

自助拍摄？还是付费购买影楼专业服务？您说了算！

好爸爸 会摄影

如何拍摄宝宝成长日记

于宁 著

- 本书内容保证全手工打造，味道好极了
- 本书讲求速成，力求将所有无关内容撇开，只谈孕照/娃照
- 举例加说明，按步骤嚼透，全力做到专注于家庭拍摄全程解析
- 将拍摄技巧讲解得通俗易懂、深入浅出、世人皆知、众说纷纭、大白于天下，屹立于全球拍娃巨师之林……



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



于宁 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

所谓“旧时影楼堂前燕，飞入寻常父母家”，说的就是目前国内单反相机消费热。很多80后新晋父母，手持不错的单反相机，乃至数万元顶级装备，遇上孕照/娃照这种典型题材，却不知如何施展。对比影楼所谓专业效果，自己的照片难免自惭形秽。其实小影楼的器材经常是极其廉价，（准）家长们不输装备，缺乏的是拍摄意识、角度、场景、光线的掌握和一些简单灯具的运用，以及一周之内就能掌握的数码照片简单后期技术。

因此，掌握这些成为一个成功的数码相机使用者必要中的首要。自孕期开始，随时随地记录娃和父母一起的成长，不仅如某品牌广告语“感动常在”且意义非凡，器材成本在摊薄之后也达到几近可以忽略的程度。

本书行文幽默，更贴近80后新晋父母“眼”熟能详的论坛帖文风格，让读者阅读时体会更多亲切感；即使板起脸来谈技术的时候，其内容也绝无复制粘贴、千篇一律抑或生搬硬套，您面前的家庭摄影师之路是100%全手工打造，所谓“如假包换，勤学必会”。

图书在版编目（CIP）数据

好爸爸会摄影：如何拍摄宝宝成长日记 / 于宁著. —北京：
中国电力出版社，2014.5
ISBN 978-7-5123-5575-0

I. ①好… II. ①于… III. ①婴幼儿—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第035157号

中国电力出版社出版、发行

（北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>）

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2014年5月第一版 2014年5月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 202千字 4彩页

印数 0001—4000册 定价 49.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



前言

姑娘篇

不曾奢望过会有此荣幸，居然可以成为一本摄影书的女主角，意外而且惊喜。既无艳压群芳的姿色和超凡脱俗的气质，又无天使般可爱的容颜、凹凸有致的身材，我，只是一名理工科出身的普通女“攻城狮”，过着结婚、怀孕、生娃、养娃的平凡人生。漫步在繁华的都市大街，我若沧海一粟；但在老公的眼中，我摇身一变，成为独一无二的重量级主角。老公爱上摄影，老婆就有机会成为耀眼的女王，虽然女王的属地只辖一位子民。

