



HDR



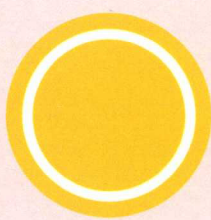
卷毛佟的手机摄影笔记

拿起手机，

卷毛佟 著

人人都是摄影师

热门技巧 软件玩法 **拍照** 视频资源 后期修图



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

拿起手机， 人人都是摄影师

卷毛佟的手机摄影笔记



卷毛佟 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拿起手机, 人人都是摄影师: 卷毛佟的手机摄影笔记 / 卷毛佟著. — 北京: 人民邮电出版社, 2019.5
ISBN 978-7-115-50821-8

I. ①拿… II. ①卷… 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028140号

内 容 提 要

记录平凡生活, 分享快乐点滴, 留存美好回忆……用手机拍摄和分享已经成为每个人生活中必不可少的一部分, 但是, 如何能拍出高质量的照片, 如何能通过后期制作提升照片效果, 如何拍出好玩有趣的短视频, 仍然是许多人的困惑。

卷毛佟是近年来在网络上涌现出的优秀手机摄影师之一, 本书是他针对上述问题悉心总结的手机摄影技能教程。本书从解锁拍摄技巧讲起, 继而讲解了构图、用光、拍摄视角、场景转换、黑白效果、视觉对比、拍摄创意等方面的知识, 提供了多种多样的手机后期处理技法和短视频拍摄思路, 旨在帮助读者全面提升手机摄影技术。掌握本书知识, 轻松玩转手机摄影不再是梦。

本书适合喜欢用手机拍摄、分享照片的人们, 以及想更加深入地了解手机拍摄及照片后期处理技法的手机摄影爱好者阅读。

◆ 著 卷毛佟

责任编辑 胡 岩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 14

2019年5月第1版

字数: 338千字

2019年5月北京第1次印刷

定价: 79.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



第一章

解锁手机拍照的隐藏技能，轻松拍好照片

- 027 手动对焦，才能拍出你想要的照片
- 029 掌握基本的曝光原理，降低废片率
- 031 打开辅助线，保证照片画面横平竖直
- 033 用好景深，让你的照片更抓眼球
- 036 打开 HDR，逆光也清晰
- 039 不用 App，手机修图就够了

第二章

6 种实用构图技巧，学会经营画面

- 042 为什么要学习构图？
- 043 九宫格构图
- 045 中心构图
- 050 三角形构图
- 054 对称构图
- 058 框架式构图
- 062 留白构图



第三章

常见的 4 种光线，利用光影拍出有氛围的照片

- 065 不能控制光，我们就要学会利用它
- 066 不同的光能给照片带来什么效果？
- 078 如何用手机捕捉有趣的光影？
- 082 你真的会用手机闪光灯吗？

第四章

改变拍摄视角，让你看到全新的一面

- 085 最自然的角度——水平视角
- 089 拍出高大感——低角度“蚂蚁”视角
- 095 俯瞰全局——高角度“上帝”视角
- 099 打破现实规律的“旋转角度”



