

专为中老年人编写 字大图大，轻松阅读

摄影构图与用光技巧 完全自学手册

中老年人从零开始学数码相机摄影

图腾影像工坊 编著

- 揭秘构图的元素、规则及技巧
- 详解各种光线环境下的拍摄技巧
- 精选资深摄影师的宝贵经验与建议
- 对数百个典型案例进行深入解析



超值多媒体光盘

- 真人示范，相机操作手把手视频教学
- 电子版《数码相机常用100技》，一本书的价格两本书的知识
- Photoshop基础入门视频教学，不用再单独购买相关图书

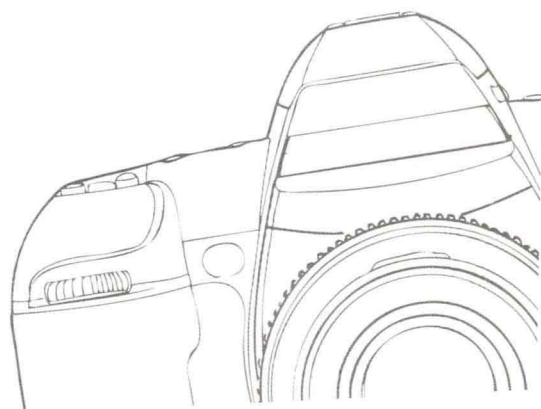


科学出版社

中老年人从零开始学数码摄影

摄影构图与用光技巧 完全自学手册

图腾影像工坊 编著



科学出版社

内 容 简 介

这是一本专门针对中老年人学习构图与用光而精心编写的图书，详细并全面地介绍了中老年朋友热切需要掌握的构图与用光技巧。

全书划分为两大部分，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。第二部分则从认识光线、色彩与影调、自然光与人造光的运用、附件使用等方面进行介绍，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。

本书所介绍的构图与用光技巧针对性强、内容充实、视点新颖、图文并茂，具有很好的针对性、实用性和可读性。适合广大中老年摄影爱好者参考学习，尤其适于喜欢即学即用的中老年摄影爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中老年人从零开始学数码摄影. 摄影构图与用光技巧
完全自学手册 / 图腾影像工坊编著. —北京: 科学出版社, 2010

ISBN 978-7-03-029722-8

I. ①中… II. ①图… III. ①数字照相机—摄影构图—手册 ②数字照相机—摄影照明—照明技巧—手册
IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第242089号

责任编辑: 林 陶 高 莹 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭琳君

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划
北京市彩和坊印刷有限公司印刷
中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年3月 第 一 版 开本: 16开
2011年3月第一次印刷 印张: 12.25
印数: 1—4 000 字数: 298 000

定价: 54.00元(含1DVD价格)
(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

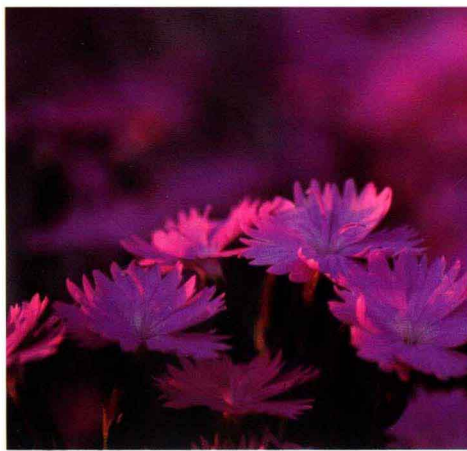
PREFACE

摄影，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。

如今，越来越多的中老年朋友爱上了摄影，爱上了这项既能增强体质又能陶冶情操的艺术创造。约上几个朋友、背上自己的相机到各地去采风的中老年朋友越来越多，拍摄各种人像或者给家里的成员拍拍留念照的中老年朋友也为数不少，但是要拍摄出精彩的作品却不是每个摄影爱好者可以做到的。作为拥有较多业余时间的中老年朋友，我们可以将它当作一门功课来学习，学习相机操作，学习拍摄技巧、培养审美意识、积淀艺术修养。

那么这又该如何来做到呢？有人说借助摄影书籍，这当然没错。但纵观市场上的各类摄影书籍，很少针对中老年朋友的学习特点和实际需要的摄影书籍。本书正是根据中老年喜欢钻研、爱好学习的特点而精心编写的，让中老年朋友在学习摄影的过程中收获快乐，收获幸福，收获生活之美。

