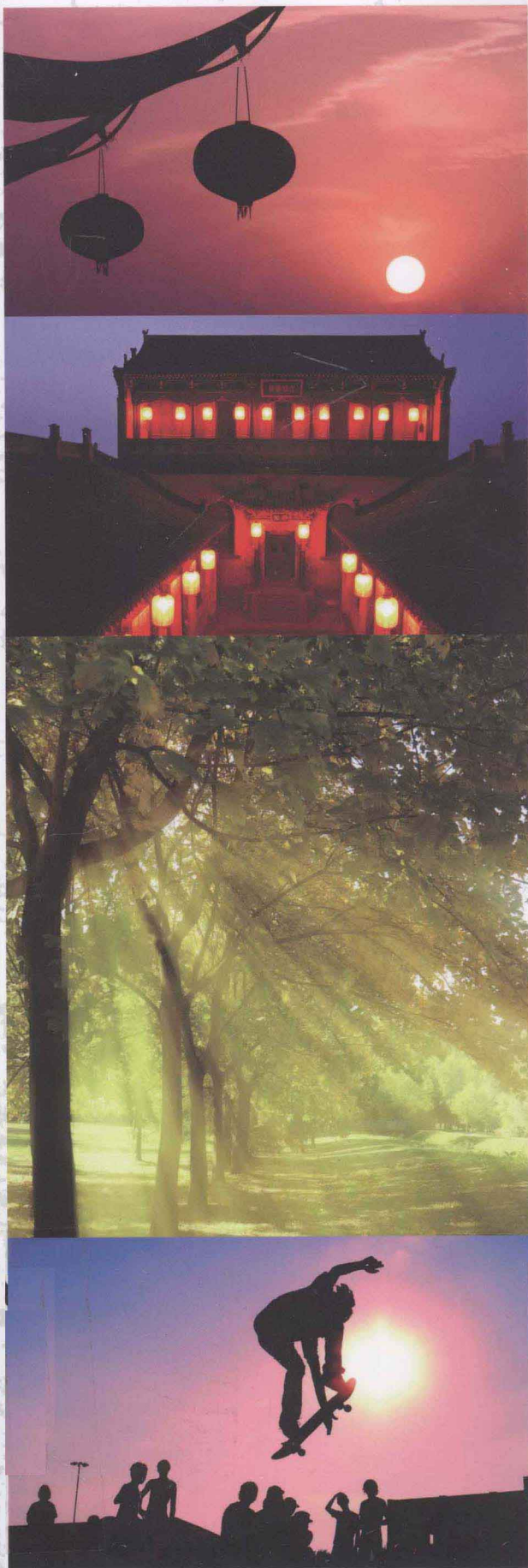




摄影用光与构图： 不能不拍的 80 个题材



李元摄影机构
飞思数字创意出版中心

编著
监制

精选影友必拍

- 25种风光题材
- 20种人像题材
- 15种花卉小品题材
- 15种动物题材
- 5种静物美食题材

超值精华呈现

- 80种题材拍摄步骤——解析
- 资深摄影达人实拍经验分享
- 单反菜鸟如何拍出专业效果
- 镜头附件摄影知识全面解读



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

摄影用光与构图：

不能不拍的

80

个题材

李元摄影机构

飞思数字创意出版中心

编著

监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

这是一套写给已经拥有数码单反相机的摄影爱好者的进阶技法书。

《不能不拍的80个题材》套系一共4本，分别为：构图与用光、风光摄影、人像摄影和数码摄影综合。这是其中关于摄影构图与用光的一本，从摄影构图与用光的基本知识入手，分类讲解了25种风光题材、20种人像题材、15种花卉小品题材、15种动物题材及5种静物美食题材的用光与构图技法，每个题材都用2~3个实拍中总结出的经典技法，并配以技术要点说明、重要菜单设置和延伸知识学习等内容，让影友从实拍题材出发，循序渐进地掌握关于摄影构图与用光的重要技法和美学常识。

本套图书结合全国各地多位资深影友的实拍经验与精美照片，内容丰富，文字实用，版式新颖，有助于摄影爱好者迅速提高自己的拍摄水平。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

摄影用光与构图 / 李元摄影机构编著. -- 北京: 电子工业出版社, 2013.1

(不能不拍的80个题材)

ISBN 978-7-121-17220-5

I. ①摄… II. ①李… III. ①摄影光学②摄影构图 IV. ①TB811②J406

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第112938号

责任编辑: 姜 伟

文字编辑: 李宏日

特约编辑: 李新承

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

装 订: 北京盛通印刷股份有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 17 字 数: 435.2千字

