

大师经典

跟随大师 迈向专业
摄影师必备现场光线驾驭技巧

自然光人像摄影指南 2

(基础与实战篇)

[美] 道格·博格斯 著 罗岱 译

Doug Box's Available Light Photography Techniques for Digital Photographers



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

014013453

J413
23
V2

跟随大师 迈向专业

自然光人像摄影指南 2

(基础与实战篇)

[美] 道格·博格斯 著
罗岱 译



北航

C1700118

人民邮电出版社
北京

J413
23
V2

图书在版编目(CIP)数据

自然光人像摄影指南. 2, 基础与实战篇 / (美) 博格斯著; 罗岱译. — 北京: 人民邮电出版社, 2014. 1
(大师经典)
ISBN 978-7-115-34262-1

I. ①自… II. ①博… ②罗… III. ①人像摄影—摄影艺术—指南 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308129号

版 权 声 明

Doug Box's Available Light Photography: Techniques for Digital Photographers

Copyright © 2012 by Doug Box.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2013.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团(IPG)授权人民邮电出版社独家出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

本书介绍了在没有复杂和昂贵设备的条件下, 如何驾驭强大的自然光源或现场已有的光源环境来创作优秀的人像摄影作品。美国作者道格·博格斯就如何解决各种自然光线条件下的拍摄问题给出指导建议。全书分为自然光摄影基础和实际应用两个部分, 具体内容包括光照的性质特点、曝光控制、自然光的调整、自然光与构图、窗户光、门廊光、开放阴影和晴朗天空的光线、直接阳光、夜间摄影、人造光线、特殊的拍摄应用、工作流程等。通过阅读本书的用光技巧, 读者在面对任何光线条件拍摄人像时都能充满自信和乐趣。

本书适合摄影爱好者、专业摄影师及摄影专业的学生阅读参考。

-
- ◆ 著 [美]道格·博格斯
译 罗 岱
责任编辑 李 际
执行编辑 刘 祺
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>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
印张: 7.5
字数: 240千字 2014年1月第1版
印数: 1-3000册 2014年1月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2013-2732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

目录

第一部分 自然光摄影基础 /13

第1章

关于光照 /15

强光或柔光·····	15
光的衰减·····	15
光表现的区域·····	15
专题：对比，对比，还是对比·····	18
场景对比·····	18
对象对比·····	18
光对比·····	19
控制·····	19
主光和补光·····	19
■ 光比配置·····	20
光比·····	20
找到好的光·····	21
光线寻找器·····	22
甜光·····	24
让被摄者的面部朝向光线·····	25



第2章 曝光 127

曝光的根本	27
ISO	27
■ 为什么使用三脚架	27
■ 镜头选择	28
快门速度	28
光圈	28
景深	28
测光表和测光	29
入射式测光表	29
反射式测光表	29
专题：基本日光曝光	32
数码曝光	33
白平衡	34
一般光源的色温	35

