

室内外打光布光的 经验分享

- 为什么需要打光布光
- 打光的基本工具
- 布光的基本思路

为什么需要打光布光

- 提亮、突出主体
- 控制、平衡光比
- 塑造画面层次感
- 增加画面质感

打光前原图

(包括逆光场景)



打光后原图



背景比人物亮很多的情况下



没开闪光灯

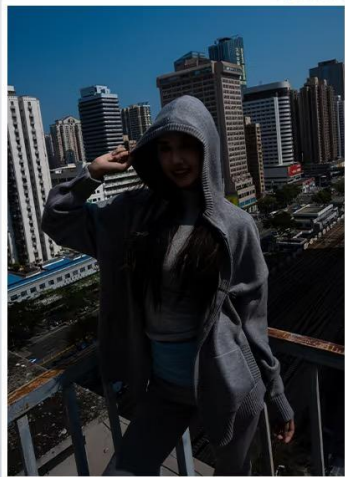


开了闪光灯

什么是“闪光灯压光”

在户外拍摄时，不使用闪光灯，
只通过相机参数平衡画面光比，
常出现两种情况：

欠曝和过曝



欠曝：背景正常，主体欠曝



过曝：主体正常，背景过曝

什么是“闪光灯压光”

若使用闪光灯压光，先压暗环境光线，再用闪光灯填充补光，
得到曝光正常的画面。



压光的方法

① 先压环境光：调节**相机快门**和**光圈**，使背景曝光正常，此时主体欠曝



② 再补主体光：调节**闪光灯输出**，对主体补光，得到主体与背景曝光正常的画面



压光的作用

• 突出主体



压光的作用

• 平衡光比

用闪光灯主导主体亮度
实现整体曝光协调

压低环境光
对主体的影响

(如强光下的阴影、逆光的欠曝)



小红书

小红书号: 1000000000

压光的作用

• 塑造层次感, 增强画面质感

背景与主体分离

主体更立体

减少环境光干扰

凸显材质细节



• 人像摄影



八角柔光箱



深抛柔光箱



白色反光伞



单灯
条形柔光箱



眼神光



银色雷达罩



条形灯棒



标准罩



无眼神光



打光布光的基本工具

- 反光板
- 常亮灯
- 闪光灯



反光板

是拍摄中必不可少的一个工具，用锡箔纸、白布、米菠萝等材料制成。

不同的表面材料可产生不同软硬的光线，反光板面积大小不同折射出的光线效果也不同。

白色反光板

白色反光板反射的光线非常微妙由于它的反光性能不强，可以使暗部更柔和柔和的同时细节更好的保留



银色反光板

由于银色反光板比较明亮且更光滑，所以它能更好的产生明亮的光。在拍摄人像时，可以为模特增加眼神光，在阴天的情况下它的作用会大打折扣。



金色反光板

在日光条件下使用金色反光板补光。与银色反光板一样，它像光滑的镜子似地反射光线，但是与冷调的银色反光板相反，它产生的光线色调较暖。



黑色反光板

这种反光板是与众不同的，因为从技术上讲它并不是反光板。而是“减光板”或称为“吸光板”。使用黑色反光板则是运用减光法来减少光量。



柔光板

在太阳光或灯光与被摄物或人之间起到阻隔减弱光线的做用，可以使光线柔和，降低反差。在光线强烈，而又不想调换摄影角度损失背景的情况下，或柔和光线以减少被摄物投影时可以使用。



常亮灯

优点：

- 1、所见即所得：常亮灯在拍摄时一直亮着，摄影师可以直观地看到布光效果，从而更容易地进行调整和构图。
- 2、对焦方便：在环境光较暗的情况下，常亮灯可以提供足够的光线帮助相机对焦，提高拍摄效率。
- 3、光线柔和：常亮灯的光线通常比较分散和柔和，这有助于营造出温馨、舒适的画面氛围。
- 4、无回电时间：常亮灯可以持续发光，没有回电时间的限制，因此可以支持高速连拍。

缺点：

- 1、亮度相对较低：与闪光灯相比，常亮灯的亮度通常较低，这可能在某些需要高亮度的拍摄场景中造成困难。
- 2、耗电量大：常亮灯需要持续发光，因此耗电量相对较大，可能需要频繁更换电池或接入电源。
- 3、色温控制：虽然一些高端常亮灯可以调整色温，但相对于闪光灯来说，其色温控制的精确度和稳定性可能稍逊一筹。

