

在家拍摄接照  
拍出宝贝成长的精彩瞬间  
HOLD住宝贝的精彩瞬间



# 家长巧拍 宝宝照指南

JIAZHANG QIAOPAI BAOKAO

○ 陈亮 编著

用摄影记录  
宝宝每一刻成长



金盾出版社

JIN DUN CHU BAN SHE



# 家长巧拍宝宝照指南

陈 亮 编著



金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要

本书收录了作者对儿童摄影方面的拍摄技巧、光圈和快门的使用秘诀、摄影镜头的运用、变焦等特殊摄影手法,以及照片后期设计处理等实用技法。书中的摄影技巧和拍摄指导,能为年轻的父母在儿童摄影方面提供帮助,让读者可以更为充分地掌握如何给宝宝拍摄出精彩照片的秘诀。

### 图书在版编目(CIP)数据

家长巧拍宝宝照指南/陈 亮编著. -- 北京:金盾出版社,2013.2  
ISBN 978-7-5082-8023-3

I. ①家… II. ①陈… III. ①儿童—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 284033 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:4.5

2013 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



## 序 言

宝宝出生了，第一次笑，喊出第一声妈妈，第一次匍匐着爬到你身边……

宝宝一岁，第一次抓周，迈开人生的第一步，第一次学着拿起勺子吃饭……

爸爸妈妈们，你们现在还记得这些吗？一丰后会记得吗？十丰后呢？让我们用照片记录下来吧，任何语言都无法表达你看到宝宝每一刻成长的心情。每每翻起照片来，心情也总是那么不同。

为孩子拍摄出成长的每一个瞬间，记录他或她成长的经历，相信这是每一位父母都希望做到的。走进影楼，少则数百元，多则上千元，甚至过万元的费用，已经让父母们吃不消。从约定时间到宝贝拍摄，

从选衣服到摆造型，从选片到入册……不仅过程日渐繁琐，还要考虑服装是否消毒，造型是否一样，影楼环境是否理想，更主要的是瞬息的柔光箱会不会对宝贝的眼睛有所刺激。那么为什么我们不能自己在家里为宝贝拍摄呢？

相机如今已经成为每个家庭的必备品，可是一提起在家里拍摄，不少父母想到的就是：我做不到！我根本拍不好！我的技术没有摄影师的厉害！其实这些都不是问题，只要您用心阅读本书的指导，相信您很快就可以轻松在家为宝贝拍摄出最完美的照片来，而且效果丝毫不逊色于影楼。

本书的作者是从事摄影多年的摄影师，对摄影，尤其是儿童摄影有着丰富的经验。曾经在韩国专门走访学习儿童摄影技巧，回国后从事儿童摄影事业。他所主张的理论是每个宝贝都是独特的，我们所做到的就是真实地记录下宝贝们精彩的每一瞬间。清新、自然的构图，宝贝可爱的表情，组成了一幅幅美丽的画面。本书是一位儿童摄影师的拍摄经验与心得体会，也是作为宝宝的爸爸为广大父母们介绍摄影技巧。以第一人称的口吻，风趣通俗的文字来使复杂的拍摄过程变得简单轻松，希望通过对相机功能的学习和在构图、色彩、光影以及照片后期处理等方面的一些指导，让每位父母都成为宝贝们最棒的摄影师。

但由于笔者知识有限，书中难免有不足的地方，欢迎广大读者朋友给予批评指正。

编 者





# 目录

|           |     |
|-----------|-----|
| 写在前面····· | (1) |
|-----------|-----|

## 第一章 只选对的，不选贵的——选最适合你的相机

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、数码相机摄影原理·····     | (2) |
| 二、选择“最适合”的相机·····   | (2) |
| 三、数码闪光灯的选择和应用·····  | (3) |
| 四、儿童摄影中常用镜头的选择····· | (5) |

