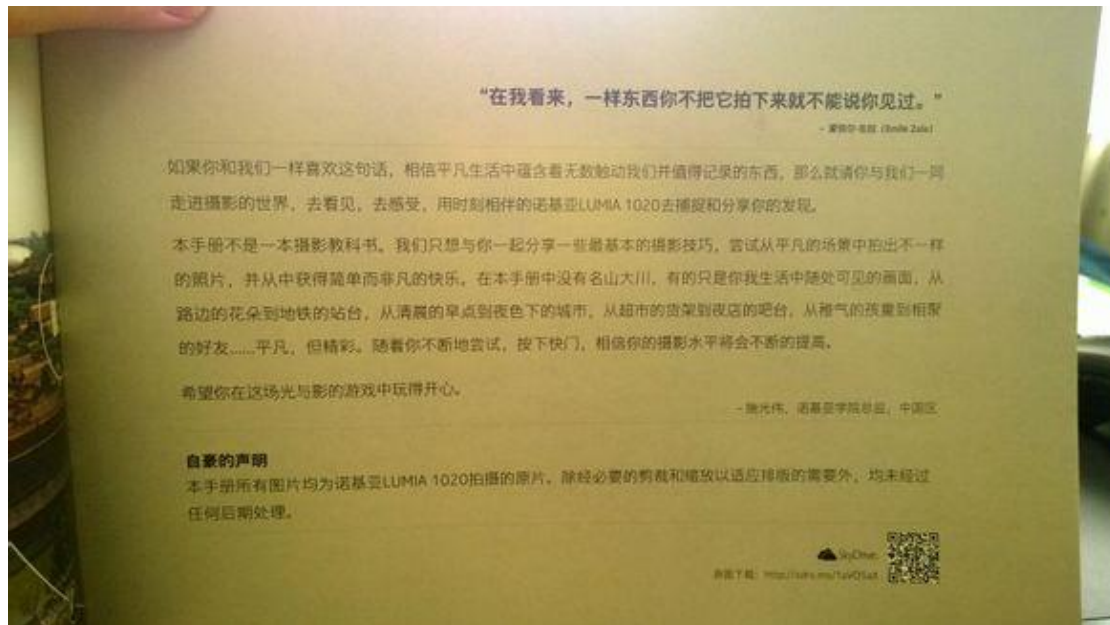


## 享拍手册





“在我看来，一样东西你不把它拍下来就不能说你见过。”---爱弥尔·左拉（Emile Zola）

如果你和我们一样喜欢这句话，相信平凡生活中蕴含着无数触动我们并值得记录的东西，那么就请你与我们一同走进摄影的世界，去看见，去感受，用时刻相伴的诺基亚 Lumia1020 去捕捉和分享你的发现。

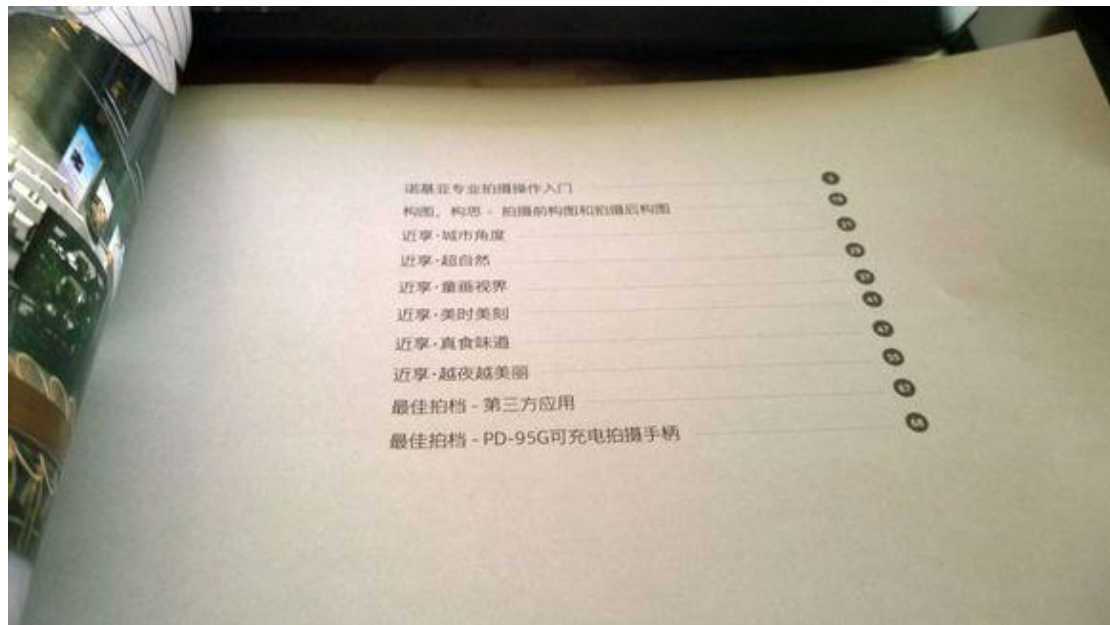
本手册不是一本摄影教科书。我们只想与你一起分享一些最基本的摄影技巧，常识从平凡的场景中拍出不一样的照片，并从中获得简单而非凡的快乐。在本手册中没有名山大川，有的只是你我生活中随处可见的画面，从路边的花朵到地铁的站台，从清晨的早点到夜色下的城市，从超市的货架到夜店的吧台，从稚气的孩童到相聚的好友.....平凡，但精彩。随着你不断地尝试，按下快门，相信你的摄影水平将会不断的提高。

希望你在这场光与影的游戏中玩得开心。

---施光伟，诺基亚学院总监，中国区

自豪的声明：

本手册所有图片均为诺基亚 Lumia1020 拍摄的原片。除经必要的剪裁和缩放以适应排版的需要外，均未经过任何后期处理。



目录:

