

资深摄影家精心打造的全新力作，深入解析摄影构图与用光的精髓技法



随书附赠超值视频教学

内含演示主流相机操作技巧的视频教学



摄影构图 与用光

从入门到精通

王卫军 刘宝成 王玉琦 编著

中国知名摄影家
河北省摄影家协会副主席
中国摄影家协会会员
河北理工大学艺术学院客座教授
唐山市老年摄影家协会荣誉主席

王龙

中国摄影家协会会员
中国艺术摄影学会会员
唐山市老摄影家协会顾问
中国纪实摄影家
唐山市摄影家协会“终身成就奖”获得者

常青

倾力推荐

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

摄影构图 与用光



从入门到精通

王卫军 刘宝成 王玉琦 编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书从摄影构图和用光的最基本知识开始讲解,详细介绍了构图的元素、条件、要素和基本原则,拍摄角度、方位、景别和画幅,利用人眼视觉顺序及镜头来改善构图,构图的线条运用和各种不同的构图形式,光线的概念和种类,室外与室内不同光线条件下的摄影技巧,色彩的概念、搭配及影调的表现,室内、室外、夜景人像摄影及儿童摄影构图用光技巧,日出日落、山水、林木等不同景观的摄影构图用光技巧,现代建筑、古代建筑及夜景建筑摄影的构图用光技巧,宠物、鸟类及大型动物的摄影构图用光技巧,昆虫及花卉摄影的构图用光技巧等内容。

附赠光盘中提供了拆卸与安装镜头、菜单使用详解、机身按钮详解、自定义功能介绍等常用相机操作技巧的视频教学。

本书从读者的实际需求出发,适合摄影新手及有一定基础的摄影爱好者阅读学习,也可作为摄影培训机构的教材。

图书在版编目(CIP)数据

摄影构图与用光从入门到精通 / 王卫军, 刘宝成,
王玉琦编著. —北京: 中国铁道出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-113-16843-8

I. ①摄… II. ①王… ②刘… ③王… III. ①摄影构图②摄影光学 IV. ①J406 ②TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第132053号

书 名: 摄影构图与用光从入门到精通
作 者: 王卫军 刘宝成 王玉琦 编著

策 划: 于先军	读者热线电话: 010-63560056
责任编辑: 张 丹	特邀编辑: 赵树刚
责任印制: 赵星辰	封面设计: 多宝格

出版发行: 中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街8号)	邮政编码: 100054)
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂	
版 次: 2013年8月第1版	2013年8月第1次印刷
开 本: 880mm×1230mm 1/16	印张: 15.75 字数: 391千
书 号: ISBN 978-7-113-16843-8	
定 价: 69.80元(附赠光盘)	

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社发行部联系调换。

前言

Foreword



对于摄影者来讲，如果只是单纯地拍摄，而没有构图与用光等理论基础，则很难拍摄出优秀的摄影作品，这一现象在初学者所拍摄的照片中尤为突出。由此可见，构图与用光在摄影中的重要性。摄影是光影的世界，我们可将构图比做画面的骨架，用光则是画面的灵魂；构图决定着画面中影像的排布，我们将光线比做画笔，用光决定着画面的基调。

摄影属于艺术的范畴，对于美丑的判定虽然是仁者见仁，智者见智，但构成一幅优秀的摄影作品，其构图与用光是存在着一定的基本规律的，掌握了这些规律和法则，会使我们的摄影作品更加耐看、意境更为高远、思想更为深刻。构图要合理，我们需根据不同的情况找到不同的构图方式。在摄影实践中，你会发现，不同的光位、光质、光色下拍摄同一画面，往往是截然不同的表现风格。本书即是从构图和用光这两大方面来讲解摄影技巧：第一部分是构图篇，重点介绍了构图的基本理论和各种构图方法；第二部分是用光篇，重点介绍了用光的基本理论和不同光线条件下的用光方法，以及一些色彩与影调的知识；第三部分是实战篇，综合介绍了各种题材摄影中构图与用光的技巧，其中包括人像摄影、风光摄影、建筑摄影、动物摄影和微距摄影。

