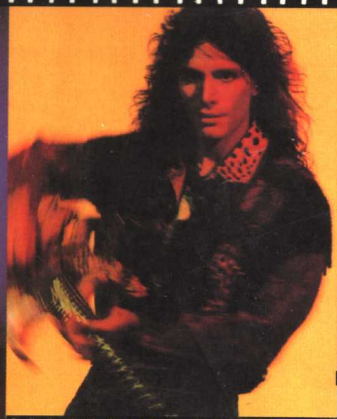
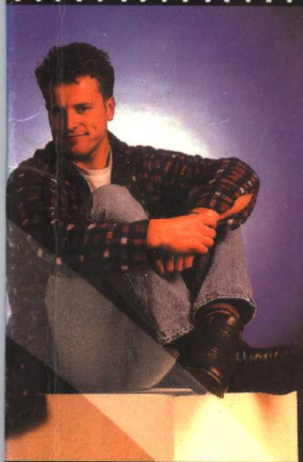
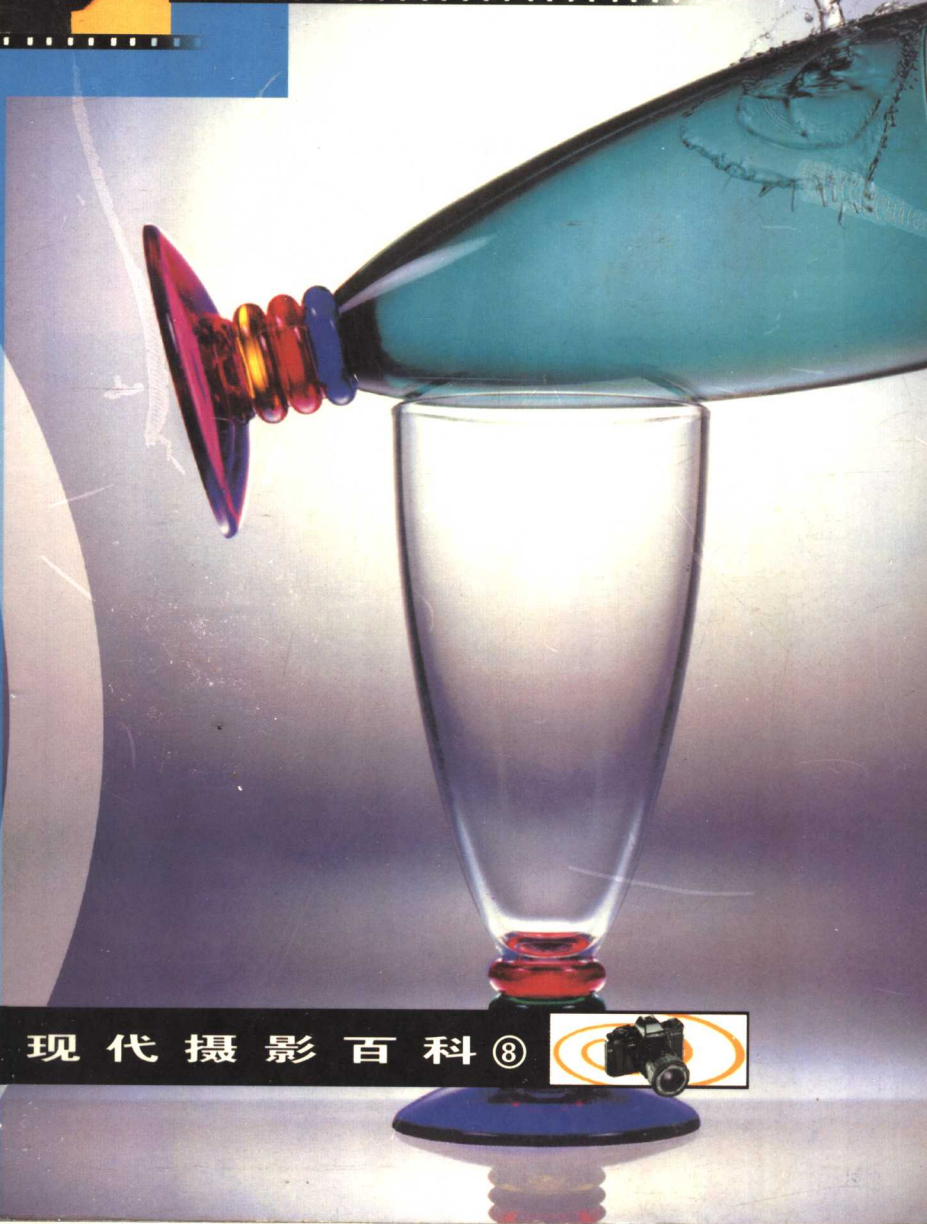


