

# 让我们的生活

## 更精彩

手机拍摄制作照片和视频

RANG  
WOMENDE  
SHENGHUO  
GENGTINGCAI

尤文广 武勇 —— 著



广西师范大学出版社  
GUANGXI SHIYANG  
DAXUE CHUBANSHE



# 让我们的生活 更精彩

手机拍摄制作照片和视频

尤文广 武勇 —— 著



桂林电子科技大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我们的生活更精彩:手机拍摄制作照片和视频 /  
尤文广, 武勇著. -- 银川: 阳光出版社, 2019.10  
ISBN 978-7-5525-5060-3

I. ①让… II. ①尤… ②武… 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 ( 2019 ) 第228308号

## 我们的生活更精彩:手机拍摄制作照片和视频 尤文广 武勇 著

责任编辑 申 佳  
封面设计 晨 皓  
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团  
阳光出版社 出版发行

出 版 人 薛文斌  
地 址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦 ( 750001 )  
网 址 <http://www.ygchbs.com>  
网上书店 <http://shop129132959.taobao.com>  
电子信箱 yangguangchubanshe@163.com  
邮购电话 0951-5014139  
经 销 全国新华书店  
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司  
印刷委托书号 ( 宁 ) 0014912

开 本 787mm × 1092mm 1/32  
印 张 4.75  
字 数 120千字  
版 次 2019年10月第1版  
印 次 2019年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5525-5060-3  
定 价 48.00元

版权所有 翻印必究

## 序一

### 让生活不再留遗憾

隔壁老李两个月前退休了。儿女们说，过去忙工作，多年没有出去旅游了，现在有时间，应该到外面走走，既旅游了，又锻炼了身体。老李听了很高兴，与老伴老杨商量，做了旅游计划。外孙说，出去旅游应该拍照、录像，传回来与我们分享，爷爷的手机太老套了，还是买部智能手机吧。

大家一听，觉得也是。老两口恩爱了一辈子，一起出门旅游那还是年轻时的事儿。儿子孝敬老李，给买了一部智能手机。外孙抽空专门辅导老李怎么拍照、录像，怎么通过微信把照片、视频传回来。鼓捣了一天，老李似乎搞明白了。

半个月前，老李与老伴老杨踏上了旅途。

两天前，我碰到老李的儿子，问他爸他妈旅游得怎样。小李说，听到的比看到的好。我不解地问，这是啥意思？小李说，我爸我妈打电话说，一切都好，玩得可开心了，但是一看传回来的照片、视频，啥都看不清，乱七八糟的。我说，你把照片、视频发给我看看。

我收到后一看，可不是嘛，乱七八糟。照片，人大景小或景大人小，不成比例。更可笑的是，不是把老伴拍成半个，就是把老伴

与别的男士拍在了一起。视频，拍得歪歪扭扭，人和景还没看清楚就没了，一看时长才两秒。有的刚看到老伴，一晃就不见了；有的是要仔细看才能看到老伴在哪里。

看了不到五分钟，我被弄得眼花缭乱，啥都没看清楚，也没留下什么印象。我不免有些感慨：老李啊，辛苦一辈子，晚年生活应该幸福快乐，难得与相濡以沫的老伴有这么一段可留作珍贵回忆的旅行，留下的却是遗憾！

手机智能化，让我们生活变得更为精彩，不仅可以让亲朋好友分享我们的快乐，也为我们认识一个未知而欲知的世界打开了一扇门。但是对于很多人来说，时常会发生像老李这样的事情，令人尴尬，令人纠结。

细究老李出现的问题，我发现主要原因是老李没有很好地掌握用手机拍摄照片和视频的基本方法或要领。就像是写一篇文章，要理解字、词、句的基本含义、运用方法；要明白如何遣词造句，表达主题思想，讲好故事，抒发感情；要懂得如何启承转合，理清内在的逻辑关系；等等。看似很难，只要认真学习，努力实践，寻找其中的基本规律，就会触类旁通、举一反三，也能很好地掌握、运用这些技巧。

## 序二

### 让世界多些快乐

随着智能手机的普及，用手机拍摄照片和视频的人越来越多，并成为与他人、与社会交流、沟通更为便捷、丰富、多元、时尚的社交工具。智能手机正在影响着我们的生活，重构着我们与世界交流、沟通的方式或形态。