在当今的数码时代，数码单反摄影已成为一支更为锐利的画笔，随着摄影爱好者越来越多，在摄影过程中，不再只是按下快门那么简单，对于摄影的水平与个性风格的表现都有了更高的追求。针对摄影爱好者的这种需求，本书应运而生，全面地对构图与用光的法则进行深入的讲解，希望能够帮助广大摄影爱好者从零开始，由浅入深地学习，更好地掌握构图与用光知识，在实践中多出好作品。相信通过本书的学习，你会对构图与用光有一个更加全面的认识，并在摄影实践中对各种方法多加练习，一定可以融会贯通，得到属于你自己独具特色魅力的构图用光技巧。

本书从摄影构图和用光的最基本知识开始讲解，详细介绍了构图的元素、条件、要素和基本原则，拍摄角度、方位、景别和画幅，利用人眼视觉顺序及镜头来改善构图，构图的线条运用和各种不同的构图形式，光线的概念和种类，室外与室内不同光线条件下的摄影技巧，色彩的概念、搭配及影调的表现，室内、室外、夜景人像摄影及儿童摄影构图用光技巧，日出日落、山水、林木等不同景观的摄影构图用光技巧，现代建筑、古代建筑及夜景建筑摄影的构图用光技巧，宠物、鸟类及大型动物的摄影构图用光技巧，昆虫及花卉摄影的构图用光技巧等内容。

附赠光盘中提供了拆卸与安装镜头、创意模式设置、菜单使用详解、机身按钮详解、自定义功能介绍等常用相机操作技巧的视频教学。

本书从读者的实际需求出发，适合摄影新手及有一定基础的摄影爱好者阅读学习，也可以作为摄影培训机构的教材。

本书中，赵楠、色驴老E、江湖大虾、小树、常无常等摄影师提供了大量优秀的照片，在此我们表示衷心的感谢！

编者

2013年6月







第 1 章

构图的基本理论

1.1 完美作品由构图决定	2
1.1.1 美术构图：构图决定一切	2
1.1.2 摄影构图：注重技术和美学	3
1.2 决定构图的形式元素	4
1.2.1 点可以成为画面的视觉中心	5
1.2.2 线能够表现出不同的韵味	6
1.2.3 面的形式与多变	7
1.2.4 形状是闭合线条产生的结果	8
1.2.5 色彩基调带给人们心理上的不同感受	9
1.2.6 明暗变化显示景物的形状、 体积和质感	10
1.3 决定构图的基本条件	11
1.3.1 突出构成	11
1.3.2 明确主题	12
1.3.3 简洁的画面	13
1.4 决定构图的基本要素	14
1.4.1 主体：视觉的趣味点	14
1.4.2 陪体：与主体构成特定情节的对象	16
1.4.3 前景：突破二维空间限制的标志	16
1.4.4 背景：画面构成的基础	17
1.5 决定构图的基本原则	18
1.5.1 趣味中心：明确画面中心内容	18
1.5.2 对比应用：突出主体强化主题	19
1.5.3 营造立体：光线与排比物体的 合理应用	19
1.5.4 框式引导：引导视线注意物体	20
1.5.5 节奏调动：让画面形成韵律节奏	20
1.5.6 相对统一：形成统一画面	21
1.5.7 透视牵引：近大远小的基本透视规律	22
1.5.8 趋势走向：带动画面作用线条	23
1.5.9 均衡：寻找画面构图的和谐感	24
1.5.10 动静之间：时空的凝结	25

