

定格幸福童年，分享美丽瞬间

「Easy Do!」

儿童摄影秘技100例

王美木 编著



用相机记录下宝贝的每一个精彩瞬间
用爱心将其编织成一份珍贵的成长日记相册



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

「Easy Do!」

儿童摄影秘技100例

王美木 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

如何发现并记录下孩子的精彩瞬间，给孩子留下一份珍贵的成长日记相册？本书为每一位有志于此的家长提供了速查速用的拍摄方法，并让家长在实际拍摄中不断提高拍摄技巧。书中先让家长熟悉拍摄器材及相关设置，然后通过 100 个拍摄实例从构图、用光与色彩、常见问题解决方法、不同年龄段儿童的拍摄方法等角度深入浅出地讲解了拍摄儿童的要诀，这些实例非常具有代表性，充满了生活气息，力图引导广大家长在日常生活中随时发现孩子的精彩瞬间并快速记录下来。

图书在版编目 (CIP) 数据

Easy Do! 儿童摄影秘技100例 / 王美木编著. — 北京：
中国电力出版社，2014.1

ISBN 978-7-5123-4190-6

I. ①E… II. ①王… 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 (2013) 第050249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 1 月第一版 2014 年 1 月北京第一次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 13.25 印张 430 千字

印数 0001—3000 册 定价 48.00 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

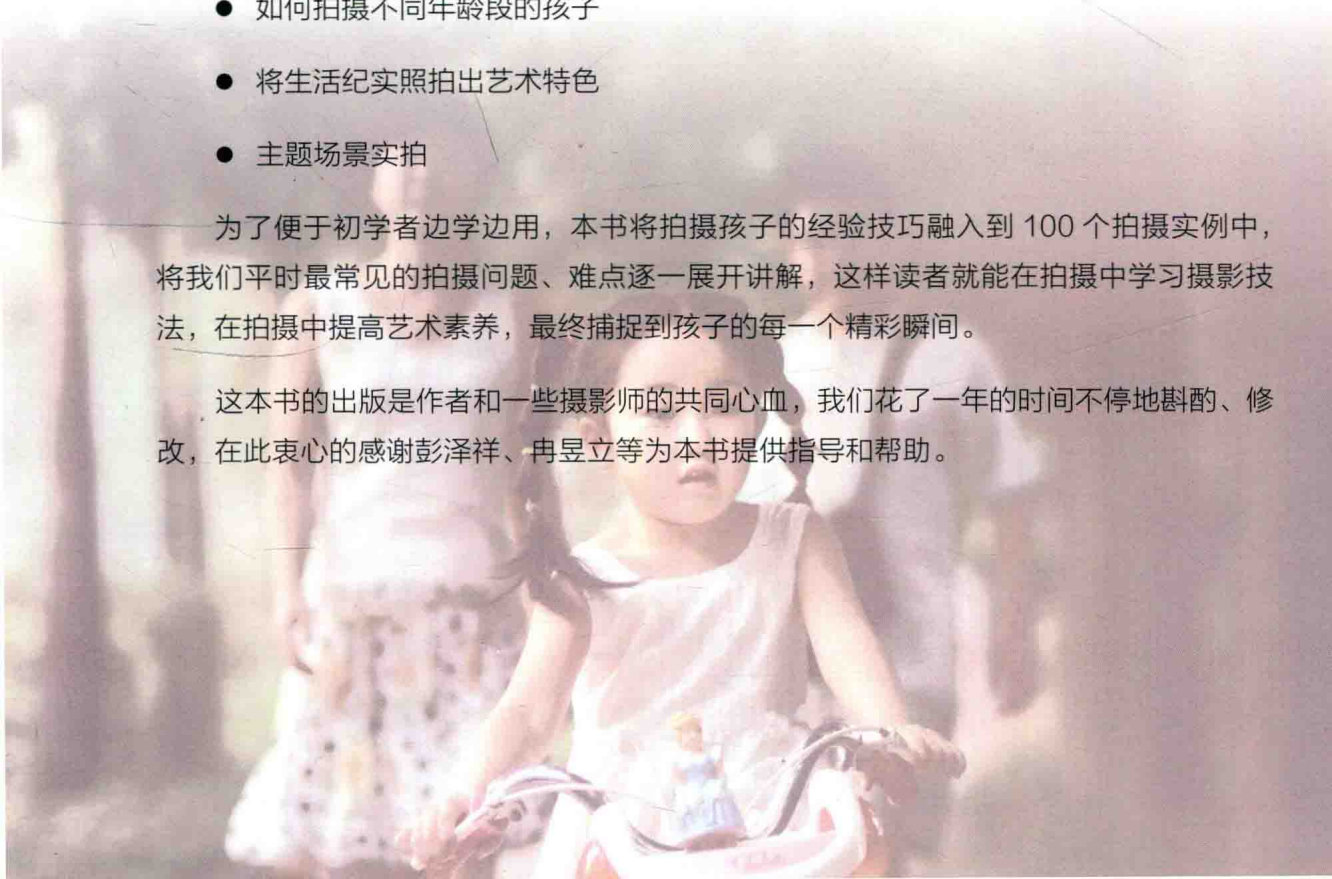
数码摄影已经走进千家万户，几乎每一个家长都期望能留下孩子成长的影像记录，但怎样才能拍摄好孩子呢？这有很多经验技巧，本书就是一本专门针对普通家庭用户讲解如何拍摄孩子的书。

