



日光绘画 我是这样学会 手机摄影的

李楠 苏兮 编著

国家高级摄影师亲自授课

从构图、光线、色彩到后期，手把手教你手机摄影秘诀

拍摄类型全面讲解，摄影技巧快速提升

让每个人都成为自己的“摄影师”



清华大学出版社

日光绘画 我是这样学会 手机摄影^的

李楠 苏台 编著

清华大学出版社
北京

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 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

日光绘画：我是这样学会手机摄影的 / 李楠，苏兮编著. — 北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-43787-1

I. ①日… II. ①李… ②苏… 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(2016)第 100172 号

责任编辑：张立红

封面设计：水长流文化

版式设计：方加青

责任校对：杨 磊

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京亿浓世纪彩色印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm

印 张：7 字 数：174 千字

版 次：2016 年 7 月第 1 版

印 次：2016 年 7 月第 1 次印刷

定 价：42.00 元

产品编号：068087-01

前言

人为什么摄影，其实从某种程度上说，摄影就是绘画的延伸。人类从远古就开始用绘画记录自己的生活、记录美好的事物。“记录”这项功能作为人类的需求随着历史发展的进程不但没有消亡反而越来越重要。为了更好地记录，摄影技术应运而生。绘画逐步成为了艺术，同样，绘画的这项功能也被摄影传承了下来。人们现在不仅使用照相机记录自己的生活，而且还用照相机记录下所有美好，这就是摄影艺术。

随着科技的发展，相机逐步普及到千家万户，现在甚至已经被植入手机，达到了可以随时携带的程度。每一个人都希望自己可以拍出美轮美奂的照片，也都希望自己被拍得英俊潇洒或闭月羞花，不是在专业影楼，而是随时随地。每个人手里都有相机（手机），加之社交网络的流行使得照相对于大多数普通人来说已如家常便饭。人们随时记录着自己的衣食住行，随时把这些上传网络，发到微信朋友圈、微博或者QQ空间。那么，谁不想自己发出的照片除了具备正常的记录功能，同时又是一幅艺术作品，能给自己和圈子里的小伙伴们带来美的享受呢？在胶片相机时代，由于照片需要专业冲印，人们还不能随时享受摄影的乐趣。到了数码相机时代，人们能够更方便储存照片，也更方便通过电子设备展示照片，从而使摄影成本大幅降低。但人们逐渐发现，如果要得到更满意的照片就需要更好的摄影器材，需要更贵、更多的镜头，成本好像在某一层面上并没有降低，这就是大家常说的“单反穷三代，摄影毁一生！”

到了手机时代，我们发现手机上安装的相应的程序，使得我们拍出的照片似乎不用做太多修改就挺不错的，而且直接发到朋友圈也并没有显示出和使用数码单反相机拍照有明显的不足。手机这一出色的摄影功能使得随时随地取景、随时发布几乎成为了大家生活中不可或缺的一部分。手机摄影优势突显出来的原因很简单：首先，手机也是相机，且和相机之间没有本质的区

别，所以，相机能拍出好照片，手机也照样可以；其次，手机中预设的相应软件使普通人不用经历太多学习就可以运用得得心应手；第三，手机屏幕就是取景框，随着大屏手机的普及，“所见即所得”的大屏显示取景无疑大大优于单反相机；第四，手机镜头的分辨率显然不如单反相机那么高，其内部的感光元件也远不如单反相机，但如果手机拍摄的照片只在手机上展示，那么，这一劣势无疑就被很好地掩盖了。对于相机拍摄的照片，我们可以在电脑上使用Photoshop等软件进行后期制作，同样，手机拍摄的照片也可以通过后期制作修饰不足并将其美化。而更具优势的是智能手机也可以像电脑一样运行后期制作的软件，使得人们足不出户就能通过手机的数码暗房对照片进行修饰美化从而使其更加出色，而且比电脑还便捷。手机上的后期软件在设计过程中也考虑到操作的便利，这使得它们更加易学。

我们知道，绝大多数人拍照都是会更多在手机或类似大小的电子显示设备上保存以及展示的，那么，拍成可以放大成50寸的照片对于他们又有何必要呢？我们大多数普通人，包括手持几万甚至几十万元单反相机的摄影发烧友，他们的照片有多少会印刷在纸上而且被放大，做成封面，又有多少会被放大到10寸以上？如果上述这些都不需要，放掉单反梦想，拿起手机，翻开我们这本书，好好学习如何用手机拍出好作品吧！