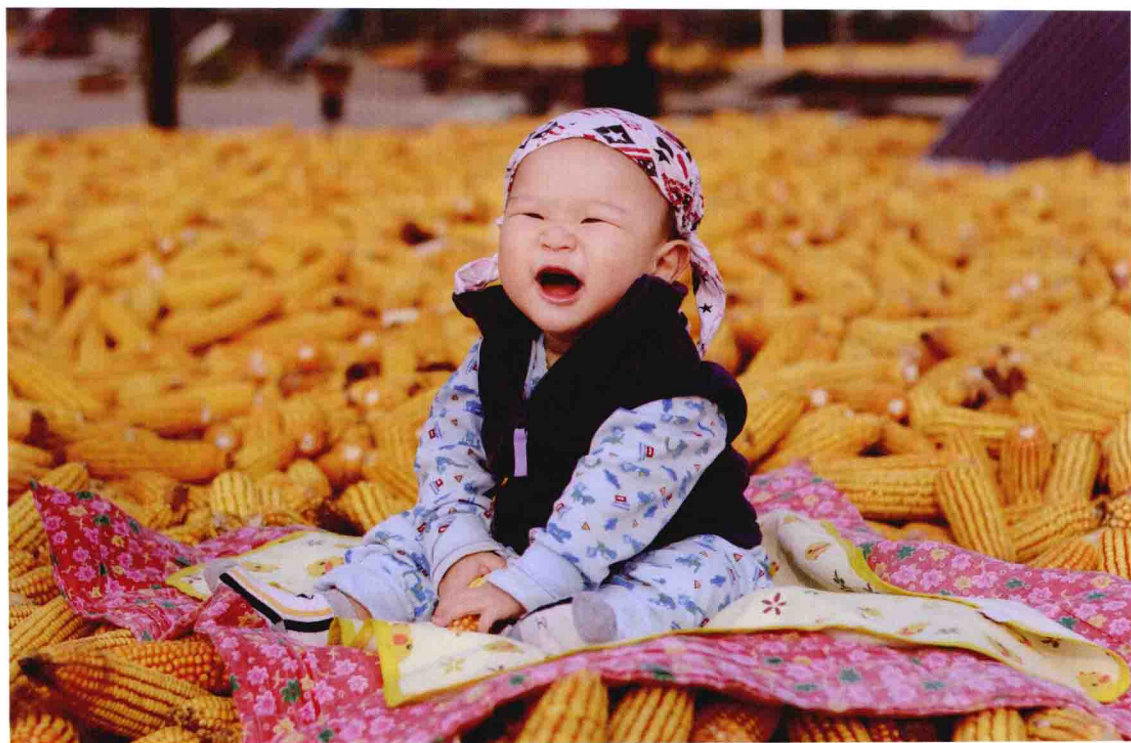
怀孕之后，与宝宝相关的一切都兴趣非凡。逛各种孕宝亲子论坛，时常欣赏到很多“麻麻”秀孕期大肚照，深深被那种圣洁、母性、孕育着生命与希望的柔美所感染，于是自己也萌生念想，希望自己的孕期也能留下如此深刻的纪念；此外，也浏览了很多宝宝的满月照、百天照、周岁照，但十之八九都是工作室内的摆拍，众多气质各异的宝宝，姿态和服饰却千篇一律，纵然宝宝笑容如天使般灿烂，却丢失了他/她独一无二的特质。我觉得，我想要得更多，不单纯是一年那几次纪念日，而是宝宝成长与进步着的每一天，他的第一次微笑、第一次仰起头、迈出的第一步……他的一颦一笑、每一个进步都能雕刻于心中，跃然于照片上；因宝宝之名，我强烈要求老公入手单反玩摄影。

如此，老公的摄影之路也便始于我怀孕初期。新手练习需要齐备的场景和魔豆（谐音英文 model，模特），而孕妇需要适度运动和新鲜空气，可谓一举多得，家门口 5km 内的一个社区公园和两个郊野公园也就“当仁不让”了，后来半径逐步扩大，到较远的奥森公园、后海……每到周末，瘦高老公便背着他的装备，牵着他的大肚魔豆，徜徉在北京的绿树红花之间。怀胎十月，宝宝在肚中一天天成长，而老公的摄影技术也随之高歌猛进；一朝分娩，宝宝呱呱坠地，老公也早已练就绝佳的摄影技术。

事实证明，这的确是明智之举，一部单反 + 摄影老公，简直堪比 DV；不仅满足了我孕期从小肚到大肚，每月变化全记录的愿望，更重要的是，见证了儿子牵宝从刚出生时像只小兔子一般，连眼睛都睁不开的小不点儿，到现在一岁半健步如飞、咿呀学语的帅气小伙的种种第一次。不需要摆专业 pose，亦不需要换影楼服装，只要有欣喜、有感动，老公都随时拿相机来拍，每每让天伦之乐永驻在镜头之中。我深感自助摄影在时间和空间上的自由度绝对是影楼 / 工作室所无法比拟的，更重要的一点，老公也好，老爸也得，都是免费劳动力，一次投入，无限产出。

带着对我和牵宝的爱，老公从我的孕期人像入手，疯狂钻研单反相机拍摄技巧，以及照片后期处理方法，可谓用完美摄影技术为我和牵宝记录了很多珍贵的时刻，让点滴感动成为常驻之永恒。现在，有这样的机会，老公把自己的体会、积累和技巧写出来分享，我真心为他感到高兴和自豪，也希望本书能够帮助那些想要自助给自己的爱人和宝宝摄影的老公和老爸们，只有你们才可以让爱人成为镜头前闪亮的女王，让宝宝成为作品中最Q的王子公主，让全家享有最平淡而真实的幸福。

