

vivo



# 超简单

## 手机摄影技巧大全

京内网 编著

中国通信摄影协会 倾力推荐

简单易学的技法，让手机也能拍出摄影佳作！  
拿起手机，随时拍！人人都是摄影师！



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



# 超简单

手机摄影技巧大全

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

超简单!手机摄影技巧大全 / 京内网编著. — 北京:  
人民邮电出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-115-44905-4

I. ①超… II. ①京… III. ①移动电话机—摄影技术  
IV. ①J41②TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031867号

## 内容提要

本书由手机摄影领域的知名媒体京内网倾力打造,总结归纳了众多网友分享的手机摄影经验,目标是让这些内容成为一块块坚定的基石,为热爱手机摄影的朋友们铺设出一条顺畅、笔直的高手成长之路。书中所有的精彩作品都来自手机摄影达人。他们几个月前可能还只是仅仅会按快门的摄影“菜鸟”,通过京内网的网上交流与学习,摄影水平在短时间内得到了大幅度提升。

通过本书,你可以:学会熟练操作手机的拍摄功能,如精准对焦、准确测光、使用手机网格线辅助构图等;选择使用手机附件拍摄出更精彩的照片;通过掌握构图、用光等方法让照片更具艺术魅力;掌握旅行阳光、生活人像、可爱儿童、诱人美食、静物品和美丽花卉等不同摄影题材的实拍方法;运用常见的手机APP进行修图等。

本书适合所有爱好手机摄影的初学者阅读学习。

- 
- ◆ 编 著 京内网  
责任编辑 陈伟斯  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷
  - ◆ 开本: 690×970 1/16  
印张: 12 2017年5月第1版  
字数: 248千字 2017年5月北京第1次印刷
- 

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

# 前言

2015年年末我们京内网推出的第一本手机摄影图书——《超简单！一学就会的手机拍摄技巧》受到了摄影爱好者的广泛热捧。之后很多朋友给我们留言说这本书让自己接触到了手机摄影创作，并从此喜欢上了用手机记录生活……

自从智能手机诞生到现在，短短几年时间，手机的拍摄功能得到了迅猛的发展，不单单是从最初的几十万像素发展到现在的千万像素，各种可实现手动控制的拍照手机也应运而生。厂家甚至生产出各种专为手机配备的附件：可夹在手机上使用的附加镜头，可轻松实现自拍的自拍杆，用于视频拍摄的稳定器，小巧实用的手机三脚架等。另外，各种实用有趣的手机APP软件更是让手机的拍照功能如虎添翼。

摄影手机的拍摄功能越来越强大，用手机拍照已经成为人们日常生活中的一种习惯了。在曾经需要很隆重地举起相机拍摄的某些场合，现在大家更多的是习惯性地拿起手机随手拍，在手机上简单处理一下，之后发微博，发朋友圈，方便快捷，尽情享受。对，便携和分享就是手机拍摄的最大优势。

不过，手机毕竟不是专业的拍照器材，在拍摄功能方面难免会有劣势，在硬件上无法跟专业相机相比，拍摄功能也受到一定限制。在拍摄创作时，应如何避免手机拍摄功能中的这些劣势，扬长避短，拍摄出更好的照片呢？这正是本书写作的目的所在。

京内网作为一家专门为北京摄影爱好者提供交流平台的摄影社区，自2008年成立以来，至今已拥有注册会员12万，其中不乏手机摄影爱好者。京内网并常年为各大手机品牌商举办手机摄影活动曾服务过的手机品牌有三星、华为、VIVO、OPPO、联想、LG、HTC等。京内网还会在全国各地举办各种与手机摄影相关的主题讲座。社区收集了众多手机摄影爱好者的拍摄经验和手机摄影作品，并在本书中做了归纳总结，以供爱好手机摄影的初学者参考学习。

