

杨精坤 编著



手机摄影

从小白到高手

用手机也能拍出媲美相机的照片
用手机也能剪辑出妙趣横生的视频

日常抓拍 × 美景大片 × 妙趣影像



把美好时刻记录成为
一张张好看的照片、一段段珍贵的影像，
待年华逝去时还能够细细品味。

 化学工业出版社

手机拍摄的基本功
手机拍出极致风光大片
手机人像摄影的秘密
手机静物与美食摄影
手机后期修图全技法
手机短视频拍摄与剪辑
摄影高手的自我养成之路

记录生活点滴，
惊艳时光的照片，
载满回忆的视频，
一部手机，就够了！

手机 摄影

从小白到高手

杨精坤 编著



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

手机摄影从小白到高手 / 杨精坤编著. -- 北京 : 化学工业出版社, 2019. 8

ISBN 978-7-122-34496-0

I. ①手… II. ①杨… 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089787号

责任编辑: 卢小林
责任校对: 王鹏飞

装帧设计:  溢思视觉设计
E-mail: isstudio@126.com

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17 字数313千字 2019年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888

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: 88.00元

版权所有 违者必究

手机摄影,想必大家已经非常熟悉,不论在日常生活中还是旅行途中,我们都在用手机拍摄照片,手机摄影已经成为我们生活中必不可少的乐趣。经过近几年的快速发展,手机的拍摄性能已经有了非常大的提高,用手机也能拍出媲美相机的照片,甚至可以说,对于普通摄影爱好者来说,用手机就足够了。

摄影,是一种表达情绪、意境与美的方式,任何形式的美都可通过一张张影像画面呈现出来,对于摄影来说,任何能够拍摄出照片的器材都是好的,手机也是摄影器材中的一类。手机具有非常强的便携性,在日常抓拍、街头抢拍时比较隐秘,对于喜爱抓拍的摄影爱好者来说是非常好的拍摄工具。在旅行途中,手机的轻便也让我们能够保持一身轻松,更好的感受和拍摄旅途美景。手机中有丰富的修图 APP 可以快速修图和分享。手机可以说是最便携、最快速地记录美、分享美的摄影工具。

手机摄影的门槛也非常低,只要你使用的是有拍照功能的智能手机,就可以拍摄出具有美感的照片。对于现在的人们来说,掌握手机摄影这个小技能已经非常有必要,学习摄影并非要成为摄影高手或职业摄影师,而是掌握一定的摄影技巧,在生活中能够记录美好的时光、家人的笑容、孩子的童年、走过的路、吃过的美食,以及任何值得纪念的瞬间,我们能够把这些美好时刻记录成为一张张好看的照片,待年华逝去时,还能够细细品味。

编写本书,希望通过简单的教学让大家学会手机摄影的核心方法,不讲高深的摄影理论,因为这本书面向的是普通人,并非摄影师,通过简单直白的语言向大家讲解那些看起来很“高级”的照片的拍摄技巧。

成为一位比较会拍照的“摄影大神”并不需要太多的天赋,只需学习一些特定的、有迹可循的方法和规律。关于拍摄基础、修图技巧、拍人像、拍风景、拍美食、拍短视频等都将会在本书中进行详细的讲解。

想照出记录生活点滴,惊艳时光的照片,一部手机,就够了!

