



# 轻松玩转手机摄影

胡婷 雷波 著



你想要的，这里都有

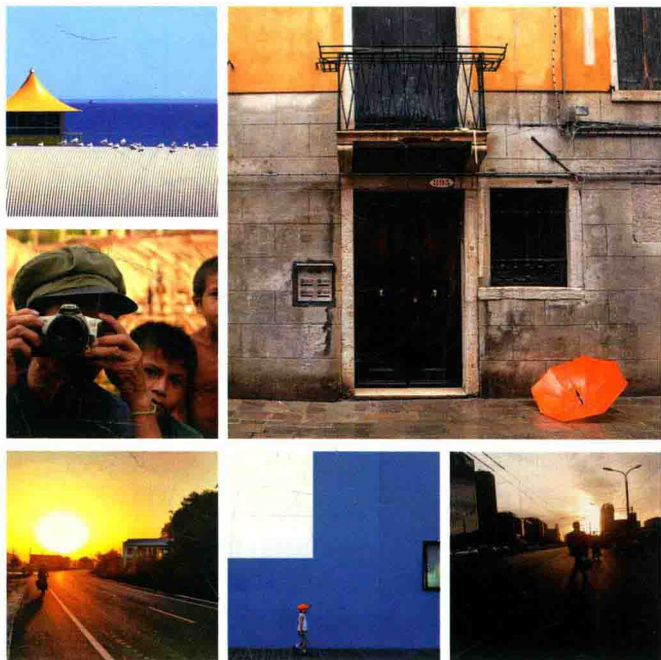
创意十足 | 彰显个性的手机拍摄+后期APP全介绍  
拍摄技巧 | 构图、用光、色彩、对焦、曝光技法大放送  
拍摄题材 | 人像、儿童、旅行、风光、美食技法全揭秘



 中国工信出版集团

 人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

胡婷 雷波 著



# 轻松玩转手机摄影

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

轻松玩转手机摄影 / 胡婷, 雷波著. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 12  
ISBN 978-7-115-43939-0

I. ①轻… II. ①胡… ②雷… 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(2016)第264912号

## 内 容 提 要

本书针对广大手机摄影爱好者, 讲述了有关手机摄影的操作方法、理论知识和后期编修技巧。本书所涵盖的内容包括基础的手机摄影曝光、对焦、感光度、连拍、全景拍摄等实操性知识, 专业的构图、用光、色彩方面的摄影理论, 人像、风光、建筑、美食、动物、花卉等常见拍摄题材的实战拍摄技巧, 以及若干个十分有趣的后期修图App, 让读者真正掌握手机摄影的高超技法, 尽享手机摄影的乐趣。

本书适合喜欢用手机拍照、分享照片的大众, 以及想更深入了解手机拍照及图片处理功能的用户参考阅读。通过学习本书并将本书的理论融入日常手机摄影实践活动中, 相信广大手机摄影爱好者一定能够拍出赞爆朋友圈的手机摄影作品。

- 
- ◆ 著 胡 婷 雷 波  
责任编辑 张 贞  
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: 13 2016 年 12 月第 1 版  
字数: 270 千字 2016 年 12 月北京第 1 次印刷
- 

定价: 49.00 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: 京东工商广字第 8052 号

# 目 录

## CHAPTER 1

### 玩转手机摄影必知理念

1.1 好照片的三个要素 .....	11
1.1.1 主题明确 .....	11
1.1.2 主体突出 .....	12
1.1.3 画面简洁 .....	13
1.2 了解构图对于画面视觉效果的影响 .....	15
1.3 了解光线对于画面视觉效果的影响 .....	16
1.4 摄影创作中的构思 .....	17
1.5 为作品赋予“情绪” .....	18

## CHAPTER 2

### 易上手的手机摄影基础功能 & 拍照 App

2.1 手机的拍摄界面 .....	20
2.2 使用正确的拍摄姿势 .....	21
2.3 获得清晰照片的 4 个要点 .....	22
2.3.1 给对焦操作一点儿时间 .....	22
2.3.2 开启防抖模式 .....	22
2.3.3 利用三脚架 .....	23
2.3.4 调整画面锐度 .....	23
2.4 感光度 .....	24
2.5 手机的变焦功能 .....	25
2.6 开启网格显示 .....	26
2.7 利用色彩滤镜营造不一样的画面氛围 .....	27
2.8 使用音量键释放快门 .....	28
2.9 关闭提示音使用静音拍摄 .....	28
2.10 连拍 .....	29
2.11 拍摄视野开阔的全景大片 .....	30
2.11.1 全景大片拍摄方法 .....	30
2.11.2 拍出天地相接的全景大片 .....	31
2.11.3 拍出有多个分身的全景大片 .....	31
2.12 拍摄小视频 .....	32
2.12.1 手机摄像的操作技巧 .....	32
2.12.2 拍摄延时视频 .....	33
2.12.3 拍摄慢动作视频 .....	33
2.12.4 手机摄像小技巧 .....	33

2.12.5 对视频进行简单编辑 .....	34
2.12.6 使用专业视频 App 进行编辑 .....	35
2.12.7 手机摄像专业附件 ——手持稳定器 .....	35
2.13 常用拍照 App .....	36
2.13.1 Camera 360——丰富滤镜及情景 相机 .....	36
2.13.2 POCO 相机——发烧友级手机拍照 软件 .....	37
2.13.3 美颜相机——为爱自拍的女生量身 定制 .....	38
2.13.4 百度魔拍——多种自拍美颜 .....	38

## CHAPTER 3

### 掌握手机摄影的曝光与对焦

3.1 灵活运用手机摄影的曝光与对焦 .....	40
3.1.1 测光和对焦位置的选择 .....	40
3.1.2 锁定测光和对焦 .....	41
3.2 调整曝光补偿改变画面亮度 .....	43
3.3 调整手机白平衡 .....	44
3.3.1 利用白平衡控制画面色彩 .....	44
3.3.2 利用色温控制画面色彩 .....	45
3.4 使用 HDR 功能拍摄高动态范围画面 .....	46

