

入门与进阶

# 轻松玩转 手机摄影



本套丛书总销量超过  
500000册

全彩印刷+云视频教学

陶晓云 编著

图书&光盘

版式精美，全彩印刷；近500幅精彩的摄影作品带您透彻解读摄影技巧；大容量DVD光盘免费赠送10小时《中文版Photoshop图像处理》+10小时《Photoshop数码照片处理》多媒体教学演示视频和1本《人像摆姿拍摄便携手册》电子书。

贴心服务

精心创建的技术交流QQ群(101617400、2463548)为读者提供24小时便捷的在线交流服务和免费教学资源，便捷的教材专用通道(QQ: 22800898)为老师量身定制实用的教学课件。

云视频教学

光盘附赠的云视频教学平台，能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。该平台拥有目前最主流的计算机软硬件应用知识，海量的多媒体教学视频，让您轻松学习、无师自通！



清华大学出版社

入门与进阶

# 轻松玩转 手机摄影

陶晓云 ◎ 编著

清华大学出版社  
北京

## 内容简介

本书是《入门与进阶》系列丛书之一，是一本帮助手机摄影爱好者快速系统地掌握使用手机进行构图拍摄，提高摄影技术水平的摄影图书。本书共分为10章，循序渐进地讲解关于手机摄影的各项知识和操作技巧。其中涵盖了手机摄影快速入门，手机摄影构图的技巧，曝光和对焦，应用光影和色彩，人物摄影的技巧，掌握魅力自拍，风光摄影的技巧，静物摄影的技巧，运动摄影的技巧，使用手机APP等内容。

本书采用图文并茂的方式讲述手机摄影技能和常见拍摄方法，使读者能够轻松上手，快速进阶。全书彩色印刷，附赠的DVD光盘中包含两套与本书内容相关的多媒体教学视频和1本《人像摆姿拍摄便携手册》电子书。此外，光盘中附赠的“云视频教学平台”能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库。

本书内容系统全面、案例照片精彩实用、拍摄心得及技法描述通俗易懂，是手机摄影初学者，以及希望进一步提高手机摄影技术读者的首选参考书。

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

轻松玩转手机摄影 / 陶晓云 编著. —北京：清华大学出版社，2019

(入门与进阶)

ISBN 978-7-302-51209-7

I. ①轻… II. ①陶… 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211509号

责任编辑：胡辰浩 袁建华

封面设计：孔祥峰

版式设计：妙思品位

责任校对：牛艳敏

责任印制：杨 艳

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](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto: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：150mm×215mm 印 张：16.25 字 数：415千字  
(附光盘1张)

版 次：2019年1月第1版 印 次：2019年1月第1次印刷

定 价：88.00元



# 丛书序

熟练操作电脑已经成为当今社会不同年龄层次的人群必须掌握的一门技能。为了使读者在短时间内轻松掌握电脑各方面应用的基本知识，并快速解决生活和工作中遇到的各种问题，清华大学出版社组织了一批教学精英和业内专家特别为电脑学习用户量身定制了这套《入门与进阶》系列丛书。

## 丛书、光盘和网络服务

**双栏紧排，全彩印刷，图书内容多实用** 本书采用双栏紧排的格式，使图文排版紧凑实用。从而在有限的篇幅内为读者奉献更多的电脑知识和实战案例，让读者的学习效率达到事半功倍的效果。

**结构合理，内容精炼，案例技巧轻松掌握** 本书紧密结合自学的特点，由浅入深地安排章节内容，让读者能够一学就会、即学即用。书中的范例通过添加大量的“知识点滴”和“进阶技巧”的注释方式突出重要知识点，使读者轻松领悟每一个范例的精髓所在。

**书盘结合，互动教学，操作起来十分方便** 丛书附赠一张精心开发的多媒体教学光盘，其中包含了18小时左右与图书内容同步的视频教学录像。光盘采用真实详细的操作演示方式，紧密结合书中的内容对各个知识点进行深入的讲解。光盘界面注重人性化设计，读者只需要单击相应的按钮，即可方便地进入相关程序或执行相关操作。

