

phone photography manual

手机摄影
手册

手机摄影

雷剑 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

手机摄影

Mobile
phone photography manual



雷剑◎编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

手机摄影也可以很艺术，手机摄影也需要学习。本书正是以此为原则介绍了有关手机摄影方方面面的技术。其中包括手机摄影作品的评价标准，快速提升手机摄影功力的技巧，避免照片模糊的方法，避免照片过亮或过暗的技巧，摄影构图、用光等。此外，还针对手机摄影经常拍摄的题材如人像、自拍、街拍、风光、美食等，讲解了数十种即学即用的技法，以快速提高手机摄影爱好者的拍摄水平。

手机摄影的乐趣之一就是能够使用丰富的 APP 处理照片，本书的第 12 章专门针对这方面的内容进行了讲解。

通过学习本书，读者能够快速提高自己的手机摄影水准，拍摄出精美的照片，并通过分享将乐趣带给他人。

图书在版编目 (CIP) 数据

手机摄影手册 / 雷剑编著. — 北京: 中国电力出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5123-9869-6

I. ①手… II. ①雷… III. ①移动电话机—摄影技术—手册
IV. ①J41-62②TN929.53-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第243118号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2017 年 1 月第一版 2017 年 1 月北京第一次印刷

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7 印张 250 千字

印数 0001—4000 册 定价 49.00 元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

目 录

前言	
▶ 第1章 手机摄影也可以很艺术	
优秀手机摄影作品的标准..... 2	
意义深刻..... 2	
弘扬正能量..... 3	
主体突出..... 4	
画面优美..... 5	
有趣生动..... 6	
重新认识手机摄影的优劣势..... 8	
优势..... 8	
劣势..... 10	
让画面具有故事性..... 12	
展示一种冲突..... 12	
让画面有情感..... 13	
要展示亦要讲述..... 14	
快速提升手机摄影功力的5个技巧... 15	
不在意别人怎么看你..... 15	
保持对新技法的敏感..... 16	
故意“失误”..... 17	
保持微笑..... 17	
Just do it..... 18	
优秀手机摄影作品赏鉴..... 19	
▶ 第2章 手机摄影必备技术	
避免照片模糊的技巧..... 22	
给对焦系统反应时间..... 22	
使用正确执机姿势..... 23	
使用防抖功能..... 25	
感光度..... 26	
对焦..... 27	
避免画面过亮或过暗的技巧..... 28	
使用HDR拍摄模式..... 28	
使用曝光补偿功能..... 30	
选择正确的位置测光..... 31	
全景不是你想的那么简单..... 32	
全景拍摄技巧..... 32	
用全景功能玩出分身照..... 33	
拍出天地相接奇景..... 33	
掌握几个专业的前期拍摄APP..... 34	
苹果专业拍摄APP——ProCam..... 34	
全能通用型APP——相机360..... 36	
自拍专用APP——美颜APP..... 37	
▶ 第3章 用构图提升美感	
理解构图的重要性..... 39	
决定画幅的方向..... 40	
什么时候横着拿手机拍摄?..... 40	
什么情况下竖着拿手机拍摄?..... 41	
使画面变简洁的5个方法..... 42	
仰视以天空为背景..... 42	
俯视以地面为背景..... 42	
找到纯净的墙面..... 43	
故意使背景过曝或欠曝..... 43	
使背景虚化..... 44	
突出画面主体的8个方法..... 45	
用明暗对比突出主体..... 45	
用虚实对比突出主体..... 45	
用颜色对比突出主体..... 46	

用大小对比突出主体	46	用白平衡改变照片色调	74
用方向对比突出主体	47	利用逆光为画面染色	75
用动静对比突出主体	47	通过后期改变照片的色调	76
通过增加暗角来突出主体	48	黑白使照片更具魅力	77
利用有色与无色形成对比	48	黑白显得更有格调	77
10种常用构图法则	49	场景乱七八糟的最好处理为黑白	78
黄金分割构图	49	画面看起来更深刻	79
三分法构图	50		
水平线构图	51		
垂直构图	52		
斜线构图	53		
对称构图	54		
三角形构图	55		
透视牵引构图	56		
曲线构图	57		
框式构图	58		

