

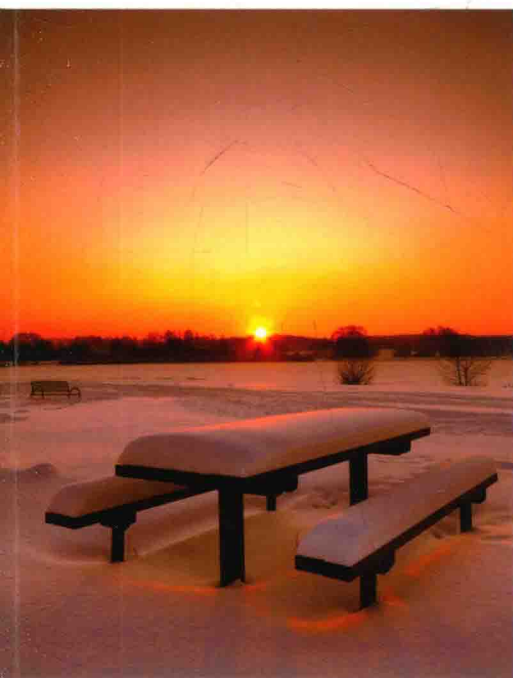
# 摄影的诀窍 构图与用光

锐意影像 编著

拍出好照片靠什么？  
仅仅拥有好器材够么？  
**构图/用光**才是关键！

## 新手拍牛片

摄影构图与用光就是可以这么简单！  
掌握摄影构图与用光的诀窍！  
快速成为摄影构图与用光的达人！



**300个**精心挑选的摄影与用光诀窍，助你轻松玩转摄影！  
掌握诀窍之后，你会发现摄影原来可以这么简单！

入门和想要精通摄影的爱好者量身打造的精品摄影教程！

中国工信出版集团

电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>



# 摄影的诀窍 构图与用光

锐意影像 编著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书分别从用光、构图和实战三个方面详细地介绍了摄影的精髓所在，并通过大量的实例作品，多层次、多角度地介绍了不同的构图技巧和用光方法。本书每一个知识点和理论知识后面都有配合的典型实例，力求使读者更清晰地理解知识与技巧在实际当中是如何应用的，使读者能够身临其境，轻松地学习和掌握摄影中的构图与用光技术。

本书适合热爱摄影的人参考阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

摄影的诀窍：构图与用光 / 锐意影像编著. — 北京：电子工业出版社，2016.5

ISBN 978-7-121-28467-0

I. ①摄… II. ①锐… III. ①摄影构图②摄影光学 IV. ①J406②TB811

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第060928号

责任编辑：田 蕾

文字编辑：赵英华

印 刷：天津市银博印刷集团有限公司

装 订：天津市银博印刷集团有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：787×1092 1/16

印张：21.5

字数：619.2千字

版 次：2016年5月第1版

印 次：2016年5月第1次印刷

定 价：99.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88254161～88254167转1897。

随着数码时代的到来，人们对摄影艺术越来越热衷，摄影以其对美好事物的刻画及艺术表现，逐渐普及到了人们的生活中去。人们对摄影艺术的学习也空前高涨，很多人都希望拿着自己手中的相机拍出珍贵美丽的画面，他们渴望记录生活中的每一个动人瞬间。本书主要讲解一些摄影中的精髓知识和要点，通过学习本书，希望读者能不断进步，拍出优秀的作品。

摄影是一门以光影为创作元素的艺术，光影在摄影中的作用不言而喻，因此学会用光对摄影来说很重要。有了光线，还得学会如何处理画面中主体的位置和方向，也就是通常所说的构图，只有美丽的光线，没有好的构图，画面就会因缺少美感而杂乱无章。

人们每天都会看到光线，可是要掌握它并运用到摄影中并不是一件容易的事。光线有很多种类，而且随着时间的不同在不停地发生变化，所以需要掌握不同光的性质和规律，并将其很好地运用在自己的作品当中。构图同光线一样重要，它不仅与拍摄位置和方向有关系，还与色彩、影调及虚实对比等密切相关。要拍摄出一幅具有出色视觉效果的照片，不仅仅需要熟练的技术，还需要具有发现美的双眼，以及巧妙的创意构思，捕捉那些动人的美丽瞬间或者是不为人知的美好事物，借助拍摄位置、角度等的变化表达拍摄主题，完成自己的创作。