第3章 调整自然光 137

半透明柔光布	37
反光板	40
黑色旗板	41
头顶遮挡	44
添加闪光	47

第4章 自然光与构图 149

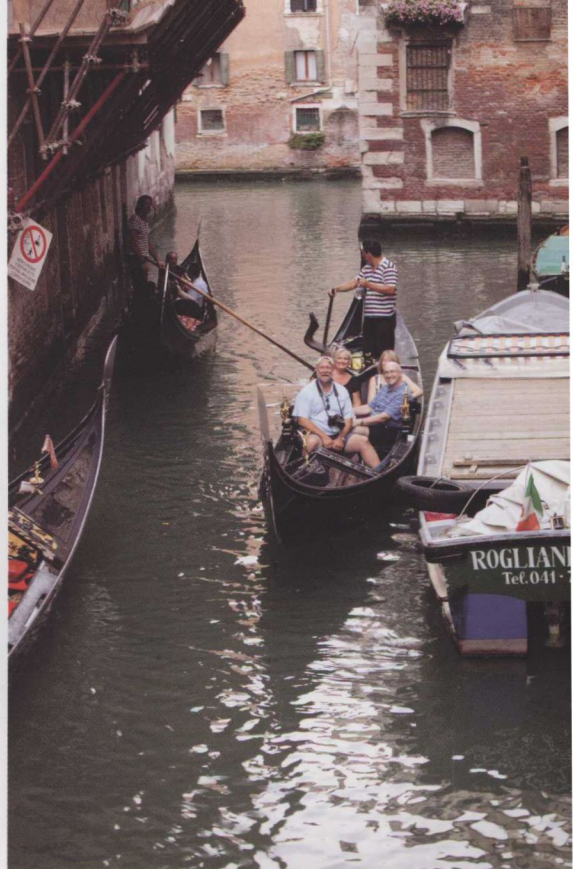
黄金分割和黄金螺旋	49
三分原则	50
其他的图像优化方法	51
结论	52

第二部分 自然光摄影实战 153

第5章 窗户光 155

对比度	55
-----	----

第6章 门廊光 161



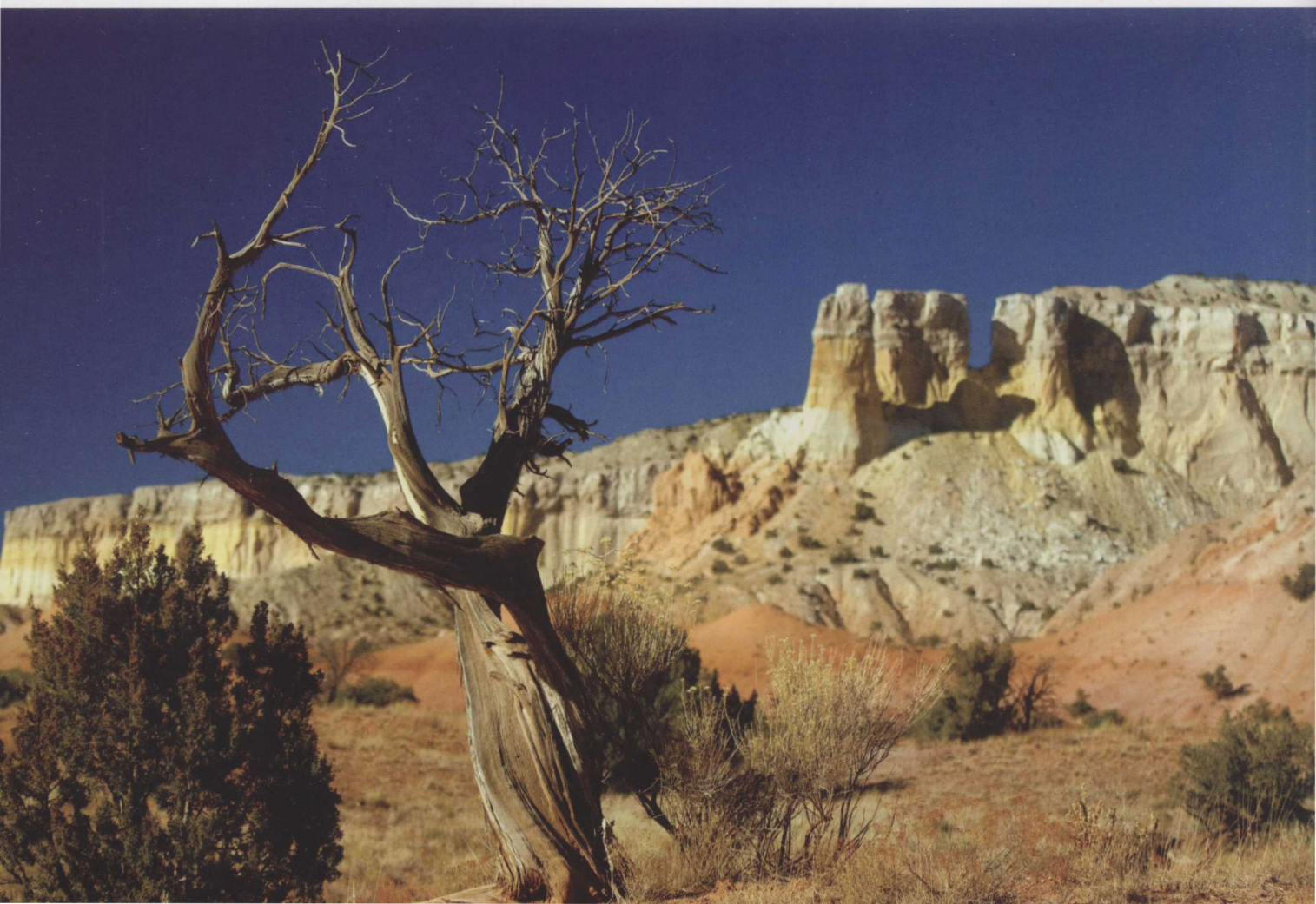
第7章 开放阴影和晴朗天空 /63

白平衡·····	64
■ 北方的光 ·····	64

第8章 直接阳光 /67

第9章 夜间摄影 /71

夜间拍摄的测光·····	74
专题：黄昏和夜晚拍摄魔法·····	75
寻找拍摄地点·····	75
曝光·····	75
有用的策略·····	75
色彩平衡·····	76





第 10 章 人造光线 /77

第 11 章 特殊应用 /87

剪影	87
组合剪影	92
自然和野生动物摄影	93
旅游摄影	99
运动摄影	106

第 12 章 工作流程 /112

RAW与JPEG	112
文件的传输	112
备份	114
打印照片	114
专题：工作流程使你更精确	116
曝光控制	116
显示器校准	116
色彩空间	116
白平衡	116
总结	117
附录	118



014013453

J413
23
V2

▶ 跟随大师 迈向专业

自然光人像摄影指南 2

(基础与实战篇)

[美] 道格·博格斯 著
罗岱 译



北航

C1700118

人民邮电出版社
北京

J413
23
V2

图书在版编目 (C I P) 数据

自然光人像摄影指南. 2, 基础与实战篇 / (美) 博格斯著; 罗岱译. -- 北京: 人民邮电出版社, 2014. 1
(大师经典)
ISBN 978-7-115-34262-1

I. ①自… II. ①博… ②罗… III. ①人像摄影—摄影艺术—指南 IV. ①J413-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308129号

版 权 声 明

Doug Box's Available Light Photography: Techniques for Digital Photographers

Copyright © 2012 by Doug Box.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2013.