印 次: 2013年1月第1次印刷

定 价: 69.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

每一个拿起数码单反相机或卡片相机的朋友，刚开始都会饶有兴致地拍摄多种题材，以提升自己的摄影技法，寻找自己的摄影风格。

是不是找到美女模特就能拍出杂志封面的写真效果呢？是不是到了坝上或者婺源，就能模仿出明信片一样的风光大片呢？显然不是，因为题材固然是获得好照片的“硬指标”，但摄影技术设置与艺术表现手法才是更重要的“软指标”。

针对不同摄影爱好者的需要，我们策划了本套《不能不拍的80个题材》4本图书，意在将摄影的“硬指标”与“软指标”结合起来，根据题材谈技法，让技法落地，让题材生辉，让影友直截了当地从题材拍摄实践中掌握纷繁复杂的摄影技法。

这一本书则是从摄影构图与用光出发，谈到了25种风光题材、20种人像题材、15种花卉小品题材、15种动物题材，以及5种静物美食题材的用光与构图技法，与其他摄影技法图书相比，本书有下列三大明显特色。

第一，题材选择到位。既然是“不能不拍的80个题材”，那么挑选出影友最常拍摄又最容易出彩的80个题材，是写好本书的前提基础。我们精选的80个题材，既包含了大自然的江河湖海及万千气象，又囊括了日常生活中的花草鱼虫和人物姿态，至于一些特别偏门或难度很高的题材，如闪电、流星或者影棚写真大片等，就不在本书的选择之列了。

第二，技法组织细腻。我们打破了单一的文字写作风格，而是尽量将一个题材分为2~3条技法，每个技法下面的文字分为“重要步骤与相机设置”、“单反达人经验之谈”、“卡片机怎么拍”和“延伸学习”等，既符合当下碎片化阅读的时代趋势，又能满足不同学习者选择学习的细分需要。

第三，图片搭配精美。本套图书囊括了数十位资深摄影师及发烧友的精美图片，题材丰富，画面精美，让全书阅读起来更加赏心悦目。

多位摄影师及文字作者为本书的完成做出了贡献，他们是著名风光摄影家李元，著名人像摄影家刘光孝、赵晓进，摄影师周馨、李立言、励军徽、王剑波、王嘉木、王诗武、张新民，以及杨卉卉、时卫、王墨兰、何宇恒、赖琴、杨雯婷、缪培昌、王文虎、孙洪兵、潘继蓉、何宇恒、贺成奎、董帅、孙立、李晟、徐华定、陈大志、王军、杨功琪和张韬等，在此一并表示感谢！

相信通过对阅读本书，各位爱好摄影的朋友们在面对这些题材时，一定能够做到心中有数，并能拍摄出具有一定水准的作品。

目录

Contents

第1章 你需要掌握的用光与构图基础

1.1 不同光线的魅力.....	18	1.3 画面构图的基本元素	28
晴朗天气明朗的直射光	18	单一出众的点	28
阴天环境柔和的漫射光	19	由点组成的线	29
各类物体细腻的反射光	20	色彩	30
1.2 不同种类直射光的造型效果	22	1.4 构图的基本要点	32
表现被摄体真实性的正面光	22	合理的摄影角度	32
强调被摄体立体感的前侧光	23	画幅的选择	33
增强被摄体明暗反差的侧光	24	背景的应用	34
增强空气透视效果的侧逆光	25	前景的取舍	35
突出被摄体轮廓的逆光	26	画面的透视关系	36
制造特殊效果的顶光	27	画面的视向空间	37
		画面留白的重要性	38



