

摄影曝光 技巧全解

[日]学习研究社 编著

本书将深入浅出地为您阐述
如何控制曝光量拍出称心如意的照片

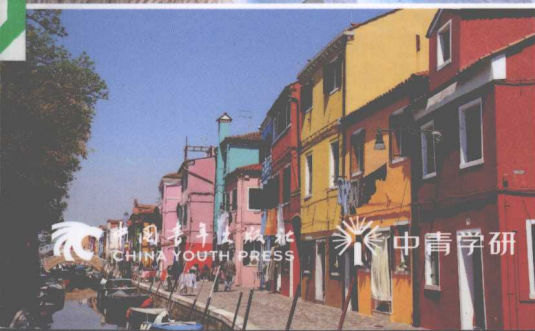
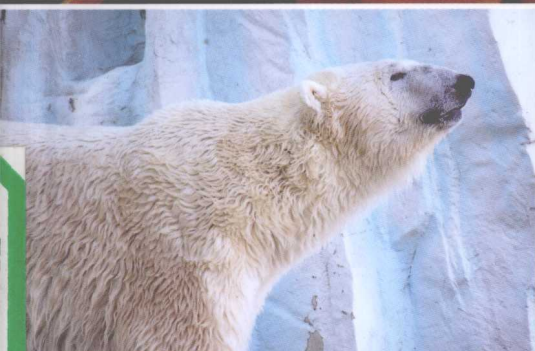
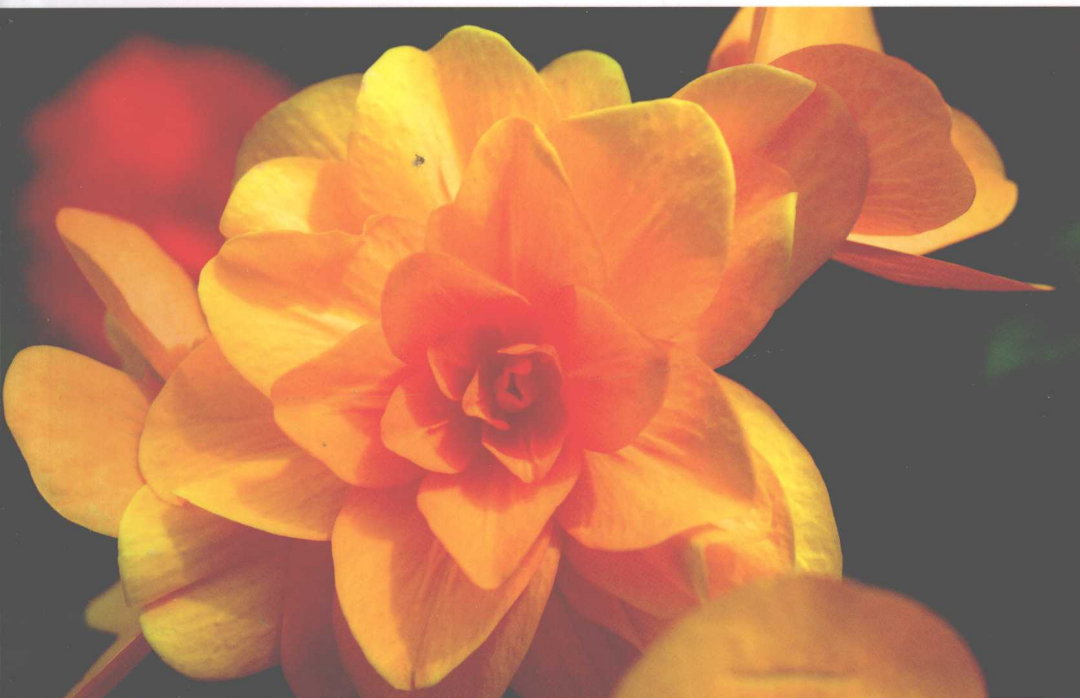
CAPA 摄影教室

★
何为曝光的基础知识?

★
什么是恰到好处的曝光?

★
在拍摄现场如何灵活运用
曝光补偿术?

★
[分门别类]
适度曝光的
选择方法是什么?
★



Dejitaruitiganrefu syashinwo tanoshimu roshituwaza
© GAKKEN 2009
First published in Japan 2008 by Gakken Co., LTD., Tokyo
Chinese simplified character translation rights arranged with Gakken Co., Ltd.

