



宝贝看镜头

朱晨 著

史上最温情的摄影书

62个温馨小提示 138个拍摄场景

超多实用小技巧，
在家也能拍出影楼风格的宝宝照片



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

宝贝看镜头

朱 晨 著

飞思数字创意出版中心 监制

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

本书配以精彩的宝宝生活图片，并就每张图片的重点给予点评，对如何拍摄类似图片予以最实用的指导。在讲解过程中直接指出拍摄的方法和要点，而不是强调专业摄影知识或高档摄影器材。但也同时对一些必须的摄影基础知识以实例运用的方式给予讲解，让父母们在记录的同时也得到摄影水平的提高。相信通过阅读本书，每一个父母学会善用手中的任何数码影像产品，在家拍摄出影楼风格的照片，记录下宝宝成长的精彩瞬间，留下孩子成长的纪念。

本书适合准父母和儿童父母、摄影技术初入门者，以及摄影爱好者参考阅读。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

宝贝看镜头/朱晨著. ——北京：电子工业出版社，2011.5

ISBN 978-7-121-13123-3

I. ①宝… II. ①朱… III. ①数字照相机—人像摄影—摄影技术 IV. ①TB86 ②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045249号

策划编辑：郑志宁

责任编辑：姜 伟

文字编辑：田 蕾

印 刷：北京画中华印刷有限公司

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15.25 字数：390.4千字

印 次：2011年5月第1次印刷

印 数：5000册 定价：59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

1

The First Chapter

初级篇——新手父母看过来



一个小生命的诞生，使我们的生活整个变了模样，甜蜜的二人世界里突然多了个人。不过，他的到来是让我们的甜蜜里多了幸福的滋味。所有的人都在围着这个小天使转，忙忙乱乱的同时，我们最想记录下他的一颦一笑，他成长的轨迹。于是，给宝宝拍照也就成了新手父母的必修课。可每当我们翻看照片时，总是觉得没有抓住宝宝最美的瞬间，到底是我们的错，还是相机的错，新手父母请看过来。

导读

Introduction

为什么我拍摄的宝宝照片不漂亮？ 是我的相机不够好么。
为什么看着漂亮，我却拍不出来呢？ 是我的镜头不高级么。
为什么我的宝宝不喜欢我给他拍照？ 读这本书能帮我们么。

确切地说，这不是一本普通意义上的摄影教材，我更喜欢把它称为温情脉脉的父母摄影必读手册，它是为中国年轻父母以及准父母们贴身打造的拍摄指南，实用而易行。只要学会其中的几招，你也能给宝宝拍出十分个性的“艺术照”。在进入主题之前，让我们先来对自己拍过的照片做个简单的自测：

- | | |
|------------------------------|---------|
| 1 背景杂乱，人物太小 | [是] [否] |
| 2 照片多数模糊不清 | [是] [否] |
| 3 始终使用P档 | [是] [否] |
| 4 习惯站着给宝宝拍照 | [是] [否] |
| 5 照片不是太黑就是灰蒙蒙的 | [是] [否] |
| 6 闪光灯在宝宝身后留下浓重的黑影 | [是] [否] |
| 7 怎么又有红眼啊 | [是] [否] |
| 8 照片中宝宝穿的衣物超过三层 | [是] [否] |
| 9 画面水平，垂直线始终倾斜 | [是] [否] |
| 10 常埋怨宝宝不听从你的指挥 | [是] [否] |
| 11 拍摄过程中不懂得“鼓励” | [是] [否] |
| 12 总是使用中心对焦点拍摄 | [是] [否] |
| 13 内心常抱怨照相机功能太多不会使用 | [是] [否] |
| 14 为多拍照片，总选择低像素设置[尺寸设定“中或小”] | [是] [否] |
| 15 照片中没有任何前景 | [是] [否] |
| 16 光比大，白过于白，黑过于黑，缺少层次 | [是] [否] |
| 17 从（或几乎）不用三脚架 | [是] [否] |
| 18 宝宝始终在照片中间 | [是] [否] |
| 19 拍照时从不考虑光线 | [是] [否] |

在你的照片中如果同时出现超过以上现象中的3种，那么你急需提高拍摄技巧，通过本书也许可以让你的照片水准获得很大的提升。因为只有使用正确的拍摄方法，才会得到满意的结果。我们如何能够避免上面的19个“问题”，又怎样才能拍出漂亮的照片呢。只要认真阅读本书，并把本书中所介绍的方法应用于实际拍摄中，拍出漂亮的宝宝照就不再是一件遥不可及的事。