## 第二章 在家拍出影楼照——室内拍摄的技巧

|                  |      |
|------------------|------|
| 一、室内摄影设备的选择····· | (8)  |
| 二、家庭摄影空间的选择····· | (11) |
| 三、拍摄场景的布置·····   | (15) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 四、宝宝服装的选择·····      | (16) |
| 五、巧做宝宝的“引导员”·····   | (19) |
| 六、室内摄影拍摄技巧·····     | (21) |
| 七、不同年龄段拍摄的注意事项····· | (30) |

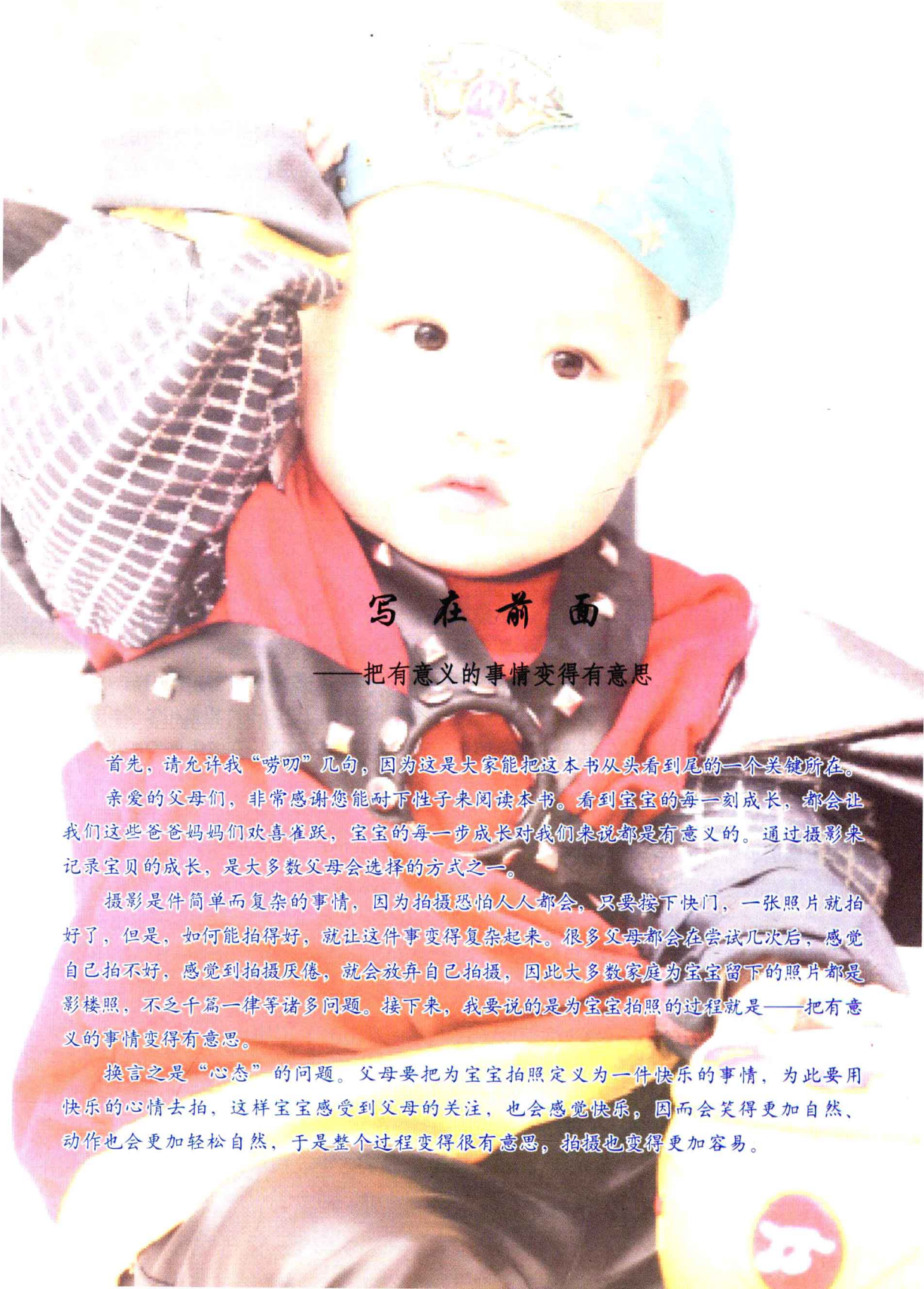
### 第三章 清新、自然、快乐——外景拍摄的技巧

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一、拍摄前的准备工作·····         | (35) |
| 二、拍摄场景的选择·····          | (37) |
| 三、外景拍摄对光线的选择·····       | (40) |
| 四、外景构图技巧·····           | (41) |
| 五、如何抓拍到宝宝的精彩瞬间·····     | (45) |
| 六、巧妙利用环境让宝宝摆“POSE”····· | (49) |

### 第四章 漂亮照片轻松“调”——宝宝照片的后期处理

|                     |      |
|---------------------|------|
| 一、轻松学习照片处理软件·····   | (52) |
| 二、如何给宝宝快速“美白”·····  | (54) |
| 三、轻松为宝宝去除“瑕疵”·····  | (57) |
| 四、照片色调的处理·····      | (60) |
| 五、巧妙裁出最佳构图·····     | (62) |
| 六、为宝宝留下可爱的“局部”····· | (64) |