开启手机辅助构图功能	59
利用错视使画面更有趣	60
通过后期进行二次构图	61

▶ 第4章 与光影对话

巧妙运用光影	63
轮廓光表现手法	64
条状灯光表现手法	65
反射光表现手法	66
光迹表现手法	67
抽象光影表现手法	69

▶ 第5章 用色彩使照片更夺目

确保画面有主色调	71
用色不过三指导摄影画面色彩构成	72
巧用对比色使画面更醒目	73

▶ 第6章 让每个生命在画面中绽放

横着拍，还是竖着拍？	81
仰视拍摄人像使其身材显得修长	82
从背面角度拍摄出神秘感的人像	83
利用特写人像刻画局部细节	84
利用侧光使五官更有立体感	85
利用逆光为身体赋予轮廓感	86
晴天光线较强时的拍摄技巧	87
寻找最美的角度	88
利用准确的口令调整面部方位	89
将人物的情绪表达出来	90
拍出漂亮的眼神光	91
拍好回眸一笑	92
利用称赞捕捉迷人微笑	93
使用道具营造人像照片的氛围	94
只拍手、脚或身体的局部	95

▶ 第7章 自拍也要讲究方法

来个最佳自拍角度	97
仰头式	97
低头式	97
平视	98

侧脸式	98
自拍取景的选择	99
与景点相映成趣的取景	99
有情调的画面取景	100
不同脸型的自拍技巧	101
优美的圆脸自拍	101
有个性的长脸与方脸自拍	101
好找角度的瓜子脸与梨形脸自拍	102
自拍姿势技巧	103
开心的剪刀手与猫爪式自拍	103
俏皮的托下巴与性感式自拍	103
女人味的斜肩式与遮阳式自拍	104
可爱的眨眼式与嘟嘴式自拍	105

▶ 第8章 画面中的快乐 儿童

通过呼唤宝宝的名字进行拍摄	107
拍摄游戏中的儿童	107
拍摄时应捕捉孩子最真的一刻	108
拍摄时借助于可爱的小道具	109
拍摄儿童天真无邪的面部特写	110
拍摄幼小孩子的可爱身形	111
利用简洁的画面更好地突出 孩子局部	112
利用特写来表现孩子纯真的眼神	113
拍摄时和他/她一样高	114

▶ 第9章 让街拍的每处 风景在画面中永恒

旅拍理念与技巧	116
不要只忙着赶路	116
时刻准备着	117

尽可能使画面简洁	118
人山人海景区的拍摄技巧	119
让照片中的眼睛传情达意	120
围绕固定元素等待拍摄时机	121
拍摄系列纪实照片	122
从来不放弃拍摄	123
在地铁站上拍摄	123
在车上拍摄	124
在机场拍摄	125
在酒店中拍摄	126
在集市上拍摄	127
拍景	128
拍摄富有地方特色的建筑	128
拍摄反映文化特色的细节	129
寻找不易察觉的细节	130
拍陌生人	131
拍摄形形色色的劳动者	131
与被摄对象产生互动	132
重点表现具有特色的服饰或装饰	133
表现典型人物时应抓取鲜活的表情	134
表现当地特色以表现生活特点为主	134
拍同伴	135
错落有致的合影照	135
拍摄“跳”得更高的画面	136
点点滴滴都是戏	137
拍摄旅游同伴	138
注意让人物融入环境	139
拍摄旅途中的动物	140

