



张马克 | 著

玩美 闪光灯

打败太阳的 人像摄影用光

借闪光灯的东风，成就你的完美人像作品

39个

完整案例
布光图 + 详细步骤



走出摄影棚，打赢“客场比赛”

- 搞定难以控制的阳光
- 狭窄环境中的布光设置
- 用“自备光线”完成室内拍摄
- 无惧恶劣的拍摄环境

选择合适的用光器材

- 闪光灯的选择与使用技巧
- 输出控制、有效闪光时间、同步闪光
- 打灯与光圈、快门、感光度、色温的联系
- 柔光盒、扩散板、反射伞、八角罩、滤色片

从一支灯开始，两支也不错

- 让补光与自然背景光自然融合
- 用闪光灯模拟“黄金拍摄时间”
- “压光”、“夹光”与“跳灯”
- 与环境光联动，让影像更有味道

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



玩美 闪光灯

■ 张马克 | 著

打败太阳的 人像摄影用光



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

玩美闪光灯：打败太阳的人像摄影用光 / 张马克著

— 北京：人民邮电出版社，2014.3

ISBN 978-7-115-34567-7

I. ①玩… II. ①张… III. ①闪光灯—人像摄影—摄影照明 IV. ①TB811②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第015394号

版权声明

玩美闪电：不败的人像外拍用光攻略©张马克Mark Chang著 / 城邦文化·流行风DIGIPHOTO出版
中文简体字版©2014由人民邮电出版社发行

本书经城邦文化股份有限公司流行风出版事业部授权，同意由人民邮电出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。本书不得在中国香港、澳门特别行政区及台湾地区
发行及销售。

内 容 提 要

本书通过39个完整的案例讲解了闪光灯人像摄影的方方面面，从室外拍到室内，从闪光灯应用到配件辅助，从户外强光到晨昏弱光，从用好环境光到模拟阳光，每个案例不但包含详细的用光构思和拍摄步骤，而且将布光设置用图示的方式直观再现出来，当您遇到相近的拍摄场景时，可以按图索骥，轻松拍出专业感十足的人像作品。

本书基于专业摄影师多年的从业经验，记录并还原了绝大多数拍摄场景，适合希望通过学习用光及实拍知识来提升人像拍摄水平的摄影爱好者阅读，也适合喜欢人像摄影的影友，以及为网店服饰拍商品照的摄影师参考阅读。

-
- ◆ 著 张马克
责任编辑 翟磊
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京盛通印刷股份有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：12
字数：381千字 2014年3月第1版
印数：1—4000册 2014年3月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2013-6014号
-

定价：59.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号



Chapter 01 从棚内到棚外：外拍打灯对摄影师的挑战 012

会打客场的球队，才是最强的球队

01 | 外拍时需要打灯的情况 014

很熟悉却难以控制（或根本没办法控制）的阳光 | 狭窄且有时十分混乱的店内环境
装修好看却没有光线室内环境 | 忽晴忽雨的夏季，或是恶劣的现场拍摄情况

02 | 布光思考流程说明 018

Chapter 02 选择合适的灯具 020

除了棚内灯具，其他外接闪光灯的选择

01 | 相机的操作与打灯的关系 022

光圈和快门对打光的影响 | ISO值影响照片整体亮度与光圈快门 | 注意灯光与背景光的色温是否一致
用手动模式拍出理想的照片 | 全区测光让环境测光更容易 | 从RAW格式到JPG格式

