

1分钟摄影诊所

像专业摄影师那样

完美构图

尚品工作室 编著

清华大学出版社  
北京

## 内容简介

本书最大的亮点就是对不同种类的照片进行一对一的实例解析。通过9个章节，对近百种案例进行详细解读，所涉及范围包括：构图立意、曝光掌控、角度造型、明暗关系、层次表现、突显空间等知识点，可谓覆盖了摄影创作的方方面面。

对案例进行分析时，着重3个方面，1.对在摄影创作中常见的问题集中提炼。它的作用如同一面镜子，时刻提醒读者认识到自己的问题；2.总结和寻找解决问题的突破口，从而丰富读者的摄影创作手段；3.高标准的评价作品，对待每一张作品都严格要求，将作品中的问题从大到小逐一罗列，尽可能让读者认识到更多的问题。

本书在每章开始都有题目总结和概述，并附有精美的图片赏析。除此之外，在解决方案中应用了大量的Photoshop软件后期处理的相关技巧，希望可以丰富读者的后期处理知识。

需要提醒的是，好的照片还是需要前期严谨构图、巧妙用光、精细操作，而不应该过于依赖后期的弥补、加工，只有这样才会使自己的摄影之路朝着正确的方向前进。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目（CIP）数据

1分钟摄影诊所：像专业摄影师那样完美构图 / 尚品工作室编著——北京：清华大学出版社，2012.9  
ISBN 978-7-302-28773-5

I. ①1… II. ①尚… III. ①摄影构图 IV. ①J406

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第090115号

责任编辑：陈绿春

封面设计：安雪梅

责任校对：徐俊伟

责任印制：

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62795954，[jsjic@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:jsjic@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 刷 者：

装 订 者：

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×200mm

印 张：11 字 数：278千字

版 次：2012年9月第1版

印 次：2012年9月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：49.00元

---

产品编号：044924-01







很多摄影爱好者都想通过系统的摄影理论知识学习，丰富自己的摄影技巧，从而拍出精彩、动人的摄影作品。其实这是所有摄影人心中共同的心声。当拿起相机，准备开始自己的摄影征程时，所追求的目标就是要同以往的“拍照”区分开，让自己每次按下快门都能成为一次经典和永恒。

那么，究竟怎样才能真正地去实现呢？从熟悉相机，到构图立意，再到后期加工，经过这样一个过程的历练之后，会发现整个摄影创作中涉及到了太多的环节，任何一环出现偏差，就会使作品变得不完美、不精致，也会影响到自己的创作热情。有时，一些摄影爱好者喜欢将自己的作品与一些教材上的成功作品进行比对，事后，却怎么也想不出为什么会产生这样或那样的差别，其实，造成这种情况的原因是因为摄影者太过于关注自己的作品，而没有用心去品味与之相对的那些成功作品。当看到一幅优秀的摄影作品，不要停留在其表面的形态，应该用心去揣摩作者的意图和思路，这就如同医生看病，全身心地分析作品中的每个亮点，即作品的优点。

当然也要清醒地认识到其中所存在的缺点，毕竟，世上不存在“完美”的事物。“人无完人”这句话用在摄影创作中也是同样适用的，不管是多么成功的作品同样存在着或多或少的瑕疵，因此，学习分析和发现别人的作品的“不完美”，将对自己摄影技巧

的提高起到重要的作用，因为当发现别人的种种错误时，也是对自己失败原因的补充，提示自己避免犯同样的错误，减少在时间和物质上的损失，同时也学到相应的技巧和知识。所谓“取其精华，去其糟粕，扬长避短”就是这个道理。

为了能够迎合广大摄影迷们的心态，本书就按照这样的思路编写的。本书采用案例分析形式，对每张照片进行专业的优缺点解析，并提出解决的建议和具体实施方法，使原作得到不同程度的提升和变化，前后两者间的相互对比，使读者清晰明了地认识到分析作品的要点和方式，从而给自己带来了很好的启迪。相信这本书能成为每位摄影爱好者摄影创作能力提高道路上不可或缺的好帮手。

