

宅在家里就能玩，住家附近拍一拍，一张张精彩之作即刻诞生。
用智能手机拍出惊艳效果，千变万化，存乎一心，风格独到，巧思无限。
引爆你的创作灵感！



手机创意 摄影攻略

一学就上手

谢美华 著

中国摄影出版传媒有限责任公司
China Photographic Publishing & Media Co., Ltd.
中国摄影出版社

手机创意摄影攻略

一学就上手

谢美华 著

贵州师范学院内部使用

中国摄影出版传媒有限责任公司
China Photographic Publishing & Media Co., Ltd.
中国摄影出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

手机创意摄影攻略：一学就上手 / 谢美华著. --
北京：中国摄影出版传媒有限责任公司，2019.6
ISBN 978-7-5179-0870-8

I. ①手… II. ①谢… III. ①移动电话机—摄影技术
IV. ①J41 ②TN929.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 122459 号

手机创意摄影攻略：一学就上手

作 者：谢美华

出 品 人：高 扬

责任编辑：盛 夏

版权编辑：张 韵

封面设计：胡佳南

出 版：中国摄影出版传媒有限责任公司（中国摄影出版社）

地 址：北京市东城区东四十二条 48 号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网 址：www.cpph.com

邮 箱：distribution@cpph.com

印 刷：天津图文方嘉印刷有限公司

开 本：16 开

印 张：13

版 次：2019 年 8 月第 1 版

印 次：2019 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5179-0870-8

定 价：79.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

☐ 前 言·····	2
☐ 第一章 手机拍摄的功能与技巧·····	7
第一节 手机的相机功能设定·····	8
第二节 手机的拍摄模式·····	10
一、如何操作“自动模式”·····	10
二、如何操作“专业模式”·····	10
三、如何操作“微距模式”·····	15
第三节 器材·····	16
第四节 构图及拍摄技巧·····	18
一、构图·····	18
二、手机拍摄技巧·····	22
☐ 第二章 家中取材摄影·····	23
第一节 静态摄影·····	24
一、奇幻之美·····	24
二、色调之美·····	28
三、娇形之美·····	36
四、龟裂之美·····	42
五、斑驳之美·····	46
六、沧桑之美·····	48



七、华贵之美·····	50
八、细雨凝珠·····	56
九、画风之美·····	60
十、立体之美·····	64
十一、温柔婉约·····	68
十二、晶莹水珠·····	76
十三、虚实互映·····	86
十四、丝柔之美·····	90
十五、绢秀之美·····	92
十六、朦胧之美·····	94
十七、锦绣年华·····	96
十八、花团锦簇·····	100
第二节 动态摄影 ·····	104
一、摇曳生姿·····	104
二、一叶扁舟·····	110
三、水月镜像·····	116
四、身配珠玉·····	120
五、五彩斑斓·····	124
六、如梦如幻·····	126
七、梦幻园地·····	128
八、水中花容·····	134
九、曼妙美姿·····	138
第三节 烟雾摄影 ·····	140
一、寒风彻骨·····	140
二、云烟袅袅·····	142
三、水烟漫布·····	150



第四节 意境摄影 154

一、雾锁烟迷..... 154

二、雾漫晨曦..... 156

 **第三章 住家附近实拍.....157**

第一节 花景 158

一、樱花..... 158

二、花蕊..... 162

三、荷韵..... 164

四、飘逸..... 170

五、秋景..... 172

六、秋瑟..... 180

七、残荷..... 182

第二节 森林 184

一、光束..... 184

二、林木..... 188

第三节 雨水 194

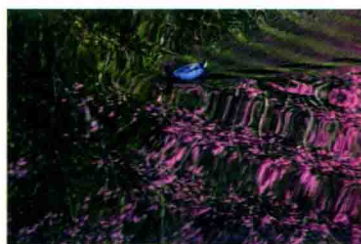
一、水珠..... 194

二、雨景..... 198

第四节 飞舞花草间 202

附录：后期制作教学.....204

结 语.....207



手机创意摄影攻略

一学就上手

谢美华 著

贵州师范学院内部使用

中国摄影出版传媒有限责任公司
China Photographic Publishing & Media Co., Ltd.

