

玩转

数码摄影

亲亲宝贝， 拍好宝宝就这几招

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

玩转

数码摄影

亲亲宝贝， 拍好宝宝就这几招

光合摄影网 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

亲亲宝贝, 拍好宝宝就这几招/光合摄影网编著. 福州: 福建科学技术出版社, 2010. 7

(玩转数码摄影)

ISBN 978-7-5335-3612-1

I. ①亲… II. ①光… III. ①儿童-人像摄影-摄影艺术②数字照相机-摄影技术 IV. ①J413②TB86

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第049555号

书 名 亲亲宝贝, 拍好宝宝就这几招

玩转数码摄影

编 著 光合摄影网

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号(邮编350001)

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷 福州德安彩色印刷有限公司

开 本 889毫米×1194毫米 1/32

印 张 4.5

字 数 117千字

版 次 2010年7月第1版

印 次 2010年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-3612-1

定 价 25.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

DIGITAL PHOTOGRAPHY

Preface 前言

孩子是父母的掌心宝贝，同时也是每位父母的希望。父母都希望自己的孩子快乐健康地成长，用相机去记录下宝宝成长的点点滴滴和生活中每个精彩的瞬间，对父母来说是一件非常有意义的事情。

本书介绍了相机的基本运用，光线的选择以及构图测光等技巧，让您可以从容地拍下宝宝生活的点滴。或是玩耍，或是睡梦中，或是全家合影，都能让您轻松把握。此外，对特殊影调的表现和极富个性的宝宝照片的展现，本书也一一给予介绍，让您带着满满的爱心，为宝宝留下独一无二的亲子相册。

想拍摄好宝宝照片，后期处理也是不可忽略的，它对美化照片有着极大的作用。在学习摄影的同时，也可以多少了解Photoshop等软件的一些应用技巧，对照片进行美化和修改，让您的照片更完美。

本书是作者精心编著的一部宝宝摄影教程，期待读者通过阅读此书能快速地了解掌握宝宝摄影知识以及拍摄技巧。相信父母们经过一段时间的积累过程，一定能为宝宝拍下动人的画面，而这份定格也将是宝宝未来成长路上的一笔重要财富。

DIGITAL PHOTOGRAPHY

Contents 目录

Chapter 1 拍摄宝宝前的准备 1

1.1 器材的准备 2

1.2 场景的选择与布置 9

1.3 道具与服饰的准备 13

1.4 宝宝的化妆造型 16

Chapter 2 拍摄宝宝必知的六大技巧 21

2.1 构图技巧 22

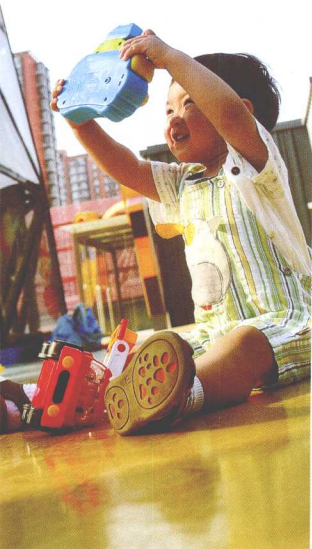
2.2 测光技巧 24

2.3 抓拍与摆拍 27

2.4 喜、怒、哀、乐的表现 34

2.5 不同年龄段拍摄 37

2.6 柔光镜的利用 43





DIGITAL PHOTOGRAPHY

Chapter 3 拍摄宝宝生活点滴	45
3.1 在妈妈怀里时	46
3.2 睡梦中宝宝的拍摄	50
3.3 笑容的捕捉	52
3.4 公园中玩耍的宝宝	55
3.5 拍宝宝在床上的照片	58
3.6 拍摄宝宝趴着时	60
3.7 迈出的第一步	61
3.8 宝宝与春天同在	63
3.9 可爱的吃相	65
3.10 宝宝玩玩具的专心	66
3.11 宝宝漂亮的衣服	67
3.12 宝宝的生日纪念照	68
3.13 宝宝和妈妈在户外	74