看完这本书，并加上适当的练习，你会逐渐发现一个崭新的世界展开在你的面前了。你再也不用转发别人的风光照片，你再也不会因为对自己的长相不满意而不敢自拍，你再也不会担心自己的旅游照片让朋友们觉得你去的方是是那么不堪。你可以记录下你的所有足迹，你可以记录下你的美食，你可以记录下你家宝贝的成长，你还可以记录下你自己生命中的每一个美丽的瞬间。拿起手机，开始你的梦幻之旅吧！

自序

几年前我就在想，为什么手机上面不能有个照相机？几年后，我在写手机摄影教材。这之间是多少年？10年。

在一次同曹群博士的闲聊中，我偶得一段肺腑之言。他说：“纵观摄影历史，柯达公司之前，摄影是一件奢侈品，不是人人都可以拥有一台照相机的，是柯达让摄影平民化。10多年前，日本人用数码代替了胶片，摄影进入到数字年代。手机摄影是一段新的历史，它加快了摄影的发展。今天已不是读图时代，而是互联网媒介与影像分享时代。”

我们都生活在历史长河的一个片段中。这个片段的记录，以前是胶片，现在是数码，未来可能是更先进的媒介。记录影像的背后是历史，是不变的记忆。所以，不要小看一张手机摄影照片，它承载的历史、科学、政治、新闻、社会关系等方方面面的信息，也许是未来科学家需要花很长时间才能研究清楚和明白的。”

有了这番话，也有了这本书的雏形。

小米、华为、努比亚等国产手机逼迫苹果变革的同时，手机摄影也在悄然地改变。不管其如何变化，作为摄影人，要记住：“摄影作品是科技与艺术的结晶”。

此本拙作作为历史，永远是记忆，我和我的书只是历史长河中的一粒沙土，能泛起一点点涟漪，我就心满意足了。

李楠

2016年6月于北京

目 录

第1章

手机摄影应用软件 / 1

1.1 VSCOcam应用软件 / 2

第2章

手机摄影的构图 / 9

2.1 平面构成 / 10

2.2 色彩构成 / 18

2.3 调整构图 / 20



第3章

国家地理——手机风光摄影 / 31

3.1 如何拍好风光片 / 34

3.2 好的构图 / 36

3.3 换个角度看世界 / 40

3.4 如何把你的作品变成风光大片 / 44

第4章

建筑之美——手机建筑摄影 / 63

4.1 如何拍建筑物风光 / 64

4.2 建筑摄影的后期制作 / 78

第5章

你的普利策——手机人文纪实摄影 / 81

- 5.1 如何拍好手机人文纪实? / 85
- 5.2 见证你所经历的时代,记录大时代下的小人物 / 94

第6章

宝贝计划——手机儿童摄影 / 103

- 6.1 婴儿摄影 / 104
- 6.2 宝宝开始会爬了 / 108
- 6.3 宝宝会跑了 / 111
- 6.4 孩子慢慢长大了 / 111



第7章

动物并不凶猛——手机动物摄影 / 119

- 7.1 宠物摄影 / 120
- 7.2 动物园摄影 / 123
- 7.3 后期带给你野生动物摄影的感觉 / 129

第8章

心中的花朵——手机花卉摄影 / 133

- 8.1 花卉摄影 / 134
- 8.2 手机与单反相机花卉摄影的区别 / 134
- 8.3 手机花卉摄影的技巧 / 135
- 8.4 色彩 / 144
- 8.5 创意花卉摄影 / 145



