

陈丹丹

著

108 个训练 让你成为 手机摄影达人

随时随地 用手机记录平凡生活中的不凡影像

系统讲解手机摄影的基础知识
构图 曝光 用光 色彩

分析总结常见题材的实战技巧
人像 风光 建筑 静物

多角度解密手机摄影后期方案
Snapseed核心修图技巧



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

108个训练让你成为
手机摄影达人

常州大学图书馆
藏书章

陈丹丹 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

108 个训练让你成为手机摄影达人 / 陈丹丹著. —
北京: 人民邮电出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-115-46844-4

I. ①1… II. ①陈… 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219136号

内 容 提 要

学习手机摄影技巧其实远没有大家想象中那么复杂、那么难,关键是要找到一个好的学习方法,并且勤学多练。

本书将系统的摄影理论知识,分解为108个训练内容,每个训练配有大量的对比效果图,大家可以在对比中了解和掌握大量摄影专业术语,轻松完成摄影基础知识的学习。

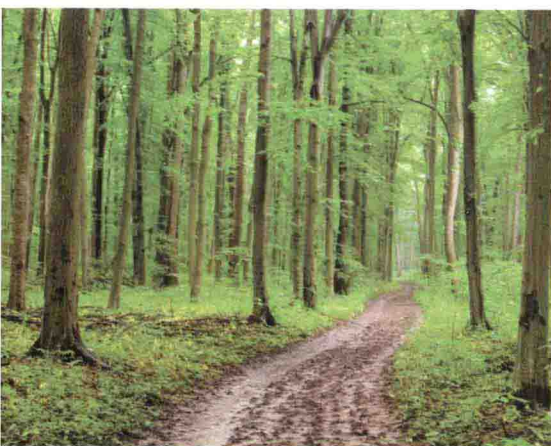
本书内容大致分为以下三个部分:第一部分是手机摄影构图、用光、曝光和色彩的训练。这部分内容主要是帮助大家提升发现和捕捉美的能力,提高大家对现场环境中细微之处的观察能力。第二部分是针对花卉,静物美食,美女、儿童,风光建筑等常见摄影题材的实战训练。针对不同的拍摄题材可能会遇到的种种问题,给出了完美的解决方案。第三部分是手机摄影后期修图训练。在这里我们主要为大家讲解的是有“掌上PS”之称的Snapseed 软件,掌握了这个软件之后,基本可以应对日常的后期修图需求。

本书适合摄影初学者学习手机摄影技巧,也适合具有一定基础的摄影爱好者用于提高自己的手机摄影水平。

-
- ◆ 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
执行编辑 杨 婧
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 15 2017年12月第1版
字数: 403千字 2017年12月北京第1次印刷
-

定价: 69.00 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: 京东工商广登字 20170147 号



