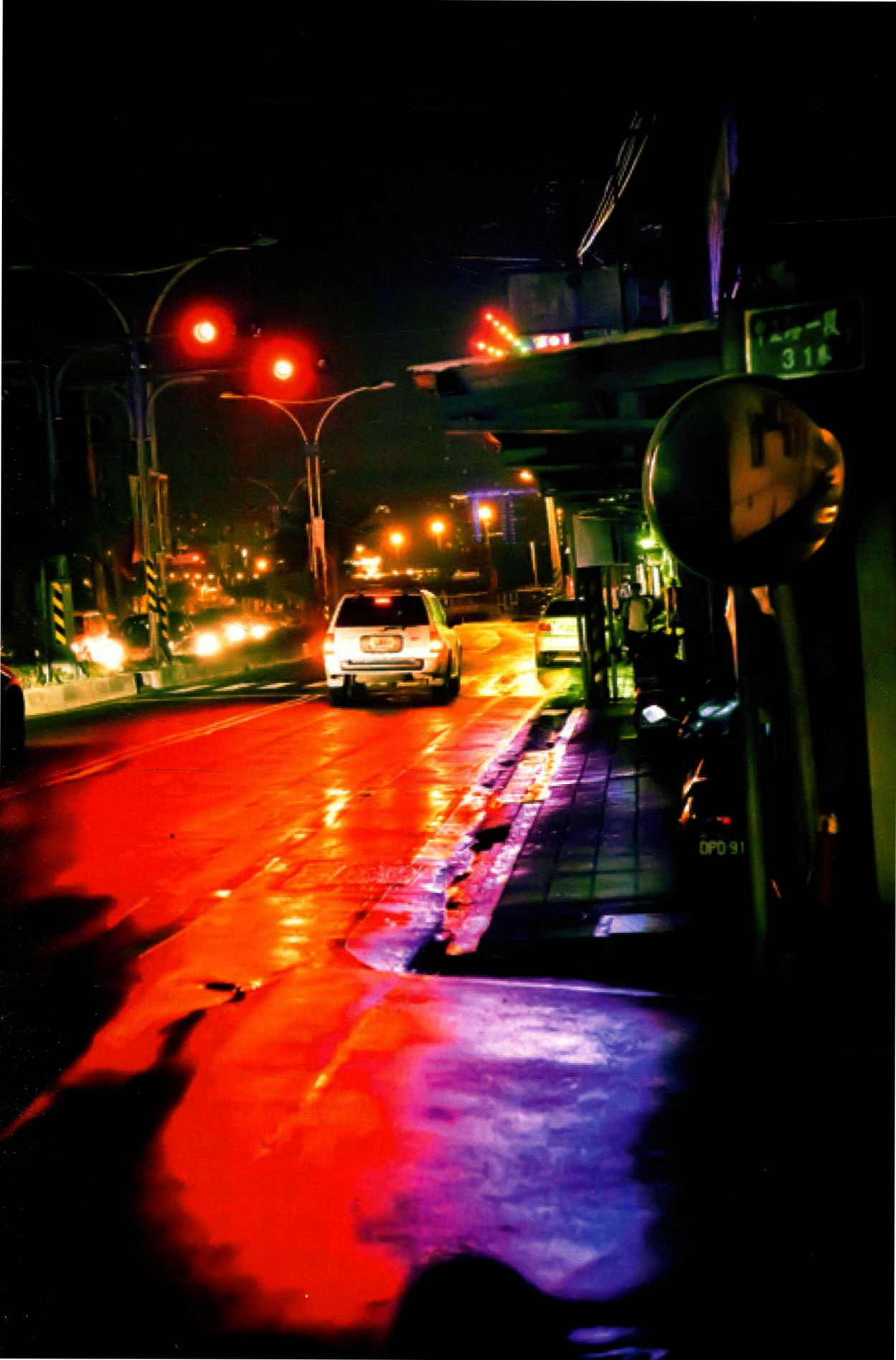
本书中将为大家介绍不可不知的“光线”知识，并分门别类地具体分析照片，帮助大家拍摄出效果一流的照片。