本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团 (IPG) 授权人民邮电出版社独家出版。

未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有, 侵权必究。

内 容 提 要

本书介绍了在没有复杂和昂贵设备的条件下, 如何驾驭强大的自然光源或现场已有的光源环境来创作优秀的人像摄影作品。美国作者道格·博格斯就如何解决各种自然光线条件下的拍摄问题给出指导建议。全书分为自然光摄影基础和实际应用两个部分, 具体内容包括光照的性质特点、曝光控制、自然光的调整、自然光与构图、窗户光、门廊光、开放阴影和晴朗天空的光线、直接阳光、夜间摄影、人造光线、特殊的拍摄应用、工作流程等。通过阅读本书的用光技巧, 读者在面对任何光线条件拍摄人像时都能充满自信和乐趣。

本书适合摄影爱好者、专业摄影师及摄影专业的学生阅读参考。

-
- ◆ 著 [美]道格·博格斯
 - 译 罗 岱
 - 责任编辑 李 际
 - 执行编辑 刘 祺
 - 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>
 - 北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

 - ◆ 开本: 889×1194 1/16
 - 印张: 7.5
 - 字数: 240 千字 2014 年 1 月第 1 版
 - 印数: 1-3 000 册 2014 年 1 月北京第 1 次印刷

 - 著作权合同登记号 图字: 01-2013-2732 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

关于作者



作者像 奥斯卡·鲁佐雅 摄

肖像摄影、婚礼摄影、集体摄影、商业摄影、宠物摄影、微距摄影、儿童摄影、马术摄影、竞技摄影。他也在各种场合进行拍摄，例如家庭聚会、室外聚会、影棚，甚至是葬礼。

1977年，道格和他的几个朋友成立了布雷纳姆摄影俱乐部，开始向摄影爱好者教授摄影。他为社区和乡村俱乐部举办培训班，并曾在地方电视台节目中作为常驻专家。从那时开始，他陆续在美国49个州的摄影大会和研讨会上发表演讲，并且在加拿大、墨西哥、威尔士、英格兰、中国、爱尔兰、丹麦，甚至5艘大型游轮上进行摄影讲学。他被国际婚礼协会选中，为该协会从事了4年的摄影教学工作，并且参加了美国职业摄影师协会（Professional Photographers of America, PPA）分支机构举办的各种周训班的18次