目录 Contents

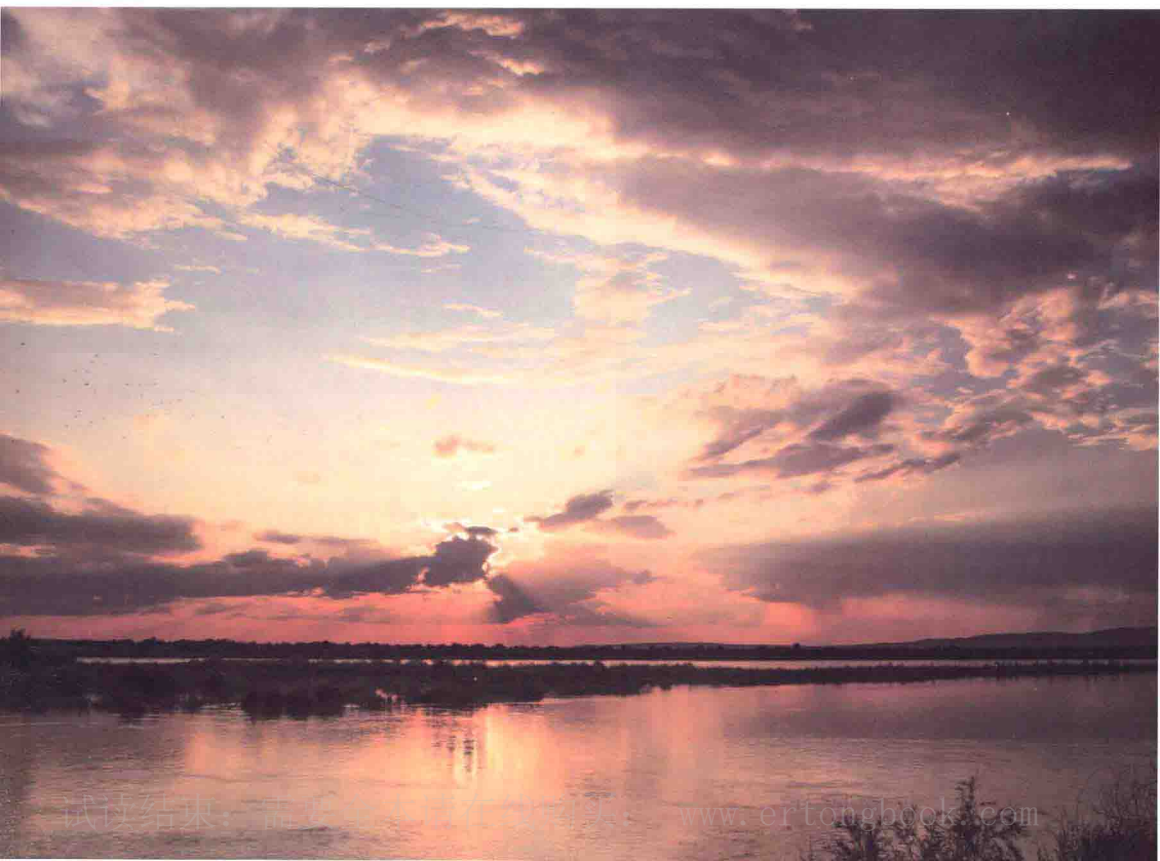
第1章 手机摄影构图训练 009

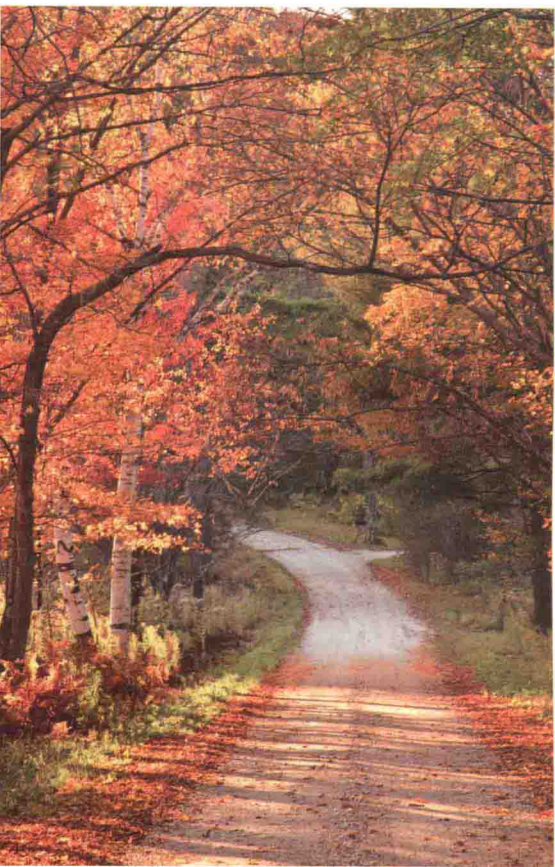
- 训练1 不同画幅练习 010
- 训练2 不同拍摄角度练习 014
- 训练3 不同景别练习 018
- 训练4 单点构图练习 022
- 训练5 多点棋盘式构图练习 024
- 训练6 极简构图练习 025
- 训练7 寻找场景中的水平线条与垂直
线条 026
- 训练8 寻找场景中的对角线 029
- 训练9 寻找场景中的曲线 030
- 训练10 汇聚线构图 032
- 训练11 三分法构图 034
- 训练12 井字形构图 036
- 训练13 三角形构图 037
- 训练14 对称式构图 039
- 训练15 框架式构图 041
- 训练16 开放式构图 042
- 训练17 封闭式构图 044
- 训练18 错位构图 045
- 训练19 靠近主体拍摄 047
- 训练20 前景的运用 049
- 训练21 明暗对比的运用 050
- 训练22 虚实对比的运用 052
- 训练23 构图中的减法 054
- 训练24 构图中的加法 055

第2章 曝光与用光的训练 057

- 训练25 准确曝光练习 058
- 训练26 不同测光模式的练习 062
- 训练27 曝光补偿练习 064
- 训练28 曝光不足营造低调效果
练习 066
- 训练29 曝光过度营造高调效果

