

# 手机摄影技巧 150例

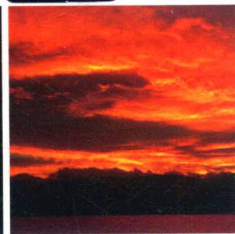
雷剑 编著



- 4个手机后期拍摄技巧
- 10个街拍摄影技巧
- 17个美食、静物拍摄技巧
- 30个摄影构图技巧
- 10个色彩拍摄技巧
- 11个拍摄用光技巧
- 26个旅拍手机摄影技巧
- 32个人像手机摄影技巧



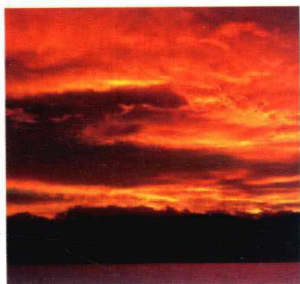
清华大学出版社



# 手机摄影技巧

## 150例

雷剑 编著



清华大学出版社  
北京



## 内 容 简 介

看着朋友圈以及各大图片分享平台琳琅满目的手机摄影作品，很多人希望自己也可以用手机拍摄出精彩的作品。本书内容涵盖手机摄影从前期到后期的150个技法，涉及手机拍摄基础、构图、用光技法以及人像、美食、旅拍等专题。本书特别适合手机摄影爱好者使用，能够让手机摄影爱好者看过技巧就会用，用了技巧就能提高。

**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

手机摄影技巧150例/雷剑编著.--北京：清华大学出版社，2018

ISBN 978-7-302-49336-5

I. ①手… II. ①雷… 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004233号

**责任编辑：**陈绿春

**封面设计：**潘国文

**责任校对：**徐俊伟

**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 装 者：**北京博海升彩色印刷有限公司

**经 销：**全国新华书店

**开 本：**144mm×212mm **印 张：**6.5 **字 数：**229千字

**版 次：**2018年5月第1版 **印 次：**2018年5月第1次印刷

**印 数：**1~3000

**定 价：**59.00元

# 前言

随着手机产业的迅速发展，手机拍摄功能也日渐强大，越来越多的人开始使用手机拍照。看到朋友圈或者一些图片分享平台中琳琅满目的手机摄影作品，很多人心中不免产生这样的疑问：都是用手机拍摄，为何我拍不出如此惊艳的照片？差在哪里？其实差就差在不了解手机的拍摄技法。

本书通过让各位了解手机摄影的本质以明确拍摄思路；通过对优秀作品的评判方式明确手机摄影进步方式。以简单易学的拍摄技法，让各位快速掌握手机摄影的拍摄基础，再通过对构图、用光、色彩的相关技法的介绍，强化手机拍摄能力。最后介绍人像、美食静物、旅拍、街拍以及后期的专题技法。以拍摄技法为核心，让每一位手机摄影初学者一步一个脚印，循序渐进地学习手机摄影。

全书从前期到后期共包含150种拍摄技法，既然是拍摄技法，就需要读者将各个技法运用到实际拍摄中，在实践中去体验各个技法起到的作用，久而久之，便也能拍出手机摄影大片。另外，该书也可以作为手机摄影技法手册来使用。遇到哪里不知道怎么拍了，例如不知道阴天怎么拍，霾天怎么拍，可以在书中查找相关内容，将拍摄技法拿来就用，迅速拍出佳作。

在该书的编写过程中，收到了来自全国各地手机摄友发来的优秀作品，在此也感谢他们为本书做出的卓越贡献，他们是：仁冷、文强、洛洛、田馥颜、童远、zz photo、姜勇、刘娟、刘勇、墨影随行、张昕晟、陈维静、肖笛、重阳、张安臣、沈元英、付棋、郭辉、张张、大山里的孩子、张保平、卜泽、张妮子、蔡展群、郭亮、马红媛、梁斯明、邱维维、米璐、白静、王芬、李冬冬、邬峰、王永川、Diana、徐晓龙、杨志峰、冷月凝露、宗剑峰、任腾飞、潘培玉、楚福增、高佳敏、刘洺渠、张宝玉、李菲、廖建云、唐珂、黄巢、残缺的光影、江红燕、孙玥、李文平、杨海、王莉、刘玲、张博雯、范思广、林梓、张学礼、吾吉艾合麦提如则、黄陈美、匡加佳、徐英华、玲妹妹、月亮粑粑、刘金武、Butterfly、李晶晶、黄健、Bochain、冬日暖阳、陈世东、警长的鼻子、刘顺才、李笑仪、陈康、罗媛媛、张恒、刘润发、王立盛、隔壁老王、陈志鹏、胡婷、余世宝、乔晶明、全亚文。

