



泼辣修图
认证

手机摄影，
超乎你的想象

前期怎么拍：从最基础的摄影参数开始，到手摄小白的拍摄心路，再到成熟摄影人的思维方式层层推进。

后期怎么修：从色彩原理和色彩表示方法出发，逐个解析重要后期工具并穿插应用，通过实战将原理与工具统一起来，以获得思想上的升华与启迪。

王鹏鹏 叶明◎著

手机摄影 从小白到大师



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

手机摄影

从小白到大师

王鹏鹏 叶明◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书主要由两部分构成：前期怎么拍与后期怎么修。

前期部分分为2篇共5章。这部分没有采用常规的罗列式写作手法，而是运用了递进式的创作手法，从最基础的摄影参数开始，到手机摄影小白的拍摄心路，再到成熟摄影人的思维方式层层推进，符合绝大多数人的学习与认知过程。我们将大量的手机摄影知识融入这个成长过程中，包括选择拍摄设备、优化画面构图、运用摄影色彩、捕捉决定性瞬间等技巧，同时附上正反作品的对比，通过反差学习的方式让大家更深刻地掌握手机摄影的精髓。

后期部分为1篇共17章，着重强调基础的后期原理，重要工具背后的变化规律等。我们始终坚信“授人以鱼不如授人以渔”，只有经过这样的学习，才能真正做到“举一反三”。阅读本书你会发现，以前在你眼中百思不得其解的知识难点，在本书里竟如此简单。具体而言，后期部分从最基础的色彩原理和色彩表示方法出发，然后逐个解析重要的后期工具并穿插其应用，最后通过实例将原理与工具统一起来，以获得思想上的升华与启迪。

手机摄影是这个世界送给每个生活热爱者的大礼，它让我们可以随时随地记录身边的美好，希望本书可以帮助大家成为记录生活的大师，将每一个转瞬即逝的精彩瞬间提炼成永不褪色的经典影像。

图书在版编目(CIP)数据

手机摄影从小白到大师 / 王鹏鹏, 叶明著. —北京: 北京大学出版社, 2018.11
ISBN 978-7-301-29886-2

I. ①手… II. ①王… ②叶… 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(2018)第210016号

书 名 手机摄影从小白到大师

SHOUJI SHEYING CONG XIAOBAI DAO DASHI

著作责任者 王鹏鹏 叶 明 著

责任编辑 尹 毅

标准书号 ISBN 978-7-301-29886-2

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

电 话 邮购部 010-62752015 / 发行部 010-62750007 编辑部 010-62570390

印刷者 北京中科印刷有限公司

经 销 者 新华书店

880毫米×1230毫米 32开本 16.5印张 155千字

2018年11月第1版 2019年1月第2次印刷

印 数 10001—20000册

定 价 88.00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

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370

Preface

前言

手机摄影是近年来摄影领域的一次巨变，甚至用“颠覆”来形容也不为过。把时间倒推 10 年，“摄影”这个词还仅仅是存在于少数群体中的流行词汇，“单反”几乎就是摄影的代名词。那时候的手机更多的是用于拍照而不是摄影，因为无论是镜头光学素质还是感光元件画质，都给手机摄影设定了明显的“天花板”。

随着智能设备的兴起与发展，特别是手机摄影生态的建立，人人都可以利用手机进行创作已经成为一个不争的事实，它为沉寂已久的摄影领域注入了以下新鲜特性。

1. 极佳的便携性

单反相机拥有极其强大的光学素质，但与之随行的就是沉重庞大的身躯；在智能手机出现之前，卡片机就是一个画质与便携性相平衡的典型产物，但现在绝大多数卡片机市场已经被手机侵占，原因之一就是手机的身材更加纤细。极佳的便携性就意味着我们可以随时随地记录身边发生的事情，从某种程度上来说，手机让我们更加贴近摄影的本质。

2. 极其丰富的应用体系

现在应用商店的摄影类应用保守估计有上百万款，这些应用构建了一个极其强大的摄影体系，大家可以借助这些应用快速完成图像的处理和美化。相较于 PC 端的软件来说，它们的操作更加简单、使用门槛更低，也更加贴近用户。对于大多数普通消费者而言，花费半天时间用专业软件制作的照片，也许还真不如美颜应用一键修图的效果好。

3. 极佳的前后期一体化

社交是人的基本需要，而图片则是承载社交需求的最佳媒介之一，这个世界每天会产生上亿张的照片，其中有相当一部分都流入了社交领域。相较于单反相机，手机拍完照片可以立即处理然后即刻分享，是完全无缝的分享体验。而大多数单反相机都需要借助第三方设备才能实现图片分享的功能，便利性远远不及手机。

