

一本书精通拍出大片的构图核心思路与实战技法



摄影构图 超易上手

拍出美照的180个实用技巧

雷波◎著

构图决定照片形式美感！

180个构图技巧，覆盖人像、风光、建筑、花卉等常见拍摄题材

3种构图思路、17种构图技法、3种高级构图法则
全面掌握构图理论

公众号、头条号、QQ群、客服微信打造全包围交流售后环境



化学工业出版社



摄影构图 超易上手

拍出美照的180个实用技巧



雷波◎著



化学工业出版社

· 北京 ·

为了让各位摄友更轻松地学习摄影构图方法，并迅速应用于实际拍摄中，拍出更好看的照片，本书分构图基础和构图实战技法两部分进行讲解。

在构图基础部分中，简单介绍了构图的作用与学习构图的方法；接下来对画面的组成和基本元素进行讲解，为学习实战技法打下基础；同时还介绍了常用的十余种基本和进阶构图方法。

第二部分则是本书的重点，从人像、风光、建筑、动物、植物以及二次构图共 6 大题材中总结出了 180 个构图实战技巧，让读者逐渐熟悉构图的基本思路，并学会通过恰当的构图拍出更好看的照片。

此外，为了拓展图书内容，本书添加了 30 个视频二维码，总时长达 240 分钟，这些视频补充讲解了构图理论、实战等方面知识，提高了学习效率。

图书在版编目(CIP)数据

摄影构图超易上手：拍出美照的 180 个实用技巧/
雷波著. —北京：化学工业出版社，2020.5
ISBN 978-7-122-36309-1

I. ①摄… II. ①雷… III. ①摄影构图 IV. ①J406

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 032276 号

责任编辑：孙 炜 李 辰

装帧设计：王晓宇

责任校对：王鹏飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：天津图文方嘉印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 12 字数 160 千字

2020 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：69.00 元

版权所有 违者必究

前言

使用同样的器材，拍摄同样的场景，有的人能拍出来大片的效果，而有的人只能拍出游客照，为何差别那么大呢？其实主要是由于构图水平不同导致的。

同样的场景，虽然各个景物间的相对位置是固定的，但通过寻找独特的拍摄角度、合适的取景范围及合理安排景物在画面中的位置，是可以让原本看似平淡的场景具有一定的规律性，进而产生视觉美感。而这就是摄影构图的意义所在。

当然，对于读者而言，在不经过学习、锻炼的情况下，是很难在杂乱的环境中找到“规律性”的。但如果让读者去学习艰深难懂的美学理论，那么读者很可能就会对摄影失去兴趣。

因此，为了能让读者掌握拍出好照片的构图方法，本书分为构图基础和构图实战技法两大部分进行讲解。

在构图基础部分，先简单介绍构图的基本思路及如何学习构图，让读者对构图学习有一个基本概念。然后讲解构图的基本构成和点、线、面三大基本元素，这部分内容为学习具体的构图技法打下基础。因为虽然构图方法千变万化，但归根结底，都是合理安排主体、陪体、环境等基本构成元素；都是对画面中点、线、面进行巧妙应用，进而让画面产生美感。

在基础部分的最后，介绍了基本构图方法和进阶构图方法。利用这些方法，读者可以迅速拍出具有一定美感的画面，但这同时对摄影也是一种束缚。因此笔者的观点是，先立后破，也就是先套用这些基本的、进阶的构图方法，找到构图的感觉，等到可以轻松拍出构图工整的画面后，再去寻找突破口，采用更有创意的构图方法拍摄，达到让画面既与众不同，又充满艺术美感的目的。

打好构图基础后，就可以学习本书的第二部分——180个构图实战技巧。这180个技巧涵盖了人像、风光、建筑、植物、动物以及二次构图共6大题材。而且每一个技巧都用例图为读者讲解，完全可以拿来就用，拍出理想的照片。

但给读者提供可以现学现用的构图方法只是作用之一，更重要的在于，通过学习这180个构图技巧，让读者找到自己的构图思路，进而提高构图水平。

为了方便及时与笔者交流和沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流QQ群（群12: 327220740）。关注我们的微信公众号“好机友摄影”，或者在“今日头条”APP中搜索并关注“好机友摄影学院”，收取我们每天推送的摄影技巧。此外，还可以通过服务微信号13011886577与我们沟通交流摄影方面的问题。

