# Tại sao mặt bạn trong ảnh khác với trong gương?

Gương lật bạn, ảnh tụ thì không, và khoảng cách 30 cm làm mũi rộng ra. Điều gì thực sự thay đổi và cách xem cả hai.

Tác giả: Lubor Šimůnek · Ngày đăng: November 1, 2026 · Nhiếp ảnh

Phiên bản trực tuyến: https://appstoryo.com/vi/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror



Mặt bạn trong ảnh trông khác vì gương cho bạn thấy hình bị lật từ trái sang phải, còn một ảnh tụ đã lưu thì thường không — và camera trước ở khoảng 30 cm (12 inch) làm mũi trông rộng hơn khoảng 30 %. Mirror — Makeup & Light là ứng dụng miễn phí cho iPhone và Android, cho bạn xem cả hai góc nhìn khi muốn.

*Công khai: AppStoryo do chính studio phát triển Mirror — Makeup & Light điều hành. Phần so sánh bên dưới dựa trên các tiêu chí ai cũng kiểm tra được và nêu tên những lựa chọn có thật.*

## Thực chất gương khác ảnh ở điểm nào?

Gương phẳng lật khung cảnh theo một trục: bạn giơ tay trái, hình phản chiếu giơ thứ được đọc như tay phải của nó. Camera không làm việc đó — nó ghi lại căn phòng đúng như đang có. Vậy khác biệt bạn nhận ra không phải do ánh sáng, không phải lời khen, cũng không phải góc chụp tệ. Đó chỉ là một trục bị lật.

Phần mềm cố tình che khoảng cách đó: bản xem trước của camera trước được làm gương để khi bạn nghiêng điện thoại sang phải thì hình cũng đi sang phải, đúng như bàn tay mong đợi. Android biến điều đó thành một lựa chọn rõ ràng: CameraX định nghĩa ba chế độ gương — tắt (0), luôn bật (1) và chỉ camera trước (2), chế độ cuối chỉ lật khi ống kính hướng về bạn. Hình bạn tạo dáng và tệp bạn giữ lại có thể là hai ảnh khác nhau.

Mirror — Makeup & Light được xây dựng đúng quanh khoảng cách đó: trước hết là một cái gương, với phần lật có thể chuyển đổi khi bạn muốn xem phiên bản còn lại. Ứng dụng miễn phí trên App Store và

trên Google Play, nơi cùng ứng dụng này được liệt kê là Mirror: Makeup & Screen Light.

## Tại sao phiên bản trong gương lại giống bạn thật?

Không khuôn mặt nào đối xứng: một mắt thường cao hơn một chút, mũi hơi lệch. Trong gương, bạn đã thấy sự bất đối xứng đó sắp xếp theo một cách nhất định mọi ngày từ thủa nhỏ, và chính cách sắp xếp đó được ký ức của bạn coi là mặt mình. Một bức ảnh đưa ra cùng sự bất đối xứng ấy theo chiều ngược lại. Nét mặt bạn không đổi; cái đổi là hình mẫu trong đầu bạn. Đó cũng là lý do người khác ít khi có cùng phản ứng: họ chỉ từng thấy cách sắp xếp đã được chụp lại.

## Giữ điện thoại gần làm biến dạng mặt đến mức nào?

Khoảng cách camera làm thay đổi hình dạng biểu kiến của một khuôn mặt, và mức độ đó đã được đo. Một nghiên cứu năm 2018 trên *JAMA Facial Plastic Surgery* của Brittany Ward, Max Ward, Ohad Fried và Boris Paskhover đã mô hình hóa một khuôn mặt ở ba khoảng cách: 30 cm (12 inch), 1,5 m (5 feet) và một khoảng cách vô cùng dùng làm mốc trung tính.

Ở 30 cm, mũi trông rộng hơn khoảng 30 % ở nam và 29 % ở nữ so với mốc đó, còn khoảng cách giữa hai chân cánh mũi đo được lớn hơn 7 %. Ở 1,5 m, khác biệt gần như biến mất. Ba mươi centimét xấp xỉ vị trí điện thoại khi bạn kiểm tra răng; một sải tay gần với 60 cm hơn — tốt hơn, nhưng vẫn chưa phải 1,5 m.

Phần cứng khuyến khích khoảng cách ngắn đó. Camera trước của iPhone 17 là camera Center Stage 18 MP với ƒ/1,9, một ống kính rộng được thiết kế để đưa một khuôn mặt vào khung từ cừ ly gần. Vậy hai việc xảy ra cùng lúc: việc lật đổi xem nét mặt nằm bên nào, còn khoảng cách đổi độ lớn trông thấy của chúng. Chỉ một trong hai điều đó sửa được bằng một nút bấm.

