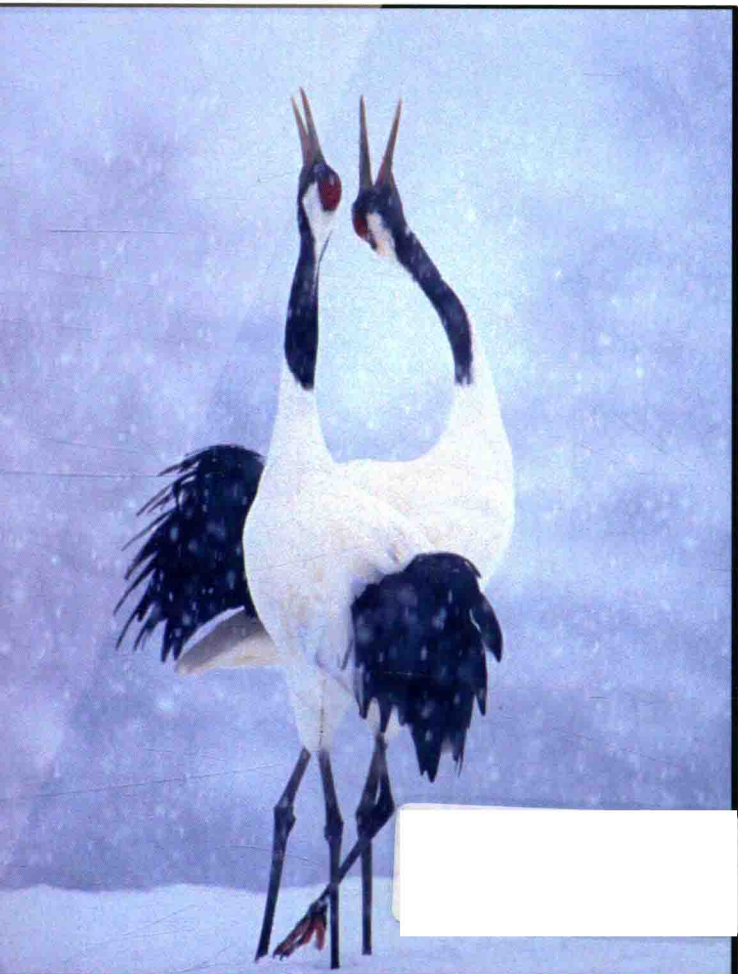


# 中老年人

北极光摄影  
编著

## 轻松玩转手机摄影



拍孩子，抓不住关键时刻？  
拍花朵，画面杂乱无章？  
拍美食，看上去并不诱人？  
家庭聚会，人太多拍不全？  
颜色好看的照片是怎么调出来？  
音乐相册怎么做？怎么分享给好友？  
更多问题，答案就在本书中！



附赠放大镜

# 大字版

随书附赠便携放大镜，  
随时随地方便阅读



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 中老年人 轻松玩转手机摄影

北极光摄影

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

中老年人轻松玩转手机摄影 / 北极光摄影编著. —  
北京 : 人民邮电出版社, 2018. 5  
ISBN 978-7-115-47886-3

I. ①中… II. ①北… III. ①移动电话机—摄影技术—中老年读物 IV. ①J41②TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第024001号

---

◆ 编 著 北极光摄影

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>

北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 11

2018年5月第1版

字数: 229千字

2018年5月北京第1次印刷

---

定价: 49.90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: 京东工商广登字 20170147号

# 目 录

## 第 1 章 玩转手机摄影的必备知识

- 1.1 好照片的三个要素 ..... 9
  - 1.1.1 主题明确 ..... 9
  - 1.1.2 主体突出 ..... 10
  - 1.1.3 画面简洁 ..... 11
- 1.2 了解构图对于画面视觉效果的影响 ..... 13
- 1.3 了解光线对于画面视觉效果的影响 ..... 14
- 1.4 摄影创作中的构思 ..... 15