编者

2020年1月

目录

第1章

认识摄影构图

摄影构图的目的	2
摄影构图的四大原则	3
主题明确	3
追求形式美	3
画面简洁	4
黄金分割	5
摄影构图的基本思路	7
从无序到有序	7
框中乾坤——通过构图看世界	7
把握瞬间——构图也有时效性	8
多多益善——多方位拍摄，多角度表现	8
殊途同归——构图虽重要但不是唯一	9
先立后破——构图不要拘泥于对与错	9
摄影构图的学习方法	10
多模仿多实践	10
培养框起意识	11
培养瞬间意识	12
培养角度意识	12
摄影构图与镜头的关系	13

广角镜头	13
中焦镜头	14
微距镜头	14
长焦镜头	15

第2章

摄影构图的基本构成

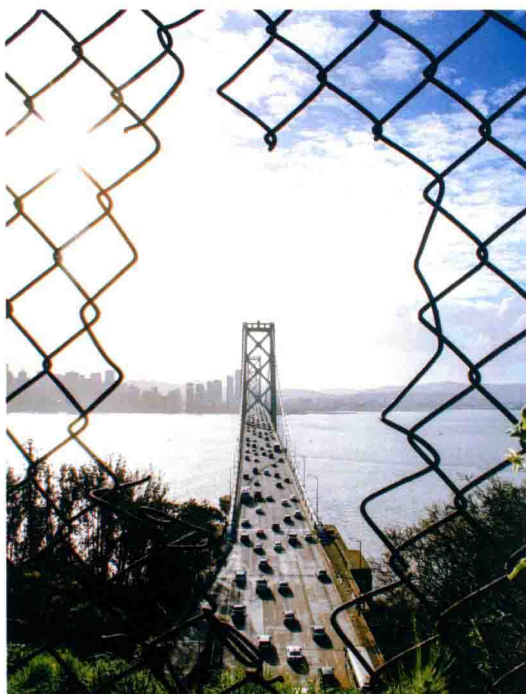
主体	17
主体的概念与作用	17
主体的处理方法	18
利用主体画龙点睛	18
陪体	19
陪体的概念	19
陪体的作用	19
陪体的处理方法	20
环境	21
前景	22
利用前景丰富画面元素	22
利用前景调整影调	22
利用前景形成框架式构图	23
利用前景遮挡画面缺陷	23
利用前景引导观者的视觉流程	23
中景	24
背景	24
留白	25



第3章

摄影构图中的点、线、面

点是照片中的精华.....	27
什么样的元素可以认为是点.....	27
点的类型.....	27
点的运用.....	27
线是照片中的枢纽.....	28
线在画面中的形成.....	28
线条对观者的心理作用.....	28
线条的作用.....	29
线条的表现.....	30
面是照片中的载体.....	31
认知面的概念.....	31
点与面的搭配.....	31
线与面的搭配.....	31
点、线、面的综合利用.....	32
构图中“形状”的运用.....	33
根据被摄体的形态决定画面风格.....	33
利用被摄体的边缘轮廓构成的形状.....	34
调整角度寻找不同的形状.....	34
从生活中寻找有意思的形状.....	35



第4章

必须掌握的构图法则

经典构图法则.....	37
水平线构图.....	37
斜线构图.....	39
对角线构图.....	39
垂直线构图.....	40
S形构图.....	40
L形构图.....	41
C形构图.....	41
正三角形构图.....	42
倒三角形构图.....	42
侧三角形构图.....	43
十字式构图或交叉式构图.....	43
黄金分割法构图.....	44
三分法构图.....	44
放射线构图.....	45
透视牵引构图.....	46
散点式构图.....	47
框式构图.....	47
高级构图法则——对比.....	48
虚实对比构图.....	48
大小对比构图.....	49
远近对比构图.....	50
动静对比构图.....	51
明暗对比构图.....	52
色彩对比构图.....	53
利用形状进行对比.....	53
利用方向进行对比.....	54
高级构图法则——节奏.....	55
重复形成的节奏.....	55
位置变化形成的节奏.....	56
大小渐变形成的节奏.....	56
造型变化形成的节奏.....	57
辐射线形成的节奏.....	57

高级构图法则——密集构图	58
密集不是重复	58
密集中的随机性	58
密集中的规律性	59
密集中的韵律感	59
通过密集的背景突出主体	60



第5章 人像摄影构图实战的38个 技巧

技巧1 俯视拍摄人像制造夸张效果	62
技巧2 仰视拍摄让人物即刻高大起来	63
技巧3 侧面拍摄凸显线条美	64
技巧4 利用前景增加画面意境	64
技巧5 利用前景增加画面纵深感	65
技巧6 利用前景交代时间、地点	66
技巧7 利用前景使观者有现场感	66
技巧8 拍摄人物特写从而获得简洁的背景	67
技巧9 虚化背景让人物更突出	67
技巧10 以天空或地面为背景拍摄	68
技巧11 利用明暗反差拍摄暗背景人像	69
技巧12 选择有纵深感的背景拍摄	69