**免费赠品，素材丰富，量大超值实用性强** 附赠光盘采用大容量DVD格式，收录书中实例视频、源文件以及3~5套与本书内容相关的多媒体教学视频。此外，光盘中附赠的云视频教学平台能够让读者轻松访问上百GB容量的免费教学视频学习资源库，在让读者学到更多电脑知识的同时真正做到物超所值。

**在线服务，贴心周到，方便老师定制教案** 本书精心创建的技术交流QQ群(101617400、2463548)为读者提供24小时便捷的在线交流服务和免费教学资源；便捷的教材专用通道(QQ: 22800898)为老师量身定制实用的教学课件。

## 读者定位和售后服务

本书具有很强的实用性和可操作性，是面向广大电脑初中级用户、家庭电脑用户，以及不同年龄阶段电脑爱好者的首选参考书。

如果您在阅读图书或使用电脑的过程中有疑惑或需要帮助，可以登录本丛书的信息支持网站(<http://www.tupwk.com.cn/improve3>)或通过E-mail([wkservice@vip.163.com](mailto:wkservice@vip.163.com))联系，本丛书的作者或技术人员会提供相应的技术支持。

最后感谢您对本丛书的支持和信任，我们将再接再厉，继续为读者奉献更多更好的优秀图书，并祝愿您早日成为电脑应用高手！









# 前言 Preface

如今随着手机拍摄功能的日渐强大，目前主流的智能手机基本都能满足我们日常的拍摄需求。手机摄影功能的进步是摄影技术发展的一个新的方向。现在手机在任何场合下都可以轻松完成各种主题的拍摄，甚至比数码单反相机更加便利。我们可以直接在手机上处理拍摄的照片，然后非常方便地发微博、朋友圈等，真正做到了动动手指，就可以享受摄影的乐趣。但对于很多手机摄影爱好者来说，要拍摄出精彩的照片并不是一件很容易的事。因此，本书针对手机摄影初学者和手机摄影爱好者，使用简洁、通俗的语言和丰富的配图讲解手机摄影必须要掌握的理论 and 常用技法。

本书是《入门与进阶》系列丛书中的一本。本书合理安排知识结构，由理论到实践，由浅入深地讲述手机摄影的拍摄基础，以及在拍摄时如何构图、合理运用曝光和对焦以及光影色彩等内容，直观生动地阐述手机摄影爱好者需要掌握的摄影知识和各种场景的实拍技巧。希望通过阅读本书，使您进一步感受到手机摄影所带来的快乐。此外，本书附赠的 DVD 光盘中还免费赠送两套与本书内容相关的多媒体教学演示视频，在扩展读者知识面的同时，让读者真正达到学习手机摄影无师自通的效果。

除封面署名的作者外，参与本书编写的人员还有陈笑、孔祥亮、杜思明、高娟妮、熊晓磊、曹汉鸣、何美英、陈宏波、潘洪荣、王燕、谢李君、李珍珍、王华健、柳松洋、陈彬、刘芸、高维杰、张素英、洪妍、方峻、邱培强、顾永湘、王璐、管兆昶、颜灵佳、曹晓松等。由于作者水平所限，本书难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。我们的邮箱是 huchenhao@263.net，电话是 010-62796045。

《入门与进阶》丛书编委会  
2018年8月





Köpmantorget  
2

En. Pappst.





