

大号字体 + 全彩图解 + 作品展示
让中老年朋友轻松学手机与相机摄影！



中老年 学



手机、相机摄影 从入门到精通

构图君
编著



专为中老年朋友编写的快速学习“手机+相机”摄影知识的宝典。
从入门开始，完全图解剖析，语言通俗易懂，全彩印刷，图文醒目。
让广大中老年朋友一看就懂、一学就会，老有所学、老有所乐。

清华大学出版社

中
老
人
年
学



手机、相机摄影
从入门到精通

构图君
编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书由具有 20 多年拍摄经验的摄影行家做技巧的分享。

全书分为手机相机篇 + 构图技巧篇 + 光影颜色篇 + 专题实战篇。

书中安排了 108 个知识点,从摄影基础知识及拍摄器材讲起,详细讲解原理、用光、色彩、构图等摄影知识,并以大量拍摄实例介绍风光题材、人像题材、旅游题材等,帮助中老年朋友精通手机摄影、单反相机摄影。

本书采用了大的字号和图解剖析,图文醒目,讲解轻松灵活。本书既适合从未接触过摄影和刚开始学习摄影的中老年朋友,同时也适合想丰富业余生活的中老年朋友阅读和使用,还可作为老年大学的摄影培训教材。

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

中老年人学手机、相机摄影从入门到精通 / 构图君编著. —北京:清华大学出版社, 2019

ISBN 978-7-302-52514-1

I. ①中… II. ①构… III. ①移动电话机—摄影艺术—中老年读物 ②数字照相机—摄影技术—中老年读物 IV. ①J41 ②TN929.53 ③TB86

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第043721号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:吴春华

责任印制:丛怀宇

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

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:22.25 字 数:430千字

版 次:2019年5月第1版 印 次:2019年5月第1次印刷

定 价:99.00元

产品编号:080009-01



前言

随着人们生活水平和文化水平的提高，再加上数码摄影的普及，很多有闲暇时间的中老年朋友都热爱上了摄影，通过相机或手机来记录自己喜欢的活动和事物，创作摄影作品。对于中老年朋友们来说，学会摄影有很多益处，可以增长见识、拓宽视野、培养兴趣、强身健体、活跃思维以及扩大社交圈等。

当然，摄影和拍照不同，并不是一件简单的事情，那么，中老年朋友们该如何提升自己的摄影水平呢？我曾经说过，这个世界，要想活得更好，必须靠两点：要么你做得更好，要么你做出不同。更好代表了你的优异，能超越别人！不同代表了你的差异，你的唯一性！

其实，对于中老年朋友们学习摄影来说，道理也是一样的，先练好摄影的基本功，如手机和相机的基本用法、摄影的常用原理、构图的技巧、光影和色彩的搭配以及各种题材的拍法和后期处理技巧等，这样在拍摄时就可以根据内容的特色和亮点，匹配最合适的设备、参数、构图、光影、色彩和后期处理。

本书具有“字大图大、版式精美、讲解清晰、阅读轻松”的特点。在内容写作上没有晦涩难懂的专业语言和概念，知识讲解平铺直叙、浅显易懂；在内容安排上不追求面面俱到，只求实用、常用，力求达到让广大中老年朋友“一看就懂，一学就会；老有所学，老有所乐”的目的。

本书由构图君编著，具体参与编写的人员还有苏高、刘胜璋、刘向东、刘松异、刘伟、卢博、周旭阳、袁淑敏、谭中阳、杨端阳、李四华、王力建、周玉姣、柏承能、刘桂花、谭贤、谭俊杰、徐茜、刘嫔、柏慧等人，在此表示感谢。

同时感谢提供精美照片的优秀的摄影师们：徐必文、黄建波、王甜康、罗健飞、谭建民、王群、谭文彪、刘伟、颜信、卢博、黄海艺、包超锋、严茂钧、黄玉洁、彭爽、杨婷婷、高彪等，以及公众号的广大摄影者。

