



附赠超值DVD

- 326张高清摄影作品赏析
- 196段照片处理教学视频
- 本书案例素材与最终文件

● 李洁 王东浩 焦天宇 陈睿 编著

摄影构图 与用光

从入门到精通

实战版

这是一本能够快速提升摄影构图与用光技法的实用秘笈！

10大摄影主题分类讲解构图真谛，人像、风光、建筑、动物、植物…
45个实战案例深入解析用光精髓，四季、清晨、黄昏、室内、室外…



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮



• 李洁 王东浩 焦天宇 陈睿 编著

摄影构图 与用光

从入门到精通

实战版



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中青雄狮

律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

侵权举报电话：

全国“扫黄打非”工作小组办公室
010-65233456 65212870
<http://www.shdf.gov.cn>

中国青年出版社
010-59521012
E-mail: cyp_law@cypmedia.com MSN: cyp_law@hotmail.com

图书在版编目(CIP)数据

摄影构图与用光从入门到精通：实战版 / 李洁等编著. —北京：中国青年出版社，2012.12

ISBN 978-7-5153-1255-2

I. ①摄… II. ①李… 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(2012)第271740号

摄影构图与用光从入门到精通：实战版

李洁 王东浩 焦天宇 陈睿 编著

出版发行：中国青年出版社

地 址：北京市东四十二条21号

邮政编码：100708

电 话：(010) 59521188 / 59521189

传 真：(010) 59521111

企 划：北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑：郭 光 张海玲 柳 琪

封面设计：六面体书籍设计 张旭兴

印 刷：北京建宏印刷有限公司

开 本：787×1092 1/16 印 张：18

版 次：2013年1月北京第1版

印 次：2013年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5153-1255-2

定 价：69.90元（附赠1DVD，含视频教学）

本书如有印装质量问题，请与本社联系

电话：(010) 59521188 / 59521189

读者来信：reader@cypmedia.com

如有其他问题请访问我们的网站：www.lion-media.com

“北京北大方正电子有限公司”授权本书使用如下方正字体。

封面：方正兰亭粗黑简 方正兰亭特黑简 方正兰亭黑简 方正韵动粗黑简 方正正粗黑简

前言

P e r f a c e

俗话说“构图是照片的骨架，用光是照片的灵魂”，要想拍摄出成功的摄影作品，关键并不在于手中的工具，而在于对摄影构图与用光的深入理解和诠释。本书的目的就是希望通过对摄影构图的基本思路和规律及摄影用光的各种技巧和方法讲解，帮助读者更加透彻地理解核心摄影技法，从而拍摄出形神兼备的摄影作品。

只有具有好的拍摄题材，然后结合现场拍摄环境进行取景构图，并通过环境中的光线来展示景物对象更多的特点，才能得到一幅优秀的摄影作品。好的光线可以营造出优秀的画面效果，而取景角度的不同，则可以将拍摄对象以不同的视角呈现在观众面前。

本书提炼出拍摄中的两大要素，分别针对构图与用光进行分析。全书划分为三大部分，第一部分针对构图从画面的要素、拍摄角度、画面元素的组织、取景方式、拍摄技法在构图图中的使用等多个方面进行介绍，帮助拍摄者了解如何通过不同的构图，将拍摄对象以最佳的方式呈现。

第二部分则针对用光从认识光线、光线基本使用方法、光线的色彩与影调、自然光与人造光的运用、使用附件控制光线等方面进行介绍，帮助拍摄者了解光线，学会利用光线营造画面氛围，使拍摄效果更加完美。