为了方便及时与笔者交流与沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流QQ群327220740。关注我们微信公众号FUNPHOTO，每日接收新奇、实用的摄影技巧，也可以拨打我们电话13011886577与我们沟通交流。



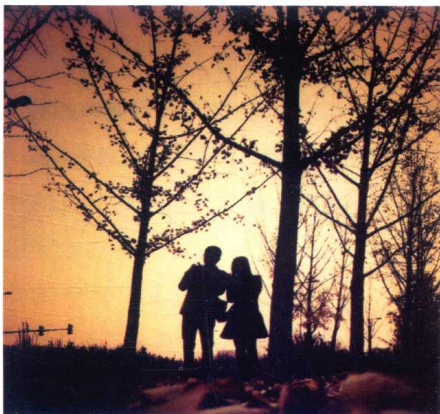
## 索引

- 好照片的双重标准 ..... 11
- 怎样用趣味点构图方法让照片  
更吸引人? ..... 13
- 3大原则,成就手机大片 ..... 13
- 如何拍出趣味画面 ..... 14
- 手机摄影也要讲究曝光与对焦! ..... 17
- 曝光补偿在实拍中的典型应用 ..... 20
- 超级炫酷的手机全景创意摄影技巧 ..... 27
- 没APP也能玩转手机光绘摄影 ..... 28
- 构图能决定一切,你能决定构图吗? ..... 32
- 8招教你用手机拍高逼格图片称霸  
朋友圈! ..... 34
- 这7招帮你练就随时发现美的摄影眼 ..... 36
- 如何通过街头摄影训练你的观察力? ..... 36
- 极简摄影咋构图?看了这几招你就懂了 ..... 42
- 虚化?学会这6招手机也行啊! ..... 45
- 深度剖析iPhone 7 Plus 人像模式 ..... 47
- 三分构图、黄金分割法十大误区 ..... 48
- 15种构图方法精解 ..... 49
- 4个最简单的手机构图法则 ..... 50
- 看破这两个字,绝对出大片 ..... 58
- 构图的力量——探讨摄影构图中的对比  
法则 ..... 58
- 看过这篇文章,你会一“错”再“错”  
(含80张欣赏图) ..... 66
- 6个摄影技巧让手机胜单反! ..... 74
- 摄影会用光才是王道! ..... 75
- 教你用镜像摄影拍出整个世界 ..... 77
- 这样用光,照片就会被赞爆 ..... 79
- 拍照没灵感、不想拍,就看看这9点 ..... 81
- 色到极点,美到极致 ..... 83
- 10招告诉你手机也能拍冷暖对比大片 ..... 84
- 50张顶级作品告诉你手机摄影怎么玩 ..... 89
- 10剂特效药,手机摄影也能很有Feel ..... 89
- 11招教你雾霾天气也能拍出好照片 ..... 91
- 今年旅游美照就用手机拍吧 ..... 97
- 史上最经典的6大自拍姿势 ..... 101
- 孩子的旅行照可以这样拍 ..... 106
- 15个口诀,100种动作! ..... 109
- 教你拍出完美旅行照 ..... 115
- 7个小技巧让手机摄影更有创意 ..... 118
- 搞懂这一“点”,立刻出大片 ..... 120
- 非摄影男友怎样把女友拍得美美哒 ..... 120
- 这8个技巧,让你的照片立刻不同! ..... 120
- 如何将美食拍得更有逼格? ..... 122
- 手机美食摄影终极攻略 ..... 128
- 不美谁吃?!美食摄影必备攻略 ..... 133
- 拍出风光大片的6点秘诀 ..... 142
- 用好白平衡,为手机照片增色! ..... 147
- 手机拍花技巧分享 ..... 153
- 极简风格摄影技巧 ..... 158
- 赞爆的手机大片都有这些要素 ..... 161
- 街拍,你玩吗?你会吗? ..... 167
- 手机街拍必备的10个小技巧 ..... 174
- 手机必备的8款修图APP推荐,  
你还没下载就亏大了! ..... 181