不同的用光和构图会给观赏者不同的视觉效果，所以需要好好掌握用光和构图的知识技巧，才能把握好用光和构图，从而拍摄出不同的视觉效果。通过不断学习知识和积累实战经验，一步步改善作品，就会不断地进步，拍出更好的照片。

参与本书编写的有赵道强、周文卿、钟叶青、费晓蓉、惠文婧、楚晶晶、刘琳琳、罗树梅、范志芳、戴珍、赵丹华、樊媛超、李红、杨伟和李倪。笔者在编写本书的过程中力求准确精炼，但还是不可避免地有一些疏漏，恳求广大读者给予批评和指正。

# 目录

CONTENTS



## 第1章 好照片的三大诀窍

- 1.1 诀窍一：主题明确 ..... 2
- 1.2 诀窍二：完美光线 ..... 5
- 1.3 诀窍三：构图完美 ..... 8



## 第2章 怎样迅速拍出好照片

- 2.1 突出拍摄主体表达主题 ..... 12
- 2.2 运用透视原理让画面具有视觉性 ..... 22
- 2.3 用场景和搭配丰富画面内容 ..... 23
- 2.4 适当的留白可以制造优美意境 ..... 25
- 2.5 特别的角度拍出不一样的画面效果 ... 27



## 第3章 摄影中不可或缺的光线

- 3.1 诱人的光与色 ..... 30
- 3.2 光是摄影与生俱来的基因 ..... 32
- 3.3 如何分辨光线的强弱 ..... 34
  - 3.3.1 强光特性 ..... 34
  - 3.3.2 弱光特性 ..... 36
- 3.4 有方向的光线 ..... 38
  - 3.4.1 用顺光表现细节 ..... 38
  - 3.4.2 富有表现力的侧光 ..... 40
  - 3.4.3 逆光下的轮廓美 ..... 46
- 3.5 富有质感的光线 ..... 48
  - 3.5.1 奔放的直射光 ..... 49
  - 3.5.2 妩媚的散射光 ..... 51
  - 3.5.3 柔和的反射光 ..... 53
- 3.6 合理利用光比 ..... 54
- 3.7 了解我们所接触的光源种类 ..... 56
- 3.8 发现光影中的色彩关系 ..... 58



## 第4章 全面深入了解光线

4.1 追逐不同时间段的光线 .....	62
4.1.1 早晚间的用光技巧 .....	62
4.1.2 上午和下午的光线 .....	65
4.1.3 合理利用正午时分的光线 .....	67
4.1.4 美丽夜景的拍摄诀窍 .....	68
4.2 巧妙利用人造光 .....	70
4.2.1 方便的相机内置闪光灯 .....	71
4.2.2 便携的外接闪光灯 .....	72
4.2.3 重量级的大型影室闪光灯 .....	73
4.3 不同影调表现不同画面 .....	77
4.3.1 高调画面的拍摄诀窍 .....	77
4.3.2 如何把握好中间调 .....	80
4.3.3 低调画面的拍摄诀窍 .....	81



## 第5章 灵活运用点、线、面

5.1 构图中的精华——点 .....	84
5.1.1 规则的点表现节奏感 .....	84
5.1.2 不规则的点更富有趣味性 .....	85
5.1.3 画龙点睛的单点 .....	85
5.1.4 多点让画面更有主次感 .....	86
5.1.5 突出的大点表现主体 .....	87
5.1.6 不容忽视的小点 .....	88
5.2 画面的中流砥柱——线 .....	90
5.2.1 线条在画面中的作用 .....	90
5.2.2 直线表现坚实感 .....	91
5.2.3 曲线让画面更柔美 .....	92
5.2.4 用斜线表达动感 .....	95
5.2.5 粗犷的粗线条 .....	96
5.2.6 精致的细线条 .....	97
5.3 画面的承载体——面 .....	98



