

完全实拍攻略

◎ 陈磊 编著  
◎ 拓客工作室 组编

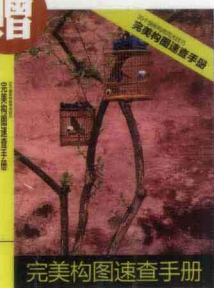
数码摄影

构图 · 用光 · 色彩

完全实拍攻略

◎ 14种提升影像质量的技巧  
◎ 11个观察

赠



《大众摄影》  
杂志社社长

陈仲元

北京电影学院  
教授

杨恩璞

著名  
摄影家

于云天

倾力  
推荐

◎ 10种典型环境光拍摄方法    ◎ 9条影响画面的色彩规律

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

◎ 陈磊 编著  
◎ 拓客工作室 组编

数码摄影  
构图 · 用光 · 色彩

完全实拍攻略



人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

数码摄影构图·用光·色彩完全实拍攻略 / 陈磊编  
著; 拓客工作室组编. -- 北京: 人民邮电出版社,  
2011.8

ISBN 978-7-115-25227-2

I. ①数… II. ①陈… ②拓… III. ①摄影艺术—手  
册 IV. ①J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第081196号

## 内 容 提 要

构图、用光和色彩是摄影的三大黄金法则,几乎每一张成功的作品背后都有这三大法则在起作用。每一个系统学习摄影的人都要在这三方面仔细揣摩和研究。本书作者以自己多年来的摄影实践给读者列举了在构图、用光和色彩方面的典型范例,并给出很多中肯的建议。使读者在自己的摄影实践过程中,既有章可循,有法可依,又能够根据实际题材和现场条件进行自由发挥。

本书是一本适合初中级摄影爱好者系统学习摄影构图、用光和色彩三大规律的参考书。

## 数码摄影构图·用光·色彩完全实拍攻略

- 
- ◆ 编 著 陈 磊  
组 编 拓客工作室  
责任编辑 胡 岩
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号  
邮编 100061 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: 787×1092 1/16  
印张: 16  
字数: 437千字 2011年8月第1版  
印数: 1-4000册 2011年8月北京第1次印刷

---

ISBN 978-7-115-25227-2

定价: 69.00元

读者服务热线: (010) 67132692 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

# 前言

曾经有三年的时间，我在《大众摄影》杂志社负责编写一本叫做《摄影爱好者》的赠刊，每期40页，连续出版了24期。作为一本摄影的初级读物，内容主要是针对摄影爱好者，介绍拍摄技巧以及相应的相机操作的知识。本来是一本初级的摄影读物，却不料得到了很好的反响，不仅是《大众摄影》的读者们非常喜欢，同样是作为摄影专业媒体的《中国摄影》和《摄影之友》的编辑朋友们也很关注，时不时地反映刊物到他们那里，马上就被其它同事收藏了，问能否再送给他们几本。我很诧异于此，为什么这些浅显、简单的摄影原理和技巧的介绍，会受到如此关注？

后来在一次《大众摄影》的编委会上，电影学院的杨恩璞教授特意找到我，解明了我的疑惑。所谓的拍摄技巧，是连接摄影创作原理和摄影器材使用的桥梁。摄影人头脑里有了创作的想法，手中有了先进的照相机，但如果不了解实践当中应当运用何种拍摄技法，还是无法拍摄出精彩的作品来。这本技巧的刊物，就完成了搭建桥梁的任务。

摄影器材可以有初级、中级和高级的区分。但对于摄影原理和拍摄技巧没有高低之分，摄影爱好者不光要通过看书学习，全面地了解和知道；更需要在大量的实践拍摄中熟悉、运用，最终把各种拍摄技巧了然于心，转化成属于自己的实践拍摄经验。在其后的摄影创作生涯里，无论再面对何种复杂的拍摄题材时，都可以把最恰当实用的拍摄技法调用出来，顺利地实现自己头脑中的创作想法。

出于对摄影的钟爱，我持续地在拍摄技巧的探索之路上走下去，在题材广泛、风格多样和数量巨大的拍摄实践中，始终尝试着对各类拍摄技巧都进行尝试和探索，了解它的特点、适用的场合，以积累相关的经验。现在，我将这些摄影技巧的经验总结出来，希望与大家分享。