最后，我想感谢老公为我和牵宝所做的一切，由衷希望老公拍照的爱好和技术能够一直成长，继续拍摄牵宝生命中一个又一个里程碑，从幼儿园、小学到中学、大学……就这样，记录全家一起的珍爱时光……





前言

娃爹篇

(1) 照片要有爱才算好照片，相比之下无爱的照片就是一堆像素堆叠的数据，这是关键。

(2) 书要有爱才算好书，相比之下千篇一律、生搬硬套的教程就是一堆纸张堆叠的文字；本书内容，除了双手指头就够数的几个名词解释属明显引用，此外保证全手工打造，味道好极了。

(3) 本书读起来有点快餐书的感觉，因为它讲求速成，力求将所有无关内容撇开，我们只谈孕照/娃照。无论多简单的基础操作总要上图、举例加说明，无论多复杂的后期技术，总是按步骤拆开嚼透，全力做到专注于家庭拍摄全程解析。

(4) 本书并非真的快餐书，因为它不是满篇截图，无法让您免于苦读而直接无脑“下一步”。当然，笔者并非逆“快餐社会”大势而行，而是这些照片在拍摄时并非为本书准备，实实在在是为俺家那口子做孕期记录，为娃留下成长历程，而一张张拍摄并后期，因此并无几张废片留下作为书中的“反面典型”。那么请允许笔者在此分享全部心得，愣是将无比高深的孕照/娃照拍摄技巧讲解得通俗易懂、深入浅出、世人皆知、众说纷纭、大白于天下、屹立于全球拍娃巨师之林……

(5) 光说不练假把式，同样，光读不练也难免如此。笔者从不认为视频教程比书籍好在哪里，因为读书可以盯住手头这两页反复练习，而视频教程，试问有几人能做到看 20 秒暂停一次，然后切换到拍摄现场重新设置相机，或者给后期图像加个蒙版再回来继续播放呢？因此，学习前期要把相机放在身边，同样研究后期要在 PS/LR（或其他软件）上按讲解操作。否则，毫无进步。

(6) 本书编写期间，姑娘和娃无数次鼎力支持，不仅在于素材拍摄上的协助，更在于精神上给我的那份期许和感动；没有这一大一小俩熊孩子，我的存在都毫无价值，更遑论本书之洋洋万言。

(7) 本书承蒙中国电力出版社全方位提供协助，此外还有“水木社区”一众网友或出谋划策，或询问进展，或指导技术，在此一并致以真诚感谢！

(8) 笔者从来都是个简明扼要之人，有事儿劳驾您到 <http://FisherWorks.cn> 吱声儿。



孕30周，室内例行记录照。
自17周开始，每3-4周一次，
这是其中一次。

孕36周，再次记录。尽管某人怀里揣了
“兔子”，但依然未有丝毫的紧张或
焦虑，上下六楼不变的身轻如燕，
半夜11点还跟兔爸和大头小兔三人一起玩
“捉地鼠”游戏（计胎动）。



孕38周，小区外的河边，“跳跳率”
面世前最后一次外出散步（5天后，
率宝安全抵达）。

孕期 日志



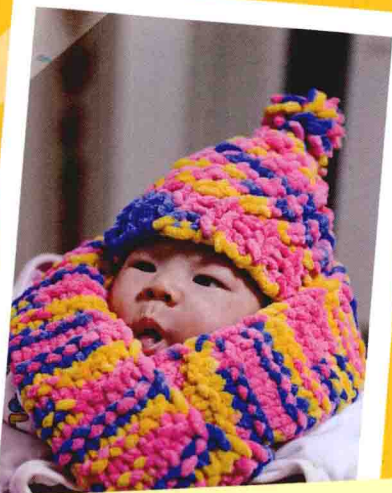
孕24周，国庆假期第二天，我和爱人（以及某个不安分的小同学，我称之为“跳跳摩”）一起去后海漫步，徜徉于碧水蓝天，绿柳成荫的光影之间。



