

《妈咪宝贝》《母子健康》专栏连载,《父母必读》重点推介

爱孩子·爱摄影

唐人教你做宝贝的贴身摄影师

唐人 著

新晋父母必备
宝贝摄影
第一书



央视著名主持人

李咏

白燕升

我们很少拍照片,因为女儿的缘故每年都会为她留下成长的影像。女儿今年七岁了,七年中的成长点滴全拜唐人的高技!唐人是一位儿童摄影高手!

这本书不仅能让父母更好地拍下宝贝的成长瞬间,更重要的是,它能引领我们重新学习爱。

中国青年出版社

追求纯真写实，记录永恒瞬间

爱孩子·爱摄影

唐人教你做宝贝的贴身摄影师

唐人 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

爱孩子·爱摄影：唐人教你做宝贝的贴身摄影师/唐人著.

—北京：中国青年出版社，2009.12

ISBN 978-7-5006-9038-2

I.①爱... II.①唐... 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(2009)第202255号

责任编辑：李文华

内文设计：徐立平

中国青年出版社 出版发行

社址：北京东四12条21号

邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话(010)84014085

门市部电话(010)84039659

北京爱丽精精彩印有限公司印刷

新华书店经销

889×1194 1/20 9印张

2010年1月北京第1版

2010年1月北京第1次印刷

印数：1-5000册

定价：45.00元

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话：(010)84047104

最好的礼物



一个女友拍拖多年，终于下定决心要结婚啦——推手竟然是准婆婆送的一本相册，是准新郎的：从满月开始，一个天地初开的小人儿咧着还没有牙的嘴笑得见眉不见眼；然后半岁，小男孩儿出了第一颗牙；一岁，第一次扶着桌脚自己站起来；两岁，开始笨拙地奔跑；三岁，上幼儿园的第一天，瘪着嘴，腮边挂的那一滴泪；然后七岁的小小少年，戴上了红色的领巾……女友说，一刹那间，只觉得自己的心融化了，知道了自己眼前这个高高大大的男人也不过是一个小小的孩子，知道了在未来的婚姻中，彼此都只不过是彼此的大孩子，需要互相地去包容、纵容和好好地珍惜。决心步入婚姻殿堂的女友说：这是我收到的最好的礼物！

所以，最近听说我的好朋友、出色的儿童摄影师唐人，要出版一本与众多的年轻父母分享摄影经验的书籍，就忍不住大力鼓掌。因为，我也深深相信：一本成长的影集，的确是我们给孩子最好的礼物之一。

美好的时光无法留驻，但是我们可以借力镜头留住那些美丽的瞬间。

如今，给孩子照相，已经是爸爸妈妈们必做的育儿功课了，但是如何才能照好相，如何才能尽可能多地留下孩子成长路上的每一个感动瞬间，大约是困扰每一对非摄影专业人员的爸爸妈妈的一个不大不小的问题。学习



的手段不是没有：专业的摄影书籍杂志，摄影网站的交流，向做摄影工作的朋友偷师学艺……但是，更准确有效的方法呢？如果我们只是想给孩子拍一些好照片，而不是从此要成为一个摄影发烧友，可是，又实在不认识做儿童摄影师的朋友，请教无门呢？那就在这册书里边结识唐人吧。

唐人是《母子健康》杂志多年来的老朋友和默契的合作者。《母子健康》的封面和内页中很多美丽的图片都出自唐人和她带领的“瞳颜”摄影团队。配合杂志的拍摄，其实是一件非常辛苦的事情；更尤其我们杂志的拍摄对象还不是专业的模特儿，而是小小的、很可能完全不懂得配合的小孩子。很多时候的起早贪黑和东奔西跑就不用说了，很多次，我们的小模特儿拍着拍着就睡着了，于是大家需要悄声下来，直到小宝贝儿一觉酣睡醒来。很多次，我们的小模特儿怎么哄怎么劝都坚决不肯

出现在镜头前面，于是我们的全部布景灯光化妆团队就得改日重来……每每这样一些时候，最不介意的往往是唐人，她最常说的话就是：让宝贝玩儿一会儿，要是累了就哄他睡一觉，只有玩好、睡好、吃好后才会有好心情，等心情好了再拍摄。我想，这样的话，在一个如果只是把儿童摄影作为工作的人口中，是说不出来的；只有像唐人这样，一直一直是在以一个妈妈的心情来拍摄每一个站到她镜头前面的人，这样的语言才是她最自然的心声吧。

