

浙江出版联合集团 浙江摄影出版社

人像摄影终极指南

提升你的摄影能力 教你拍出留存一生的最佳照片



[英] 丹尼尔·莱扎诺 编

本书由英国《数码单反摄影》杂志

专家团队精心打造



器材准备

针对各种主流品牌
单反相机的专家建议



完美的技巧



必要的附件



出色的用光

全国百佳图书出版单位

The Essential Guide to Portrait Photography

Copyright © Dennis Publishing Limited 2010

This publication is published under license from and with the permission of **Dennis Publishing Limited**. All rights in the material and the title and trademark of this publication belong to **Dennis Publishing Limited** absolutely and may not be reproduced, whether in whole or in part, without its prior written consent.

Simplified Chinese translation © Zhejiang Photographic Press 2011

浙江摄影出版社拥有中文简体版专有出版权,盗版必究。

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2010-128号

图书在版编目(CIP)数据

人像摄影终极指南/(英)莱扎诺(Lezano,D.)编;
陆汉臻,景晨译. —杭州:浙江摄影出版社,2011.1
ISBN 978-7-80686-926-0

I. ①人… II. ①莱… ②陆… ③景… III. ①人像摄影—摄影技术—指南 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256933号

人像摄影终极指南

[英] 丹尼尔·莱扎诺 编
陆汉臻 景晨 译

责任编辑:夏晓

封面设计:任惠安

责任校对:程翠华

浙江摄影出版社出版发行

电话:0571-85159646 85159574 85170614

网址:www.photo.zjcb.com

经销:全国新华书店

制版:杭州美虹电脑设计有限公司

印刷:浙江影天印业有限公司

开本尺寸:230mm×300mm 128页

2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-80686-926-0

定价:53.00元

人像摄影终极指南

提升你的摄影能力 教你拍出留存一生的最佳照片

[英] 丹尼尔·莱扎诺 编
陆汉臻 景晨 译





欢迎使用本书



与其他无数摄影师的体会一样，没有哪种摄影能比得上人像摄影更让我兴奋了，没有别的摄影能像人像摄影那样让我如此心无旁骛地放飞想象。人像摄影常常给人一种假象——构图简单，无需多少技巧。其实这正是人像摄影的难度所在：摄影师只有用了他的全部才华，才能在不经意间拍出一张完美的人像照片。本书作为人像摄影的一份特殊指南，向所有志存高远的人像摄影爱好者提供了专家忠告、拍摄技巧，以及拍好人像照片所需的心灵启迪：从如何为你的拍摄对象摆姿造型到如何完美布光——用自然光也好，闪光灯也好——再到选购和使用合适的器材。这份指南的忠告中肯到位，将激发你以创新的理念去形成你独特的人像摄影风格。本指南内容详尽，从指导你拍摄最佳家庭相片（不管是室内还是户外），到提高你使用闪光灯的技巧，应有尽有。记住，人像摄影需要耐心，需要你与拍摄对象建立良好的关系，而更重要的是，人像摄影必须充满乐趣，必须使人人开心快乐——作为摄影师的你和你的拍摄对象都应该如此。祝你好运！

