



记录宝宝成长的珍贵瞬间

不去影棚，自己拍出专业照片

留下一家人幸福快乐的回忆

让爸爸妈妈轻松掌握摄影技巧

妈妈是宝宝 最好的摄影师

辛迪 著

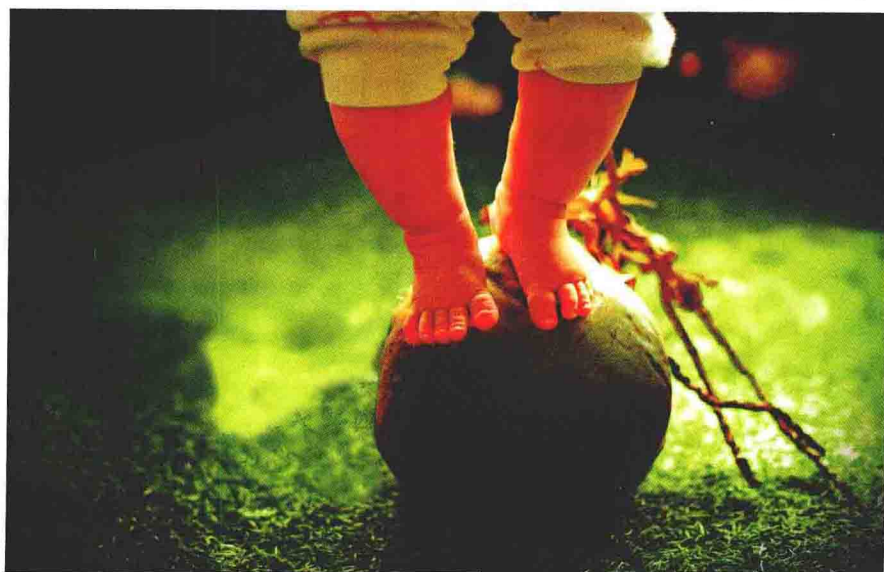
专为爸爸妈妈写的儿童摄影书！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



妈妈是宝宝最好的摄影师



辛迪 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

与宝宝朝夕相处,妈妈是最能在生活中发现和捕捉宝宝精彩瞬间的人。可惜的是,大多数妈妈因基本摄影知识与技巧的缺乏,即使手里拿着价格不菲的高档器材,也无法记录下宝宝最精彩的瞬间。

本书正是为了帮助妈妈们解决这个难题而写的。作者辛迪创办了一家儿童摄影公司,有着丰富的儿童摄影经验,同时也是一位可爱的三岁宝宝的妈妈。作者通过大量实际拍摄案例,从摄影基础、不同光线与环境下的拍摄技巧、不同年龄段宝宝的拍摄方法,以及数码后期技巧等角度,手把手地带着读者一步步学习儿童摄影。

本书适合爸爸、妈妈学习,也适合作为礼物送给家中有小孩的父母。同时适合中学、大学艺术专业师生学习参考。也可作为儿童摄影机构的参考教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈是宝宝最好的摄影师/辛迪著. —北京:机械工业出版社, 2012.9

ISBN 978-7-111-39863-9

I. ①妈… II. ①辛… III. 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226670号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 杨硕

责任编辑: 杨硕

责任印制: 乔宇

北京汇林印务有限公司印刷

2013年1月第1版·第1次印刷

184mm×250mm·10.5 印张·254 千字

0001-4000册

标准书号: ISBN 978-7 111-39863-9

定价: 45.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售一部: (010) 68326294

机工官网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

机工官博: <http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

序FOREWORD



大学阶段的业余时间，我开始系统学习用135相机拍摄胶片作品，每次冲洗完胶卷后，那一张张将时间定格的照片都让我爱不释手。尔后，在命运的起伏中，摄影慢慢演变成成为我的激情，我已不再在乎其他的得失，愿意花费更多的精力去研究它，塑造我的工作方向和社会意义。

我喜欢创作、自由，喜欢一切美好的东西，不时也会想出一些有趣的点子。幸运的是，我能从事着喜欢的工作，结交志同道合的朋友，和大家分享美和乐趣！

成为一名母亲后，我拍的宝宝照片越来越多，经常也会审视那些脸谱般的大众化儿童摄影，这带给我挫折感。我意识到，我更喜欢那些充满自然情感的作品，那会带给人们幸福的感受，它记录着生命的衔接，让我们回忆、珍惜，不停唤起对生命的爱。

