



01 摄影构图基础

■ 构图是艺术创作的骨架，它决定作品的成败。当我们每拍下一张照片，就完成了一次构图，事情是这样的轻而易举。然而我们常常会发现：面对同样一件事物，不同的人拍摄就会形成不同的画面感受，有的看起来赏心悦目，而有的看起来却很平淡，甚至会看起来索然无味。这又是什么原因呢？

1.1 什么是摄影构图

什么是摄影构图？举起照相机用取景框对世间万物有选择地摄取的时候，就是在构图。构图是根据要拍摄的对象，结合摄影创作的主题思想，以现实生活为基础，采取比现实生活更有力的表现形式，有机地组织，安排画面，使主题思想得到充分的表达。在实际的拍摄中，通过构思，寻找拍摄角度，选择拍摄对象，运用影调、色彩、明暗、对比、虚实等手段，对真实三维世界进行取舍、加工从而形成富有表现力的画面。

画面中将人或景物放置在三分之一分割线处，画面均衡、富有力度

○ 光圈: f/16 ● 快门速度: 1/125s
⊗ 感光度: ISO100 ⊠ 曝光补偿: +0.3EV

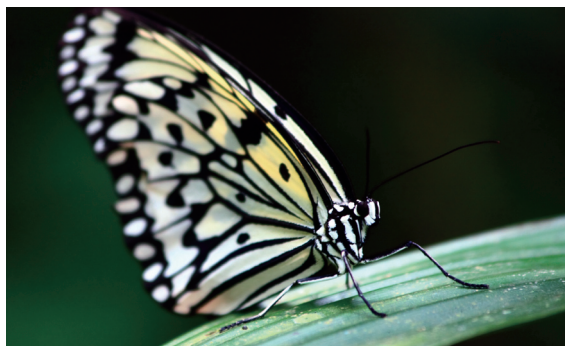


1.2 好的摄影构图使作品赏心悦目

构图是艺术创作的骨架，它决定作品的成败。当我们每拍下一张照片，就完成了一次构图，事情是这样的轻而易举。然而我们常常会发现：面对同样一事物，不同的人拍摄就会形成不同的画面感受，有的看起来赏心悦

目，而有的看起来却很平淡，甚至会看起来索然无味。这又是什么原因呢？其实很大的原因取决于构图。优秀的摄影作品，总能在构图上取胜，精心的布局，画面元素巧妙地安排使图片富有感染力。如图片中的，当你遇上让你

激动的情景时，如果希望自己拍出来的照片也一样能让人激动，你需要考虑如何去构图，因为好的构图才能让你的作品看起来赏心悦目。



构图简洁、主题明确的摄影使人赏心悦目

光圈: f/11 快门速度: 1/125s
 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV



主题不够明确，使照片索然无味

光圈: f/11 快门速度: 1/125s
 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV



独特的构图画面，画面大小、颜色的对比、空间的延伸都给人赏心悦目的感受

光圈: f/11 快门速度: 1/125s
 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV

1.3 学会从摄影的角度观察

构图是一种艺术，是以一种吸引人的方式充分展现创造性想象力的艺术。摄影创作使原本混乱不堪的视觉世界变得条理分明、构图新颖。我们通过调整镜头、相机的位置，然后选择画面。而想要得到成功的摄影作品，必须要对我们的生活周围的客观世界认真地去发现，细心地观察一些事物。在拍摄的时候以摄影的角度去看待，而不是随意的、漫不经心的。要对我们看到的東西做出自觉的、深思熟虑的选择。

在按下快门之前先考虑几个问题。为什么要拍摄这张照片？如果你不能弄清楚这一点，那么你的举动是无目标的行为。然后你应该问自己：“我向观赏者展示什么？”如果你不能回答这个问题，那么你就不是在传达你的感受。如果你有

好几个答案，那么你就应该拍好几张照片，而不是一张照片。

要从摄影的角度去考虑，要关注摄影涉及的基本元素：线条、颜色、格调、质地、形式。

拍摄时你所要做的就是从摄影技术的角度在取景框里面进行安排。然而大多数的时候，我们失去了摄影技术中的景象感，更多关注的是主题。我们关注得更多的是图片的内容，而不是它的设计。

