

尼康 先锋影像 编著 **Nikon**

用光 圣经

尼康数码单反相机必备用光指导书

赠4种电子教程

1. 尼康相机操作视频

(详细介绍尼康单反相机的操作方法)

2. 摄影后期处理视频

(详细介绍了50种照片处理常用技法)

3. 尼康镜头电子书

(全面、深入地了解尼康镜头)

4. 摄影百问电子书

(解答初学者遇到的常见问题)

赠4种摄影配件

1. 灰卡

(准确测光、正确曝光的利器)

2. 黑卡

(轻松拍摄大光比场景)

3. 跑焦测试卡

(简单上手校准跑焦镜头)

4. 光圈虚化卡

(轻松拍出心形背景光晕效果)



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

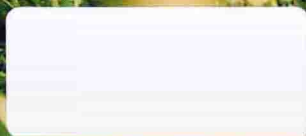
<http://www.phei.com.cn>

尼康用光圣经

先锋影像 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry



内容简介

摄影是光线的艺术，在摄影创作中经常会遇到增加一档曝光则过曝，减少一档则偏暗的情况。因此，要想通过曝光、用光的技巧来表现完美的画面，必须要掌握曝光、用光的基本理论与实战操作技法，而且亦不能忽视掌握相机按钮与菜单功能的重要性。只有这样才能在实际拍摄时，面对变化万千的题材、光线组合，合理地运用曝光、用光技巧拍出好照片。

本书针对摄影中必备的曝光、用光理论进行了深入解析，并讲解了在拍摄美女人像、儿童、动物、鸟类、花卉、昆虫、树木、建筑、夜景等常见摄影题材时，如何运用这些曝光、用光理论拍出精美的照片。

本书最大的特色在于笔者在书中凡涉及相机操作的知识点旁边，基本上都添加了尼康高、中、低三款相机的操作示意图，以展示当理论与实践相结合时，应该如何通过操控相机按钮、菜单来实现，以使各位读者在阅读图书后能够快速上手进行摄影创作。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

尼康用光圣经 / 先锋影像编著. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-22640-3

I. ①尼… II. ①先… III. ①数字照相机—摄影光学 IV. ①TB811

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 048911 号

责任编辑：田 蕾

特约编辑：赵树刚

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：17 字数：435.2 千字

印 次：2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价：98.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

有许多摄影爱好者都反映在学习及实践摄影理论时，有关曝光的知识与技能最难于理解与掌握。例如，在拍摄时有时不知应该选择哪一种测光模式；有时无法选择正确的白平衡模式导致画面偏色；还有时不能够灵活地控制光圈、快门、感光度，导致拍摄出来的照片有些是过曝，而有些是欠曝。包围曝光、多重曝光这样的高级曝光技巧更是很少使用。

实际上，上述这些问题几乎是每一个摄影初学者都会遇到的问题，而之所以出现这样的问题，总结起来不外乎以下三点。

第一，没有深入理解曝光与用光的理论。以测光模式为例，如果没能深入理解每一种测光模式的概念，就无法有效区分不同测光模式之间的异同。

第二，没有进行专项练习。例如，针对包围曝光、多重曝光这样的曝光技巧，必须在日常拍摄时针对其进行专项练习，从练习中感受不同曝光技巧为拍摄带来的变化，这样才能够加深对其的理解，并在以后的摄影创作中运用这些曝光技巧。

第三，不能熟练地在相机上通过按钮、菜单功能控制曝光。例如，当眼睛注视取景器时，如果希望切换测光模式，应该确保在眼睛不离开取景器的情况下，通过手指的灵活操作快速改变测光模式。只要这样才可以在拍摄时，即使面对变化较快的光线，也能够通过快速改变曝光参数、测光模式、白平衡等与曝光有关的参数，拍摄出曝光恰当的照片。

本书是一本针对广大使用尼康相机的摄影爱好者编写的，讲解曝光基础理论、曝光操作技能、高级曝光技巧，以及曝光实战技法的专业书籍。书中不仅有对曝光、用光理论的深入讲解，还讲解了在摄影中可以使用哪些附件来改变照片的曝光效果。不仅讲解了顺光、侧光、逆光等不同光位光线的特性，还分析了一天之中不同时段的光线。值得一提的是，笔者还讲解了其他书中没有分析讲解的轮廓光、透视光、局域光、折射光、反射光等光线的特点，并展示了如何在摄影中运用这些光线。

为了使各位读者寓学于练，本书针对美女人像、儿童、动物、鸟类、花卉、昆虫、树木、建筑、夜景等常见摄影题材，讲解了在拍摄时应该注意的要点及常用的拍摄技法。

本书最大的特色在于笔者在书中凡涉及相机操作的知识点旁边都添加了尼康高、中、低三款相机的操作示意图，以展示当理论与实践相结合时，应该如何通过操作相机按钮来实现，以使各位读者在阅读图书后能够快速上手进行摄影创作。

