

宋兆锦 著



手机拍出好照片

| 让你轻松拍出刷爆朋友圈的好照片! |

汇集 **160** 多条一学就会的实拍秘笈，
手机摄影从此变轻松!



化学工业出版社

A young girl with long brown hair, wearing a white sleeveless dress and a white floral headband, stands on a wooden path. She is holding a large, round, woven basket filled with white flowers and greenery. The background is a soft-focus landscape of green grass and a wooden path leading into the distance. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning.

手机拍出好照片

宋兆锦 著



化学工业出版社
· 北京 ·

《手机拍出好照片》一书结合手机摄影爱好者的实拍需求，以提高广大影友的拍摄水平为目的，从技术和艺术等方面进行深入浅出的讲解，让大家能用手机拍出好照片。全书主要包括如下内容。

1.功能强大的手机摄影附件。为大家介绍了一些性价比很高的手机小附件，比如手机镜头、手机三脚架、自拍杆等。

2.技术方面。这部分内容将教会大家如何使用手机中的拍摄功能，比如如何对焦、如何测光、如何使用手机连拍、如何用手机拍摄出主体清晰的照片等。

3.艺术方面。这部分内容主要教会大家一些摄影的构图、用光、色彩技巧，以便提高大家在摄影艺术方面的修养。

4.不同摄影题材的实战经验。包括风光、人像、儿童、美食、静物、建筑、花卉等。

5.常见手机APP。介绍了几种实用有趣，并且功能强大的手机后期APP软件的使用方法。

图书在版编目(CIP)数据

手机拍出好照片 / 宋兆锦著. —北京: 化学工业出版社, 2017.9
ISBN 978-7-122-30273-1

I. ①手… II. ①宋… III. ①移动电话机—摄影技术 IV. ①TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172815号

责任编辑: 周天闻
责任校对: 王 静

装帧设计: 王秋萍

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 320千字 2017年9月第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究



目录 contents

第1章 各种实用有趣的手机附件

- 1.1 手机镜头 / 008
- 1.2 手机三脚架 / 013
- 1.3 快门控制器 / 015
- 1.4 自拍杆 / 016

第2章 熟悉手机中各种与拍摄有关的功能

- 2.1 打开手机网格线辅助构图 / 018
- 2.2 利用曝光补偿功能控制画面曝光 / 020
- 2.3 熟练掌握手机中的测光功能 / 021
- 2.4 准确对焦让主体更清晰 / 023
- 2.5 利用高速连拍留下最美瞬间 / 025
- 2.6 打开手机中的定时拍摄功能 / 026
- 2.7 手机闪光灯的正确使用方法 / 028
- 2.8 打开HDR模式记录更多细节 / 030
- 2.9 手机中的全景拍摄模式 / 031
- 2.10 安卓系统手机中的不同测光区域 / 034
- 2.11 安卓系统手机中的专业拍摄模式 / 036
- 2.12 iPhone系列手机中的曝光和对焦锁定 / 038

第3章 手机拍好片的9个技巧

- 3.1 手机对焦完成后再按快门拍摄 / 040
- 3.2 保持手机的稳定 / 041
- 3.3 光线对画面的影响很重要 / 042
- 3.4 查看画面曝光情况 / 043
- 3.5 避开手机拍照的缺点 / 044

第4章 练就一双善于发现美的眼睛

- 4.1 手机对焦完成后再按快门拍摄 / 050
- 4.2 走近拍摄 / 051
- 4.3 留意画面中的光影效果 / 052
- 4.4 对画面做减法 / 053
- 4.5 发现景物之间的色彩关系 / 054