第9章

简约之美——手机极简摄影 / 147

- 9.1 极简主义 / 148
- 9.2 极简摄影 / 149
- 9.3 手机极简摄影的构图 / 151

第10章

浮光掠影——手机黑白摄影 / 159

10.1 什么是黑白摄影 / 160

10.2 如何用手机进行黑白摄影创作 / 163

第11章

这世界我们来过——手机记录摄影 / 167

11.1 如何拍好“到此一游” / 168

11.2 手机也可以拍肖像 / 177

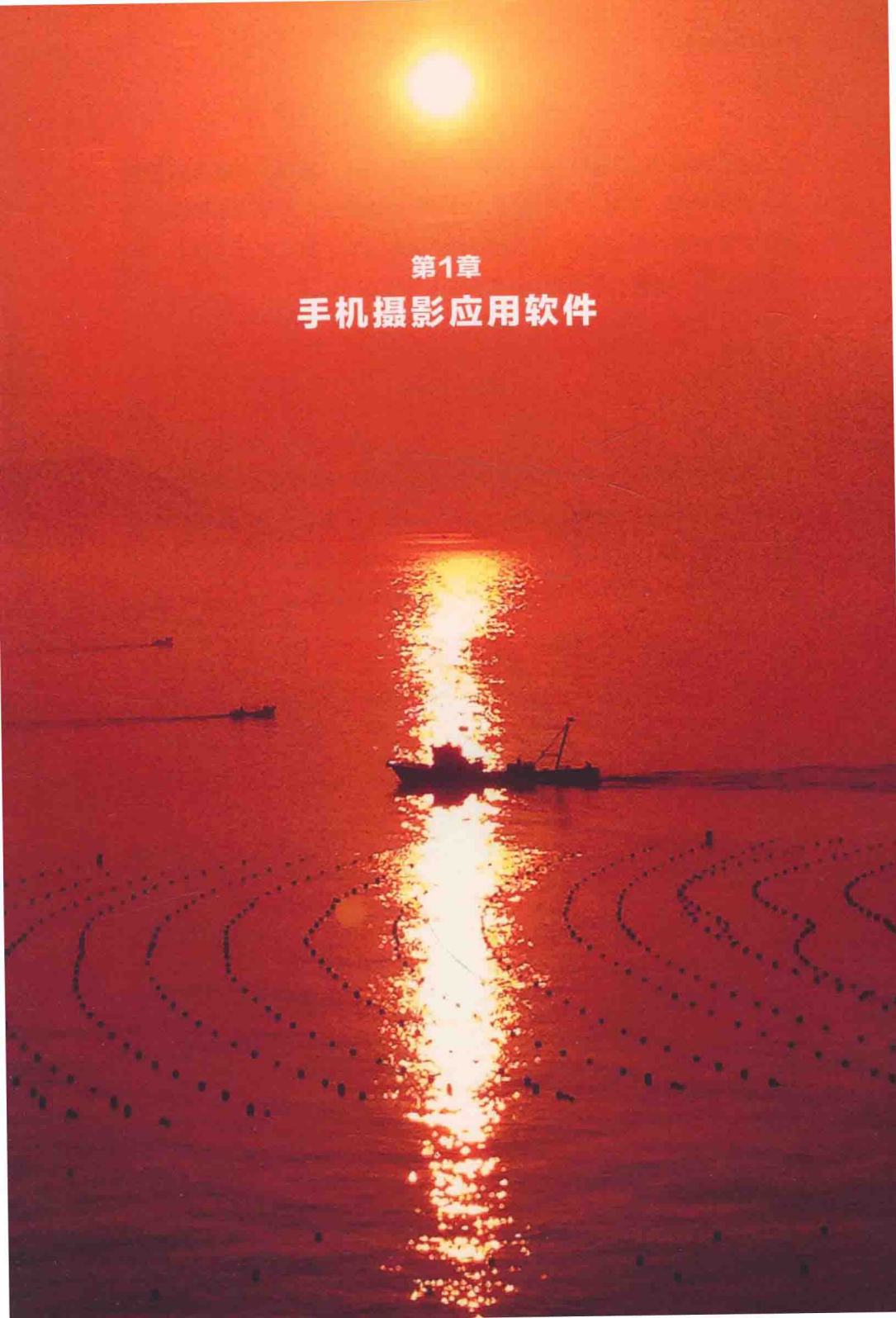
11.3 让你的画面有故事 / 190

第12章

玩手机 / 201

后 记 / 211



A full-page photograph of a sunset over a body of water. The sun is a bright, glowing orb in the upper center, casting a long, shimmering reflection down the middle of the water. In the middle ground, a small boat is silhouetted against the bright reflection. The foreground is filled with concentric, wavy lines of dark buoys or floats, suggesting a fishing net or a large-scale aquaculture setup. The sky and water are a deep, warm orange-red color.

