

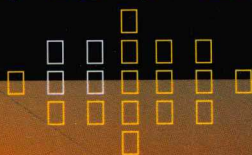
10日



掌握摄影用光

李俊 / 编著

- 第 1~4 日 了解光线特性以及控制曝光
- 第 5~6 日 运用光线美化您的拍摄效果
- 第 7~10 日 掌握不同场景的用光技巧



 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

- ▣ 15 种常见光线详解
- ▣ 32 个实拍场景剖析

目录

10日掌握摄影用光

DAY1 认识与了解光线

光源的种类	14	光线与摄影的关系	20
光线的特质	15	用光线创造明暗对比	20
直射光与散射光	15	色彩万千的光线	21
光线的强弱程度	17	用光线描绘轮廓	22
光线的质感	18	用光线使二维图像更立体	23
利用光比控制画面的明暗反差	19	每日一答	24



DAY2 学会运用各种光线

不同角度的光线	26	雾天时的漫反射光线	32
利于表现色彩的顺光	26	不同类型的人造光	33
利于塑形的 45° 侧光	27	烛光	33
增强立体感的 90° 侧光	28	白炽灯	34
勾勒物体轮廓的逆光	29	荧光灯	35
不同天气下的自然光线	30	街灯和霓虹灯	36
晴天时的直射光线	30	舞台灯光	37
阴天时的散射光线	31	常见的混合光	38
		每日一答	40

DAY3 把握光线与控制曝光

了解画面的曝光	42	曝光补偿与包围曝光	54
影响画面曝光的三要素	42	曝光补偿的作用	54
善用曝光三要素拍摄照片	45	利用包围曝光功能获取最佳效果	56
曝光值的计算	48	获取高动态范围画面	58
正确测光的要领	49	利用高动态范围功能平衡照片亮度	58
数码相机的测光原理	49	利用高动态范围功能体现真实性	59
数码相机的测光模式	50	每日一答	60
正确测光的有效措施	52		



DAY4 认识光线对色彩的影响

色彩的相关知识	62	光线的色彩原理	71
色相	62	光线及其主要颜色	71
明度	63	不同光线的色温	72
饱和度	65	冷色调带来的不同视觉感受	73
色调	66	高低影调带来的不同画面意境	75
物体色彩的分类	67	如何实现画面色彩的平衡	77
固有色	67	通过白平衡设定影响画面色调	77
环境色	68	利用白平衡偏移 / 包围功能	
消色	69	与手动调整色温	78
阴影的色彩	70	每日一答	80



DAY5 如何提高您的拍摄技术

摄影光线	82	从后方照射的效果光	89
持续性光线	82	正面角度的蝴蝶光	90
非持续性光线	84	利用柔光棚拍摄	91
充分运用闪光灯	85	有趣的用光特技	92
利用闪光灯平衡环境光的亮度	85	光绘摄影	92
利用闪光灯平衡被摄主体的色彩	86	利用光线创造图案	93
前帘同步与后帘同步	87	有趣的变焦爆炸效果	94
影棚布光与商业用光	88	利用多次曝光获取多重影像	95
安排主光和辅助光	88	每日一答	96



DAY6 改变光线与色彩的器材

改变光线方向的器材	98	用彩色滤镜制作彩色影像	105
用反光伞反射光线	98	用偏振镜消除非金属表面的反光	106
用反光板有效补光	99	用减光镜减少进入镜头的光线	107
用吸光板吸收部分光线	101	用渐变镜降低画面反差	108
用挡光板遮挡部分光线	102	用星光镜制造璀璨星光效果	109
改变光线强度和色温的器材	103	遮光罩的作用	110
用柔光箱获取柔和光线	103	不同形状的遮光罩	110
用滤色片改变入射光线	104	用遮光罩除去眩光	111
滤镜对画面光线的影响	105	每日一答	112