在本书中我针对构图、光线和色彩的三大摄影基本原理中的详细条目，进行了详细的分析和介绍。并通过讲明我在拍摄例图时的创作动机，运用了何种拍摄技巧，以及如何操作数码单反相机的相应功能设置，最终实现拍摄意图的过程。

本书中借鉴了任一权先生的《摄影技术·造型400解》，《柯达摄影指南》和《摄影的乐趣》，《A·亚当斯论摄影》的相关知识点，在此感谢。

在摄影技巧的探索之路，我得到了很多前辈、老师和朋友们的指点，很多宝贵经验都是你们无私的馈赠，在此表示衷心的感谢。

感谢我的父母、爱人和女儿的支持，摄影是一条充满乐趣的艰辛道路，没有你们的支持，其中的乐趣就消失了。

# CONTENTS

## 目录

### 第1章 拍什么，怎么拍

#### 永远不断重复地练习

刻画主体 ..... 16

#### 我故意把你放入画面中

重要的陪体 ..... 20

#### 简单些还是复杂些

关于背景的思考 ..... 22

#### 没有两片相同的树叶

寻找形状 ..... 27

#### 一条通向无穷远处的公路

利用线条 ..... 30

#### 一座楼房的剖面

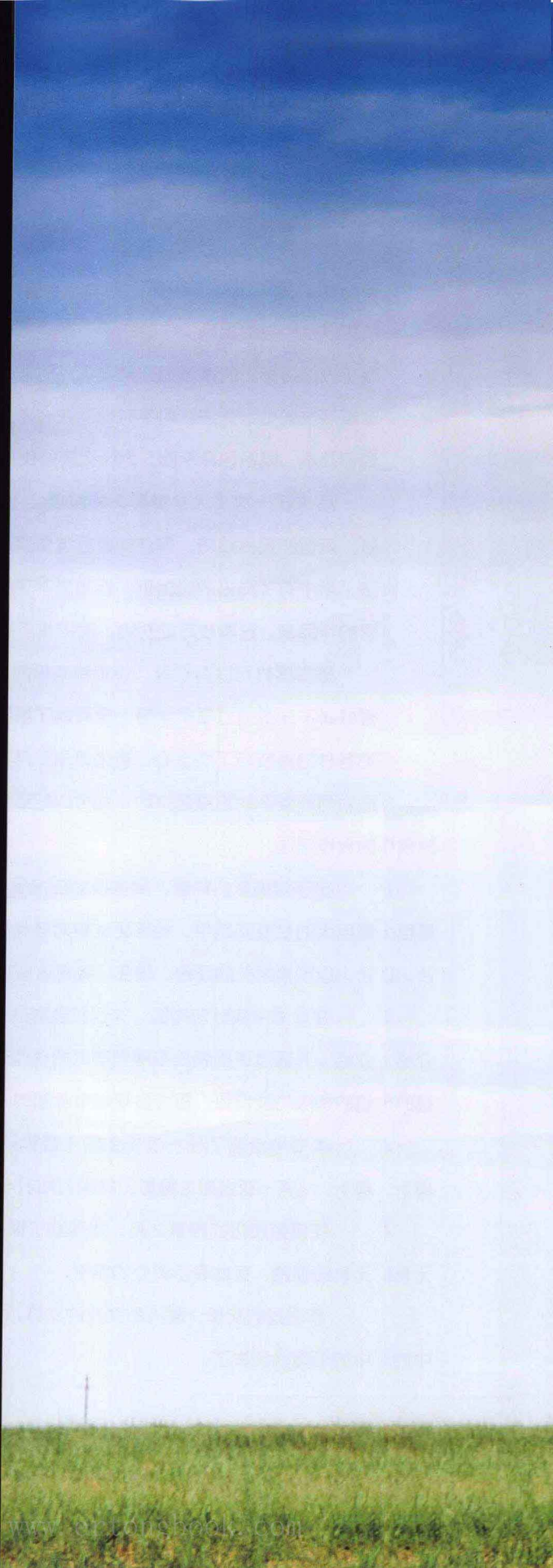
发现图案 ..... 36

#### 刻在毛竹上的留言

突出质感 ..... 40

#### 投向草原的山影

重要的阴影 ..... 44









## 第2章 取景框里的思考

### 安静沉稳的正面像

正面角度 ..... 50