从头到尾地仔细阅读本书一定会带给大家很大的收获，即使随手翻一翻本书仍然可以让大家获得非常实用的摄影技巧。

效果一流的照片往往整体氛围比较突出，让人过目难忘，而其中发挥很大作用的就是“光线”。

从现在开始只要在拍摄的时候注意到“光线”，那么大家的摄影技巧就一定会得到提升。让我们伴随着本书的讲解，一同在美丽而奥妙的摄影世界中自由地翱翔吧！





中山路一段
316

DPD 91

Contents

第一章

数码相机基础知识回顾

01 曝光补偿之前，先了解什么叫做“适度曝光”	2
02 光圈是调节光线的“羽翼”，是虚化效果的必备技巧	4
03 深度理解快门速度，提升照片表现张力	7
04 牢记光圈与快门速度的关系	10
05 什么是相机抖动？什么是被拍摄物抖动？如何防止相机抖动？	13
06 摄影杂志中经常使用的“一级光圈”是什么意思？	14
07 牢记ISO感光度+光圈+快门速度的关系	15

第二章

了解照片与光线的关系

01 准备相机之前，是否想过光的朝向和高度	18
02 加深对白平衡和色温的理解	25
03 白平衡与色温的实践篇	27
04 通过曝光补偿恢复真实亮度	32
05 使用曝光补偿，打造艺术照片	34
06 曝光补偿的固定设置	37
07 到底需不需要三脚架呢？一起来学学吧！	39
08 闪光灯的基础知识详解	42

09 柔化闪光阴影的反射器和扩散器	45
10 关闭闪光灯，抓住当下特有的光	46

第三章

掌握修正照片的基本功

01 照片修片的常识	50
02 从直方图中学习调整方法	51
03 显示器校准的基础知识	53
04 一起学习修片的使用技巧与诀窍	54
05 通过修片将普通照片艺术化	60
06 镜头滤镜的使用	64

第四章

各场景下拍摄的100个诀窍

portrait 人像

01 阴天和顺光下的柔影与美丽	68
02 没有阴影的阴天是万能摄影状态	69
03 人像摄影的巅峰，逆光下的美妙	70
04 半逆光状态，比逆光更完美的模式	71
05 专业摄影师常用的侧光打光法	72
06 侧光的忧郁与惆怅	73
07 斜光展现出的教科书般的效果	75
08 高调摄影——保持洁净而明亮的整体色彩	77
09 低调摄影——保持暗沉而厚重的整体色彩	79
10 人物与背景都能适度曝光，慢速同步闪光下的夜间人像	80
11 无闪光下夜景摄影的现实感	81
12 光源与光线——光的奥妙	82
13 利用逆光让光线洒满人物全身	83
14 适度曝光的最终决定者始终是摄影者本身	84

15 利用投射到屋内的光线进行拍摄	85
16 捕捉眼神光的瞬间	86
17 光源对于摄影效果的影响	87
18 运用光线为人像增添色彩	88
19 从模特背面照射过来的侧光效果	90
20 逆斜光与斜光的不同感觉	92
21 窗外光线的丰富变化	94
22 阴天下拍摄的沉静面画	95
23 厨房灯光下的聚光灯效果	96
24 摄影现场的光线与色彩	97
25 人工灯光与自然光线所营造出的不同氛围	99
26 普通光线下的强壮男性写真	100
27 侧光下的可爱儿童照	101