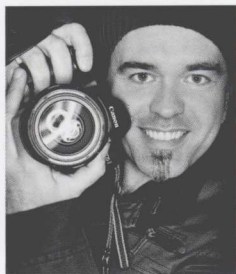
丹尼尔·莱扎诺

人像摄影专家团队介绍

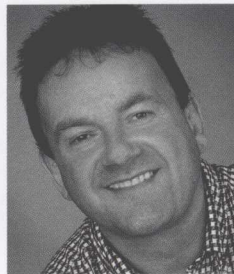
我们的所有人像摄影专家都是《数码单反摄影》杂志的长期撰稿人。



丹尼尔·莱扎诺 充满激情的专业人像摄影师，从事摄影25年有余。著有《人像摄影100法》等专著数部。



布雷特·哈克尼斯 英国最优秀的人像和社会摄影师之一，常年组织摄影研讨会。



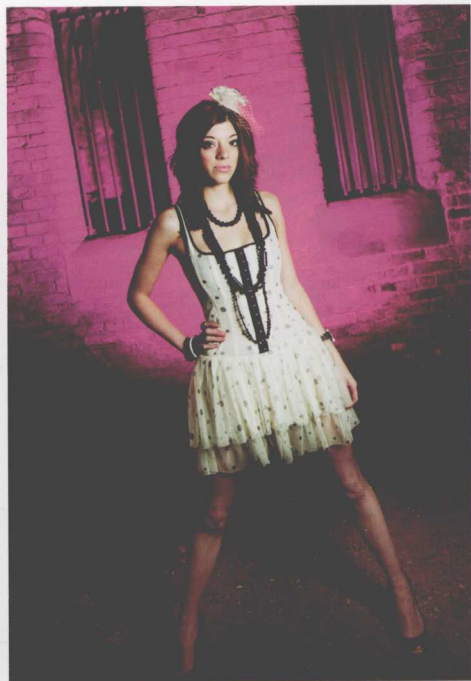
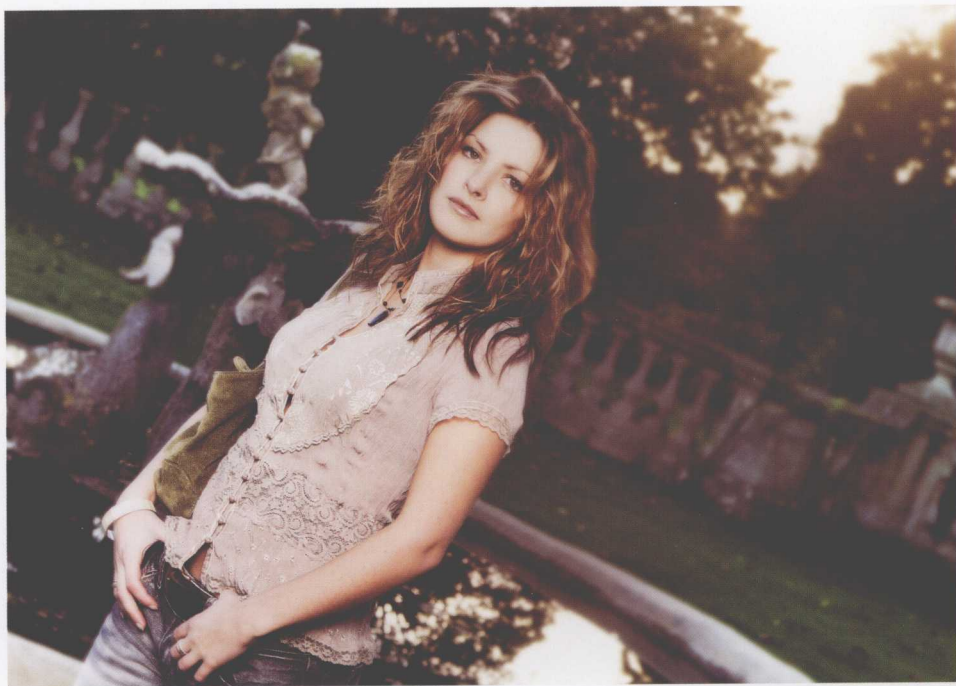
比扬·托马森 成功的人像摄影师，布光专家，摄影研修班的主讲人。



保罗·沃德 专业人像和时尚摄影师，长于户外和影室摄影。

目 录

人像摄影终极指南



006 基础知识

- 006 设置你的数码单反相机
- 008 曝光基础
- 010 了解数码单反相机的测光系统
- 012 曝光补偿
- 013 自动曝光锁定(AE-L)
 - 专家指点
 - 014 背光主体的曝光
 - 016 较小主体的曝光
- 018 人像构图
 - 专家指点
 - 020 遵循法则
 - 022 现在可以打破规则了
- 024 对焦基础
- 026 准确把握景深

029 人像摄影布光

- 030 操控白天光线
 - 专家指点
 - 032 柔化太阳光
 - 036 在背阴处拍摄
 - 038 为阴天增加暖色
 - 040 傍晚时分的拍摄
- 042 室内人像布光技术
- 044 使用现有光
 - 专家指点
 - 046 窗户光线
 - 048 用好浴缸反射光
 - 050 影室自拍照
 - 052 看得见风景的房间
- 054 使用闪光灯
 - 专家指点
 - 056 闪光灯旋转
 - 058 无线闪光设备
- 060 影室闪光设备
- 062 布光附件
 - 专家指点
 - 064 使用单灯闪光
 - 066 使用双灯闪光
 - 068 高调布光

070 头身分离的人像照

073 拍出最好的家庭照

- 074 儿童摄影的基本原则
- 076 儿童摄影的准备
 - 拍摄实例
 - 078 色彩明快的宝宝照
 - 080 拍摄艾维的一小时
 - 082 拍摄学步儿童
 - 084 拍摄小学生
 - 086 农场里的兄弟
 - 088 少男少女这样拍
 - 090 开心姐妹生活照
 - 092 完美家庭照

095 数码处理技巧

- 专家指点
- 096 皮肤修饰
- 098 混合模式
- 100 波普艺术人像照
- 102 天使“变”魔鬼
- 104 干净的背景
- 106 制作拍立得风格的照片
- 108 黑白人像
 - 专家指点
 - 110 转换成黑白影像
 - 112 为人像照增添色调

115 人像摄影器材

- 116 人像摄影的最佳镜头
- 118 影室闪光灯
- 120 反光板和柔光板
- 121 人像摄影通用附件
- 123 闪光附件和套装
- 125 用好灰度卡





人像摄影
专家的指点

基础知识

设置你的数码单反相机

你的数码单反相机功能繁多，令人眼花缭乱，这虽然不是什么坏事，但也可能使你在实际的拍摄中不知如何设置才好。这里我们为你介绍数码单反相机的常用工具，要拍好人像照，你必须掌握这些知识。