其他书中没有讲解清晰或没有涉及到的问题，欢迎各位读者加入QQ群 247292794 或 341699682 共同交流提高。

参与本书编写工作的人员有雷波、范玉婵、宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、杜林，在此一并表示感谢。

笔 者

2014年3月



第1章 玩转尼康相机曝光

正确的曝光与准确的曝光.....	24
查看直方图辨别照片影调是否正确.....	26
什么是直方图.....	26
直方图的作用.....	26
怎么看直方图.....	27
直方图的种类.....	28
选择正确的测光模式.....	30
测光模式 基本设置.....	30
矩阵测光 	31
中央重点测光 	33
点测光 	34
选择合适的测光方法.....	36
中灰测光法.....	36
多点测光.....	36
代测法.....	37
暗调测光法——关注画面中的暗部细节.....	38
亮调测光法——关注画面中的亮部细节.....	38
认识曝光三要素——光圈.....	39
光圈——控制镜头入光量.....	39
曝光模式——光圈优先模式 A.....	42
小光圈运用实例列举.....	43
大光圈运用实例列举.....	44
曝光三要素——快门.....	45
快门——控制光线进入镜头的时间.....	45
曝光模式——快门优先模式 S.....	46
低速快门运用实例列举.....	47
高速快门运用实例列举.....	48
曝光三要素——感光度.....	51
感光度——控制相机感光敏感度.....	51



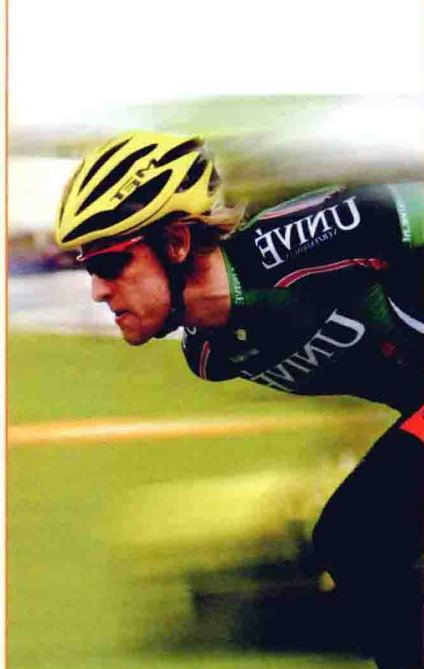
感光度对曝光的影响——越高越亮， 杂点也越多.....	52
感光度的设置原则.....	53
高 ISO 降噪.....	53
用好曝光补偿.....	54
曝光补偿出现的原由.....	54
曝光补偿的原则——白加黑减.....	56
判断曝光补偿的数量.....	57

第 2 章 手动模式与自动模式

程序自动模式 P.....	60
手动模式 M.....	61
手动模式 M 对曝光效果的影响.....	62
手动模式 M 挡运用实例列举.....	63
自主曝光模式 B 门.....	64
B 门模式运用实例列举.....	65
长时间曝光降噪.....	66

第 3 章 高手必知必会的尼康曝光、 用色技巧

利用包围曝光获得更精准的曝光结果.....	68
理解包围曝光.....	68
包围曝光的作用之一——提高出片率.....	70
包围曝光的作用之二——获取 HDR 照片素材.....	70
风格独特、细节丰富的 HDR 照片.....	72
何为 HDR 照片.....	72



目录

CONTENTS



利用包围曝光后期合成 HDR 照片	72
利用 D800 直接拍摄得到 HDR 照片	74
利用多重曝光得到蒙太奇效果的照片	76
何为多重曝光	76
多重曝光的作用	76
通过直接拍摄得到多重曝光的照片	77
利用曝光锁定获得准确的曝光	79
什么是曝光锁定	79
曝光锁定的优点是什么	79
锁定曝光的设置方法	80
利用白平衡改变画面色调	81
什么是白平衡	81
白平衡出现的原由	81
色温与白平衡的关系	82
认识预设白平衡	83
自定义白平衡	84
通过手调色温改变色调	85
白平衡运用实例列举	86
设置动态 D-Lighting	88
用即时取景功能对图像进行白平衡模拟	90
利用优化校准轻松改变照片色彩倾向	91
优化校准是什么	91