小红书



闪光灯

优点：

- 1、亮度高：闪光灯能在瞬间产生极高的亮度，这对于拍摄需要高亮度的场景或突出主体非常有效。高亮度可以使得在低光环境下拍摄时，仍然能够捕捉到清晰的画面，同时保留更多的细节。
- 2、色温稳定：闪光灯的色温相对稳定，通常接近自然光（如 $5500K \pm 200$ ），这有助于还原被摄物体的本来色彩，使得拍摄出的画面更加真实自然。
- 3、压暗现场光：在光线复杂的环境中，闪光灯可以压暗现场光，突出主体，使画面更具层次感。
- 4、远距离拍摄：由于闪光灯的高亮度，它可以在较远的距离上仍然有效，这为摄影师提供了更多的构图选择。

缺点：

- 1、回电时间：闪光灯在每次闪光后需要一定的回电时间，这限制了其连续拍摄的能力，尤其是在需要高速连拍的情况下。
- 2、操作复杂度：相对于常亮灯，闪光灯的使用需要更多的技术知识和操作经验，新手可能需要一段时间来适应和掌握。
- 3、对模特和摄影师的影响：在近距离拍摄时，闪光灯的瞬间高亮可能会对模特和摄影师的眼睛造成不适。

小红书号：11106026505

补光灯怎么选？

新手必看|布光干货分享



专业影视灯



便携摄影灯



口袋灯



棒灯



平板灯



环形灯

直播、摄影、摄像都较为常用的大功率持续光源。

优点:功率大、亮度高、卡口设计兼容附件多,实现精准控光。

缺点:工作时产生较多热量,需要较好的散热设计保持稳定性;由于工艺复杂,价格也相对较高。

适用场景:影视拍摄、广告拍摄、短视频拍摄、小型团队或个人直播间。



小红书

小红书号: 2996189206

室内和户外等多拍摄需求场景拍摄
用到100W功率以下的持续性光源。

优点:体积小,可手持布光更灵活,便于携带,供电方式多,使用场景广泛。

缺点:无法兼容大体积专业保荣口控光附件和大场景主光拍摄。

适用场景:独立摄影师、自媒体博主、小团队拍摄、小空间直播或拍摄。



3.平板补光灯

高亮度、轻薄型的光源设备,属于面光源。
发光均匀,光线扩散广,不同功率的平板灯尺寸有多不同。

优点:体积较小,价格适中,均匀的光线能展示食品或产品的细节和质感,支持三脚架、相机、摄像机等加装方式,补光角度灵活,实用性强。

缺点:发光面比较局限,光效单一,控光附件少。

适用场景:婚庆摄影、直播以及珠宝、玩具、装饰品拍摄、vlog拍摄等场景。



4. 口袋灯/豆腐灯

迷你版方形补光灯。
因为通常体积小,能装进口袋,所以被叫做“口袋灯”。

优点:体积小,方便携带,用光灵活,柔和均匀,不刺眼的光线能提供较为自然的光效。

缺点:功率小,补光范围小。

适用场景:狭小空间、直播间氛围补光、自媒体拍摄、户外、夜间补光、光绘拍摄等。



5. 棒灯

棒状LED补光灯,属于线光源。
相较于平板补光灯,棒灯光线容易产生阴影,更适用于局部打光和侧面拍摄时打光,可以通过安装挡板来进行控光。

优点:发光面积大,便于携带,比较灵活,可手持拍摄,也可将几只灯棒架在支架上使用,操作简单,能适应各种环境。

缺点:功率较低,只能用于阴天、夜景(黄昏也可)及室内。

适用场景:户外拍摄、夜景拍摄、直播氛围光、静物拍摄、人像氛围光。



6. 环形补光灯

环形补光灯的光线是呈环状包围，能够有效消除阴影。

优点：可以补面光，在眼神中形成圆形光斑，制造漂亮的眼神光。价格便宜，柔肤效果好，亮度可调节。

缺点：可控制光线角度较少，一个光不能解决所有面光问题。

适用场景：近距或微距拍摄补光；美妆博主和带货博主的不二选择。



挑选补光灯时，除了**功率**、**重量**、**体积**外，还应该关注这些参数👉

① 照度

指单位面积上所接受可见光的能量，**照度越大**，**补光效果越好**。功率大但是照度小的话，实际亮度也是不理想的。

*需要注意产品参数中测试数据距离多远：1米 or 0.5米。

照度对照表

EF-120裸灯6450Lux

EF-120+反光罩31800Lux

EF-120BI裸灯5550Lux

EF-120BI+反光罩28200Lux



② 显色性

显色性越好, 拍出来画面色彩越逼真, 不容易出现偏色问题。

【CRI】: 显色指数是指光源对物体真实颜色的还原程度。

【TLCI】: 是以标准相机为基础的色彩标准, 偏重于电视广播使用的摄影相机;