## Chapter 01 走进手机摄影的世界 ..... 1

### 1.1 手机摄影快速入门 ..... 2

1.1.1 手机摄影流行的原因 ..... 2

1.1.2 手机摄影的优势和劣势 ..... 4

1.1.3 手机摄影的功能 ..... 5

### 1.2 选择拍照手机 ..... 12

1.2.1 iPhone手机 ..... 13

1.2.2 安卓手机 ..... 15

### 1.3 手机摄影的注意事项 ..... 26

1.3.1 拍好照片的要素 ..... 26

1.3.2 保持稳定性 ..... 28

1.3.3 变焦和对焦 ..... 29

## Chapter 02 手机摄影构图的技巧 ..... 31

### 2.1 摄影构图快速入门 ..... 32

2.1.1 构图的基本要素 ..... 32

2.1.2 构图的基本单位 ..... 36

2.1.3 构图的基本条件 ..... 38

2.1.4 构图的六大要点 ..... 40

### 2.2 常用的拍摄手法 ..... 44

2.2.1 常用的拍摄视角 ..... 44

2.2.2 常见的取景方式 ..... 46

### 2.3 经典构图法则 ..... 49

2.3.1 中央式构图 ..... 49

2.3.2 黄金分割法 ..... 50

2.3.3 九宫格构图 ..... 51

2.3.4 对称性构图 ..... 51

2.3.5 线的构图 ..... 52

2.3.6 面的构图 ..... 55

2.3.7 棋盘式构图 ..... 57

2.3.8 远近式构图 ..... 57

2.3.9 留白式构图 ..... 58

## Chapter 03 学习曝光和对焦 ..... 59

### 3.1 曝光的操作 ..... 60

3.1.1 认识曝光 ..... 60

3.1.2 调整ISO感光度 ..... 61

3.1.3 选择测光模式 ..... 63

3.1.4 曝光补偿 ..... 65

### 3.2 运用快门 ..... 67

3.2.1 快门的作用 ..... 67

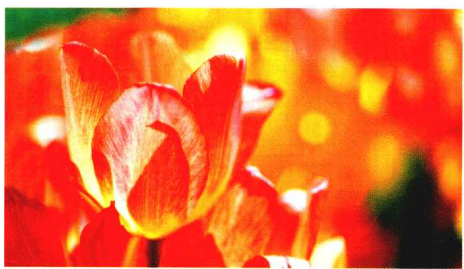
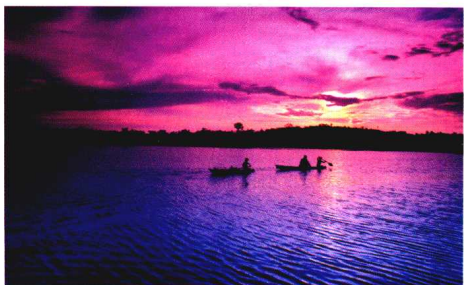
3.2.2 长曝光拍摄 ..... 67

### 3.3 对焦的技巧 ..... 70

3.3.1 景物对焦 ..... 70

3.3.2 焦光分离 ..... 70





3.3.3 静物和动态对焦 .....	72
<b>3.4 应用HDR功能 .....</b>	<b>73</b>

## **Chapter 04** 应用光影和色彩 .....

<b>4.1 顺光、逆光、侧光、顶光和底光 ..</b>	<b>76</b>
4.1.1 顺光 .....	76
4.1.2 逆光 .....	77
4.1.3 侧光 .....	78
4.1.4 顶光 .....	79
4.1.5 底光 .....	80
<b>4.2 使用柔光和硬光营造气氛 .....</b>	<b>81</b>
4.2.1 柔光 .....	81
4.2.2 硬光 .....	82
4.2.3 不同时间天气的光影 .....	84
<b>4.3 控制影调和色彩 .....</b>	<b>86</b>
4.3.1 白平衡 .....	86
4.3.2 运用影调 .....	89
4.3.3 色彩饱和度 .....	92
<b>4.4 光线和色调构图 .....</b>	<b>94</b>
4.4.1 明暗对比构图 .....	94
4.4.2 和谐色调构图 .....	94
4.4.3 对比色调构图 .....	95
4.4.4 冷暖色调对比构图 .....	96