手机毕竟只是一个工具，手机摄影，归根结底，还得回归到摄影上来。如何用手机拍摄出高水平的作品，除了要熟练操作手机，扬长避短，还要掌握基本的摄影构图、用光等技巧。

本书一方面教大家如何更好地操控手机，让手机的拍照功能发挥到极致另一方面还教大家一些最实用、最容易掌握、最能出效果的构图、用光方法，并且结合不同的拍摄题材，教大家一些常见题材的实拍技巧，比如，如何拍摄孩子，如何将餐桌上的美食拍得更具吸引力，如何将花卉、小静物拍摄得更具创意美感，如何将旅途中的一景一物表现得更有意境，如何通过手机简单处理照片等。

总之，阅读完本书，通过实践相信您的手机摄影水平能完成从入门到精通的飞跃。

最后，要感谢APEXEL和Wewow品牌提供产品支持，同时感谢为本书提供精美手机摄影作品的摄影师（排名不分先后）：京内麦子、菜糕芭豆、刘天龙、许娜、高静、段卓源、罗义成、杨霄、宋巍、了然如梦、张杰、景汉锋、冷冰澈、陈达贤、许春光、胡密君、陈凤娟、鲁米的翅膀、猫、马洁玲、刘一菲、孤独的行者、李昕纳、龚泉、何德川、宋小曼、焦会、钟炜烽、杨璐、刘林虎、顾伽、赵子文、付文瀚、柏春雪、兔宝宝。

# 目录



## 第1章

### 熟练操作手机的拍照功能

- 1.1 准确对焦确保画面主体清晰 ..... 12
- 1.2 精准测光保证画面曝光准确 ..... 14
- 1.3 灵活运用手机中的曝光补偿功能 ..... 16
- 1.4 利用构图线辅助取景构图 ..... 17
- 1.5 定时拍摄的应用 ..... 19
- 1.6 HDR 照片展现画面更多细节 ..... 21
- 1.7 高速连拍记录精彩瞬间 ..... 22
- 1.8 闪光灯的正确使用 ..... 24
- 1.9 有趣的全景拍摄功能 ..... 26
  - 1.9.1 普通的全景拼接拍摄 ..... 26
  - 1.9.2 拍出同一人物多次出现在画面中的趣味效果 ..... 27
- 1.10 Android 系统手机中的不同测光区域 ..... 28
- 1.11 Android 系统手机中的专业拍摄模式 ..... 30
- 1.12 iPhone 系列手机中的曝光和对焦锁定 ..... 32

## 第2章

### 让拍摄更精彩的手機附件

- 2.1 手机外挂镜头 ..... 34
  - 2.1.1 广角镜头 ..... 35
  - 2.1.2 鱼眼镜头 ..... 36
  - 2.1.3 微距镜头 ..... 37
  - 2.1.4 增距镜头 ..... 38
  - 2.1.5 长焦镜头 ..... 39
- 2.2 三脚架 ..... 40
- 2.3 稳定器 ..... 42

- 2.4 自拍杆 ..... 43
- 2.5 快门控制器 ..... 44

### 第3章

## 让主体保持清晰的5个技巧

- 3.1 保持手机稳定很重要 ..... 46
- 3.2 注意光线对画面的影响 ..... 47
- 3.3 注意曝光要准确 ..... 48
- 3.4 对焦完成后再按快门 ..... 50
- 3.5 避免画面杂乱 ..... 51