第2章 你不能不拍的25个风光题材

2.1 连绵的群山	42	用水平线构图拍摄安静的大海	69
用晴天光线拍出清晰壮丽的山峦	42	寻找海岸引导线凸显壮阔的大海	70
登高望远表现山脉连绵起伏的形态	43	2.10 淡雅的薄雾	71
利用空气的透视作用描绘山峦的层叠起伏	44	对主体测光并增加曝光补偿	71
2.2 高耸的山岳	45	运用逆光或侧逆光增加质感	72
选择晴朗天气的光线描绘山岳的立体形态	45	2.11 迷离的浓雾	73
用雾气下的散射光拍出国画韵味浓厚的照片	46	对主体测光并增加曝光补偿	73
2.3 圣洁的雪山	47	寻找色彩深暗的陪体增加雾景反差	74
以雪山为主增加曝光补偿	47	寻找前景突出画面的空间感	76
巧用侧光或侧逆光增加雪山的质感	48	2.12 翻滚的云海	77
V字形构图凸显雪山漂亮的山形	49	对主体测光并增加足够的曝光补偿	77
2.4 缤纷的丹霞	50	在逆光或侧逆光方向拍摄表现云海的翻腾	78
用顺光拍出丹霞地貌独有的色彩和造型	50	利用前景突出画面的空间感和画面氛围	79
用前侧光表现出丹霞的造型和质感	51		
发现有规律的线条增添丹霞地貌的奇特性	52		
2.5 茂密的山林	54		
用阴天光线描绘山林最真实的色彩	55		
善于发现山林的色彩线条增加画面的动感和韵律	56		
2.6 奔腾的瀑布	57		
用低速快门表现瀑布的纱般质感	57		
适当增加曝光补偿还原画面色彩	58		
用前景增加空间感并说明拍摄环境	59		
2.7 潺潺的小溪	60		
在阴天环境降低快门速度拍出如纱般的溪流	60		
与溪石搭配描绘动静之美	61		
在溪水旁寻找陪体渲染画面氛围	62		
2.8 平静的湖泊	63		
晨昏光下拍出波光粼粼的湖面	63		
用曝光控制湖泊影调以营造氛围	64		
水平线构图表现湖泊的平静美与镜像之美	65		
2.9 壮阔的大海	66		
巧用感光宽容度拍出有特殊意境的大海	67		





2.13 流动的沙丘..... 80

- 在侧逆光下拍出沙丘的轮廓和线条..... 80
- 用正确的测光方式突出沙丘画面的反差..... 81
- 寻找有规律的线条表现沙丘的节奏美..... 82

2.14 荒凉的大漠..... 83

- 在晨昏光下拍出“火焰山”一般的大漠..... 83
- 用枯树做陪体更体现大漠的荒凉..... 84
- 用对角线构图法拍出广袤无垠的大漠..... 86

2.15 洁白的冰雪..... 87

- 用曝光补偿拍出雪景的苍茫之感..... 87
- 运用白平衡拍出蓝调雪景..... 89
- 用侧逆光拍出雪景晶莹的颗粒与质感..... 90

2.16 层叠的梯田..... 91

- 以天空为主降低曝光补偿..... 91

灵活设置白平衡增强氛围..... 92

发现梯田曲线表现自身的线条美..... 93

2.17 古朴的小镇..... 94

- 用晴朗天气的光线表现出小镇的色彩和影调.. 94
- 用蓝天白云做背景让风光画面更和谐融洽..... 95

2.18 宁静的乡村..... 96

- 在清晨光线中表现乡村的安静..... 96
- 用炊烟增加乡村的乡土气息..... 97
- 利用月色拍出宁静优美的乡村..... 98

2.19 多姿的桥梁..... 99

- 活用镜头景别表现桥的全貌..... 99
- 寻找陪体增加桥与环境的和谐性..... 100
- 借用夜晚的灯光勾勒桥的形态..... 102



2.20 七色的彩虹.....	103	2.23 高耸的碉楼.....	111
选择好顺光方向拍摄彩虹.....	103	前侧光下的城堡碉楼形象更具体完美.....	111
降低曝光补偿让彩虹更鲜艳.....	104	用合适的前景来陪衬城堡碉楼.....	112
增加前景让彩虹不至于单调.....	105	2.24 时尚的现代建筑.....	113
2.21 傲立的古塔.....	106	在晴朗天气中突出建筑的立体感.....	113
利用白平衡营造古韵色调.....	106	从多角度描绘建筑的多面特色.....	114
水岸边的古塔要注意倒影的表现.....	107	2.25 多彩的城市夜景.....	115
2.22 古雅的亭台.....	108	利用手动曝光拍摄城市夜景.....	115
用晴朗天气的光线描绘亭台楼阁的整体特点.....	108	选择亮度足够的景物作为对焦点.....	116
夜晚灯光下的别样亭台.....	110	利用B门拍出流光溢彩的城市车流.....	117