## CHAPTER 4

### 手机摄影也要懂得构图

4.1 什么是构图 .....	48
4.2 构图的两大目的 .....	49
4.2.1 构图目的之一——赋予画面形式 美感 .....	49
4.2.2 构图目的之二——营造画面的 兴趣中心 .....	49
4.3 画幅 .....	50
4.3.1 横画幅显宽广 .....	50
4.3.2 竖画幅显高大 .....	50
4.3.3 方画幅显庄重 .....	51
4.3.4 宽画幅 .....	51
4.4 摄影构图中的点 .....	52



4.5 摄影构图中的线 .....	53
4.5.1 有形的线条与无形的线条 .....	53
4.5.2 不同线条给人的感受 .....	54
4.6 摄影构图中的面 .....	54
4.7 画面构成 .....	55
4.7.1 主角要突出 .....	55
4.7.2 配角要含蓄 .....	56
4.7.3 画面环境 .....	56
4.8 留白 .....	59
4.9 经典构图样式 .....	60
4.9.1 黄金分割构图 .....	60
4.9.2 三分法构图 .....	60
4.9.3 水平线构图 .....	61
4.9.4 垂直线构图 .....	62
4.9.5 斜线构图 .....	62
4.9.6 对称构图 .....	63
4.9.7 三角形构图 .....	63
4.9.8 透视牵引构图 .....	64
4.9.9 散点式构图 .....	64
4.9.10 框式构图 .....	65
4.9.11 放射线构图 .....	65
4.10 3种常见拍摄方向 .....	66
4.10.1 正面 .....	66
4.10.2 侧面及斜侧面 .....	67
4.10.3 背面 .....	67
4.11 利用高低视角的变化进行构图 .....	68
4.11.1 平视拍摄及要注意的问题 .....	68
4.11.2 俯视拍摄及要注意的问题 .....	69
4.11.3 仰视拍摄及要注意的问题 .....	70

## CHAPTER 5 用光影塑造优美影像

5.1 找到最完美的光线方向 .....	72
5.2 光线的方向 .....	73
5.2.1 顺光 .....	73
5.2.2 侧光 .....	74
5.2.3 前侧光 .....	75
5.2.4 逆光 .....	76
5.2.5 侧逆光 .....	77
5.2.6 顶光 .....	78
5.3 光线的属性 .....	79
5.3.1 直射光 .....	79
5.3.2 散射光 .....	79
5.4 选择合适的画面影调 .....	80

5.4.1 明快优美的高调画面 .....	80
5.4.2 深沉凝重的低调画面 .....	80
5.4.3 舒适丰富的中间调画面 .....	81

5.5 眩光一样美 .....	82
5.6 以剪影表现轮廓美 .....	83
5.7 有趣的光影画面 .....	84

## CHAPTER 6 用色彩渲染照片氛围

6.1 光线与色彩 .....	86
6.1.1 固有色与光线 .....	86
6.1.2 色彩与曝光量 .....	87
6.2 运用对比色 .....	88
6.3 运用相邻色 .....	89
6.4 通过色彩饱和度影响画面效果 .....	90
6.5 统一画面基调 .....	91
6.6 色彩的呼应 .....	92

## CHAPTER 7 拍出人像大片的绝招

7.1 利用环境烘托气氛、营造感觉 .....	94
7.2 抓拍自然动作让画面充满动感 .....	94
7.3 拍摄简洁画面的人像 .....	95
7.4 拍出修长身材和小脸效果 .....	95
7.5 以小景深突出人像 .....	96
7.6 选择合适的光线 .....	96
7.7 拍摄人像剪影或半剪影 .....	97
7.8 拍摄“跳”得更高的画面 .....	98
7.9 半遮掩式拍摄人像 .....	98
7.10 利用镜面反射拍摄创意人像 .....	99
7.11 用相框拍摄创意人像 .....	99
7.12 创意构图人像 .....	100
7.13 搞怪式人像拍摄 .....	101
7.14 利用错视拍摄创意照片 .....	101
7.15 自拍的角度 .....	102
7.15.1 仰头式 .....	102
7.15.2 低头式 .....	102
7.15.3 平视 .....	103
7.15.4 侧脸式 .....	103
7.16 自拍取景的选择 .....	104

7.16.1	与景点相映成趣的取景	104
7.16.2	有情调的画面取景	104
<b>7.17</b>	<b>自拍背景的选择</b>	<b>105</b>
7.17.1	选择简单的背景	105
7.17.2	以曝光过度简化背景	105
7.17.3	以天空为背景	106
7.17.4	选择深色背景	106
7.17.5	以地面为背景	106
<b>7.18</b>	<b>不同脸型的自拍技巧</b>	<b>107</b>
7.18.1	优美的圆脸自拍	107
7.18.2	有个性的长脸与方脸自拍	107
7.18.3	好找角度的瓜子脸与梨形脸自拍	108
<b>7.19</b>	<b>自拍姿势技巧</b>	<b>109</b>
7.19.1	开心的剪刀手与猫爪式自拍	109
7.19.2	俏皮的托下巴与性感式自拍	109
7.19.3	女人味的斜肩式与遮阳式自拍	110
7.19.4	可爱的眨眼式与嘟嘴式自拍	110

## CHAPTER 8 这9招拍出活泼儿童

<b>8.1</b>	<b>给孩子摆拍张美图</b>	<b>112</b>
<b>8.2</b>	<b>拍摄孩子的系列动作</b>	<b>112</b>
<b>8.3</b>	<b>利用连拍模式拍摄玩耍中的孩子</b>	<b>113</b>
<b>8.4</b>	<b>以新颖的角度拍摄孩子</b>	<b>113</b>
<b>8.5</b>	<b>拍出孩子白皙的皮肤</b>	<b>114</b>
<b>8.6</b>	<b>眼疾手快抓拍孩子有趣的表情或动作</b>	<b>114</b>
<b>8.7</b>	<b>美食诱惑下的孩子</b>	<b>115</b>
<b>8.8</b>	<b>拍摄孩子时要关闭闪光灯</b>	<b>115</b>
<b>8.9</b>	<b>和小伙伴玩耍中的孩子</b>	<b>116</b>

## CHAPTER 9 人在旅途这样拍

<b>9.1</b>	<b>旅行</b>	<b>118</b>
9.1.1	表现具有当地特色的景象——风景	118
9.1.2	表现具有当地特色的景象——建筑	118
9.1.3	表现具有当地特色的景象——美食	119
9.1.4	表现具有当地特色的景象——人物	119