Snapshot 旅行中的特写

28 控制曝光而产生的透明感	103
29 用光晕表现傍晚的质感	104
30 当下的景，当下的摄影	105
31 用光源去展现石板路的美	106
32 夕阳的斜光下建筑物美不可言	107
33 天空的另类拍摄——曝光不足的妙用	108
34 寻找洒满光线的地方	109
35 晴天下的阴凉处柔和而美妙	110
36 天空微亮中拍出风景的轮廓美	111
37 不同时间段的缤纷色彩	112
38 旅行中的光与影	113
39 大胆地展现出让你感动的光线与色彩	115
40 顶光下建筑物的细节图	116
41 拍摄奔驰而过的汽车	117
42 到底要如何取舍阴影的部分？	118
43 如何利用反射光来拍摄夜景	119
44 摄影的主体一定要清晰明了	120
45 拍摄出摄影者“心中”的风景	121

46 用阴影来展现人物	122
47 从暗处拍摄亮处的拍摄手法	123
48 通过白平衡来展现季节感	124
49 曝光不足下的特殊景象	125
50 白平衡所展现出来的五颜六色	126
51 暖色系灯光下的可爱氛围	128
52 日常生活中的光与影	129
53 阴影可以有效地烘托主体	130
54 用光线去展现被拍摄物的轮廓	131
55 光线可以是主角，也可以是配角	132
56 逆光展现出来的柔美	133
57 阴天下的静谧与安宁	134
58 曝光与对比度让被拍摄物与光线和谐共存	135
59 寻找画面中的反射光	136
60 通过曝光不足的方式来展现立体感	137

Nightview 夜景的拍摄方法

61 夜晚前的夕阳美景也不容错过	138
62 在天空全黑之前就要开始夜景的拍摄	139
63 手持相机拍摄夜晚的街景	140
64 手持相机拍摄时尚的夜景	141
65 超人气夜景摄影场景①飞机场夜景	142
66 超人气夜景摄影场景②城市夜景	143
67 星光镜为照片画龙点睛	146
68 星光镜与LED灯是一对好搭档	148

Nature Photo 日常生活中的特写

69 利用室内的照明设备拍出明亮的画面感觉	149
70 通过光线来展现纤细和柔美	151
71 使用白平衡来重现真实场景	153
72 通过光线来展现出食物的光泽	154
73 光与影的设计感	156
74 光与影的对比充满了活力	157
75 曝光不足的方式所展现出来的质感	158

76 曝光不足展现出来的静谧美	159
77 使用反射光来展现动态的氛围	160
78 使用些许阴影来营造朴质的感觉	161
79 借用光与影拍摄出食物的“味道”	162
80 昏暗的氛围中展现日常景致的时尚感	163
81 享受对比度，拍出时尚照片	164
82 用光线来突出重点部分	165
83 用白平衡传达食物的温度	166
84 过度曝光所特有的生活细节	167
85 运用大量的光线所打造的柔美空间	169

Nature Photo 自然风景照片

86 清晨的风景照让人感动不已	171
87 反光板+滴管+滤镜=清晨的氛围	172
88 清晨所特有的美丽瞬间	173
89 控制白天光线的反光板和遮光板	174
90 遮光板和反光板的妙用	176
91 选好角度才能展现出夕阳的美丽	177
92 晚霞的拍摄手法	178
93 抓拍春霞的美丽	179
94 抓取最具春天气息的瞬间	180
95 用曝光负补偿来展现夏天的云，用PL滤镜让天空更蓝	187
96 使用ND滤镜展现瀑布的清凉感	182
97 深秋的美景在曝光负补偿下更美丽	183
98 光线的角度会赋予照片无穷的变化	184
99 拍摄雪景最好使用曝光正补偿	185
100 冰霜和冰凌是冬天特有的景象	186

拍摄技巧速查表	188
---------------	-----

第一章

数码相机基础知识回顾

在学习光线的知识之前，让我们一起来回顾一下数码相机的基础知识。这对于已基本掌握或还不太熟悉此类相关知识的人来说都十分重要。只要加深对这些知识的了解，就一定可以提升我们的摄影技术。



曝光补偿之前，先了解什么叫做“适度曝光”