诚然，站在 2018 年这个时间节点，手机相较于单反相机在光学素质等方面的差距依

然是巨大的，但不可否认的是，手机摄影已然成为一种无法阻挡的趋势，也会成为绝大多数普通消费者生产影像的第一选择。

掌握一些手机拍摄的技巧几乎是每一个现代人都需要具备的能力，我们学习手机摄影，并不一定要成为流传千古的摄影大师，也不一定要借此赚得盆满钵满，更多的是记录初升的太阳、亲人的面容、孩子的成长，记录所有转瞬即逝的刹那、错过就不再来的昨天，以及那些快乐明媚的时光。

我们也正是基于这个出发点编写了本书，它没有太多华丽高深的技巧，更多的是温情朴实的陈述，如果读完本书能让你的生活变得更美好一点，那它就是成功的。

最后，本书在写作过程中使用了部分来源于 Unsplash、Pixabay、泼辣有图等开源社区的图片，在此向图片作者与开源平台表示诚挚的感谢！与此同时，我们还为大家提供了一系列的图文、视频教程及素材下载，扫描下方二维码关注公众号即可获取。



手机摄影

从小白到大师



SHOUJI SHEYING
CONG XIAOBAI DAO DASHI

Contents

目录

1

第一篇

手机摄影入门，从这儿开始

第一章 手机摄影，从了解自己的手机相机开始	2
第一节 手机摄影中必须了解的拍摄属性	5
第二节 手机摄影的三要素：对焦、测光、快门	9
第三节 熟悉的手机，不熟悉的拍照界面	15
第四节 成为手机摄影达人的几点拍摄小技巧	17
第二章 当我是摄影小白的时候，我认识的手机摄影是这样的	22
第一节 手机“摄影”与“拍照”的区别	25
第二节 多样的构图法则背后的逻辑	28
第三节 这些拍摄技巧比构图法则更实用	33
第四节 掌握这几个概念，让手机拍摄变得简单	43
第五节 照片“拍出来”到“修图”是一个过程	74
第六节 修图 App 精选推荐	78
第七节 如何选择适合自己的拍照手机	87



第二篇

手机摄影大师养成记

第三章 当我成了手机摄影大神的时候，我是这样拍的	90
第一节 手机摄影中应该关注的内容	92
第二节 从“随手拍”到“摄影”的变化	94
第三节 掌握构图的本质让摄影更简单	96
第四节 学习构图以外的技能	105
第五节 这些方法让拍摄的照片更吸引人	127
第六节 快速提升手机摄影的方式	144
第七节 好作品可能是“裁”出来的	151
第八节 组图的形式让照片表达更具象	153
第九节 如何锻炼自己的摄影眼	159
第十节 让摄影变成一种社交	165
第四章 炫爆朋友圈的手机摄影秘密	166
第一节 教你如何快速寻找适合拍照的场景	167
第二节 杂乱无序的街头，如何拍出大片感	172
第三节 旅游景点，这样拍会不一样	179
第四节 不一样的男生手机自拍指南	187
第五章 听大师们说	196
城市建筑——刘虔	197
手机美食摄影——尧玥綾	211
手机人文纪实——向西村上春树	217
手机人像——王璞	224

手机摄影的创意特效——彭渤	233
自拍——j 导	238
自然风光——鱼头	244



第三篇 后期

第六章 后期概述	252
第七章 从 RGB 讲起	259
第八章 直方图及其阅读	265
第一节 认识通道直方图	266
第二节 RGB 直方图的阅读	269
第三节 RGB 直方图的特殊形态	273
第四节 通道直方图的阅读	277
第九章 曲线工具	281
第一节 白色曲线	282
第二节 红色曲线	298
第三节 绿色曲线	306
第四节 蓝色曲线	309
第五节 曲线工具的应用	314
第十章 HSL 工具及其应用	326
第一节 色彩基本属性	327
第二节 HSL 工具	330

第三节	实例演示	333
第十一章	高低光工具	344
第十二章	色彩工具	347
第一节	色温	348
第二节	色温工具	351
第三节	色调工具	352
第四节	饱和度	353
第五节	自然饱和度	353
第十三章	光效工具	355
第一节	去雾	356
第二节	曝光	357
第三节	亮度	357
第四节	对比度	358
第十四章	质感	359
第一节	清晰度	360
第二节	锐化	360
第三节	降噪	361
第十五章	暗角	363
第十六章	色调（分离）	366
第十七章	畸变	369
第十八章	特效	374
第十九章	局部调整工具	379
第二十章	人像	389
第一节	人像调整	390
第二节	点去除	393
第三节	液化	395

第二十一章 文字	397
第二十二章 后期实例	401
第一节 暗调花卉	402
第二节 高调建筑	404
第三节 色调统一	406
第四节 日系风格	409
第五节 欧系摄影	413
第六节 重塑色彩	416
第七节 通透风光	420
第八节 黑白后期	424
第九节 剪影后期	426
第十节 创意色彩	428