被邀约出书后，我希望这本书不单单是讲解摄影知识和窍门的，更希望这本书能启发读者，把摄影变得更加有趣，找到属于自己的摄影风格，激励读者开始自己的儿童摄影之旅。

去探索自己的创造力吧，去学习、记录，无论摄影水平如何！因为我们喜爱摄影，热爱生活，我们要把这流金般的珍贵日子记录下来，让爱留驻，希望这本书能激励读者拍摄出更多更好的照片。准备好拍摄了吗？

特别感谢那些带给我无数拍摄灵感的小天使们！

辛迪

目录 CONTENTS

序

第一章 妈妈摄影师的贴身顾问——数码相机使用的基础知识

1	为宝宝选择一款合适的照相机	2
2	合适的镜头令拍摄更随心所欲	6
3	如何使用照相机	8
4	妈妈拍照需要获得正确的曝光	10
5	让我倍有好感的ISO	16
6	我的照片怎么总是模糊	18
7	手把手教你正确的拍摄姿势	24
8	提前设置好理想的色彩以节省时间	26
9	搞懂景深是拍出“艺术照”的关键	30
10	要好好爱惜相机	34

第二章 光影世界的小天使们——摄影里构图与光的艺术

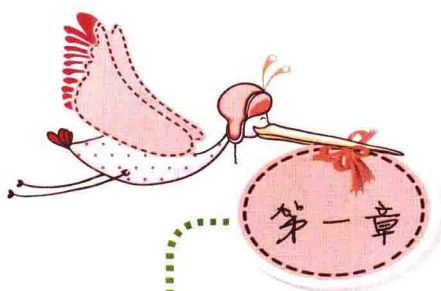
1	好照片需要好构图	38
2	增加好照片的小秘诀	46
3	试着拍些令人着迷的糖水片	52
4	不同光线的艺术	54
5	逆光是漂亮又别致的光	58
6	室内自然光的拍摄	60
7	户外自然光的拍摄	62
8	弱光下的拍摄	68
9	带着宝宝一起去旅行	72
10	运动中的宝宝怎么拍	76

第三章 不可错过的珍贵时刻——记录宝宝成长岁月

1	初为人母的企鹅照	82
2	引导技巧对拍好作品的作用	84
3	最值得记录的小婴儿拍摄	88
4	花样百出的小宝宝拍摄	92
5	大点的孩子怎么拍	98
6	亲子照，最能贮存一家人的幸福	102
7	记录下那些令你萌动的宝贝表情	108
8	善于发现和记录小朋友的爱	112
9	自拍乐趣多	116
10	动手记录真实的生活	120

第四章 学会数码后期让作品更精彩

1	调整照片的明暗度	126
2	偏色的照片颜色怎么纠正	130
3	修图让人物更精神	134
4	关于照片裁剪和比例大小等问题	136
5	把彩色照片变成黑白艺术照	140
6	在宝宝的照片上盖个专属水印戳	144
7	亲自给宝宝设计一本相册	146
8	目前市面流行的相册种类和规格	150
9	自己拍证件照	152
10	家庭摄影室的布置	154
索引	28个摄影小技巧	158



第一章

妈妈摄影师的贴身顾问 ——数码相机使用的基础知识

- 1 为宝宝选择一款合适的照相机
- 2 合适的镜头令拍摄更随心所欲
- 3 如何使用照相机
- 4 妈妈拍照需要获得正确的曝光
- 5 让我倍有好感的ISO
- 6 我的照片怎么总是模糊
- 7 手把手教你正确的拍摄姿势
- 8 提前设置好理想的色彩以节省时间
- 9 搞懂景深是拍出“艺术照”的关键
- 10 要好好爱惜相机





为宝宝选择一款合适的照相机

宝宝呱呱落地了，看不够这神奇的小生命。帮宝宝记录下人生最珍贵的影像，成了当务之急。妈妈们的问题通常是：我想给宝宝拍出漂亮的照片，该用什么样的相机呢？挑选的时候应该看哪些参数呢？

相机是工具，一位好的摄影师，并不一定是器材专家，但一定有着自己的独特观察和用心的体会。目前市场上入门级的相机性能都比刚出数码相机时最好的相机还要棒，只要不是用于职业摄影，大部分相机的性能都是可以胜任的。从卡片相机到各种级别的单反相机，厂家为人们准备了无数的选择，可以根据预算和拍摄用途，选择适合自己的相机。