孕17周，笔者第一次拿单反，使用EF 50mm f/1.8 标准镜头，为爱人拍摄第一次孕期记录。



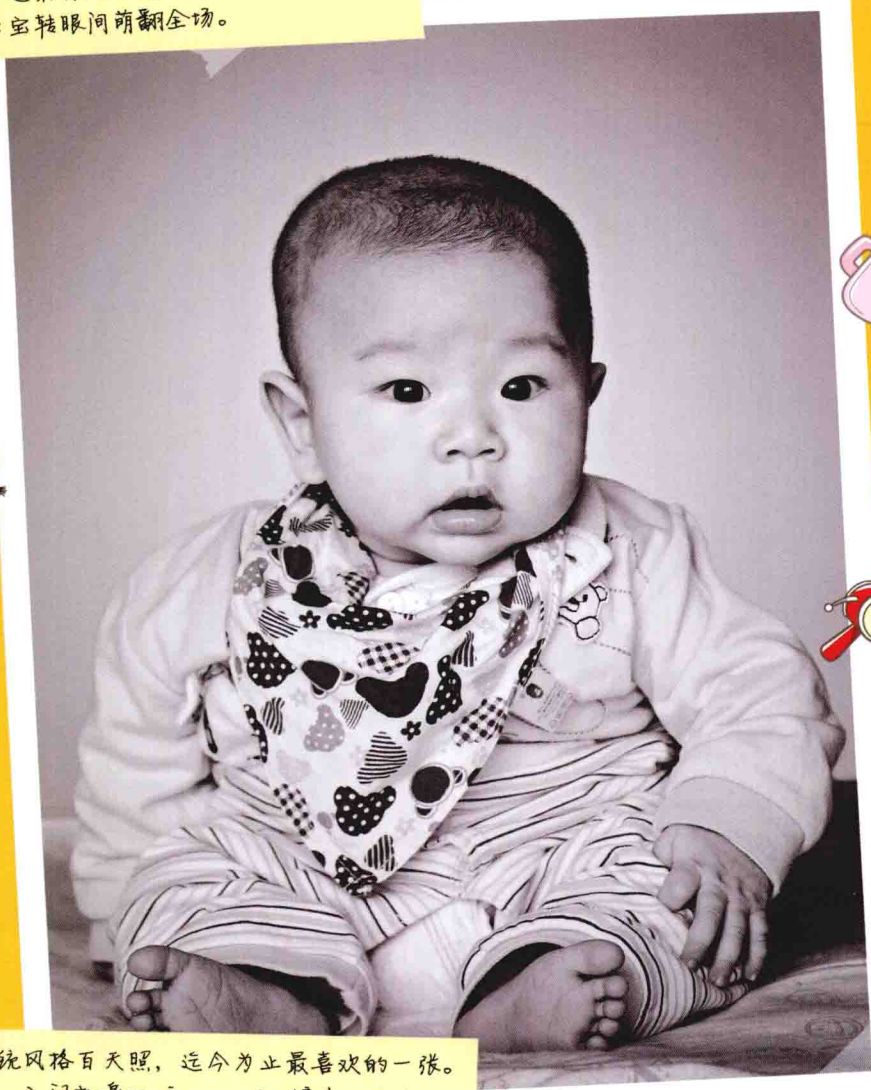
孕20周，爱人手持第9周的超声报告，惊讶于短短十周之间，某小伙体型增长之迅速。



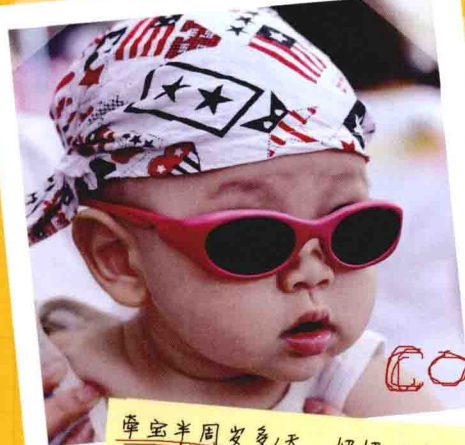
摩宝1个月9天，已有身孕的赵妈不远百里，驱车送来自制的帽子和手套，全副武装的摩宝转眼间萌翻全场。