本书分为12章。第1章为摄影是一门需要激情的艺术；第2章为针对摄影应该了解的构图知识；第3章为深入了解镜头对构图的影响；第4章为如何才能拍出一幅好照片；第5章为应该关注的构图元素；第6章为应该了解的构图规则；第7章为拍照时如何安排景物间的位置；第8章为摄影应该了解的用光知识；第9章为深入了解数码单反相机的曝光原理；第10章为光对照片影调的影响；第11章为用光技巧实战讲解；第12章为如何用电脑管理与处理照片。



PREFACE

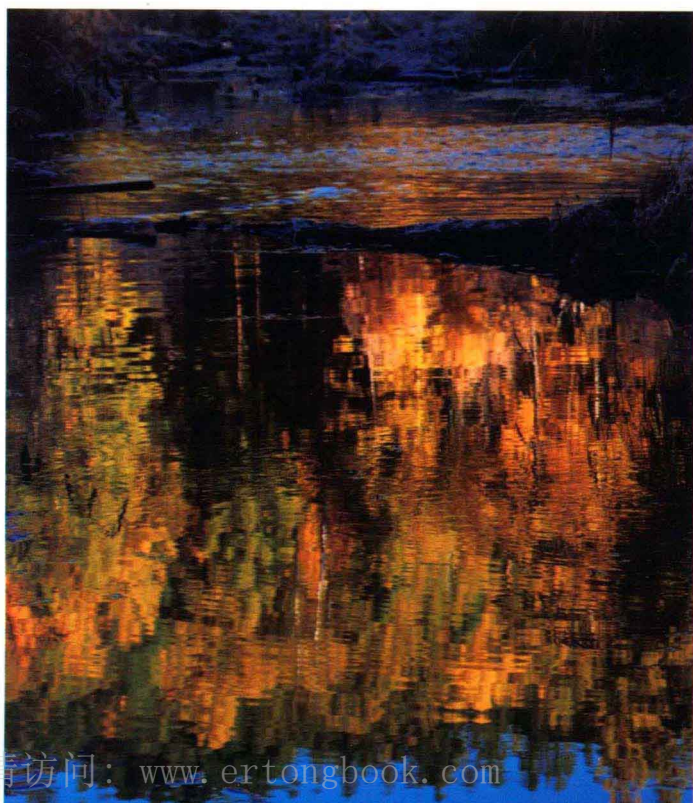
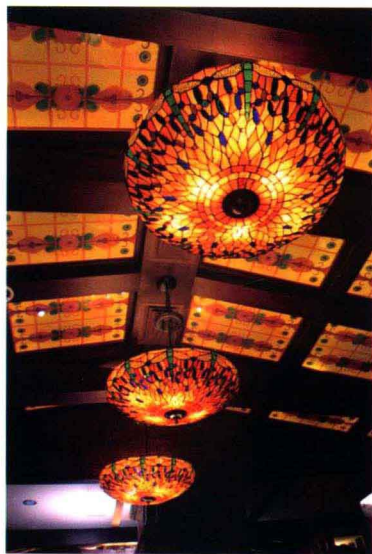
在写作本书的过程中，我们还特地增加了“温馨提示”小栏目，这些提示既包括实用的摄影小技巧、小常识，也包括了摄影过程中的注意事项等。对中老年朋友来说，这种方式既实用又贴心。除此以外，本书还收集了一些摄影者在学习过程中常常遇到的问题，我们将这些问题通过“您问我答”的形式进行解答。总体来说，本书具有讲解易懂、内容丰富、实用性强的特点。

本书特别适合中老年朋友自学使用，也可以作为中老年摄影培训教程。当然，孝顺的子女还可将本书作为一份贴心的礼物送给自己的父母或长辈。

最后，在此要特别感谢为本书提供图片的摄影大师李元、刘光孝，以及摄影师孙洪兵、万文虎、赵晓进（童心未泯）、张纯清等，同时也要感谢参与本书编写的人员许弟曦、缪培昌、陈龙、时卫、赖琴、贺成奎等同仁组成的新世纪摄影创作团队，感谢他们在这上百个日日夜夜里的辛勤付出。

