

数码摄影



图解加强版

构图与用光



→ **构图** 照片的骨架; **用光** 照片的灵魂

400 多个摄影实例分析

最直接的图解方式 / 最详细的拍摄参数 / 最实用的拍摄技法

销量遥遥领先的摄影图书图解加强版

完全还原作品拍摄实况+详尽的构图与用光图解+拍摄技法分析

学好构图与用光，让你的作品形神兼备

罗雪 墨叶 王鹿童 小灰 编著



创新

主体为主、陪体为辅，再加以环境的衬托

调光点越亮，剪影效果越突出，反之剪影效果就越不明显

孤寂暴雨袭来之前的瞬间拍摄很容易出佳作

让模特放松，动起来，然后进行抓拍

J406

12

□ 摄影大师之道

数码摄影构图与用光

图解加强版

罗雪墨 叶王鹿童 小灰 编著



 电脑报电子音像出版社
CPCW ELECTRONIC & AUDIOVISUAL PRESS

内容提要:

《数码摄影构图与用光》自2009年5月出版以来,以其详实的内容、实用的摄影技巧与新颖的讲解方式,深受摄影爱好者的欢迎,经连续多次重印,高居同类图书销售排行榜前列。

《数码摄影构图与用光图解加强版》在优化上一版内容结构的基础上,进一步充实了核心摄影知识与技巧;在讲解方式上,进一步加强了“图解”的直观性,绝大部分实例都用详细的图解方式和条块细分的摄影技巧进行解说,让你可以用最短的时间,以最直接的方式掌握摄影技术的精髓。

总而言之,这是一本适合初学与进阶者,能让你在构图和用光技术上快速提高的摄影专题指南。只要你热爱摄影,并随本手册的引导勤练手,你就一定可以拍出大师级的作品来。

光盘要目:

- 最新数码单反机型推荐
- 经典单反镜头推荐
- 数码摄影后期软件精选
- Photoshop笔刷与滤镜精选
- 图书精彩内容PDF

版权所有 盗版必究

未经许可 不得以任何形式和手段复制和抄袭

数码摄影构图与用光 图解加强版

编 著:罗雪墨 叶王鹿童 小灰

责任编辑:刘佳佳

责任校对:郭彦

版式设计:李品娟 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

服务电话:(023)63658888-13117

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:四川省釜山数码科技有限公司

文本印刷:重庆出版集团印务有限公司

开本规格:880mm×1230mm 1/16 15.5印张 200千字

版 号:ISBN 978-7-89476-385-3

版 次:2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

定 价:59.80元(1CD+手册)

CONTENTS

01 | CHAPTER 构图是摄影的骨架



构图是摄影成败的第一步	004
带你认识摄影中的构图	004
构图是照片的骨架	006
严谨、创新、突破是好作品的三步骤	
摄影构图的基本要素与安排原则	008
照片的结构要素	008
构图要素的安排原则	009
主体为主、陪体为辅，再加以环境的衬托	
各类基本构图方法	012
黄金分割构图及其演变	012
黄金分割、九宫格、三分法是构图形式的基础	
遵循线条美的构图形式	014
水平线安排：垂直线突显高大；斜线呈现动感；曲线优美	
遵循形状美的构图形式	019
三角形稳定；框式灵活；圆形具有透视效果	
其他常见构图形式	024
对称式的有序之美；隧道式引导视线；对比式会说话	
摄影构图的基本视觉元素	028
线条、形状、色彩、影调、质感	
用色调实现构图	035
用色彩表达画面冷暖	035
相邻色构图显得和谐；互补色构图具有冲击力	
色彩分配应该有主次，而且与画面主陪体相呼应	
用影调实现画面意境	039
明调作品大部分色彩明度较强，给人欢愉、简洁感	
暗调作品大部分色彩比较深暗，给人庄重、深沉感	
完美照片的构图秘诀	043
简洁、均衡、创新、对比、呼应，完美构图的永恒秘诀	
人像摄影中常犯的构图错误	054
构图缺陷	054
姿势呆板	055
让模特放松，动起来，然后进行抓拍	
背景凌乱	056
拉近被摄者，果断地将多余元素“赶”出画面	