摄影室与灯光

灯光的控制与应用



K
湖
南
科
学
技
术
出
版
社



现代摄影百科 ⑧



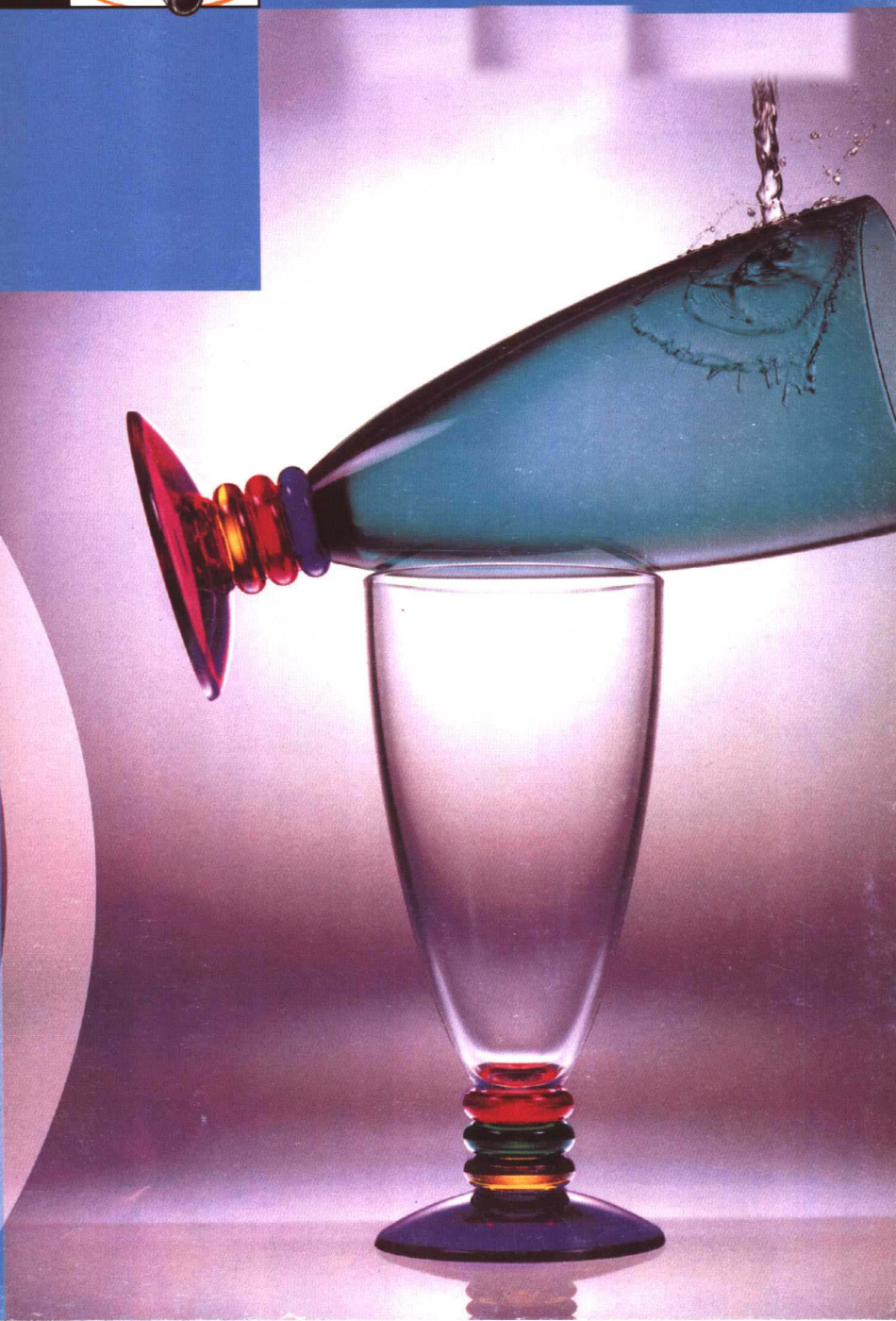
摄影室与灯光

灯光的控制与应用

现代摄影百科⑧



湖
南
科
学
技
术
出
版
社



Published by arrangement with Eglemoss
Publications Limited

Simplified Chinese translation copyright
(c) 1998 by Hunan Science and Techno-
logy Press

ALL RIGHTS RESERVED

湖南科学技术出版社通过博达著作权代理
公司取得本书中文简体版中国大陆地区出
版发行权。

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号：18-98-033

现代摄影百科

摄影室与灯光

编 著：Roger Hicks

译 者：庄胜雄

责任编辑：陈 刚 张碧金

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路66号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社服务部 0731-4441720

印 刷：深圳彩帝印刷实业有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：深圳市香蜜湖车公庙天安工业区F3
栋2楼CD座

邮 编：518048

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1999年8月第1版第1次

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：6

征订期号：科目99-500-058

书 号：ISBN 7-5357-2575-9/TB·25

定 价：29.80元

(版权所有·翻印必究)



目录

导言	1
家中摄影工作室	3~6
拍出更佳人像的十个好点子	7~12
反光板的用法	13~16
摄影工作室钨丝灯光	17~20
钨丝灯光配件	21~24
电影明星照	25~28
独立测光	29~32
选用测光表	33~36
闪光灯附件	37~40
摄影工作室用的手提式闪光灯	41~44
辅助(补光)闪光	45~48
闪光测光表	49~52
人像的平面光线	53~56
强光	57~60
珍·鲍恩——专业人像摄影师	61~64
选择背景	65~68
均匀的背景灯光	69~72
创意背景灯光	73~76
美艳摄影	77~80
食物摄影	81~84
模型摄影	85~88
创意双重曝光	89~92



导言

专业摄影师会把一些摄影技巧视为是理所当然：如何控制光线与阴影，如何有效选择背景和道具。这全都是控制的问题，当你不再只是单纯拍照，而是开始创作摄影作品时，你就会开始进行这样的控制。令人感到意外的是，一些基本的技术其实是很容易学习的，不只是专业摄影师才会。

只使用现场原有的光线，就可以拍出很杰出的现场摄影作品，这当然是有可能的，但如果你能学会如何在一间摄影工作室里使用及控制灯光，必然可以大大增加你的摄影范围和作品的多样化。不管是摄影工作室或非工作室的摄影，拍摄态度都是一样的：在某些现场情况下，大多数人只能拍个快照，但你如果知道如何善用自然光线，就能拍出很杰出的作品；同样的，在摄影工作室里，即使是拍摄最正式的人像照片，你也可以拍得看来极其自然而不造作。在本书里，你将会看到，清楚的一步接一步的摄影指导和一些由顶尖摄影大师拍摄的精彩作品，像是珍·鲍恩和托比·柯内等人的作品。

你用不着拥有一间全套装备的永久性摄影工作室，只要把家中多余的房间或是车库改装成摄影工作室，就可以用来拍摄各种题材的作品；即使你只能够在卧室里设立临时性的摄影“工作室”，也可以用来完成很多摄影工作，多到令你想象不到。甚

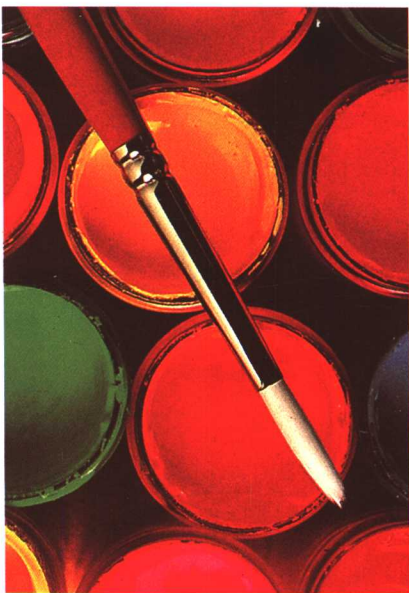
至是一向被认为最难拍摄的食物摄影，也可以在小得令人惊讶的小空间内完成。

常见的一个错误观念是，想要拍出专业品质的作品，一定得花上一大笔钱。事实上，不必花很多钱也可以做到这一点，对摄影作品品质的好坏来说，技术与设备同样重要。即使是需要用到特殊设备的地方，你也可以凭着自己的力量来加以改善或完成。不错，有些时候你确实需要花钱购买或租用