2010年12月

编著者

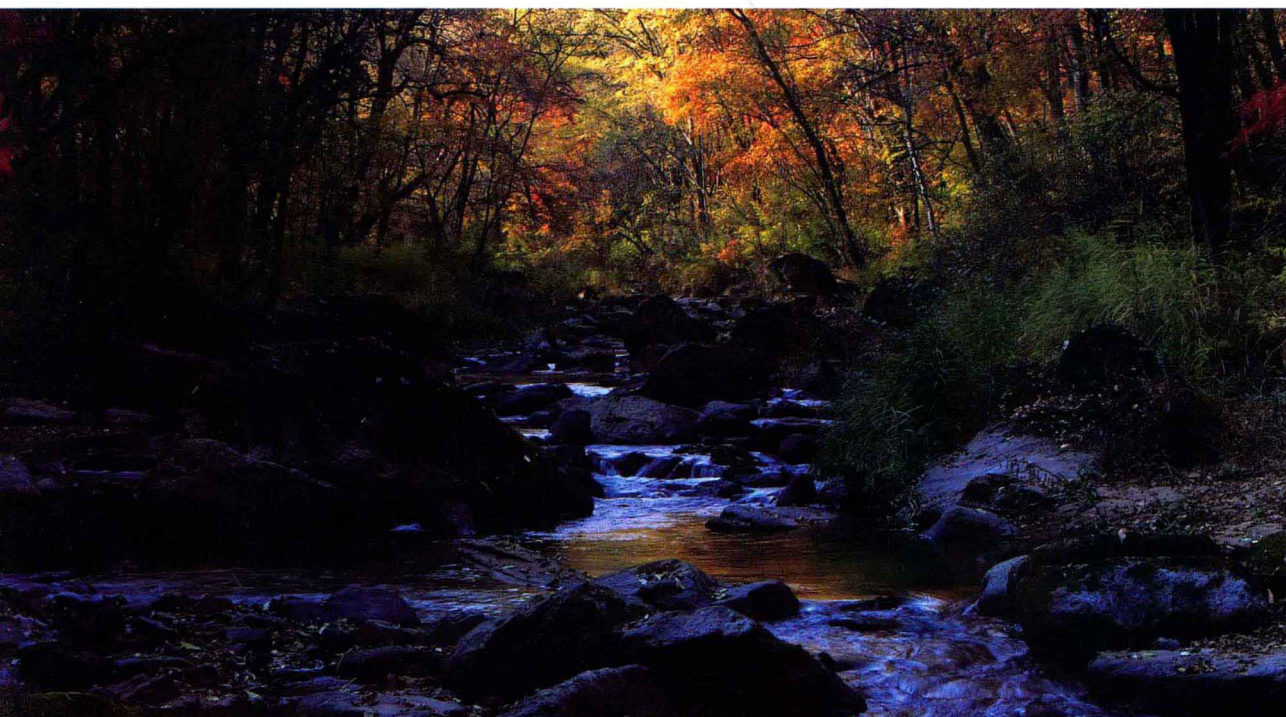


目 录

C O N T E N T S

第1章 摄影是一门需要激情的艺术 001

1.1 摄影为什么需要激情	002
1.2 中国传统文化在摄影中的艺术表现	003
1.3 当代摄影艺术的多样化	004
1.4 在摄影中如何焕发激情——用镜头的角度看世界	008
您问我答	010
问题01：摄影都有些什么魅力？	010
问题02：中老年摄影爱好者学习摄影追求的是什么？	011
问题03：中国摄影中水墨意象是什么？	011
问题04：中老年摄影爱好者适合拍摄什么样的题材？	012
问题05：摄影艺术的多样性表现在哪些方面？	012





第2章 针对摄影应该了解的构图知识

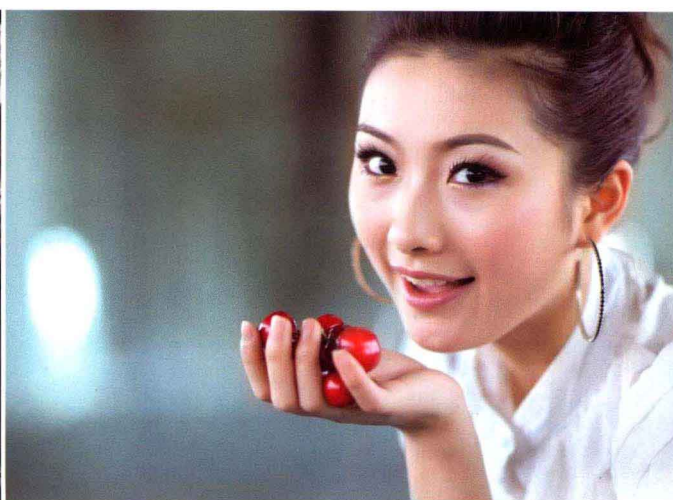
013

2.1 构图所担当的角色	014
2.2 绘画与摄影在构图方式上的不同	016
2.3 通过画框来理解构图的特点	017
2.4 将艺术构思融入构图核心	020
2.5 摄影构图所要遵循的艺术形式与规律	022
2.6 合理的构图是为了增强作品的感染力	024