【TM-18-30】: 目前公认的更准确客观的光色评价指标。参考样板从 8~24 个变为 99 个, 采用色彩保真度指数Rf和色彩饱和度指数 Rg双重指标来共同评价颜色质量。

【SSI】: 光谱相似性指数, 基于摄影机的 CMOS 为标准观察者的参数, 数值越高, 表示多数摄影机有更大机会获得高色彩保真度。

SSI ≥ 91

SSI光谱相似性指数

TM-18-30 Rf > 97

色彩饱和度

TLCI > 97

电视照明一致性指数

TM-18-30 Rg > 101

色彩保真度



Ra=85



Ra > 96

小红书号: 299611006

③ 色温

单色温还是双色温, 单色温的灯光色温恒定不可调节。双色温可以进行冷暖色温调节。更广的色温, 更精细的调节可以让拍摄更具乐趣和创意。

④ RGB模式&光效模式

RGB全彩模式可随心调节36000种色彩, 渲染氛围。光效越多, 光影氛围动态感越强。

⑤ 续航能力

有外拍及直播补光需求的小伙伴, 一定要关注灯光的续航能力。

续航主要与灯的电池容量有关, 常用的电池类型有碱性电池、镍镉电池、锂电池。

同等规格下, 锂电池比碱性电池、镍镉电池能量密度更大, 故续航能力更强。



室内拍摄你需要了解灯光加配件能出什么效果



No2篇；灯光







雷达罩+蜂巢：蜂巢控制光线
方向明确非常适合肖像拍摄，立体，
质感，反差，层次效果明显

小红书

小红书号：13760873407



柔光伞：
能够使光线产生慢射，消除或减弱
灯光阴影，从而使人物看上去柔和细腻
相对于八角柔光箱，反光伞更柔和均匀

小红书



深抛柔光箱：
光线过渡更加柔和自然适合当主光使用

深抛柔光箱



【特点】