| 七、用模板做出影楼效果·····    | (65) |





## 写在前面

——把有意义的事情变得有意思

首先，请允许我“唠叨”几句，因为这是大家能把这本书从头看到尾的一个关键所在。

亲爱的父母们，非常感谢您能耐下性子来阅读本书。看到宝宝的每一刻成长，都会让我们这些爸爸妈妈们欢喜雀跃，宝宝的每一步成长对我们来说都是有意义的。通过摄影来记录宝贝的成长，是大多数父母会选择的方式之一。

摄影是件简单而复杂的事情，因为拍摄恐怕人人都会，只要按下快门，一张照片就拍好了，但是，如何能拍得好，就让这件事变得复杂起来。很多父母都会在尝试几次后，感觉自己拍不好，感觉到拍摄厌倦，就会放弃自己拍摄，因此大多数家庭为宝宝留下的照片都是影楼照，不乏千篇一律等诸多问题。接下来，我要说的是为宝宝拍照的过程就是——把有意义的事情变得有意思。

换言之是“心态”的问题。父母要把为宝宝拍照定义为一件快乐的事情，为此要用快乐的心情去拍，这样宝宝感受到父母的关注，也会感觉快乐，因而会笑得更加自然、动作也会更加轻松自然，于是整个过程变得很有意思，拍摄也变得更加容易。





## 第一章 只选对的，不选贵的 ——选最适合你的相机

### 一、数码相机摄影原理

第一眼看到摄影原理，相信很多人都会感到头晕脑胀，因为一些专业术语，总感觉专业性很强，很难理解。其实并非如此，数码相机比胶片相机要简单很多，但也有别于早期的“傻瓜”相机。可以把数码相机简单的区分，最常用的可以分为卡片相机和单反相机。要拍摄出一张好的照片，我们就要大概了解下数码相机的摄影原理。在这里我们重点介绍的是单反相机的使用。

数码相机的摄影原理是指光线透过镜头进入到相机，转化为数字信号，然后数字信号通过影像运算芯片进入存储卡当中。当然数码相机质量比胶片相机会相对缺乏层次感，但在我们平时的使用中差别并不是很大。

### 二、选择“最适合”的相机

面对琳琅满目的数码相机，很多父母会有些茫然。是选择专业性更强但是价格很高的？还是选择普通家用价格适中的？当然大多数父母们会认为越贵的相机自然是越好。其实选择一款价格适中的相机机身就完全可以满足我们拍摄的需要。当需要拍摄宝贝在不同环境、条件下的照片时，可以选择多配备几款镜头，我们会在接下来重点介绍几款家庭常用镜头。

