

手机摄影

超易上手

拍出美照的170个实用技巧

从拍摄基础到构图与色彩，从实拍技巧到后期处理，
170个实用技巧助你拍出好照片！

雷波 编著

! Enjoy
Photography



化学工业出版社

手机摄影

超易上手

拍出美照的170个实用技巧



雷波 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

随着科技的进步，手机让“摄影”这一小众爱好变成了如今广泛普及的大众爱好。面对各大图片分享平台琳琅满目的优秀手机摄影作品，越来越多的人希望自己用手机也可以拍摄出具有一定美感的照片。

本书通过对手机摄影基本技巧，摄影中重要的构图与色彩知识，以及6大摄影题材（人像、城市风光、自然风光、静物、人文、宠物）的拍摄技巧进行讲解，让每一位读者都可以拍出美感和创意十足的照片。

最后一章通过典型实例详细讲解了4款主流后期APP的使用方法，从而让读者全面了解手机摄影从前期到后期的实用技巧，轻松拍出让人满意的手机摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

手机摄影超易上手：拍出美照的170个实用技巧 / 雷波
编著. —北京：化学工业出版社，2018.11（2019.4重印）
ISBN 978-7-122-32957-8

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200893号

责任编辑：孙 炜 王思慧

装帧设计：王晓宇

责任校对：宋 夏

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

880mm×1230mm 1/32 印张6½ 字数215千字 2019年4月北京第1版第2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：58.00元

版权所有 违者必究

前言

在这个几乎人人都有智能手机的时代，随着科技的不断创新，手机摄影功能飞速发展，这也就意味着人人都拥有自己的“相机”。摄影也从一个小众爱好，摇身一变成为了具有广泛普及性的大众爱好。

手机摄影也让很多摄影爱好者明白一个道理，即照片好看不是因为用的相机好。因为即便是手机摄影，目前在各大图片分享平台也都出现了大量极具艺术美感的作品，甚至可以与单反相机拍摄的作品一较高下。更何况很多手机摄影达人与大家用的都是相同的手机，但拍出的照片无论从美感还是主题表达上都具有较高的水准。

于是越来越多的人开始寻求用手机拍出好看照片的方法。而本书的目的就是通过讲解手机摄影常用和实用的技巧，让读者现学现用，用自己的手机也能拍出满意的摄影作品。

本书从第1章开始就紧扣“实用”与“技巧”两个核心主题，教读者用手机拍出清晰、曝光正常的照片，这也是手机摄影的基本功。接下来则讲

解了摄友最爱的背景虚化拍摄技巧以及创意全景拍摄方法。

第2章则用较多的篇幅向各位摄友介绍如何构图。一张照片是否具有美感，很大程度上取决于构图是否足够精彩，而构图也是学习摄影的必修课程。读者只有熟练掌握书中的构图方法，并在仔细思考后再拍摄，那拍出的照片才会具有一定的美感。当熟练掌握了常规的构图方法后，笔者建议大家对构图进行创新，而不要拘泥于固定的形式，开发出自己独有的一套构图方法，这样才能让摄影水平上升到一个全新的高度。

本书第3章则对画面的另外一个重要构成——色彩进行了详细的讲解。通过这一章，读者可以学习如何利用色彩来营造不同的视觉效果，让画面色彩与想要表达的内容相辅相成。并特别介绍了适合采用黑白照片表现的题材，拓宽读者在色彩利用上的思路。

从第4章至第9章，笔者则按6大题材，包括人像、城市风光、自然风光、静物、人文、宠物，详细介绍



用手机拍摄此类题材时的摄影技巧，这些技巧大多简单、实用。比如如何拍摄极简风光，如何拍合影，如何抓住决定性瞬间等。只要按照书中的介绍的方法进行拍摄，就可以获得独具创意的画面。

本书的第10章则介绍了手机摄影的一大特色——后期APP的使用方法。其实绝大多数出色的手机摄影作品都少不了后期APP的修饰与处理。在这一章中笔者介绍了4款非常好用的后期APP，分别是MIX滤镜大师、Snapseed、VSCO和美图秀秀，读者可以通过书中的实例学会如何通过手机来修饰、编辑自己的照片。

