



# 新手拍好片 完美摄影构图

秦钰林 编著



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

# 新手拍好片 完美摄影构图

秦钰林 编著



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

## 内 容 提 要

好的构图，让照片拥有基本骨架。本书将摄影构图技巧以实例图解方式逐一进行讲解，并以大量优秀的摄影作品，细致、生动地列举了风景、人像等主题摄影构图常用的方法以及容易犯下的错误，期望能帮助读者在最短的时间，以最直接的方式掌握摄影技术的精髓，轻轻松松成为摄影高手。本书结构安排合理，内容全面详尽，全程图解，浅显易学。

本书特别适合数码单反摄影初学者阅读，同时对摄影遇到瓶颈无法突破与提高的摄影者也很有帮助。

### 图书在版编目（CIP）数据

新手拍好片·完美摄影构图 / 秦钰林编著. —北京：中国电力出版社，2019.1

ISBN 978-7-5198-2692-5

I . ①新… II . ①秦… III . ①摄影构图 IV . ①J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 276308 号

---

出版发行：中国电力出版社

地 址：北京市东城区北京站西街 19 号（邮政编码 100005）

网 址：<http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：刘 焜 马玲科 (liuchi1030@163.com)

责任校对：黄 蓓 太兴华

装帧设计：王红柳

责任印制：杨晓东

---

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

版 次：2019 年 1 月第一版

印 次：2019 年 1 月北京第一次印刷

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 16 开本

印 张：12.25

字 数：209 千字

印 数：0001—3000 册

定 价：69.00 元

---

### 版权专有 侵权必究

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

# 前言

摄影是一门艺术，但更是一门技术，想要开始摄影之路，技术是您绕不过的一道门槛，也是您绝不能忽略的问题。

如果您刚刚拿起相机，那么将面临很多的迷惑：我该拍什么？我该怎么拍？怎么样能够快速地提高我的摄影技巧？

对初学者来说，更重要的是多看、多拍、多学，摄影是一门积累的过程，只有多看、多拍、多学，才能让您更加成熟。

摄影指的并不仅仅是拍摄照片的瞬间，还应该包含之前的准备时间。

所以，当您拿起相机，面对摄影对象，按下快门之前，不妨慢一点，多给自己准备的时间，让自己能多多积累，慢慢掌握摄影技术，一旦发现想要记录下的瞬间，就从容拿起相机，按下快门，一系列动作一气呵成，才不会让这美好的瞬间溜走。

如果你已经掌握了摄影基本的曝光与用光方法，想要进一步提升你的摄影水平，正确的摄影构图方式是必须掌握的内容。本书全面讲解了摄影构图方法和技巧，从摄影构图的理论基础开始，到常用基本构图方法，对风景、人像等不同主题摄影场景不同构图技巧的使用进行了详细介绍，并列举了摄影构图中容易犯的一些错误。全书均采用图解例说的形式，为您细细道出，让您不仅明白怎么做，重要的是明白为什么要这样做，让您能够学以致用，提高学习效率。

摄影的灵感不是突然袭来的闪电，是经验，是累积。

只有当您准备好了，当举起相机的那一刻，您一定会知道，您想要拍什么。

不光是摄影，生活也是如此，要时刻保持一颗在路上的心，时刻准备着！

在书稿成形过程中，著名摄影家孙卫东先生、吴琨先生为本书提供了精美的图片，感谢本书模特王玥、张海燕、陆洋、金琳的友情出镜，重庆泽华摄影器材公司提供了部分器材支持，在此表示深深的谢意。感谢青年摄影家 Jeep 汽车特约首席摄影师吴锟先生的鼎力支持。

编者

# 目 录

前 言

<b>第 1 章 数码摄影构图的艺术</b> .....	<b>1</b>
1.1 构图是好照片的第一要素.....	2
1.2 横幅与竖幅的区别.....	9
1.3 构图基本法则.....	11
<b>第 2 章 认识各种摄影构图模式</b> .....	<b>17</b>
2.1 黄金分割构图.....	18
2.2 其他构图方法.....	26
2.3 相机辅助线在构图上的运用.....	37
<b>第 3 章 摄影构图的常用技巧</b> .....	<b>39</b>
3.1 避免常见的构图缺陷.....	40
3.2 构图模式的灵活运用.....	44
3.3 构图失败的补救——照片后期处理技巧.....	92
<b>第 4 章 风景摄影构图</b> .....	<b>97</b>
4.1 风景摄影构图原则.....	98
4.2 不同风景素材的构图基本方式.....	113

## **第5章 人像摄影构图 ..... 157**

5.1 如何选择人像摄影镜头与焦距..... 158

5.2 写真拍摄构图要点..... 165

5.3 儿童摄影的构图 ..... 183



第 **1** 章

数码摄影  
构图的艺术



## 1.1 构图是好照片的第一要素



有人说过：摄影家的能力是把日常生活中稍纵即逝的平凡事物转化为不朽的视觉图像。生活中处处存在着美，作为摄影师，你不但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。而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。