CONTENTS

02 | CHAPTER 人像摄影构图实战



人像摄影的取景形式	057
特写人像	057
用中长焦镜头拉近拍摄会使人像作品更漂亮	
半身人像	059
拍摄半身人像一定要让人物放松并在姿态自然时抓拍	
七分身人像	060
三角形、对角线、S形等都是七分身人像的推荐构图方式	
全身人像	062
全身人像要注意人物与背景的协调，并力求突出人物	
用最合适的视角拍人物	063
选择被摄人物最佳角度	063
侧面人像适合脸部较胖，或者有面部缺陷的人	
用背景烘托气氛	067
别让地平线从人物中间穿过，也别让树枝“长”到人头上	
试着变化相机角度，以获取人物与背景最搭调的构图	
选择水平还是垂直画幅	070
水平画幅人像照片的画面配置	070
水平画幅人像照片最好将人物放到垂直三分线上	
垂直画幅人像照片的画面配置	072
用拍摄角度扬长避短	074
最为自然的平摄	074
表现人物高大的仰拍	075
仰拍时切忌镜头太靠近人物而且仰角过大	
突出头部的俯拍	076
细心搭建人像照片的画面结构	077
意境幽远——三分法构图	078
黄金分割点上面积较小的人物会显得很有孤独感	
突出人物——中心式构图	081
稳定画面——三角形构图	084
正三角、倒三角、斜三角，在摄影中要灵活运用	
活跃画面——对角线构图	086
让照片说话——框式构图	087

03 | CHAPTER 风景摄影构图实战

好的风景照片构图原则	090
不同画幅与取景的不同视觉效果	090
具有开阔感的景色适合用横幅构图，并用广角镜头拍摄	
对竖向结构的物体适合竖幅构图形式	
在拍摄前多变化取景角度，你会发现视觉效果完全不同	
如何取景构图才是好的风景照片	094
选择合适的背景与角度；注重光线与构图的关系；合理安排主陪体	
不同风景素材的构图技巧	098
海洋/湖泊	098
水平线构图最常用，可以表现海洋湖泊的静谧宽广	
溪流/瀑布	100
尽量选取河流完整的流向，通常会天然的S形构图	
山景/沙漠	102
山景多用正面平拍，色彩分布很重要	
如果为山景选择陪体，陪体一定要适当且不要喧宾夺主	
草原	105
强烈的颜色对比、迷人的光影，是草原摄影的精髓	
日出/日落	107
拍摄日出日落一定要选择好前景，处理好太阳与前景的关系	
雪景	110
花卉	111
如非必要，最好不要用中央式构图拍花卉	
九宫格、仰拍、三分法、斜线……尽情运用你的创意	
树木	113
城市/建筑	114



CONTENTS

04 | CHAPTER 光影是摄影的灵魂

揭开光线的面纱

光的聚散

光的方向

顺光容易流于平淡；逆光有戏剧效果；侧光适合表现轮廓

光的强弱

光的质感

硬调光适合拍男性等刚毅对象；软调光适合拍摄柔美对象

光的颜色和色温

认识光比

高光比画面感觉硬朗；低光比画面感觉柔和

如何更好地控制光线

各时段的光影特点

对自然光线的控制

上午10点以前和下午2点以后是一天中最佳拍摄时间

118

118

120

125

126

129

130

131

131

133

通过直方图学曝光

认识直方图

通过直方图判断曝光情况

高调作品的直方图波形集中在右边；低调作品则集中在左边

让测光更准确

寻找中间灰

寻找中间灰，是准确测光的常用方法

加权测光

中央重点测光

点测光

134

134

135

137

137

138

139

139

数码相机曝光组合的设置

光圈、快门、ISO

三者的变化关系

APEX曝光公式

光圈越大，背景越模糊，反之背景越清晰

快门越快，越适合捕捉运动中的物体

慢速快门可以使运动物体“拖尾”

