

卡 | 塔 | 摄 | 影 | 学 | 院

编著

摄影构图与用光十讲



扫码观看

全 | 程 | 视 | 频 | 课



扫码进入有艺学堂

在微课视频中获取播放链接

或直接在每章首页扫码观看

 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>

卡 | 塔 | 摄 | 影 | 学 | 院

编著

摄影构图与用光十讲



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内容简介

本书将摄影美学中的构图和用光两大部分内容总结和概括为十堂课，力求帮助读者经过十堂课的学习，掌握相关知识。第一课介绍何为构图，以及为何构图；第二课讲解构图元素的组合与协调；第三课介绍构图的8个关键词，包括质感、对比、虚实、疏密等；第四课介绍相对特殊的人像摄影美姿问题，这也属于构图的范畴；第五课讲解构图能力的培养，构图的重点在于能够举一反三；第六课介绍影调与用光的基本原理；第七课介绍曝光控制，以及与照片层次的关系；第八课介绍光的语言，主要讲解如何驾驭光线的技法；第九课介绍自然界中多变的光影效果，以及拍摄技巧；第十课分场景讲解构图与用光的实战技巧。

全书内容全面，语言简洁流畅，由浅入深，适合摄影新手从入门开始，循序渐进学习摄影美学知识，培养美学能力；也适合有一定基础的摄影师提高自己的摄影水平；还可以作为摄影培训机构的教材使用。

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

摄影构图与用光十讲 / 卡塔摄影学院编著. -- 北京:电子工业出版社, 2017.10

ISBN 978-7-121-32445-1

I. ①摄… II. ①卡… 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(2017)第191716号

责任编辑:姜伟

文字编辑:赵英华

印刷:天津银博印刷集团有限公司

装订:天津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:15.25 字数:390.4千字

版次:2017年10月第1版

印次:2017年10月第1次印刷

定价:99.00元

参与本书编写的人员有郑奎国、郅朝怡、郑林、李书梅、胡华、高翔、姜纪彬、李阳、王栋、王星凯、闫珊珊、赵玉萍、张婷婷、沈秋洽、楚娇娇。

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 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254161 ~ 88254167 转 1897。

前言

使用很棒的专业相机，搭配了性能出众的镜头、滤镜等附件，但拍摄出来的照片仍然不够理想，甚至不如其他人用手机拍出的效果漂亮。这时不知你有没有反省过自己，不是技术不到家，而是你忽视了摄影创作最本质的问题——美学设计和创意。

决定照片成败的真正因素，在于摄影美学。相机与人眼是不同的，它只会忠实记录下眼前的场景，而没有像眼睛那样过滤掉纷繁复杂的干扰元素，只将注意力关注到最精彩的部分。即人眼具有提炼的功能，具有天生的构图能力。

这本书，就是要培养你将看到的美景转化为摄影作品的的能力。具体来说，是通过详细讲解构图与用光方面的知识技巧和实拍经验，让你快速提高自己的出片质量。

构图是具有决定意义的摄影语言，你需要理解和掌握最基本的构图法则，掌握常见的构图形式，还要对不同题材的构图积累大量实拍经验，这样才能让你拍摄的照片变得更加专业。不管你是否同意，我们说构图只是摄影的基础，而光影才是决定照片是否好看真正决定性力量。而经过对构图与用光的全方位多角度的介绍，可帮助你最终完成摄影美学设计和创意整个课程的学习。

所谓“千里之行，始于足下”，学习本书只是一个开始，你还需要拍摄大量的照片巩固学习成果，积累拍摄经验，培养摄影美学创意的能力，最终成为一名成功的摄影大师。

读者可以加入我们的摄影教学 QQ 群 240653226，与笔者进行一对一的沟通和交流；并可以关注我们的公众号 shenduxingshe（深度行摄），学习摄影知识！



可扫码关注我们的公众号！

目 录

第①讲	何为构图，为何构图	003
	一、大白话告诉你照片差在哪儿.....	004
	二、理解构图的概念.....	007
	三、主体与主题.....	012
	四、构图决定一切	014
	五、广义的构图.....	015
	六、摄影构图的艺术特性.....	016
	七、有言在先：构图有法而无定法.....	018
第②讲	开胃菜：构图元素的组合与协调.....	021
	一、黄金比例的应用.....	022
	二、点在构图中的应用技巧.....	027
	三、线的类型与方向.....	032
	四、形状与图案.....	038
	五、有光才有影：影调的作用.....	047
	六、色彩与构图.....	049
第③讲	基本构图原则：8大关键词	057
	一、视角：决定气质.....	058
	二、透视：把握好与人眼视物的关系.....	063
	三、质感：重在视觉与心理体验.....	069
	四、对比：为画面带来趣味.....	072
	五、加减：关乎拍摄的成败.....	078
	六、平衡：X因素.....	082
	七、疏密：疏可走马，密不透风.....	087
	八、虚实：灵动的画面.....	089