诺基亚专业拍摄入门操作

构图，构思-拍摄前构图和拍摄后构图

近享. 城市角度

近享. 超自然

近享. 童画视界

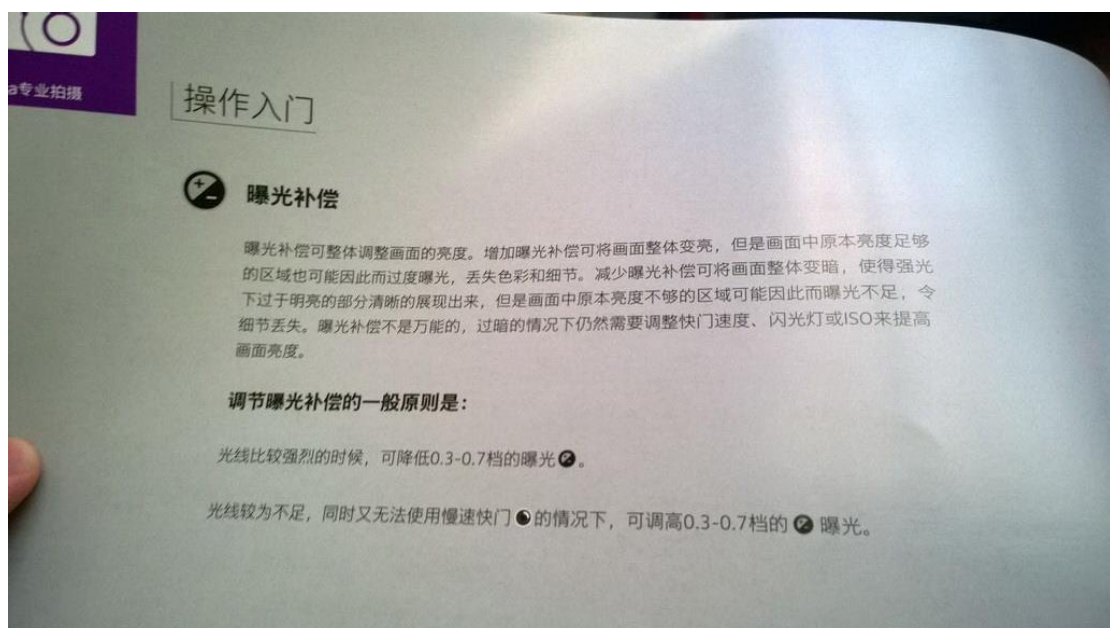
近享. 美时美刻

近享. 真食味道

近享. 越夜越美丽

最佳拍档-第三方应用

最佳拍档-PD-95G 可充电拍摄手柄





### 操作入门——曝光补偿

曝光补偿可整体调整画面的亮度。增加曝光补偿可将画面整体变亮，但是画面中原本亮度足够的区域也可能因此而过度曝光，丢失色彩和细节。减少曝光补偿可将画面整体变暗，使得强光下过于明亮的部分清晰的展现出来，但是画面中原本亮度不够的区域可能因此而曝光不足，令细节丢失。曝光补偿不是万能的，过暗的情况下仍然需要调整快门速度、闪光灯或 ISO 来提高画面亮度。

调节曝光补偿的一般原则是：

光线比较强烈的时候，可降低 0.3-0.7 档的曝光。

光线较为不足，同时又无法使用慢速快门的情况下，可调高 0.3-0.7 档的曝光。



### 操作入门——快门速度

快门速度越慢，则感光元件获取的光线越多，拍摄的照片也就越明亮。快门速度越慢，因手抖动而造成拍摄照片模糊的可能性越大。在手持手机的情况下，建议快门速度一般不要慢于 1/15 秒。快门速度越快，则能够清晰拍摄下快速运动物体的瞬间。在光线较暗的环境，高度快门会减少通过镜头到达感光元件的进光量，从而导致曝光不足，所以适当降低快门速度以便获取足够的曝光。

#### 调节快门原则：

拍摄夜景或暗光下的非移动物体时，选择尽可能慢速的快门，同时一定要确保手机稳定以避免画面模糊。推荐使用带有充电功能的诺基亚 PD-95G 拍照手柄连接三脚架进行拍摄。同时，在“诺基亚专业拍摄”界面中点击“...”（设置），在菜单中选择“快门延迟”，当按下快门后，手机会延迟几秒后自动拍摄，避免因点击快门晃动机身而导致拍摄画面模糊的情况发生。

拍摄快速运动的物体时，选择较高的快门速度。同时根据光线的情况，调整设置，如感光度、曝光补偿、闪光灯等来确保获取准确的曝光。

拍摄快速运动的物体有时也可以选择较慢速的快门，可以拍摄出物体运动轨迹的效果，请见本书光绘部分的介绍。



### 操作入门——感光度（ISO）

提升感光度，可以让快门速度提高，保证在光线较暗的情况下可以拍摄出清晰的图片。但是过高的感光度会导致照片产生噪点，从而影响整体画质。感光度数值越低，画面杂色越少，成像画质越好，在光线较暗的环境中，较低的感光度会导致快门时间过长，影响拍摄质量。

#### 调节 ISO 的一般原则是：

在光线条件充足的情况下，拍摄时进来选择低感光度，入 ISO100，获得最优质的画质。

在光线条件较差的环境，如室内或者夜晚拍摄，尽量将手机放置在平稳的表面或者将手机安装在三脚架上，保证手机的稳定。在拍摄时，也可以选择 ISO100 的低感光度设置，从而获得高画质照片。

在光线条件较差的环境，如室内或者夜晚拍摄，又没有可利用的平稳表面或三脚架时，可以将感光度设置在 ISO800 以及以上，保证手持拍摄时获取足够的快门速度拍摄出稳定的画面。



### 操作入门---白平衡

在特定光源下拍摄物体有时会出现偏色现象，可以通过加强对应的补色来进行补偿。调节白平衡可让被拍摄的物体在不同的光线环境中呈现出“本来”的颜色。

调节白平衡的一般原则是：

一般选择自动白平衡，除非画面颜色严重与物体的真实颜色不符，或有意对画面进行色彩创作。

在进行色彩创作时，如果要强调蓝天、大海的颜色时，可设置为荧光灯白平衡，减少画面中的暖色调，令画面偏冷。

在进行色彩创作时，如果要强调温馨的感觉以及食物的色泽时，可设置为阴天白平衡，增加画面中的暖色调，令画面偏暖。





左图-白平衡自动、ISO100、快门 1/1333、曝光补偿 0

右图-白平衡自动、ISO100、快门 1/239、曝光补偿 0

构图，构思 -拍摄前构图

三等分法构图规则：

一张照片传达给读者的信息很多都是通过照片的构图来实现的。“三等分构图法”是最常用也是最基本的构图法。掌握了三等分规则，可以让你瞬间掌握摄影的秘密。

所谓三等分法，简单地说就是将拍摄主题放到画面三等分线的焦点上，符合人眼视觉习惯，也可以让照片表达更加直观。

在拍摄风景时，尽量通过地平线将景致与天空氛围 1 比 2 的比例，这样拍摄出的照片不仅吸引人，也更体现景致的美感。

在拍摄花朵或者人物时，也尽量以三等分法构图，将拍摄主体占据画面三分之二的位置，既可以保证画面的美感，同时可以抓住观众的眼球，将他们的视点吸引到拍摄画面的主体位置。



白平衡自动、ISO100、快门速度 1/248、曝光补偿 0

构图，构思-拍摄后构图

构图技巧-二次构图：

一般手机因为像素数量和画面质量的限制，很难在拍摄好照片之后进行拍摄后的二次构图，因此需要注重拍摄前构图。而诺基亚 Lumia1020 具有惊人的 4100 万像素，尽可能的包涵了场景中的丰富的信息，因此可以方便的进行拍摄后的二次构图。通过剪裁、缩放，轻松获得理想的图片。甚至可以在一张照片中通过二次构图获得多张新照片。

在诺基亚 lumia1020 手机中进行二次构图的方法：

1. 进入相册，选择需要编辑的照片
2. 点击照片下方的“NOKIA 专业拍摄”，用“NOKIA 专业拍摄”软件打开照片
3. 点击屏幕边缘的“调整尺寸”按钮
4. 用手指一动画面，或用双指对画面缩放，直到理想的画面充满屏幕
5. 点击屏幕边缘的“保存”按钮即可
6. 如果不满意此次构图，点击屏幕边缘的“...”，在菜单中选择“恢复”即可重新构图