9.1.5	人在旅途不忘拍摄——拍张有意义的“到此一游”照	120
9.1.6	人在旅途不忘拍摄——途中点滴	121
<b>9.2</b>	<b>街拍</b>	<b>122</b>
9.2.1	街拍是这样拍出来的	122
9.2.2	在周围发现美	122
9.2.3	找到弘扬正能量的拍摄主题	123
9.2.4	拍摄系列照片	123
9.2.5	街拍里的人生——生活万象	124
9.2.6	街拍里的人生——望子成龙	124
<b>9.3</b>	<b>建筑</b>	<b>125</b>
9.3.1	举起来——仰视拍摄建筑得到简洁、干净的画面	125
9.3.2	伸出去——俯视表现雄伟建筑群	125
9.3.3	歪过来——别样的角度得到简洁的建筑画面	126
9.3.4	框起来——用框式构图表现建筑	126
9.3.5	找局部——表现建筑精美的细节	127
9.3.6	抓投影——利用影子表现建筑特色	127
9.3.7	拍全貌——人多的时候如何拍建筑	128
9.3.8	拍全貌——找线条，找到建筑的几何美感	128
9.3.9	抓特点——利用不同的画面形式表现建筑的地方特色	129

## CHAPTER 10 43招拍出大美风光

<b>10.1</b>	<b>用手机拍出风光大片</b>	<b>131</b>
10.1.1	学构图——得到视觉舒服的风光画面	131
10.1.2	加暗角——利用明暗对比使主体更突出	132
10.1.3	找美感——巧用滤镜增强画面美感	133
10.1.4	表气势——用全景表现风景片的大气	133
<b>10.2</b>	<b>巍峨的山景</b>	<b>134</b>
10.2.1	选拍法——横着拍还是竖着拍	134
10.2.2	表险峻——利用V形构图强调山体的险峻	135
10.2.3	登绝顶——拍摄连绵不绝的群山	135

- 10.2.4 加倍体——加入树木拍出更生动的山 ..... 136
- 10.2.5 用黑白——拍出水墨画般的山景 ..... 136
- 10.2.6 表气质——云雾之中拍摄灵秀、神秘的山景 ..... 137
- 10.2.7 勾轮廓——在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉 ..... 137
- 10.3 秀美的水景 ..... 138**
- 10.3.1 选画幅——根据要表现的重点选择不同画幅 ..... 138
- 10.3.2 表动感——S形构图能更好地表现河流、溪流的流动感 ..... 139
- 10.3.3 加透视——利用礁石或桥梁表现水景的纵深感 ..... 139
- 10.3.4 加元素——利用小船为水景增加趣味 ..... 140
- 10.3.5 表静谧——利用镜像对称表现水面静谧感 ..... 140
- 10.3.6 逆光拍——拍出波光粼粼的水面 ..... 141
- 10.4 仙境一般的云雾 ..... 142**
- 10.4.1 有耐心——将晚霞拍出气势 ..... 142
- 10.4.2 加点缀——拍摄蓝天白云时加入陪体 ..... 142
- 10.4.3 巧搭配——利用云彩来均衡美化画面 ..... 143
- 10.4.4 表美感——拍出蓝天白云的明信片照片效果 ..... 144
- 10.4.5 表层次——虚实对比表现雾景层次感 ..... 145
- 10.4.6 善留白——拍出有意境美感的雾天景象 ..... 145
- 10.5 干净洁白的雪景 ..... 146**
- 10.5.1 提亮度——增加曝光补偿使冰雪更透亮 ..... 146
- 10.5.2 表氛围——设置白平衡获得冷调雪景 ..... 146
- 10.5.3 找重点——寻找雪中的色彩 ..... 147
- 10.5.4 表意境——纷飞的雪花渲染画面意境 ..... 148
- 10.5.5 拍特写——拍摄窗户上的冰花 ..... 148
- 10.6 拍摄日出日落的辉煌 ..... 149**
- 10.6.1 抓时机——拍摄日出日落的最佳时机 ..... 149
- 10.6.2 加倍体——使画面更有生机 ..... 150
- 10.6.3 拍彩霞——将云彩作为表现重点 ..... 150
- 10.6.4 拍剪影——对着太阳拍出漂亮剪影 ..... 151
- 10.6.5 加眩光——让画面具有浪漫的气息 ..... 151
- 10.7 内心的草原 ..... 152**
- 10.7.1 表特征——拍摄连绵起伏的草原 ..... 152
- 10.7.2 表生机——加入陪体使草原画面富有生机 ..... 152
- 10.7.3 添气氛——利用云彩增加草原的画面气氛 ..... 153
- 10.7.4 找亮点——不错过每一个值得拍摄的草原美景 ..... 153
- 10.8 如诗似画的雨景 ..... 154**
- 10.8.1 拍雨点——窗户上的雨点 ..... 154
- 10.8.2 换角度——翻转世界表现不一样的雨景 ..... 154
- 10.9 特殊天气一样拍美景 ..... 155**
- 10.9.1 抓机遇——拍摄难得一见的天空 ..... 155
- 10.9.2 坚持拍——雾霾也不要放弃拍照 ..... 155

## CHAPTER 11

### 美食、小品拍摄技巧

- 11.1 美食摄影 ..... 157**
- 11.1.1 画质好——抢占有利光线的餐位 ..... 157
- 11.1.2 表美味——抓住色香味 ..... 158
- 11.1.3 巧搭配——百搭的白色餐具 ..... 158
- 11.1.4 巧摆盘——美味菜品的装盘秘诀 ..... 159
- 11.1.5 选背景——干净的背景画面更精致 ..... 159
- 11.1.6 调颜色——设置手机白平衡营造美味感 ..... 160
- 11.1.7 选光线——选择合适的光线拍摄美食 ..... 161
- 11.1.8 添美感——锦上添花的小配料 ..... 161
- 11.1.9 要艺术——美食里的艺术情趣 ..... 162
- 11.1.10 会表现——拍出炖汤的热度 ..... 162
- 11.1.11 会衬托——精美主菜重在搭配 ..... 163
- 11.1.12 表质感——拍出新鲜面包的美味 ..... 163
- 11.1.13 表特色——拍出蔬菜新鲜水嫩的



