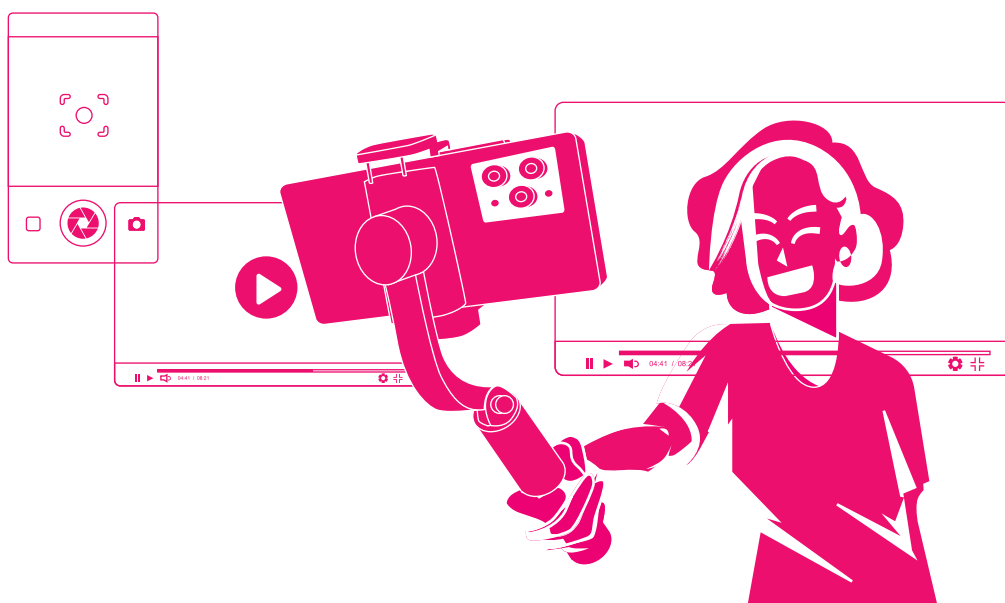


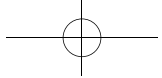
Plog 美照 和 Vlog 视频

手机摄影与后期从入门到精通

龙 飞 编著



清华大学出版社
北 京



内 容 简 介

本书根据 26 万学员喜欢的 Plog 和 Vlog 制作技巧精心编写而成,帮助读者快速了解手机照片与视频的拍摄及后期处理技术。书中内容分为 3 个篇章:基础篇介绍了摄影的基础知识,涵盖了 Plog 照片与 Vlog 视频的手机拍摄技巧、经典构图方法,以及拍摄时对光影与色彩的把控;Plog 美照篇介绍了 5 款热门的后期 App,包括 Snapseed、醒图、黄油相机、MIX 滤镜大师及美图秀秀,包含 35 个手机后期实用技巧;Vlog 视频篇介绍了应用剪映 App 制作 Vlog 视频的 41 个后期技巧,包括对人像、风光、植物、动物、夜景、美食及旅游等拍摄对象的处理方法。

本书适合对手机摄影、短视频拍摄及后期处理感兴趣的人员阅读,也可作为专业摄影摄像人员的参考书。

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。举报:010-62782989, beiqinuan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

Plog 美照和 Vlog 视频:手机摄影与后期从入门到精通 / 龙飞编著. —北京:清华大学出版社, 2022.7

ISBN 978-7-302-60318-4

I. ① P… II. ① 龙… III. ① 移动电话机—图像处理软件 IV. ① TN929.53 ② TP391.413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 041388 号

责任编辑:李 磊

封面设计:杨 曦

版式设计:孔祥峰

责任校对:马遥遥

责任印制:宋 林

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:010-83470000 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:小森印刷霸州有限公司

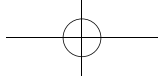
经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:15.25 字 数:326千字

版 次:2022年7月第1版 印 次:2022年7月第1次印刷

定 价:88.00元

产品编号:091566-01



前言

P R E F A C E

Plog是时下一种新型的分享方式，不仅能记录日常生活的点滴，还可以记录使用者当下的心情和想法，让普通的照片立马变得有趣起来。Vlog是一种将创作者自己的生活日记转换为视频的形式，分享到社交平台上，用于记录和分享生活。

Plog全名为photo blog，意思是图片博客，即以图片和照片的形式记录生活及日常。Plog受到很多人的追捧，原因有三点：一是制作简单，拍摄一张照片，简单处理再加上滤镜和文字等，即可获得一张精美又有意境的照片，用时短、效率高；二是观看方便，相比文字和视频需要阅读和观看，图片更加直观，因此网络中更多人喜欢用图片表达感想；三是明星效应，在网络社交平台中，使用Plog的名人越来越多，加上粉丝的推动，让Plog更加受欢迎。