02 | 闪光灯和打灯的关系 026

关于闪光灯你不可不知的几件事
闪光灯的构造 | 有效闪光时间 | 输出控制 | 高速凝结和最高同步快门时间 | 高速同步闪光

03 | 外拍常用灯具介绍 029

金贝DC600外拍灯 | Canon 580EX II | 永诺YN568EX

04 | 常用闪光灯配件介绍 034

柔光盒 | 大型扩散板 | 蜂巢 | 反射伞 | 反射式柔光罩 | 反射式八角罩 | 控光幕 | 滤色片
闪光灯触发器 | 闪光灯转接器和各式夹子 | 减光镜

Chapter 03 从一支灯开始 042

就用单灯，补足美好的光影吧

01 | 一支灯和现场的联系 044

让补光与背景合而为一的基本概念与知识解析
灯具与配件的设置 | 色温的考虑 | 不同场景的光质考虑

02 | 让小闪光灯变身超大副灯 050

闪光灯作为副灯时，用灯具延伸出自然的光影感受
针对拍摄现场测光 | 灯罩的使用

03 | 多给我十分钟阳光吧 054

不想失去的黄金时间，就用闪光灯搭配滤色片来留住吧
灯具与配件的设置 | 决定布光位置 | 改变拍摄方向拍出逆光氛围

04 | 小胡同里的真假夕阳 060

用闪光灯重现夕阳的立体感与层次感
决定布光位置 | 不同场景的打光应用 | 补光与主光的融合 | 高纬度地区的胡同阳光实验

05 | 回到过去的美好时光 068

用柔中带硬的光线拍出美好的复古质感
完成测光与曝光设置 | 调整色温完成拍摄 | 现场光线环境测试拍摄 | 布光方式的确定

目录

06 正午，相机与太阳的对决	076
善用闪光灯补光，让强烈顶光帮助你完成拍摄 决定布光方式 柔化闪光灯线 调整光线质感	
07 屋顶上的练习	082
把环境中的自然光作为副灯，打出丰富的光感变化 针对拍摄场景测光 决定布光位置 控制光线对比度掌握氛围 最后的调整	
08 这时候，还是要谈压光	088
平衡前景与背景间光线反差的补光技巧 布光方向的思考与色温调整 光线质地的调整	
09 让光线延伸过来	092
兼顾光影氛围营造与主题勾勒效果的打光 决定布光方式与补光硬度 补光强度的调整 决定布光方式与补光硬度 调整曝光值与拍摄角度	
10 缝隙中的美丽光影	098
微光 × 大光圈 × 浅景深的闪光灯补光技法 决定布光位置 用大光圈强化视觉焦点	
11 路灯下，一个人	102
高感光度下的夜景人像外拍用灯技巧 决定补光位置与光线控制方式 检查与灯具调整 模特的调整 再加一支灯	
12 不可思议的北国光线	108
【单灯高级应用】高纬度地区自然光线下的补光挑战 决定布光位置 调整补光硬度与色温 枫叶下的补光挑战	
13 正午光线与银杏之舞	114
【单灯高级应用】树林中的闪光灯补光挑战 决定布光位置 光线的调整 自然光出现后的补光调整 最后的光线调整	

Chapter 04 不可遗忘的跳灯 120

最简单的补光技巧，也是外拍时不可或缺的好帮手

01 坑道中的复古人像	122
户外拍摄中跳灯的基本应用 布光前的思考 跳灯的设置与使用 眼神光的营造	
02 神秘的小空间	126
用跳灯打出均匀柔和又漂亮的漫射光 跳灯的布光说明 改变打灯方向降低光线反差	
03 树林中的歌特风	130
利用身边反射物制造打入树林的漫射光 想太多的错误示范 调整背景补光方式 前方补光的调整	
04 在室外打造你的摄影棚	136
不用柔光灯具，也能在大空间中跳出的摄影棚级的光线感 柔柔亮亮的跳灯法 修正布光打出方向与层次 控制光线集中度打出光影对比	

Chapter 05 两支灯也不错	140
1+1>2, 这样补光让影像更有味道	
01 户外的婚纱摄影纪事	142
与自然环境作斗争, 双灯补光基础知识	
决定曝光基准值 主副灯的布光设置	
02 电影风格的双灯打光	146
闪光灯直打, “夹”出个性感	
营造有故事性的背景光线 将主灯延续到地面看起来更自然 边缘光的控制	
03 雨后天晴的巧遇	150
清新又具戏剧性的美式海报用光技法	
决定主灯光线 运用边缘光打出戏剧感	
04 废弃小车站里的大光线	154
双闪光灯与背景光线的结合	
决定曝光基准 打出光线层次感 根据天色进行布光调整	
05 微弱的小光线	160
用双灯打出阴暗空间的微弱柔光	
决定主灯布光方式 别忽略了地面反射的“自然”光	
06 斜阳下的村落	164
主副灯的光线控制, 打出边缘光	
自然光下的拍摄测试 调整布光方式	
Chapter 06 非主场的室内挑战	168
在摄影棚外的室内场景轻松打出漂亮光线	
01 拍出私家店慵懒的南法风情	170
大面积柔光布 × 小闪光灯的应用	
临窗的风景: 自然光与人造光混搭应用 兼顾窗光与店内原始氛围的打光设置	
在室内打出自然的阳光入射感 对抗射灯大作战 位置不同但打光方式相同的应用	
如何在充满射灯的小空间内拍摄	
02 日系风格 小店大应用	182
大面积跳灯与小闪光灯逆光感的应用	
模拟窗边的自然光感 玻璃橱窗旁的逆光氛围 打造大面积的柔和“自然光”	
用灯打造平淡场景的亮点 在狭小空间打出大面积柔光	