律师声明

北京市邦信律师事务所律师谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由日本学习研究社授权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内容。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：	中国青年出版社
全国“扫黄打非”工作小组办公室	010-59521255
010-65233456 65212870	E-mail: law@cypmedia.com
http://www.shdf.gov.cn	MSN: chen_wenshi@hotmail.com

短信防伪说明

本图书采用出版物短信防伪系统，读者购书后将封底标签上的涂层刮开，把密码（16位数字）发送短信至106695881280，即刻就能辨别所购图书真伪。移动、联通、小灵通发送短信以当地资费为准，接收短信免费。

短信反盗版举报：编辑短信“JB，图书名称，出版社，购买地点”发送至10669588128。客服电话：010-58582300

图书在版编目(CIP)数据

摄影曝光技巧全解 / 日本学习研究社编著；徐建雄译.
—北京：中国青年出版社，2009.9 (CAPA摄影教室)
ISBN 978-7-5006-8907-2
I. 摄... II. ①日... ②徐... III. 曝光—基本知识
IV. TB811
中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第148703号

摄影曝光技巧全解

〔日〕学习研究社 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) 59521152 / 59521269
传 真：(010) 59521133
企 划：北京中青学研教育科技发展有限公司
责任编辑：肖 辉 胡 剑 杨东玥
美术编辑：于 研
印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司
开 本：889×1194 1/16
总 印 张：35
版 次：2009年9月北京第1版
印 次：2009年9月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5006-8907-2
总 定 价：225.00元（共5册）

本书如有印装质量问题，请与本社联系
电话：(010) 59521152 / 59521269
读者来信：capa@capacamera.com
如有其他问题请访问我们的网站：www.capacamera.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。
封面用字包括：方正兰亭系列字体



CAPA 摄影教室

摄影曝光 技巧全解

本书将深入浅出地为您阐述如何控制
曝光量拍出称心如意的照片

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中青学研

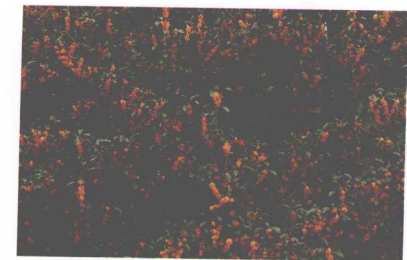
摄影曝光技巧全解

玩转曝光 Gallery

Chapter1

曝光的基础知识

清水徽



4

14

16 17 22 28 32 34 38

- 1 照片的曝光
- 2 决定曝光的要素
- 3 曝光补偿
- 4 像素分布直方图
- 5 测光模式
- 6 灰阶补偿
- 7 使用闪光灯时的曝光

Chapter2

玩转曝光的技巧

吉森信哉

40

42 48 48 49 50 51 52 53

- ## 液晶显示屏的设置
- Step ⑤ 自动包围曝光的设置
 - Step ④ 设定曝光补偿值
 - Step ③ 设定拍摄模式
 - Step ② 设定测光模式
 - Step ① 设定ISO感光度
- 1 什么是恰到好处的曝光
 - 2 拍摄现场的曝光补偿术





54 56 58 58 66 80 87 94 97 104

65 79 93 103 109 110

Contents

各种与曝光有关模式的设定方法

今道 SHIGEMI 用正补偿将花和食物拍得轻灵生动。逐步提高曝光值，直至过白极限

井村淳 动物摄影的成败在于按下快门的瞬间！在改变曝光的同时，也要注意快门速度

清水徹 在旅行地边散步边拍摄，充分运用自动包围曝光和灰阶补偿功能

福田健太郎 在用显示屏无法确切检查时，可利用直方图或死白警告功能

吉森信哉 以光圈优先AE为主，在光线有变化的场景中选择手动曝光

「我的曝光技巧」

Column

摆设 今道 SHIGEMI

动物 井村淳

儿童 井村淳

人像 清水徹

街头风景 清水徹

自然风景 福田健太郎

花卉 吉森信哉

「分门别类」曝光选择实例

正确认识适度曝光 福田健太郎

适度曝光的选择方法

Chapter3



Gallery 玩转曝光

有时只需稍稍改变一点曝光，
照片就会变身为一幅“感人的作品”。
因为它能点石成金，拍出比“亲眼所见”更美的风景。



吉森 信哉

图为从花瓣中探出头来的玫瑰花蕾。要想用柔美的粉红色虚化背景去包裹它这副可爱的模样，就必须要有华美的亮度。通过+0.1的曝光补偿就再现了理想中的明亮色彩。

Olympus E-510 ZUIKO DIGITAL 35mm F3.5 Macro TTL开放测光 49分区数码
ESP测光 光圈优先AE F4.0 EV+1.0 ISO200 灰阶补偿功能关闭