## 第 2 章 手机基础拍摄方法及实用功能

- 2.1 认识手机的拍摄界面 ..... 17
- 2.2 如何拍摄清晰的照片 ..... 18
  - 2.2.1 准确对焦 ..... 18
  - 2.2.2 使用正确的执机姿势 ..... 20
  - 2.2.3 使用防抖功能 ..... 21
- 2.3 如何拍摄亮度合适的照片 ..... 22
  - 2.3.1 选择正确的位置测光 ..... 22
  - 2.3.2 使用曝光补偿功能 ..... 23
  - 2.3.3 使用 HDR 模式拍摄 ..... 24
- 2.4 如何拍摄色彩还原准确的照片 ..... 25
- 2.5 如何拍摄全景照片 ..... 26
  - 2.5.1 全景大片的拍摄方法 ..... 26
  - 2.5.2 拍出天地相接的全景大片 ..... 27
  - 2.5.3 拍出有多个分身的全景大片 ..... 27
- 2.6 手机拍摄实用功能 ..... 28
  - 2.6.1 开启网格显示 ..... 28
  - 2.6.2 手机的变焦功能 ..... 29

- 2.6.3 关闭提示音, 使用静音拍摄 ..... 30
- 2.6.4 连拍功能 ..... 31
- 2.6.5 拍摄视频功能 ..... 32

## 第 3 章 手机摄影也要懂得构图

- 3.1 构图对于手机摄影的重要性 ..... 34
- 3.2 构图中的各个元素 ..... 35
  - 3.2.1 一张照片的核心——主体 ..... 35
  - 3.2.2 为突出主体而存在的陪体 ..... 36
  - 3.2.3 了解画面的前景和背景 ..... 37
- 3.3 构图的核心——简洁 ..... 40
- 3.4 10 种基础构图样式 ..... 41
  - 3.4.1 最经典的黄金分割法构图 ..... 41
  - 3.4.2 水平线构图 ..... 41
  - 3.4.3 垂直构图 ..... 43
  - 3.4.4 富有动感的斜线构图 ..... 43
  - 3.4.5 营造众妙之门的框式构图 ..... 44
  - 3.4.6 表现空间感的牵引线构图 ..... 45
  - 3.4.7 形散而神不散的散点式构图 ..... 46
  - 3.4.8 三角形构图展现形式美 ..... 47
  - 3.4.9 展现柔美之姿的曲线构图 ..... 48
  - 3.4.10 塑造均衡之美的对称式构图 ..... 49
  - 3.4.11 以小博大的趣味点构图 ..... 50
  - 3.4.12 发现场景中的对比 ..... 51
- 3.5 让照片充满诗情画意的构图法 ..... 55
  - 3.5.1 疏可走马 ..... 55
  - 3.5.2 密不透风 ..... 56
- 3.6 利用后期处理进行二次构图 ..... 57
  - 3.6.1 通过二次构图弥补前期的不足 ..... 57



- 3.6.2 通过二次构图改变画幅  
方向 ..... 58

## 第4章 用光影塑造优美影像

- 4.1 找到最完美的光线方向 ..... 60
- 4.2 光线的方向 ..... 61
- 4.2.1 顺光 ..... 61
- 4.2.2 侧光 ..... 62
- 4.2.3 前侧光 ..... 63
- 4.2.4 逆光 ..... 64
- 4.2.5 侧逆光 ..... 65
- 4.2.6 顶光 ..... 66
- 4.3 软光营造柔和的画面 ..... 67
- 4.4 用硬光强调画面的力度感 ..... 68
- 4.5 眩光一样美 ..... 69
- 4.6 以剪影表现轮廓美 ..... 70
- 4.7 有趣的光影画面 ..... 71

## 第5章 用色彩渲染照片氛围

- 5.1 光线与色彩 ..... 73
- 5.2 利用逆光为画面染色 ..... 74
- 5.3 利用后期调整照片色彩 ..... 75
- 5.4 更具魅力的黑白照片 ..... 76
- 5.4.1 纪实类照片 ..... 76
- 5.4.2 有强烈明暗对比的照片 ..... 77
- 5.4.3 展现线条美的照片 ..... 78
- 5.4.4 展现历史感的照片 ..... 79
- 5.4.5 浓雾或雾霾天气拍摄的照片 ..... 79

## 第6章 拍出人像大片的绝招

- 6.1 用手机把家人拍美 ..... 82
- 6.1.1 抓住家庭聚会的精彩 ..... 82
- 6.1.2 家庭合影要拍全 ..... 83

- 6.1.3 背景模糊突出人物 ..... 85
- 6.1.4 选择合适的光线 ..... 85
- 6.1.5 拍摄人像剪影或半剪影 ..... 86
- 6.1.6 不露脸也能拍美照 ..... 87