摩宝5个月9天，路人甲说“你们祖孙三代几乎一个模子刻出来的”，爷爷和摩宝煞是开心，当场证明“笑起来都是一个德行”。

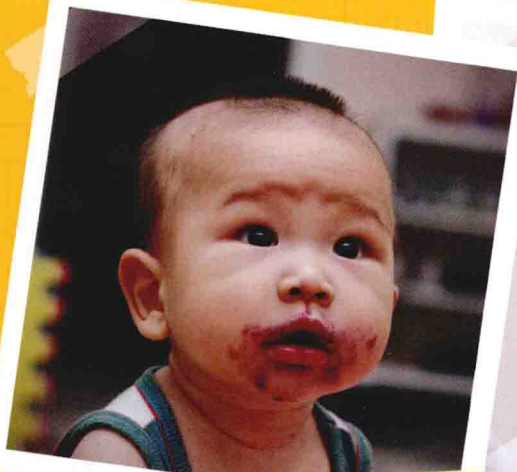


摩宝的传统风格百日照，迄今为止最喜欢的一张。拍摄简单，入门机身550D和EF 50mm f/1.8镜头，加上透过窗户的午后阳光，再来一点儿后期加工……那好奇的表情，深邃的眼神，让为父一生不忘。



小宝半周岁多1天，妈妈从迪卡侬商店攒了一套户外装备，啥也别唠了，就一个字“酷”！

周岁成长



小宝6个月20天。紫薯吃多一点不打紧的，摆个超萌的表情也是极好的。



小宝9个月22天。“爸爸妈妈你们好！爷爷奶奶你们辛苦了！”