您问我答

问题01: 我想用画框来构图, 请问应该怎么拍?	025
问题02: 构图对拍照起到什么样的作用?	026
问题03: 摄影的构图与绘画的构图有什么区别?	026
问题04: 拍摄照片时必须遵循构图的规律吗?	027
问题05: 构图在摄影里真的有那么重要吗?	027





第3章 深入了解镜头对构图的影响

028

3.1 镜头的构造 029

3.2 可拆卸镜头 029

3.3 镜头卡口 030

3.4 镜头的分类 030

3.4.1 镜头的种类 030

3.4.2 常见镜头的类型 032

3.5 不同镜头在构图中的运用 038

3.5.1 如何运用广角镜头 038

3.5.2 如何运用标准镜头 042

3.5.3 如何运用中长焦镜头 044

3.5.4 如何运用微距镜头 047

您问我答 049

问题01: 怎么使用镜头才能将人物的背景虚化掉? 049

问题02: 拍摄人像用什么样的镜头比较好? 050

问题03: 请问夜间拍摄照片时为什么容易模糊? 051

问题04: 为什么拍出的人像或景物会模糊? 052

问题05: 怎么拍出眼神光? 052



第4章 如何才能拍出一幅好照片

053



4.1 鲜明的主题 054

4.2 具有吸引力的主体 055

4.3 简洁的画面 056

您问我答

..... 058

问题01: 我喜欢各种鸟, 请问如何才能拍好鸟?058

问题02: 我的眼睛不好, 请问昆虫怎么拍?058

问题03: 在冬天如何拍摄雪景?059

问题04: 在飞机上如何拍摄照片?060

问题05: 跟团旅游怎样才能拍出好照片?061



第5章 应该关注的构图元素

062



5.1 点是构图的起点 063

5.1.1 单点063

5.1.2 多点065

5.1.3 点在构图中的位置066

5.2 线是点的延伸067

5.2.1 水平线067

5.2.2 垂直线069

5.2.3 斜线与对角线070

5.2.4 放射线071

5.2.5 曲线072

5.3 形状是构图的依托073

5.3.1 几何形状073

5.3.2 不规则形状074

5.3.3 形状的强化075

您问我答076

问题01: 拍摄花海等大场景时, 应该如何构图较好呢?076

问题02: 拍摄海景时, 应该怎样运用构图元素中的线条?076

问题03: 拍摄湖泊等场景时, 如何运用构图元素?078

问题04: 拍摄日出、日落时应该怎样运用点元素呢?079

问题05: 我想拍出穿梭不息的车流, 请问该怎么拍?080



第6章 应该了解的构图规则

081

6.1 选择横、竖画幅的依据 082

6.2 构图中平衡与比重的关系 083

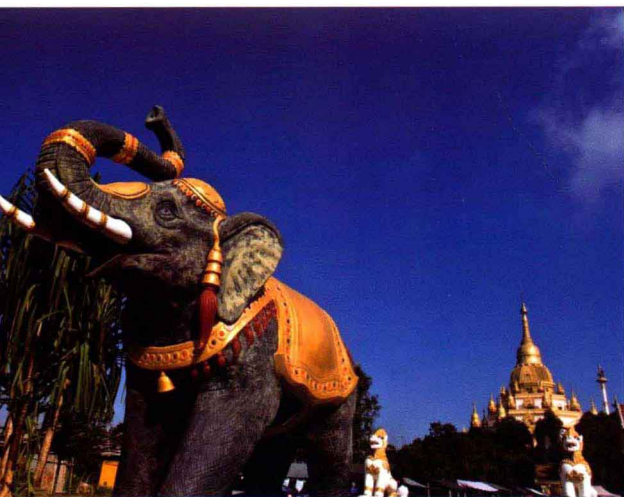
6.3 对称与镜像的联系 085



6.4 认识对比在构图中的作用 086

您问我答 088

- 问题01: 在拍摄草原风光时怎样利用景物的大小对比来表现其广阔感?088
- 问题02: 拍摄山水照时, 怎么拍出鲜亮如镜的照片?089
- 问题03: 在拍摄山水景物时如何避免构图呆板?090
- 问题04: 我热爱大海, 请问怎样才能拍好海景?090
- 问题05: 拍摄树叶时, 应该注重哪些构图规则?091