## 6.2 用手机把孩子拍美 ..... 90

- 6.2.1 不要错过他不高兴的时候 ..... 90
- 6.2.2 注意观察他们的表情 ..... 91
- 6.2.3 让孩子的笑容充满整个画面 ..... 91
- 6.2.4 小手小脚可多拍 ..... 92
- 6.2.5 调皮捣蛋赶紧拍 ..... 93
- 6.2.6 高位俯拍展现完整场景，  
让画面有故事 ..... 94

## 6.3 巧用自拍杆拍美照 ..... 95

- 6.3.1 拍出景美人更美的照片 ..... 95
- 6.3.2 玩出镜花水月般的创意自拍 ..... 96
- 6.3.3 用自拍的方式搞定合影 ..... 97

## 第7章 人在旅途这样拍

## 7.1 遇上“坏”天气的拍摄技巧 ..... 99

- 7.1.1 下雨了怎么拍 ..... 99
- 7.1.2 下雪了怎么拍 ..... 101
- 7.1.3 起风了怎么拍 ..... 102
- 7.1.4 起雾起霾了怎么拍 ..... 103

## 7.2 拍摄旅途中的高山流水 ..... 104

- 7.2.1 利用云雾表现山景的仙境  
效果 ..... 104
- 7.2.2 选择合适的角度表现山势 ..... 105
- 7.2.3 利用前景突出山景的秀美 ..... 106
- 7.2.4 选择最佳的时间拍摄日出、  
日落 ..... 107
- 7.2.5 将倒影拍出艺术感 ..... 108

## 7.3 拍摄旅途中的花草树木 ..... 109

- 7.3.1 巧妙利用树木局部拍摄 ..... 109
- 7.3.2 正对太阳拍摄通透的树叶和  
星芒效果 ..... 110
- 7.3.3 用剪影表现树木的线条感 ..... 111

7.3.4	利用虚化拍摄花卉特写	112
7.3.5	拍摄花卉局部	113
7.3.6	利用昆虫增加动感	114
7.3.7	制造纯净的拍摄背景	115
<b>7.4</b>	<b>拍摄旅途中的建筑</b>	<b>116</b>
7.4.1	利用对比表现建筑的体量	116
7.4.2	拍出极简风格的几何画面	117
7.4.3	多注意你的头顶	118
7.4.4	仰拍建筑展现高耸入云之势	119
7.4.5	在墙边仰拍形成三角形构图	120

## 第 8 章 美食、静物拍摄技巧

8.1	选择有光线的餐桌	122
8.2	抓住色香味	123
8.3	拍美食要近些、再近一些	124
8.4	找个白背景拍美食	125
8.5	将餐具和美食放在一起拍摄	126
8.6	利用餐具做引导线	127
8.7	俯拍充分展现美食的色彩	128
8.8	侧拍特写让美食更诱人	129
8.9	拍出美食热气腾腾的感觉	130
8.10	美食不一定要放在一起拍摄	131
8.11	小品小物摄影	132
8.11.1	找光线——让画面主体明亮、清晰	132
8.11.2	要清理——让画面看起来更整洁	132
8.11.3	多寻找——寻找漂亮的背景	133
8.11.4	会表达——确定好主角，营造画面的意境	133
8.11.5	选背景——选择与主体相配的背景，提升画面的质感	134

8.11.6	好构图——构图的基本原则与布局	134
--------	-----------------	-----

## 第 9 章 用街拍诠释生活

9.1	街头摄影重在发现	136
9.2	街头摄影的典型拍摄手法	137
	利用海报拍摄有趣的场景	137
9.3	拍摄引人深思的场景	138
9.3.1	巧妙利用阴影	139
9.3.2	注意发现人与物的呼应	140
9.3.3	人与街景的形式美感	141
9.3.4	鼓起勇气拍摄正面	142
9.3.5	发现街头的色彩	143