小宝周岁生日。小奶牛告诉大奶牛说他不想做奶牛，可大奶牛一边猥琐的笑，一边让小奶牛坚持穿着奶牛衣装做奶牛。

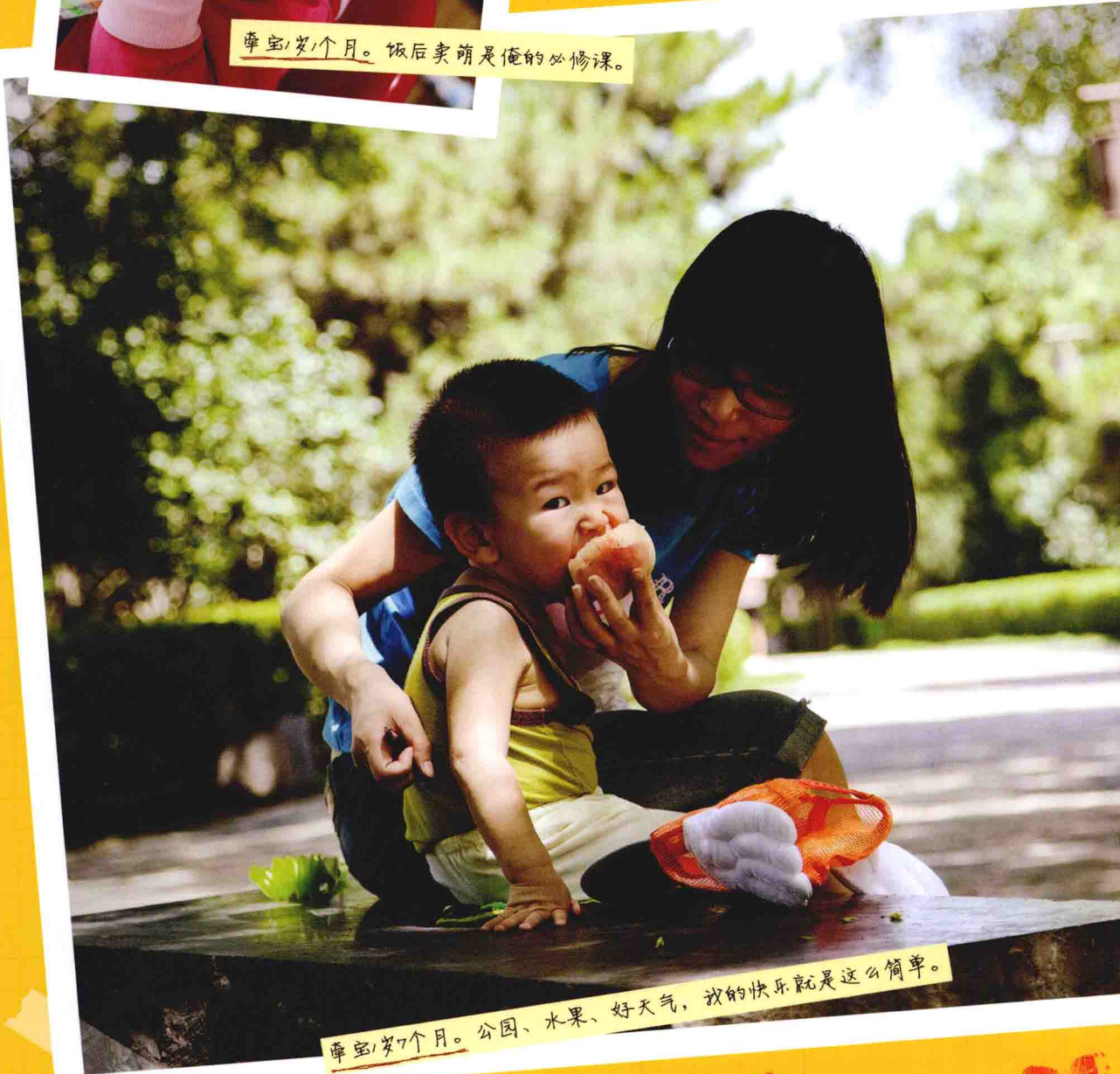




牵宝1岁1个月。饭后卖萌是俺的必修课。



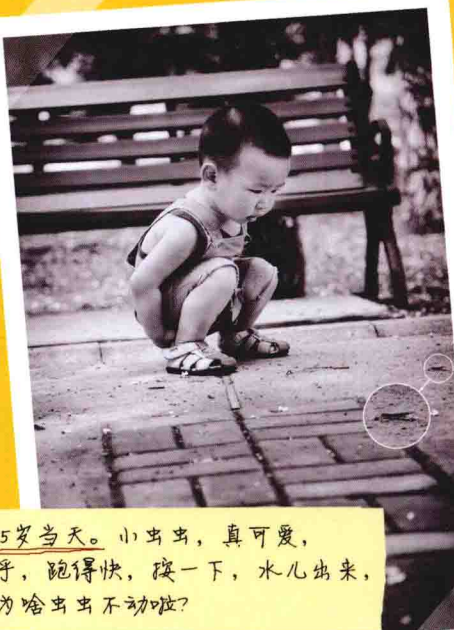
牵宝1岁3月。冲啊！得儿，驾！



牵宝1岁7个月。公园、水果、好天气，我的快乐就是这么简单。

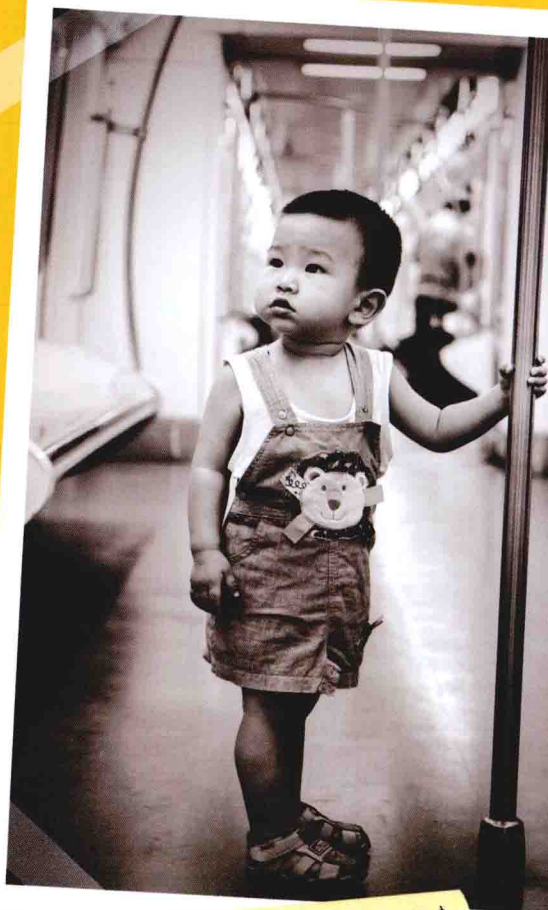


摩宝1岁9个月。我给照片起个名字叫《小火车(厢)》，可爷爷起的名字叫《束缚》，嘛意思？



摩宝1岁5岁当天。小虫虫，真可爱，黑乎乎，跑得快，按一下，水儿出来，咦？为啥虫虫不动啦？

两岁探索



摩宝1岁6个月。不要问我从哪里来，我的故乡在远方……



正月初七，王棵枏亭展。我没有买包，却比身后的阿姨还开心，才不会告诉你，妈妈要带我吃甜点呢。



甲午年（2014）大年初三，世贸天阶。话说大屏幕，红灯笼都是我的最爱，这么神奇的地方，爸爸妈妈是如何找到的？



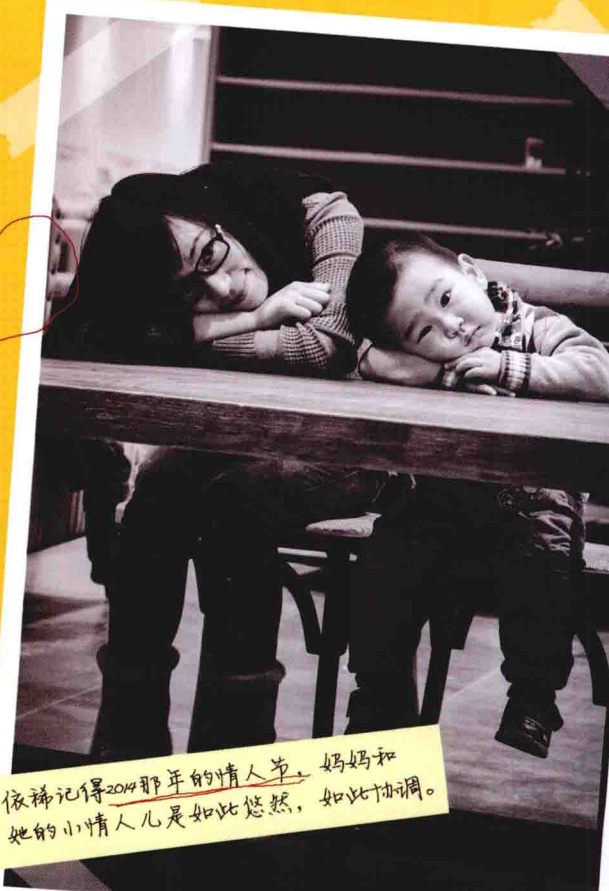
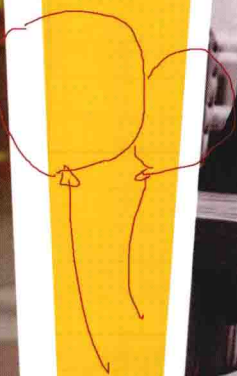
今年明天



初春周末，我陪妈妈在