亲亲宝贝，拍好宝宝就这几招

3.14 幸福全家合影	75
Chapter 4 宝宝摄影用光	79
4.1 宝宝摄影用光原则	80
4.2 利用光线造型	81
4.3 不同光质的表现	85
4.4 室外自然光的拍摄技巧	88
4.5 室内自然光的合理利用	90
4.6 室内人造光的拍摄技巧	94
Chapter 5 影调的表现	97
5.1 高调照片的拍摄	98
5.2 低调照片的拍摄	101
5.3 中间调照片的拍摄	103
5.4 逆光下怎么拍宝宝	105



DIGITAL PHOTOGRAPHY

5.5 营造特殊的气氛 108

5.6 怀旧照片的拍摄方法 112

Chapter 6 宝宝相册的编排与制作 115

6.1 裁切画面使宝宝更突出 116

6.2 校正颜色不准的照片 117

6.3 制作有感觉的黑白照片 119

6.4 为照片添加文字 123

6.5 制作明亮的宝宝照片 127

6.6 宝宝相册的制作 131

玩转数码摄影—— 亲亲宝贝，拍好宝宝就这几招

Chapter 1 拍摄宝宝前的准备

1.1 器材的准备

1.2 场景的选择与布置

1.3 道具与服饰的准备

1.4 宝宝的化妆造型

**DIGITAL
PHOTOGRAPHY**

1.1 器材的准备

要拍摄好宝宝照片，我们应该选择得心应手的器材。一般情况下，我们可以选择自己比较常用的器材，以便在拍摄的时候能够娴熟地运用，不会因为器材的不熟悉而影响我们拍摄进程。拍摄的时候不要因为相机问题而分心，将时间都花在考虑如何去获取最好的照片。

1.1.1 机身的选择

当今的市场上，每天都有各种产品的更新与升级，以及新产品的推出。在选择器材的时候，我们要深入地去了解相机的各种功能与缺点。相机更新的步伐比较快，因此我们在自己不知道需要什么样器材的时候不要贸然地去购买。

小提示

市场上的数码相机很多，在选择拍摄儿童的相机的时候，我们可以常看网站上面的各种器材评论，并参考一些自己所喜欢的摄影师的一些建议。看看他们都使用些什么样的器材，然后根据自己的经济情况和拍摄需要来进行合理的选择。通常情况下，最贵的器材并不意味着是最好的器材，最适合的相机应该是能够满足自己的拍摄需求。

在购买的时候，多吃一些比较，以便能选择最合适自己的数码相机。



数码单反相机佳能5D mark II

采用数码单反相机拍摄的宝宝照片

焦距：85mm 光圈：F/8 速度：1/200s 感光度：ISO100 拍摄模式：光圈优先模式 曝光补偿：0EV 白平衡：手动白平衡 测光模式：评价测光

一般情况下，我们常用的数码相机都可以用来拍摄儿童，只要运用得当，都可以拍摄出非常精彩的宝宝照片。

现在一般的家庭里较多的采用便携式数码相机来进行拍摄，这样的相机操作比较简便，容易掌握，体积小，便于携带。即使没有使用过相机的人也能很快地使用自动模式拍摄照片，对于拍摄一般的风景儿童或者家庭儿童的照片比较合适。但是要想获得高质量宝宝照片，我们得使用单反相机，其拍摄照片的影像清晰度远远高于便携式数码相机拍摄的照片。

具体拍摄时，应该根据所拍摄照片的种类和拍摄条件来确定选择什么样的数码相机。如果要拍摄较高质量的、大尺寸的儿童照片，我们可以使用数码后背来进行拍摄，但是这样的设备价格非常的昂贵，一般用于广告行业。其实拍摄一般的儿童宝宝照片，普通的数码单反相机就可以满足我们的要



一般适合家用的便携式数码相机



采用便携式数码相机在家庭里拍摄的宝宝照片

焦距：50mm 光圈：F/5.6 速度：1/200s 感光度：ISO100 拍摄模式：自动白平衡

求。这种相机镜头口径一般较大，可以适应各种光线下的拍摄，取景的时候影像清晰，没有视差，附件较多且功能比较齐全，可以随意地更换不同焦距不同功能的镜头，在儿童宝宝摄影中，能够满足各种不同的拍摄需求。