# 目录

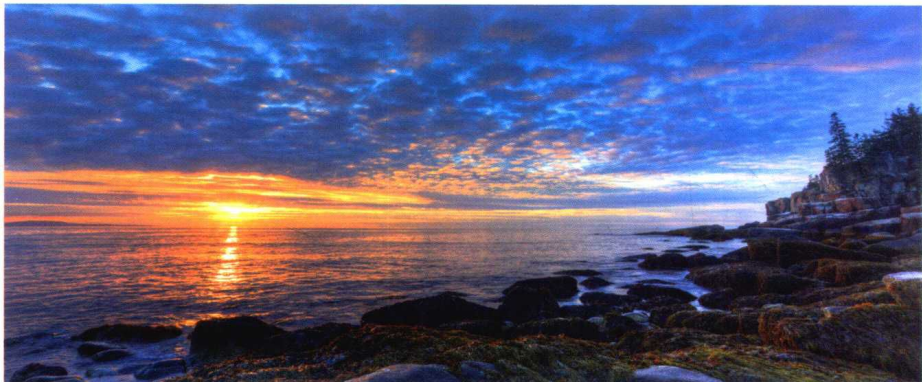
## Chapter 01 你真的了解手机摄影吗?

什么是手机拍照? .....	2
什么是手机摄影? .....	3
手机摄影与单反摄影有何异同? .....	4
从摄影的本质上来说 .....	4
从两者的性能比较来说 .....	6
从拍摄难易程度来说 .....	8
从两者的相同之处来说 .....	9
如何判断一张手机照片的优劣? .....	11
看画面是否很美 .....	11
看画面是否有趣 .....	12
看画面是否能引发观者的思考 .....	13



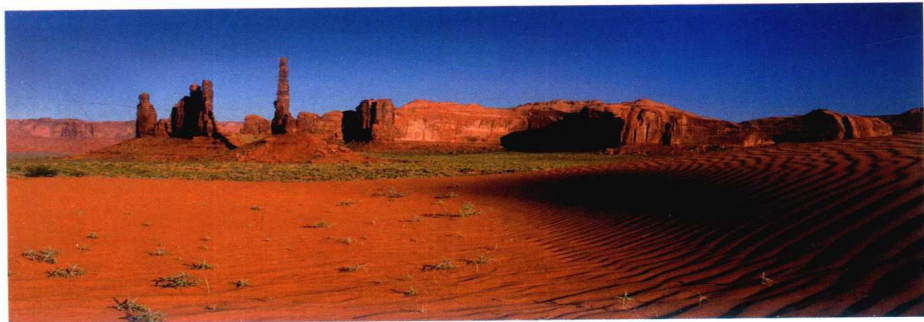
## Chapter 02 10招掌握手机基本拍摄方法

如何拍摄清晰的照片? .....	16	技巧3: 使用HDR模式拍摄 .....	21
技巧1: 使用正确的持机姿势 .....	16	技巧4: 利用后期调整画面亮度 .....	23
技巧2: 准确的对焦 .....	17	如何用手机拍摄特殊效果的照片? .....	25
技巧3: 使用防抖功能 .....	18	拍摄全景照片的技巧 .....	25
如何拍摄亮度合适的照片? .....	19	全景功能的其他玩法 .....	26
技巧1: 选择正确的位置测光 .....	19	绚丽车轨的拍摄技巧 .....	28
技巧2: 使用曝光补偿 .....	20	无人景区的拍摄技巧 .....	29