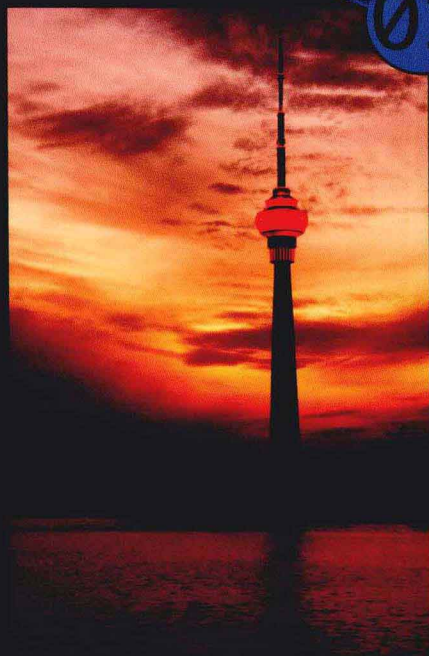
在学习了解构图与用光方法后，第三部分针对不同类型题材照片的拍摄进行讲解，结合用光与构图的方法，进一步深入了解如何将所学知识融会贯通到实际的拍摄中。

本书通过大量精彩的照片，详细介绍了摄影构图与用光的各种基本知识，此外还全方位介绍了针对人像、风光、生态、建筑、夜景等不同摄影主题的实拍技巧，帮助读者分析在不同情境下应如何构图、用光、设置参数，以及借助不同的表现手法营造不同的意境，最后通过数码暗房的讲解，让读者掌握常用的数码照片后期处理技巧，帮助其获得更多精彩绝伦的作品。

编者



目 录



01

构图与用光是好照片的基础

什么是摄影构图	014
构图源于绘画	014
构图的含义	014
完美照片由构图决定	015
带着情感构图	016
构图是情感的表达	016
打破规则的构图	016
什么是摄影用光	017
光线是摄影的灵魂	018
构图与用光的基础知识	019
必知的摄影术语	019
注意ISO的设置	020
相机拍摄前的设置	020
拍摄前务必要检查的内容	023
是否要保存为RAW格式	023
合理构图与不合理构图	024

02

构图的基本元素

点	028
单点	028
多点	028
线	029
线的作用	029
水平线	029
垂直线	030
对角线	030
曲线	031
引导线	031
面	032
圆形	032
三角形	032
矩形	033
主体与陪体	034
何谓主体	034
突出主体的方法	034
陪体的作用	035
陪体的取舍	035



前景和背景	036
前景的纳入	036
背景的选择	037
留白	038
勿在画面中纳入过多的前景	039



03

不同的取景方式与画面透视

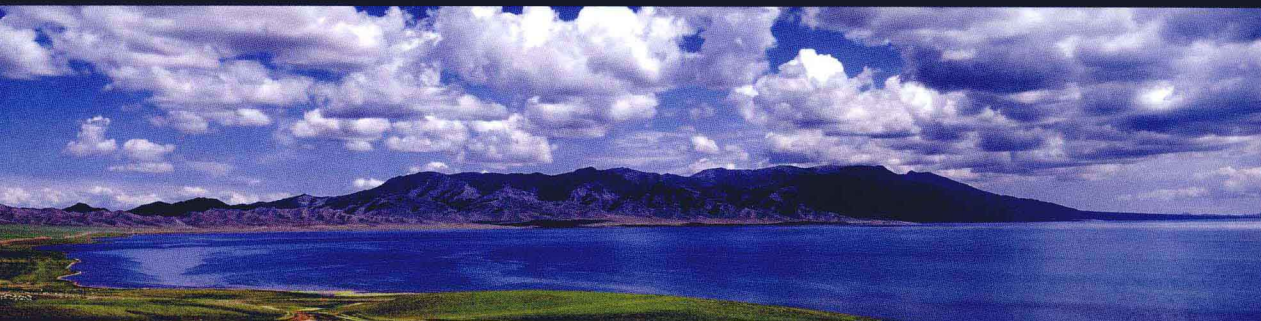
不同的取景画幅	042
横画幅	042
竖画幅	043
方画幅	044
寻找最佳的拍摄角度	045
平视角度	045
仰视角度	046
俯视角度	047
大胆尝试其他不同的拍摄角度	048
不同的拍摄方向与高度	049
好构图应主体突出	050
构图中不同的取景景别	051
全景	051
中景	052
中近景	053
近景	054
特写	055
构图中的透视关系	056
空气色彩透视	056
近大远小透视	057
摄影镜头与透视控制	058
人像摄影的透视控制	059