相信在阅读完本书以后，毫无摄影经验的读者也可以学会手机摄影的实用技巧，拍出具有一定水准的手机

摄影作品，让更多的朋友为自己的照片点赞。

最后感谢为编写此书做出重要贡献的人，他们都是热爱生活、善于思考，通过手机记录美好的摄影师，我们也期待更多读者加入我们的大家庭。为了方便与笔者交流与沟通，欢迎读者朋友加入光线摄影交流QQ群327220740。关注我们的微博<http://weibo.com/leibobook>或微信公众号FUNPHOTO，每日接收新奇、实用的摄影技巧，也可以拨打我们的电话13011886577（微信同号）与我们沟通交流。

编者

2018年7月

目录

Chapter 01

手机摄影必备技术

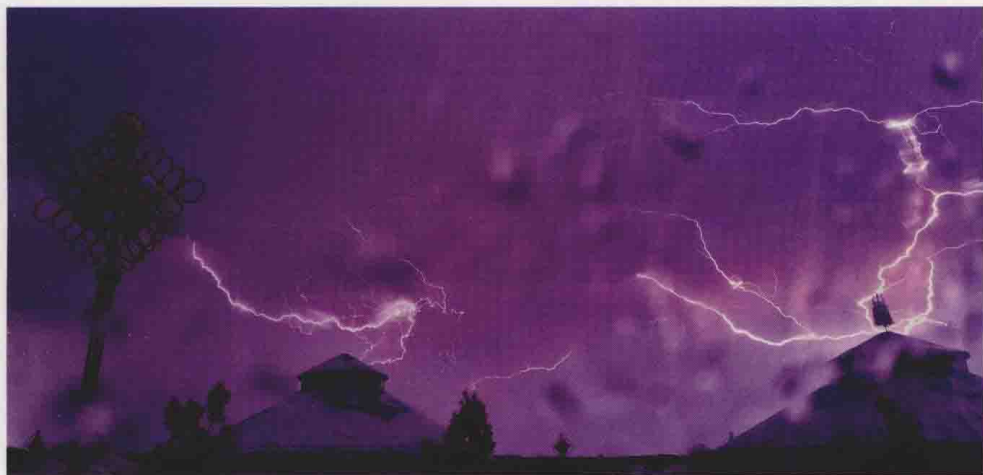
避免照片模糊的技巧.....	2
掌握正确的对焦方法.....	2
使用正确持机姿势.....	3
不可不知的拍摄小技巧.....	4
使用防抖功能.....	5
避免画面过亮或过暗的技巧.....	6
使用HDR拍摄模式.....	6
使用曝光补偿功能.....	8
选择正确的位置测光.....	9
开启闪光灯补光.....	10
用人像模式拍出背景虚化效果.....	11
人像模式操作方法.....	11
人像模式拍摄效果对比.....	12
全景不是你想的那么简单.....	12
全景拍摄技巧.....	12
拍出天地相接奇景.....	13

用全景功能玩出分身照.....	14
掌握3个专业的前期拍摄APP.....	15
苹果专业拍摄APP	
——ProCam.....	15
全能通用型APP	
——Camera 360.....	17
自拍专用APP——美颜相机....	18

Chapter 02

用构图提升美感

手机摄影构图究竟有多重要?.....	20
了解构成画面的要素.....	21
要重点表现的就是“主角”...21	
“主角”还需“配角”衬.....	22
确定画面是横幅还是竖幅.....	23
什么情况下横着拿手机拍摄...23	
什么情况下竖着拿手机拍摄...24	
设置手机拍出方形的画面.....	25
用好前景与背景.....	26



利用前景丰富画面	26
利用前景调整画面的影调	26
利用前景形成框式构图	27
用前景遮挡画面的缺陷	27
用前景引导观者的视觉流程 ...	28
使画面变简洁的5个方法	29
仰视以天空为背景	29
俯视以地面为背景	29
找到纯净的背景	30
故意使背景过曝或欠曝	30
使背景虚化	31
突出画面主体的8个方法	32
用明暗对比突出主体	32
用虚实对比突出主体	32
用颜色对比突出主体	33
用大小对比突出主体	33
用方向对比突出主体	34
用动静对比突出主体	34
通过增加暗角来突出主体	35
利用有色与无色形成对比	35
构图九套路	36
横平竖要直	36
斜就斜到底	37
重点就要吸引人	38
妙在画框中	39
线条吸引眼球	40
空就空大点	41
挤就挤满点	42
稳定才是硬道理	43
两边拍一样	43
开启手机辅助构图功能	44
利用错觉使画面更有趣	45
通过后期进行二次构图	46