▶ 第10章 把拍风景变 成浪漫的事

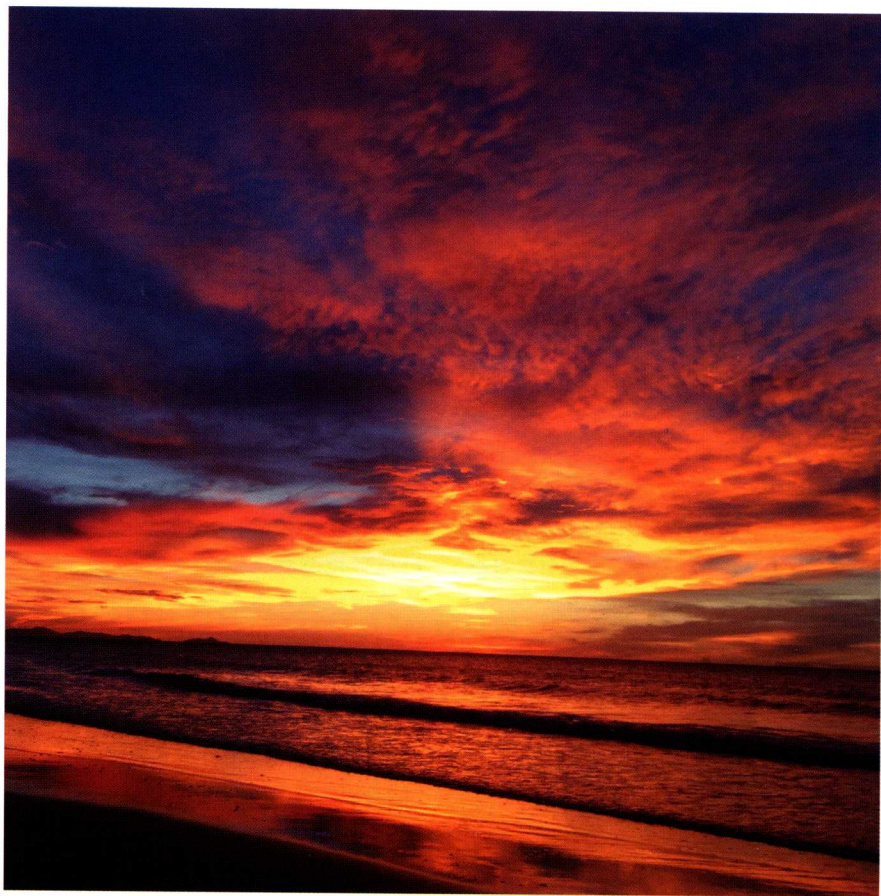
拍摄风光的三大要点	143
气势	143

细节	144	通过质感表现古建筑	172
色彩	145	拍出小桥、流水、人家的意境	173
拍摄风光的两大技巧	146	▶ 第11章 眼睛也可以	
用线条引导视觉来突出画面主体	146	“享受”美食	
利用前景增加画面的层次感	147	抢占有光线的餐位	175
拍摄高山流水	148	抓住色香味	176
利用云雾表现山景的仙境效果	148	百搭的白色餐具	177
选择合适的角度表现山势	149	美味菜品的装盘秘诀	178
利用前景突出山景的秀美	150	俯视拍摄美食整体	179
选择最佳的时间拍摄日出、日落	151	干净的画面背景更精致	180
利用剪影表现日出、日落可使		拍出蔬菜新鲜水嫩的感觉	181
画面简洁	152	发挥你的想象力	181
发现水中的色彩	153	拍出冰镇饮料的清凉感	182
将倒影拍出艺术感	154	▶ 第12章 后期处理使	
拍摄苍翠新绿	155	照片更有趣味	
拍摄树木的局部	155	通过裁剪改变画幅	184
逆光下通透鲜明的绿色枝叶	156	通过裁切使画面更简洁	185
表现火红的枫叶	157	调整照片亮度	185
落叶的表现形式	158	调整画面水平线	186
拍摄冬天的枯枝	159	添加画面暗角	186
花卉拍摄技巧	160	打造鲜艳的画面效果	187
拍摄花卉的小技巧	160	处理偏色照片	187
充分利用自然光	161	打造美白肌肤	188
背景选择很重要	162	文艺类APP	189
利用昆虫增加画面生机	164	黄油相机——添加文字	189
水滴使得花卉更加娇艳	165	POCO相机——制作海报式画面	193
拍摄雕梁画栋	166	留白——认真记录和发现有意思的	
利用对比表现建筑的体量	166	生活	195
利用反光表现建筑的质感	167		
表现建筑的轮廓美	168		
拍出极简风格的几何画面	169		
利用特写展现建筑精美或奇特的外形	170		
利用合适的构图使画面具有韵律感	171		

