

最新读完周易的个人感悟 周易学习心得(精选5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

读完周易的个人感悟篇一

《周易》内容丰富，博大精深，对中华文明的发展起到了很大的作用。很多认为《周易》就是一本算命的书，其实不然，它是一本启迪人类智慧的书，对我们的人生观，价值观，道德观都有很大的影响。历史上很多人都很喜爱读《周易》，其中就包括我们的伟大领袖毛主席，他也把《周易》研习运用到哲学思想中。

阅读《周易》，重在理解其最基本的概念，以及它对宇宙、社会、人生的看法。纵观《周易》全篇，有三大理论、三大法则和三大原则。三大理论是我们大家比较熟悉的，阴阳、五行和“天人合一”的境界。既对立又统一蕴含着辩证唯物主义哲学思想，是自然界的一切的规律。“天人合一”的宇宙观是要我们与自然和谐统一，顺应宇宙，自然。三大法则指的就是理、象和数，探索宇宙、人生变化的原因；用卦象，爻象来表示万物的特征与特性；用现象中数理研究变化过程，预测万事万物的因果联系。有些人说这是占卜迷信，其实不是。当你要去做某事时，让你考虑周详，谨慎做事，做到万无一失。看完三大原则，能让你体会到它的博大精深。宇宙自有的规律必须去遵循，这是亘古不变的真理，宇宙在不断变化中，而我们人也在不断发展中，其中就包含了自我否定。

作为中国古代乃至世界古代论述辩证法的经典，《周易》历

经种种磨难，至今依然保持着旺盛的生命力。阅读《周易》时，只有通晓以上这些道理，明白生活中所隐藏的哲理，才能利用书中的思维辨析和判断我们自身所处的时势，做出明智的选择。

这篇文章主要讲了：《周易》文化是中华文化发展的根本与源头，对中国后来的政治、经济、文化等许多方面都产生了巨大而又深远的影响，仍至影响到中国人的民族性格与民族精神。孔子年老时，工作很忙，但仍然坚持学习。一次，他得到一本《周易》，为了弄懂它，反复读了好多遍，直到明白书中的意思为止。孔子这种勤奋好学的精神非常值得我们学习。

我要像孔子一样，在学习中遇到不懂的，要反复的读，反复的学，直到弄明白为止。这学期，吕老师布置了第三阶段的古诗背诵。这阶段的古诗比一、二阶段的古诗，每篇篇幅长了很多，意思也更难懂了，而且非常绕嘴。但我并没有灰心丧气，心想：我一定要把这几首古诗尽快背下来。我先请妈妈帮我查找古诗的译文，把古诗的意思理解了，不会读的字再标上拼音，便反复地读起来，一遍、两遍、三遍……。就这样，我很快就背下来了一首古诗。到现在，我已经背下来了三首古诗，就差两首没背，我争取这个星期把它们全部背诵完毕。所以，读书学习必须要勤奋刻苦。正所谓，天才是百分之一的天赋，再加上百分之九十九的汗水。

读完周易的个人感悟篇二

难得放一天假，照旧在书城中度过。

本来我的兴趣，比较侧重于小说和散文，偶尔也涉足诗词歌赋和杂文，最不愿意碰触到的是古文，感觉既深奥又乏味，所以每每略过，甚至唯恐避之不及。

但不可否认，中国的古文，大多是智者写下的奇书，在文字堆砌之间，往往埋藏着某些博大精深的奥秘，或涉及人生哲理，或涉及历史文化，或涉及宇宙万物等等。有意避之，只能说明自己知识层面和文化底蕴太浅，领悟不了这些历经千年考验又必将继续存在的智慧丛书。

譬如说，各种经卷和佛典，各个时期的史记，各方面的文学艺术作品等等，难以概括，一辈子也研究不完。说句题外话，曾经有过一段否定自己祖宗的历史和文化事件发生在华夏大地，这实在是不应该的——晦涩难懂的古文，其实凝聚了各个历史时期最具智慧又贤能的人的精神文明，堪称为各领域的艺术瑰宝，本质上有着异曲同工之妙，又都代表着不同类型的最高成就——诚然，也会有某些方面的陈词滥调，但效果也是因人而异，古板之人学后自然迂腐，精明之人学后自然通达。假如硬是要一概而论，统统否定古人留下的智慧，进而动摇民族文化的根基，只能彰显其不怀好意，历史也已经印证了这一点，最终还是要拨乱反正。同样的道理，也不能一概而论地以为能够留下来的都是好的东西，有的只是由于人的劣根性所吸引的糟粕，需要各人去甄别，自己去领悟，当然，最好是遵从自己的兴趣爱好，方可在知识的海洋里畅游，“种瓜得瓜，种豆得豆”把时间用在哪方面，都将必有所收获。