准备好了么？下面我们开始吧……

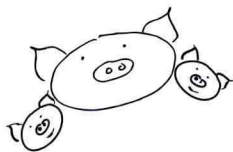
月就被迫生出了你们，你们俩加起来还不到4.5kg，小小的脚丫只有妈妈的拇指那么大，每次握着你们的小脚丫，妈妈就在想，能这样握多久呢？一定要好好珍惜和你们在一起的每分每秒。也许爸爸妈妈无法给你富足的生活，但一定会给你们满满的父爱与母爱，给你们自由自在的童年。希望你们今后的人生也是如此，不求锦衣玉食，只求内心的满足和宁静。

那年你们3岁，每天早上手拉手走进幼儿园，看着你们眼中的一点点害怕一点点坚强，看着你们小小的背影，妈妈的心里又欣喜，又有点小心酸。但妈妈更多的还是欣慰，虽然要开始学习过集体生活了，以后或许还会离开家去更远的地方学习生活，但你们始终会有彼此相伴。更重要的是，终有一天，爸爸妈妈会离开这个世界，你们就是彼此最亲的人，血脉相连，是什么都无法割断的亲情感，当所有的路都堵上，你们也一定要为彼此留下最后一条回家的路。

桐桐，你是最棒的小男子汉，虽然你害怕鬼子，又害羞，不敢和陌生人打招呼，但你的善良始终让妈妈是那样的感动。4岁的时候在幼儿园读了三字经“香九龄能温席”，晚上回到家就要求先上床帮妈妈暖被窝。小麦子生病住院的时候，5岁的你心疼姐姐，傻傻地请求护士别给姐姐打针。妈妈真的太爱你了，你的本性那么的善良，长大的你一定也会如此，善良的人也会得到别人的善意回报，妈妈相信，你的人生会因此温暖而有爱。

麦子，你是最开朗的小公主，虽然你有点儿小迷糊，总是丢三落四的，但这恰是妈妈最喜欢你的地方。记得我们刚刚从北京搬回上海的时候，你们转学到了上海的幼儿园，因为小朋友们还不熟悉你们，所以不愿意带你们一起玩儿。你很大方地将自己的玩具陀螺拿给别的小朋友玩，尽管如此，小朋友们还是不接受你的好意，将陀螺扔在地上，你却一点也不介意，捡起陀螺再次把它放在小朋友的面前，示范玩法给他们看。妈妈当时躲在幼儿园的窗外，鼻子酸酸的，但心里很自豪，果然，没过几天，你们就在幼儿园交到了一群朋友。爸爸妈妈真的好欣慰，因为开朗，你的人生一定不会孤单，因为大度，你的人生一定更多姿多彩。

时光无法倒流，想到你们很快就会长大，会抱怨待在家的日子无聊，会抱怨爸妈的唠叨……所以妈妈是多么珍惜今天的日子，珍惜和你们分分秒秒的相处，是你俩给了妈妈不断拍摄的热情，让妈妈和爸爸在今后的日子里可以分享和见证你们成长的每一刻。无论失去多少睡眠，时间，金钱，精力，我们都无怨无悔，心存感激！



爱你们的妈妈

2010.12.31.

给20年后的小麦子和芝麻糊的一封信



麦子，糊糊：

今天是2010年12月31日，你们只有5岁，小小的身体，大大的脑袋，总是围在妈妈身边叽叽喳喳，每天看到你们，妈妈都觉得很满足、很幸福。但你们终究会长大，离开爸爸妈妈，有自己的家庭和爱人。到那时，妈妈该多么欣慰，又多么不舍。所以，妈妈想给长大了的你们写一封信，这样，或许可以像这些相片一样，将今天的幸福保存下来。

知道吗？妈妈和爸爸在一起的第3个年头，意外地有了你们。不是每对爸爸妈妈都可以一下子生出两个孩子哦，第一次去医院检查，带回的你们的第一张照片，那时候，你们只是一对可爱的小豌豆，而妈妈几乎能看到你们初有人形的小模样，整整一年，这张照片都放在妈妈的皮夹子里。未来的人生或许有许多坎坷，但你们始终要记得珍惜自己，因为你们是爸爸妈妈最珍贵的至宝！