在拍摄时要树立一种拍摄的意识，要准确地知道你打算拍摄什么。不要笼统地说：“这里的花很漂亮，我要拍一张”，而是应该要说：“我喜欢这种花的颜色和质地，它们跟光线较柔和的、颜色较浅的绿色背景形成反差，因此我决定用200mm的微距镜头拍摄，目的是要得到比较近的拍摄距离，

与此同时使背景变得更窄，收进镜头的只有草，相机与被摄影物保持平行”。这两种描述之间的差别有多大呀。

然后，在你按下快门之前，再检查一下下面几点。

我所拍摄的物体中，这是不是最好的拍摄对象？

亮度是不是适合拍摄这个对象？

背景令人愉悦吗？

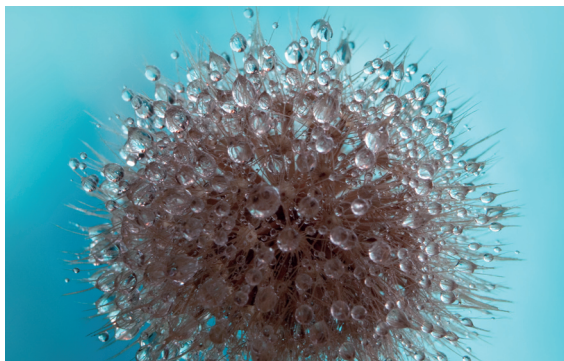


选择一个蒲公英和夕阳交叠的视角，使画面神秘、梦幻

ⓘ 光圈: f/5.6 Ⓜ 快门速度: 1/10s
Ⓜ 感光度: ISO100 Ⓜ 曝光补偿: +0EV

构图是不是有新意？

假设你要拍摄秋天的落叶。为什么从地面上成千上万片树叶中选定这片树叶？这种光线对于要传达关于秋天落叶的信息合适吗？背景是否能对这一立意有所补充？会不会和这一立意相冲突？这不是最佳的拍摄地点？请记住，拍摄的时候多走走，找个最好的拍摄对象，找个最佳拍摄地点，不要懒于走路，不要退而求其次。



细心观察你会发现不一样的美丽

ⓘ 光圈: f/5.6 Ⓜ 快门速度: 1/50s
Ⓜ 感光度: ISO100 Ⓜ 曝光补偿: +0.3EV

1.4 决定摄影构图的三个基本条件

我们如何去评价一幅摄影作品的好坏，每个人都会有自己的评价标准，而这种标准往往有较大的差异。但无论人们的评价标准差异有多大，总会有些评价标准是相同的，这种评价标准往往就是大家取得共识的、规律性的东西。而从摄影构图上来讲，是否有一个明确的主题、简洁的画面，加上画面的构成是决定一张摄影作品构图好坏的基本条件。

右图是以童真为主题拍的一张照片。从构图上来说很简单，人物居于画面的主体位置，虚化了背景使人物得到突出。抓拍住小孩那种无邪的神态和自得其乐的笑容与好奇的眼光完美地结合的画面，儿童的天真、活泼、充满爱心的特征无遗地流露出来。



通过简洁的画面体现童真主题

ⓘ 光圈: f/5.6 Ⓜ 快门速度: 1/25s
Ⓜ 感光度: ISO100 Ⓜ 曝光补偿: +0.3EV

1.4.1 主题明确

主题是摄影师拍摄作品的意图，我为什么要拍？想表达什么？它的首要任务就是传递信息，要给人一种言之有物的感觉，又能让人理解画面的意义。例如，“梦幻”、“神秘”、“童真”这些词都可以作为主题，但是这些都不能直接地被拍摄到照片上，而需要通过拍摄它的载体来体现。载体是现实中的具体对象，包括树、山、无人居住的房子、儿童等。拍摄之前要明确自己的拍摄主题，再去选择相关的载体来拍摄，拍摄的时候也要等到拍摄对象情形符合主题时才能够进行拍摄。