目录

第1章		
手机拍摄的基本功	001	
1.对焦与曝光	001	
1.1 利用对焦点拍出背景虚化	001	
1.2 曝光的调整以及妙用	004	
1.3 锁定对焦与曝光	006	
1.4 对焦与测光的关系	007	
2.拍摄模式	010	
2.1 常规拍摄模式	010	
2.2 连拍模式	011	
2.3 全景模式	012	
2.4 人像/虚化模式	013	
2.5 HDR模式	015	
3.专业模式与拍摄参数	016	
3.1 如何启用专业模式	016	
3.2 白平衡	018	
3.3 快门速度	019	
3.4 感光度	020	
3.5 曝光补偿	020	
3.6 对焦模式	021	
【手机专业模式操作视频教程】	021	
3.7 什么情况下使用专业模式	022	
4.常用拍摄手法	023	
4.1 双手持机的拍摄操作	023	
4.2 单手持机的拍摄操作	023	
4.3 快速抢拍的技巧	024	
4.4 音量键与耳机线控制快门	026	
4.5 蓝牙自拍杆或自拍器	027	
5.几个好用的拍摄小技巧	029	
5.1 寻找遮挡物拍摄逆光	029	
5.2 发现光影的小场景	030	
5.3 尝试利用镜面拍摄	031	
5.4 用一部手机拍摄透视错位	032	
第2章		
手机拍出极致风光大片	033	
1.怎样才算一张风光摄影好照片	034	
2.风光摄影的取景技巧	036	
2.1 站得高才能拍得美	037	
2.2 独特的低角度取景	038	
2.3 寻找有意思的前景	038	
3.最佳时机的选择	040	
3.1 日出与日落的绝佳时机	040	
3.2 上午与下午的柔光拍摄机会	041	
3.3 极端天气下的偶然时机	042	
3.4 寻找白天中的光影时机	042	
4.风光摄影的构图方法	043	
4.1 善用网格线构图	043	
4.2 横拍构图还是竖拍构图	045	
4.3 寻找线条与主体的关系	047	
4.4 运用前后景的对比	048	
4.5 营造冷暖对比	049	
5.风光摄影中手机常用拍摄模式	051	
5.1 常规模式	051	

5.2 全景模式	052	2.2 人像拍摄模式	083
5.3 专业模式	053	3.人像拍摄的构图方法	085
5.4 变焦拍摄	054	3.1 运用好网格线构图	086
6.如何拍出绚丽的夜景	055	3.2 横拍构图还是竖拍构图	087
6.1 夜景拍摄的取景技巧	055	3.3 寻找恰当的前景	089
6.2 夜景拍摄的最佳时机	056	3.4 注意引导模特的摆姿和情绪	092
6.3 用专业模式拍摄夜景	058	3.5 服装和小道具的搭配	093
7.星空与星轨拍摄	061	4.光线与光影的运用	095
7.1 星空拍摄必知的要点	061	4.1 认识光线的方向与强弱	095
7.2 什么样的手机能拍星空	061	4.2 顺光下的人像拍摄	100
7.3 手机如何拍摄星轨	063	4.3 侧光下的人像拍摄	101
8.酷炫的慢门风光摄影	065	4.4 逆光拍摄人像剪影	102
8.1 拉丝流水效果拍摄	065	4.5 利用光影拍摄人像	104
【手机拍摄丝绸流水视频教程】	068	5.街头纪实人物的抓拍	106
8.2 绚丽车轨效果拍摄	068	5.1 街头有哪些有趣的瞬间	106
【手机拍摄车灯轨迹视频教程】	070	5.2 观察与等待的艺术	107
8.3 云彩拉丝效果拍摄	071	5.3 及时抢拍捕捉画面	108
8.4 慢门拍摄的几个关键技巧	073	5.4 运用环境拍摄纪实人物	109
		5.5 运用光影元素增强层次	110

第3章

手机人像摄影的秘密 076

1.人像拍摄的场景选择	077
1.1 室内人像拍摄	077
1.2 室外环境人像拍摄	079
1.3 手机拍摄人像取景的要点	080
2.常用拍摄模式	082
2.1 常规拍摄模式	082