第五章

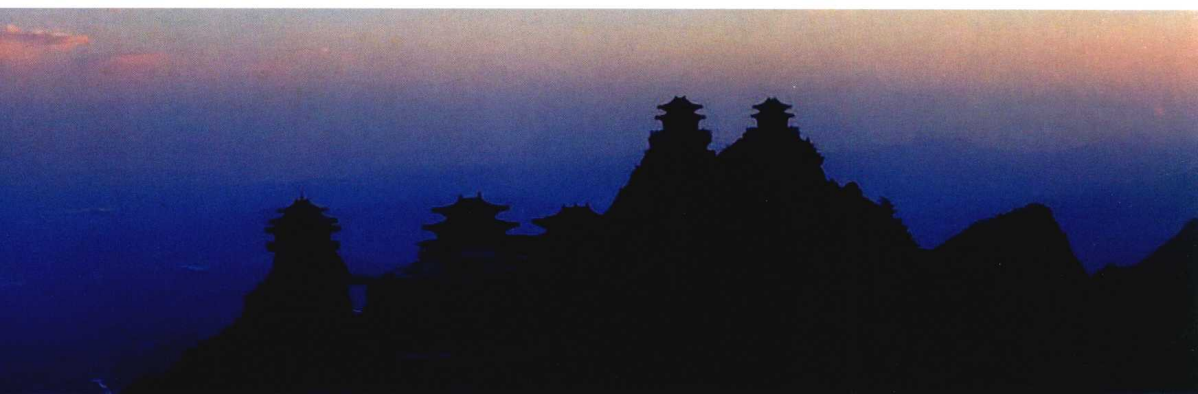
4 种普通场景，换个思路就能拍出大片

- 104 雨天，一个发现惊喜的时刻
- 110 镜面反射，拍出奇妙空间
- 114 条件有限，手机如何拍夜景
- 122 自己动手，创造美妙的光影

第六章

如何拍出有质感的黑白照片

- 127 黑白照片永恒的魅力
- 129 用黑白效果提升视觉冲击力
- 131 这些场合最适合拍黑白照
- 143 如何利用手机的独特性拍摄黑白照



第七章

利用对比，增强照片的层次感

- 150 最简单实用的大小对比
- 154 最有视觉冲击力的动静对比
- 160 最容易突出主体的虚实对比
- 162 最有空间感的远近对比
- 165 最有温度的冷暖对比

第八章

照片不仅要好看，还要拍得好玩

- 170 考验创意的错位摄影
- 174 小镜头大世界的微距摄影
- 176 利用光斑，拍出朦胧夜色
- 178 全景模式的多种玩法
- 186 利用组图来讲故事
- 188 会飞的樱桃



第九章

手机后期，让你的照片“变废为宝”

- 193 关注修图思路，而不只是结果
- 193 二次构图让照片更聚焦
- 195 简单调整几个参数，照片就能不一样
- 196 改变色温，让照片更有层次感
- 197 根据题材确定风格
- 198 几款软件就可以满足你的修图需求
- 202 手机修图神器 Snapseed 实操技巧

第十章

短视频时代，如何用手机记录生活点滴

- 212 拍视频之前，这些概念要了解
- 214 如何保证视频的清晰度
- 219 大片必用的延时摄影
- 220 带动情绪的慢动作
- 221 有足够的素材，才能剪出丰富的视频
- 222 用手机剪出电影质感的大片

拿起手机， 人人都是摄影师

卷毛佟的手机摄影笔记

卷毛佟 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拿起手机, 人人都是摄影师: 卷毛佟的手机摄影笔记 / 卷毛佟著. — 北京: 人民邮电出版社, 2019. 5
ISBN 978-7-115-50821-8

I. ①拿… II. ①卷… 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028140号

内 容 提 要

记录平凡生活, 分享快乐点滴, 留存美好回忆……用手机拍摄和分享已经成为每个人生活中必不可少的一部分, 但是, 如何能拍出高质量的照片, 如何能通过后期制作提升照片效果, 如何拍出好玩有趣的短视频, 仍然是许多人的困惑。

卷毛佟是近年来在网络上涌现出的优秀手机摄影师之一, 本书是他针对上述问题悉心总结的手机摄影技能教程。本书从解锁拍摄技巧讲起, 继而讲解了构图、用光、拍摄视角、场景转换、黑白效果、视觉对比、拍摄创意等方面的知识, 提供了多种多样的手机后期处理技法和短视频拍摄思路, 旨在帮助读者全面提升手机摄影技术。掌握本书知识, 轻松玩转手机摄影不再是梦。

本书适合喜欢用手机拍摄、分享照片的人们, 以及想更加深入地了解手机拍摄及照片后期处理技法的手机摄影爱好者阅读。

◆ 著 卷毛佟

责任编辑 胡 岩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 14

2019年5月第1版

字数: 338千字

2019年5月北京第1次印刷

定价: 79.00 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号



(本书图片除特别标注外, 均为作者卷毛佟所提供。)

自己选择的路，蹦蹦跳跳地走完吧

我和海宝（卷毛佟）是6年的同事、8年的朋友了。

他刚到北京时，戴副眼镜、顶着个傻头来面试。然后，第一天就懵懵懂懂地被我们拉着去天津图书馆发传单。结束后，我们在天津街头横着走，他就安静地在后面跟着。我们喝大酒，他就默默地一杯杯干。以后的6年里，从一个个攻下来的市场，到离开时的大醉，到失恋时的大哭，到结婚时的喜庆（是的是的，不是一个人），有那么几年，我们几乎天天都在一起。

但是给我印象最深的，却是他有一段时间的签名：

“自己选择的路，跪着也要走完。”

我一方面吃惊于这种韧劲，一方面又觉得哪里有点不对劲。

后来我逐渐想通了——一条路，当你总想着“走完”的时候，这条路的过程其实你就不太享受了，这就不算是个好路。

海宝的手机摄影之路，就不是什么“跪着走完的。”