第5章 这样构图让照片更具美感

- 5.1 避免画面杂乱 / 056
- 5.2 适当增加前景 / 057
- 5.3 黄金分割构图 / 058
- 5.4 极简构图 / 059





5.5 多点式构图 / 061

5.6 开放式构图 / 062

5.7 封闭式构图 / 063

5.8 对称式构图 / 064

5.9 框架式构图 / 065

5.10 三角形构图 / 066

5.11 对角线构图 / 068

5.12 水平线构图 / 069

5.13 S形曲线构图 / 070

5.14 汇聚线构图 / 071

5.15 垂直线构图 / 072

5.16 选择不同的拍摄角度 / 073

5.17 不同画幅带来不同效果 / 076

5.18 二次构图 / 080

第6章 了解摄影中的一些色彩知识

6.1 色彩的三要素 / 082

6.2 三原色 / 084

6.3 暖色调画面 / 085

6.4 冷色调画面 / 086

6.5 协调色画面 / 087

6.6 互补色画面 / 088

6.7 高调影像 / 089

6.8 低调影像 / 090

第7章 善于发现画面中的对比关系

7.1 色彩对比 / 092

7.2 明暗对比 / 094

7.3 大小对比 / 095

7.4 远近对比 / 096

7.5 动静对比 / 097

7.6 虚实对比 / 098

第8章 这样用光让照片更具艺术魅力

8.1 柔光 / 100

8.2 硬光 / 101

8.3 顺光 / 102

8.4 侧光 / 103

8.5 逆光 / 104

8.6 侧逆光 / 105

8.7 弱光下的独特效果 / 106

第9章 手机镜头下的旅行风光

9.1 选择好画面的主体 / 108

9.2 拍摄以天空为背景的照片 / 110

9.3 利用黄金分割法构图拍摄 / 112

9.4 利用环境中的线条元素 / 113

9.5 利用不同天气拍摄独特画面 / 114





第10章 手机镜头下的美丽花卉

- 10.1 选择适合的拍摄角度 / 120
- 10.2 花卉主体选择 / 122
- 10.3 拍摄花卉时常用的构图方法 / 123
- 10.4 利用不同光位拍摄花卉 / 125
- 10.5 用微距镜头拍摄花卉 / 127

第11章 手机镜头下的优美建筑

- 11.1 从不同角度展现建筑 / 130
- 11.2 拍摄建筑时常用的构图方法 / 133
- 11.3 利用不同方向的光线拍摄建筑 / 136
- 11.4 在不同自然环境中拍摄建筑 / 139

第12章 手机镜头下的诱人美食

- 12.1 选择可以拍摄的素材 / 142
- 12.2 注意光线的使用 / 144
- 12.3 选择合适的角度与构图展现美食 / 146

第13章 手机镜头下的生活人像

- 13.1 为人物选择一个合适的背景 / 152

- 13.2 拍摄人物时的角度与构图 / 155

- 13.3 拍摄人物合影 / 160

- 13.4 自拍——拍出最美的自己 / 161

第14章 手机镜头下的静物小品

- 14.1 拍摄小物品时如何构图 / 164
- 14.2 利用画面中的对比关系 / 167
- 14.3 注意手机测光 / 170

第15章 手机镜头下的可爱孩童

- 15.1 场景的选择 / 172
- 15.2 拍摄角度与构图 / 176
- 15.3 提高拍摄成功率三个技巧 / 179
- 15.4 拍摄快乐的亲子照 / 182

第16章 后期处理让作品更完美

- 16.1 手机软件可以干什么 / 184
- 16.2 超强细节处理功能 / 191
- 16.3 超强滤镜功能 / 208
- 16.4 美颜软件让你更漂亮 / 218



手机拍出好照片

宋兆锦 著



化学工业出版社
· 北京 ·

《手机拍出好照片》一书结合手机摄影爱好者的实拍需求，以提高广大影友的拍摄水平为目的，从技术和艺术等方面进行深入浅出的讲解，让大家能用手机拍出好照片。全书主要包括如下内容。

1.功能强大的手机摄影附件。为大家介绍了一些性价比很高的手机小附件，比如手机镜头、手机三脚架、自拍杆等。

2.技术方面。这部分内容将教会大家如何使用手机中的拍摄功能，比如如何对焦、如何测光、如何使用手机连拍、如何用手机拍摄出主体清晰的照片等。

3.艺术方面。这部分内容主要教会大家一些摄影的构图、用光、色彩技巧，以便提高大家在摄影艺术方面的修养。

4.不同摄影题材的实战经验。包括风光、人像、儿童、美食、静物、建筑、花卉等。

5.常见手机APP。介绍了几种实用有趣，并且功能强大的手机后期APP软件的使用方法。

图书在版编目(CIP)数据

手机拍出好照片 / 宋兆锦著. —北京: 化学工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-122-30273-1

I. ①手… II. ①宋… III. ①移动电话机—摄影技术 IV. ①TN929.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第172815号

责任编辑: 周天闻

装帧设计: 王秋萍

责任校对: 王 静

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 320千字 2017年9月第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 49.80元