阵雨骤至。匆忙跑进院内的休息处，等待雨停……然而，激雨敲打下的庭院风景竟也别具一格。考虑到偏暗一些的氛围更佳，就将曝光补偿设定为-0.3，拍下了这幅照片。

Nikon D200 AF-S DX VR Nikkor ED18-200mm F3.5-5.6G 矩阵测光 光圈优先AE F4.5 EV -0.3 ISO400 无灰阶补偿功能





Gallery

福田 健太郎

万里无云的晴天，新绿葱郁的山地风景。残雪未融的穗高连山峰，明镜般的湖面之中的倒影。整体考虑了整个画面的基调后，就用接近于肉眼所见的亮度，再现了深山之中春天终于来临时的明快氛围。

Canon EOS 5D EF24~105mm F4L IS USM 中央重点平均测光 光圈优先
AE F11 EV-1.0 ISO200 无灰阶补偿功能

背阴处水流直下的瀑布。在这种画面中重色彩较多的情况下，若不作曝光补偿，拍出的照片往往会偏亮。因此，为了营造出静谧安详的氛围，运用负补偿可使暗部显得愈发凝重，从而使飞瀑凸显于暗色基调之上。

Canon EOS 5D EF70-200mm F2.8L IS USM 中央重点平均测光 光圈优先 AE-L/6 EV -1.7 ISO100 无灰阶补偿功能



逆光下闪闪发亮的河面和贡多拉。为了强调河面的反光并把握好贡多拉的拍摄时机，焦点和曝光均以河面上的亮斑为准。运用灰阶补偿功能将原本会显得较暗的贡多拉和建筑物变得较为明亮。

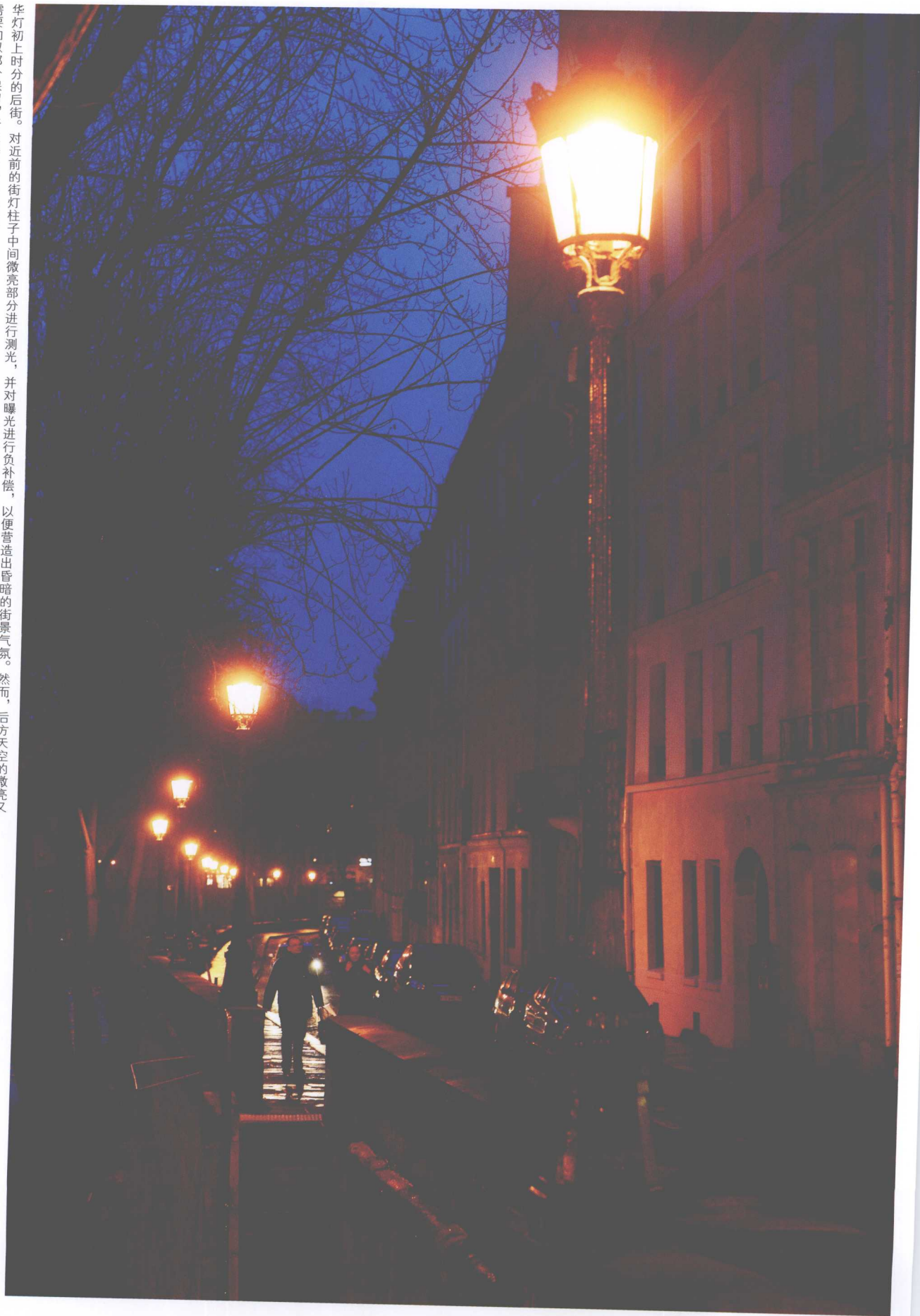
Sony α350DT16-105mm F3.5-5.6多区分割测光 光圈优先AE F8.0 EV -0.3 ISO100 DRO优化功能开启（高级自动）