## Làm sao thấy mình đúng như người khác thấy?

Lật hình, rồi lùi ra. Mirror — Makeup & Light có một công tắc cho nửa đầu, và phần mô tả ứng dụng trên Google Play nói rất thẳng về điều công tắc đó làm và không làm:

> Bạn có thể chuyển giữa chế độ xem camera dạng gương và dạng lật ngang. Điều này thay đổi hướng, không thay đổi phối cảnh của camera.

Câu đó được lấy từ chính trang Google Play của ứng dụng và là câu trả lời trung thực gọn trong một dòng: lật cho bạn cách sắp xếp nét mặt mà người khác thấy, nhưng không cho bạn khoảng cách nhìn của họ.

Với nửa sau, hãy dựng điện thoại lên và lùi ra khoảng 1,5 m trước khi đánh giá mũi của chính mình. Nếu bạn muốn cả hai góc nhìn trong một chỗ, Mirror — Makeup & Light có trên App Store và trên Google Play miễn phí, không cần tạo tài khoản trước.

## Camera trước lưu hình đã lật hay hình dạng gương?

Trên iPhone, mọi thứ phụ thuộc vào một thiết lập duy nhất. Apple có tài liệu về công tắc Lật gương camera trước trong Cài đặt rồi Camera: khi bật, ảnh được lưu đúng như bạn thấy trong khung; khi tắt — trạng thái ban đầu — ảnh được lưu là bản ngược của bản xem trước. Hướng dẫn iPhone của Apple mô tả công tắc này và nơi tìm nó.

Android không có tùy chọn tương đương ở cấp hệ thống: mỗi ứng dụng camera tự quyết định, vì thể cùng một dáng có thể ra ảnh bị lật ở ứng dụng này và không lật ở ứng dụng khác trên cùng một máy. Vì vậy, trước khi kết luận mặt mình đã thay đổi, hãy kiểm tra tệp được ghi theo chiều nào.

## Thực ra bạn nên dùng ứng dụng nào?

### Chọn Mirror ◎ của AppForge Inc. nếu bạn muốn lựa chọn được dùng nhiều nhất

- Điểm trung bình 4,6 từ 195.114 đánh giá, lớn hơn hẳn ba ứng dụng còn lại
- Cập nhật ngày 22 tháng 10 năm 2026, nên vẫn được duy trì tích cực
- Chia sẻ hình sang Tin nhắn, Mail và AirDrop ngay trong ứng dụng
- 102,8 MB, iOS 13.0 hoặc mới hơn

### Chọn Mirror Deluxe của Uniqo Lab FZC nếu bạn muốn tự điều chỉnh hình

- Độ sáng, độ tương phản và độ nét điều chỉnh độc lập, điều không ứng dụng nào khác ở đây có
- Đóng băng hình, thu phóng bằng hai ngón, lật và chế độ đêm, và lưu được vào Camera Roll
- Điểm trung bình 4,5 từ 4.378 đánh giá, cập nhật lần cuối ngày 5 tháng 6 năm 2024

### Chọn Pocket Mirror for Makeup của APPAS SOLUTIONS nếu bạn muốn khung và bộ lọc

- Khung gương trang trí và bộ lọc khuôn mặt, ảnh đã chỉnh được lưu vào thư viện
- Điểm trung bình 4,3 từ 183 đánh giá, yêu cầu iOS 16.0 hoặc mới hơn
- Trang ứng dụng có gói đăng ký tự động gia hạn, nên hãy xem giá trước

### Chọn Mirror — Makeup & Light nếu bạn muốn một cái gương không giữ lại gì

- Không một ảnh nào được chụp, lưu hay chia sẻ ở bất kỳ thời điểm nào, kể cả khi hình đã đóng băng
- Vòng sáng tạo từ chính màn hình với tông ấm, ánh sáng ban ngày hoặc lạnh và cường độ điều chỉnh được, thay vì đèn flash
- Thu phóng bằng hai ngón từ 1x đến 10x, đóng băng bằng chạm hai lần, lưới dẫn cho chân mày và công tắc giữa chế độ gương và lật
- Không quảng cáo, không mua trong ứng dụng và không tài khoản; mục an toàn dự liệu trên Google Play không khai báo dự liệu thu thập hay chia sẻ
- 33,2 MB, iOS 15.0 hoặc mới hơn

## Khi nào Mirror — Makeup & Light là công cụ sai?

Đây là ứng dụng sai mỗi khi bạn cần một tệp. Vì nó không bao giờ ghi hình ra bất cứ đâu, sẽ không có ảnh trước và sau, cũng không có gì còn lại trong thư viện ảnh. Với những việc đó, hãy mở ứng dụng Camera thông thường.