白平衡自动、ISO200、快门 50/1、曝光补偿 0

好东西，拍回家-橱窗摄影技巧

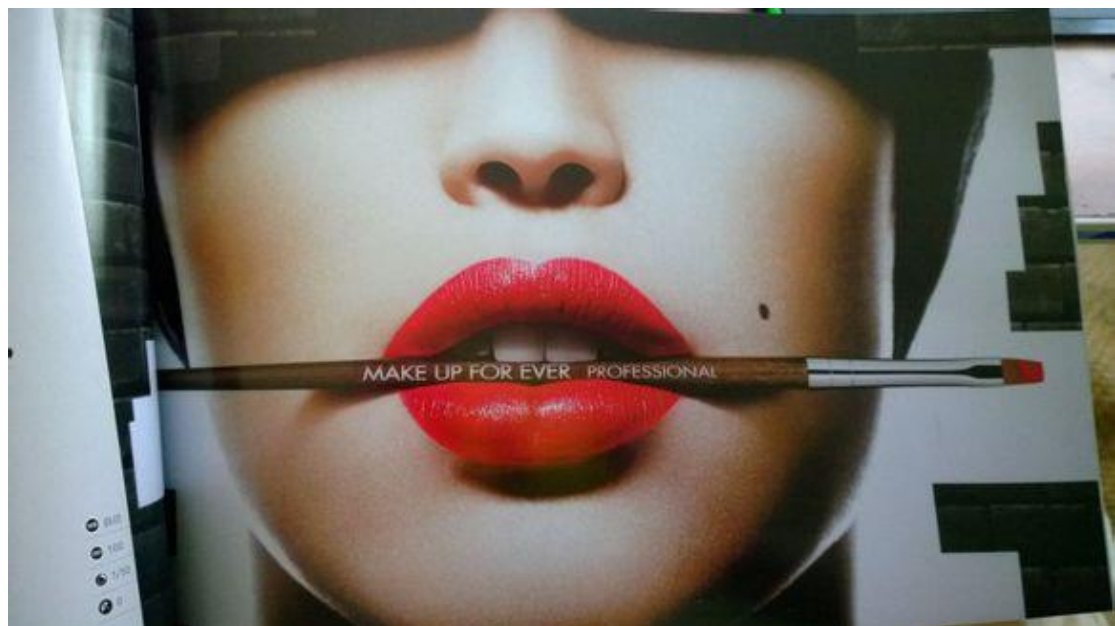
逛街时最吸引人的自然是琳琅满目的商品，以及店铺外招揽客人的橱窗。小小的橱窗中摆放着形形色色的商品，外加精心布置的场景，形成绝佳的拍摄对象。

1. 尽量选择与橱窗平行的视角去拍摄
2. 利用诺基亚 lumia1020 的高清变焦拉近拍摄物体
3. 感光度设置为 ISO100，以便获取最好的画质
4. 由于橱窗灯光环境比较复杂，可以再拍摄时将曝光补偿降低 0.3 到 0.7 档以

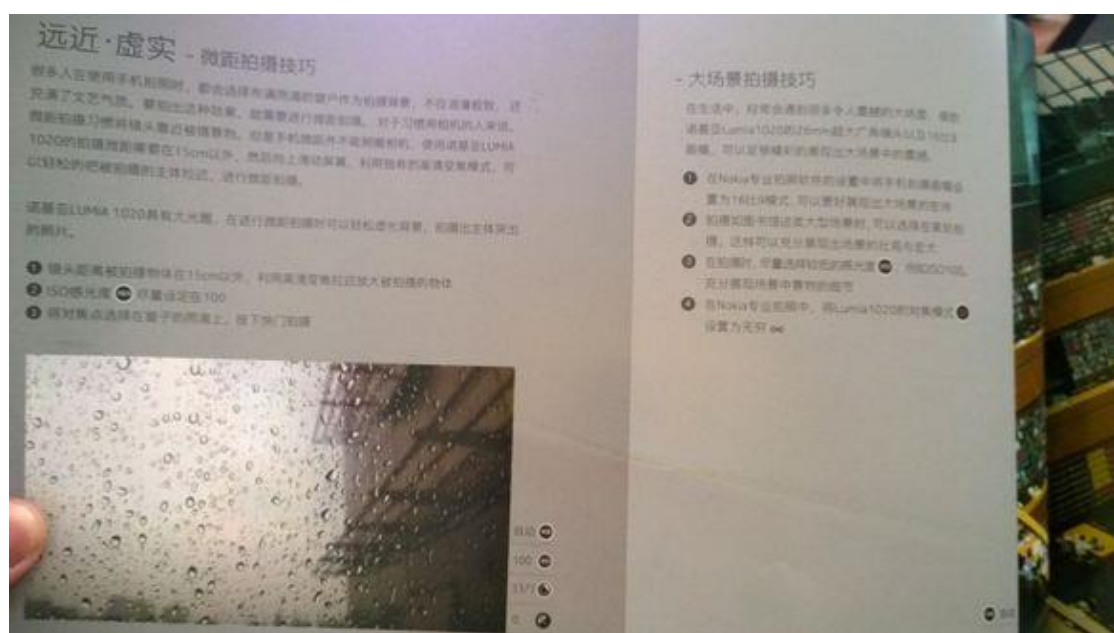


便获得正确曝光

5. 拍摄时尽量保持手机的稳定，防止因为抖动对照片产生影响



白平衡自动、ISO100、快门速度 1/50、曝光补偿 0



白平衡自动、ISO100、快门速度 33/1、曝光补偿 0

远近·虚实-微距拍摄技巧

很多人在使用手机拍照时，都会选择布满雨滴的窗户作为拍摄背景，不仅浪漫机智，还充满了文艺气质。要拍出这种效果，就需要进行微距拍摄。对于习惯用相机的人来说，微距拍摄习惯将镜头靠近被摄景物。但是手机微距并不能照搬相机，使用诺基亚 lumia1020 的拍摄微距需要在 15cm 之外，然后向上滑动屏幕，利用独有的高清变焦模式，可以轻松的把被拍摄的主体拉近，进行微距拍摄。

诺基亚 Lumia1020 具有大光圈，在进行微距拍摄时可以轻松虚化背景，拍摄出主体突出的照片。

1. 镜头距离被拍摄物体在 15cm 以外，利用高清变焦拉近放大被拍摄的物体
2. ISO 感光度尽量设定在 100
3. 将对焦点选择在窗子的雨滴上，按下快门拍摄



白平衡自动、ISO100、快门速度 1/33、曝光补偿 0

#### 大场景拍摄技巧

在生活中，经常会遇到很多令人震撼的大场面，借助诺基亚 Lumia1020 的 26mm 超大广角镜头以及 16 比 9 的画幅，可以足够精彩的展现出大场景中的震撼。

1. 在 NOKIA 专业拍照软件的设置中将手机拍摄画幅设置为 16 比 9 模式，可以更好的展现出大场景的宏伟
2. 拍摄图书馆这类大兴场景时，可以选择在高处拍摄，这样可以充分展现出场景的壮观与宏大
3. 在拍摄时，尽量选择较低的感光度，例如 ISO100。充分展现场景中的景物的细节。
4. 在 NOKIA 专业拍照中，将 Lumia1020 的对焦模式设置为无穷。