影

第一篇

手机摄影入门，从这儿开始

1

第一章 ▶▶▶

手机摄影，从了解自己的
手机相机开始



在拍摄转瞬即逝的画面时，如何快速打开手机相机？

在近距离拍摄人像时，怎样才能不被拍摄对象察觉？

在阳光刺眼的下午，如何避免拍出一片死白或一片死黑的照片？

在杂乱的背景中，如何实现背景虚化的效果？



iPhone 6 王鹏鹏 / 摄 拍下这张照片，从看到场景到拿出手机，再到按下快门只用了十秒

第一节 手机摄影中必须了解的拍摄属性

在接触了很多手机摄影爱好者之后，我发现很多人在用手机摄影的过程中，较注重构图和修图。殊不知，当你按下手机快门的那一刻，一些可调整的拍摄参数手机自动帮你完成了，而按快门的这个过程包含了太多可手动调控的拍摄参数。所以要首先清楚自己的手机有哪些拍摄属性。

(1) 单镜头手机自带的镜头是一个不能进行光学变焦的定焦广角镜头。这就提醒我们：手机的变焦是建立在裁切画面的基础上，会损失画质效果，所以需谨慎使用单镜头手机的缩放变焦；手机自带的广角镜头会让画面边缘产生畸变，越靠近画面边缘的地方越容易被拉伸。这就提醒我们在拍摄人像的时候，尽量不要把人物安排到画面边缘，但可以让人物的腿部放在靠近画面边缘的地方，依靠畸变轻松拍出“大长腿”。

(2) 手机的光圈是固定值，无法像相机一样通过光圈改变景深，只能在拍摄的时候改变与被摄物的距离从而实现虚化效果。所以，在日常拍摄中多走几步，尽量合理控制主体和背景的景深关系。

(3) 手机会自动判断场景的情况，自动完成对焦和曝光功能。但是，在很多时候的拍摄中需要我们手动点到焦点处，根据场景光线的明暗进行曝光调整。

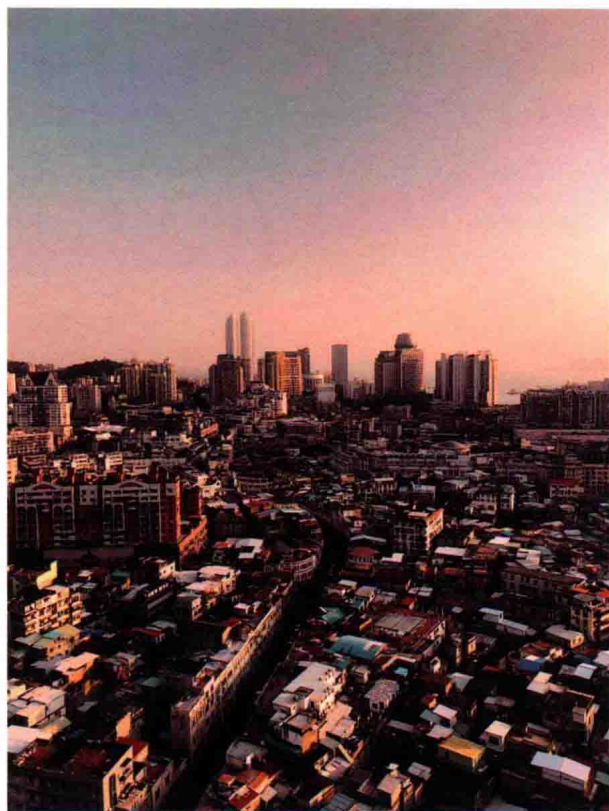
(4) 关于双摄像头手机（以下简称“双摄”手机），我们应该了解以下几个方面的知识。

① “双摄”手机双镜头的拍摄原理。很多主流手机品牌推出了自己的双摄像头手机，“双摄”手机大概分三类：一类是广角镜头+长焦镜头的双摄手机，如 iPhone 7 Plus、iPhone X、小米 6、OPPO R11 等。长焦镜头主要作用在于辅助手机实现

光学变焦，表现就是可物理层级实现远距离的背景虚化；另一类是彩色 + 黑白双摄像头的双摄手机，如华为 Mate10 Pro、华为荣耀 9、努比亚 Z17miniS、魅族 Pro7。通过两颗摄像头同时成像，彩色摄像头记录整个画面彩色信息，黑白摄像头刻画细节，既保证黑白摄像头的清晰度，又提升画质；还有一类是景深双摄，如 vivo Xplay6、魅蓝 Note6。采用一颗主摄像头和一颗辅助摄像头，辅助摄像头基本不参与成像，负责记录各焦平面的景深信息，进而处理虚化效果。

在日常拍摄中，我们可以通过双摄手机的变焦功能简化画面内容，同时也让画质有一定的保障。但是，尽量在画质承载的一倍和二倍焦距之间变焦，不然拍出来的照片画质会严重下降。

同一场景下，相同的拍摄角度，使用一倍焦距和二倍焦距会产生明显的差距。



iPhone 8 Plus 王鹏鹏 / 摄
一倍焦距下的画面