## 第 10 章 照片后期处理与分享

10.1	后期处理对于摄影的重要性	146
10.2	手机照片后期处理的基本流程	148
10.2.1	调整构图	148
10.2.2	调整曝光	149
10.2.3	调整色彩	151
10.3	手机后期处理实例教学	153
10.3.1	让一张废片起死回生	153
10.3.2	给照片添加文字	157
10.3.3	制作音乐相册	163
10.3.4	制作简单的微信动态表情	168
10.4	将自己的作品向其他人分享	171
10.4.1	通过微信向指定好友分享作品	171
10.4.2	通过微信朋友圈进行分享	172
10.4.3	通过 QQ 向好友分享作品	173
10.4.4	通过 QQ 空间分享作品	175

# 中老年人 轻松玩转手机摄影

北极光摄影

人民邮电出版社  
北京

# 内 容 提 要

凭借轻便、易上手的特性，手机逐渐受到中老年摄影爱好者的青睐。本书就是专门为该群体编写的手机摄影技法图书，从基础理论、拍摄技法、实拍技巧、照片后期处理与分享这几个方面详细介绍了玩转手机摄影的准备工作，塑造精美影像的构图、用光、调色技法，人像、旅行、美食、街拍等典型摄影题材的实战拍摄技巧，使用Snapseed、黄油相机等应用程序润饰照片的诸多技巧，以及通过音乐相册、动态表情的方式在微信、QQ空间等社交平台将自己的作品向他人展示的方法。让广大中老年读者真正掌握手机摄影的高超技法，尽享手机摄影的乐趣。

本书整体内容安排由浅入深，旨在让中老年朋友也能轻轻松松拍出更加漂亮的照片。为了更好地为中老年摄影爱好者服务，本书采用了较大的字号，并随书赠送放大镜，阅读起来更轻松。



# 前 言

随着手机拍摄功能越来越全面，拍摄的照片画质越来越高，越来越多的人开始使用手机玩摄影，手机摄影爱好者正逐渐成为庞大的摄影群体。

而在这庞大的手机摄影群体中，有相当一部分人属于中老年手机摄影爱好者，他们终于可以摆脱沉重的拍摄器材轻装上阵，仅凭一部手机，就可以在游山玩水时拍出优秀的作品，品味摄影的乐趣。如果您正打算加入手机摄影这一大家庭，那么这本书是您入门手机摄影、精通手机拍摄技法的不二选择。

为了方便中老年朋友轻松地阅读本书，本书采用较大的字号。从手机摄影理念、基础拍摄方法以及常用功能开始介绍，让您快速入门手机摄影；再从构图、用光、色彩讲述优秀手机照片应该注重的三大方面；然后通过人像、旅行、美食、街拍等专题拍摄技法的实例讲解让您看过就能用，用了就能拍出不错的照片；最后通过对常用的图片后期App的教学，让您也能轻轻松松使照片更漂亮；而音乐相册、动态表情、照片分享方法则能让您在朋友面前更好地展示自己的作品，拥有更快乐的摄影生活。本书整体内容安排由浅入深，旨在逐步提高您的手机摄影水平。

扫描以下二维码即可获得我们在微博及微信公众号中发布的新鲜的摄影理念、精彩的摄影作品、实用的摄影技法，还可与编者进行互动，获得疑难问题的解答。



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，才使本书得以成型，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姜勇先生的帮助，在此表示感谢。

虽然本书为读者提供了一个相对完整的手机摄影学习体系，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的手机摄影知识，不过各位读者仍然需要进行大量的拍摄实践，并不断分析问题，只有这样才能够拍摄出令人满意的作品。

编者

## 感谢以下摄影师网友供片 （排名不分先后）

郭辉、马金岩、胡婷、仁冷、黄陈美、童远、沈元英、江红燕、卜泽、张张、大山里的孩子、月亮粑粑、MajorTom、王梓薇、重阳、梁斯明、杨志锋、徐晓龙、张妮子、高佳敏、潘培玉、墨影随行、冷月凝露、姜勇、任腾飞、楚福增、姜立岑、邱维维、廖建云、米君、马红媛、黄巢、Diana、洛洛、宗剑烽、田馥颜、唐健、王莉、念中心、贾祎凡、刘顺才、陈维静、MrΩ、何嘉骏、石文涵、西安张战争、文强、杨朝爰、张军、刘玲、刘娟、玲妹妹和她的朋友们、蒋文娟、魏子越、夏雨中的叶、张恒、肖笛、罗媛媛、王立盛、隔壁老王、刘勇、刘润发、白静、范燕龙、李文平、Gu、陈世东、陈志鹏、余世宝、师瑶、李晶晶、张安臣、不羁、陈晓慧、suoyi777