2005年5月30日，你们出生了，因为是双胞胎，妈妈在怀孕的第8个

前言

Preface

记录童年 记录爱

我们小时候家里墙上都会有一个相框，里面装着一张张名片大小的黑白照片，这些全家福、单人照记录着我们的童年。现在这些照片对于我们来说都会是非常珍贵的“财富”之一，坐下来轻抚某张泛黄的照片，也许，当时的记忆就会泉涌出来。我也相信不少朋友会想起因为某张照片因保存不当，破损、丢失而感到无比遗憾。从这一点来说，我是非常羡慕我的孩子们的，在方便的数码时代，他们以后不会有这样的遗憾。我努力把他们成长的每一个瞬间保留下来。这瞬间也许只有千分之一秒，但我相信这些千分之一秒同样会像那张张黑白小卡片一样。让他们成年后能看到自己完整的童年，让我在满头白发后还能会心一笑。

数码设备的兴起让摄影也不再神秘，人人都有机会随时按下快门。街上也涌现出了更多的摄影工作室，专门的儿童摄影工作室也应运而生，他们拍出的照片会显得很专业，很艺术。但我们需要的只是一张张艺术照吗？千篇一律的动作、相同的场景、不菲的价格、流水线般的作业给我们带来什么呢？我不是非常喜欢这样的照片。因为我不想某天在和孩子一块看照片时只是让他知道了他三岁时是胖是瘦，我也不想只依稀回忆起那天一大早给孩子穿了最好看的衣服，在柔光灯下一遍又一遍对他叫着：看这里、看那里、笑一个……

孩子第一次张嘴吃饭、第一次放开大人的手蹒跚前行、睡梦中的微笑、看到新事物时的惊喜……记录下孩子成长中的瞬间，静下来的时候，看着这些被定格的瞬间，再次体会到当时的酸与甜，苦与乐，并将这一切与亲人、朋友们分享，这，才是我想要的。

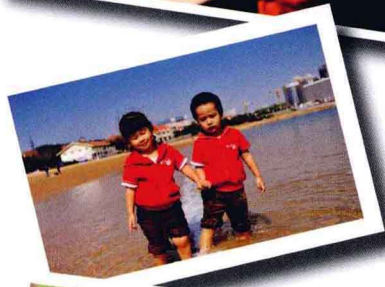
这一切让我找不到不拍他们的理由，只有拍得更好的动力。

参与本书编写的人员有朱晨、王东晖、龚永春、张苏吉、洪凤、来琳、刘锋、汤欣欣、陈莹、乔建华、陆璐、朱广禄、江之源、祁建敏、李志颖。



目录

Contents



前言

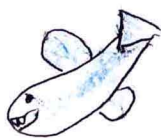
一封信

导读

The first chapter

001 新手父母看过来

- 002 适合的就是最好的
- 003 哪些是可以用的相机——我的相机我做主
- 004 拍照手机
- 005 卡片机
- 005 数码单反相机
- 006 单电相机
- 007 存储卡
- 007 图片存储格式
- 008 大尺寸的照片一定好吗——根据需要调节照片的大小
- 010 镜头不是最要命的
- 010 视野开阔的广角镜头
- 011 适合室内的大光圈标准镜头
- 011 适合户外拍摄的中长焦镜头
- 012 可爱的微距镜头
- 012 UV 镜
- 012 三脚架
- 013 不要让模式按钮搞大你的头
- 014 奔跑的宝宝——运动模式
- 016 宝宝的大头照——人像模式
- 020 宝宝和风景，一个不能少——风景模式
- 021 白天不懂夜的黑——夜景模式
- 022 妈妈们的“爱心武器”——微距模式
- 023 普通数码相机闪光灯也可以调节吗？
- 024 几种不同的闪光模式
- 024 闪光灯在这些特殊情况下的妙用
- 025 使用闪光灯之后发现孩子的眼睛怎么发着红色的光。好可怕！
- 026 拍不清楚别怪相机！
- 027 拿相机的姿势
- 027 正确的姿势



- 028 错误的姿势
- 028 镜头脏了
- 029 对焦不准
- 029 被摄物体移动了

The second chapter

031 让你的相机动起来

- 032 不可缺少的光线
- 033 室内用光
- 033 窗户光
- 034 阳台上的光线
- 035 人造光源
- 036 室内用光
- 036 早晨、傍晚的光线