第④讲 人像摄影画面设计与美姿技巧 093

- 一、人像特写美姿技巧..... 094
- 二、人像站姿摄影技巧..... 100
- 三、人像坐姿摄影技巧..... 104
- 四、躺与趴的美姿技巧..... 110

第⑤讲 构图能力的培养 113

- 一、同一场景的不同构图 114
- 二、横与竖如何选 117
- 三、开放和封闭..... 119
- 四、从无序到有序 121
- 五、从无形到有形 122
- 六、寻找引导线..... 124
- 七、寻找对比与陪衬..... 126
- 八、寻找画中画..... 127
- 九、使用画框 128
- 十、情景交融 130
- 十一、二次构图..... 131

第⑥讲 理解影调与用光 133

- 一、256级亮度，256级影调..... 134
- 二、照片影调 136
- 三、5种优美的特殊调子..... 138
- 四、光比与层次..... 143

第⑦讲	从手艺到艺术：曝光与层次	147
	一、曝光的变化与控制	148
	二、测光控制影调	151
	三、包围曝光的两个目的	155
	四、影调层次的创意拓展	158
第⑧讲	光的语言：驾驭光线	163
	一、光线的属性与照片效果	164
	二、光线的方向与照片效果	170
	三、一天四时的创作	176
第⑨讲	多变的光影效果	187
	一、微光摄影——银河与星轨	188
	二、人物的眼神光	193
	三、捕捉局部光	195
	四、星芒的魅力	196
	五、透光的精彩	198
	六、剪影这样玩	200
	七、阴影的力量与造型	202
	八、边缘光的表现力	204
第⑩讲	场景构图与用光实战	207
	一、风光题材的一般拍法	208
	二、怎样拍摄美丽的山川景色	213
	三、表现出水的百变形态	218
	四、林木与枝叶的色彩和造型	224
	五、拍摄包含太阳的画面	226
	六、雪景摄影	231





扫码看视频

第①讲

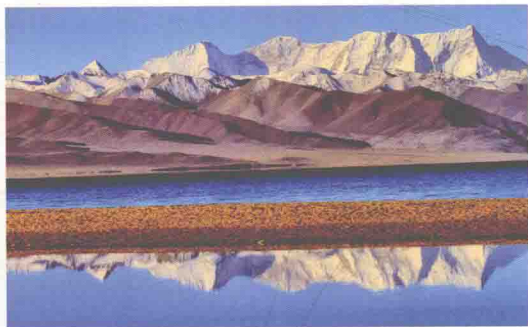
何为构图， 为何构图

掌握了曝光、控制照片虚实等技巧，能够控制相机，只是学习摄影最基本的要求。实际上摄影创作的成败要取决于构图，首先应该知道构图的基本概念，还要知道构图的特性，以及学习构图的注意事项。

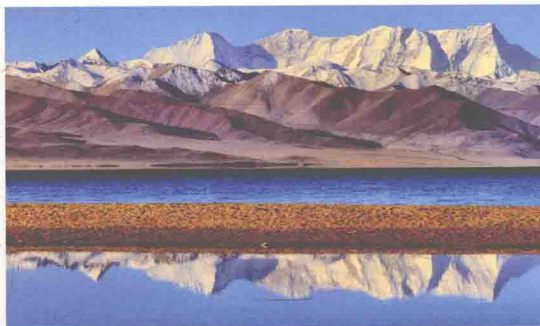


一、大白话告诉你照片差在哪儿

如果照片不是“横平竖直”的，那给人的感觉会很不舒服，这种不适的感觉来自于画面的失衡。水平主要通过地平线、海岸线等来进行控制，也就是说拍照之前要确保地平线或海岸线等是水平的。虽然这是最朴素的一个道理，但新手拍片却往往不会注意，容易让拍出来的照片出现楼歪歪、山歪歪的问题。