说了那么多的综合性论述之后，回到主题上来。在半天的时间里，我本打算继续挑几本小说来读，并想在世界名著中选择能够影响和开导自己的书，但走在古典类型的书柜前却突然止步了，或许这也是冥冥之中注定的一种缘，我看着那些既有古言文体又有新人所注解的文本，慢慢消减了去翻阅小说的欲望，先是挑了本《金刚经》，再是《道德经》，最后是《易经》。就那样子站在书柜前，一站就是四个多小时，一本书放下，另一本书又拿起，时间就在翻阅和思索间不经意地过去了。

粗略一看，不难发现，单就这三本书来说，都是通天彻地的

奇书，其内涵不是只言片语所能描述的，有多少感悟也只有在心中才能明了，但可以确定的是，三本书都达到了最高层面的东西，可以归纳于艺术了，共同点也是修身养性，即“心诚不起妄念”为第一要点。

佛与道的理念相通，我在发表东南早报《道可道，非常道》的文章中，已有论述，在此不再多言，用余下的篇幅来谈谈我所理解和领悟到的《易经》，需要强调的是，不可能全面，因为我没有那个能力和境界。

《易经》在开篇，就标注，学此书，需要心正不邪方可利用。其中内含就包括此书破译了天地奥秘，是大智慧的书，不可用在不义之事上面。粗略读之，也确实。仓颉造字，让人通晓万物，其中的字固然各有其意，深藏天机，然而《易经》用其字，更是系统性地破译了宇宙万物的奥秘，涉及了天地人的繁衍生息和兴衰交替。

阴阳五行，相生相克；太极八卦，前世今生。可以推演，不能改变，重在修行，应当：以善为根本，以道为理念，以德为行动，以信为前提。

纵观世界各地，每当发生某种灾难性事件，都是缺失了其中的某些因素所导致的结果。譬如，政府若无道，自然丧失了善，也无从谈德，言而无信导致公信力极差；由此，民众自然要遭殃。同样的理念，又譬如，民众若无道，便丧失了善，也无从谈德，言而无信导致横行无忌的只有谎言；由此，整个社会要遭殃。

再次回归到主题中。五行相生相克，代表世间万物，既能繁衍，又有天敌，才能世代交替，周而复始，无穷无尽。虽说此是天理循环，但是，人在触类旁通之时，学会避其害而用其利，自然是对自己有益的。当然，对于此种前瞻性的预言，不可不信，也不可全信，重在修行，有助于逢凶化吉，而若真是天命，则不可违。

说完五行说阴阳。阴阳代表雌雄，无雌或无雄，则不生；因此，两者需要平衡，延伸开来，天地万物，皆是这个道理。而所谓物极必反，除了说明循环往复不可阻挡之外，再有就是强调需要平衡。所以，举例而言，现在的华夏，男多女少，正是当初的重男轻女和计划生育相叠加的必然结果。正所谓，因果循环报应不爽，就是这样的意思。

最后才是神学，表明在解析和洞察其中奥秘之时，头上三尺还有更高层次的神明在主导，不可为非作歹！

另外，我学了半天的占卜推算法，当然是不好在这里仔细说明的，权当是一种参考性质的娱乐吧！

读完周易的个人感悟篇三

暑假带学生去姜里城研学后，对《周易》产生了兴趣，在图书馆找到这本书认真读起来。

《六韬·三略》曰：“春道生，万物荣；夏道长，万物成；秋道敛，万物盈；万物寻。天生四时，地生万物，天下有民，仁圣牧之。”

天时变化，与人类社会的变化是息息相关的。四季更轮往复，正如世间一治一乱；昼夜晨昏交替，又似政权一起一伏。人的一生，像潮水般有起有落；人世的悲欢与离合，恰似月亮的阴晴与圆缺，草枯草长，国合国分；一盈一虚，一阴一阳。人是自然的一分子，人世就是自然的化身，这一思想在《周易》这部书中得到了集中的体现。当你读几页《周易》后，就会被这其中阐述的道理深深吸引，为中国古人的智慧而发出由衷的赞叹。

《周易》曰：“乾道变化，各在性命，保和太和，乃利贞。首出庶物，万国咸宁。”《周易》向我们传递了凡事都要遵

循自然的规律，符合自然的，就是值得提倡的；违背自然的，就是不可取的。而如今，人类却想方设法地要征服自然、改造自然。人类自以为科技已经很先进了，似乎可以与大自然一较高下。但人类不知道，在自然面前，人类永远是幼稚的孩童，一旦大自然报复人类，那灾难将是毁灭性的。

读《周易》，就是为了了解自然与人类的关系。我们积极地学习《周易》，推广《周易》的博大精神，不仅是为了向世界展示中国古人的智慧，更是为了人类未来的和平幸福。所以，我认为，静下心来，认真地研究研究《周易》，是十分有意义的！