- 037 顺光
- 038 阴天的光线
- 038 顺光
- 039 侧光
- 040 逆光
- 040 反射和影子

041 节省光线的好帮手 闪光灯和反光板

- 042 闪光灯
- 042 反光板

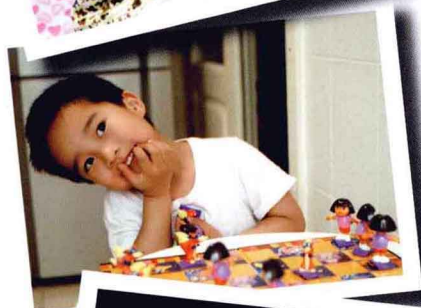
044 红、黄、绿、蓝、紫

- 045 什么是好的背景?
- 045 户外背景
- 045 花丛与宝宝
- 046 树叶与光斑
- 047 纯色背景

047 室内背景

- 047 妈妈的毛皮大衣
- 047 摇篮
- 048 床单
- 049 沙发
- 050 桌子





- 051 木地板
- 051 窗边
- 052 浴室瓷砖
- 053 有墙有桌更有趣——剧情系列拍摄场景
- 054 小麦子打工记
- 056 开门无惊喜之叹——引出拍摄的准备

The third chapter

059 拍照也有魔法棒

- 061 该暗得暗，该亮得亮——准确的曝光
- 061 中央重点测光
- 062 点测光
- 063 区域测光
- 064 我的照片为什么总是一团黑
- 065 大光圈
- 066 调节 EV（曝光补偿）
- 067 提高 ISO 数值
- 068 相机也能变魔术——艺术效果
- 069 单色效果
- 069 柔焦效果
- 070 针孔效果
- 071 色彩真是王道——脸色发黄或发蓝怎么办
- 073 白平衡模式
- 074 手动白平衡
- 075 构图不能不知道
- 077 处理好构图，照片才会精彩——构图，照片可能只需大一点
- 078 非常实用的线框
- 079 面朝的方向多保留些空间
- 082 对比出艺术感
- 083 平行线和对角线
- 084 高低远近，各有各型
- 084 偶尔倾斜一下——来一次比萨斜塔

- 086 意外的精彩来自于大胆尝试
- 086 空间感是这样塑造出来的
- 088 对角线
- 088 S. 形曲线很诱人
- 089 利用汇聚的线条突出人物
- 089 怎样对付这个不听话的小家伙——拍照也要懂一点心理学
- 090 情绪，这东西
- 090 多一点理解
- 091 声音是个好帮手
- 092 视线的魔力
- 093 烦着呢，别理他——冷落他一下
- 093 来点儿诱惑
- 096 大道至简——玩具
- 096 不要过于勉强——强扭的瓜不甜
- 097 好奇不害猫——禁忌最吸引人
- 098 让他（她）有参与感——今天我是小主人
- 099 真心的赞美
- 099 关于承诺
- 100 适可而止
- 100 心灵之窗
- 101 靠近宝宝——近点，再近点
- 102 3个月以下的宝宝熟悉的怀抱——妈妈的怀抱最温暖
- 103 相机不过是个玩具而已
- 104 必不可少的简单准备
- 106 我才是主角——单纯背景下
- 106 看我 72 变——可爱的造型服装
- 108 帽子戏法——简单头饰做出大效果
- 109 羊角帽步骤图
- 114 我是小明星：节日和聚会的装扮
- 116 融入大自然——树木里草地上的服装
- 117 出水芙蓉——浴袍
- 117 可爱小道具，为照片加分
- 117 自制的更精彩
- 119 变装之王——眼镜
- 120 戴纸尿裤的牛魔王
- 121 卡拉永远 OK——充气玩具