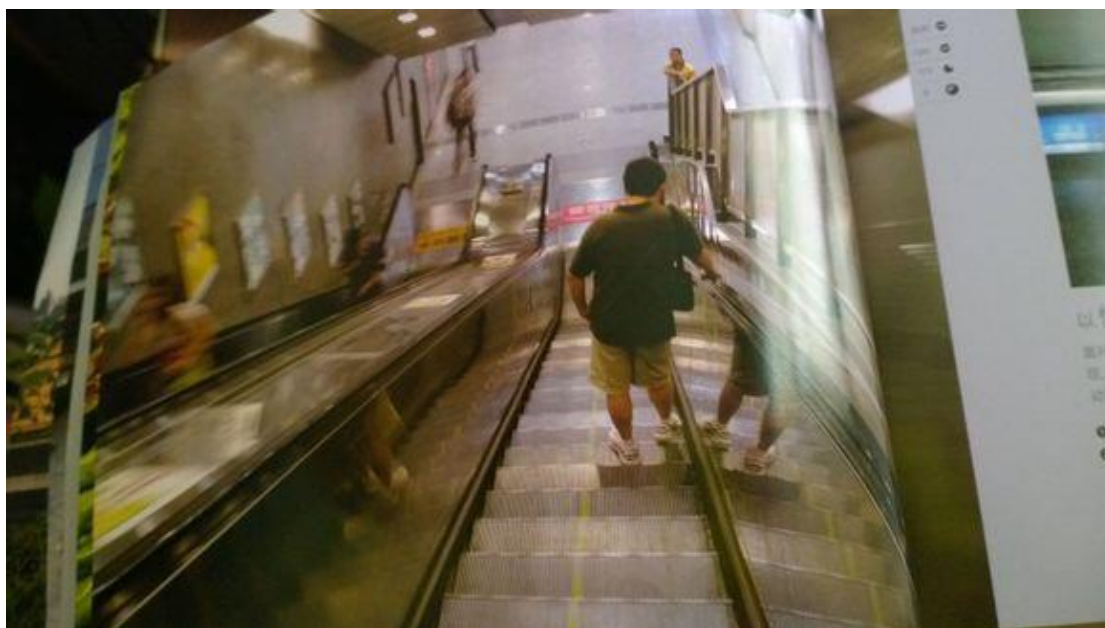


上图：白平衡阳光、ISO200、快门速度 1/50、曝光补偿 0

下图：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/97、曝光补偿 0

时刻带着相机，你永远不知道将会发生什么。---Matt Stuart





上图：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/3、曝光补偿 0

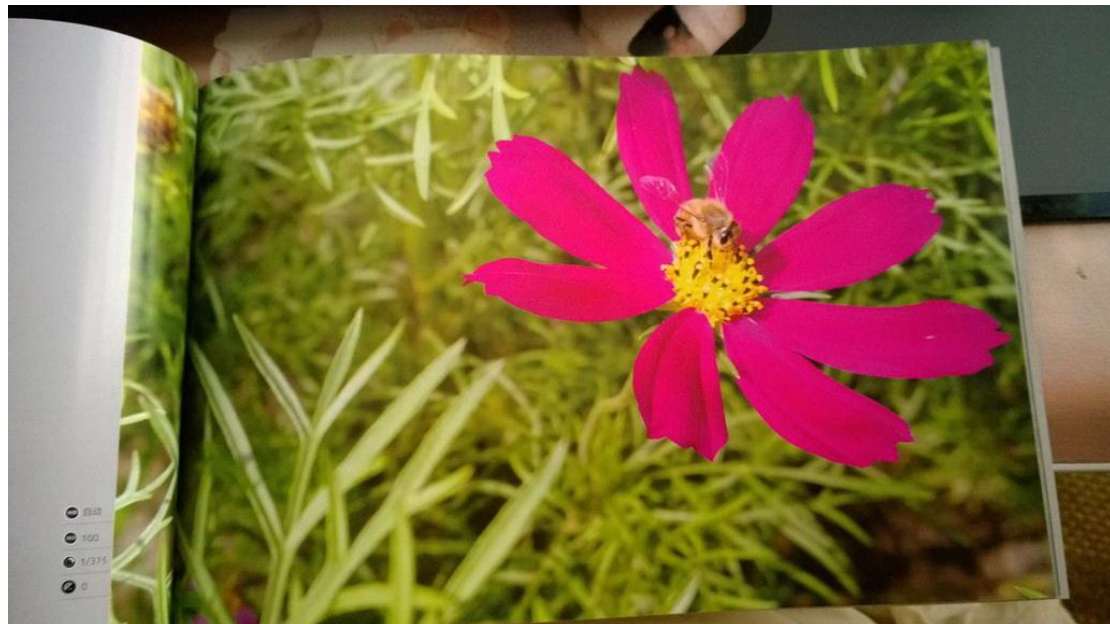
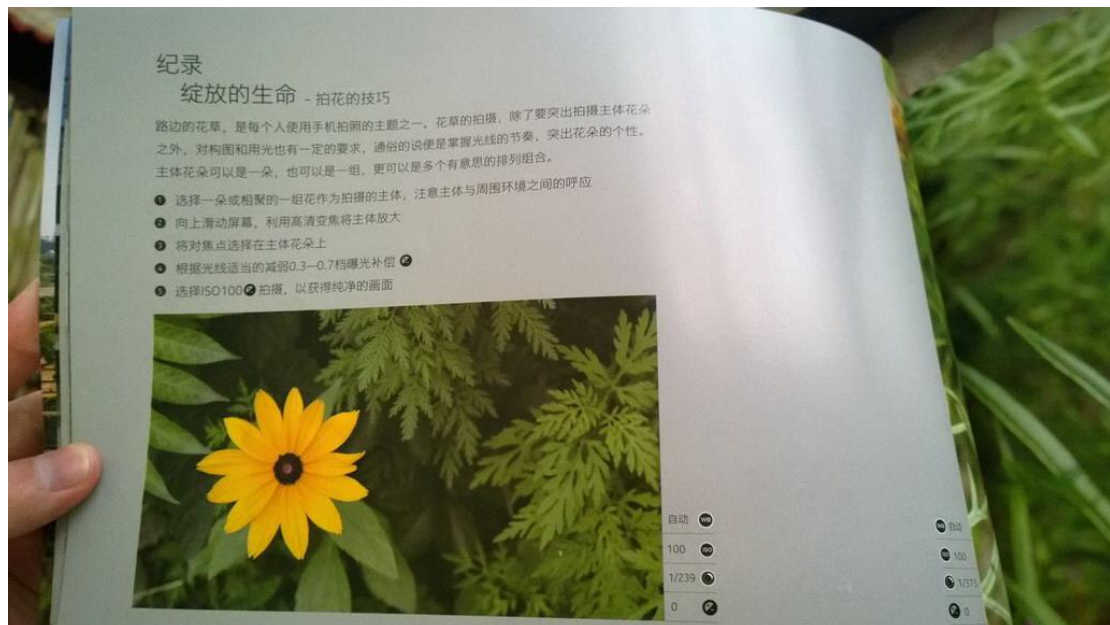
下图：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/2、曝光补偿 0

