

雷依里·编著

摄影

构图与用光

拍出美照的**180**个关键技巧



授人以鱼不如授人以渔！
迅速掌握构图与用光技巧！
见招拆招，美照大片尽情拍！

生活·旅行·风光·人像·纪实·动物·建筑·花卉……
摄影全题材经典案例一本通！**超值赠送摄影学习资料**



化学工业出版社

雷依里·编著

摄影 构图与用光

拍出美照的**180**个关键技巧



化学工业出版社

·北京·

构图与用光是摄影技法中的核心内容，也是摄影话题中经典不衰的热点。

本书内容偏重于实用性技巧，深入浅出地讲述了摄影中的构图基本要素、构图应用、景深空间、对比均衡、拍摄角度以及用光原理、色彩色温、光线种类、用光方法、曝光技巧、影棚布光等知识体系，并在讲解的过程中穿插了大量的实操应用案例，并从人像和风光两个最常见的拍摄主题介绍摄影实拍过程中的构图与用光技法。

读者可以通过本书中案例的解析进行更多的尝试，找到针对拍摄对象的最佳构图方式和针对现场光线的最佳解决方案，拍摄出满意的摄影作品，以此体验和经历令人兴奋的发现和创造美的全部过程。

构图和用光意识的形成离不开摄影师的观察力和审美能力，希望读者们通过对本书的阅读，能够做到即使没带照相机，也会下意识地去观察不同拍摄对象的构图和用光的方式，逐渐让自己的观察力和审美能力得到真正的提升。

图书在版编目 (CIP) 数据

摄影构图与用光：拍出美照的 180 个关键技巧 / 雷依里编著. —北京：化学工业出版社，2019.6

ISBN 978-7-122-34050-4

I . ① 摄… II . ① 雷… III . ① 摄影构图 ② 摄影光学
IV . ① J406 ② TB811

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 044775 号

责任编辑：孙 炜 李 辰
责任校对：宋 玮

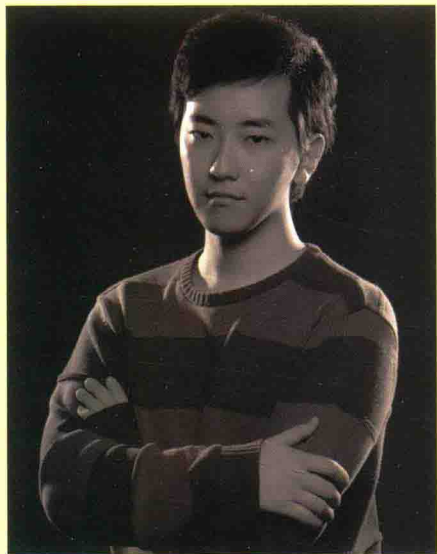
装帧设计：王晓宇

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：北京东方宝隆印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 18 字数 397 千字 2019 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：99.00 元

版权所有 违者必究



作者简介

雷依里，知名摄影师、畅销书作者。曾在德国弗戈博大媒体集团《CHIP FOTO-VIDEO DIGITAL》杂志担任摄影和记者工作，从事摄影实践和影像文化传播工作多年，作为摄影活动召集人，曾经组织、举办各类大型摄影活动。从事摄影文化的实践、探索与创新研究，其关于摄影器材、技艺以及数码影像后期处理的论文及各类作品见诸于国内多家摄影刊物，包括《大众摄影》《数码摄影》等。曾出版《DSLR数码单反摄影圣经》《风光自然摄影圣经》《人像写真摄影圣经》等十余部摄影畅销书，销量超过50万册。

微信公众号：雷依里

微博：@雷依里

邮箱：mephistoi@126.com

摄影
好书推荐



《DSLR数码单反摄影圣经》



《摄影高手之路：培养非凡视角》

构图与用光决定一切

构图、用光是摄影技法的精髓，也是获得一张成功照片的关键因素。

构图技巧，简单易学，深入浅出，它是创作融合画面多要素的重要步骤，它在美术界中被广泛应用，是最基础的美术理论和方法。自从摄影术诞生以来，摄影的表现手法当然也受到美术构图影响，许多美术构图的理念和方式被赋予在摄影身上，这是经典，但也是枷锁。

