

# 手机摄影秘笈

PHOTOGRAPHY TIPS

陈焯伟◎著

## 用手机拍出有温度的「大片儿」

- 103个秘笈，500多张照片，摄影小白也能快速拍出好照片
- 用光、构图、后期处理，专业记录精彩瞬间，使美好成为永恒！



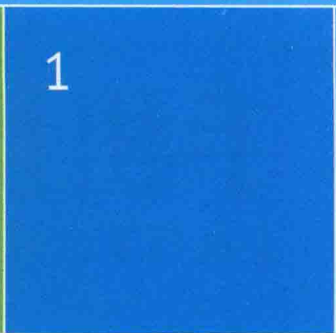
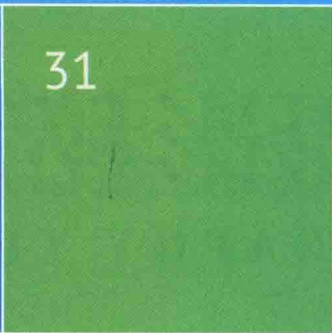
中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

# 手机摄影秘笈

## PHOTOGRAPHY TIPS

陈烨伟◎著





图书在版编目(CIP)数据

手机摄影秘笈 / 陈烨伟编著. — 北京 : 中国水利水电出版社, 2018. 6  
ISBN 978-7-5170-6487-9

I. ①手… II. ①陈… 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101792号

责任编辑 淡智慧 dzh@waterpub.com.cn  
封面设计 西柚博界  
版式设计 北京智煜文化传媒有限公司

---

书 名 手机摄影秘笈  
SHOUJI SHEYING MIJI

作 者 陈烨伟 著

出版发行 中国水利水电出版社  
(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)  
网址: www.waterpub.com.cn  
E-mail: sales@waterpub.com.cn  
电话: (010) 68367658 (营销中心)

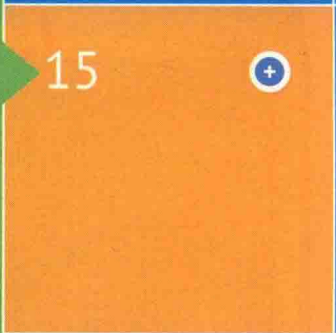
经 售 北京科水图书销售中心(零售)  
电话: (010) 88383994、63202643、68545874  
全国各地新华书店和相关出版物销售网点

排 版 北京智煜文化传媒有限公司  
印 刷 北京科信印刷有限公司

规 格 145mm×210mm 32开本 7.75 印张 120千字

版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

定 价 49.80元



凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换  
版权所有, 侵权必究

## 内容简介

这是一本能让读者快速提高手机摄影水平的实用经验分享书，作者结合自己多年的摄影教学经验和创作体会而编写，将摄影理论和拍摄案例相结合，对实用的拍摄技巧和方法进行详细讲解。

全书从手机摄影的曝光控制开始，讲述了手机摄影的技术要领、构图方法，然后分模块，配合丰富案例对美食、人像、旅拍、风景、建筑、人文、自拍、孕照、宝宝、宠物、花草、博物馆等多种常见题材的拍摄技巧进行梳理和介绍，最后还对照片的后期处理，以及怎么晒朋友圈等都做了经验分享。