第3章 你不能不拍的20个人像题材

3.1 青春可爱的少女 120

- 自然光与反光板结合拍出白皙的皮肤 120
- 自然光与闪光灯结合突出少女的外形 121
- 合理安排陪体大小突出主体 122

3.2 柔情似水的古韵女子 123

- 自然光与反光板结合拍出柔美的皮肤 123
- 选择合适道具增加古韵感 124

3.3 柔美知性的古装少女 125

- 自然光与闪光灯共同营造画面效果 125
- 选择合适道具衬托才女气质 126
- 用虚幻的前景来增加拍摄场景的意境 127



3.4 迷离动情的酒吧女郎 128

- 用环境光加闪光灯进行拍摄 128
- 在人像背后增加一盏灯光营造逆光效果 129
- 选择合适道具营造画面氛围 130

3.5 休闲舒适的草坪人像 132

- 自然光与反光板结合拍出皮肤白皙的女孩 132
- 用中心构图法拍摄运动人物 133

3.6 风格独特的废墟人像 134

- 用阴天光线增添阴郁氛围 134
- 环境人像以中近景为主 135
- 用特写表述伤感神情 136

3.7 另类炫酷的个性写真 137

- 用拍摄背景增加意境与神秘感 137
- 用阴雨天光线增添画面的冷调时尚感 138

3.8 窗前的柔美人像 139

- 用玻璃窗前的光线拍出好的肤质 139
- 用反光板补光拍出光线均匀的中间调画面 140
- L形构图给予人物肢体视觉的延伸感 141

3.9 绿茵场上的足球宝贝 142

- 用自然光线进行拍摄 142
- 为人物留出足够的视向空间 143
- 以足球为道具与主体产生联系 144

3.10 树林里的环境人像 146

- 用自然光与反光板结合进行拍摄 146
- 增加曝光补偿得到高调画面 147
- 以白桦林为陪体背景拍摄半身唯美画面 148

3.11 靓车前的气质模特 150

- 用闪光灯与柔光罩拍出靓丽车模 150
- 用曲线构图展现女性的柔美 151

3.12 走廊里的环境人像 152

- 用环境光与闪光灯创造独特意境 152
- 用远景构图描绘环境特点 153
- 选择特写刻画神情 154

3.13 亲密无间的情侣人像	155	3.17 活泼好动的儿童	168
自然光与反光板结合刻画人物特征	155	用室外自然光与反光板结合拍摄儿童	168
寻找优美环境选择简洁背景	156	选择合适道具衬托儿童的活泼可爱	169
用逆光表现情侣间的浪漫	157	3.18 活力十足的运动人像	170
3.14 海滩上的浪漫合影	158	在自然光线下拍摄人像	170
以海平面构图得到稳定画面	158	增加前景与人像形成呼应	171
在晨昏时分进行拍摄得到漂亮背景	159	用长焦镜头制造干净背景	172
用海岸线作为吸引主体的延伸线	161	3.19 以留念为主的旅游人像	174
3.15 绚烂缤纷的舞台人像	162	用自然光线拍摄旅游人像	174
活用现场光源拍摄舞台人像	162	三分法构图让人像与景点都同时表现	175
根据舞蹈造型进行灵活构图	163	3.20 以纪实为主的民俗人像	176
3.16 娇嫩可爱的年幼宝宝	164	选择合适的光线刻画民俗人像的岁月感	176
用窗户边的自然光线拍摄年幼宝宝	164	用中央构图法突出人像的神情	177
蹲下来或趴下来与儿童保持同一高度的视线	165	用框架构图法表现民俗人像的神秘感	178
在画面中为宝宝加入陪体元素	166		





第4章 你不能不拍的15个花卉题材

4.1 粉嫩的桃花	182	4.5 缤纷的樱花	192
晴天光线更易于花型的表现	182	柔和光线更易于表现樱花的色彩与造型	192
用框架构图让桃花更具吸引力	183	适当选择远景拍摄赏花人	193
构图时留出一些空白	184		
4.2 雪白的梨花	185	4.6 多姿的菊花	194
用柔和的太阳光突出梨花造型	185	阴天环境用长焦镜头和大光圈突出主体	194
增加小蜜蜂为梨花增添灵动感	186	晴天环境选择背阴的暗环境为背景	
		突出菊花主体	195
4.3 娇媚的荷花	187	用黄金分割法构图让普通的菊花	
逆光中荷花的纹理更清晰色彩更鲜艳	187	看起来也动人	196
用雨后光线拍摄娇嫩欲滴的荷花	188		
利用倒影和水平线构图突出画面的镜像美	189	4.7 七彩的郁金香	197
4.4 鲜艳的海棠	190	阴天是表现郁金香真实色彩的理想环境	197
晴天光线是表现海棠形态最佳的光线	190	雨后的光线与水滴会让郁金香更美丽	198
用长焦镜头与大光圈制造干净背景	191	寻找场景内的色彩线条	199