偶然的一次尼泊尔之旅，踏踏实实拍回来2000张照片；

为了整理照片而在马蜂窝上写了游记，无意中却成为旅游撰稿人；

为公益进行的雅安地震之行，在灾区无法用相机拍照。在飞驰的汽车上随手抓的照片，却得了一等奖。他意识到：主题比技术更重要。于是，他开始从相机转向手机……



遇到了自媒体、短视频红利。那段时间，他在一家餐饮公司做市场，超级超级累，还是每天坚持自己的兴趣，发一些关于摄影的内容。

他走上的这条路，是机缘巧合；热情推他走着，却并未走完——相信这本书带给他的机会和可能性，会在他面前徐徐展开——这才是人生的好路。

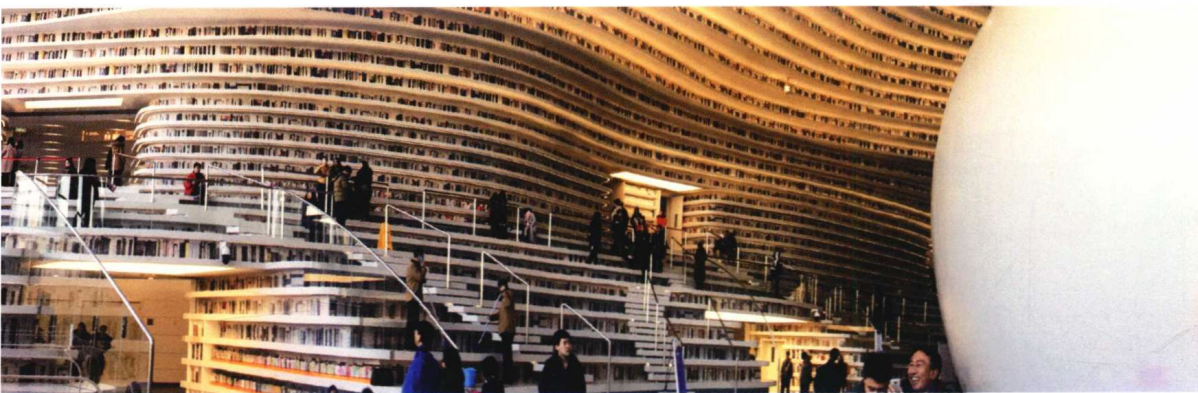
其实，最重要的不是走什么路，而是人生的主题。

《美国纽约摄影学院摄影教程》被认为是最经典的摄影入门教材。在厚厚的几百页中，关于摄影的原则却只有三条：

1. 要有一个毫不含糊的主题；
2. 把注意力引向主题；
3. 删除所有不重要的其他内容，保持简洁。

选择一个人生的好主题才是关键——这个主题有时候你能感觉得到，有时候就是模模糊糊的。在这个主题之下，有时是你选择了一条路，有时只是凭着直觉到处乱逛，而路反过来选择了你。

