

# 手机摄影入门

## 拍出美照超简单

叶子◇著

妈妈摄影师分享手机摄影的幸福秘笈!



## 让幸福入镜的手机摄影

童年智造/灰爸圈/娃游记 联合推荐

超值  
赠送

- ◆ 180分钟手机摄影主题分享课（读者购书后专享）
- ◆ 300张手机摄影美图
- ◆ 100个手机摄影配件推荐
- ◆ 100种手机摄影后期App推荐
- ◆ 叶子老师“坚持100天活动”手机摄影作品精选电子相册
- ◆ 7折手机摄影课程代金券
- ◆ 手机摄影作品精美书签



清华大学出版社

# 手机摄影入门

拍出高质量照片

（第2版）



## 让普通人拍出手机摄影

摄影专家教你用手机拍出好照片 小白也能学

- 1. 手机摄影入门
- 2. 手机摄影构图
- 3. 手机摄影色彩
- 4. 手机摄影后期
- 5. 手机摄影器材
- 6. 手机摄影应用



清华大学出版社

# 手机摄影入门

## 拍出美照超简单

叶子◇著

清华大学出版社  
北京

## 内容简介

本书从光线、构图、拍摄角度、视觉效果以及瞬间捕捉的构思出发,引领大家发现生活之美,普及手机摄影的瞬间抓拍思路,指导普通人用手机镜头发现身边的美好,让手机摄影不再是触不可及、高高在上的艺术。同时,本书也分享了一些实用的手机摄影后期 App 以及与手机摄影有关的外接设备。

每个人都是自己生活的摄影师。对于普通人来说,摄影的最大意义其实不是创作光影的艺术,而是记录回忆的最佳方式,拥有一部随身携带可以随时拍摄的智能手机,就拥有了一部储存回忆的时光机。即使是从未接触过摄影的手机用户,通过阅读本书也能够拍出漂亮的大片,让你在朋友圈获得“点赞”无数。

同时,本书还赠送海量配套资源,方便读者学习使用,其中包括 180 分钟手机摄影主题分享课(读者购书后专享)、300 张手机摄影美图、100 个手机摄影配件推荐、100 种手机摄影后期 App 推荐、叶子老师“坚持 100 天活动”手机摄影作品精选电子相册、7 折手机摄影课程代金券、手机摄影作品精美书签。

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

手机摄影入门:拍出美照超简单/叶子著. —北京:清华大学出版社,2017

ISBN 978-7-302-48854-5

I. ①手… II. ①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(2017)第284196号

责任编辑:张敏

封面设计:杨玉兰

责任校对:胡伟民

责任印制:沈露

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 刷 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:148mm×210mm 印 张:6.5 字 数:215千字

版 次:2018年1月第1版 印 次:2018年1月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:49.80元

产品编号:071183-01

## 推荐语

在这个智能手机不离手的年代里，有些人用手机玩游戏，有些人用手机刷朋友圈，有些人用手机买买买，也有一些人用手机记录生活中每一个有意义的瞬间。

叶子老师就是这样的人。从一个扛着大单反的专业摄影师，到只用一台手机也能拍出大片效果，因为一部小小的手机，她会教你发现生活中更多的美好和幸福。不仅仅是因为高超的技术，更是因为她对孩子、对生活的那份爱和理解。

没错，就是因为孩子。他们一分一秒都停不下来，他们总会在不经意间让你收获各种惊喜和感动，作为父母，孩子的每一个瞬间都想记录下来，永远不会擦去。

谢谢叶子老师把她的手机摄影好方法汇集在这本书里。在这里，你看到的不仅仅是如何用手机也能拍出大片的各种技术和好方法，你更能看到，一个妈妈，如何用镜头和孩子沟通，走进孩子的世界；如何用心去观察、发现和记录生活中的美好瞬间。

从打开这本书的这一刻起，你将不会再让孩子举起剪刀手对着镜头摆出成人式的笑容，因为你会懂得，如何让孩子最纯真自然的那一面，展现在你的镜头下，并深深埋进你的心里。

——“童年智造”联合创始人，超级妈妈 艾米粒

对于像我一样害怕看相机说明书，对摄影专业词和用语一头雾水，眼睛里永远是孩子，恨不得每一秒都记录下来，却又不知从何入手的妈妈们来说，叶子老师的这本手机摄影入门书是最好的法宝了。叶子的手机摄影作品和她的人一样，你很容易在里面发现美和爱，以及她作为母亲最独特也最温柔的视角。现在她把秘诀都集结在这本书中，愿你读完，也能像我一样，学会用手机来记录生活中最小的感动。