### 第4章

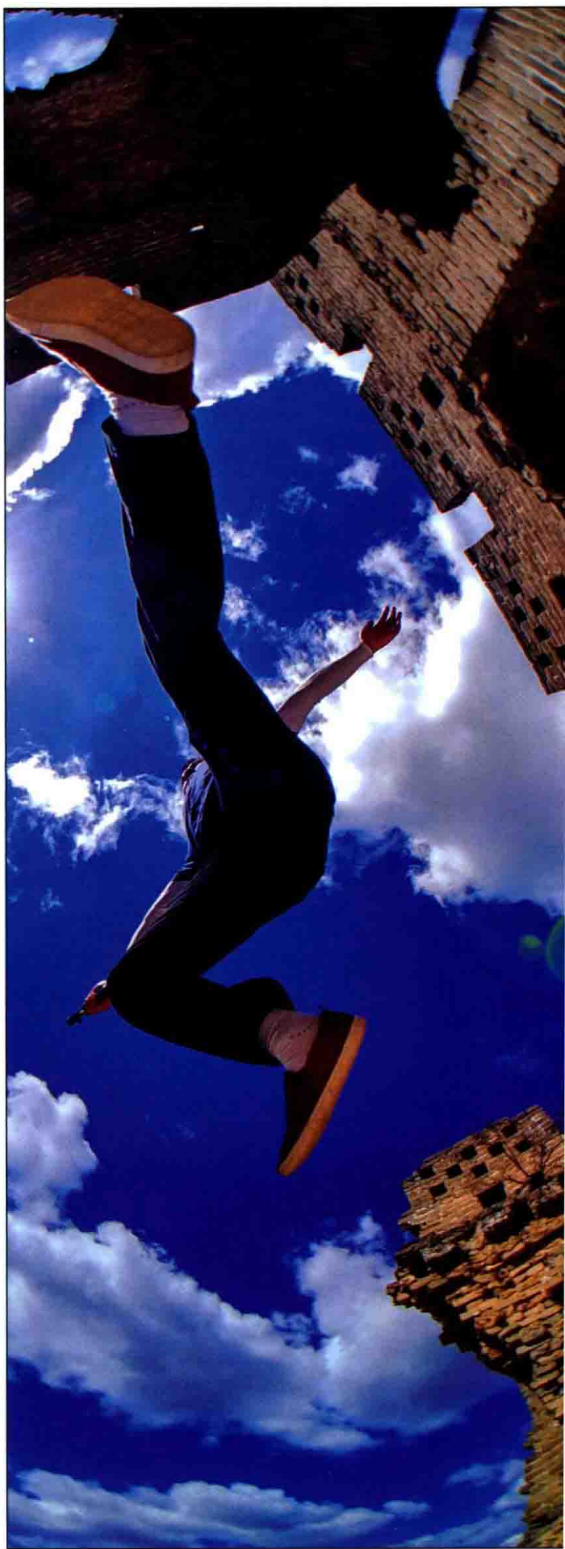
## 扬长避短，化解手机拍照的劣势

- 4.1 关闭手机后台大耗电量程序，保持电量 ..... 54
- 4.2 利用照片在弱光下生成的噪点表达特殊气氛 ..... 54
- 4.3 将照片存储的格式设置为最大图像存储格式 ..... 55
- 4.4 利用周围环境中的光源为画面补光 ..... 56
- 4.5 避免拍摄不适合手机拍摄的题材 ..... 57
- 4.6 搭配手机外挂镜头拍摄 ..... 58

### 第5章

## 这样构图让照片更具美感

- 5.1 不同画幅带来不同效果 ..... 60
- 5.2 黄金分割构图 ..... 64
- 5.3 极简构图 ..... 65
- 5.4 线元素构图 ..... 67
- 5.5 适当增加前景 ..... 71
- 5.6 对称式构图 ..... 72
- 5.7 边框式构图 ..... 73
- 5.8 开放式构图 ..... 74
- 5.9 封闭式构图 ..... 75





5.10 多点式构图 .....	76
5.11 三角形构图 .....	77
5.12 选择不同的拍摄角度 .....	78
5.13 二次构图 .....	82

## 第6章

### 利用画面中的对比关系

6.1 远近对比 .....	84
6.2 动静对比 .....	85
6.3 大小对比 .....	86
6.4 明暗对比 .....	87
6.5 色彩对比 .....	88
6.6 虚实对比 .....	90

## 第7章

### 光线让照片更具艺术魅力

7.1 柔光 .....	92
7.2 硬光 .....	93
7.3 顺光 .....	94
7.4 侧光 .....	95
7.5 逆光 .....	96
7.6 侧逆光 .....	97
7.7 合理控制光比 .....	98