第 2 章

尝试不同的取景 构图方式

2.1 不同的取景角度	28
2.1.1 利用平角度突出对称美	28
2.1.2 仰角度拍摄带来视觉冲击力	29
2.1.3 俯角度展现景物的辽阔浩瀚	30
2.2 不同的拍摄方向	31
2.2.1 利用正面拍摄展现稳定感	32
2.2.2 运用侧面展现物体的轮廓美	33
2.2.3 背面取景留下深刻的印象	33
2.3 不同的取景范围	34
2.3.1 掌握远景带来的空旷感	35
2.3.2 全景产生对景物全面的印象	35
2.3.3 中景突出主体地位	36
2.3.4 近景突出景物细腻质感	37
2.3.5 利用特写揭露景物细微特征	39
2.4 不同画幅的选择	40
2.4.1 横画幅展现广阔空间	42
2.4.2 竖画幅突出主体纵深感	42
2.4.3 方画幅具有装饰意味	43
2.4.4 全景画幅获得完整景象	43



目 录

Contents

第 3 章

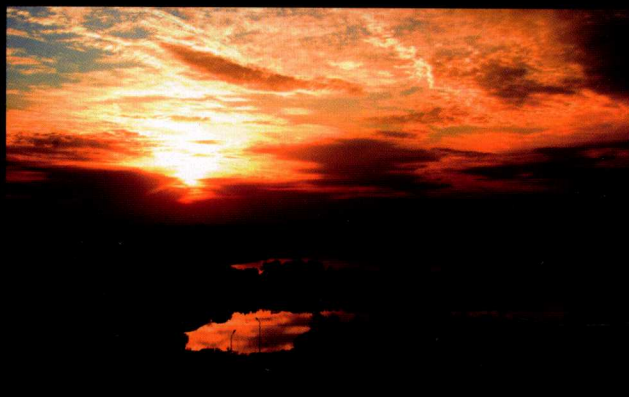
尝试利用摄影技术 改善构图

- 3.1 人眼视点观察的顺序 46
 - 3.1.1 构图操作的顺序 47
 - 3.1.2 先对焦还是先构图 48
- 3.2 利用镜头改善构图 49
 - 3.2.1 镜头的焦距、视角、可视范围的关系 50
 - 3.2.2 标准镜头：呈现景物的真实感 51
 - 3.2.3 广角镜头：表现广阔和延伸感 55
 - 3.2.4 长焦镜头：压缩空间突出主体 59

第 4 章

摄影构图的经典法则

- 4.1 黄金分割法 64
- 4.2 摄影构图中线条的运用 65
 - 4.2.1 平稳宽广的水平线构图 66
 - 4.2.2 利用水平线构图拍摄日出日落 66
 - 4.2.3 水平线构图通常用来表现
平静的水面 67
 - 4.2.4 纵向伸展的垂直线构图 67
 - 4.2.5 具有透视感的汇聚线构图 68
 - 4.2.6 吸引视线的圆形构图 69
 - 4.2.7 富有节奏动感的对角线构图 70
 - 4.2.8 流畅优雅的S形曲线构图 71
 - 4.2.9 利用曲线构图表现涓涓流水 73
 - 4.2.10 富有张力的C形曲线构图 74
- 4.3 摄影构图中的形式表达 75
 - 4.3.1 主题明确的中央构图 76
 - 4.3.2 中心式构图法拍摄花朵 76
 - 4.3.3 富有变化的V字形构图 77
 - 4.3.4 庄重神秘的十字形构图 78
 - 4.3.5 富有韵律的棋盘式构图 79
 - 4.3.6 焦点集中的框式构图 81
 - 4.3.7 稳定的三角形构图 82
 - 4.3.8 布满式构图拍摄空中的浮云 83
 - 4.3.9 对称式构图展示水天一色的效果 84