在确立好主题，找好了相应

的拍摄对象之后，并不是随手一拍就可以拍得好，如果没有细心地观察和等待，等到情形和主题相符的时候才按快门，也难以体现这一主题。

下面是我在正在修建的“鸟巢”前面抓拍的两张照片。在“鸟巢”修建期间，这里已经成了名副其实的旅游景点，吸引了不少的中外游客。在下图中，一位长着大胡子的外国游客在“鸟巢”前摆出了一副幽默的姿势等前面那位金发女士拍照。图片充分展现了奥运的吸引力，也反映了各国人民对中国的关注和对奥运的期盼。

而在右图中由于犯了“贪

多”的毛病，画面中有外国游客，也有本国的游人，还有维持秩序的治安人员，让人的目光在画面上流离，使人不知道图片想表达什么。



主题不明确的照片让人觉得空洞、言之无物

光圈: f/11 快门速度: 1/125s
感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV



主题明确的照片使人能体会作者的拍摄用意

光圈: f/11 快门速度: 1/125s 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV

1.4.2 画面简洁

摄影的画面必须简洁、明了。一幅普通的画面只能有一个主要表现对象，就应该运用各种手段，把它凸现出来，否则会引起误会和歧意，将一些分散注意力、干扰主题的因素去掉，留下重要的部分。对于摄影师来说，面对纷繁复杂的现实生活世界，选择了要表现的对象后，在取景框中减去那些多余的因素，既是一个舍弃的过程。又是一个提炼的过程，将能激动人心的事物留在画面中，将破坏人心理情绪的事物去掉，取其精华，去之糟粕，使主题鲜明。复杂的背景容易使画面凌乱，干扰主题，这样的拍摄是不可取的。

来比较一下拍的两幅花的照片。左图中作为主体物的花淹没在杂乱的叶子和没有虚化的墙中间，杂乱的叶子和草，以及清晰的墙都会分散观赏者的注意力，看这样的作品就像一篇没有中心思想的文章，主次不分，让人看了有种不知所云的感觉，这种拍摄方法是不可取的；而右图极大地虚化了背景，使主体物从背景中分离开，排除了一些干扰主体

的景物，从而突出了主体物，让人将注意力都集中在花的形态、颜色及质感上。

简洁的画面更能突出画面效果。能够反映主题的照片基本上使用了较为简单的背景或使用了焦点模糊的方式处理。拍摄人物时候更能体现这种效果。通过色彩或光线的对比就可以分离出背景。另外，提高照片视觉效果的基本画面结构就是要求使用简单的背景。



背景复杂不容易突出主题

● 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ● 曝光补偿: +0.3EV

强烈的明暗反差将画面分为简单的“亮区”和“暗区”，将主体物置于亮面，背景在黑暗中隐去，使主体在亮区中凸现，在这种明暗对比强烈的环境下，形态和质感得到很好的表现。

对人物采取了较低的角度仰视拍摄，以天空为背景，避免了地面上一些干扰主体的景物。



背景简洁主题明确的画面

● 光圈: f/5.6 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ● 曝光补偿: +0EV

明暗的强烈对比使人物在暗背景下得到了突出

● 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ● 曝光补偿: +0.3EV



摄影画面必须重视形式美感。要知道形式和内容是不可分割的，内容是通过形式来体现的。对于一名优秀的摄影师而言，观察力和想象力是不可缺少的。好的观察能力才能够发现生活中不同寻常的、富有内涵的情节、细节，好的观察力是灵感的来源。光有了好的眼力还是不够的，还需要能将一切灵感通过相机表现出来，能够灵活运用摄影造型元素、线条的穿插、面积的对比以及色块的运用等，将内容与形式完美地结合起来。

要知道形式并不是指简单的画面布局，而是根据被摄物体的各个因素巧妙地运用，从而充分地表达主题，使观赏者产生共鸣。

拍摄了绿色的草地和远处的一排房子。作者灵活地运用了草地上的斜坡，组成一条条灵动的线条，前面两个骑着马的牧人和原处的几栋房子相互呼应，绿色的草地和蓝色的天空形成互补，组成一幅充满生机的草原美景。

强烈的画面形式感使照片富有张力

ⓘ光圈: f/16 ⚙快门速度: 1/125s
⚡感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0.3EV

沙漠特有的饱经风霜但优雅依旧的曲线

ⓘ光圈: f/11 ⚙快门速度: 1/125s
⚡感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0.3EV