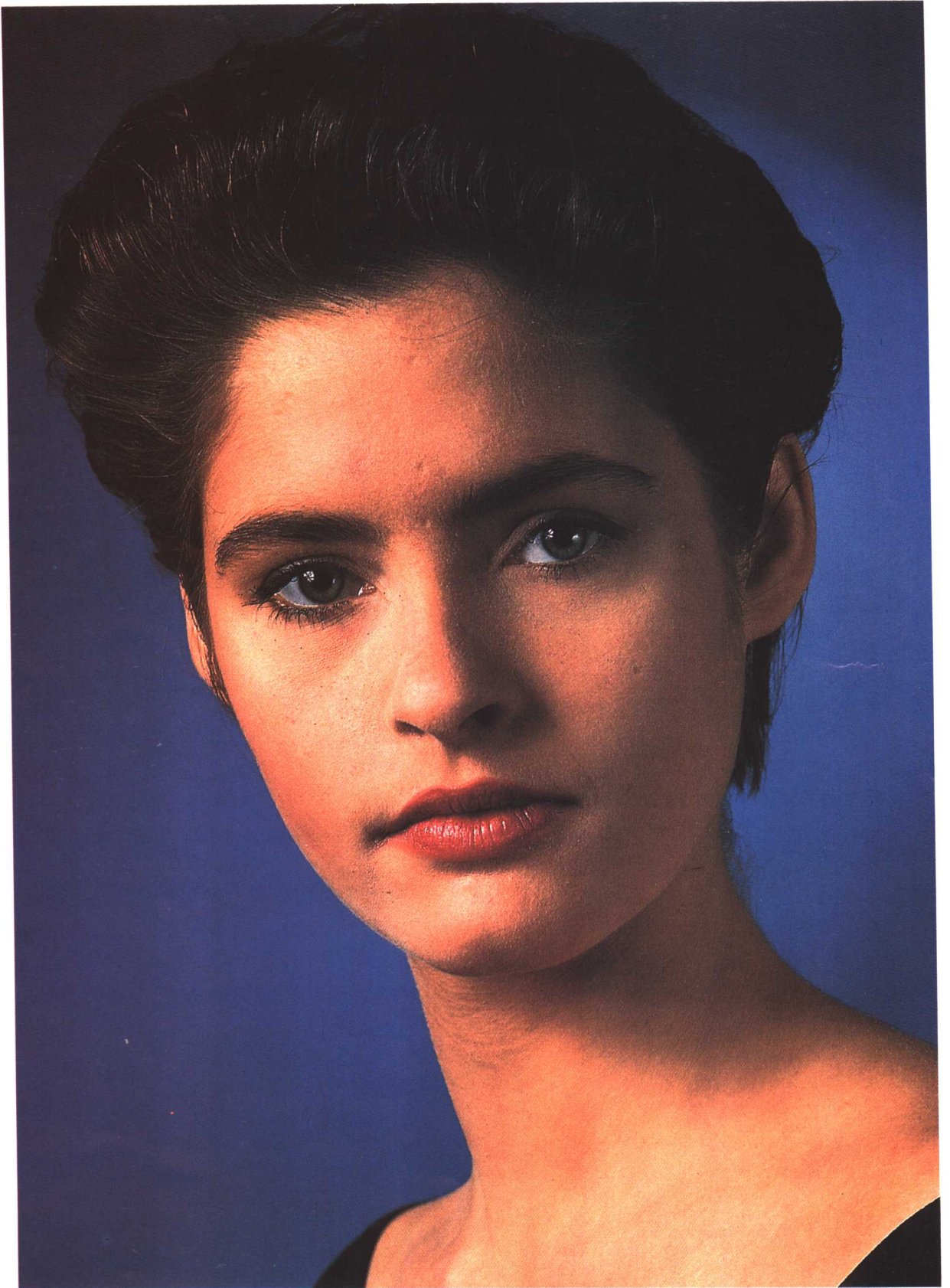
一些特殊装备，而本书有很多内行的建议，让你的钱可以花得更有价值。一定需要使用专业器材的地方，我们会很坦白地告诉你。我们绝不会骗你说，只要使用傻瓜相机，就可以让你成为出色的食物摄影师。

本书也有很多独特的见解，告诉你如何稍做改进之后，就可以把原来很平凡的作品变成精彩的杰作。其中有一些（例如，应该如何安排背景的光线）是我们平常根本不会注意到，或是不知道的。其余部分则涉及一些比较专业的领域，像双重曝光，以及食物摄影等。

如果说，除非你了解如何安排摄影工作室的灯光，否则，你就不能自称是摄影人。这样的说法可能太夸张了。但如果说，熟悉摄影工作室的灯光技术后，肯定可以让你成为更好的摄影人，就绝不是夸大之辞。



● 出版者注：为与变焦镜头上焦距范围标示一致，本书中带“*”处至号仍使用“-”。



家中摄影工作室

在家里设立一间摄影工作室，等于替自己开辟了一个全新的摄影世界，使你更能控制灯光与背景效果。这对拍摄人物与静物尤其有帮助。

很容易就可以在家里设立一间临时性的摄影工作室，而且很值得这样做，因为它可以让你在任何时候拍摄你想要的任何影像。

先选好房间

先选好一间不常使用的房间。可能的话，墙壁最好是很淡的颜色——白色、灰色或乳黄色。因为光线如果从彩色墙壁反射回来，可能会在摄影画面上产生某种颜色。房间的位置要尽量远离马路，

以免车辆经过时造成相机震动。

摄影工作室的设备不一定要完全占据整个房间，但一定要有空间容纳三脚架、灯架和你所要拍摄的主体，并且要有足够空间让你能够轻松走动。三夹板的盒子，或是附有脚架与抽屉的旧式五斗柜，相当好用，可以用来存放所有的摄影装备和道具。而且，你还可以把它们收到床下去，节省空间。

光线与灯光

如果你打算使用自然光线，那就选择一间窗户很大的房间。朝北的房间（在南半球则为朝南）是最好的，因为它们明亮度和阴影的方向最为固定。如果你的房间朝南，那就用透明的白纸把窗户

遮住，使光线变得柔和。

你可能会经常使用人造光源，因为这可以让你精确控制光线的亮度与方向。但是，你的这间临时摄影工作室仍然很容易就能够让它变得黑暗。只要装上厚的窗帘布，就可以办到这一点，如果没有这样的窗帘布，黑色卡纸也可以。但除非你同时把它当作暗房，否则没有必要让它完全漆黑。

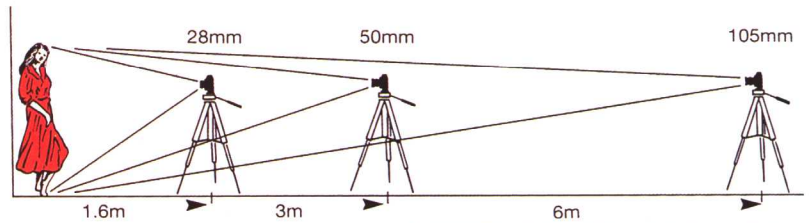
▼拥有摄影工作室后，随时都可拍照，不必到屋外等待有利的天候或光线情况。图中就是在客厅一角设置的临时摄影工作室。背景布、反光板和灯架都是可拆卸式的，所以在拍完照后都可以折叠收起来。像前页那张高品质的人像照，只要在自己家里设置类似的摄影工作室，就可以拍摄出来。



摄影工作室的大小

长度 房间的长度一定要能够让相机与主体之间保持适当距离，而这又要因镜头的不同而有所差异。例如，如果使用105mm镜头和35mm软片拍摄全身人像，那么，工作室的长度至少要有6m。如果主体坐着，则房间长度可以短一点，或者，你可以从敞开的房门后向室内拍摄，这样就多出一些距离来。

宽度 最理想的工作室宽度，是要让主体两边有足够空间，可以让你摆上灯架，从侧面投射光线，而不会让灯架



出现在照片里。

高度 天花板如果太低，会限制相机的拍摄角度和灯光的高度。可以的话，最好选择天花板较高的房间，这样你就可以把灯光安排在主体上方，不必担心灯光热气会烧焦天花板，也可以由上向下拍摄。

▲这是摄影工作室长度的三个例子，因为镜头与模特儿高度的不同，使得所需要的房间长度有所不同。拍摄前，先透过观景窗望出去，看看是不是能够把模特儿全身拍下来。虽然28mm镜头可以让你使用长度较短的房间，但要注意：广角镜头会把画面边缘一些不必要的部分也拍进去。