由于作者知识水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者批评、指正。

编者

目录

【手机相机篇】



第1章 老有所乐，便捷的手机拍照愉悦身心 03

1.1 不会用手机拍摄，学会手机快门的5种使用方法... 04

1.2 尺寸太小，首先设置照片大小和像素..... 08

1.3 照片对不正，打开相机的构图辅助线..... 11

1.4 拍得模糊，掌握正确的手机持机姿势..... 14

1.5 照片发虚，九大对焦技巧一定要用对..... 16

1.6 照片不够美，试试其他的拍照 APP..... 22

1.7 不会拍人，手机一拍即美可以很简单..... 26

1.8 不会拍视频，教您几招简单实用的技巧..... 29



第2章

老有所为，相机拍照掌握专业的玩法 33

2.1 认识单反相机的结构原理	34
2.2 单反相机选购的个人心得	37
2.3 各有所长的镜头如何使用	39
2.4 怎样设置尺寸、像素、分辨率	44
2.5 掌握正确的持握相机姿势	48
2.6 熟悉单反相机的各种拍摄模式	51
2.7 开机前必要的准备工作	59
2.8 单反相机取景器拍摄的基本方法	61
2.9 单反相机的具体拍法和操作	63
2.10 几个技巧让您学会相机对焦	65



老有所学，掌握摄影原理提升基本功 69

- 3.1 拍照模糊，试试这些稳定设备 70
- 3.2 如何改善摄影中的曝光问题 72
- 3.3 选对测光模式，照片立马高大上 76
- 3.4 妙用白平衡营造不同画面效果 78
- 3.5 详说快门带您走进摄影的眼睛 81
- 3.6 拍照时如何选择合适的光圈 85
- 3.7 IOS 感光度如何合理搭配 88
- 3.8 闪光灯使用技法 90
- 3.9 镜头前面常见的滤镜有哪些 93

【构图技巧篇】



第4章 构图基础，提高中老年人的构图修养 99

- 4.1 “活法即拍法”的摄影主题提炼理念 100
- 4.2 4个境界，掌握摄影构图的构思方案 103
- 4.3 主体与陪体，构图的元素如何安排 107
- 4.4 构图三大要素，摄影水平再上3个台阶 110
- 4.5 3种不同取景手法，拍出不一样的美 114
- 4.6 3种不同构图视角，拍出对象的最美风采 117
- 4.7 关于画幅的选择与构图，让照片更别致 120
- 4.8 雅俗共赏，尝试多角度拍摄也许更好看 122
- 4.9 构图五大特质，个个能帮您拍出好片 124
- 4.10 应对各种拍摄对象，不同距离如何拍 127



5 平面构图，锻炼中老年人的大脑思维 131

5.1 中央线构图，让您的照片立刻上档次 132

5.2 三分线构图的不同玩法，效果竟然这么美 133

5.3 九宫格构图的境界，赋予画面新的生命 137

5.4 斜线构图，增强画面的动感和导向性 140

5.5 对角线构图，让您的作品充满动感 144

5.6 C型曲线构图，让摄影画面更生动有趣 146

5.7 圆形构图，通常可以带来新奇的效果 149

5.8 多点构图，照片好看又好玩 153

5.9 黄金分割，构图的经典定律 160



空间构图：增强中老年朋友的创新能力 167

- 6.1 单边透视构图，将我们的视线引领于天际 168
- 6.2 双边透视构图，给画面带来强烈的纵深感 172
- 6.3 框式构图，透过“窗”看看外面的好风景 173
- 6.4 不规则框式构图，拍出独特的视角美 176
- 6.5 对称构图，打破常规，让照片更加出彩 178
- 6.6 巧用对比构图，真正让照片生动起来 181
- 6.7 明暗构图，增加纵深感，空间瞬间大了 185
- 6.8 景深构图，利用清晰与模糊的概念构图 187
- 6.9 趣味拆图，既保证质量，又多产出数量 191

【光影颜色篇】



光线光影，多动脑筋、多观察事物..... 197

- 7.1 教您用 3 种光源拍出创意大片 198
- 7.2 顺光拍摄，画面效果明亮好看 200
- 7.3 侧光拍摄，层次丰富、明暗有别 201
- 7.4 逆光中的美丽，令人眼前一亮 202
- 7.5 不同强弱的光，直射光与散射光 203
- 7.6 从朝霞到夕阳，把握光线的变化 205
- 7.7 光线暗的夜晚，如何拍出好照片 207
- 7.8 如何捕捉变幻不定的天气光线 208
- 7.9 运用影调风格，眼界必须开阔 213



