

手机摄影

——从新手到大师

雷波 ○ 编著



6个手机摄影
教学视频

19篇深度解读手机
摄影前后期
专业技术文章

本书
附赠



清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

北京交通大学出版社

<http://www.bjtp.com.cn>

手机摄影

——从新手到大师

SHOUJI SHEYING—CONG XINSHOU DAO DASHI

雷波 编著



扫描二维码，安装加阅 App，注册成功后可以在手机上观看与本书配
套的视频和深度解读文章。对于图旁带有  图标的图片，扫描图片后
可以播放摄影前后期讲解视频，对于图旁带有  图标的图片，扫描图片后
可以阅读深度解读专业摄影技巧的文章。

清华大学出版社 北京交通大学出版社

·北京·

内 容 简 介

本书共 11 章,除了讲解手机拍摄技法外,还介绍构图、光线、色彩、后期等内容,使读者在了解手机摄影基本技能的同时掌握手机摄影的正确思路,以及手机拍摄技法,为创作优秀的手机摄影作品打下基础。

编者将通过微信、微博、QQ 群等形式服务各位读者,以确保各位读者通过阅读学习本书真正掌握手机摄影的精髓。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13501256678
13801310933

图书在版编目(CIP)数据

手机摄影:从新手到大师/雷波编著. — 北京:北京交通大学出版社:清华大学出版社,2018.9

ISBN 978-7-5121-3631-1

I. ①手… II. ①雷… III. ①移动电话机—摄影技术 IV. ①J41 ②TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第169351号

责任编辑:韩素华

出版发行:清华大学出版社 邮编:100084 电话:010-62776969

北京交通大学出版社 邮编:100044 电话:010-51686414

印刷者:艺堂印刷(天津)有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:145 mm×210 mm 印张:6.125 字数:264千字

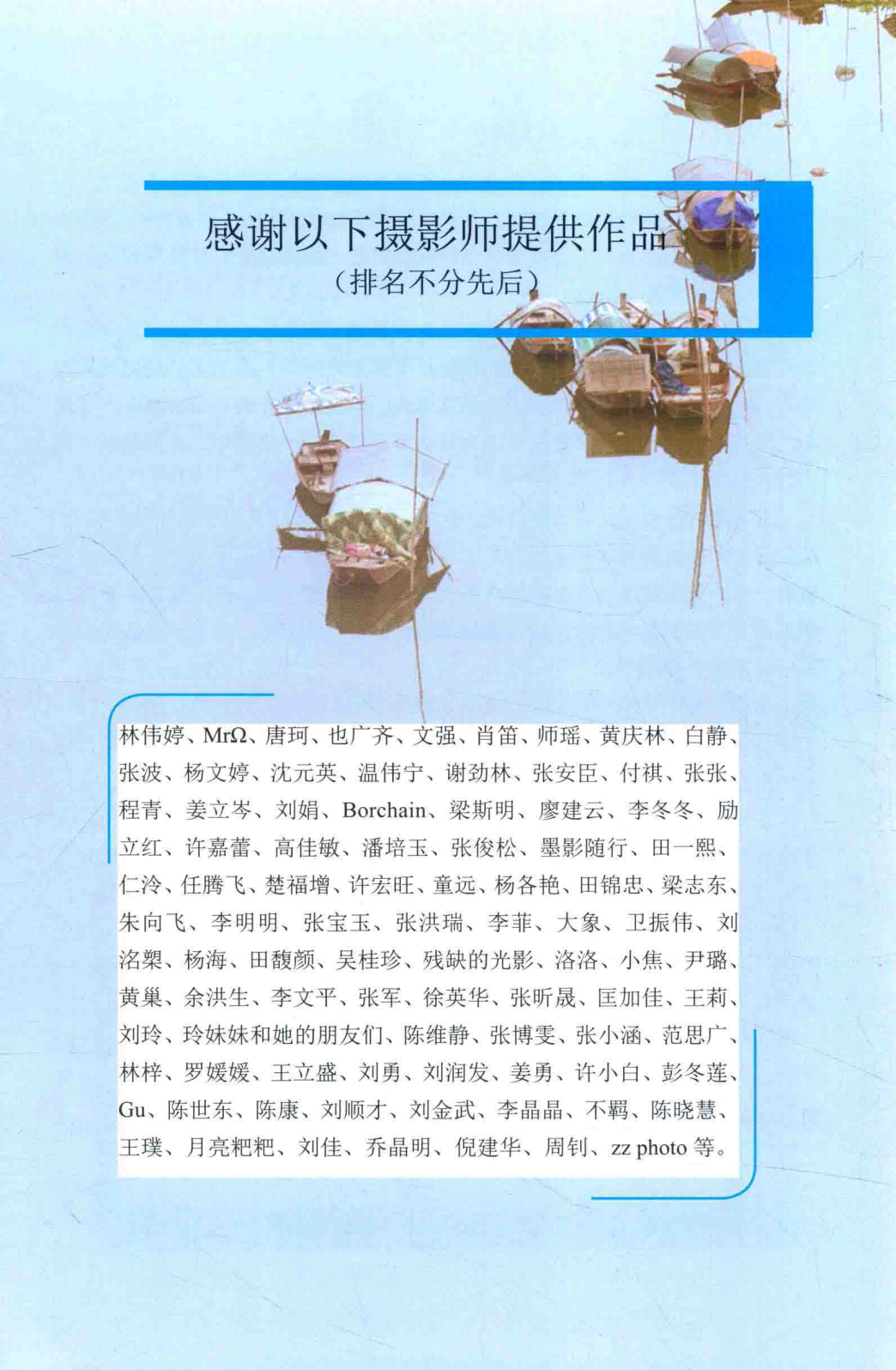
版 次:2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5121-3631-1/J·124