房间配置

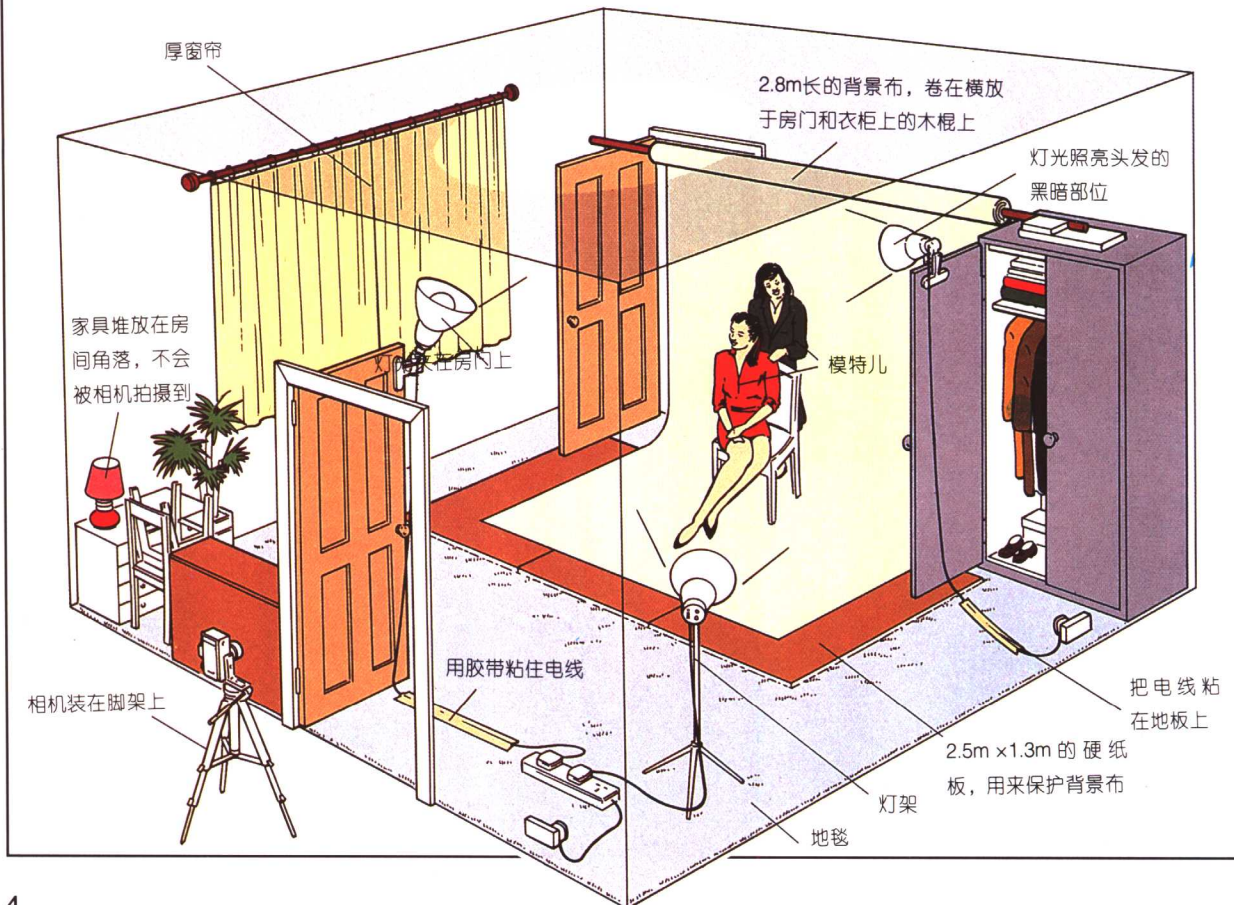
把一间房间布置成摄影工作室，是需要一点时间的。先把所有的家具搬到房间的某个角落里，不要让它们出现在画面中。拍完照后，再花点时间让房间恢复原状。

地板 应该很干净，而且不要有杂

七杂八的东西。地板表面应该有点硬度，这样才能让三脚架及灯架牢牢固定——地砖或木质地板都很理想。如果房间铺地毯，那就上面放上硬纸板，作为背景布的衬底。

背景布 特制的摄影背景布价钱很

贵，但使用起来很方便，没有的话，床单或壁纸也可以。如果拍摄很小的主体，可以把背景布放在椅上。如果是大的主体，那就把背景布挂在墙上，或用两张椅子或夹子把背景布挂起来。

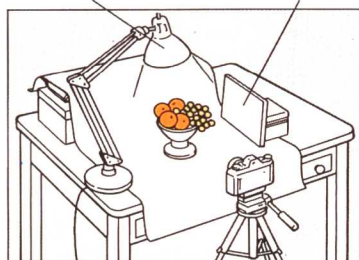


妙点子

摄影工作室安全

- 不要让电线裸露在地板上，以免不小心被绊倒。
- 用胶带把过长的电线粘在地板上。
- 增加临时性的插座，以免延长线拉得太长。
- 拍完照后，记得把所有灯光关掉，并且等到灯泡冷却后，再去碰它们。

可以调整高度的台灯，让灯光从高处照射下来。



简单布置

像这种很简单的灯光布置，只要有一盏可以调整高度的台灯、反光板和一大张无缝的白纸就行了。如果你拍摄的是一个很小的物体，那就在书桌上摆上几本书，把白纸放在书上，当作背景布。

反射光使阴影变得柔和一点



挂起来的背景布

如果你计划从上向下拍摄主体，可以把背景布挂在横放于两张椅子或凳子上的木棍上。

人造灯光

最简单的光源就是一盏可以调整高度的台灯。首先只使用一盏可以移动的台灯和一盏可以夹在任何地方的小台灯。准备几张高脚凳、矮柜子，或任何可以当作临时灯架的东西，还可用夹子把灯座夹住。

大多数专业摄影工作室都使用大功率的电子闪光灯作为摄影光源。

摄影棚闪光灯组 这种闪光灯组可以提供短暂、但亮度很强的闪光。它们还包括一盏人像（钨丝）造型灯，可以模拟出闪光灯的效果，因此，你可以事先了解拍出来的作品的立体效果。但这种摄影棚闪光灯组的费用太高，如果不是常用，实在很不划算，另外有些比较便宜的替代品。



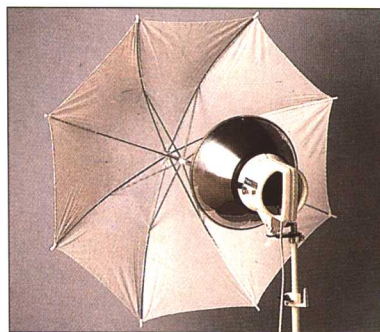
▲可携带的小型闪光灯。

可携式小型闪光灯 这种轻便闪光灯的功能与大型的摄影棚闪光灯组大同小异。但是，它们发出的亮度小得多，回电的时间也较长，而且没有造型灯。但你可以使用一个小型的台灯来模拟灯光效果，等到要正式拍摄时，再把这盏台灯换成闪光灯。

钨丝溢光灯 这可以让你用来判断，使用闪光灯后会获得什么样的效果。这种灯泡可以装进普通灯泡的灯座里，但亮度是一般灯泡的3~5倍。不过，它们的热度也是一般灯泡的3~5倍，很容易就会把灯座熔掉。为了这个原因，应该把它们装进特制的陶质灯座里。当然，你也可以使用一般的灯座，但每次使用时只能开亮几秒钟。

