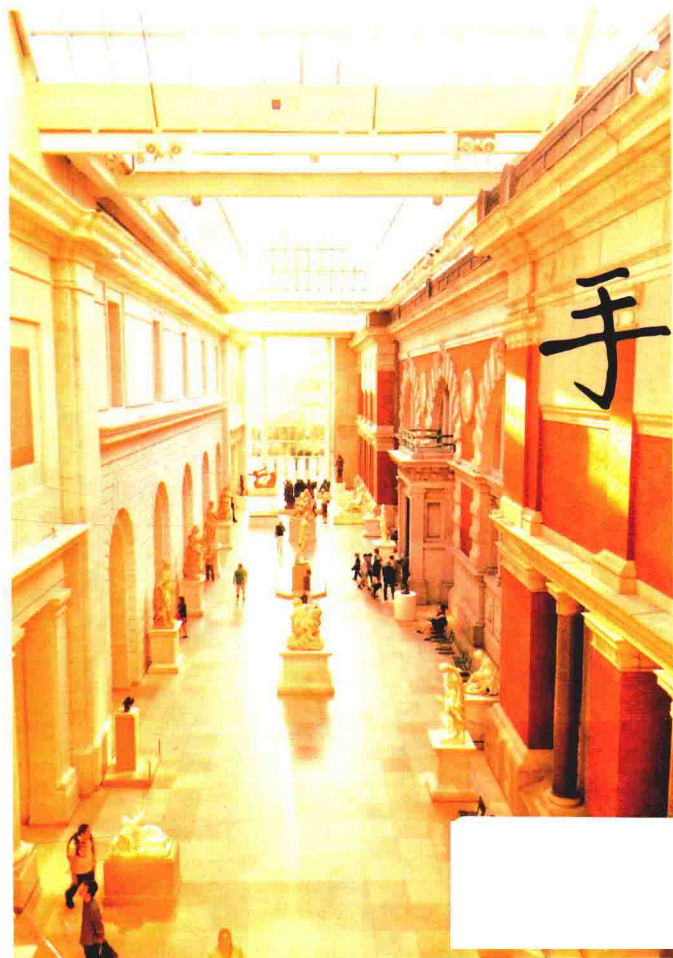


希望手机摄影，能够给你打开摄影艺术的大门



手机摄影 必修课



手机摄影的艺术与技术
开启手机摄影之路

Lithium42·著



中国工信出版集团

电子工业出版社
ELECTRONIC INDUSTRY PRESS
http://www.phei.com.cn

手机摄影 必修课

Lithium42·著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

手机摄影必修课 / Lithium42 著. — 北京 : 电子工业出版社, 2018.8
ISBN 978-7-121-34504-3

I. ①手… II. ①L… 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(2018)第129218号

责任编辑：姜 伟 特约编辑：刘红涛

印 刷：北京画中画印刷有限公司

装 订：北京画中画印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：17.25 字数：417.75千字

版 次：2018年8月第1版

印 次：2018年8月第1次印刷

定 价：99.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltis@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254161 ~ 88254167 转1897。

目录

01/手机如何改变了摄影 1

最好的相机是带在身边的相机	2
掌中的 Photoshop	2
互联网上的照片	4
照片的评判标准发生改变	5

02/培养摄影的直觉 8

汲取摄影的养料	9
如何观察环境	11
让摄影成为生活的一部分	12
坚持拍一个系列	15
保持创造性	20
学会放弃	22

03/摄影的基本概念 24

曝光的基本参数	24
动态范围	29
手机摄影的曝光控制	31
HDR 功能	34
专业拍照 APP	36
Camera+ 的曝光调整	38
白平衡	43
对焦与虚化	44
手机摄影的对焦	46
手机摄影的背景虚化	47
理解焦距	49
焦距与视角	50

焦距与虚化	52
焦距与透视变形.....	52
边缘变形.....	56
广角镜头下的建筑	57

04/理解构图 61

构图应当是一种直觉.....	63
构图贯穿于摄影的各个步骤.....	64
发现环境中的构图元素	68
线条	68
形状	74
正负空间.....	78
纹理	81
角度	83
深度	84