第1章

手机摄影应用软件

序言中提到，现在的手机摄影已经到了拍摄、后期、分享与社交融为一体的时代。如果你的手机中只有一个拍摄软件，那显然是不够的。除了手机自带的拍摄软件，还需要有后期修图软件和后期分享平台。下面我将介绍一款主流使用的后期修图软件VSCOcam。

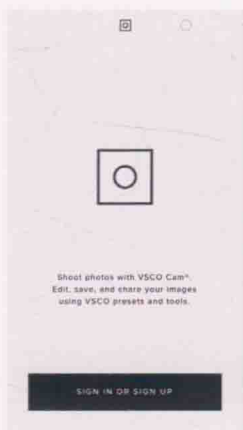
1.1 VSCOcam应用软件

VSCOcam来自色彩软件开发商VSCO，该公司为Adobe Lightroom和Aperture开发的著名色彩插件VSCO Film非常受欢迎，依仗着强大的模拟胶片功能、简洁的界面和便捷的操作，一直稳居苹果App Store摄影榜第一位。安卓（Android）系统也可以下载安装该软件。

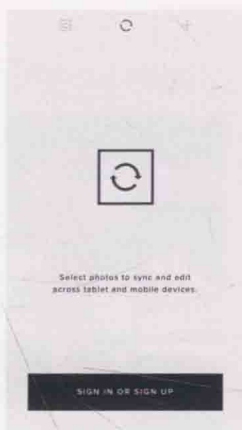


VSCOcam图标

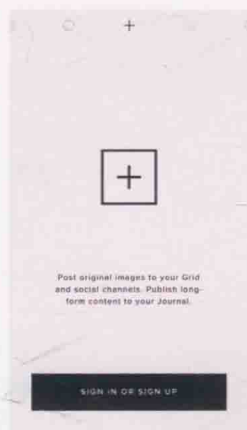
VSCOcam是一款纯英文操作界面的手机后期修图软件，英文不是很流利的朋友也不用担心，我会将其界面全部翻译成中文，同时很多操作其实就是看图说话。只要经常使用，也可以用得很熟练的。首先使用苹果App Store或者安卓系统下的应用平台，下载VSCOcam应用软件。下载完成后，点击图标会弹出后续界面。



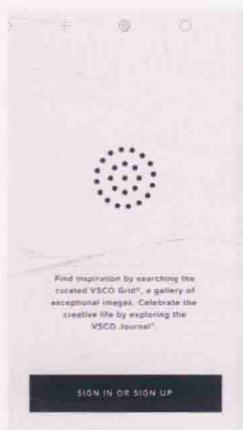
用VSCOcam拍照片。
再用VSCO预设的模板和
编辑工具，保存并分享你的
照片。



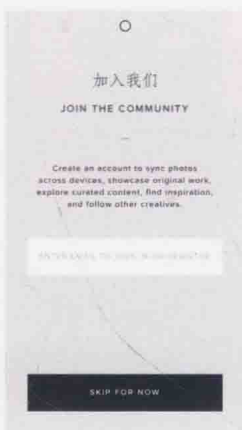
通过平板电脑和手机可以
同步和编辑精选出来的照片。



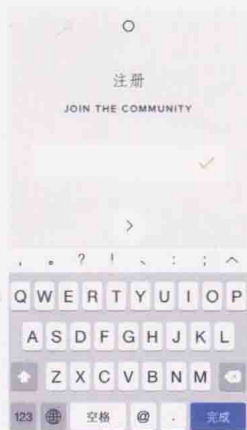
上传图片到你的空间和社
交平台，还可以在你的日志里
写很长的内容。



可以从VSCO空间的优秀
作品中汲取灵感，通过探索
VSCO日志庆祝创意生活。

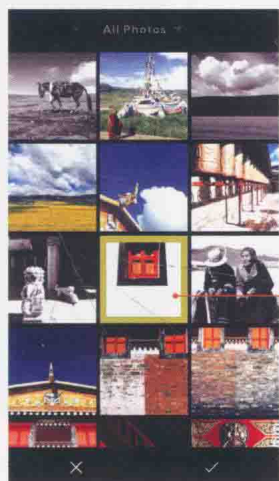


创建一个新的账户，可以
同步照片，展示作品，寻找灵
感，以及关注其他艺术家。



输入邮箱





图库

点选需要导入的照片

确认, 点“✓”