印 数:1~5 000册 定价:58.00元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话:010-51686043, 51686008; E-mail: press@bjtu.edu.cn。



感谢以下摄影师提供作品

(排名不分先后)

林伟婷、MrΩ、唐珂、也广齐、文强、肖笛、师瑶、黄庆林、白静、张波、杨文婷、沈元英、温伟宁、谢劲林、张安臣、付祺、张张、程青、姜立岑、刘娟、Borchain、梁斯明、廖建云、李冬冬、励立红、许嘉蕾、高佳敏、潘培玉、张俊松、墨影随行、田一熙、仁泠、任腾飞、楚福增、许宏旺、童远、杨各艳、田锦忠、梁志东、朱向飞、李明明、张宝玉、张洪瑞、李菲、大象、卫振伟、刘洺掣、杨海、田馥颜、吴桂珍、残缺的光影、洛洛、小焦、尹璐、黄巢、余洪生、李文平、张军、徐英华、张昕晟、匡加佳、王莉、刘玲、玲妹妹和她的朋友们、陈维静、张博雯、张小涵、范思广、林梓、罗媛媛、王立盛、刘勇、刘润发、姜勇、许小白、彭冬莲、Gu、陈世东、陈康、刘顺才、刘金武、李晶晶、不羁、陈晓慧、王璞、月亮粑粑、刘佳、乔晶明、倪建华、周钊、zz photo 等。

前 言

随着大光圈、徕卡镜头、双摄像头等技术的发展，手机摄影迅速普及，用手机拍摄的图片质量也越来越高，并有大量优秀的作品问世。人们终于不用再花大价钱去买摄影器材，也不用携带很沉的设备，取而代之的是使用轻便的手机来享受摄影带来的乐趣。

为了能让更多手机摄影爱好者享受到摄影的乐趣，本书从手机摄影基础讲起，使读者先对手机摄影有正确的认识，了解如何利用手机的优势拍出优秀的照片。随后讲解如何解决手机摄影经常遇到的问题，从而避免拍摄出有严重缺陷的照片。通过学习，即便是新手也可以用手机拍出亮度适中、画面清晰、色彩准确的照片了。

很多朋友在看到别人拍摄的优秀作品时总会有类似“这是手机拍摄的吗？”的疑问。之所以会有这种疑问，是因为大部分人对如何利用手机进行拍摄没有概念。本书第3章至第5章详细介绍了如何通过合理构图、捕捉光线、善用色彩拍出具有十足美感的照片。只要每次拍摄前都进行思考，相信不久的将来你就可以拍出手机大片了。

另外，本书还对人像、旅拍、美食、静物、街拍这5种题材进行了实例讲解，无论喜欢拍摄哪类照片，都可以在书中找到类似的题材进行学习，照着拍也能拍出不错的照片。

丰富的后期 App 绝对是手机摄影的一大优势。这些 App 既容易操作，又十分强大。因此，本书第11章详细介绍了如何利用 Snapseed 让一张废片起死回生，以及多种酷炫的后期效果，每一个步骤都有截图，相信读者一定可以学会。