练习	067
训练30	顺光练习 068
训练31	逆光练习 069
训练32	侧光练习 071
训练33	前侧光练习 072
训练34	侧逆光练习 073
训练35	剪影练习 074
训练36	光与影的练习 076
训练37	阴雨天拍摄练习 078
训练38	雾天拍摄练习 080
训练39	多云天气拍摄练习 082
训练40	雪景拍摄练习 083
训练41	清晨和黄昏时分的拍摄练习 084
训练42	正午顶光练习 086
训练43	夜景拍摄练习 087
训练44	追随拍摄练习 089
训练45	局部光练习 091
训练46	白色物体拍摄练习 092
训练47	黑色物体拍摄练习 093





目录 Contents

训练 48 耶稣光拍摄练习 094

第3章 色彩训练 095

训练 49 拍摄以红色画面为主的练习 ... 096

训练 50 拍摄以蓝色画面为主的练习 ... 098

训练 51 拍摄以黄色画面为主的练习 ... 100

训练 52 拍摄以绿色画面为主的练习 ... 102

训练 53 拍摄以白色画面为主的练习 ... 105

训练 54 拍摄以黑色画面为主的练习 ... 107

训练 55 黑白摄影 109

训练 56 暖色调风格练习 111

训练 57 冷色调风格练习 113

训练 58 协调色练习 115

训练 59 对比色练习 117

训练 60 让画面色彩更通透的练习 120

第4章 花卉题材训练 121

训练 61 使用手机微距镜头拍摄花卉的
练习 122

训练 62 不同花卉主体的练习 126

训练 63 有露水的清晨或者雨后拍摄
花卉 129

训练 64 逆光拍摄花卉的练习 131

训练 65 明暗对比效果的练习 133

训练 66 结合不同构图技巧拍摄花卉的
练习 135

第5章 静物美食题材训练 139

训练 67 美食拍摄布景练习 140

训练 68 拍摄美食的常用角度练习 143

训练 69 选择合适的光线进行拍摄
练习 145

训练 70 控制美食曝光效果的练习 146

训练 71 选择色彩艳丽的食材进行

拍摄	148
训练 72 静物拍摄常用的构图练习	150
训练 73 多角度拍摄同一物体	152
训练 74 利用物体间存在的对比关系进行 拍摄	153
训练 75 拍出淘宝商品效果的练习	155

第6章 美女、儿童题材训练 157

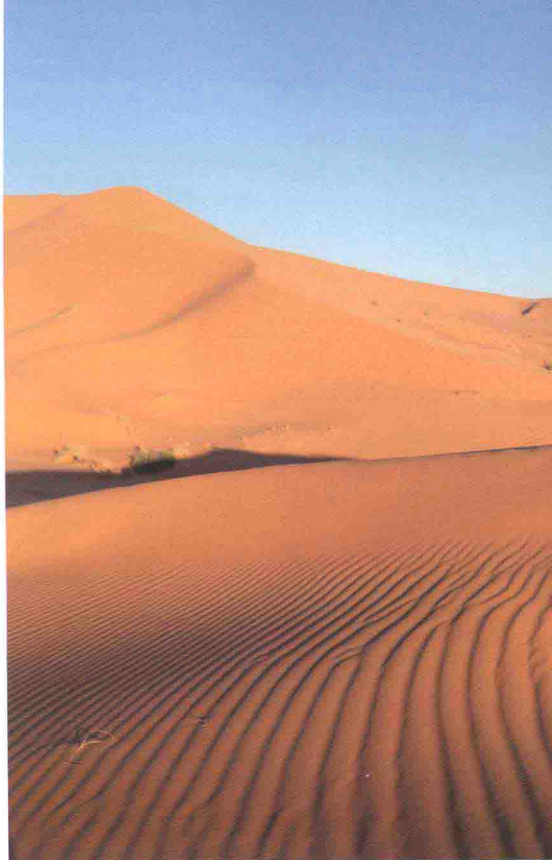
训练 76 美女、儿童摄影的构图练习	158
训练 77 美女、儿童摄影的拍摄角度 练习	161
训练 78 背影拍摄练习	165
训练 79 拍摄人景融合的练习	167
训练 80 人物表情与手部摆姿的练习	170
训练 81 不同景别的拍摄练习	173
训练 82 对孩子进行抓拍练习	175
训练 83 美女、儿童照片不同风格 练习	177
训练 84 拍摄人物合影的练习	179
训练 85 自拍练习	181