最好使用大一点的反光板，因为反光板越大，产生的影子就越柔和。浅、白及粗糙的反光板产生的影子，比擦得雪亮和深碟型的要更加柔和，也比较好用。

使用特制的摄影灯泡，会比普通灯泡

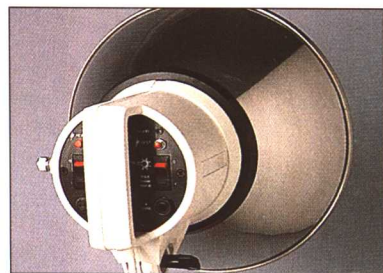


▲配合反光伞使用，可以使光线扩散开来，并变得更柔和。

亮很多。它们发出的光线也比较蓝，更能配合钨丝软片的色彩敏感度。最常见的摄影灯泡不是350W，就是500W，亮度也是一般灯泡的3~5倍。

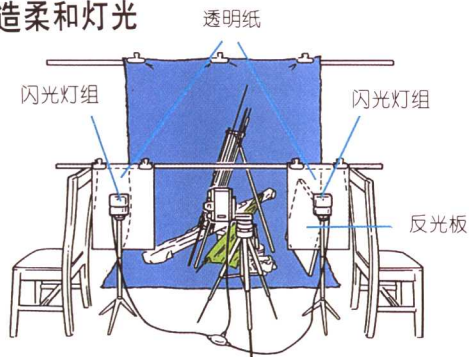
这种摄影灯泡如果装在不耐热的灯座里，一次只能开亮几秒钟。但如果装在耐热灯座里，则可以或多或少地持续开亮。你将需要一条同步延长线，让你可以把闪光灯从相机上取下，或是把闪光灯夹在椅子上使用。

安置好灯光的位置后，利用反光板把光线反射回到阴影部位。一大张白色卡纸或亚克力板就够用了。如果在卡纸上套上一张厨房用的锡箔，就可以反射更强烈的光线——如果把锡箔揉皱，然后再摊平，它所反射的光线将会柔和一点。

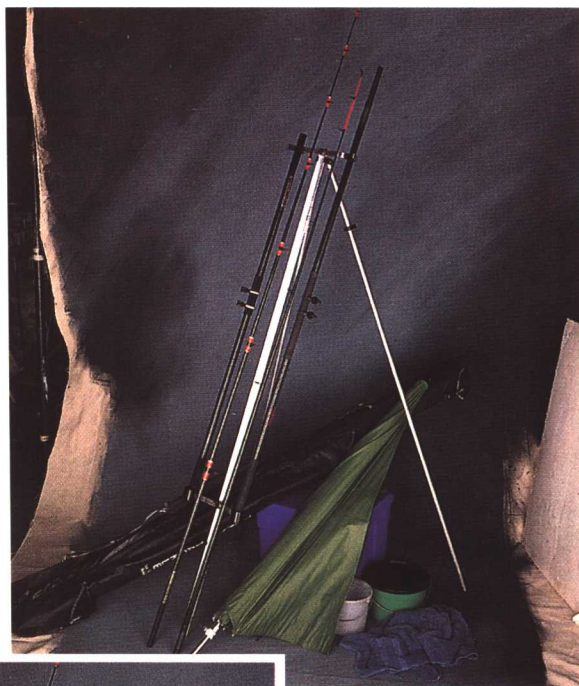


▲闪光灯组的背面。

制造柔和灯光



想要替像右边这样的静物画面制造出柔和的光线，请试着把两盏以电池为电源的普通闪光灯分别安放在相机两边，同时，在闪光灯前至少半米处挂上一张透明纸，把原来很刺眼的光线变柔和。



▲摄影工作室不一定要内外都布置得很漂亮：记住，看照片的人不会知道画面背后会是什么模样。在你按下快门后，凌乱的环境和临时搭起来的反光板，全都不见了。

你需要什么

向摄影器材店购买任何特殊的摄影设备前，先想想看，有没有比较省钱的替代方法。购买二手器材，或用家庭用品来代替，可以省下不少费用。或者，不要急着购买一些比较特别的设备，等到有钱时再考虑。

基本设备：

- 三脚架
- 灯光与灯架
- 延长线与插座
- 绝缘胶带
- 普通胶带
- 遮光材料（例如，窗帘），除非你全部使用自然光线
- 背景材料（例如，床单）
- 反光板（例如，白色卡纸）
- 铁丝、夹子等，用来夹住或固定反光板及其他道具
- 闪光灯同步延长线

其他配件：

- 柯达Wratten 80A滤镜
- 快门线
- 测光卡片
- 薄木板



选择合用的软片

妙点子

如果你是利用自然光或闪光灯照明，那就选用日光型软片。如果使用钨丝灯照明，那就要使用灯光型软片（摄影器材店里应该出售这种软片），或是在镜头前加上柯达Wratten 80A滤镜，避免日光型软片出现橘红色色彩。

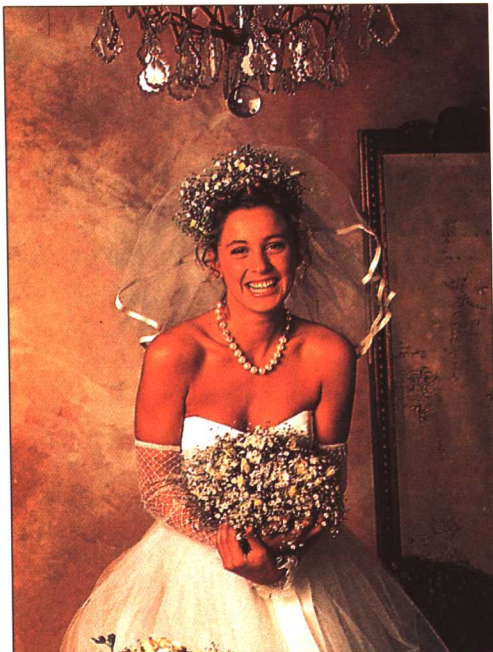
拍出更佳人像的十个好点子

不管是在摄影工作室或户外拍摄人像，人物的照明都是必须很小心的。一旦熟悉了人像摄影的各项技巧，就会了解各种光线的基本特性。

1 让主体心情放轻松

你必须要做的第一件事，就是让被拍摄者的心情放轻松。主体如果在相机前觉得不自在或心情紧张，将无法显示出他们的真正个性。在放松被拍摄者的心情时，音乐和交谈通常都很有帮助，但最重要的是摄影者本人要展现出轻松与自信的神情。

事前尽量做好准备。把你可能要用到的用具摆在随手可以拿得到的地方，并在开始拍摄前把所有器材架设妥当。如果主体被迫坐着等待摄影者找东找西的，他（她）一定会觉得很不安，并会变得很不合作。



◀ 结婚照

说些笑话，保证可以让新娘子看起来既快乐又轻松。粉彩的背景布，加上精心挑选的道具，制造出很浪漫的场景。

使用中焦距的望远镜头拍摄——这样子可以让你和主体保持适当距离，使主体不会有受到威胁的感觉。如果同时使用三脚架和快门线，效果会更好。这

不仅可以防止相机晃动，还可以让你自由走动，和模特儿面对面交谈，而不必一直躲在相机后面。

2 慎选背景

挑选背景时，应该考虑到你企图在这张人像摄影作品中传达出什么样的信息。如果是很简单的背景布，一大块天鹅绒或是白色的墙壁，这都是很单纯的背景，会使得观看者的注意力完全集中在主体身上。也可以挑选更精致的背景，用来强化画面的气氛。例如，粉彩的背景布可以制造出柔和、浪漫的效果。还可以在模特儿身后安排很多艳丽的色彩，以增添画面的活力——但要注意，不能够太花俏而分散了对主体的注意力。