DAY7 人像摄影的用光技巧

借助自然光线拍摄人物	114	巧用人造光线表现人像	123
在直射光下减少曝光补偿使人物更自然	114	使用慢速后帘同步提亮背景	123
在阴影处拍摄以减弱强光	115	利用闪光灯为画面补充光线	124
利用反光板制造眼神光	116	用外拍灯获取足够亮度	126
利用云层中的光线丰富场景效果	117	影棚中风格多变的人像照	127
借助窗户光拍摄少女	118	用侧逆光勾勒人物轮廓	129
刻画阳光下快乐的儿童	119	每日一答	130
柔光环境中浪漫的婚纱摄影	121		



DAY8 风光摄影的用光技巧

一天中值得把握的黄金光线	132	拍摄有层次的雪景	140
日出前的美妙光线	132	晴天时借助倒影表现湖泊	141
日出时丰富的天空色彩	133	柔光中巧设快门速度以描绘流水	143
日落时唯美的光影	134	利用光影刻画自然小景	145
日落后宁静的气氛	135	利用侧光拍摄露珠	145
在不同的天气和光线下拍摄风景	136	利用逆光拍摄绿叶	146
阴天冷调的海面	136	利用顺光拍摄花丛	147
阴天朦胧的山景	137	利用柔光拍摄花朵	148
晴天广阔的高原	138	利用硬光拍摄树木	149
晴天浩瀚的沙漠	139	每日一答	150



DAY9 夜景、暗光摄影的用光技巧

记录迷人的夜景	152
不同光圈下美妙的街灯	152
抓住最佳时机捕捉街头美景	153
捕捉城市的车流	154
记录红灯笼照射的光影	155
虚焦拍摄梦幻霓虹	156
多彩的灯光倒影	157

璀璨华丽的城市高楼	158
弱光环境下的画面表现	160
在弱光环境中表现舞台场景	160
拍摄酒吧别致的小景	162
拍摄跳跃闪烁的火光	163
用B门记录绽放的烟花	164
每日一答	166



DAY10 静物摄影的用光技巧

拍摄静物饰品	168
在白炽灯光下拍摄家居装饰	168
在强光下特写金属制品	170
在顶光下表现艺术收藏品	171
借助背景光表现玻璃制品	173
拍摄商品	174
在柔光下拍摄商品	174
用强侧光突出商品质感	176

窗户光使商品更真实	177
利用阴影突出商品的立体感	178
拍摄美食	179
搭配主光与辅光以突出美食	179
使用柔光特写食品色泽	181
设置好白平衡以免美食偏色	182
用不同背景布烘托饮品色彩	183
每日一答	184



李 俊 / 编著

10日

掌握摄影用光



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市中友律师事务所李苗苗律师代表中国青年出版社郑重声明：本书参照原书中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分內容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室

010-65233456 010-65212870

<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社

010-59521012

E-mail: editor@cypmedia.com

图书在版编目(CIP)数据

10日掌握摄影用光 / 李俊编著. — 2版. — 北京: 中国青年出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5153-2700-6

I. ①1… II. ①李… III. ①摄影 光学 IV. ①TB811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 206718 号

10日掌握摄影用光

李俊 / 编著

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

电 话: (010) 59521188 / 59521189

传 真: (010) 59521111

企 划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 林 杉

封面设计: 六面体书籍设计_刘 娜 王玉平

印 刷: 北京建宏印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 5.75

版 次: 2015年1月北京第2版

印 次: 2015年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-2700-6

定 价: 36.00元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系

电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站: <http://www.lion-media.net>

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体

封面: 方正兰亭粗黑简 方正兰亭纤黑简

前言

10日掌握摄影用光

摄影是一门由光线、影调、构图等元素构成的造型艺术。摄影家正是借助这些语言来构筑摄影艺术的美。简单地说，摄影就是用光与构图，是光线的艺术，掌握了用光即领悟了摄影艺术的真谛。