倾斜的地平线，让人感觉照片不够严谨，有失衡的感觉



规整的地平线，让画面整体看起来更加协调

新手拍片一个大的问题是不知道要找一个重点景物来表现，而是满腔热情总想将看到的美景都表现出来，想法没错，但创作却陷入了误区。实际上找一个重点来表现，会为照片带来秩序感，这样画面景物就会多而不乱。



景是好景，可惜看起来缺了点什么，不耐看



天鹅作为重点景物出现，让视线有了落脚的地方，画面完整起来

人的潜意识里，都是害怕无序和混乱的，拍照时如果纳入的景物过多，就会显得杂乱，这会给人很不舒服的感觉。取景时要注意观察，提炼出表现力最强的几种景物，照片才会显得干净整洁，给人舒适的感觉。



前景的树木给人太杂乱的感觉



取景时避开杂乱的前景，照片干净漂亮了很多

有光才有影，光影丰富照片才漂亮。很多人只在晴朗天气的早晚两个时间段拍照是有道理的，这两个时间段的光线不是很强，能够以暖色的光照亮部分景物，另一部分隐藏在阴影里，照片会非常漂亮。而缺乏光影效果的照片，表现力就会差一些。



很好的景观，可惜没有光影，画面比较平淡

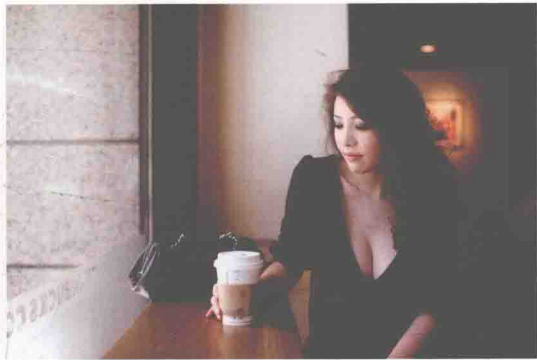


一束光的出现，让照片的影调和色彩都变得非常漂亮

很多照片不好看，不是因为被摄体表现力不足，不是因为缺乏光影效果，而只是因为取景时的疏忽，让画面的构图不够完整所造成的。表现一般的被摄体，要注意尽量将其拍全，或是呈现出大部分，这样被摄体会显得完整一些。另外，在人像摄影当中，还要注意不要切割人物关节，否则就会造成构图不完整，令人感觉非常难受。



看照片的右侧，给人感觉少了些什么，这是构图不完整的表现



人物的左胳膊大部分显示出来，照片就完整协调了

人像摄影的另一个特点是要加入人为的光线干预。背光拍摄人物，因为曝光的关系，人物正面总是不够明亮的，这时要拍到好照片，就需要使用反光板、闪光灯等道具对人物正面补光。



拍人像，人物的正面以及皮肤是重点部位，可是左图的重点部位太暗，这样拍出来的照片非常难看。通过使用反光板或是闪光灯等对人物正面补光，让重点部位变亮，照片就变得漂亮起来。

总结：

无论照片中地平线倾斜、缺少视觉中心，还是照片杂乱、没有光影，又或是人物面部不够明亮，本质上说这都是构图与用光的问题。也就是说，即便你掌握了大量的摄影基础技术，但如果没有一定的构图理论和美学理念支持，仍然是不够的。要拍摄出好照片，还应该在构图及用光方面，进行系统的学习，这也是本书后续内容将要解决的问题。

二、理解构图的概念

人眼有大脑控制：看到美景能将注意力集中到重要对象上，主动忽视干扰因素。比如说我们集中精力做一件事，大脑会过滤掉周边正在发生的事情；又比如公共场所所有人对我们讲话，我们能听清楚，并且不会记得周边的噪声，但是录音机则不同，会记录下现场的噪声，听录音时我们会感觉非常难受。

相机不够智能：会忠实记录你拍摄的场景，不会对重点对象进行突出和强化，这就造成照片重点不突出，主题不鲜明。

而要解决相机不够智能的问题，主要就是通过构图来实现。所谓的构图，是指将所拍摄的场景中的所有元素进行重新整理、概括和提炼，并表达出来的过程，表现出来的画面最终更符合人的审美观感。这个过程中，摄影师的构思和审美为主导，对相机控制的技术手段作为辅助。具体来说是要把场景中的主要对象，如人物、动物、事件冲突等提炼出来重点表现，而将另外一些起干扰作用的线条、图案、形状等进行弱化，最终获得一种重点突出、主题鲜明的画面布局和显示效果。

