



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 亲乐读系列



超会摄影的妈妈
罗晓梅 著

因为宝宝 爱上摄影

汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

因为宝宝 爱上摄影

罗晓梅 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

因为宝宝 爱上摄影 / 罗晓梅著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1
(汉竹·亲亲乐读系列)
ISBN 978-7-5345-7953-0

I. ①因… II. ①罗… III. ①婴幼儿—人像摄影—摄影艺术 IV. ①J413

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 287907 号



中国健康生活图书实力品牌

因为宝宝 爱上摄影

著 者	罗晓梅
主 编	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	杨璐箐 徐珊珊
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	16	
字 数	100 千字	
版 次	2015 年 1 月第 1 版	
印 次	2015 年 1 月第 1 次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5345-7953-0
定 价	58.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

part 1

这三年，我是这么拍娃的

致新手父母摄影师 16

咋挑选拍娃的相机？ 18

练快门，不会拍虚啦 22

学光圈，虚化路人甲 26

感光度，多黑都能拍 30

白平衡，拍出肉眼看到的颜色 32

如何拍出准确的曝光 35

正确的曝光组合 36

我对新生儿摄影的认识 40

坐月子 相机半自动模式 刚出生的可可 42

2月 别开闪光灯！你的眼里有颗黑葡萄！ 44

3月 自动模式抓拍情绪 请将我竖着抱！ 45

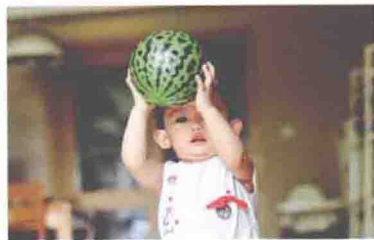
4月 广角更适合拍集体照 第一次接触艺术 46

5月 光圈优先拍出梦幻效果 大手托着小人走 47

6月 开始独立活动 自己好好坐 48

7月 温馨的合影 厉害地站立 49

9月 快门优先拍清楚 爬起来，向前进！ 50



不留遗憾的童年——365天拍摄计划 52

从风景摄影说构图 54

1岁1月 用构图拍故事 错落有致的刘海 56

1岁3月 拍出温馨的父女照 爸爸的大手 57

1岁4月 拍下每个新动作 她一点点长大了 58

1岁5月 拍摄局部表情 灵活的身手 60

1岁6月 心情是最好的留念 不是一定要“茄子” 64

1岁7月 拍摄日常生活 调皮捣蛋的“可可” 68

1岁8月 把环境拍入画面 放暑假回老家 72

1岁9月 和玩偶在一起 可“可”的熊大熊二们 74

1岁10月 记录寻常琐事 你镜头里唯一的主角 76

1岁11月 定焦拍摄前后走动 头上的小揪揪 80

1岁12月 抓拍有趣瞬间 模仿妈妈拍照 84



回头看, 如何拍好1岁的娃 86

2岁1月 走, 外出溜达去 总有新发现 90

2岁2月 拍出有“年味”的照片 过年啦 92

2岁3月 生日主题 春天来了 94

2岁4月 多陪孩子在一起 大场景, 小人物 98

2岁5月 下班后抓拍 每一刻都有故事 100

有主题地拍“大片” 102

2岁6月 “妈妈, 给我拍张照吧!” 可可爱自拍 104

2岁7月 看着她长大了 初夏 108

2岁8月 全天在一起的时光 放假的日子里 110

2岁9月 与孩子交流 让我们共同成长 114

part 2

拍出宝宝一天的神采

光线，让娃的照片与众不同 120

8:00 睡不醒的样子 起床的幸福时间 124

8:20 树荫别挡脸 周末的清新早上 126

8:30 在窗边吃饭 我的早餐 128

8:45 磨叽磨叽的时间 上班前拍两张 130

9:00 满满的好奇心 热闹的菜市场 132