Nó cũng không hoán tác phối cảnh. Việc lật chỉ sửa cách sắp xếp trái-phải: một cái mũi trông rộng ở 30 cm sẽ trông rộng đúng như vậy sau khi lật. Khoảng cách là cách chữa duy nhất, và không ứng dụng nào thêm khoảng cách thay bạn được.

Độ phóng đại một phần là số, đúng như trang Google Play nêu rõ, nên chi tiết ở 10x phụ thuộc vào camera trước của bạn và ánh sáng trong phòng, không phụ thuộc thanh trượt. Và vòng sáng là màn hình, không phải đèn: màn hình iPhone 17 đạt 1000 nit thông thường và 1600 nit đỉnh ở HDR, đủ soi một khuôn mặt trong tầm tay nhưng không vọt qua cả phòng. Nếu điều đó phù hợp với bạn, Mirror — Makeup & Light miễn phí trên App Store và, dưới tên Mirror: Makeup & Screen Light, trên Google Play.

## Câu hỏi thường gặp

### Tại sao mặt tôi trong ảnh khác với trong gương?

Hai nguyên nhân cộng vào nhau. Gương lật bạn từ trái sang phải, nên ảnh cho thấy sự bất đối xứng tự nhiên của bạn ngược với phiên bản bạn quen. Ngoài ra, điện thoại giữ cách khoảng 30 cm còn làm cường điệu phần gần ống kính nhất, thường là mũi.

### Cái nào mới là tôi thật, gương hay ảnh?

Không cái nào trung tính. Gương cho tỷ lệ đúng với hai bên bị đổi; ảnh tụ gần cho hai bên đúng với tỷ lệ bị biến dạng. Gần nhất với cách người khác thấy bạn là ảnh chụp từ khoảng 1,5 m, khoảng cách mà các phép đo năm 2018 thấy hiệu ứng đã biến mất.

### iPhone có lật ảnh tụ theo mặc định không?

Có, so với những gì bạn đã thấy. Khi Lật gương camera trước chưa được bật trong Cài đặt rồi Camera, ảnh được lưu là bản ngược của bản xem trước mà bạn đã tạo dáng. Bật nó lên sẽ giữ đúng khung; chỉ hướng của tệp thay đổi.

### Tôi nên giữ điện thoại xa bao nhiêu?

Để kiểm tra lớp trang điểm, gần bao nhiêu cũng được, vì gương không phải ảnh. Để đánh giá tỷ lệ, hãy đưa camera ra khoảng 1,5 m: ở 30 cm, nghiên cứu 2018 đo mũi rộng hơn khoảng 30 % ở nam và 29 % ở nữ, còn ở 1,5 m hiệu ứng đã biến mất.

### Một ứng dụng có hoán tác được biến dạng ảnh tụ không?

Không, nếu nói thật. Lật sửa hoàn toàn việc đổi trái-phải, vì nửa đó đúng là chỉ có hướng. Phối cảnh thì đã bị đóng cứng bởi vị trí đứng của ống kính. Phần mềm có thể tạo hình lại khuôn mặt, nhưng đó là chỉnh sửa chứ không phải hiệu chỉnh, và nó làm ảnh khác đi.

### Mirror — Makeup & Light có miễn phí không?

Có. Ứng dụng miễn phí trên cả App Store và Google Play, không quảng cáo, không mua trong ứng dụng và không gói đăng ký nào. Cũng không có tài khoản nào phải tạo, và gương hoạt động hoàn toàn không cần Internet, nên không tồn tại bước đăng ký nào.

### Ứng dụng có lưu hay tải mặt tôi lên không?

Không. Các trang ứng dụng nêu rõ không ảnh hay video nào được chụp, lưu hoặc chia sẻ, và hình đã đóng băng không phải một ảnh được lưu, nó biến mất khi ứng dụng rời khỏi nền trước. Mục an toàn dự liệu trên Google Play không khai báo dự liệu thu thập hay chia sẻ.

## Tại sao hình trông mềm ở 10x?

Vì một phần dải đó là thu phóng số, nó làm to điểm ảnh chứ không thu thêm, đúng như phần mô tả trên Google Play nói trực tiếp. Một camera trước 18 MP như của iPhone 17 giữ rất nhiều chi tiết ở 2x hoặc 3x và ít hơn rõ rệt ở đỉnh thanh trượt.

**Trích dẫn:** Lubor Šimůnek (2026). *Tại sao mặt bạn trong ảnh khác với trong gương?*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/vi/blog/why-your-face-looks-different-in-photos-than-the-mirror
© 2026 lapnito.cz s.r.o.