第7章 风光建筑题材训练 185

训练 86 主体选择的练习	186
训练 87 寻找场景中线条元素的练习	189
训练 88 拍摄以天空为背景的练习	191
训练 89 用强烈色彩增强照片渲染力	193
训练 90 水景题材拍摄练习	195
训练 91 拍摄不同自然景观的练习	197
训练 92 从不同角度展现建筑的练习	202
训练 93 拍摄建筑时避免杂乱的练习	205

第8章 利用Snapseed对照片进行后期 处理 207

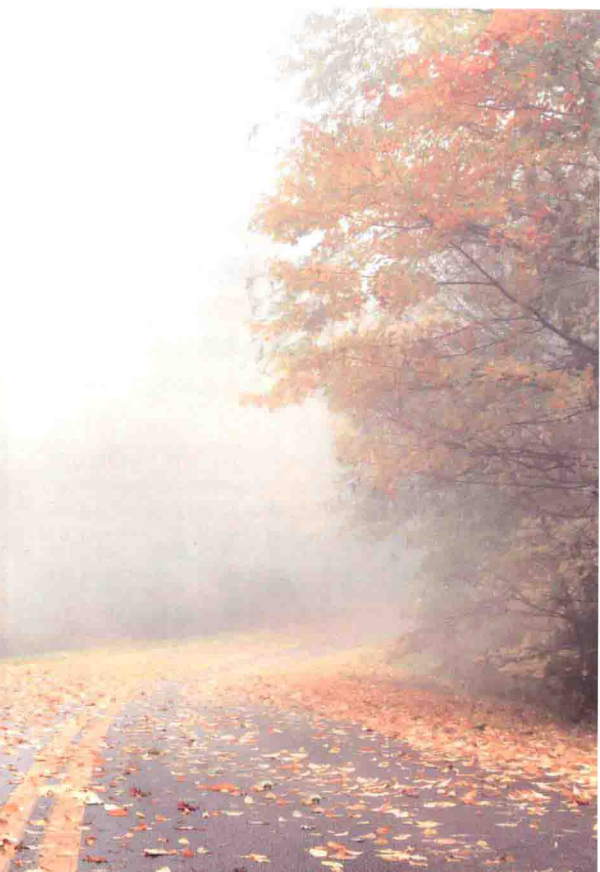
训练 94 熟悉Snapseed软件操作	208
训练 95 对照片进行二次构图	209
训练 96 利用变形工具得到理想的视角	212





目录 Contents

- 训练 97 曝光和饱和度结合的练习 214
- 训练 98 恢复高光和阴影中的细节 215
- 训练 99 冷暖色调的调节 217
- 训练 100 调整画面对比度 219
- 训练 101 对画面进行光圈虚化的练习 ... 220
- 训练 102 增加明暗对比效果的练习 222
- 训练 103 去除污点的练习 224
- 训练 104 对照片进行局部调整的练习 ... 225
- 训练 105 提高照片清晰度的练习 226
- 训练 106 选择适合的滤镜效果的练习 ... 227
- 训练 107 使用曲线工具 230
- 训练 108 使用蒙版的练习 236



108个训练让你成为
手机摄影达人

陈丹丹 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

108 个训练让你成为手机摄影达人 / 陈丹丹著. —
北京: 人民邮电出版社, 2017. 12
ISBN 978-7-115-46844-4

I. ①1… II. ①陈… 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219136号

内 容 提 要

学习手机摄影技巧其实远没有大家想象中那么复杂、那么难,关键是要找到一个好的学习方法,并且勤学多练。

本书将系统的摄影理论知识,分解为108个训练内容,每个训练配有大量的对比效果图,大家可以在对比中了解和掌握大量摄影专业术语,轻松完成摄影基础知识的学习。

本书内容大致分为以下三个部分:第一部分是手机摄影构图、用光、曝光和色彩的训练。这部分内容主要是帮助大家提升发现和捕捉美的能力,提高大家对现场环境中细微之处的观察能力。第二部分是针对花卉,静物美食,美女、儿童,风光建筑等常见摄影题材的实战训练。针对不同的拍摄题材可能会遇到的种种问题,给出了完美的解决方案。第三部分是手机摄影后期修图训练。在这里我们主要为大家讲解的是有“掌上PS”之称的Snapseed 软件,掌握了这个软件之后,基本可以应对日常的后期修图需求。