## 第6章 好的照片离不开精准的定位

6.1 角度决定画面的审美 .....	102
6.1.1 正面拍摄展现全貌 .....	102
6.1.2 侧面拍摄强调画面的表现力 .....	104
6.1.3 不一样的角度——背面 .....	107
6.2 选择合适的视角拍摄 .....	109
6.2.1 平视拍摄更显平易近人 .....	110
6.2.2 仰视拍摄高大的景物 .....	113
6.2.3 俯视让画面更简洁 .....	115



## 第7章 摄影构图规律

7.1 认识主体与陪体的重要性 .....	118
7.1.1 表达主题思想的主体 .....	118
7.1.2 鲜明的主体更吸引人 .....	118
7.1.3 如何更好地表现主体 .....	119
7.1.4 何为陪体 .....	121
7.1.5 不可缺少的陪体 .....	121
7.1.6 主体与陪体的运用诀窍 .....	123
7.2 怎样更好地表现画面层次 .....	124



7.2.1 具有说明性的前景 ..... 124

7.2.2 展现现场氛围的背景 ..... 125

7.3 适当的留白有诀窍 ..... 127

7.4 怎样精确控制景别 ..... 129

7.4.1 说明环境的远近 ..... 130

7.4.2 展现事物的全景 ..... 132

7.4.3 具有说明性的中景 ..... 134

7.4.4 表现细节性的近景 ..... 135

7.4.5 突出的特写 ..... 137



## 第8章 我们所熟知的基本构图原则

8.1 协调的黄金比例法则 ..... 140

8.2 平稳的水平线构图 ..... 142

8.3 气势恢弘的垂直线构图 ..... 144

8.4 具有延伸感的斜线构图 ..... 147

8.5 活泼的对角线构图 ..... 150

8.6 优美的曲线构图 ..... 152

8.7 突出主体的放射线构图 ..... 156

8.8 庄重稳定的三角形构图 ..... 158

8.9 不稳定的倒三角形构图 ..... 160

8.10 富有存在感的中央式构图 ..... 162

8.11 突出主体的对称式构图 ..... 163

8.12 具有集中力的隧道式构图 ..... 164

8.13 富有韵律感的棋盘式构图 ..... 165



## 第9章 摄影镜头下的色彩

9.1 浅谈色彩 ..... 168

9.1.1 了解色彩三要素 ..... 168

9.1.2 色彩对比之美 ..... 170

9.1.3 决定冷、暖的色彩的基调 ..... 173

9.1.4 色彩包含的感情变化 ..... 180

9.2 色彩与构图的协调 ..... 187

9.3 色彩与光线的协调 ..... 189

9.3.1 掌握光线与物体色彩之间的联系 ..... 189

9.3.2 光线强弱与色彩的控制 ..... 190



## 第10章 风景摄影的构图与用光诀窍

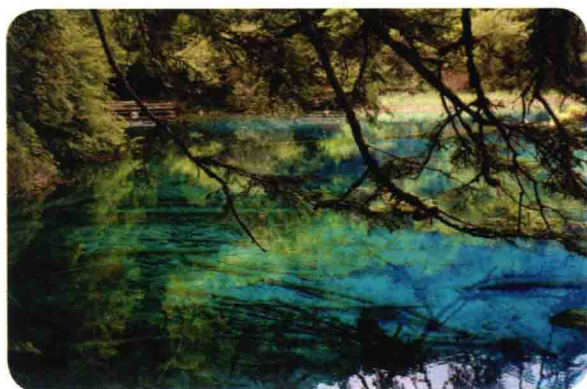
- 10.1 记录珍贵的日出日落 ..... 192
  - 10.1.1 利用竖幅构图拍摄 ..... 193
  - 10.1.2 利用水平线构图拍摄夕阳 ..... 193
  - 10.1.3 利用放射线构图拍摄太阳的光线 ..... 195
  - 10.1.4 利用光线增加明暗对比 ..... 196
  - 10.1.5 掌握日出前后光线的变化 ..... 198



