



# 数码摄影 构图与用光 从入门到精通

## 掌握并活用构图原则

- ◎画面元素的组织与安排
- ◎镜头及取景角度对构图的影响
- ◎经典构图方式应用与拓展
- ◎视觉平衡与对比在构图中的应用

## 理解光线与用光

- ◎活用自然光、人造光及混合光源
- ◎借助人造光附件优化拍摄效果
- ◎掌控光比、色彩与氛围营造
- ◎创意用光技法实例

## 实拍案例精讲

- ◎大海/山脉/草原/湖泊/古镇
- ◎少女/儿童/情侣/花卉/宠物
- ◎鸟类/昆虫/艺术品/美食/商品
- ◎构图与用光经典案例分析



数码摄影  
构图与用光  
从入门到精通

诚图摄影 编著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

数码摄影构图与用光从入门到精通 / 诚图摄影编著

— 北京 : 人民邮电出版社, 2013.8

ISBN 978-7-115-29784-6

I. ①数… II. ①诚… III. ①数字照相机—摄影技术  
IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第103680号

## 内 容 提 要

本书以摄影中最重要的构图与用光为切入点,深入讲解多种题材的实拍技法。全书由构图篇、用光篇和实战篇组成,从构图原则、取景角度、视觉元素安排,到光线的性质与类型、不同时段和角度光线的运用、色彩关系、用光器材的使用,再到风光、人像、静物、生态、建筑、夜景等题材的实拍技法详解,以从点到面、循序渐进的方式讲透摄影知识。

本书适合摄影爱好者作为学习指南,也适合希望通过提升构图和用光能力来提高自己的摄影水平的爱好者阅读。

---

◆ 编 著 诚图摄影

责任编辑 翟 磊

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 19.25

字数: 488千字

2013年8月第1版

印数: 1-4000册

2013年8月北京第1次印刷

---

定价: 89.00元

读者服务热线: (010) 67132786 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



数码摄影  
**构图与用光**  
**从入门到精通**

诚图摄影 编著

人民邮电出版社  
北京





# 前言

## PREFACE

摄影是构图和用光的艺术，构图是组织画面元素的过程，而光线则是摄影必备条件。构图和用光在很大程度上决定着摄影作品的主题呈现、情感表达和整体视觉表现。摄影创作中的构图方式多种多样，用光技法更是纷繁复杂，如何取景构图才能清晰地表现被摄对象；什么样的构图方式才能精彩地呈现画面效果？怎样利用不同的光线表达拍摄思想；如何运用光线来渲染画面气氛，使照片更具表现力……相信这些是许多摄影爱好者关心的问题。本书正是从基础知识出发，结合案例分析、主题实拍由浅入深、全面细致地讲解摄影构图和用光的核

心技法，为读者解决以上的问题。

本书主要分为三个部分：构图篇、用光篇和实战篇。构图篇从基本构图原则、构图元素等基础知识讲起，并循序渐进地介绍了多种构图技法，其中包含一些较为常见的经典构图技法，也包括一些独特新颖的构图技法，同时介绍了不同镜头以及镜头焦距对构图的影响，帮助读者掌握如何通过不同方式的构图将拍摄对象以最佳的方式呈现出来。用光篇则系统讲解了光线的概念、光线的种类、光线与色彩的关系等知识，使读者能从本质上了解光线并熟知变化的光线对画面效果的影响，还针对相机



的测光模式以及摄影附件对光线的影响进行了更深入的讲解，帮助读者掌握如何在拍摄中灵活运用光线。实战篇综合了构图与用光等摄影知识，深入讲解了自然风光、人像、动物、植物、建筑、夜景等多种题材对象的实战拍摄技法，指导读者如何在实际拍摄中有效地结合构图和用光以获得理想的摄影作品。

本书图文并茂、内容翔实，不仅讲解了理论知识还剖析了诸多经典案例，提供了丰富实用的拍摄技法和知识延伸提示，还展示了大量精美的实拍照片，并附有详细的拍摄参数。本书旨在帮助读者理