### 让人“变”瘦的侧身照

侧面角度 ..... 53

### 用45°角展现立体特征

斜侧面的构图 ..... 56

### 并不平凡的平视角度

平拍视角 ..... 59

### 抬头观看广阔的天空

仰拍视角 ..... 62

### 站得高，拍得远

俯拍视角 ..... 65

### 距离产生美

拍摄远景 ..... 68

### 景物中最精彩的部分

构成中景 ..... 70

### 截取局部画面

近景与特写 ..... 74

### 宽广些，再宽广些

横幅构图 ..... 78

### 拍摄人物肖像的下意识选择

竖幅构图 ..... 82







## 第3章 优化画面的技巧

### 跷跷板的两边

画面平衡感 ..... 88

### 为主体寻找合适的位置

黄金分割 ..... 92

### 巧用线与面

景物立体感的表现 ..... 95

### 突破呆板的地平线

坡度起伏 ..... 98

### 最具力量感的造型

对角线构图 ..... 102

### 草原上的小路与河流

S形曲线 ..... 106

### 近大与远小

画面中的镜头透视关系 ..... 110

### 穿越迷雾的视线

空气透视现象 ..... 112

### 由近及远的层层景物

如何安排画面层次 ..... 114

### 改变画面的单调感

前景的选择与添加 ..... 118

### 画中画的效果

框架式结构 ..... 122