# 目 录

## 第 1 章 玩转手机摄影的必备知识

- 1.1 好照片的三个要素 ..... 9
  - 1.1.1 主题明确 ..... 9
  - 1.1.2 主体突出 ..... 10
  - 1.1.3 画面简洁 ..... 11
- 1.2 了解构图对于画面视觉效果的影响 ..... 13
- 1.3 了解光线对于画面视觉效果的影响 ..... 14
- 1.4 摄影创作中的构思 ..... 15

## 第 2 章 手机基础拍摄方法及实用功能

- 2.1 认识手机的拍摄界面 ..... 17
- 2.2 如何拍摄清晰的照片 ..... 18
  - 2.2.1 准确对焦 ..... 18
  - 2.2.2 使用正确的执机姿势 ..... 20
  - 2.2.3 使用防抖功能 ..... 21
- 2.3 如何拍摄亮度合适的照片 ..... 22
  - 2.3.1 选择正确的位置测光 ..... 22
  - 2.3.2 使用曝光补偿功能 ..... 23
  - 2.3.3 使用 HDR 模式拍摄 ..... 24
- 2.4 如何拍摄色彩还原准确的照片 ..... 25
- 2.5 如何拍摄全景照片 ..... 26
  - 2.5.1 全景大片的拍摄方法 ..... 26
  - 2.5.2 拍出天地相接的全景大片 ..... 27
  - 2.5.3 拍出有多个分身的全景大片 ..... 27
- 2.6 手机拍摄实用功能 ..... 28
  - 2.6.1 开启网格显示 ..... 28
  - 2.6.2 手机的变焦功能 ..... 29

- 2.6.3 关闭提示音, 使用静音拍摄 ... 30
- 2.6.4 连拍功能 ..... 31
- 2.6.5 拍摄视频功能 ..... 32

## 第 3 章 手机摄影也要懂得构图

- 3.1 构图对于手机摄影的重要性 ..... 34
- 3.2 构图中的各个元素 ..... 35
  - 3.2.1 一张照片的核心——主体 ... 35
  - 3.2.2 为突出主体而存在的陪体 ..... 36
  - 3.2.3 了解画面的前景和背景 ..... 37
- 3.3 构图的核心——简洁 ..... 40
- 3.4 10 种基础构图样式 ..... 41
  - 3.4.1 最经典的黄金分割法构图 ..... 41
  - 3.4.2 水平线构图 ..... 41
  - 3.4.3 垂直构图 ..... 43
  - 3.4.4 富有动感的斜线构图 ..... 43
  - 3.4.5 营造众妙之门的框式构图 ..... 44
  - 3.4.6 表现空间感的牵引线构图 ..... 45
  - 3.4.7 形散而神不散的散点式构图 ..... 46
  - 3.4.8 三角形构图展现形式美 ..... 47
  - 3.4.9 展现柔美之姿的曲线构图 ..... 48
  - 3.4.10 塑造均衡之美的对称式构图 ..... 49
  - 3.4.11 以小博大的趣味点构图 ..... 50
  - 3.4.12 发现场景中的对比 ..... 51
- 3.5 让照片充满诗情画意的构图法 ..... 55
  - 3.5.1 疏可走马 ..... 55
  - 3.5.2 密不透风 ..... 56
- 3.6 利用后期处理进行二次构图 ..... 57
  - 3.6.1 通过二次构图弥补前期的不足 ..... 57

- 3.6.2 通过二次构图改变画幅  
方向 ..... 58

## 第4章 用光影塑造优美影像

- 4.1 找到最完美的光线方向 ..... 60
- 4.2 光线的方向 ..... 61
- 4.2.1 顺光 ..... 61
- 4.2.2 侧光 ..... 62
- 4.2.3 前侧光 ..... 63
- 4.2.4 逆光 ..... 64
- 4.2.5 侧逆光 ..... 65
- 4.2.6 顶光 ..... 66
- 4.3 软光营造柔和的画面 ..... 67
- 4.4 用硬光强调画面的力度感 ..... 68
- 4.5 眩光一样美 ..... 69
- 4.6 以剪影表现轮廓美 ..... 70
- 4.7 有趣的光影画面 ..... 71