曝光模式 不要想着使用人像程序模式——如果你读了本书，你不会满足于只拍快照了。相反，要选择光圈优先模式（A或Av），这个模式能让你选择光圈，然后让相机自动设定适当的快门速度。对大多数人像摄影来说，会使用大光圈，让背景失焦。开始的时候，可以使用f/5.6，这时背景模糊，而景深又足够大，整个脸部（眼睛、鼻子和耳朵）合焦清晰。选择光圈优先模式，你只能使用环境光线。虽然闪光灯在某些场合的作用是无可小觑的，但使用和控制白天光线能使你的照片更加自然，能让你提高操纵现有光线的能力。

ISO感光度和**倒数规则** 就影像质量而言，ISO越低越好。所以我们建议你开始的时候使用ISO100或ISO200。拍摄时要注意相机抖动的问题。最简易的办法是使用倒数规则。这个规则就是，你不应该让快门速度低于你在使用的镜头值的倒数。如果你使用100毫米镜头，那么你必须保证你的快门速度不低于1/100秒；如果你使用200毫米镜头，那么你的快门速度必须在1/200秒以上，以降低相机抖动的危险。以此类推，简单吧？

提高ISO也是避免相机抖动的简易办法。不要使用高于ISO800的设置，否则你就会发现，影像的噪点增多了。在弱光下拍摄，尽可能使用三脚架。这样，因为快门速度不是问题了，就能使用低速ISO，同时也能有助于你构图。

白平衡 你应该根据拍摄时的光线条件设置白平衡。如果拍摄的环境光线混杂，那就使用自动白平衡（AWB）。当然，如果你使用RAW格式拍摄，你能在电脑上打开影像的时候改变白平衡。要记住的是，有时为了拍出有创意的作品，可以利用白平衡的预设来改变色彩平衡。比如，在白天光线下设置阴天模式会增加暖色调，而设置钨丝灯模式则会产生非常清凉的蓝色调。

画质 我们建议你使用RAW格式拍摄，因为这种格式能让你事后调整设置，特别是白平衡设置。如果你的相机能同时允许用RAW和JPEG格式拍摄，那么就使用RAW，并将JPEG设置为“小/基本”。这样，当你想观看影像时，可以很快地浏览JPEG文件，选出你最喜欢的，再在RAW格式的文件上进行处理。如果你对自己的能力有信心，无须在后期加工过程中对曝光或白平衡进行调整，那就选用最佳画质的JPEG格式来拍摄，以达到最佳效果，并节省存储卡的空间。

自动对焦 拍摄人像照时，一定要使被摄主体的眼睛合焦，因为，眼睛常常是焦点所在。你的相机很可能有多点AF功能，这就要求你作出选择：是启动所有AF点，还是选择单个的AF点。你应该让所有的AF点都启动，以保证拍出一张精彩的照片。但这样做，你就有聚焦不在眼睛上的危险，相反会聚焦在鼻子上，因为鼻子离相机最近。

而选择单点AF，能确保用它来对眼睛聚焦。中央AF传感器通常是最灵敏的，所以，你可以用它来锁定AF，方法是，将中央AF点放在主体的一只眼睛上，然后半按快门键。一旦AF被锁定，重新构图，按下快门拍摄。这听起来有点复杂，但不断练习后，就会变成你的习惯。另一个选择是，选定位于画面中主体眼睛上面的AF点，这样做，意味着你不用重新构图，能加快拍摄速度。如果你想拍一系列相似构图的照片，这是一个很好的选择。如果你真的想锁定焦点，记住一定要把你的相机设置到单帧AF，否则你不可能将焦点锁定在主体的眼睛上。

测光 数码单反相机的多区测光仪应该有能力在大多数情况下做到人像摄影的正确曝光。试着拍一张，查看显示屏，如果你感到你的照片太暗或太亮，那就使用曝光补偿功能增加或减少一点曝光。如果你的主体的皮肤色调很亮或很暗，或穿着明亮或黑色的衣服，或者有强烈的背光，那么，你相机的测光仪可能会不知所措。在这些情况下，要么使用曝光补偿，要么选择点测光仪，使用AE-L（自动曝光锁定）键，从场景的中色调处，或从你放置在主体附近的18%灰度卡片上来读取数值。

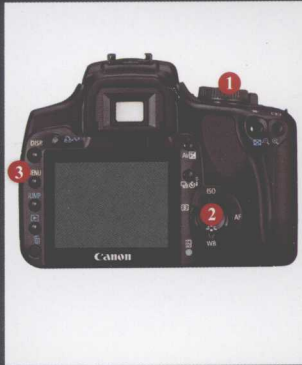
不知道如何在你的数码单反相机上设定曝光、白平衡或AF系统？那让我们给你演示5个流行数码单反相机品牌的做法。