ISO越低，画质越高，反之画质越低

白平衡

调整EV

白加黑减是常用但并不万能的方式

140

140

141

142

146

147

用光器材的使用

闪光灯

反光板和柔光板

如果你热衷拍摄人像，请一定准备一张反光板

150

150

152

各种光线滤镜的使用

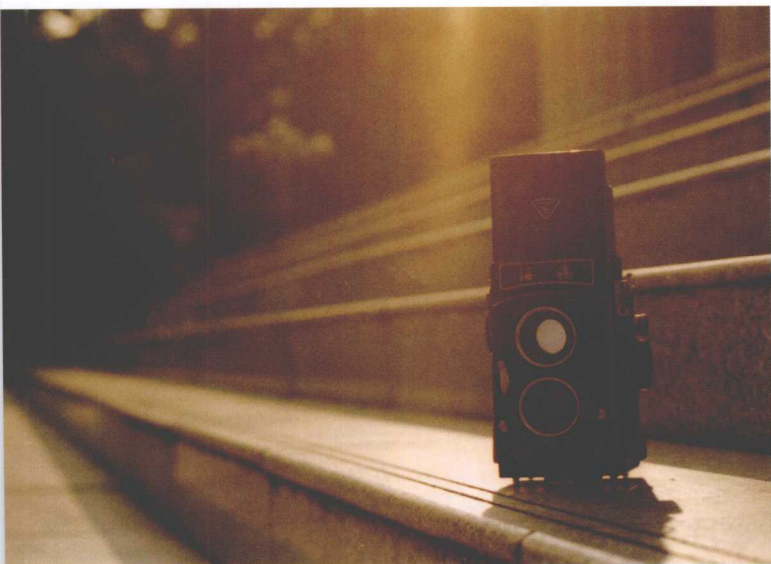
各种滤镜与黑卡

用偏振镜消除强反光

154

154

157



05 | CHAPTER 人像摄影用光技巧

晴天外拍可爱美女

制造梦幻效果的逆光人像

要捕捉人物头发周围的“金边”需要找准测光点
要避免逆光带来的光晕需要对直射光线进行遮挡

勾画轮廓的侧光人像

侧光适合表现人物个性与内心世界

突出人物的顺光人像

要利用空间感避免顺光带来的层次缺乏

如何利用好中午顶光

顶光下拍摄人像一定要对面部下方阴影补光

寻找阴凉处的漫射光

晴天拍摄人像如何补光

反光板是补光最方便的工具，还能增加眼神光

阴天外拍优雅恬静的气质美女

用好阴天的散射光

阴天拍摄人像适合用大光圈

阴天人像补光技巧

如果用要主灯和辅灯需要调节好光比

提高拍摄对象与环境之间的反差

阴天拍摄人像最好选择鲜艳的服装来衬托

用闪光灯压暗天空

黄昏时候的泳装、内衣人像

利用日落前低角度光线拍美女

利用日落后的天光拍美女

用闪光灯为黄昏人像补光

棚拍人像布光实战

影棚人像的基本布光方式

吸光板可以为美女“瘦脸”