如果你是在户外拍摄，事先就要做好妥善的安排。跟选择室内的背景一样，在户外选择背景时也要挑选能够配合拍摄主题气氛的场景。例如，如果你只想

拍出模特儿脸上的纯真表情，但却选择一棵枝叶十分茂盛的大树作背景，那就不合适了。

▼ 漂亮宝贝

摄影者使用大光圈拍摄，使背景变得模糊，而让大家把注意力集中在小女孩的脸上。



3 增加道具

多多使用道具来强化构图效果。例如，小心摆设的家里的一盆植物，或是一件古董家具，都可以使人像画面增加变化，甚至可使整个画面活泼起来。

道具也可用来说明跟主体有关的一些信息。先找出主体有哪些特殊的嗜好，然后让他们拿着跟这种嗜好有关系的道具摆出姿势。

例如，一名男子站在画架与颜料旁，一名年轻女子抱着小提琴，这些都能给单纯的半身人像照提供更多信息，让大家更了解他们。

▼气球男孩

道具与背景的强烈色彩，使得这张人像显得很有生气。慢速软片也使得画面的色彩变得更饱满。



4 检查构图

把主体的脸孔填满整个画面，用来强调每一项表情的变化。记住，在近距离特写画面里，脸上的缺点和皱纹都会很清晰地呈现出来，因此，拍出来的画面不一定是很好看的。记得一定要把主体的眼睛拍得很清楚，因为它们是主体面部表情中最生动的地方。

如果你决定拍摄人体3/4的画面，底线最好安排在膝盖的正上方，不要在膝盖上或膝盖下。否则，拍出来的画面会显得很不自在。人物的两手尤其要注意，因为人手的形状和位置，也会体现出主人的个性。

试着从各种不同的拍摄角度拍摄，看看拍出来的会是什么样的结果。从下

往上拍摄，会夸大人物的高度。这很适合用来拍摄一位成功的商人，借以强调出他们的成功与权势。从高处往下拍摄，会使得主体看来变得很小，显得更柔弱，适合用来强调模特儿的娇美或年轻。

►下注者

摄影者试过好几种不同的拍摄角度，最后决定采取由下往上拍摄的角度，拍出主体背对着天空云朵的画面，显得更有气氛。而且摄影者使用辅助闪光灯照亮这位主体——在安特里举行的著名的“全国大赛马”中的一位下注者。

从低的角度，向上拍出主体背对着天空，更增添画面的张力

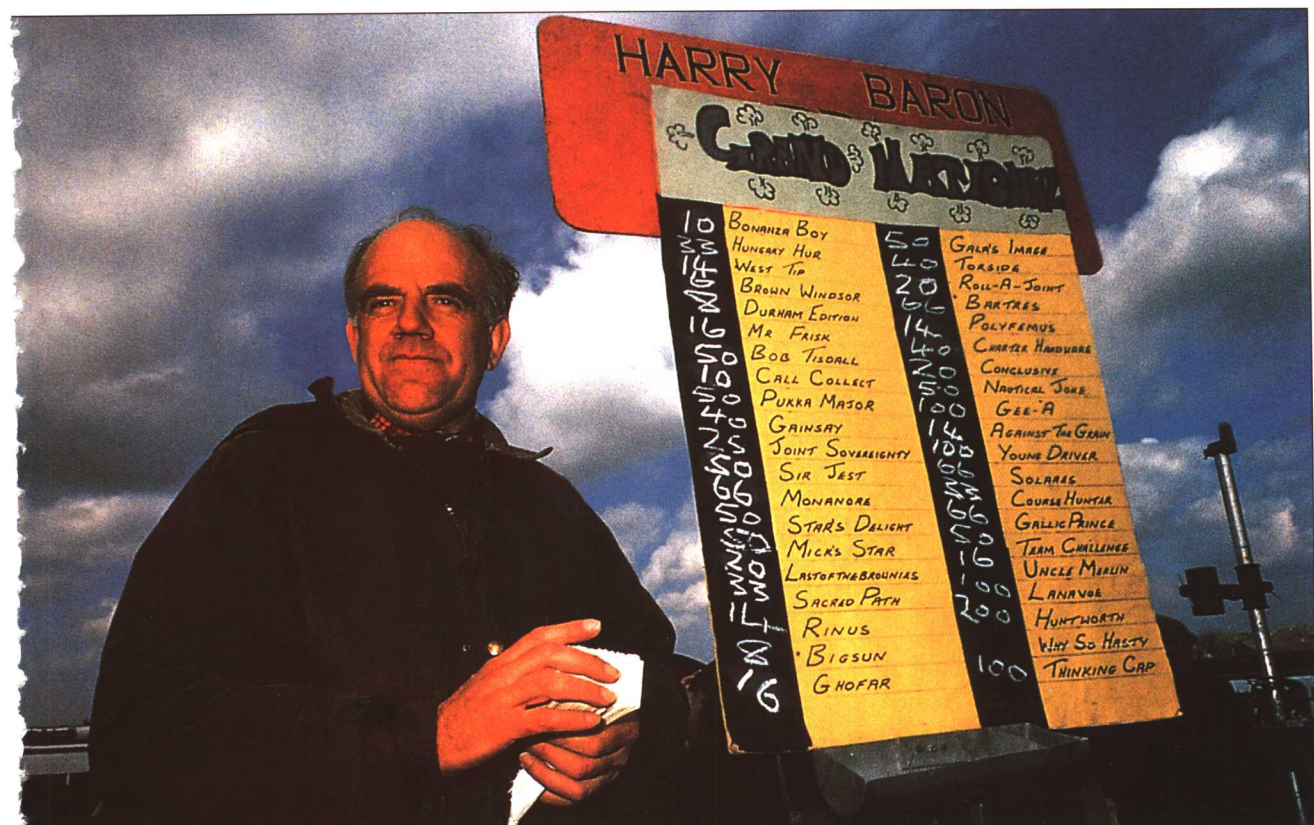


辅助闪光灯有效地照亮主体

5 选择合适的光线

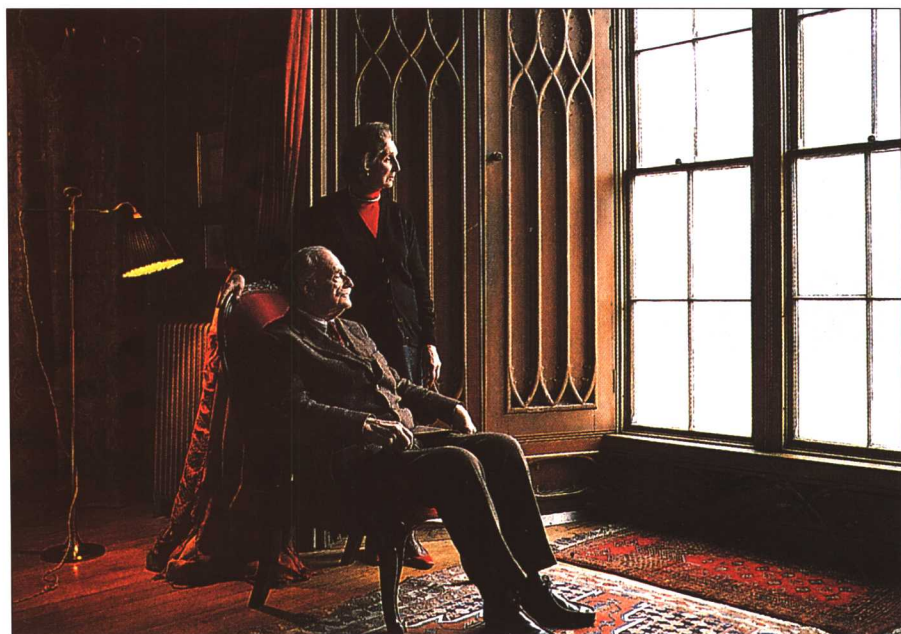
光线的品质会对一个人的外表产生重大的影响。例如，强烈、斜射的光线会显示出主体脸部的线条和皱纹，而在比较柔和的光线下，这些缺点都会消失。

