

问题

题三 | 大师连作：同一地点 15 分钟内完成“三张一组”作品（统一叙事与色彩）

目标 - 同一地点、同一时间窗，完成三张成片（构成一组连作）：1) **F2 环境人像**（主体清晰、背景奶油化、但信息不乱） 2) **F8-F11 城市星芒夜景**（几何秩序强、灯不死白、暗部不脏） 3) **长曝光清场的车流/人流**（画面干净、轨迹有节奏）

硬约束 - 只能：Sony A7M5 + FE 28-70mm F2 GM - 必须写：每张的“拍摄端 SOP + LR/PS 后期 SOP”，并保证三张色彩与对比统一（像一个摄影师的系列） - 必须交付：- A) 小红书 3:4（每张） - B) 朋友圈 16:9（每张） - 必须写：文件管理与备份最小规则（能长期复盘）

回答

可执行摘要（≤12行）

1) **机内统一基调**：全程 RAW；WB 固定 **3800-4300K**（夜景/霓虹友好）；曝光补偿以直方图为准。 2) **15分钟节奏**：0-4' 拍 F2 人像；4-8' 架三脚架拍 F8-F11 星芒；8-15' 连拍 8-12 张长曝光做清场堆栈。 3) **F2 人像起步**：50-70mm, F2, 1/200-1/500, Auto ISO 上限 6400；眼控 AF-C。 4) **星芒起步**：28-35mm, F9-F11, ISO100-400, 快门 1/2-2s；三脚架+2s延时。 5) **长曝光清场起步**：28-35mm, F8-F11, ISO100, 单张 2-6s（车流快）或 8-15s（车流慢），拍 **8-12张**；关闭 **Long Exposure NR**。 6) **LR 统一**：先做“Series Base”一张 → 同步三张：WB/曲线/色彩分级/校准；再分别微调。 7) **PS 清场**：LR 选 8-12 张 → **Open as Layers** → Auto-Align → Stack Mode **Median** → 关键残影用蒙版补。 8) **导出**：Web 一律 **sRGB**；每张出 3:4 + 16:9 两版；最后 Safari/预览/iPhone 抽检。

I. 本次小目标（1-2句）

在同一机位/同一色彩基调下，做出“人物—城市秩序—时间流动”三段叙事：一张亲近（F2），一张理性（星芒），一张动势（光轨清场），并用统一色温与对比让它们像同一套系列。

II. 拍摄端 SOP（按键/菜单路径 + 参数起步值 + 调整顺序）

菜单名若与你的 A7M5 不一致：以下基于 **A7 IV/A7R V** 经验推断。你可用【搜索关键词】核对：- 中文：“A7M5 长曝光 降噪 关闭”、“A7M5 自动对焦 眼部 人”、“A7M5 延时快门”、“A7M5 RAW 无压缩” - 英文：“Sony A7M5 Long Exposure NR off”、“2s self timer”、“RAW lossless”

0) 系列统一的“机内基线”（三张都用）

【新手MVP】 1. 画质：菜单 → 画质/媒体 → **RAW（无损压缩/无压缩均可）**；色彩：保持默认即可（RAW为主）。2. 白平衡：WB → **K 固定 3800-4300K**（夜景/霓虹不易黄爆）；如果偏绿明显，把色调 Tint 往 **M +2~+8**（仅为取景参考，RAW后期仍可调）。3. 测光/曝光：A档或M档均可；开直方图；**高光不要顶到最右**（灯牌死白是系列杀手）。4. 对焦：AF-C + 人眼优先；必要时点触/摇杆指定眼。

【高手Pro】 - 用“自定义模式”存三套：C1=人像、C2=星芒、C3=长曝（减少15分钟内切换成本）。- 取景辅助：开启峰值/放大对焦（星芒与长曝用MF更稳）。