中国摄影出版社



前 言

一部拍照手机，随时随地玩出惊人效果。流连在花草树木间的艺术创作，你需要的只是启发，而本书正是激活你灵感的催化剂。

33年前，我成立了自己的设计公司，基于业务需要，常常带着相机四处拍摄街头橱窗，以了解流行时尚、空间配置以及色彩的搭配运用。渐渐地，我就玩上了手，无形中也训练出一双敏锐的摄影眼睛。我看到光影、线条、色彩背后的人文韵味，对能用自己的镜头写下人文纪实的感动着迷不已。30多年间，我无数次深入西藏、新疆、青海、甘肃、贵州、云南等地，甚至远到印度、尼泊尔、孟加拉国、越南、缅甸、墨西哥等国家。为了带领摄影同好拍出震撼人心的精彩作品，所有行程都自行规划，甚至涉足人迹罕至的危险、蛮荒之地。

除了人文摄影，我对生物摄影也产生了浓厚的兴趣。鸟类、昆虫等各种动物各有不同习性，小如蚂蚁，大至大象、狮子，都是有情众生的一分子。它们的“夫妻”情深、趣味的“家庭”互动、育雏的艰辛执着、弱肉强食的抢夺竞争等，我所记录的一幕幕都是生命最真实的呈现，也仿佛是人类的一面镜子。为了追逐生物的足迹，我远征至南极、北极以及肯尼亚，同时也更敬佩动物坚强的求生意志，它们给了我莫大的鼓舞和启发。

当我们面对气势磅礴、云蒸霞蔚的大山，风光旖旎的古城小镇，或是冰山壮丽的极地、黄沙万里的戈壁，都不禁心潮澎湃，对大自然的敬畏之心油然而生。

遗憾的是，近年来地球气候快速变暖，极端天气频频出现，外出拍摄的变数也越来越大，我不禁思考如何在家里或附近就地取材，创作出独特的艺术作品。

漫步街头，看到路边的小花悠然自得地绽放，表现出坚韧的生命力，我似乎也充满了能量；住家门前，秋风吹落满地黄叶，感伤之情无端涌上心头；森林里，斜光照耀笔直高耸的大树，静谧的氛围最能沉淀心灵。就连小昆虫也各有它们的生活天地，终日辛勤忙碌的蚂蚁、设下圈套的狡猾蜘蛛、姿态从容的绅士蜗牛、着装可爱的小瓢虫等，这些无一不是我们日常生活中随处可见的小生命。

摄影可以通过两个方面进行表现：捕捉瞬间和情景创意。本书的拍摄题材虽为在生活周遭就可以轻松取景的花草树木等，但通过创意摄影却能拍出惊艳的效果，并且不需要破费添购数码相机和各式高档镜头，只要利用现有的智能手机，即可完成一幅幅独创的杰作。

要想拍出好的摄影作品，拍摄的技巧、敏锐的探索、后期的处理三者缺一不可。我深知初级入门者的需求，因此务必手把手教学，引领读者轻松入门。虽然我不能替你按下快门，但本书已经将我所研发的创意摄影的绝学传授给各位，在启迪大家的灵感之余，更附有翔实的技巧说明，供大家按图索骥。

还犹豫什么？赶紧启动你的创意之脑，忘情地投入变幻无穷的影像创作天地吧！

谢美华

目 录

☐ 前 言·····	2
☐ 第一章 手机拍摄的功能与技巧·····	7
第一节 手机的相机功能设定·····	8
第二节 手机的拍摄模式·····	10
一、如何操作“自动模式”·····	10
二、如何操作“专业模式”·····	10
三、如何操作“微距模式”·····	15
第三节 器材·····	16
第四节 构图及拍摄技巧·····	18
一、构图·····	18
二、手机拍摄技巧·····	22
☐ 第二章 家中取材摄影·····	23
第一节 静态摄影·····	24
一、奇幻之美·····	24
二、色调之美·····	28
三、娇形之美·····	36
四、龟裂之美·····	42
五、斑驳之美·····	46
六、沧桑之美·····	48



七、华贵之美·····	50
八、细雨凝珠·····	56
九、画风之美·····	60
十、立体之美·····	64
十一、温柔婉约·····	68
十二、晶莹水珠·····	76
十三、虚实互映·····	86
十四、丝柔之美·····	90
十五、绢秀之美·····	92
十六、朦胧之美·····	94
十七、锦绣年华·····	96
十八、花团锦簇·····	100
第二节 动态摄影 ·····	104
一、摇曳生姿·····	104
二、一叶扁舟·····	110
三、水月镜像·····	116
四、身配珠玉·····	120
五、五彩斑斓·····	124
六、如梦如幻·····	126
七、梦幻园地·····	128
八、水中花容·····	134
九、曼妙美姿·····	138
第三节 烟雾摄影 ·····	140
一、寒风彻骨·····	140
二、云烟袅袅·····	142
三、水烟漫布·····	150