解和掌握摄影构图与用光知识和实拍技法，以提高综合摄影水平，适合广大的摄影爱好者学习和参考。

最后感谢为本书提供大量精美照片的摄影师巴郎和陶钢，在他们的帮助下本书的内容变得更丰富，画面更美好。由于作者水平有限，在编写本书的过程中难免会存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正，欢迎大家登录 [www.epubhome.com](http://www.epubhome.com) 提出宝贵意见。



# 目录

## CONTENTS

### Part1 构图篇

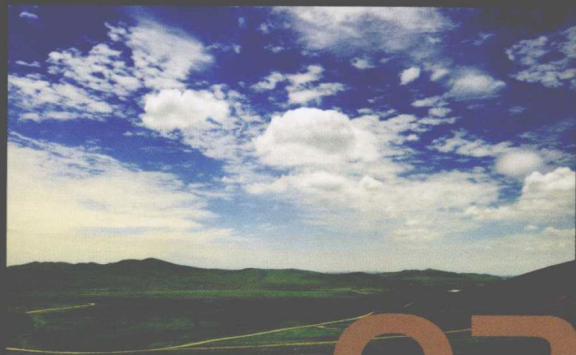


#### CHAPTER 01 摄影中的构图

1.1 基本构图原则	14
1.1.1 使照片具有明确的主题	14
1.1.2 保持画面简洁而有力	15
1.1.3 有效地传递出画面信息	16
1.2 构图的基本元素	16
1.2.1 画面中的点：凝聚视觉中心	16
1.2.2 画面中的线：引导视线方向	17
1.2.3 画面中的面：构成几何造型	18
1.3 画面的组织与安排	19
1.3.1 表现视觉中心的主体	19
1.3.2 起到衬托作用的陪体	20
1.3.3 如何选择最合适的背景	21
1.3.4 巧妙地利用前景点缀画面	22
经典案例分析 1： 结合画面中的点、线、面拍摄建筑	23
经典案例分析 2： 搭配主体与陪体拍摄花卉	24

经典案例分析 3：  
把握摄影中的形式美

25



#### CHAPTER 02 取景与构图

2.1 不同画幅的选择	28
2.1.1 表现水平宽广的横画幅	28
2.1.2 呈现垂直特征的竖画幅	29
2.1.3 具有文艺气息的方画幅	30
2.2 焦距对构图的影响	31
2.2.1 焦距决定画面主体的大小	31
2.2.2 焦距决定纳入画面的环境范围	31
2.2.3 焦距与画面景深的关系	32
2.3 取景角度的变化	33
2.3.1 平视还原真实场景	33
2.3.2 仰视强化高大形象	34
2.3.3 俯视展现开阔视角	35
2.4 取景距离的变化	36

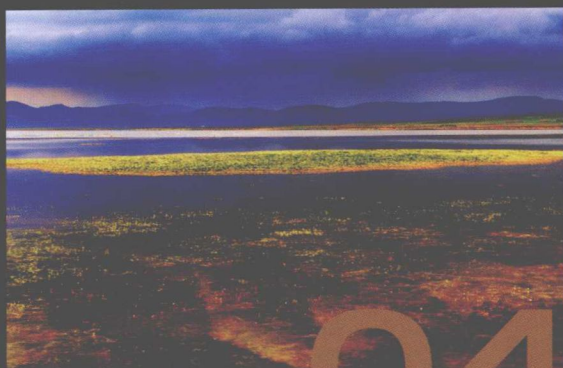
2.4.1 远距离拍摄展现全景	36
2.4.2 中距离拍摄强调主体的存在感	37
2.4.3 近距离拍摄突出特征	38
2.4.4 特写拍摄呈现丰富的细节	39
<b>2.5 利用镜头实现不同的取景效果</b>	<b>40</b>
2.5.1 接近真实视角的标准镜头	40
2.5.2 视野开阔的广角镜头	41
2.5.3 压缩视觉空间的长焦镜头	42
2.5.4 以1:1放大微观世界的微距镜头	43
2.5.5 呈现夸张效果的鱼眼镜头	44
2.5.6 带来模型感觉的移轴镜头	45
2.5.7 具有奇特光斑的折返镜头	46
经典案例分析 1:	
全景展现连绵的山脉	47
经典案例分析 2:	
俯拍城市全景面貌	48
经典案例分析 3:	
利用长焦镜头的特点捕捉野生动物	49