《周易》被古人认为是群经之首，大道之源。其理由在于，《周易》最鲜明体现了中国文化天人合一的特点。近人徐复观从文化心理学的角度揭示了《周易》之为大道之源的理由。他认为，文王为忧患意识所诱发而作《易》，而此忧患意识之所以发生，是殷周之际整个中华民族人文精神活动的结果，创制《周易》的周初正处于中华文明从原始宗教向人文精神发展的转换期，而忧患意识就是中国人文精神的心理基础。从这个意义上来说，《周易》是中国文化的源头活水。

每当中国文化遭遇外来文化冲击或陷于自身困境的时候，《周易》经传总能发挥大道之源的功用。魏晋玄学之兴起，《周易》经传的作用显而易见。佛家文化从印度传入之后，宋明理学也利用《周易》经传打开与之对话的局面，如周敦颐的《太极图说》、程颐的《程氏易传》和朱熹的《周易本义》都体现了这一点。西学东渐以来，《周易》经传再次发挥作用。新儒家借助《易传》建立新的本体论与宇宙论体系，证成超越与内在的贯通及天人合德的意义。

《易传》在现代仍应得到重视，这是因为与西方哲学相比，其核心的形而上学思维格外引人注目。已有学者从《易传》着手建立属于中国文化的形而上学，如牟宗三的道德形上学体系。

《易传》确有类似于西方形而上学的思维，所谓“形而上学”，其本义是“在物理学之后”，表达了希望探求现象背后真理的愿望，而《易传》所谓“形而上者谓之道，形而下者谓之器”正表达了在器物之上还有更重要的“道”。《易传》成就了两个理论系统，其阴阳观念把神或神明客观化为阴阳二气，用以说明宇宙创生的过程，成就了宇宙论的系统；其性命观念打通了天人之间的联系，成就了道德形上学系统。

如《说卦传》中所谓：“昔者圣人之作《易》也，将以顺性命之理。是以立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。”即明确地表达了上述两层意思。

《周易》内容丰富，博大精深，对中华文明的发展起到了很大的作用。很多认为《周易》就是一本算命的书，其实不然，它是一本启迪人类智慧的书，对我们的人生观，价值观，道德观都有很大的影响。历史上很多人都很喜爱读《周易》，其中就包括我们的伟大领袖毛主席，他也把《周易》研习运用到哲学思想中。

阅读《周易》，重在理解其最基本的概念，以及它对宇宙、社会、人生的看法。纵观《周易》全篇，有三大理论、三大法则和三大原则。三大理论是我们大家比较熟悉的，阴阳、五行和“天人合一”的境界。既对立又统一蕴含着辩证唯物主义哲学思想，是自然界的一切的规律。“天人合一”的宇宙观是要我们与自然和谐统一，顺应宇宙，自然。三大法则指的就是理、象和数，探索宇宙、人生变化的原因；用卦象，爻象来表示万物的特征与特性；用现象中数理研究变化过程，预测万事万物的因果联系。有些人说这是占卜迷信，其实不是。当你要去某事时，让你考虑周详，谨慎做事，做到万无一失。看完三大原则，能让你体会到它的博大精深。宇宙自有的规律必须去遵循，这是亘古不变的真理，宇宙在不断变化中，而我们人也在不断发展中，其中就包含了自我否定。

作为中国古代乃至世界古代论述辩证法的经典，《周易》历

经种种磨难，，至今依然保持着旺盛的生命力。阅读《周易》时，只有通晓以上这些道理，明白生活中所隐藏的哲理，才能利用书中的思维辨析和判断我们自身所处的时势，做出明智的选择。

以前只是听说过《周易》，有人说它是用来算命的，也有的说计算机的发明缘于《周易》的思想，反正在我心目中《周易》是深奥的，是很玄的学问。最近聆听了《周易》的精彩讲解，感触颇深，也对《周易》有了初步的了解。

《周易》的确是中国传统文化的根本，“易道广大，无所不包，旁及天文、地理、乐律、兵法、韵学、算术，以逮方外之炉火，皆可援易以为说”。周易中哲学思想也尤能给人以启迪，“满招损，谦受益”、“祸福相因”、“过刚则折、以柔济刚”等哲学思想，读后深有感触，尤其是其中“祸福相因”辩证思维对我有很大启发。

想起我一朋友发生的事情，觉得我们在日常工作、生活中应常常思考这一道理，居安思危，困难的时候也要充满希望。我有一友，住在一县城，家庭条件很好，家有别墅、轿车，拥有娇妻和可爱的儿子，工作条件很好，收入不错。我友也好交往，有很多朋友，经常相聚，生活很有滋味。但我这个朋友也有弱点，就是平时经常和朋友在一起喝酒，常常喝醉，酒后还喜欢开车。我也常常告诫，但收效不大。

