

摄影构图、 用光与色彩 从入门到精通

常伟丹◎编著

PHOTOGRAPHY

针对摄影构图、用光与色彩，从基础到进阶，
详细讲述了其理论以及实拍技法

人像、风光、植物、建筑、夜景等常见拍摄题材的构图、用光与色彩实战攻略



光线摄影



化学工业出版社

摄影构图、 用光与色彩 从入门到精通

常伟丹◎编著

PHOTOGRAPHY



化学工业出版社

· 北京 ·

想拍出精彩的摄影作品，就一定绕不过构图、用光与色彩这三道门槛。尤其是用光和色彩，在摄影界被传得太过高深，很多摄影爱好者都对其望而却步，导致摄影水平停滞不前。

本书针对摄影构图、用光、色彩，从基础到进阶，详细讲述了其理论以及实拍技法，并配有大量精美图片，让处于不同摄影水平的读者一目了然，了解构图、用光、色彩这三大元素在一张照片中起到了何种作用，进而掌握应用方法。

本书最后5章，单独讲解了拍摄人像、风光、植物、建筑以及夜景时，对构图、用光、色彩的处理方法，提高了本书的实用性，让读者经过本书的学习能够切实掌握在面对不同题材时该如何有针对性地拍摄。

图书在版编目(CIP)数据

摄影构图、用光与色彩从入门到精通/常伟丹编著.
—北京: 化学工业出版社, 2019.8
ISBN 978-7-122-34419-9

I. ①摄... II. ①常... III. ①摄影构图②摄影光学
③摄影艺术-色彩学 IV. ①J406②TB811

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 083717 号

责任编辑: 孙 炜 李 辰

装帧设计: 王晓宇

责任校对: 宋 玮

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 15 字数 375 千字 2019年8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: 99.00 元

版权所有 违者必究

前言

玩摄影，就一定绕不开构图、用光与色彩。任何一张优秀的摄影作品，在这3个方面一定有其出彩之处。因此，为了拍出一张好照片，对构图、用光、色彩进行学习几乎是摄影爱好者的必经之路。

何为摄影中的构图？构图是摄影的基石，良好的构图能够将看似杂乱的画面按照一定视觉顺序排列起来，从而展现画面在结构上的美感，或者突出拍摄者想要表达的内容。

何为摄影中的用光？用光在很多摄影者眼中是一门高深的学问，不知道该如何入手学习。其实，只要了解了在不同时间、天气、环境光线的质感，即柔光、硬光，了解了光线的方向对画面造成的影响，就可以尝试在特定时间利用特定环境的光线进行摄影创作了。

何为摄影中的色彩？如果一张照片的色彩很特别，将会第一时间抓住观者的视线。它们总会挑动我们的神经，将观者带入照片的氛围中。色彩就是这样，它们拥有不同的情感，即便是黑与白也是色彩，因此黑白摄影也具有独特的情感表现。

关于构图，该书在前7章详细讲述了构图的相关理论，包括构图中的元素、元素间的关系以及经典构图方法等基础构图内容；还有关于构图视觉流程、高级构图方法等较深入的构图内容，以满足不同水平的摄影爱好者进行学习。此外，每种构图理念、方法都配有精彩例图，使读者对不同构图方式的特点一目了然。

关于用光，本书在第8章和第9章详细介绍了光线的质感、光线的方向等基本用光理论；以及用光的高阶技法，比如营造氛围、利用阴影等方法。为了让读者揭开用光的神秘面纱，这部分

内容均以言简意赅、容易理解的方式进行阐述，并且对于不同的用光方法均配有精彩例图，做到让读者对各种光线为画面带来的影响成熟于胸。

关于色彩，本书在第10章向读者介绍了色彩的3大属性，以及光的三原色原理等基础内容。由于色彩理论很难理解，所以在光的三原色这部分内容中，笔者将其比喻为3个会发出不同颜色灯光的灯泡，从而让读者更好地理解三原色组成各种颜色的原理。