### 重复就是力量

重复式构图 ..... 130

### “留白”与“透气”

画面中的空白 ..... 134

### 最简洁的画面

摄影的减法与极简主义 ..... 136

## 第4章 要有光

### 在阳光下拍摄

控制太阳光 ..... 142

### 北方45°角的蓝天

天空光 ..... 147

### 控制自然光

日光与天光的混合 ..... 148

### 云层是一个大的柔光箱

散射光 ..... 152

### 捕捉水面的反光

反射光 ..... 158

### 可遇而不可求的光

区域光 ..... 162

### 追求最清晰的画面

并不简单的顺光拍摄 ..... 166

### 光与影的立体表现

精彩的侧光效果 ..... 170

### 剪影、透射与轮廓光

逆光的N种表现效果 ..... 174

### 非理想光线

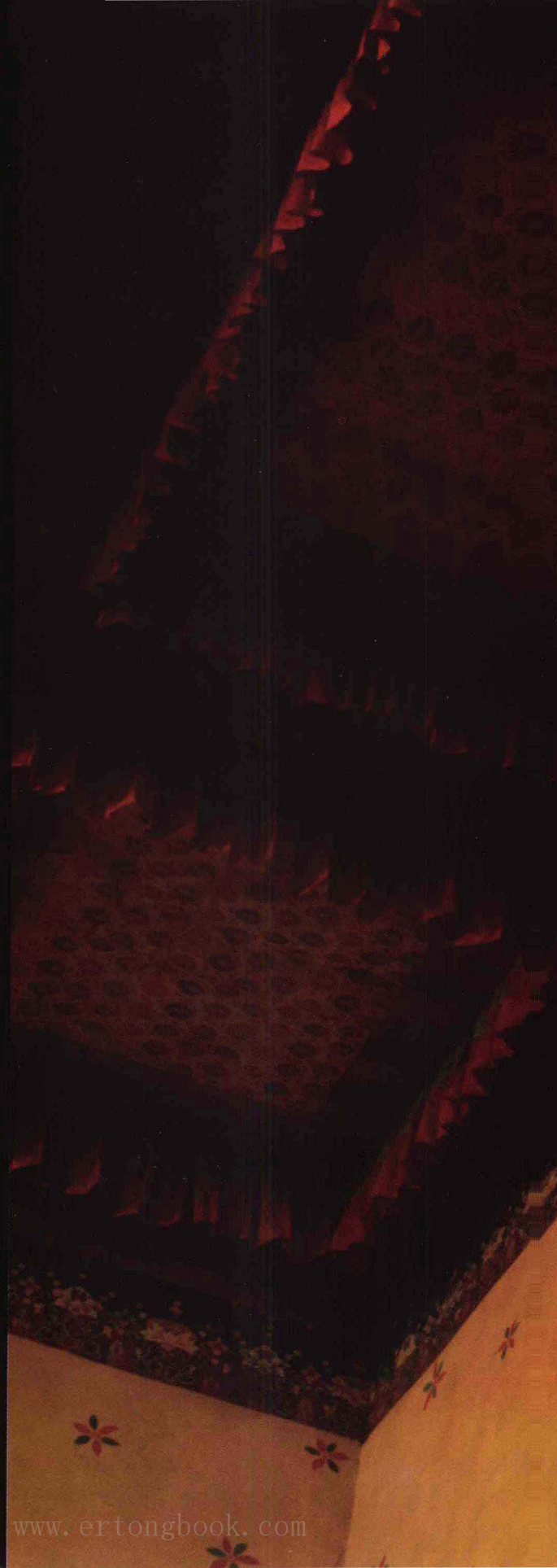
利用顶光拍摄 ..... 180

### 数码单反能正对太阳拍摄吗

发挥光的极限潜力 ..... 183

### 如何应对人造光源

掌控人造光 ..... 186







## 第5章 黄金光线的选择与创意

### 幽静无人的清晨

在日出前拍摄 ..... 192

### 第一缕光线

拍摄日出 ..... 196

### 夕阳无限好

日落的黄昏 ..... 200

### 城市的灯火

夜景拍摄 ..... 205

