

小世界◎摄影

爱比技巧更重要

温情爸爸的摄影经



周华诚 著

父母是孩子最好的
摄影师，

因为那份爱

无可取代。

孩子最精彩的照片，不是由影楼的专业摄影师拍出来的，
它一定出自父母之手。

这是“温情爸爸”周华诚七年里为女儿一朵拍摄的真情手
记。他的摄影宣言是：“爱比技巧更重要！”

作者用自己的摄影经验告诉你：

怎样留住孩子成长过程中的每一个瞬间，

怎样让镜头成为交流情感的通道，

怎样抓住那些不可错过的重要时刻，

怎样让照片洋溢着幸福的生活香气，

怎样捕捉美妙的光线，

怎样通过最简单的后期制作调出美妙的照片，

怎样让你的“时光仓库”装满幸福和快乐的宝藏……

当拍照变成跟呼吸一样自然的事情时，拍下这些美妙的瞬
间，就不再是难事。



定价：49.00 元

小世界 摄影

爱比技巧更重要

温情爸爸的摄影经

周华诚 著

中国摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱比技巧更重要：温情爸爸的摄影经 / 周华诚著

． 一 北京：中国摄影出版社，2014.7

ISBN 978-7-5179-0125-9

I . ①爱… II . ①周… III . ①人像摄影—摄影艺术
IV . ① J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 132389 号

爱比技巧更重要：温情爸爸的摄影经

作 者：周华诚

出 品 人：赵迎新

责任编辑：张 璞 盛 夏

策划编辑：黎旭欢

封面设计：刘 铮

出 版：中国摄影出版社

地址：北京东城区东四十二条 48 号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网址：www.cpph.com

邮箱：distribution@cpph.com

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：32 开

印 张：9

版 次：2014 年 7 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5179-0125-9

定 价：49.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

序言：父母是孩子最好的摄影师，因为那份爱无可取代 / 008

第一章 拿起你的相机 / 012

1. 我的相机很差吗 / 014
2. 相机知识真的这么简单吗 / 016
3. 正确的拍照姿势是怎样的 / 022
4. 照片曝光是怎么回事 / 026
5. 有必要调高感光度吗 / 030
6. 构图是否非常重要 / 034
7. 手机也是拍照利器 / 040

第二章 那些不可错过的重要时刻 / 046

1. 迎接宝宝的到来 / 048
2. 产房里的动人一刻 / 052
3. 宝贝，欢迎你加入我们 / 056
4. 孩子成长的重要时刻 / 062

第三章 爱比技术更重要 / 076

1. 记录生活：爱的氛围无可取代 / 078
2. 亲情柔软：让相机在生活中“隐身” / 080
3. 请蹲下来：平视孩子的眼睛拍照 / 084
4. 放声大笑：捕捉孩子的欢乐时刻 / 088
5. 古灵精怪：记录生活的原初表情 / 092
6. 不要勉强：如果孩子不愿意面对镜头 / 096
7. 忍俊不禁：孩子和狗狗在一起 / 100
8. 随时随地：相机就在你的手边 / 104
9. 唯美主义：偶尔也拍糖水片 / 108
10. 玩玩自拍：温馨的亲子时间 / 114
11. 拍即秘诀：有意思的事拍下来再说 / 122
12. 远近不同：拍摄时注意景别的变化 / 128
13. 活力无限：抓拍运动中的孩子 / 132
14. 系列组照：用照片来讲述一个故事 / 136
15. “一、二、三，跳”：搞搞创新 / 150
16. 闭上眼睛：聆听风的声音 / 156
17. 春去秋来：撷取季节的故事 / 160
18. 流光碎影：相同的地点，不同的时间 / 166
19. 别有趣味：爸爸的大衣服可以当裙子穿 / 172
20. 路过风景：和你一起看看这世界 / 176

第四章 捕捉美妙的光线 / 182

1. 细解光线 / 184
2. “蓝色时刻” / 194
3. 挑战弱光 / 202

第五章 最简单的后期制作就够了 / 210

用光影魔术手进行简单的图片处理 / 212

1. 构图不佳怎么办 / 214
2. 曝光不足怎么办 / 218
3. 怎样降低照片的噪点 / 226
4. 怎样快速调出日系风格 / 228
5. 人像偏黄怎么办 / 230
6. 如何做出 LOMO 风格的照片 / 232
7. 如何让电脑批量自动处理照片 / 238

用 Photoshop 进行简单的图片处理 / 242

1. 让照片变明亮 / 244
2. 快速让皮肤变白 / 246
3. 画笔涂抹出的艺术效果 / 248
4. 调出低饱和度的人像照片 / 250

5. 去除脸上的小斑点 / 252

6. 把彩色照片转为黑白 / 254

7. 制作移轴效果 / 256

用 Adobe Camera Raw 处理 RAW 格式照片 / 260

第六章 善待你的“时光仓库” / 266

1. 啊，好多好多：养成整理照片的好习惯 / 268

2. 文字让照片更动人：用文字记下照片背后的故事 / 272

3. 台历、明信片、照片墙：与人分享你的作品 / 278

小世界◎摄影

爱比技巧更重要

温情爸爸的摄影经

周华诚 著

中国摄影出版社

目 录

序言：父母是孩子最好的摄影师，因为那份爱无可取代 / 008

第一章 拿起你的相机 / 012

1. 我的相机很差吗 / 014
2. 相机知识真的这么简单吗 / 016
3. 正确的拍照姿势是怎样的 / 022
4. 照片曝光是怎么回事 / 026
5. 有必要调高感光度吗 / 030
6. 构图是否非常重要 / 034
7. 手机也是拍照利器 / 040