第4章

手机静物与美食摄影 112

1.手机美食拍摄的基础操作	113
1.1 拍摄美食的最佳焦距	113
1.2 运用人像模式拍摄虚化	114
1.3 横拍与竖拍的选择	116

2.美食拍摄角度选择	116
2.1 平拍视角	116
2.2 俯拍视角	117
2.3 斜拍视角	118
3.提升美食照片质感的道具	119
3.1 有质感的餐具	119
3.2 背景板与背景布	121
3.3 小道具的运用	122
4.暗调静物与美食照片拍摄技巧	124
4.1 什么是暗调静物照片	124
4.2 暗调照片的布景与光线	125
4.3 暗调的道具搭配	127
4.4 拍摄时的操作	128
5.亮调静物与美食照片拍摄技巧	129
5.1 什么是亮调静物照片	129
5.2 亮调照片的布景与光线	130
5.3 亮调的道具搭配	132
5.4 拍摄时的操作	133
6.悬浮美食照片拍摄技巧	133
6.1 悬浮照片拍摄的道具与场景搭建	134
6.2 悬浮照片的后期制作方法	138
7.极具视觉冲击的高速摄影	140
7.1 高速摄影能拍摄什么效果	140
7.2 运用手机专业模式拍摄高速摄影	141
7.3 手机高速摄影的案例分折	142

第5章 手机后期修图全技法 145

1.常用后期修图APP	145
1.1 最好用的手机修图APP	145
1.2 手机后期修图概述	148
2.认识软件界面及后期基础参数	149
2.1 Snapseed基本界面	149
【Snapseed基础操作视频教程】	151
2.2 调整曝光的参数	151
2.3 调整色彩的参数	153
2.4 调整清晰度的参数	154
3.后期常用工具的运用	155
3.1 裁剪、旋转、透视与修复工具	155
3.2 局部调整工具	158
3.3 曲线工具	161
3.4 滤镜工具	166
4.风光照片后期修图案例	169
4.1 风光照片的基本修图流程	169
4.2 凸显风光照片的冷暖对比	174
4.3 凸显风光照片的层次感	177
4.4 明净通透的风光照片色调	180
【“明净通透的雪景照片后期调色” 视频教程】	182
5.人像照片后期修图案例	184
5.1 人像照片的修图流程	184
5.2 日系清新风人像后期	187
5.3 胶片质感的人像照片	189
6.美食照片后期修图案例	191
6.1 暗调美食照片后期方法	192
6.2 亮调美食照片后期方法	194

7.黑白照片后期修图案例	197	3.2 慢动作与拍摄技巧	222
7.1 去除色彩的干扰	197	3.3 延时摄影与拍摄技巧	224
7.2 凸显明与暗的对比	199	【手机延时摄影视频教程】	226
7.3 黑白照片的层次	201	4.好用的视频剪辑合成APP	227
8.双重曝光后期修图案例	203	5.10秒朋友圈短片剪辑技巧	230
8.1 双重曝光的修图方法	204	5.1 10秒钟能表现什么样的内容	230
8.2 双重曝光结合蒙版修图	206	【VUE视频剪辑操作视频教程】	230
8.3 创意后期合成修图案例	209	5.2 合成与剪辑技巧	231
9.手机后期修图的注意事项	212	5.3 背景乐和添加文字	234

第6章

手机短视频拍摄与剪辑 213

1.手机拍摄视频短片基础操作	214	6.手机短片后期剪辑的思路	236
1.1 手机拍摄视频的设置	214	6.1 背景乐的选择与剪辑技巧	236
【苹果手机视频拍摄设置教程】	214	6.2 视频素材的剪辑方法	239
【安卓手机视频拍摄设置教程】	215	6.3 片头与片尾的制作	245
1.2 锁定对焦与锁定曝光	216	6.4 视频剪辑合成的思路	247
【华为手机锁定曝光对焦操作视频教程】	217	【视频剪辑案例分析视频教程】	248
【苹果手机或其他手机锁定曝光对焦操作视频教程】	217		
1.3 视频拍摄运镜的技巧	217		
1.4 视频拍摄的关键——稳	219		
2.拍摄配件的运用	220		
2.1 三脚架与自拍杆的运用	220		
2.2 手持稳定器的运用	221		
3.视频的3种表现形式	222		
3.1 常规视频形式	222		

第7章

摄影高手的自我养成之路 250

1.高手的想法可能和小白不一样	250
1.1 小白与高手在拍摄时的思考差异	250
1.2 如何从“拍照”到“摄影”	252
2.对美的极致追求	254
2.1 摄影就是在表现美	254
2.2 塑造对美好事物的自我认知	255
2.3 对美好画面的执着追求	256
3.自我探索与启发	256
3.1 不断探索新奇的拍摄题材	256