- 10.2 观察并拍摄不同的天气 ..... 199
  - 10.2.1 适合外出的晴天 ..... 199
  - 10.2.2 柔和的阴天和雾天 ..... 202
  - 10.2.3 奇妙的雨天 ..... 204
- 10.3 拍摄漂亮的云彩 ..... 207
  - 10.3.1 利用中央构图表现云彩的上升感 ..... 208
  - 10.3.2 以云彩的延伸方向来确定构图 ..... 208
- 10.4 如何更好地表现海景 ..... 212
  - 10.4.1 仔细斟酌时间与光线拍摄海景 ..... 212
  - 10.4.2 拍摄海景构图很重要 ..... 214
  - 10.4.3 利用对比衬托海面的广阔 ..... 216
  - 10.4.4 利用海岸线表现大海的韵律之美 ..... 217
  - 10.4.5 抓拍波涛汹涌的海浪 ..... 218
- 10.5 拍摄壮丽雄伟的山脉 ..... 219
  - 10.5.1 横向构图表现山脉的广阔 ..... 219
  - 10.5.2 竖向构图突出山脉的雄伟 ..... 221
  - 10.5.3 利用侧光表现山脉的立体感 ..... 221
  - 10.5.4 逆光下拍摄山体更美丽 ..... 223
- 10.6 描述不同状态的水流 ..... 225
  - 10.6.1 利用汇聚线条展现纵深感的河谷 ..... 225
  - 10.6.2 运用曲线表现河流 ..... 226
  - 10.6.3 利用对角线构图拍摄动感十足的流水 ..... 227
  - 10.6.4 活用前景衬托流水与瀑布 ..... 228
  - 10.6.5 竖幅构图表现飞流直下的瀑布 ..... 229

- 10.6.6 利用直射光表现水面的细节 ..... 230
- 10.6.7 运用逆光表现波光粼粼的水面 ..... 231

- 10.7 拍摄不一样的森林 ..... 232
  - 10.7.1 拍摄森林充满梦幻的光线 ..... 232
  - 10.7.2 利用仰拍表现森林中树木的高大 ..... 234
  - 10.7.3 用造型独特的独木表现画面的沧桑 ..... 235
  - 10.7.4 利用镜像构图方式增强画面的色彩 ..... 237
  - 10.7.5 利用斜线构图方式增加画面的动感与活力 ..... 239
- 10.8 建筑拍摄有诀窍 ..... 240
  - 10.8.1 对称构图表现建筑的庄严和雄壮 ..... 241
  - 10.8.2 竖构图表现建筑的高大 ..... 242
  - 10.8.3 高角度拍摄城市建筑 ..... 242
  - 10.8.4 利用逆光表现建筑的剪影 ..... 244
  - 10.8.5 长时间曝光拍摄建筑夜景 ..... 245
- 10.9 记录美丽雪景 ..... 246
  - 10.9.1 用棋盘式构图表现节奏感 ..... 246
  - 10.9.2 用曲线表现雪的柔美 ..... 247
  - 10.9.3 利用侧光表现白雪的层次与质感 ..... 248
  - 10.9.4 利用逆光表现唯美绚丽的雪面 ..... 249



## 第11章 人像摄影的构图与用光诀窍

- 11.1 如何拍摄女性人像 ..... 252
  - 11.1.1 横构图制造意境 ..... 252
  - 11.1.2 九宫格法构图让画面具有美感 ..... 253
  - 11.1.3 动感活跃的对角线构图 ..... 255
  - 11.1.4 展现美女的S形曲线的S形构图 ..... 256
  - 11.1.5 安定沉稳的三角形构图 ..... 258
  - 11.1.6 唯美逆光下的拍摄 ..... 259
- 11.2 慎用景别拍人像 ..... 262
  - 11.2.1 头像拍摄诀窍 ..... 262