第 5 章

用光的基本理论

5.1 光线的基本概念.....	86
5.1.1 光度.....	86
5.1.2 光质.....	87
5.1.3 光色.....	88
5.1.4 光比.....	89
5.2 光线的种类.....	90
5.2.1 自然光.....	90
5.2.2 人造光.....	91
5.2.3 混合光.....	92
5.3 不同方位光线的表现.....	93
5.3.1 顺光：使画面光线充足.....	93
5.3.2 侧光：凸显立体感.....	94
5.3.3 逆光：制造剪影效果.....	95
5.3.4 顶光：避免产生明显投影.....	96
5.4 决定用光的相关设置.....	97
5.4.1 曝光设置影响画面光线表现.....	97
5.4.2 白平衡与画面光色表现.....	98

第 6 章

在不同光线条件下 尝试摄影

6.1 不同天气下的日光.....	100
6.1.1 晴朗天气.....	100
6.1.2 多云天气.....	101
6.1.3 阴天天气.....	102
6.2 不同季节的日光.....	103
6.2.1 春天和秋天.....	103
6.2.2 夏天.....	104
6.2.3 冬天.....	105
6.3 一天中不同时间光线的变化.....	106
6.3.1 早晨与傍晚.....	106
6.3.2 上午与下午.....	107
6.3.3 正午.....	108
6.3.4 夜晚.....	109
6.4 室内光源.....	110
6.4.1 窗光.....	110
6.4.2 聚光灯.....	111
6.4.3 散光灯.....	112
6.5 准确测光.....	113
6.6 合理布光.....	114
6.6.1 主光.....	114
6.6.2 辅光.....	115
6.6.3 轮廓光.....	116
6.6.4 背景光.....	117
6.6.5 装饰光.....	118



目 录

Contents

第 7 章

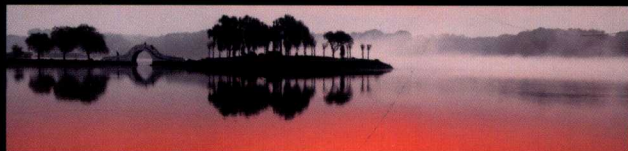
色彩与影调

- 7.1 色彩的基本概念 120
 - 7.1.1 色温 120
 - 7.1.2 固有色 121
 - 7.1.3 环境色 122
 - 7.1.4 消色 123
- 7.2 色彩搭配效果 124
 - 7.2.1 利用对比色来表现视觉冲击力与兴奋度 124
 - 7.2.2 利用邻近色表现画面的统一与和谐 126
- 7.3 不同影调表现 127
 - 7.3.1 当主体和周围环境均明亮时的高调构图 127
 - 7.3.2 周围环境昏暗时的低调构图 128
 - 7.3.3 明暗调对比构图 130
 - 7.3.4 利用阴影使画面构图均衡 132
 - 7.3.5 利用剪影构图表现唯美画面 134

第 8 章

人像摄影构图实践

- 8.1 人像摄影之室外人像 136
 - 8.1.1 竖幅构图拍摄全身人像 137
 - 8.1.2 横幅构图拍摄半身人像 138
 - 8.1.3 留白式空间构图 139
 - 8.1.4 对角线构图增强活力 141
 - 8.1.5 借助人物动作填充画面空间 143
 - 8.1.6 虚化背景突出人物 144
 - 8.1.7 背影人像的拍摄 146
 - 8.1.8 高角度俯拍人像 148
 - 8.1.9 低角度仰拍表现更多环境元素 150
 - 8.1.10 顺光表现人物细节特征 152
 - 8.1.11 前侧光表现人物明暗层次 153
 - 8.1.12 侧光表现人物强烈的明暗对比效果 154
 - 8.1.13 侧逆光表现人物立体感 155
 - 8.1.14 逆光表现人物的轮廓 156
- 8.2 人像摄影之室内人像 157
 - 8.2.1 单灯表现人物脸部轮廓 157
 - 8.2.2 双灯拍摄柔美人像 158
 - 8.2.3 三灯加强人物立体感 159
- 8.3 人像构图之儿童 160
 - 8.3.1 中央构图展示儿童真实表情 161
 - 8.3.2 婴儿忌用闪光灯 162
 - 8.3.3 柔和用光展现宝宝粉嫩皮肤 163
- 8.4 人像摄影之夜景 164
 - 8.4.1 大光圈营造梦幻光斑 164
 - 8.4.2 闪光灯的应用 165
- 8.5 精美的人像摄影构图 166