自1974年以来，道格·博格斯（Doug Box）一直是肖像和婚礼专业摄影师。在德克萨斯州他拥有3间工作室，并且进行了各种类型的摄影创作，这些作品包括：肖像摄影、婚礼摄影、

教学。他是协会历史上第4个获得协会贡献分（PPA Merits，根据摄影师在美国职业摄影师协会的活动和贡献获得的分值，这些活动包括：教学、参与授权的培训班、参加摄影比赛、在分支机构作为志愿者等，译者注）超过1000分的人。此外，他也是美国著名摄影师协会的成员。他是德克萨斯职业摄影师协会的前主席，目前是该组织的执行理事。他曾是美国摄影师协会（American Society of Photographers, ASP）的执行理事，并且出版了三年半的美国摄影师协会杂志。道格是美国职业摄影师协会分支管理组的主席，同时也是职业摄影协会肖像组的副主席。他服务于协会的会员管理、分支机构和地方委员会，曾担任过地方协会的官员，并且也曾服务于美国职业摄影师协会的董事会。

道格建立的德克萨斯摄影工作室是国际著名的摄影教育机构。道格和妻子拉威尔达（LaVelda）一起聚集了众多的摄影师并从事不同层次的摄影教学。

道格也是一个学识渊博的作者。他的文章和作品发表在很多职业摄影出版物上，并且两次被红皮书介绍。他还出版了《人像摄影美姿指南》（人民邮电出版社，2010年6月出版），《热靴闪光灯用光指南：机顶与离机闪光技法》（人民邮电出版社，2013年4月出版）。

致谢

这本书是在我乐于在一起学习的摄影师、教师、演讲人的帮助下完成的，这些帮助甚至来自于我与学生的交流，前者使我能够站在巨人的肩膀上，后者使我成为一个更好的教师。没有他们，就没有现在的这本书。

我想感谢冉迪·科尔（Randy Kerr）和托尼·科贝尔（Tony L. Corbell），在摄影的世界里，他们是我

最好的搭档。我们在一起开始了摄影教学的探索。我们在这个潮起潮落的精彩的行业里已经耕耘了20年时间。我们有过矛盾，团结，我们更欣赏彼此所做的工作，有时我们甚至不知道这应该属于谁。我们都知道是我们过去所做的点点滴滴使我们能够走到一起。

每一本书，我都会写：“不要停止学习”。我一直坚持到现在，希望你也是。

关于本书的贡献者

冉迪·科尔 (Randy Kerr) 和托尼·科贝尔 (Tony L. Corbell) 和我是世界影像 (WorldPhotoGraphic) 网站的搭档, 这是我为什么邀请他们参与这本书写作的原因。他们的创作风格和对摄影的专注是我们从一开始就成为朋友的原因。我结识冉迪已经 16 年了, 而与托尼的交往已经超过 25 年。他们是我摄影的伙伴。每一个摄影师都需要摄影的伙伴, 他们可以不断提出挑战, 并帮助摄影师走得更远。

我们三个都对摄影有着深深的爱好。渐渐地, 我们拍摄了成百上千的人, 并培训了同样数量的学员。我们最好的一些作品会讲述故事, 事实上, 让我们拍摄的每一张照片都讲述一个故事是我们的目标。无论讲述的是婚礼、5 岁小孩的个性, 还是风雨中的景物, 我们都通过影像告诉观众, 一个摄影师可以做到最好。在我们走到一起建立世界影像网站时, 我们的目标是: 向拥有照相机并爱好摄影的任何人讲授如何成为一个更好的讲述者。

世界影像网站专注于向个人和摄影社区进行摄影技巧的教学, 同时, 它也为个人和社区打开了一个窗口, 使他们关注影响每个人的生态和人道主义的问题。

在我 35 年的肖像摄影教学生涯里, 我发现每个人都喜欢大自然, 喜欢户外。我喜欢拍摄感人的家庭肖像, 也喜欢拍摄美丽的落日。作为世界影像网站的导师, 我希望教会人们在拍摄照片时关注周围的环境。当我们在菊花丛中为小孩拍照时, 我们希望人们意识到花儿是很多授粉昆虫的食物。