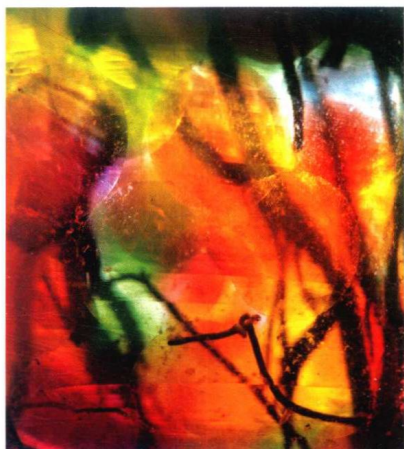
## Chapter 03 30个构图技巧让照片具有美感

为何需要学习构图? .....	32	技巧7: 形散而神不散的散点构图 ..	53
如何提高构图水平? .....	33	技巧8: 展现形式美的三角形 构图法 .....	54
通过优秀的照片学习构图 .....	33	技巧9: 展现柔美之姿的曲线 构图法 .....	55
学习常用的构图方式 .....	34	技巧10: 塑造均衡之美的对称式 构图 .....	56
不断尝试对构图进行创新 .....	35	巧用对比的6种构图技巧 .....	57
时刻留意身边的美 .....	36	技巧1: 利用浅景深营造虚实对比 ..	57
改掉拿起就拍的毛病 .....	37	技巧2: 利用大小对比营造意境 .....	57
构图都包含哪些元素? .....	38	技巧3: 利用透视效果形成远近对比 ..	58
一张照片的核心——主体 .....	38	技巧4: 利用动静对比让画面更有 灵性 .....	59
如何处理主体? .....	39	技巧5: 利用明暗对比突出形式 美感 .....	59
为突出主体而存在的陪体 .....	40	技巧6: 利用色彩对比吸引注意力 ..	60
如何处理陪体? .....	41	6个让照片充满诗情画意的构图技巧 .....	61
为何说构图要简洁? .....	42	技巧1: 疏可走马 .....	61
使画面简洁的6个技巧 .....	43	技巧2: 密不透风 .....	62
技巧1: 仰视以天空为背景 .....	43	技巧3: 画中有画 .....	63
技巧2: 俯视以地面为背景 .....	43	技巧4: 趣味点构图 .....	64
技巧3: 找到纯净的背景 .....	44	两种创意构图技巧 .....	65
技巧4: 故意使背景过曝或欠曝 .....	44	技巧1: 有趣的错视构图 .....	65
技巧5: 靠近对象拍摄使背景虚化 ..	45	技巧2: 艺术的抽象构图 .....	66
技巧6: 使用人像模式使背景虚化 ..	46	二次构图能为照片带来哪些改变? .....	67
10种常用的基础构图技巧 .....	48	通过二次构图弥补前期的不足 .....	67
技巧1: 最经典的黄金分割构图 .....	48	通过二次构图改变画幅方向 .....	68
技巧2: 水平线构图 .....	48		
技巧3: 垂直构图 .....	50		
技巧4: 富有动感的斜线构图 .....	50		
技巧5: 营造众妙之门的框式构图 ..	51		
技巧6: 表现空间感的牵引线构图 ..	52		



## Chapter 04 11个用光技巧让照片拥有灵魂

顺光环境的拍摄技巧.....	71
侧光环境的拍摄技巧.....	72
逆光环境的拍摄技巧.....	73
软光与硬光有何特点? .....	74
软光的拍摄技巧 .....	74
硬光的拍摄技巧 .....	75
清晨和傍晚的用光技巧.....	76
阴雨天气的用光技巧.....	77
轮廓光的拍摄技巧.....	78
条状灯光的拍摄技巧.....	79
路面积水——反射光的拍摄技巧.....	80
抽象光影的拍摄技巧.....	81



## Chapter 05 10个色彩技巧使照片更夺目

利用色彩的5个技巧使照片更夺目 .....	83
技巧1: 利用调色使画面更协调 ..	83
技巧2: 巧用对比色突出主体.....	84
技巧3: 利用逆光为画面染色.....	85
技巧4: 利用后期调整照片色彩 .....	86
技巧5: 合理利用饱和度为照片增色	87
5个技巧展现黑白照片独有魅力 .....	88
技巧1: 利用黑白拍摄纪实类照片 ..	88

技巧2: 利用黑白拍摄有强烈明暗对比的照片 .....	89
技巧3: 利用黑白拍摄展现线条美的照片 .....	90
技巧4: 利用黑白拍摄展现历史感的照片 .....	91
技巧5: 利用黑白拍摄浓雾或雾霾天气的照片 .....	91