感觉 .....	164
11.1.14 多感受——发挥你的想象力 .....	164
<b>11.2 小品小物摄影 .....</b>	<b>165</b>
11.2.1 找光线——让画面主体明亮、 清晰 .....	165
11.2.2 要清理——让画面看起来更 整洁 .....	165
11.2.3 多寻找——寻找漂亮的背景 .....	166
11.2.4 会表达——确定好主角，营造 画面意境 .....	166
11.2.5 选背景——选择与主体相配的背景 提升画面质感 .....	167
11.2.6 好构图——构图的基本原则与 布局 .....	167
11.2.7 找环境——让静物更生活 .....	168
11.2.8 会搭配——色彩搭配凸显精彩 .....	168

## CHAPTER 12 简单 14 招拍好动物与花卉

<b>12.1 宠物拍摄技巧 .....</b>	<b>170</b>
12.1.1 低下来——仰拍的画面更精彩 ..	170
12.1.2 多引导——利用道具吸引宠物的 注意力 .....	170
12.1.3 要自然——自然光线下拍摄宠物 更具真实感 .....	171
12.1.4 多观察——捕捉宠物生动的 表情 .....	171
12.1.5 要耐心——路边猫狗拍摄 技巧 .....	172
12.1.6 去寻找——拍摄有创意、有趣味的 画面 .....	172
12.1.7 会抓拍——捕捉主人与宠物亲昵的 情景 .....	173
<b>12.2 花卉拍摄技巧 .....</b>	<b>174</b>
12.2.1 学技巧——拍摄花卉的小技巧 .....	174
12.2.2 用光线——充分利用自然光 .....	175
12.2.3 好背景——背景选择很重要 .....	176
12.2.4 用陪体——巧用花瓶为花卉增添 鲜活感 .....	177
12.2.5 添生机——利用昆虫增加画面 生机 .....	178
12.2.6 更娇艳——纳入水滴使得花卉 更加娇艳 .....	178

## CHAPTER 13 手机摄影的后期编辑技巧

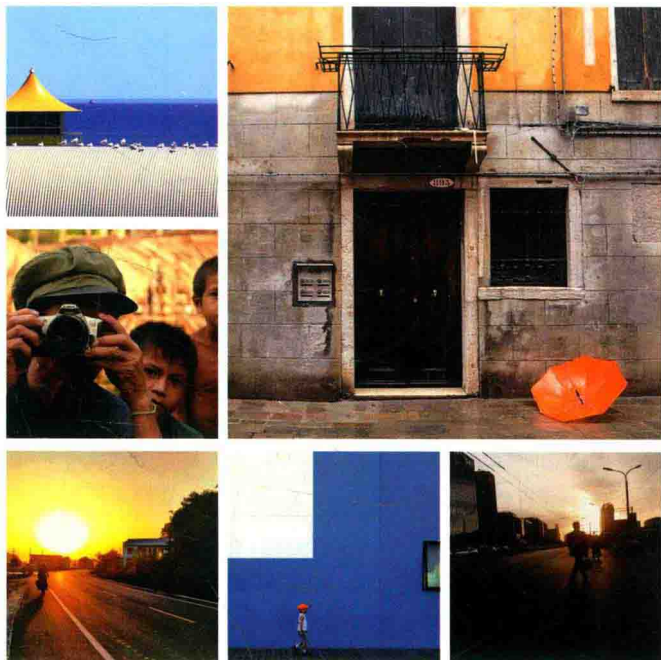
<b>13.1 通过裁切使画面更简洁 .....</b>	<b>180</b>
<b>13.2 通过裁剪改变画幅 .....</b>	<b>180</b>
<b>13.3 调整照片亮度 .....</b>	<b>181</b>
<b>13.4 调整画面水平线 .....</b>	<b>181</b>
<b>13.5 打造鲜艳的画面效果 .....</b>	<b>182</b>
<b>13.6 添加画面暗角 .....</b>	<b>182</b>
<b>13.7 处理偏色照片 .....</b>	<b>183</b>
<b>13.8 打造美白肌肤 .....</b>	<b>183</b>
<b>13.9 文艺类 App .....</b>	<b>184</b>
13.9.1 黄油相机——自带表情的 汉字 .....	184
13.9.2 POCO 相机——制作海报式 画面 .....	187
13.9.3 留白——认真记录和发现有意思的 生活 .....	189
13.9.4 足记——轻松拍出具有大片感的 图片 .....	191
<b>13.10 Blender——多次曝光的影像合成特效 ..</b>	<b>193</b>
<b>13.11 相框与拼图类 .....</b>	<b>194</b>
13.11.1 玩图——景中景 .....	194
13.11.2 画中画——从构图、色彩两方面 彻底美化 .....	197
<b>13.12 Camera 360——丰富滤镜美化画面 .....</b>	<b>199</b>
<b>13.13 综合后期 .....</b>	<b>200</b>
13.13.1 MIX 滤镜大师——将专业进行 到底 .....	200
13.13.2 Snapseed——手机暗房 / 选区 编辑 .....	201

## CHAPTER 14 用附件让手机摄影更有趣

<b>14.1 帮你稳住手机的三脚架 .....</b>	<b>203</b>
<b>14.2 用自拍杆来个完美 45°角 .....</b>	<b>204</b>
<b>14.3 用外接镜头增强手机拍摄性能 .....</b>	<b>205</b>
14.3.1 两种典型镜头套装 .....	205
14.3.2 典型镜头效果介绍 .....	206
<b>14.4 解决户外拍摄苦恼的渐变镜 .....</b>	<b>208</b>



胡婷 雷波 著



# 轻松玩转手机摄影

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

轻松玩转手机摄影 / 胡婷, 雷波著. — 北京: 人民邮电出版社, 2016. 12  
ISBN 978-7-115-43939-0

I. ①轻… II. ①胡… ②雷… 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(2016)第264912号

## 内 容 提 要

本书针对广大手机摄影爱好者, 讲述了有关手机摄影的操作方法、理论知识和后期编修技巧。本书所涵盖的内容包括基础的手机摄影曝光、对焦、感光度、连拍、全景拍摄等实操性知识, 专业的构图、用光、色彩方面的摄影理论, 人像、风光、建筑、美食、动物、花卉等常见拍摄题材的实战拍摄技巧, 以及若干个十分有趣的后期修图App, 让读者真正掌握手机摄影的高超技法, 尽享手机摄影的乐趣。