在拍摄宝宝的时候，机身的对焦、快门速度及连拍性能非常关键，但对于广大父母来说，普通的机身完全可以让为宝宝拍摄出精彩的照片来。我个人比较支持佳能和尼康的产品，并不一定要购买非常昂贵的机身，比如佳能 5D、600D 等几千元价位的，甚至更



便宜些的机身都完全适合拍摄。我们可以追求性价比不错的产品，还是那句老话，只选对的，不选贵的。

当然，要拍摄出好的照片，单反相机的选择只是一方面，决定性的因素还是拍摄者本身，比如使用普通的手机拍摄或者卡片小数码相机也可以拍摄出有趣的且品质高的照片，所以我们还是要考虑到“心态”的问题。用心来拍摄，最普通的相机也能拍摄出很不错的作品来。



### 三、数码闪光灯的选择和应用

一提到闪光灯，也许很多父母打算掠过这一段。但是请注意，大家务必要认真地了解这一部分的内容。

摄影是光的艺术，利用好光线才可以拍摄出效果好的照片来，但是自然光难以轻松驾驭，因此对闪光灯的选择和应用就显得非常重要。很多人可能会觉得选择闪光灯并不是一件很重要的事情，我们要拍摄好儿童照，不是只需要一款数码相机就足够了么？为什么还要选择闪光灯呢？

在这里存在一定的误区，很多人都很少甚至根本就不使用闪光灯，其实闪光灯作为摄影器材当中一件必不可少的设备，对拍摄出好的照片，起到至关重要的作用。但在摄影过程中，由于儿童，尤其是婴儿期间视网膜神经细胞黄斑区尚在发育过程中，对强光十分敏感，易受强光刺激造成损伤，过量照射甚至会损伤视觉细胞。黄斑区如果长时间接触蓝光，眼睛随着时间的变换会出现黄斑病变的风险，有可能造成视力永久受损。

谈到影楼，有一点是要特别强调的，不少家长认为影楼中使用的柔光箱对宝宝的眼睛不会伤害，但事实并非如此，柔光箱的作用是改变光线的聚焦点，而没有改变光线的强度，因此还是对宝宝的眼睛会造成不同程度的损伤。

既然闪光灯的“副作用”这么大，为什么还要使用呢？在自然光线下，我们可以通过





拍摄技巧来达到照片的光照效果，但在室内或光线不足的情况下，闪光灯就可以为我们带来非常棒的光照效果。小型数码相机基本无法使用外置的闪光灯。在这里我们重点来解释下单反相机闪光灯的选择和应用。

## 1. 闪光灯的选择

目前市面上的闪光灯种类很多，对于儿童摄影而言，首先要确定闪光灯的指数，它是闪光灯的一项很重要的指标，闪光灯发光的强弱与指数密切相关，指数越大，闪光则越强。为了能适应多种拍摄环境，最好选配指数大的，但是价格也颇高。在这里首先建议您选用最适合您目前使用相机功能的闪光灯。其次选择可调灯头的闪光灯。在为宝宝拍摄使用外置闪光灯时，父母们应先调整灯头的角度，使灯头对着墙壁或天花板等物体，用其反射出的

的散闪光来进行补光，避免闪光直射宝宝眼睛，可以最大限度减少对宝宝眼睛的伤害。这样的散射光闪光均匀、自然，拍摄出的效果接近自然光，可以生动地展现出宝宝的状态和空间感。但有一点要注意的是与选择反射面的距离不能太远，否则反射光会不够。反射面颜色最好是白色或者其他浅色面。

由于闪光灯发出的是冷光源，浅色中的白色会对光源不加修改地反射，其他颜色的反射面会改变色温，易造成白平衡误差，而深色表面会吸收掉大量的光，不利于反射补光。如果父母掌握不好，可以在拍摄前尝试拍摄一张，用来进行相应的曝光调整。有条件的家庭还可以选择一支测光表来检测光线，用以调整合适的曝光。此外还可以采用离机连线或者无线触发的方式来做离机闪光，可以根据拍摄意图任意安排闪光光源，达到自己想要的效果。