目 录

Contents

第 9 章

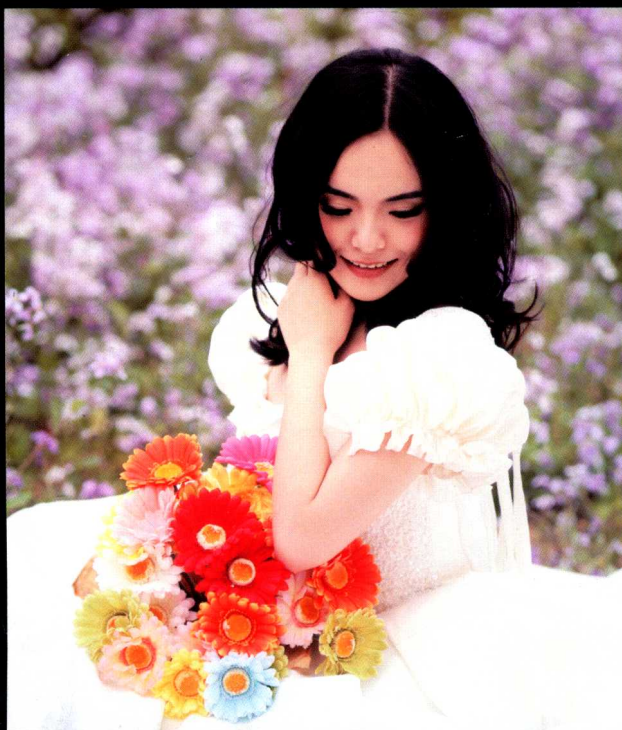
风光摄影构图实践

- 9.1 风光摄影之日出日落 170
 - 9.1.1 利用中央构图法表现日出上升感 171
 - 9.1.2 利用日落晚霞表现左右方向延伸感 172
 - 9.1.3 利用水平线构图拍摄日出日落 174
 - 9.1.4 点测光拍摄日出和日落 175
 - 9.1.5 逆光拍摄日落剪影效果 176
- 9.2 风光摄影之山景 177
 - 9.2.1 远近式构图增加深远感 178
 - 9.2.2 明暗对比增加山脉安定感 180
 - 9.2.3 横向构图描绘山脉曲线 182
 - 9.2.4 竖向构图突出山脉高度 184
- 9.3 风光摄影之森林树木 185
 - 9.3.1 透过日光拍摄森林表现梦幻感 186
 - 9.3.2 仰拍树木突出伸展感 187
 - 9.3.3 侧光表现错落有致的树木 188
 - 9.3.4 逆光下的树叶 189
- 9.4 风光摄影之水景 190
 - 9.4.1 从高处俯拍表现大海的宽广 191
 - 9.4.2 逆光表现波光粼粼的水面 192
- 9.5 介绍精美的风光照片 193

第 10 章

建筑摄影构图实践

- 10.1 建筑摄影之楼宇大厦 196
 - 10.1.1 适当纳入周围元素烘托建筑 197
 - 10.1.2 通过空间透视关系表现
建筑特点 199
 - 10.1.3 结合大小对比突出建筑 201
 - 10.1.4 散射光拍摄建筑 202
 - 10.1.5 侧光表现凹凸建筑材质 203
- 10.2 建筑摄影之名胜古迹 204
 - 10.2.1 低角度拍摄表现庄重效果 205
 - 10.2.2 垂直线构图突出稳定性 207
 - 10.2.3 阴天拍摄古典建筑利于烘托
画面氛围 208
- 10.3 建筑摄影之夜景 209
 - 10.3.1 拍摄倒影呈现繁华夜景 209
 - 10.3.2 展示车流尾灯的丰富线条 212
- 10.4 介绍精美的建筑照片 213