技巧13 将人物放在三分线上避免画面死板	70
技巧14 用手指把自己框起来	70
技巧15 利用自然景观形成的框架进行拍摄	71
技巧16 用心发现不规则的“框”	72
技巧17 S形构图拍出美女漂亮的身材	73
技巧18 L形构图让画面更稳定	74
技巧19 斜线构图让人物身材更显修长	75
技巧20 最容易强化主体的满画面构图法	76
技巧21 利用镜像使画面有对称美	77
技巧22 不要拘泥于一种构图方式	78
技巧23 利用空间透视拍出有趣的人像照	79
技巧24 利用留白营造画面空间感	80
技巧25 利用留白营造想象空间	81
技巧26 让模特远离背景也能拍出虚化效果	82
技巧27 利用投影增加画面空间感	82
技巧28 中央对称构图拍出大气画面	83
技巧29 利用线条引导视线至人物	83
技巧30 将模特安排在画面边缘位置	84
技巧31 借助道具丰富构图	84
技巧32 利用虚实对比让人物脱颖而出	85
技巧33 利用冷暖对比突出人物	85
技巧34 利用动静对比为画面增添动感	86
技巧35 利用大小对比表现孩子的可爱	86
技巧36 以孩子的角度拍孩子——平视	87
技巧37 拍摄孩子可大胆使用居中构图	87
技巧38 利用散点构图表现与伙伴玩耍 的场景	88

第6章 风光摄影构图实战的69个技巧

技巧39 三角形构图突出山体的稳定感	90
技巧40 V形构图强调山体的险峻	90
技巧41 V形+三角形构图让山景静中有动	91
技巧42 框式构图突出表现山体	91

技巧43 俯视拍摄远取其势	92	技巧70 以剪影衬托落日余晖	107
技巧44 仰视拍摄表现山峦高耸雄伟的气势	92	技巧71 动静结合让日落多一些活力	108
技巧45 利用云雾作为陪体体现缥缈的意境	93	技巧72 框架式构图突出太阳	108
技巧46 利用人或动物为画面增添视觉焦点	93	技巧73 利用太阳在水面的倒影增强空间感	109
技巧47 利用树木作为陪体增添灵秀	94	技巧74 利用透视牵引线让画面更具美感	109
技巧48 利用前景美化画面	95	技巧75 低水平线构图为太阳留下上升空间	110
技巧49 利用对称构图表现山景的宁静	95	技巧76 云彩衬托太阳使画面更辉煌	110
技巧50 加入云彩衬托剪影山脉	96	技巧77 通过虚实对比拍摄在山间流动的云海	111
技巧51 利用树木体现山景的层次感	96	技巧78 对称构图拍出水中倒映的云彩	111
技巧52 利用大小对比的方法表现雄伟高大的山体	97	技巧79 利用画面留白让云雾更有意境	112
技巧53 S形构图让河流、溪流更具流动感	98	技巧80 利用慢门拍出动静对比的云雾画面	112
技巧54 牵引透视构图增强海面的空间感	98	技巧81 利用近景让画面形成虚实对比	113
技巧55 通过特写表现精巧、别致的局部	99	技巧82 留一道光让乌云更富有变化	113
技巧56 通过体积对比体现瀑布气势	99	技巧83 阴天拍摄极简雪景	114
技巧57 利用前景增加水景的纵深感	100	技巧84 通过色彩对比让雪景鲜活起来	114
技巧58 利用长焦拍摄水面上的抽象图案	100	技巧85 利用冷暖对比突出雪景的寒冷感	115
技巧59 利用慢门突出流水的线条感	101	技巧86 利用虚实对比拍出雪景的梦幻感	115
技巧60 将水平线放在上方1/3处突出水景	102	技巧87 利用明暗渐变拍出雪景的线条美	116
技巧61 将水平线放在中间表现静谧水景	102	技巧88 曲线构图表现雪地上的蜿蜒之路	117
技巧62 将水平线放在下方1/3处突出天空	103	技巧89 草原的线条宜精不宜多	118
技巧63 利用竖画幅表现瀑布的气势	103	技巧90 利用道路线条让草原画面更生动	118
技巧64 对称构图表现静谧感	104	技巧91 加入陪体使草原富有生机	119
技巧65 利用非对称构图拍水中倒影	105	技巧92 利用超长画幅表现草原风光全貌	119
技巧66 动静对比突出水流动势	105	技巧93 利用线条表现最美的梯田	120
技巧67 斜线构图表现水流动感与空间感	106	技巧94 利用虚实对比表现梯田的朦胧美	120
技巧68 水底也可以成为水景的重要元素	106	技巧95 为梯田加上点睛一笔	121
技巧69 利用错位拍摄有趣的落日照片	107	技巧96 表现沙漠线条的韵律感	122