## 第5章 用色彩渲染照片氛围

- 5.1 光线与色彩 ..... 73
- 5.2 利用逆光为画面染色 ..... 74
- 5.3 利用后期调整照片色彩 ..... 75
- 5.4 更具魅力的黑白照片 ..... 76
- 5.4.1 纪实类照片 ..... 76
- 5.4.2 有强烈明暗对比的照片 ..... 77
- 5.4.3 展现线条美的照片 ..... 78
- 5.4.4 展现历史感的照片 ..... 79
- 5.4.5 浓雾或雾霾天气拍摄的照片 ..... 79

## 第6章 拍出人像大片的绝招

- 6.1 用手机把家人拍美 ..... 82
- 6.1.1 抓住家庭聚会的精彩 ..... 82
- 6.1.2 家庭合影要拍全 ..... 83

- 6.1.3 背景模糊突出人物 ..... 85
- 6.1.4 选择合适的光线 ..... 85
- 6.1.5 拍摄人像剪影或半剪影 ..... 86
- 6.1.6 不露脸也能拍美照 ..... 87

## 6.2 用手机把孩子拍美 ..... 90

- 6.2.1 不要错过他不高兴的时候 ..... 90
- 6.2.2 注意观察他们的表情 ..... 91
- 6.2.3 让孩子的笑容充满整个画面 ..... 91
- 6.2.4 小手小脚可多拍 ..... 92
- 6.2.5 调皮捣蛋赶紧拍 ..... 93
- 6.2.6 高位俯拍展现完整场景,  
让画面有故事 ..... 94

## 6.3 巧用自拍杆拍美照 ..... 95

- 6.3.1 拍出景美人更美的照片 ..... 95
- 6.3.2 玩出镜花水月般的创意自拍 ..... 96
- 6.3.3 用自拍的方式搞定合影 ..... 97

## 第7章 人在旅途这样拍

## 7.1 遇上“坏”天气的拍摄技巧 ..... 99

- 7.1.1 下雨了怎么拍 ..... 99
- 7.1.2 下雪了怎么拍 ..... 101
- 7.1.3 起风了怎么拍 ..... 102
- 7.1.4 起雾起霾了怎么拍 ..... 103

## 7.2 拍摄旅途中的高山流水 ..... 104

- 7.2.1 利用云雾表现山景的仙境  
效果 ..... 104
- 7.2.2 选择合适的角度表现山势 ..... 105
- 7.2.3 利用前景突出山景的秀美 ..... 106
- 7.2.4 选择最佳的时间拍摄日出、  
日落 ..... 107
- 7.2.5 将倒影拍出艺术感 ..... 108

## 7.3 拍摄旅途中的花草树木 ..... 109

- 7.3.1 巧妙利用树木局部拍摄 ..... 109
- 7.3.2 正对太阳拍摄通透的树叶和  
星芒效果 ..... 110
- 7.3.3 用剪影表现树木的线条感 ..... 111



7.3.4	利用虚化拍摄花卉特写	112
7.3.5	拍摄花卉局部	113
7.3.6	利用昆虫增加动感	114
7.3.7	制造纯净的拍摄背景	115
<b>7.4</b>	<b>拍摄旅途中的建筑</b>	<b>116</b>
7.4.1	利用对比表现建筑的体量	116
7.4.2	拍出极简风格的几何画面	117
7.4.3	多注意你的头顶	118
7.4.4	仰拍建筑展现高耸入云之势	119
7.4.5	在墙边仰拍形成三角形构图	120

## 第 8 章 美食、静物拍摄技巧

8.1	选择有光线的餐桌	122
8.2	抓住色香味	123
8.3	拍美食要近些、再近一些	124
8.4	找个白背景拍美食	125
8.5	将餐具和美食放在一起拍摄	126
8.6	利用餐具做引导线	127
8.7	俯拍充分展现美食的色彩	128
8.8	侧拍特写让美食更诱人	129
8.9	拍出美食热气腾腾的感觉	130
8.10	美食不一定要放在一起拍摄	131
8.11	小品小物摄影	132
8.11.1	找光线——让画面主体明亮、清晰	132
8.11.2	要清理——让画面看起来更整洁	132
8.11.3	多寻找——寻找漂亮的背景	133
8.11.4	会表达——确定好主角，营造画面的意境	133
8.11.5	选背景——选择与主体相配的背景，提升画面的质感	134

