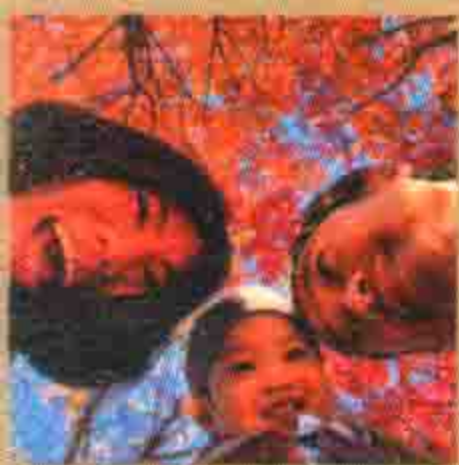




# 手机摄影手册

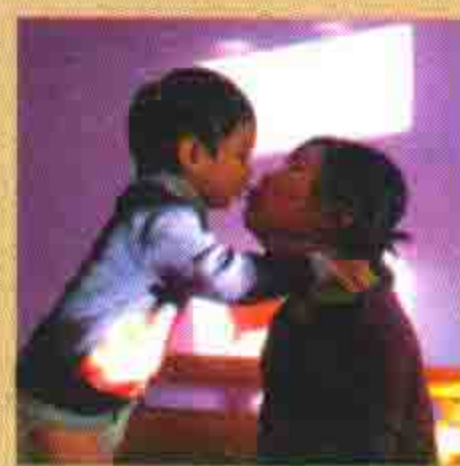


## 拍出情感



贾树森·著

用简单的技术  
拍出内心的情感  
这才是手机摄影的回归



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 手机摄影手册

## 拍出情感

贾树森·著

用简单的技术  
拍出内心的情感  
这才是手机摄影的回归



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 内 容 提 要

本书是由摄影师多年的摄影经验提炼而成的，在这本书的引领下，任何人都可以拿起手机，拍出具有真情实感、回归生活本质的照片。全书共分10章，主要内容包括从琐碎中发现情感、你曾忽略的光与影、那些迷人的色彩、难忘的瞬间、照片会讲故事、自拍是一种摄影语言和修出来的爱等。除了分享书中每张照片背后的故事外，还分享了拍摄时的思路、运用的技巧、简单实用的小窍门等，这会带给读者极具启发性的灵感。配合精心制作的视频教程，详细拆解运用手机App修图的思路和步骤，宛如面对面、手把手地进行无缝交流。

生活中90%的美好回忆，都发生在家里或者以家为中心、半径3000米的范围内，请跟随这本书和你的内心，一起来记录生活中的温暖与爱。

### 图书在版编目(CIP)数据

手机摄影手册.3, 拍出情感 / 贾树森著. —北京: 北京大学出版社, 2017.9  
ISBN 978-7-301-28585-5

I. ①手… II. ①贾… III. ①移动电话机—摄影技术—手册 IV. ①J41-62②TN929.53-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第193748号

书 名 手机摄影手册 3——拍出情感

SHOUJI SHEYING SHOUCHE 3—PAICHU QINGGAN

著作责任者 贾树森 著

责任编辑 尹 毅

标准书号 ISBN 978-7-301-28585-5

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社

电子信箱 [pup7@pup.cn](mailto:pup7@pup.cn)