足记——轻松拍出具有大片感的 图片	197
Blender——制作多重曝光的画面...	199
相框与拼图类.....	200
玩图——景中景	200
画中画——制作经典的画中画效果...	203
Camera 360——用丰富滤镜 美化画面.....	205
综合后期.....	206
MIX滤镜大师——将专业进行到底...	206
Snapseed——手机暗房/选区编辑	207

▶ 第13章 用器材扩展 手机摄影可能性

帮你稳住手机的三脚架.....	209
用自拍杆来个完美45度角.....	210
用外接镜头手机拍摄性能.....	211
两种典型镜头套装	211
典型镜头效果介绍	212
解决户外拍摄苦恼的渐变镜.....	214



摄影 / 杜贝



第1章

手机摄影也可以很艺术

优秀手机摄影作品的标准

意义深刻

摄影作为一种视觉艺术表现形式，除了具有平面审美价值，更重要的价值是纪实与传播。从这一点来看，虽然一些具有完美形式的照片很好看，但并不耐看，因为这样的照片虽然能够带给人在视觉上美的愉悦，但并不一定能够打动观众的心，因此也就无法给人留下深刻的印象。

而有一些摄影作品，虽然并没有完美的构图、漂亮的光影，却能够被观众熟知、熟记。因为这样的作品“画外有话”，观众能够通过画面感受到作品的深刻内涵。

使用手机记录自己生活的点点滴滴、日常起居、吃喝玩乐当然无可厚非，但是如果以拍摄出类似于“秃鹰与小女孩”这样有意义的照片为自己的学习与拍摄的目标之一，那么将会使自己的手机摄影无论是在水准还是在理解深度方面，都得到极大提升。

关于这一点，最后送给大家一句话。有了长远的目标，才不会因为暂时的挫折而沮丧。



摄影 / 吴锦艳

弘扬正能量

作为一种重要的传播手段，摄影除了能够传播视觉美，表现生动、有趣的瞬间之外，更应该传播的是一种普世的价值观，一股令人振奋的正能量。这样的照片更能够引人瞩目、发人深省、引人沉思。这也是为什么在历年国内外大型摄影大赛中，那些引发讨论的金奖的照片总是优秀的纪实照片的原因。

拍摄这样的照片与拍摄好看的风光、人像照片有很大的不同之处，这样的题材是可遇而不可求的，因此要求拍摄者有很强的抓拍意识。例如，在右边和下面展示的两张照片中，都是以“爱”为主题，一张表现的是相濡以沫的夫妻情，一张表现的是暖暖的家庭亲情。虽然在构图及光线方面，两张照片都比较普通，但在弘扬正能量方面，这两张照片堪称范本。



摄影 / 朱文强



摄影 / 唐晓慧

主体突出

绝大多数手机摄影爱好者在日常的拍摄活动中都会犯一个错误，他们在拍摄的时候总是贪大求全，努力将所看到的所有景物全部都“装”到照片里了，这样的思想导致照片主体非常的不突出，观众不知道照片到底想要表现什么。

如果想使照片令人印象深刻、过目不忘，或是打动观者，拍摄者就需要设法将观者的注意力引向画面中的被摄主体，这也是拍摄好照片的基本要求。

要做到这一点，可以尝试下面讲的几种方法。

- 虚化背景，即利用虚化的背景来突出衬托主体。
- 简化画面，也就是说用简单的画面，来衬托表现主体。
- 增强颜色对比，即利用具有对比的颜色来突出主体。
- 明暗对比，即只利用暗的背景来突出亮主体，或者利用亮的背景来突出暗的主体。例如下面所展示的这张照片，拍摄的是一队登山者下山的场景，在手法上使用的就是明暗对比。主体在画面中所占的面积比较小，暗喻了在自然面前，人的力量总显得很微弱，但是画面强有力的明暗对比，也揭示了人类勇于与自然进行抗争的精神力量。
- 夸大主体，即用独特的视角使主体在画面中显得特别大。