## Chapter 06 32个人像手机摄影技巧

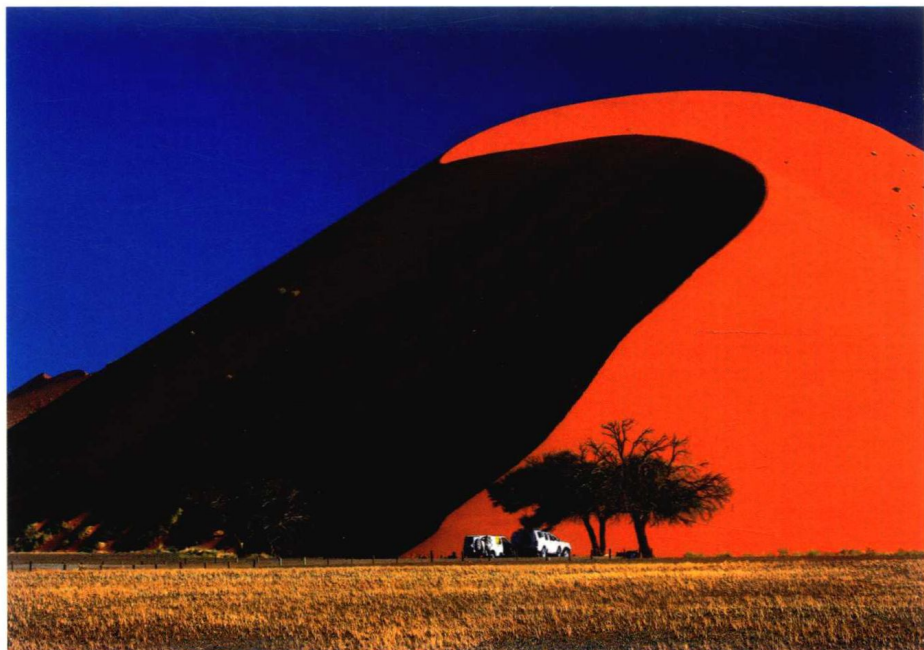
把自己拍美的12个技巧 .....	94	技巧3: 摆一个不一样的造型 .....	109
选择自拍角度的3个技巧 .....	94	技巧4: 拍摄剪影要有特点 .....	110
自拍取景的两个技巧 .....	96	技巧5: 耍酷就要用侧光 .....	111
针对不同脸型的3个自拍技巧 .....	98	技巧6: 跳在空中并不难拍 .....	112
4个自拍摆姿技巧 .....	100	技巧7: 拍摄小清新人像 .....	113
把孩子拍美的5个技巧 .....	103	技巧8: 遮挡住一部分会更美 .....	114
技巧1: 不要错过他不高兴		技巧9: 利用环境烘托气氛、营造	
的时候 .....	103	感觉 .....	115
技巧2: 注意观察他们的表情 .....	104	技巧10: 抓拍自然动作让画面充满	
技巧3: 让孩子的笑容充满整个		动感 .....	116
画面 .....	104	技巧11: 利用镜面反射拍摄创意	
技巧4: 小手小脚可多拍 .....	105	人像 .....	117
技巧5: 调皮捣蛋赶紧拍 .....	106	技巧12: 用相框拍摄创意人像 .....	118
把朋友拍美的15个技巧 .....	107	不露脸拍美照的3个技巧 .....	118
技巧1: 尝试拍摄黑白人像 .....	107		
技巧2: 不看镜头拍摄自然状态 ...	108		

## Chapter 07 17个美食、静物手机摄影技巧

13个美食拍摄技巧 .....	122	技巧10: 利用餐具做引导线 .....	130
技巧1: 选择有光线的餐位 .....	122	技巧11: 俯拍充分展现美食的	
技巧2: 抓住色香味 .....	123	色彩 .....	131
技巧3: 锦上添花的小配料 .....	124	技巧12: 侧拍特写让美食更	
技巧4: 发挥想象力让食物变得		诱人 .....	132
不一样 .....	125	技巧13: 拍蔬菜的小妙招 .....	133
技巧5: 为主菜寻找搭配 .....	126	4个静物拍摄技巧 .....	134
技巧6: 拍出冰镇饮料清凉感的		技巧1: 利用光影拍摄生活中的	
小技巧 .....	126	小物件 .....	134
技巧7: 拍美食要近些, 再近		技巧2: 不要小看一个杯子 .....	135
一些 .....	127	技巧3: 找到身边的小清新 .....	136
技巧8: 找个白背景拍美食 .....	128	技巧4: 斜着拍更有生活气息 .....	137
技巧9: 将餐具和美食放在一起			
拍摄 .....	129		