构图往往面临很多选择，这些选择因素都影响着拍摄视角以及照片构成，成功的构图意味着摄影师可以清晰有效地传达想要表达的信息，吸引读者仔细观察照片并最终获得深切的体验。

摄影构图的一条重要的原则就是构图没有标准样式，构图不是数学而更像文学，虽然有一些通用的典型构图手法，但却没有定式和统一规则，照片读者的眼光和摄影师的视角都具有差异性，因此，初学者切忌陷入标准构图的条框之内。

本书为您讲解了在各种不同门类的摄影创作中，构图的作用以及如何实际操作相机，组织画面元素，获得最终完美的画面构图效果，使照片张弛有度。

相比构图，用光的技法则更加神奇，无论是传统摄影还是数码摄影，都依赖光的存在，光赋予照片最原始的生命，用光的方式不仅是一项简单的摄影技术，更包含了摄影师内心的情感，以及对于照片整体基调和气氛的控制。对于光线效果格外敏感的摄影师，往往更容易获得成功，他们对光线的感情非常深厚，视光影效果为照片的灵魂和一切。

本书为您解析光线在一张照片中呈现的角度，颜色，方向等属性的把握方法，告诉您如何提炼和控制照射在拍摄对象上的光线，以使照片获得最佳光影效果。

除了摄影构图和用光的经典理论，本书还在实拍章节针对人像、风光等不同题材的构图、用光技巧进行实例分析，摄影师均可以通过更多的尝试，找到针对拍摄对象的最佳构图方式和针对现场光线的最佳解决方案，体验和经历令人兴奋的发现和创造美的全部过程。

构图和用光离不开摄影师的观察和眼力，作为摄影师，应该做到即使没带照相机，也会下意识地观察世界中各种景象的构图和用光的方式，逐渐地，观察力会得到真正的提升。你会最终发现，摄影构图与用光还可以表现摄影师的个人品位和审美取向……

感谢为本书提供图片的摄影师（排名不分前后）：

卓 鹏、梁 灿、梁 超、陈丹丹、雷依里、张 羽、
郑 毅、刘 沛、张 鹏、王 维、王 菲、李佳惊、缪

感谢在本书留下美丽身影的模特们（排名不分前后）：

张纹清、刘雯雯、清 清、子 烨、张玮夷、宝 宝、
冯 晓、李星泽、刘佳琳、阿兔兔、阿 菲、雪 珩、
梓 晗、刘天怡、七 七、闵雨琪、赵灵川、刘梓涵、
晶 晶、久美子、柳 岩、冯 晓、小 花、徐文艳、
婉 旋、刘 柳、胡 丹

（如有遗漏敬请谅解）



目录

CONTENTS

第1章 摄影构图基础 / 001

- 构图无处不在 / 002
- 精彩构图成就完美照片 / 003
- 典型的对比：合理构图与不合理构图 / 004
- 发现画面主体的眼力 / 005
- 眼睛在画面中观察的顺序 / 007
- 构图操作的顺序 / 008
- 先对焦还是先构图 / 009
- 对焦的原理 / 010
- 引出画面主体的构图方法 / 012
- 比例各异的取景框 / 013
- 控制和比较照片的取景范围 / 014
- 使用横幅构图还是竖幅构图 / 015
- 经典的黄金分割法则 / 016
- 三分法的几种应用形式 / 017
- 使用三等分线 / 018
- 点在摄影构图中的应用 / 019
- 线条在摄影构图中的应用 / 020
- 展现平面的手法 / 024
- 展现三维立体空间 / 025
- 挖掘形状的魅力 / 026
- 中心构图 / 029
- 天平式构图 / 030
- 抽象的图案 / 031
- 营造轮廓 / 032
- 黑白影调的独特魅力 / 033
- 影调的魅力 / 034
- 发现照片中的照片 / 035
- 展现画面的形式感 / 036
- 抽象的表现手法 / 037
- 营造颗粒感 / 038
- 什么是景深 / 039
- 影响景深的因素 / 040
- 景深与前景、后景 / 041
- 景深最大化与最小化 / 042
- 正确理解虚化程度 / 045