电 话 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62580653

印 刷 者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 8印张 260千字

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

印 数 1—4000册

定 价 39.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

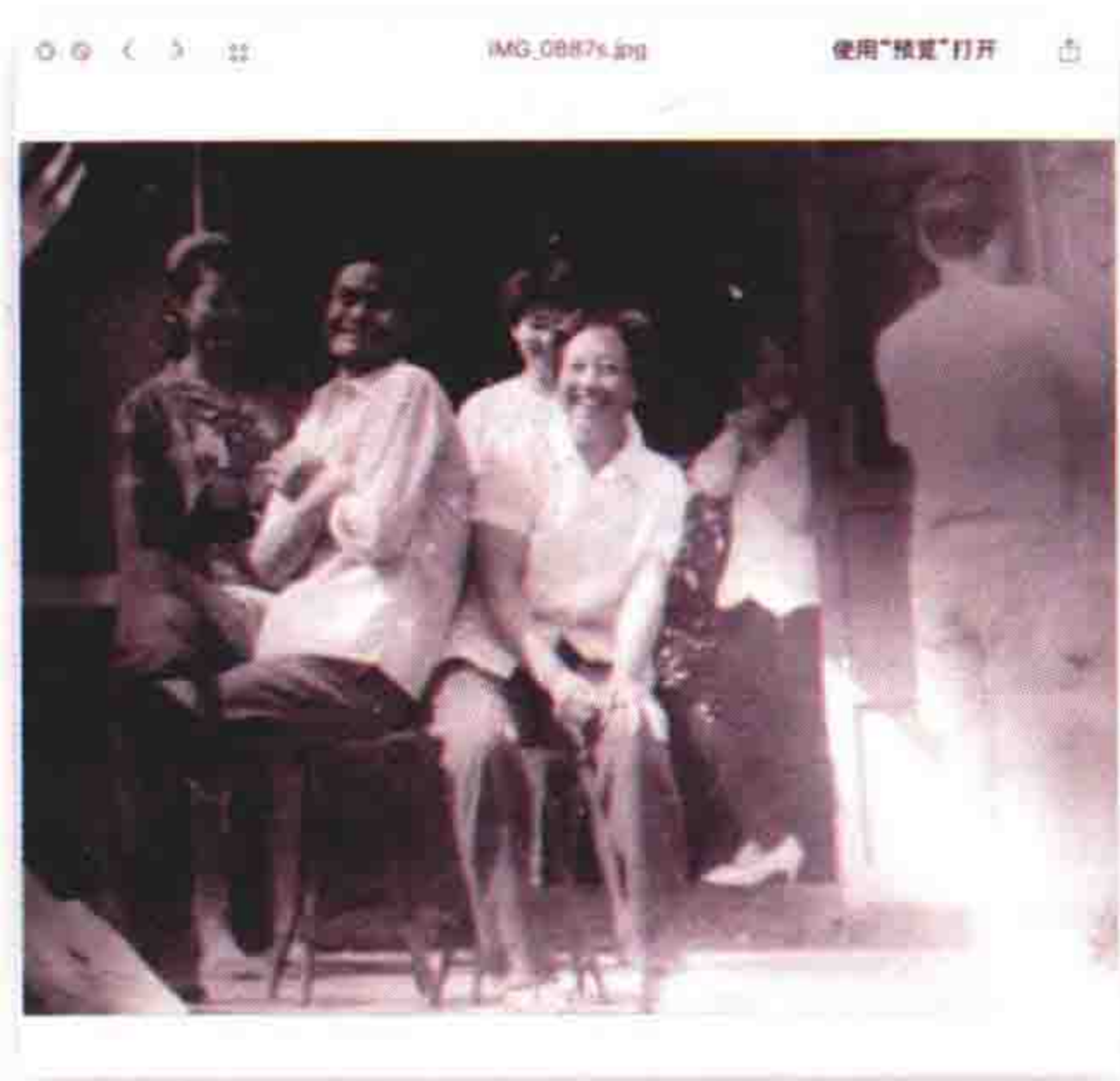
版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370

## 拍出情感

作为一名职业摄影师，我拍了很多照片，但当我回想我的职业生涯时，发现我拍的最好的照片就是记录家人生活的照片，这些照片能给我带来回忆、快乐甚至幸福感，就像我20多年前抓拍的这张全家福一样。从技术上说它并不完美，甚至交不了“作业”（我们在电影学院时对技术不过关的片子的称呼），但是这张照片却能给我带来无限的回忆，让我感受到那时的快乐。



辽宁丹东鹿圈村 1990.08

拍摄：海鸥双反

后期 App：黑白胶片

忘记了从何时开始，每一次回家，我都会用相机记录家人的日常生活，相比那些构图、曝光、姿态等堪称完美的“大片”，我越来越喜欢这些看似简单和琐碎的、记录日常生活的照片，因为这些照片承载了我当时的情感，更多的是我的内心推动着我按下了快门。