05/构图的思路 95

主题鲜明与画面简洁.....	95
平衡与动感	98
陌生化	103
构图的加法	106
构图的减法	111

06/有光即可摄影 116

观察光线.....	116
柔光和硬光	117
光线的方向	119
不同时段的光线.....	123
不同天气的光线.....	127
丁达尔现象	133

光影与构图	134
-------------	-----

07/ 色彩 139

色彩的基本参数	141
色彩的心理感受	142
发现环境中的色彩	147
色彩与构图	153
色彩的搭配	155
慢门与虚焦	159
色偏与陌生化	162
黑白与彩色	165

08/ 立意 169

照片的主题	169
证据与故事	171
意象与隐喻	173
在手机摄影中使用意象	180
情绪与意境	183
从单张到组照	190

09/ 后期的基本操作 194

常用手机摄影后期 APP	194
曝光的基本调整	198
分区调整曝光	202
曲线	206
色彩	214
饱和度	214
色彩平衡	215
阴影和高光色调	216
HSL 工具	217

细节	218
噪点	222
局部调整.....	227
修复	232
旋转、裁剪与变形	234

10/ 给照片加上滤镜 236

VSCO.....	237
Mextures	251
Snapseed	254
多种 APP 搭配使用	258
拜县咖啡屋	258

11/ 摄影进阶之路 265

看优秀的摄影作品	266
Instagram.....	267
其他艺术媒介	267
旅行	268
手机摄影只是摄影的一部分	270

01/

手机如何改变了摄影

从 2013 年开始，我就开始钻研如何用手机拍摄。从 iPhone 4 到 iPhone 5s，再到 iPhone 7 Plus，从 Instagram 的自带滤镜到 Snapseed、VSCO 等多款手机后期 APP——一路拍下来，应该已经按下几十万次快门了。

仅仅几年，手机摄影就大规模地流行开来，成为一种可以被严肃对待的摄影创作方式。

那么，手机如何改变了摄影呢？

手机摄影使摄影更加民主化，使进入摄影的门槛进一步降低了。

首先，手机成为全民的相机，让摄影器材不再成为摄影创作的重要局限。

此外，手机摄影也降低了摄影的知识门槛。很多人用手机拍摄，不需要了解曝光、光圈、白平衡等专业名词，一切交给手机的相机程序自动处理就可以了。

摄影不再是少数精英专属的爱好或者职业技能，而是走到了每

个人的身边。

不过，手机给摄影带来的改变，却不仅仅是每个人都有可能开始拍照这么简单。

手机摄影改变了整个摄影的“生态”系统。

手机也在争抢相机的市场。根据照片分享网站 Flickr 的统计，iPhone 已经取代其他相机品牌，成为最流行的相机之一。2017 年，共有 50% 的网站成员使用智能手机拍照。^①

手机也全方位地改变了摄影的各个流程，包括拍照、后期、发布、流通、观看等。

下面介绍手机摄影的一些优势。

» 最好的相机是带在身边的相机

现在，几乎每个人都有手机。手机摄影的一个优势在于人们都离不开手机，它是人们随时随地都会携带的“相机”。这就意味着，只要带着手机，看到有趣的瞬间就可以随时捕捉，从而及时锻炼自己的创造力。

要知道，一个好的瞬间可能稍纵即逝。拍得好和拍得差或许还有空间可以弥补，拍到了和没拍到就是天壤之别。

手机摄影完全可以成为生活的一部分。

» 掌中的 Photoshop

手机不仅在革新摄影的拍照方法，也在革新拍摄之后的后期处理。

① Zee Jenkins. (December 7, 2017). Top devices of 2017 on Flickr. <http://blog.flickr.net/en/2017/12/07/top-devices-of-2017/>.

用传统的单反相机拍摄，需要在拍下照片后把相机存储卡中的照片转移到计算机上，并在计算机上使用 Photoshop、Lightroom 等专业软件进行后期处理，最终发布到网络上。