玩美 闪光灯

■ 张马克 | 著

打败太阳的 人像摄影用光



人民邮电出版社
北京











Chapter 01	
从棚内到棚外：外拍打灯对摄影师的挑战	012
会打客场的球队，才是最强的球队	
01 外拍时需要打灯的情况	014
很熟悉却难以控制（或根本没办法控制）的阳光 狭窄且有时十分混乱的店内环境 装修好看却没有光线室内环境 忽晴忽雨的夏季，或是恶劣的现场拍摄情况	
02 布光思考流程说明	018
Chapter 02 选择合适的灯具	020
除了棚内灯具，其他外接闪光灯的选择	
01 相机的操作与打灯的关系	022
光圈和快门对打光的影响 ISO值影响照片整体亮度与光圈快门 注意灯光与背景光的色温是否一致 用手动模式拍出理想的照片 全区测光让环境测光更容易 从RAW格式到JPG格式	
02 闪光灯和打灯的关系	026
关于闪光灯你不可不知的几件事 闪光灯的构造 有效闪光时间 输出控制 高速凝结和最高同步快门时间 高速同步闪光	
03 外拍常用灯具介绍	029
金贝DC600外拍灯 Canon 580EX II 永诺YN568EX	
04 常用闪光灯配件介绍	034
柔光盒 大型扩散板 蜂巢 反射伞 反射式柔光罩 反射式八角罩 控光幕 滤色片 闪光灯触发器 闪光灯转接器和各式夹子 减光镜	
Chapter 03 从一支灯开始	042
就用单灯，补足美好的光影吧	
01 一支灯和现场的联系	044
让补光与背景合而为一的基本概念与知识解析 灯具与配件的设置 色温的考虑 不同场景的光质考虑	
02 让小闪光灯变身超大副灯	050
闪光灯作为副灯时，用灯具延伸出自然的光影感受 针对拍摄现场测光 灯罩的使用	
03 多给我十分钟阳光吧	054
不想失去的黄金时间，就用闪光灯搭配滤色片来留住吧 灯具与配件的设置 决定布光位置 改变拍摄方向拍出逆光氛围	
04 小胡同里的真假夕阳	060
用闪光灯重现夕阳的立体感与层次感 决定布光位置 不同场景的打光应用 补光与主光的融合 高纬度地区的胡同阳光实验	
05 回到过去的美好时光	068
用柔中带硬的光线拍出美好的复古质感 完成测光与曝光设置 调整色温完成拍摄 现场光线环境测试拍摄 布光方式的确定	

目录

06 正午，相机与太阳的对决	076
善用闪光灯补光，让强烈顶光帮助你完成拍摄 决定布光方式 柔化闪光灯线 调整光线质感	
07 屋顶上的练习	082
把环境中的自然光作为副灯，打出丰富的光感变化 针对拍摄场景测光 决定布光位置 控制光线对比度掌握氛围 最后的调整	
08 这时候，还是要谈压光	088
平衡前景与背景间光线反差的补光技巧 布光方向的思考与色温调整 光线质地的调整	
09 让光线延伸过来	092
兼顾光影氛围营造与主题勾勒效果的打光 决定布光方式与补光硬度 补光强度的调整 决定布光方式与补光硬度 调整曝光值与拍摄角度	
10 缝隙中的美丽光影	098
微光 × 大光圈 × 浅景深的闪光灯补光技法 决定布光位置 用大光圈强化视觉焦点	
11 路灯下，一个人	102
高感光度下的夜景人像外拍用灯技巧 决定补光位置与光线控制方式 检查与灯具调整 模特的调整 再加一支灯	
12 不可思议的北国光线	108
【单灯高级应用】高纬度地区自然光线下的补光挑战 决定布光位置 调整补光硬度与色温 枫叶下的补光挑战	
13 正午光线与银杏之舞	114
【单灯高级应用】树林中的闪光灯补光挑战 决定布光位置 光线的调整 自然光出现后的补光调整 最后的光线调整	