要完成更理想的构图，需要摄影师对于场景当中的点、线、图案、透视、明暗影调、色彩等概念有一定了解，再结合个人的观点、情感和情绪，营造出可以称为摄影作品的照片。



到了箭扣长城之后，眼前的美景令人震撼。如果不假思索直接拍摄，则无法还原出眼睛看到的美；等待一段时间之后，太阳升起位置泛亮的霞光照亮了较高的山峰，这时拍摄，强化了山峰的亮度和色彩，照片就好看起来。也就是说，构图既需要我们进行构思，也需要等待一些机会，如光影和色彩的变化等，这便是摄影创作中人物对景物的构图和布局。

一张完整的摄影作品，从构图的角度来分析，有几个重要的构成部分。第一是主体，是我们要拍摄的对象，可能是人，可能是建筑等。第二是陪体，陪体也称为宾体或客体，主要用于陪衬或修饰主体，或与主体构成一定的故事情节来共同表达主题，所谓“红花需要绿叶配”就是这个道理。第三是前景，前景放在主体景物之前，起到一个过渡的作用，当然还有其他的作用，后面会详细介绍。第四是背景，主要用于交代摄影主体所处的环境、时间、时节等信息，并可以起到对主体的衬托作用。第五是留白，留白是指画面留出一定的空白，没有重点景物的区域，留给欣赏者以休憩和思索的空间。



摄影 邵克难



山体作为背景

牧群作为陪体

人物及帐篷是主体

前景

看一下这张照片，很明显，画面中的人物及帐篷是我们想要重点表达的主体，因此非常醒目和突出。远处的牧群是陪体，起到了衬托主体的作用，并且与主体形成了远近呼应，共同营造出照片的主题。照片的前景就是前面过渡的草地，背景就是远处的山体。至于留白，可以认为是山体非常模糊的区域。这就是一张完整照片的五种构图要素，我们用这五种构图要素介绍了一些简单的摄影语言。

如果是拍照，那随意拍下场景的帐篷和人物就可以了，摄影则不是这样的，需要考虑帐篷和人物放在哪个位置更好，用什么景物来与其呼应，于是远处的牧群就被纳入进来，与主体形成了呼应。而前面的草地和背景的山体则让画面变得内容非常完整，并且感觉明暗层次丰富。

1. 主体

主体是摄影用以表达拍摄主题思想的核心，是整个拍摄画面结构的中心。



拍摄时，无论通过调整角度、虚化远景，还是其他手段，让主体人物变得突出醒目是最重要的。

2. 陪体

陪体也称为宾体、客体，是指与主体有情节联系，并辅助摄影作品明确主题。陪体有两个作用：一是映衬主体，并使画面主题表现更明确，内容更丰富；二是陪体可以起到均衡并美化画面的作用，使得摄影作品和谐圆满。



TIPS

摄影作品中，陪体的表现力不能强于主体，否则会喧宾夺主，影响画面的整体效果；陪体要与主体协调一致，并能够起到烘托主体的作用，否则陪体就失去了应有的意义；最后一点是陪体并不是构图中必需的元素，某些特定的画面并不需要出现陪体，如对主体的特写镜头画面等。

3. 背景

背景一般是指在主体后面的景物，具有衬托主体、说明环境、丰富画面内容的作用。背景的选择范围非常广泛，天空、草地、山峦、水面、墙壁等都可以作为背景的形式出现。

TIPS

选择背景时可以遵从以下几个原则：避免杂乱，力求简洁，可选用如蓝天、草地等单一成分的背景；如果背景中对象较多显得杂乱，可以通过虚化来简化背景；背景色彩不宜过多，背景色彩过多会造成喧闹的感觉，分散欣赏者的注意力；亮度不宜过高，如剪影等特殊效果除外。



背景的天空，既烘托了主体，又交代了拍摄的时间及环境等信息。

4. 前景

前景是指位于主体前面或离摄影者最近的景物。前景具有烘托主体和装饰拍摄画面的作用。



一般前景可以起到过渡的作用，使得主体的出现不会过于突兀，这样画面的整体效果会更加协调；另外前景可以增强画面的空间深度，还可以平衡构图和美化作品画面。

这张照片中的前景，起到了多种作用：过渡视线，避免风车的出现太突兀；丰富构图内容；强化画面深度，给人更深远的感觉。