画面中的对比 / 046

画面的节奏 / 052

画面中的比例 / 053

对称与镜像 / 054

视向空间构图 / 055

前景的作用 / 056

背景的作用 / 056

画面的平衡与协调 / 057

记录流逝的光阴 / 058

决定性瞬间 / 059

拍摄不同景物常用的快门速度 / 060

虚化的妙用 / 061

记录运动的瞬间 / 063

拍摄视角决定成败 / 064

改变拍摄方位 / 065

改变高度：俯视 / 066

改变高度：仰视 / 066

改变观察点 / 067

运用广角镜头的透视效果 / 068

运用长焦镜头的压缩效果 / 069

巧用特殊镜头 / 070

第2章 人像摄影实战 构图技巧 / 071

选择完美的人像背景 / 075

不同景别人像的取景构图方式 / 077

高低不同的拍摄视角营造变化 / 084

拍摄角度与画面背景的取舍 / 095

人像摄影中的前景 / 096

用横幅构图来拍摄人像 / 098

用竖幅构图拍摄人像 / 100

留白与切割烘托画面情绪 / 102

广角镜头对画面进行夸张表现 / 103

广角镜头营造开阔的背景 / 104



第3章 风光摄影实战构图技巧 / 105

- 各类镜头的不同表现效果 / 106
- 同一场景具有多种构图可能性 / 109
- 横幅与竖幅构图各具特色 / 110
- 拍摄位置变化营造不同画面效果 / 111

第4章 用光基础 / 132

- 光的构成 / 133
- 光线是色彩的成因 / 138
- 色温的由来 / 139
- 暖调画面的感染力 / 141
- 色域的完全解读 / 142
- 美术色相环 / 142
- 色彩的明度 / 144
- 色彩的饱和度 / 145
- 单一色彩的搭配 / 146
- 相邻色搭配的和谐效果 / 147
- 互补色营造强烈的对比 / 148
- 冷色与暖色 / 149
- 色彩对人们的心理影响 / 150
- 色彩的性格 / 151
- 色彩在民族文化中的差异性 / 154
- 色彩对读者会产生情绪影响 / 155
- 画面中仅有的少量色彩 / 156
- 饱满鲜明的色彩组合 / 157
- 接受自然光的恩赐 / 158
- 硬光与软光 / 159
- 日光如何呈现正确色彩 / 163
- 光线在一天内的变化规律 / 164
- 清晨的光线 / 165
- 正午的强烈光线 / 166
- 傍晚的微妙光线 / 167
- 彻底落幕前的夜光 / 168
- 极富魅力的低角度光线 / 169