本书的编写旨在帮助读者用更专业的方式记录下每一次精彩的瞬间，使美好成为永恒！

## 陈焯伟

摄影师，大学摄影教师，从事摄影创作与教学十余年。常常带着相机去旅行，善于从日常生活中发现美，主张拍出“有故事”的照片。

## 好书推荐



### 情·书 硬笔书法字帖系列

簪花小楷与情诗 纳兰词选

ISBN 978-7-5170-6319-3 定价: 48.00

簪花小楷与情诗 红楼梦诗选

ISBN 978-7-5170-6318-6 定价: 48.00

簪花小楷与情诗 仓央嘉措等诗选

ISBN 978-7-5170-6320-9 定价: 48.00



### 敦煌 线描系列

心手菩提·静谧心灵的敦煌线描习本 宝座·供器·华盖

978-7-5170-5311-8 定价: 49.00

心手菩提·静谧心灵的敦煌线描习本 藻井·平棊·人字披·花砖

978-7-5170-5310-1 定价: 49.00

心手菩提·静谧心灵的敦煌线描习本 动物·植物

978-7-5170-5312-5 定价: 49.00

心手菩提·静谧心灵的敦煌线描习本 配饰·头饰·手姿

978-7-5170-5309-5 定价: 49.00

心手菩提·静谧心灵的敦煌线描习本 精编版

978-7-5170-5330-9 定价: 58.00

Friday

Saturday

Sunday

3



4



5



10

17

24



25



26



1



2

3

摄影从未像今天这样离我们的生活如此之近。在人人都有一部智能手机的今天，拍摄美食、捕捉旅行途中的人文风景、记录生活的点点滴滴，手机摄影已经成了生活的一部分。在手机摄影技术最大限度智能化、自动化的当下，我们不但要拍照，还想把照片拍得好看。

这本《手机摄影秘笈》是一本一看就懂、一看就会、方便记忆、传授技巧、启发灵感的摄影“秘笈”，也能让读者举一反三、自创发挥，算是一本手机摄影经验的分享书。

之所以叫“秘笈”是因为我在编写时借鉴了自己多年专业摄影教学和摄影创作的经验，不空谈理论，而是把枯燥的摄影理论变成了直观的拍摄案例和深入浅出、理论与实践合为一体的经验交流与分享，教会大家用手机拍摄的技巧和方法，以及一些最实用、最容易掌握、最有效果的构图法，在供读者赏析照片的同时，也将照片的实际拍摄技巧一一解析，相信会对读者手机摄影技巧的提高大有帮助。

本书从手机摄影的曝光控制开始，讲述了手机摄影的技术要领和构图方法，然后分模块，以案例讲解的方法对手机摄影涉及较多的美食、人像、旅拍、风景、建筑、人文等题材进行分类编写，以读者常遇到的实际拍摄案例为基础，用经验分享的方式，满足了“微时间”下的碎片化阅读。

一本用态度编写的手机摄影书，少不了大量精美的图片支撑，感谢我的家人、朋友、



## 前言

同事，还有我的学生们，在我翻阅他们的朋友圈找到“样片”时，说明用意，他们都非常支持我，给了我很多漂亮的图片，为本书的编写提供了丰富的素材，在此一并致谢。

在编写本书的过程中，特别感谢责任编辑淡智慧老师的协助，给了我很多有意义的建议和指导，对此深表谢意。

本书在编写的过程中迎来了宝贝女儿的出生，初为人父，幸福溢于言表。书中也选用了一些小宝贝的照片，愿她健康快乐地成长。

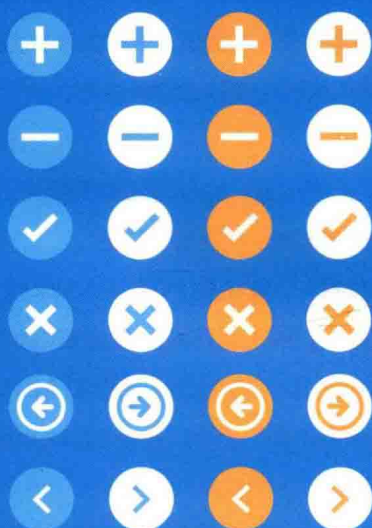
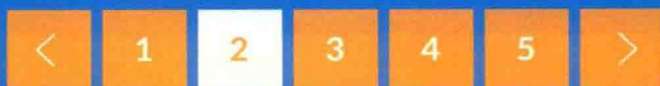
感谢最爱的妻子，作为我最好的“模特”，她在最忙碌的时候依旧支持和鼓励我，见缝插针地帮我校稿。几十个深夜的灯光下，我敲打着键盘，旁边是熟睡的女儿和妻子，我想，这也算是一本充满爱的手机摄影书吧。

由于水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

陈烨伟

2018年1月

特此说明：本书所用的图片为苹果、三星、小米、华为及OPPO等品牌手机拍摄。书中所选照片的拍摄者为：陈烨伟、李辛、陶力、赵畅、罗哲、王玉蓉、李连星、林茜、李梅、彬彬、于懋海、罗云华、李媛媛、向可仪、殷琬莹、李萌、谢牧耘、姚爱华、李妍娜，在此一并致谢！