作为世界影像网站的艺术师, 我和冉迪·科尔 (Randy Kerr) 和托尼·科贝尔 (Tony L. Corbell) 一起工作, 在名为“流光”的摄影项目中, 我们记录了非洲的饥荒。我们觉得通过我们的摄影和讲述故事的技巧, 可以帮助人们了解其他地方的生活、经历和当地人们的需要。

如果你有兴趣加入我们的团队, 请访问我们的网站 www.worldphotographic.org。



冉迪·科尔的肖像 道格·博格斯 摄

冉迪·科尔 (Randy Kerr)

冉迪·科尔从1979年开始就成为了一名职业摄影师并在27个国家创作作品。他为美国和全球的政治家和公务员摄影。他拍摄过伯德·乔森(前美国第一夫人)、劳拉·布什(前美国第一夫人)、威利·尼尔森(乡村音乐家)、克林特·布莱克(乡村歌手)、鲍勃·巴洛克(前美德克萨斯州议员)和许多德克萨斯官员。他为历史频道、时代华纳、戴尔电脑、三星、德克萨斯州博物馆等单位工作。冉迪是巴斯特罗普乡村项目的发起者,该项目位于德克萨斯的斯密斯维尔,该项目建立了在线广播中心,为电影制作者和摄影师提供培训。受德克萨斯奥斯汀伯德·乔森夫人野花中心的邀请,冉迪已经进行了5年的摄影教学。冉迪的目标是为电影制作者和摄影师提供培训,帮助他们提高用光和影像的质量,同时宣传人道主义和绿色生活。



托尼·科贝尔的肖像 鲍比·兰尼 摄

托尼·科贝尔 (Tony L. Corbell)

托尼·科贝尔的整个事业非常顺利。从1979年开始,他就拍摄了3个美国总统,185个世界领导人,尼日利亚各州的65个州长,600对新郎新娘,许多美国国家航空和航天管理局宇航员和众多著名的和普通的面孔。他在国内和国际上举行了至少400场演讲或讲习班,他是国际婚礼与肖像摄影师协会最高成就——终生成就奖的获得者。托尼也获得了美国职业摄影师协会的摄影艺术家学位。2005年,在纽约联合国大厦的庆祝会上,托尼获得了联合国影像委员会颁发的摄影师年度奖,同年他也获得了美国摄影师协会国家奖的加利福尼亚提名。2007年,托尼加入了美国著名摄影师协会,他是世界仅有的40名成员之一。2007年到2008年,托尼在36个城市为7500名摄影师讲学,这些城市有伦敦、格拉斯哥、都柏林、多伦多、墨西哥城、悉尼以及很多美国的城市。无论作为学生还是摄影教师,他一直都很活跃。他的书《影棚基础用光》(*Basic Studio Lighting*)非常受欢迎,以至于成为许多大学摄影用光课程的基础教材。他为美国、日本、英国和中国的摄影杂志撰写文章。目前托尼是美国摄影师协会选出的为数不多的认证摄影教师。他也碰巧是一个狂热的甲壳虫乐迷。



什么是自然光

自然光 (Available Light) 是拍摄现场自有的光。它可以是也可以不是自然界发出的光。例如，当你走到户外，自然界的光就是自然光；而当你走进房间，房间里有亮着的灯，那也是自然光。

利用自然光工作

在本书的第一部分，你将学习一些光照和曝光的基础知识。为了在任何时间、任何地点确保成功拍摄，这些知识必须完全掌握。我们将学习很多个重要的主题，包括：如何辨别好的自然光源并用其获得好的照片；如何用各种设备改变自然光，例如利用反光板、透光布、黑色旗板、头顶遮挡等；以及如何在合适的时候通过闪光灯增强自然光。你会看到室内或室外的，不同光照环境下的专业照片，你也会看到一些对比照片，让你更好地理解一张特定的画面是如何创作的。

在第二部分，你会更深入地学习在特定环境下的照片，它们包括：窗户光、直射阳光、开放阴影 (Open shade) 等。这里，你将把第一部分学习的理论和概念用到实际的拍摄地点。