### 好天气 好风景

在晴朗的天气下 ..... 209

### 难得的白云朵朵

拍摄云景 ..... 212

### 在阴沉的天气中

多云与阴天中的拍摄 ..... 216

### 风雨与彩虹

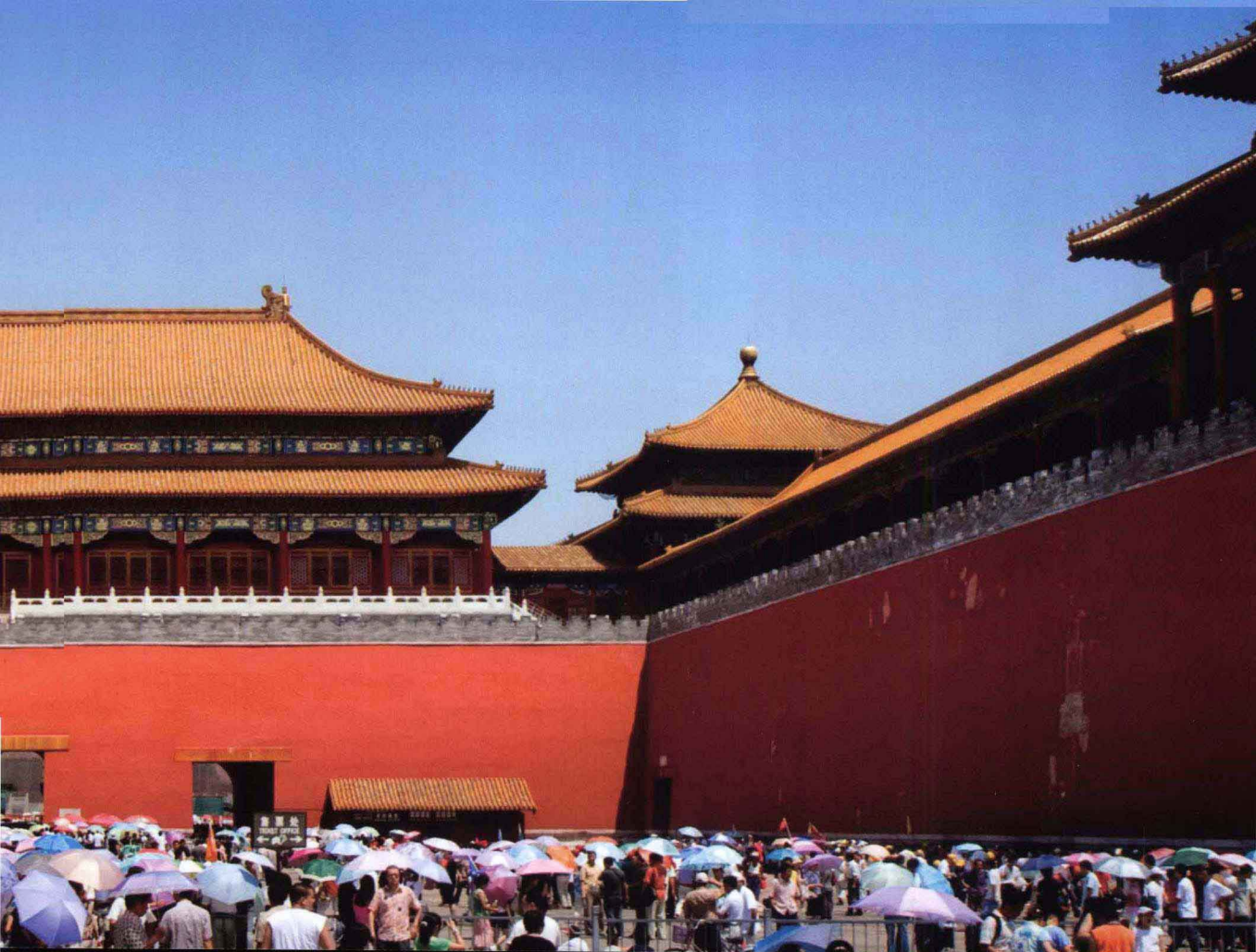
极端天气的拍摄 ..... 218

### 林中漫步

在树林中拍摄 ..... 222

### 光影之间

进入更具魅力的影调世界 ..... 226



## 第6章 色彩的秘密

### 有光才有色

光的波长和色温 ..... 230

### 光的色温

使用数码单反拍摄的必修课 ..... 232

### 明亮强烈的色彩效果

高饱和度之一 ..... 234

### 浓郁稳重的重彩效果

高饱和度之二 ..... 236

### 色彩的对比

蓝与黄，红与青，绿与品红 ..... 238

### 色彩的和谐

相近色与相临色 ..... 244

热情激荡的红色调 ..... 247

充满生机的绿色调 ..... 251

忧郁深远的蓝色调 ..... 254



# 1

## 拍什么， 怎么拍

What and how to shoot

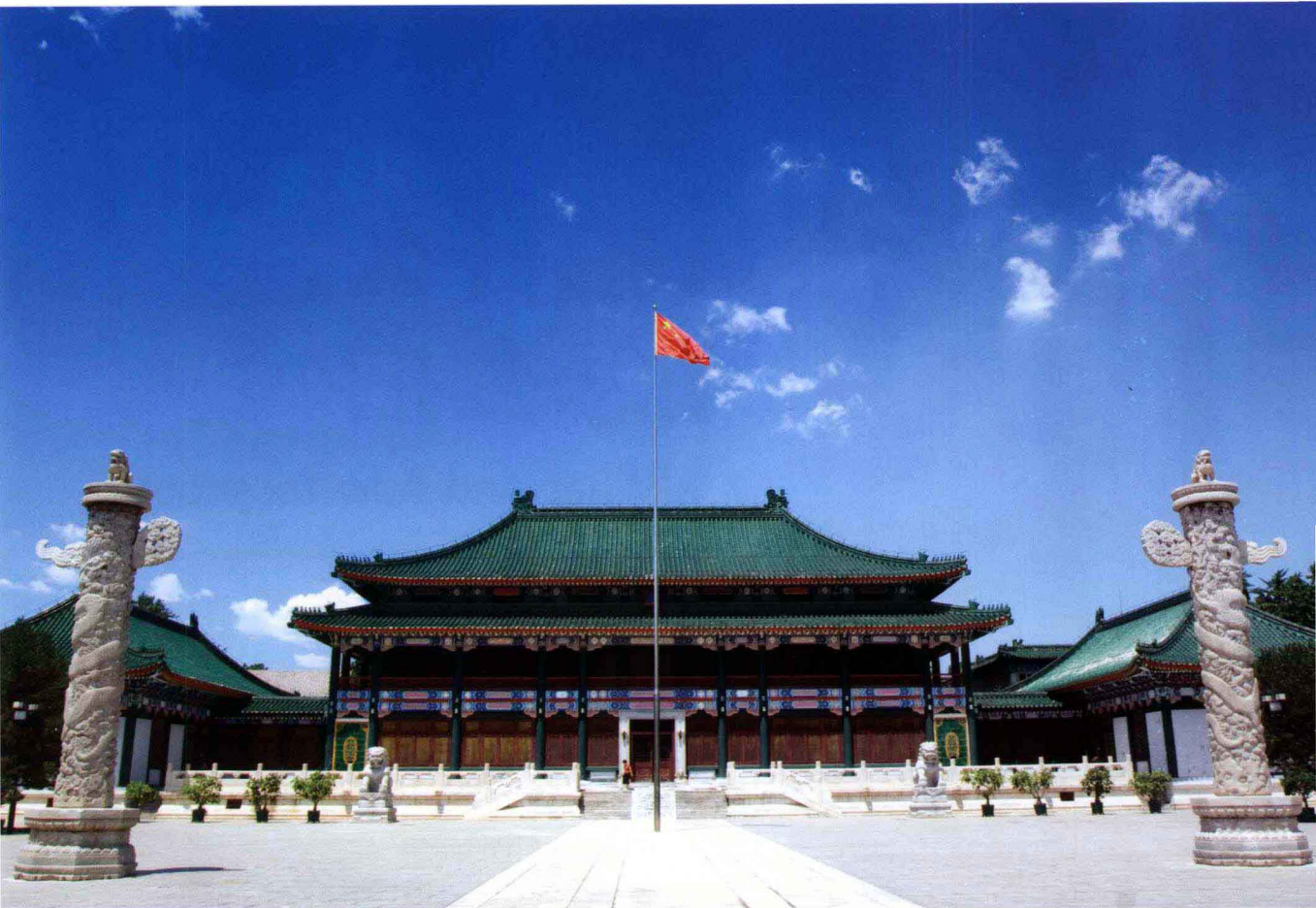
- ▶ 永远不断重复地练习  
**刻画主体**
- ▶ 我故意把你放入画面中  
**重要的陪体**
- ▶ 简单些还是复杂些  