3.2 养成自己的拍摄风格/喜好	257
3.3 寻找启发拍摄灵感的源泉	258
4.培养一双善于发现的摄影眼	260
4.1 善于发现生活中的美	260
4.2 培养摄影的眼光	261

附录

常见手机摄影疑难解答	262
------------	-----

第 1 章

手机拍摄的基本功

1

对焦与曝光

1.1 利用对焦点拍出背景虚化

对焦，是摄影中最基础、最核心的操作，对焦的意思，即需要让镜头的焦点对准拍摄画面中的主体景物，比如人物、建筑或美食等，当对焦点对准了主体景物，主体景物会呈现出最清晰的效果和状态。

在手机拍摄中，我们通常会在拍摄照片前，用手指点击一下屏幕即出现一个黄色的对焦框，让对焦框对准拍摄的主体景物即可（见图 1-1）。

利用对焦点，可以拍出背景虚化的照片效果，操作的方法是，需要靠近拍摄的主体景物（近至 20 厘米左右），对焦点对准主体景物后，画面的背景会自动虚化（见图 1-2）。

通常，只有在拍摄一些较小的景物时，靠近拍摄的同时对焦清晰后

会虚化背景，如拍摄花朵树叶、静物或美食等。此外如果想要获得较好的虚化效果，主体景物和背景的距离应该远一些，虚化的效果会更加自然柔美（见图 1-3）。

除了拍摄背景虚化之外，还可以利用对焦点和拍摄距离的关系，拍出前景虚化效果。在拍摄时，手机镜头贴近前景中的景物（5~8厘米），对焦点对准背景中的主体景物，画面中即会出现前景虚化、背景清晰的效果（见图 1-4、图 1-5）。