Chapter 03

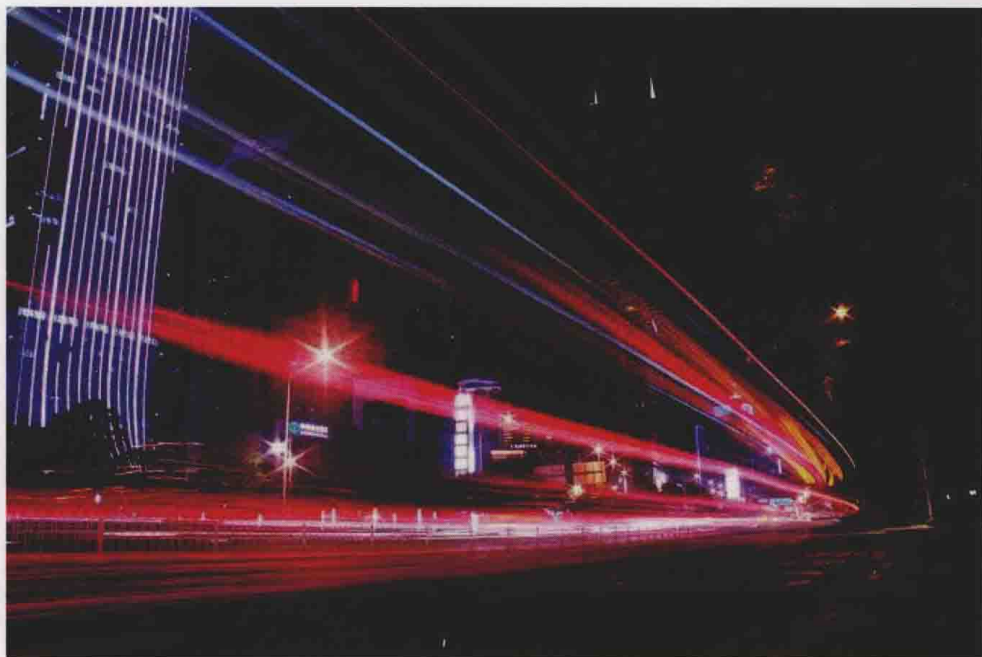
巧用色彩使照片更夺目

确保画面有主色调	48
利用对比色使画面更醒目	49
运用相邻色使画面协调有序	50
用白平衡改变照片色调	51
利用逆光为画面染色	52
拍出单色调画面	53
通过后期改变照片的色调	54
更具魅力的黑白照片	55
纪实类照片	55
有强烈明暗对比的照片	56
展现线条美的照片	57
展现历史感的照片	57
浓雾或雾霾天气拍摄的照片 ...	58

Chapter 04

城市风光实用摄影技巧

出大片的拍摄题材	60
绚丽车轨拍摄技巧	60
大景别城市风光	61
利用慢门拍摄无人的景区	62
创意构图方式	63
“框”出一个世界	63
利用水面倒影拍摄江南古镇 ...	64
多注意你的头顶	64
好似“盗梦空间”的镜面反射 ...	65
利用透视突出空间感	66
旋转的楼梯很神奇	66
在墙边仰拍形成三角形构图 ...	67
小景儿也能拍出情调	68
多观察自己的反光镜	68



