

电脑报 总策划

[摄影大师之道] CAMERA

数码摄影



# 构图与用光

告诉你获得绝美照片的拍摄秘笈

构图 · 照片的骨架    光影 · 照片的灵魂

墨叶 王鹿童 小灰 编著

+ 一本案例式经验集锦，保证你从此轻松应对各种拍摄场景



电脑报电子音像出版社  
COMPUTER ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PUBLISHING

摄影是构图与光影的艺术。掌握好构图的原则与光影应用技巧，就意味着在摄影的道路上打下了坚实的基础。你会发现，面对同一处景物，在你学习本书前后拍摄出的作品效果是截然不同的。摄影的魅力就在这里体现。相信本书一定会成为你学习摄影道路上的良伴。

## 张红峰

中国摄影家协会会员；新华社通讯社特稿社签约摄影家；电视台资深制片人

作为本书的作者之一，我想说这是一本倾注了我无限心血的摄影图书。一直在“色影无忌”开设摄影课程，同时也开通了几个QQ群供摄影人探讨摄影的乐趣和经验，我了解太多摄影人在学习中的困惑。为了避免更多的人在摄影的道路上“误入歧途”，写这样一本关于构图与用光的书是我一直以来的愿望。通过二十年拍摄经验的总结和无数个日夜的努力，这本图书终于面市了。希望本书能让你每一天都有新的收获、新的进步。

## 墨叶

全球最大中文影像生活门户——色影无忌著名摄影师

我希望隆重向各位摄影初学者推荐这本《数码摄影构图与用光》，这里既有详细的摄影理论，又有感性的摄影感悟，更重要的是，它还集合了各位专业摄影师有代表性的实地摄影案例，可以让你立即上手实践并举一反三。可以说这是一本不可多得的摄影学习手册。

## Luca\_chen

「Leica中文摄影杂志」知名摄影记者

在我初入摄影这一行时，也经常拍出很多“拿不出手”的照片。在那个阶段，我觉得自己最需要的就是摄影构图与用光方面的基础知识与最实用的案例解析。

所以，如果你翻开这本书，你无疑是幸运的。这本书的优秀之处在于它能让你在进步的同时更加热爱摄影，因为它并不只是理论的堆砌，无论是语言、图片，还是内容，都能激发你的无限灵感，让你在摄影的道路上越走越远。

## 李彦

中国领先时尚摄影平台——POCO摄影网摄影达人；资深摄影记者

支持  
贴点

IT精英网：[www.itdaily.com.cn](http://www.itdaily.com.cn)  
电脑报书友会：[www.itbook.com.cn](http://www.itbook.com.cn)  
电脑报数位学院：[www.cpcwedu.com](http://www.cpcwedu.com)  
环球科学：[www.sciam.com.cn](http://www.sciam.com.cn)

分类建议：生活 摄影  
计算机 数码摄影

ISBN 978-7-89476-155-2



定价：48.00元（1CD+手册）

□ 摄影大师之道

# 数码摄影构图与用光



## 内容提要

从生命中的第一台相机入手，你就走进了一个充满魔力的世界。你渴望着进步，渴望能够生动记录下生活中的每一处感动。可为什么总感觉自己的照片不够专业？为什么自己的照片无法做到神形兼备？

相信每一个刚开始起步的摄影爱好者都会问自己以上问题，而本手册就是专门为解决以上困惑而编写的。它集合了众多专业级摄影大师多年拍摄经验与感悟，从基础的构图与用光常识，到一个个精心挑选的摄影案例，再到摄影大师们最宝贵经验的倾囊相授。相信这众多的经验技巧会逐渐影响你的拍摄，并最终成为你摄影思维的一部分。加油吧！为了你热爱的摄影！

在此感谢罗雪、李伟军、任丽等作者提供部分内容与图片，另外对舒洁、杨丞、小虎、王英、小茜等模特的支持表示感谢。

## 精彩光盘内容

- 主流数码单反相机产品参数
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影相关软件精选  
(3大类共24款精品软件)
- Photoshop笔刷与滤镜  
(400余款精品笔刷)
- (10款摄影师推荐滤镜)