目 录

Contents

第 11 章

动物摄影构图实践

- 11.1 动物摄影之小型动物 216
 - 11.1.1 平角度拍摄小猫可爱睡姿 217
 - 11.1.2 逆光拍摄奔跑的小狗 218
- 11.2 动物摄影之鸟类 219
 - 11.2.1 高速快门拍摄捕捉精彩瞬间 220
 - 11.2.2 利用长焦进行构图拍摄水鸟 222
- 11.3 动物摄影之大型动物 223
 - 11.3.1 棋盘式构图表现牛群 224
 - 11.3.2 逆光拍摄骆驼群 225
- 11.4 介绍精美的动物照片 226



第 12 章

微距摄影构图实践

- 12.1 微距摄影构图之昆虫 230
 - 12.1.1 拍摄花朵旁的小生灵 231
 - 12.1.2 虚化背景拍摄蜻蜓 232
 - 12.1.3 拍摄蜻蜓的透明双翼 234
- 12.2 微距摄影构图之花卉 235
 - 12.2.1 对比构图拍摄花卉 236
 - 12.2.2 侧光拍摄带露珠的花朵 238
- 12.3 介绍精美的花卉 / 昆虫照片 239



第1章 构图的基本理论

一幅优秀的摄影作品总离不开与之完美结合的构图，我们可以将光理解成摄影的血肉，主题思想理解成摄影的灵魂，而构图便是摄影的骨架。没有血肉，没有灵魂，摄影就失去了意义，但血肉和灵魂是需要以骨架为依托的。所以，我们需要用适当、别具匠心的构图，让摄影的主题更具表现力，让摄影作品更能打动人心。

构图是摄影中将各种元素进行组合的技巧，是创作出优秀作品的决定因素之一。摄影构图实际上就是形式美在摄影画面中具体结构的呈现方式，不同的构图形式会使观者产生不同的视觉感受。拍摄者需要发挥自己的创意，将动人的、与众不同的或是不易发现的美景捕捉下来，借助光影的变化进行设计，拍摄出更加优秀的摄影作品。



画面中，拍摄者拍摄了阳光下草原上的一头牛，拍摄目的在于表现画面的清新感。该照片的摄影主体是正在吃草的牛，拍摄者用明暗对比，突出表现了主体。在阳光的照射下，呈现出左轻右重，表现了画面中主体的立体感。

快门速度：1/125s 光圈：F/10 ISO：400 焦距：500mm

1.1 完美作品由构图决定

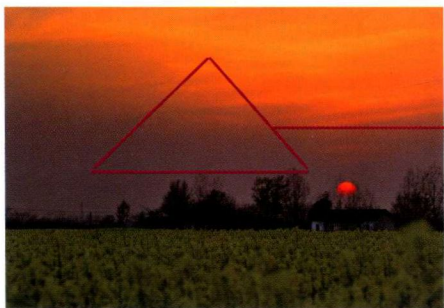
每一个摄影题材，不论它平淡还是宏伟，伟大还是普通，都包含着视觉美点。当我们观察生活中的具体物象（如人物、植物、建筑）时，应该撇开它们的一般特征，而把它们看作是形态、质地、明暗、颜色、光影的结合体。



摄影者通过运用各种造型手段，在画面上生动、鲜明地表现出被摄物的形状、色彩、质感、动感和空间关系，使之符合人们的视觉规律，为观赏者所真切感受时，才能取得满意的视觉效果和视觉美点。