门的玩法 69

容易拍出形式美感的电线杆 ... 70

在那些最寻常的地方发现

不寻常的美 71

注意那些明暗对比 72

强调对比, 突出主体轮廓 72

巧妙地利用倒影 73

室内也能玩转自然光 74

用黑白突出线条感 74

光影不只是高对比 75

手机拍摄建筑不一般 76

拍摄建筑要选对光线 76

把单个建筑拍得更高耸 77

把成片的建筑拍得更有气势 ... 77

关注建筑的细节之美 78

关注建筑的线条之美 78

用韵律美来表现建筑 79

拍出胡同的“味道” 80

Chapter 05

自然风光实用摄影技巧

拍出极简风光画面 82

何为极简风光 82

从一个场景发现可拍的景物 ... 83

利用留白创造意境 84

雾霾天气也可以拍摄 84

将自然风光拍出意境 85

利用波纹拍出油画风 85

瀑布就要拍出气势来 86

怎样突出水景纵深感 87

山景也讲线条美 88

有云山景也缥缈 89

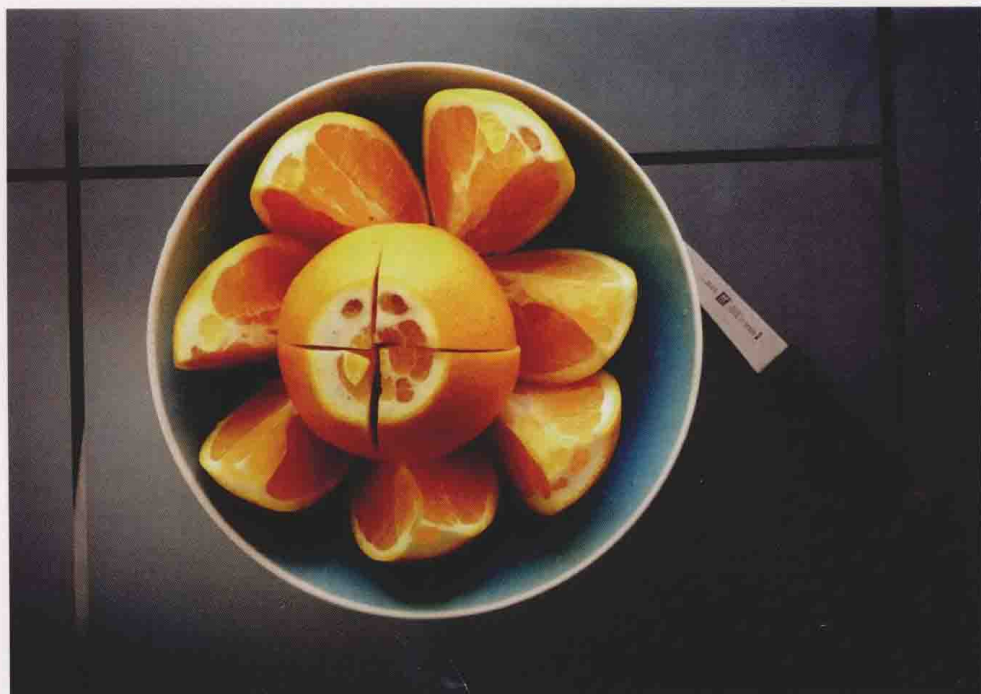
风景就在我眼前 89

利用水晶球拍摄创意风光 90

选择性消色处理突出主体 90

小主体表现大意境 91

找到规律性排列的场景	91	拍摄水滴	103
手机也能玩慢门	92	隔着玻璃拍摄	104
利用慢门拍摄闪电	92	拍个雨天的雨人	105
利用慢门拍摄星轨	93	雨后彩虹不一般	105
利用慢门拍摄平静的水面	94	将夜晚的雨后小路拍成 金色	106
天上的那点儿事儿	95	统一色调对于风光摄影的 重要性	107
大胆对着太阳拍摄	95	色调统一使画面更纯净	107
空中的精灵	96	用黑白强调细节	108
框出一片天	97	用剪影表现树木的线条感	109
拍摄难得一见的天空	97	Chapter 06	
拍摄难得一见的云彩	98	静物实用摄影技巧	
拍摄夕阳	99	拍摄花卉	111
水天合一的日落美景	100	采用仰拍表现花卉	111
抓住难得一见的日冕	100	绘画风格的花卉	112
雨天也能拍出彩	101	利用虚化拍摄花卉特写	113
换个角度看雨天	101		
将雨天拍出梦幻的感觉	102		
利用积水	103		



拍出含珠带露的晶莹剔透	113
拍摄花卉局部	114
散点式拍花卉	115
小景深表现花卉	116
拍摄美食	117
美食要这样拍摄才有情调	117
将餐具和美食放在一起拍摄	118
精细的摆盘让拍摄 事半功倍	119
拍美食要近些，再近一些	120
找个白背景拍美食	121
用想象力让美食变得 不一样	122
表现生活的小惬意	123
自制小场景	123
家里的墙壁就是战场	124
利用光影拍摄生活中的 小物件	125
你看它像什么	125
拍摄旅途中看到的精美 物品	126
让主体充满画面	126
身边的小清新	127
玩点后现代	128
斜着拍更有生活气息	128
寻找色彩的对比	129
一个杯子也能拍出花样	130