理解了原理，还是要付诸于应用。在这一章还讲解了不同色彩的情感表现，从而让读者学会如何利用画面色彩表达心中对此景寄托的情感。

然而，当对构图、用光、色彩进行全面学习后，这本书还没有完。从第11章开始至本书结束，介绍了人像、风光、植物、建筑、夜景等5大专题摄影中该如何处理构图、用光与色彩，做到将理论付诸实践，并详解拍摄不同的题材时，构图、用光与色彩处理方法的特点。

相信读者经过本书的学习后，会对摄影构图、用光、色彩有更深入的理解，并学以致用，拍出精彩作品。

欢迎读者朋友加入专门为摄影爱好者创建的摄影交流QQ群（群12：327220740）。关注我们的微博 <http://weibo.com/leibobook> 或微信公众号 FUNPHOTO，每日接收全新、实用的摄影技巧。也可以拨打我们的服务电话 13011886577（微信同号），与我们沟通交流。

目录

第1章 构图的原则与特点

什么是摄影构图.....	2
摄影构图的目的.....	2
摄影构图的3种情况.....	3
摄影构图与镜头的关系.....	4
广角镜头.....	4
中焦镜头.....	5
微距镜头.....	5
长焦镜头.....	6

第2章 了解摄影构图中的主要构成

主体.....	8
主体的概念与作用.....	8
主体的处理方法.....	9
利用主体画龙点睛.....	9
陪体.....	10
陪体的概念.....	10
陪体的作用.....	10
陪体的处理方法.....	11
环境.....	12
前景.....	13
中景.....	15
背景.....	15
留白.....	16

第3章 摄影构图中的点、线、面

摄影构图中的点.....	18
摄影构图中点的塑造.....	18
摄影构图中点的经营.....	19
摄影构图中的线.....	20
线条的作用.....	20
寻找线条的6种方法.....	22
线条的类型.....	25
线条的样式.....	26



刚毅有力的直线.....	26
灵动飘逸、婉约流畅的曲线.....	26
回转含蓄的折线.....	27
摄影构图中的面.....	27
摄影构图中点、线、面的综合运用.....	28

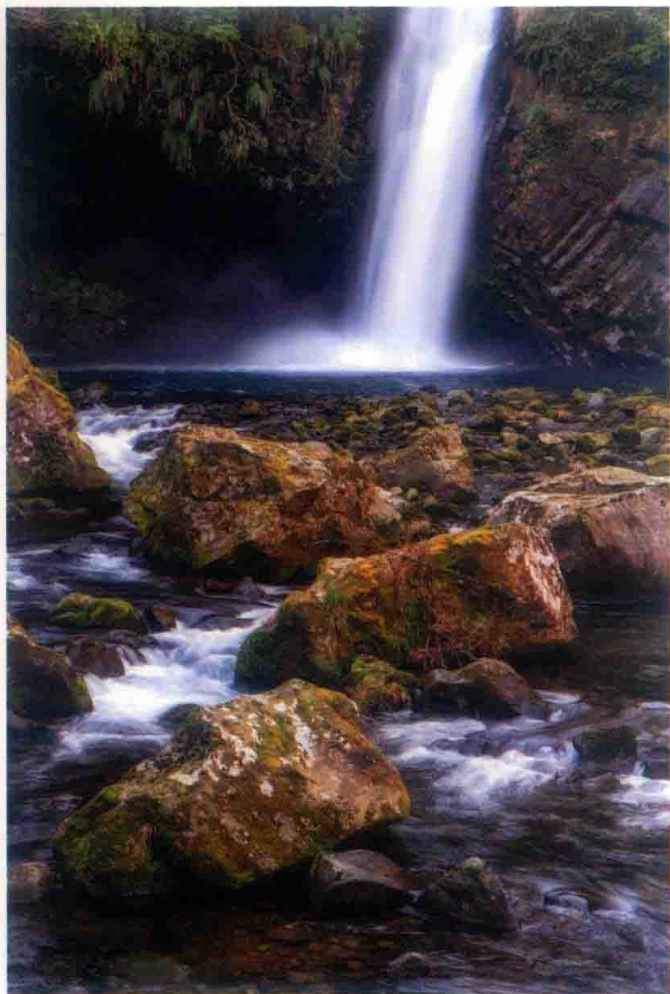
第4章 影响摄影构图的重要因素

拍摄角度.....	30
正面.....	31
侧面.....	31
斜侧面.....	32
背面.....	32
拍摄高度.....	33
平视.....	33
俯视.....	34
仰视.....	35
拍摄距离.....	36
远景.....	36
全景.....	37
中景.....	37
近景.....	38
特写.....	38

