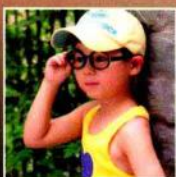


摄影
起步

PHOTOGRAPHING
CHILDREN



一天都是新的



拍儿童

“摄影起步”丛书编写组策划

方临明 黄志伟 朱利明 编著

浙江摄影出版社



每 · 一 · 天 · 都 · 是 · 新 · 的

摄影起步 拍儿童

PHOTOGRAPHING CHILDREN

“摄影起步”丛书编写组策划 方临明 黄志伟 朱利明 编著 浙江摄影出版社

责任编辑 卞际平
装帧设计 薛蔚花树
责任校对 王莉
责任印制 朱圣学

图书在版编目(CIP)数据

每一天都是新的：拍儿童 / 方临明，黄志伟，朱利明编著. —杭州：浙江摄影出版社，2013.7

(摄影起步)

ISBN 978-7-5514-0347-4

I. ①每… II. ①方… ②黄… ③朱… 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135758号

摄影起步

每一天都是新的：拍儿童

“摄影起步”丛书编写组策划 方临明 黄志伟 朱利明 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

电话：0571-85159646 85159574 85170614

网址：www.photo.zjcb.com

经销：全国新华书店

制版：浙江时代出版服务有限公司

印刷：浙江星晨印务有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：7

2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-0347-4

定价：20.00元

特别致谢：感谢浙江省卫生厅老干部书画摄影研究会，浙江省肿瘤医院团委、工会，快快拍网，爱摄网·智腾摄影俱乐部及郑聪女士对本书的支持；感谢许沈华、朱笕青、方军、王川灸、钱菊萍、周陈西、邵俊、包叶江、宋成、盛路芳、吴慧英、李婷对本书提供图文作品。

封面图片：张柏辉



序

为了更自由的表达

傅拥军

拍照片的人越来越多，好照片也越来越多。如何才能让你的照片脱颖而出？这个问题摆在每个摄影者面前。

平时与影友交流的时候，我常常鼓励大家：“有点意思，先拍下来再说。”因为世界再大，也是由微小世界构成，每个人都可以为这个时代留下更多的小世界。这既是对我们身处的时代记录，也是对现实的个人评价。

可以是街头的一个小小橱窗；
可以是路边的一棵小小桃树；
可以是阳台的一朵小小花朵；
可以是父母穿过的一双旧鞋；
可以是上班路上的一个背影；
可以是旅行中的一个表情……

这些都可以拍！摄影貌似一下子容易起来。于是有人就跟我探讨：全民摄影时代，技术还重要吗？

通常我会以自己的例子来回答这个问题。世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖作品《我好想爸爸妈妈》，当初我只是想给孩子和老师拍张照片，送给他们留作纪念。21个孩子，每人拍两张，半个小时便拍好了。后来照片在电脑上按百分之百比例打开，发现每张都

清晰，眼睛里还有眼神光，留守儿童的孤寂和不安状态得到很好体现。事实当时的光线和环境，在没有带三脚架的情况下想要拍踏实还是有一定难度的。因为平时我已经养成不拍虚照片（除非需要故意拍虚）的习惯，无论光线多差，也会要求自己技术一定要到位。

技术是很重要的，它是你拍好照片的保障。技术有了，才能更准确自如地表达你的想法。

这套“摄影起步”丛书一共12本——《拍春景》、《拍夏景》、《拍秋景》、《拍冬景》、《拍鸟儿》、《拍花卉》、《拍宠物》、《拍静物》、《拍儿童》、《拍女性》、《拍旅途》、《后期制作》，图书定位在摄影初学者所需要的技巧技法，内容简洁实用。

只要掌握并养成一些好习惯，你一定能在摄影的路上走更远，并且更自由。

傅拥军：

两届世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖者

中国摄影金像奖获得者

《都市快报》摄影部主任

著作有《那么西湖》、《纪实摄影指导》等

目 录



第一章 好照片的秘密

- 01 把照片拍清楚 /008
- 02 使用连拍 /009
- 03 照片里要有生动的主体 /010
- 04 善用陪体衬托儿童形象 /011
- 05 利用虚实对比突出儿童形象 /012
- 06 赋予照片一个鲜明的主题 /013
- 07 画面要简洁 /014
- 08 多一些生活的味道 /015