# 摄影大师之道 数码摄影构图与用光

墨叶 王鹿童 小灰 编著

技术编辑：刘佳佳

版式设计：张姝亚

出版单位：电脑报电子音像出版社

地址：重庆市双钢路3号科协大厦

邮政编码：400013

对外合作：(023)63658933

发行：电脑报经营有限责任公司

经销：各地新华书店、报刊亭

C D 生产：苏州新海博数码科技有限公司

文本印刷：重庆建新印务有限公司

开本规格：880mm×1230mm 1/16 16印张 180千字

版号：ISBN 978-7-89476-155-2

版次：2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

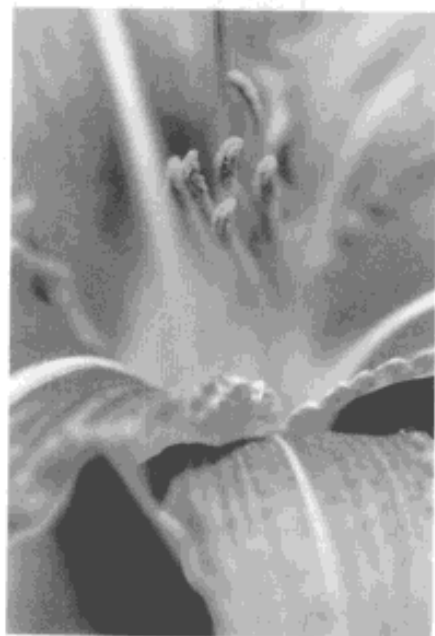
定价：48.00元(1CD+手册)

# 构图篇

## PART 01

### 构图是摄影的骨架

- 构图是摄影成败的第一步 4
  - 带你认识摄影中的构图 5
  - 良好的构图是照片的骨架 6
  - 怎样的图片最有吸引力 8
- 摄影构图的基本因素与相互关系 10
  - 照片的结构要素 10
  - 相互影响的结构要素 11
- 各类基本构图方法 13
  - 遵循线条美的构图形式 13
  - 遵循形状美的构图形式 19
  - 色彩对构图的影响 26
- 好的构图基本原则 31
  - 构图的基本法则 31
  - 追求简洁 31
  - 画面均衡 33
  - 黄金分割 34
  - 寻找线条 36



## 构图篇



### PART 02

## 人像摄影构图法则

- 人像摄影构图的特别之处 40
- 人像摄影的基本表现形式 43
  - 特写人像 43
  - 半身人像 46
  - 七分身人像 47
  - 全身人像 49
- 选择最合适的拍摄角度与视角 50
  - 选择水平还是垂直画幅 50
  - 选择合适的拍摄角度 54
  - 你必须重视的拍摄视角 58
- 细心搭建人像照片的画面结构 63
  - 三分法构图 64
  - 中心式构图 66
  - 三角形构图 69
  - 对角线构图 71
  - 框式构图 73

## PART 03

### 风景摄影构图法则

- 好的风景照片画面构成原则 76
  - 不同的取景带来不同的感受 76
  - 如何取景构图才是好的风景照片 77
- 各具风格的风景照片构图方式 82
  - 给人安宁感的水平线构图 82
  - 突显高大的垂直构图 84
  - 经典的井字形构图和三分法构图 85
  - 活泼动感的对角线构图 86
  - 动感十足的斜线构图 87
  - 优美的曲线构图 88
  - 汇聚视线的放射线构图 90
  - 稳定的三角形构图 93
  - 突出重点的中央重点构图 95
  - 平衡感的对称构图 97
  - 灵便的L形/框形构图 98
- 不同风景素材的构图技巧 100
  - 海洋/湖泊 100
  - 溪流/河流 102
  - 山景/沙漠 104
  - 草原 106
  - 日出/日落 108
  - 雪景 111
  - 花卉 112
  - 树木 114
  - 夜景 115
  - 城市/建筑 118



# 用光篇



## PART 04

### 光影是摄影的灵魂

- 揭开光线的面纱 122
  - 光的聚散 122
  - 光的方向 124
  - 光的强弱 128
  - 光的软硬 129
  - 光的颜色和色温 130
  - 认识光比 131
- 如何更好地控制光线 132
  - 让测光更准确 133
  - 对自然光线的控制 135
  - 选择最佳光源 136
- 数码相机曝光组合的设置 138
  - 光圈、快门、ISO 138
  - 三者的变化关系 139
  - APEX曝光公式 140
  - 白平衡 145
  - 调整EV 146
- 用光器材的使用 149
  - 闪光灯 149
  - 反光板和柔光板 152