佳能 EOS 450D/500D

顶部的拨盘拨至Av，选定光圈优先模式。拨盘前面的是ISO按键，按这个按键来设定ISO值。下几步要用到相机后部的十字控制键和设定键。

按十字控制键的上键，设定白平衡。然后按右键，将AF设定为单帧AF。按设定键，并移动至测光图标，设定一个模式（我们推荐使用评估模式）。

按菜单键来设定图像格式（我们推荐RAW + JPEG），你会在第一个菜单标示下发现图像格式设置。



尼康 D80

将顶部拨盘拨至A，以设置光圈优先模式。

按顶部的测光模式键，选择一个模式（我们推荐Matrix）。按AF，将自动对焦设置为AF-S。

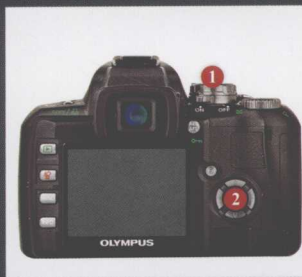
按WB设置白平衡，使用顶部液晶显示屏和输入拨盘来选择一个白平衡设置。按下ISO键，用同样的步骤来设置ISO感光度。按QUAL键，以同样的方式来设置图像格式（我们推荐RAW + JPEG）。



奥林巴斯 E-400/410/420

将顶部拨盘拨至A，来设定光圈优先模式。其他模式要用Fn键、十字控制键和OK键来完成。

要选择自动对焦，按OK键，选择AF，设置为S-AF。要测光，在测光图标中，选择多区测光模式，按OK键。用同样的方式来设置ISO感光度、白平衡和图像格式。



宾得 K100/K200D

将顶部拨盘拨至Av，来设定光圈优先模式。

按Fn键和十字控制键的右键来选择ISO感光度，然后按OK键设定。

按十字控制键的右键，以同样方式设置白平衡。

要选择AF模式，按菜单按键和录像模式图标，往下进入AF模式，然后按十字键的右键来设定（我们推荐AF-S）。以同样方式设定测光模式（我们推荐多区测光）。也以同样的方式设定图像格式。



索尼Alpha 350

将顶部拨盘右边的曝光拨盘拨至A，来设定光圈优先。

按菜单按键，在第一个图标上选定图像格式（最好是RAW和JPEG）。其他设置要用相机后部的Fn键和十字控制键。

按Fn键，进入测光模式，选定多区测光。按Fn键，进入白平衡选项，选择一个设置。

按ISO键，设定你想要的感光度。



✓ 拍摄和保存

你完成拍摄后，存储你的影像，将每幅影像存到硬盘或一张CD/DVD上，然后再进行编辑。将编辑完成后的影像另建一个文档保存。

用我们推荐的相机设置
拍出的人像照

曝光模式：光圈优先f/5.6

测光模式：多区域

自动对焦：使用单点AF传感器，
将AF模式设置为单帧（AF-S）

白平衡：对应于光照条件
ISO感光度：ISO100或200

曝光基础

我们下面介绍你必须掌握的光圈和快门速度的基本知识。

你完成的每次曝光都是由光圈和快门速度共同作用的。它们的共同作用决定抵达传感器的通光量。光圈是镜头中的“虹膜”，就像眼睛的瞳孔，它的一放一缩就能决定进入镜头光线的多寡。使用大光圈时，在设定的时间里通过镜头的光量就比小光圈要多。

快门就是传感器前面的阻挡物，你按下快门，阻挡物移开，光线进入并抵达传感器，这样一张影像的曝光就形成了。曝光时间的长短由快门速度决定。在决定正确曝光方面，光圈与快门速度显然有一种关系，这是由曝光模

式决定的。在全自动曝光模式下，相机会自动选择光圈和快门速度的组合，你就可以即按即拍，新手不用太多麻烦就可以拍出不错的照片。而数码单反相机的乐趣则在于你能自主控制相机，直接决定影像的效果。

你要做的重要的第一步就是不使用全自动模式，选择能完成你创意的一种曝光模式。好好学学我们的这份指南，在光圈和快门速度上多做试验——毕竟不会浪费你一张胶卷！在不知不觉中，你就发现自己拍出了很有想象力的照片，而不仅仅只是一张快照。

曝光控制

很多初学者以为光圈优先或快门优先模式用起来很难，其实很简单。一旦你选定了曝光模式①，然后就简单旋转输入拨盘②直到你想要的光圈或快门速度出现在相机顶部（或后面）的液晶显示屏上③。半按下快门键，其他的事情相机自己搞定。就这么简单！



理解快门速度

曝光设置是由改变光圈或快门速度完成的。这些改变的递进单位一般被称为“挡”。你改变一挡，就意味着你不是加倍就是减半曝光。比如，从1/500秒变到1/250秒，你就加倍了曝光时间。除了以一挡为单位进行曝光变化外，有些相机还可以以1/2或1/3挡为单位改变曝光。下图显示的是从1秒到1/4000秒的快门速度。