近几年，Vlog也越来越火，它的全名为video blog，是一种视频记录方式，很多年轻人喜欢用它拍摄、记录生活，作为自己与他人沟通的方式。Vlog具有三个优势：一是“接地气”，Vlog更多的是拍摄真人真事，贵在真实，可以反映制作者日常的状态；二是更适合年轻人，Vlog个性化的表达方式，更符合年轻人随性、追求自由与乐于自我表达的特性；三是体验感更好，相比5~15秒的小视频，时长1~3分钟的Vlog能讲述更多的内容，有人物、有故事、有主题，观看者的体验感也更好。

本书双管齐下，对Plog与Vlog的摄影及后期制作技巧进行讲解：首先，介绍Plog照片和Vlog视频的基本摄影技巧，从功能设置、构图方式、光影与色彩运用等角度进行详细讲解；然后，介绍Plog照片的后期处理方法，如修图、调色、添加文字模板等；最后，介绍Vlog视频的运镜、剪辑，以及添加特效、文字和音频等技巧。

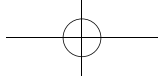
本书提供丰富的配套资源，包括书中案例的素材、效果和视频文件，读者可扫描右侧二维码获取。



案例素材

为了方便交流与沟通，读者朋友可关注“手机摄影构图大全”微信公众号，对书中内容如有不解、疑问，可随时与作者沟通交流，如发现书中存在不当或错误之处，欢迎指正。

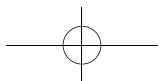
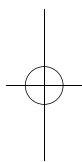
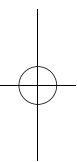
特别提示：本书在编写时，是基于当前软件截取的实时操作图片，但书籍从编辑到出版需要一段时间，在这段时间里，软件界面与功能会有些许调整与变化，比如删除了一些旧功能，增加了一些新功能，这是软件开发商进行的软件更新。读者在阅读时，可根据书中的思路，举一反三，进行操作即可。

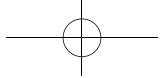


Plog美照和Vlog视频：手机摄影与后期从入门到精通

在本书编写过程中，得到张慧琴、徐必文、黄建波、王甜康、罗健飞、谭俊杰、颜信、卢博、黄海艺、苏苏、巧慧、燕羽、黄玉洁，以及许多摄友的帮助，并且为本书提供精美的图片，在此深表谢意！

编 者
2022年1月



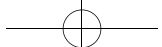


目 录

C O N T E N T S

基础篇

第1章	拍摄：小技巧拍出超赞大片	002
1.1	Plog 照片拍摄技巧	003
1.1.1	应用手机构图辅助线	003
1.1.2	光线不足的解决办法	004
1.1.3	使用手机大光圈模式	007
1.1.4	使用手机微距模式	008
1.2	Vlog 视频拍摄技巧	008
1.2.1	如何拍出稳定清晰的画面	009
1.2.2	利用手机自带的视频拍摄功能	010
1.2.3	设置手机视频的分辨率	012
1.2.4	设置手机对焦拍出清晰画面	013
1.2.5	巧用手机的变焦功能拍摄远处	015
1.2.6	使用手机的多种视频拍摄模式	017
第2章	构图：随手拍的效果也能很美	024
2.1	平面构图：拍出画面的“简洁之美”	025
2.1.1	水平线构图，提高照片档次	025
2.1.2	三分线构图，让画面更加美观	027
2.1.3	九宫格构图，赋予画面新的生命	028
2.1.4	斜线构图，使画面充满动感与活力	029
2.1.5	黄金分割构图，构图的经典定律	030
2.2	空间构图：拍出立体感十足的效果	031
2.2.1	透视构图，给画面带来强烈的纵深感	031
2.2.2	框式构图，透过“窗”看外面的风景	033
2.2.3	对称构图，平衡和谐让照片更出彩	034
2.2.4	倒影构图，得到别具一格的画面效果	035
2.2.5	明暗构图，纵深感瞬间增大空间	036
2.2.6	几何形态构图，让作品更具形式美感	036



第3章 光影与色彩：让你的作品与众不同

039

3.1 自然光影，突出照片的层次与空间	040
3.1.1 顺光的拍摄技巧	040
3.1.2 逆光的拍摄技巧	040
3.1.3 侧光的拍摄技巧	041
3.1.4 直射光的拍摄技巧	042
3.1.5 散射光的拍摄技巧	043
3.2 对比色彩，照片好看又和谐	044
3.2.1 互补色对比，让照片的冲击力更强	044
3.2.2 邻近色对比，让照片更加和谐统一	045
3.2.3 明暗对比，突出照片的质感和形态	046
3.3 常用电影感色彩表达方式	049
3.3.1 暗调复古绿	049
3.3.2 港风胶片黄	051
3.3.3 清新夏日蓝	053
3.3.4 热烈奔放红	055