——“娃游记”创始人 归华

如果你觉得最好的相机就是手机，最好的模特就是自己的孩子，那么最好的摄影宝典就是《手机摄影入门：拍出美照超简单》。

——“童行小铁人”创始人 小猪爸

手机已经成为我们记录生活非常方便的照相机，也是父母记录孩子成长的日常记录仪。叶子老师的手机摄影，让你发现更多生活之美好，让每个父母都可以成为孩子最好的摄影师。

——“父母达人挖掘机” 灰爸

# 前言

## PREFACE

众所周知，移动时代人人都离不开手机，如今的智能手机也都在摄影功能上着力开发，手机+镜头让摄影这件事不再那么神秘难懂。摄影不再是专业摄影师的专利。

如果学习并掌握一些可以让手机摄影作品更加美好的方法，那么我们手上的那枚小小的手机镜头，会随时让我们发现更多的生活之美。你会发现春花秋叶别样地让人欢喜，你会发现一杯咖啡也变得更加有温度和韵味，你会发现生活中有那么多暖暖的“小确幸”。这枚小小的镜头会记录下孩子的一颦一笑，记录下他们每一个永远无法重来的成长瞬间……这些小小的幸福可以不必来自于专业的技术，而是在于发现、在于感受、在于记录、在于创意。这一切都来自于我们的眼睛，来自于时刻在我们手中的那枚小小手机镜头。



### 手机摄影的优势



- 操作简单快速，轻便易携带。
- 有更加合适的拍摄焦距段：手机镜头焦距段在28~35mm左右，适合拍摄风景、静物、人文、纪实等大部分题材。
- 适合用更灵活、更多的角度进行拍摄。
- 不用纠结画质，在后期方面可以具备更多创意。
- 手机摄影更便于即时传播。

### 手机摄影的劣势



- 由于手机相机影像传感器尺寸小，因此画质清晰度不如单反相机。
- 对光线的要求比较高，弱光条件下，用手机摄影会比较吃力。
- 在逆光等光比大的场景下，手机相机的宽容度不够，很难同时兼顾亮部和暗部，容易丧失亮部或暗部的细节。





在学习手机摄影之前，首先要知道手机摄影与传统相机（尤其是现在非常普及的单反、微单相机）摄影相比，它的优势、劣势在哪里。

了解了手机摄影的优势、劣势都在哪里，就可以对手机摄影有更好的定位，目标也更加明确：用手机摄影，不必去过多纠结画质和清晰度，而是要去多多尝试拍摄，锻炼自己的一双“摄影眼”，用更多样的角度，尝试创造更有创意的视觉效果，去记录生活之美，让幸福入镜。



### 本书赠送资源

扫描封面“图书扩展资源”二维码，即可获得叶子老师 180 分钟手机摄影主题分享课、300 张手机摄影美图、100 个手机摄影配件推荐、100 种手机摄影后期 App 推荐，叶子老师“坚持 100 天活动”手机摄影作品精选电子相册、7 折手机摄影课程代金券、手机摄影作品精美书签。

### 本书读者对象

本书适合手机摄影爱好者阅读，特别适合想要为自己宝宝拍出美照和记录生活的爸爸妈妈们。通过学习本书，即使是从未接触过摄影的手机用户，也能够拍出赞爆朋友圈的手机摄影佳作。

### 本书写作团队

本书由叶子（叶韶华）著，参与供稿的人员还有韩鼎、王夏、彭博贞、林剑美、陈晓岚、顾丹凡、袁伊丽、贾彩婧、蒋燕、杨柳、吴宏、屠月丽、孟娇娇、马春杰。

在编写的过程中，我们尽所能地将最好的讲解呈现给读者，但也难免有疏漏和不妥之处，敬请不吝指正。关于本书赠送的 180 分钟手机摄影主题分享课和 7 折手机摄影课程代金券，是对读者买书后的专享福利，读者可以联系作者微信（hillaryye）或作者邮箱（402389075@qq.com）获得。



# 目录

CONTENTS

1 Chapter 1  
不可不知的手机摄影基础知识

13 Chapter 2  
不可不知的手机摄影配件

20 Chapter 3  
四季的氛围摄影手记

57 Chapter 4  
儿童的氛围摄影手记

91 Chapter 5  
美食的氛围摄影手记



**99** Chapter 6  
**带着手机去旅行**

---

**123** Chapter 7  
**手机摄影中的小确幸**

---

**135** Chapter 8  
**手机摄影眼的养成**

---

**155** Chapter 9  
**手机摄影中的魅惑光影**

---

**165** Chapter 10  
**手机摄影后期 App**

---

**179** **后记**

---

# 不可不知的手机摄影基础知识

使用手机拍照，首先要对手机的拍摄功能及手机摄影的基础知识有个最基本的了解。

## 1. 最基本的要求——平稳地手持相机拍摄

不管用任何设备拍摄，哪怕是用手机，也要达到最最基本的要求，那就是将照片拍清晰。为了保证照片的清晰度，避免糊片，要做到的就是拍摄的时候要稳。

平稳地手持相机拍摄，这是最基本的要求，但也是大家最容易忽略的，如果只是随手拿出相机举起就拍，对于照片的清晰度就很难有个基本的保证。下面介绍正确的手机持机拍摄方式：