参加本书编写和制作的人员有汪洋、汪美玲、何玲、戴红英、杨留斌、安良发、丁海关、安雪梅、解俊杰、赵转凤、李倪、马丽、吴菱、安小琴、何佳、赵道胜、程艳、汪起来、赵云、易娟、杨威、胡文涛、李红、殷梦君、樊媛超、赵丹华、杨景云、李影、周梦颖、戴珍、刘海玉等。由于作者水平有限，本书有不足之处望广大读者批评指正。若读者有技术或其他问题可通过邮箱xzh2008@sina.com和我们联系。

# 目录

CONTENTS



## 第1章 什么样的照片是好照片

- 1.1 好照片的几种类型 ..... 2
  - 1. 主题明确的好照片 ..... 2
  - 2. 曝光准确的好照片 ..... 2
  - 3. 构图完美的好照片 ..... 4
  - 4. 形式美的好照片 ..... 5
- 好照片案例1 主题明确的好照片 ..... 6
- 好照片案例2 曝光准确的好照片 ..... 8
- 好照片案例3 构图完美的好照片 ..... 10
- 好照片案例4 形式美的好照片 ..... 12

## 第2章 基础摄影概念与技巧

- 2.1 学习与应用摄影理论和技巧 16
  - 1. 数码摄影曝光的基本原理 ..... 16
  - 2. 一张照片，你能改变些什么 ..... 16
  - 3. 焦距的含义 ..... 17
- 曝光案例 精确的曝光 ..... 18
- 数码后期案例 后期的调色与裁切 ..... 20
- 焦距案例1 广角镜头拍夜景 ..... 22
- 焦距案例2 长焦镜头拍人像 ..... 24
- 焦距案例3 微距镜头展现露珠 ..... 26

## 第③章 对构图技巧的使用

3.1 构图世界里的基本章法 .....	30
1. 画面主体、陪体与环境 .....	30
2. 摄影构图中的点、线、面 .....	30
3. 节奏与韵律 .....	31
4. 景别与构图 .....	31
构图技巧的使用案例1 画面主体、陪体与环境··	32
构图技巧的使用案例2 摄影中的点、线、面··	34
构图技巧的使用案例3 节奏与韵律 .....	36
构图技巧的使用案例4 景别与构图 .....	38
3.2 构图的练习与掌控 .....	40
1. 观察身边的事物练习构图 .....	40
2. 常见照片画幅类型 .....	40
3. 利用构图体现意境 .....	40
4. 构图中的光影运用 .....	40
构图的练习与掌控案例1 对身边事物进行构图··	42
构图的练习与掌控案例2 横画幅与竖画幅····	44
构图的练习与掌控案例3 利用构图体现画面 意境 .....	46
构图的练习与掌控案例4 构图中的光影运用··	48

## 第④章 常用构图形式分析

4.1 产生良好构图的诀窍——形态式 构图 .....	52
1. 黄金分割法构图 .....	52
2. 对称式构图 .....	52
3. 框式构图 .....	52
构图案例1 黄金分割法 .....	54
构图案例2 对称式构图 .....	56

构图案例3 框架式构图 .....	58
4.2 产生良好构图的诀窍——线条式 构图 .....	60
1. 水平线构图 .....	60
2. 垂直线构图 .....	60
3. 十字式构图或交叉式构图 .....	60
4. 斜线构图 .....	60
5. 对角线构图 .....	60
6. S曲线构图 .....	60
7. 放射线构图 .....	60
构图案例4 水平线构图 .....	62
构图案例5 垂直构图 .....	64
构图案例6 十字式构图或交叉线构图 .....	66
构图案例7 斜线构图 .....	68
构图案例8 对角线构图 .....	70
构图案例9 S曲线构图 .....	72
构图案例10 放射线构图 .....	74
4.3 产生良好构图的诀窍——几何图 形构图 .....	76
1. 正三角构图 .....	76
2. 倒三角构图 .....	76
3. 侧三角构图 .....	76
4. 圆形构图 .....	76
构图案例11 正三角形构图 .....	77
构图案例12 倒三角构图 .....	79
构图案例13 侧三角构图 .....	81
构图案例14 圆形构图 .....	83
4.4 产生良好构图的诀窍——形式 构图 .....	85
1. L形构图 .....	85