The fourth chapter

串起童年的幸福项链

122

124

住在妈妈温暖的城堡里

128

为宝宝准备的小物品

129

出生时的珍贵记忆——如何给百天内的宝宝拍照

131

百日照

132

出生后的小脚丫，嘴巴，眼睛（大胆用微距）

136

安静困倦

137

睡美人

139

宝宝生病了

139

小乖乖坚强的第一步

139

小芝麻糊做手术

142

可爱健康的宝宝

143

特别时刻——又长大了一岁

147

我的衣服自己穿，自己叠——连拍，好镜头不错过

152

理发

154

甜蜜照

155

吃西瓜

156

小甜甜

157

棒棒糖小魔女

158

玻璃糖纸

158

打电话

159

小大人——穿大人的鞋子、衣服

160

大法官——纸尿裤也能当好玩的小道具

162

躲猫猫

162

雪绒花

164

动物乐园

167

吹泡泡

167

树叶游戏

169

暗夜小精灵

172

茶女素心

176

做月饼

177

学习——写字画画

178

小小达芬奇

179

阅读时刻

181

算算术

183

你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你——看表演

184

窗边的小豆豆



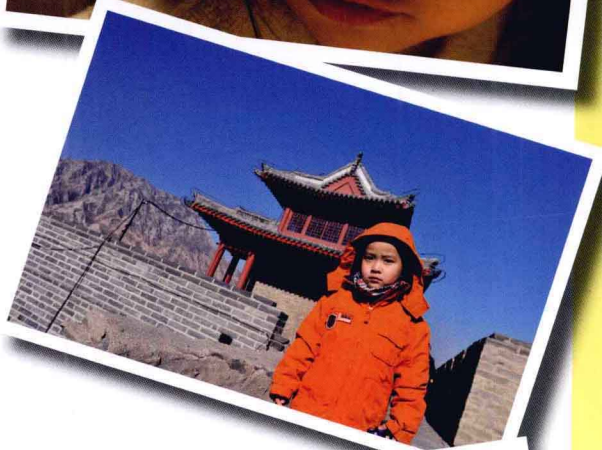
- 185 漂亮的小宾相
- 186 自制家庭标准照
- 187 送给妈妈的花
- 189 给爸爸妈妈过生日
- 190 嘻嘻啊
- 191 面爱面
- 192 学拍照
- 193 香香公主
- 194 玩具总动员
- 195 拆礼物
- 196 太委屈
- 197 感兴趣
- 197 喜悦
- 198 胆怯——闯祸的小麦子
- 199 我很皮，但我很可爱
- 200 男儿有泪不轻弹
- 200 羞涩
- 201 得意洋洋
- 201 吸引
- 202 我在幼儿园——拍摄情景组照
- 204 雨后花园
- 206 游走在天地间
- 207 会说话的面包店
- 208 娃娃爱玩“飞起来”
- 211 大海啊，故乡
- 211 青藏高原

The fifth chapter

215 PS 技巧简介——修修补补更出色

- 216 如何把宝宝的脸调亮
- 217 如何调出宝宝粉嫩的皮肤
- 219 背景虚化效果
- 221 修补宝宝脸上的小痘痘，小疤痕
- 223 给照片添加漂亮的边框
- 226 如何解读 EXIF 信息
- 228 电池和存储卡也很重要
- 227 看看我的外出包里都有什么

228 后记——写给妈妈们话







What fit yourself is the best
—— 适合的就是最好的



朋 友常问我的一个问题：小笨猪，推荐一下吧，我到底买什么样的相机比较好？

有人会说：“买相机就买你买得起的最贵的”。从摄影发烧友的角度来说这句话没错，好的拍摄器材的确能让我们在某些复杂的环境中更加游刃有余。在实际中我们需要随时记录，相机的便携性

就显得尤为重要；想在屋里为刚出生的小宝宝

拍摄，那么一台在弱光下表现出众的相机更适合；为了得到

所谓的艺术照效果，我们可能不得不把便携放在一边，选用一台可以出色

控制景深的单反相机。但器材也不是拍出好照片的全部因素。完全追求高端相机并不是一件正确的事，拥有好相机并不意味着就一定拍出好照片。那些在特定的时间地点，记录了伟大瞬间的图片，大多是普通相机完成的，关键是拍摄者的敏感度和拍摄时的构思。价格上的差异与照片的好坏不存在正比例关系，有的也只是功能上的差别，所以，只要用心、用爱去拍摄，普通的DC也能拍出好照片。在选相机前，先搞清楚我们想达到什么效果，再去找寻一台比较适合自己的相机。

哪些是可以用的相机——我的相机我做主



以前用胶卷的相机现在依然大量存在，而且还是很不错的相机，但它不能即拍即看，冲洗成本高且不方便，所以只能受到一些专业人士的青睐，我们要的是简单省事，即时观看，所以本书提到的相机就以数码相机为主了。下面列出现在经常能见到的数码设备，大家根据自己的情况选用吧。