◀ 左图中的画面看似简单，但浓浓的美好感觉却让人好似身临其境。大块暖色调的运用，使得画面倍显温馨，更增添了画面甜美、自然的气息。

快门速度：1/50s 光圈：F/8
ISO：400 焦距：200mm



太阳和整个屋顶正好构成一个稳定的三角形，略微倾斜的三角形构图恰到好处地表现出此时草原的宁静与平和。

1.1.1 美术构图：构图决定一切

在绘画中，“构图”即指画面的结构，它包括写生画构图、创作构图、油画构图……一般是指主要形象在画面占有大的位置和空间所形成的画面分割形，同时也包括表现手法、线条、明暗、色彩等在画面中结构关系的组织形式。在中国画中，传统的提法是“布局”、“经营位置”，以及“章法”等。构图是绘画作品的重要表现手段之一。

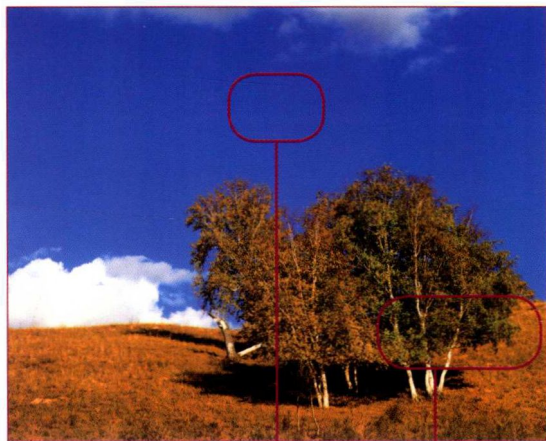


在艺术创作过程中，画家对所掌握的生活素材进行提炼、加工改造，以至重新组合，形成整体的效果，这是形成艺术作品基本结构的过程，是从构思开始逐渐形成构图的过程，也是使作品具备基本的表现形式的重要过程。很多名画在构图过程中出现过的变化都说明：这一过程直接影响作品的艺术感染力和艺术水准。

◀ 左图是雷斯达尔的《埃克河边的磨坊》。画面极其富有荷兰的民间特色，在画面中采取了正三角形的构图方式，让画面所展现出的视觉感受稳定而厚重、亮丽而明快。

1.1.2 摄影构图：注重技术和美学

摄影是一门技术，更是一门艺术。要学会并掌握摄影的知识和技能，首先应该培养审美能力和创作能力。在摄影创作中，想要拍出质量较高的摄影作品，首先要注重风格，讲究用光，合理构图，创意求新。同时，想要提高摄影技术和艺术情操，还要善于观察美，并把自己的审美情感注入到自己的审美创造之中。从而使观赏者可以在对这幅摄影作品进行审美审视时，也能够体会到作者的情感，升华对作品的认识，而达到一种心理上和视觉上的共同享受。这种享受就是一种审美享受。



利用镜头的焦距、空气透视关系和放射性线条,最大限度地画面中展现自然景观的立体空间效果,让观赏者有身临其境之感。天空和树木、草地展现了鲜明的色彩对比,更加突出了草地的美丽。

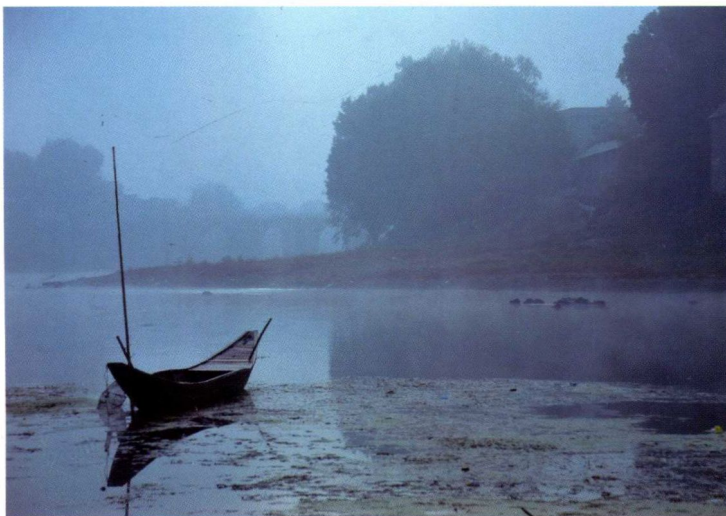
- ◀ 左图中使用的是风光模式拍摄山川上的草地,拍摄者在拍摄时使用了偏振镜。通过旋转偏振镜消除炫光和雾霭,加深蓝天色调,增加了色彩的饱和度。
- ◀ 在拍摄时通过转动偏振镜可清楚地看到色彩的变化,不仅使拍出的照片更具冲击力,还消除了数码影像不好处理的白斑高光点。使画面中的天空显得更加蔚蓝。