卡片相机

卡片机的优势是轻便、易操作、价格便宜，2000~4000元就可以买到一款各方面性能都不错的卡片相机。

选购时需要注意如下几点：

- ①最好有防抖功能，这样更利于抓拍动来动去的宝宝。
- ②CCD（CCD名词释义见第5页）的面积大，在相机其他硬件条件相同时（如镜头、像素值等），CCD面积越大成像质量越好。另外，尽量挑选ISO（ISO名词释义见第5页）大的，ISO越大越有利于在弱光条件下的拍摄。
- ③微距是很实用的功能，可以翻拍文件照片、花草菜肴，甚至宝宝的眼睫毛，拍摄效果特别，能带来很多小乐趣。
- ④选择光圈大的。在光线较暗的情况下，如果最大光圈能在F 2.0左右，即便不开闪光灯，也能很好地拍摄宝宝。关于光圈大小的概念请见第5页。
- ⑤选择相机时，应在网络上多搜索关于此款相机的参数和评价，最好选购售后有保障的品牌。



卡片相机



单反相机



数码单反相机

如果对卡片机的拍摄效果不满意，想要拍出更好、更专业的照片，那就可以考虑买一款单反相机了。买单反的投资不仅是套机的几千元，后期的投资很可能会与自己摄影技术的成熟度成正比。目前市场上全新的数码单反相机，5000元以下的可以划归为入门级，5000~8000元的属于中级，8000~15000元的是准专业级，15000元以上的就属于专业级了。常见的数码单反相机品牌主要有：佳能、尼康、索尼、莱卡等。选择哪个牌子，要看个人的喜好和经验，在选购时，要多了解这款相机的适用人群和售后保障等。

选购时需要注意的几点有：

- ①了解单反相机的参数、价格以及配件，购置时要检查原厂配件是否齐全。
- ②打开相机包装时，要注意包装盒封口处的防伪标是否完整。
- ③相机上会贴有机身序列号，一般在包装盒上也会有同样的序列号，核对保修卡上的序列号，只有相机上的序列号与保修卡上的序列号一致才可以提供保修服务。
- ④检查机身是否有使用过的痕迹，特别是金属触点和镜头卡口处，以及电池的金属触点是否有划痕等。
- ⑤装上电池、内存卡和镜头后，开机拍一张30秒全黑的和全白的片子，放大或放在电脑上看有没有坏点。
- ⑥内存卡、电池、读卡器等最好一次配齐。

小提示

01

可以买二手相机吗？

到目前为止，还没有发现有假冒的数码单反相机出现，所以不少摄影师都买过二手的相机，如果能淘到一款物美价廉的二手相机，会有种超值的感受！不少摄影师拿着二手的旧相机，一样能拍出很棒的作品。淘二手相机时一定要提前了解你要买的那款相机的行情和特点等，买之前了解一下二手相机用过的快门次数，最好试拍几张，然后导入电脑里仔细观查效果。





小提示

02

全画幅与非全画幅相机的区别

【全画幅】：感光器面积大小与传统35mm胶片尺寸面积相等，具备这种全画幅感光器的机型，就称为全画幅机型。如佳能5D、尼康D700等，属于高端单反机型才有的配置。

【非全画幅】：目前市场上大多数普通数码相机采用的感光器都不是全画幅的，感光器面积比全画幅小，如APS、APS-C、4/3画幅等，代表机型有佳能60D/600D、尼康D7000/D5100等。

全画幅与非全画幅相机的区别：举个例子，在两张纸上画一样尺寸、一样比例大小的东西，全画幅用的是A3纸，而非全画幅用的是A4纸。用下面的照片示意，你就可以大概了解它们的区别了。虽然感光器面积越大的相机就越好，但是价格也相对高出好多，对于普通的摄影创作，非全画幅也能够完全胜任，所以买的时候要考虑用途和预算。

全画幅相机感光器：36×24mm

非全画幅-APS相机

感光器：22.7×15.1mm

全画幅大小（相同位置，相同焦距50mm）

非全画幅大小（相同位置，相同焦距50mm）



草丛里的宝宝

清晨9:00公园里

焦距:50mm 光圈:F3.2

快门:1/160秒 ISO:100



一些摄影专用的名词和术语

① 数码相机 (Digital Camera, 简称DC) 的显著特点是即拍即看。可简单分为: 卡片机, 指外形小巧时尚, 可以随身携带, 简单易操作的相机; 数码单反相机, 相机中的高端产品, 有入门级、准专业级、专业级相机之分, 数码单反相机可通过更换镜头来满足各种专业的拍摄。