本书适合摄影初学者学习手机摄影技巧,也适合具有一定基础的摄影爱好者用于提高自己的手机摄影水平。

-
- ◆ 著 陈丹丹
责任编辑 陈伟斯
执行编辑 杨 婧
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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 15 2017年12月第1版
字数: 403千字 2017年12月北京第1次印刷
-

定价: 69.00 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: 京东工商广登字 20170147 号

前言

朋友圈最近流行的一句话：用过了那么多相机，感觉还是手机好啊！由此可见，手机摄影已经成为一大热点，因此手机厂家为了迎合潮流，开发设计出了越来越强大的拍照手机。随之而来的，手机后期软件也越来越丰富，很多摄影比赛、展览也专门开设了手机摄影类别，甚至还有手机摄影网、手机摄影协会、无数有关手机拍摄技巧的公众号等。

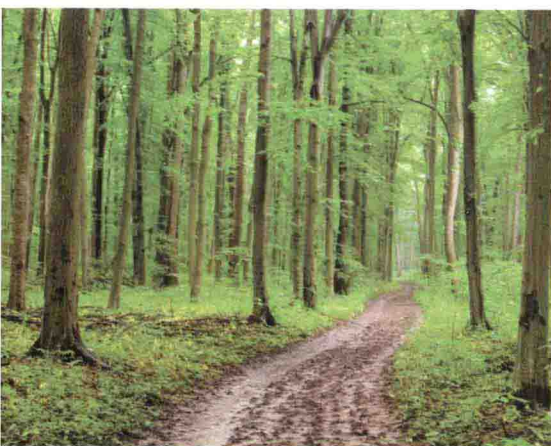
基于以上多个因素，参与手机摄影的人越来越多，同时，大家手机拍摄的作品也越来越精彩，有越来越多的擅长手机摄影的摄影师拍摄出来的手机作品被人赞叹：这居然是手机拍摄的！由此可见，手机摄影作品跟单反摄影作品之间的差距正在逐步缩小。

跟数码单反相机相比，手机各功能自动化程度更高，不需要做太多繁琐的设置，因此操作起来更简单。另外，手机小巧轻便，随身携带，增加了更多拍摄的机会。曾经很多时候，我们面对眼前不期而遇的美丽景色、美好瞬间，却遗憾于相机不在身边，而现在我们可以随时随地掏出手机进行拍摄、后期修图、与朋友分享。这都是手机摄影的优势。

不过，无论手机硬件和后期软件如何强大，手机都只是一个工具，真正要创作出令人赞叹的精彩摄影作品，还得会用并且要用好这个工具才行。如果只是毫无想法、随意按下快门，那只会增添一堆到此一游、记录性质的图片而已。要想用手机拍摄出具有艺术美感的摄影作品，还需要从艺术的角度来学习摄影，比如掌握一些构图、用光、色彩相关的知识。这时一本实用、有明确规划的手机摄影技法图书将如同良师益友，让您在短时间内实现从菜鸟到高手的跨越。

本书将常规的手机摄影知识，分解成108个知识点，以108个训练的形式呈现给读者，让大家不需要像盲人摸象一样在一大堆摄影理论知识中茫然不知所措，不知从哪里下手。有了这本书，大家只要按部就班做完这些训练，摄影水平就能马上提高到一个令人刮目相看的境界！