太阳高度与影子 / 170

掌控穿过云层的光线 / 171

光线随季节而变化 / 172

特殊天气下的光线 / 173

随时间变化的色温 / 174

室内光由直射光和漫射光构成 / 176

弱光环境中手持拍摄的技巧 / 177

窗口光的魅力 / 178

日光与室内光的混合效果 / 179

各种灯光的混合效果 / 180

奇妙多变的舞台光影 / 181

解读摄影中的有效光 / 183

弱光下的曝光与对焦 / 184

迷人的火焰 / 185

白炽灯的特征和照明效果 / 186

荧光灯的特征和表现效果 / 187

营造星光效果 / 188

拍摄繁华的商业街 / 189

营造抽象的放射线条 / 189

怎样捕捉节日里的烟花 / 190

月亮的拍摄技法 / 191

通过影调提升照片表现力 / 192

凝重的低调 / 193

淡雅的高调 / 193

阴影和光影的对比呈现 / 194

捕捉美丽的水中倒影 / 196

光线控制色彩的表现力 / 198

光线控制形状的表现力 / 198

表现物体质感 / 199

光线塑造画面立体感 / 200

光线控制画面的反差 / 201

捕捉色彩光线的最佳组合 / 202

光线被物体吸收和反射 / 203

利用光线的反射进行创作 / 204

镜面无处不在 / 204

难点！高反光物体的拍摄 / 205



适当时机巧妙运用偏振镜 / 206

色彩搭配的和谐与冲突 / 207

中性灰的层次与表现力 / 208

玩转创意光绘 / 209

光的方向与效果控制 / 210

顺光 / 211

侧光 / 212

逆光 / 213

逆光人像拥有美丽的轮廓光 / 214

曝光的正确顺序 / 217

适应性强的评价测光 / 218

照顾大局的中央重点测光 / 219

局部测光与点测光 / 220

照片的反差与宽容度 / 221

灵活运用曝光补偿 / 222

最后的武器——包围曝光 / 223

舍弃暗部细节的曝光方法 / 224

舍弃亮部细节的曝光方法 / 225

完成拍摄太阳的正确曝光 / 226

在画面中营造点光源 / 227

曝光的意境——宗教的神圣感 / 228

第5章 影棚布光实战技巧 / 229

曝光与意境——带你进入摄影棚的世界 / 230

附件系统控制光线的软硬 / 235

如何在影棚内进行测光和引闪 / 238

影棚人像布光实例：高位单灯营造最美五官 / 239

影棚人像布光实例：特殊的遮挡可以营造变化 / 240

影棚人像布光实例：兼顾产品拍摄的布光方式 / 241

影棚静物布光实例：最常用的静物拍摄布光方式 / 242



影棚静物布光实例：侧光营造产品

质感 / 243

影棚静物布光实例：复杂元素

组合的静物 / 244

第6章 自然光人像摄影 实战技巧 / 245

光线可以营造人物的立体感 / 246

逆光下使用反光板补光 / 247

将人物渲染成美丽金色的时段 / 248

光线可以传递和表达人物的特殊

情绪 / 249

突破常规——阴阳脸的表现效果 / 254

玻璃的遮挡渲染忧郁气氛 / 256

第7章 风光摄影用光 实战技巧 / 259

壮美的水景 / 260

倒影的呈现 / 261

海洋在各种光线下所呈现的效果 / 262

巍峨的山景 / 265

山中奇观——日照金山 / 266

冬日里的雪景 / 267

变幻莫测的雾景 / 269

拍摄雾景的最佳时间 / 270

五彩斑斓的秋色 / 271

用光线展现风格各异的建筑 / 273

最美的时光：日出日落 / 276

P H O T O G R A P H Y

第1章

摄影构图基础

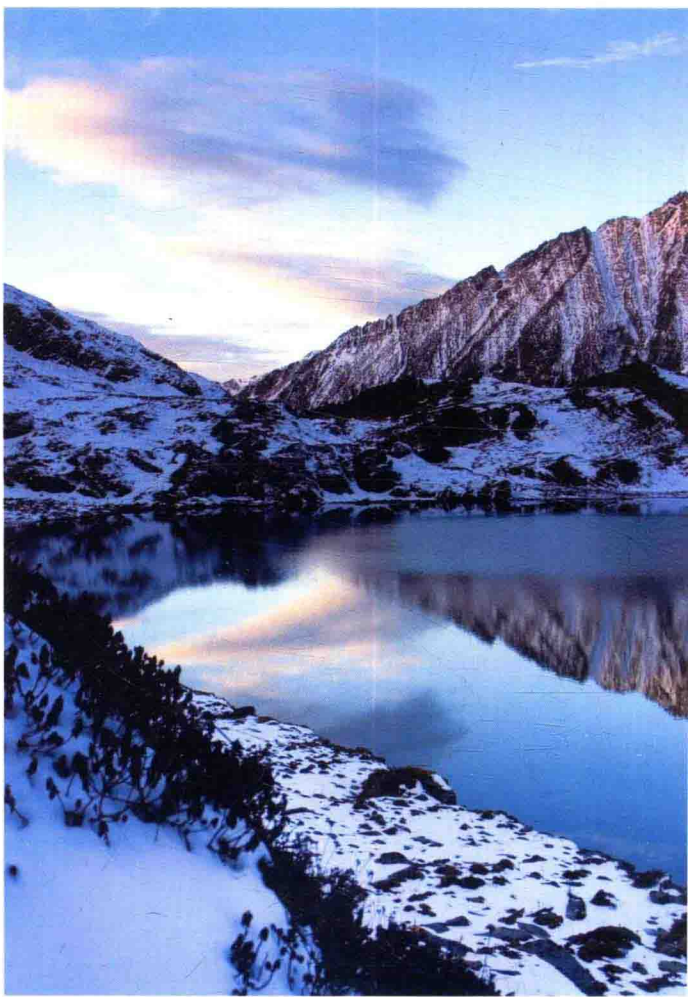


构图无处不在

摄影构图指照片画面上的布局、结构。其具体含义是运用相机镜头的成像特征和摄影造型手段，根据拍摄要求，在取景器这个视觉框架内，运用审美原则安排画面，使拍摄对象比现实更具艺术感染力。