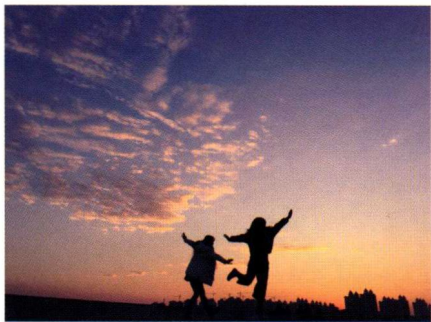
上面讲解的几种方法，在后面的章节中会有针对性地分别进行详细讲述，所以即使在这里没有完全看懂也没有关系。



画面优美

对于一幅摄影作品来说，画面优美是其基本标准之一，这个标准并不会因为照片是什么器材拍摄的而改变。换句话说，一幅摄影作品被发布在网络上或者上传到微信的朋友圈后，绝大多数人对于这张照片的优劣评判标准，仍然是构图是否精巧、光影是否精彩、主题是否突出、色彩是否迷人等，这些标准在摄影的领域里是通用的，与使用的器材无关。所以即使大家使用的拍摄设备是手机，在画面的优美方面也不可以因此降低对自己的要求。

因为，随着经济水平的逐步发展，大众的审美水准也明显在逐步提高，只有那些画面优美的摄影作品，才可能达到或者超越大众的审美水平，为其关注。



摄影 / 童远

下面这张照片拍摄于韶关的南华寺，拍摄时正值“南华诞”庙会活动，五层高塔前挂着的各色祈福灯笼在画面中形成一条条的斜线，使画面非常具有形式美感。



摄影 / JX Luk

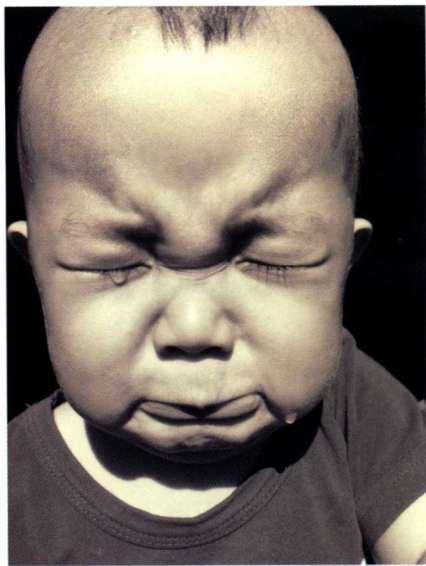
有趣生动

这是一个影像大爆炸的时代，每天都有不计其数的照片从包括手机在内的各类摄影摄像设备中诞生，并且被应用到各类媒体中，因此可以说绝大多数人都是阅片无数。这同时也是一个注意力稀缺、变化非常快的新媒体时代，每一个人都被各种新媒体包围着。对于一个摄影师来说，只要知道上述两点，就应该能够理解为什么那些看上去波澜不惊的照片很难再吸引大家的注意力。

有一些摄影师认为应该将照片拍得更好看一些，但是，答案却并非如此。虽然好看的照片能够轻易获得大多数人的关注，但是这种关注并不长久。如果以观赏的时间界定，这种关注可能也就是比那种并不是很好看的照片多3~5秒，因为，在后期技术如此发达的今天，在这个新媒体时代，好看的照片实在太泛滥了。



摄影 / 黄陈美



摄影 / 王伟

那如何让自己的摄影作品获得更多的关注呢？一个重要的技巧就是让照片变得有趣。

一张有趣的照片往往能引起观众深层次的注意力、想象力，因为，“有趣”是一场愉悦的意外，是一种惊喜。每一张有趣的照片背后通常会有一个有趣的故事，当观众看到这样照片的时候，会不由自主地推断，发生这个有趣瞬间的前因后果，探寻照片背后的故事。这就会使照片与观众之间发生较强的联系，因此也能够使这样的照片脱颖而出。