蓝天对色彩鲜艳的服装起到很好的衬托作用，很好地体现母亲的慈爱和小孩的天真无邪

ⓘ光圈: f/11 ⚙快门速度: 1/125s ⚡感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0.3EV





拍摄了绿色的草地和远处的一排房子，作者灵活地运用了草地上的斜坡，组成一条条灵动的线条。前面两个骑着马的牧人和远处的几栋房子相互呼应，绿色的草地和蓝色的天空形成互补，组成一幅充满生机的草原美景

〔○光圈: f/22 ●快门速度: 1/125s ●感光度: ISO100 ☑曝光补偿: +0.3EV〕

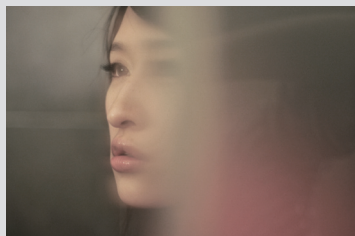
1.5 多方位拍摄，多角度表现

任何事物都会有不同的面，从不同的面、不同的角度来拍摄，效果是大径相庭的。例如我们要去拍一朵花，从平视的角度去拍花的躯干部分和从上往下拍花朵绽开的形态，给人感觉是不一样的。前者我们可以看到花朵

的生长形态，而后者我们更多的是看到花的生命力与张力。拍摄的时候要我们要从前、后、左、右、上、下等不同的角度、不同距离尝试拍摄，尽可能让所拍摄的事物给人不同的视觉印象。在舞台上，同一个演员能以不同的

造型和表演风格出现的话总能给人带来惊喜。而对于摄影家来说，很多时候是在平常的事物中发现、表现出不寻常的视觉效果。

下面是一组在不同角度拍摄的人像，不同的角度展现了人物不同的特点。



1.6 摄影构图的特点

1.6.1 摄影构图的现场性

这是摄影手段所规定的，摄影构图必须面对客观对象。摄影不能像绘画那样，可以用画笔来删减，摄影只能在拍摄现场，面对对象进行构图创作。摄影师面对对象按动快门，现实中的景物便进入镜头，完成形象描绘和画面构图。拍摄完毕，画面便定格在相机的光敏元件中，不能更改。尽管现在的图像软件可以使画面得以修改，但是无法保证照片的真实性。

构图的现场性从狭隘的观点来看，是摄影构图的局限性，然而它却给摄影构图带来“纪实性”的特色。

现场性的构图是摄影家的一项艰巨的创作任务。现场性规定了摄影师不能随心所欲地进行画面结构、布局和景物的描绘。因此可以说，现场性的构图任务是艰巨的，拍摄的时候要考虑现

场景物的众多差异和对比，同时还要把它们表现出来；要考虑景物构成是否能突出主题，并且具有观赏性。要完成这样的任务，



当虔诚成为一种习惯，内心宁静、安详

○ 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0EV

对摄影师的要求是很高的。摄影师必须具有丰富的生活积累和造型艺术修养，以及娴熟的摄影技巧。



很好的捕捉到主角紧张又兴奋的表情

○ 光圈: f/8 ● 快门速度: 1/100s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0EV

1.6.2 摄影构图的瞬间性

摄影的瞬间性有两层意思：一是曝光的瞬间，二是对象变化的瞬间。摄影构图所要表现拍摄对象的动作是在几十分之一秒或几百分之一秒中形成的，这就是曝光的瞬间。由于瞬间的曝光，它要求在瞬间内把握形象及完成构图，这就产生了把握什么样的形象和怎样构图的问题。被摄对象是在不断变化中的，要把握形象就要把握对象变化的瞬间。如运动中的人物，什么样的人物，什么样的姿态、动作是有表现力的，这姿态动作在哪一瞬间是高潮，在构图中怎样安排，这就是对瞬间选择的一些关键性的问题。它较之曝光的几十分之一秒的选择，是更为本质的。将人眼无法察觉的瞬间美表现出来。捕捉事物运动的瞬间形象，摄影有独到之处。如子弹击碎玻璃的情形，一滴牛奶溅起来的水花，人



瞬间拍摄表现了小孩有趣的表情

[光圈: f/5.6 ● 快门速度: 1/125s ● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0.3EV]