对一名摄影师来说，构图是一门基本功，是照片的骨架，是摄影师为了表现自己的意图在照片中对所摄题材所做的安排和处理。所以，好的构图是好照片的第一要素。

### 1. 认识摄影构图

构图一词的来源是英语 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，构图是一切造型艺术的重要造型手段之一。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、物安排在画面中以获得最佳布局的方法。

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、环境做出恰当的安排，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。

摄影师们是如何构图的呢？有时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你摆放的，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。

下面这张图如果按照常规方式正面平拍，效果就会显得千篇一律，非常普通，但摄影师在拍摄时选择了用仰视的角度，这样就使得画面的视觉感受变得不普通，高楼也更有立体感，而且高耸入云。



1-1

光圈: F6.3  
快门: 1/800s  
焦距: 26mm  
ISO: 500  
曝光补偿: 0EV

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于摄影师的思维和意图。好的构图可以让你的照片更加出色，错误的构图则给人以不舒服的感觉。

当你准备拍摄一幅照片时，应该先问自己三个问题：

通过这张照片希望表现什么样的主题？

怎样布局才可以让观赏者把注意力都集中到主体上呢？

是否通过把没有必要保留或对主题效果有冲淡作用的景物都去掉以保证主体和配体尽量简化而只留下那些深化主题的东西了呢？

当你对这三个问题的答案了然于胸时，好的照片就离得不远了。

下面这张照片的画面结构十分简单，除了背景的大海和作为主体的木船外，没有其他陪体，这样主体就十分突出。而且用广角端取景，让构图别具一格，且带有非常强烈的冲击力。



1-2

光圈: F7.1 快门: 1/800s 焦距: 65mm ISO: 160 曝光补偿: +0.3EV

首先，我们都明白，一张构图严谨的照片会给人舒服、和谐的感觉，画面结构的均衡，除了大小、轻重以外，还包括明暗、线条、空间、影调等的作用。下面这张照片中，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。



1-3

光圈: F6.3 快门: 1/25s 焦距: 42mm ISO: 3200 曝光补偿: 0EV

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。试着开动你的头脑，让构图再巧妙一

些，让你的照片不落窠臼。



1-4

光圈: F8  
快门: 1/200  
焦距: 100mm  
ISO: 200  
曝光补偿: 0EV

这样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。过多的运用对称会使人感到呆板，缺乏活力。而均衡是为了打破较呆板的局面，它既有“均”的一面，又有灵活的一面。



1-5

光圈: F7.1  
快门: 1/320s  
焦距: 35mm  
ISO: 125  
曝光补偿: 0EV

提示：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、烦琐的、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。

## 2. 构图的组成要素

一张照片在内容和形式上都包含着诸多元素，如果遇到杂乱的背景，可以采取放大光圈的办法，让后面的背景模糊不清，以突出主体。



1-6

光圈：F11 快门：1/500s 焦距：67mm ISO：100 曝光补偿：-0.7EV

前面的树木作为前景，欧式建筑是主体；背后的建筑作为陪体，背景则是天空

**主体：**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，又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，也可以是一组被摄对象；主体可以是人，也可以是物。

**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。选择适宜的角度进行拍摄，避开杂乱的背景，可以使人物的形象突出。

**后景：**是指那些位于主体之后的人物或景物。有些人物照片被杂乱的背景所淹没，主体的人物被挤到一边，这是很遗憾的事。

**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，在具体的摄影构图中，可将其应用于情节对比、虚实对比、动静对比、大小对比等。

被摄主体应是摄影师首先考虑的因素，对画面的构图也起主导作用。在拍摄时首先需要考虑主体在画面中应摆在什么位置、占多大的比例，处理好画面的稳定感。稳定在摄影作品中一般指景物的水平线、垂直线是否正确。

当画面中既有主体又有陪体时，陪体应处于相对次要的位置，使其既能与主体构成呼应关系，又不至于分散观赏者的注意力，更切忌喧宾夺主。



1-7

光圈: F5.6  
快门: 1/320s  
焦距: 200mm  
ISO: 200  
曝光补偿: 0EV  
作为陪体的海鸟在主体之后并且被虚化，与主体进行了呼应

安排好主体和陪体后，前后景也不可忽略。它使主体自然成为视觉中心，突出主体，并使画面趋向均衡的特点，可以给观众以鲜明的季节印象，还可以与主体形成某种蕴涵特定意味的对应关系。

前景在画面中的安排并无什么一定之规，根据画面内容和拍摄者构图的需要，可以将前景安置在画面框架的上下边缘或左右边缘，甚至可以布满画面，如雨幕、烟雾等。为了达到这种模拟效果，必须利用一些前景造成错觉，使照片画面看起来更有空间和深度感。