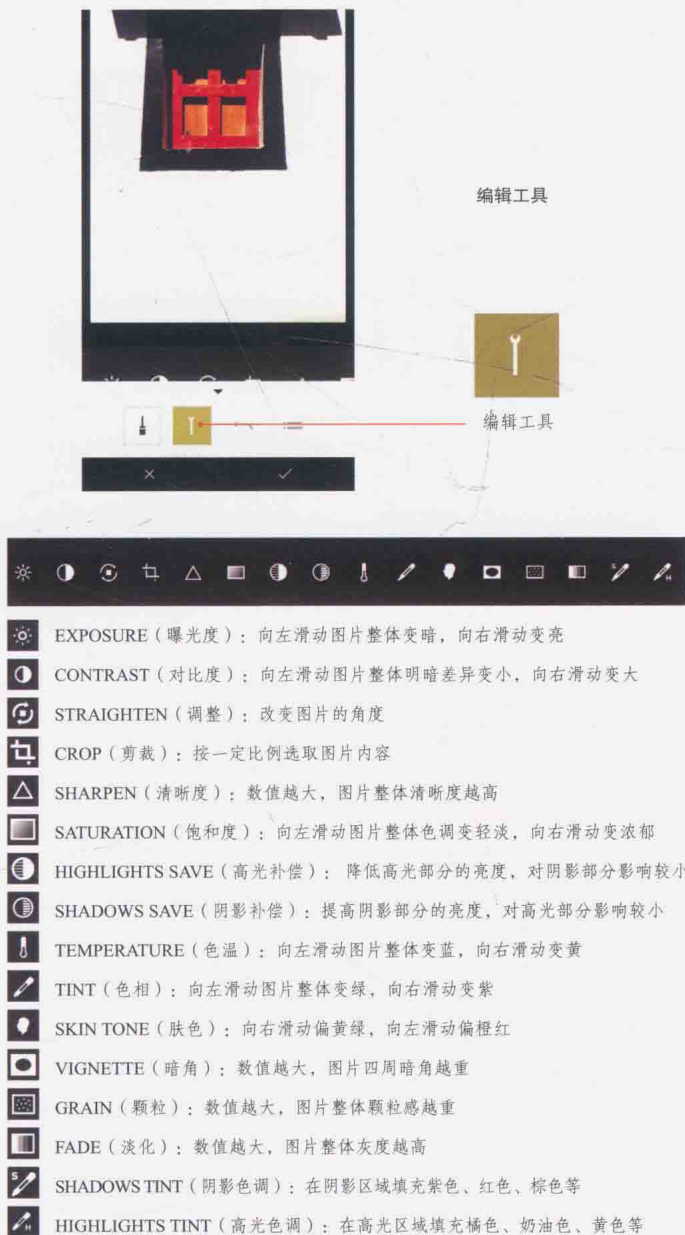


导入

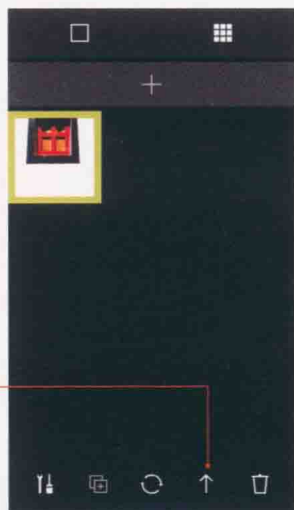
导入照片 +

拍摄照片



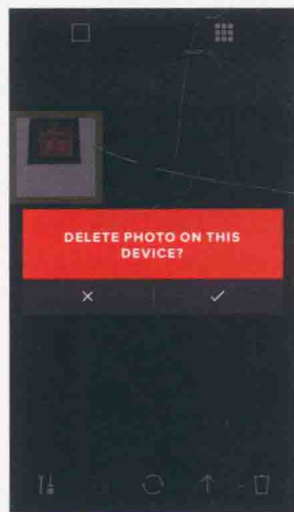


导出照片



保存到图片库

SMALL (459x612) 小尺寸
MEDIUM (1377x1836) 中尺寸
LARGE (1836x2448) 大尺寸
ACTUAL SIZE (2448x3264) 实际尺寸



删除照片



删除照片?

取消, 点“x”; 确认, 点“✓”