## **Chapter 05** 人物摄影的技巧 .....

<b>5.1 人物摄影的取景方法 .....</b>	<b>98</b>
5.1.1 特写 .....	98
5.1.2 近景 .....	98
5.1.3 中景 .....	100
5.1.4 全景 .....	101
<b>5.2 人物摄影的取景构图 .....</b>	<b>101</b>
5.2.1 竖构图取景 .....	102
5.2.2 横构图取景 .....	103
<b>5.3 人像摄影的构成形式 .....</b>	<b>106</b>
5.3.1 画面布局 .....	106
5.3.2 适当留白 .....	107
5.3.3 人像摄影摆姿 .....	108
5.3.4 选择背景 .....	113
<b>5.4 人像摄影的拍摄角度 .....</b>	<b>116</b>
<b>5.5 人像摄影光线的使用技巧 .....</b>	<b>119</b>

## **Chapter 06** 掌握魅力自拍 .....

<b>6.1 自拍的角度 .....</b>	<b>124</b>
<b>6.2 自拍的硬件和软件 .....</b>	<b>127</b>
6.2.1 选择自拍手机 .....	127

6.2.2 使用自拍APP .....	129
6.3 不同脸型自拍的技巧 .....	130
6.4 摆出有趣的自拍姿势 .....	133
6.5 手机自拍的注意事项 .....	141

## Chapter 07 风光摄影的技巧 .....

7.1 风光摄影的构图 .....	146
7.1.1 风光照片的取景 .....	146
7.1.2 选择摄影位置 .....	148
7.1.3 画面构成的条件 .....	150
7.2 拍摄水景 .....	153
7.3 拍摄山景 .....	157
7.4 拍摄原野 .....	158
7.5 拍摄树林 .....	160
7.6 拍摄沙漠 .....	162
7.7 拍摄雪景 .....	163
7.8 拍摄建筑 .....	165
7.9 拍摄全景 .....	169
7.9.1 使用手机拍摄全景 .....	169
7.9.2 全景拍摄技巧 .....	170

## Chapter 08 静物摄影的技巧 .....

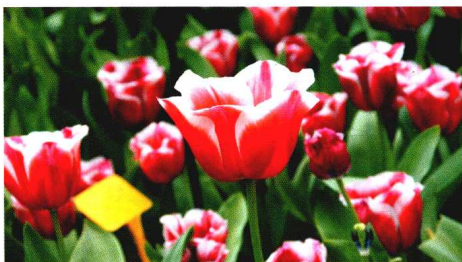
8.1 掌握静物摄影 .....	174
8.1.1 色调结合情绪 .....	174
8.1.2 表达意念形式 .....	175
8.1.3 组合拍摄对象 .....	177
8.1.4 拍摄对象的照明 .....	178
8.1.5 选择拍摄角度 .....	180
8.1.6 选择搭配背景 .....	180
8.2 拍摄金属、透明物品 .....	182
8.3 拍摄美食 .....	184
8.4 拍摄微距 .....	188
8.5 拍摄植物 .....	191
8.5.1 色彩的把握 .....	191
8.5.2 拍摄角度的选择 .....	192
8.5.3 影调与层次的把握 .....	194
8.5.4 形态的运用 .....	197
8.5.5 表现画面意境 .....	198

## Chapter 09 运动摄影的技巧 .....

9.1 了解运动摄影 .....	200
9.2 体育摄影 .....	201
9.2.1 了解比赛节奏 .....	201
9.2.2 选择合适焦距 .....	201







9.2.3	选择拍摄位置 .....	202
9.2.4	设置快门速度 .....	203
<b>9.3</b>	<b>动物摄影 .....</b>	<b>205</b>
9.3.1	接近拍摄对象 .....	205
9.3.2	抓准瞬间 .....	207
9.3.3	突出特征 .....	209
9.3.4	利用环境衬托 .....	210
9.3.5	虚化前后景 .....	213
9.3.6	宠物摄影 .....	214
<b>9.4</b>	<b>人文街拍 .....</b>	<b>218</b>