A) 第1张：F2 环境人像（主体清晰、背景奶油化、信息不乱）

拍摄 SOP

【新手MVP】 1. 机位与构图：- 焦段 **50-70mm**；人物离背景 $\geq 3-6m$ ，让背景糊但还能读到“城市信息”。- 背景里只留 **1-2个强信息点**（霓虹字/路灯/路牌），其余用树/墙/暗区压掉。2. 曝光起步（A档）：- 光圈 **F2**；快门下限 **1/200**（走动人像 **1/320** 更稳）；Auto ISO 上限 **6400**。- 直方图：亮部灯不要爆；人脸可略暗一点，后期提阴影更干净。3. 对焦：AF-C + 眼控；连拍低速 3-5 张，确保有一张睫毛清。4. 调整顺序（不对时怎么改）：- 先保快门（不糊）→ 再加 ISO（可到 6400）→ 最后微调曝光补偿（-0.3~ -1.0 保灯）。

【高手Pro】 - 用 **70mm** 端压缩背景，让霓虹更“奶油化”；人物站在“暗背景+点光源”前形成层次。- 若人脸偏脏：把曝光整体压一点（-0.7），回家用 LR 的阴影/曲线拉回，比现场硬顶曝光更稳。

B) 第2张：F8-F11 城市星芒夜景（几何秩序强、灯不死白、暗部不脏）

拍摄 SOP

【新手MVP】 1. 上三脚架（强烈建议）；把机位固定为“系列主机位”，后面长曝尽量不动。2. 构图：**28-35mm**，找 **线条对称/透视汇聚**（桥梁、路口、建筑立面）。3. 参数起步（M档）：- 光圈 **F9-F11**（星芒明显）；ISO **100-400**；快门 **1/2-2s**（视亮度）。4. 防抖与触发：- 上三脚架时：建议关机身防抖（或保持但做一次试拍对比，哪张更锐用哪张）。- 用 **2秒自拍/延时快门** 或遥控，避免按快门震动。5. 对焦：MF 放大对焦，对准远处高反差边缘；拍 2 张对照。6. 调整顺序：- 先定 F9-11（星芒）→ 再定 ISO100-400（干净）→ 最后用快门把画面推到“灯不爆、暗部够”。

【高手Pro】 - 星芒与锐度平衡：F11 星芒强但可能衍射略软；若建筑细节很关键，可尝试 **F8 + 后期局部加结构**。- 若灯牌容易爆：拍一张“正常曝光”+一张“压灯 -1.3EV”备用，后期用 LR/PS 局部/混合更从容。

C) 第3张：长曝光清场的车流/人流（画面干净、轨迹有节奏）

拍摄 SOP

【新手MVP】 1. 必须关闭 Long Exposure NR（暗帧降噪）： - 目的：不然每拍一张要等同等时长“黑帧”，15分钟内节奏会崩。 - （菜单名基于经验推断）菜单 → 拍摄设置 → 降噪 → **长时间曝光 NR：Off**。 2. 参数起步（M档 + 三脚架）： - 焦段 28-35mm；光圈 **F8-F11**；ISO **100**。 - 快门：车流快用 **2-6s**；车流慢用 **8-15s**。 3. 张数策略：拍 **8-12 张**（尽量同构图不动），每张之间间隔最短（连拍/间隔拍）。 4. 轨迹节奏： - 想要“断续有节奏”：用 2-4s 多张叠。 - 想要“丝滑贯穿”：用 8-15s 少张叠。 5. 调整顺序： - 先把 ISO 拉到 100 → 再用光圈锁 F8-11 → 最后用快门控制亮度与轨迹长度。

【高手Pro】 - 反光/雨后地面：角度稍微下压，让反射做“引导线”，但避免把最亮灯直接映进镜面。 - 若人流太密：把快门缩短（2-3s）+多拍几张，用 Median 清场成功率更高。