## 第8章

### 9 招拍好旅行风光

8.1 安排好画面主体 .....	100
8.2 将主体安排在画面的黄金分割点 位置 .....	102
8.3 构图时抓住场景中的线元素 .....	103
8.4 拍摄不同自然环境下的场景 .....	104
8.4.1 迷人的落日黄昏 .....	104
8.4.2 抓住时机拍摄耶稣光 .....	105
8.4.3 雨时别样的景色 .....	106

8.4.4	下雪之后白色的世界 .....	107
8.4.5	雾中朦胧的美感 .....	108
8.5	将天空拍摄得更更有画面感 .....	109

## 第9章

### 12 招拍好生活人像

9.1	背景与主体的搭配 .....	112
9.1.1	选择干净简洁的背景 .....	112
9.1.2	选择有规律的元素作为背景 .....	113
9.1.3	注意人物服装颜色与背景颜色的 搭配 .....	114
9.2	拍摄人物时的构图和拍摄角度 .....	115
9.2.1	平视角度拍摄 .....	115
9.2.2	低角度仰视拍摄 .....	116
9.2.3	俯视拍摄卡通效果 .....	117
9.2.4	利用井字形构图拍摄 .....	118
9.2.5	尝试开放式构图拍摄 .....	119
9.3	拍摄人物合影 .....	120
9.4	自拍——拍出最美的自己 .....	121
9.4.1	结合手部动作和不同拍摄 角度 .....	121
9.4.2	最佳的俯视 45° 自拍角度 .....	122
9.4.3	下载一些美颜软件 .....	122

## 第10章

### 13 招拍好可爱儿童

10.1	场景的选择 .....	124
10.1.1	保证拍摄环境中的光线充足 .....	124
10.1.2	简单干净的背景突出主体 .....	125
10.1.3	选择有孩童气息的背景 .....	126
10.1.4	给孩子选择衣服和背景 .....	126
10.2	拍摄角度与构图 .....	127
10.2.1	平视拍摄孩子 .....	127
10.2.2	俯视拍摄孩子 .....	127
10.2.3	注意画面中的留白 .....	128
10.2.4	拍摄宝宝身体的特写画面 .....	129







10.3 拍摄孩子需注意的事项 .....	130
10.3.1 在孩子不看镜头时进行 抓拍 .....	130
10.3.2 手机连拍记录孩子玩耍的 瞬间 .....	131
10.3.3 注意与孩子的沟通方式 .....	132
10.3.4 不要直接使用手机闪光灯对孩子 拍摄 .....	133
10.4 拍摄快乐的亲子照 .....	134

## 第11章

### 12 招拍好诱人美食

11.1 选择可以拍摄的素材 .....	136
11.1.1 拍摄美食的原材料 .....	136
11.1.2 拍摄饮料杯 .....	136
11.1.3 拍摄餐具 .....	137
11.1.4 拍摄美食成品 .....	137
11.2 用不同的构图和拍摄角度展现 美食 .....	138
11.2.1 垂直角度拍摄 .....	138
11.2.2 低角度拍摄 .....	139
11.2.3 斜线构图让画面更加灵活 .....	139
11.2.4 利用开放式构图拍摄美食 .....	140
11.2.5 特写让美食更具诱惑 .....	141
11.3 注意光线的使用 .....	142
11.3.1 选择合适的光线环境拍摄 .....	142
11.3.2 斜侧光拍摄美食 .....	143
11.3.3 尽量不要使用闪光灯拍摄 .....	144
11.3.4 正确使用测光功能拍摄美食 .....	144

## 第12章

### 12 招拍好静物小品

12.1 拍摄小物品时如何构图 .....	146
12.1.1 保证画面的简洁 .....	146
12.1.2 拍摄时寻找一些有规律的 元素 .....	147

12.1.3	开放式构图让人充满想象	147
12.1.4	封闭式构图可以聚焦主体	148
12.1.5	将小物品放在黄金分割点位置	148
12.2	注意拍摄时的光线影响	149
12.2.1	靠近窗户拍摄	149
12.2.2	利用柔和的室内灯光拍摄	149
12.2.3	室内拍摄时应注意手机测光	150
12.3	利用画面中的对比关系	151
12.3.1	大小对比关系	151
12.3.2	虚实对比画面	152
12.3.3	色彩对比	153
12.3.4	明暗对比画面	154