硬光单打法适合塑造男性轮廓

双灯让人物更具立体感

报纸封面人像棚拍布光

电子产品广告人像棚拍布光

160 巧用光线拍摄可爱Baby 190

160 用户外自然光拍摄孩子最自然的一面 190

柔和的散射光是拍摄Baby的最佳光线

164 利用自然光和闪光灯拍好室内Baby 195

窗户光和三基色灯都可以用来为室内Baby补光

166

168

169

171

174

174

176

178

179

180

180

182

183

185

185

188

189



CONTENTS

06 | CHAPTER 风景摄影用光技巧

学会利用硬调光——高原风光摄影

器材准备

硬调光下的明快色调

阴天散射光下的静谧高原

抓紧暴雨袭来之前的瞬间拍摄很容易出佳作

用侧光表现风光人文景致

用剪影体现意境

——拍摄迷人的日出日落美景

抓住最佳拍摄时机

测光点越亮，剪影效果越突出，反之剪影效果就越不明显

选择光线方向展现迷人剪影

拍摄日出日落时可以取几个不同亮度处曝光读数的平均值

选准测光点再现美丽云彩

拍摄云彩可以适当降档以增加反差

玩味光影

——复杂光线下的建筑物拍摄

各种光线线条下的建筑拍摄

用光影塑造建筑的神韵

再现雪之的晶莹

——去林海雪原拍雪景

雪景曝光的重要性

曝光不适当会让雪地发暗或过曝

顺逆侧光拍雪景

准确的测光与曝光

——用光线为微距增色

微距摄影的辅助工具

顺光逆光下的微距摄影

逆光拍摄花朵时最好以天空为背景，并且增加曝光补偿

侧光下的微距摄影

200	阴天漫射光下的微距摄影	221
200	选择适当的快门与光圈	222
201	合理控制景深	223
203		
205	动物摄影的正确曝光	224
	—— 拍摄运动中的丹顶鹤	
	对鸟类的跟踪拍摄	225
	拍摄鸟类可以使用连拍的方式	
206	不同时间段的鸟类拍摄要领	226
207	清晨傍晚的动物剪影	227
208		
209	抓住光线流过的痕迹	228
	—— 流光溢彩的夜景摄影	
	夜景拍摄的曝光组合	228
	要实现夜景的光芒效果必须使用小光圈	
	快门速度的选择	230
	要让车灯变成流动的线条需要长时间曝光	
210	快门速度与对焦点的选择	231
	—— 璀璨的焰火摄影	
	做好准备工作	231
	拍摄烟花最主要的是避开风的干扰	
214	拍摄参数的设定	232
214		
216	恶劣天气的拍摄技巧	233
	暴风雨	233
	暴风雨前需要大光圈+低速快门	
	雾天	234
218	逆光拍摄，并增加曝光补偿，可以让雾的感觉更突出	
218	云海	236
219	雨天	237
	闪电	238
220	小光圈+慢速快门可以捕捉闪电轨迹	

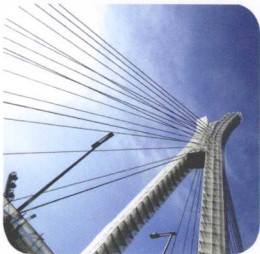
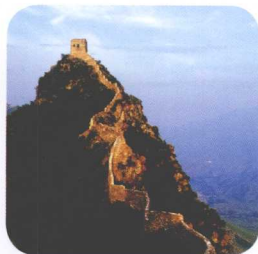
我们拍摄的对象就是我们的营养，每一个题材都让我们长大一点。对我来说，这才是我这一生最重要的事，这比出版了52本书还重要。

——日本著名摄影家 岩宫武二



CHAPTER 1

构图是摄影的骨架



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。在很大程度上，构图决定着构思的实现，决定着作品的成败。

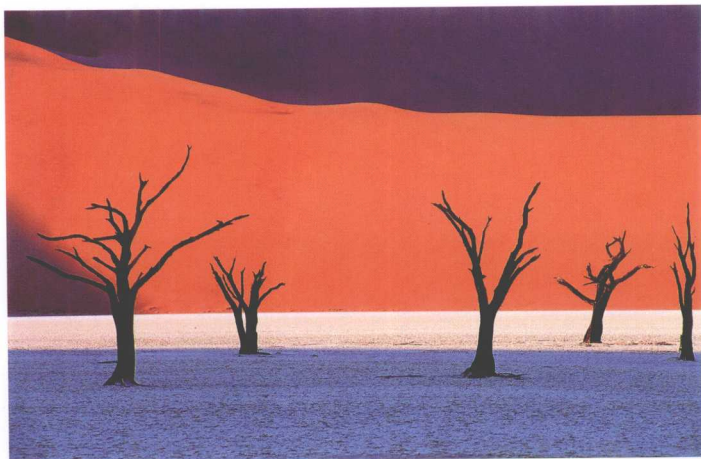
带你认识摄影中的构图

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。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。