Chapter 07 人文实用摄影技巧

善于抓住决定性瞬间	132
发现行人与环境的形式美感	133
拍摄专题照片	134
发现街头有趣的场景	135

利用错视拍摄创意照片	137
利用海报拍摄有趣的场景	138
逆光别忘了拍剪影	139
拍摄引人深思的场景	140
巧妙利用阴影	141
在街拍里发现美	141

Chapter 08 人像实用摄影技巧

拍摄儿童	143
不高兴的时候也可以拍	143
观察儿童有趣的表情并 抓拍	144
让孩子的笑容充满整个 画面	144
小手小脚也同样有趣	145
拍摄唯美的轮廓光	146
自拍或拍他人	147
与朋友合影怎么拍	147
别有一番风味的黑白人像	148
别看镜头，别看镜头	149
让人再小一些	150
拍摄有特点的剪影	151
用自拍杆减少大头照的 畸变	152
风情，只在回头一瞬间	153
遮挡住一部分会更美	154

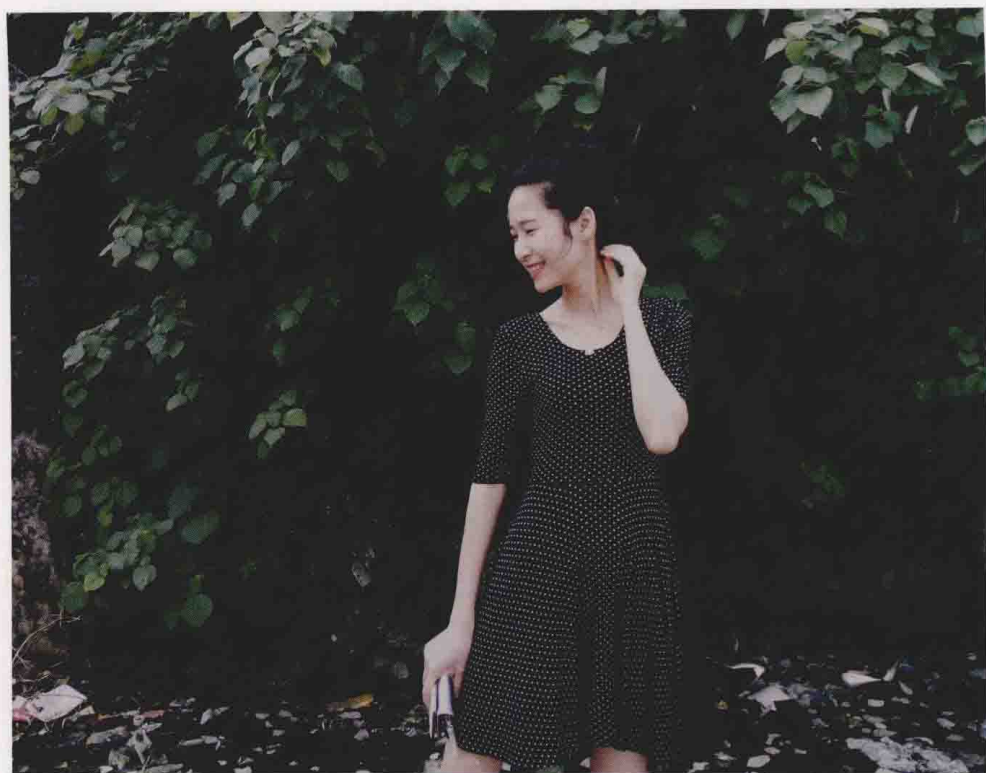
Chapter 09 宠物实用摄影技巧

拍摄宠物好奇的样子	156
拍摄宠物的特写	157
蜷缩成一团的宠物	158
仰视角度拍宠物	159

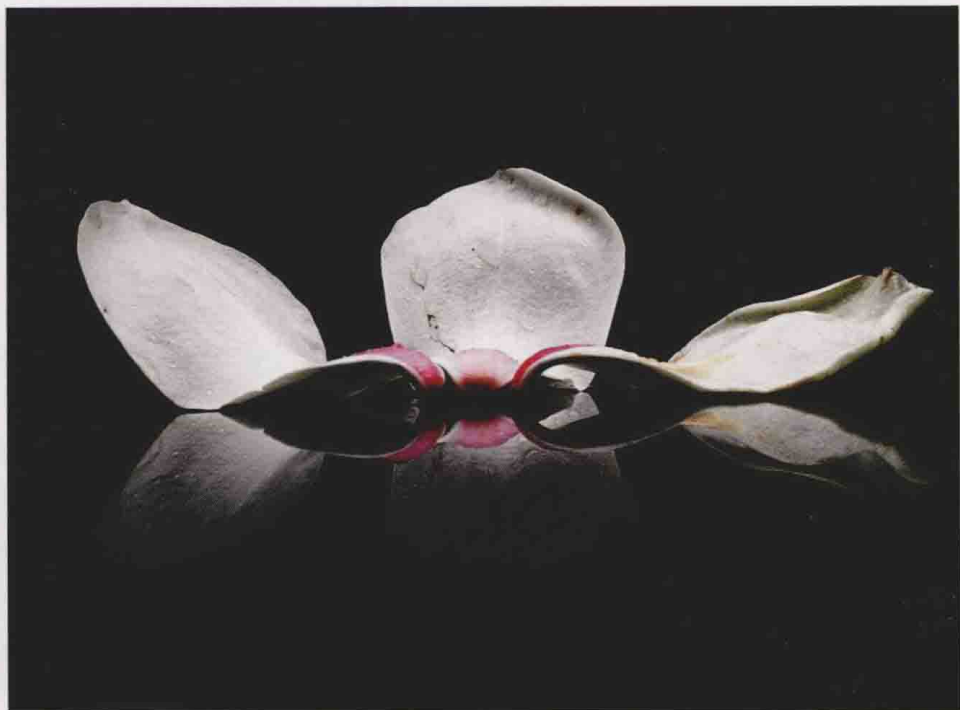
Chapter 10

用后期提升照片品质

后期对于摄影的重要性.....	161	VSCO.....	176
手机照片后期处理基本流程.....	163	VSCO工作流程.....	176
调整构图.....	163	了解VSCO滤镜.....	177
调整曝光.....	164	使用VSCO滤镜.....	178
调整色彩.....	165	利用VSCO处理图片.....	179
MIX滤镜大师.....	166	美图秀秀.....	182
滤镜功能.....	166	工作流程.....	182
海报功能.....	168	基础修饰功能.....	183
