# 请戒了你的“随手拍”毛病!解读

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-02-26

*第一篇：请戒了你的“随手拍”毛病!解读请戒了你的“随手拍”毛病！一样的景，一样的手机，你拍的照片就是没有别人的好看；拍了很多照片，请教了很多大师，看了很多书，你拍的照片还是很渣； 照片拍了好几个G,没有一张拿得出手； ……有没有遇到过以上...*

**第一篇：请戒了你的“随手拍”毛病!解读**

请戒了你的“随手拍”毛病！

一样的景，一样的手机，你拍的照片就是没有别人的好看；

拍了很多照片，请教了很多大师，看了很多书，你拍的照片还是很渣； 照片拍了好几个G,没有一张拿得出手； ……

有没有遇到过以上的问题？

如果你的回答是：是的！恭喜你，这篇文章可以帮到你。

摄影，是一门艺术！手机摄影也不例外。照片拍的好不好看，功力体现在当你按下快门背后的东西——思路！

有没有摄影思路，就是造成以上三个问题的根本原因！

手机摄影，让我们可以随时记录身边美好的场景，它便利、易操作。然而，如果你想真正成为手机摄影大师。那么，大叔告诉你：从今天开始，戒掉“随手拍”的毛病。

随手拍与摄影的最大区别在于：按下快门前，你有没有一个好的摄影思路？ 何谓摄影思路？怎样在摄影时去思考？大叔是这样做的： 先观察 确定主题 走近点 三分法

拍出自己的风格 ·先观察 这里说的观察包括两方面：

一、我们眼睛看到的景色是五彩缤纷、千奇百怪的，画面的元素和信息是非常之多；而摄影原则遵循的是“少即是多的极简风”，所以，你最重要的是要先观察，找出最能吸引你的一个点。（ps:切忌一看到美的东西就拍）

二、观察光线。

没有光，也就没有摄影。光线的作用是非常重要的，这点毋庸置疑。但是，很多摄影新手拿起手机拍摄时往往忽视了光线的运用，而光线分为哪几种，这里就不再介绍了，以往的课程都有讲过。

不同的场景、不同的时间，光线的运用要根据现场情况决定。·确定主题

好照片要有一个鲜明的主题。

可以是表现一个人，一件事物，甚至可以是表现该题材的一个故事情节。主题必须明确，毫不含糊，使观者一眼就能看得出你主要拍摄的内容是什么。

有许多朋友把照片给大叔看的时候，大叔看了半天不明白作者到底要表达何物。问他：你这张照片表达的什么？作者自己支支吾吾答不上来，或者“瞎掰”一起特别诗意的句子，说这就是主题。

同学，摄影，一定要摄之有物。自已都看不懂的东西，别人怎么能看懂呢？ ·走近点

摄影师Robert Capa 说过“如果你的照片没有拍得很棒，那代表你还可以走得更近去拍摄”特别是拍摄人物的局部（眼睛、嘴唇、身体曲线...）、或是微距拍摄、人文纪实等等的题材，你不走近点，观者怎么知道它很美呢？

摄影构图多大十几种，作为摄影初学者的我们先不说什么是“S形“、“黄金分割点”、”C形“、”X形“等等这些比较复杂的构图。

·三分法

最基本的三分法构图是一定要知道、会用的，不会用也没关系，打开相机的网格线，把拍摄主体放在落在画面上的四个交点任一位置上，就能获得比较生动的构图。（ps:别再傻呆呆的把所有主体都放中间啦~）

·拍出自己的风格

这里所说的风格并不是指你的摄影风格，而是说很多人在同一场景下拍摄，而你要拍出和别人不一样的照片。

比如：十几个摄影新手围着一盆花，那你想拍出和别人不一样的照片就要改变你的拍摄角度，可以用微距方式拍花上的水滴、花朵的心蕊、再不行就仰着、逆光拍摄整朵花......就是不要和别人同样视线（水平或俯视）拍摄，那才会有人欣赏你的照片。