第二章 儿童摄影常用技巧

- 09 多拍才是硬道理 /016
- 10 关闭您的闪光灯 /017
- 11 尝试特写 /018
- 12 不要只拍笑 /019
- 13 在镜头上包裹小道具 /020
- 14 对焦在眼睛 /021
- 15 打造家庭化“影楼” /022
- 16 准备一些配饰 /023
- 17 相机与儿童的高度大体一致 /024
- 18 利用拍摄角度改变背景 /025
- 19 寻找色彩、线条 /026
- 20 儿童摄影中的三分法构图 /027
- 21 要有足够的爱心和耐心 /028
- 22 其他的构图法则 /029

第三章 不同时段儿童摄影

- 23 儿童摄影的最佳镜头 /030
- 24 记录孕妈妈 /031
- 25 新生儿的拍摄 /032
- 26 百日宝宝 /033

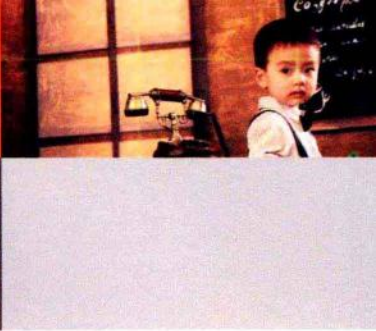
- 27 3—6 个月的宝宝 /034
- 28 6—11 个月的宝宝 /035
- 29 满周岁的宝宝 /036
- 30 1—3 周岁的宝宝 /037
- 31 3—5 周岁的儿童 /038
- 32 5—10 周岁的孩子 /039

第四章 儿童摄影的实战篇

- 33 室内的场景照 /040
- 34 抬头照的拍摄 /041
- 35 选取素雅的背景 /042
- 36 幸福快乐的生日照 /043
- 37 我为地球节能一小时 /044
- 38 影楼里跟拍 /045
- 39 浴室里怎么拍 /046
- 40 哪个是我 /047
- 41 室外的场景拍摄 /048
- 42 外景道具的选择 /049
- 43 外景服装的选择 /050
- 44 让孩子自己玩 /051
- 45 妈妈带我游古镇 I /052
- 46 妈妈带我游古镇 II /053
- 47 幼儿园的外景 /054
- 48 旋转木马的拍摄 /055
- 49 讲个图片故事 /056

第五章 后期制作

- 50 儿童暖黄色调 /060
- 51 制作柔和的黄紫色调 /070
- 52 儿童清新调 /076



- 53 调整白平衡 /086
- 54 Photoshop 转黑白 /088

附录：摄影入门基础

- 01 焦距 /090
- 02 光圈 /090
- 03 快门速度 /091
- 04 感光度 /091
- 05 景深 /092
- 06 色温 /092
- 07 曝光 /093
- 08 黄金分割 /093
- 09 三角形构图 /094
- 10 对称构图 /094
- 11 三分法构图 /094
- 12 对角线构图 /095
- 13 散点构图 /095
- 14 曲线构图 /095
- 15 散射光 /096
- 16 直射光 /096
- 17 侧光（前侧光） /096
- 18 逆光（侧逆光） /097
- 19 顶光 /097
- 20 顺光 /097
- 21 数码单反相机部件功能示意图（正面） /098
- 22 数码单反相机部件功能示意图（背面） /099
- 23 遮光罩 /100
- 24 滤光镜 /100
- 25 存储卡 /100
- 26 三脚架 /101
- 27 摄影包 /101
- 28 自动对焦模式 /102
- 29 手动对焦模式 /102
- 30 中央重点测光 /103
- 31 点测光 /103
- 32 评价测光 /104
- 33 局部测光 /104
- 34 全自动曝光模式 /104
- 35 程序曝光模式 /105
- 36 快门优先曝光模式 /105
- 37 光圈优先曝光模式 /106
- 38 手动曝光模式 /107
- 39 自动白平衡模式 /107
- 40 白炽灯白平衡模式 /107
- 41 荧光灯白平衡模式 /108
- 42 阴影白平衡模式 /108
- 43 人像模式 /108
- 44 运动模式 /109
- 45 风景模式 /109
- 46 儿童快照模式 /110
- 47 近摄（微距）模式 /110
- 48 自拍模式 /111
- 49 夜景人像模式 /111