快门速度: 1/664s 光圈: F/9.9
ISO: 200 焦距: 68mm

- ▶ 右图中拍摄者使用“光圈优先自动曝光”的拍摄模式进行拍摄。将镜头的光圈值设置在F/5.6~F/8之间,将远景拍摄得比较锐利。拍摄者首先确定光圈值,再考虑快门速度来进行拍摄。同时,拍摄者使用三脚架对画面进行精确的构图。

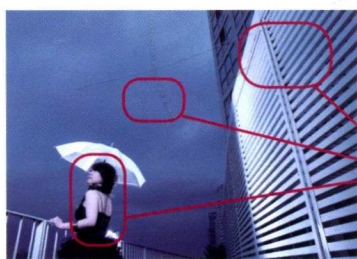
快门速度: 1/800s 光圈: F/5.6
ISO: 200 焦距: 90mm

提示: 使用三脚架是保持画面稳定最简单也是最好的方法,因为这样可以最大程度地保持画面稳定。



1.2 决定构图的形式元素

在一幅摄影作品中，不管记录的是什么内容，都离不开点、线、面来组合。我们不能说有点、线、面的照片就必定是最好的摄影作品，但点、线、面组合得当是成就一幅好摄影作品的必要条件。形状相对而言，取决于取景的角度，形状给人的心理感受是充实的、宽阔的、有重量感的。它比点和线都更加有力、坚强、稳固。在摄影构图中，色彩和影调往往可以用来创造画面纵深感和戏剧性的效果，影调能对观众产生情绪上积极的影响，而色彩会使画面形成特别的气氛或感情。色彩和影调可以突出画面中的某些重要方面，从而使各个组成部分相互依存，画面栩栩如生。

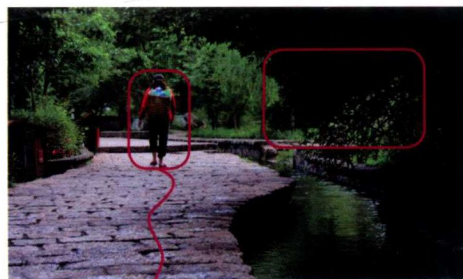


画面中，人物的曲线、建筑线条及广阔的天空组成了点、线、面的多元素组合。

▲上图中拍摄者将“线”元素作为前景，“面”元素作为背景，人物与画面中的其他线状元素相结合，不但给人物赋予了独特的心理状态，而且使整个画面乱中有序。人物的主体地位不但没有被弱化，反而更加突出了。

快门速度：1/181s 光圈：F/11.3 ISO：100 焦距：24mm

快门速度：1/181s 光圈：F/11.3 ISO：100 焦距：24mm



画面中用人物为点，青石路的延伸透视为线，树林的背景为面。

◀左图中青石路的边线使画面产生由远到近透视的变化，它遵循近大远小的秩序排列，给人以远近延伸的感觉。

提示：光线经常会成就或者破坏一个风景构图。好的光线会增强色彩，突出景色中重要的细节部分。不好的光线下，阴影会处于不好的位置上，从而破坏整体构图，产生无法利用相机进行调整的刺眼的对比度，或者造成画面呆板、灰暗，缺乏活力。