**关于背景的思考**
- ▶ 没有两片相同的树叶  
**寻找形状**
- ▶ 一条通向无穷远处的公路  
**利用线条**
- ▶ 一座楼房的剖面  
**发现图案**
- ▶ 刻在毛竹上的留言  
**突出质感**
- ▶ 投向草原的山影  
**重要的阴影**

“摄影无非是两件事：拍什么，怎么拍”

——《大众摄影》主编 **陈仲元**

我曾经非常有幸在国内的专业摄影杂志《大众摄影》工作了很久，与摄影家、理论研究者和影友们有着广泛的交流，而《大众摄影》主编陈仲元先生的一句话，使得我在摄影创作过程中，总是不断地想起并引发思考——“摄影无非是两件事：拍什么，怎么拍”。这句话很有琢磨的意味，听来简单，可实现起来却又发现无从下手，于是我在以后的拍摄日子里，开始不断地据此学习，慢慢运用与理解。





北京图书馆旧址

► f/13, 1/125s, 24mm, 拍摄时间上午10时

## 永远不断重复地练习 刻画主体

主体是拍摄者心目中拍摄的主要对象，它是画面内容的中心，同时也应该是画面结构的中心。如果拍摄者想要把自己看到的、感兴趣的事物明确地展现给观众，就需要想方设法地突出刻画它，比如通过构图、用光、影调控制等一系列方法，并合理地运用手中相机的相应功能，来确定焦点、控制景深范围等。通过明确的主体表达，可以让观众对图片有一个清晰的第一印象，从而更好地深入了解拍摄者的看法和想法。

突出刻画主体比较简单直接的方法，就是从正面、清晰完整地再现它，此外还可以通过变化拍摄角度，增加前景和陪体，添加虚实和动静变化等复杂手法。