版权所有 违者必究

前言



自从智能手机诞生以来，手机从单一的通讯工具，变成一个集多种功能于一身的数码产品。在这些功能中，拍照是非常重要的一个，以至于一款手机价位的高低，会与它的拍摄功能与拍摄参数直接相关。我们购买一款具有拍摄功能的手机，就相当于购买了一个可以随身携带的数码相机。并且，随着手机拍摄功能上的日渐强大，目前市面上主流的大部分智能手机（尤其是拍照手机）基本都能够满足我们日常所需的拍摄任务。

手机拍摄功能的进步是摄影技术发展的一个新的方向。以前需要郑重其事举着数码单反相机拍摄的场景，比如出门旅行拍摄旅游纪念照，公园里拍拍花草草，家人聚会、同事朋友聚餐拍摄合影等，现在用手机完全可以胜任，甚至比数码单反相机更加便利：拍完的照片直接在手机上就可以进行后期处理，之后发微博、朋友圈都非常方便。真正做到了动动手指，世界尽在掌握！

跟数码单反相机比，手机小巧轻便，一般都随身携带，不会错过每一个拍摄机会。摒弃了繁杂的手动设置，自动化程度更高的手机在拍摄照片时会更加轻松、简单，大多都是一键操作。不过，越是简单的事情，要做到出彩，往往难度越大。手机摄影也是如此。手机随手拍摄纪念照，是很简单，上到80岁老人，下到牙牙学语的孩童基本都会。但如果想用手机拍摄出令人赞叹的精美摄影作品，则需要拍摄者花费更多心思，并且需要掌握一定的摄影构图、用光等技巧。因为手机毕竟只是一个工具，如何用好这个工具，并且创作出具有一定艺术美感的作品，需要我们同时解决技术和艺术方面的问

题。为此，一本内容全面、实用的手机技法图书，将如同良师益友，可以在技术和艺术方面给予需要的朋友贴心的帮助。

本书主要包括以下几个方面内容：

1.丰富实用的手机摄影附件。随着手机拍摄功能的日渐强大，与手机拍摄相关的一些手机摄影附件也应运而生，其中不乏一些性价比很高的产品。比如手机专用镜头、手机三脚架、自拍杆等。

2.针对不同系统的手机，教会大家如何设置和使用手机的拍摄功能。比如如何对焦，如何测光，如何使用手机进行连拍等。

3.在摄影艺术层面，教大家一些最实用，最容易掌握，最出效果的构图方法、用光技巧和色彩搭配知识。

4.针对不同题材的摄影实拍技巧。比如，如何拍好孩子？如何拍好猫猫狗狗？如何将餐桌上的美食拍得更具有吸引力？如何拍摄出线条优美的建筑照片？如何将旅途中的一景一物表现得更有意境？

5.手机后期软件。除了前期拍摄技巧，后期处理同样很重要。掌握一些简单的后期处理技能会让我们的创作如虎添翼。

总之，阅读完本书，相信您也能拍摄出令人震撼的精美手机摄影作品！

在本书编写过程中，得到了藏の酒、伊亚、果7粉、战狼、阿米达、承诺99、沧海、蓝月、左右、阿维、恕、冰儿、大厨、莲蓬子、水镜子、麦兜、萌萌、荣、梧桐@夜雨、马达加斯加、杏儿、琳、小乔、展虹霓、锡兰红茶、小马、道崛、晴空等人的帮助，在此表示感谢。



目录 contents

第1章 各种实用有趣的手机附件

- 1.1 手机镜头 / 008
- 1.2 手机三脚架 / 013
- 1.3 快门控制器 / 015
- 1.4 自拍杆 / 016

第2章 熟悉手机中各种与拍摄有关的功能

- 2.1 打开手机网格线辅助构图 / 018
- 2.2 利用曝光补偿功能控制画面曝光 / 020
- 2.3 熟练掌握手机中的测光功能 / 021
- 2.4 准确对焦让主体更清晰 / 023
- 2.5 利用高速连拍留下最美瞬间 / 025
- 2.6 打开手机中的定时拍摄功能 / 026
- 2.7 手机闪光灯的正确使用方法 / 028
- 2.8 打开HDR模式记录更多细节 / 030
- 2.9 手机中的全景拍摄模式 / 031
- 2.10 安卓系统手机中的不同测光区域 / 034
- 2.11 安卓系统手机中的专业拍摄模式 / 036
- 2.12 iPhone系列手机中的曝光和对焦锁定 / 038

第3章 手机拍好片的9个技巧

- 3.1 手机对焦完成后再按快门拍摄 / 040
- 3.2 保持手机的稳定 / 041
- 3.3 光线对画面的影响很重要 / 042
- 3.4 查看画面曝光情况 / 043
- 3.5 避开手机拍照的缺点 / 044