1-8

光圈: F6.3  
快门: 1/200s  
焦距: 200mm  
ISO: 200  
曝光补偿: 0EV  
前景的绿色植物与小鸟的橙色很相衬

从内容看，前景与后景的内容与作用基本类似。它们作为一张照片的组成部分，能起到突出主体、增加照片空间感和深度的作用。

环境在画面中除了能够陪衬主体之外，还能够起到表明主体活动地域、时代特征、季节特点、地方特色，帮助刻画主要人物的性格以及表现特定的气氛，加强画面的空间感和概括力等作用。



1-9

光圈: F5.6 快门: 1/400s 焦距: 200mm ISO: 200 曝光补偿: 0EV  
作为后景的鲜花与主体反差强烈，而且清楚地交代了环境

提示：总之，要力求背景的简洁、明快，以尽可能地衬托出主体，而且背景的清晰度和趣味性不应超过主体。环境在画面中除了能够陪衬主体之外，还能够起到表明主体活动地域、时代特征、季节特点、地方特色，帮助刻画主要人物的性格以及表现特定的气氛，加强画面的空间感和概括力等作用。

## 1.2 横幅与竖幅的区别



我们都知道，在摄影画幅中，非横即竖，只有这两种可能。那么面对景物或人物时，我们如何决定是用横幅拍摄还是用竖幅拍摄呢？

### 1. 横幅画面

横幅画面通常用在风景摄影上，尤其是在开阔的景物前，我们就需要毫不犹豫地用横幅来表现场面的宏大。横幅的特点是可以尽可能多地将更多元素囊括到画面中。在某些极其开阔的场面前，还需要使用广角镜头才能达到目的。



1-10

光圈: F8 快门: 1/400s 焦距: 24mm ISO: 100 曝光补偿: 0EV

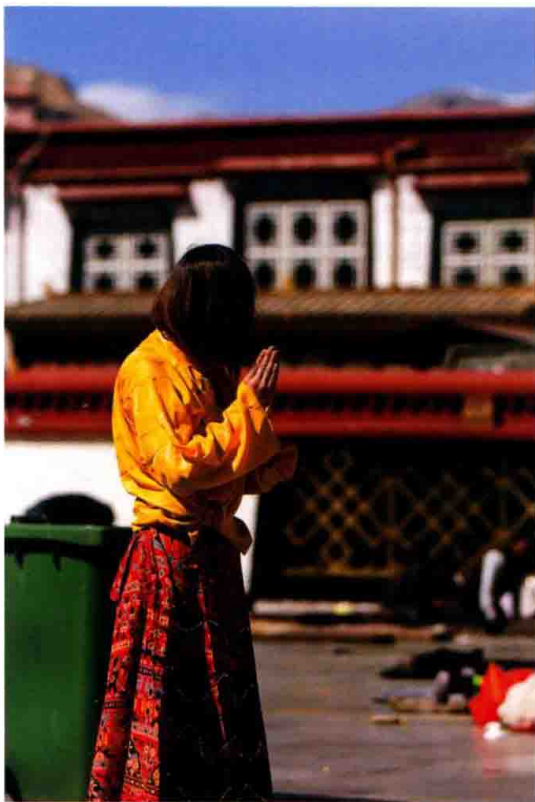


1-11

光圈: F10 快门: 1/40s 焦距: 16mm ISO: 100 曝光补偿: 0EV

## 2. 竖幅画面

而竖幅画面更多是用来将不必要的景物摒弃到画面之外，从而让主体更加突出。在表现垂直状的物体时尤其常见，例如人物、树木等。



1-12

光圈: F3.2 快门: 1/1600s 焦距: 100mm  
ISO: 100 曝光补偿: 0EV



1-13

光圈: F7.1 快门: 1/1600s 焦距: 24mm  
ISO: 400 曝光补偿: 0EV

## 1.3 构图基本法则



什么样的图片才最具有吸引力？相信作为一名摄影爱好者，你早已经博览群“图”，在成千上万的图片中，又有多少能深深刻在你的记忆里？或者曾经引起过你的思考，甚至打动过你的心灵呢？

就算你了解所有摄影要素方面的规则，你还是不能保证自己拍出的照片具有震撼人心的力量。那么大师们为什么能做到？他们的照片为什么看起来像会说话？

### 1. 简洁

说到构图，你需要遵守的第一要义就是——简洁。一张构图凌乱的照片绝对无法吸引观赏者的眼光，无论你的中心点多么有趣、颜色多么绚丽、光影如何优美。

对一个摄影新手来说，使画面简洁的一个简单方法就是选择简洁的背景，让观赏者的目光很容易地集中到被摄主体上。

在这幅画面中，你要表现的重点是什么？



1-14

光圈：F8 快门：1/160s 焦距：200mm  
ISO：100 曝光补偿：0EV