图片编辑功能.....	169	修饰面部——美妆、美白、 瘦脸.....	184
Snapseed.....	170	秒变大长腿.....	186
工作流程.....	170	手机摄影后期实例.....	188
基础工具介绍.....	171	去除画面中的杂物.....	188
画笔工具介绍.....	173	城市黑金效果.....	192
黑白效果介绍.....	175		



摄影：姜立岑



Chapter 01

手机摄影必备技术

避免照片模糊的技巧

清晰是评价一张好的摄影作品重要的标准之一。要得到清晰的照片，除了要克服手抖、身体摇晃等造成画面模糊的人为因素之外，还需要掌握一定拍摄技巧。

掌握正确的对焦方法

用手机对焦很简单，只要用手指在拍照的时候触碰一下屏幕，就会看到屏幕上出现一个小方框，这个小方框的作用就是对其所框住的景物进行自动对焦和自动测光，在这个小方框内的画面都是清晰的，在纵深关系上，画框前后的景物会显得稍模糊一些。所以，要想让照片达到令自己满意的清晰度，一定要单击正确的地方。

其次，给手机的对焦系统一点时

间。相信大家都有这样的体验，用手机拍摄一个对象后，如果将手机转向另外一个对象，这时手机屏幕中的对象将出现一个从模糊变成清晰的状态，这个从模糊变成清晰的时间，就是手机的对焦系统反应时间。

了解这一点之后，大家就应该懂得，在拍摄的时候，给手机对焦系统一点时间，而不是在从模糊变成清晰的过程匆忙按下快门。



▲ 用手指点击一下前景中的摆件，使黄色方框对准它进行对焦，得到的画面前景清晰，背景的埃菲尔铁塔摆件模糊



▲ 用手指点击一下背景中的埃菲尔铁塔摆件，使黄色方框对其进行对焦，此时得到的画面就是背景中的铁塔清晰，前景的摆件模糊

使用正确持机姿势

许多使用手机进行拍摄的爱好的者发现，自己的照片儿看上去是“糊”的，这除了与拍摄时的光线有关系（如光线比较弱）以外，导致照片发“糊”的重要原因，就是没有使用正确的拍摄步骤与姿势。下面是每一个手机摄影爱好者都应该掌握的拍摄姿势。