### 以慢捕快-让照片动起来的技巧

面对每天匆忙的街道、地铁和行人，你是否都已熟视无睹了？其实换一个思路去看待这一切，或许会有不一样的发现，比如，“慢”下来。上图便是通过诺基亚专业相机拍摄的慢快门效果。照片中的人非常清晰，照片四周却因为运动变得模糊。让照片呈现“动”起来的效果。这种拍摄的要点就是使用非常慢的快门速度。

1. 将快门速度控制在  $1/30s - 1/4s$  之间
2. 感光度设为 100，可以得到非常好的动态模糊效果。同样，更低的感光度除了可以拍摄画面更干净的照片外，也可以将快门速度降低

3. 将焦点对在画面中间位置的物体上，作为拍摄主体
4. 保持拍摄稳定，避免晃动造成照片模糊。为提高稳定性，推荐使用带有充电功能的诺基亚 PD-95G 拍照手柄



上图：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/239、曝光补偿 0

下图：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/375、曝光补偿 0

### 记录，绽放的生命-拍花的技巧

路边的花草，是每个人使用手机拍照的主题之一。花草的拍摄，除了要突出拍摄主体花朵之外，对构图和用光也有一定的要求，通俗的说便是掌握光线的节



奏，突出花朵的个性。主体花朵可以是一朵，也可以是一组，更可以是多个有意思的排列组合

1. 选择一朵或相聚的一组花作为拍摄的主体，注意主体与周围环境之间的呼应
2. 向上滑动屏幕，利用高清变焦将主体放大
3. 将对焦点选择在主体花朵上
4. 根据光线适当的减弱 0.3-0.7 档曝光补偿
5. 选择 ISO100 拍摄，以获得纯净的画面





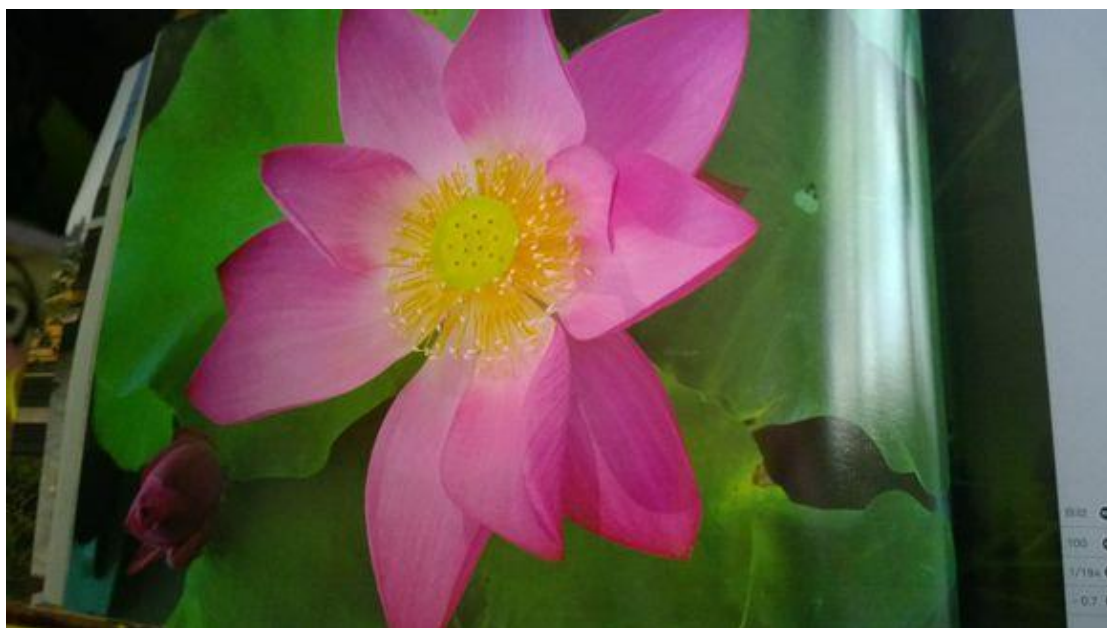


图 1：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/248、曝光补偿 0

图 2：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/298、曝光补偿-0.7

图 3：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/194、曝光补偿-0.7

图 4：白平衡自动、ISO100、快门速度 1/33、曝光补偿 0

外出拍摄时，经常回头看看。---Pete Turner

我真的相信有些东西如果我不拍下来就没人会看见。---Diane Arbus



图 1：白平衡阳光 ISO100 快门 1/250 曝光补偿 0

图 2：白平衡阳光 ISO1250 快门 1/1600 曝光补偿 0.7

### 捕捉，跃动的精灵-拍自然生物的技巧

在拍摄自然景物时经常会见到很多美丽的生物，带给你意外的惊喜。这时可以利用诺基亚 Lumia1020 的高速度快门和 4100 万像素把它们抓拍下来，以便珍藏这份不期而遇。对于选择快门速度而言，没有什么诀窍，只有多次尝试才能得到当时场景下最佳的照片。

- 1.在拍摄前先根据环境的光线选择高的感光度 ISO（800 或 1600），但不要选择过高的 ISO 值以避免颗粒感
- 2.拍摄昆虫时，尽量不要使用闪光灯。除非在光线条件较暗的环境中，可以考虑使用闪光灯
- 3.快门速度可在 1/400-1/640 之间