图 1-1 轻触屏幕实现对焦

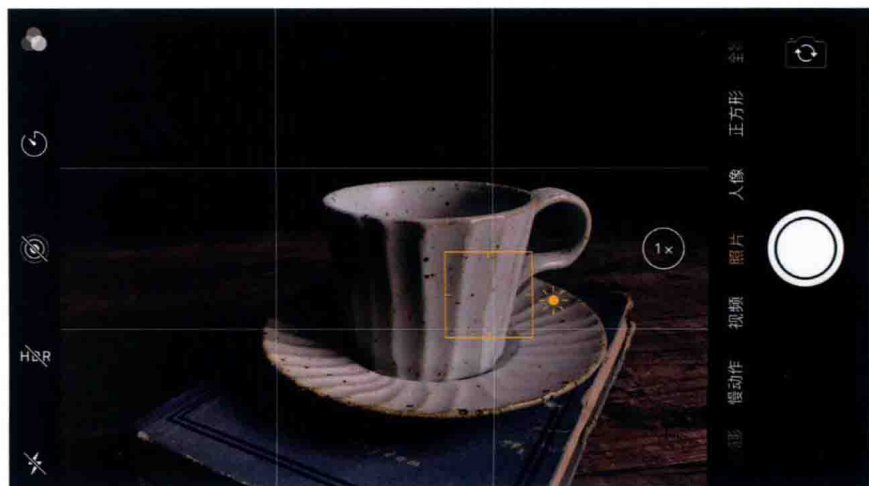


图 1-2 对焦点对准主体（杯子）背景会虚化



图 1-3 拍摄时对焦点对准黄叶，黄叶离背景的树叶较远，虚化效果明显

虚化，是最常见的一种突出照片层次感以及凸显画面主体景物的方式，合理的运用虚化效果能够让画面的意境变得更美。

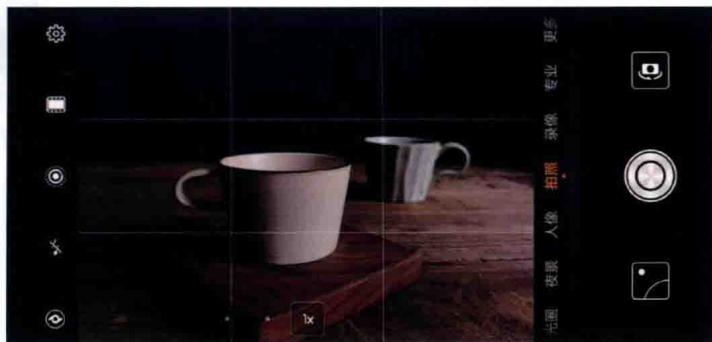


图 1-4 对焦点对准前面的杯子背景虚化

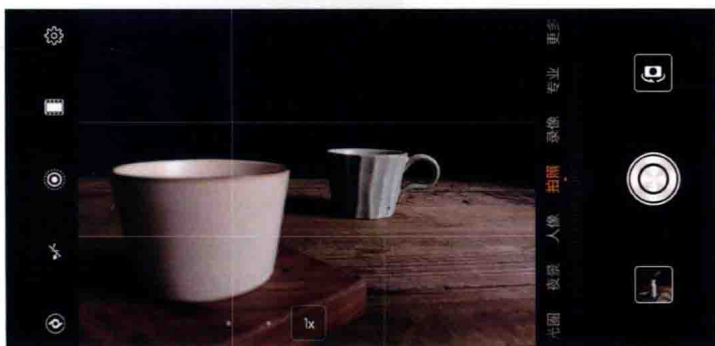


图 1-5 对焦点对准后面的杯子前景虚化

1.2 曝光的调整以及妙用

曝光，简单的理解就是一张照片的亮度，我们常常会看到有的照片很亮（偏白）、有的照片很暗、有的照片亮度适中，在摄影中，我们分别把它们称为：曝光过度（见图 1-6）、欠曝光（见图 1-7）、合适的曝光（见图 1-8）。



图 1-6 曝光过度

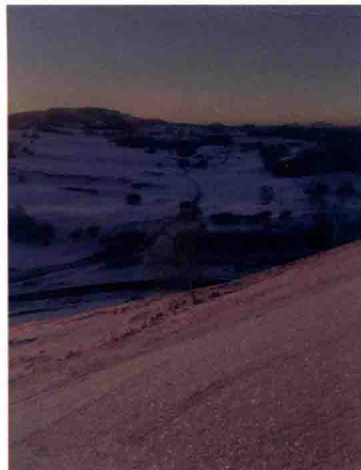


图 1-7 欠曝光

在手机拍摄的界面，有一个很简单的调整画面曝光的操作，当我们拍摄一张照片前，用手指点击屏幕对焦，在出现的对焦框右边，有一个小太阳，这个小太阳就是调整画面曝光明暗的，我们可以用手指按住小太阳，往上滑动即增加曝光（见图 1-9），往下滑动即降低曝光（见图 1-10）。