Gallery
清水 徹



华灯初上时分的后街。对近前的街灯柱子中间微亮部分进行测光，并对曝光进行负补偿，以便营造出昏暗的街景气氛。然而，后方天空的微亮又需要加以部分保留，所以曝光补偿仅限于-0.5。

Sony α900 Vario-Sonnar T*24-70mm F2.8 ZA SSM 多区分割测光 光圈优先 AE F4.0 EV -0.5 ISO800 DRO优化功能关闭





Gallery
井村 淳

逆光拍摄雪地上的洁白的海豹宝宝。面部不偏暗，高光处不过白，出于这样的考虑来确定曝光，最后决定为+1.0~+2.5之间的阶段曝光。

Canon EOS-1D Mark III EF100~400mm F4.5~5.6L IS 中央重点平均测光
光圈优先AE F9.0 EV+1.3 ISO200 自动亮度优化功能关闭



将太阳纳入画面背景拍摄动物时,要将动物拍出剪影的效果来。这时,背景中天空的色彩很重要。由于与太阳重叠的部分光线强烈,会丧失剪影效果,因此须运用正补偿将其调暗一点。

Canon EOS-1D Mark III EF500mm F4L IS+增距镜×1.4 中央重点平均测光
光圈优先AE F16 EV+0.7 ISO200 自动亮度优化功能关闭

Gallery
今道 SHIGEMI



这是在偏暗的环境下拍摄的，由于采用了曝光正补偿，竟然拍出了一幅亮得令人吃惊的照片。此时不能手抖，所以ISO感光度须稍高一些。注意在取景时背景中不纳入窗户，而是墙壁，这样就不会出现过曝现象同时再现花的质感。

Sony α700 50mm F4 多区分割测光 光圈优先AE F2.0 EV+0.3 ISO800 DRO优化功能开启（高级自动）

要想表现出早餐的感觉，就须拍得明亮。可让银匙以及透过背景中窗帘的光线过曝，用曝光正补偿使整个画面变得明亮。同时，要表现出主体——
华夫饼的美味可口，曝光准确是极为重要的。

Sony α700 50mm F1.4 多区分割测光 光圈优先AE F2.8 EV+0.3 ISO200 DRO优化功能开启（高级自动）



曝光的基础知识

曝光对摄影来说至关重要。要想随心所欲地控制曝光，须首先掌握其基础知识。除此之外，也要了解与曝光有关的新功能并能够熟练运用。

摄影·文字 / 清水 徹

- 1 照片的曝光
- 2 决定曝光的要素
- 3 曝光补偿
- 4 像素分布直方图
- 5 测光模式
- 6 灰阶补偿
- 7 使用闪光灯时的曝光