选择会美化主体的光线。例如，如果拍摄一位新娘，应该使用柔和、扩散性的光线，才能创造出浪漫、温柔的气氛。但在另一方面，如果拍摄的是一位拳击手，那就要使用刺眼、直射的光线。这会造成清晰的线条和很深的阴影，可以增强主体的果断与侵略特性。



►凝望

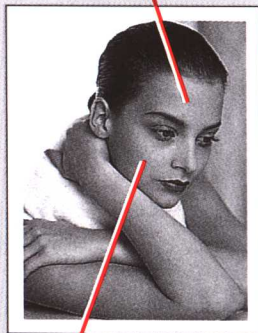
从窗户投射进来的光线，加上一盏台灯发出的温暖灯光，照亮了精美书房内的这对老夫妇，他们正若有所思地望着窗外。从室内摆设和夫妇两人的姿态，明显暗示出两人正眺望着窗外他们的庄园。摄影者故意对着室内曝光，因此，屋外一定是曝光过度，而不会分散对主体的注意力。



6 选择正确姿势



主体望向画面外，
形成特别的姿势



柔和的扩散光线，
强调模特儿若有
所思的神情

◀ 若有所思

黑白软片和不落俗套的姿势，突显出这张作品如梦似幻的温馨气氛。

选择最正确的姿势，让模特儿表现出最好的一面。个性外向的人会很高兴直视镜头——这样的画面通常会显得很正式。如果想拍出比较轻松的人像照，或是被拍摄者比较害羞，那么，你可以请他们不要直接看着镜头，改而望向画面外。

绝对不要要求模特儿摆出他们觉得

很不舒服的姿势，因为这样子拍出来的照片会显得很僵硬。如果某种姿势很不舒服，可以允许你的模特儿在事先规划好的范围内稍微动一动，而你则透过观景窗观察，直到看到令你觉得是很好构图的姿势为止。如果你拍摄的是全身的人像，要先察看模特儿的手指、两手、手肘、腿和脚，以确保全身上下都被拍

得很好看。

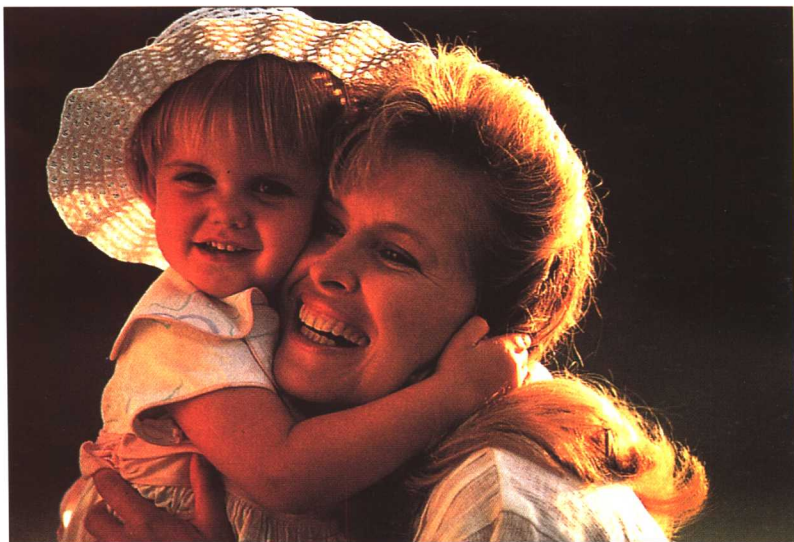
等到拍摄现场的气氛变得很温馨，而且摄影者和模特儿之间也相互信赖，就可以试试较不寻常的姿势。像躺在地板上这种突破传统的姿势，或是以不寻常方式来使用道具，都可以拍出很有创意的作品。

7 双人人像

把两个人拍进同一画面中，用来突显他们之间的关系。有些人只需给一点提示，就能帮助他们找出合适的姿势，像母亲保护性地抱着她的宝宝。有的则需要用心指导。但不管怎样，一定要牢记在心的是，最好让他们自然地表现出各种反应，而不要企图强加任何影响在他们身上。

安排两位模特儿的脸孔排在对角线上，这样才能创造出有力及有趣的构图。其中一人的脸孔可以安排在画面中央上方稍偏左，另一个则在稍微右下。

两个人之间的任何身体上的接触，会对观者产生很大的影响，使他们对画面中两人的关系有不同的看法。一名男子和他的儿子站在一起，但两人未有任何身体上的接触，这可能没有太大的意义，不过，如果请这名男子用手搂着儿子的肩膀，你就会认为这两人是很亲密的父子。



▲幸福家庭

这对母女相互拥抱的照片，很成功地传达出母女之间温馨、亲热的关系。摄影者选择逆光，让亮光落在母亲的头发上，接着，他又用反光板照亮两人的面孔。

8 把周围环境也拍进画面中

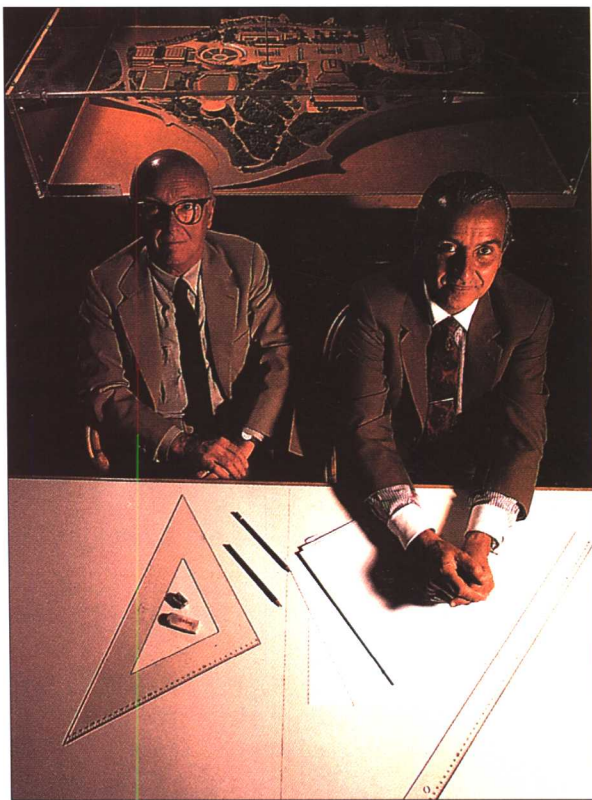
把焦点集中在模特儿的脸部表情，只是表现画面中人物个性的方法之一。另一种同样有效的方法是把主体周围的环境也拍进画面中。这既可以加强构图，也可以提供线索给看照片的人，让他们了解画面中人物的个性和职业。

在人们的工作场所拍摄他们的人像照。穿着肮脏工作服的修车技工站在一辆汽车前，或是一位建筑师面前放着他的绘图工具，这都比单纯的半身照更能表现出他们的工作性质。

把周遭环境拍进人像画面中，还有一个好处，那就是经常可以拍到画面人物实际忙碌工作的情形。雕刻师正在雕琢一块石头，或是一位体操选手在体育馆里练习，都可以由相机很完整地表现出来。但由于他们全都专心于自己的工作，所以他们可能不会注意到摄影者的存在。