本书适合喜欢用手机拍照、分享照片的大众, 以及想更深入了解手机拍照及图片处理功能的用户参考阅读。通过学习本书并将本书的理论融入日常手机摄影实践活动中, 相信广大手机摄影爱好者一定能够拍出赞爆朋友圈的手机摄影作品。

- 
- ◆ 著 胡 婷 雷 波  
责任编辑 张 贞  
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: 13 2016年12月第1版  
字数: 270千字 2016年12月北京第1次印刷
- 

定价: 49.00 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: 京东工商广字第 8052 号

# 前 言

在手机摄影之前，还没有哪种摄影形式，能够以如此之快的速度在全世界范围内引发大众的兴趣。现今，朋友圈自不必说，即使在各类严肃的媒体上，手机拍摄的照片也正逐渐成为主流。每当长假来临，“朋友圈手机摄影大赛”就会准时开赛。这虽然听起来有一些开玩笑的成分，但也从一个侧面说明，使用手机随手拍摄、记录生活中的点点滴滴、旅途见闻已经成为许多人生活的一部分。虽然，喜爱手机摄影的爱好者数量已经很高，但必须承认的是，其中的绝大多数还是停留在随手拍的阶段，所以，照片的美观程度也的确不高。

本书的目的正是帮助这一部分爱好者，通过学习提高手机摄影水准，拍出令人赞叹的手机摄影大片。

本书所讲述的主要内容可以分为以下四个部分。

第一部分为本书的第1、2、3章，主要讲解了要提高手机摄影，应该掌握的一些操作技巧及基本概念，如手机摄影曝光、对焦、感光度、连拍、全景拍摄、使用音量键拍摄、开启网格显示，等等。

第二部分为第4、5、6章，讲解了摄影构图、用色与配色方面的知识，这一部分知识具有普适性，无论摄影器材是手机，微单，或是专业单反相机，都需要学习并深入理解。因此，如果希望在摄影的道路上走得更远，应该仔细学习研究。

第三部分讲解了较为实用的人像、风光、建筑、美食、动物、花卉等常见拍摄题材的实战拍摄技巧，这些技巧基本上都属于即学即用的套路，使用这些技巧，能够快速提高照片的美观程度。

第四部分，是本书的最后两章，主要介绍了若干个较为有趣的后期修图App。

需要指出的是，手机摄影与App软件与手机硬件技术结合非常紧密，每当有新的App出现或硬件有较大程度的更新，手机摄影的技术与技法可能就会有较大程度的改变，所以即使阅读学习本书后，也希望各位读者时刻保持对这些前沿技术的关注，以使自己的手机摄影技术与时俱进。

为了更好地服务读者，笔者开通了400电话，开设了摄影微信群、摄影QQ群、微信公众号、微博，以便各位读者在摄影社区中找到摄影同好，在学习遇到问题时也可以咨询笔者。

下面是笔者的联系方式：

400电话：4008367388

QQ群：247292794 249730755

微博：weibo.com/Leibobook

微信：Leibodzwh（希望加入手机摄影微信群的，请加此微信，由笔者邀请入群）

微信公众号：好机友摄影

QQ公众号：北极光摄影





本书在编写过程中，得到了许多热心网友的帮助，正是由于他们无私奉献了大量手机摄影佳作，才使得本书得以成型，他们的名字在本书的第一页，在此笔者一一列出并表示感谢。

此外，本书在编写过程中得到了努比亚手机姜勇先生的帮助，在此特别表示感谢。

虽然本书为读者提供了一个相对完整手机摄影学习体系，任何一个有学习意愿的读者，都能够借助这个体系轻松掌握所需要的手机摄影知识，但各位读者仍然需要进行大量拍摄实践，并不断分析问题，只有这样才能够拍摄出令人满意的作品。

笔者

## 感谢以下摄影师网友供片

付祺、田馥颜、张小跳、张兴旺、郑义、金毓慧、JX Luk、黄雨敏、李文平、何嘉骏、吾吉艾合麦提如则、魏子越、张宝玉、冶占飞、洛洛、蒋文娟、李新月、张博雯、童远、陈建宏、包鹏、李孟然、高文博、吴桂珍、张景涛、陈维静、谭春霞、罗伍达、黄陈美、黄健、刘顺才、任腾飞、谢仕林、黑色警铃、罗文登、胡婷、白静、周国文、田一熙、贾祎凡、金波、张锦军、晶、马珊、丁庆辉、李菲、李双洲、马剑、玲妹妹、刘娟、刘玲、刘勇、馬叔叔、马金岩、杨举善、念中心、乔晶明、任洁贤、盛浩、潘妮娟、解春波、祝庆君、师瑶、王莉、张建、孙洪刚、踏雪寻梅zps、全亚文、刘文英、朱文强、夏玄忠、杜贝、小卓的BB、石文涵、心上秋、程青、徐晓龙、徐英华、吕美璇、傅杰义、余伟华、郭辉、张桓、张张、尹臻林、程梓政、钟素岚

排名不分先后顺序

# 目 录

## CHAPTER 1

### 玩转手机摄影必知理念

1.1 好照片的三个要素 .....	11
1.1.1 主题明确 .....	11
1.1.2 主体突出 .....	12
1.1.3 画面简洁 .....	13
1.2 了解构图对于画面视觉效果的影响 .....	15
1.3 了解光线对于画面视觉效果的影响 .....	16
1.4 摄影创作中的构思 .....	17
1.5 为作品赋予“情绪” .....	18