Chapter 04 不可遗忘的跳灯 120

最简单的补光技巧，也是外拍时不可或缺的好帮手

01 坑道中的复古人像	122
户外拍摄中跳灯的基本应用 布光前的思考 跳灯的设置与使用 眼神光的营造	
02 神秘的小空间	126
用跳灯打出均匀柔和又漂亮的漫射光 跳灯的布光说明 改变打灯方向降低光线反差	
03 树林中的歌特风	130
利用身边反射物制造打入树林的漫射光 想太多的错误示范 调整背景补光方式 前方补光的调整	
04 在室外打造你的摄影棚	136
不用柔光灯具，也能在大空间中跳出的摄影棚级的光线感 柔柔亮亮的跳灯法 修正布光打出方向与层次 控制光线集中度打出光影对比	

Chapter 05 两支灯也不错	140
1+1>2, 这样补光让影像更有味道	
01 户外的婚纱摄影纪事	142
与自然环境作斗争, 双灯补光基础知识	
决定曝光基准值 主副灯的布光设置	
02 电影风格的双灯打光	146
闪光灯直打, “夹”出个性感	
营造有故事性的背景光线 将主灯延续到地面看起来更自然 边缘光的控制	
03 雨后天晴的巧遇	150
清新又具戏剧性的美式海报用光技法	
决定主灯光线 运用边缘光打出戏剧感	
04 废弃小车站里的大光线	154
双闪光灯与背景光线的结合	
决定曝光基准 打出光线层次感 根据天色进行布光调整	
05 微弱的小光线	160
用双灯打出阴暗空间的微弱柔光	
决定主灯布光方式 别忽略了地面反射的“自然”光	
06 斜阳下的村落	164
主副灯的光线控制, 打出边缘光	
自然光下的拍摄测试 调整布光方式	
Chapter 06 非主场的室内挑战	168
在摄影棚外的室内场景轻松打出漂亮光线	
01 拍出私家店慵懒的南法风情	170
大面积柔光布 × 小闪光灯的应用	
临窗的风景: 自然光与人造光混搭应用 兼顾窗光与店内原始氛围的打光设置	
在室内打出自然的阳光入射感 对抗射灯大作战 位置不同但打光方式相同的应用	
如何在充满射灯的小空间内拍摄	
02 日系风格 小店大应用	182
大面积跳灯与小闪光灯逆光感的应用	
模拟窗边的自然光感 玻璃橱窗旁的逆光氛围 打造大面积的柔和“自然光”	
用灯打造平淡场景的亮点 在狭小空间打出大面积柔光	

前言

记得出第一本书时，我曾跟编辑说过，这是我人生第一本书，可能也是最后一本，所以我想要尽全力完成它。当时，我的大女儿刚出生不久，公司也正处于转型期，能完成那本书，真的是要感谢身边的许多朋友。那本书对我的影响非常大，在出书的过程中，我不仅对摄影有了更深层次的了解，更对今后的人生规划做出了很大的调整，这些都是我在出书之前没有想到的。当然，更没有想到时隔一年三个月之后，我又出了这本新书。

在跟编辑讨论这本书的方向时，期间有过不少周折。主要是因为这本书不像前一本，是之前工作四年来的心血结晶。出这本书时，我不仅要要在半年内把想要的照片都拍完，而且还要与前一本有所不同，所以在创作的过程中我曾经一度非常沮丧和难过，甚至有过放弃的念头，不过，幸好在朋友、编辑和家人的帮忙下，最后我还是完成了。

前一本书中，我想带给大家的是一些摄影棚内的用光理念。而在这本书中的照片则全都是在自己的摄影棚之外拍摄的，甚至近八成的照片都是在户外拍摄的。会有这样的想法，主要是因为许多朋友都希望能在户外以打灯的方式进行创作，但往往因为没有系统的分析学习，最后宣告放弃。所以在这本书中，我根据所用闪光灯的数量来分类并逐一解说，并附上相对位置图，希望读者能了解拍摄时灯的位置，提高自己在户外利用闪光灯拍摄的技能。

拍摄本书中的照片时，我使用的器材都不是很高级的，既有外接式闪光灯，也有普通的外拍灯。大家不要以为户外打灯就一定需要电桶才能拍出好照片，即使没有很贵的器材，只要思路对了，用好手上的器材和自然光线，是可以打出不错的光线，并拍出与众不同的作品的。