光圈：F/8 快门：1/100s ISO：100
焦距：105mm

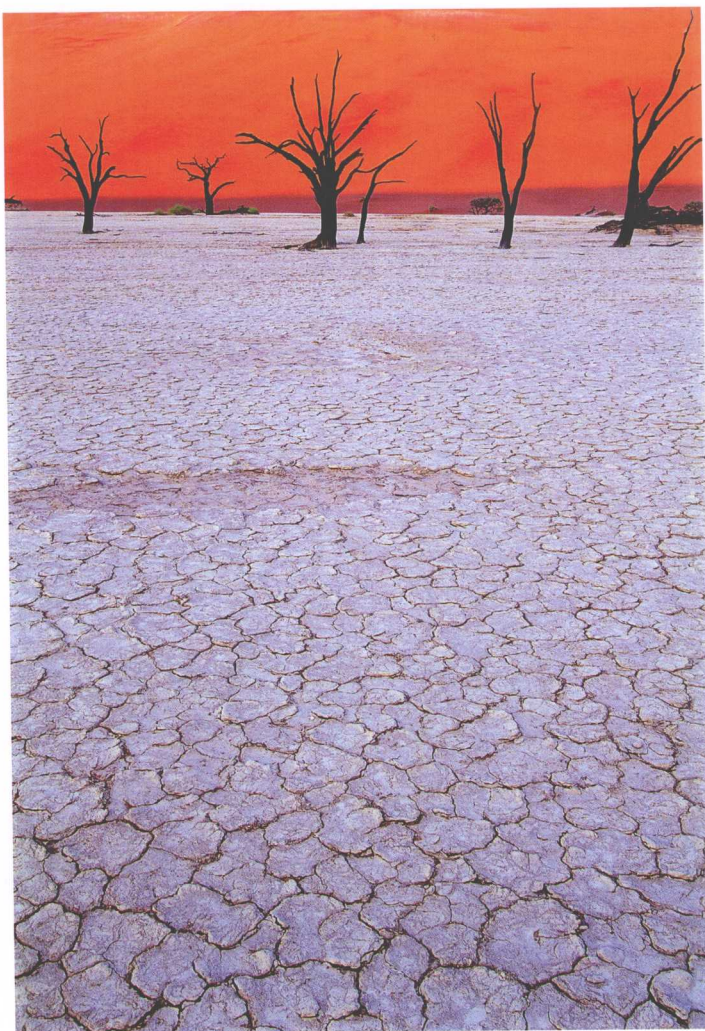
光圈: F/5.8 快门: 1/360s ISO: 200
焦距: 180mm

将水平线放在画面中间靠下的部分，给人的第一感觉是树木姿态万千的剪影与红色沙丘的颜色对比与冲击



光圈: F/5.8 快门: 1/360s ISO: 200
焦距: 180mm

只需要稍微放低机位，让水平线移到画面的上方，给人的第一印象马上变成了干涸的沙丘



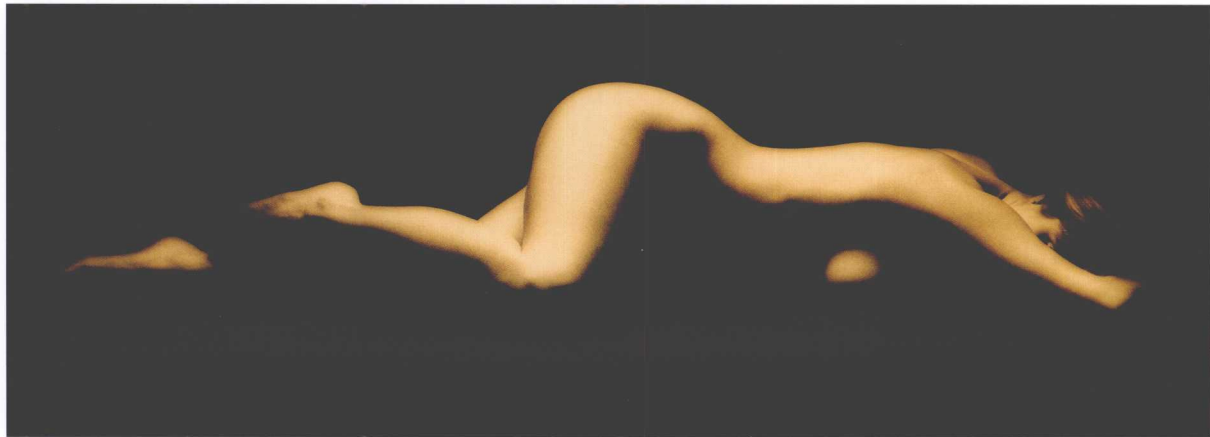
很久以来，画家们经过认真的研究，找到了一些对绘画创作普遍有用的构图规则。相机发明以后，这些构图规则也被摄影家所利用。摄影构图通俗地讲：就是为了表现照片的主题思想，而对画面上的人或物及其陪体、环境作出恰当的安排，并运用艺术的手段强化或削弱画面上某些部分，最终达到使主题突出，主体和陪体之间的布局多样统一，照片画面疏密有致，以及结构均衡的艺术效果，使主题思想得到充分、完美的表现。

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。具体可参考右面两图。

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。

光圈：F/2.8 快门：1/10s ISO：100 焦距：35mm



TIPS

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？

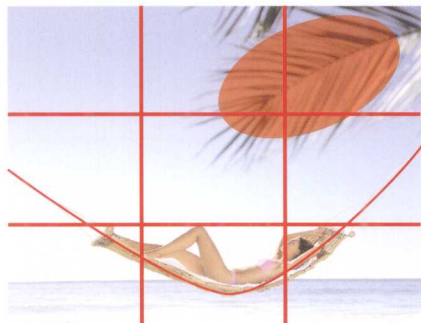
怎样布局才能让观赏者把注意力都集中到我想表达的中心上呢？

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，好照片就离得不远了。

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。