第5章 视觉流程

视觉流程概述及其与摄影的关系.....	40
什么是视觉流程.....	40
照片焦点与视觉流程的关系.....	41
画面元素及区域与视觉规划的关系.....	42
画面元素形态对视觉流程的引导作用.....	42
画面元素间隔对视觉引导的作用.....	43
画面的不同区域对视觉引导的作用.....	43
视觉流程的运动形式.....	44
摄影中视觉流程规划的方法1——对比.....	45
远近变化的影响.....	45
高低变化的影响.....	45
虚实变化的影响.....	46
大小变化的影响.....	46
正反变化的影响.....	46
摄影中视觉流程规划的方法2——光线.....	47





高光.....	47
点光.....	47
暗角.....	48
视线.....	48
摄影中视觉流程规划的方法3——线条.....	49
虚线.....	49
实线.....	51
画框.....	51
摄影中视觉流程规划的方法4——色彩.....	52
摄影中视觉流程规划的方法5——光束.....	52

第6章 轻松掌握经典构图样式

水平线构图	54
斜线构图	56
对角线构图.....	56
垂直线构图	57
S形构图	57
L形构图	58
C形构图	58
正三角形构图	59
倒三角形构图	59
侧三角形构图	60
十字式构图或交叉式构图.....	60
黄金分割法构图	61
三分法构图	61
放射线构图	62
透视牵引构图	63
散点式构图	64
框式构图	64

第7章 为构图做减法

摄影构图中的减法.....	66
做减法的原因.....	66
减去负面元素.....	67
做减法的前提.....	68
利用减法弃繁从简.....	68
利用减法改变画幅.....	69
利用减法取其精华.....	69
二次构图实例之从一张照片到多张照片.....	70

用减法为画面赋予新的构图形式.....	72
封闭式构图变为开放式构图.....	72
对称式构图变为水平构图.....	72
居中构图变为三分构图.....	72
减法构图的极致——极简摄影.....	73
利用点、线、面营造极简风格.....	73
构图要严谨.....	74
定好色彩基调.....	74
利用大面积留白.....	75
向下拍摄.....	76

第8章 高级构图技法

摄影构图中的对比.....	78
虚实对比构图.....	78
大小对比构图.....	79
远近对比构图.....	80
动静对比构图.....	81
明暗对比效果.....	82
色彩对比构图.....	83
利用形状进行对比.....	83
利用方向进行对比.....	84
构图元素形成的节奏与韵律.....	85
重复形成的节奏.....	85
位置变化形成的节奏.....	86
大小渐变形成的节奏.....	86
造型变化形成的节奏.....	87
辐射线形成的节奏.....	87
独具韵味的密集构图.....	88
密集不是重复.....	88
密集中的随机性.....	88
密集中的规律性.....	89
密集中的韵律感.....	89
通过密集的背景突出主体.....	90