② CCD (Charge-coupled Device) 芯片就像人的视网膜, 可以把光学影像转换成数字信号。CCD像素 (Pixel) 是CCD的主要性能指标, 它决定了显示图像的清晰程度, 一块CCD芯片上包含的像素数越多, 图像细节的表现越好。

③ ISO, 在数码相机中ISO表示CCD的感光速度, 它是控制曝光量的一个重要参数。在使用数码相机的时候, 合理地进行ISO设置可以很方便地控制照片亮度。

④ 光圈 (Aperture, 简称A) 大小用F值表达, 如F1.2、F2.8、F5、F16等。同等光线条件下, 光圈数值越小, 进光量就越多, 如F2.8的进光量就比F16的进光量多得多, 也就是说F2.8是大光圈, F16是小光圈。同等焦距的镜头, 光圈越大价格越昂贵, 如同样50mm的镜头, F1.2的价格就远远高于F1.4的价格。

⑤ 快门速度 (Shutter Speed, 简称S) 是指光线进入相机内的时间, 这个时间从几秒到几千分之一秒之间不等。不同型号、价位的数码相机, 其快门速度也是不一样的。普通相机的最高快门速度在1/1600秒之内, 而高端的数码相机快门速度可达1/8000秒。但在日常拍摄中, 很高的快门速度基本用不上。挑选相机时, 还要看快门的慢延迟, 这对弱光或夜晚的创作非常重要, 如拍摄夜空的烟花等。

⑥ 镜头焦距 (F=) 指镜头中心到焦点的距离, 是镜头的一个重要的指标, “=”后面接的数字通常就是它的焦距长度。如F=18-135mm, 指的就是18-135的变焦镜头; 而F=50mm, 指的就是50mm的定焦镜头。高于70mm就代表支持望远效果, 若是低于28mm就表示有广角拍摄能力。镜头可分变焦镜头、定焦镜头、广角镜头等。



合适的镜头令拍摄更随心所欲

如何选择合适的镜头呢？拍摄宝宝虽然很有趣，却也是所有人物拍摄里面最难的。他们不可能耐心地等到创造出最佳的拍摄环境后，再任人摆拍，而是要靠抓拍的，所以对于拍摄儿童，选择合适的相机和镜头就显得尤为重要，尤其是专业的儿童摄影师。好的机身配合适的镜头，会令拍摄如鱼得水，镜头是影响成像质量的重要部件。买了单反后，有不少家庭都面临若干的问题，如：是不是各种镜头都要有呢？什么镜头适合拍宝宝，什么镜头适合拍风景，是用变焦还是定焦，等等。其实任何镜头都是可以拍人像、风景的，重点要看家庭的主要拍摄用途和个人偏好，当然，更多的还在于自己善于使用哪款镜头。



变焦镜头

可以通过变换焦距得到不同视场影像的镜头称为变焦镜头。变焦镜头相机可以拿着站在一个地方不动，仅仅靠推拉、旋转镜头，就可以改变拍摄范围，在外景和运动拍摄中很有优势。

如果是家庭使用，希望拍摄适用范围广些，如既可以拍宝宝，又可以拍风景、花草动物、静物等，那买款焦段范围较大的镜头是较实用的选择。如18-135mm、24-105mm镜头就很好用。这类镜头一般都是数码相机厂商给配好的，也就是俗称的“套头”。在拍摄效果上，焦段比较大的套头虽然没有某些定焦的“人像镜头”表现得好，但它兼顾了许多种拍摄需求，可以体会不同焦段的感觉，所以说是很适合新手学习摄影用的。可以等到拍摄技术逐渐成熟时，再根据拍摄需求，选择合适的镜头焦段。

如果喜欢拍摄体育活动，或者热衷外景拍摄，比如拍摄野外飞鸟、动物、街拍人像等，长焦镜头是不错的选择，如70-200mm镜头，拍人物也很漂亮。



变焦镜头



长焦镜头



定焦镜头



定焦镜头

定焦镜头的焦距是固定的，不能进行拉近或推远等调节焦距的操作。必须靠拍摄者自己的走动来改变拍摄的范围。定焦的镜头光圈一般都比较大，很适合需要不开闪光拍摄的摄影师。不过定焦镜头在构图和抓拍上略有不便，需要摄影师不断调整自己的位置。

如果打算主要以拍宝宝为主，那大光圈镜头是个很实用的选择，如定焦50mm或85mm的镜头。它不仅应对室内的弱光环境，适合拍小宝宝时不适宜开闪光灯拍摄的状况，还能拍出妈妈们很喜欢的糖水片。