后来，我开始记录下我的爱情和家庭生活，记录下我的儿子小树从在妈妈的肚子里到呱呱坠地，从他在襁褓之中到跑得连姥姥都追不上……无论是单反还是手机，我拍下那些令我高兴、感动，甚至热泪盈眶的时刻。

我们常常被外面的繁华世界所吸引，却忽略了每天每时每刻在我们身边发生的这些饱含激情、充满爱的瞬间。我也曾经因为工作去了很多地方，也拍下过很

多所谓精彩绝伦的画面，但那种美，只是一瞬间的震撼而已，难以给人绵延三日的回味。

照片只是一个载体，我们想记录的，是照片背后的情感；我们想表达的，是对取景框里的人的爱。照片最本质的功能，就是承载并传达情感。你的喜怒哀乐，你的激情和感动，都会在照片里显现。照片，除了美之外，还要能表达出情感，表达出爱，让看到照片的人能感受到爱，这才是一张真正的好照片，这才是有灵魂的照片。

这本书中的照片都是我用手机拍下来的瞬间，它们记录了我前半段人生中最珍贵的东西，是我生而为人最温暖的礼物。除了照片背后的故事外，我还会分享我拍摄时的想法和对光线、构图、色彩等的处理方式。最重要的是，这本书将引领大家以一种全新的方式和角度去观察生活，用心去体验生活。在很多时候我们需要慢下来，回归生活的本质，放松自己，跟家人亲密地相处。

作为一名职业摄影师，我经常使用昂贵的专业相机去拍摄，它们可以获得高质量的细腻影像，而本书中的照片都是我用手机完成拍摄和修图的，这些照片都是来自我内心的真情实感的创意表达。科技的进步使手机影像的质量越来越好，而且手机几乎与我们形影不离，相比于专业相机，用手机来记录生活显得更加方便快捷。也正是因为用手机来记录，很多时候可以神不知鬼不觉地偷拍，或是手机能使被拍摄者放下戒心，从而使我拍到了很多非常自然和本真的瞬间。在相机后面的我，常常是一直欢笑着的。家人的一张张照片不但成为我的美好回忆，更是我送给他们最珍贵的礼物，每一张照片，都是一句“我爱你”。