## 第13章

### 9招拍好美丽花卉

13.1	选择适合的拍摄角度	156
13.2	花卉主体选择	158
13.3	拍摄花卉时常用到的构图	159
13.3.1	开放式构图拍摄花卉	159
13.3.2	井字形构图拍摄花卉	160
13.3.3	运用色彩关系拍摄花卉	161
13.4	利用不同光位拍摄花卉	162
13.4.1	侧光拍摄花卉	162
13.4.2	顺光拍摄花卉	162
13.4.3	逆光拍摄花卉	163
13.5	用微距镜头拍摄花卉	164

## 第14章

### 手机后期软件让照片更精彩

14.1	超强细节处理功能的手机软件介绍	168
14.2	具有超强滤镜功能的手机软件介绍	178
14.3	美颜软件让你永葆青春容颜	184

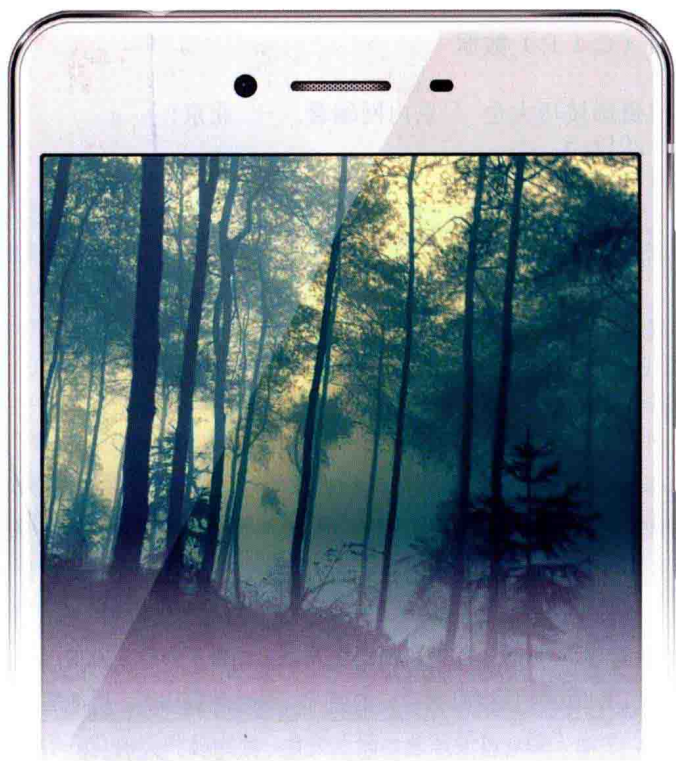




## 第 15 章

### 几款拍照功能强大的手机介绍

- 15.1 iOS 系统和 Android 系统 ..... 188
- 15.2 几款拍照功能强大的智能手机 ..... 189



# 超简单

手机摄影技巧大全

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目(CIP)数据

超简单!手机摄影技巧大全 / 京内网编著. -- 北京:  
人民邮电出版社, 2017.5  
ISBN 978-7-115-44905-4

I. ①超… II. ①京… III. ①移动电话机—摄影技术  
IV. ①J41②TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031867号

## 内容提要

本书由手机摄影领域的知名媒体京内网倾力打造,总结归纳了众多网友分享的手机摄影经验,目标是让这些内容成为一块块坚定的基石,为热爱手机摄影的朋友们铺设出一条顺畅、笔直的高手成长之路。书中所有的精彩作品都来自手机摄影达人。他们几个月前可能还只是仅仅会按快门的摄影“菜鸟”,通过京内网的网上交流与学习,摄影水平在短时间内得到了大幅度提升。

通过本书,你可以:学会熟练操作手机的拍摄功能,如精准对焦、准确测光、使用手机网格线辅助构图等;选择使用手机附件拍摄出更精彩的照片;通过掌握构图、用光等方法让照片更具艺术魅力;掌握旅行阳光、生活人像、可爱儿童、诱人美食、静物品和美丽花卉等不同摄影题材的实拍方法;运用常见的手机APP进行修图等。