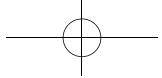
Plog美照篇

第4章 修图：用手机修出精美照片

058

4.1 Snapseed：轻松调出 Plog 视觉系大片	059
4.1.1 为 Plog 照片添加暗角效果	059
4.1.2 调整 Plog 照片的曝光度和对比度	061
4.1.3 制作浅景深 Plog 美图	063
4.1.4 调整 Plog 照片的局部光影	065
4.1.5 增加 Plog 作品的清晰度	068
4.2 Snapseed：让 Plog 照片瞬间变得更精彩	069
4.2.1 控制好 Plog 照片的光线影调	069
4.2.2 选择性地精修 Plog 照片局部	070
4.2.3 去除 Plog 照片中的多余杂物	072
4.2.4 打造梦幻般的 Plog 光晕效果	073
4.2.5 制作双重曝光的 Plog 合成效果	075

第5章	调色：让照片呈现多种风采	079
5.1	醒图：5款热门色调	080
5.1.1	浪漫油画色调	080
5.1.2	温柔奶油黄色调	082
5.1.3	Ins 风质感色调	083
5.1.4	通透夏日蓝色调	085
5.1.5	胶片感静谧蓝色调	087
5.2	黄油：5款宝藏色调	089
5.2.1	马卡龙甜美粉色调	089
5.2.2	治愈美食色调	091
5.2.3	森系清新绿色调	093
5.2.4	日剧感蓝色调	095
5.2.5	复古美式色调	097
第6章	模板与文字：迅速提升照片格调	100
6.1	MIX 滤镜大师：玩转模板	101
6.1.1	制作模板同款海报	101
6.1.2	添加自定义模板	104
6.2	MIX 滤镜大师：丰富元素，提升 Plog 照片设计感	108
6.2.1	调整 Plog 照片布局	108
6.2.2	为 Plog 照片添加模板	110
6.2.3	为 Plog 照片添加文字	114
第7章	实战：制作彰显个性的照片	118
7.1	美图秀秀：人像类 Plog 实战案例	119
7.1.1	人像怎么拍	119
7.1.2	人像美容	120
7.1.3	滤镜调色	123
7.1.4	添加边框	125
7.1.5	添加文字	126
7.2	美图秀秀：风光类 Plog 实战案例	127
7.2.1	风光怎么拍	127
7.2.2	风光修图	128
7.2.3	滤镜调色	129
7.2.4	添加边框	131
7.2.5	添加文字	133



Volg视频篇

第8章 运镜技巧：掌握短视频的多种拍法

138

- 8.1 镜头语言：更好地表达主题 139
 - 8.1.1 了解拍摄 Vlog 视频的镜头类型 139
 - 8.1.2 选取合适的镜头角度让画面更精彩 140
 - 8.1.3 Vlog 视频镜头景别要知晓 142
- 8.2 运镜手法：轻松拍出视觉大片 147
 - 8.2.1 推拉运镜，表现物体的前后变化 147
 - 8.2.2 横移运镜，扩大视频画面的空间感 148
 - 8.2.3 摇移运镜，展示主体所处的环境特征 150
 - 8.2.4 甩动运镜，制造画面抖动效果 151
 - 8.2.5 跟随运镜，通过人物引出环境 153
 - 8.2.6 升降运镜，带来画面的扩展感 154
 - 8.2.7 环绕运镜，让画面更有张力 155

第9章 大片感：剪映后期剪辑技巧

157

- 9.1 3 个技巧，帮你留下精彩瞬间 158
 - 9.1.1 Vlog 视频的基本剪辑处理 158
 - 9.1.2 制作变速 Vlog 视频 160
 - 9.1.3 让 Vlog 视频中的时光倒流 164
- 9.2 4 种方式，剪辑个性 Vlog 大片 166
 - 9.2.1 制作拍照定格的 Vlog 视频 166
 - 9.2.2 Vlog 视频人物一秒变动漫 169
 - 9.2.3 加入有趣的视频素材 172
 - 9.2.4 制作火爆的三屏 Vlog 视频 175

第10章 调色：调出Vlog的绚丽色彩

179

- 10.1 视频调色技巧，创造精彩效果 180
 - 10.1.1 滤镜：让视频画面不再单调 180
 - 10.1.2 调节：调出清新油菜花色调 181
 - 10.1.3 美颜：磨皮瘦脸让人物更美 184
- 10.2 滤镜效果，让视频更有个性 187
 - 10.2.1 黑白电影感滤镜效果 187

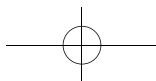
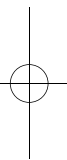
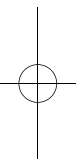
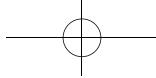
10.2.2 赛博朋克滤镜效果	189
10.2.3 鲜亮清新感滤镜效果	190
10.2.4 橙黄温暖感滤镜效果	192