选择的闪光灯带有手动功能，则控制光线可以更加自如。测试回电速度也是选择闪光灯很重要的一项。通常宝宝的活动速度比较快，因此我们在拍摄过程中可能会经常使用到连续拍摄，这样就对闪光灯的回电速度要求很高。所以尽量选择回电速度快的闪光灯。

## 2. 闪光灯的简单应用

### (1) 跳闪

提到“跳闪”这个词，很多父母会觉得有些陌生，其实它就是利用墙壁或天花板来进



测光表



行反射的一种方式。举个简单的例子，通常我们拍摄的房间，都是浅色的墙壁和天花板，它们都可以作为反射面，利用闪光灯这个小的光源，通过跳闪来变成大面积光源，帮助我们拍摄出精彩的照片。

下面简单地接下跳闪的几个角度：

**左侧：**就是将机顶闪光灯向左侧设置，让光线通过左侧的墙壁来跳闪。使得宝宝的面部光线充足而柔和。**上方：**将闪光灯角度向上调节，让闪光灯和相机形成一条直线打光朝向天花板，这样光束就会柔和的反射，使得光线以柔光的方式铺满整个房间，为宝宝营造一个柔和的光线氛围。当然也可以采取向后方的角度来拍摄。



#### （2）遮光片

有些时候，我们并不需要有大量光线向周围扩散，而且有些时候会出现阴影，为了避免这种情况，我们可以使用遮光片来处理。遮光片是在闪光灯上加一片不透明材质的薄片，目前很多闪光灯上都有配置。我们在使用过程中，可以加以运用。

#### （3）反光片

顾名思义是可以用来起到加大反光面积的作用。有时候我们会离墙壁或者天花板都很远，而我们又需要离宝宝不太远，这个时候需要加大反光面积，小小的反光片就开始起作用啦。

#### （4）关于 TTL 模式

TTL 模式实际上是一种测光模式，可能很多家长会感觉它似乎用处不大，但是在实际的拍摄中，尤其是针对稍微大些，活动速度很快的宝宝，TTL 模式是非常实用的。它会通过测光，在达到预定的闪光量适时自动停止，以达到最为合适的曝光。可以说是一种简单轻松而强大的测光模式。

使用闪光灯和长时间曝光闪光灯的功能很多。俗话说，熟能生巧，在使用过程中，我们会逐步的应用到它的很多功能，从而达到熟练使用。

### 四、儿童摄影中常用镜头的选择

很多父母都喜欢在拍摄的过程中，有拍摄宝宝面部特写的镜头、有全身的镜头、有局部的镜头等等不同的场景，这就需要我们灵活多变地使用多种镜头来拍摄。我们先简单的







介绍下最为常用的一组镜头。

50mm/F 1.8 镜头，这是一款定焦镜头，它的焦距为 50mm，最大光圈在 1.8。这是我个人比较喜欢的一款镜头，在使用全画幅相机的情况下，定焦镜头的光圈很大，对环境要求比较低，焦段与人的视觉成像角度相似，可以称得上是一款标准镜头，采用定焦镜头拍摄，可以体现出真实写真的效果。

在使用非全幅相机的情况下，为大家简单介绍一下 18 ~ 70mm/F3.5 ~ 4.5 变焦镜头。18 ~ 70mm，是变焦范围，说明它的焦距可以从广角端 18mm 到中焦端 70mm，是一款比较大众的镜头，通常在旅游时拍摄宝宝。F 是光圈值，数字越大，光圈越小。F3.5 ~ 4.5 说明其最大光圈随焦距是从 3.5 到 4.5 之间变化。镜头在广角端 18mm 时，最大光圈为 3.5，镜头在长焦端 70mm 时，最大光圈为 4.5。70mm ~ 200mm/F2.8 焦距可以在 70mm ~ 200mm 之间改变，但是最大光圈可以维持在 2.8 不变。