## Chapter 10 使用手机APP .....

<b>10.1</b>	<b>拍照APP.....</b>	<b>224</b>
<b>10.2</b>	<b>后期修图APP.....</b>	<b>227</b>
10.2.1	VSCO .....	228
10.2.2	Snapseed .....	235
10.2.3	泼辣修图 .....	237
10.2.4	VOUN .....	238
10.2.5	黄油相机 .....	238
10.2.6	Layout .....	240
10.2.7	Relook .....	242
<b>10.3</b>	<b>使用手机拍摄视频.....</b>	<b>244</b>
10.3.1	拍摄视频的注意事项 .....	244
10.3.2	使用自带相机和其他APP .....	246
<b>10.4</b>	<b>导出和分享照片.....</b>	<b>249</b>

# Chapter 01

---

## 走进手机摄影的世界



摄影已经成为每个用户日常使用最为频繁的手机功能之一，专业拍照、美颜自拍等功能几乎成为每一款手机的必备功能，通过本章的基础知识指点，帮助用户走进手机摄影的世界。



### 1.1 手机摄影快速入门

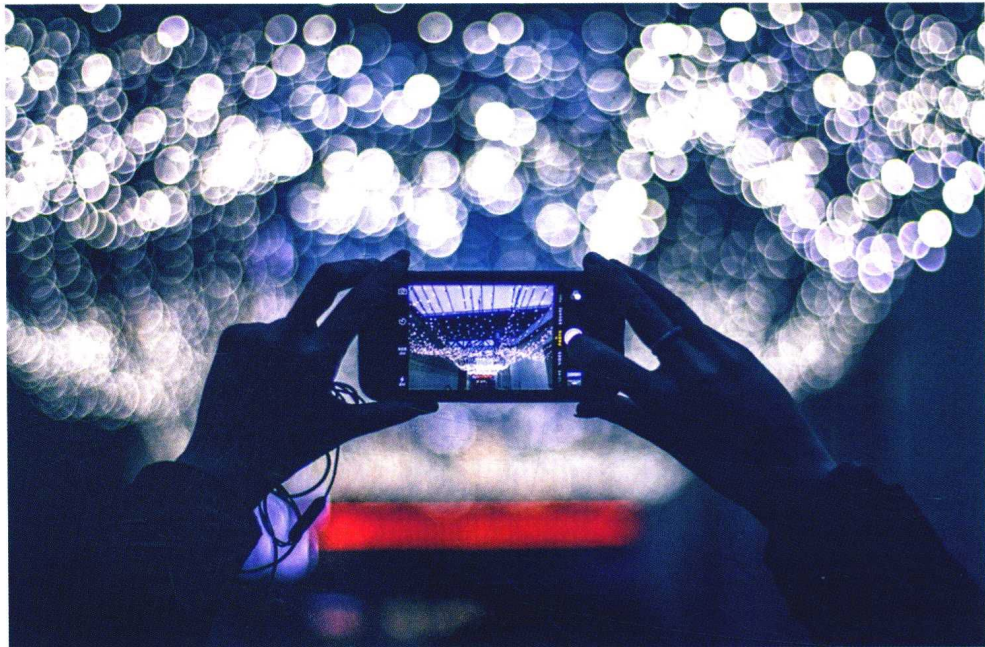
手机摄影已经成为人们生活中的一部分，每天都有人用手机拍摄身边有趣的事物，手机摄影代表了摄影从专业性转向普及性。要拍好照片，首先需要掌握手机摄影的基础知识。

#### 1.1.1 手机摄影流行的原因

随着手机硬件和软件技术的逐步提高，手机拍照的功能也日趋强大，在移动互联网时代分享图片也更为方便快捷。

如今可以说是全民P图的时代，2016年6月，世界上最有名的图片社交应用Instagram宣传它已拥有超过5亿个用户，每天分享超过9500万张照片。而且，手机拍照早已不再是仅仅为了记录生活，手机拍照如此流行催生发展出了一门独特的艺术——手机摄影，国外称为Art of Mob(移动手机的艺术)。