整挡变化	1秒	1/2秒	1/4秒	1/8秒	1/16秒	1/30秒	1/60秒	1/125秒	1/250秒	1/500秒	1/1000秒	1/2000秒	1/4000秒
半挡变化	0.7秒	1/3秒	1/6秒	1/10秒	1/20秒	1/45秒	1/90秒	1/180秒	1/350秒	1/750秒	1/1500秒	1/3000秒	

理解光圈设置

下图所示的是每递增一挡的光圈模样，从左到右，后一图比前一图的镜头通光量减去一半。最大的光圈设置是光圈（“虹膜”）全开启（这里是f/2.8），最小的光圈是“虹膜”在最小开启位置（这里是f/32）。要解释f值的来龙去脉需要很多科学知识，对你来说，只要知道f值与光圈大小有关就可以了。



整挡变化	f/2.8	f/4	f/5.6	f/8	f/11	f/16	f/22	f/32
半挡变化	f/3.5	f/4.5	f/6.7	f/9.5	f/13	f/19	f/27	

完美曝光

掌握曝光基础知识，是保证你的人像摄影得到快门速度和光圈两者完美组合的关键。



BJORN THOMSSAEN

了解数码单反相机的测光系统

在研究如何会影响曝光之前，最好先了解一下相机的测光系统是如何工作的。我们这里介绍测光的基础知识，以帮助你在不同的拍摄情况下使用最合适的测光模式。

数码单反相机有很高级的曝光系统，有很多测光方式可供你选择——每一种测光系统以不同的方式完成曝光，以适应不同的光线条件。相机的曝光系统是基于这样一种假设运行的：正在被测的场景是中间色调，或确切地说是18%灰度——就是所有阴暗、光亮和中间色调混合起来的平均值。这是所有测光系统的基础，在这样的基础上，测光系统运行得很好。在拍照时记住这一点十分重要，因为，这能使你知道什么时候你的曝光可能会出现問題。

虽然这个系统是适合于大多数拍摄条件的，但在场景或主体色调亮度或黑度超过18%灰度时，它可能会导致错误的曝光。比如，一个非常黑的主体（一个黑色建筑物），就能欺骗测光系统，使它认为场景要比实际阴暗得多，结果，影像就曝光过度了。同样，高亮的主体，比如雪景，就会欺骗相机对它曝光不足——在照片上，雪景就显得暗得多——因为测光器会把雪景读成中间色调。这两例都是比较复杂的条件，不适合使用在大多数拍摄状况下都能提供正确曝光的多区域测光模式了，多区域测光模式要测的是整个场景。在这样的情况下，应使用其他测光模式，比如局部测光模式或点测光模式，因为使用这些测光模式，你有更多的自主控制的机会。

因为根据相机自身的设置拍出的影像是灰色的，所以你的任务就是要补偿色调，保证色调与真实场景一致。在拍摄深色建筑物时，相机的曝光值会导致过度曝光，从而亮化黑色建筑物，使之成为灰色，所以你要降低曝光，使之保持黑色。在拍雪景时，相机给出的曝光值比所需的要少，这样就使雪景显出灰色，所以你就必须增加曝光值，使雪景显出白色。如果你还是没有把握，不要担心，你在拍摄过亮或过暗的物体时，想着要改动相机的读数，你就离成功不远了。按照我们的专家的意见来做，你就有可能将曝光错误降到最低。

多区域测光

从理论上讲，你拍每一张照片都可以使用多区域测光，使用这种测光方式，通常不会有不当的曝光。多区域测光模式是最新的、也是最高级的测光模式，大多数摄影师拍照时都使用这种测光模式。虽然各个相机生产商有自己的多区域测光系统，分区方法和区域形状各不相同，但工作原理都是一样的。基本原理是，整个图像被分为很多个区域，测光时，每一个区域测得一个读数。相机的微处理器对这些读数进行评估，算出最后的曝光值。为了提高准确性，很多相机存有在各种光线条件下拍得的数万张图片，每次可以在瞬间与要拍的新场景进行对比，以得出曝光值。这种系统被证明是高度可靠的，在90%以上的拍摄情况下都可以得到正确的曝光值。不过，这种系统也不是完美无缺的，在特别亮的光线下（比如雪景或白墙）或特别暗的光线下，主体就会被不当曝光。多区域曝光在拍摄高对比度的场景时也会有麻烦，比如拍摄逆光照明的物体时。所以，除了多区域测光模式之外，还有别的曝光控制选择。