这一过程非常烦琐。

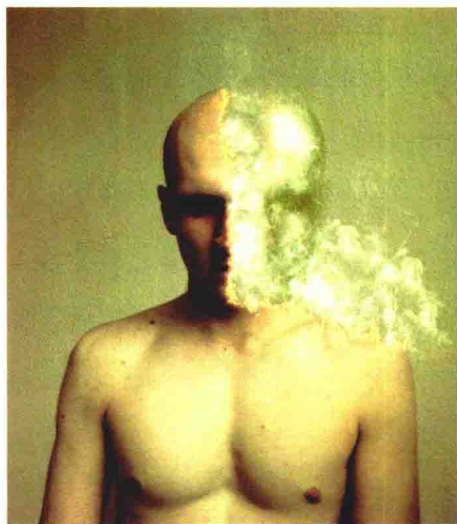
移动端的后期 APP，虽然功能没有 Photoshop 等专业软件完备，但是它们有以下优势：和拍照设备无缝连接，不需要到计算机上转移照片这一步骤；交互友好，操作简捷，学习成本比 Photoshop 等软件低；有滤镜这样的预设，让很多在 Photoshop 上需要使用复杂操作才能达到的效果，在手机上能轻松完成。

一些常用的照片后期需求，基本上都能用移动端上的各类 APP 达成。

例如，基本参数调整可以使用 Snapseed、VSCO、Lightroom、泼辣修图等；添加滤镜可以使用 VSCO、Mextures、Hipstamatic 等；局部调整、蒙版、HDR、曲线都能交给 Snapseed；调整畸变，可以使用 SKRWT APP；修复可以使用 Photoshop Fix；多重曝光则可以使用 Union；人像处理可以使用美图秀秀、FaceTune；绘画风格可以使用 Prisma、PicsArt。

怀疑手机无法完成复杂的后期处理？首先看看其他摄影师都是怎么使用手机进行后期处理的。比如，摄影师 Cedric Blanchon 的超现实风格自拍，就是全部利用手机进行后期处理的。尽管他的照片看起来需要使用复杂的修图功能，但实际上，只使用了包括 Blender、Snapseed、SpacePaint、Afterlight、Glaze 在内的手机后期 APP。^①

① Emil Pakarklis. (May 12, 2013). How Cedric Blanchon creates artistic photos with iPhone. <https://iphonephotographyschool.com/cedric-blanchon/>.



【Cedric Blanchon】

» 互联网上的照片

手机摄影的另一个优势，就是和互联网的无缝连接——在拍下照片后，经过手机APP的简单后期处理，就可以马上分享到网络上了。这也就意味着：首先，极大地缩短了从拍出照片到发布照片的时间间隔，照片可以有一种现场感；其次，照片不再是静静地躺在相簿中的物理实体，而是可以被无限复制和分享的数码文件，潜在受众更多。

照片被拍下的瞬间，就具有了可以流通的属性。网络也给普通人提供了更多的表达渠道。

以往，摄影师还需要专门的展览、印刷品、场地等来展示自己的作品。而现在，人人都可以用互联网发表作品。虽然不是人人都能有很多粉丝，但互联网至少提供了一种传播的途径，让普通人的照片也获得了展示的机会。有可能一张照片只能获得寥寥几个人的

点赞，但也有可能，在千万张图片之中，有一张能够在社交媒体上获得成千上万的转发，从而拥有一个庞大的受众群体。

» 照片的评判标准发生改变

在这个手机摄影迅速占领市场的时代，绝大多数照片的最终消费终端，不是艺术展，不是印刷品，而是手机屏幕，是微信、微博、Instagram 这样的社交媒体。

人们观看图像的环境，更多的是在手机这样的小屏幕上，是在社交媒体的信息流中。

相应的，照片的审美风格和评判标准也在发生改变。评判一张好照片，越来越依赖一些软性的审美标准，而不是硬性的技术指标。

器材的好坏，越来越不是决定专业程度的象征。单反摄影看重的一些技术指标，例如锐度、分辨率等，也越来越不重要。当然它们本身也不应该成为照片质量的判断标准。

模仿胶片的滤镜，成为手机摄影的一个代表性风格。一大批手机后期处理 APP，例如 Instagram、VSCO、Hipstamatic，都提供了胶片风格的滤镜，形成了手机摄影本身独特的审美风格。

同时，手机摄影自带一种随意、生活化的审美特性。手机摄影通常是自发性的，是在生活中产生的。手机轻便、隐蔽，不容易引起注意，适合街拍。因为当人们举起庞大的单反相机时，可能已经引起了被拍摄者的警觉，然而用手机拍摄，则显得更加自然。