《上海传媒发展报告（2017）》显示，以移动化、社交化、视听化为特征的移动传播已经成为新的引擎和增长点，移动新媒体正在塑造新型的社会生活形态，并对信息生产传播和消费模式产生巨大影响，重塑了传媒生态链，媒介融合进入新阶段。

所谓“以移动化、社交化、视听化为特征的移动传播”，指的就是智能手机。

毋庸置疑，能够让智能手机发挥如此社会作用，正是其所具有的拍摄照片和视频的功能，并借助互联网技术迅速而广泛传播，及时性、自由度又超越了报纸、广播、电视和网络的时空，为大众所喜爱，也让世界各个角落的人们有了自我愉悦的空间。

当然，与从事报纸、广播、电视的专业人士相比，用手机拍摄与制作照片、视频的人很多是普通群众，在照片和视频的拍摄与制

作方面还存在一些问题，需要通过学习来解决。一是拍摄技术的欠缺，导致照片、视频质量不佳，影响了信息交流、沟通的效果，以及社交的有效性。二是对照片、视频制作的方法不够了解。一些故弄玄虚，甚至内容虚假、失实的照片或视频，过于情绪化的内容，广为传播，混淆视听，误导舆论。这对我们的生活、工作、学习带来不好的影响，也扰乱了社会秩序和社会稳定。

科学地认识、应用手机拍摄、制作照片和视频的技术与方法，是为了丰富我们的生活，有利于我们与他人、与世界交流，也是为了我们能更好地认识世界，辨明真伪，不以讹传讹，不传播不健康的内容。我们应该明白，不管手机的功能增强到何种程度，仍旧是一个工具，为人们学习、生活、工作提供帮助。使用它，带给我们的应该是快乐，传递给他人及社会的也应该是快乐。

摄影，让大脑老得慢。英国哲学家罗素曾说过：“强烈的爱好使我免于衰老。”我们喜欢摄影，那就把快乐融入这样的爱好之中，我快乐，你快乐，大家都快乐，社会也快乐。弘扬正能量，社会更和谐。

这是编写本书的小小目的，敬请笑纳。

---

# 目 录

## 第一章 手机拍摄与制作照片

### 第一节 手机拍摄照片 / 001

一、手机拍摄照片的基本概念 / 002

二、手机拍摄照片 / 007

三、手机专业拍摄照片 / 018

四、特殊功能拍照 / 040

### 第二节 手机制作照片 / 053

一、单张照片的制作方法 / 053

二、多张照片的制作方法（制作相册） / 065

## 第二章 手机拍摄与制作视频

### 第一节 手机拍摄视频 / 072

一、视频的概念 / 073

二、景别及景别运用 / 076

- 
- 三、手机拍摄视频的方法 / 084
  - 四、手机拍摄视频的基本原则 / 091
  - 五、手机拍摄视频要遵循轴线规律 / 092
  - 六、手机拍摄视频的色温把控 / 097
  - 七、手机拍摄视频的基本模式 / 100

## 第二节 手机制作视频 / 103

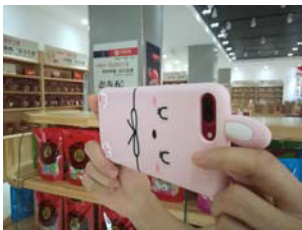
- 一、手机制作视频的基本方法 / 103
  - (一) 多张照片编辑制作准视频的方法 / 105
  - (二) 多段视频编辑制作影视片的方法 / 124
- 二、手机制作视频的基本原则 / 130
  - (一) 镜头(画面)组接的基本原则及方法 / 131
  - (二) 景别运用的基本原则及方法 / 136
  - (三) 合理地组接越轴镜头(画面) / 139