## CHAPTER 03 构图法则

<b>3.1 常见的构图方式</b>	<b>52</b>
3.1.1 均衡实用的黄金分割法构图	52
3.1.2 辽阔平稳的水平线构图	53
3.1.3 突出高度的垂直线构图	54
3.1.4 蜿蜒优美的曲线构图	55
3.1.5 富有活力的斜线构图	56
3.1.6 张力十足的放射线构图	57
3.1.7 稳定庄重的三角形构图	58
3.1.8 醒目突出的中央构图	59
3.1.9 平衡的对称式构图	60

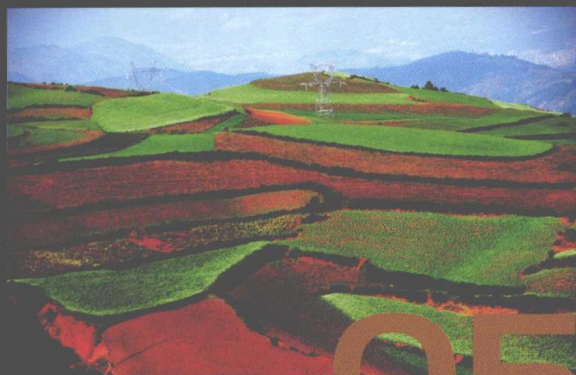
<b>3.2 灵活多变的构图方式</b>	<b>61</b>
3.2.1 重复规则的棋盘式构图	61
3.2.2 动感的倒三角形构图	62
3.2.3 增强空间层次感的框架式构图	63
3.2.4 留有想象空间的开放式构图	64
经典案例分析 1:	
运用黄金分割法构图拍摄蒲公英	65
经典案例分析 2:	
多种构图方式相结合拍摄梯田	66
经典案例分析 3:	
开放式构图让画面具有呼吸感	67



## CHAPTER 04 构图进阶知识

<b>4.1 构图中的减法原则</b>	<b>70</b>
4.1.1 利用景深做减法	70
4.1.2 利用光影做减法	71
4.1.3 利用色彩做减法	72
<b>4.2 保持画面的视觉平衡</b>	<b>73</b>
4.2.1 注重被摄体位置的平衡	74
4.2.2 保证色彩方面的平衡	74
4.2.3 被摄体大小和数量的平衡	75
<b>4.3 增强画面的对比效果</b>	<b>76</b>
4.3.1 借助虚实进行对比	76
4.3.2 借助明暗进行对比	77
4.3.3 借助大小进行对比	78
4.3.4 借助远近进行对比	79
<b>4.4 尝试更多有趣的拍摄技法</b>	<b>80</b>
4.4.1 变焦爆炸带来的放射状效果	80

4.4.2 虚焦呈现缤纷的夜景光斑	81
4.4.3 柔焦镜下表现朦胧的影像	82
经典案例分析 1:	
明确画面的兴趣中心拍摄山脉	83
经典案例分析 2:	
拍摄多个被摄体时注重整体的均衡感	84
经典案例分析 3:	
拍摄出柔美朦胧的照片	85



## CHAPTER 05

### 把握对焦使成像清晰准确

5.1 不同对焦模式的选择	88
5.1.1 自动对焦 AF: 实现迅速对焦	88
5.1.2 手动对焦 MF: 运用范围更广	90
5.1.3 AF 和 MF 对焦模式之间的切换	92
5.2 焦点选择与对焦技巧	94
5.2.1 如何选择合适的焦点	94
5.2.2 使用 AFL 迅速锁定对焦点	95
5.2.3 利用对焦辅助灯完成对焦	96
经典案例分析 1:	
使用自动对焦进行抓拍运动的对象	97
经典案例分析 2:	
暗光环境下使用手动对焦模式拍摄	98
经典案例分析 3:	
在光线杂乱的环境中	
对焦锁 AFL 的妙用	99