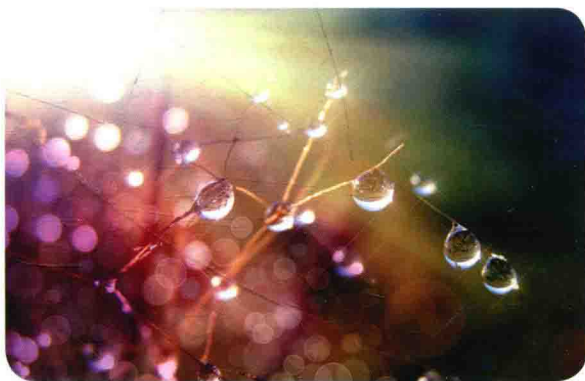
11.2.2 半身像拍摄诀窍 .....	265
11.2.3 全身像及动态的拍摄 .....	268
<b>11.3 室内人像的拍摄诀窍 .....</b>	<b>271</b>
11.3.1 确定主光 .....	272
11.3.2 加置辅助光 .....	273
11.3.3 加置背景光 .....	273
11.3.4 加置装饰光 .....	274
<b>11.4 怎样拍摄活泼的儿童 .....</b>	<b>276</b>
11.4.1 儿童的特点和心理 .....	276
11.4.2 长焦镜头捕捉孩子的每个动作 .....	277
11.4.3 巧妙运用道具 .....	278
11.4.4 角度选择有学问 .....	279
<b>11.5 拍摄老人的诀窍 .....</b>	<b>280</b>
<b>11.6 夜景人像拍摄诀窍 .....</b>	<b>282</b>
11.6.1 长时间曝光拍出完美夜景人像 .....	282
11.6.2 利用闪光灯拍摄夜景 .....	283



## 第12章 动植物摄影的构图与用光诀窍

<b>12.1 如何拍摄完美花卉 .....</b>	<b>286</b>
12.1.1 中央构图拍摄精致的花蕊 .....	288
12.1.2 采用高角度近距离拍摄花朵 .....	289
12.1.3 对角线构图拍摄花卉 .....	291
12.1.4 仰视视角拍摄花卉增强空间感 .....	292
12.1.5 整齐排列营造韵律 .....	294
12.1.6 用微距镜头拍摄花卉的局部 .....	296
12.1.7 水平线构图拍摄花海 .....	298
12.1.8 拍摄花卉时如何选择光线 .....	299
<b>12.2 拍摄可爱的宠物有诀窍 .....</b>	<b>300</b>
12.2.1 长焦镜头拍摄宠物的可爱表情 .....	300
12.2.2 怎样拍摄活泼的小狗 .....	301
12.2.3 平角度拍摄小动物可爱睡姿 .....	303
12.2.4 抓拍运动中的宠物 .....	304

<b>12.3 鸟类拍摄有方法 .....</b>	<b>305</b>
12.3.1 以特写展现细节 .....	305
12.3.2 虚化背景突出主体 .....	307
12.3.3 对角线构图展现飞鸟的动感与气势 .....	308
12.3.4 合理利用水面和倒影 .....	309
12.3.5 利用陪体衬托主体, 美化画面 .....	310
12.3.6 拍摄壮观的鸟群 .....	312
<b>12.4 走进昆虫的世界 .....</b>	<b>313</b>
12.4.1 虚化背景, 拍摄昆虫 .....	313
12.4.2 为昆虫拍摄特写 .....	315
12.4.3 拍摄花朵上的小精灵 .....	317



## 第13章 静物摄影的构图与用光诀窍

<b>13.1 认识那些拍摄静物的必备器材 ...</b>	<b>320</b>
13.1.1 摄影棚 .....	320
13.1.2 影棚灯 .....	322
13.1.3 静物台 .....	323
13.1.4 各种附件和道具 .....	323
<b>13.2 拍摄食物的用光诀窍 .....</b>	<b>325</b>
<b>13.3 拍摄通透的玻璃制品 .....</b>	<b>329</b>
<b>13.4 色调控制情景的表达 .....</b>	<b>331</b>



# DSRL

摄影的诀窍：构图与用光



## 第1章

# 好照片的三大诀窍

自从摄影技术诞生以来，人类历史上留下了很多经典的摄影作品，它们丰富了人们的文化生活。但是每一张优秀照片的生成，都不仅仅是机缘巧合，而是经过了摄影师长期的不懈努力，他们为了一张作品的完美，从主体、构图、用光和色彩等各个方面都力求做到最好，精益求精，这是很值得大家学习的。

# 1.1 诀窍一：主题明确

摄影作品和写作是一样的，要有一个鲜明的主题，或表现的是一个人，或表现的是一个物体，或表现的是一处风景。如果主题不明确、不吸引人的注意力，作品中的意愿就不能很好地被表达出来，观赏者也就看不懂这些画面。