第4章 练就一双善于发现美的眼睛

- 4.1 手机对焦完成后再按快门拍摄 / 050
- 4.2 走近拍摄 / 051
- 4.3 留意画面中的光影效果 / 052
- 4.4 对画面做减法 / 053
- 4.5 发现景物之间的色彩关系 / 054

第5章 这样构图让照片更具美感

- 5.1 避免画面杂乱 / 056
- 5.2 适当增加前景 / 057
- 5.3 黄金分割构图 / 058
- 5.4 极简构图 / 059





5.5 多点式构图 / 061

5.6 开放式构图 / 062

5.7 封闭式构图 / 063

5.8 对称式构图 / 064

5.9 框架式构图 / 065

5.10 三角形构图 / 066

5.11 对角线构图 / 068

5.12 水平线构图 / 069

5.13 S形曲线构图 / 070

5.14 汇聚线构图 / 071

5.15 垂直线构图 / 072

5.16 选择不同的拍摄角度 / 073

5.17 不同画幅带来不同效果 / 076

5.18 二次构图 / 080

第6章 了解摄影中的一些色彩知识

6.1 色彩的三要素 / 082

6.2 三原色 / 084

6.3 暖色调画面 / 085

6.4 冷色调画面 / 086

6.5 协调色画面 / 087

6.6 互补色画面 / 088

6.7 高调影像 / 089

6.8 低调影像 / 090

第7章 善于发现画面中的对比关系

7.1 色彩对比 / 092

7.2 明暗对比 / 094

7.3 大小对比 / 095

7.4 远近对比 / 096

7.5 动静对比 / 097

7.6 虚实对比 / 098

第8章 这样用光让照片更具艺术魅力

8.1 柔光 / 100

8.2 硬光 / 101

8.3 顺光 / 102

8.4 侧光 / 103

8.5 逆光 / 104

8.6 侧逆光 / 105

8.7 弱光下的独特效果 / 106

第9章 手机镜头下的旅行风光

9.1 选择好画面的主体 / 108

9.2 拍摄以天空为背景的照片 / 110

9.3 利用黄金分割法构图拍摄 / 112

9.4 利用环境中的线条元素 / 113

9.5 利用不同天气拍摄独特画面 / 114





第10章 手机镜头下的美丽花卉

- 10.1 选择适合的拍摄角度 / 120
- 10.2 花卉主体选择 / 122
- 10.3 拍摄花卉时常用的构图方法 / 123
- 10.4 利用不同光位拍摄花卉 / 125
- 10.5 用微距镜头拍摄花卉 / 127

第11章 手机镜头下的优美建筑

- 11.1 从不同角度展现建筑 / 130
- 11.2 拍摄建筑时常用的构图方法 / 133
- 11.3 利用不同方向的光线拍摄建筑 / 136
- 11.4 在不同自然环境中拍摄建筑 / 139

第12章 手机镜头下的诱人美食

- 12.1 选择可以拍摄的素材 / 142
- 12.2 注意光线的使用 / 144
- 12.3 选择合适的角度与构图展现美食 / 146

第13章 手机镜头下的生活人像

- 13.1 为人物选择一个合适的背景 / 152

- 13.2 拍摄人物时的角度与构图 / 155

- 13.3 拍摄人物合影 / 160

- 13.4 自拍——拍出最美的自己 / 161

第14章 手机镜头下的静物小品

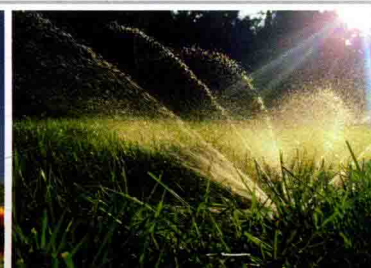
- 14.1 拍摄小物品时如何构图 / 164
- 14.2 利用画面中的对比关系 / 167
- 14.3 注意手机测光 / 170

第15章 手机镜头下的可爱孩童

- 15.1 场景的选择 / 172
- 15.2 拍摄角度与构图 / 176
- 15.3 提高拍摄成功率三个技巧 / 179
- 15.4 拍摄快乐的亲子照 / 182

第16章 后期处理让作品更完美

- 16.1 手机软件可以干什么 / 184
- 16.2 超强细节处理功能 / 191
- 16.3 超强滤镜功能 / 208
- 16.4 美颜软件让你更漂亮 / 218