## Part2 用光篇



## CHAPTER 06

### 摄影中的光线

6.1 光线的基本概念	102
6.1.1 不同强度的光线	102
6.1.2 了解光线的性质	104
6.1.3 光线产生的明暗对比——光比	106
6.2 光线的种类	107
6.2.1 最为常见的自然光线	107
6.2.2 灵活掌握人造光线	108
6.2.3 多种光线组合而成的混合光线	109
6.3 不同方位的光线	110
6.3.1 顺光使拍摄对象受光更充分	110
6.3.2 侧光突出线条和轮廓	111
6.3.3 逆光制造剪影画面	112
6.3.4 侧逆光带来立体效果	113
6.3.5 顶光增加垂直阴影	114
6.3.6 脚光营造出舞台感	115
6.4 不同时段的光线	116
6.4.1 清晨通透的光线	116
6.4.2 正午时分强烈的光线	117
6.4.3 上午 9~10 点与	
下午 3~4 点的光线	118
6.4.4 日落时分温馨的光线	119
6.4.5 傍晚微弱神秘的光线	120
6.5 不同天气的光线	121

- 6.5.1 晴朗天气直射的光线 121
- 6.5.2 阴雨天气暗淡的光线 122
- 6.5.3 多云天气散射的光线 123
- 6.5.4 迷雾天气柔和的光线 124

经典案例分析 1:

使用 HDR 功能表现大光比风光场景 125

经典案例分析 2:

使用两种或两种以上的光线组合表现户外人像 126

经典案例分析 3:

多种光位结合进行棚内拍摄 127

- 7.2.2 几种常见反光板的使用 135

## 7.3 其他摄影用光附件 136

- 7.3.1 使用三脚架增强拍摄稳定性 136
- 7.3.2 快门线可降低机身抖动 137
- 7.3.3 遮光罩避免产生眩光 138
- 7.3.4 利用柔光罩柔化强光 139
- 7.3.5 偏振镜消除水面反光 139
- 7.3.6 中灰密度镜减少画面进光 140
- 7.3.7 星光镜呈现闪烁的灯光 142

经典案例分析 1:

闪光灯后帘同步展现清晰的夜景人像 143

经典案例分析 2:

使用反光板拍摄人物使面部阴影减少 144

经典案例分析 3:

三脚架和快门线配合拍摄车流尾灯 145



## CHAPTER 07 闪光灯与其他用光附件的应用

- 7.1 运用闪光灯增强光效 130
  - 7.1.1 闪光灯指数 GN 值的影响 130
  - 7.1.2 机顶闪光的内置闪光灯 131
  - 7.1.3 可调位置的外置闪光灯 132
  - 7.1.4 补光均匀的环形闪光灯 132
  - 7.1.5 闪光灯同步的应用 (前帘同步、后帘同步) 133
- 7.2 反光板的运用 134
  - 7.2.1 反光板的原理及作用 134



## CHAPTER 08 光线与色彩的关系

- 8.1 色彩的基本概念 148
  - 8.1.1 色相: 色彩的称谓 148
  - 8.1.2 明度: 色彩的明亮程度 149
  - 8.1.3 饱和度: 色彩的纯度 149
- 8.2 物体色彩的分类 151
  - 8.2.1 物体常态光源下的固有色 151

8.2.2 物体受光线影响产生的非固有色	152
8.2.3 消失色：黑、白、灰	153
<b>8.3 各种色彩所代表的情感</b>	<b>154</b>
8.3.1 红色——喜庆热闹	154
8.3.2 绿色——清新自然	154
8.3.3 黑色——沉稳凝重	155
8.3.4 白色——纯洁质朴	156
8.3.5 黄色——活力跳跃	157
8.3.6 橙色——温馨醒目	157
8.3.7 蓝色——安静幻想	158
8.3.8 紫色——唯美梦幻	159
8.3.9 和谐的邻近色组合	160
8.3.10 强烈的对比色组合	161
<b>8.4 白平衡和色温对画面的影响</b>	<b>162</b>
8.4.1 色温是光的科学度量	162
8.4.2 高色温带来偏冷调的画面	163
8.4.3 低色温带来偏暖调的画面	164
8.4.4 相机里的白平衡模式设置（自动、日光、阴天、白炽灯、日光灯、闪光灯）	165
8.4.5 校正白平衡获得正常的画面色彩	166
8.4.6 利用白平衡营造独特的画面色彩	167
经典案例分析 1： 拍摄夕阳西下时的暖色调画面	168
经典案例分析 2： 在室内灯光下拍摄静物时注意调整白平衡	169