## CHAPTER 2

### 易上手的手机摄影基础功能 & 拍照 App

2.1 手机的拍摄界面 .....	20
2.2 使用正确的拍摄姿势 .....	21
2.3 获得清晰照片的 4 个要点 .....	22
2.3.1 给对焦操作一点儿时间 .....	22
2.3.2 开启防抖模式 .....	22
2.3.3 利用三脚架 .....	23
2.3.4 调整画面锐度 .....	23
2.4 感光度 .....	24
2.5 手机的变焦功能 .....	25
2.6 开启网格显示 .....	26
2.7 利用色彩滤镜营造不一样的画面氛围 .....	27
2.8 使用音量键释放快门 .....	28
2.9 关闭提示音使用静音拍摄 .....	28
2.10 连拍 .....	29
2.11 拍摄视野开阔的全景大片 .....	30
2.11.1 全景大片拍摄方法 .....	30
2.11.2 拍出天地相接的全景大片 .....	31
2.11.3 拍出有多个分身的全景大片 .....	31
2.12 拍摄小视频 .....	32
2.12.1 手机摄像的操作技巧 .....	32
2.12.2 拍摄延时视频 .....	33
2.12.3 拍摄慢动作视频 .....	33
2.12.4 手机摄像小技巧 .....	33

2.12.5 对视频进行简单编辑 .....	34
2.12.6 使用专业视频 App 进行编辑 .....	35
2.12.7 手机摄像专业附件 ——手持稳定器 .....	35
2.13 常用拍照 App .....	36
2.13.1 Camera 360——丰富滤镜及情景 相机 .....	36
2.13.2 POCO 相机——发烧友级手机拍照 软件 .....	37
2.13.3 美颜相机——为爱自拍的女生量身 定制 .....	38
2.13.4 百度魔拍——多种自拍美颜 .....	38

## CHAPTER 3

### 掌握手机摄影的曝光与对焦

3.1 灵活运用手机摄影的曝光与对焦 .....	40
3.1.1 测光和对焦位置的选择 .....	40
3.1.2 锁定测光和对焦 .....	41
3.2 调整曝光补偿改变画面亮度 .....	43
3.3 调整手机白平衡 .....	44
3.3.1 利用白平衡控制画面色彩 .....	44
3.3.2 利用色温控制画面色彩 .....	45
3.4 使用 HDR 功能拍摄高动态范围画面 .....	46

## CHAPTER 4

### 手机摄影也要懂得构图

4.1 什么是构图 .....	48
4.2 构图的两大目的 .....	49
4.2.1 构图目的之一——赋予画面形式 美感 .....	49
4.2.2 构图目的之二——营造画面的 兴趣中心 .....	49
4.3 画幅 .....	50
4.3.1 横画幅显宽广 .....	50
4.3.2 竖画幅显高大 .....	50
4.3.3 方画幅显庄重 .....	51
4.3.4 宽画幅 .....	51
4.4 摄影构图中的点 .....	52

4.5 摄影构图中的线 .....	53
4.5.1 有形的线条与无形的线条 .....	53
4.5.2 不同线条给人的感受 .....	54
4.6 摄影构图中的面 .....	54
4.7 画面构成 .....	55
4.7.1 主角要突出 .....	55
4.7.2 配角要含蓄 .....	56
4.7.3 画面环境 .....	56
4.8 留白 .....	59
4.9 经典构图样式 .....	60
4.9.1 黄金分割构图 .....	60
4.9.2 三分法构图 .....	60
4.9.3 水平线构图 .....	61
4.9.4 垂直线构图 .....	62
4.9.5 斜线构图 .....	62
4.9.6 对称构图 .....	63
4.9.7 三角形构图 .....	63
4.9.8 透视牵引构图 .....	64
4.9.9 散点式构图 .....	64
4.9.10 框式构图 .....	65
4.9.11 放射线构图 .....	65
4.10 3种常见拍摄方向 .....	66
4.10.1 正面 .....	66
4.10.2 侧面及斜侧面 .....	67
4.10.3 背面 .....	67
4.11 利用高低视角的变化进行构图 .....	68
4.11.1 平视拍摄及要注意的问题 .....	68
4.11.2 俯视拍摄及要注意的问题 .....	69
4.11.3 仰视拍摄及要注意的问题 .....	70

## CHAPTER 5 用光影塑造优美影像

5.1 找到最完美的光线方向 .....	72
5.2 光线的方向 .....	73
5.2.1 顺光 .....	73
5.2.2 侧光 .....	74
5.2.3 前侧光 .....	75
5.2.4 逆光 .....	76
5.2.5 侧逆光 .....	77
5.2.6 顶光 .....	78
5.3 光线的属性 .....	79
5.3.1 直射光 .....	79
5.3.2 散射光 .....	79
5.4 选择合适的画面影调 .....	80

5.4.1 明快优美的高调画面 .....	80
5.4.2 深沉凝重的低调画面 .....	80
5.4.3 舒适丰富的中间调画面 .....	81

5.5 眩光一样美 .....	82
5.6 以剪影表现轮廓美 .....	83
5.7 有趣的光影画面 .....	84

## CHAPTER 6 用色彩渲染照片氛围

6.1 光线与色彩 .....	86
6.1.1 固有色与光线 .....	86
6.1.2 色彩与曝光量 .....	87
6.2 运用对比色 .....	88
6.3 运用相邻色 .....	89
6.4 通过色彩饱和度影响画面效果 .....	90
6.5 统一画面基调 .....	91
6.6 色彩的呼应 .....	92

## CHAPTER 7 拍出人像大片的绝招

7.1 利用环境烘托气氛、营造感觉 .....	94
7.2 抓拍自然动作让画面充满动感 .....	94
7.3 拍摄简洁画面的人像 .....	95
7.4 拍出修长身材和小脸效果 .....	95
7.5 以小景深突出人像 .....	96
7.6 选择合适的光线 .....	96
7.7 拍摄人像剪影或半剪影 .....	97
7.8 拍摄“跳”得更高的画面 .....	98
7.9 半遮掩式拍摄人像 .....	98
7.10 利用镜面反射拍摄创意人像 .....	99
7.11 用相框拍摄创意人像 .....	99
7.12 创意构图人像 .....	100
7.13 搞怪式人像拍摄 .....	101
7.14 利用错视拍摄创意照片 .....	101
7.15 自拍的角度 .....	102
7.15.1 仰头式 .....	102
7.15.2 低头式 .....	102
7.15.3 平视 .....	103
7.15.4 侧脸式 .....	103
7.16 自拍取景的选择 .....	104