## Chapter 08 26个旅拍手机摄影技巧

不同天气的拍摄技巧.....	139	技巧2: 正对太阳拍摄通透的树叶和 星芒效果.....	151
下雨天的3个拍摄技巧.....	139	技巧3: 用剪影表现树木的线条感	152
下雪天的拍摄技巧.....	140	技巧4: 利用虚化拍摄花卉特写 ...	153
起风时的拍摄技巧.....	141	技巧5: 拍摄花卉局部.....	154
起雾/霾时的拍摄技巧.....	142	技巧6: 利用昆虫增加画面动感 ...	155
拍摄旅途中高山流水的7个技巧.....	143	技巧7: 制造纯净的拍摄背景.....	156
技巧1: 利用云雾表现山景的仙境 效果.....	143	拍摄旅途中建筑的6个技巧.....	157
技巧2: 以不同的角度表现山势 ...	144	技巧1: 利用对比表现建筑的体量	157
技巧3: 利用前景突出山景的秀美	145	技巧2: 利用简单的几何形状表现 建筑.....	158
技巧4: 抓住魔法时间为景色 添彩.....	146	技巧3: 多注意你的头顶.....	159
技巧5: 利用剪影表现日出与日落 使画面简洁.....	147	技巧4: 利用镜面反射营造 “盗梦空间”.....	160
技巧6: 发现水中的色彩.....	148	技巧5: 仰拍建筑展现高耸入云 之势.....	161
技巧7: 将水中倒影拍出艺术感 ...	149	技巧6: 在墙边仰拍形成三角形 构图.....	162
拍摄旅途中花草树木的7个技巧.....	150		
技巧1: 拍摄树木的局部.....	150		

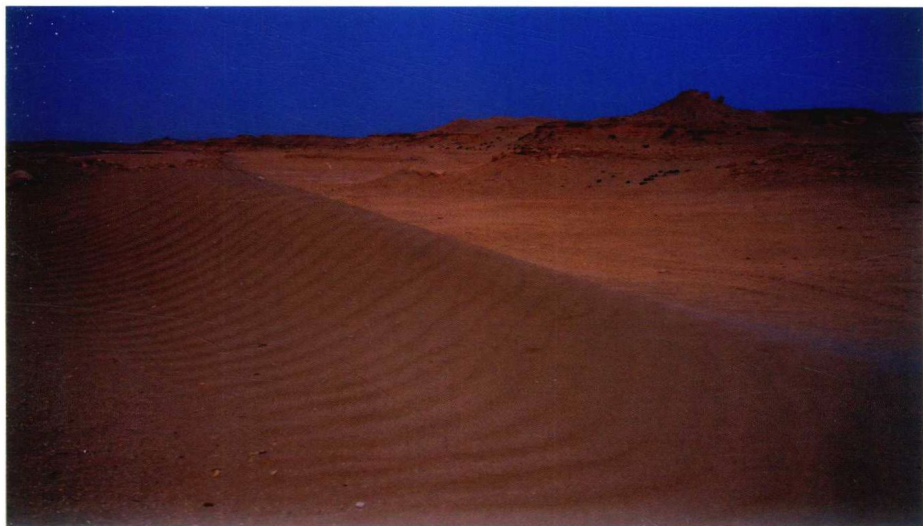


## Chapter 09 10个街拍手机摄影技巧

如何拍出优秀的街拍作品? .....	164	技巧5: 注意发现人与物的呼应 ...	169
街头摄影的10个技巧 .....	165	技巧6: 鼓起勇气拍摄正面 .....	170
技巧1: 利用错视拍摄创意照片 ...	165	技巧7: 发现街头的色彩 .....	171
技巧2: 利用海报拍摄有趣的		技巧8: 利用创新视角进行拍摄 ...	172
场景 .....	166	技巧9: 利用反光镜拍摄	
技巧3: 结合背景拍摄引人深思的		街头景色 .....	173
画面 .....	167	技巧10: 注意街头的电线 .....	174
技巧4: 巧妙利用阴影 .....	168		