微距镜头

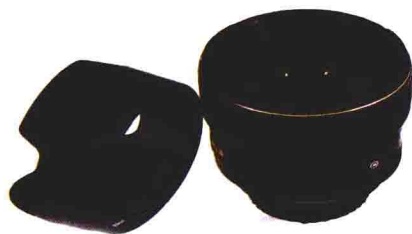


微距镜头

所谓微距镜头，其实就是放大摄影用到的镜头，微距擅长表现细小的东西，把细微的部分巨细无遗地呈现在眼前。如蜜蜂、花朵、眼睫毛等小事物。



广角镜头



广角镜头

广角镜头可用来拍摄广阔的视觉，具有夸张感。焦距在18~35mm之间，一般用来拍风景建筑、大场面主题、会议场所等，偶尔也可以用来拍摄酷的人像作品。

笔者拥有的镜头

定焦镜头：

Nikon 50mm F1.8

Canon 50mm F1.2

变焦镜头：

Nikon 18-135mm

Nikon 70-200mm

Canon EF 70-200mm

微距镜头：

Nikon AF 60mm/2.8D



如何使用照相机

拍摄前转动罗盘，设置拍摄模式。

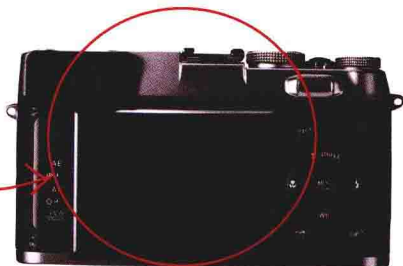
罗盘上的拍摄模式有很多种，要根据拍摄状况，转动罗盘将拍摄模式设置好。

拍摄时通过取景器瞄准被摄对象。

相机拍摄罗盘



电子取景，即LCD液晶显示屏取景

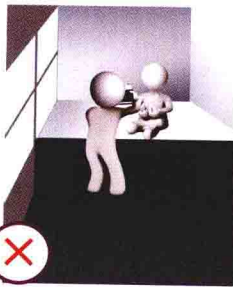


单眼取景，使用透镜或棱镜的光学式直视取景

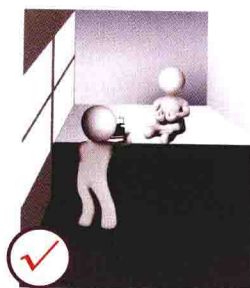


拍摄时要注意焦距的安全距离。

如果使用的是焦距为85mm的定焦镜头，离被摄者的距离低于85mm时，拍摄出的人像就会是虚的。



被摄者与摄影师
的距离低于85mm



被摄者与摄影师的
距离大于85mm

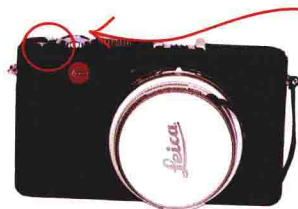
半按快门，确定焦点，然后再按实快门，拍下照片。

半按快门时，当听到相机的提示音并有红色的提示框出现并闪动在被摄物体上时，说明找到了焦点。然后确定是否是预期想要的焦点，再按实快门。

单反相机快门



卡片相机快门





想要拍摄出具有专业质量的清晰照片，需要先确定聚焦点。若想获得精确的焦点，就需要先了解相机的聚焦系统。

与被拍摄物体越近，聚焦就越重要，焦点偏差一点，就会显得很模糊，照片就会拍摄失败；反之，当与被拍摄物体距离超过10m远时，焦点的精确性对照片清晰度的影响就不那么重要了，即使没有对好焦，照片依然可以看清。

在某些光线恶劣的情况下，自动对焦感应不到焦点时，就需要把相机设置成手动聚焦，通过眼睛，拉伸或转动镜头以找到满意的焦点；也可以在被摄者身上或同水平线的亮点上找个焦点，很多照相机都具有聚焦锁的功能。将快门按钮按下一半，这样就锁定了焦点。让快门按钮保持在这个位置，然后随意移动照相机到所喜欢的构图位置上，按下快门，得到希望的构图和清晰的图像。

对移动物体聚焦比较难，拍摄运动中的宝宝时，可以先确定构图，把焦点事先对准，等宝宝运动到想要拍摄的位置时，在预先聚焦好的焦点按下快门。

一旦熟练掌握了相机的聚焦技巧，通过练习，就能像专业摄影师那样熟练地使用相机拍摄了。

小提示

04

卡片机和单反相机的使用区别

①单反相机使用的是光学取景器，即俗称的单眼取景，用一只眼睛，通过取景框看被摄物体；卡片机采用了CCD感光模式，在LCD显示器上看被摄图像，就像直接在电脑里看到照片那样直观。