京郊买菜购物，叔叔阿姨
都说我帅，
我得儿意地笑，
我得儿意地笑……



两岁生日，必胜客走起，
最爱的玉米和比萨自然
是不可或缺，但这鱿鱼圈
……
怎么这么难咬断呀？



依稀记得2014年的情人节，妈妈和
她的小情人儿是如此悠然，如此协调。

目 录



前 言 (娃娃篇)

前 言 (娃爹篇)

第 1 章 自助拍摄孕照 / 娃照的初衷

1

第 2 章 器材的选择和熟悉

9

- 2.1 我需要“烧”何种程度的器材..... 10
- 2.2 如何熟悉复杂的单反相机操作..... 12

第 3 章 Let's Go! 给俺家的“准娃娃”拍张靠谱的人像

15

- 3.1 是的! 新手也能向烂片说不..... 16
 - 3.1.1 前期秘诀: 小光比 + 好角度..... 17
 - 3.1.2 摒弃自动挡, 好人像就是这么简单..... 20
 - 3.1.3 抱歉, 快门不是一下按到底的..... 24
- 3.2 试拍不满意之一: 背景不够虚化 (或虚化过度)..... 25
 - 3.2.1 小故事: 大虚化 ≠ 好照片..... 25
 - 3.2.2 虚化程度如何控制..... 27
- 3.3 试拍不满意之二: 魔豆面部不够明亮 (或过白失真)..... 29
- 3.4 试拍不满意之三: 逆光拍摄, 曝光补偿面部, 背景却亮白刺眼..... 31