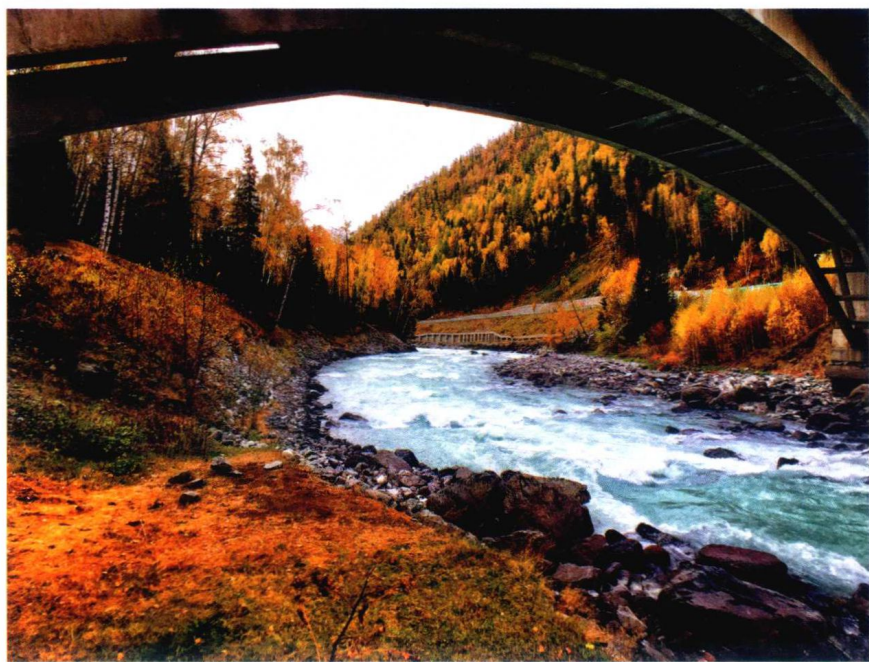
## Chapter 10 4个手机摄影后期技巧

手机摄影后期有多重要? .....	176	美颜类 .....	182
手机照片后期处理的基本流程是什么? .....	178	四个手机后期处理技巧教学 .....	183
调整构图 .....	178	技巧1: 使用Snapseed找回暗部	
调整曝光 .....	179	细节 .....	183
调整色彩 .....	180	技巧2: 利用后期制作双重曝光	
哪几款APP好用? .....	181	效果 .....	187
基础调整类 .....	181	技巧3: 使用黄油相机APP给照片	
滤镜类 .....	181	添加文字 .....	189
添加文字类 .....	182	技巧4: 小小星球特效 .....	195
后期合成类 .....	182		



# Chapter 01

你真的了解手机摄影吗？



摄影：肖笛

## 什么是手机拍照？

通常，大家都会用手机的照相功能，将自己眼睛所看到的记录在手机上，这种记录性质的拍照，就叫手机拍照。这是只属于手机的一种记录功能，画面不会有什么美感，也不讲究构图，有些主体本身就不具备美感，更没有曝光的概念。看到了，就不假思索地将其拍下来，就是大家所理解的手机拍照，这种行为的意义仅在于记录。



## 什么是手机摄影?

手机摄影同单反摄影在概念上是相通的,虽然手机的设置功能没有单反相机那么丰富和强大,但是也有一定的调整功能,当然这只是从器材设置方面而言。

手机摄影不只是简单地将景物记录下来,而是需要拍摄者有一定的运用画面语言表达的能力。相信每个人对美都具有一定的感知能力,但是不一定具备提炼能力。以拍摄花卉为例,拍照的话只是单纯记录,如果懂一些摄影的理论知识与技巧、对构图与光线有所了解,并懂得如何通过手机镜头来表现,就会拍出不一样的画面。既可以表现成片的花卉,也可以表现单支的花卉,还可以表现微观世界下的花卉,除此之外,还可以从构图上分成封闭式构图的花卉和开放式构图的花卉;而在光线表达上也有很多种,可以是逆光半透明的花卉,也可以是侧光很有立体感的花卉。