第9章 了解光线

了解光线的种类.....	92
自然光的特点.....	92
人造光的特点.....	93
了解光的三大特性.....	94

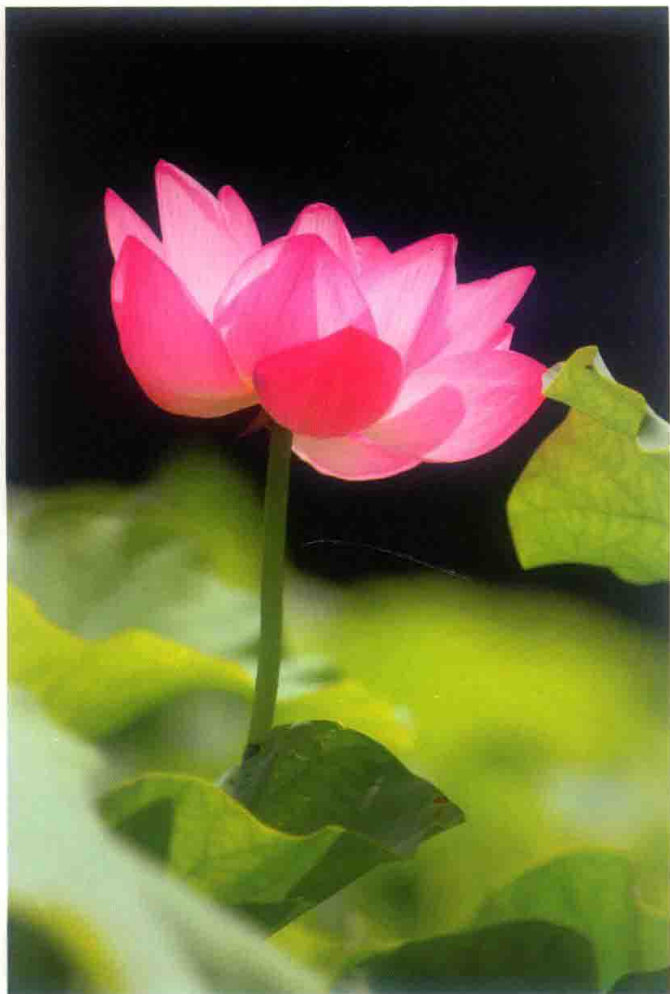
光的聚散.....	94
光的方向.....	96
光的对比.....	99
了解光的色温.....	100
冷色调的高色温.....	100
暖色调的低色温.....	101

第10章 光线运用高级技巧

利用光线创造不同的影调.....	103
清新、自然的高影调画面.....	103
凝重、神秘的低调画面.....	104
平实、中性的中间调画面.....	105
利用光线投下的阴影.....	106
利用投影表现特殊的画面氛围.....	106
利用阴影简化画面.....	107
将影子作为画面主体.....	108
利用阴影形成的线条.....	108
利用剪影表现简洁的画面效果.....	109
用光线塑造立体感.....	110
用光线表现质感.....	110
用光线营造画面气氛.....	111

第11章 轻松获得亮丽的画面色彩

了解色彩三大属性.....	113
什么是色相.....	113
什么是饱和度.....	113
什么是明度.....	114
3个灯泡——理解光的三原色.....	115
了解不同的色彩属性产生的不同情感.....	116
红色系.....	117
黄色系.....	117
绿色系.....	118
蓝色系.....	118
黑色系.....	119
白色系.....	119
了解色彩的冷暖.....	120
温馨、热烈的暖调.....	120
清新、凝重的冷调.....	120
色彩的构成巧用.....	121



了解色彩的对比.....	121
色彩调和技巧.....	122
巧用白平衡还原或改变光线色彩.....	123
白平衡的由来.....	123
白平衡与色温的关系.....	124
用好预设白平衡.....	125
利用自定义白平衡还原正确色彩.....	126
手调色温控制画面色彩.....	128
白平衡偏移/微调.....	129
白平衡包围.....	130

第12章 人像摄影实战

人像摄影常用的构图方法.....	132
斜线构图.....	132
S形构图.....	132
三分法构图.....	133
框式构图.....	133
人像背景的选择方法.....	134
以靠近或特写的方式获得简洁的背景.....	134
以小景深的方式获得简洁的背景.....	134
以天空或地面为背景拍摄.....	135
利用明暗反差简化背景.....	136
选择有纵深感的背景拍摄.....	136
通过闪光灯压光获得暗调背景.....	137
在不同环境的光线下拍摄人像的技巧.....	138
户外人像摄影的最佳光线时段.....	138
利用散射光表现人物娇嫩的肤质.....	138
避免直射光下拍摄人像.....	139
利用阴凉处的漫射光表现恬美气质的女性.....	139
水边拍摄人像时避免水面强烈反光.....	140
利用光晕营造人像画面浪漫气氛.....	140
落日逆光人像的拍摄方法.....	141
选择阴天拍摄优雅气质的人像.....	143
利用大光圈表现迷幻光斑的夜景人像.....	143
拍摄不同角度光线人像的技巧.....	144
美化人物肌肤的顺光.....	144
表现人物立体感的前侧光.....	144
强调人物形体的逆光.....	145
展现人物轮廓的侧逆光.....	147
拍摄不同影调人像的技巧.....	148
低调画面表现人物的神秘感.....	148