1.1.2 镜头部分

绝大多数的单反数码相机都能更换各种不同焦距的镜头，选择什么样的镜头来拍摄人像是很重要的，因为镜头的焦距对成像的大小、视角、景深都有着直接的影响。焦距越短，视角越广，景深越大；焦距越长，视角越小，景深越小。使用短焦距的镜头去拍摄宝宝，要拍摄特写的时候，需要我们将相机置于拍摄对象很近的距离，但这样容易产生较大的畸变，使人物的鼻子显得很大，看起来不和谐，十分难看。当然，如果为了突出某些特殊的效果，也是可以采用这样的拍摄方式。使用长焦镜头拍摄，由于景深较小，常会造成拍摄人物眼部是清晰的，而后面的耳朵模糊了，但是这样反而能更好地突出拍摄主体。

不同焦距的镜头，会给我们拍摄宝宝带来很大的方便，拍摄的时候我们可以根据自己的拍摄需要和拍摄环境来合理地选择。下面简单地介绍几种常见的镜头以及各自的特点与功能。

广角镜头

广角镜头又分为普通广角镜头和超广角镜头两种。135照相机普通广角镜头的焦距一般为24~38mm，视角为 60° ~ 84° ；超广角镜头的焦距为13~20mm，视角为 94° ~ 118° 。由于广角镜头的焦距短，视角大，在较短的拍摄距离范围内，能拍摄到较大面积的景物。

广角镜头焦距很短，视角较宽，而景深却很深，比较适合拍摄较大场景的照片，它能使画面有很强的透视感与纵深感，能塑造很完美且特殊的画面效果，比较适合拍摄风光场景类照片，在摄影中有不可取代的作用。其次，它有很广的视角，可以



佳能16~35mm单反相机广角镜头



广角镜头拍摄的效果

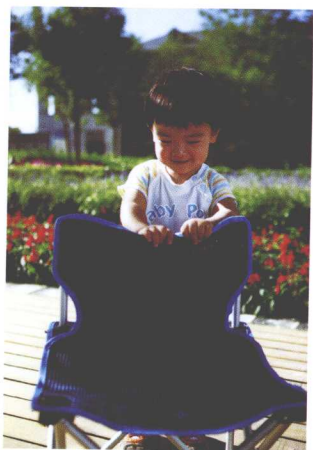
焦距：35mm 光圈：F/11 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：光圈优先模式 曝光补偿：0EV 白平衡：手动白平衡 测光模式：评价测光

小提示

从另一方面看，由于标准镜头的画面效果与人眼视觉效果十分相似，故用标准镜头拍摄的画面效果又是十分普通的，甚至可以说非常平淡，它很难获得广角镜头或远镜头那种渲染画面的戏剧性效果。因此，要用标准镜头拍出生动的画面来又是相当不容易的，需要我们在摄影上有很深的造诣才能达到的，即使是资深的摄影师也认为用好用活标准镜头是很困难的事情。



佳能50mm标准镜头



使用标准镜头拍摄的画面

在较短的距离内，拍摄较大拍摄体。在拍摄照片的时候，我们会发现，很多时候由于环境的影响，我们很难全面地拍摄到整个拍摄体，往往是一件比较遗憾的事情，但是广角镜头可以有效地减少这种情况。由于它有很广的视角，所以它能在距拍摄体很短的距离内拍摄到较全面的拍摄体。

广角镜头在拍摄儿童宝宝的时候有着三个优点：一是可以容纳广阔的前景区域；二是主体较近距离拍摄时，仍有广大的背景区域，这有助于加强透视效果，并能够拍摄强烈的层次感与距离感的照片；三是广角镜头的景深很长，能使靠近镜头的主体物与远离镜头的背景在画面上都很清晰地表现出来。

标准镜头

标准镜头是指焦距在35~58mm，视角为 42° ~ 63° 的镜头。因为和人眼的视角最接近，所以称为标准镜头。如果要更深入的了解，那就是视角一般为 50° 、焦距接近相机画幅对角线长度的镜头，视角 50° 接近人平时的观察角度。