# 用光篇

## PART 05

### 人像摄影用光技巧

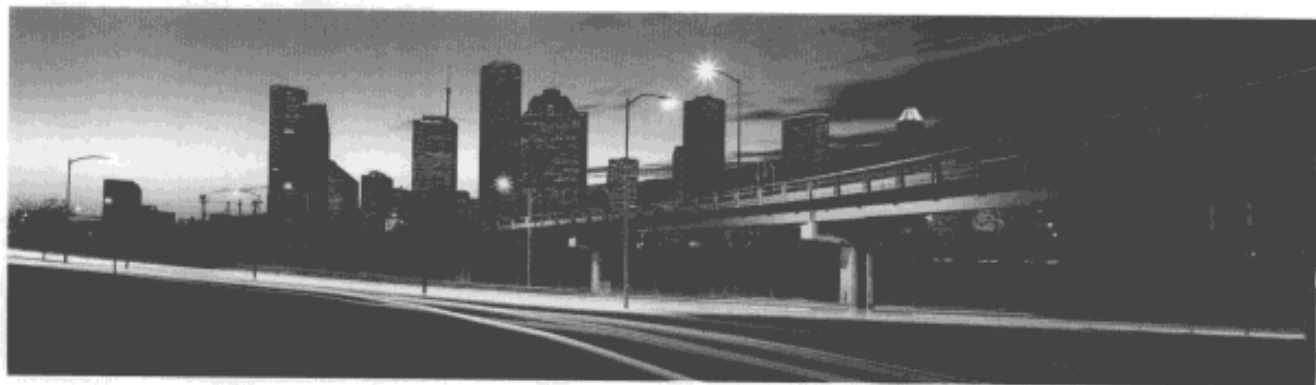
- 晴天外拍可爱美女 156
  - 制造梦幻效果的逆光人像 156
  - 勾画轮廓的侧光人像 159
  - 突出人物的顺光人像 161
  - 如何利用好中午顶光 162
  - 寻找阴凉处的漫射光 164
  - 晴天人像拍摄如何补光 167
- 阴天外拍优雅的气质美女 171
- 黄昏时候的泳装、内衣人像 178
- 棚拍人像布光实战 183
  - 影棚人像的布光方案 183
  - 为报纸拍封面 187
  - 为电子产品拍专题 191
- 巧用光线拍摄可爱Baby 195
  - 用户外自然光拍摄孩子最自然的一面 195
  - 寻找柔和的散射光 196
  - 寻找低角度的直射阳光 198
  - 善用窗户光 199
  - 利用单灯拍摄 200



PART 06

风景摄影用光技巧

- 用相机记录迷人的高原风光 204
- 在海之南拍摄日出日落 209
- 光影是建筑的舞台 213
  - 各种光线条线下的建筑拍摄 213
  - 用光影塑造建筑的神韵 216
- 在冬天的雪原拍丹顶鹤 218
- 微距让鲜花充满生命 225
  - 顺光逆光的对比 226
  - 侧光对花朵的刻画 227
  - 阴天的漫射光 228
  - 巧妙利用外因 229
- 虫拜者的生态世界 230
  - 带上必备的辅助工具 230
  - 了解昆虫的习性 231
  - 选择适当的快门与光圈 232
- 合理控制景深 233
- 善于利用光线 234
- 流光溢彩的夜景摄影 235
  - 夜景拍摄的曝光组合 236
  - 快门速度的选择 237
- 今年烟花特别多 238
  - 做好准备工作 239
  - 曝光组合的设定 240
  - 拍摄烟花的高级用光技巧 241
- 不同天气的用光技巧 243
  - 阴天 244
  - 暴风雨 245
  - 大雾天气 246
  - 云海 247
  - 雨天 247
  - 闪电 248



梦与纪律并不冲突，它们是一体两面。就像音乐，它建构在数学的精确之上，却从感觉和肺腑来打动我们。技巧和感性是分不开的。

---

——马克·吕布







## PART 01

---

# 构图是摄影的骨架

构图是摄影成败的第一步

摄影构图的基本因素与相互关系

认识各类基本构图方法

好的构图基本原则

## 构图是摄影成败的第一步

构图是一项与审美有关的活动。生活中处处存在着美，一株带着露水的小草、一位正向你走来身着红裙的姑娘、一片烟波浩渺的大海……在摄影师眼里，它们都是美，你不仅要善于发现身边的美，而且要学会将你的视觉感受表现在画面上，让精彩的瞬间永存。