III. 后期端 SOP (LR/ACR → PS(可选) → PR)

1) Lightroom Classic：三张统一色彩与对比（系列核心）

【新手MVP】 (建议先做一张“基准图”，再同步三张) 1. 导入：勾选“按日期建文件夹”；全选三张（长曝那组先只选你准备清场输出的那张，堆栈素材另选）。 2. 选“系列基准图”（建议选星芒那张，因为灯多、最难）： - Profile：Adobe Color 或 Camera Neutral（二选一固定）。 - WB：以你拍摄的 3800-4300K 为起点，微调到“路灯不黄爆、阴影不绿”。 3. 基础曝光： - Highlights -30~-70（救灯） - Shadows +10~+40（别拉太猛，防脏） - Whites -10~-30，Blacks -5~-20（建立系列对比） 4. 曲线：轻微 S（对比来自曲线而不是把对比滑块拉爆）。 5. 颜色统一：Color Grading（分级） - Shadows 微冷（蓝青很轻） - Highlights 微暖（黄橙很轻） - 关键：三张都用同一套“轻微分级”，让系列一眼一致。 6. 同步：回到网格 → 选中另外两张 → Sync：勾选 WB/Basic/Curve/Color Grading/HSL/Calibration（先别同步局部蒙版）。 7. 分别微调： - 人像：用“选择主体/肤色范围”蒙版，把皮肤从霓虹里拉回（曝光 +0.2~+0.5；色温略暖；饱和 -5~-15）。 - 星芒：局部压灯牌（高光 -20~-50）；暗部只提一点。

【高手Pro】 - Reference View：把基准图放参考视图，逐张对齐肤色与黑位。 - Calibration（校准）微调统一“摄影师味”：例如 Blue Primary Hue/Sat 小幅改动（每次改动 ≤5-10），三张同用。

2) Photoshop：仅用于“长曝光清场”与细节修补（非破坏优先）

仅第3张需要；人像/星芒尽量留在 LR。

【新手MVP】 (清场堆栈，性能友好) 1. 在 LR 里选中长曝的 8-12 张：右键 → Edit In → **Open as Layers in Photoshop**。 2. 对齐：PS 全选图层 → Edit → Auto-Align Layers (Auto)。 3. 变成智能对象：图层右键 → Convert to Smart Object。 4. 统计清场：Layer → Smart Objects → Stack Mode → **Median**（优先） - Median 擅长消人群/杂物；对连续车灯也常保留主要轨迹。 5. 兜底蒙版：如果 Median 把想要的某段光轨也吃掉： - 回到图层面板（或复制一层“最满意的单张”到顶层）→ 给顶层加蒙版 → 用柔边白笔刷把那段轨迹刷回来。 6. 保存回 LR：File → Save（不要 Export），回到 LR 自动生成 TIFF/PSD。

【高手Pro】 - 轨迹更“可控”：用两组堆栈（A组保主轨、B组更干净）分别 Median 后，再在 PS 用蒙版拼成“节奏设计”。 - 性能兜底：先在 LR 对长曝素材做“预裁切/降分辨率副本”测试流程，确认 Median 效果后再全分辨率开堆栈；PS 暂存盘放高速 SSD。

3) Premiere Pro : N/A (本题为照片)

IV. 导出规范（平台/比例/分辨率/色彩/锐化）

通用底线（两端都要做）

【新手MVP】 - 色彩空间：sRGB（这是 Mac 广色域不翻车的核心）。 - 文件：JPEG，Quality 80–90；输出锐化：Screen / Standard。 - 命名：见“文件管理与备份”。

【高手Pro】 - 输出前软打样：LR 右侧 → Soft Proofing → Profile 选 sRGB，检查霓虹红/绿是否溢出；必要时降低局部饱和。

A) 小红书 3:4（每张）

【新手MVP】 - 裁切：3:4；建议长边 **3000–4000px**（兼顾清晰与体积）。 - 导出：sRGB，JPEG 80–85，Sharpen for Screen Standard。