第7章 拍照时如何安排景物间的位置 092

7.1 在构图中学会安排物体间的位置 093

7.2 了解前景与背景在画面中扮演的角色 094

7.2.1 前景094

7.2.2 背景095

7.3 视向空间对构图的影响 096

7.4 应该熟练掌握的几种摄影角度 097

7.4.1 仰视角度097

7.4.2 平视角度098

7.4.3 俯视角度098

您问我答 099

- 问题01: 拍摄人像时, 适合用哪种拍摄角度?099
- 问题02: 成片的树林拍摄出来挤成一块儿该怎么办?100
- 问题03: 如何拍好云彩?101
- 问题04: 拍摄瀑布时, 应该注意些什么?102
- 问题05: 为什么书上的荷花那么漂亮呢?103

第8章 摄影应该了解的用光知识 104

8.1 光的种类 105

8.2 光的质感 106

8.2.1 硬光.....106

8.2.2 软光.....107

8.3 光的方向 108

8.3.1 顺光.....108

8.3.2 侧光.....109

8.3.3 斜侧光.....109

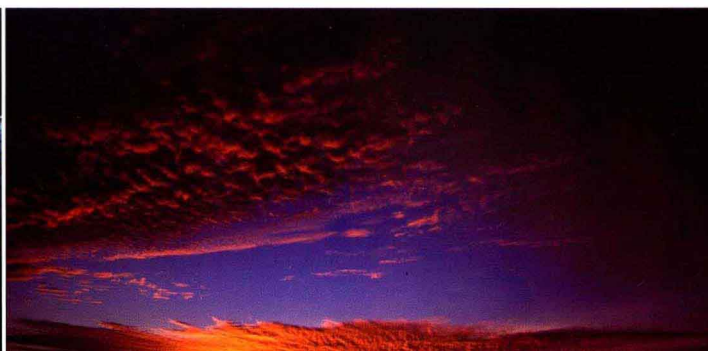
8.3.4 逆光.....110

8.3.5 侧逆光.....111

8.3.6 顶光.....112

您问我答 113

- 问题01: 拍摄原野利用散射光该怎么拍?113
- 问题02: 拍摄雾景怎么才能好看呢?114
- 问题03: 拍摄延绵起伏的山景利用顺光该怎么拍?115
- 问题04: 拍摄花卉利用逆光该怎么拍?115
- 问题05: 拍摄辽阔的沙漠利用侧光该怎么拍?116





第9章 深入了解数码单反相机的曝光原理 117



9.1 光圈对照片的影响 118

9.1.1 光圈是什么 118

9.1.2 光圈的标示方法 118

9.1.3 光圈对照片亮度的影响 119

9.1.4 光圈与景深的关系 119

9.2 快门对照片的影响 125

9.2.1 快门是什么 125

9.2.2 快门的工作原理 126

9.2.3 快门决定曝光时间 127

您问我答

..... 130

问题01: 拍摄逆光人像时, 人物主体偏暗该怎么办? 130

问题02: 拍摄城市风光时用多大的光圈较好? 130

问题03: 快门速度快慢对拍摄流水有什么影响? 131

问题04: 老抓不住孩子的动人瞬间, 这是为什么? 132

问题05: 拍摄时不合焦、按不下快门该怎么办? 132



第10章 光对照片影调的影响 133



10.1 光的强度与反差 134

10.2 光对色彩的影响 137

10.2.1 高调表现画面的明亮感 137

10.2.2 低调表现画面的对比感	138
10.2.3 中间调	139
10.2.4 色调	139

您问我答 140

问题01: 我用顶光拍摄建筑物, 能表现出建筑的特点吗?	140
问题02: 拍摄舞台表演有什么要注意的?	141
问题03: 反光板的作用是什么, 拍摄人像时一定要用吗?	141
问题04: 使用反光板, 人老是闭眼睛, 该怎么办?	142
问题05: 在阴天应该怎么拍摄景物呢?	142