本书适合所有爱好手机摄影的初学者阅读学习。

- 
- ◆ 编 著 京内网  
责任编辑 陈伟斯  
责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京盛通印刷股份有限公司印刷
  - ◆ 开本: 690×970 1/16  
印张: 12 2017年5月第1版  
字数: 248千字 2017年5月北京第1次印刷
- 

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第8052号

# 前言

2015年年末我们京内网推出的第一本手机摄影图书——《超简单！一学就会的手机拍摄技巧》受到了摄影爱好者的广泛热捧。之后很多朋友给我们留言说这本书让自己接触到了手机摄影创作，并从此喜欢上了用手机记录生活……

自从智能手机诞生到现在，短短几年时间，手机的拍摄功能得到了迅猛的发展，不单单是从最初的几十万像素发展到现在的千万像素，各种可实现手动控制的拍照手机也应运而生。厂家甚至生产出各种专为手机配备的附件：可夹在手机上使用的附加镜头，可轻松实现自拍的自拍杆，用于视频拍摄的稳定器，小巧实用的手机三脚架等。另外，各种实用有趣的手机APP软件更是让手机的拍照功能如虎添翼。

摄影手机的拍摄功能越来越强大，用手机拍照已经成为人们日常生活中的一种习惯了。在曾经需要很隆重地举起相机拍摄的某些场合，现在大家更多的是习惯性地拿起手机随手拍，在手机上简单处理一下，之后发微博，发朋友圈，方便快捷，尽情享受。对，便携和分享就是手机拍摄的最大优势。

不过，手机毕竟不是专业的拍照器材，在拍摄功能方面难免会有劣势，在硬件上无法跟专业相机相比，拍摄功能也受到一定限制。在拍摄创作时，应如何避免手机拍摄功能中的这些劣势，扬长避短，拍摄出更好的照片呢？这正是本书写作的目的所在。

京内网作为一家专门为北京摄影爱好者提供交流平台的摄影社区，自2008年成立以来，至今已拥有注册会员12万，其中不乏手机摄影爱好者。京内网并常年为各大手机品牌商举办手机摄影活动曾服务过的手机品牌有三星、华为、VIVO、OPPO、联想、LG、HTC等。京内网还会在全国各地举办各种与手机摄影相关的主题讲座。社区收集了众多手机摄影爱好者的拍摄经验和手机摄影作品，并在本书中做了归纳总结，以供爱好手机摄影的初学者参考学习。

手机毕竟只是一个工具，手机摄影，归根结底，还得回归到摄影上来。如何用手机拍摄出高水平的作品，除了要熟练操作手机，扬长避短，还要掌握基本的摄影构图、用光等技巧。

本书一方面教大家如何更好地操控手机，让手机的拍照功能发挥到极致另一方面还教大家一些最实用、最容易掌握、最能出效果的构图、用光方法，并且结合不同的拍摄题材，教大家一些常见题材的实拍技巧，比如，如何拍摄孩子，如何将餐桌上的美食拍得更具吸引力，如何将花卉、小静物拍摄得更具创意美感，如何将旅途中的一景一物表现得更有意境，如何通过手机简单处理照片等。

总之，阅读完本书，通过实践相信您的手机摄影水平能完成从入门到精通的飞跃。

最后，要感谢APEXEL和Wewow品牌提供产品支持，同时感谢为本书提供精美手机摄影作品的摄影师（排名不分先后）：京内麦子、菜糕芭豆、刘天龙、许娜、高静、段卓源、罗义成、杨霄、宋巍、了然如梦、张杰、景汉锋、冷冰澈、陈达贤、许春光、胡密君、陈凤娟、鲁米的翅膀、猫、马洁玲、刘一菲、孤独的行者、李昕纳、龚泉、何德川、宋小曼、焦会、钟炜烽、杨璐、刘林虎、顾伽、赵子文、付文瀚、柏春雪、兔宝宝。