在一个摄影师思考如何表现眼前的景象时，他将认识到构图对于摄影来说是多么的重要。在很大的程度上，构图决定着构思的实现，决定着作品的成败。

对于一名摄影师来说，构图是一门基本功，是照片的骨架，是摄影师为了表达自己的意图，在照片中对所摄题材所做的安排和处理。所以，好的构图是好照片的第一要素。

当你学习完构图篇后，你会发现获得构图良好的照片通常需要用心计划，有时还需要耐心的等待。你还会发现构图将成为你摄影思维的一部分，并进而成为你的直觉。

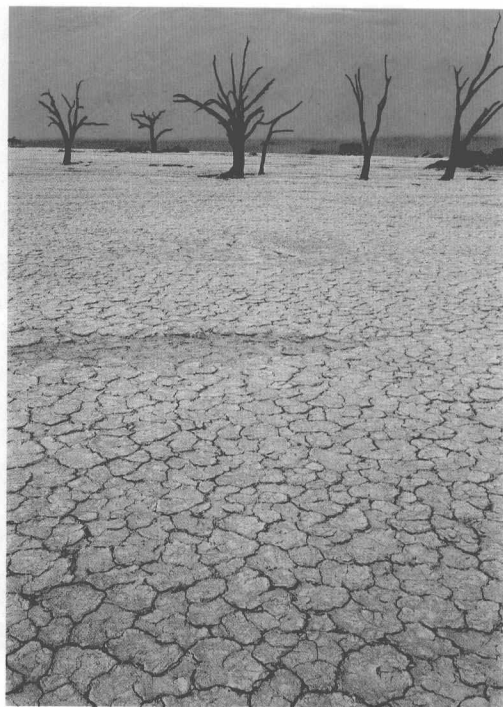


## ✦ 带你认识摄影中的构图

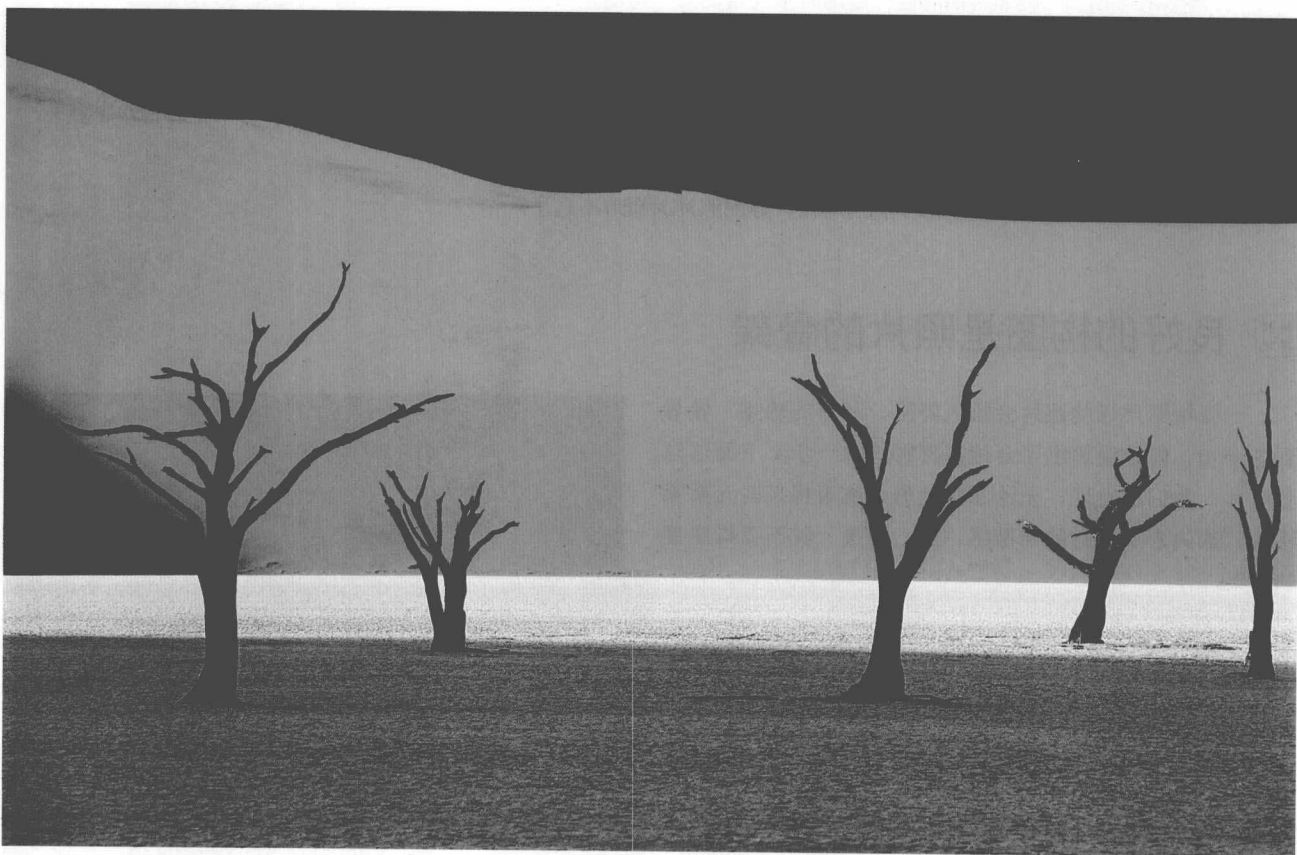
构图一词来源于英语Composition的译音，翻译过来的意思是造型艺术，在中国画的理论中也称为“布局”、“章法”等，构图是一切造型艺术的重要造型手段之一。准确地说，构图就是指将各部分组成、结合、配置并加以整理出一个艺术性较高的画面。通俗言之，构图就是指如何把人、景、物安排在画面当中以获得最佳布局的方法。