最后感谢那些为此书的出版做出重要贡献的人，他们都是热爱生活、善于思考、通过手机记录美好生活的摄影者，而阅读本书的读者也即将成为他们中的一员。

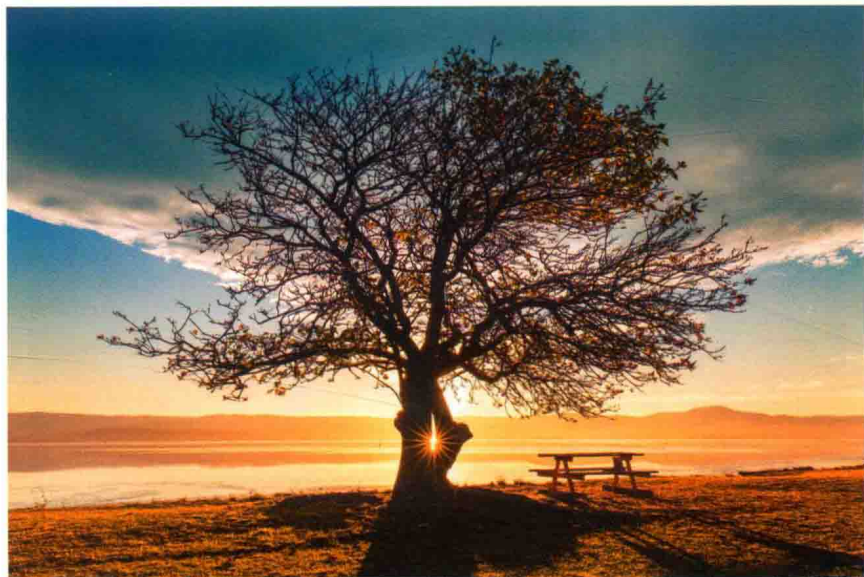
为了方便读者朋友及时与编者交流与沟通，欢迎加入光线摄影交流 QQ 群 327220740。关注编者的微博 <http://weibo.com/leibobook> 或微信公众号 FUNPHOTO，每日可以接收到新奇、实用的摄影技巧。

编 者

2018年8月

摄影

留住最美的风景



目 录

Chapter 01

如何用手机拍出好照片？

手机“摄影”不是手机“拍照” ..	2
手机摄影也有优势	3
极强的普及性	3
便携性、隐蔽性	4
拍摄更灵活	5
手机后期App方便又快捷	5
学会判断手机照片的优劣	7
看画面是否很美	7
看画面是否有趣	8
看画面能否引发观者的思考	9
拍出好照片的5个建议	11
亮度要合适	11
构图要仔细	12
主题要明确	14
时机要看准	15
美就在身边	16

Chapter 02

杜绝手机摄影常见问题

杜绝画面模糊问题	18
手机要拿稳	18
对焦要准确	19
防抖功能要开启	20
杜绝亮度不正常的问题	21
测光位置是关键	21
曝光补偿要用熟	22
HDR功能要善用	23
后期调整也不迟	25
利用手机功能解决问题	27
利用白平衡解决偏色问题	27
利用网格显示避免画面歪斜	29
利用变焦解决距离太远的问题 ..	30
利用连拍功能解决手机抓拍问题	31
利用全景功能解决拍不全的问题	32



Chapter 03

构图——画面美感的来源

吸引你的叫“主体”	34
让主体更美的叫“陪体”	35
构图的核心——减法	36
做减法的前提	37
5个使画面简洁的方法	38
用线条表达画面之美	43
宽阔、安宁的美——水平线	43
展现生命力的美——垂直线	44
动感之美——斜线	45
婉转深邃之美——曲线	46
展现层次之美——透视牵引线	47
用形状表达画面之美	48
稳固与动感并存——三角形	48
富有形式美感——矩形	49
吸引观者视线——圆形	50
用对比表达画面之美	51

如梦似幻——虚实对比	51
以小博大——大小对比	52
层次突出——远近对比	52
赋予灵性——动静对比	53
光影旋律——明暗对比	53
情感丰富——色彩对比	54
用对称与均衡表达画面之美	55
极致的均衡——对称	55
防止画面失重——均衡	56
创意构图表达画面之美	58
疏可走马	58
密不透风	59
画中有画	60
错位构图	61
抽象构图	62
二次构图表达画面之美	63
通过二次构图弥补前期的不足 ..	63
通过二次构图改变画幅方向	64