有了以上例子铺垫，大家可以看出，镜头的两个核心概念无非就是光圈和焦距，在这里我们分别简单介绍一下。

## 1. 光圈

光圈好比我们的瞳孔，瞳孔越大，单位时间内进光越多。同理光圈越大，单位时间内进光量越多。另外，光圈越大，相对而言景深越浅，就是背景虚化程度越高。镜头的最大光圈，也就是通常说的 F 值从 1.2 ~ 4.5 不等。光圈越大往往镜头价格越高，高档镜头有恒定的最大光圈，光圈最大值不随焦距改变，（普通变焦镜头，焦距增大，最大光圈值





随之减小)这就是我们通常所说的“牛头”，价格通常在 5000 到上万元不等。所以配什么样的镜头，首先视个人经济状况定。就儿童摄影而言，拍 1 岁以内的宝宝，因为年龄小，户外活动少，室内光线条件不好，宜选择大光圈镜头，如果有条件，F1.8 或 F2.8 都是不错的选择，这样容易提高快门速度，拍摄更清晰。1 岁以上的宝宝，室外拍摄较多，光圈不一定很大。顺便说一下，拍摄宝宝时用多大光圈合适。经常看到很多朋友总喜欢用 1.8 的大光圈拍宝宝，他们认为光圈越大，背景可以虚化得越好。其实不然，我们不妨把光圈适当调小，F 值设在 2.8、3.2、甚至 4 试试，也许会获得更好的效果。

## 2. 镜头焦距

简单的说焦距是焦点到面镜的顶点之间的距离。但是这样的概念对于我们来说太过抽象没有什么实际意义。通过上面例子我们可以看出，镜头按焦距可以分为定焦镜头和变焦镜头。定焦镜头相对成像质量好，成本低，但是拍好动的宝宝比较困难，因为宝宝到处跑，为了获得好的构图，你也得跟着宝宝不停地改变位置，拍摄较困难。如果不是专门为训练摄影构图，建议选择变焦镜头。下面就产生一个问题，我们要选择什么焦段的变焦镜头呢？初涉单反的人往往存在追求长焦距的误区。其实不然，长焦距在儿童摄影方面有诸多不便。首先，与被拍摄的宝宝距离较远，需要有较开阔的拍摄空间。其次，拍摄时距离宝宝远，不便与宝宝沟通，也不便于照看远距离的宝宝。对于行动尚不自如的宝宝来说，家长因在远距离拍照而不能照看宝宝是非常危险的。第三，体积大、不便携带。第四，要求快门速度快，焦距越长，快门速度也要越快才能保证照片清晰，所谓的“安全快门”或“手振极限”将在后面的技术篇讨论。第五，费钱，使用场合不多。那么，对于儿童摄影来说，需要什么焦段的变焦镜头呢？个人经验，广角端在 17mm 或 18mm，长焦端在 70mm ~ 135mm 就足够了。外出拍摄宝宝，因为要照顾宝宝，又要携带很多宝宝日常用品，配备一支焦段比较广的镜头，所谓的“一镜走天下”，是比较好的选择。个人认为，18 ~ 55mm，18 ~ 70mm，18 ~ 135mm 等都可以，具体看个人经济条件选择。关于镜头变焦倍数，刚刚从小型卡片相机过渡到单反的用户可能都有这样的疑惑，卡片相机通常参数都有 3 倍、4 倍或 8 倍、10 倍变焦，以此来衡量拍摄距离的远近。而单反变焦镜头的变焦倍数是如何呢？其实很简单，用长焦端或广角端，自然就得出变焦倍数了。例如 18 ~ 70mm 镜头，变焦倍数就是  $70/18=3.8888888$ ，但这个参数意义不大，它不能简单地等同于卡片相机的 3.8 倍变焦，因为两种相机和镜头的结构都不同，仅仅是个参考，单反相机重要的参数是焦距而不是变焦倍数。