去年年底，我友酒后驾车出事，致人死亡，被刑事拘留，后赔偿20余万元才免去牢狱之灾。事故后，我友常常自责，闭门不出。但经多位朋友劝导，人生之路很长，遇到挫折后还应振作，不能就此沉沦，我友才逐步走出这段灰暗日子，但此事带来的影响可能一生中也很难忘怀。

正如《周易》中体现的“祸福相因”思想，人在顺境时要考虑今后还会面临的困难，否则，“乐不思蜀”，真的遇到困境时可能就难以承受了。我友在平时就犯了 this 错误，人活

太好了，太顺了，未能居安思危，结果呢，就出了这样的事，于己于人都是极大的创伤。我友在困境时，开始也灰心丧气，此时也应理解《周易》的“祸福相因”的哲学思想，应对未来存有希望，切不可就此不振。“塞翁失马，焉知非福”，如果我友在今后人生之路上能谨记教训，也许会有更好的生活。

《周易》的确是一本天书，深奥难懂，但领会其中做人做事的思想，会终生受益。用心学习，用心领会，从《周易》中寻找人生的道理，用《周易》的哲学思维指导生活和工作，人生之路也许会平坦许多。我在以后也将更多的学习《周易》，也希望更多的人了解《周易》。

《周易》到底是一本什么书，全世界都在研究与讨论。这本书包罗万象，天文，历史，军事，哲学等等都有涉及，就象我们现在也有很多人在研究《红楼梦》一样，世界观不同，造成研究结果的不同。我不是这方面的专家，谈不上研究，但是书中的文字与哲理，我认为是很值得我们一看和把玩的。

古人云：不看《周易》，不能为将相，这话自有一定的道理和依据。纵观我国历史上有名的几个谋略家，象姜子牙、张良、诸葛亮，包括近代伟人，这些人对《周易》都有很深的研究和造诣。

我看《周易》，虽然没有看懂什么，也感悟到了其中有些为人的道理。象书中第一卦，“乾”卦，乾为天，说的是君子要效仿天的美德以“自强不息”，这是告戒我们做任何事，都要自始至终，不要半途而废；还说‘潜龙勿用’是说万事不要强出头，能办的就办，能做的就做，不能做的千万不要去做，通俗的解释就是说，枪大出头鸟。包括古时候说皇上是“九五之尊”，这是对乾卦第五爻(发音：遥)的总结和概括，爻辞“飞龙在天”，所以用这个来形容皇上。

“坤”卦，坤为地，是要我们效仿大地的美德“厚德载物”。

这是教我们做人要有博大和宽广的胸怀，做人不要斤斤计较；“恒”卦，孔子在《周易》的系辞中说“夫妻之道，不可以不久也，故授之以恒”，这是教我们知道，怎样做一对好夫妻，夫妻的形成，就要持之以“恒”；“姤”卦，一阴五阳，有一女侍五夫之象，也有老男娶少女之说，这不是正配。卦中一说女人的不安分，二让我们“勿娶此女”；还有“否极泰来”这个成语，也是来自源于《周易》；《周易》里有“否卦”和“泰”卦。是说世间的事物“不能终否”，到了一定的程度，必然要往好的方面转化。“阴极必反，阳极必至”的道理，是告诉我们，任何事只要持之以恒，就有成功的希望。这也符合马克思主义哲学思想，事物的量变，必然要达到质的变化。对于做人或做事而言，都要掌握“度”的含义，万事都不要过“度”，过“度”后，一定要引起反方向的变化。