Chapter 04

光线——塑造画面的灵魂

光线的方向.....	66
善于表现色彩的顺光.....	66
善于表现立体感的侧光.....	67
逆光环境的拍摄技巧.....	68
光线的性质.....	69
用软光表现唯美画面.....	69
用硬光表现有力度的画面.....	70
光线的应用技巧.....	71
利用清晨和傍晚的光线.....	71
利用阴雨天气的柔和光线.....	72
创意方法营造条状光线.....	73
利用积水的反射光线.....	74

Chapter 05

色彩——渲染画面的情感

让画面更有冲击力的对比色.....	76
让画面表现和谐美的相邻色.....	77
如何让画面充满色彩?.....	78
利用逆光为画面染色.....	78

利用后期调整照片色彩.....	79
合理利用饱和度为照片增色.....	80
经久不衰的黑白照片.....	81
利用黑白表现纪实的客观性.....	81
利用黑白表现强烈的明暗对比..	82
利用黑白表现线条美.....	83
利用黑白营造历史感.....	84
利用黑白表现浓雾/雾霾 的朦胧美.....	84

Chapter 06

用手机拍摄自己和周围的人

——人像专题

做一名合格的自拍达人.....	87
自拍角度的选择.....	87
自拍取景的选择.....	88
不同脸型的自拍技巧.....	90
巧用自拍杆拍美照.....	92
把别人拍美更有成就感.....	95
抓住家庭聚会的精彩.....	95
合影一定要拍全.....	96



合影也要考虑好造型	98
用手机更适合拍摄背景简单的人像	99
耍酷就要用侧光	100
轻松拍摄小清新人像	101
风情, 只在回头一瞬间	102
侧面一样美丽	103
利用环境烘托气氛	104
抓拍自然动作体现动感	104
拍摄简洁画面的人像	105
拍出修长身材和小脸效果	105
不露脸也能拍得美美的	106
给孩子留一个美好的回忆	109
不高兴的时候也要拍	109
让笑容充满整个画面	110
调皮捣蛋不错过	110
小手小脚拍局部	111

Chapter 07

用手机拍摄旅途的精彩 ——旅拍专题

拍摄旅途中的高山流水	113
利用山间云雾营造仙境效果	113
利用前景表现层次	114
利用魔法时间拍摄绚丽光影	115
寻找水中绚丽的色彩	116
拍摄旅途中的苍松翠柏	117
拍摄局部表现形式美	117
利用逆光拍摄透过树叶的星芒	118
用剪影表现枝干的线条美	119
拍摄旅途中的奇花异草	120
拍摄花卉特写简化画面	120
利用对称构图展现残花之美	121

利用水滴表现花卉的灵性	121
利用昆虫增加画面动感	123
营造纯净的拍摄背景	124
遇上“坏”天气不要愁	125
下雨天怎么拍?	125
下雪天怎么拍?	126
起风了怎么拍?	127
起雾/霾了怎么拍?	128
手机也能玩慢门风光	129
利用慢门拍摄闪电	129
利用慢门拍摄星轨	130
利用慢门拍摄平静的水面	131
利用慢门拍摄绚丽的车轨	132
利用慢门拍摄无人的景区	133

Chapter 08

用手机拍摄饕餮盛宴 ——美食专题

坐在有光线的餐位	135
美食摆放很关键	136
利用餐具做引导线	136
找个白背景拍美食	137
美食不一定要放在一起拍摄	138
拍摄角度要灵活	139
近拍特写表细节	139
俯拍充分展现美食的色彩	140
找好角度拍摄创意美食	141
逆光拍出“热气腾腾”的美食	142

Chapter 09

用手机拍摄精致的生活 ——静物专题

利用光影让静物产生艺术美	144
小物件也能不寻常	144
光影也能做画框	145
解放你的想象力	146
你看“它”像什么	146
一个杯子也能拍出花样	147
自制小场景	148
让静物照更生活化	149
静物也能小清新	149
将手加入画面	150

Chapter 1 0

用手机表现瞬间美 ——街拍专题

如何拍出优秀的街拍作品?	152
抓住瞬间	153
抓住有趣的瞬间	153
抓住引人深思的瞬间	154
抓住具有美感的瞬间	155
利用街头元素进行拍摄	156
利用街头景物间的遮挡	156
利用街头的影子	157