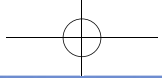
第11章 特效：剪映创意玩法 195

11.1 给 Vlog 视频增加转场效果	196
11.1.1 基础转场：为所有视频片段添加转场效果	196
11.1.2 运镜转场：用镜头的自然过渡作为转场	198
11.1.3 特效转场：为作品添姿增色	199
11.2 设置 Vlog 视频动画效果	200
11.2.1 入场动画：缩小或放大进入视频	200
11.2.2 出场动画：滑动或转出离开视频	201
11.2.3 组合动画：入场与出场的结合	203
11.3 为 Vlog 视频添加多种特效	204
11.3.1 旋转立方体卡点：打造绚丽的霓虹灯	204
11.3.2 挥手变天：蓝天白云秒变漫天星辰	207

第12章 导出：制作爆款Vlog字幕与音乐 213

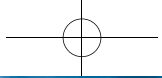
12.1 为 Vlog 视频添加字幕效果	214
12.1.1 自动添加字幕只需几秒钟	214
12.1.2 手动添加字幕，更好地展现视频内容	219
12.1.3 添加有趣好玩的花字效果	222
12.1.4 让 Vlog 视频更有创意的文字气泡	223
12.1.5 让 Vlog 视频秒变动感贴纸	225
12.1.6 让画面既生动又美观的动画文字	226
12.2 为 Vlog 视频添加音乐	228
12.2.1 添加抖音收藏的音乐	229
12.2.2 一键提取视频中的音乐	230
12.2.3 设置淡入淡出，完善音频效果	231





基础篇





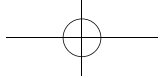
第1章

拍摄：小技巧拍出超赞大片

学前提示

手机虽不及传统相机具有专业感、仪式感，但手机的灵活性，让使用者有了更多的摄影创作机会。手机同样能够拍摄出精彩的Plog照片和Vlog视频作品，但前提是使用者需要掌握手机摄影的必备技能。

本章将讲解一些关于Plog与Vlog的基本拍摄技巧，帮助用户制作出更多精彩的照片与视频效果。



1.1 Plog照片拍摄技巧

Plog是一种进行趣味贴图与文字搭配的照片形式，也是一种新型的生活分享方式。在拍摄Plog照片时，我们应该多学、多看，多积累拍摄经验，这些都是学习Plog手机摄影的必经之路。本节主要介绍用手机拍摄Plog时的一些技巧，帮助用户快速掌握和应用各项功能。

1.1.1 应用手机构图辅助线

Plog照片的整体构图是决定一张照片好坏的基础，因此我们在使用手机拍照时，可以充分利用相机内的“网格”功能，帮助我们更好地进行构图，获得更完美的画面比例。

下面以苹果手机为例，介绍打开构图辅助线功能的操作方法。

步骤 01 在手机桌面上点击“设置”按钮，如图 1-1 所示。

步骤 02 进入“设置”界面，选择“相机”选项，如图 1-2 所示。

步骤 03 在相机界面中，开启“网格”功能，如图 1-3 所示。

执行操作后，即可使用构图辅助线来进行拍摄，如图 1-4 所示。将画面中的荷花主体放在九宫格构图线的右下交点处，能够更好地突出主体、均衡画面。



图 1-1 点击“设置”按钮



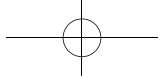
图 1-2 选择“相机”选项



图 1-3 开启“网格”功能



图 1-4 使用构图辅助线拍摄



1.1.2 光线不足的解决办法

手机的摄像头对于光线的捕捉能力要远远低于照相机，因此在光线不足的环境下拍照时，成像质量就会比较差。我们可以运用手机的一些拍摄功能或配件来弥补光线不足的问题，以获得更好的Plog拍摄效果。

(1) 保持稳定。光线不足时照片画面容易出现虚影，此时应双手持机拍摄，或者使用三脚架固定手机，避免抖动造成画面模糊的现象，从而获得清晰的画面效果，如图1-5所示。



图 1-5 双手持机拍摄以保持画面稳定

(2) 亮度。在光线暗淡的环境下，手机拍摄出来的画面通常是灰蒙蒙的，即使通过后期处理，也很难恢复正常的亮度。因此，如果是在阴天时拍摄，我们要尽量将辅助灯打开，保证拍摄环境有足够的亮度，或者让拍摄主体处于顺光照射的方向，这样拍摄的照片效果会更加清晰明亮，如图1-6所示。

(3) 准确测光。当我们在拍摄夜景Plog照片时，或者画面中有对比强烈的光源出现时，为了获取整个画面光线的平均值，可将光线强弱平均化。可以使用矩阵测光的方式对画面进行准确测光，以免出现局部高光过曝的情况。

(4) 用闪光灯补光。通常智能手机都配备了LED闪光灯，虽然这种闪光灯的亮度比较差，但拍摄近距离的静物时，也能够很好地弥补光线不足的问题。

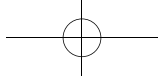
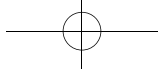
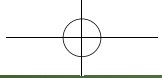
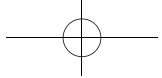