▲ 稳定的持机方式：采用横幅构图时，可以用双手握住手机，以保持稳定



▲ 不稳定的持机方式：如果采用这种方式持机和释放快门，很容易导致画面模糊



▲ 稳定的持机方式：采取竖幅构图时，可以用一只手持机，以保持稳定



▲ 不稳定的持机方式：如果采用这种方式持机，难以获得非常清晰的画面效果



▲ 稳定的持机方式：左手握住手机，并且用大拇指按下音量按键以释放快门



▲ 不稳定的持机方式：对于较大屏的手机，不建议用单手持机，这样会容易导致手机晃动

不可不知的拍摄小技巧

1. 拍摄时不要晃动手机

拍摄时，特别是在按下拍摄按键的那一刻不能晃动，另外，一定要过几秒之后再移动手机，因为手机的反应速度不像专业的数码相机那么快。如果拍摄完成后立即移动手机，也会使照片变模糊。点击触摸屏的时候，力度一定要轻。

2. 利用外部支撑稳固手机

为了确保手机稳定，可以用手肘依靠或支撑旁边的物体，也可以借助于三脚架来固定手机。

3. 利用耳机线的暂停键拍摄

有些手机可以利用耳机线上的暂停键拍摄，这种方式非常适合“下手重”的人。拍摄时，可以用一只手拿稳手机，另一只手按下耳机线缆上的暂停键。

4. 通过声控触发拍摄

有些手机具有声控拍摄功能，使用这一功能可以大大提高照片的清晰度。



摄影：余晓捷

使用防抖功能

有的手机具有防抖拍摄功能，这是一种校正功能，当开启这个功能后，即使拍摄时手抖动了，手机的成像系统也能够通过防抖运算，得到比较清晰的画面。

不得不指出的是，防抖系统成功校正抖动是有一定概率的，这与个人的手持能力有很大的关系，所以，拍摄的时候要耐心一点。

下面这张图是开启了光学防抖功能之后拍摄的花朵和蜜蜂，可以看到画面中最清晰的部分成像非常锐利。



▲ 努比亚手机设置光学防抖模式的界面图



▲ 拍摄微距画面时，为了避免手机抖动，可开启手机的光学防抖模式，以便得到清晰的画面

摄影：残缺的光彩

避免画面过亮或过暗的技巧

使用HDR拍摄模式

绝大多数爱好摄影的朋友一定遇到过这样的场景，在户外光线充足的情况下逆光拍摄景物，查看照片时会发现，景物几乎变成了黑色的剪影。

在这种情况下，有部分摄影爱好者会对准景物进行测光重新拍摄，但按这种方法拍摄后，会发现景物曝光正常了，但背景几乎成了全白的。

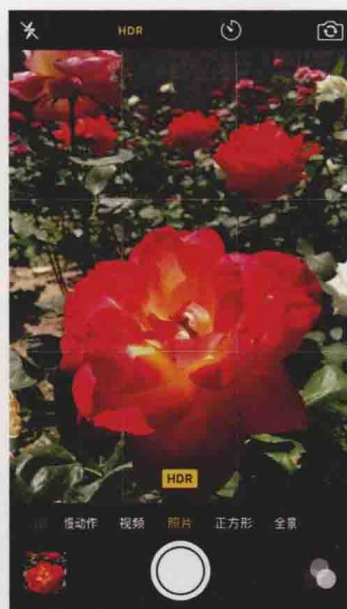
另一部分摄影爱好者会开启手机的HDR拍摄功能，这才是正确的方法。

HDR其实是在专业摄影中常用到的一种技术。HDR是英文High-Dynamic Range的缩写，意为“高动态范围”。利用这种技术可以在一定程度上克服手机感光元件的缺陷，让照片无论亮部还是暗部细节都很清晰。

使用此功能拍摄时，手机会连拍三张照片，分别对应欠曝光、正常曝光和过度曝光，再将这三张照片合成为一幅照片。



▲ 华为手机 HDR 功能设置界面



▲ 苹果手机 HDR 拍摄界面