利用街头的色彩	158
利用街头人与物的呼应	159

Chapter 1 1

简单而强大的手机摄影后期 ——后期专题

手机照片后期处理的基本流程	161
调整构图	161
调整曝光	162
调整色彩	164
手机摄影后期实例教学	166
让一张废片起死回生	166
利用后期制作双重曝光效果	170
给一张照片添加文字	173
小小星球特效	178
超好用的后期App推荐	182
基础调整类	182
滤镜类	182
添加文字类	183
后期合成类	183
美颜类	183





Chapter 01

如何用手机拍出好照片？

手机“摄影”不是手机“拍照”

手机摄影同单反相机摄影在概念上是相通的，虽然手机的设置功能没有单反相机的设置功能那么丰富、强大，但是也有一定的调整功能，当然这只是从器材设置方面而言的。

手机摄影不只是简单地将景物记录下来，而是需要拍摄者有一定的运用画面语言表达的能力。相信每个人对美都有一定的感知能力，却不一定具备提炼能力。以拍摄花卉为例，若是拍照的话就只是单纯记录，如果懂一些摄影的理论知识与技巧，对构图、光线、色彩有所了解，并懂得如何通过手机镜头来表现，就会拍出不一样的画面，既可以表现成片的花海，也可以表现单支的花卉，还可以表现微观世界下的花朵。此外，从构图上可以拍摄出封闭式构图的花卉和开放式构图的花卉。而在光线表达上也有很多种，如可以是逆光半透明的花卉，也可以是侧光很有立体感的花卉。



摄影：张安臣



摄影：张波

手机摄影也有优势

极强的普及性

如今人们出门时，手机是必带的物品之一。因此，手机摄影真正地让每一个人都可以玩摄影，都有机会成为摄影师。

在朋友圈或各大图片分享平台，可以看到有大量优秀的手机摄影作品。这其中有一部分是手机摄影爱好者所拍摄的，还有一部分是资深的单反摄影师所拍摄的。

因此，使用手机进行拍摄早已不是摄影初学者、新手的专利，即便是专业的摄影师也有一部分人在使用手机进行作品创作，可见目前手机摄影在社会中有极强的普及性。

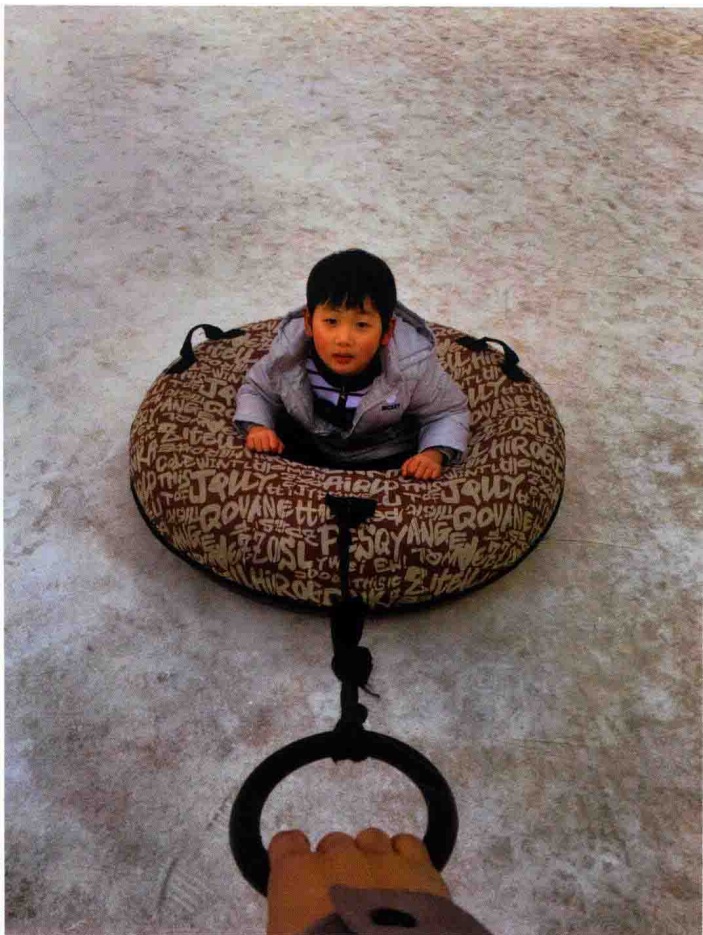


摄影：沈元英

便携性、隐蔽性

使用手机拍摄的另一个特点就是便携性与隐蔽性。毕竟手机与单反相机相比，其尺寸更小，方便随身携带，可以拿起来就拍。而且随着“低头族”越来越多，很多时候，在人们拿起手机拍照时都不会引起别人的注意。出色的隐蔽性是使用手机进行街头拍摄的最大优点。