使用手机拍照，使摄影变得更容易实现，成为人们生活中的一种习惯行为。



现代生活中，手机摄影能够如此流行主要有以下几个原因。

#### 1. 手机拍照功能强大

如今很多优秀的手机摄影作品可以和数码相机拍出的作品相媲美，随着智能手机硬件上的大升级，越来越多的手机采用高分辨率的双摄像头，例如华为P10手机使用徕卡双镜头，

800万像素前置镜头+2000万像素黑白、1200万像素彩色后置镜头，可以拍摄出数码大片似的照片。



华为P10手机徕卡双镜头。

## 2. 手机价格比单反相机便宜

目前大部分的Android智能手机只需一两千元，却具备上千万像素的拍照功能，价格比入门级单反相机更便宜。

比如拍照效果很好的三星 Galaxy S7 edge，现在的港版也就1800元左右，拍出照片的效果并不比一些入门级数码单反相机差多少，而且方便携带，操作简单，价格上入门单反相机要3000元左右，这样比较，手机显然比单反相机更具吸引力。



三星Galaxy S7 edge手机。

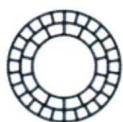
## 3. 手机的在线分享和简单修图

使用手机自带的APP软件可以对照片直接进行美化和分享等操作，而单反相机则需要通过数据线上传到电脑，下载特定的软件进行处理，再利用网络进行分享，操作性远远弱



## 轻松玩转手机摄影

于手机。方便快捷的修图和网上分享功能，是手机摄影流行的原因之一。



VSCO

Visual Supply Company

App Store 精华

★★★★☆ (752)



创作



创作



手机修图软件VSCO。

### 1.1.2 手机摄影的优势和劣势

手机摄影的优势主要有如下几点：

1. 拍摄方便：手机方便快捷的操作是手机摄影流行的主要因素。携带小巧的手机可以让用户随走随拍，同时借助社交软件实现即时分享，发到微信朋友圈或QQ群中获得朋友们的赞赏，是传统摄影无法企及的操作。