本书从摄影最基础的摄影知识开始，使用大量实例循序渐进的讲解了拍摄不同年龄段的孩子的方法，内容包括：

- 拍摄器材的选用
- 相机的设置
- 构图精要
- 用光精要与色彩搭配
- 常见问题与应对技法
- 如何拍摄不同年龄段的孩子
- 将生活纪实照拍出艺术特色
- 主题场景实拍

为了便于初学者边学边用，本书将拍摄孩子的经验技巧融入到 100 个拍摄实例中，将我们平时最常见的拍摄问题、难点逐一展开讲解，这样读者就能在拍摄中学习摄影技法，在拍摄中提高艺术素养，最终捕捉到孩子的每一个精彩瞬间。

这本书的出版是作者和一些摄影师的共同心血，我们花了一年的时间不停地斟酌、修改，在此衷心的感谢彭泽祥、冉昱立等为本书提供指导和帮助。



CONTENTS

目 录

前言

CHAPTER 1

常用器材 1

一、相机选择	2	四、程序式曝光模式	18
二、镜头配备	6	五、手动模式	19
三、其他器材的配置	10	六、连拍模式	19

		七、包围曝光	20
		八、测光模式	21

CHAPTER 2

相机的设置 13

一、智能模式	14	九、白平衡带来的乐趣	25
二、光圈优先模式	16	十、ISO 调节可以给我们带来很多便利	27
三、快门优先模式	17	十一、灵活使用 EV 值的增减，让拍摄更高效	29
		十二、对焦是儿童摄影技法的核心之一	30