9.1.3 利用修饰光强调细节	174
9.1.4 利用环境光烘托气氛	175
<b>9.2 尝试更多富有创意的拍摄</b>	<b>176</b>
9.2.1 频闪闪光表现出奇特的现象	176
9.2.2 长时间曝光记录星星的轨迹	177
9.2.3 多重曝光获取虚实变幻效果	178
9.2.4 拍摄神奇有趣的光绘	179
经典案例分析 1： 使用 B 门拍摄烟花	180
经典案例分析 2： 利用光斑或眩光增强画面意境	181

# Part3 实战篇



## CHAPTER 10 拍摄自然风光

10.1 水天相接的大海	184
10.2 广阔美丽的草原	190
10.3 雄伟壮阔的山脉	197
10.4 平静如镜的湖泊	203



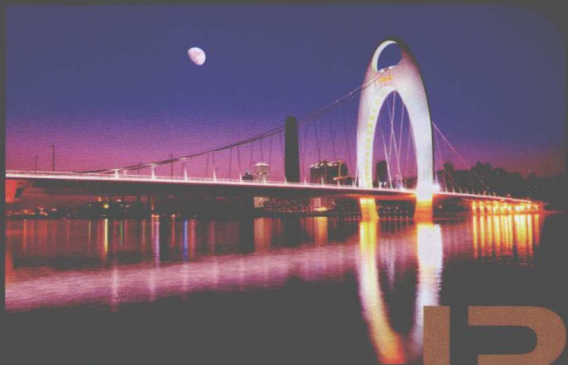
## CHAPTER 09 用光进阶知识

<b>9.1 利用光线塑造多变效果</b>	<b>172</b>
9.1.1 主光与辅光的合理运用	172
9.1.2 利用背景光加强画面空间感	173



## CHAPTER 11 拍摄人像

- 11.1 纯真可爱的少女 210
- 11.2 成熟性感的女性 216
- 11.3 天真烂漫的儿童 223
- 11.4 浪漫温馨的情侣 229



## CHAPTER 13 拍摄建筑与夜景

- 13.1 现代化的城市建筑 262
- 13.2 独特的异域建筑 268
- 13.3 历史悠久的古镇 274
- 13.4 梦幻迷离的夜景 280



## CHAPTER 12 拍摄动植物

- 12.1 甜美芬芳的花朵 236
- 12.2 微观世界的昆虫 243
- 12.3 自由飞翔的鸟类 249
- 12.4 活泼可爱的宠物 255



## CHAPTER 14 拍摄静物

- 14.1 精致优雅的商品 286