一些摄影师已经试图利用手机摄影的美学特点，来进行一些严肃的摄影计划。例如，由 Peter DiCampo、Austin Merrill 等摄影师创建的摄影项目 Everyday Africa，就主要用手机拍摄，并通过

Instagram 平台发布照片。

在传统的影像中，非洲通常是以一种充满饥饿、贫穷、苦难、战争和暴力的形象呈现在人们眼前的。然而，摄影师用手机“随手”拍出来的照片，虽然没有严谨的构图、高超的画质，或者展现严肃的社会议题，但却捕捉到非洲一些日常、琐碎的瞬间与细节，给观众另外一种感受非洲的视角。^①



【Peter DiCampo，选自组照 Everyday Africa，2012】

手机给照片评价标准带来的另一个影响，就是手机摄影越来越受到“点赞”审美的影响。

在各种社交媒体上，观众能以点赞、转发、评论等多种方式表达自己对媒体内容的喜好。摄影师在网络上要直接面对大众的审美。尤其是在现在，随着摄影门槛的降低，照片的观看者通常也是生产者，网络上的大众通常也会以自己的摄影经验来评判照片的好坏。

① James Estrin. (September 17, 2012). Picturing everyday life in Africa. <https://lens.blogs.nytimes.com/2012/09/17/picturing-everyday-life-in-africa/>.

如何让自己的作品在网络上海量的照片中脱颖而出？如何树立独树一帜的风格？在这个摄影变得越来越大众化的时代，摄影师面临的挑战也更加严峻。

02/

培养摄影的直觉

当下，我们几乎随时随地都会把手机带在身边。手机摄影的一个优势，就在于它是我们身边的相机，我们遇到心动的瞬间可以随时捕捉。

我们用手机拍照通常是一种非计划式的。比如，你正漫无目的地走在路上，突然看到一个有意思的东西，你想记录下来，于是拿出手机，拍下照片，然后分享。

因此，提升摄影水平的第一步，就是要培养对有趣的东西的敏感性。只有首先注意到了一个东西，才会把它拍下来。如果没有足够的摄影素养，很有可能这个有意思的东西或者精彩的瞬间就在你眼前溜走了。而用手机拍照，就提供了一种随时随地锻炼自己捕捉有趣瞬间能力的机会。

在回答怎么拍之前，首先要解决的问题是拍什么。

怎样才能纷杂的环境中，找到一个值得拍摄的素材或者画面

呢？大家可以从两方面着手。

一方面，需要提高自己的审美素质。

➤ 汲取摄影的养料

开始艺术创作，首先要成为一个有趣的人。这就要从接触大量优质的视觉材料入手。不仅要多看优秀的照片，同时也要观看和琢磨各种绘画、电影、建筑、设计作品等。

正如学生学习提高写作能力一样，只有先阅读、学习大量高质量的文字材料，才能写出好文章。摄影也是一样的，需要往头脑中输入大量的视觉材料，并潜移默化地将其转换为自身视觉修养的一部分。

例如，摄影中常常会提到的一个问题就是构图。下面来看一张绘画作品——法国印象派画家莫奈的名作《撑阳伞的女人——莫内夫人和她的儿子》（*Woman with a Parasol – Madame Monet and her son*）——是如何运用各种构图技巧的。

先不去注意它的光线和色彩，将它当成一张照片，分析它用到了哪些构图方法。

首先，在这幅画中，地平线大概位于画面 $1/3$ 的位置。摄影中常常会提到的“三分法则”——将物体放置于画面 $1/3$ 的位置——其实就来源于绘画。

其次，这是一张从低角度“拍摄”的逆光作品。因为仰视的关系，再加上草地作为前景带来的纵深感，画面中的主体人物显得更加遥远、朦胧，天空也显得更加高远、澄澈。



【莫奈，《撑阳伞的女人——莫内夫人和她的儿子》，1875】

再次，画面中的小男孩，位于地平线的远处，下半身在草丛中若隐若现，增强了画面的纵深感，使整个画面富有层次。

最后，画面中的女性，身体半侧着回眸，身上的衣褶也伴随着她在旋转，但她手中略微向左伸出的阳伞，又平衡了她的躯体。小男孩和女性形象，共同构成了一个稳定的三角形，可见画面中每个元素的安排都恰到好处。