4.在不被发现和确保安全的情况下，尽量接近被拍摄对象，然后向上滑动屏幕，用高清变焦放大拉近，点击屏幕进行自动对焦并拍摄

5.如果被拍摄对象活动范围较大，则不要变焦，直接点击屏幕中大致的活动区域进行自动对焦并拍摄

拍摄自然生物，除了光线、快门速度和 4100 万像素之外，你最需要的就是运气，祝你好运。

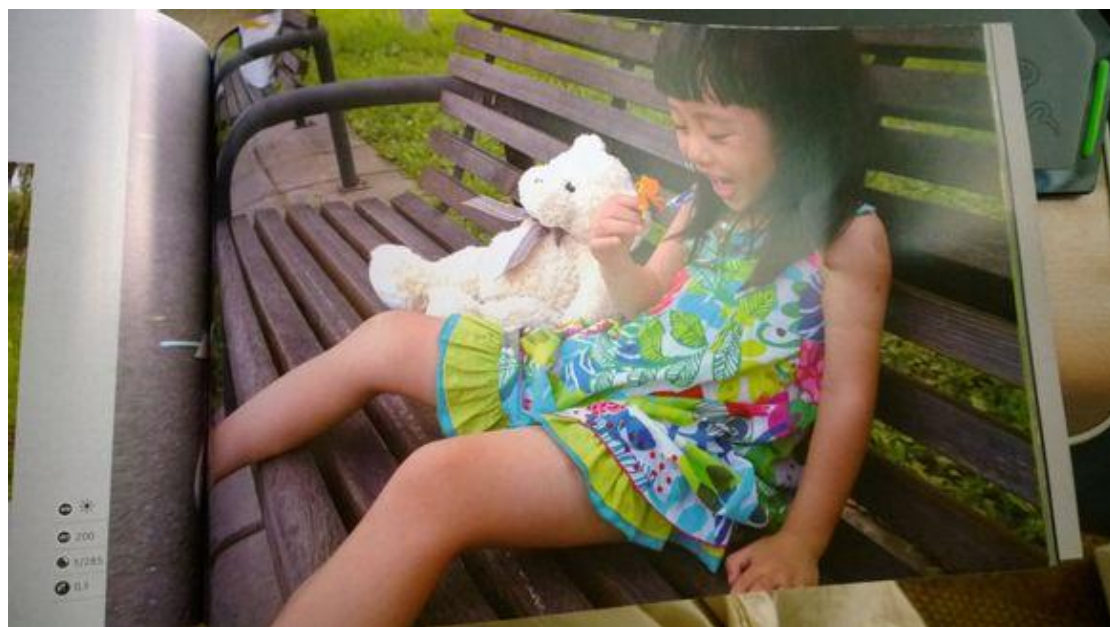


图 1：白平衡阳光 ISO100 快门 1/259 曝光补偿 0

图 2：白平衡阳光 ISO100 快门 1/205 曝光补偿 0.3

图 3：白平衡阳光 ISO200 快门 1/285 曝光补偿 0.3



## 抓拍，还是抓拍-儿童拍摄技巧

用照片记录宝宝成长的点点滴滴是最幸福不过的事了。小朋友天性好动，可能不会很配合拍照者，无法在最佳的构图下进行拍照。因此可以利用诺基亚 lumia1020 的 4100 万像素进行快速抓拍，然后再在原图上进行二次构图，剪裁出完美构图的照片。

1. 尽量蹲下，以较低的姿态进行拍摄。拍摄者的视线应与小朋友的视线基本平齐
2. 将相机设置为自动模式。或可根据光线情况，将感光度设为 ISO200-ISO400，以提高快门速度，快速记录瞬间动作
3. 焦点对准面部，或在相机设置里开启检测面部
4. 以语言引导小朋友注意力，或用玩具等物品吸引他的目光，待他流露出生动的表情时，快速按下快门拍摄





图 1：白平衡自动 ISO100 快门 1/1258 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO100 快门 1/254 曝光补偿 0

图 3：白平衡阳光 ISO200 快门 1/270 曝光补偿 0.3

对于伟大的摄影作品，重要的是情深，而不是景深。---Peter Adams

我不是因为喜欢摄影而使用诺基亚 N95，我是因为使用诺基亚 N95 而喜欢上摄影。---时光，诺基亚学院资深讲师





图 1：白平衡自动 ISO100 快门 1/118 曝光补偿 0

图 2：白平衡白炽灯 ISO100 快门 1/50 曝光补偿 0

### 告别“茄子”-聚会拍摄技巧

拍摄聚会的精彩瞬间的技巧总结起来只有一句话：最自然的就是最好的。所以一定要注意每个人的表情，抓拍最自然的一面。

1. 根据聚会的场景合理选择 ISO 感光度，通常情况下设置在 ISO100 到 800 之间比较恰当
2. 根据光线色调设置白平衡，让照片的色彩更加温馨
3. 重要的时刻一定要多多拍摄，例如唱生日歌、吹蜡烛等关键时刻，一定要多拍，记录下最感人的瞬间
4. 拍摄时尽量要尝试不同的位置和角度，不要站在一个地方不动，失去最好的拍摄角度和时机
5. 在拍摄聚会合影时，尽量不要在室内拍摄，让大家到光线充足的地方，尽量降低 Lumia1020 的感光度，保证每个人都清晰可见





图 1：白平衡自动 ISO100 快门 1/163 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO100 快门 1/126 曝光补偿 0

摄影师必须是照片的一部分。---Arnold Newman



图 1：白平衡自动 ISO100 快门 1/50 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO100 快门 1/135 曝光补偿 0

### 告别“居中”-人像拍摄技巧

人像拍摄有很多门道，但是最主要的一点便是要抓住人最自然和美丽的一面，当然也可以通过一些简单的 POSE 让人像照片看起来更专业。

1. 在相机设置中选择“三分法”或“黄金比例”取景网格构图，让人物基本置于网格线上，感光度设置为 ISO100，以降低噪点
2. 对焦点选择在面部。如果人像动作较快，需要抓拍，则在相机设置里开启“检测面部”与拍摄对象进行沟通，调动情绪，从而拍摄出最自然的人像照片

3. 可以适当进行高清变焦，进行特写拍摄
4. 在室内拍摄时，根据室内光线调整白平衡，使皮肤颜色更准确



图 1：白平衡自动 ISO500 快门 1/50 曝光补偿 0

图 2：白平衡荧光灯 ISO500 快门 1/50 曝光补偿 0

### 先拍再吃-美食拍摄技巧

如今朋友聚会，面对一桌美食要做的第一件事是什么？当然是拿出手机直接对着美食一通拍摄。美食如今已经不仅让味蕾得到满足，更是一种视觉的盛宴。漂亮有人的美食照片，自然会让其他人只有“羡慕、嫉妒”的份了。

1. 让菜肴与餐具之间前后搭配，这要比直接拍摄美食更生活化，同时也更让人有想吃的冲动



- 2.尽量选择 30 度-60 度之间的角度进行拍摄
- 3.前后搭配，可以用其他菜品做背景陪衬，通过前后虚实效果，突出主菜
- 4.在拍摄美食局部时，可以借助高清变焦模式，将拍摄的物体放大，然后再对焦拍摄
- 5.尽量选择 ISO100 的感光度，同时可通过调整白平衡来展现食物最佳的颜色



图 1：白平衡荧光灯 ISO400 快门 1/33 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO125 快门 1/50 曝光补偿 0



图 1：白平衡荧光灯 ISO400 快门 1/25 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO400 快门 1/50 曝光补偿 0