## 第一节 手机拍摄照片

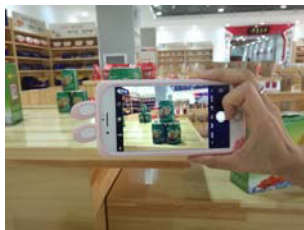
用手机拍摄照片很简单，许多人可能都会，拿稳、端平、对准即可。

拿稳，就是把手机拿稳，不要左右、上下乱晃手机。乱晃会造成照片里的人或景物是虚的，看不清楚，所以要拿稳手机。

端平，就是像端一碗水一样，要把手机端得与水一样平，不论是横着拍，还是竖着拍。端不平，就会造成照片里的人或景物歪七扭八，让人看着不舒服。



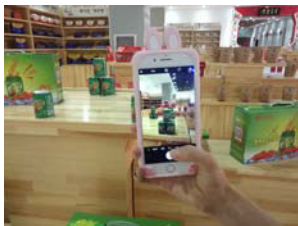
图一



图二

对准，就是对准被拍摄的人或景物，将人或景物收到镜头中。如果被拍摄的人或景物离你太近或太远，你可以后退几步或前进几步，也可以让被拍摄者后退几步或前进几步。对不准，就会造成所拍摄的照片里的人或景物太大或太小，不成比例；也可能会残缺不全，甚至想拍的人

或景物没拍上，不想拍的人或景物却拍上了；该突出的人或景物没突出，不该突出的人或景物却很突出。



图一



图二



图三

以上所讲的拿稳、端平、对准是手机拍摄照片最基本的方法。一些人也是因为正确使用了这样的方法，为亲朋好友拍摄了一些不错的照片。当然，也有一些人没有掌握要领，留下了遗憾，像前面所说的老李那样。

拿稳、端平、对准可以说是解决、避免像老李用手机拍摄照片所出现问题的最简单的方法。不过，如果要想拍摄好照片，留下珍贵的人生回忆，满足生活、学习、工作的需要，仅仅掌握这些方法还是不够的，还需要学习、掌握手机拍摄照片的功能及更加专业的方法，还要学会取景构图、美化照片、相册制作等。那时，拍摄一些自己满意的照片，制作一本自己满意的相册，也就有了一定的基础。由此，你也就有可能成为准专业的摄影人士，这会让你的生活变得更加精彩。

## 一、手机拍摄照片的基本概念

目前，市场上销售的智能手机都有拍摄与制作照片的功能，其中华为智能手机的拍摄功能主要有拍照、专业拍照，还有美肤拍照、超级夜景、全景拍照、全焦拍照、有声拍照、HDR 等。后面这几种都属于特殊拍摄功能，有的比如美肤拍照越来越被大众所青睐，有的功能使用不是

很广泛。我们有了拍摄照片的基本知识和技能后，会逐渐了解、掌握。



图一



图二



图三



图四

(点击图一右下角的图标，即可出现图二。轻按图二向右滑动，即可出现图三；向左滑动，即可出现图四)

在学习拍照之前，我们先介绍一些概念或技术参数。比如常用的概念有分辨率、参考线、地理位置、图像调整、HDR 等。了解、知道这些技术参数或功能设置，对于我们学习和掌握拍照、专业拍照、美肤拍照、超级夜景、全景拍照、全焦拍照等，甚至拍摄视频都是有帮助的。因为这些技术参数或功能设置，都是拍摄、制作照片和视频的基础知识，也是经常使用的专业概念，因此要先学懂弄明白。

**分辨率** 主要由像素决定，像素越高，分辨率越高，电视或电脑屏幕的清晰度越高。照片、视频也是如此。



图五



图六

(点击图五分辨率的图标，即可出现图六的对话框)

像素是什么呢？像素中文全称为图像元素，由图像（Picture）和元素（Element）这两个单词的字母所组成的，是用来计算数码影像的一种单位。从定义上来看，像素是指原色素及其灰度的基本编码。

像素是构成数码影像的基本单元，通常以像素每英寸 PPI（pixels per inch）为单位来表示影像分辨率的大小。例如300×300PPI分辨率，表示水平方向与垂直方向每英寸长度上的像素数都是300，也可以表示每平方英寸内有90000像素，例如电脑屏幕常为1024×768像素。而所谓的4：3、16：9、16：10、21：9，其实就是分辨率中横向像素与竖向像素的比值。以前的电脑屏幕几乎都是4：3，随后宽屏显示器出现，16：10开始流行，比较常见的分辨率为1280×800像素。

华为某款手机的分辨率

| 大小  | 像素        | 格式   |
|-----|-----------|------|
| 16M | 4608×3456 | 4：3  |
| 12M | 4608×2592 | 16：9 |
| 12M | 3456×3456 |      |
| 8M  | 3264×2448 | 4：3  |
| 6M  | 3264×1840 | 16：9 |