04

构图的基本表现形式

经典的构图手法和延伸	062
黄金分割构图	062
九宫格构图	064
三分法构图	066
借助点形成的构图	067
中央式构图	067
棋盘式构图	067
借助线条形成构图	068
水平线构图	068
垂直线构图	068
斜线构图	069
对角线构图	069
曲线构图	070
汇聚线构图	071
放射线构图	071
线条无处不在	072
灵活安排画面中的水平线	073
借助面形成的构图	074
圆形构图	074
三角形构图	075
倒三角形构图	075
框景式构图	076
L形构图	077
对称式构图	078
开放式构图	079
充分利用对比手法	080
大小对比	080
动静对比	081
虚实对比	083
明暗对比	084
曲直对比	085
刚柔对比	085
疏密对比	086
色彩对比	086
利用构图形成画面内在平衡	087



Chapter 05

构图的设计与画面表现

画面的图案设计与节奏	090
规整的图案带来舒适感	090
重复的图案增加共同性	091
独特的图案打破枯燥感	092
并列的图案形成韵律感	093
质感强化画面的构图效果	094
圆润的质感突出细腻	094
硬朗的质感突出粗糙	095
表现建筑表面的韵律感	096
纹理增强画面的构图效果	097
清晰的纹理形成节奏感	097
凌乱的纹理带来变化	098
营造简洁的画面效果	099
虚化背景突出主体	099
简洁背景简化画面	100
单色背景清爽明快	102
追随摄影简化背景	104
简洁构图是成功的关键	105



Chapter 06

了解光线的基础知识

认识光线	108
光线的质感	109
何谓软光	109
何谓硬光	109
光线质感的表现技巧	110
影调质感的表现技巧	111
光线的色温	112
冷色	112
暖色	112
光线的方位	113
正面光	113
前侧光	114
侧光	115
侧逆光	116
逆光	117
顶光	118
底光	118
透光的精彩	119
直射光与漫射光	120



直射光	120
漫射光	121
光度、光比与光型	121
丰富的光影效果	123

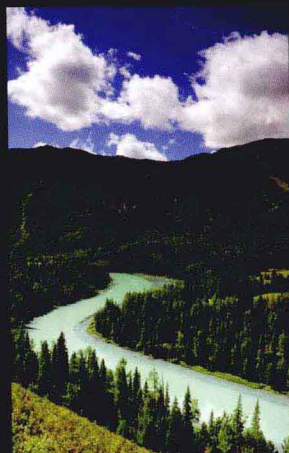


光线色彩与影调

把握色温	126
光色与色温	126
自然光的色温	127
人造光的色温	128
纠正色偏	129
色偏无处不在	129
设置相机的白平衡	129
白平衡如何影响色温	130
注重色彩	131
色相	131
明度	132
饱和度	132
影响画面色彩的因素	133
固有色对画面色彩的影响	133
环境色对画面色彩的影响	133
光源色对画面色彩的影响	134
色调	135
暖色调	135
冷色调	136
对比色调	137
和谐色调	138
浓彩色调	139
淡彩色调	140
色调与情感	141
影调	142
高调明亮轻快	142
低调暗沉神秘	143
中间调和谐自然	143
剪影	144
影调节奏	145
影调与情感	146
画面中红色传达的情感	147



相机曝光的三个要素	150
光圈	150
ISO	151
快门	151
相机的曝光模式	153
光圈优先模式 (A档)	153
快门优先模式 (S档)	154
手动曝光模式 (M档)	155
自动曝光模式 (Auto与P档)	156
相机的测光模式	157
点测光	157
中央重点平均测光	158
局部测光	159
评价测光	160
高速快门捕捉清晰影像	161
使用室外自然光	162
清晨的光线	162
上午与下午的光线	163
正午的光线	164
傍晚与日落时分的光线	165
在弱光下拍摄	166
在月光下拍摄	166
天气与季节光线	167
晴朗天气的光线	167
阴雨天的光线	167
春季的生机	168
夏季的色彩印记	169
秋季的收获与萧瑟	170
冬季的雪景	170
使用室内光线	171
人造光线的种类	171
使用影棚光线	171
应用闪光灯时的相机设置	172
防红眼功能	173
慢速同步拍摄夜景人像	173
利用光影构图	174
表现特殊的光影	175
水面倒影	176
用光线表现美味	177