第11章 用光技巧实战讲解

143

11.1 采光技巧 144

11.1.1 顺光的特性	144
11.1.2 侧光的特性	144
11.1.3 逆光的特性	145
11.1.4 顶光的特性	145

11.2 测光技巧 146

11.2.1 测光的原理	146
11.2.2 相机的测光模式	147
11.2.3 测光的具体操作方法	150

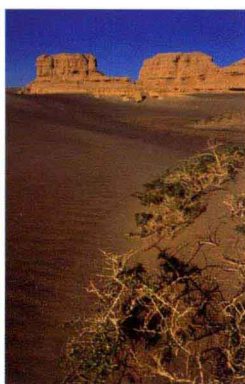
11.3 曝光技巧 152

11.3.1 曝光补偿	152
11.3.2 曝光值是什么	153
11.3.3 包围曝光	155

您问我答 156

问题01: 拍摄花卉的理想光线是什么?	156
问题02: 拍摄草原用评价测光可以吗?	156
问题03: 拍摄花卉适不适合用中央重点平均测光?	157
问题04: 使用点测光时, 照片不是亮就是暗, 这是什么原因?	157
问题05: 中老年摄影爱好者拍车展有哪些注意事项?	158





第12章 如何用电脑管理与处理照片

159



12.1 照片的管理 160

12.1.1 以题材分类 160

12.1.2 以时间分类 161

12.2 二次构图——裁剪 162

12.2.1 裁剪改变画幅 162

12.2.2 突出局部 165

12.2.3 旋转裁剪 166

12.2.4 方画幅裁剪 167

12.2.5 长画幅裁剪 169

12.3 照片二次调整 170

12.3.1 调整照片的亮度/对比度 170

12.3.2 调整照片的色调 172

12.3.3 调整照片曝光问题 173

您问我答

..... 176

问题01: 请问JPEG格式的图像品质是不是会越存越差? 176

问题02: 请问怎样管理照片比较方便呢? 177

问题03: 对照片进行裁剪, 应该以什么作为依据呢? 177

问题04: 请推荐一款最简单、实用的图像管理软件? 178

问题05: 调整照片颜色时, 应该注意哪些问题? 178



第1章

摄影是一门 需要激情的艺术



摄影是一种心灵最直接的表达方式，是一门需要激情的艺术。我们在摄影过程中，拍摄是辛苦的，甚至是痛苦的，但在拍摄出好作品以后，我们又是欣慰的、是快乐的。每次当我拿起相机进行拍摄前，我都会问自己：我拍的照片想传达些什么？想给观赏者看些什么？摄影并不是简单的复制，它更像是一种思想，只有有了思想深度的照片才能称得上是一幅作品。



我们都知道激情是一种强烈的情感表现形式，它往往是在受到强烈刺激或突如其来的变化下，产生的具有迅猛、激烈、难以抑制等特点。人在激情的支配下，常常能调动身心的巨大潜力创作出优秀的艺术作品。

摄影就是一门需要激情的艺术，它需要摄影者用敏锐的头脑去思考、构思，用犀利的眼光去观察、发现，用勤奋的双腿去靠近、捕捉，用瞬间的速度去定格、记录。所以，摄影更是一门需要激情的行为，只有对生活、大自然和世间万物保持着一份乐观的激情，才能利用手中的相机对它们进行属于自己的“再创造”。

美国著名摄影家菲利浦·哈尔斯曼曾说过：“我长期以来认为摄影艺术家最重要的武装就是头脑。”激情是摄影家对画面的一种见解与情感，而这种情感是建立在对摄影的极度热爱之上。另一方面，激情与摄影者自身的素质也有关，这个素质包括一个人的道德品质、才气、学识、艺术、文学修养、体质等各个方面。

摄影之道在于“摄”，而不在于“影”，事物不分高低贵贱，只要你目有所视，心有所感，再加上平时不断练习，便可以将平凡事物化作神奇佳作，这就是说我们常说的激情要放在身边，艺术家罗丹的名言：“美就在身边”也印证了这句话。

对于爱好摄影的朋友们来说，每天面对要拍摄的景物往往是一些习以为常的事物，很难有让人拿起相机的冲动，但这时摄影者更应该对摄影保持一份执著的热情与激情去发现美、捕捉美。

同时，摄影的激情也是需要保障的，这份保障就是建立在对摄影知识的掌握上，如合理地运用光、构图、色彩等一些拍摄技巧，只有充分掌握这些摄影基础知识后，才能把摄影的这份激情转化为优秀的作品。所以摄影是需要激情的，需要那种脚踏实地从基础做起的一种务实的激情。