拍摄横幅画面时，尽量两手持机，保持手机的稳定性，如图 1-1 所示。如果一只手被占住实在没有

办法，需要单手持机拍摄横幅画面时，也要用手指卡住手机保持手机的稳定性。拍摄竖幅画面，也是双手持机以保持更好的稳定性，一手托住，一手负责按快门，如图 1-2 所示。当然拍摄竖幅画面时，单手持机也是没有什么问题的，单手拍摄竖幅画面比拍摄横幅画面更稳定一些，不过也要注意用手指将手机外框卡住以保持稳定性。

如果是光线条件差的场景，比如夜景等弱光条件下，快门会自动放慢，那么就更要保持手机的稳定性，如果能有三脚架当然最好，但一般人不会随身携带这样的附件，所以当拍摄弱光场景时，应尽量寻找可以支撑持机双手的地方，撑一下、靠一下再进行拍摄，来更好地保证手机的稳定性。

点击手机屏幕上的快门要注意

轻点，这个动作如果过重也会导致手机的颤动从而影响画面的清晰度。用耳机线上的暂停键来按快门也是一个保证手机拍摄稳定性的办法。

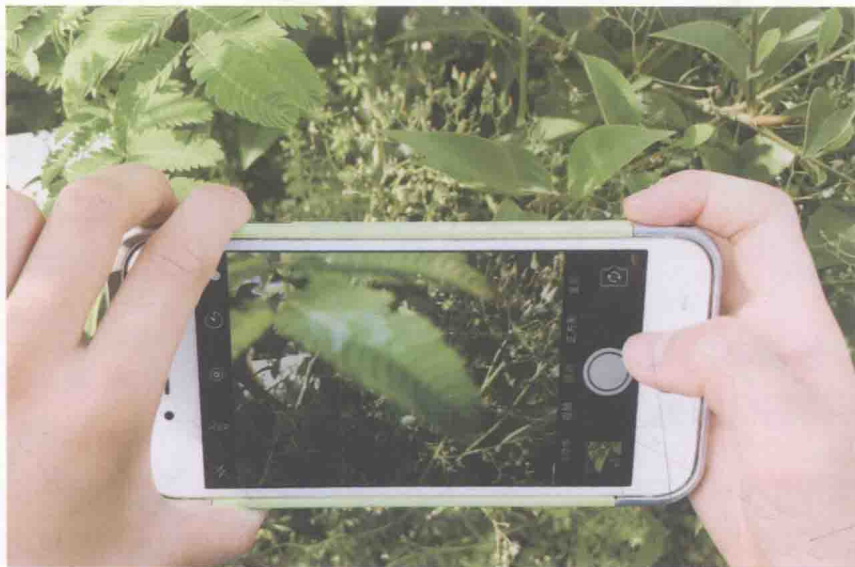


图 1-1 拍摄横幅画面

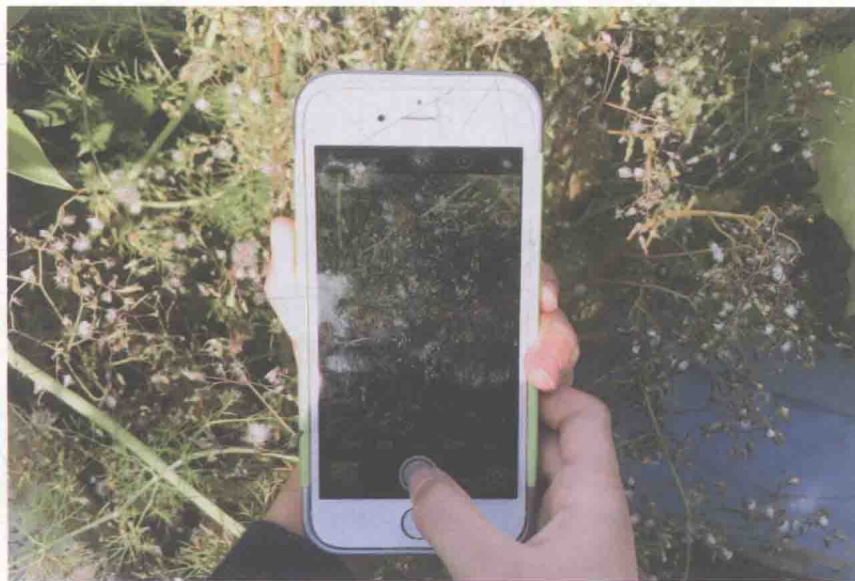


图 1-2 拍摄竖幅画面

还有一点需要注意的是，手机电子快门有一定延迟性，所以按下快门后不要马上移动或者晃动手机，应让手机在稳定状态持续几秒钟再移开比较稳妥。

## 2. 对焦 / 测光

使用手机拍照的时候，一般情况下手机都会自动对焦以及测光，对光线均匀的场景来说，这样也是可以的，但是对一些光线比较复杂、光比较大的场景而言，手机的自动对焦和测光就显得有些不足了。

怎么办呢？其实很简单，动动手指就可以了，大家是不是都会用手指点一下屏幕去对焦和测光？

用手指点一下屏幕，会出现一个小方框，那个方框就是用来对焦和测光的，对想要将其作为画面主体的部分进行点击可以实现对焦。此外，那个方框也是镜头测光的点。这就相当于单反相机里面的点测光模式。如果想要拍摄比较暗调的照片，就对着亮的部分测光；反之如果想要拍摄比较亮的照片或者希望