中间调画面是最具真实感的人像画面.....	149
高调画面表现女性的柔美.....	150
清爽的冷调人像画面.....	151
温馨的暖调人像画面.....	151
拍摄人像时的补光技巧.....	152
利用反光板对人物暗部进行补光.....	152
利用闪光灯缩小直射光线的反差.....	153
利用闪光灯突出弱光中的人物.....	154
使用反射式光线拍摄柔美人像.....	154

第13章 风光摄影实战

山峦拍摄的构图要点.....	156
利用三角形构图突出山体的稳定感.....	156
利用V形构图强调山体的险峻.....	157
利用俯拍远取其势.....	157
利用树木作为陪体增添灵秀.....	158
利用云雾作为陪体体现缥缈意境.....	159
利用前景美化画面.....	159
山峦拍摄的曝光要点.....	160
利用侧光表现山的坚毅感.....	160
利用逆光表现漂亮的山体轮廓线.....	160
利用侧逆光表现山体的光线透视感.....	161
妙用不同时段光线拍摄日照金山与日照银山.....	162
运用局部光线拍摄山川.....	163
水景拍摄的构图要点.....	164
S形构图让河流、溪流更具流动感.....	164
用牵引透视图增强海面的空间感.....	165
通过特写表现精巧、别致的局部.....	165
通过体积对比体现瀑布气势.....	166
水景拍摄的曝光要点.....	167
拍摄波光粼粼的水面.....	167
晴朗天气拍摄清澈见底的水景效果.....	168
延长曝光时间拍摄丝滑水流.....	169
雪景构图方法.....	170
射光下拍摄极简雪景.....	170
选择景物衬托.....	170
运用对比拍出精彩雪景.....	171
冰雪拍摄的曝光要点.....	173
拍摄雪景的正确曝光技法.....	173
选择适当的光线准确再现冰雪质感.....	173
消除雪地反光的技巧.....	174
逆光拍摄时用有色背景衬托冰晶的剔透质感.....	175

高色温时拍摄蓝调雪景.....	175
日出日落前后逆光拍摄金色的林海雪原.....	176
日落后拍出神秘幽静的紫色雪景.....	176
云雾拍摄的构图要点.....	177
通过虚实对比拍摄在山间流动的云海.....	177
利用对称构图拍出水中倒映的云彩.....	178
利用画面留白让云雾更有意境.....	178
云雾拍摄的曝光要点.....	179
选择合适的光线拍摄雾景.....	179
利用明暗对比表现雾景.....	180
巧用曝光补偿拍摄迷幻的雾景.....	181
拍摄云雾要注意其浓淡.....	182
根据云层预估曝光时间.....	183
云雾摄影技法.....	184
拍摄云海中日出日落的震撼效果.....	184
表现乌云压顶的压迫感.....	185
拍出蓝天白云的明信片效果.....	186
长时间曝光拍摄有动感的流云.....	188

第14章 植物摄影实战

树木拍摄的构图要点.....	190
利用放射线构图捕捉林间光束.....	190
以垂直线构图表现蓬勃生长的树木.....	191
以对称式构图表现空旷感.....	192
纳入前景以丰富画面.....	192
特写表现树干的质感与纹理.....	193
线条引导突出画面空间感.....	193
利用留白制造意境.....	194
选择合适的角度拍摄雾凇.....	194
树木拍摄的曝光要点.....	195
拍摄半透明的树叶.....	195
拍摄树影展现光影之美.....	195
利用散射光拍摄树林梦幻的雾气.....	196
利用逆光拍摄树木的剪影效果.....	196
花卉拍摄的构图要点.....	197
利用散点构图表现星罗棋布的花丛.....	197
三分法构图拍摄花丛.....	197
采用仰视角度使花卉的背景更纯净.....	198
用不同的背景表现花卉的娇美.....	199
对比色背景突出花朵的娇艳.....	200
利用昆虫作为陪体增加灵气.....	200