2. 像素不低：现在智能手机的像素普遍在1000万像素以上，不比一般相机的像素差多少，拍出的照片可以满足大部分用户的需求。

3. 自拍实用：手机摄影的自由度高，尤其在自拍上，一般相机不适合自拍，而手机是最具优势的自拍利器。

4. 多种APP：手机上的多种APP软件可以实现对照片的修改，并对照片一键美化，方便快捷。

手机摄影的劣势主要有以下几点：

1. 摄像头的不足：手机摄像头普遍无法变焦，且焦距不够长。

2. 尺寸和亮度有限：手机拍摄的照片尺寸不大，且亮度上和单反的专业闪光灯有明显差距，所以对自然背景的光线要求颇高。

3. 画面层次感不强：手机摄影很难兼顾场景的亮部和暗部，容易丢失明暗层次，影响画面效果。

手机摄影有其优势，也有其劣势，尽量使用手机多拍多看，手机摄影的水平自然也会提高。



### 1.1.3 手机摄影的功能

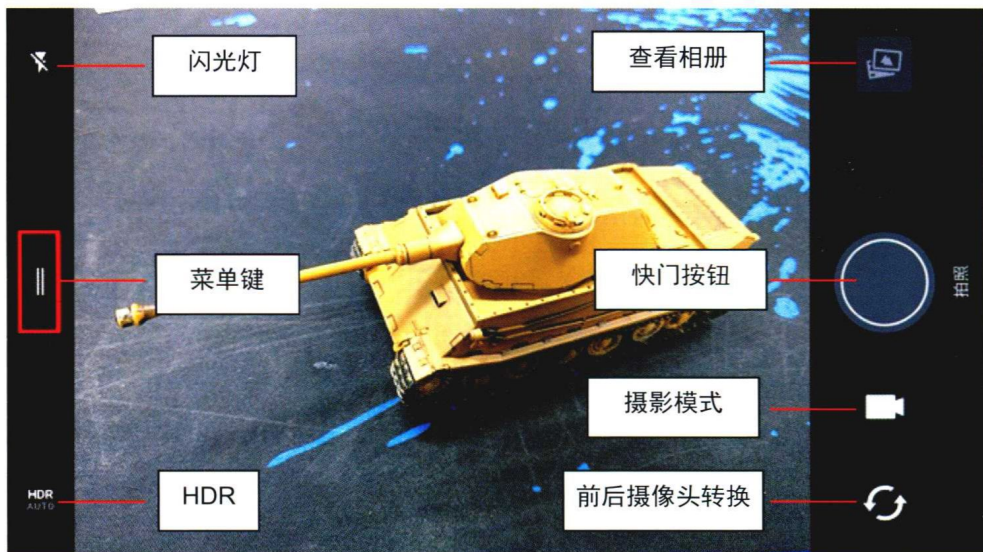
手机如今成为最常用的拍摄工具，在日常生活中人们的手机基本不离身，可以及时记录和抓拍生活中的精彩瞬间。



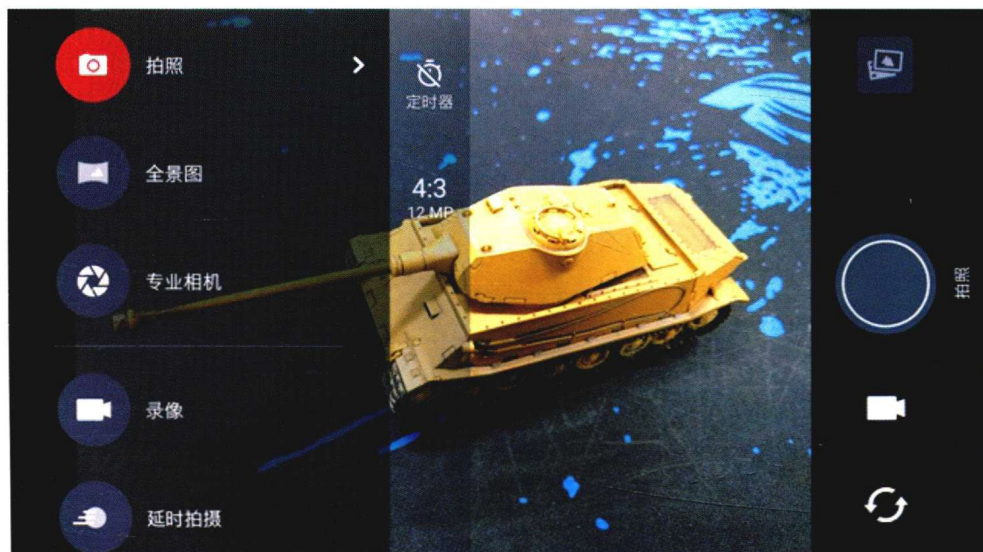
## 轻松玩转手机摄影

### 1. 手机的拍摄界面

不同的手机拍摄界面也各自不同，不过最常用的快门按钮、闪光灯、摄像头切换等基本功能是一样的，如下图所示为HTC U11手机的拍摄界面。



1. 菜单键：点击双杠菜单键，在菜单中选择“拍照”按钮，就是选择相机的自动模式，还可以选择“全景图”“专业相机”等模式，如下图所示。



2. 快门按钮：点击快门按钮即可进行拍照，在录制视频时，快门按钮起的是“开始”和“停止”按钮的作用。

3. 摄影模式：点击一次可以转换拍照模式为摄影(录制视频)模式，再次点击则重新转换为拍照模式。