但不管怎样，最终你走上那条达到人生主题的路，都是咧着嘴、蹦蹦跳跳地走完的。



咧着嘴因为真的很累，蹦蹦跳跳是因为爽极了。

最后，认真推荐一下这本书。

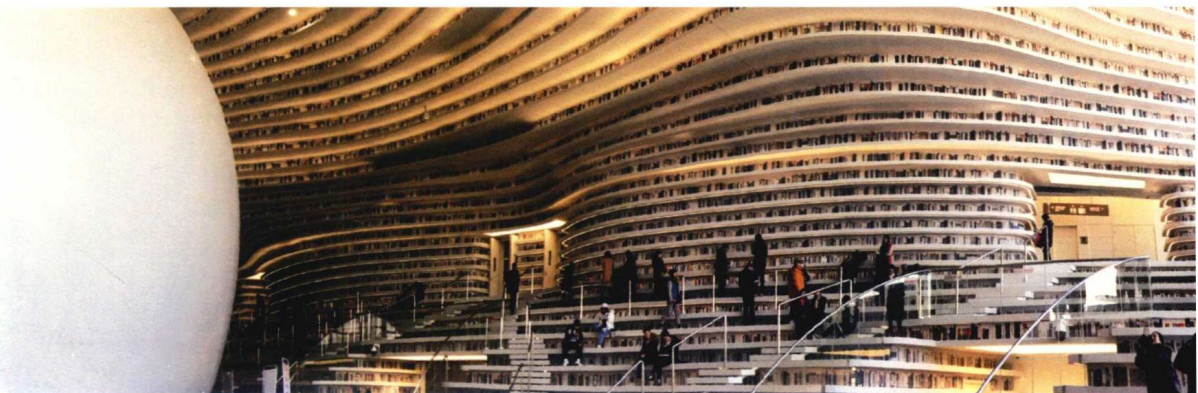
这是一本一板一眼地教你怎么做手机摄影的书。

海宝是东北人、体育生、暖男，内心有点小不羁。这四张牌啊，几乎是好人卡里的同花顺。本书像海宝本人一样，踏实，稳重，没什么花架子，但是特别实用，偶尔灵光一现。

如果你要读一本关于手机摄影的书，这本就足够了。

毕竟，你要成为的是记录自己美好生活的大师，而不是要成为什么手机摄影大师。所以，你应该看一个真正体验过生活、记录过生活，而且获得了美好生活的人的书。

古典作家，著名生涯规划师，新精英创始人



十年前，我们都是一穷二白、嘻嘻哈哈、准备大干一场的少年

1 我跟海宝认识有整整十年了，从他刚来北京、租住在没有暖气的房子里开始的。

我记得一个冬天的早晨，我问他一些事情，他说自己在外边。我说，这么冷，你在外面干什么？他说，因为房间里更冷，出来还能有太阳光，暖和点。我当时就乐了，真是取暖靠太阳啊。

这个小故事，我十年都没有忘记，因为那时候的我们都一样，刚毕业，没什么钱，靠一点点薪水过日子，能省就省，房租这种巨大的开销更是如此。我住在市中心6平方米的筒子楼房间里，他住在离公司30公里外的郊区农民建的租金300元的小房子里。

那时候，他在一家公司做市场运营，还什么都不会，一切都是摸着石头过河。我当时在一家公关公司里做最底层的员工，有时候照猫画虎地给他说说行业信息。一来二去熟悉之后，我发现他很喜欢摄影。

有一天，公司里的保洁阿姨处理一些过期杂志，准备扔掉。我正好路过，本来想看看有什么我能看的，结果却发现了几十本精装、未拆封的摄影杂志。都是超大版本，印刷精美，高级得不得了！

我把这一堆杂志全拦截下来，寄给了他。虽然我不知道他当时是什么水平，但我觉得他应该需要吧。



2

这十年，我们联系不多，我只是经常从网上、朋友圈中看到他的摄影作品，越来越惊艳。我从来没想到，他真的成了一个这么棒的摄影师，而且还是做手机摄影，用他下班后的业余时间来做。这简直太不可思议了。

我们再次频繁地联系，是从去年开始。他辞职了，开始做自己的摄影事业。

他开了微信公众号，分享自己的“斜杠”生活；

他在网上和线下讲摄影类的课程，几乎每个平台都能看到他的身影；

他开了抖音账号，分享摄影小技巧，3个月就有几百万粉丝。

他用了十年时间，从住300元的民建房、月薪1300元的小北漂，到在北京买房、安家、结婚，把自己的爱好一步步培养成了能养活自己的事业。

而我，眼睁睁地看着他的所有变化慢慢发生，并且梦想成真。

说实话，很激动，也很想为他鼓掌。



3

这年头，“梦想”这个词，怕是没人相信了。太多的人想一夜成名，当网红大V，赚大钱。但可能很少有人想到，那些真正成名的网红大V，都有过很长时间的蛰伏和煎熬。太多人学习怎么涨粉，怎么让自己红，做什么样的内容吸引人的眼球，但很少有人想过，如果只学技巧就能成功，那还要努力干什么？

很多人问我：“星姐，我有一个爱好，我应该怎么用爱好养活自己呢？”

说实话，爱好是养不活自己的，只有为爱好付出巨大的时间和精力，把爱好变成自己的事业，才有可能养活自己。这其中的付出，不言而喻。

海宝，是我身边做到这一点的迄今为止第一个人。这条路，他走了十年。

现在的他，早已买房买车，把自己的媳妇儿一年养胖20斤，过上了和和美美、滋滋润润的生活。

而他，却一直记得我给他的那几十本杂志。搬了很多次家，他都一直带在身边。也正是这几十本杂志，成为我们之间的一个纽带。虽然交流不多，但每次需要帮助时，对方都全力以赴，因为我们都是为自己的梦想而拼命努力的人。