只要领悟了以上的5点，加以灵活运用，相信你以后遇到再大的场景都知道该如何拍起了。

从今天起，戒掉你随手“瞎拍”的毛病，重点思考拍摄的思路，是迈向手机摄影大师的第一步。

读书的好处

1、行万里路，读万卷书。

2、书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。

3、读书破万卷，下笔如有神。

4、我所学到的任何有价值的知识都是由自学中得来的。——达尔文

5、少壮不努力，老大徒悲伤。

6、黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。——颜真卿

7、宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

8、读书要三到：心到、眼到、口到

9、玉不琢、不成器，人不学、不知义。

10、一日无书，百事荒废。——陈寿

11、书是人类进步的阶梯。

12、一日不读口生，一日不写手生。

13、我扑在书上，就像饥饿的人扑在面包上。——高尔基

14、书到用时方恨少、事非经过不知难。——陆游

15、读一本好书，就如同和一个高尚的人在交谈——歌德

16、读一切好书，就是和许多高尚的人谈话。——笛卡儿

17、学习永远不晚。——高尔基

18、少而好学，如日出之阳；壮而好学，如日中之光；志而好学，如炳烛之光。——刘向

19、学而不思则惘，思而不学则殆。——孔子

20、读书给人以快乐、给人以光彩、给人以才干。——培根

**第二篇：“随手拍”执法方案**

“随手拍、促文明”执法活动方案

一、活动目的

发动广大市民广泛参与“随手拍、促文明”活动，将身边发生的典型人和事、不文明现象拍摄下来。通过宣扬或曝光，颂扬文明行为，鞭挞陈规陋习，使大家办文明事、做文明人，同时进一步提高执法部门办案效率。

二、活动内容

（一）拍摄内容

1、有关乱丢废旧家具等大件物品、乱倒建筑垃圾、装潢垃圾等不文明行为。

2、社会及营运车辆在县区道路行驶和停靠过程中，向车窗外抛弃垃圾、杂物、吐痰、呕吐、排泄等违法违规的不文明行为。

（二）拍摄要求

1、“随手拍”反映的内容应客观真实，所提供的影像资料能够全面、清晰反映车窗抛物、乱扔垃圾等不文明行为全貌，包括发生行为的时间、地点、车辆号牌信息或人物相貌等具体情况。

2、“随手拍”提供的同一案例视频时长应在1分钟以内，至少连拍5张照片客观反映行为全过程。（与交警部门进一步衔接）

（三）“随手拍”方式

1、城市视频监控。利用中心城区主次干道和重点区域的交通和“天网工程”，对车窗抛物行为进行实时监控抓拍。

2、专班执法取证。组建“随手拍”整治执法专班，配备流动执法车和专业摄像设备，进行现场执法取证。

3、市民抓拍举报。设立举报电话、电子邮箱，微信、接收市民利用摄像、照相设备抓拍的影像信息。

（存在问题：

1、调查取证是行政执法机关行使执法权的组成部分，市民拍摄的违法照片只能作为线索，不能直接作为执法部门进行行政处罚的依据。

2、对于恶意造假、PS等行为如何甄别。）

三、随手拍举报平台

广大市民群众可通过电话、电子邮件、信函、来访等方式，向市综合执法局举报在市区范围内发生的车窗抛物、乱扔垃圾行为。举报方式为：微信（温岭智慧城管）、邮箱（？）、电话：？，市综合执法局 ？直接受理群众举报案件。

四、建立曝光奖惩机制

1、曝光“随手拍”不文明现象相关信息。联合市委宣传部在报纸、电视、网络等媒体开设曝光台，对视频监控采集、市民和城管执法人员拍摄的不文明现象予以公开曝光。（曝光是否合法？与法制科衔接）