# 目录



## 前言

### 001 / 关于手机摄影 /

- 002 手机摄影更亲民
- 003 手机是隐蔽而低调的相机
- 004 手机也能拍出有故事的照片

### 005 / 技术秘笈 /

- 006 摄影的“曝光三角”
- 010 手机摄影对焦与测光
- 012 手机曝光控制
- 013 手动控制曝光
- 013 用手机虚化背景
- 016 手机拍摄梦幻的大光斑
- 017 勿用手机变焦拍摄
- 018 照片模糊的原因在哪里
- 019 手机摄影的滤镜
- 020 HDR 的秘密
- 021 全景摄影

### 028 手机定时拍摄

### 029 / 构图秘笈 /

- 030 主体要明确
- 030 画面要简洁
- 031 如何突出主体
- 034 九宫格构图法
- 036 对角线构图法
- 037 对称式构图法
- 038 水平线构图法
- 039 横构图还是竖构图

### 041 / 唯有美食 /

- 042 选择拍摄对象
- 044 美味的甜品
- 046 诱人的冰激凌
- 049 记录享用时刻
- 050 周末的早餐
- 052 窗前的意境
- 054 拍出美食的质感



056 午后的咖啡

058 咖啡背后的故事

059 用瞬间讲一个故事

060 面包的质感表现

062 果茶与玻璃杯

063 上帝的视角

064 美妙的中国菜

## 067 / 高逼格的旅拍 /

068 高逼格的纪念照

069 旅拍穿什么衣服最上镜

070 控制人与景的比例

070 选择光的方向

071 滚开吧！剪刀手

073 边走边拍

074 拍出有人文气息的旅行照片

078 文艺范儿女生怎么拍出美美旅行照

## 081 / 建筑摄影 /

083 仰拍高大建筑

087 平视是拍摄的法宝

088 俯视角度拍摄

090 倒影和前景的使用

094 寻找建筑的对称结构

096 提取建筑的线条元素

098 建筑的点线面构成

098 建筑色彩元素构成

099 光影变化的幻觉

100 剪影表现建筑的轮廓

## 101 / 风景摄影 /

102 水面风景

106 远景风景

112 城市夜景



## 117 / 人像摄影 /

- 118 做好准备工作
- 120 场景的选择
- 122 用光的秘笈
- 125 如何取景
- 130 拍摄人体局部
- 134 拍出格调
- 138 你该知道的小技巧
- 144 摄影师引导的方法
- 145 抓拍发自内心的笑
- 146 手机也能拍大片
- 149 人像剪影

## 151 / 完美自拍 /

- 152 选择合适的角度
- 155 自拍的 pose
- 157 使用自拍杆

## 159 / 孕照秘笈 /

- 160 外景拍摄
- 161 私房孕照
- 162 剪影孕照
- 163 最佳拍摄角度
- 164 甜蜜是最佳表情
- 164 充满幸福的合影

## 165 / 宝宝成长 /

- 169 宝宝的小样子
- 170 抓拍一组表情包
- 171 记录宝宝的成长
- 172 宝宝和爸爸妈妈
- 172 互动式拍照
- 175 挑选合适的服装
- 176 儿童与大自然的亲密接触
- 177 “晒娃”刷爆朋友圈

## 181 / 花花草草 /

- 182 花儿与光线
- 183 为花儿选择背景
- 184 拍摄植物的小技巧
- 187 拍摄不同的花
- 192 肉肉的世界

## 195 / 宠物摄影 /

- 197 可爱又傲娇的猫咪
- 202 萌萌的汪星人

## 203 / 博物馆之旅 /

- 205 拍摄有思想的博物馆照片
- 209 如何消除玻璃罩反光
- 210 艺术作品怎么拍

## 213 / 在匆忙的旅行中拍摄人文纪实 /

- 214 人文故事
- 217 你可能用到的技巧
- 222 使用连拍模式

## 225 / 后期软件让照片更出色 /

- 226 iphone 自带修图软件
- 227 Snapseed 触摸式处理软件
- 229 活在美国秀秀的世界里
- 231 更多小妙招
- 234 美颜相机