光圈：F/11 快门：1/1000s ISO：100 焦距：135mm

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 with 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。

光圈：F/8 快门：1/820s ISO：100 焦距：50mm

人的脚印和动物脚印平行延伸，注定这是一张有故事的照片

TIPS

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。



光圈：F/5.6 快门：1/120s ISO：200 焦距：105mm

在深色的树林背景下，一丝阳光照射到高低两株树木上，让白色的树木跃然而出

摄影构图的基本要素与安排原则

照片的结构要素

一张照片在内容和形式上都包含着诸多元素，从结构上来说，构成摄影构图的基本元素包括被摄主体、陪体、前景、后景和环境。

● 主体

主体很好理解，就是照片中摄影师所要表现的主要对象。照片中的主体既是内容表现的重点，也是照片主题的主要载体，同

时还是画面构图的结构中心。它可以是某一个被摄对象，也可能是一组被摄对象；主体可以是人，也可以是物。

● 陪体

陪体是指在画面中与主体有紧密联系，或辅助主体表现主题的对象。

● 前景

在照片中，位于主体之前，或是靠近

镜头位置的人物、景物被统称为前景。前景有时候也有可能是陪体。

● 后景

后景与前景相对应，是指那些位于主体之后的人物或景物。一般来说，摄影照片中的后景多为环境的组成部分。

● 环境

所谓环境是指画面主体周围的人物、景物和空间，包括前景、后景及背景，背景是指画面中位于主体背后的景物，属于距镜头最远端的“大环境”的组成部分，可以是高山、大海、天空，也可以是一栋建筑、一面墙壁或一扇窗户。



光圈：F/2 快门：1/840s ISO：100
焦距：36mm

石头作为前景；女摄影师是主体；相机与三脚架作为陪体；后景则是被虚化的雪地；整个雪地和石头组成了画面环境