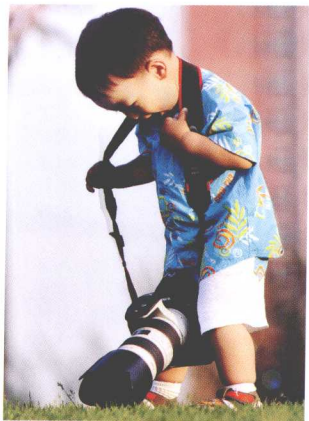
标准镜头在摄影创作中具有不可低估的作用。由于它特有的一些功能与特性，标准镜头的像差较小，成像质量优于一般同档次的镜头，最大相对孔径较一般同档次的镜头大，从而保证了在低照度的照明条件下有足够大的光圈，以保证能够精确的曝光。同时，一般标准镜头的体积小，在拍摄时携带非常方便。

标准镜头的主焦距因数码相机种类不同而异，装在全画幅数码相机上，它所摄得的影像接近于人眼正常的视角范围，其透视关系接近于人眼所感觉到的透视关系，所以，能够逼真地再现被摄体的情景。

标准镜头给人以纪实性的视觉效果画面，所以在实际的拍摄中，使用频率较高。标准镜头所表现的视觉效果有一种自然的亲近感。用标准镜头拍摄时与被摄物的距离也较适中，所以在诸如人像、抓拍等摄影场合使用较多。我们所拍摄的纪

念照，大部分都是用标准镜头来拍摄。另外，摄影者往往容易忽略的是，标准镜头还是一种成像质量非常好的镜头，它对拍摄体细节的表现能力是非常强的。

因此使用标准镜头来拍摄儿童是一种最佳的选择，它能使我们在光线较暗的情况下也能轻松地拍摄，同时获得很好的效果。



长焦镜头

长焦距镜头是指比标准镜头的焦距长的摄影镜头。长焦距镜头分为普通远摄镜头和超远摄镜头两类。普通远摄镜头的焦距长度接近标准镜头，而超远摄镜头的焦距却远远大于标准镜头。以135照相机为例，其镜头焦距从85~300mm的摄影镜头为普通远摄镜头，300mm以上的为超远摄镜头。

长焦镜头拍摄的照片视角很小

焦距：200mm 光圈：F/5.6 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：光圈优先模式 曝光补偿：0EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：评价测光



采用长焦镜头拍摄宝宝的小脚，画面有着强烈的虚实对比，突出了宝宝的小脚

焦距：105mm 光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：光圈优先模式 曝光补偿：+1EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：评价测光

长焦距镜头有几个方面的特点：

视角小。相对地，拍摄的景物空间范围也小，在相同的拍摄距离处，所拍摄的影像大于标准镜头，适用于拍摄远处景物的细部和拍摄不易接近的被摄体。

景深浅。浅景深能使处于杂乱环境中的被摄主体得到突出。但给精确调焦带来了一定的困难，如果在拍摄时调焦稍微不精确，就会造成主体虚糊。这就要求我们在拍摄的时候一定要注意到焦点的把握。

透视效果差。这种镜头具有明显地压缩空间纵深距离和夸大后景的特点。特别是拍摄建筑的时候，我们甚至在照片上感觉到本来相隔较远的两个建筑物，而在照片上似乎紧挨在一起。

使用长焦距镜头拍摄儿童照片，能够将主体表现得非常清晰，并且将背景很大强度地虚化，以虚衬实，可以有效地将观众的注意力集中引向人物身上。

使用长焦距镜头拍摄时，被摄者由于远离镜头而心情不受到影响，往往能够流露出真挚的情绪，这对表现宝宝无邪的神情和天真烂漫的天性都有极大的好处。并且使用其拍摄出来的照片，画面很紧凑，没有畸变的现象。



两款焦距不一样的长焦镜头

长焦镜头能很好地突出主体
 焦距：85mm 光圈：F/2.8
 速度：1/250s 感光度：
 ISO100 拍摄模式：光圈优先
 模式 曝光补偿：0EV 白平
 衡：手动白平衡 测光模式：
 评价测光 三脚架：使用