读完周易的个人感悟篇四

曾经作为一名摄影小白，刚拿起相机时也是充满了对摄影世界的好奇，拍照有些时日，但自知仍在摄影世界的门外徘徊，下面为大家分享了摄影入门的知识总结，一起来看看吧！

一、正确持机方法

在拍摄的基本知识中，最重要的就是要拿稳相机。无论其它的摄影要素和技术掌握得有多好，只要拍摄的一瞬间有震动，照片的质量一定会因影像模糊而大大降低。

虽然可以用三脚架来减低震动的可能性，但更多的时候是以手持相机拍摄为主，而且在“决定性的瞬间”内，往往不允许摄影者再花时间去放置三脚架并固定照相机。

数码照相机相对于传统照相机而言，它对拍摄稳定性的要求更高。这是因为，电子元件存储信息需要一段额外的时间，

通常称为“时滞”。

1、持机的正确姿势

无论是站立、坐下还是跪下，持机的正确姿势都应该是：

（1）、右手紧握相机一侧的握手位，食指轻触快门键，以备随时拍摄。

（2）、以左手手掌托住机身底部，用拇指和食指握住相机来稳定镜头。

（3）、两手上臂紧贴身体，尽量保持自然下垂的状态并向身体靠拢。千万不要耸起双肩。因为长时间用耸起双肩的姿势拍摄，双肩关节会出现疲劳感，更难稳定相机。

（4）垂直握持相机拍摄时，一般左手在下，右手在上，也要注意左臂紧贴身体。

2、站立或坐下摄影时的注意事项

（1）、站立摄影时，双脚宜微张，或以前后步方式站立，以便将整个身体的重量平放到双脚上。如果能借助一些固定的物体作为依靠，例如背靠树干或墙壁等，则效果更佳。

（2）、坐下摄影稳定性已经很高，但仍可借外物进一步稳定身体。以椅子的靠背或桌子作依靠是不错的选择。

3、跪下摄影时的注意事项

跪下摄影时左脚应该弓起，右脚跪地，托起机身底部的左手则支撑在弓起的左脚上。一般情况下，跪姿拍摄较难稳定身体，最好也能借助固定物体作依靠，如树、墙等。

4、相机带的重要作用

将相机带套在手腕上，握在虎口中绕两圈再拉紧，以拇指穿过带圈后再握紧相机，使相机和右手合二为一，不但可以减轻手的颤动，而且可以在不小心松手时将相机拉住，不至于掉到地上而损坏。

二、光线的运用

照片是光与影的艺术产品，将光线称为摄影的灵魂一点也不为过。要拍摄好照片，就不能不掌握光线这个关键的元素。

1、光线的性质

(1) 直射光

在晴朗的天气里，阳光没有经过任何遮挡直接射到被摄者身上，受光的一面就会产生明亮的影调，不直接受光的一面则会形成明显的阴影，这种光线称为“直射光”。在“直射光”下，受光面及不受光面会有非常明显的反差，因此容易产生立体感。

当太阳被薄云遮挡，阳光仍会穿透白云扩散，这时所产生的照明反差将会降低，非常适宜于人像摄影。

(2) 散射光

在阴天，阳光被云层所遮挡，不能直接射向被摄对象，只能透过中间介质或经反射照射到被摄对象上，光会产生散射作用，这类光线称为“散射光”。由于散射光所形成的受光面及阴影面不明显，明暗反差也较弱，光影的变化也较柔顺，因此产生的效果比较平淡柔和。

“直射光”会产生反差较强的光线，致使阴影较浓厚，调子变化较少，所拍出的影像线条及影调较硬。而“散射光”会产生反差较弱的光线，故阴影较淡，调子变化较丰富，会得

出较软的柔和的影像线条及影调。所以摄影者应根据不同的情况选择适合的光线。

2、光线投射的不同方向

拍摄同一个景物，运用不同方向投射来的光线会产生不同的效果。

(1) 顺光

从照相机背后而来，正面投向被摄对象的光线叫做“顺光”。“顺光”照明的特点是：被摄对象绝大部分都直接受光，阴影面积不大，对象的影调比较明朗。这种光线形成的明暗反差较弱，对象的立体感主要不能靠照明光线反映出来，而是由本身的起伏表现出来。因此立体感较弱。

(2) 前侧光

从照相机左后方或右后方投向被摄对象的光线叫做“前侧光”。受光的对象大部分都会受光，产生的亮面大，所以影调也较明亮，对象不受光而产生阴影的面积也不会太大，但已可以表现出对象的明暗分布和立体形态。这类光线既可保留比较明快的影调，又可以展现被摄对象的立体形态。

(3) 侧光

来自照相机左侧或右侧的光线叫做“侧光”。它会使被摄对象的一半受光，而另一半则处于阴影中，有利于表现对象的起伏状态。

由于“侧光”照明使对象的阴影面积增大，因此画面的影调不亮不暗，明暗参半，不及由“顺光”和“前侧光”产生的那样明快，但亦不会太阴沉。立体形态表现会更好。

（4）侧逆光

来自照相机的左前方或右前方的光线叫做“侧逆光”。它令对象产生小部分受光面和大部分的阴影面，所以影调会较阴沉。这种照明方法在对象上产生的立体感会比“顺光”的好一些，但仍然偏弱。

（5）逆光

“逆光”是由被摄对象背后射来，正面射向照相机的光线。被摄对象绝大部分处在阴影之中。因光线的对比较弱，所以立体感也较弱，影调比较阴沉。可是，“逆光”可以用来勾画物体的侧影和轮廓，还可以突现物体的质感和形状，清楚地展示对象的线条。在明朗的天气下使用“逆光”更会创造出一种强烈的反差。

（6）顶光

光线由被摄对象上方而来的谓之“顶光”。日正当中的太阳光便是一个好例子。“顶光”常会在被摄对象上造成强大的阴影，若用于人像摄影，则人脸部的鼻下、眼眶、颞下等处会形成浓黑的阴影。