认清多区域测光模式图标

每一个相机都有一套不同的多区域测光模式图标，以下所示的是四种流行相机品牌的多区域测光模式图标。



选择一种测光模式的方法是简单明了的，这里介绍六大主打品牌相机选择测光模式的方法。

佳能 EOS400D/450D

测光模式标志出现在显示屏的中央。要改变测光模式，按十字控制键，显示测光模式，使用左/右控制键选择模式，然后按SET键(设定)。



佳能 EOS 30D/40D/50D

有些EOS系列的机型，比如EOS20D和30D，有按压键。使用这些机型时，①按下测光模式键；②旋转输入拨盘，直到顶部的LCD监视器上显示相关的测光模式标志。



索尼 Alpha 230

先按Fn键①，再按AF键②，选择测光模式标志。选定你想使用的模式，再按AF键确定。



尼康 D80

使用D80系列，以及为摄影爱好者设计的尼康机型，选择测光模式时，按相机顶部的测光模式键①；旋转后面的输入拨盘②，到顶部的液晶显示屏上出现相关的标志为止。



奥林巴斯 E-400/E-410/E-420

你可以打开菜单，但快捷的办法是按OK键，通过十字控制键找出测光标志，用拨盘或十字控制器选择测光模式，按OK键确定。



宾得 K100D/K200D

大多数宾得系列数码单反相机选择测光模式的方式与K100D这款机型一样。按下菜单，找到记录模式显示，使用十字控制键拨盘，找到AE测光，选定想要的测光模式，按OK键确定。



BJORN THOMASSEN



测光选择

了解测光模式的工作原理有助于你在复杂的光照条件下（比如逆光时）进行拍摄。

中央重点测光

尽管出现了更新的、更加高级的测光模式，但这种老模式依然在数码单反相机上占有一席之地。这是最老式的测光模式，在多区域测光模式出现之前，一直由它唱主角。正如其名称所表明的，这种模式是从中央画面获取一个平均读数，重点稍稍偏向中央区域。虽然这是个不够高级的测光模式，但因为在过去曾大行其道，所以现在所有相机还保留着这种模式，很多资深摄影师感到，使用这种测光模式很舒服。在使用AE锁定进行曝光改变时，这也是一个不错的选择。关于这一点，我们在另一章将详细说明。

点测光和局部测光模式

当你需要从画面的特定区域获取测光读数的时候，这是一种很好的模式——但是你必须谨慎使用这种模式。多区域测光模式是从整个画面区域来获取读数，而点测光和局部测光模式则集中在画面的中心区域（你可以看到取景器屏幕中央的测量圈）。这就能使你准确控制照片的曝光读数取自何处，因为只有位于测量圈之内的画面区域才被用来确定曝光值。点测光和局部测光模式是很好的测光模式，能确保你在非常困难的光线条件下拍摄时获取合适的曝光值。点测光和局部测光模式的工作原理很相似，两者的主要区别在于，点测光模式有一个非常准确的测量圈（通常是图像区域的约3%），而局部测光模式则测量画面中央9%的区域。大多数数码单反相机都有更加准确的点测光装置，少数的相机则两种测光装置都有。在使用点测光或局部测光模式时要特别小心，要做到从中间色调而不是从过亮或过黑的主体获取读数，否则，你的曝光就会不正确。

识别中央重点测光模式的标志

在你的数码单反相机上可以看到中央重点测光模式的标志，虽然你不大会使用它，因为可能你更倾向使用多区域测光模式。



识别点/局部测光标志

按下测光选择键，选定液晶显示屏上的标志。点测光标志一般是长方形中间的单个点，而局部测光标志一般是两个半圆的小曲线，几乎形成一个圆圈，靠近画面的中央位置。

记住：你只有对中间色调进行点/局部测光时才能获取正确的曝光值，这一点极其重要。对黑色主体进行点测光，你将会曝光过度，反之则曝光不足。必须多加练习，才能掌握规律。



曝光补偿

这是最常用的曝光改变功能，让你作出曝光调整，或增加曝光，或减少曝光。



你知道了测光系统的工作原理，对数码单反相机的使用有了些许经验之后，你就会很容易预测到什么时候曝光系统可能会出错，并适当地给予曝光补偿。改变你相机测光的最简单的方法就是使用曝光补偿，你可以使用拨盘，用设定好的曝光梯度增加(+)或减少(-)曝光。一个比中间色调亮得多的主体，比如新娘的白色婚纱，按相机给出的测光读数可能会曝光不足，那么，你就需要选择正(+)曝光。如果主体比中间色调暗得多，比如一条黑狗，按相机给出的测光读数很可能会过度曝光。那么，你就要采用负(-)曝光。采用曝光补偿是很简易明了的，随着经验的增加，你就能够判断出补偿量。所有数码单反相机都有一个专门的曝光补偿键，在自动或半自动曝光模式中，可快捷简易地使用。你设定的曝光补偿常常显示为+或-EV(曝光值)。如果你增加半级曝光，就会显示为+1/2EV，而减少1/3级，就会显示为-1/3EV。



STOCKPHOTO

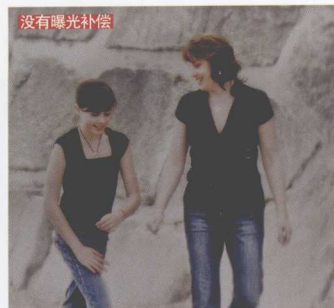
+1.5EV



BJORN THOMASSEN

曝光补偿的工作原理

不同的模式有不同的曝光补偿方法。在光圈优先模式中，曝光补偿采用改变快门速度的方式，而在快门优先模式中，则采用调整光圈的方式。在程序模式中，相机会根据光线条件自动决定采用光圈调整或快门速度调整的方式，这样就能最大限度地减少相机抖动所造成的危害。