7.16.1	与景点相映成趣的取景	104
7.16.2	有情调的画面取景	104
<b>7.17</b>	<b>自拍背景的选择</b>	<b>105</b>
7.17.1	选择简单的背景	105
7.17.2	以曝光过度简化背景	105
7.17.3	以天空为背景	106
7.17.4	选择深色背景	106
7.17.5	以地面为背景	106
<b>7.18</b>	<b>不同脸型的自拍技巧</b>	<b>107</b>
7.18.1	优美的圆脸自拍	107
7.18.2	有个性的长脸与方脸自拍	107
7.18.3	好找角度的瓜子脸与梨形脸自拍	108
<b>7.19</b>	<b>自拍姿势技巧</b>	<b>109</b>
7.19.1	开心的剪刀手与猫爪式自拍	109
7.19.2	俏皮的托下巴与性感式自拍	109
7.19.3	女人味的斜肩式与遮阳式自拍	110
7.19.4	可爱的眨眼式与嘟嘴式自拍	110

## CHAPTER 8 这9招拍出活泼儿童

<b>8.1</b>	<b>给孩子摆拍张美图</b>	<b>112</b>
<b>8.2</b>	<b>拍摄孩子的系列动作</b>	<b>112</b>
<b>8.3</b>	<b>利用连拍模式拍摄玩耍中的孩子</b>	<b>113</b>
<b>8.4</b>	<b>以新颖的角度拍摄孩子</b>	<b>113</b>
<b>8.5</b>	<b>拍出孩子白皙的皮肤</b>	<b>114</b>
<b>8.6</b>	<b>眼疾手快抓拍孩子有趣的表情或动作</b>	<b>114</b>
<b>8.7</b>	<b>美食诱惑下的孩子</b>	<b>115</b>
<b>8.8</b>	<b>拍摄孩子时要关闭闪光灯</b>	<b>115</b>
<b>8.9</b>	<b>和小伙伴玩耍中的孩子</b>	<b>116</b>

## CHAPTER 9 人在旅途这样拍

<b>9.1</b>	<b>旅行</b>	<b>118</b>
9.1.1	表现具有当地特色的景象——风景	118
9.1.2	表现具有当地特色的景象——建筑	118
9.1.3	表现具有当地特色的景象——美食	119
9.1.4	表现具有当地特色的景象——人物	119

9.1.5	人在旅途不忘拍摄——拍张有意义的“到此一游”照	120
9.1.6	人在旅途不忘拍摄——途中点滴	121
<b>9.2</b>	<b>街拍</b>	<b>122</b>
9.2.1	街拍是这样拍出来的	122
9.2.2	在周围发现美	122
9.2.3	找到弘扬正能量的拍摄主题	123
9.2.4	拍摄系列照片	123
9.2.5	街拍里的人生——生活万象	124
9.2.6	街拍里的人生——望子成龙	124
<b>9.3</b>	<b>建筑</b>	<b>125</b>
9.3.1	举起来——仰视拍摄建筑得到简洁、干净的画面	125
9.3.2	伸出去——俯视表现雄伟建筑群	125
9.3.3	歪过来——别样的角度得到简洁的建筑画面	126
9.3.4	框起来——用框式构图表现建筑	126
9.3.5	找局部——表现建筑精美的细节	127
9.3.6	抓投影——利用影子表现建筑特色	127
9.3.7	拍全貌——人多的时候如何拍建筑	128
9.3.8	拍全貌——找线条，找到建筑的几何美感	128
9.3.9	抓特点——利用不同的画面形式表现建筑的地方特色	129

## CHAPTER 10 43招拍出大美风光

<b>10.1</b>	<b>用手机拍出风光大片</b>	<b>131</b>
10.1.1	学构图——得到视觉舒服的风光画面	131
10.1.2	加暗角——利用明暗对比使主体更突出	132
10.1.3	找美感——巧用滤镜增强画面美感	133
10.1.4	表气势——用全景表现风景片的大气	133
<b>10.2</b>	<b>巍峨的山景</b>	<b>134</b>
10.2.1	选拍法——横着拍还是竖着拍	134
10.2.2	表险峻——利用V形构图强调山体的险峻	135
10.2.3	登绝顶——拍摄连绵不绝的群山	135

- 10.2.4 加倍体——加入树木拍出更生动的山 ..... 136
- 10.2.5 用黑白——拍出水墨画般的山景 ..... 136
- 10.2.6 表气质——云雾之中拍摄灵秀、神秘的山景 ..... 137
- 10.2.7 勾轮廓——在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉 ..... 137
- 10.3 秀美的水景 ..... 138**
- 10.3.1 选画幅——根据要表现的重点选择不同画幅 ..... 138
- 10.3.2 表动感——S形构图能更好地表现河流、溪流的流动感 ..... 139
- 10.3.3 加透视——利用礁石或桥梁表现水景的纵深感 ..... 139
- 10.3.4 加元素——利用小船为水景增加趣味 ..... 140
- 10.3.5 表静谧——利用镜像对称表现水面静谧感 ..... 140
- 10.3.6 逆光拍——拍出波光粼粼的水面 ..... 141
- 10.4 仙境一般的云雾 ..... 142**
- 10.4.1 有耐心——将晚霞拍出气势 ..... 142
- 10.4.2 加点缀——拍摄蓝天白云时加入陪体 ..... 142
- 10.4.3 巧搭配——利用云彩来均衡美化画面 ..... 143
- 10.4.4 表美感——拍出蓝天白云的明信片照片效果 ..... 144
- 10.4.5 表层次——虚实对比表现雾景层次感 ..... 145
- 10.4.6 善留白——拍出有意境美感的雾天景象 ..... 145
- 10.5 干净洁白的雪景 ..... 146**
- 10.5.1 提亮度——增加曝光补偿使冰雪更透亮 ..... 146
- 10.5.2 表氛围——设置白平衡获得冷调雪景 ..... 146
- 10.5.3 找重点——寻找雪中的色彩 ..... 147
- 10.5.4 表意境——纷飞的雪花渲染画面意境 ..... 148
- 10.5.5 拍特写——拍摄窗户上的冰花 ..... 148
- 10.6 拍摄日出日落的辉煌 ..... 149**
- 10.6.1 抓时机——拍摄日出日落的最佳时机 ..... 149
- 10.6.2 加倍体——使画面更有生机 ..... 150
- 10.6.3 拍彩霞——将云彩作为表现重点 ..... 150
- 10.6.4 拍剪影——对着太阳拍出漂亮剪影 ..... 151
- 10.6.5 加眩光——让画面具有浪漫的气息 ..... 151
- 10.7 内心的草原 ..... 152**
- 10.7.1 表特征——拍摄连绵起伏的草原 ..... 152
- 10.7.2 表生机——加入陪体使草原画面富有生机 ..... 152
- 10.7.3 添气氛——利用云彩增加草原的画面气氛 ..... 153
- 10.7.4 找亮点——不错过每一个值得拍摄的草原美景 ..... 153
- 10.8 如诗似画的雨景 ..... 154**
- 10.8.1 拍雨点——窗户上的雨点 ..... 154
- 10.8.2 换角度——翻转世界表现不一样的雨景 ..... 154
- 10.9 特殊天气一样拍美景 ..... 155**
- 10.9.1 抓机遇——拍摄难得一见的天空 ..... 155
- 10.9.2 坚持拍——雾霾也不要放弃拍照 ..... 155