4.8 绚烂的向日葵	200	4.12 翠绿的竹林	210
在晴天拍摄花卉会更娇艳	200	在晴朗天气拍摄竹林	210
用特写来描绘向日葵的细节	201	仰拍时注意控制变形	211
4.9 万紫千红的虞美人	202	4.13 金黄的银杏	212
逆光下拍摄色彩艳丽的虞美人	202	晴朗天气的光线是拍摄银杏的好环境	212
以特写描绘细节以远景书写气势	203	逆光更容易凸显银杏的经脉和轮廓	213
4.10 灿烂的油菜花	204	4.14 蜿蜒的蔓藤	214
直射光线下更容易拍出灿烂的油菜花	204	逆光下的蔓藤色彩更鲜艳	214
暴风雨前的云雨天气可表现多变的油菜花美景	205	拍摄蔓藤植物应注意画面留白	215
远景构图更容易表现油菜花的气势	206	4.15 平凡的狗尾草	216
4.11 静幽的野花	208	逆光下拍出晶莹剔透的感觉	216
用清晨柔和的阳光拍摄野花	208	有意创造眩光增强画面感染力	217
用干净背景让野花成为画面的一枝独秀	209		



第5章 你不能不拍的15个动物题材

5.1 安静的宠物狗 220

- 晴天光线更利于表现小狗的皮毛 220
- 蹲下来或趴下平拍表现可爱的样子 221
- 为宠物狗留出一定的视向空间 223

5.2 奔跑的宠物狗 224

- 选择快门优先模式 224
- 以连拍模式多拍几张 225

5.3 乖巧的小猫 226

- 用逆光表现小猫漂亮的皮毛 226
- 吸引小猫的注意力 227
- 设置背景让画面更简洁 228

5.4 绚烂的鹦鹉 230

- 避免鸟笼或玻璃带来的干扰 230
- 阴天光线中突出五彩的羽毛 231

5.5 飞翔的鸟类 232

- 用自然光线拍摄飞翔的小鸟 232
- 用超长焦镜头制造简洁背景 233
- 用对角线构图表现小鸟飞翔的形式感 234

5.6 高贵的天鹅 236

- 灵活运用光线拍摄出动人的画面 236
- 选择最佳背景表现优美的生活环境 237

5.7 轻灵鱼类 238

- 用自然光线拍摄欢快的小鱼 238
- 加入陪体让画面变得更丰富 239

5.8 悠闲的牛马 240

- 用晚霞下的光线拍出剪影效果 240
- 简洁的背景有利于表现主体 241

5.9 聪明的猴子 242

- 侧面拍摄表现猴子的轮廓 242
- 三分法构图将对焦点放在猴子的眼睛上 243



5.10 自由的家禽	244	5.13 轻盈的蜻蜓	250
自然光线是表现家禽最好的光线.....	244	用自然光线拍摄蜻蜓.....	250
选好前景或背景.....	245	用微距镜头特写蜻蜓.....	251
5.11 可爱的食蚜蝇	246	画面留白更具有表现力.....	252
晴朗天气拍摄食蚜蝇.....	246	5.14 憨态可掬的熊猫	254
用花卉作为陪体.....	247	用散射光表现熊猫皮毛的柔亮.....	254
5.12 美丽的蝴蝶	248	逆光下进行补光让轮廓和正面都有所突出.....	255
用柔和的自然光线表现蝴蝶漂亮的色彩.....	248	5.15 奇幻的水母	256
简洁的背景是拍出好画面的基础.....	249	关闭闪光灯紧贴玻璃拍摄水族箱里的水母.....	256
		用井字构图或中心构图让画面看起来	
		美观大方.....	257

第6章 你不能不拍的5个静物美食题材

6.1 美味的佳肴 260

逆光方向补光拍出中式菜品的色泽 260

用中心构图法表现主题 261

俯拍还是平拍由菜品样式决定 262

6.2 精美的餐具 264

用前侧光突出西式餐具的质感 264

选择陪体增加画面的意境 265

6.3 诱人的水果 266

利用小工具让水果的色泽更鲜艳 266

拍摄特殊环境下的水果 267

6.4 精美的饰品 268

补充光线让饰品光泽突出 268

摆设与构图精密联系突出意境 269

6.5 博物馆中的展品 270

不要使用闪光灯 270

围绕展品多角度构图 271