8.11.6	好构图——构图的基本原则与布局	134
--------	-----------------	-----

## 第 9 章 用街拍诠释生活

9.1	街头摄影重在发现	136
9.2	街头摄影的典型拍摄手法 利用海报拍摄有趣的场景	137
9.3	拍摄引人深思的场景	138
9.3.1	巧妙利用阴影	139
9.3.2	注意发现人与物的呼应	140
9.3.3	人与街景的形式美感	141
9.3.4	鼓起勇气拍摄正面	142
9.3.5	发现街头的色彩	143

## 第 10 章 照片后期处理与分享

10.1	后期处理对于摄影的重要性	146
10.2	手机照片后期处理的基本流程	148
10.2.1	调整构图	148
10.2.2	调整曝光	149
10.2.3	调整色彩	151
10.3	手机后期处理实例教学	153
10.3.1	让一张废片起死回生	153
10.3.2	给照片添加文字	157
10.3.3	制作音乐相册	163
10.3.4	制作简单的微信动态表情	168
10.4	将自己的作品向其他人分享	171
10.4.1	通过微信向指定好友分享作品	171
10.4.2	通过微信朋友圈进行分享	172
10.4.3	通过 QQ 向好友分享作品	173
10.4.4	通过 QQ 空间分享作品	175

CHAPTER 1 | 第1章

# 1

## 玩转手机摄影的必备知识



摄影师：沈元英

## 1.1 好照片的三个要素

手机摄影最大的优势在于方便，可以随时拍下生活中美丽的瞬间，并将其分享出去。手机虽不具备单反相机那么强大的拍摄功能，但欣赏由苹果公司举办的手机摄影大赛的作品后，你会发现，只要理解了构成好照片的要素，并且努力使自己的照片具有这些要素，那么使用手机同样也能拍摄出好照片。

### 1.1.1 主题明确

主题是摄影作品的灵魂，是摄影师希望通过画面呈现给观众的核心。照片是否有主题，或者其主题是否有意义，是判断摄影作品价值的关键。一幅好照片要有一个鲜明的主题，或表现一个人，或表现一事物，并且主题必须明确，使观者一眼就能看出画面要表达的意思。

下面的这张照片希望表现皇家建筑的庄重之美。拍摄者将建筑主体布局在黄金分割点附近，并利用前景的座椅将观者视线引导至画面主体——皇家建筑。下雪的天气让画面增添一份肃穆感，同时让画面更加简洁，使观者瞬间就能感受到拍摄者想要表达的皇家建筑的视觉美感。



摄影师：仁冷

## 1.1.2 主体突出

如果想使照片令人印象深刻，拍摄者就需要设法将观者的注意力引向画面中的被摄主体，这也是拍摄好照片的基本要求。

摄影者可以利用一些拍摄技法，让被拍摄对象从画面中脱颖而出，从而达到吸引人注意力的目的。下面是笔者在使用手机拍摄时常用的一些方法。

- 虚化背景，即利用虚化的背景来突出主体。
- 简化画面，也就是用简单的画面来表现主体。
- 增强颜色对比，即利用具有对比的颜色来突出主体。
- 夸大主体，即用独特的视角使主体在画面中显得特别大。

右侧的照片使用的是第二种方法，即简化画面，以蓝天衬托我们要表现的主体。下方的画面则是以明暗对比来突出画面中的主体。



摄影师：胡婷

摄影师：卜泽





### 1.1.3 画面简洁

安排画面时应减少可能分散注意力的内容，以更好地突出主体。

对手机摄影初学者而言，想要使画面简洁，最简单的方法就是处理好背景，以下4种方式可以让照片背景更加简洁。

- 虚化主体背景。要想虚化背景，最常用的技术手段就是靠近被拍摄的对象。虽然手机的背景虚化效果不如专业的单反相机，但也依然能够获得相对虚化的背景。
- 变换拍摄的角度。手机拍摄最大的优点在于方便。当遇到环境复杂的情况时，可以转换一下拍摄的角度。例如，如果遇到背景比较杂乱的情况，可以采用仰视拍摄，以干净的天空为背景。也可以采用俯视角度，以单色的地面或者水面为背景来简化背景。



摄影师：童远