各种实用有趣的手机附件

随着手机拍照功能的普及，喜欢使用手机进行摄影创作的人越来越多。而为了满足人们的拍摄需求，市面上出现了各种各样的手机拍摄附件。这其中，有可以实现不同拍摄效果的手机附加镜头，比如长焦镜头，广角镜头，鱼镜头等；也有可以固定手机的三脚架；还有可以控制手机快门的快门遥控器等。下面我们为大家详细介绍一下这些实用有趣的手机附件。



手机镜头

使用过单反相机或是微单相机的朋友都知道，这些相机的镜头是可以拆卸更换的，这样可以换成所需要的焦距，完成拍摄创作。但手机自身的镜头相当于一个定焦镜头，是固定在机身内无法拆卸与更换的，这就导致使用手机拍摄时的焦距受到了限制。而为手机搭配外挂的附件镜头，则可以摆脱焦距的限制，从而达到想要的拍摄效果。

为手机换上外挂镜头的方法很简单，只要将手机的原装镜头对准附件镜头，再将其固定，便可以进行构图、对焦等拍摄步骤。

使用手机的外挂镜头还有一个很大的优势，就是比数码相机的镜头便宜很多，一般从几十块到几百块就可以买到。这样，既能够拍摄出优秀的作品，又不会花费太多的开销购买镜头，对我们来说无疑是件好事。

市场上比较常见手机镜头有微距镜头、鱼眼镜头、广角镜头、长焦镜头等。这些镜头既便宜又方便安装，并且成像效果也还不错，当然这跟数码单反相机的专业镜头的成像效果不能相提并论。



手机长焦镜头



手机微距镜头



手机广角镜头



手机鱼眼镜头

1.1.1 微距镜头

1.什么是微距镜头

微距镜头是一种专门用来捕捉细微对象的镜头。其具有高分辨率、高反差、低像差以及色彩还原准确等特点。

2.微距镜头的使用

为手机安装上微距镜头，可以拍摄花蕊、昆虫等比较微小的对象，虽然有很多智能手机也拥有所谓的“微距模式”，但拍摄效果终究会与使用微距镜头拍摄的有所差距。

手机搭配微距镜头与单反相机使用微距

镜头相比会更显轻巧，并且可以实现360°全方位拍摄。如果使用单反相机拍摄微距，最近对焦距离也在40cm以上，而使用手机的微距镜头，几乎可以实现“零距离”的拍摄，这样可以更加容易得到清晰的画面。

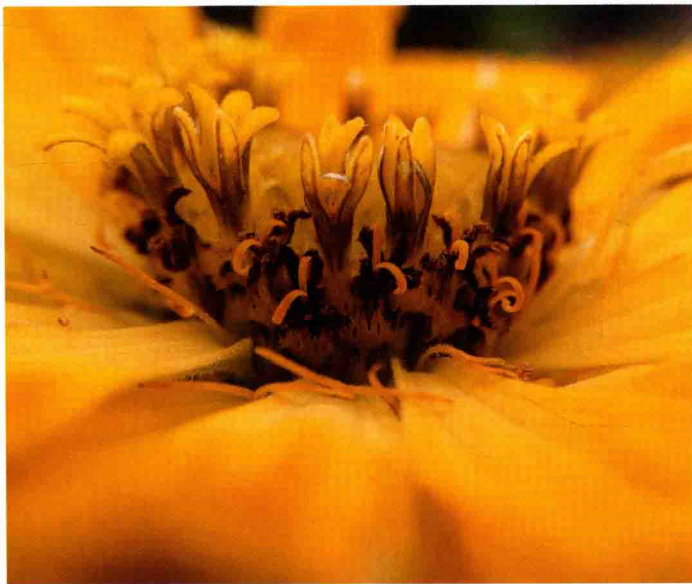
需要注意的是，想要得到清晰的微距画面，如果是手持拍摄，则需要保证手的稳定。一旦手持拍摄的微距画面主体模糊，则需要借助三脚架固定手机再拍摄。而在拍摄时，微距镜头与主体的距离也要掌握好，距离太远或者太近都会得到失焦的画面。