技巧97 加入陪体表现沙漠中的生机	123
技巧98 利用水面倒影拍出别具匠心的夜景 ..	124
技巧99 利用明暗对比凸显车流光轨	125
技巧100 俯视拍摄城市夜景表现万家灯火	126
技巧101 低角度拍摄高大的车流光轨	126
技巧102 动静对比凸显车流光轨的动感	127
技巧103 斜线构图增强画面的纵深感	127
技巧104 拍摄烟花要灵活选择横画幅 或竖画幅	128
技巧105 加入陪体避免烟花下方漆黑一片	128
技巧106 利用错位拍出创意月亮影像	129
技巧107 星空摄影重在选好前景	130

技巧122 疏密对比表现建筑的独特线条 韵律	139
技巧123 点与形的韵律表现建筑的结构 美感	140
技巧124 寻找建筑表面的图案	140

第8章

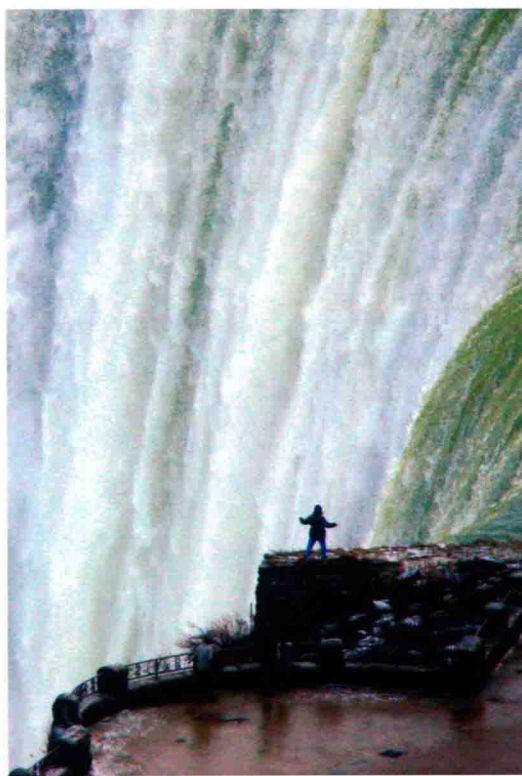
植物摄影构图实战的28个技巧

技巧125 放射线构图捕捉林间光束	142
技巧126 以对称式构图表现空旷感	142
技巧127 以垂直线构图表现蓬勃生长的 树木	143
技巧128 纳入前景以丰富画面	144
技巧129 特写表现树干的质感与纹理	144
技巧130 线条引导突出画面空间感	145
技巧131 利用留白制造意境	145
技巧132 利用修长树影使画面更具纵深感	146
技巧133 俯视拍摄表现森林的整体气势	146

第7章

建筑摄影构图实战的17个技巧

技巧108 广角镜头+低角度展现建筑的 视觉冲击力	132
技巧109 垂直仰视拍摄表现建筑顶部	132
技巧110 俯视拍摄表现建筑群	133
技巧111 从特殊角度拍摄造型优美的 对称式建筑物	133
技巧112 通过线条辅助视觉	134
技巧113 拍摄建筑物要学会取舍	134
技巧114 抓住建筑局部的形式美	135
技巧115 对比展现建筑的体量	135
技巧116 框式构图突出建筑主体	136
技巧117 透视牵引线构图使画面有强烈的 透视感	136
技巧118 展现建筑本身和水面投影的 对称性	137
技巧119 对角线构图使画面有动感	138
技巧120 曲线构图突出建筑的线条美	138
技巧121 斜线构图突出建筑的延伸感	139