►设计未来

绘图板和背景模型，都是很好的视觉线索，马上就可以让观者明白，画面中的人物是建筑师。从上往下的拍摄角度，可以拍出一幅与众不同的人像作品。



9 自拍人像

拍摄自己的人像会有很高的成就感和重大收获。不仅因为这样做很有趣，也因为这样做会给你机会去尝试拍摄自己的人像，而不必为模特儿不愿配合或不自在的问题而烦恼。

拍摄自己，最简单的方法就是把手伸直，将相机举在自己面前，镜头对着自己，按下快门。事先对着伸直的手对焦，这样一来，将镜头反转过来拍摄自

己时，才能拍出清晰的影像。

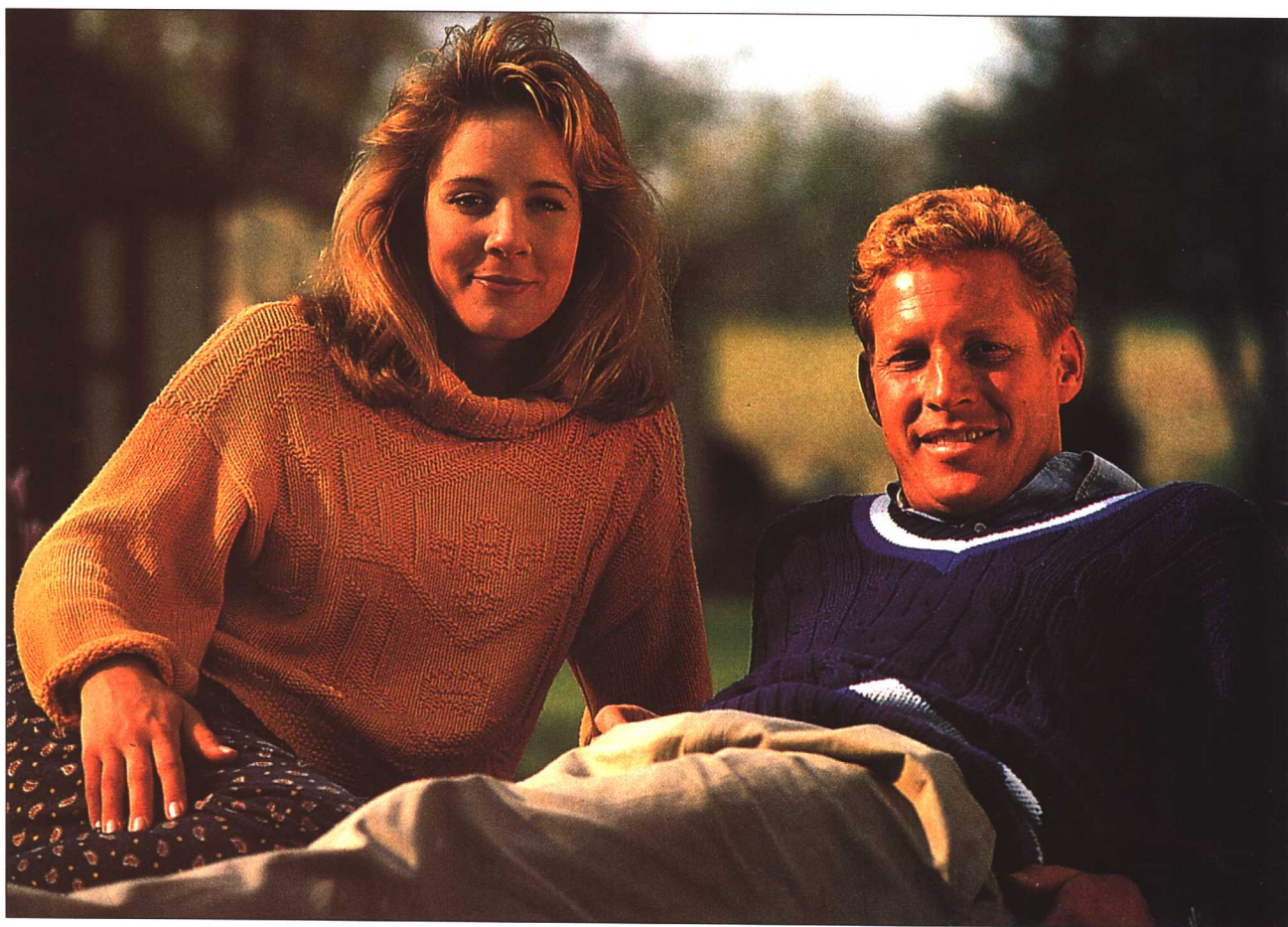
更方便的是自拍装置，在你摆好姿势，启动自拍功能大约10秒后，相机就会自动拍摄。使用三脚架，并且对着你打算站立的那一点对焦。如果是自动对焦相机，一定要把自己安排在观景窗的中央。

如果想对自拍人像照拥有最大的控制程度，需要一条很长的快门线或红外

线遥控器。你也可以试着设定很长时间的曝光，拍出像跳跃到半空中这样模糊、但却很有气氛的自拍照。注意，一定要把快门线或遥控器藏好，以免它们也被拍进画面中。

▼两人自拍像

一条藏得不见影子的快门线，使得摄影者可以完全控制这张自拍像。构图和背景都在事前仔细检查过了。



10 拍摄时间不要太长

人们很容易在拍照时觉得无聊，并且变得很不自在，因此，拍摄时间最好不要太久。如果发现有任何问题出现，最好休息一下，想想接下来该怎么拍摄。

对于模特儿一定要很有耐心，并且试着让他们觉得，他们和这张人像的完成有很密切的关系。向他们说明，你打算拍出什么样的作品，并且请他们提供建议。

你甚至可以鼓励他们从观景窗里望出去，这样一来，他们就会觉得自己也积极参与拍摄过程。

反光板的用法

控制光线，拍出理想的照片，最简单和最有效的方法之一，就是使用反光板。你可以购买反光板，也可以自行制作，不但花费不多，而且还很容易。

不管你是使用单一的人造光源，还是从窗口投射进来的阳光，阴影一直是个大问题。有时候，这些影子可以增添画面的效果、气氛和趣味，但在拍摄人像时，它们通常只会遮住细节线条，并且减损美感。这个问题的关键在于，明亮与阴影区域之间的明亮度相差太大（高反差），软片只能记录下很有限的反差。

想要检查反差，有个很简单的法子，就是半闭着眼睛观察你的主体。你所看到的明与暗，也就是相机会记录下来的。如果你分辨不出阴影中的细节线条，那么，照片上也同样显示不出来。

减少反差

想要解决高反差的问题，方法之一就是增加更多的光线。把光线投射到阴影里，就可以把反差减少到相当程度，使软片可以同时记录下明亮与阴暗区域的细节轮廓。



▲模特儿眼睛、鼻子和下巴下面的深浓阴影，会遮住脸部的细腻轮廓，使得本来很好看的人像变得很难看。

把主体移到阴影区域里，也可以解决高反差光线的问题。也可以使用辅助闪光灯照亮阴影部位，而又不会影响到整体曝光。

另一个法子是使用反光板。反光板其实只是一大片反光材料，可以用来把光线反射回到主体身上。

反光板的用途不仅仅限于户外拍摄人像。也可以把它应用在室内或摄影工作室内的拍摄工作上，效果同样好，而且可以用来拍摄各种主体——从花瓶到货车都可以。



▲把反光板举在下巴下，可以把光线反射回到主体面孔——你的模特儿也可以这样做。

▼反光板会照亮阴影部位，拍出更好看的模特儿人像。