图 1-6 顺光拍摄的画面效果

专家提醒

在弱光环境下用手机拍摄时，可以使用专业拍摄模式，稍微增加EV曝光值、曝光时间或ISO等参数，使镜头对光线更加敏感，从而获得更明亮的画面效果。





第1章 拍摄：小技巧拍出超赞大片

(5) 夜景模式。当用户在光线不足的夜晚拍摄Plog照片时，使用夜景模式可以提升亮部和暗部的细节呈现能力，并且最大限度地降低噪点。例如，使用苹果手机的“夜间”模式拍摄时，拍摄界面如图1-7所示。使用夜景模式时，曝光时间通常比较长，因此拍摄过程中要保持手机的稳定。



图 1-7 使用夜间模式拍摄

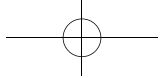
1.1.3 使用手机大光圈模式

大光圈模式能够产生很好的背景虚化效果。以苹果手机为例，打开 f 界面，将光圈 f 数值调至1.4，即可轻松拍出主体清晰、背景虚化的Plog照片，如图1-8所示。



图 1-8 使用大光圈拍摄

华为手机的微距模式与苹果手机的大光圈模式效果类似，微距模式需要将手机靠近拍摄对象，而大光圈模式则可以直接按变焦倍数放大拍摄对象，产生虚化效果。



1.1.4 使用手机微距模式

使用微距模式拍摄的Plog照片，可以营造很好的背景虚化效果，而且对焦速度更快，主体也更加突出。

以华为P30手机为例，其有两种方式可以进入微距模式：第一，打开“相机”功能，进入“更多”界面，点击“超级微距”图标，即可进入“超级微距”拍摄界面，如图1-9所示；打开“相机”功能，对准需要拍摄的对象，相机自动识别需要拍摄的对象类型，然后自动进入微距模式。

建议新手在使用微距模式拍摄时，可以选择自动对焦模式，并通过前后移动手机来对拍摄主体进行对焦，轻松拍摄出专业的画面效果，如图1-10所示。



图 1-9 “超级微距”模式

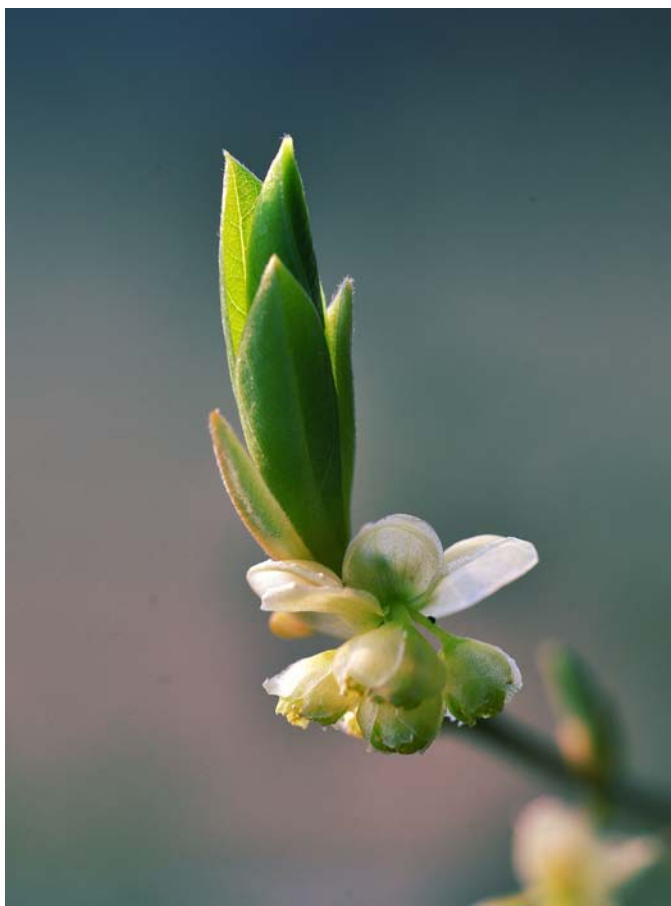
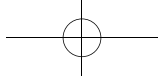


图 1-10 微距模式拍摄效果

1.2 Vlog视频拍摄技巧

Vlog是一种视频形式，通常以日常生活为内容，通过Vlog能够留下更多的精彩时



刻。本节主要介绍用手机拍摄Vlog视频时的一些技巧，帮助用户快速掌握各项功能。

1.2.1 如何拍出稳定清晰的画面

拍摄器材是否稳定，能够在很大程度上决定Vlog视频画面的清晰度，如果手机在拍摄时不够稳定，就会导致拍摄出来的视频画面摇晃，甚至变得十分模糊。因此，一定要在拍摄前将手机固定好，在拍摄过程中也要保持平稳，这样拍摄出来的Vlog视频画面效果才会清晰。下面介绍一些拍摄视频时稳定的持机方式和技巧。