第二章 那些不可错过的重要时刻 / 046

1. 迎接宝宝的到来 / 048
2. 产房里的动人一刻 / 052
3. 宝贝，欢迎你加入我们 / 056
4. 孩子成长的重要时刻 / 062

第三章 爱比技术更重要 / 076

1. 记录生活：爱的氛围无可取代 / 078
2. 亲情柔软：让相机在生活中“隐身” / 080
3. 请蹲下来：平视孩子的眼睛拍照 / 084
4. 放声大笑：捕捉孩子的欢乐时刻 / 088
5. 古灵精怪：记录生活的原初表情 / 092
6. 不要勉强：如果孩子不愿意面对镜头 / 096
7. 忍俊不禁：孩子和狗狗在一起 / 100
8. 随时随地：相机就在你的手边 / 104
9. 唯美主义：偶尔也拍糖水片 / 108
10. 玩玩自拍：温馨的亲子时间 / 114
11. 拍即秘诀：有意思的事拍下来再说 / 122
12. 远近不同：拍摄时注意景别的变化 / 128
13. 活力无限：抓拍运动中的孩子 / 132
14. 系列组照：用照片来讲述一个故事 / 136
15. “一、二、三，跳”：搞搞创新 / 150
16. 闭上眼睛：聆听风的声音 / 156
17. 春去秋来：撷取季节的故事 / 160
18. 流光碎影：相同的地点，不同的时间 / 166
19. 别有趣味：爸爸的大衣服可以当裙子穿 / 172
20. 路过风景：和你一起看看这世界 / 176

第四章 捕捉美妙的光线 / 182

1. 细解光线 / 184
2. “蓝色时刻” / 194
3. 挑战弱光 / 202

第五章 最简单的后期制作就够了 / 210

用光影魔术手进行简单的图片处理 / 212

1. 构图不佳怎么办 / 214
2. 曝光不足怎么办 / 218
3. 怎样降低照片的噪点 / 226
4. 怎样快速调出日系风格 / 228
5. 人像偏黄怎么办 / 230
6. 如何做出 LOMO 风格的照片 / 232
7. 如何让电脑批量自动处理照片 / 238

用 Photoshop 进行简单的图片处理 / 242

1. 让照片变明亮 / 244
2. 快速让皮肤变白 / 246
3. 画笔涂抹出的艺术效果 / 248
4. 调出低饱和度的人像照片 / 250

5. 去除脸上的小斑点 / 252

6. 把彩色照片转为黑白 / 254

7. 制作移轴效果 / 256

用 Adobe Camera Raw 处理 RAW 格式照片 / 260

第六章 善待你的“时光仓库” / 266

1. 啊，好多好多：养成整理照片的好习惯 / 268

2. 文字让照片更动人：用文字记下照片背后的故事 / 272

3. 台历、明信片、照片墙：与人分享你的作品 / 278





序 言：

父母是孩子最好的摄影师，
因为那份爱无可取代



让我好好想一想，我是从哪一天开始拿起相机给孩子拍照的呢？应该是在得知妻子怀孕之后吧，我突然意识到自己不再是一个孩子，突然觉得肩上的责任重了好多，有一种百感交集的情绪涌上心头。大概每一个初为人父或初为人母的人都有类似的感受吧，或有莫名的喜悦，或有怅然的心事，或是手足无措，或是兴奋得睡不着觉。虽然每个人的想法不尽相同，但很显然，这一定是你生命中的一件大事。

有一个小朋友远远地在和你打招呼。他对你说：“嗨，你好吗？”有一个小朋友就要走进你的生活，在之后的漫长时光里，你要和现在还没有见面的这个人耳鬓厮磨、相互温暖，彼此倚靠和拥有，和他一起走向未来和远方，这是一件多么奇妙的事情。所以，从你知道有一个小小的朋友即将参与进来的时候，就是拿起相机的最好时机。

当然，如果能够更早一点拿起相机拍摄，那就更有意思。如果你从你自己小的时候就开始拍，那会更有意思。把你从小到大的照片和你的孩子从小到大的照片放在一起观看，会让所有的人目瞪口呆。在你小时候曾经站过的那棵树下，在你小时候曾经站过的那个街头……在你小时候拍照的同一个地方，为你的孩子拍一张照片，没有比这更美妙的事情了。

我们为什么要给孩子拍照呢？也许你想把照片传到网上，比如上传到朋友圈或个人空间里给朋友们看。这的确是一个不错的理由，也是你自己的需要。但换一个角度来看，这是否同样是孩子的需要呢？如果有一天孩子长大了，一定会感谢父母用相机很好地记录下自己的成长历程。当你把镜头对准孩子和家人时，当你在记录一个家庭的日常生活时，你会发现很多之前从未认真思考过的问题。镜头成了沟通亲情的通道。就这样日复一日地拍下去，总有一天你会发觉，自己仿佛推开了一扇爱的窗户，迎面而来的是亲情与爱的阳光。

所以，给孩子拍照这件事，你一定不舍得轻易交给别人去做。不管专业摄影师拍得有多么棒，照相馆布置得有多么豪华，灯光、道具、设备有多么吸引人，他们的后期制作能力有多么强，都比不上你拍的照片，因为那份爱无可取代。