第 4 章

这些附件能够优化曝光效果

闪光灯	94
从基本结构开始认识闪光灯	94
闪光灯的基本性能	95
闪光灯性能对比 尼康外置及微距闪光灯 的性能对比	96
外置闪光灯使用高级技法	97
离机闪方式补光	97
用跳闪方式进行补光拍摄	97
柔光罩柔化闪光灯的光线	98
滤镜与滤色片改变闪光光线的色彩	98
逆光小景深人像中闪光灯的妙用	100
利用慢速同步拍摄背景明亮的夜景人像	101
使用附件维稳	102

脚架	102
避免手触快门使用快门线	103
远距离控制拍摄使用遥控器	103
渐变镜	104
认识渐变镜	104
中灰渐变镜使用技巧之降低明暗反差	105
中灰镜	106
认识中灰镜	106
中灰镜使用技巧之拍摄丝滑水流	107
中灰镜使用技巧之拍摄运动的云彩	107
偏振镜	108
认识偏振镜	108
偏振镜使用技巧之使天空更蓝	109
偏振镜使用技巧之消除反光	110
偏振镜使用技巧	111
星光镜	112
遮光罩	112

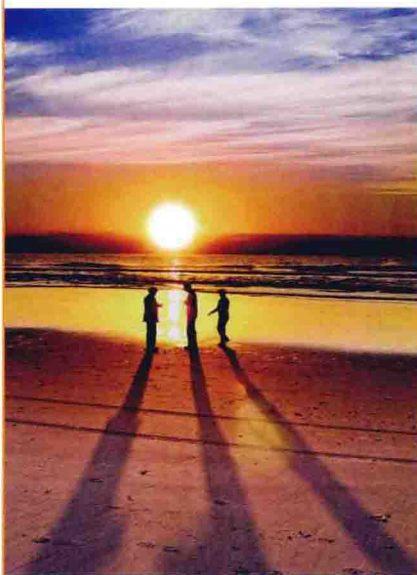
第 5 章 了解光线的特性与本质

光的性质	114
强而有力的直射光	114
柔软优美的散射光	115
光比	116
光比与反差	116
大光比	118
小光比	120
光线的方向	121
顺光	122
侧光	123
前侧光	124
逆光	125
侧逆光	127
顶光	129
影调	130
高调	130
中间调	131
低调	132



目录

CONTENTS



第 6 章 剖析各时段自然光线特点

清晨	134
上午光线	135
中午	136
午后光线	138
黄昏	139
夜间	141

第 7 章 光影在摄影中的艺术魅力

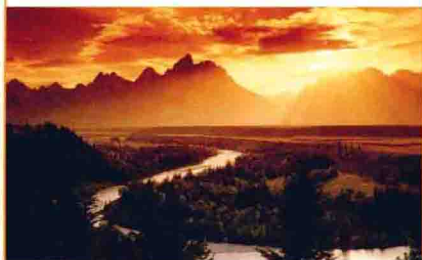
轮廓光	144
透射光	146
局域光	150
折射光	154
反射光	155
影子的妙用之倒影	156
捕捉水中倒影	156
实景对象的选择	157
光位对倒影视觉效果的影响	158
水波起伏决定倒影扭曲程度	159
影子的妙用之剪影	160
影子的妙用之投影	163



第 8 章

让照片先用色彩打动人

色彩三属性.....	166
色相.....	166
饱和度.....	167
明度.....	168
色温.....	169
色彩的价值.....	170
让色彩作为主题.....	170
用色彩简化元素.....	171
5 种色彩的效果.....	172
冷色.....	172
暖色.....	172
重调.....	173
轻调.....	173
调和.....	174
色彩的搭配技巧.....	176
醒目鲜明的对比色.....	176
色彩对比在风光中的运用.....	177
利用对比色突出人像.....	177
明确画面的基本色调.....	178
单纯色彩.....	179
五彩缤纷.....	179
控制色彩要简明.....	180





第9章 风光摄影的光与色

拍摄风光需记熟的曝光补偿经验口诀	182
大美山川	183
利用侧光表现山的立体感	183
利用逆光表现漂亮的山体轮廓线	184
利用白平衡营造不一样的山景气氛	184
柔美水景	185
逆光拍摄波光粼粼的水面	185
慢速快门曝光拍出丝质瀑布、溪流	186
利用偏振镜消除水面及光滑石头的反光	187
针对不同场景选择不同曝光模式	188
冷酷雪景	190
增加曝光补偿拍摄积雪	190
选择合适的光线拍摄雪景	191
表现冬季树挂的晶莹质感	192
寻找积雪中的金色	193
寻找积雪中的紫色	194
寻找不一样的色彩对比	194
利用蓝天突出白雪	195
飘渺云雾	196
根据云层造成的环境光预估曝光时间	196
拍摄蓝天白云要注重运用偏振镜	197
拍摄乌云要用天边的亮色消除沉闷	197
拍摄有明确光源的雾景	198
拍摄无明确光源的雾景	198
灿烂辉煌的日出日落	199
缩小光圈拍摄太阳的光芒	199
拍摄穿过云层的光线	199
针对天空测光拍出剪影效果	200
夕阳下的色彩表现	200
选择合适光线拍摄沙漠	201
选择合适光线拍摄草原	202
选择黄金时间拍出天地同辉的梯田	203
减少曝光补偿将彩虹拍得更鲜艳	204
利用 B 门曝光模式拍摄闪电	205
长时间曝光拍摄梦幻星轨	206