第四节 意境摄影 154

一、雾锁烟迷..... 154

二、雾漫晨曦..... 156

 **第三章 住家附近实拍.....157**

第一节 花景 158

一、樱花..... 158

二、花蕊..... 162

三、荷韵..... 164

四、飘逸..... 170

五、秋景..... 172

六、秋瑟..... 180

七、残荷..... 182

第二节 森林 184

一、光束..... 184

二、林木..... 188

第三节 雨水 194

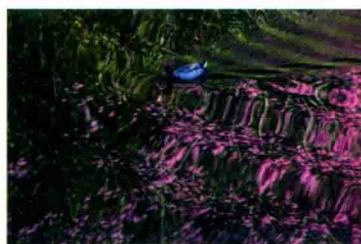
一、水珠..... 194

二、雨景..... 198

第四节 飞舞花草间 202

附录：后期制作教学.....204

结 语.....207



第一章 手机拍摄的功能与技巧

手机拍摄模式通常有自动、专业、全景、视频、慢动作等智能模式，适用于多种拍摄场合的不同需求。本书所讲解的作品拍摄，着重于自动与专业两种模式，适用于大多数手机。不同品牌的手机设定方式可能有差异，请参考该品牌手机使用说明书，并自行多加尝试与练习，自然熟能生巧。



第一节 手机的相机功能设定

◎ 请按照以下步骤说明，循序操作

点击【相机】图标。

点击其中的【设定】图标。

◎ 设定相片大小

将影像画质设定为最高，选择最大的长度和宽度，如 4032 × 3024。同样，将手机相机的拍摄质量调整为最高。

◎ 设定网格线

设定为 3 × 3 的九宫格构图界面，这是构图的辅助线。横线与直线交叉的四个点为“井”字点，也就是黄金分割点，通常是视觉的聚焦点，相当于主体的位置所在点。三分法构图、黄金分割构图皆属之。

除此之外，拍摄时，参考此线有助于保持画面的水平。

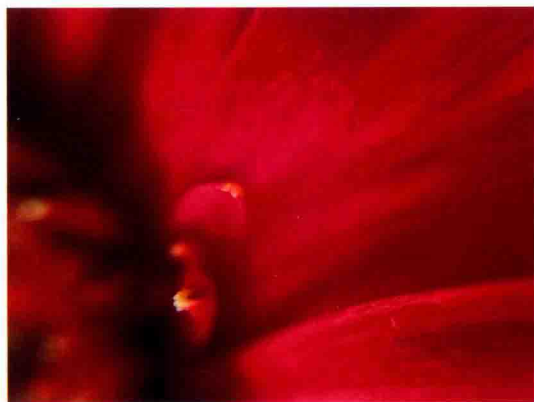
◎ 设定照片格式

RAW 格式：未经任何处理及压缩的原始影像文件，可以通过后期制作软件来调整各项参数，保留原始细节。经过软件处理后，如需重新修正，仍可将图片还原到未经处理的原始状态。RAW 格式的缺点是文件很大，占据内存空间多，传输文件耗时长。但是，如果对影像质量要求高，例如商业摄影、输出放大、后期制作等，建议使用 RAW 格式。相机厂商各自发展出不同的 RAW 格式，如 CR2（佳能）、NEF（尼康）、ARW（索尼）、RAF（富士）等。

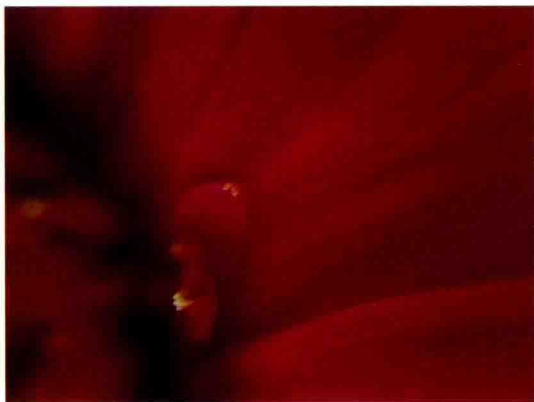
DNG 格式：数字负片（DNG）是 Adobe 推出的一种 RAW 格式，期望能被数字相机厂商广泛采用。性质基本上同 RAW 格式一样，但比 RAW 格式文件小，可节省 20% 的空间。有些手机无法直接预览 DNG 格式，或者是可以预览，但影像模糊。使用 DNG 格式拍摄完成后，将 DNG 文件输入计算机，就可以利用图像处理软件进行后期制作。

JPG 格式：是目前最广泛使用的相片格式。拍照时，影像已被压缩和套用拍摄者选用的相片风格（如复古、怀旧等）。颜色较饱和，占据内存空间较小，容易传输，但后期处理时质量会变差，越处理质量就越差。专业拍摄模式可储存为 RAW 格式文件，但连拍时只能储存为 JPG 格式文件。