（7）底光

“底光”的光源位于被摄物的下方。这种光线在日常生活经验中较少见，故有怪异和戏剧性的效果，在一般摄影场合应用较少。

3、光线的反差

“反差”指的是被摄对象上“最亮”与“最暗”的色调关系。所谓“反差强”，是指光线在主体身上呈现的最亮部位与最暗部位的差别大，而且由最亮到最暗的转换过程中变化非常

剧烈，对比度非常强烈。相对的，“反差弱”，表示最亮部位与最暗部位的差别不太大，由最亮到最暗的转换过程中变化非常柔顺，令色调很丰富。

三、摄影的构图

构图是在照片有限的空间内处理人、景、物的关系，并将三者安排在画面中最佳的位置以形成画面特定结构的过程。

构图最主要的目的是如何强调及突出主题景物，同时把繁琐的、次要的东西恰当地安排为陪衬。好的构图令照片看起来均匀、稳定、舒服、有规律，而且可以引导视线到主题点。构图不当，会出现杂乱、左右不平衡、头重脚轻及因主题过多反而变成没有视觉焦点等问题。

1、构图注意事项

要获得好的摄影构图，一定要注意以下几点：

(1) 照片不应太过单调，否则照片会显得呆板。但也不应太复杂，否则会令人觉得混乱。

(2) 要选择适合的背景。好的背景不但有助于衬托主题及突出主角，亦会丰富照片的内容，增添画面的色彩。

(3) 要了解人、景、物三者照片中的关系，并适当地安排它们，以有效地表达主题，避免喧宾夺主的情况。

(4) 要考虑各个景物色彩上的对比。鲜明的对比有助于突出主题，但若颜色混乱则会产生相反的效果。

(5) 要掌握光线的照射角度以及所产生的明暗阴影，它们都会影响照片的色彩和效果。

(6) 要多利用照明、透视、重叠和影纹的层次变化，这将有

助于在平面的照片内增加立体感。

2、以不同的拍摄角度造出不同的构图

大多数拍摄对象都是立体的，它们呈现出许多面。有正面、侧面、背面、顶面及底面。同一个对象，拍摄的方位角度不同亦会令画面展现出多种多样的构图效果。所以在拍摄之前应选取不同的方位、角度对物体作观察及比较，从中找出一个最佳、最可表达主题、最生动的视点，以找到最合适的构图。

(1) 正面拍摄。

正面拍摄是一种最常用的摄影角度。正面拍摄可以产生庄严、平稳的构图效果。但平稳的线条、对称的结构也会因缺乏透视感而显得呆板。而且很多时候会因为对象的受光情况相似而不能突显对象应有的立体感。

(2) 侧面拍摄。

用斜侧的摄影角度，画面上原来的平行线条变成了斜线，具有纵深感，能将人的视线引向深处，增强立体感。而视线跟随斜线延伸，也会使画面变得生动。随斜侧方位的角度变化，其透视效果也会出现有趣的改变。

(3) 仰视拍摄。

仰视拍摄指的是向斜上方的角度进行摄影，多用于拍摄高大的景物。这种拍摄角度既可以拍到高大景物的全景，又可以形成垂直地面的线条向上汇聚的透视感觉。还可以突出对象的高耸特性，增加压迫感。

(4) 俯视拍摄。

俯视拍摄就是从上向下进行拍摄。在远处作俯视的拍摄可以将大范围的景物都拍下来，所以在广角的风光摄影中会经常应用到。在人像摄影中使用俯视拍摄方法，可以为主角带来一种纤秀的效果。

3、构图的“三分法”

“三分法”是由希腊的数学家提出来的。摄影者将其运用在照片的构图上，往往可以拍出很多和谐悦目的照片。具体做法是：用两条直线和两条横线将画面平均分为9个同样大小的方格。拍摄时将主题放在直线和横线的交叉点上。

“三分法”可以应用在任何人物和景物的摄影上。

4、背景与前景的选择

背景或前景与主题在色彩、形状、线条、质感、明暗上的不同会造成反差，形成对比，有突出主题之用。

(1) 简单柔和的背景。

简单的背景不会抢去主题的地位，有利于突出主题。但过于简单及单调的背景却会使照片过于呆板。

(2) 避免杂乱的背景。

杂乱的背景会使照片看起来非常混乱，更甚者会令人辨别不出主题是什么。

(3) 避免前景有太多的人和物。

如果前景有太多的人和物，将难以突出主体，会严重破坏照片的整体效果。

5、摄影构图的基本模式

（1）构图均衡平稳

均衡，就是平衡。它区别于对称。用这种形式进行构图的画面不是左右两边的景物形状、数量、大小、排列的一一对应，而是相等或相近形状、数量、大小的不同排列，给人以视觉上的稳定，是一种异形、异量的呼应均衡，是利用近重远轻、近大远小、深重浅轻等透视规律和视觉习惯的艺术均衡。当然均衡中也包括对称式的均衡。

均衡式构图，给人以宁静和平稳感，但又没有绝对对称的那种呆板无生气，所以是摄影家们在构图中常用的形式，均衡也成了摄影构图的基本要求之一。

要形成均衡式构图，关键是要选好均衡点（均衡物）。什么是均衡点呢？这要从艺术效果上去找，只要位置恰当，小的物体可以去与大的物体相均衡，远的物体也可与近的物体求均衡，动的物体也可以去均衡静的物体，低的景物同样可均衡高的景物。要多加实践和学习，用好这种艺术技巧。