第 4 章 尽可能使用 RAW 格式拍摄, 辅以简单的后期制作

37

- 4.1 为啥 RAW 格式就专业? JPEG 格式有啥缺点..... 38
- 4.2 Photoshop 如此强大, 有没有“一招鲜, 吃遍天”..... 43
 - 4.2.1 用好 Camera RAW = 成功一半..... 44
 - 4.2.2 “蒙版打洞”法, 放之四海皆准的 PS 新手秘籍..... 54
 - 4.2.3 “曲线”即味精, 色彩寡淡的救星..... 61



4.2.4	女生最爱——跟色斑、痘痘说再见	64
4.3	JPEG一键增强工具? 光影魔术手	67
4.3.1	色彩鲜活的秘密: 反转片	67
4.3.2	不该出现的内容: 裁剪	68
4.3.3	严重偏色: 自动白平衡	72
4.3.4	装专业不露怯: 轻松边框	73
4.3.5	海量照片: 批处理	75
4.3.6	掌上后期: 美图秀秀	77

第5章 俺家靓宝呱呱坠地啦! 快教俺怎么拍娃吧

79

5.1	安静的新生儿如何拍摄才出效果	80
5.1.1	拍好新生儿, 构图最讲究	81
5.1.2	感动一刻? 绝不放过	84
5.1.3	偏色的灯光搞砸了色彩? 看我的	87
5.2	动感宝贝动态拍(附后期详述)	89
5.2.1	从完美开始——光线、角度和姿态	90
5.2.2	哎呀别总动! 又照虚了……我该怎么办	93
5.2.3	Camera RAW再次展露逆天级强大效能	98
5.2.4	去背景? 魔棒OUT了, 快选工具一笔搞定	104
5.2.5	“画”上新背景, 1秒变专业用光	109
5.2.6	图章祛斑——廉颇能饭	113
5.2.7	图层+蒙版打洞 = PS精髓	115
5.2.8	顶酷的黑白风格, 我喜欢	119
5.3	一些额外的片和心得	124
5.3.1	变脸少年: 惊喜源于连拍	124
5.3.2	幸福回忆: 妈妈太逗啦	125
5.3.3	跟妈妈合影: 我的焦点谁也抢不走哦	127
5.3.4	奇趣时光: 看~又被爸爸抓到了吧(^_^)	128

第6章 完美人像之源？闪光灯当之无愧

132

6.1 什么是热靴外闪？怎么使用	134
6.2 强大的跳闪居然如此容易操作	137
6.2.1 安啦，跳闪什么的最简单了	138
6.2.2 跳闪一定是跳屋顶吗？别的浅色体能跳不	140
6.3 跳闪拍娃那点事儿	141
6.3.1 带灯连拍，效果一样赞	141
6.3.2 小吃货是个好题材	142
6.3.3 搞怪？我最在行	143
6.3.4 就在那一刻心动	144
6.3.5 敬告：本书并非建议您使用闪光灯拍摄娃娃	145
6.4 如何进行室外机顶灯补光	145

第7章 利用 Photoshop 滤镜，自动化后期处理

151

7.1 Imagenomic Portraiture磨皮滤镜	152
7.2 Imagenomic Noiseware降噪滤镜	153
7.3 NikSoftware Color Efex Pro多功能滤镜	154
7.4 NikSoftware Silver Efex Pro专业黑白滤镜	156

第8章 除了孕照 / 娃照，这套装备还能做些什么

157

8.1 风景（含全景）示例	159
8.1.1 风景入门，小光圈搞定	159
8.1.2 美丽的剪影是如何炼成的	161
8.1.3 拼接全景，单反才谈得上画质	162
8.2 静物（含小品、特写）示例	164
8.2.1 恰当利用虚化和色彩以强调主旨	164
8.2.2 拍菜，小菜一碟	166
8.2.3 光影才是照片永恒的本质	166
8.2.4 没有微距镜头，我们一样应付得来	168
8.2.5 300mm不够打鸟？50mm都可以	169
8.3 夜景示例	170
8.4 展会模特示例	171
8.5 “装文艺”示例	172

本书的来龙去脉

175