总之，这是一本在形式上新颖有趣，内容上系统完整的手机摄影技法图书，适合希望快速提升手机摄影技法的读者阅读学习。



目录 Contents

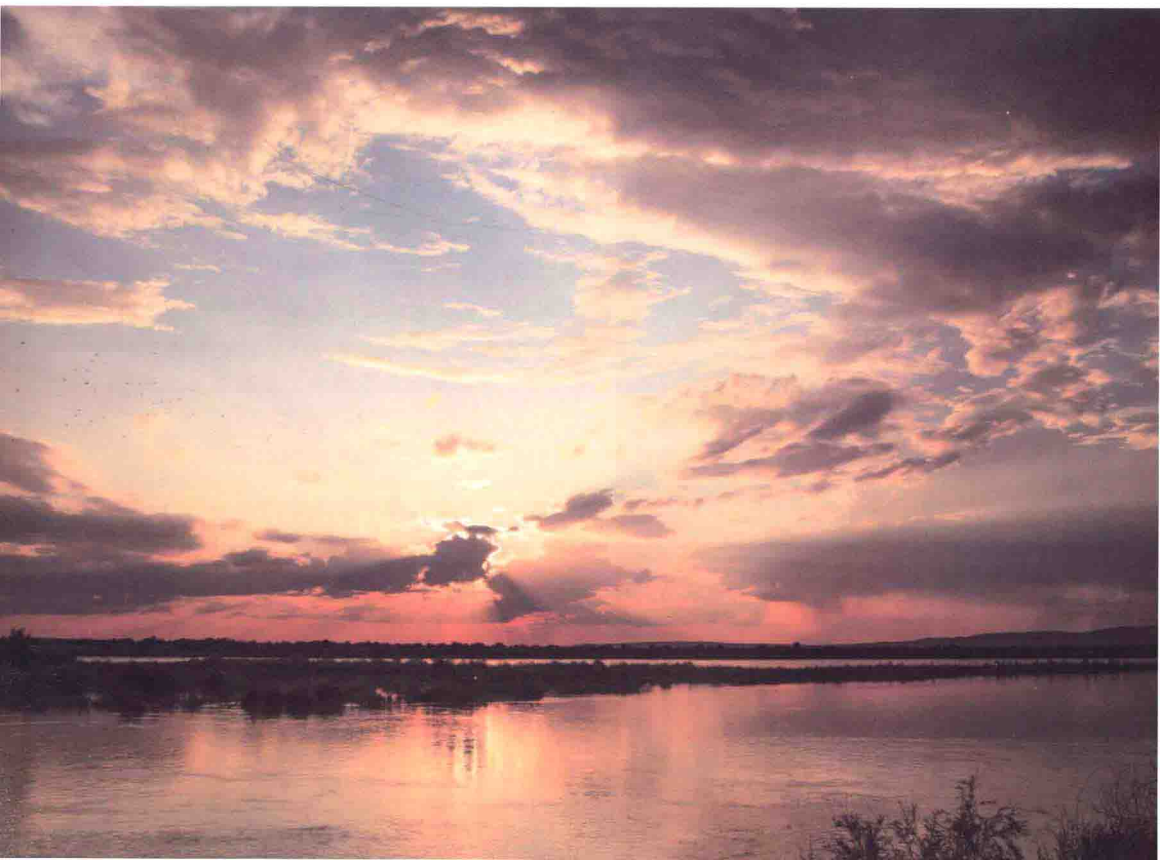
第1章 手机摄影构图训练 009

- 训练1 不同画幅练习 010
- 训练2 不同拍摄角度练习 014
- 训练3 不同景别练习 018
- 训练4 单点构图练习 022
- 训练5 多点棋盘式构图练习 024
- 训练6 极简构图练习 025
- 训练7 寻找场景中的水平线条与垂直
线条 026
- 训练8 寻找场景中的对角线 029
- 训练9 寻找场景中的曲线 030
- 训练10 汇聚线构图 032
- 训练11 三分法构图 034
- 训练12 井字形构图 036
- 训练13 三角形构图 037
- 训练14 对称式构图 039
- 训练15 框架式构图 041
- 训练16 开放式构图 042
- 训练17 封闭式构图 044
- 训练18 错位构图 045
- 训练19 靠近主体拍摄 047
- 训练20 前景的运用 049
- 训练21 明暗对比的运用 050
- 训练22 虚实对比的运用 052
- 训练23 构图中的减法 054
- 训练24 构图中的加法 055

第2章 曝光与用光的训练 057

- 训练25 准确曝光练习 058
- 训练26 不同测光模式的练习 062
- 训练27 曝光补偿练习 064
- 训练28 曝光不足营造低调效果
练习 066
- 训练29 曝光过度营造高调效果

练习	067
训练30	顺光练习 068
训练31	逆光练习 069
训练32	侧光练习 071
训练33	前侧光练习 072
训练34	侧逆光练习 073
训练35	剪影练习 074
训练36	光与影的练习 076
训练37	阴雨天拍摄练习 078
训练38	雾天拍摄练习 080
训练39	多云天气拍摄练习 082
训练40	雪景拍摄练习 083
训练41	清晨和黄昏时分的拍摄练习 084
训练42	正午顶光练习 086
训练43	夜景拍摄练习 087
训练44	追随拍摄练习 089
训练45	局部光练习 091
训练46	白色物体拍摄练习 092
训练47	黑色物体拍摄练习 093