大部分情况下，我们在拍摄Vlog视频时，都是用手持的方式来保持器材的稳定，如图1-11所示。拍摄时应两手持机，使用“夹住”的方式，这样会更加稳固。如果只能单手持机，最好用手紧紧握住手机。



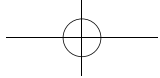
图 1-11 拍视频的持机方式

专家提醒

千万不要只用两根手指夹住手机，尤其在一些高的建筑、山区、湖面，以及河流等地方拍视频时，这样做手机非常容易掉落。

另外，用户可以将手肘放在一个稳定的平台上，减轻手部的压力，或者使用三脚架、八爪鱼及手持稳定器等设备来固定手机，并配合无线快门来拍摄视频。

三脚架主要用来在拍摄Vlog视频时更好地稳固手机，为创作清晰的Vlog视频作品提供一个稳定的支撑。购买三脚架时要注意，它的主要作用是稳定拍摄器材，所以需要结实。不过，由于三脚架经常要被携带，所以又需要其具有轻便和随身携带的特点。



Plog美照和Vlog视频：手机摄影与后期从入门到精通

图1-12为使用手机的“延时摄影”模式拍摄的星空延时Vlog视频，使用三脚架作为支撑设备，可保持手机的绝对稳定，避免画面的抖动。



图 1-12 星空延时视频

1.2.2 利用手机自带的视频拍摄功能

随着手机功能的不断升级，几乎所有的智能手机都有视频拍摄功能，但不同品牌或型号的手机，视频拍摄功能也会有所差别。下面以苹果手机为例，介绍手机相机的Vlog视频拍摄功能和设置技巧。

在苹果手机上打开手机相机后，点击“视频”按钮切换至视频拍摄界面，如

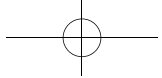


图1-13所示。

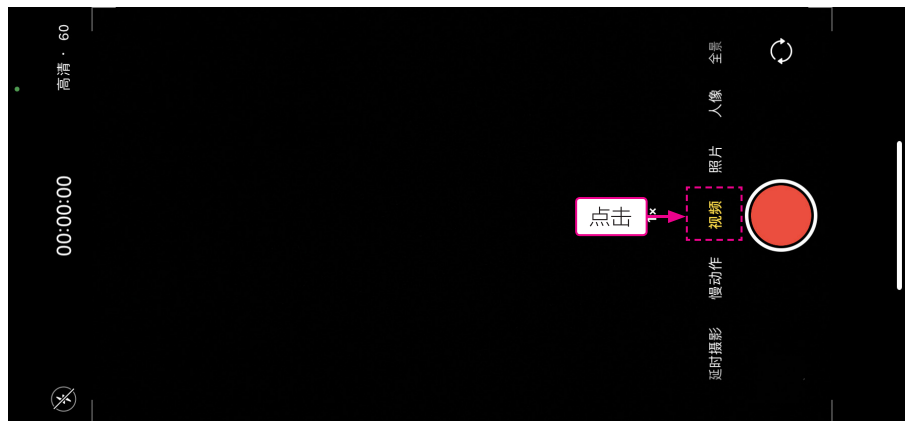


图 1-13 视频拍摄界面

在视频拍摄界面，点击[⚡]图标，可以设置闪光灯，如图1-14所示；点击屏幕，拖曳太阳图标[☀]，在弱光情况下可以给视频画面进行适当补光；点击“高清”按钮，可以切换至4K分辨率，如图1-15所示。

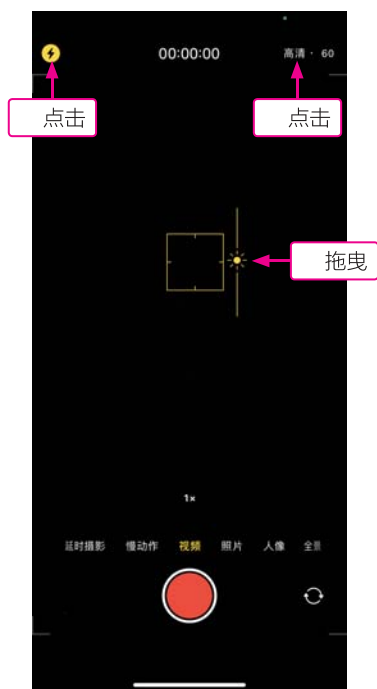


图 1-14 设置手机闪光灯

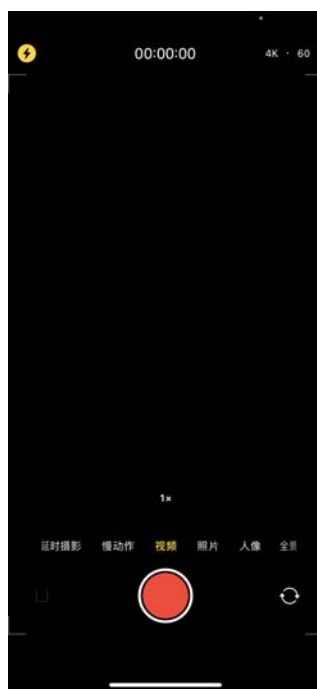


图 1-15 切换至4K分辨率

以苹果手机iPhone 11为例，其后置1200万像素双摄像头，且拥有光学图像稳定器(optical image stabilizer, OIS)，防抖功能非常强。使用苹果手机拍摄的城市风光Vlog视频，如图1-16所示。