2. C形构图 .....	85
3. 透视牵引构图 .....	85
4. 散点式构图 .....	85
构图案例15 L形构图 .....	86
构图案例16 C形构图 .....	88
构图案例17 透视牵引构图 .....	90

## 第5章 摄影角度的利用

5.1 拍摄高度不同产生的独特效果	94
1. 平视视角 .....	94
2. 仰视视角 .....	94
3. 俯视视角 .....	94
角度案例1 平视视角 .....	96
角度案例2 仰视视角 .....	98
角度案例3 俯视视角 .....	100
5.2 镜头的应用与拍摄 .....	102
1. 广角镜头的透视变化最强烈 .....	102
2. 广角镜头的变形效果 .....	102
3. 要善于利用长焦镜头的特点 .....	102
4. 使用长焦镜头拍摄需要更强的观察力 .....	102
5. 非常规的构图 .....	103
6. 非常规的拍摄位置 .....	103
角度案例4 广角镜头透视最强烈 .....	104
角度案例5 广角镜头的变形效果 .....	106
角度案例6 善于利用长焦镜头的特点 .....	108
角度案例7 使用长焦镜头拍摄需要更强的观察力 .....	110
角度案例8 非常规构图 .....	112
角度案例9 非常规拍摄位置 .....	114



## 第6章 层次如何体现

6.1 体现照片层次的具体办法（一） .....	118
1. 焦距能强烈影响照片的层次感 .....	118
2. 景深与层次的表现 .....	118
3. 近拍手法可加强浅景深效果 .....	119
4. 看到重复的景物，要立刻想到长焦镜头 .....	119
层次案例1 焦距影响层次感 .....	120
层次案例2 景深决定照片层次 .....	122
层次案例3 近拍手法加强浅景深效果 .....	124
层次案例4 重复的景物使用长焦镜头 .....	126
6.2 体现照片层次的具体方法（二） .....	128
1. 利用色彩体现层次 .....	128
2. 利用明暗体现层次 .....	128
3. 利用构图体现层次 .....	129
层次案例5 利用色彩体现层次 .....	130
层次案例6 利用明暗体现层次 .....	132
层次案例7 利用构图体现层次 .....	134



## 第7章 个人风格的表现手法

7.1 个性风格的常见手法 (一)	138
1. 倾斜相机	138
2. 模糊影像	138
3. 前景衬托	139
4. 失焦	139
风格案例1 倾斜相机	140
风格案例2 模糊影像	142
风格案例3 前景衬托	144
风格案例4 失焦效果	146
7.2 个性风格的常见手法 (二)	148
1. 不要正对着太阳拍摄? 再想想吧!	148
2. 反光表面	148
3. 广角镜头拍人像	149
4. 星光镜的奇妙效果	149
风格案例5 对着太阳拍摄	150

风格案例6 反光表面	152
风格案例7 使用广角镜头拍摄人像	154
风格案例8 星光镜的奇妙效果	156

## 第8章 快速进入摄影构图

8.1 画面的基本视觉元素	160
1. 形状	160
2. 线条	160
3. 色彩	162
4. 空间	162





元素案例1	形状	164
元素案例2	线条	166
元素案例3	色彩	168
元素案例4	空间	170

## 8.2 产生良好构图的诀窍——线条式构图

1. 横构图	172	
2. 竖构图	172	
3. 全景	172	
4. 中景	172	
5. 近景	172	
6. 特写	172	
构图案例1	横构图	174
构图案例2	竖构图	176
构图案例3	全景	178
构图案例4	中景	180
构图案例5	近景	182
构图案例6	特写	184

## 第9章 培养你选题的眼光

### 9.1 应该选择什么对象进入镜头

1. 选择具有典型意义的人物形象	188
2. 寻求具有形式美的事物	188
3. 打动人心的情感	188
选题案例1 选择具有典型意义的人物形象	190
选题案例2 寻求具有形式美的事物	192
选题案例3 打动人心的情感	194

### 9.2 艺术来源于生活却高于生活

1. 生活是艺术之源	196
2. 摄影是选择与控制的艺术	196
3. 怎样表达主体才能更吸引眼球	196
4. 让拍摄主体在画面中很饱满	198
5. 捕捉主体的精彩瞬间	198
选题案例4 生活是艺术之源	200
选题案例5 摄影是选择与控制的艺术	202
选题案例6 怎样表达主体才能更吸引眼球	204
选题案例7 让拍摄主体在画面中很饱满	206
选题案例8 捕捉主体的精彩瞬间	208