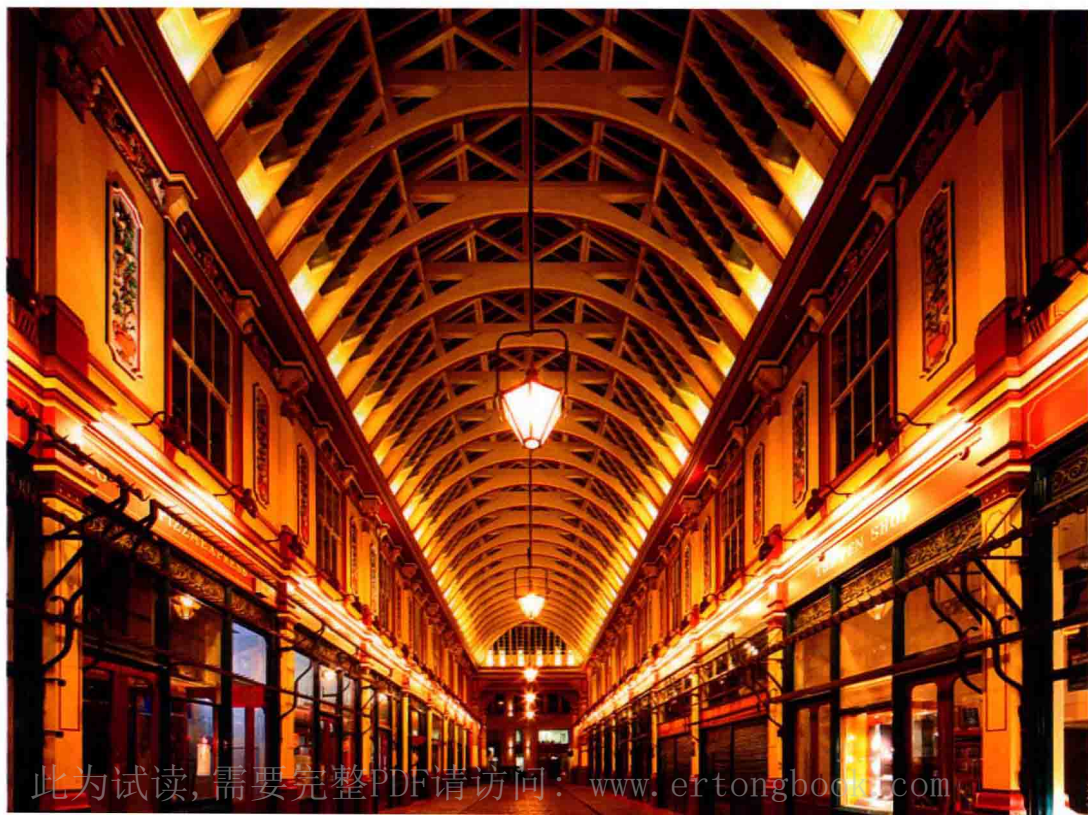


技巧134 仰视拍摄突出树木高大挺拔的 感觉	147
技巧135 利用雾气体现森林的神秘感	147
技巧136 通过明暗对比突出树叶	148
技巧137 用微距镜头表现树叶的纹理	148
技巧138 散点构图表现落叶	149
技巧139 三分法构图拍摄花丛	150
技巧140 用大光圈营造唯美虚化效果	150
技巧141 仰视拍摄使花卉的背景更纯净	151
技巧142 用不同的背景表现花卉的娇美	152
技巧143 通过对比色突出花朵的娇艳	153
技巧144 利用昆虫作为陪体增加灵气	154
技巧145 长焦镜头突出醒目的花卉个体	154
技巧146 利用广角镜头拍出有图案美感的 花海	155
技巧147 利用微距镜头表现花朵的细微 之处	156
技巧148 散点式构图表现花丛的繁茂	156
技巧149 利用水珠衬托娇艳的花朵	157
技巧150 斜线构图使花朵更生动	157

技巧151 放射线构图拍摄极具张力的花卉	158
技巧152 利用遮挡营造“犹抱琵琶半遮面” 效果	159

第9章 动物摄影构图实战的21个技巧

技巧153 斜线构图拍摄鸟儿让画面 更具动感	161
技巧154 框架式构图突出鸟儿	162
技巧155 利用水面形成镜像对称趣景	163
技巧156 散点式构图使画面错落有致	163
技巧157 曲线构图展现鸟类优美的体态	164
技巧158 以蓝天为背景仰视拍摄获得简洁 画面	164
技巧159 特写构图展现鸟类最美的局部	165
技巧160 在飞鸟前方留白让画面有运动 空间	165



第10章 二次构图实战的7个技巧

技巧161 在飞鸟后方留出空间.....	166
技巧162 眼神光突出鸟儿的灵动.....	166
技巧163 紧凑构图表现大场面鸟群.....	167
技巧164 避开或虚化动物园的人工环境.....	168
技巧165 照片传神的关键——眼睛.....	168
技巧166 压低视角表现动物的气势.....	169
技巧167 以纯净的背景突出昆虫.....	169
技巧168 三分法构图拍摄昆虫.....	170
技巧169 斜线构图展现昆虫体形.....	171
技巧170 中心式构图突出昆虫头部.....	171
技巧171 动静对比表现画面动感.....	172
技巧172 眼睛是拍摄昆虫的关键.....	172
技巧173 让昆虫充满整个画面.....	173

技巧174 利用二次构图将横画幅改变为 竖画幅.....	175
技巧175 利用二次构图将竖画幅改变为 横画幅.....	175
技巧176 利用二次构图使画面更简洁.....	176
技巧177 封闭式构图变为开放式构图.....	177
技巧178 二次构图实例之从一张照片到 多张照片.....	178
技巧179 对称式构图变为水平构图.....	180
技巧180 居中式构图变为三分法构图.....	180



第1章

认识摄影构图



本章扩展学习视频

1. 同样的场景为何别人拍得好?