拍摄主体是拍摄者用以表达主题思想的主要部分，是画面结构的中心，也是画面的趣味点所在，它在画面中起着主导作用，是主题思想的重要体现者。

画面中的主体不突出，就谈不上主题思想的表现，画面就没有明确的意义，观众就无

法了解作者的意图。只有主体突出了，观众的视线才会被画面抓住，才会了解作者想要表现的主要对象，使观众的思维与作者的思维相一致，产生共鸣。

在拍摄肖像时所用的光线设计是极其多样的，肖像摄影首先要在照片上保存和表达出被摄人物的全部个性特点、外貌和内心状态。因为富有表现力的造型刻画主要取决于光线和构图形式，所以进行肖像摄影时每次都必须运用特殊的光线设计和构图形式的选择，这样才能充分地明确画面的主题。



用色彩和画面线条表现日落时绚丽的主题

光圈：F11 快门速度：1/80s 感光度：ISO200 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：-0.3EV

拍摄人物时可以利用不同的光线及色调对人物的整体进行刻画与塑造。用明亮的光线可以表现清新欢快的主题，用暗色调可以表现悲

伤忧郁或沉稳严肃的主题。可以用火红的枫叶表现秋日的主题，用沙滩和海面表现炎热的夏天和凉爽的海边。



用清新的色彩和淡色的花环表现可爱、美丽的新娘主题

光圈: F2.8 快门速度: 1/250s 感光度: ISO100 曝光模式: 光圈优先 曝光补偿: +0.3EV

突出主题的方法有很多, 可以突出主体, 也可以利用色彩、线条、形状、面积、质感、



清晨的阳光照在雪地上, 映衬出地面上美丽的轮廓, 表现出美丽的雪景主题

光圈: F5.6 快门速度: 1/250s 感光度: ISO200 曝光模式: 手动模式 曝光补偿: +0.3EV

反差和虚实等的不同来使主题突出。



用色彩和质感来表现秋天的气息

光圈: F8 快门速度: 1/150s 感光度: ISO200 曝光模式: 光圈优先 曝光补偿: -0.7EV



用树木、动的海水和遥远的海平线来表现夏日凉爽的海边

光圈: F116 快门速度: 1/250s 感光度: ISO100 曝光模式: 光圈优先 曝光补偿: 0EV



用色彩、质感、并列的骆驼队伍和长长的投影来表现出沙漠苍茫、神秘、充满魅力的主题

「光圈：F10 快门速度：1/125s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：-0.3EV」



用蔚蓝的天空和大片金黄的麦穗来表现秋天丰收时绚丽的美景

「光圈：F11 快门速度：1/250s 感光度：ISO100 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：-0.3EV」

# 1.2

## 诀窍二：完美光线

每一幅摄影作品的完成都必须有光的参与，有光才有影，有了光影才有成像的可能。完美的摄影艺术始终围绕着如何理解光、如何运用好光而展开。如果一张照片的构图、人物姿态等都非常好，光线却运用得不正确，将会是一个很大的遗憾。

每次翻看那些优秀的摄影作品时都不难发现，照片的色调及光线都十分耐人寻味，有的非常绚丽，有的非常深刻，有的非常梦幻，总之，它们都把光线完美地融合到了整个画面

中。由此可知，一个完美的光线是成就一幅好照片的关键条件之一。

现实生活中的自然光来自唯一的太阳光，太阳光因时间和天气的变化也在时刻变化，而投射在被摄体身上的光线因方向和角度的不同，阴影的位置和面积也会随之改变，同时被摄体的印象、感觉，包括影调和色调也会呈现出明显不同的视觉效果。所以，必须选择适当的光线，包括适当的光线方向和角度，来完成摄影创作。