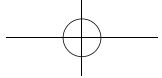


图 1-16 城市风光Vlog视频

1.2.3 设置手机视频的分辨率

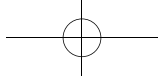
在拍摄Vlog视频之前，用户需要设置合适的视频分辨率。通常建议将分辨率设置为1080P(FHD)、18 : 9(FHD+)，或者4K(UHD)模式。

- 1080P(FHD)，即全高清模式(full high definition)，一般能达到 1920×1080 的分辨率。
- 18 : 9(FHD+)，是一种略高于2K的分辨率，也就是加强版的1080P。
- 4K(UHD)，即超高清模式(ultra high definition)，其分辨率4倍于全高清模式。

专家提醒

抖音短视频的默认竖屏分辨率为 1080×1920 、横屏分辨率为 1920×1080 。用户在抖音上传拍好的短视频时，系统会对其进行压缩，因此建议用户先对视频进行分辨率处理，避免上传后产生画面模糊的现象。

上面提到了苹果手机在“视频”界面中可以直接切换分辨率，同样，在设置界面中也可以设置其分辨率。在手机的“设置”界面中，选择“相机”选项，进入“相机”界面；选择“录制视频”选项，进入“录制视频”界面，即可看到手机视频的分辨率；用户可以根据需求选择合适的视频分辨率，如图1-17所示。



第1章 拍摄：小技巧拍出超赞大片

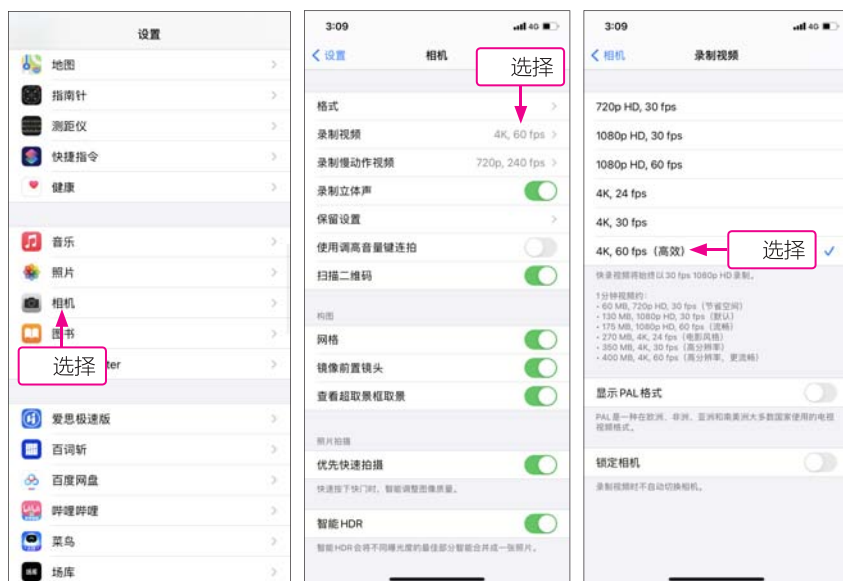


图 1-17 设置苹果手机的视频分辨率

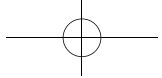
以苹果手机iPhone 11为例，这款手机前后摄像头都支持4K视频的拍摄，即使是城市夜景也能轻松应对，如图1-18所示。



图 1-18 城市夜景视频

1.2.4 设置手机对焦拍出清晰画面

对焦是指通过手机或相机内部的对焦功能来调整物距和相距的位置，从而使拍摄对象清晰成像的过程。在拍摄Vlog视频时，对焦是一项非常重要的操作，是影响画面清晰度的关键因素，尤其是在拍摄运动状态的主体时，对焦不准画面就会模糊。



📸 Plog美照和Vlog视频：手机摄影与后期从入门到精通

要想实现精准对焦，首先要确保手机镜头的洁净。手机的镜头通常都是裸露在外面的，如图1-19所示，一旦沾染灰尘或污垢等杂物，就会对视野造成遮挡，还会使进光量降低，从而导致无法精准对焦，拍摄的视频画面也会虚化。因此，对于手机镜头的清理不能马虎，用户可以使用专业的清理工具或柔软的布，将手机镜头上的灰尘清理干净。