这是一本讲述摄影用光知识与技巧的实用图书。本书的内容涵盖了光的基础知识、摄影中所用的光源及特性以及拍摄高反光物体的高级技巧等内容。此外，本书介绍了如何发掘拍摄题材、如何培养影像洞察力等与摄影师艺术素养相关的内容。针对摄影学习过程中的技术难点，书中提供了大量精彩的图片实例，以便于读者参考并深入理解。通过学习本书，读者可以全面了解光线在摄影中的重要作用，并全面掌握摄影用光的方法与技巧。

本书以10天为基准，每一天为一章，一共分为10章，让读者能循序渐进地学习。第1天首先带领读者步入摄影用光的殿堂——认识与了解光线。本章主要讲解了光的种类、光线的特质以及光线与摄影的关系等基础知识。第2天主要讲解了如何利用不同角度、不同天气下的自然光以及各种人造光、混合光拍摄图像。第3天详细地讲解了把握光线与控制曝光的相关内容，包括画面的曝光、测光方式、曝光补偿与包围曝光以及高动态范围的应用等内容。在接下来的第4天和第5天中，主要为读者详细地讲解了光线对色彩的影响以及如何在各种拍摄环境中对光线实现有效的控制。第6天对改变光线与色彩的器材进行了补充讲解。经过前几天的学习之后，读者可以了解到基本的用光知识和用光方法。第7~10天专门针对不同题材，对用光方法和技巧进行了讲解。其中第7天为人像摄影的用光技巧，第8天为风光摄影的用光技巧，第9天为夜景、暗光摄影的用光技巧，第10天为静物摄影的用光技巧。

本书图文并茂，书中运用了大量的对比实例来讲解，照片也非常精美。本书的讲解遵循了从理论到实践的原则，为读者阐述了关于摄影用光的技术方法，让读者能够学到更多有关相机和摄影用光的知识。除此之外，书中还设有“拍摄小诀窍”和“每日一答”两个小体例，补充说明一些拍摄技巧，让读者能够即学即拍，从而提高拍摄水平。

本书适合不同层次的摄影爱好者阅读参考。同时还要感谢本书中的模特，以及为本书提供大量照片的摄影师和摄影爱好者。本书如果有不足之处和疏漏之处，恳请广大读者批评和指正。

编者

目录

10日掌握摄影用光

DAY1 认识与了解光线

光源的种类	14	光线与摄影的关系	20
光线的特质	15	用光线创造明暗对比	20
直射光与散射光	15	色彩万千的光线	21
光线的强弱程度	17	用光线描绘轮廓	22
光线的质感	18	用光线使二维图像更立体	23
利用光比控制画面的明暗反差	19	每日一答	24



DAY2 学会运用各种光线

不同角度的光线	26	雾天时的漫反射光线	32
利于表现色彩的顺光	26	不同类型的人造光	33
利于塑形的 45° 侧光	27	烛光	33
增强立体感的 90° 侧光	28	白炽灯	34
勾勒物体轮廓的逆光	29	荧光灯	35
不同天气下的自然光线	30	街灯和霓虹灯	36
晴天时的直射光线	30	舞台灯光	37
阴天时的散射光线	31	常见的混合光	38
		每日一答	40

DAY3 把握光线与控制曝光

了解画面的曝光	42	曝光补偿与包围曝光	54
影响画面曝光的三要素	42	曝光补偿的作用	54
善用曝光三要素拍摄照片	45	利用包围曝光功能获取最佳效果	56
曝光值的计算	48	获取高动态范围画面	58
正确测光的要领	49	利用高动态范围功能平衡照片亮度	58
数码相机的测光原理	49	利用高动态范围功能体现真实性	59
数码相机的测光模式	50	每日一答	60
正确测光的有效措施	52		



DAY4 认识光线对色彩的影响

色彩的相关知识	62	光线的色彩原理	71
色相	62	光线及其主要颜色	71
明度	63	不同光线的色温	72
饱和度	65	冷色调带来的不同视觉感受	73
色调	66	高低影调带来的不同画面意境	75
物体色彩的分类	67	如何实现画面色彩的平衡	77
固有色	67	通过白平衡设定影响画面色调	77
环境色	68	利用白平衡偏移 / 包围功能	
消色	69	与手动调整色温	78
阴影的色彩	70	每日一答	80