摄影: 重阳



摄影: 张安臣

## 手机摄影与单反摄影有何异同？

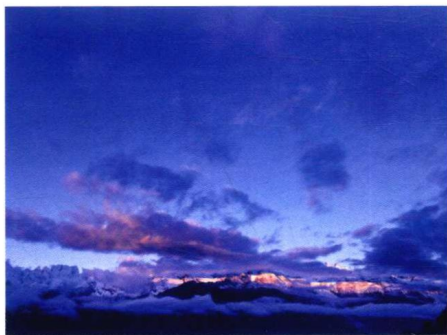
### 从摄影的本质上来说

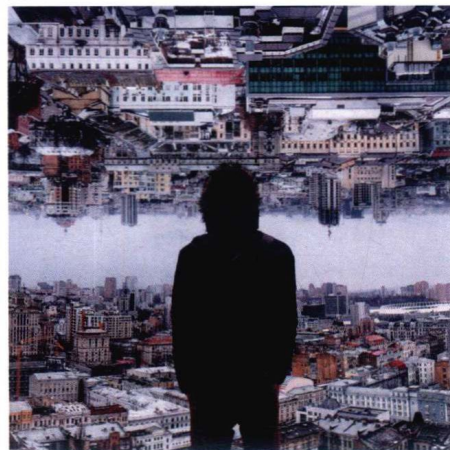
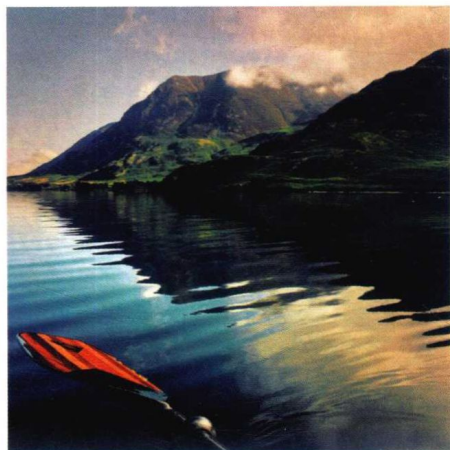
有许多人将使用数码专业相机拍照的行为称为摄影，但是如果在拍照时用的是手机，那么许多人认为它不是摄影，而是在照相。

其实从本质上来说，同一种行为使用不同的器材或者工具，这种行为的本身通常不会因为器材或者工具发生了变化而产生质的变化。

摄影的本质就是，记录影像与凝固瞬间，表达作者的意图、思想和情感。这跟使用什么器材，什么工具，并没有太多关系。今天的手机虽然与专业的数码单反或者微单相机相比，在性能上还是无法匹敌，但是，比100年前那些摄影前辈们所使用的器材已经先进了很多，所以，既然在100年前那些摄影界的前辈们，被尊称为摄影大师，那么今天，能够使用手机拍摄出好照片的人们，也同样不应该被划分到摄影师的行列之外。

下面分别展示了使用手机拍摄的风光与人像照片，这样的作品即使放在使用专业数码相机的领域亦属佳作。







## 从两者的性能比较来说

虽然在摄影本质上使用数码专业相机拍摄，与使用手机拍摄并没有区别。但是两者在功能上还是具有很大的差异。

从操作的便利性来说，手机当然远胜于专业的数码相机，随手掏出来就可以进行拍摄，而且隐蔽性非常强，因此是那些喜欢拍摄街头纪实类题材的摄影师最喜欢的拍摄器材之一。例如下面这张街拍照片，如果使用单反拍摄，很容易被画面中的情侣发现，出于本能的反应，会对拍摄者产生畏惧心理，也就有可能记录不到此场景。但由于手机拍摄的隐蔽性，拍摄者和周围的路人没有区别，在记录各种典型瞬间时更得心应手。



摄影：文强

从照片的质量来说，手机远逊于专业的数码相机，尤其是在弱光下使用手机所拍摄出来的照片，基本只能起到一个记录的作用，无法进入欣赏的层次。这是因为手机感光元件的面积，远远小于专业的数码相机，以一部iPhone手机为例，其感光元件面积约是一部单反相机的感光元件面积的1/25，所以成像无法与单反相比。右面展示的照片是笔者在景区游玩时，为了拍摄远处的建筑，通过缩放屏幕拍摄的，可以看出照片的画质明显只停留在看看的层次。