## 第1章

# 什么样的照片是好照片

究竟什么样的照片才是好照片呢？如何才能拍出好的照片呢？这样的话题应该是所有摄影爱好者一直扪心自问的问题。其实对于什么是好照片是无法用概念来定义的。因为每个人的审美观点是不一样的，所以欣赏照片的角度也就会不同，容易产生意见分歧。但无论从何种角度审视图片，对于好的照片而言，它们都要具备一个永不变的特性，那就是要富有美感及艺术属性。如何才能让照片富有这些特性呢？重要的是要把握住两点，首先，要具备一定的摄影智商，所谓的摄影智商就是指在拍摄过程中能敏锐地洞察到事物美的所在，并能在第一时间内捕捉住；其次就是要配合上一些基础的摄影理论知识，让

美的形式能得到充分地体现。例如构图的选择、曝光的应用、色彩的掌控等。当这些基础知识能熟练应用时，那么在以后的摄影创作中便会显得更加得心应手，而对于拍摄一张好照片而言就不会是什么难事了。

当然，要掌握好这些基础的摄影知识光靠熟记于心作用是不大的，必须要在实践中不断积累和思考，这样才能真正理解其中的微妙关系。

其实摄影创作是一种感性的艺术活动，有时需要的是不断地创新及寻求更多的可能性，不要禁锢在传统的“细缝”中，敢于求变，这样的话摄影创作的空间才会更加广阔，才会出现更多新颖、独立的好照片。

## 1.1 好照片的几种类型

### 1 主题明确的好照片

主题明确对于一张好照片是至关重要的，因为主题明确才能给观者一个正确的欣赏角度，从而让观者对照片做出正确评判。无论是拍风景、人像、静物，还是其他类型的拍摄题材，如果想要做到主题明确，就要在拍摄之前明确主体与个体之间的关系。主体即照片主要想表达的主题内容，而个体则是对主体起陪衬与烘托作用的部分。只有这样拍出的照片主题才能鲜明，层次才会显得丰富。

当然，有时在拍摄一些题材时可能会遇到比较复杂、混乱的场景。例如，想要表现繁华喧嚣的都市，又或者是荧光璀璨的城市夜景等，就要在构图上多动脑筋了，方法就是在取景框内尽量选取少量内容，这样的话在构图上就比较好掌控。切忌贪多，尤其是复杂的人群，因为人群的流动性比较散乱，很难掌控，因此尽量避免让其出现在画面内。

### 2 曝光准确的好照片

曝光问题在摄影创作中是相对比较难掌握的，然而它却是影响一张照片成败的关键所在，也可以说掌握了曝光就等同于掌握了摄影的灵魂。

对于现在很多摄影爱好者来说由于摄影设备的先进通常情况下在拍摄时选择相机上的“自动曝光”模式，很容易就会得到一张曝光正常的照片，然而曝光正常却不能等同于曝光准确，所谓一张曝光准确的好照片是指曝光值的选择与照片所要表达的氛围结合得相得益彰。由于在一些特殊光线下选择自动曝光模式可能得不到最佳效果，这时就要采取手动曝光，适度增减曝光值来捕捉想要表现的光影效果，对于增减曝光值的多与少要根据现场光的强弱及想要表现的内容进行相应的取舍。



光圈：f1.8  
快门：1/200s  
焦距：50mm  
曝光补偿：+0.3EV

这是一幅极其简洁的摄影作品，但其强烈的视觉效果却让人印象深刻，鲜明的主体，突出的层次关系，都极大地丰富了画面的看点。

A photograph of a wooden bridge over a stream in a forest. The bridge is made of dark wood and has a simple railing. The stream is small and flows through the center of the bridge. The surrounding forest is lush with green trees and foliage. The ground is covered with fallen leaves, suggesting an autumn setting. The lighting is soft and natural, creating a serene atmosphere. In the top right corner, there is a semi-transparent box containing technical camera settings.