2. 构图是什么? 有什么用?



3. 构图的原则是什么?



注意: 如果扫码不成功, 可尝试遮挡其他二维码。

摄影构图的目的

构图的英文是 Composition，意为组织、结构、联结，最早源于绘画领域，意为对画面进行布局。广义上讲，构图是指艺术家从选材、构思到造型体现的创作过程。

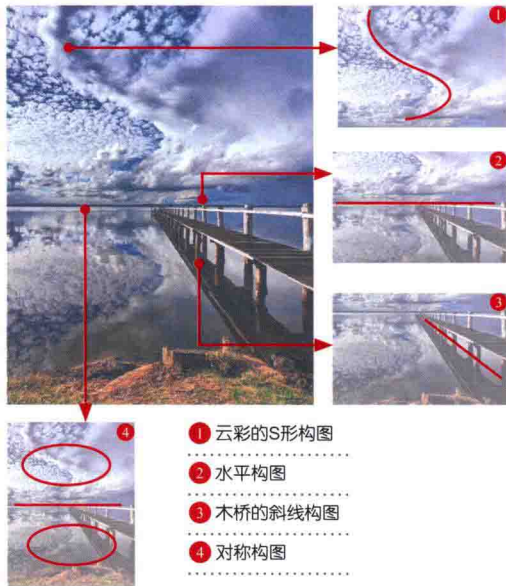
狭义上讲，构图是指艺术家对画面的布局与安排，即在一定的空间或平面上对自己所要表现的对象进行选择、组织和安排，使这些对象达到突出主题的目的，并最终使画面美观，使这些对象成为组成完整的艺术作品不可或缺的元素之一。

因此摄影构图的目的就是通过安排画面，将人、景、物安排在画面中最合适的位置，从而表现出最佳的视觉美感。

作为一名摄影师，要相信任何事物都包含着其独特的视觉美点，无论它是平淡或宏伟、重大或普通、华丽或朴素等，而摄影师就是要发现并使用手中的相机记录下这个视觉美点。

构图是摄影创作的骨架，其决定着摄影作品的成败。任何拍摄题材，都可以从形态、线条、质感、明暗、颜色及光线等方面进行观察，并结合各种造型手段，在画面中生动、鲜明地表现出被摄物的形状、色彩和质感等特点，使之符合人们的视觉规律。如著名摄影大师罗丹所说：“美到处都有，对于人们而言，不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”。

具体而言，构图的目的就是强调并突出拍摄对象，舍弃那些一般的、表面的、烦琐的、次要的东西，并恰当地安排陪体、选择环境，使作品的表现比现实生活更完美、更有冲击力、更具艺术效果，从而将一个摄影师的思想情感传递给观者。

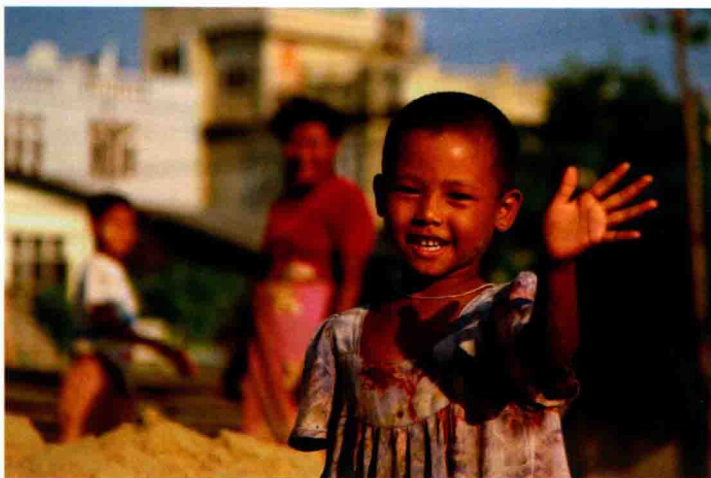


◀ 这幅作品中隐藏着多种构图方式，细细品味，每种构图方式都使画面更有韵味 [焦距：8mm | 光圈：F5.6 | 快门速度：1/125s | 感光度：ISO100]