- 1.箱体呈抛物线设计，深度大，光线指向性更强，送光的距离更远。
- 2.光线从中央到边缘递减，光线变化更均匀，拍人像时更容易获得柔和低对比的“美颜”效果。

【应用】

在直播时，通常作为主灯或副光，打亮人物或产品





八角柔光箱



【特点】

箱体呈八边形设计，光照射范围大，光线柔和，颜色鲜明。八角的形状可打出漂亮的眼神光。

【应用】

1. 常用于提亮直播间整体环境的亮度，或者给绿幕直播间打光
2. 更适合需要大面积场景定向补光的直播间。





四角柔光箱：方形柔光箱的光形更规整干净
更容易控制高光形状，让画面更规整干净

矩形柔光箱



【特点】

箱体呈矩形设计，可以让光变成了定向光，发出的光形更规整干净，更容易控制高光形状，让画面更规整干净

【应用】

- 1.在直播中常用于顶光地光左右测光或后侧逆光；
- 2.有时候还会作为辅光，用于提亮局部光线。





柔光球



【特点】

箱体呈球形设计，可获得更大的光照范围，且光线均匀。

【应用】

1. 由于装上柔光球后，光的照射范围变大，所以常用于提亮小型直播间整体环境的亮度
2. 由于柔光球打光影子非常弱，抠图也更干净，所以常用于绿幕直播间打光。





长条柔光箱

【特点】

箱体形态细长，在拍摄较高较长的产品时，相比于常规柔光箱可以更均匀的打亮整个物体。

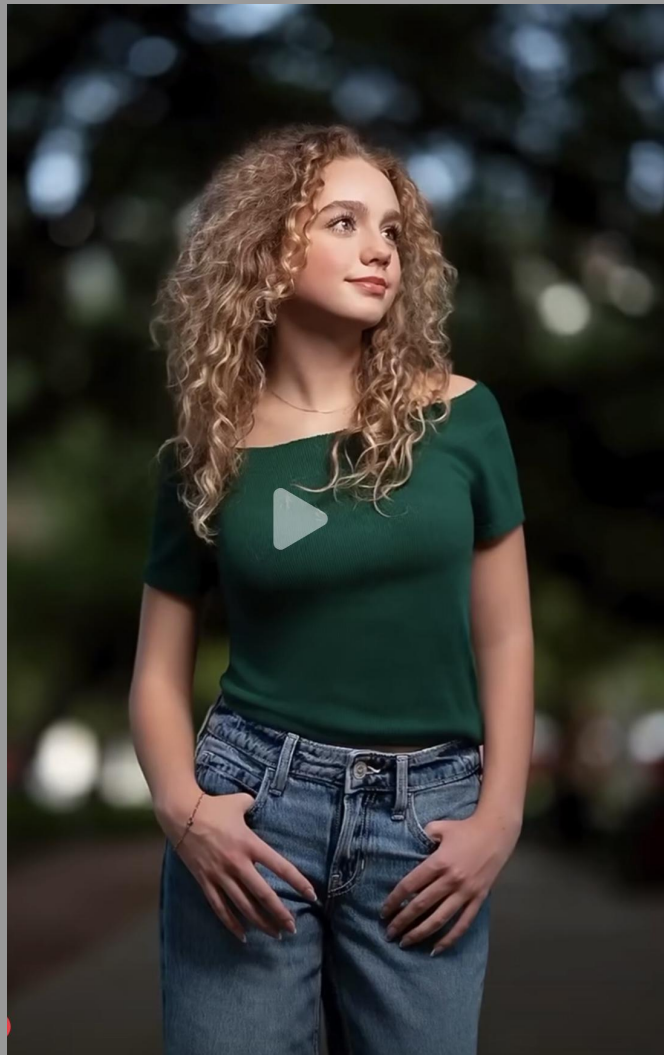
【应用】

一般用于打亮人物轮廓，能够轻松将人物从背景中抽离出来，突出主体，增加画面立体感。



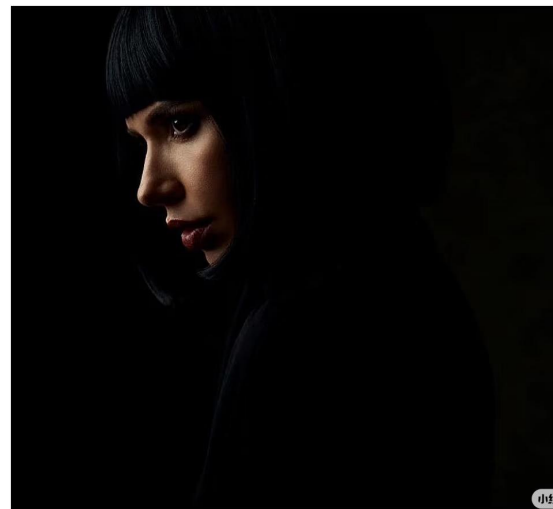
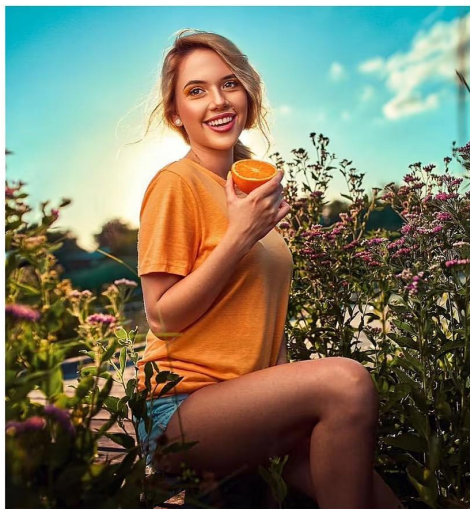
打光布光的基本思路