## 235 / 晒出格调 /

- 236 只发一张大片
- 237 编辑一组有故事的照片



关于手机摄影  
*Guanyu Shouji Sheying*

著名摄影师 Chase Jarvis 曾说过：最好的相机就是你手上的那一部。

今天，手机摄影已然是一种生活方式。因为它具有相机没有的一些优势，随身携带、操作简单、即拍即看、当场后期处理、瞬间晒图等。

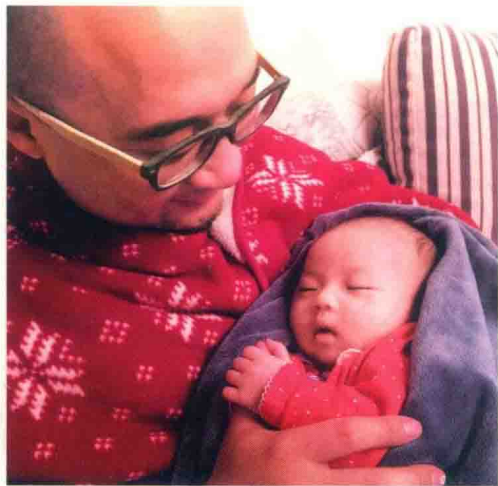


对于摄影来说，重要的是不要错过眼前的这一瞬间！手机可以随时随地拍摄生活中的美景、美食、建筑、人像和人文纪实等，通过微信、微博与家人和朋友分享，缩短了彼此的空间距离，真正成了我们最好的相机。

### ☞ 手机摄影更亲民

现在，有了智能手机，人人都可以拍照了。手机体积小，可随身携带，而且操作简单，智能化的设计让摄影触手可及，大大降低了摄影的门槛。

手机拍摄的照片更加亲切自然，真正实现了即拍即见。手机摄影已经越过了摄影技术的边界，其随意性让每个人都可以成为“摄影师”，也因为手机不是“相机”，所以每个人在镜头前的表情更自然、更放松，拍出来的照片自然也就更亲民啦！

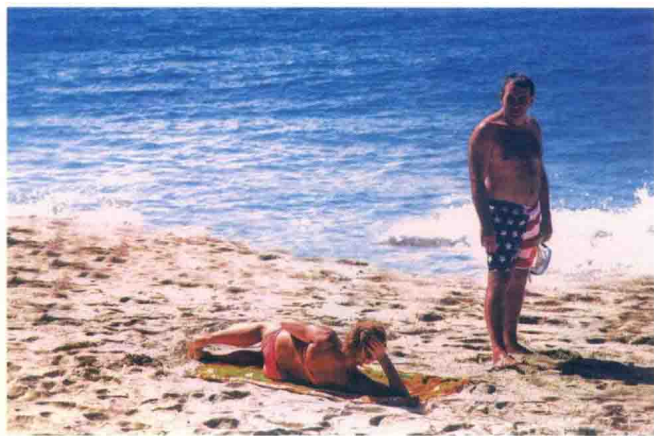


## ☐ 手机是隐蔽而低调的相机

在人文纪实摄影中，很多人会排斥相机，但不会排斥手机，因为在人们的意识形态里，这是手机不是相机，所以手机成了一部隐蔽而低调的相机。

一次，我拿着一台专业的数码相机对着一些陌生人拍摄，当他们发现我的相机对着他们时，便愤怒地拒绝了我的拍摄。虽然我只是想抓拍一张摄影作品，并无恶意。

有时，在快门抓拍的“咔嚓”声中，人们表情中轻轻掠过的惊惶和不安，让我意识到我的相机破坏了他们原本和谐的氛围，此时，我感觉照相机就好像“枪”，而“我”就像是一个小偷或侵略者。



## ☞ 手机也能拍出有故事的照片

有故事的照片才是好照片，才会经得起时间的考验，越看越有味道。

通过相机看到的是一个“框”，而你用心感受到的却是一种“宽”。

一张照片，一个故事。要想拍出有故事、有情感的好照片，你需要热爱生活，还要有一双敏锐的眼睛，能够从生活中发现美。

手机摄影可以让你随时随地感受生活、发现美，帮你“看到、想到、悟到”，拍出有故事的照片。