曝光补偿

这是被摄主体欺骗测光系统的一个典型例子。相机试图将场景作为中间色调来记录，结果就造成曝光不足。我选择了正曝光补偿+1EV，这样，照片的曝光就正确了。

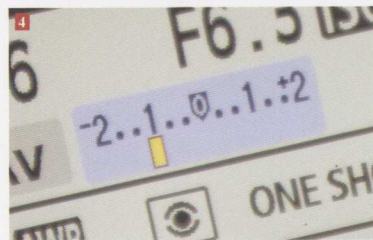
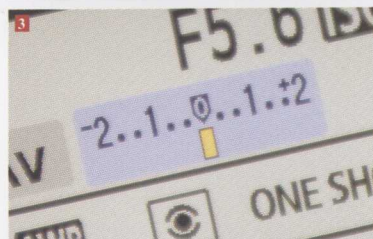


曝光补偿小结

设定+数值 来增加曝光，比如在拍摄一个明亮的景色时。
设定-数值 来减少曝光，比如在拍摄比中间色调暗的景色时。

曝光补偿的使用

想让你拍出的照片比依照你的数码单反相机设定的曝光值拍出的照片更亮或更暗，那么相机的曝光补偿功能是很有用的。虽然曝光补偿是用来达到正确曝光的，但你也可以有创意地使用它。用起来极其简单：试着对不同色调的主体采用“+”或“-”设置。



1. 按住你相机的曝光补偿按键（一般显示为“+”/“-”）不放。
2. 旋转输入式拨盘，选择你想要的补偿级别，负值表示减少曝光，正值则表示增加曝光。
3. 曝光补偿比例显示在相机的取景器或控制板上，或两个地方都有显示。
4. 你设定的曝光补偿级别会应用到你接下来拍摄的所有照片上，除非你重新设置到+/-0EV。

自动曝光锁定 (AE-L)

这个功能可以允许你不理会对焦系统，而对一个主体的曝光值进行锁定，这样做可以避免在很暗或很亮的场景对被摄体曝光时容易出现的错误。

AE-L

实际上每一架数码单反相机都有一个AE-L锁定键，一般可以在相机背部的右上角或液晶显示屏附近找到。AE-L是自动曝光锁定的缩写。设计这个功能的目的是为了锁定曝光设定，这样在你拍摄下一张照片时，依然可以使用这个曝光值——即使光线条件发生了变化。AE-L可以在任何曝光模式中使用，不过在手动模式中是没有什么意义的。

当你半按下快门键时，就激活了自动调焦功能，测光系统开始读数。在大多数情况下，这是理想的状态，但如果你想对场景中的不同主体或部分进行对焦和测光时，又该怎么办？那就要用上AE锁定功能。这个功能能使你获取对焦主体以外的曝光值，当你的主体很暗或很亮，或处在一个场景的明亮或阴暗处时，可以使用这一功能。

AE-L最常使用在点测光或中央重点测光模式中，这样就可以“锁定”画面的一个特定部位的曝光值。特别适合于测光系统容易上当受骗的复杂光线条件——比如背光下的物体或背景很暗或很亮的主体。如果你拍摄的场景的一部分包含明亮的光源，你相机的测光系统就会被这明亮部位蒙骗，以为这个场景比实际要亮，而造成曝光不足。为了获取正确曝光，你就要在明亮区域以外的部位获取曝光值。在构图和拍摄前，你可以使用点/局部测光模式，从主体或场景的中间色调区域获取测光值，用AE锁定键锁定这个数值。AE锁定在拍摄不在画面中央的主体时也非常有用。当你使用同一个曝光值拍摄系列照片时，AE锁定功能也非常有用。比如，你想把几张照片拼接成一张全景照，那么就必須用同样的参数来拍摄每一张照片——在拍摄第一张之后使用AE锁定就是成功的关键所在了。

在拍摄背景很暗或很亮的主体时，相机的多区域测光系统很容易受骗而造成过度曝光或曝光不足。这样AE锁定键就成了很有用的助手。右图中，很暗的背景蒙骗了相机，使之认为这个场景很暗。结果，相机给出了比实际所需更低的快门速度，这样就造成主体曝光过度。为了获取正确的曝光，我们采用点测光模式，从台阶一旁的墙壁获取测光读数，然后用AE锁定键将这个读数锁定。重新构图，重新拍摄。现在得到了完美的曝光。



BJORN THOMASSEN

使用AE锁定

AE-L键，与点测光或中央重点测光模式相结合，是拍摄任何主体都能得到正确曝光的最准确的手段之一。

1. 选定你相机的点(或局部)测光模式。
2. 引导相机的测光点对准你想测光的区域或主体。
3. 按下快门释放键来激活你的数码单反相机，然后再释放按键。
4. 按AE-L键来激活AE锁定(注意：有的机型要求你一直按着这个按键，所以要查看用户手册来确定)，当取景器中出现AE-L的字样，表示锁定功能已被激活。
5. 移动相机，重新构图。此时即使你改变构图时光线条件发生了变化，曝光值也不会再变化。
6. 完全按下快门释放键。