摄影构图有一定的理论性，可能有人持有“学习构图难”的偏见。其实，我们日常生活中构图无处不在，电影、绘画、建筑、室内装饰等都存在“章法”“布局”等构图问题，人们在生活中已经或多或少地接触了一些构图方法，比如简洁、多样、统一、均衡等。因此，总结我们已经有的经验，再与构图理论进行比较，轻松地学到构图的一般方法是可以做到的。

右图采用了折线与三角形构图方法，折线构图有延伸视觉空间的作用，天色与水色相互映衬，色彩简洁干净，充满诗情画意。



光圈: F5.6 曝光时间: 1/60s 感光度: 100 焦距: 28mm
川西雪域高原的融水湖泊，运用了折线构图和三角形构图的手法

精彩构图成就完美照片

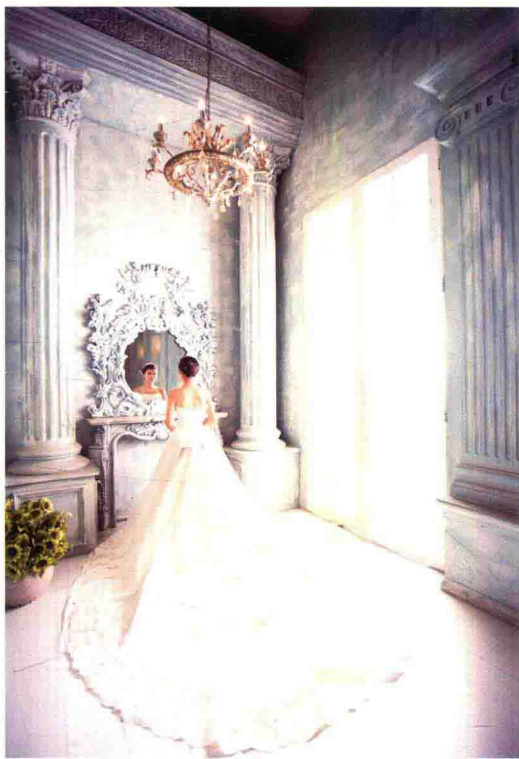
摄影构图因素是很多的，有点、线、面、光线、影调、形状、色彩、立体空间、质感等。构图的任务就是要把各种因素很好地安排在一起，通过处理，使画面具有一定表现力，给观众以美的享受。

构图讲究表现手段，例如拍摄方位、拍摄视距、拍摄视角等，各种手段的主要目的是把拍摄对象加以强调，舍弃那些表面的、烦琐的东西，并恰当地安排陪体，选择环境，使主体比现实更典型、更理想，以增强照片的艺术效果。



光圈: F4 曝光时间: 1/160s 感光度: 100 焦距: 70mm
俯拍模特，利用钢筋构成框式构图

一张精彩的照片往往都蕴含着明显或隐晦的构图要素，左下图采用框式构图及三角形构图的手法，高角度拍摄，利用前景将拍摄的主体包围起来，去掉了环境的不必要因素，使要表现的主体形成视觉趣味点，给观者以足够的想象空间。



光圈: F4 曝光时间: 1/100s 感光度: 200 焦距: 17mm
在室内拍摄的婚纱照片，采用了镜面反射的构图方式

典型的对比：合理构图与不合理构图

合理的构图主题明确，线条明快，画面和谐，给人以较强的视觉冲击力。不合理的构图往往无法引人入胜，甚至给人杂乱无章的感觉。

不合理构图的例子：被摄主体顶天立地充满画面，显得唐突。地平线倾斜，画面失衡。背景选择不当，比如烟囱长在肩膀上。缺乏趣味中心，造成了画面无主次。拍摄视点过高，与被摄体离得太远，致使画面出现与拍摄目的无关的东西。

本例旅途中的风光拍摄，一个鲜明的主体是必要的。如左下图，马作为趣味中心位于黄金分割点附近，同时在画面中构成了理想的前景，而天空中丰富的云朵也为画面添彩，使草原风光非常生动，更加稳定，有感染力。右上图因缺乏视觉焦点，画面显得平淡。



光圈: F11 曝光时间: 1/120s 感光度: 100 焦距: 28mm
内蒙古大草原的风光



光圈: F11
曝光时间: 1/120s
感光度: 100 焦距: 28mm
内蒙古大草原的风光，
选取马匹作为前景