2、依法处罚“随手拍”不文明行为。

（1）“随手拍”乱扔家具大件垃圾、建筑垃圾、装潢垃圾等按照《浙江省城市市容和环境卫生管理条例》、《台州市城市市容和环境卫生管理条例》等相关法律法规进行处罚。

（2）“随手拍”车窗抛物不文明行为由公安机关交通管理部门负责进行处罚，若举报人提供的资料事实清晰、证据确凿，举报受理部门对乘车人向外抛洒物品的，按《中华人民共和国道路交通安全法》第八十九条“行人、乘车人、非机动车驾驶人违反道路交通安全法律、法规关于道路通行规定的，处警告或者五元以上五十元以下罚款”之规定，处50元罚款；对驾驶机动车向道路上抛洒物品的，按《中华人民共和国道路交通安全法》第九十条“机动车驾驶人违反道路交通安全法律、法规关于道路通行规定的，处警告或者二十元以上二百元以下罚款”。

（与交警部门进一步衔接）

3、实行有奖举报，鼓励市民参与。对积极参与监督举报车窗抛物行为，并准确提供车窗抛物行为时间、地点等有关影像信息的市民，经查证属实的，给予第一举报人50元奖励。

（资金支出来源？是否列入财政预算？）

五、整治步骤

（一）宣传发动阶段（2025年4月-6月）

1、加强市民教育。环卫科、各中队要制作宣传单、宣传板在东辉公园等场所设摊宣传；将宣传单、宣传画，发放到单位、社区、居民手中，张贴在社区居民点、宣传橱窗；编写宣传标语，通过各门店LED电子显示屏在重点区域滚动播放；制作音频、视频资料，利用宣传车循环播放。

2、加强舆论引导。利用温岭日报、温岭电视台、103.6交通之声等媒体全面宣传“随手拍”整治工作。教育引导市民关注、支持和参与乱扔垃圾及车窗抛物整治工作，营造浓厚氛围。

（二）集中整治阶段（2025年6月－8月）

各单位要按照责任分工，组织精干力量，全面开展“随手拍”执法专项整治工作，做到有计划、有步骤、有重点、有方法、有效果，形成查处、纠违的高压态势。

（三）常态管理阶段（2025年9月份后）

各单位要及时总结工作经验，建立完善长效管理机制，持之以恒抓好“随手拍”执法整治工作，形成齐抓共管的工作格局，推进中心城区“随手拍”执法工作规范化、长效化、常态化。

六、工作要求

（一）高度重视。“随手拍”活动是推动我市创建全国文明城市的一项重要举措，各单位要高度重视，精心组织，广泛发动群众积极参与，力争使此项活动真正成为传播文明、推进文明、提升文明的有效载体和过程。

（二）强化宣传。要充分发挥媒体的作用，加大对活动的宣传力度，及时宣传报道活动进程，宣传先进典型，曝光违规典型，加强舆论监督，营造良好活动氛围。

（三）责任落实。各单位要按照整治方案，精心组织，周密部署，采取有力措施，扎实推进“随手拍”执法整治工作，确保取得实效。通过开展此项活动，抵制车窗抛物等不文明行为，提升市民文明素质，促进我市城市管理水平再上新台阶。

**第三篇：随手拍活动构思**

关于组织开展“安全隐患随手拍”活动的初步构思

近日，随着安全生产月活动的开展，交安标以创新安全监管形式，在施工路段扎实开展以“查细微、防隐患、筑安全”为主题的安全隐患谁手拍活动。

此次活动主要面向本项目部及一线施工全体人员，鼓励职工把上下班途中、工作中和日常生活中所发现的用电、车辆、工程施工、施工机械等涉及公路各方面的安全隐患，利用手上的手机、相机等工具拍摄下来，通过网络等方式发送至项目安全部；由安全部领导随即跟踪和落实职工上报的安全隐患，第一时间连同相关单位对安全隐患进行核实和消除，把一切不安全因素切实消灭在萌芽状态。