因为爱了孩子的笑靥，我们爱上了给孩子摄影；
因为爱了这世间所有的孩子，我们爱了这个世界。

让我们一起在这本书中，找寻我们想要的知识和答案，为我们的孩子备下——最好的礼物！



《母子健康》杂志主编 徐爽



因为爱孩子 所以爱摄影

结缘儿童摄影，源自于儿子的诞生。那么小小软软的一个生命，在短短几个月的养育后，便有了翻天覆地的变化，而他的每一个第一次，我还没来得及仔细地感受，就飞速地过去了。最初给他拍摄，往往因匆忙而仅作为儿子成长日记的补充，相隔一段时间再拿出来回味，那皱巴巴的小脸、那裹在小包裹里沉睡的小小孩儿，让我看了又看。这些随意拍摄的画面随着儿子的长大一去不复返了，它们成了历史的见证，让我强烈地感觉到不能再忽略拍摄了，我要把儿子成长中各种有趣的样子、我们之间最真挚的情感记录下来，给儿子记录成长时光的点滴、给自己留下弥足珍贵的回忆。

我开始用心记录儿子的成长，把以往用在成人摄影上的经验，更改调整再加上我对孩子的认知，经过不断地摸索，找到了自己所喜欢的风格——简约、真实、自然。等到儿子快一岁，我真正转型为儿童摄影师。

我所接触的顾客都是爱孩子的家长，每次拍摄前，我们都会兴致勃勃地聊起宝贝的趣事、最近的变化、又长了那些本领……而我在充分了解了宝贝的情况后，会与家长一同制定拍摄计划，以最好地展现宝贝这个时期的特点。比如宝贝不到一岁，我们在家中拍，既让宝宝舒服，又能把生活的环境记录下来；宝贝一岁多了爱在户外玩耍了，我们就选一个景致优美的地方一家人快乐地郊游；两岁时喜欢汽车、恐龙等等，我就把宝贝成长中的这一面记录下来；再大些时宝贝有了好朋友，我就拍摄伙伴们开心玩乐的过程。总之，我会告诉家长们我的拍摄宗旨：每个宝贝都是独一无二的，我的拍摄是运用技巧把他（她）最可爱、最独特、最有意思的样子记录下来，而不



是把他（她）塑造成一个什么形象，因此只要开心地展现你们一家的快乐生活就行了！

这样的拍摄理念虽然丢失了一些顾客，但是喜欢这种风格的顾客，很欣赏这一幅幅为他们量身特制的照片。每次顾客看到照片后的开心、感动和建议，对我而言都是一笔财富。我们因为爱孩子而成为了朋友，每年给孩子拍摄，便成为彼此期待的一次相聚。

这样的拍摄风格也让我有缘结识了《妈咪宝贝》、《母子健康》、《父母必读》等几本优秀育儿杂志的主编和编辑，她们选择我拍摄的照片作插图，是感觉这些带有真情实感的照片能够打动读者，由此更坚定了我的拍摄理念。转眼间与这些杂志的合作已经十年了，我们的合作也更加广泛：拍摄封面、时装大片、策划专题拍摄，以及开设专栏把我的摄影经验与读者分享。我们相互影响着，共同提高着。与这些认真敬业、富有爱心的杂志社朋友的合作是非常愉快的，她们时尚的育儿态度和对工作的严谨负责对我也产生了深远的影响。

随着数码时代的到来，拍摄的手法比胶片时代更丰富了，可是在风格和理念上，我依旧遵循以往。几年前，利用数码后期制作各种奇特、梦幻、卡通风格的儿童摄影大量涌现，这些新奇的东西也曾让我眼前一亮，但是随着重复作品的不断出现，原本有趣的创意变成了模式化的流程。因此，经过慎重考虑，我只把数码流程作为拍摄的补充，起到修补瑕疵的作用，我所追求的，仍然是用摄影的技巧原汁原味地展现宝贝们的美丽与可爱。

数码相机经过近几年的发展，越来越容易操控了，我的一些顾客朋友希望我能教他们简单易学的方法，用手中并不昂贵的器材拍出精美的照片。杂志社和出版社的朋友也敏感地注意到了这些读者，特别是“80后”的新晋父母的需求。在她们们的敦促和鼓励下，经过长时间的思考，更多地留意拍摄时出现的问题，我一点点写下了多年的摄影心得，因此有了本书的面世。

为宝贝拍照的过程很享受，我所面对的是最纯真的眼神，我所看到的是父母对宝贝最无私的爱。做儿童摄影十多年了，我的一些老顾客经常对我说：真羡慕你的工作，每天都与可爱的孩子打交道……是啊！我真的很感谢这个职业，因为这是一份让自己感动，同时也去感动他人的工作。感谢可爱的孩子们，感谢这些上天派来的小天使！