09

人像摄影构图与用光实拍

人像摄影实用技法	180
人像摄影常用器材	180
使用标准定焦镜头提升画质	181
选好构图以展现人物的线条感	182
人像照片中的留白	184
使用反光板提亮人物肤色	185
利用光线突显人物主体	186
舞动青春	188
古典美人	190
草坪上休憩的女孩	192
亲昵的情侣	194
暗调人像	196
高调人像	198
可爱的宝宝	200



10

风光摄影构图与用光实拍

风光摄影的实用技法	204
风光摄影的常用器材	204
中灰渐变镜压暗过亮天空	206
偏振镜减弱反射光	207
银装素裹的雪景	208
蓝天白云	210
水景的静美	212
流动的水	214
多彩建筑	216
名胜古迹	218
山峦	220
时代与交通	222
细节之美	224



11

动植物摄影构图与用光实拍

动植物摄影实用技法	228
动植物摄影应选用的器材	228
尝试奇妙的微距摄影	229
呈现动物的皮毛质感	230



植物的细节表现 231

苍劲的树林 232

高耸的树木 234

枝叶的细节纹理 236

娇艳的花朵 238

鲜艳的花丛 240

微距昆虫 242

可爱的萌宠 244

野生动物 246

水中漫步 248

飞翔的鸟儿 250

12

夜景摄影构图与用光实拍

夜景摄影实用技法 254

夜景摄影需要的器材 254

夜间的光线特点 255

夜景拍摄的技巧 257

五光十色的城市夜景 260

浓重的工业气息 262

实拍梦幻的夜景星轨 264

绚烂的烟花 266

月光下的长城 268



13

数码暗房

后期处理实用技法 272

调整照片大小与尺寸 272

裁剪画面调整构图 273

修复倾斜的照片 274

调整照片色调 275

调整照片明暗 276

修复照片偏色 277

去掉照片中的多余元素 278

调整景物照片的拍摄季节 279

用水波滤镜给水面添加波纹 282

修复曝光不足的照片 284

修复曝光过度的照片 286







Chapter

01

构图与用光是好照片的基础

光圈: F8
曝光时间: 1/1000s
ISO: 500
焦距: 23mm
曝光补偿: EV-0.33
平均测光



什么是摄影构图

摄影构图能够直接表达摄影师的情感或观察世界的角度，因此它的好坏直接决定了一张照片的优劣。对于摄影来说，构图包含了画面元素的布置，以及与之相应的颜色、明暗、空间位置等内容的布局。

构图源于绘画

构图最初的定义来源于西方美术，西方艺术家在创作作品时，通常会先对画面对象的组合方式进行设计，包括对象与对象之间的平衡、对象之间的对比以及整体画面的视点安排。在中国绘画领域里，一般把构图结构称为“章法”或“布局”，有“展纸作画章法第一”的说法。构图亦如同下围棋，下子格格皆可落，但切勿乱迷。

绘画中，古人将章法（构图）比作下棋，要有一定的章法与布局，置阵布势，摄影亦如此。但布局这一定义并不能完全反映构图的所有内容，所以现在摄影领域将所有与画面构图相关的设计过程统称为构图。



▲ 欧洲的许多教堂里保存着比较完好的壁画作品，这些作品的构图方法对于当代摄影的许多构图理念、原理及法则有着很好的指导意义。

构图的含义

专注于摄影构图，可以使摄影者处理好所拍摄的画面空间关系，包括对象高度、宽度和深度之间的关系，从而达到突出拍摄主题，增强作品纪实效果与艺术感的目的。构图即舍弃普通的、表象的、繁琐的、次要的画面内容，再恰当地安排主体的位置，最后选择合适的环境，使作品所表达的情感比现实中的更强烈、更完善、更理想，达到增强画面艺术感的效果。