每 · 一 · 天 · 都 · 是 · 新 · 的

摄影起步 拍儿童

PHOTOGRAPHING CHILDREN

“摄影起步”丛书编写组策划 方临明 黄志伟 朱利明 编著 浙江摄影出版社



序

为了更自由的表达

傅拥军

拍照片的人越来越多，好照片也越来越多。如何才能让你的照片脱颖而出？这个问题摆在每个摄影者面前。

平时与影友交流的时候，我常常鼓励大家：“有点意思，先拍下来再说。”因为世界再大，也是由微小世界构成，每个人都可以为这个时代留下更多的小世界。这既是对我们身处的时代记录，也是对现实的个人评价。

可以是街头的一个小小橱窗；
可以是路边的一棵小小桃树；
可以是阳台的一朵小小花朵；
可以是父母穿过的一双旧鞋；
可以是上班路上的一个背影；
可以是旅行中的一个表情……

这些都可以拍！摄影貌似一下子容易起来。于是有人就跟我探讨：全民摄影时代，技术还重要吗？

通常我会以自己的例子来回答这个问题。世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖作品《我好想爸爸妈妈》，当初我只是想给孩子和老师拍张照片，送给他们留作纪念。21个孩子，每人拍两张，半个小时便拍好了。后来照片在电脑上按百分之百比例打开，发现每张都

清晰，眼睛里还有眼神光，留守儿童的孤寂和不安状态得到很好体现。事实上当时的光线和环境，在没有带三脚架的情况下想要拍踏实还是有一定难度的。因为平时我已经养成不拍虚照片（除非需要故意拍虚）的习惯，无论光线多差，也会要求自己技术一定要到位。

技术是很重要的，它是你拍好照片的保障。技术有了，才能更准确自如地表达你的想法。

这套“摄影起步”丛书一共12本——《拍春景》、《拍夏景》、《拍秋景》、《拍冬景》、《拍鸟儿》、《拍花卉》、《拍宠物》、《拍静物》、《拍儿童》、《拍女性》、《拍旅途》、《后期制作》，图书定位在摄影初学者所需要的技巧技法，内容简洁实用。

只要掌握并养成一些好习惯，你一定能在摄影的路上走更远，并且更自由。

傅拥军：

两届世界新闻摄影比赛（荷赛）获奖者

中国摄影金像奖获得者

《都市快报》摄影部主任

著作有《那么西湖》、《纪实摄影指导》等

目 录



第一章 好照片的秘密

- 01 把照片拍清楚 /008
- 02 使用连拍 /009
- 03 照片里要有生动的主体 /010
- 04 善用陪体衬托儿童形象 /011
- 05 利用虚实对比突出儿童形象 /012
- 06 赋予照片一个鲜明的主题 /013
- 07 画面要简洁 /014
- 08 多一些生活的味道 /015

第二章 儿童摄影常用技巧

- 09 多拍才是硬道理 /016
- 10 关闭您的闪光灯 /017
- 11 尝试特写 /018
- 12 不要只拍笑 /019
- 13 在镜头上包裹小道具 /020
- 14 对焦在眼睛 /021
- 15 打造家庭化“影楼” /022
- 16 准备一些配饰 /023
- 17 相机与儿童的高度大体一致 /024
- 18 利用拍摄角度改变背景 /025
- 19 寻找色彩、线条 /026
- 20 儿童摄影中的三分法构图 /027
- 21 要有足够的爱心和耐心 /028
- 22 其他的构图法则 /029

第三章 不同时段儿童摄影

- 23 儿童摄影的最佳镜头 /030
- 24 记录孕妈妈 /031
- 25 新生儿的拍摄 /032
- 26 百日宝宝 /033

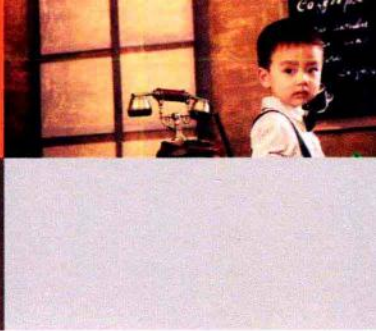
- 27 3—6个月的宝宝 /034
- 28 6—11个月的宝宝 /035
- 29 满周岁的宝宝 /036
- 30 1—3周岁的宝宝 /037
- 31 3—5周岁的儿童 /038
- 32 5—10周岁的孩子 /039