## 第二章 在家拍出影楼照 ——室内拍摄的技巧

### 一、室内摄影设备的选择

#### 1. 拍摄的基础准备

基础知识的准备：其实在家里为宝宝拍照是很随性的一件事，而且主要还是随宝宝的意见。不一定要刻意的为宝宝营造出如何适宜的背景和动作、表情，但我们尽量要在为宝宝拍摄前做好几个要素：

我们要拍宝宝在做什么？（What）

拍摄的主体是谁？是只拍宝宝一个人，还是家庭成员都要拍到？（Who）

拍摄的时间是什么时候？拍摄过程有多久？（When）

在哪里拍摄？卧室？客厅？儿童房或者在哪里？（Where）

这四个 W 看似无关紧要，但是作为一个拍摄者，我们首先要在拍摄前大致为自己的拍摄过程制订出一个简单计划来。可能您会感觉这都是无法预期的，但是我们尽量要在自己的心里有一个规划，不然很可能让整个拍摄过程变得一团糟。

What：在家里为宝宝拍照看似随意，但也要掌握拍摄的节奏。不是我们一定要拍摄出宝宝面对镜头微笑的照片才是最好的。因为宝宝很小，他们不会为了拍照而拍照，达到我们所期望的效果，相信每一位家长都会认为宝宝的每一个表情、每个动作都是可爱的。比如在宝宝专心玩某个玩具的时候，神情会非常专注。一个远距离的特写，会将宝宝那专注的神情收入相机中。下面是在拍摄中的几个例子。



上面这张是宝宝在早教班的教室内，一个人躲在玩具小房子里的时候，专注的摆弄着手中的玩具。我在不打扰她的情况下，在房子的另外一侧偷偷拍下了这张照片。光线是利用窗户射进来的自然光。孩子当时的状态很认真，她的小脚丫正在俏皮地翘开，于是我赶紧按下了快门。



这张照片拍摄时是在客厅内，孩子正拿起一本书看，虽然是拿倒了，但正好显示出宝宝调皮可爱的性情来。我在拍摄的时候，特意在后面喊了她一声，她回头张望，看到我正用相机对着她，于是咧着嘴笑了起来。由于离窗口比较近，所以光线正好柔和地照在她的身上。





Who: 拍摄谁? 当然是宝宝! 宝宝只是拍摄的主体, 宝宝在几个月大的时候, 大多数时间是由父母陪伴的。宝宝一个人面对镜头会感觉不舒服, 会紧张, 会转头离去, 这个时候如果宝宝和家里的父母、长辈或者小朋友一起的时候, 就会放松很多。这个时候, 我们要注意的, 单独拍摄宝宝, 还是把周围的人都拍摄下来。



When: 拍摄时间上主要会因为我们不打算使用闪光灯, 而考虑拍摄时自然光的强弱, 比如中午 12 点左右, 光线会非常强, 虽然亮度足够了, 但是很容易在宝宝脸上产生阴影, 这样拍摄出来的照片会有“阴阳脸”的感觉。至于拍摄地点主要是要考虑光线的问题, 房间内离窗户的远近等因素。

此外拍摄的时间尽可能的安排为阶段性, 给宝宝充分的自由时间和空间, 不要一味地追着宝宝拍, 不要刻意地让宝宝和大家围坐在一起合影, 即便是抓拍也要很自然地与宝宝保持一定的距离。

Where: 在哪里拍, 主要取决于光线和位置。这就要求我们对环境有一个大体的要求。室内拍摄具体位置, 我们会在后面家庭摄影空间的选择中介绍。

## 2. 拍摄器材的准备

如果您打算用小数码相机或者手机来拍摄, 那么第一就要考虑到室内灯光不足的问题。