**第四篇：随手拍策划书**

浙江财经财经大学东方学院

信息分院

“随手记·校园·生机”——随手拍活动

策

划

书

主办单位：信息分院新闻宣传中心时间：二 O 一 四 年 三 月

一、活动目的为了彰显我们校园的魅力，为了展现我们学校的活力，也为了送别即将毕业的学长学姐，同时纪念光阴似箭的大学生活，我机构决定开展以“摄录青春、留住时光”为主题的校园“随手拍”活动。即可以丰富校园文化生活，也可以为10级即将离校踏上工作岗位的毕业生，留下一份美好回忆。

通过开展活动，希望每个同学都能用自己心灵的眼睛来捕捉到属于自己的校园青春的一角。参与到我们的活动中来，也可以给同学们留下一份美好的回忆，用校园的美丽景色来引出同学们心底对学校的留恋。

二、活动主题介绍

摄录青春、留住时光

拍下学校春天的气息，显现青春的活力。将美景定格留于胶卷，纪念光阴似箭的大学生活，也为10级即将离校踏上工作岗位的毕业生，留下一份美好回忆。

三、活动时间

2025年03月XX日至2025年XX月XX日

四、组织结构

主办：信息分院新闻宣传中心

五、活动对象

我校全体师生

六、作品要求

1．参选作品必须为校园内拍摄的原创作品，用手机或照相机拍摄的电子照片，不限大小，但要求画面清晰。

2．参赛作品对同学校园生活的捕捉。

3．参选作品应贴近本次比赛的主题，照片内容要求健康，积极向上，新颖、创新，符合主题，表现校园生活积极正面之处。

4．有大量PS痕迹的照片请勿参赛。

七、参赛及获奖方式

2025年03月XX日开始征集作品，海报上二维码加入我们的微信。在微信对话框（回复栏）添加照片，发送即可，可以加入简单文字介绍。每天我们将随机抽取前一天参加活动的其中一位优秀照片公布于微信平台上展示，并获得精美纪念品一份。一等奖（1名）： 二等奖（3名）： 三等奖（6名）：

八、活动安排

一、活动前期安排

1.制作宣传海报，在各大教学楼、宿舍楼进行海报张贴。通过微博、qq群、官方人人、微信发布此次活动的征稿方式、宣传图片、海报、标语、奖品。(由采编部，技术部负责)2.购买活动奖品（由办公室负责）3.收集整理全院征稿作品（由技术部负责）