【高手Pro】 - 画面策略：人像以眼睛落在上 1/3；星芒以几何中心；光轨以引导线穿过画面中轴，三张构图语言统一。

B) 朋友圈 16:9 横图（每张）

【新手MVP】 - 裁切：16:9；建议长边 **3840px**（或 2560px 更省流）。 - 导出同上（sRGB）。

【高手Pro】 - 两套裁切都保留“同一个视觉主线”：人物/建筑/轨迹的主方向一致（例如都从左下指向右上）。

Mac 一致性验收（照片也必须做）

1) 在 LR 看一遍 → 2) 用 macOS 预览打开 → 3) 用 Safari（非 Chrome 也可再看一次）→ 4) AirDrop 到 iPhone 在“照片”里看。 - 若 Safari/预览显得更“艳/更暗”：优先检查是否导出 sRGB、是否误带 Display P3。

V. 常见坑 & 快速修复（≥3条：症状→原因→解决）

1) 三张不像一套（一个冷一个黄、对比不一）→ WB/曲线各自乱调 → 回到 LR：选基准图做完“Series Base”后再同步，最后只做小幅微调。 2) 星芒好看但建筑糊 → 三脚架震动/对焦漂/衍射过强 → 用 2s 延时+MF 放大对焦；必要时从 F11 回退到 F8–F9。 3) 长曝清场失败，残影一堆 → 张数不够/人流太密/曝光太长导致“人变成半透明大块” → 改拍法：2–3s 多拍（≥12 张）；PS 用 Median 成功率大幅提升。 4) 灯牌死白、霓虹一片红 → 曝光顶右/高光剪切 →

现场先压曝光 (-0.7~ -1.3) ; 后期用 Highlights/Whites 先救灯，再谈氛围。5) 人像皮肤被霓虹染色 (绿/红) → 环境光污染→ LR 用“肤色范围/主体”蒙版：饱和 -5~-20、色温往中性拉；必要时 HSL 单独压红/洋红。

VI. 边界 / 风险 / 验证清单 (Checklist)

- [] 时间边界：15分钟内优先保证“星芒+长曝”机位稳定；人像可在同机位附近完成。
 - [] 高光边界：灯牌/路灯一旦剪切，后期难救；现场以直方图/高光警示优先。
 - [] 对焦验证：人像每组至少放大回看一次睫毛；星芒用放大对焦确认远处边缘清晰。
 - [] 长曝节奏：Long Exposure NR 必须 Off (否则等待=曝光时长，堆栈张数不足)。
 - [] 堆栈适用性：Median 对“短暂停留的人/车”最有效；对静止遮挡/大面积反光变化需要手动蒙版兜底。
 - [] 色彩管理风险 (Mac)：导出必须 sRGB；导出后按“预览+Safari+iPhone”抽检，不通过就回到 LR 查色域与饱和。
 - [] 噪点/脏暗部：别把 Shadows 拉爆；宁可略暗，曲线轻提中间调。
 - [] 系列一致性验证：把三张放同一胶片条并排，对比：白平衡、黑位、亮部滚降、肤色是否同一方向。
-

VII. (可选) 一句话练习建议 (≤2句)

下次同地点再做一组，把“Series Base”做成 LR 预设（含曲线+分级），每次只允许改 3 个参数（曝光、色温、黑位），你会更快形成稳定的个人风格。

文件管理与备份最小规则 (长期可复盘)

【新手MVP】 - 文件夹：YYYYMMDD_地点_ThreeShotSeries/ - 00_RAW/ (相机原始) -
01_LR_CatalogOrXMP/ (目录或XMP) - 02_PSD_TIFF/ (清场输出) - 03_EXPORT/ (最终导出：
XHS_3x4、WX_16x9 分文件夹) - 命名：YYYYMMDD_地点_S1_Portrait_F2 / S2_Starburst_F11 /
S3_Traffic_Median - 备份：导入后立刻做“2份”：电脑SSD + 移动SSD (或云盘)。

【高手Pro】 - 在 03_EXPORT/ 内加一份 QC_Checklist.txt，记录：WB(K值)、基准图文件名、导出参数、
抽检设备结果 (Safari/预览/iPhone)。这样下次能复现“同一味道”。