色彩色调，老有所为，提升审美意识 217

- 8.1 迷离的冷色调，超有质感，经久耐看 218
- 8.2 家应该是温暖的暖色调，温馨舒适 220
- 8.3 完美中性色，永不过时的经典色调 222
- 8.4 协调色，给人更加均衡平稳的感受 224
- 8.5 对比色，突出主次，增强视觉冲击力 228
- 8.6 手机加滤镜拍照，画风想换就换 231
- 8.7 遇见山水风光，用色彩传递感情 236
- 8.8 照片编辑，更准确和个性化的色彩 237

【专题实战篇】



第9章 风光摄影，感受自然美景，有助身心健康 241

- 9.1 【拍摄】：最幸福的日子，是和你一起看日出和日落242
- 9.2 【拍摄】：梦幻般的水景，仿佛暂离尘世的宁谧意境244
- 9.3 【拍摄】：不一样的山景，气势磅礴、壮丽蜿蜒.....247
- 9.4 【拍摄】：美如仙境，轻松拍摄袅绕的云海和雾景248
- 9.5 【拍摄】：一望无际的草原，是很多人向往的地方251
- 9.6 【拍摄】：美不胜收的夜景，灯火中更显美丽、妖娆253
- 9.7 【拍摄】：无边的沙漠，浩浩渺渺，像黄色的大海255
- 9.8 【后期】：使用 Photoshop 处理“浪漫之路”256
- 9.9 【后期】：使用 MIX 滤镜大师处理“水雾东江”259
- 9.10 【后期】：使用 MIX 滤镜大师处理“最美夕阳”263



旅行摄影，多出去走走，有益于强身健体 267

- 10.1 【拍摄】：人在旅途，人景合一这样拍才美 268
- 10.2 【拍摄】：人文摄影，让摄影回归岁月之美 271
- 10.3 【拍摄】：边走边看，留住每一个精彩瞬间 273
- 10.4 【拍摄】：扫街抓拍，记录每一次出行见闻 276
- 10.5 【拍摄】：生态摄影，记录旅途中的小动物 279
- 10.6 【拍摄】：建筑摄影，打造精美的建筑大片 281
- 10.7 【后期】：使用 Photoshop 处理“流光车影的转盘” ... 284
- 10.8 【后期】：使用 MIX 滤镜大师处理“烽火赤壁” 287
- 10.9 【后期】：使用 MIX 滤镜大师处理“畅游雪乡” 289

- 11.1 【拍摄】：错落有致，注意摆放顺序和位置.....296
- 11.2 【拍摄】：打破常规，尝试独特的拍摄视角.....297
- 11.3 【拍摄】：表达主题，更好地展现美食特性.....299
- 11.4 【拍摄】：展现创意，拍摄特色材质的物体.....303
- 11.5 【拍摄】：微距拍摄，获得丰富的美食细节.....305
- 11.6 【拍摄】：使用滤镜，增强美食视觉冲击力.....307
- 11.7 【后期】：使用 Photoshop 处理“美味南瓜饼”309
- 11.8 【后期】：使用黄油相机 APP 处理“可爱糕点”311
- 11.9 【后期】：使用美图秀秀 APP 处理“爽口黄瓜”313

花卉摄影，培养中老年人热爱生活的情趣 317

12.1 【拍摄】：拍出美感，熟悉花卉摄影的构图原则 318

12.2 【拍摄】：拍出自然，了解花卉摄影的构图技巧 322

12.3 【拍摄】：摄影之美，展现绚丽多姿的美丽花卉 325

12.4 【拍摄】：创造环境，避免画面的背景过于杂乱 327

12.5 【拍摄】：添加陪体，让花卉照片更加生机勃勃 328

12.6 【后期】：使用 Photoshop 处理“含苞待放” 330

12.7 【后期】：使用黄油相机 APP 处理“春暖花开” ... 332

12.8 【后期】：使用黄油相机 APP 处理“出水芙蓉” ... 336

手机相机篇