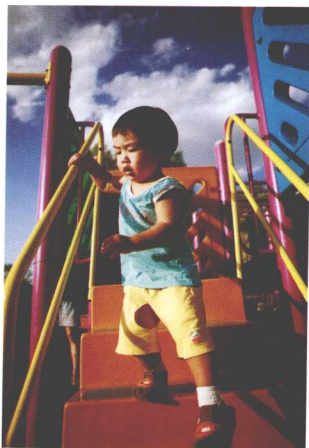
变焦镜头

在拍摄中，我们每个人可能都会想，如果有一支镜头，它里面涵盖了鱼眼，广角、长焦，微距等所有镜头的功能，这样就省掉了我们在拍摄的时候根据不同的需要，要经常更换镜头的麻烦，而且给携带上带来了很大便利，也就是所谓的一镜走天下。但这是很难办到的，不管在理论上与实践上都是行不通的。能做的就是尽量往这方面靠拢，这就是现在市场上琳琅满目的变焦镜头，但是很多都是唯有虚名，没有很大的实用价值。

使用变焦镜头进行对焦时，最好考虑首先将影像调至最大处进行对焦；也就是说，使用镜头的最长焦距端对焦。然后，再把焦距变小到拍摄时所期望的焦距上。在此过程中，所有焦距上的影像始终保持清晰。运用这种技术，由于是在尽可能最大的影像下对焦，所以能够更容易地观察到影像细节是否清晰，因此也是最为精确的对焦方法。



24~70mm变焦镜头



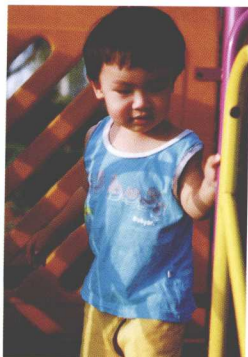
使用变焦镜头24mm端拍摄画面

焦距：24mm 光圈：
F/8 速度：1/250s 感光度：
ISO100 拍摄模式：
光圈优先模式 曝光补
偿：0EV 白平衡：手动
白平衡 测光模式：评价
测光

小提示

使用变焦镜头小窍门：

1. 加上合适的遮光罩，以防止拍摄的画面上出现光晕；
2. 利用长焦距端对焦，在长焦端时，被摄体的影像最大而景深最小，这方便了准确的对焦；
3. 慎用滤光镜，一般情况下很少使用，除了为加深天空颜色和清除反光使用偏振镜，或者改变色温使用滤光镜等；
4. 保持距离，防止变形；
5. 注意画面的深度；
6. 使用短焦距一端表现景深。



使用变焦镜头70mm端拍摄画面非常的方便：变焦镜头可以自由地伸缩镜头来选择画面的取景

焦距：70mm 光圈：F/5.6 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：手动模式 曝光补偿：0EV 白平衡：手动白平衡 测光模式：评价测光

1.2 场景的选择与布置

拍摄儿童照片，背景的选择很重要。背景就像一个舞台，好的背景有利于儿童形象的刻画，更能把人物的形象衬托得鲜明突出，不好的背景往往会破坏画面的效果，甚至影响到宝宝形象的表现。因此在拍摄宝宝照片的时候，对于背景的选择和场景的布置一定要慎重，这也是照片是否能取得成功的重要因素。

1.2.1 背景的选择

拍摄宝宝照片的时候，背景选择得当，人物显得鲜明突出，如果处理不当，拍摄的画面则会呈现出糟乱的效果。在选择背景的时候我们应该遵循以下几个原则。

简洁朴素

对于拍摄宝宝照片来说，背景以简洁朴素最好，特别是拍摄黑白照片的时候，一般我们可以用黑色或者白色的背景来表现，在白色背景前拍摄，能取得高调的效果，看起来显得活泼轻快；而在黑色背景前拍摄，由于黑色的衬托，可以使宝宝看起来更娇嫩。



白色的背景更适合表现宝宝的纯真

焦距：50mm 光圈：
F/8 速度：1/250s 感
光度：ISO100 拍摄模
式：手动模式 曝光补
偿：+0.7EV 白平衡：
自动白平衡 测光模式：
中央重点测光



背景和服饰的和谐搭配，简单的背景更适合表现孩子的纯真

焦距：50mm 光圈：F/8 速度：1/250s 感光度：ISO100 拍摄模式：手动模式
曝光补偿：+0.3EV 白平衡：自动白平衡 测光模式：中央重点测光