（2）打破均衡

随着社会的发展和进步，一些新潮的摄影家认为均衡刺激性不强，反映不出新时代的生活节奏和特点，他们主张打破均衡，而且也在实践他们的观点，拍出了一些不均衡的作品。我们把这些作品的构图形式，称为非均衡式构图。生活是多种多样的，现实生活中既有均衡也有不均衡。只要是内容的需要和创作意图的需求，形式可以任意选择。

非均衡式构图具有不稳定，不和谐，紧张刺激、动荡不安等特点。从景物形象上来表现动势较为理想；从心理反映上用来表达烦躁不安的情绪、不协调的动作或不一致的注意力和不同的表情等，具有优势；如展示战争的残酷、革命风暴、狼藉现场等场面，亦可取得好的视觉效果。

（3）框架式构图

框架式构图是用一些前景将主题框住。常用的有树枝、拱门、装饰漂亮的栏杆和厅门等。这种构图很自然地把注意力集中到主题上，有助于突出主题。另一方面，焦点清晰的边框虽然有吸引力，但它们可能会与主体相对抗。因此用框架式构图多会配合光圈和景深的调节，使主体周围的景物清晰或虚化，使人们自然地将视线放在主题上。

（4）直角三角形式构图

直角三角形式构图一般是以画面的一个竖边为三角形的一个直角边，底边为三角形的另一个直角边。这种构图大都注意被摄物的方向性。景物的运动方向或面向应该对着三角形的斜边，使运动物体的前面或景物的面向前留有空间，给以出路。

直角三角形式构图，在横幅或竖幅画面中均可选用，其特点是竖边直线可显示景物之高耸，底边横线又具有稳实、安定感，并且富有运动感，具有正三角形式和倒三角形式构图的双重优势，同时左右直角边灵活多变，很受摄影家们的喜爱，所以使用较多。

直角三角形式构图的灵便性还表现在底边长竖边短或底边短竖边长均可选用，只要三个角中有一个角可形成直角，便可用这种形式构图。

（5）圆形构图

圆形构图是把景物安排在画面的中央，圆心正是视觉中心。圆形构图看起来就象一个团结的团字，用示意图表示，就是在画面的正中央形成一个圆圈。

圆形构图，除了圆形物体以这种图式表示其圆外，实际上有

许多场景可用圆形构图表示其团结一致，既包括形式上的，也包括意愿上的。如许多人围着一个英雄模范在签名，不少少年儿童正聚精会神地听老人讲故事，小朋友们围着圆圈做游戏等，均可选用圆形构图。

圆形构图给人以团结一致的感觉，没有松散感，但这种构图模式，活力不足，缺乏冲击力，缺少生气。

□6□s形构图

s形实际上是条曲线，只是这种曲线是有规律的定型曲线□s形具有曲线的优点，优美而富有活力和韵味。同时，读者的视线随着s形向纵深移动，可有力地表现其场景的空间感和深度感。

s形构图分竖式和横式两种，竖式可表现场景的深远，横式可表现场景的宽广□s形构图着重在线条与色调紧密结合的整体形象，而不是景物间的内在联系或彼此间的呼应。

s形构图最适于表现自身富有曲线美的景物。在自然风光摄影中，可选择弯曲的河流、庭院中的曲径、矿山中的羊肠小道等等，在大场面摄影中，可选择排队购物、游行表演等场景；在夜间拍摄时可选择蜿蜒的路灯、车灯行驶的轨迹等等。

（7）十字形构图

十字形是一条竖线与一条水平横线的垂直交叉。它给人以平稳、庄重、严肃感，表现成熟而神秘，健康而向上。因为十字最能使人联想到教会的十字架，医疗部门的红十字等，从而产生神秘感。

十字形构图不宜使横竖线等长，一般竖长横短为好；两线交叉点也不宜把两条线等分，特别是竖线，一般是上半截短些下半截略长为好。因为两线长短一样，而且以交点等分，给

人以对称感，缺少了省略和动势，会减弱其表现力。

十字形构图场景，并不都是简单的两条横竖线的交叉，而是相仿于十字形的场景均可选用十字形构图。如正面人像，头与上身可视为垂直竖线，左右肩膀连起来可视为横线；建筑物的高与横的结构等。也可以这样讲，凡是在视觉上能组成十字形形象的，均可选用十字形构图。

四、光圈、快门、对焦、景深

曝光的控制主要取决于光圈的大小和快门的速度。要学会手动拍摄就必须学会光圈与快门的设定配合。

1、曝光量与光圈的关系

光圈是照相机镜头中可以改变大小的孔洞。它控制进入镜头的光线量。在其它因素不变的情况下，光圈开得越大，通过镜头进入的光量就越多。这就好比房间里的窗子，它开得越大，进来的光线越多。