致谢：

首先要感谢参加本书拍摄的所有模特儿和小模特儿的爸爸妈妈们，是你们的大力配合，让我较为顺利地完成了这本书的创作。其次要感谢我的同事，感谢你们给予我的无私帮助。还要感谢我的责编李文华、美编徐立平，是你们精益求精的态度，促使我一遍遍地改写，以达到贴近生活、贴近读者的目的。我还要深深地感谢我的朋友——李慧琳女士和赵桐正先生一家，我们因孩子而相识、相知，你们的深厚友谊和智慧的灵光，大大推动了我事业的发展。最后我要感谢命运让我拥有爱意融融的家庭，丈夫和儿子让我感受着温暖与甜蜜，这是我努力工作的原动力。

感谢参加本书拍摄的模特们



安娜以及女儿Olivia和儿子William

安娜结婚前是凤凰卫视的主持人，婚后全职照顾宝贝。她拥有高贵的气质，同时又亲切随和。经过几次拍摄，我们成为了好朋友，谢谢安娜的热情支持。



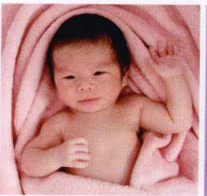
Celina

我们相识已近十年，从她大儿子百天开始我就为她全家拍摄。这次怀老二时她的身体状态特别好，我很喜欢这组孕照阳光的感觉。青春、时尚是我每次见到她的印象。



满效金和李虹亭夫妇

我很偶然地结识了效金和虹亭，谢谢他们的全力配合。在这本书出版之前正巧他们可爱的儿子满昊霖出生100天了，我请这个在妈妈肚子里的小模特来露个面吧！



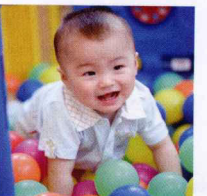
薛凯宸（宸宸）

宸宸的妈妈曾在我们公司拍摄孕照，我因为着急找刚出生的宝贝做模特就联系了她。电话打过去时她正准备做剖腹产手术，于是宸宸就成为我这么多年来第一个在宝贝出生当天预约的模特，哈哈……来一张宸宸100天时的照片吧！



李 瑶（玥玥）

看到玥玥就被她可爱的胖肉肉所吸引，于是找到了这组拍摄的要点。玥玥妈妈的孕照是为杂志拍摄的专题片，玥玥也是在妈妈肚子里时就是小模特哟！



明明

明明一家是我的老顾客了，明明的姐姐乖巧可爱，很轻松就能拍到精彩镜头；而活泼的明明身体壮实，精力旺盛，为他拍摄需要有足够的体力哟！



陈若馨（晓晓）

第一次为晓晓拍摄，我就喜欢上了她，她那甜美的笑容打动了我，是我喜欢的温柔可爱型小美女，每次拍完我都会抱抱这个小可爱……



李时若（米米）

我的责编认为书中应增加户外亲子照的内容，于是我想到了刚刚拍完的顾客——米米一家。我征询他们是否愿意做书中的模特，他们很开心地同意了，于是我赶快补拍了一组场景图。细心的朋友可能会问，照片中浓密的蔷薇花在场景图里怎么看不出来？这是因为相隔一周后补拍时，蔷薇花已经谢了O(∩_∩)O~!



李晴妤（宽宽）

在技巧篇中出现的小可爱就是宽宽1岁时拍摄的照片，朋友们看出来了吗？我从她100天时开始为她拍摄，到两岁时已拍摄过7次了，宽宽可有丰富的“出镜”经验哟。



虎虎

虎虎一家是我的老朋友，我早在9年前就开始为他姐姐拍摄。虎虎有一个深爱着他们又精通儿童教育的姥姥，每次拍摄与他们一家相处时，老人家的言行都让我敬佩不已，受益匪浅。这次照片签约时才知道他们全家移居国外了，不知以后是否还有机会见面，心中有些惆怅……



姊妹花EVA和VIVIAN

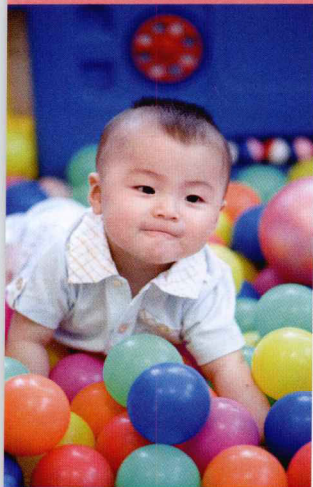
姐姐EVA出生就有浓密漂亮的卷发，是公认的小美女；妹妹VIVIAN笑容甜美，是公认的小甜心。