拍一个蛋糕也能成为艺术品。-Irving Penn

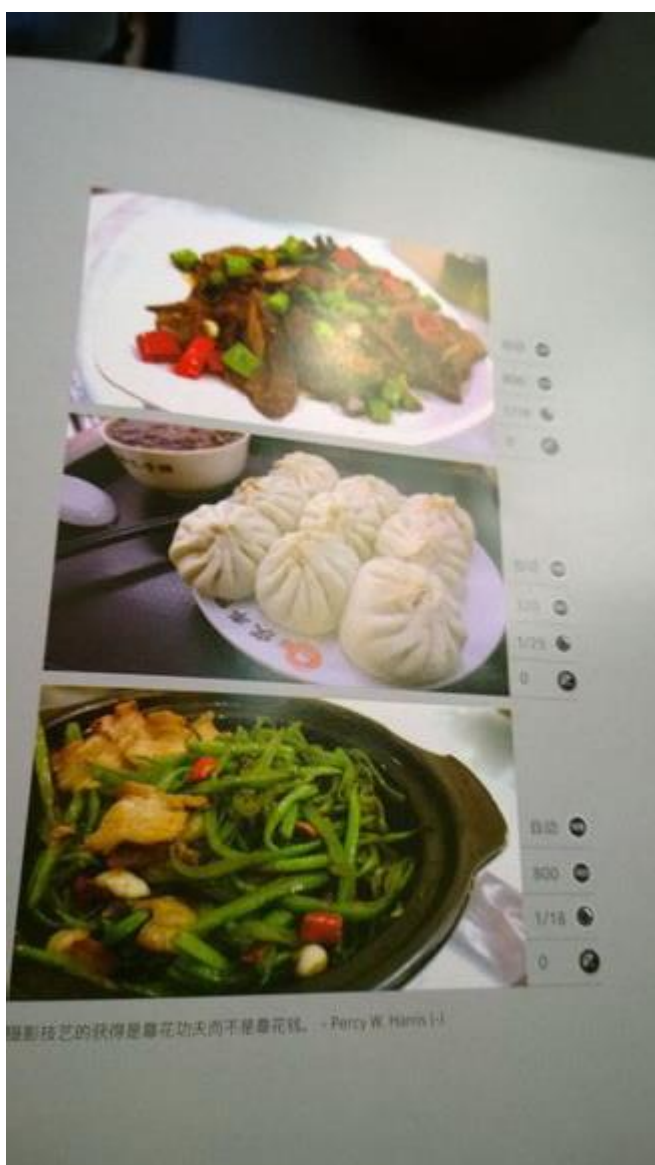




图 1: 白平衡自动 ISO500 快门 1/24 曝光补偿 0

图 2: 白平衡自动 ISO800 快门 1/18 曝光补偿 0

图 3: 白平衡自动 ISO320 快门 1/25 曝光补偿 0

图 4: 白平衡自动 ISO800 快门 1/18 曝光补偿 0

摄影技艺的获得是靠花功夫而不是靠花钱。-Percy W. Haris



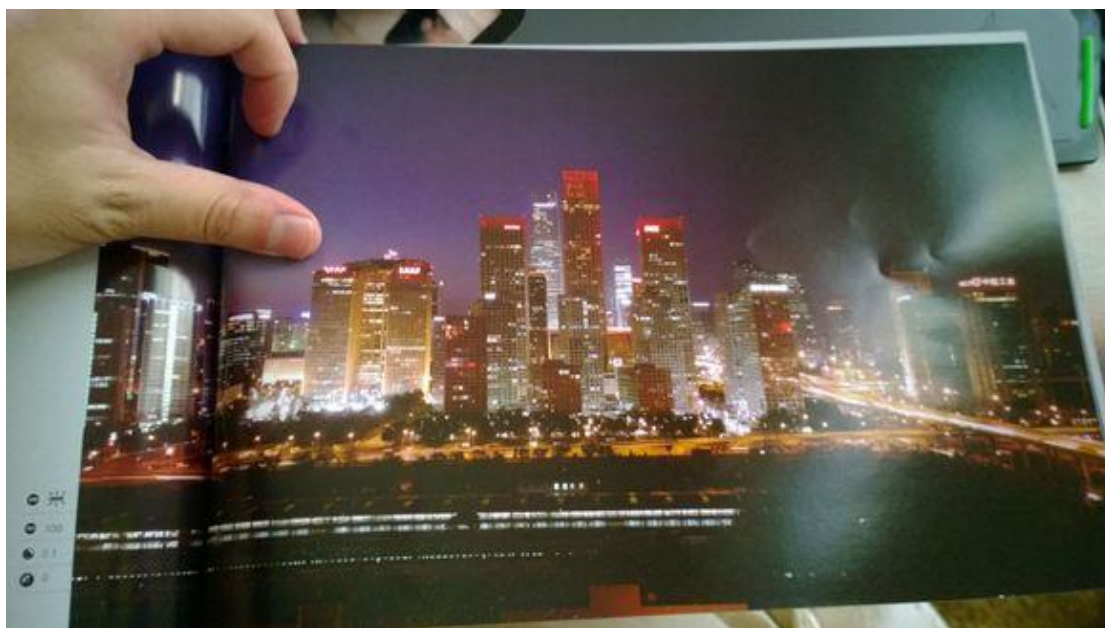


图 1：白平衡自动 ISO800 快门 1/21 曝光补偿 0

图 2：白平衡荧光灯 ISO100 快门 2.1 曝光补偿 0

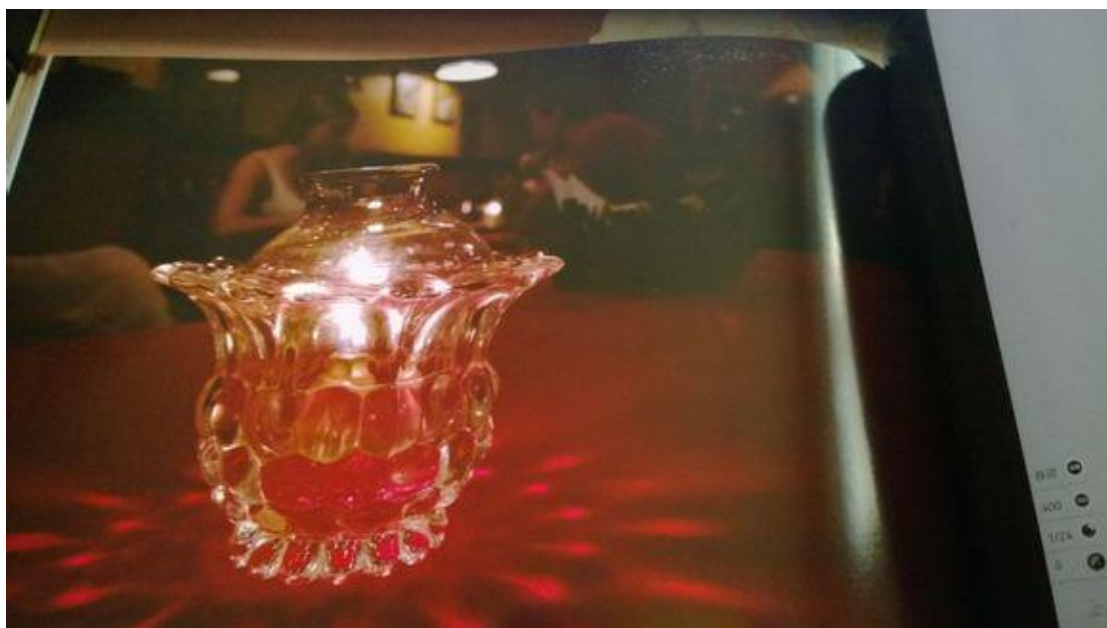
#### 夜色+夜摄-夜景拍摄技巧

绚丽的霓虹、流动的车灯、闪耀的街灯让城市在湛蓝的夜色下璀璨斑斓，浪漫迷人。使用诺基亚 Lumia1020 拍摄夜景的方式大致为两种。一种是手持直接拍摄，借助光学防抖的强大功能得到出色的照片。另一种，是借助诺基亚 Lumia1020 的专业拍摄设置拍出媲美单反相机的夜景照片

1. 将手机固定，推荐使用带有充电功能的诺基亚 PD-95G 拍照手柄连接三脚架
2. 感光度设置为 ISO100
3. 白平衡设置为荧光灯模式，以便强调天空的蓝色
4. 手动对焦设置为无限远
5. 在“诺基亚专业拍摄”界面中点击“。。。”，在菜单中选择“快门延迟”，点击快门拍摄