图 1-19 裸露在外面的手机镜头

手机通常都是自动进行对焦的，但在检测到主体时，会有一个短暂的合焦过程，此时画面会轻微模糊或者抖动一下，如图1-20所示。



图 1-20 手机合焦时画面模糊

用户可以等待手机完成合焦并清晰对焦后，再按下快门去拍摄视频，如图1-21所示。

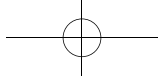


图 1-21 手机完成对焦后再按快门

大部分手机会自动将焦点放在画面的中心位置或者人脸等物体上，用户在拍摄视频时也可以通过点击屏幕的方式来改变对焦点的位置，如图1-22所示。

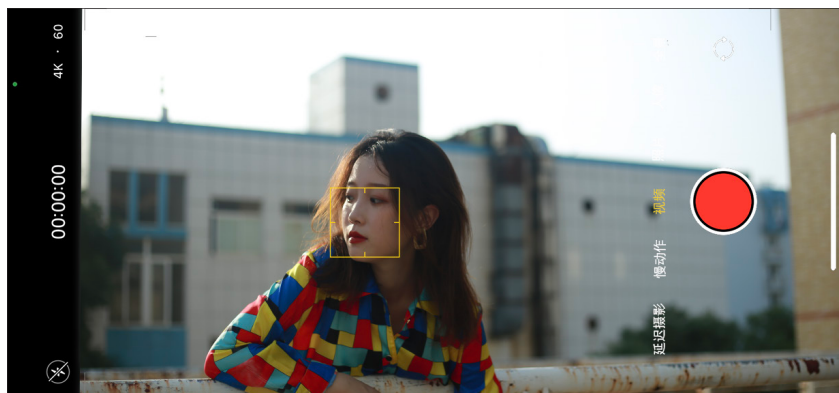


图 1-22 以人脸作为对焦点

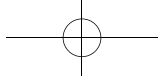
专家提醒

很多手机带有“自动曝光/自动对焦锁定”功能，可以在拍摄视频时锁定对焦，让主体始终保持清晰。例如，苹果手机在拍摄模式下，只需长按屏幕2秒，即可开启“自动曝光/自动对焦锁定”功能。

1.2.5 巧用手机的可变焦功能拍摄远处

变焦是指在拍摄视频时将画面拉近，从而拍到远处的景物。通过变焦功能拉近画面，还可以减少画面的透视畸变，获得更强的空间压缩感。不过，变焦也有弊端，那就是会损失画质，影响画面的清晰度。

以苹果手机为例，在视频拍摄界面，“视频”按钮的上方可以看到一个变焦数字显示，如图1-23所示。点击数字，即可调整焦距放大画面，如图1-24所示。



📸 Plog美照和Vlog视频：手机摄影与后期从入门到精通

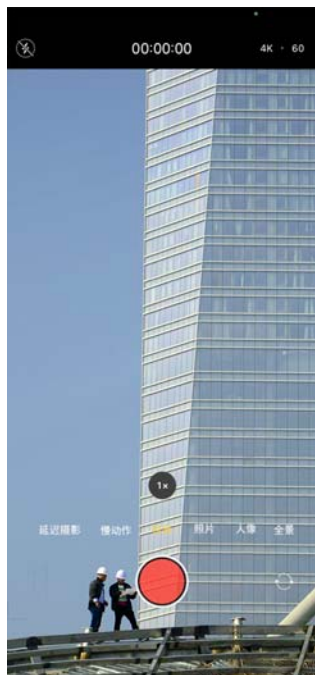


图 1-23 视频拍摄界面变焦数字显示

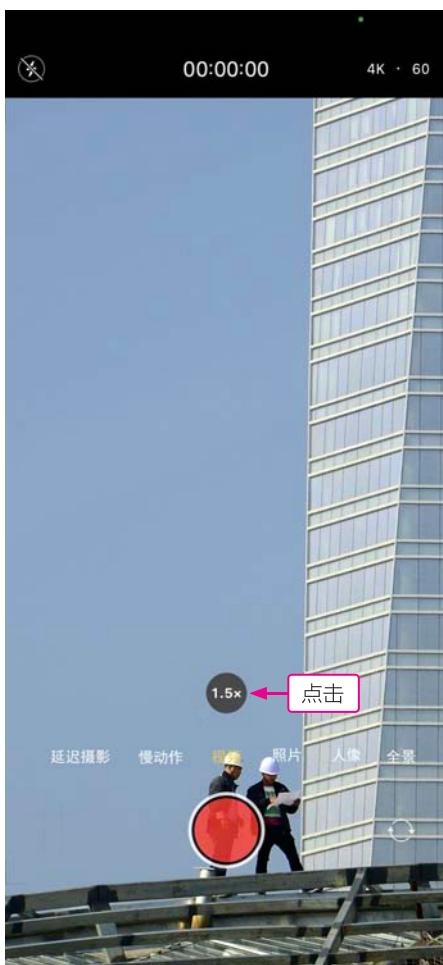


图 1-24 调整焦距放大画面

用户也可以通过双指在屏幕上捏合或展开，进行变焦调整，如图1-25、图1-26所示。



图 1-25 双指捏合屏幕变焦