另外，摄影构图绝不仅仅是空间几何艺术，还应该包括光影关系及色彩关系，让空间几何、光影、色彩这三者的相互关系在观众眼中获得最好的平衡效果。



▲ 构图时将画面中的主体置于三等分线上，使画面获得更好的平衡感的同时，也为背景的水和连绵的山体留出了足够的视觉空间，让画面整体变得更为丰富。

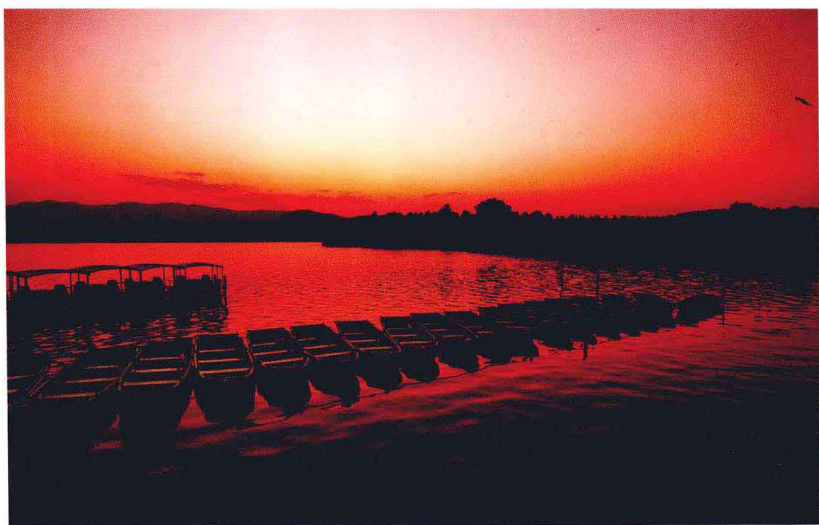
光圈：F8.0 曝光时间：1/160s
ISO：200 焦距：18mm
曝光补偿：EV0 评价测光



完美照片由构图决定

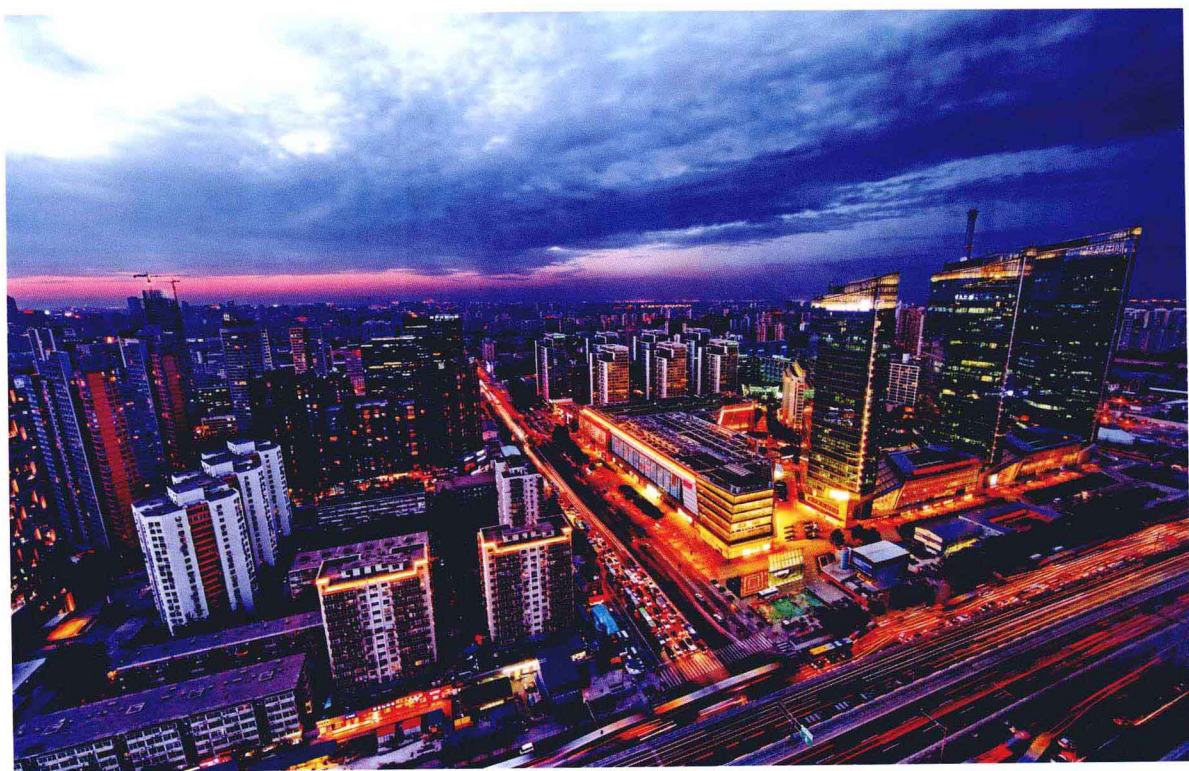
构图处理得是否合理恰当，是否具有创意和创新是影响摄影作品最终效果的关键因素，因此，摄影构图就成为摄影学习中最基础、最重要的内容，想要拍出完美的照片必须从构图开始慢慢学习。构图是理念方面的概念，对于摄影学习者来说，一方面要知道构图的原理，另一方面要注重培养自己对于构图艺术的感觉。