通常，曝光的调整无非就是增加或者降低，那么在实际拍摄中，什么情况下需要增加曝光、什么情况下又需要降低曝光呢？



图 1-8 曝光合适

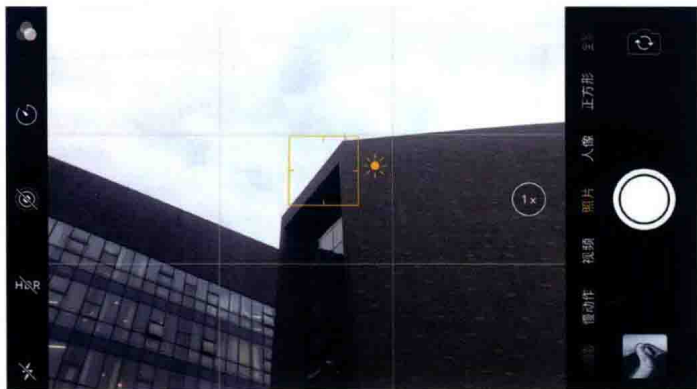


图 1-9 按住小太阳上拉增加曝光

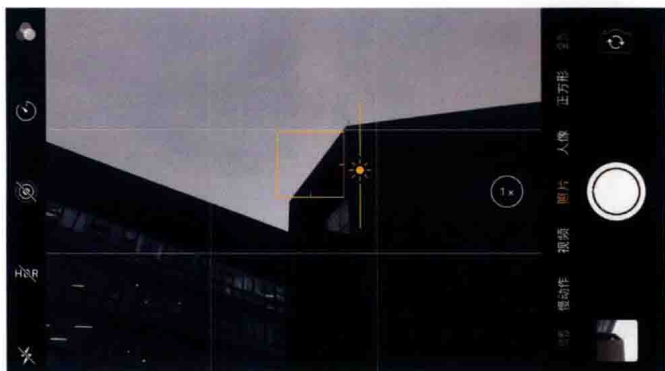


图 1-10 按住小太阳下拉降低曝光

增加曝光，就是让画面变得更亮，我们在拍摄一些比较明亮、干净的场景时需要增加曝光，例如拍摄雪景、白墙、蓝天白云等浅白色的画面时可增加曝光，可以让画面变得更加清爽通透（见图 1-11）。

降低曝光，就是让画面变得更暗，通常在拍摄一些光影比较明显、需要增强画面明暗对比、突出主体景物局部质感和细节时，可以降低曝光（见图 1-12）。



图 1-11 拍摄时增加曝光让白墙和天空更近明净



图 1-12 拍摄时降低曝光让光影的明暗对比更加明显

曝光是一张照片的明暗程度的体现，我们需要依据不同的拍摄场景和主体景物，恰当地调整曝光，让画面的明暗呈现始终是比较合适的。

1.3 锁定对焦与曝光

在拍摄中，有时可能会因为主体景物的移动、手持手机不够稳定、拍摄时间较长、手机会间歇性自动对焦等因素导致拍摄主体变虚、画面曝光失准的情况。这个时候就需要我们进行锁定对焦与锁定曝光的操作了，这个操作能够保证画面的对焦点始终不变、曝光也不会发生任何变化。

锁定对焦与曝光的操作也非常简单，在拍摄的界面中，手指轻触屏幕长按 2 秒，即可锁定对焦与曝光，锁定后，不管我们如何移动手机、光线和景物如何变化，画面的曝光和对焦点始终都不会改变，直到我们按下快门键完成拍摄。这个操作能够保证我们得到主体清晰，曝光合适的照片（见图 1-13）。

通常，在拍摄一些主体容易移动、光线容易改变的照片时，会使用锁定对焦与曝光的这项操作（见图 1-14、图 1-15）。



图 1-13 长按屏幕 2 秒实现锁定对焦与曝光



图 1-14 拍摄前锁定对焦拍摄飞翔的海鸥



图 1-15 拍摄前锁定对焦拍摄跑动的小孩

1.4 对焦与测光的关系

测光，就是在拍摄的画面中，针对画面的某个区域或画面全局进行计算，得到的最终曝光效果。一张曝光准确的照片需要正确、合适的测光操作。

大部分手机都能够对画面进行测光，且大部分手机都具备点测联动功能，也就是说，测光点就是对焦点。在实际拍摄中，手机的对焦点就是测光点，利用对焦点就可分别针对画面中不同区域进行测光，得到曝光准确的照片。

在同一风光拍摄场景中，分别针对画面的亮部（天空）（见图 1-16）和暗部（右下角的地面）（见图 1-17）进行对焦（测光）得到的整体曝光要么偏暗，要么偏亮。

为了获得较为准确的曝光，兼顾亮部的天空和暗部的湖水（见图 1-18），手机的对焦点应该对准画面的中间区域，这样得到的曝光效果较为均匀。

图 1-16 针对亮部（天空）对焦画面曝光偏暗



图 1-17 针对暗部（地面）对焦画面曝光偏亮



图 1-18 针对中间亮部区域对焦能兼顾画面整体的曝光