BJORN THOMASSEN

专家指点

背光主体的曝光

保罗·斯泰芬向我们介绍怎样使用点测光仪、反光板和补充闪光灯等工具对背光主体进行完美曝光。



我不经常拍摄背光主体(就是太阳在主体的后面),但拍摄这样的主体当然是有挑战性的。如果你还没有掌握拍摄技巧,拍出的照片常常会不尽如人意,被摄主体也常常会曝光不足,显得非常乏味无趣。下面我为新手介绍背光主体拍摄技巧,方法比较简单,照此去做,你一定能拍出好照片来。

首先,我要说说,为什么让相机包办一切不是最好的做法。虽然,把相机设置到全自动模式,让相机自行决定曝光值,是极其简便的。在拍摄光线打在主体的脸部,或稍稍偏向一边的人像照时,使用全自动模式效果还是不错的,因为这时的曝光程度并不是很极端。但

是,当被摄主体处于背光的位置(你对着主体和太阳光源拍摄),那么你的相机很可能得到错误的信息,通常会造成对主体曝光不足。

出现这种情况是由于相机的多区域曝光系统会对整个场景进行评估。假如你使相机对着光源拍摄,相机就总是要以光亮的场景为对象进行曝光,使得较暗的部分——这里是人物——曝光不足。

对相机进行进一步的控制,能使影像质量极大地提高,使你得到想要的曝光。初学者最简便的办法就是将数码单反相机设置为光圈优先模式,采用点测光模式,使用AE锁定模式来锁定曝光的读数。用这种方式,你可以从人物脸部取得点测光读数,这样,不管主体周围的光线条件如

何,被摄人物都可以得到完美的曝光。

虽然这是简单快捷的方法,但也不是没有问题。比如,周围的场景也是你照片想要表现的内容时,你也许会发现,如果周围场景的亮度比被摄主体高,那么主体人物就会出现曝光不足。解决的方法之一就是,先对主体进行测光,然后使用你相机的闪光灯来补充前景的光线,这样整个场景的曝光就会更加平衡。反光板在这里同样有用,因为反光板能够将自然光反射到被摄主体上,以达到补充光线的效果。如果你真有冒险精神,可以将两者结合起来——闪光灯和反光板并用。



1. 用全自动模式拍摄

我很想将如画风景做我的人像照背景,于是挑选了我附近朝南的山坡来拍,这里远望匹克地区的罗宾汉stride和Cratcliff。我拍下第一张照片,看看相机的全自动模式能不能正确处理背对阳光的主体曝光。我用全自动模式对着太阳拍摄,这对相机的多区域测光系统真是一个挑战。



从相机上看,这结果并不坏。我的拍摄主体——大女儿艾米丽——脸部并没有完全曝光不足,但是肯定有改进的余地。如果太阳再低一些,正对着相机,那情况就会更糟糕。更不知道其他数码单反相机能不能像我的佳能EOS 5D Mark II那样处理得这么好。



2. 使用点测光模式和反光板

用全自动模式拍的照片虽然没有完全失败,但使用点测光模式效果会更好。我把相机转到光圈优先模式,用点测光模式测得艾米丽的脸部读数,并用AE锁定功能把这个读数锁定。我是通过取景器来做这一切的——将测光中心圈放在艾米丽的脸上,按下AE锁定键以保证完美的曝光。然后重新构图,拍下照片。



点测光大大改进这个场景的效果,但是为了拍得更好,我将一个便携式反光板放在被摄主体旁边,就在画面外,以一根树枝支撑,这样就能把一些可爱的温暖阳光反射到艾米丽脸上,使照片增加些许立体感。这真的起了很大的作用,脸上和衣服上的更多细节得以表现。

试试手动模式加点测光
你可以在手动模式中使用点测光。调整光圈值和快门速度,直到获得正确的曝光量。这样你就无需使用曝光锁定功能。

3. 使用补充闪光

我很喜欢这张使用点测光和反光板拍出的具有自然感的照片，但是我想做更多的相机设置改变，以进一步营造人像照的戏剧性效果。因此，我用一根能伸缩的同步线将闪光灯与相机连接起来，将闪光灯固定在相机旁边的位置上。这是一个很有用的技巧，这样的闪光光线对表现人物脸部更加有利，不至于直接把光打在脸上。此外，我把反光板放好，用前一张照片同样的曝光设置，将闪光灯对着艾米丽的身体，而不是直接对着她的脸，这样的光照更加柔和。



闪光灯对照在艾米丽身上的光产生了相当大的影响。她的脸更加明亮了，而她的下半身的曝光比前一张照片好多了，因为我将闪光灯对着她的身体和脚。她的头发曝光也相当好，而且闪光灯为照片带来了眼神光。