们在情绪激动时的举止，任何人眼视而不见的变化，都可以被摄影瞬间“定形”而成为永恒的美。许多平时可能感觉平淡无奇的瞬间，经过摄影的瞬间定形，

都可能显得生气勃勃而富于美感。作为摄影师惟一能把刹那瞬间固定下来的一种手段，“瞬间”是摄影最具有魅力的功能，也是摄影构图的重要特征之一。



抓拍瞬间的表情更具有感染力

[光圈: f/5.6 ● 快门速度: 1/100s ● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0.3EV]

瞬间是不可重复的，因此说瞬间选择是构图的一个十分关键的问题，谁能在把握瞬间上有出众的能力，谁就会得到更多的成功机会。

瞬间的把握是需要一些基本素质的。如：

1. 要有敏捷的反应，要能当机立断。当好的瞬间形象或构图在你眼前出现时，能够及时地按下快门。

2. 要有熟练的技术掌握。保证能够获得清晰的影像。

3. 要有敏锐的观察力、判断力。不断发现新的事物，使之有机会发现不同的瞬间形象，并能准确地判断，这就是精彩的瞬间。

4. 要有较高的造型技能、艺术素养、审美能力。以保证这些美妙的瞬间形象能形成具有美感的造型与构图。

瞬间抓拍能更好地表现运动激情

○ 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/300s
● 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV



瞬间是事物发展过程的一刹那。摄影构图的形象是被摄对象的时空定格，是客观对象运动变化过程中某一个转瞬即逝的形象。瞬间在静态艺术中是事物发展过程的任意瞬间，是最为精彩的瞬间。

摄影被称做是“瞬间的艺术”。它能表现人眼看到而不能感觉到的瞬间。

我们在摄影中常谈到的抓拍、抢拍、摆拍的问题，是拍摄方法的问题，也是瞬间的问题。对于突发事件，或难得的机遇，摄影家以机智与敏锐的反应，及时地按动快门，获取了精彩瞬间的美的形象，这就是抓拍；在充裕的时间中对被摄对象提出要求，进行组织、加工，就是摆拍。例如拍摄人像、静物时，通常进行摆拍。但在摆拍之中，有时仍需要抓取瞬间，人像的表情就是需要抓取瞬间的。因此说，无论哪种摄影方式，“瞬间”选择都是不可少的。但是，还应该了解，并不是说只要瞬间就行了，而是要使瞬间形象成为艺术形象，就必须是精彩的瞬间，是富有孕育性的瞬间。

抓拍定格精彩瞬间

○ 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/250s
● 感光度: ISO100 曝光补偿: +0EV





精彩瞬间画面让人心潮澎湃

📷 光圈: f/8 ⚙️ 快门速度: 1/400s
🌊 感光度: ISO100 📏 曝光补偿: -0.3EV

1.7 忌讳的几种构图

拍摄的时候以下几类构图是特别需要注意的，忽视的话，很容易使拍出来的照片看起来呆板、沉闷。

1.7.1 对等分割的画面

对等分割构图画面上的线条会产生视觉上的单调感，给人生硬、呆板的感觉。水平线或垂直线应该避免出现在画面的中心，可以安排到画面的三分之一位置，这样可避免单调感。



对等分割拍摄使照片看起来呆板、无趣

[光圈: f/22 ● 快门速度: 1/8s ● 感光度: ISO100 ☒ 曝光补偿: +0.3EV]

1.7.2 主体物过于居中

主体物居中是一种能突出主体的拍摄方法，但是却容易使画面过于机械化，与对等分割的画面一样给人以生硬、呆板的感受。可以将相机向左或向右移动，让主体物偏离三分线的位置以避免这种呆板的效果。



主体物过于居中的照片

[光圈: f/2.8 ● 快门速度: 1/125s ● 感光度: ISO100 ☒ 曝光补偿: +0EV]

1.7.3 反差过大的明暗对比

过强的明暗对比使拍摄物体容易处于“黑”和“白”的两极中，让画面一半被阴影淹没而另一半过于抢眼。最好选择光线分布相对均匀时再拍摄。



反差过大的明暗对比照片

○光圈: f/11 ●快门速度: 1/125s ⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0.3EV