学习如何控制和使用自然光将使你更加自信地在工作室之外的环境里工作。

让我们开始吧。

上一页图——构图是画面的关键。这张照片我想要一个简单的背景。在我最初的机位上，镜头里有其他树伸出的枝杈，于是我重新构图。底部的裁剪位置是仔细选择的。我希望底部的侧枝在此与主干连接。我把拍摄对象放在画面的下部，留出了飞鸟飞翔的空间。您可以放一张纸遮挡画面的上部，看看不同裁剪情况下画面的变化。我一直等到这三只鸟儿都有着不同的姿态但是却看着同一个方向时，才拍摄了这张画面。我喜欢这三只鸟儿。请遮住一只鸟，看看画面的变化。想象一下在底部枝杈上有第四只鸟儿。它们感觉是不一样的。我增强了最终成片的饱和度以获得较好的天空色彩。我觉得剪影的效果对拍摄对象很合适

目录

第一部分 自然光摄影基础 /13

第1章

关于光照 /15

强光或柔光·····	15
光的衰减·····	15
光表现的区域·····	15
专题：对比，对比，还是对比·····	18
场景对比·····	18
对象对比·····	18
光对比·····	19
控制·····	19
主光和补光·····	19
■ 光比配置·····	20
光比·····	20
找到好的光·····	21
光线寻找器·····	22
甜光·····	24
让被摄者的面部朝向光线·····	25



第2章 曝光 127

曝光的根本	27
ISO	27
■ 为什么使用三脚架	27
■ 镜头选择	28
快门速度	28
光圈	28
景深	28
测光表和测光	29
入射式测光表	29
反射式测光表	29
专题：基本日光曝光	32
数码曝光	33
白平衡	34
一般光源的色温	35

第3章 调整自然光 137

半透明柔光布	37
反光板	40
黑色旗板	41
头顶遮挡	44
添加闪光	47

第4章 自然光与构图 149

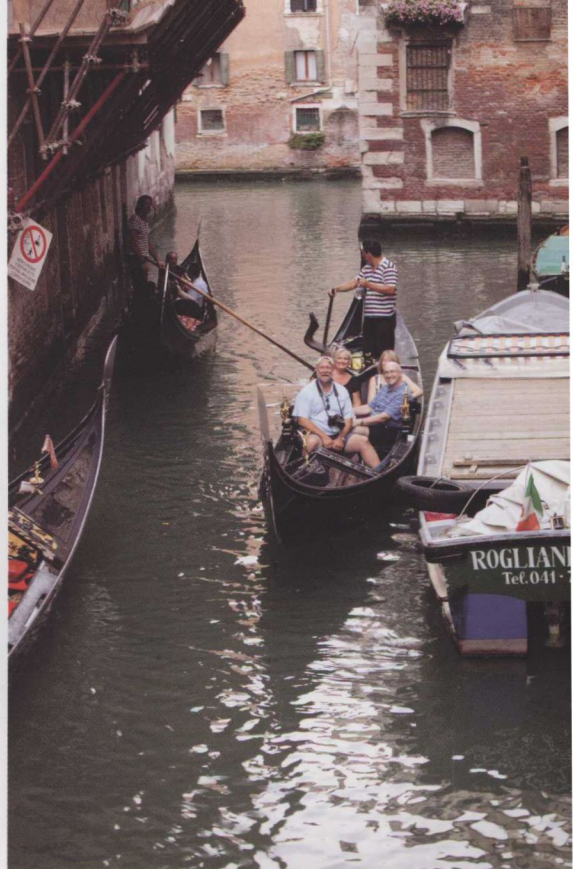
黄金分割和黄金螺旋	49
三分原则	50
其他的图像优化方法	51
结论	52

第二部分 自然光摄影实战 153

第5章 窗户光 155

对比度	55
-----	----

第6章 门廊光 161



第7章 开放阴影和晴朗天空 /63

白平衡·····	64
■ 北方的光 ·····	64

第8章 直接阳光 /67

第9章 夜间摄影 /71

夜间拍摄的测光·····	74
专题：黄昏和夜晚拍摄魔法·····	75
寻找拍摄地点·····	75
曝光·····	75
有用的策略·····	75
色彩平衡·····	76