❖ 镜头距离花卉主体不够近，画面处于失焦状态



❖ 镜头距离花卉主体太近，画面也会处于失焦状态



❖ 为手机加装微距镜头，并与主体保持合适的拍摄距离，可以得到清晰的花蕊微距效果，画面很有魅力

1.1.2 长焦镜头

1.什么是长焦镜头

在单反相机中，焦距为85-300mm的镜头为普通远摄镜头，焦距为300mm以上的镜头为超远摄镜

头。而在手机镜头中，其实具有远摄效果的镜头都可以称为长焦镜头，它可将远处物体拉近，压缩景深，常用来拍摄动物、花卉、体育等题材。

2.长焦镜头的使用

很多智能手机都支持数码变焦，但数码变焦的实质是对画面的一个放大，也是以牺牲图像的像素为前提，这样得到的画面质量很受影响。一般情况下，我们还要尽量避免使用这种数码变焦来追求长焦镜头的拍摄效果。另外，一些高端手机也支持光学变焦，比如iPhone7Plus就支持2倍的光学变焦，但如

果主体距离我们较远，其焦距还是无法满足拍摄需求的。

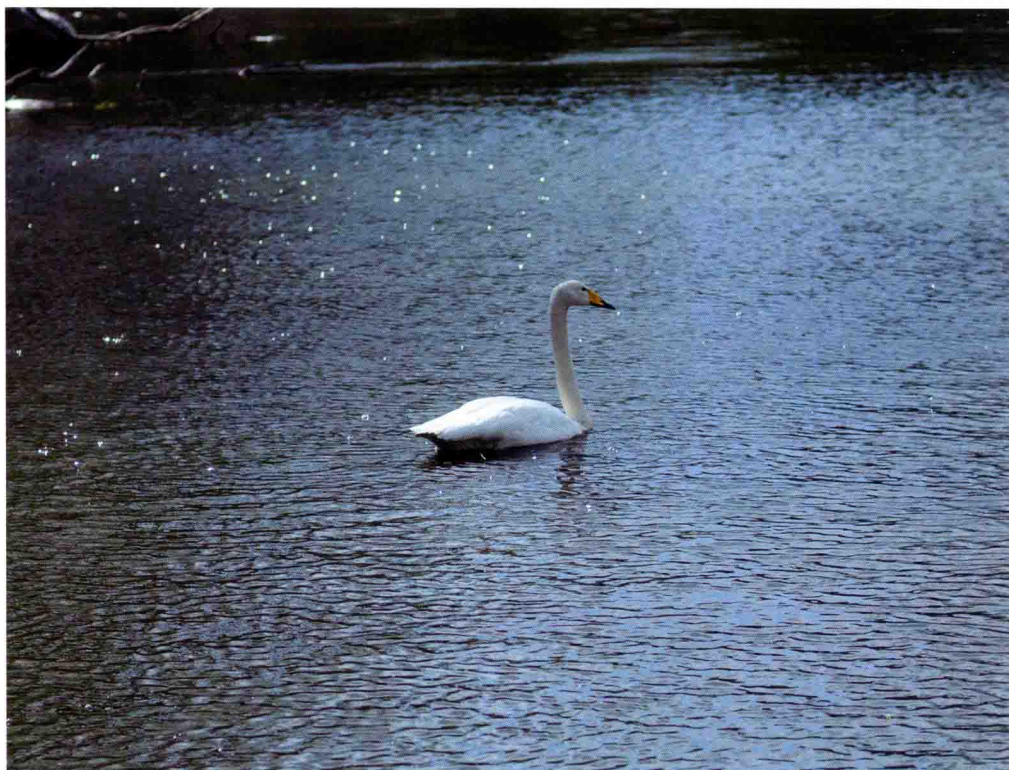
在拍摄焦距不够的时候，为手机搭配一支外接的长焦镜头很有必要，它可以轻松满足我们的拍摄需求。在拍摄湖中的水鸟、池塘中的荷花，动物园中的猛兽等远距离对象时，都可以为手机安装上长焦镜头，让拍摄更加轻松自如。



❖ 手机的定焦镜头无法满足远处对象的拍摄



❖ 通过数码变焦可以拉近画面，但同时画质也受到很大的影响



❖ 为手机搭配上长焦镜头，可以将湖中的水鸟清晰呈现在画面中，并且不会打扰到它

1.1.3 广角镜头

1.什么是广角镜头

广角镜头，顾名思义就是可以让画面呈现的视野更加宽广的镜头，在单反相机镜头中，广角镜头的焦距在17~35mm之间，而手机镜头

并没有这样对焦段进行详细的划分。为手机安装上广角镜头进行拍摄，则可以表现出更大的视野，更夸张地表现景物间的透视关系，从而有助于给整个画面带来更强的震撼和感染力。



✎ 使用手机内置镜头拍摄的画面效果

✔ 为手机搭配广角镜头拍摄的画面效果得到明显改善