右侧展示的两张照片均属于此类。第一张照片有趣之处在于，父亲的背后贴满了大大小小的贴画，这明显是小女儿的杰作，我们不禁能够从画面中联想，她也许是在爸爸睡着的时候完成了这一恶作剧，总之，这是一个有趣又有爱的画面。

另一张照片的有趣之处在于，这只可爱的小猫懒散的躺姿，似乎证明它已经喝醉了，而下面的瓶子似乎刚刚从它的猫爪中跌落。



摄影 / 不乌的乌鴉

重新认识手机摄影的优劣势

优势

1. 可以全天候进行拍摄

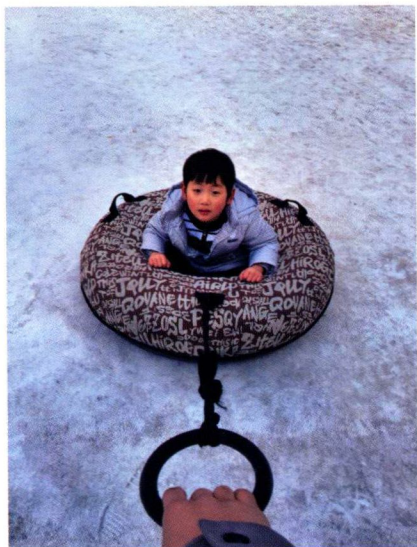
在当前社会，大多数人在出门之前，首先需要检查的第一件事就是是否携带了手机。但是即使是专业的摄影师，也不可能成天携带着一个专业的摄影设备。另外，在各种恶劣天气下，手机都能够完成拍摄，然而在狂风或者大雨之中，即使专业的摄影师也都会放弃拍摄。因此手机作为一个新的摄影设备，具有全天候的特性，能够满足大众随时随地进行拍摄的需求。

2. 便携，能够采用各种姿势进行拍摄

从体积、重量、便携性上来说，手机远胜于传统的、专业数码相机，所以

使用手机拍摄的时候，几乎可以使用自己想到的任何一种姿势进行拍摄，然而使用专业的传统的数码相机，在拍摄的时候，姿势以及应用的场景会大大受限。比如，摄影师几乎无法体面地以一个比较恰当的姿势紧贴着地面以超低视角进行拍摄，但可以倒着拿手机，轻轻让手机的顶部贴着地面，从而完成拍摄。

拍摄下方左侧这张照片的时候，笔者一手拿着手机拍摄，另一手正在甩动紧握着的圆形抓环。下方右侧的照片明显是在高空滑翔的时候所拍摄的，长长的自拍杆顶端就是一个手机。



3.急速分享，沟通无障碍

每当有重大事件发生，画质参差、像素不高的照片总在微博、微信等社交网站铺天盖地地出现。即使是摄影记者，也会通过手机拍摄收集第一手资讯。随着社交平台的兴起，许多人拍照的目的更多的是为了分享。虽然现在新出的数码相机都已经有了WiFi的功能，可以将照片传递到手机上，再进行分享，但是这样的速度肯定是无法与手机直接拍摄然后进行分享相匹敌的。

4.在价格上占有优势

即使相对于入门级数码相机，绝大多数手机的价格也仍然极具竞争力。对于并不追求极致画面效果，拍照的目

的基本上是为了分享生活点滴的大众来说，手机是他们最方便的摄影设备。

5.后期效果丰富，学习门槛低

与专业的后期修图软件如Photoshop、Lightroom相比，手机端的后期修图软件非常简便易学，而且能够得到多种多样的效果，极大地提高了数码后期处理后照片的可欣赏性。在许多后期处理APP中，即使不必学习，通过点点选选，大多数人也能够完成照片处理获得不错的效果，学习门槛非常低。

下面左侧的照片拍摄于黄昏，为了让画面的光影效果更加突出，笔者使用后期的APP增加了眩光。

右侧的照片在拍摄的时候，模仿了电影“那些年我们一起追过的女孩”的剧照，照片是使用APP增加了文字和图形以后的效果，使作品的主题更加突出。