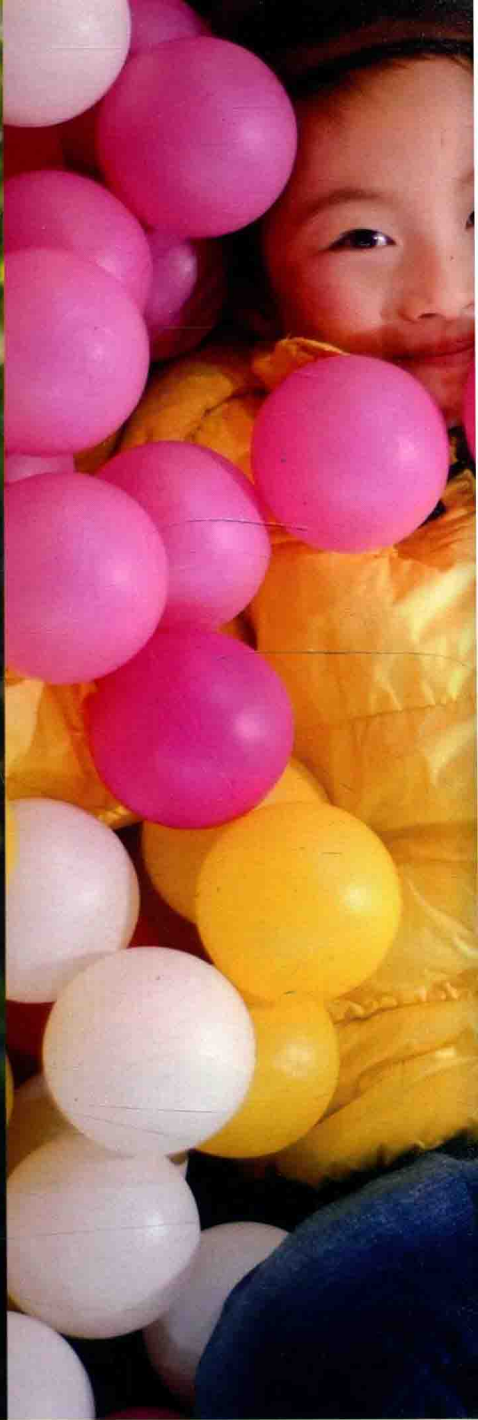


CHAPTER 3

构图精要

35

实例 001	活泼的正面拍摄	36	实例 009	什么时候采用横幅构图	43
实例 002	生动的侧面拍摄	37	实例 010	什么时候采用竖幅构图	44
实例 003	童年回忆的背影留念	38	实例 011	对角线构图让其活泼的一面得以	
实例 004	景易表现意境	39		升华	45
实例 005	全身能很好地突现小孩整个瞬间的		实例 012	让孩子处于偏离画面中心的位置	
	状态	40		更生动	46
实例 006	七分人像记录小孩较好的构图	40	实例 013	三分法构图	46
实例 007	半身人像最易突出小孩	42	实例 014	中央式构图体现出孩子成熟的一面	48
实例 008	特写刻画小孩的内心世界	42	实例 015	突出小孩主体的 5 个方法	49



CHAPTER 4

用光精要与色彩搭配

53

实例 016	阳光下的笑颜	54	实例 023	环境光线的运用	66
实例 017	在阳光下拍摄逆光照片	55	实例 024	黑白摄影的魅力	68
实例 018	侧面的阳光让孩子在画面里更具立体感	59	实例 025	略微抬头克服全顶光的困扰	68
实例 019	侧面阳光拍摄时孩子的朝向选择	61	实例 026	光线不好时增大 EV 值与 ISO	70
实例 020	窗外光线是最美丽的修饰光线	61	实例 027	彩色服装在黑白灰背景中最易突显	71
实例 021	利用窗帘控制光线的强弱	63	实例 028	暖色光源的魅力	72
实例 022	窗外光线拍摄清爽的高调画面	64	实例 029	冷暖光源让画面更炫目	73
			实例 030	对比色与消色的运用	74



CHAPTER 5

常见问题与应对技法

75

- | | | | | | |
|--------|----------------|----|--------|--------------|----|
| 实例 031 | 摆拍时如何拍摄出自然的一面 | 76 | 实例 039 | 对焦不准导致模糊怎么办 | 87 |
| 实例 032 | 孩子放不开或者不配合怎么办 | 76 | 实例 040 | 运动中的孩子怎么拍摄 | 88 |
| 实例 033 | 如何逗小孩 | 78 | 实例 041 | 太阳刺眼时如何拍摄 | 90 |
| 实例 034 | 拍摄时小孩总爱眨眼怎么办 | 80 | 实例 042 | 如何拍摄大头贴 | 91 |
| 实例 035 | 背景很杂乱怎么办 | 81 | 实例 043 | 哭啼的宝宝如何拍摄 | 92 |
| 实例 036 | 怎样利用鲜艳的背景 | 82 | 实例 044 | 如何纠正和改善拍摄时手抖 | 93 |
| 实例 037 | 总是抓拍不到精彩的瞬间怎么办 | 83 | | | |
| 实例 038 | 室内拍摄容易模糊怎么办 | 85 | | | |



CHAPTER 6

运用综合技法拍摄不同年龄段的孩子

95

实例 045	抓拍初生婴儿	96	实例 053	在玩耍中拍摄	108
实例 046	如何与初生婴儿合影	97	实例 054	无处不在的抓拍时机	111
实例 047	初生婴儿不容忽视的局部特写	99	实例 055	与小伙伴们一起玩耍	113
实例 048	如何抓拍百天宝宝抬头的表情	100	实例 056	模拟艺术照手法	114
实例 049	百天宝宝如何拍坐立的姿势	102	实例 057	户外阳光拍摄	117
实例 050	如何拍出百天宝宝唯美的躺姿	104	实例 058	女孩——可在“摆拍”中抓拍	118
实例 051	如何拍摄半岁宝宝	105	实例 059	男孩——最好都采用抓拍	120
实例 052	如何拍摄一周岁宝宝	107	实例 060	十周岁以上儿童的拍摄技法	122