目录 Contents

训练 48 耶稣光拍摄练习 094

第3章 色彩训练 095

训练 49 拍摄以红色画面为主的练习 ... 096

训练 50 拍摄以蓝色画面为主的练习 ... 098

训练 51 拍摄以黄色画面为主的练习 ... 100

训练 52 拍摄以绿色画面为主的练习 ... 102

训练 53 拍摄以白色画面为主的练习 ... 105

训练 54 拍摄以黑色画面为主的练习 ... 107

训练 55 黑白摄影 109

训练 56 暖色调风格练习 111

训练 57 冷色调风格练习 113

训练 58 协调色练习 115

训练 59 对比色练习 117

训练 60 让画面色彩更通透的练习 120



第4章 花卉题材训练 121

训练 61 使用手机微距镜头拍摄花卉的
练习 122

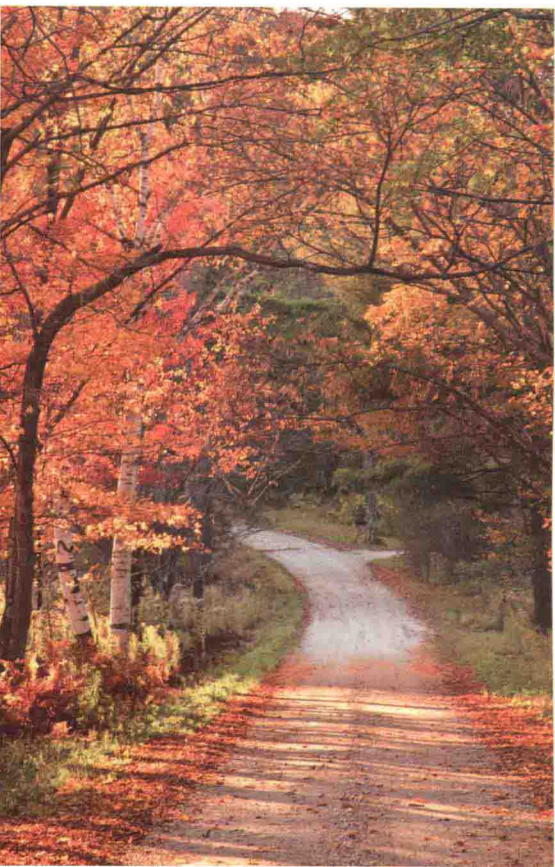
训练 62 不同花卉主体的练习 126

训练 63 有露水的清晨或者雨后拍摄
花卉 129

训练 64 逆光拍摄花卉的练习 131

训练 65 明暗对比效果的练习 133

训练 66 结合不同构图技巧拍摄花卉的
练习 135



第5章 静物美食题材训练 139

训练 67 美食拍摄布景练习 140

训练 68 拍摄美食的常用角度练习 143

训练 69 选择合适的光线进行拍摄
练习 145

训练 70 控制美食曝光效果的练习 146

训练 71 选择色彩艳丽的食材进行

拍摄	148
训练72 静物拍摄常用的构图练习	150
训练73 多角度拍摄同一物体	152
训练74 利用物体间存在的对比关系进行 拍摄	153
训练75 拍出淘宝商品效果的练习	155

第6章 美女、儿童题材训练

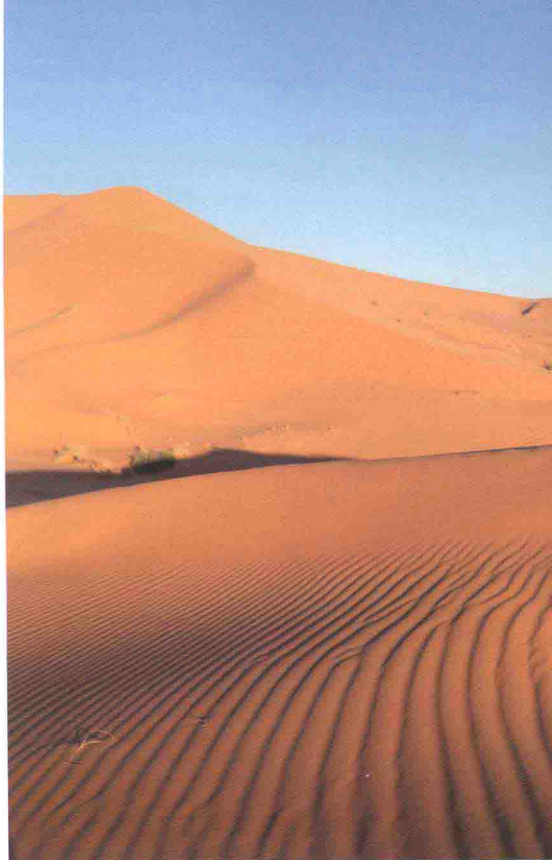
训练76 美女、儿童摄影的构图练习 ..	158
训练77 美女、儿童摄影的拍摄角度 练习	161
训练78 背影拍摄练习	165
训练79 拍摄人景融合的练习	167
训练80 人物表情与手部摆姿的练习 ..	170
训练81 不同景别的拍摄练习	173
训练82 对孩子进行抓拍练习	175
训练83 美女、儿童照片不同风格 练习	177
训练84 拍摄人物合影的练习	179
训练85 自拍练习	181