花卉拍摄的曝光要点.....	201
柔光让花卉细节更细腻.....	201
采用暗色背景拍摄花卉时尽量先用点测光.....	201
逆光表现花卉的透明感与轮廓.....	202
使用反光板为花卉补光.....	203
利用逆光拍摄花卉上晶莹剔透的露珠.....	203

第15章 建筑摄影实战

建筑摄影的构图要点.....	205
广角镜头+低角度展现建筑的视觉冲击力.....	205
利用透视构图表现建筑的纵深感.....	205
拍摄角度影响被摄景物的空间.....	206
通过线条辅助视觉.....	207
利用极简主义拍摄建筑.....	207
建筑摄影的曝光要点.....	209
利用前侧光突出建筑物分明的层次.....	209
利用逆光拍摄建筑物剪影.....	210
通过强光比突出建筑的立体造型.....	211
利用斑驳的光影交错拍摄历史遗迹.....	211
利用黄昏光线表现建筑的沧桑感.....	212

第16章 夜景摄影实战

夜景摄影的构图要点.....	214
逆光下用线条展现城市建筑的线条美感.....	214
利用对称再现建筑的完美造型.....	214
车流光轨的构图技巧.....	215
城市夜景倒影的构图技巧.....	218
星轨的构图技巧.....	219
月亮的构图技巧.....	220
月亮轨迹也很好玩.....	221
五彩烟花的构图技巧.....	222
夜景摄影的曝光要点.....	224
选择最佳光线拍摄城市夜景.....	224
表现流光飞舞的车流光轨.....	225
表现美轮美奂的点点灯光.....	226
表现奇幻效果的星光轨迹.....	227
如何拍摄出七彩星轨.....	228





构图的原则与特点

第1章

什么是摄影构图

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。

从广义上讲，构图是指艺术家从选材、构思到造型体现的创作过程。

从狭义上讲，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

摄影构图的目的

首先，作为一个摄影师，要相信对任何事物而言，无论它是平淡或宏伟、重大或普通、华丽或朴素等，都包含着其独特的视觉美点，而摄影师就是要发现并使用手中的相机记录下这个美点。

构图是摄影创作的骨架，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

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，是这些对象成为组成完整的艺术作品不可或缺的元素之一。

在摄影学中，构图就是摄影师通过安排画面，将人、景、物安排在画面中最合适的位置，以获得最佳画面布局的方法。

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，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3种情况

在摄影中，构图操作存在以下3种情况：

第一种是相机不同，通过移动被拍摄对象来得到满意的构图，例如拍摄静物，这就是所谓的摆拍。在这种条件下进行拍摄时，相机有时甚至可以处于静止状态，而摄影师则需要依靠构图的知识，改变要拍摄的对象的位置，从而拍摄出拥有漂亮构图的作品。



↑ 摆拍的便利之处就在于可以随时移动静物，可灵活控制光线与静物之间的相对位置（焦距：50mm | 光圈：F1.8 | 快门速度：1/250s | 感光度：ISO100）

第二种情况较为常见，即被摄对象无法移动，因此摄影师必须要通过调整焦距或相机上、下、左、右的位置，来改变相机的视角，从而改变构图，例如拍摄风光、建筑等题材。在这种拍摄的条件下，摄影师应该灵活运用各种摄影构图知识，使画面具有最佳美感。

➤ 拍摄风光时，应该多角度尝试，以便找到更好的构图效果（焦距：17mm | 光圈：F7.1 | 快门速度：1/25s | 感光度：ISO200）



第三种情况也较常见，即被拍摄对象高速移动，处于不停的运动中，此时对摄影师的构图功底就提出了更高的要求，例如拍摄运动场中的运动员、飞起或落下的鸟类、舞台上的舞蹈演员等都属于这种情况。对于大多数摄影爱好者而言，面对这样的拍摄对象，应该以先拍到、后拍好为目的，而对于职业摄影师而言，则需要依靠本能反应，快速地选取构图形式，从而拍摄出好照片。