**参考线** 指取景构图时的参考标准，有九宫格、黄金比例、左螺旋或右螺旋。

九宫格法：就是将手机屏幕水平和垂直均分为三等分形成九宫格。

黄金比例（黄金分割法）：这种构图法是九宫格法的提升。把水平线和垂直线交叉形成的四个点作为拍摄的黄金分割点，也就是重要的关注点。四条线可作为黄金分割线，并以此为参照进行取景构图。



图一



图二

请大家仔细观察，九宫格是均等划分出九个长方形，而黄金比例没有均等划分，中间的竖格要窄于两侧的竖格。

左螺旋或右螺旋如图三、图四所示。



图三



图四

参考线是一个不难理解的概念，但它对于取景构图的作用却十分重要。为了帮助大家全面、准确地认识这一概念，并在实践中娴熟应用，我们在介绍专业拍摄照片时，结合取景构图详细讲解，这样有助于大家循序渐进地学习、理解、消化。

**地理位置** 用来界定地理事物间的各种时间、空间关系的地理专业术语，在手机功能中，又称为定位服务（LBS，Location Based Services），是指通过移动终端和移动网络的配合，确定移动用户的实际地理位置，从而提供用户所需要的与位置相关的服务信息的一种移动通信与导航融合的服务形式。拍摄照片、视频时，若启用这一功能，他人看到照片或视频时就会知道是哪里拍摄的，或是留作档案资料时便于记录。一般情况下，很多人不使用这一功能。

**图像调整** 手机所讲的图像调整主要是指拍摄照片时，对饱和度、对比度、亮度等三项数值的调整或设置。手机拍摄时调整这三项数值，所拍摄的照片呈现出的色彩纯正、明暗比值等有一定的变化。就像调整电视屏幕的饱和度、对比度、亮度一样，我们看到的电视画面是有差别的。

图像调整功能在拍摄视频时无法设置。

饱和度是指色彩的纯正程度，越纯正，饱和度越高。如纯蓝、纯红、纯绿属于高饱和度，而灰蓝、玫红、草绿则属于低饱和度。图片的饱和度越高说明图片色彩越鲜艳，反则越灰暗；显示器饱和度越高，说明能显示的颜色种类越多，反则越少。

对比度是指最高亮度和最低亮度的比值。图片的对比度越高，说明图片明暗差异越明显；显示器的对比度越高，说明显示器能显示的最高亮度和最低亮度域越广。

亮度是指像素点的明暗程度。显示器的亮度是它在纯白色下的明暗程度。

**HDR** 可以同时提升照片亮部和暗部的效果。运用 HDR 技术，亮部和暗部都能够很好地表现细节的逼真影像。不是所有的拍摄题材都适

合使用 HDR 技术，比如纪实、新闻等以人为主要表现对象的题材，会导致影像色调失常等问题的发生。

## 二、手机拍摄照片

手机拍摄照片最为简单易学，就是点开手机拍照功能即可拍照。就像我们一开始介绍的那样，拿稳、端平、对准就可以拍摄。只不过这是手机拍摄照片最基本的方法。

满足我们拍摄好的、满意的照片的需要，仅凭这种最基本的方法还是不行。我们是不是还要根据自己的拍摄意图，应用或调整手机设置的一些模式或功能进行拍摄呢？这样做肯定很有必要。因为在手机拍摄照片的模式下，曝光所需的光圈、速度，以及对焦、测光、亮度、色彩等都处于自动状态，类似傻瓜相机无需调控。虽说拍摄很便利，但也会因无人干预而失常，不能很好地满足我们的需要，实现我们的拍摄意图。所以相对于点击拍摄照片功能即可拍摄来说，我们还是要注意分辨率、参考线等功能的应用，以及图像、取景远近（大小）、对焦测光的调整、拍摄角度的选择，让“傻瓜”也变得聪明起来，为我所用，为我而美。

下面就是一些具体的操作方法。

**分辨率的选择** 一般情况下，在10M 以下即可，不要太大，特殊需求除外。因为太大了会占用太多的空间，没有必要。况且现在手机的像素都比较高，清晰度可以满足欣赏的基本要求。



图一



图二