第7章 风光建筑题材训练

训练86 主体选择的练习	186
训练87 寻找场景中线条元素的练习 ..	189
训练88 拍摄以天空为背景的练习	191
训练89 用强烈色彩增强照片渲染力 ..	193
训练90 水景题材拍摄练习	195
训练91 拍摄不同自然景观的练习	197
训练92 从不同角度展现建筑的练习 ..	202
训练93 拍摄建筑时避免杂乱的练习 ..	205

第8章 利用Snapseed对照片进行后期 处理

训练94 熟悉Snapseed软件操作	208
训练95 对照片进行二次构图	209
训练96 利用变形工具得到理想的视角 ..	212

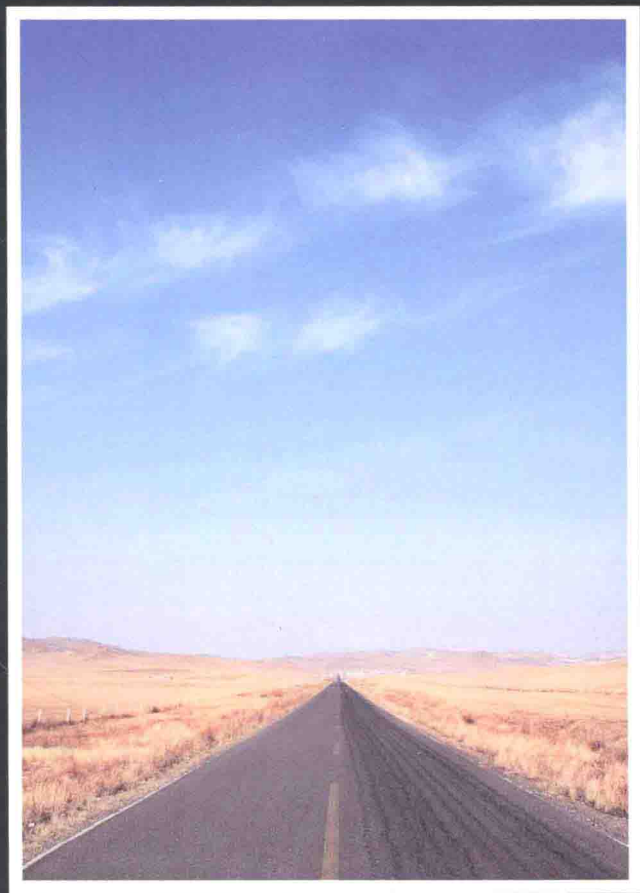




目录 Contents

- 训练 97 曝光和饱和度结合的练习 214
- 训练 98 恢复高光和阴影中的细节 215
- 训练 99 冷暖色调的调节 217
- 训练 100 调整画面对比度 219
- 训练 101 对画面进行光圈虚化的练习 ... 220
- 训练 102 增加明暗对比效果的练习 222
- 训练 103 去除污点的练习 224
- 训练 104 对照片进行局部调整的练习 ... 225
- 训练 105 提高照片清晰度的练习 226
- 训练 106 选择适合的滤镜效果的练习 ... 227
- 训练 107 使用曲线工具 230
- 训练 108 使用蒙版的练习 236





手机摄影构图训练

在学习手机摄影过程中，构图是非常重要的训练内容之一。与专业的数码单反相机相比，手机的可操控性比较单一，所以创作的重点很大程度是在构图上，好的构图可以让画面中的主体突出，主题清晰，并达到最佳的视觉效果。因此，在手机摄影学习过程中，构图训练显得尤为重要。