光圈: f4  
快门: 1/100s  
焦距: 24mm  
曝光补偿: +0.2EV

雨后的山间更是多了一份清新，这是一幅极富美感的风景图片，或者说这是一张成功的摄影作品。作品构图饱满自然，色彩对比鲜明生动，使整个画面拥有了极强的视觉冲击力，尤其是画面上这座木质的小桥，又为画面增添了很强的立体纵深感，同时也仿佛传递出了某些人生寓意。

## 作品会诊

### 3 构图完美的好照片

正如在第1节中所说的构图，在摄影创作中的地位是举足轻重的，如果说曝光是摄影创作的灵魂。那么构图就是能够让灵魂得以附着的躯体，一张好照片美感的体现，第一要素来源于构图，但究竟什么样的构图才是完美的构图呢？其实这个也没有固定的样本，其归根结底就是要让画面看起来整体、和谐，层次分明，画面上的内容既不多也不少，主题鲜明，错落有致，给观者一种赏心悦目的感觉。

如果想要达到这类效果除了在画面形式上下功夫外，更重要的是要体现出画面内容的呼应关系，所谓的画面和谐，也就是指这点。例如，画面中光线强与弱的呼应，色彩冷与暖的对比，又或者捕捉画面内动与静的结合等，这些都会为画面生色不少。再有就是有时要根据现场的变化临时发挥，随机应变，有时也会得到出乎意料的效果。



光圈：f8  
快门：1/200s  
焦距：20mm  
曝光补偿：+0.3EV

采用对角线构图，利用海上的一些人工设施，将画面安排成对角线的形式，这样可以使画面增强延伸感。



#### 4 形式美的好照片

形式上的美感其实和构图关系是非常紧密的，但并不是要重复前面讲的构图，这里主要强调在创作中要敢于求变，大感创新。

艺术创作本身就不应该是一件小心翼翼的事情，有时就需要大胆地尝试一些新的形式，新的风格，只有这样不断地探索，才能创造出别具一格的作品。因为有时由于过于追求完美，事物反而往相反的方向发展，有时使画面在形式上出现残缺，画面反而一下子变得生动了，这就如同“断臂的维纳斯”一样，虽然残缺，但却很完美。这种方法同样适用于摄影创作，历史上很多优秀的摄影大师都曾有过成功的尝试，但是无论怎样的标新立异，前提是不能脱离摄影的基本理论与原则。

## 作品会诊

### 好照片案例 ① 主题明确的好照片



#### 作品点评

琳琅满目的各色商品聚集在一起形成一道独特的风景线，不同种类、年代的物品进行组合，充满了无尽的趣味感，拍摄者将其囊括在镜头下，深一层的含义可能是对已经逝去年代的美好怀念与感慨。在本作品中，摄影师使用大光圈，将过于繁杂的背景环境虚化，让整个画面有了虚实对比，让主体也更加突出，画面的空间感也得到拉伸。

#### 作品主要问题

❶ 整个画面曝光不足，曝光不足不仅影响整个画面的美观，还不能很好地将有些产品的细节完美地展现出来。照片中的左下方黑暗一片，不仅不能看清所拍摄的是什么物品，也影响整个画面的美观。

#### 改进意见

首要在原基础上提高曝光量，增加画面的细节表现。其次，尽量选取最具代表性的，或最有可比性的部分进行重点表现。



❷ 由于商品过多，焦点的过于平均使画面没有了明确的主体和观赏亮点。东西太多，变得重叠，整个画面显得过于凌乱，主次不分，让观赏者不知道画面所要表现的内容，不知道要看什么，容易扰乱观赏者的视线。

## ✌️ 具体改进措施

❶ 在重新拍摄的基础上再提高2~3档曝光，让画面更明亮一些，或者可使用Photoshop软件中的“色阶”工具，提高画面亮度，让阴影部分变得明亮，清晰的细节大大丰富了画面的观赏性。调整效果如图1所示。

❷ 使用“裁切”工具取画面上表现性较高的部分着重表现，例如图2中可爱的招财猫与周围事物的反差最为强烈，矛盾冲突性强，营造了一种充满趣味性的画面效果。这就增加了画面主题意义的表现，调整效果如图2所示。



图1 使用后期软件将整个画面的亮度提高，减少阴影部分



图2 使用后期软件剪裁画面，让画面变得更加紧凑、简洁