摄影构图的四大原则

主题明确

主题是摄影作品的灵魂，是摄影师希望通过画面呈现给观众的核心。照片是否有主题，或者其主题是否有意义，是判断摄影作品价值的关键。在这方面需要切记的是，摄影是减法的艺术，在画面中与主题无关的东西太多，会冲淡主题，就像掺了水的汤不再是美味一样。



▶ 使用大光圈来使画面背景虚化，使画面中微笑着招手的小孩成为表现的主体，衣衫上的血迹与孩子脸上天真的笑容形成强烈的对比，画面主题寓意深刻 [焦距：135mm | 光圈：F3.5 | 快门速度：1/500s | 感光度：ISO100]

追求形式美

形式美在摄影中的运用通常是指将构成画面的基本视觉元素，如色彩、形状、线条、质感等，通过组织、提炼所呈现出的审美特征。

视觉作品必须追求一定程度的形式美，因为美丽的事物与形态总能吸引人们的视线。从事摄影活动时要注重对形式美的追求，通过镜头寻找那些具有形式美感的事物，并将其通过构图形式纳入画面，从而获得独具特色的画面效果。

▶ 采取长焦镜头并使用大光圈拍摄，使背景得到有效虚化，L形构图将模特优美的曲线淋漓尽致地展现出来，增加了画面的形式美感 [焦距：165mm | 光圈：F3.5 | 快门速度：1/60s | 感光度：ISO500]



画面简洁

摄影是减法的艺术，这是被无数摄影师认可的规律。究其原因，实际上就是因为尽量地减少干扰主体的元素能使画面简洁，从而实现突出主体、表现画面的主题的目的。当然，在实际拍摄人像、风光、动物、植物以及静物等题材时，在很多情况下，画面中的内容都不是我们能够控制的，此时，如何在繁多的元素中提取需要的元素进行表现，就只能靠个人的眼光和经历了。



▲ 使用大光圈获得小景深效果，背景虚化得很简洁，主体人物很突出『焦距：50mm | 光圈：F2.8 | 快门速度：1/1250s | 感光度：ISO100』

▼ 使用微距镜头并配合大光圈来虚化背景，使画面背景简洁、主体突出『焦距：60mm | 光圈：F2.8 | 快门速度：1/50s | 感光度：ISO800』



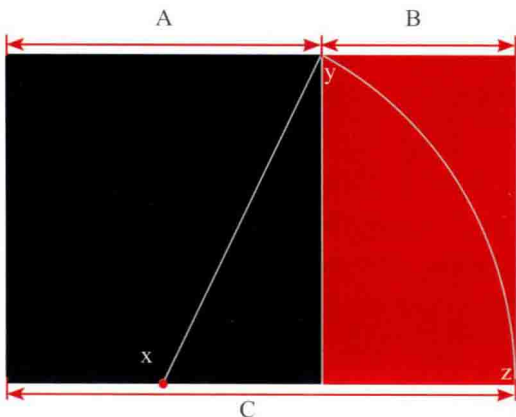
黄金分割

黄金分割比例可以在一个正方形的基础上推导出来。将正方形底边分成二等分，取中点x，并以此为圆心、以线段xy为半径画圆，其与底边直线的交点为z点，这样将正方形延伸为一个比例为5:8的矩形，即 $A:C=B:A=5:8$ ，此比例就是著名的黄金分割比例。

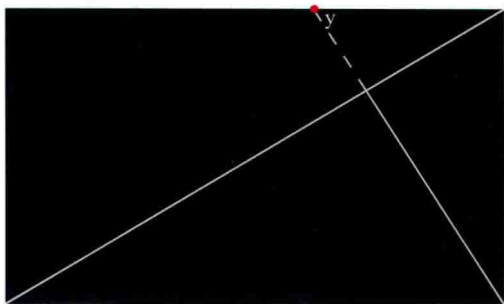
除了5:8的比例外，在实际使用时，也会采用2:3或3:5等近似的比例。

对于主流数码单反相机而言，无论是APS-C画幅还是全画幅，其画幅比例都比较接近于5:8，因此在拍摄时，能够非常容易地应用黄金分割法进行构图，从而达到快速获得完美构图的目的。

在上面推导出的完美矩形的基础上，绘制其左下角与右上角的对角线，再从右下角绘制y点的连线，并相交于对角线，这样就把矩形分成了3个不同的部分，按照这样的布局去安排画面中的元素，比较容易获得较完美的构图。