最后，希望你也能跟随着这本书，回归生活，回归家庭，回归内心地去拍下每一个感动你的时刻，记录下属于你的人生故事。

树 爸

# 目录 Contents

## 前言 拍出情感 / 1

## 第一章 从琐碎中发现情感

- 1. 送别 / 3
- 2. 爸爸的母爱 / 4
- 3. 心满意足 / 5



- 4. 早上起来一杯水 / 6
- 5. 滋润心田 / 7
- 6. 我能看到你 / 8



- 7. 与雪花的对话 / 9
- 8. 破坏分子 / 10
- 9. 姥姥做的零食 / 11



- 10. 天线宝宝与沙发 / 13
- 11. 他的睫毛真长 / 14

- 12. 早上起床后的温暖时光 / 15
- 13. 陪读 / 17
- 14. 夕阳下 / 19



- 15. 发烧 / 20
- 16. 仰起头，向上看 / 21



- 17. 欢笑的落叶 / 22
- 18. 小司机 / 24



- 19. 妈妈的靴子 / 25
- 20. 肩膀是最舒服的床 / 26

## 第二章

# 你曾忽略的光与影

- 1. 影子桂冠 / 29
- 2. 窗前的逆光 / 30
- 3. 红色的灯 / 31



- 4. 小树与小树 / 32
- 5. 裸体的西部牛仔 / 33



- 6. 橱窗里的镜像 / 34
- 7. 如影随形 / 35



- 8. 广告灯箱——免费的柔光箱 / 36
- 9. 从书架缝隙透过来的光 / 38

- 10. 指缝中的车灯光 / 39
- 11. 用孩子的眼光看世界 / 40



- 12. 在家里拍剪影 / 42
- 13. 给汽车晒晒太阳 / 43



- 14. 修行的猫 / 44
- 15. 太阳公公聚光灯 / 45



- 16. 早起特供 / 46
- 17. 逆光合影 / 47
- 18. 亲吻阳光 / 48

- 19. 随处可见的反光板 / 50
- 20. 临时的家 / 51



- 21. 重叠合影 / 52
- 22. 森林里的吻 / 53
- 23. 神奇的台灯 / 56



### 第三章 那些迷人的色彩

- 1. 云彩 / 60
- 2. 热烈的大红 / 62
- 3. 梦中的黄色橙子 / 63



- 4. 夕阳下的芦苇 / 64
- 5. 凡·高的色彩 / 65



- 6. 月亮代表我的心 / 66
- 7. 白雪上的火 / 67



- 8. 墙上开花了 / 68
- 9. 大海, 沙发 / 69
- 10. 抓住你了! / 70

- 11. 离家1.5千米的风景 / 71
- 12. 家门口的美丽朝霞 / 72



- 13. 幸福的颜色 / 75
- 14. 航空母舰和飞机 / 76



- 15. 他在丛中笑 / 79
- 16. 一碗面 / 79



- 17. 黑与白 / 81
- 18. 春天的颜色 / 82
- 19. 恬静 / 84



## 第四章 难忘的瞬间

1. 在有纪念意义的地方  
拍照(1) / 87



2. 在有纪念意义的地方  
拍照(2) / 88



3. 在有纪念意义的地方  
拍照(3) / 89



4. 爱的眼神 / 90

5. 盛开的她 / 91



6. 第一次抱小树 / 93



7. 左边是你, 右边是我,  
中间是面 / 94



8. 手把手教你学走路  
/ 95

9. 人生初步 / 96



10. 我帅吗 / 97



## 第五章 把情感装进那个框

- 1. 心·爱 / 100
- 2. 车窗是个取景框 / 101



- 3. 现成一个框等你钻 / 102
- 4. 螺旋的前景 / 103



- 5. 开放式构图的张力 / 104
- 6. 找一块草坪当背景 / 107



- 7. 低低的角度把他拍成小大人 / 107
- 8. 无言的交流 / 109

- 9. 到处有相框 / 110
- 10. 吹风少年 / 112



- 11. 梦中的故事 / 113
- 12. 让笑脸充满画面 / 114



- 13. 全景拍下我们仨 / 115



- 14. 得来不易的合影 / 116

## 第六章 照片会讲故事

1. 无声的对话 / 120  
2. 对弈 / 121



3. 小树和球球的故事 / 122  
4. 小树去哪儿 / 124



5. 小狗别跑 / 125  
6. 等菜 / 127  
7. 我们的世界 / 128



8. 细节的力量 / 129  
9. 受伤的小蜗牛 / 130

10. 奶奶我爱你 / 132  
11. 修车小师傅 / 133



12. 是什么让人捧腹 / 135  
13. 小熊，你喝点儿粥吧 / 136



14. 排队 / 137  
15. 不想让妈妈出去 / 138



16. 为什么出不来 / 139  
17. 自己的事情自己干 / 140

18. 爱讲故事的姥爷与爱听故事的小树 / 141



19. 看看我长了几斤 / 143