第四章 儿童摄影的实战篇

- 33 室内的场景照 /040
- 34 抬头照的拍摄 /041
- 35 选取素雅的背景 /042
- 36 幸福快乐的生日照 /043
- 37 我为地球节能一小时 /044
- 38 影楼里跟拍 /045
- 39 浴房里怎么拍 /046
- 40 哪个是我 /047
- 41 室外的场景拍摄 /048
- 42 外景道具的选择 /049
- 43 外景服装的选择 /050
- 44 让孩子自己玩 /051
- 45 妈妈带我游古镇 I /052
- 46 妈妈带我游古镇 II /053
- 47 幼儿园的外景 /054
- 48 旋转木马的拍摄 /055
- 49 讲个图片故事 /056

第五章 后期制作

- 50 儿童暖黄色调 /060
- 51 制作柔和的黄紫色调 /070
- 52 儿童清新调 /076



- 53 调整白平衡 /086
- 54 Photoshop 转黑白 /088

附录：摄影入门基础

- 01 焦距 /090
- 02 光圈 /090
- 03 快门速度 /091
- 04 感光度 /091
- 05 景深 /092
- 06 色温 /092
- 07 曝光 /093
- 08 黄金分割 /093
- 09 三角形构图 /094
- 10 对称构图 /094
- 11 三分法构图 /094
- 12 对角线构图 /095
- 13 散点构图 /095
- 14 曲线构图 /095
- 15 散射光 /096
- 16 直射光 /096
- 17 侧光（前侧光） /096
- 18 逆光（侧逆光） /097
- 19 顶光 /097
- 20 顺光 /097
- 21 数码单反相机部件功能示意图（正面） /098
- 22 数码单反相机部件功能示意图（背面） /099
- 23 遮光罩 /100
- 24 滤光镜 /100
- 25 存储卡 /100
- 26 三脚架 /101
- 27 摄影包 /101
- 28 自动对焦模式 /102
- 29 手动对焦模式 /102
- 30 中央重点测光 /103
- 31 点测光 /103
- 32 评价测光 /104
- 33 局部测光 /104
- 34 全自动曝光模式 /104
- 35 程序曝光模式 /105
- 36 快门优先曝光模式 /105
- 37 光圈优先曝光模式 /106
- 38 手动曝光模式 /107
- 39 自动白平衡模式 /107
- 40 白炽灯白平衡模式 /107
- 41 荧光灯白平衡模式 /108
- 42 阴影白平衡模式 /108
- 43 人像模式 /108
- 44 运动模式 /109
- 45 风景模式 /109
- 46 儿童快照模式 /110
- 47 近摄（微距）模式 /110
- 48 自拍模式 /111
- 49 夜景人像模式 /111





第一章

好照片的秘密

01

把照片拍清楚



第一个秘密就是，把照片拍清楚。当然有些特意模糊的照片也是非常棒的好照片，这是另外一回事，至少要等你拍清楚之后，再去玩那些特意模糊的片子。对初学者而言，首要的事是给要拍的景物获得一个清晰的影像，不清晰的影像会让你的照片大打折扣，甚至变成废片！照片模糊是很多刚开始玩相机的人经常犯的毛病，这需要在日常拍摄和练习中解决这个问题。

使用连拍



要获得清晰的影像，不妨试试相机的连拍模式，一下子拍摄好几张照片，往往会有一张比较清晰的照片。拍摄的时候，深吸一口气，让手臂紧贴身体，屏气时按下快门。除此之外，连拍在儿童摄影中较为常用，通过连拍可以捕捉宝贝一个完整的动作，通过后期的照片组合，您会发现很有意思！

小提示：安全快门：所谓的安全快门，就是在手持相机的情况下能获得清晰影像的快门速度，一般为镜头焦距的倒数，也就是说当你的镜头焦距为 60mm 时，你的快门速度不要低于 1/60 秒，以此类推。

03

照片里要有生动的主体



我们拍摄一张照片时，照片里有很多对象，但你要确定一个照片的中心，也就是一个主体，照片中其他的景物是陪体，是为主体服务的，这个主体可以是人、风光、动物、植物等。在拍摄时我们要思考怎样才能使这个主体更突出，更吸引人。一般而言，一张照片中占画面面积大的、色彩鲜明的、亮度较高的都是比较吸引人的。摄影是减法的艺术，你要学会扔掉那些影响主体的东西，学会取舍！现在把你手上的照片再找出来，分析一下，哪个是主体，主体之外还有哪些陪体，哪些是可以不要的，这样实验后，以后再拍摄时，就会有主体感觉，让照片更为简洁明了。