很久以来，画家们经过认真的研究，找到了一些对绘画创作普遍有用的构图规则。相机发明以后，这些构图的规则也被摄影家所利用。摄影构图通俗地讲：就是为了表现照片的主题思想，而对画面上的人或物及其陪体、环境作出恰当的安排，并运用艺术的手段强化或削弱画面上某些部分，最终达到使主题突出，主体和陪体之间的布局多样统一，照片画面疏密有致，以及结构均衡的艺术效果，使主题思想得到充分、完美的表现。

熟练的摄影师们是如何构图的呢？有的时候他们会将图形或物体摆放在特定的位置后再进行拍摄，这就是所谓的摆拍；而大多数情况下被摄体是不能任由摆放的，这时就需要改变相机的视角来改变构图，只要对相机进行很细微的移动，就能在构图上产生强烈的变化。



■ 让水平线位于画面上方，给人的第一感觉是干涸的沙漠



■ 只需要稍稍放高机位，将水平线放在画面正中，你的第一感觉是什么？是不是树木的姿态万千以及沙丘的艳丽色彩



想要拍出一张好照片，仅仅靠设备的支持和技术的完美是远远不够的，照片必须是有灵魂的，而照片的灵魂就来自摄影师的思维和意图。也就是说，照片必须具有情感上的冲击力，而这种情感上的冲击力，通常是通过取景、构图和用光来决定的。