第 10 章

人像摄影的光与色

曝光补偿使皮肤白皙	208
用反光板为人物补光的技巧	209
反光板的选择	209
反光板的使用	209
晴天拍摄人像技巧	210
尽可能地过滤掉灰白的天空	210
如何躲避强光	211
使用透光板	211
阴天拍摄人像技巧	212
使用阴天白平衡获得准确色彩	212
鲜艳的服装色彩	213
黄昏落日拍摄	214
唯美温馨的暖色调	214
针对亮部测光获得浪漫的剪影	214
弱光环境下的表现技巧	215
对焦	215
感光度	216
快门速度	217
使用内置闪光灯进行补光	218
使用外置闪光灯进行补光	218
使用闪光灯拍摄人像时需注意的问题	220
避免因距离背景过近而产生阴影	220
过近的距离容易造成难看的油光	220

第 11 章

儿童摄影的光与色

曝光补偿表现娇嫩肌肤	222
表现儿童细腻皮肤的最佳时间	223
使用简单的光线	224
室内拍摄别低于 1/60s 的快门	226
避免使用闪光灯拍摄 1 周岁以下的 儿童	227
饱满的色彩和明快的影调	228





第 12 章 动物摄影的光与色

尽量使用大光圈	230
高速度抓拍运动中的动物	231
关闭闪光灯以避免惊吓动物	232
用柔光表现动物毛发细节	233
用硬光突出皮毛的光泽	233
使用侧光、逆光塑造动物的 形体感	234

第 13 章 鸟儿摄影的光与色

选择测光模式要视具体情形而定	236
根据鸟的种类设置曝光补偿	236
用顺光突出羽毛色彩	237
用侧光表现层次丰富的羽翼	237
用逆光表现别具韵味的剪影 效果	238
用侧逆光为翅膀镶上一层金边	239
眼神光使鸟儿更加传神	240

第 14 章 花卉及昆虫摄影的光与色

花卉	242
测光模式	242
根据花朵颜色设置曝光补偿	242
使用漫射光表现花朵色彩	243
使用偏振镜增加花卉颜色的 饱和度	244
补色对比拍出最娇艳的花朵	245
用逆光表现花卉的透明	246
昆虫摄影	247
使用闪光灯为昆虫补光	247
逆光拍摄昆虫	248

第 15 章

树木摄影的光与色

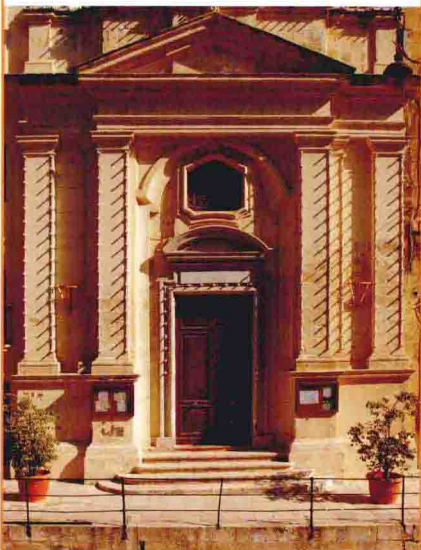
利用阳光表现林间树影.....	250
表现林间的耶稣圣光.....	251
逆光拍摄剪影展现树木外形.....	252
逆光拍摄透明的树叶.....	253
夏的绿韵.....	254
用色彩表现秋天的树林.....	256
拍摄冬季晶莹的树挂.....	256



第 16 章

建筑及夜景摄影的光与色

建筑.....	258
利用前侧光表现立体结构.....	258
用侧光突出立体感.....	259
用逆光表现美观的建筑轮廓.....	260
夜景.....	262
根据光线随时调整感光度.....	262
夜景摄影的测光方法.....	263
长时间曝光拍摄美丽的车流线条.....	263
使用小光圈拍摄星光效果.....	264
间歇性曝光拍摄缤纷烟火.....	264



目录

CONTENTS

[20mm | F22 | 1/125s | ISO100]



[105mm | F11 | 1/2s | ISO100]