黄金分割法示意图



黄金分割的另一种形式

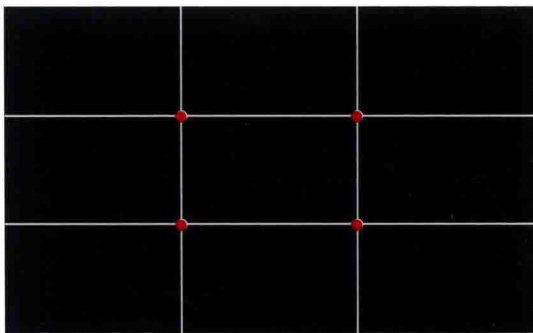
▼ 利用黄金分割构图法，将人物头部放在黄金分割点上，起到了突出主体的作用『焦距：145mm！光圈：F5.6！快门速度：1/400s！感光度：ISO100』



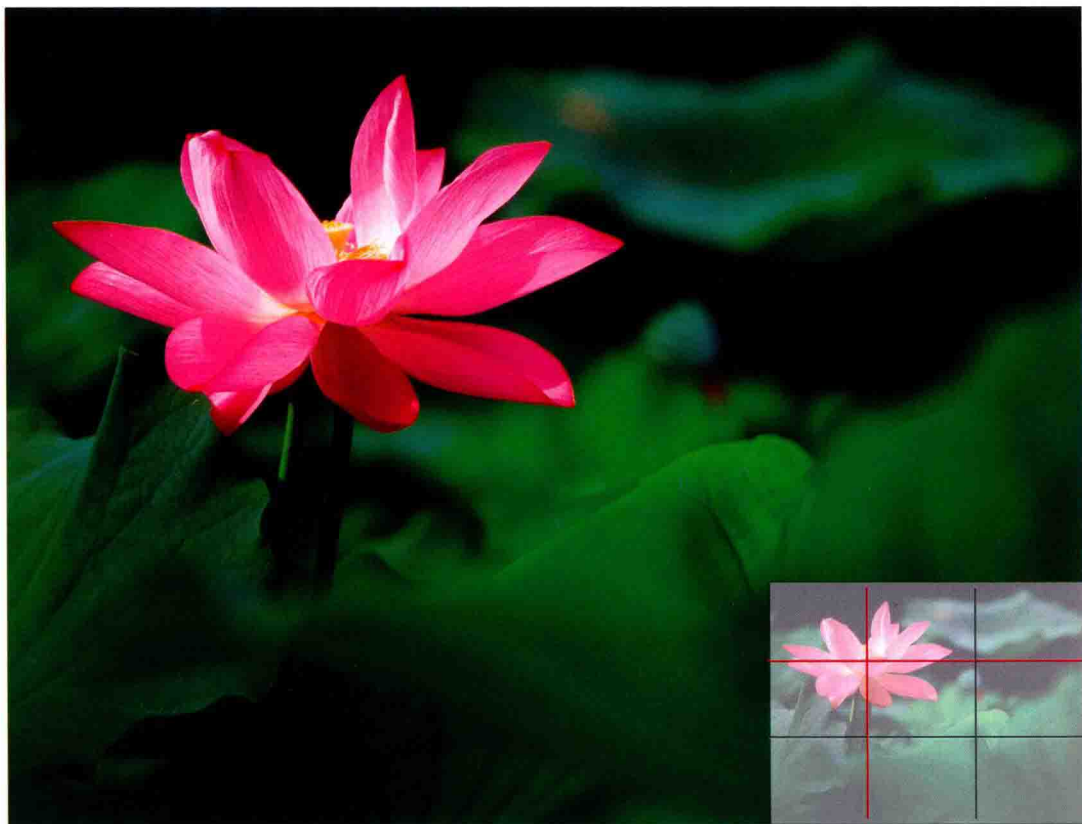
对摄影而言，真正用到黄金分割法的情况相对较少，因为在实际拍摄时很多画面元素并非摄影师可以控制的，再加上视角、景别等多种变数，因此很难实现完美的黄金分割构图。

但值得庆幸的是，经过不断的实践运用，人们总结出了黄金分割法的一些特点，进而演变出了一些相近的构图方法，如九宫格构图法（又称为三分法）就是其中一个重要的构图方法，其基本目的就是避免对称式构图的呆板。

在此构图方法中，画面中线条的4个交点即称为黄金分割点，我们可以直接将主体置于黄金分割点上，也可以将其置于任意一条分割线的位置。



九宫格构图法示意图



利用九宫格构图法，将荷花放在线的交点处，起到了突出主体的作用『焦距：185mm | 光圈：F5.6 | 快门速度：1/400s | 感光度：ISO100』