如果拍摄时无法将手机固定，只能手持拍摄，则可按照如下方法拍摄：

1. 将感光度设置为 ISO800
2. 快门速度设置为自动。或根据光线条件，尝试手动设置 1/15-1/20 之间的快门速度
3. 端稳相机，点击快门拍摄



最好的作品常常是无意识的，而且超出我理解能力之外的。- Sam Abell





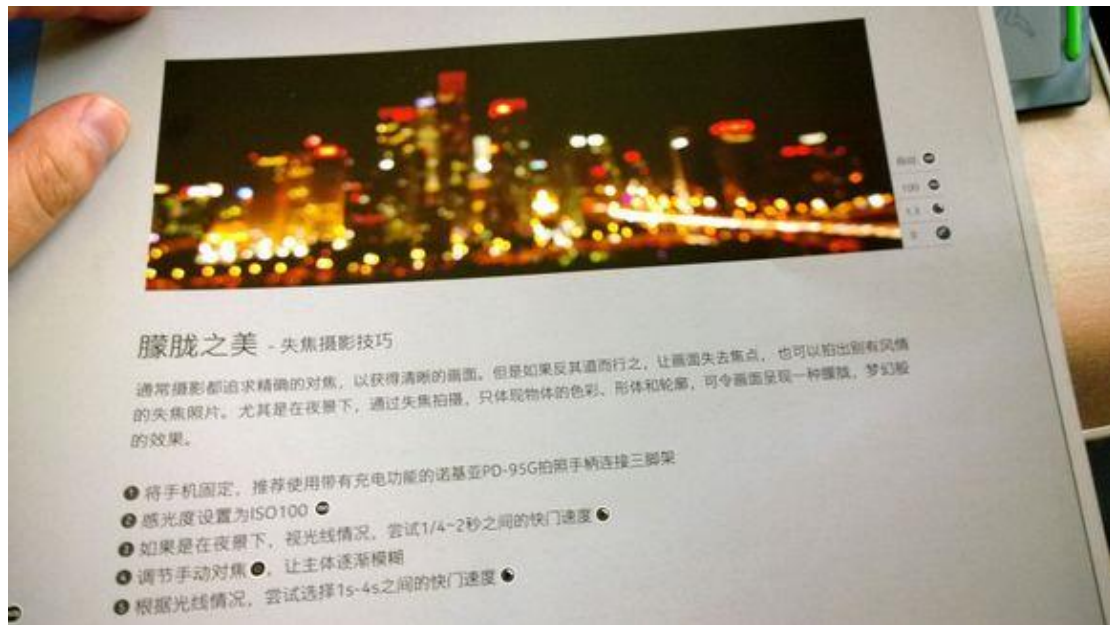
图 1：白平衡自动 ISO400 快门 1/24 曝光补偿 0

图 2：白平衡自动 ISO800 快门 1/12 曝光补偿 0

图 3：白平衡自动 ISO800 快门 1/10 曝光补偿 0

图 4：白平衡自动 ISO500 快门 1/25 曝光补偿 0

我最好的作品常常是无意识的，而且超出我理解能力之外的。-Sam Abell

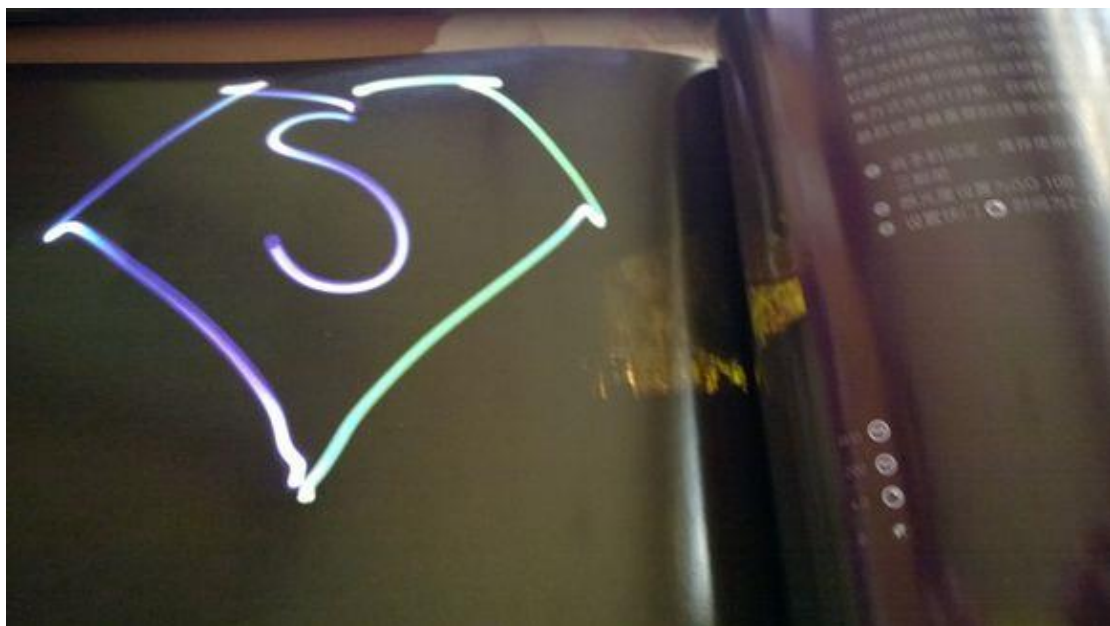


白平衡自动 ISO100 快门 1.3 曝光补偿 0

### 朦胧之美-失焦摄影技术

通畅摄影都追求精确的对焦，以获得清晰的画面。但是如果反其道而行之，让画面失去焦点，也可以排除别有风情的失焦照片。尤其在夜景下，通过失焦拍摄，只体现物体的色彩、形体和轮廓，可令画面呈现一种朦胧，梦幻般的效果。

1. 将手机固定，推荐使用.....（不想打了）
2. 感光度设置为 ISO100
3. 如果是在夜景下，视光线情况，尝试 1/4-2S 之间的快门速度
4. 调节手动对焦，让主题逐渐模糊
5. 根据光线情况，尝试选择 1S-4S 之间的快门速度









- 图 1: 白平衡自动 ISO200 快门 4S 曝光补偿 0  
 图 2: 白平衡自动 ISO200 快门 4S 曝光补偿 0  
 图 3: 白平衡自动 ISO200 快门 4S 曝光补偿-3.5  
 图 4: 白平衡自动 ISO200 快门 4S 曝光补偿 0  
 图 5: 白平衡自动 ISO200 快门 4S 曝光补偿 0

有光即可摄影。-Alfred Stieglitz

#### 光线的游戏-光绘摄影技巧

光绘摄影是一项极富乐趣，并挑战你的创意的摄影活动。在无光的环境下，可以创作出只有光线轨迹的光绘照片。而在暗光的环境下，照片中除了有光线的轨迹 还能出现人物（需保持人物静止），因此可以将人物与光线搭配组合，创作出更好玩的光绘照片。需要注意的是，在光线较暗的环境中很难自动对焦，因此需要先点亮要拍摄的光源，以手动对焦方式先进行对焦，获得较清晰的画面即可，不必追求最清晰的效果。最后也是最重要的就是创意和多次尝试。

- 1.将手机固定，推荐使用....（！@#¥%.....）
- 2.感光度设置为 ISO100-ISO200
- 3.设置开门时间为 2-4S。视光辉图案的复杂程度而定

《完》