我们来看看大师的作品到底有着怎样的魅力，这张照片无论从构图、人体姿态还是色调、光影上来看，都是如此完美，犹如一幅优美的画作。

## 大师说

当你准备拍摄一幅照片的时候，应该时常问自己三个问题：

我拍摄这张照片是想通过它表现什么样的主题？

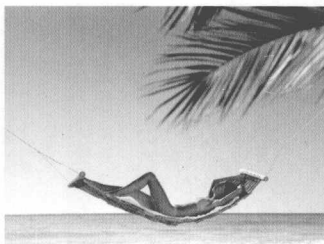
怎样布局才能让观赏者把注意力都集中到我想表达的中心上呢？

主体和陪体足够简化吗？是否把没有必要保留或对主题有冲淡作用的景物都去掉了，而只留下那些深化主题的东西了呢？

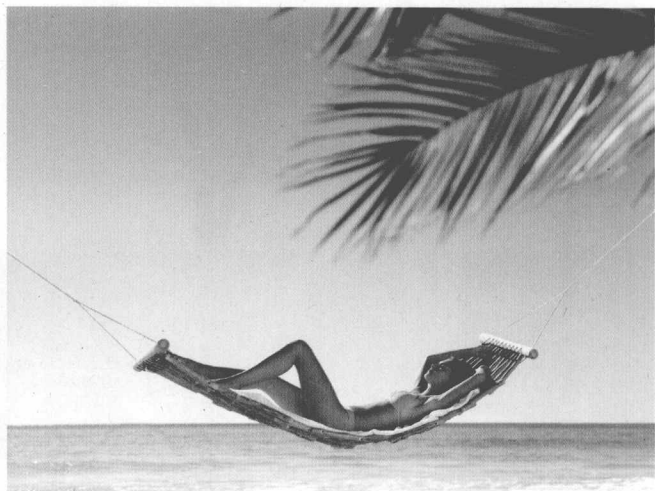
当你对三个问题的答案了然于胸的时候，好的照片就离得不远了。

## 良好的构图是照片的骨架

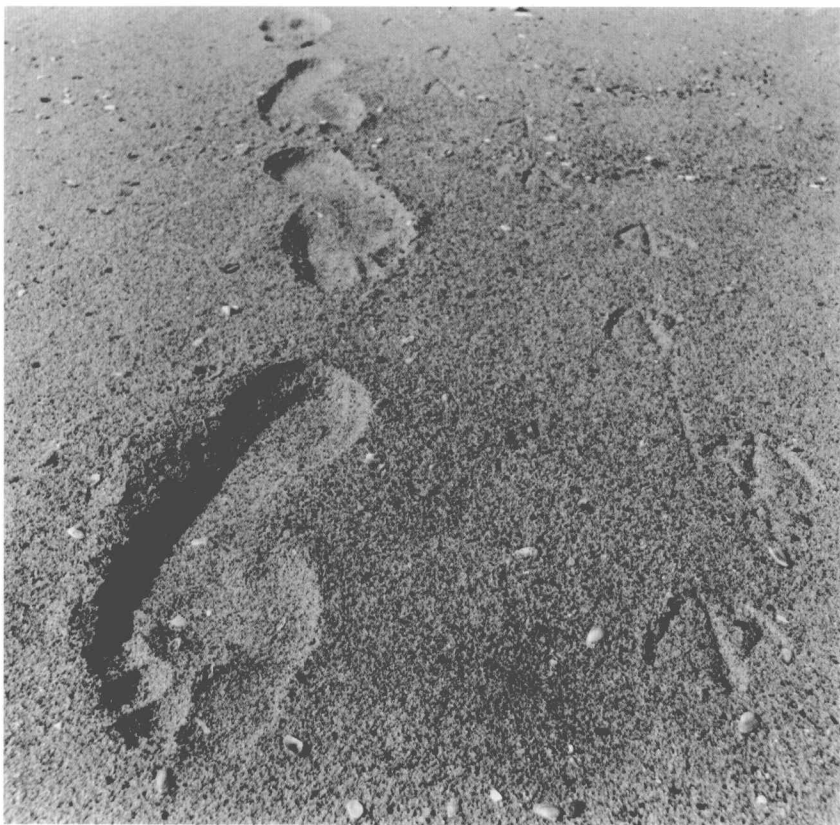
一张构图严谨的照片会给人舒服、和谐的感觉，做到这一步，你已经跨出了合格摄影师的第一步。下面这张照片，我们会发现，无论怎样裁剪，或者将某些元素移位，都失去了原有的和谐感。这，就是一丝不苟构图的结果。



■ 如果没有右上方的树叶，构图将显得有一点空洞，有了树叶的陪衬后，弧线与树叶相得益彰，让画面元素更丰富







仅仅严谨还不够，如果你还想往更进一步发展，不仅仅是记住九宫格、三角形、S形构图的要诀那么简单。不断超越、创新和突破是你应该做的。试着再开动你的头脑，让构图再巧妙一些，让你的照片不落窠臼。



好了，一张构图严谨而且巧妙的照片诞生了。接下来，你还得注意线条、光线、色彩对构图的影响。有时候，一个线条就有可能决定照片的成败，而光线和色彩与构图之间的关系同样密切，在你拍摄的过程中一样都不可以忽视。

## 大师说

你需要记住的是，面对你感受到的美，你需要构思如何将其表现出来，而且是更好地表现出来。对主体加以强调，舍弃那些表面的、繁琐的、次要的东西，并恰当地安排陪体，选择环境，使作品比现实生活更高、更强烈、更集中、更理想，以增强艺术效果。总的来说，就是把一个人的思想情感传递给别人的艺术。