## 第七章

# 自拍是一种摄影语言

1. 带走家乡的大山

/ 146

2. 自拍杆的妙用

/ 146



3. 两棵树的对话

/ 147

4. 拍出动感 / 150



5. 拍下自己的影子

/ 151

6. 我想干掉自己

/ 152



7. 雨天的倒影 / 154

8. 无言 / 155

9. 我是大树 / 156

10. 平行空间 / 158

11. 我们的游戏

/ 159



12. 触手可及的欢乐

/ 160

13. 借助三脚架遥控器

玩转自拍 / 161



## 第八章 如何抓到真实的他（她）

- 1. 模糊的童真 / 165
- 2. 百花丛中最鲜艳 / 166



- 3. 睡梦中的笑 / 167
- 4. 自由滑 / 168



- 5. 在说“拍完了”以后继续拍 / 169
- 6. 放手让他去尝试 / 170



- 7. 一起做个游戏 / 171
- 8. 把他举到空中 / 172

- 9. 跟他一起动起来 / 174
- 10. 生活用品是最好的玩具 / 175



- 11. 追风少年 / 176
- 12. 导演一场偶遇 / 178



- 13. 被闪光灯闪傻掉的小树 / 179
- 14. 意外拍下的瞬间 / 180



- 15. 真实的吼叫 / 181
- 16. 杯子里有什么 / 182

- 17. 意外的鬼脸 / 184
- 18. 偷拍的自然瞬间 / 185



- 19. 幸福向我跑来 / 186
- 20. 动起来 / 188



## 第九章 那些能表达情感的创意

- 1. 拍下我们的吻 / 193
- 2. 爱的三角形 / 194



- 3. 让我们一起跟镜头做个游戏 / 195
- 4. 幸福的脚丫子 / 196



- 5. 茉莉花 / 197
- 6. 送给她一颗大自然的心 / 198



- 7. 三颗心 / 200
- 8. 爱的小房子 / 202

- 9. 我尿了一个“妈妈心” / 203
- 10. 爱的投射 / 204



- 11. 拍照就是玩 / 206
- 12. 我眼中的你 / 207



- 13. 孩子的创意表达 / 208



- 14. 妈妈我可喜欢你了 / 210
- 15. 袋鼠妈妈 / 212

## 第十章 修出来的爱

1. AfterFocus: 修出媲美单反的虚化效果 / 215



2. Snapseed: 修出暖暖的复古调 / 216



3. 黑白更能突出爱: 专业的 Snapseed 转黑白 / 218



4. Snapseed 与 VSCO 配合, 快速修片 / 220  
5. 废片变身记 / 222

6. Snapseed+MIX: 修亮逆光下的黑脸 / 224



7. MIX: 一秒换个天 / 226



8. 多面手 Snapseed: 修出一张好看的照片 / 228



9. 超简单的老旧胶片色彩: Hipstamatic / 230

10. 用 MIX 修出铅笔淡彩的效果 / 231  
11. 简单一步调出黑白老式胶片感 / 232



12. 超级实用的 Snapseed 画笔工具: 轻松调整照片局部色调 / 234



13. Mextures: 利用胶片漏光弥补照片瑕疵 / 236



14. 简单实用的双重曝光: 再造一个多彩的你 / 238

附录 手机摄影视频教程 / 240

后记 冲破规则, 拥有自己的视界 / 241

## 第一章

# 从琐碎中发现情感



生活总是琐碎的，而我们的情感就存在于这些琐碎之中。用不同的态度去观察和体验生活，你就会得到完全不同的生活，体验到完全不同的人生。

同一件事情，有人觉得有趣，有人觉得无聊，对于敏感而又热爱生活的生活记录者来说，善于从琐碎的日常生活中发现并记录下喜怒哀乐仿佛是一种与生俱来的能力。事实上，任何人都需要打开自己的心，来真正地融入生活，才有可能发现平凡生活中的那些美好。我们的爱、我们的感动、我们的激情都依存于这些所谓的小事儿，我们人生的这部大电影都是由这样的小事儿组合而成的。

有时候你可能会觉得，有些事烦都烦死了，哪儿还有心情去拍照？或者太高兴了，忘记了拍照，或者有些瞬间可能早已习以为常，见怪不怪。然而，有些你认为的小事、烦事，将来有可能是你最为怀念的事。在很多时候，拍照能让我们跳出来，用旁观者的心态看待眼前的小事，有种穿越时空的距离感。每当遇到困难，我会问自己，50年后，它对我的意义是什么，你会发现，跟现在完全不同。

孩子发烧39℃的当下，我们感觉到的是焦急。而50年后，是难忘的回忆。拍照这个动作，提醒我们，这件事一定会过去，而我们一定会笑着回顾这次经历。

甚至是和爱人争吵的当下，满脑子是：她原来是这样的人。而回顾的感觉可能只是一次让双方更了解自己的机会。

记录者可以以一种旁观者的角度去观察记录生活，也就是一种抽离，拉开距离来看，感受会很不同。而相机让我们成为自己生活的旁观者，有一个冷静的观察角度。

拍照片这件事说到底是靠心灵来主导的，感受得到，才有可能拍得到。