# 目录



## 第1章

### 熟练操作手机的拍照功能

- 1.1 准确对焦确保画面主体清晰 ..... 12
- 1.2 精准测光保证画面曝光准确 ..... 14
- 1.3 灵活运用手机中的曝光补偿功能 ..... 16
- 1.4 利用构图线辅助取景构图 ..... 17
- 1.5 定时拍摄的应用 ..... 19
- 1.6 HDR 照片展现画面更多细节 ..... 21
- 1.7 高速连拍记录精彩瞬间 ..... 22
- 1.8 闪光灯的正确使用 ..... 24
- 1.9 有趣的全景拍摄功能 ..... 26
  - 1.9.1 普通的全景拼接拍摄 ..... 26
  - 1.9.2 拍出同一人物多次出现在画面中的趣味效果 ..... 27
- 1.10 Android 系统手机中的不同测光区域 ..... 28
- 1.11 Android 系统手机中的专业拍摄模式 ..... 30
- 1.12 iPhone 系列手机中的曝光和对焦锁定 ..... 32

## 第2章

### 让拍摄更精彩的手機附件

- 2.1 手机外挂镜头 ..... 34
  - 2.1.1 广角镜头 ..... 35
  - 2.1.2 鱼镜头 ..... 36
  - 2.1.3 微距镜头 ..... 37
  - 2.1.4 增距镜头 ..... 38
  - 2.1.5 长焦镜头 ..... 39
- 2.2 三脚架 ..... 40
- 2.3 稳定器 ..... 42

2.4	自拍杆 .....	43
2.5	快门控制器 .....	44
<b>第3章</b>		
<b>让主体保持清晰的5个技巧</b>		
3.1	保持手机稳定很重要 .....	46
3.2	注意光线对画面的影响 .....	47
3.3	注意曝光要准确 .....	48
3.4	对焦完成后再按快门 .....	50
3.5	避免画面杂乱 .....	51
<b>第4章</b>		
<b>扬长避短，化解手机拍照的劣势</b>		
4.1	关闭手机后台大耗电量程序，保持 电量 .....	54
4.2	利用照片在弱光下生成的噪点表达特殊 气氛 .....	54
4.3	将照片存储的格式设置为最大图像存储 格式 .....	55
4.4	利用周围环境中的光源为画面补光 .....	56
4.5	避免拍摄不适合手机拍摄的题材 .....	57
4.6	搭配手机外挂镜头拍摄 .....	58
<b>第5章</b>		
<b>这样构图让照片更具美感</b>		
5.1	不同画幅带来不同效果 .....	60
5.2	黄金分割构图 .....	64
5.3	极简构图 .....	65
5.4	线元素构图 .....	67
5.5	适当增加前景 .....	71
5.6	对称式构图 .....	72
5.7	边框式构图 .....	73
5.8	开放式构图 .....	74
5.9	封闭式构图 .....	75







5.10 多点式构图 .....	76
5.11 三角形构图 .....	77
5.12 选择不同的拍摄角度 .....	78
5.13 二次构图 .....	82

## 第6章

### 利用画面中的对比关系

6.1 远近对比 .....	84
6.2 动静对比 .....	85
6.3 大小对比 .....	86
6.4 明暗对比 .....	87
6.5 色彩对比 .....	88
6.6 虚实对比 .....	90

## 第7章

### 光线让照片更具艺术魅力

7.1 柔光 .....	92
7.2 硬光 .....	93
7.3 顺光 .....	94
7.4 侧光 .....	95
7.5 逆光 .....	96
7.6 侧逆光 .....	97
7.7 合理控制光比 .....	98

## 第8章

### 9 招拍好旅行风光

8.1 安排好画面主体 .....	100
8.2 将主体安排在画面的黄金分割点 位置 .....	102
8.3 构图时抓住场景中的线元素 .....	103
8.4 拍摄不同自然环境下的场景 .....	104
8.4.1 迷人的落日黄昏 .....	104
8.4.2 抓住时机拍摄耶稣光 .....	105
8.4.3 雨时别样的景色 .....	106