主体明亮，就需要对着暗部测光。iPhone 6 以上的手机，点对焦方框的时候还会出来一个小太阳，这是调节曝光的，类似于单反相机的曝光补偿。当苹果手机没有焦光分离功能（也就是将对焦点和测光点分离）的时候，使用曝光调节有助于达到更好的曝光。

焦光分离是指对焦点和测光点可以分离。当拍摄环境光比很大，也就是明暗对比强烈的时候，如果将对焦点和测光点分开是很棒的功能，因为此时需要对主体对焦，而画面当中明暗对比很强烈的时候，需要找一个能体现拍摄想法的点来进行测光，这个点不一定是在主体上。

目前支持焦光分离功能的智能手机有三星 S6 以上、华为 P7 以上、努比亚 Z5 以上、vivo X3 以上、魅族 MX4 Pro 以上等等，而苹果手机到目前的 6s 为止都没有这样的功能，故需要通过第三方拍照软件来实现。现在一些 Pro 级别的 App 提供了焦光分离的功能，打开 App 再

进行拍摄，当轻触手机屏幕的时候会出现两个框，一个是对焦点，而另一个是测光点，可以通过拖动两个框，完成恰当的对焦和测光操作。有的App直接将测光点显示成光圈

形状，非常直观。具有焦光分离功能的App有ProCam、POCO相机、VSCO Cam等等。

图1-3和图1-4是使用VSCO Cam App进行拍摄时焦光分离的截

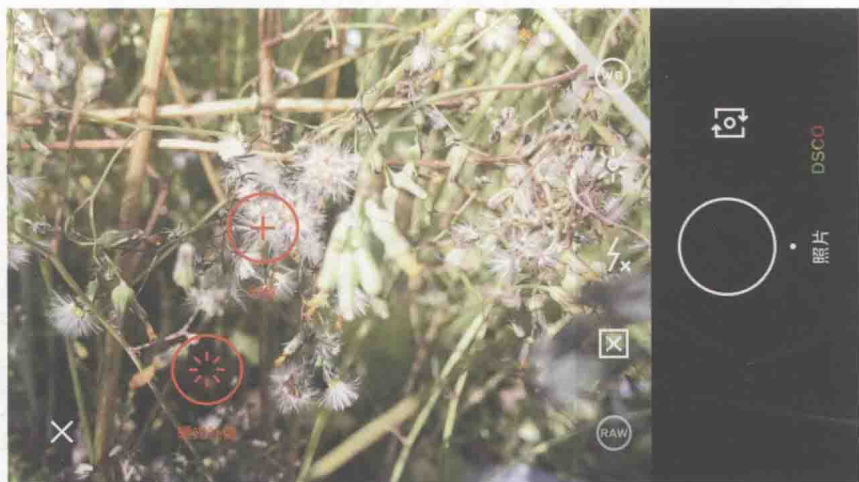


图 1-3 对着暗部测光



图 1-4 对着亮部测光



屏。大家可以从中清楚地发现，对焦点始终没有改变，都是对在毛茸茸的黄鹌菜上，而测光点有所不同，图 1-3 对着暗部测光，图 1-4 对着相对亮部进行测光，结果画面呈现了不同的曝光。由此可见，焦光

分离的功能可以让拍摄者更自由地去选择测光点。

再来看两张同样场景下不同测光点的对比图，分别如图 1-5 和图 1-6 所示。



图 1-5 平淡的测光



图 1-6 梦幻的测光