DAY5 如何提高您的拍摄技术

摄影光线	82	从后方照射的效果光	89
持续性光线	82	正面角度的蝴蝶光	90
非持续性光线	84	利用柔光棚拍摄	91
充分运用闪光灯	85	有趣的用光特技	92
利用闪光灯平衡环境光的亮度	85	光绘摄影	92
利用闪光灯平衡被摄主体的色彩	86	利用光线创造图案	93
前帘同步与后帘同步	87	有趣的变焦爆炸效果	94
影棚布光与商业用光	88	利用多次曝光获取多重影像	95
安排主光和辅助光	88	每日一答	96



DAY6 改变光线与色彩的器材

改变光线方向的器材	98	用彩色滤镜制作彩色影像	105
用反光伞反射光线	98	用偏振镜消除非金属表面的反光	106
用反光板有效补光	99	用减光镜减少进入镜头的光线	107
用吸光板吸收部分光线	101	用渐变镜降低画面反差	108
用挡光板遮挡部分光线	102	用星光镜制造璀璨星光效果	109
改变光线强度和色温的器材	103	遮光罩的作用	110
用柔光箱获取柔和光线	103	不同形状的遮光罩	110
用滤色片改变入射光线	104	用遮光罩除去眩光	111
滤镜对画面光线的影响	105	每日一答	112



DAY7 人像摄影的用光技巧

借助自然光线拍摄人物	114	巧用人造光线表现人像	123
在直射光下减少曝光补偿使人物更自然	114	使用慢速后帘同步提亮背景	123
在阴影处拍摄以减弱强光	115	利用闪光灯为画面补充光线	124
利用反光板制造眼神光	116	用外拍灯获取足够亮度	126
利用云层中的光线丰富场景效果	117	影棚中风格多变的人像照	127
借助窗户光拍摄少女	118	用侧逆光勾勒人物轮廓	129
刻画阳光下快乐的儿童	119	每日一答	130
柔光环境中浪漫的婚纱摄影	121		



DAY8 风光摄影的用光技巧

一天中值得把握的黄金光线	132	拍摄有层次的雪景	140
日出前的美妙光线	132	晴天时借助倒影表现湖泊	141
日出时丰富的天空色彩	133	柔光中巧设快门速度以描绘流水	143
日落时唯美的光影	134	利用光影刻画自然小景	145
日落后宁静的气氛	135	利用侧光拍摄露珠	145
在不同的天气和光线下拍摄风景	136	利用逆光拍摄绿叶	146
阴天冷调的海面	136	利用顺光拍摄花丛	147
阴天朦胧的山景	137	利用柔光拍摄花朵	148
晴天广阔的高原	138	利用硬光拍摄树木	149
晴天浩瀚的沙漠	139	每日一答	150



DAY9 夜景、暗光摄影的用光技巧

记录迷人的夜景	152
不同光圈下美妙的街灯	152
抓住最佳时机捕捉街头美景	153
捕捉城市的车流	154
记录红灯笼照射的光影	155
虚焦拍摄梦幻霓虹	156
多彩的灯光倒影	157

璀璨华丽的城市高楼	158
弱光环境下的画面表现	160
在弱光环境中表现舞台场景	160
拍摄酒吧别致的小景	162
拍摄跳跃闪烁的火光	163
用 B 门记录绽放的烟花	164
每日一答	166



DAY10 静物摄影的用光技巧

拍摄静物饰品	168
在白炽灯光下拍摄家居装饰	168
在强光下特写金属制品	170
在顶光下表现艺术收藏品	171
借助背景光表现玻璃制品	173
拍摄商品	174
在柔光下拍摄商品	174
用强侧光突出商品质感	176

窗户光使商品更真实	177
利用阴影突出商品的立体感	178
拍摄美食	179
搭配主光与辅光以突出美食	179
使用柔光特写食品色泽	181
设置好白平衡以免美食偏色	182
用不同背景布烘托饮品色彩	183
每日一答	184