光圈的数值通常用f-stop值来表示，要注意的是f-stop值越大，光圈开得反而越小。例如f16的光圈就比f8的光圈小。

在快门速度不变时，光圈的大小决定了相片的明暗。光圈太大，曝光会过度，照片就会白茫茫一片。光圈太小，曝光会不足，照片就会是黑漆漆的。

2、曝光量与快门的关系

快门是控制光线进入的闸门。在其它因素不变的情况下，快门速度越高，通过镜头进入的光量就越少。反之亦然。它相当于开窗子时间的长短。

光圈与快门都可以控制曝光量，它们的组合是控制曝光量的

主要因素，并互相影响着。如果将光圈收小一级（例如由f/4收小至f/5.6）将快门速度调慢一倍（例如由1/60减至1/30），它们的曝光量是一样的。

3、对焦的重要性

对焦是指将镜头对准被拍摄对象后，调整镜头的焦距，使图像变得最清晰的过程。只有对焦正确图像才可能清晰，否则图像就是模糊的。

4、景深与光圈、距离、焦距的关系

景深的“景”是指我们要拍摄的景物，“深”就是清晰度的纵深范围。当镜头对焦于拍摄目标时，这一点对应在ccd感光元件上能清晰成像。它前后一定范围内的景物也能被记录得较为清晰，这个范围就是景深。

景深越大，纵深景物的清晰范围也就越大。景深越小，纵深景物的清晰范围也就越小。

影响景深的三大要素是：

（1）光圈：在镜头焦距及距离不变的情况下，光圈越小，景深越大，反之亦然。

（2）距离：在镜头焦距及光圈不变的情况下，越接近拍摄的目标，景深越小，越远离拍摄的目标，景深越大。

（3）焦距：在距离及光圈不变的情况下，镜头焦距越短，景深越大。即短焦镜头的景深大，长焦镜头的景深小。

读完周易的个人感悟篇五

相传古有三易，一曰《连山》，二曰《归藏》，三曰《周

易》，前二者皆已失传，现仅存《周易》。《周易》是我国最早的文化典籍之一，分为《易经》和《易传》。《易经》成书于三千多年前的殷商之际，是古人创造的符号体系和占卜之辞的汇编，包括六十四卦和三百八十四爻。

就《易经》本身而言，的确有占卜及预测未来的成分，但是实际上这是一部揭示事物变化根源，引导人们理性生活的书籍。而《易传》则是现存最早的解读《易经》的著作，成书于春秋战国之际，《易传》不是简单的谈生活法则，而是谈生命法则，并对君子提出了诸多要求，希望人人做君子，做一个顶天立地有智慧的人。

那《周易》究竟是什么？仅仅是一部写神写鬼的封建迷信之作吗？仅仅是我们现在用来推算运势的工具吗？不，《周易》应该我国唯物主义的起源，它揭示了最简单的道理和事物变化的基本规律。《周易》认为，万事万物是呈现周期变化的，这是一条永恒不变的规律。变化的本身是变化的，而且永远都在变，但是这条规律是永恒的，是不变的。它提倡我们人类每个人都要去适应宇宙万事万物的变化，要掌握基本的大法则，才能预知、把握万事万物的变化。

我最先读《周易》其实只是感慨于其中的推理演算之术，因为我曾经看过一部盗墓小说，其中正是以一部《连山易》为开端，引出一段段云波诡谲的故事来。但是当我开始读之后才发现，这可能是中国最早的“心灵鸡汤”了。《易经》里强调是是一种积极的生活态度，是一种是一种闻过应改的生活习惯。

《易经》六十四卦里有吉有凶，但以吉卦为主，鲜有大凶，这间接说明了，我们的祖宗可能是个天生的乐观派，但这并不是说他们没有忧患意识。如果占到吉卦，就预示行事顺利，可以放手去做；如果遇到凶险的卦象，可能预示着曲折和困难，所谓大道五十，天衍四九，这可能是一次考验你的机会，看你是否能抓住一线生机，趋吉避凶。但是，如果你欲望太多，

总是不知足，就是过分，不管是“大过”还是“小过”，都是不利，所以我们要学会保持常态。

这使我想到了《论语》中说到的“君子求诸己，小人求诸人”和佛教里说到的“求人不如求己，求佛不如求我”，我们求神拜佛正是由于我们有太多欲望，要健康，要工作，要事业，要爱情，什么都要，却不愿意自己努力，正如谚语里说到的那样：“君欲予之，必先取之”，你想得到什么，就要先问问自己付出了些什么，付出的够不够，如果你有付出，有努力，但是迟迟没有得到回报，你也要相信，万事万物都是周期变化的，总有一天你的努力是会得到回报的，只是回报的时间或是方式不一样罢了。