陈硕一

硕一宝贝在拍摄100天的照片时，被身为服装设计师的妈妈换了N套衣服N个帽子，因此在装扮宝贝的章节中友情出镜。

Contents 目录



技巧基础篇

- 家中什么地方的光线最适合拍照? ... 4
- 室内光线不足时怎么办? ... 6
- 在家中怎么设置漂亮的背景? ... 10
- 什么时候适合在户外拍照? ... 14
- 阴天怎样拍出亮丽的照片 ... 16
- 晴天户外拍摄时如何选景和用光? ... 18
- 怎么打扮你的宝宝? ... 22
- 宝宝不配合怎么办? ... 30
- 为什么宝宝的照片常常拍模糊? ... 32
- 怎么照出宝宝粉嫩的肤色? ... 36
- 怎么让宝宝成为照片中的主角? ... 38

实战提高篇

“我是从哪儿来的？” … 44

宝贝的第一个家——妈妈的大肚肚 … 44

孕妈妈优美的D形曲线剪影 … 46

户外散步好心情 … 48

告别二人世界：“1+1=3” … 50

宝贝诞生啦！ … 54

0~1个月宝贝拍摄要点 … 54

襁褓中的宁馨儿 … 56

不盈一握 … 58

花中仙子 … 60

宝贝一百天啦！ … 62

1~3个月宝贝拍摄要点 … 62

圣洁经典 … 64

抬起高贵的头 … 66

手足情深 … 70

灵巧的福娃娃 … 74

4~6个月宝贝拍摄要点 … 74

露出可爱的胖肉肉 … 76

天使爱美丽 … 80

阳台日光浴 … 82





“忙碌”的淘气包 … 84

7~9个月宝贝拍摄要点 … 84

可爱的吃相 … 86

时尚帅哥秀 … 90

看谁爬得快 … 96

童趣也优雅 … 98

好奇的探险家 … 100

10~12个月宝贝拍摄要点 … 100

应对运动型宝贝 … 102

游戏房里的追逐 … 104

“我不要睡午觉” … 108

“我一周岁啦！” … 110

一周岁宝贝的拍摄要点 … 110

情趣亲子照 … 112

蹒跚学步 … 118

第一个生日party … 122

“抓周”节目 … 126

百变宝贝速战实例（1~2岁） … 128

居家 … 128

热情 … 130

高雅 … 131

可爱 … 132

靓丽 … 133

田园 … 135





工具完善篇

户外创意摄影 (2~3岁) ... 136

可爱粉色系 ... 136

时尚炫彩系 ... 138

帅气唯美系 ... 140

摄影器材 ... 144

数码卡片相机的优缺点 ... 144

扬长避短用好数码卡片机 ... 145

数码单反相机的优缺点 ... 146

适合给宝贝拍照的镜头配置 ... 151

外置闪光灯 ... 153

反光板 ... 153

图像处理 ... 154

补救曝光不正常的照片 ... 154

裁剪获得理想构图 ... 156

修正照片的颜色 ... 158

虚化杂乱的背景 ... 160

制作特殊的效果 ... 162

添加可爱的边框 ... 164

镜头背后的故事 ... 166

编后记：差距的苦恼 ... 169

追求纯真写实，记录永恒瞬间

爱孩子·爱摄影

唐人教你做宝贝的贴身摄影师

唐人 著

中国青年出版社





技巧基础篇

摄影是光与影的艺术，学会正确地运用光线、了解相机的功能设定，是拍出好照片的基础。使用数码相机可以立刻看到拍摄效果，更容易发现失误的原因，所以即使不是专业摄影师，只要用心掌握一些基础的技巧，拍摄水平就会迅速提高，一定可以给宝贝拍出漂亮照片的！

03

爱孩子·爱摄影——唐人教你做宝贝的贴身摄影师



01

家中什么地方 的光线最适合拍照？

家是宝宝最主要的活动场所，家中的宝宝自由自在、稚趣天真，好多可爱顽皮的表情和动作都是在最亲近的人面前才会出现的，爸爸妈妈可千万别错过哟！

在家中为宝贝拍照，我们首先要考虑光线够不够，而要取得足够的自然光，最适合的地方当然是靠近窗户的位置了。试着让宝宝面朝窗户，来回多移动几次他（她）的位置，你会发现当宝贝身处某处时，瞳孔里有一个大大的、非常清澈明亮的光斑，这时宝贝面孔上散布的光也柔和、均匀。

1. 客厅靠近阳台的位置光线充足，非常适合拍摄



看到了吗，我的眼睛亮晶晶。