CHAPTER 7

将生活纪实照拍出艺术特色

129

实例 061 上学的日子
实例 062 课堂内
实例 063 校园健身
实例 064 放学后
实例 065 游泳

130 实例 066 赛跑
132 实例 067 跳远
134 实例 068 兴趣班中的排演
136 实例 069 学钢琴
137 实例 070 生日祝福

139
142
143
145
147



CHAPTER 8

运用综合技法进行主题场景实拍

149

实例 071	骑自行车	150	实例 085	海边有趣瞬间的调动与把握	179
实例 072	抓拍孩子趴在地上时自然精彩的表情	152	实例 086	摩天轮	180
实例 073	小区一角	155	实例 087	儿童滑梯	182
实例 074	让孩子玩最有趣的活动是成功抓拍的前提	156	实例 088	过山车	184
实例 075	让家中过道也炫出精彩	160	实例 089	旋转椅	185
实例 076	让孩子玩自己喜爱的玩具	162	实例 090	旋转木马	186
实例 077	小桥流水	164	实例 091	网绳	189
实例 078	公园一角	166	实例 092	夕阳时分的朦胧效果	191
实例 079	和平鸽	168	实例 093	白裙与绿草地	192
实例 080	竹蜻蜓	171	实例 094	商场	193
实例 081	吹泡泡	172	实例 095	场景随笔	195
实例 082	沙滩游戏	173	实例 096	摄影棚内拍摄	196
实例 083	戏水	175	实例 097	在场景中选择谐和色调的服装	198
实例 084	海边戏水的抓拍技巧	176	实例 098	赏心悦目的绿叶全景照	199
			实例 099	非正式合影留念	200
			实例 100	正式的合影留念	202



常用器材

购置给儿童拍摄的器材是获取好照片的因素之一，一套适合的器材配置能够让你在拍摄过程中更加得心应手。不过没有一款最完美的设备能够完全吻合你的心意，要么性价比不高，要么又太入门而不喜欢，一般选择经济和针对性较强的机型和镜头即可，比如相机具有连拍功能，并且在经济的允许下，尽量购买连拍速度更快的机型，这对于儿童摄影中的抓拍成功率有至关重要的作用；相机对焦速度快也是提升抓拍效率的关键；如果购买一款表现人像较好的镜头——定焦距 85mm 镜头或者定焦距 50mm 镜头会更好。

不论购置哪款相机，快速对焦和连拍功能以及一款定焦镜头基本能够满足拍摄出好片的要求，接下来是看摄影师如何去运用了。

一、相机选择

相机选择大致有三个方面的要求：①对焦速度快；②每秒连拍能够有5张以上；③色彩还原较好。而至于选择尼康或者是佳能，或者其他的品牌，完全可根据自己的喜好而定，只要能够满足以上要求即可。

较快的快门速度与对焦速度

较快的快门速度能够抓取小孩玩耍中很多精彩的瞬间，这一点单反相机的优势远远大于卡片机。现在市面上新款单反数码相机，快门基本多在1/8000秒以上，因此不必太担心。



快速对焦在儿童摄影的抓拍中有着至关重要的作用。快速对焦能够很好地捕捉到一个个精彩和难忘的瞬间，降低抓拍的难度系数，更易获取精彩的瞬间。



高速连拍更容易获得成功的儿童照

这是随意两次连拍后选出的四张照片，每次连拍 7 张，也就是说一次每秒 7 张的连拍基本能够选择 2 张左右的照片，这大大提高了获取佳照的成功率。拍摄时小女孩正在跳舞，大概就跳了几秒钟舞蹈，而两次连拍让这次短短的抓拍时机变得额外的轻松和宽裕。



不要过分在意像素的高低

成像质量与像素是一定有关系的，并且成正比，像素越高，成像质量越好。而实际拍摄中，影响成像质量的因素太多，不仅仅是像素高就可以一劳永逸，例如光圈大小、快门速度、感光度 ISO、现场光线的变化……

现在的单反数码相机像素基本都在 1000 万像素以上，因此不必过于去计较，如果经济条件许可，购置更高像素的单反数码相机当然更好。



室内光线一般，为使拍摄不产生动感模糊，将感光度增至 ISO1600，拍摄后画面有一些颗粒，成像质量略微受到影响。



室外光线不充足，此时纵然是用 2000 万以上像素的相机拍摄，其成像质量也未必令人满意。



室外光线充足，曝光正常，使用仅 600 万像素的单反相机拍摄，成像质量也是不错的。

良好的色彩还原

何为良好的色彩还原，一般而言，色彩接近于原有拍摄对象，其真实自然的效果会给人一种舒适感。一般我们常使用自动白平衡拍摄，但在室内时会受到现场光线的影响，拍摄后画面中的色彩受环境光源的影响程度就取决于相机本身了。



这是使用自动白平衡（默认设置）拍摄的图片，可以看出受到了环境光源影响，对环境光造成的影响有所表现，真实还原暖色调色彩的现场氛围。



这里拍摄了一张在夕阳时分的画面，将白平衡参数设置为 3200K 左右（夕阳时使用的白平衡还原数据），其浓浓的暖色调氛围已不那么明显。色彩还原准确。

二、镜头配备

配置镜头时，一般可选择三种镜头，大致为广角至中焦距变焦镜头、中焦距至长焦距镜头和定焦距镜头。如果不想频繁地更换镜头，可选择购置两款镜头，即广角至长焦距变焦镜头、定焦距镜头。

广角镜头让小孩更“卡哇伊”

儿童摄影中，使用广角镜头靠近小孩拍摄时，很容易形成卡通的效果，让小孩更加可爱、活泼。



广角镜头俯视角度拍摄