②单反相机体积大，有一定的重量，使用时要学会正确的摄影姿势，以端稳相机；卡片机轻巧灵便，可以随手抓拍，在某些良好的光线条件下，甚至可以单手拍摄。

③卡片机即便罗盘上有不同的拍摄模式和风格，但大多也都是自动设定参数的，并且镜头是固定的，虽方便使用，但遇见不佳的光线环境，或者想要创作出有一定艺术水准的作品时，就会显得力不从心了。而单反相机的很多摄影模式和参数都是可以自行设置的，还可以根据不同的拍摄情况更换不同的镜头，给创作带来了无限可能。





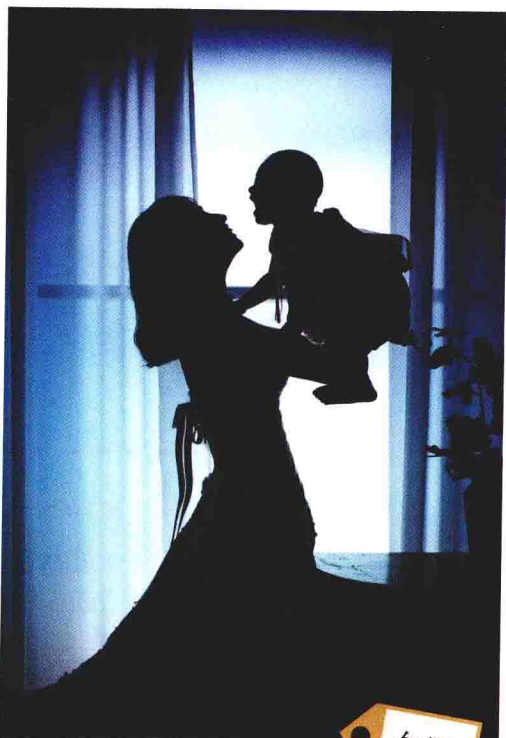
妈妈拍照需要获得正确的曝光

对摄影初学者来说，经常会遇到曝光不正确的问题，即拍出的照片要么太黑、要么太亮，可以说正确的曝光是保证照片拍摄成功的关键。

先来了解一下相机的曝光原理，就像电脑的心脏CPU一样，数码相机的“心脏”是CCD，当CCD接收的从镜头进来的光过多，拍摄出来的画面就会白茫茫一片，失去大量细节，我们称这样的照片是过曝的；同理，当CCD接收的从镜头进来的光过少，拍摄出来的画面就会黑漆漆一团，暗处细节缺失，这样的照片就是欠曝的。

如下面两张照片，一张是过曝的（左下图），一张是欠曝的（右图），这样的曝光都是不正确的。

从拍摄技术上来说，过曝的照片，不管拍摄环境的光线多么刺眼，在拍摄时一般都是可以避免的，比如把光圈指数变小，快门指数提高等；但对于欠曝的照片，如果拍摄环境的光线特别阴暗，又不能开闪光灯或其他灯光辅助照明，是很难通过简单的调整相机指数达到正确曝光的。



欠曝



过曝



「逆光高调

傍晚 初秋公园

焦距：50mm

光圈：F2.8

快门：1/125秒

ISO：320

高调
摄影

影响正常曝光的因素有很多，如劣质的光源、环境所产生的反射光的强弱、背景过亮等。正是因为摄影的环境是复杂的，所谓的正确曝光时间只是一个估计值。标准意义上的正确曝光是：能把景物各部分的影纹和层次都表现出来。有明亮、中间、阴暗这三部分影调，还要区分出亮中有亮、暗中有暗。

曝光量的大小还决定着画面的影调。曝光正不正确要看自己的创作意图，那些说别人照片曝光不正确的人不见得有多内行。对于一位摄影师来说，正确的曝光就是自己想要的曝光。同样的场景有人喜欢暗，有人喜欢亮，很难说清到底何为正确何为错。

高调会使画面变得轻盈优雅，低调则可以使画面变得深沉，具有戏剧性，关键在于是否能达到有创意的正确曝光。

低调
摄影

「逆光暗调

傍晚 初秋公园

焦距：50mm

光圈：F3.5

快门：1/125秒

ISO：320