对于摄影来说，理解光线与阴影的关系十分重要。“适度曝光”就是其中一个必须要熟知的概念。在进行曝光补偿之前，我们必须搞清楚什么是“适度曝光”。这一部分的讲解可能会有些偏理论化，希望大家认真阅读和理解。

适度曝光指的是能再现18%反射率的灰色明亮度

适度曝光指的是能再现18%反射率的灰色明亮度。所谓18%反射率的灰色，指的是不偏向任何颜色的中性灰色（Neutral Grey）。反射率如果达到0%就是黑色，而达到100%就是白色。

数码相机通过感应器来获得进入相机的光线（R:Red G:Green B:Blue），通过对光线的中间亮度进行分析，我们就可以得到从最灰暗的部分到最明亮的部分的不同明亮度。而要进行这项分析，我们就必须要依赖18%反射率的灰色。

在摄影或者摄像中，将18%反射率灰色作为适度曝光的标准值已得到了国际广泛认可。如果各数码相机生产厂家只对各自的适度曝光值进行规定，那我们在拍摄同一场景的时候就会得到效果不同的照片。

中性灰色这一概念反应到数码相机的设定上就成了曝光值。一般来说，检测曝光值的是相机内部的TTL曝光检测计（相机品牌不同可能会有不同的名称）。此外，我们还可以通过购买灰色平衡卡来调整具体相机的适度曝光。

摄影的时候，相机会根据具体情况将曝光程度调节到适度曝光（也就是再现18%反射率的灰色）。



使用了灰色平衡卡的照片中黑白分明，而且，还避免了泛黑（全黑）或者泛白（全白）的情况。这就说明了相片的曝光比较适度，即适度曝光。

右面的照片分别是在曝光正补偿、曝光负补偿和适度曝光情况下拍摄的，最中间的照片是适度曝光。可以看到，适度曝光的照片平衡感最强。虽然通过曝光正补偿可以得到颜色鲜艳的照片，但最接近当时情况的还是适度曝光的照片。

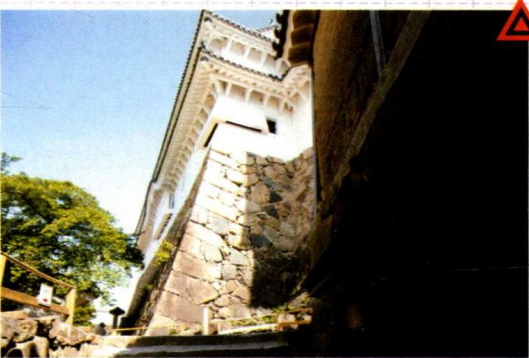


自动曝光绝非万能，一定要注意黑、白和明暗差

一般来说，相机会为我们自动调整适度曝光，所以我们在摄影的时候可以轻松地拍摄出亮度合适的照片。相机通过自身的感应器来获得明亮度的信息，然后通过系统进行调整。

获得明亮度的过程也就是相机“测光”的过程，我们可以采取多种方式。例如，以画面的中心为基准进行测光的“中央重点测光”和将场景进行一定的分割之后测光的“分割测光”。随着数码相机技术的不断成熟，现在已经可以对所有的场景进行准确测光了。也就是说，我们已经不用大肆地宣传自动曝光的不足，现代技术已经将自动曝光日趋完善了。

可是，在拍摄黑色物体、白色物体以及明暗差较大的物体时，自动曝光的方式仍然有许多不足。相机往往会混淆曝光标准，不知道应该参照明亮的部分还是灰暗的部分。最后，即使是拍摄同一个场景，我们得到的照片效果也会截然不同。



自动曝光的过程中，相机参考的标准是近景的黑色墙壁，最后却造成了远方景色的泛白。如果想要表现城墙的质感，这样的照片就完全不符合要求了。所以说，自动曝光在拍摄这种明暗差较大的物体时并不是十分得力。