- 户外单灯拍摄
- 室内三点布光法
- 常用的五个光位
- 利用光位图练习







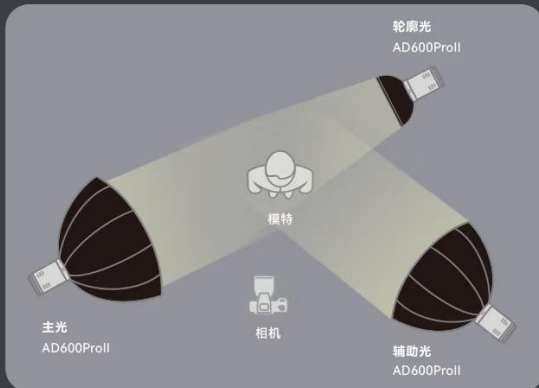


三点布光法

人像经典布光

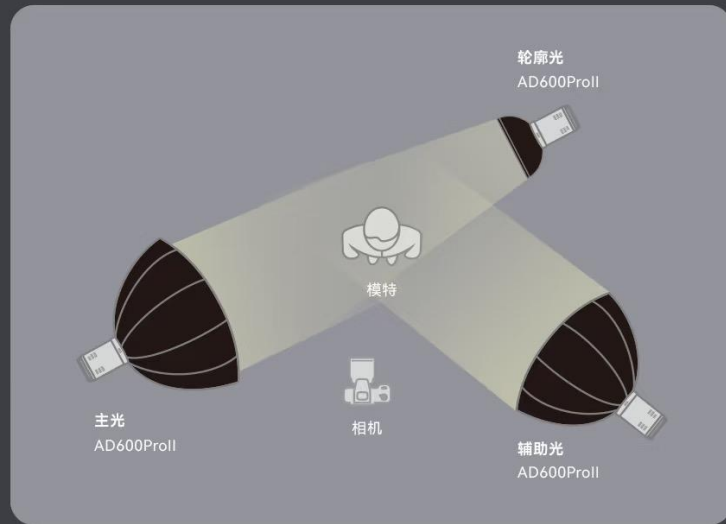


主光+辅光+轮廓光



三点布光法

人像摄影中最经典、最常用的一种布光方式，由主光、辅光和轮廓光这三个光源组成，能够在打亮主体的同时，塑造立体感，提升画面质感。



人像摄影 常用的5个光位

主光



辅光



轮廓光



发光



背景光



小红书



主光

画面的主要光源，用来打亮主体，在人像拍摄中，主光通常位于侧顺光位。



小红书

小红书号: 1090020985



辅光

又称“补光”，补充主光无法照射到的暗部，辅光通常为柔光，可以通过另一盏带柔光箱的灯或反光板来实现。



轮廓光

用来勾勒主体的边缘，使主体与背景分离，轮廓光一般位于逆光或侧逆光位。





修饰光

用来对主体局部进行提亮，修饰和展示主体的更多细节，比如发光、眼神光。（本次拍摄以发光为例）



背景光

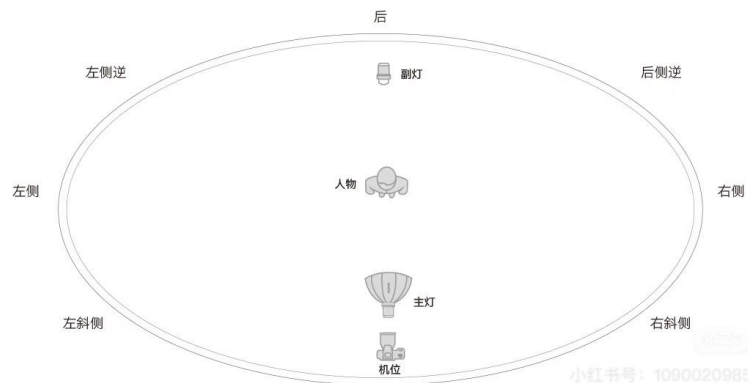
用来照亮背景，突出主体，使主体与背景分离，通常位于主体后面，并照向背景。



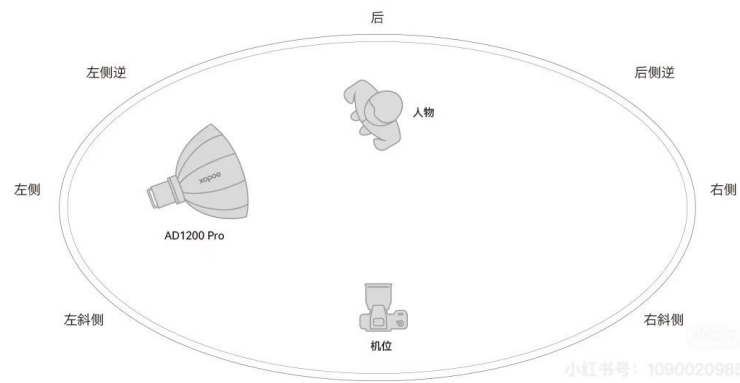




神牛一分钟分享 布光小知识



神牛一分钟分享 布光小知识



谢谢！

(以上一些图片素材取之网络, 仅供内部资料分享使用。)
有疑问或未尽事宜可以E-mail: Chengyangphotography@Gmail.com