下图体现了使用手机拍摄的便携性。从照片可以分析出，拍摄者一只手拽着拉环，另外一只手使用手机进行拍摄。试想一下，如果拍摄者使用的是单反相机而不是手机，单手几乎不可能稳定地控制相机，很容易就会拍摄出歪斜、模糊的照片。由于手机的轻便性，即便是单手操作，也可以保持稳定，拍摄出画面清晰、构图规整的照片。



拍摄更灵活

依旧是利用手机小巧这一优势，在拍摄某些场景时，可以灵活地选择拍摄角度或拍摄场景。

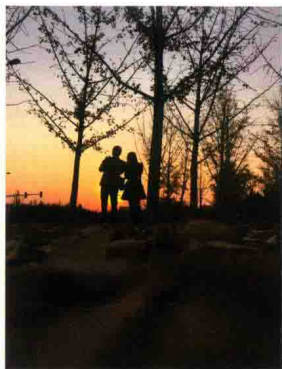
如下面这张俯视照片，稍微想象一下就可以知道，在一只手使用筷子的情况下，如果使用单反相机，受限于单反相机的质量和长度，拍摄这张照片的姿势会有多痛苦，因此在绝大多数情况下都会放弃这个角度的拍摄。但如果用手机拍摄，就可以很轻松地将手机置于包子上方进行拍摄，既简单又随意。



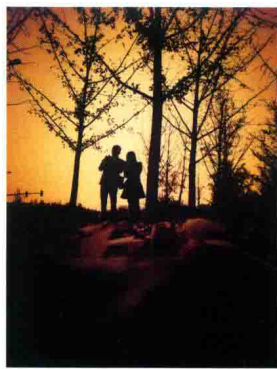
手机后期App 方便又快捷

相较于令很多摄影爱好者望而却步的针对单反相机拍摄的照片进行的后期技术，手机后期App简直是后期新手的救星。简简单单用手指滑动下屏幕就能做出大片特效，各种滤镜也让人眼花缭乱。甚至有些摄影者将单反相机拍摄的照片传到手机上，用手机App进行后期制作。由此可见目前手机后期App已经非常完善，功能也十分全面。

如下页这张照片，通过后期处理让照片中夕阳的色彩更温暖，前景也有了明暗变化，相比处理前，这张照片的美感更强，晚秋的氛围更浓郁。而类似这种后期处理通常只需要一两分钟就能制作完成。

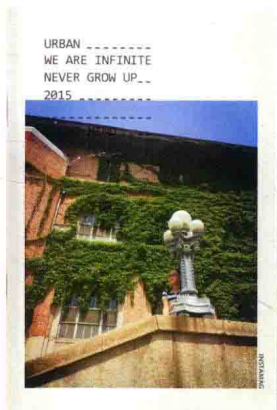
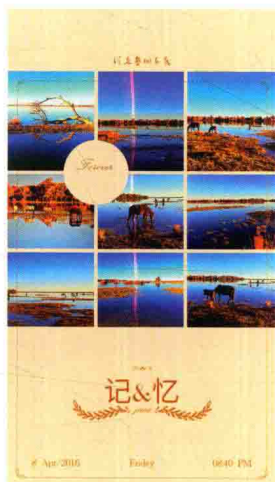
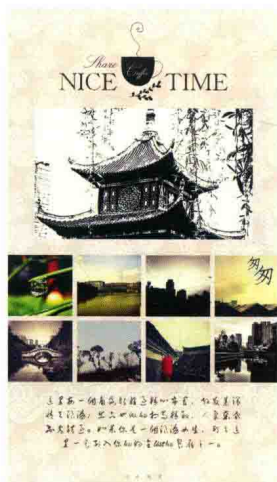
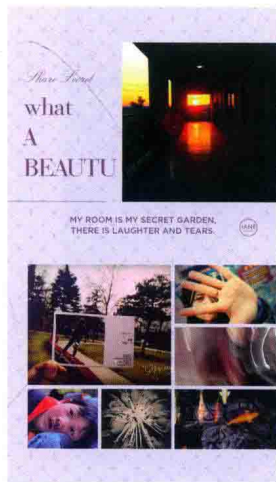


后期处理前



后期处理后

利用手机后期App，还可以通过选择不同的模板将照片拼接起来，并做成海报、明信片等样式，在手机上处理起来要比在计算机上处理方便许多。



推荐手机必备的5
款修图App