自动曝光在拍摄类似最上面的场景时经常会出现问题。到底是参照比较昏暗的树木的亮度测光呢？还是参照比较明亮的道路的亮度测光呢？中间的照片展现的就是曝光过度的效果，原因是参照了左面比较昏暗的部分作为曝光的标准。下图虽然展现出了树木的轮廓，但却呈现出曝光不足的效果。因此，拍摄时需要按照自己的需求和喜好去决定曝光值。

重要笔记

适度曝光应该能反映出18%反射率的灰色，当实际效果在18%反射率以上时，我们就称其为曝光过度（照片太过于明亮）。相反，在反射率低于18%的时候，我们就称之为曝光不足（照片太过于灰暗）。



光圈是调节光线的“羽翼”，是虚化效果的必备技巧

光圈在获得适度曝光的时候非常重要，而且还肩负着其他重要的使命。如果理解了光圈的作用，就可以给照片效果带来翻天覆地的变化。

光圈实际是镜头内调节光量的“羽翼”

光圈是镜头里一个类似羽翼状的部件。通过羽翼的展开和闭合来调节进入镜头的光量，从而将适度的光线强度传送给胶卷或感应器。同时，光圈也是获得适度曝光的重要一环。

就机械原理来看，快门和光圈是协同工作的，如果快门不动，则光圈也不动。

光圈用字母“F”来表示。一般来说，光圈完全打开的状态称之为“开放光圈”或者“最大光圈”。开放光圈的光圈值根据镜头不同而不同，例如，24~70mm镜头的光圈是F2.8~F4.5，那么，24mm焦距时最大光圈为F2.8，70mm焦距时最大光圈为F4.5。



光圈值F22



光圈值F5.6



光圈值F1.4 (最大光圈)

重要笔记

在对焦的时候，不管是采用手动的方式还是自动的方式，原则上我们都要在最大光圈的状态下进行。如果在F5.6的光圈下对焦，拍摄时却采用F2.8的光圈，焦点就会模糊。此外，对焦之后再调焦，焦点也会模糊。所以，有的数码相机或镜头在对焦之后就不能调焦了。

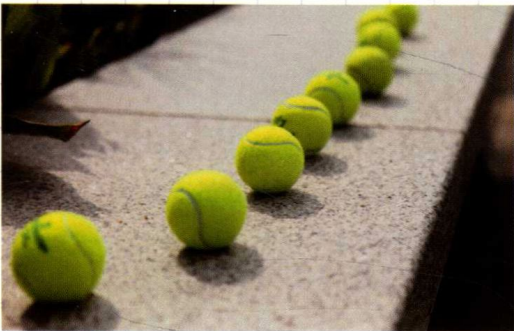
由于一些手动操作的相机结构特殊，我们可以观察到光圈羽翼的变化。上面的3张照片中，从上到下分别是F22（最小光圈）、F5.6（中间光圈）、F1.4（最大光圈）3种情况，数字越大，光圈羽翼的间隙就越小，自然通过的光量就越少。顺便提一句，50mm F1.8镜头的开放光圈数值就是F1.8，属于开放光圈较大的镜头。相比F4的镜头，F2.8的镜头会更贵，因为F2.8的镜头在制作时就更需要技术和精确度。