二、活动后期安排

1.将选出的优秀作品冲晒出来制作成照片册，并于活动结束后在一食堂前

面的小广场进行展示。（由记者团负责）

2.采访发表那些优秀作品的作者感想于路过的同学对这些作品的感想（由

记者团负责）

3.将优秀作品进行整理后制作成电子相册或视频，在毕业季晚会中展出（由

技术部负责）

九、经费预算

总计：XX元

**第五篇：随手拍摄影大赛**

情系宝能地产

光影蒲河水岸

————首届宝能地产随手拍摄影大赛

以消费为导向的今天，人们越来越重视图像的运用。信息传递从最早的口头传播、文字传播已经迈入以视觉传播为主导的新时代。

一、活动主题：情系宝能地产 光影蒲河水岸——首届宝能地产随手拍摄影大赛

二、活动目的：

1、通过本次摄影大赛让更多的人了解平罗及蒲河地区的生态、宜居环节以及蒲河周围项目近几年的迅猛发展，从而吸引更多人群及商家目光投资本案。

2、本次活动更是宝能地产进入沈阳市场的首次大规模推广活动，通过本次活动将宝能项目及品牌迅速在人群中推广，同时也是推广宝能品牌的绝佳时机。

3、本次活动还将吸引目标客户对本案的关注，形成广泛的市场及人际传播，同时积累更多的意向客户人数。

4、通过活动引起沈阳市民、主流媒体关注，引发社会舆论热点，进一步提升宝能地产品牌的美誉度。

5、通过活动征集大量蒲河水岸的精美图片，为宝能地产对外推广宣传积累素材。

三、活动时间：6月-7月

四、媒体支持

平面媒体：辽沈晚报（负责发布活动信息，活动进展信息，投票地址传达、获奖作品公示，活动前中后进展软文发布。）

网络媒体：新浪微博、腾讯微博（搜集参赛作品，制作专业的投票专区（网页）包括后台票数统计。）

五、活动形式：活动将以新浪微博、腾讯微博作为媒体执行。作品首先由网络发布（新浪、腾讯官网），并进行网络点评和跟贴，然后联合辽沈晚报形成专刊，选取专业及爱好组入选晋级作品100幅进入全市投票评奖（报纸、网络）所有入选作品将制作成精美的纪念画册，获奖及入选者将获赠一册。该画册将用于展览、网络等宣传合作。

六、活动内容及作品主题：收录生活中精彩瞬间 展现蒲河水岸宜居生活

所有参赛作品必须配以生动的文字表述

以随拍+随笔的方式表现生活中某些转瞬即逝的瞬间带给人们的感受、感动、感悟，用图片的形式记录下美好的记忆，以现代媒体为平台，将感受与更多的人分享。

七、活动安排：

1、征集时间

2025年6月1日——2025年6月30日为作品征集展示时间； 2025年7月1日——2025年7月12日为作品投票评选期 2025年7月15日——2025年7月19日为结果公示期 2025年7月20日为获奖作品颁奖典礼

2、作品征集

参赛者将作品发至新浪及腾讯官方微博；

3、评选方式

（1）参赛作品微博转发数量；（2）参赛作品投票数量；（3）作品浏览人气；

注：对于网络投票者连续用虚假信息投票视为废票，系统会做相应扣除；每人可投3票，每幅作品限投一票；每个ID只能投票1次。将根据微博转发数量、作品浏览人气、会员投票数量，管理员版主推荐和专业评委共同选出入围奖及人气奖。

4、作品展示

（1）平面展示：辽沈晚报每周将对入围作品刊登；（2）网络媒体：新浪、腾讯专区展示入围作品；（3）户外媒体：宝能地产户外投放媒体；

八、参赛总则：

1、所有参赛作品必须是本人原创作品，严禁抄袭转载，一旦核实不是本人的真

实作品将取消比赛资格。

2、所有参赛作品需为单帧照片，不接受合成照片、多次曝光照片。比赛不接收

带有边框、背景或其他效果的照片。图片上不能包含摄影师、摄影机构或出

版机构的名称。

3、参赛作品彩色黑白不限，胶片或数码均可参赛。

4、递交作品时请放大至10寸；递交电子文件JPG格式需2M以上（其图片原文件

必须保证长边在2400像素以上）。

5、参赛作品请注明参加“专业组”或“爱好组”，并注明作品标题、作者姓名、通讯地址、邮编、联系电话及作品的简短文字说明、摄影时间、地点等。

6、本次比赛获奖作品如需展览，获奖者需尽快提供原始图像文件或底片（底片

归还）。

7、卓尔地产有权使用获奖作品进行相关宣传。

8、作品涉及的著作权、肖像权等法律责任由作者自负。

九、礼品推荐

专业组：一等奖一名

奖品价值：3000

二等奖二名

奖品价值：2025

三等奖三名

奖品价值：1000

纪念奖五十名

奖品价值：30 爱好组：一等奖一名

奖品价值：2025

二等奖二名

奖品价值：1000

三等奖三名

奖品价值：500

纪念奖五十名

奖品价值：30

十、相关费用预算：（单位/元）媒体推广：30000 奖品：16000 不可预见费：2025 合计费用：48000

沈阳龙笛传媒广告有限公司

2025年5月22日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！