人物一半在亮部，视觉上不舒服

○光圈: f/11 ●快门速度: 1/125s
⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0.3EV

1.7.4 画面过“满”

过于“满”的构图使画面涨满，得不到空隙，就像“闷罐子车”一样。主要表现在拍摄单个的被摄影物时，占满整个画面，没有空白，给人憋闷感。



画面过于饱满的照片

○光圈: f/12 ●快门速度: 1/100s
⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0EV



拍摄人物特写时，饱满的构图

○光圈: f/11 ●快门速度: 1/125s
⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0EV

1.7.5 残缺的构图

若从画面中切除正处于运动中人物的脚或者做出某个手势的手，会给人不自然的残缺感。

1.7.6 色调单一的构图

色彩组合单调时，例如人物同背景颜色不能区分开就不是可取的画面，没有对比就没有主次，这样的话人物很难被突出。



跳跃伸展出的脚不完整，构图残缺

○ 光圈: f/16 ● 快门速度: 1/200s
⦿ 感光度: ISO100 ☒ 曝光补偿: +0EV



完整的人物构图

○ 光圈: f/16 ● 快门速度: 1/100s ⦿ 感光度: ISO100 ☒ 曝光补偿: +0EV



照片颜色单调苍白，缺乏美感

[○光圈: f/22 ●快门速度: 1/1100s ⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0EV]



土黄色的山坡没有任何植被覆盖，使画面颜色暗淡、乏味

[○光圈: f/22 ●快门速度: 1/50s ⚙️感光度: ISO100 📷曝光补偿: +0EV]



人物着装色调同背景过于接近，画面略显单调

○ 光圈: f/16 ● 快门速度: 1/100s
● 感光度: ISO100 曝光补偿: +0EV

1.7.7 主体背后有杂物

在拍摄人像时，应尽量避免人脸背后出现树枝或电线杆、换洗衣服等杂物，当人脸背后出现杂物时会影响画面的美观。



人物背景太杂画面凌乱不堪

○光圈: f/11 ●快门速度: 1/125s
⊗感光度: ISO100 ☒曝光补偿: +0.3EV



背景简单的照片突出人物

○光圈: f/11 ●快门速度: 1/125s
⊗感光度: ISO100 ☒曝光补偿: +0.3EV

1.7.8 地平线歪斜

在拍摄风景时，应该尽量保持地平线的水平。当地平线歪斜时，照片看起来不稳定也不美观；但是将地平线校正后，画面不仅有稳定感而且也变美了。



地平线倾斜时，照片产生不稳定的感觉

○光圈: f/22 ●快门速度: 1/100s
⊗感光度: ISO100 ☒曝光补偿: +0.3EV



校正地平线为水平后，画面显得稳定而且美观

[光圈: f/22 快门速度: 1/100s 感光度: ISO100 曝光补偿: +0.3EV]

1.7.9 没有明确主题

拍摄照片时，必须要有明确的主题，如果没有明确的主题，照片就会没什么看头。



画面构图凌乱，毫无主题，丝毫无法将美的感觉带给欣赏者

[光圈: f/22
快门速度: 1/60s
感光度: ISO100
曝光补偿: +0.3EV]

1.7.10 色彩没有主次

在拍摄色彩鲜艳的景物时，应该遵循“万绿丛中一点红”的色彩搭配规律。一朵紫色的夜来香在画面中占据的面积较少，在绿色枝叶的衬托下，画面和谐美观。



画面中色彩过于接近，使画面平淡无奇

○ 光圈: f/16 ● 快门速度: 1/50s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0EV

在拍摄实践中，应该尽量避免大块大块的色彩在画面上铺张，最后会导致两种颜色在画面上打架，显得没有主次。



大块色彩的铺张使画面缺乏主次关系

○ 光圈: f/5.6 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0EV

1.7.11 主体太小

拍摄照片时，年轻女孩在照片上太小以致面部表情都难以看清，因而在拍摄时，忌讳将被摄主体在画面上拍摄得太小。



被摄人物的全景在画面中显得太小

○ 光圈: f/11 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0.3EV



大小合适的人像构图

○ 光圈: f/8 ● 快门速度: 1/125s
● 感光度: ISO100 ☑ 曝光补偿: +0EV