- 14.2 造型可爱的玩偶 292
- 14.3 独特精美的艺术品 298
- 14.4 可口诱人的美食 304



---

## Part1 构图篇

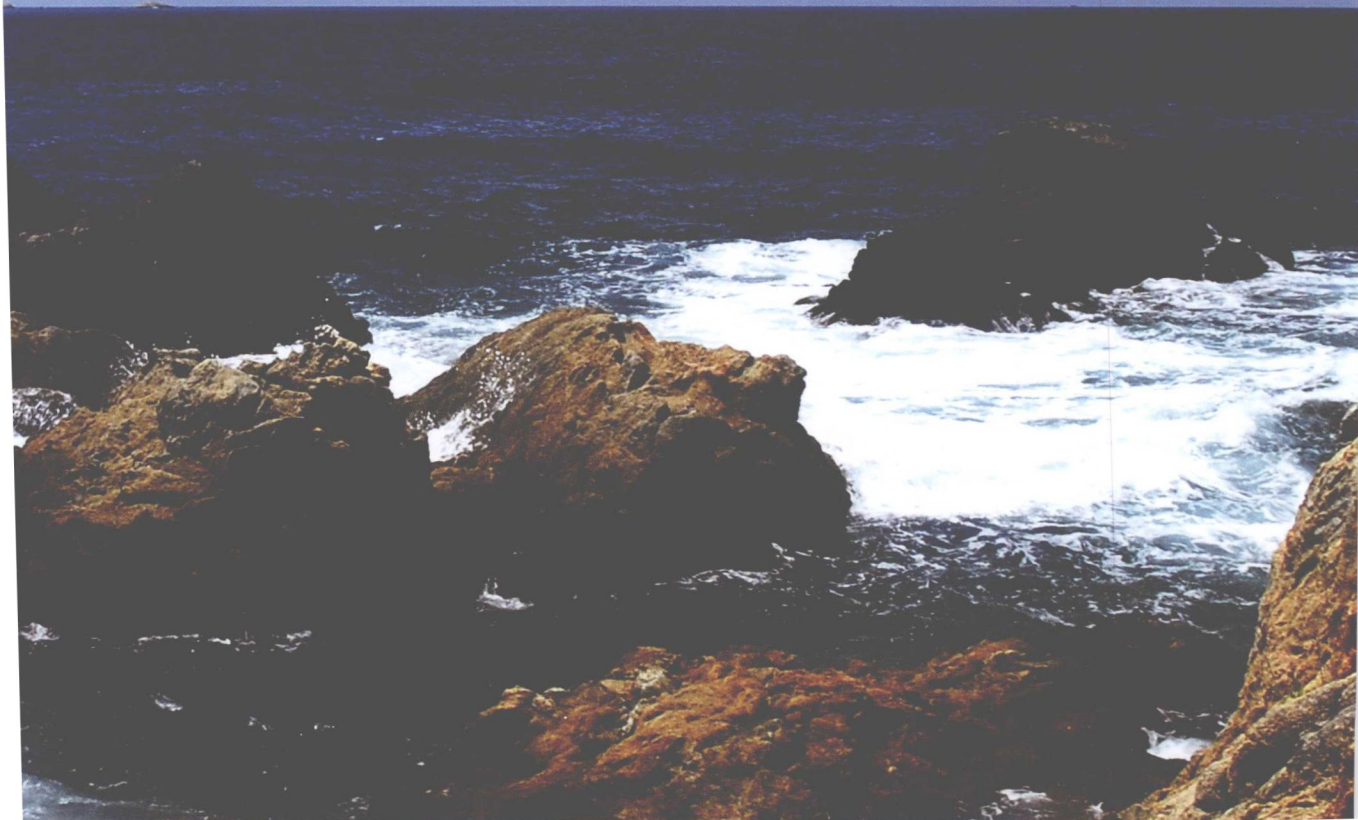
---

# CHAPTER

# 01

## 摄影中的构图

在学习摄影之初，首先需要了解的便是构图。构图是决定一幅照片好坏的基本要素之一，因此我们需要先了解一些摄影中最简单的构图法则，明确需要表达的对象，并深入了解画面中不同对象的特点，这样才能帮助我们拍出更好的摄影作品。





# 1.1

## 基本构图原则

一张照片是否好看，构图发挥着很大的作用。能否合理安排画面中出现的人、景、物等的位置，直接关系到画面的视觉效果，因此每一张照片都遵循基本的构图原则，才会使画面显得井然有序，并且看起来更具魅力。



### 拍摄参数

光圈: f/5.6    ISO: 100    加权测光  
快门: 1/320s    焦距: 100mm    曝光补偿: 0.0

### 以甜美为主题拍摄人物

在拍摄此图时，拍摄者通过对人物表情的刻画，使画面呈现出一种甜美的风格，在秋天黄色落叶的衬托中，更加明确了拍摄的主题，使画面中的人物变得更甜美。

### 【1.1.1】使照片具有明确的主题

在拍摄照片时，拍摄者首先应该考虑到画面中所要表达的主题，从而传递出自己的思想。而构成这些主题的元素可以是人、风景、静物或是其他的小场景。可以只针对其中的一个拍摄对象通过对色彩和情感的把握表现出更明确

主题，例如在拍摄夏天的荷花时，通常可根据花的色彩和光线特点表现出夏天清爽的感觉。

一个明确的主题往往能吸引观赏者的注意，因此，在选择表现对象上还应明确所要呈现的对象，使画面更具吸引观赏者注意的效果。