唯有光圈可以调节景深（虚化程度）

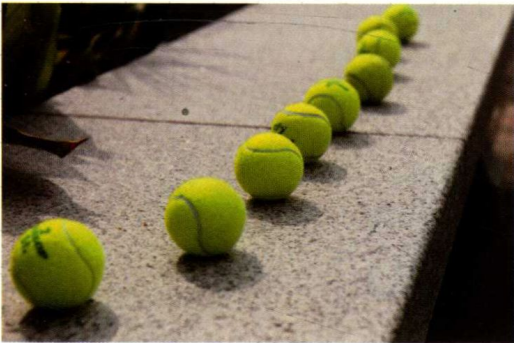
光圈的真正作用应该是调节景深。

景深指的就是镜头对焦的范围。景深较浅的情况下，我们可以将焦点对准人物的眼部，从而营造出焦点部分较大的锐度和焦点外部分非常强的虚化效果。

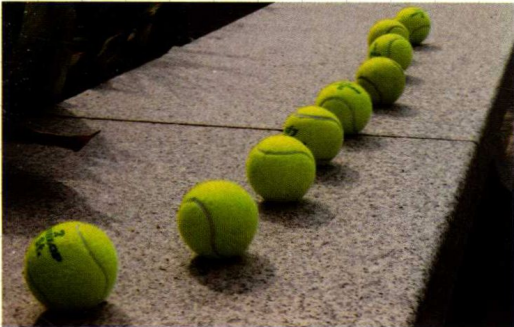
较深的景深又称作是泛焦（超焦距），是将焦点聚集在全部景物上，虽然没有了虚化效果，但可以让整体景物的锐度提升，在拍摄风景的时候常常采用这种方式。按照摄影者各自的喜好，我们完全可以控制拍摄时的景深。这也就是所谓的“光圈优先”。



70mm F2.8



70mm F5.6



70mm F22



ISO200 1/1000 F8



ISO200 1/1000 F5.6



ISO200 1/1000 F4

上面3幅图片的快门速度是相同的，只是改变了光圈值。伴随光圈值的改变，照片的明亮度也发生了变化。由此我们可以发现，光圈的变化带来了照片明亮程度的变化，即通过光圈的开和关可以达到适度曝光的效果。

通过观察左面的3幅图，大家都可以发现其虚化程度、锐度的差别，这就是所谓的景深不同。F2.8的照片中，除了对焦的部分，其前后都有很大的虚化，即景深很浅的状态。F5.6的虚化效果就明显不如F2.8，而到了F22时，整体都对焦了，锐度大幅度提升。

用最大光圈实现画面虚化， 用最小光圈提升画面锐度

有一点需要单独提出来让大家牢记，即最大光圈（F值小）的时候，可以达到虚化效果，景深较浅。而最小光圈（F值大）的时候，可以让入镜的景物都得到聚焦，景深较深。

要想得到最大程度的虚化，我们需要使用最大光圈。在此基础上减小光圈，景物就会开始清晰起来。当光圈关闭到最小的时候，虚化效果就完全消失了。

不过，除了光圈以外，镜头焦距也会影响虚化效果。并不是说仅仅调节光圈数值就可以得到理想的虚化效果。在焦距处于超广角的情况下，受到光圈的影响就会很小，而虚化效果自然也就减少了，只要稍微关闭光圈便可以得到泛焦的效果。而在焦距处于超长焦的情况下，受到光圈的影响，很容易就可以得到虚化的效果。

一般来说，当普通的镜头焦距在20~100mm的时候，我们更容易感觉到光圈开闭对于效果的影响。有的摄影爱好者发现聚焦比较困难，那我们不妨缩小光圈，从而保证对焦的快捷，得到锐度较高的照片。按照这个建议试着拍拍看吧！



24mm F5.6

让我们来看看调节景深对于照片效果的影响。一般来说（我是这样做的），50mm以上的长焦（中度）镜头，其光圈值使用F2.8~F4的最大光圈；而50mm以下的广角镜头则使用F5.6~F13的光圈值。而对于特别想拍摄人像的摄影者来说，我们可以在70~200mm镜头中使用F2.8的光圈值。如果设置超过了F5.6，就比较难得到理想的虚化效果了。如果想要达到泛焦的效果，那么在24mm的镜头焦距下使用F8以上的光圈值就可以了，而且对焦位置可以在画面下方大概三分之一的位置。而普通的特写，我们可以使用标准镜头，并且让光圈值保持在F5.6~F8，这样往往都能得到满意的效果。



50mm F2.8



70mm F2.8 + 最近拍摄距离