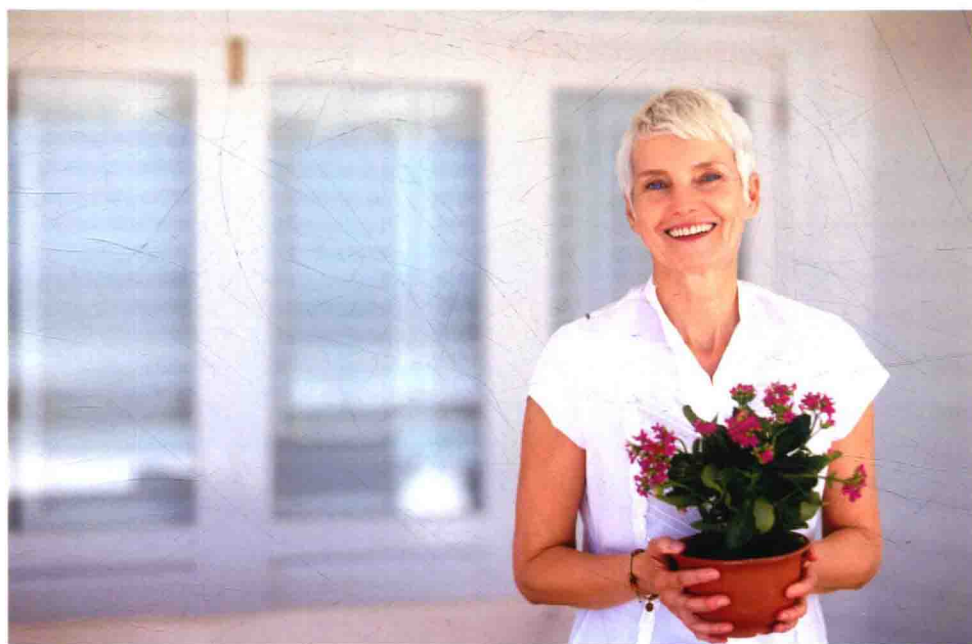
准确的用光是一张照片成功与否的标准之一，画面中绚丽的光线将树木沐浴在一片金黄之中，一切都显得美好而浪漫

光圈：F11 快门速度：1/125s 感光度：ISO200 曝光模式：光圈优先 曝光补偿：+0.3EV



画面中，夕阳即将落山，它将最后的灿烂洒向大地，摄影师用镜头捕捉到了最后美妙的光线，同时夕阳把前景的树木照耀出优美的轮廓，精致的剪影和美丽的夕阳共同刻画出一幅生动的画面

光圈：F5.6 快门速度：1/2s 感光度：ISO200 曝光模式：手动模式 曝光补偿：-0.7EV



画面中阳光明媚，老人灿烂的笑容感染着每一位观赏者

光圈：F2.8 快门速度：1/125s 感光度：ISO100 曝光模式：手动模式 曝光补偿：+0.7EV



明媚的阳光穿过层层树叶倾泻在落满果实和树叶的草地上，形成斑斑驳驳的投影，远处坐在椅子上的人正在悠闲地享受着，画面美丽、温馨、和谐

光圈：F2.8 快门速度：1/125s  
感光度：ISO200 曝光模式：点测光  
曝光补偿：-0.7EV



# 1.3 诀窍三：构图完美

摄影构图是拍摄者为了表现作品主题思想和美感效果，在一定的空间中将拍摄对象的关系和位置进行安排与处理，从而把个别或局部形象组成富有艺术感的主题，同时把各个部分有机结合、配置并加以整理，组成富有美感的画面。更简单地说，构图就是拍摄者如何安排

被摄物在画面中的位置，用什么角度拍，摄影师站在什么角度拍，朝什么方向拍，以及什么需要拍，什么不用拍等。

一张构图合理、美观、新颖又富有深意的照片，会在众多影像中脱颖而出，夺人眼球。由此可知，完美的构图对于一幅好照片的重要性。



画面中构图简洁，合理地运用了大小对比，主体突出，画面和谐

光圈：F11 快门速度：1/30s 感光度：ISO100 曝光模式：手动模式 曝光补偿：-0.3EV

构图要具有审美性。正如罗丹所说的：“美到处都有，对于我们的眼睛，不是缺少美，而是缺少发现。”作为摄影者，要善于用

眼睛，善于发现好看的构图，善于将平凡的事物重新组合在画面中，形成一幅新的完美画面。