下图分别为原始文件和压缩文件，都以专业模式拍摄。



文件类型：DNG（原始文件）
拍摄时间：15:17:36
文件大小：23.83 MB



文件类型：JPG（压缩文件）
拍摄时间：15:17:36
文件大小：2.51 MB

◎ 设定储存位置

通常手机的必备程序都储存在系统空间，空间所剩的容量不大，如果将照片存入其中，手机内存很快会被占满。因此，如手机有双卡，将文件存在容量较大的外置 SD 卡中。

◎ 设定形状校正

开启后，自动更正相片扭曲，尤其用广角近距离拍摄时，图像容易变形。

◎ 设定成快捷键

设定为快捷键，能在手机首页上快速开启相机。

◎ 设定位置标签

如开启此设定，系统将在每张相片中附加、嵌入并储存地理位置数据。



设定位置标签示意图。

第二节 手机的拍摄模式

一、如何操作“自动模式”

◎ HDR 的使用

HDR 是高动态范围图像的英文缩写，用于拍摄明暗对比非常大的场景，如日出、日落。开启 HDR 功能，既可使高光部分不过曝，又能保留暗部细节，获得良好的拍摄效果，适用于风景和静物拍摄。场景光比不大时，如柔光下拍摄花朵，启用 HDR 功能会使色彩更加饱和。

拍摄移动物体或是连拍时，应关闭 HDR 功能，否则容易导致画面模糊。

目前，一般高端手机都内置有此项功能，但设定方式各有不同。

◎ 闪光灯的使用

低光源环境下使用闪光灯，可使画面清晰，但色调显得较生硬。因此，除非场景十分暗，否则最好关闭闪光灯，这样画面比较自然。

拍摄玻璃、金属物品、树叶花草等表面光亮的题材，为避免反光，不要使用闪光灯。

◎ 操作步骤

1. 开启相机，设定为自动模式。
2. 决定是否使用 HDR 及闪光灯。
3. 轻触主体对焦后，出现灯泡图示，自行调整明暗度。或是长按画面主体，出现 AF/AE 锁定，由相机自动对焦和曝光，可同时清晰成像及采用标准亮度。
4. 轻触相机图示。

二、如何操作“专业模式”

◎ 什么是拍摄成像元素

光圈、快门、曝光值、感光度为拍摄的成像元素。在手机上，光圈采取固定大光圈设计，是无法调整的。因此，只要调整快门、曝光值、感光度即可。

◎ 设定测光模式

测光有矩阵、中央重点、重点三种模式。

矩阵（平均）测光：全范围测光模式，适用于反差大、背光的环境及风景。此模式下相机会自动调整曝光参数以配合整个画面，是常用的测光模式，在大部分环境下都能给予正确的曝光结果。

中央重点测光：对整个场景进行平均测光，且偏重于画面中央的亮度。此模式适用于主体位置处在画面的中心，四周只是陪衬的场合，例如人像或宠物在画面中间。

重点测光：对拍摄主体或场景的特定部分进行测光，适用于微距拍摄或主体面积很小的场合，例如舞台上的单人舞者。

◎ 设定对焦模式

自动对焦区域分为中央点对焦、多点对焦。

中央点对焦：精确对焦，对焦面积小，适用于静物拍摄，例如微距。应先构图再对焦。

多点对焦：对焦面积涵盖广，尤其适用于动态拍摄，例如飞鸟。当多点对焦图示出现在画面时，只要轻点你所要的对焦位置，即可改变为手动对焦。应先构图再对焦。

◎ 设定感光度 ISO

镜头感光组件对光线的敏感度范围约为 50—800。感光度越高，噪点越多。在夜间拍摄时，选用专业模式，可自行调整感光度。感光度的数值大小会影响画面的质量，感光度越低，所得到的画面越清晰，可保留细节与色彩也更多。但是，当拍摄环境光线不足，或是必须使用高速快门定格被摄物体时，就必须开启闪光灯或提高感光度来维持照片的亮度。

◎ 设定快门速度 A

依照拍摄题材不同，用手动模式调整快门速度。快门时间的设定，大致从 1/24000 秒到 10 秒，各品牌手机有不同的设定。通常，1/125 秒以上算是较高的快门速度，适合用来定格主体的动态；1/30 秒以下为低速快门，可模糊主体以展现动感，但需配合脚架使用。

安全快门是指拍照时不会因为手的抖动而导致照片模糊，手机相机的安全快门速度大约是 1/60—1/30 秒。

◎ 设定曝光补偿值 EV

曝光补偿值决定了画面的明暗度。增加曝光值，画面变亮，反之则变暗。