↑ 拍摄飞行的鸟儿时，需要事先预算好鸟儿要经过的位置，控制好构图（焦距：300mm | 光圈：F6.3 | 快门速度：1/1600s | 感光度：ISO320）

摄影构图与镜头的关系

所有摄影作品都是通过不同类型的镜头所拍摄出来的，而不同的镜头具有不同的成像特性，除了50mm标准镜头（在全画幅相机上使用）的视角刚好与人眼的视角相同外，其他各类镜头都有着或大或小的视角变化，从而拍摄出一些特殊的，甚至是人眼根本无法观察到的画面。因此在使用不同的镜头进行拍摄时，也必须有不同的构图要点。

广角镜头

广角镜头的焦距通常为18~35mm，由于焦距短，所以有很宽广的视角。常见的广角镜头有24mm、28mm和35mm等焦距。

广角镜头能在相同的拍摄距离内在照片中容纳更多的画面元素，并且景深很大，空间透视效果很好，空间纵深感强烈，而且即使是在中等光圈挡也能清晰地呈现所有的景物，在拍摄具有辽阔的天空、宽广的水面或田野等题材时非常理想。但使用广角镜头拍摄特写或近景照片时，容易使被拍摄对象在画面中产生变形，焦距越短，这种效果越明显。

因此在构图时，如果希望强调透视效果，可以考虑采用广角镜头进行拍摄，使前景与背景的线条呈现出夸张的对比效果。



▲ 广角镜头下的画面纵深效果较强，结合小光圈可获得良好的空间感，画面的前景及背景细节也表现得很细腻（焦距：20mm | 光圈：F18 | 快门速度：30s | 感光度：ISO100）

中焦镜头

中焦镜头的焦距要比标准镜头长，而视角要比标准镜头窄。在拍摄时能将景物放大、拉近，通常来说将85~135mm焦距范围的镜头称为“中焦镜头”。

中焦镜头使画面无形变，可以在一定程度上简化背景，还可以在在一定程度上使画面主体突出。其不易产生变形的特点使该焦段镜头在人像摄影中得到了广泛的运用。

➤ 中焦很适合拍摄人像，对人物的肢体动作及背景环境有良好的表现（焦距：85mm | 光圈：F5.6 | 快门速度：1/200s | 感光度：ISO100）



微距镜头

微距镜头主要用于近距离拍摄物体，它具有1:1的放大倍率，可以获得物体实际大小与成像大小相等的效果，其等效焦距通常为60 mm、100 mm、105 mm和180 mm等。

使用微距镜头拍摄出来的照片通常景深很浅，被拍摄的对象在画面中显得很大，因此在构图时要注意运用明暗对比、虚实对比及色彩对比等手法来突出主体。微距镜头被广泛地用于花卉摄影、昆虫摄影等拍摄体积较小的被拍摄对象题材中。



◀ 微距镜头可以拍摄出浅景深效果的画面，红色的瓢虫在绿色的背景下显得格外突出（焦距：60mm | 光圈：F13 | 快门速度：1/6s | 感光度：ISO100）

长焦镜头

长焦镜头也被称为“远摄镜头”，具有“望远”功能，有利于拍摄距离较远、体积较小的景物。长焦镜头的等效焦距通常在135mm以上，而对于300mm以上焦距的镜头常被称为“超长焦镜头”。长焦镜头常见的焦距有135mm、180mm、200mm和300mm等。

由于长焦镜头视角较小，能拍摄到的景物较少，所得到的画面也就偏于简洁。同时也由

于其焦距较长，可拍摄到较远处的景物，因此在不希望打扰被摄主体时非常适用。

利用长焦镜头拍摄出来的画面的空间感会被大大压缩，从而在画面中获得小景深的画面效果。由于长焦镜头拍摄出来的画面通常景深小，画面背景变得模糊，因此在这样的背景下可以利用虚实对比手法来进行构图，以突出画面主体。



▲ 使用长焦镜头在远距离抓拍人物的动态及表情，可以使模特表现得更加自然，压缩、虚化的背景可以更好地突出人物主体（焦距：280mm；光圈：F5.6；快门速度：1/320s；感光度：ISO100）