## CHAPTER 11

### 美食、小品拍摄技巧

- 11.1 美食摄影 ..... 157**
- 11.1.1 画质好——抢占有利光线的餐位 ..... 157
- 11.1.2 表美味——抓住色香味 ..... 158
- 11.1.3 巧搭配——百搭的白色餐具 ..... 158
- 11.1.4 巧摆盘——美味菜品的装盘秘诀 ..... 159
- 11.1.5 选背景——干净的背景画面更精致 ..... 159
- 11.1.6 调颜色——设置手机白平衡营造美味感 ..... 160
- 11.1.7 选光线——选择合适的光线拍摄美食 ..... 161
- 11.1.8 添美感——锦上添花的小配料 ..... 161
- 11.1.9 要艺术——美食里的艺术情趣 ..... 162
- 11.1.10 会表现——拍出炖汤的热度 ..... 162
- 11.1.11 会衬托——精美主菜重在搭配 ..... 163
- 11.1.12 表质感——拍出新鲜面包的美味 ..... 163
- 11.1.13 表特色——拍出蔬菜新鲜水嫩的

感觉 .....	164
11.1.14 多感受——发挥你的想象力 .....	164
<b>11.2 小品小物摄影 .....</b>	<b>165</b>
11.2.1 找光线——让画面主体明亮、 清晰 .....	165
11.2.2 要清理——让画面看起来更 整洁 .....	165
11.2.3 多寻找——寻找漂亮的背景 .....	166
11.2.4 会表达——确定好主角，营造 画面意境 .....	166
11.2.5 选背景——选择与主体相配的背景 提升画面质感 .....	167
11.2.6 好构图——构图的基本原则与 布局 .....	167
11.2.7 找环境——让静物更生活 .....	168
11.2.8 会搭配——色彩搭配凸显精彩 .....	168

## CHAPTER 12 简单 14 招拍好动物与花卉

<b>12.1 宠物拍摄技巧 .....</b>	<b>170</b>
12.1.1 低下来——仰拍的画面更精彩 ..	170
12.1.2 多引导——利用道具吸引宠物的 注意力 .....	170
12.1.3 要自然——自然光线下拍摄宠物 更具真实感 .....	171
12.1.4 多观察——捕捉宠物生动的 表情 .....	171
12.1.5 要耐心——路边猫狗拍摄 技巧 .....	172
12.1.6 去寻找——拍摄有创意、有趣味的 画面 .....	172
12.1.7 会抓拍——捕捉主人与宠物亲昵的 情景 .....	173
<b>12.2 花卉拍摄技巧 .....</b>	<b>174</b>
12.2.1 学技巧——拍摄花卉的小技巧 .....	174
12.2.2 用光线——充分利用自然光 .....	175
12.2.3 好背景——背景选择很重要 .....	176
12.2.4 用陪体——巧用花瓶为花卉增添 鲜活感 .....	177
12.2.5 添生机——利用昆虫增加画面 生机 .....	178
12.2.6 更娇艳——纳入水滴使得花卉 更加娇艳 .....	178

## CHAPTER 13 手机摄影的后期编辑技巧

<b>13.1 通过裁切使画面更简洁 .....</b>	<b>180</b>
<b>13.2 通过裁剪改变画幅 .....</b>	<b>180</b>
<b>13.3 调整照片亮度 .....</b>	<b>181</b>
<b>13.4 调整画面水平线 .....</b>	<b>181</b>
<b>13.5 打造鲜艳的画面效果 .....</b>	<b>182</b>
<b>13.6 添加画面暗角 .....</b>	<b>182</b>
<b>13.7 处理偏色照片 .....</b>	<b>183</b>
<b>13.8 打造美白肌肤 .....</b>	<b>183</b>
<b>13.9 文艺类 App .....</b>	<b>184</b>
13.9.1 黄油相机——自带表情的 汉字 .....	184
13.9.2 POCO 相机——制作海报式 画面 .....	187
13.9.3 留白——认真记录和发现有意思的 生活 .....	189
13.9.4 足记——轻松拍出具有大片感的 图片 .....	191
<b>13.10 Blender——多次曝光的影像合成特效 ..</b>	<b>193</b>
<b>13.11 相框与拼图类 .....</b>	<b>194</b>
13.11.1 玩图——景中景 .....	194
13.11.2 画中画——从构图、色彩两方面 彻底美化 .....	197
<b>13.12 Camera 360——丰富滤镜美化画面 .....</b>	<b>199</b>
<b>13.13 综合后期 .....</b>	<b>200</b>
13.13.1 MIX 滤镜大师——将专业进行 到底 .....	200
13.13.2 Snapseed——手机暗房 / 选区 编辑 .....	201

## CHAPTER 14 用附件让手机摄影更有趣

<b>14.1 帮你稳住手机的三脚架 .....</b>	<b>203</b>
<b>14.2 用自拍杆来个完美 45°角 .....</b>	<b>204</b>
<b>14.3 用外接镜头增强手机拍摄性能 .....</b>	<b>205</b>
14.3.1 两种典型镜头套装 .....	205
14.3.2 典型镜头效果介绍 .....	206
<b>14.4 解决户外拍摄苦恼的渐变镜 .....</b>	<b>208</b>