光圈：F11.0 曝光时间：1/40s
ISO：100 焦距：13mm
曝光补偿：EV-1.67 评价测光



排列整齐的小船不仅是分隔画面节奏的线条，而且还是画面中重要的视线引导线，可以自然地将观赏者的目光引向画面中的主体小桥。

构图并没有一成不变的方式，一方面需要学习摄影师长期总结出来的构图经验，另一方面则需要自己尝试不同的角度、高度、位置进行拍摄，多赏析优秀摄影作品，寻找构图的感觉。



使用广角镜头进行拍摄，可以表现更为大气的场景，将繁华都市的现代感表现得更为强烈。

光圈：F11.0 曝光时间：60s ISO：100
焦距：14mm 曝光补偿：EV0 评价测光



带着情感构图

构图是取舍的艺术，摄影师的情感正是体现在画面的取舍之中，即使是平淡无奇的事物，在摄影师的镜头下，也能够表达出特有的情感因素。

构图是情感的表达

有些人总是会惊讶于摄影师能把一些普通的东西拍得特别好看，现实中明明平淡无奇，为什么构图这样特别，角度这么好看。就像澳大利亚的InconnU，当她看到草地上盛开的花朵和天上的厚云，就自然地拍下了这幅美景。照片中以厚云作为背景，仰望而拍，赋予树木、花朵感情，使画面充满生命力。非一般的构图，取决于情感和想法，并不是想与众不同，如果只为与众不同而构图，最后只会被这种心情困扰。



光圈：F13.0 曝光时间：1/60s
ISO：200 焦距：24mm
曝光补偿：EV-0.33 评价测光

每一幅摄影作品，都是摄影师的情感表达，通过安排画面中的主体位置、光影和色彩，来向观赏者展现拍摄时的意图和心情。

打破规则的构图

其实每一张照片、每一个场景都有其独特的情况，很难以一个固定的方式去处理所有的构图。摄影师的第一感觉很重要，如果第一眼看上去连自己也觉得不对劲，那拍摄出来的结果也很难有惊喜。

构图虽有一些实用的规则，但绝非金科玉律，它是需要学习和实践的，在实际拍摄中培养构图的灵感，提高构图的水平，大胆突破常规，往往会有意外收获。

拍摄角度适合，将图中人物的女性妩媚很好地表现了出来。图中人物相互之间的位置，表达出人物之间的密切关系，整个画面富有较强的故事性。

光圈：F11.0 曝光时间：1/125s
ISO：100 焦距：40mm
曝光补偿：EV+0.3
中央重点平均测光



掌握

不同的构图形式

常见的构图形式有曲线构图、直线构图、斜线构图、对角线构图等，影友大可尝试创新，不必拘泥于此。