9:30 拍摄绘画的细节 粉笔绘画时间 134

寻找我们共同喜欢的蓝 136

10:00 朦胧也是一种美 藏在白色窗帘里游戏 138

10:30 利用镜子拍合影 下雨待在家 140

10:45 玩具拍摄小技巧 苹果树下的婚礼 142

10:55 拍摄雨天 到楼下看雨 144

11:00 室内用高 ISO 拍摄 宅在家的游戏时间 146

11:30 在树荫下拍摄 放学回家的路上 148

12:00 中午室内光最充足 洗手、午餐时间 150

12:45 正午的室外和室内 午睡前的活动时间 152



从不同的角度讲故事——构图 154

13:00 绘本绘本快出来 睡前活动筋骨 158

13:30 在床上滚来滚去 午睡前的狂欢节奏 160

14:00 安静的容颜 睡午觉 162

15:00 有时惆怅,有时开怀 醒来情绪多 164

15:10 洗漱间也能拍 洗脸梳头的小时间 166

15:20 让画面丰富的水果 午后水果 168

15:30 记录绘画的启蒙 一起快乐地画画吧 170

15:40 你是我的好朋友 阳台里的水上乐园 172

15:55 蓝色海洋 在浴室玩耍 174

幸福的周末时光 176

16:00 暖暖的太阳 下午的闲暇时光 178

16:05 哇! 乌龟好大 极地海洋世界 180

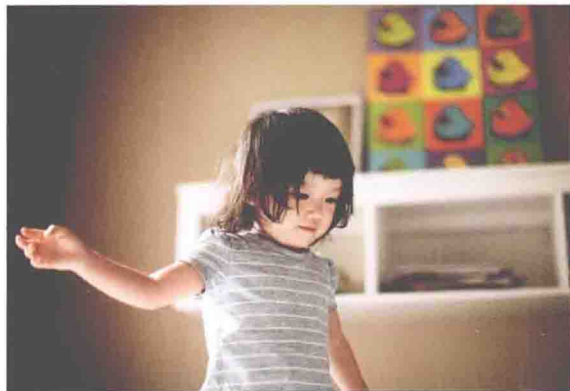
16:10 灯光下的小熊 泰迪熊博物馆 182

16:20 小空间 大世界 宜家 183

16:25 风清扬 阴天表情连连拍 184

16:30 在原野里拍摄 绿色世界 186





森林里的秘密 188

- 17:00 夕阳的大光晕 等太阳下山 190
- 17:30 趁着天黑前拍照 饭前到楼下走走 192
- 18:00 傍晚在室内拍摄 餐前小时光 194
- 18:10 温暖的餐厅灯 乖乖吃饭 196
- 18:30 总有新发现 饭后出门散散步 198
- 18:35 和雨水玩一玩 雨停后出游时间 200
- 18:40 好无聊呢 傍晚在窗边发呆 202

卡片机也能拍大片 204

- 19:00 在商场拍照 超市时间 206
- 19:30 羊咩咩 在停车场收礼物 208
- 20:00 在家里嘻嘻哈哈 晚上调皮的时间 210
- 20:30 最喜欢洗澡了 睡前玩水时间 212
- 21:00 妈妈, 我好爱你 准备睡觉觉 214

回老家的生活 216

乡村小姑娘 218

回头看, 一个镜头就能把娃拍好 220

part 3

低调整理, 后期处理超有用

用软件美化照片 224

Camera Raw 将灰蒙蒙的画面变清晰 230

Camera Raw 构图歪了如何修改 232

Photoshop 照片的第二次生命: 裁剪 234

Photoshop 照片太暗调整办法 236

Photoshop 皮肤没光泽这么调 238

Photoshop 删去多余的人物 240

Photoshop 从彩色到黑白 242

黑白的魅力 244

附录

我的十条摄影心得 246

我的推荐 248

笑话一箩筐 250



凤凰汉竹
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹主编 ● 亲亲乐读系列



超会摄影的妈妈
罗晓梅 著

因为宝宝 爱上摄影

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹

全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

有爱心的妈妈做了一件非常有意义的好事，用相机留住了孩子的美好瞬间。

——南京师范大学美术学院摄影教授 董介人
抓住儿童瞬间灵魂的人。

——国家一级摄影师 雷兆云

她用镜头留住了珍贵的瞬间，记录了孩子的成长，也诠释了摄影的魅力。

——中国国际广播电台高级编辑 吕佩浩

上架建议：摄影 / 孕产育儿

ISBN 978-7-5345-7953-0



9 787534 579530 >

定价：58.00 元

汉竹主编 ● 亲亲乐读系列

因为宝宝 爱上摄影

罗晓梅 著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

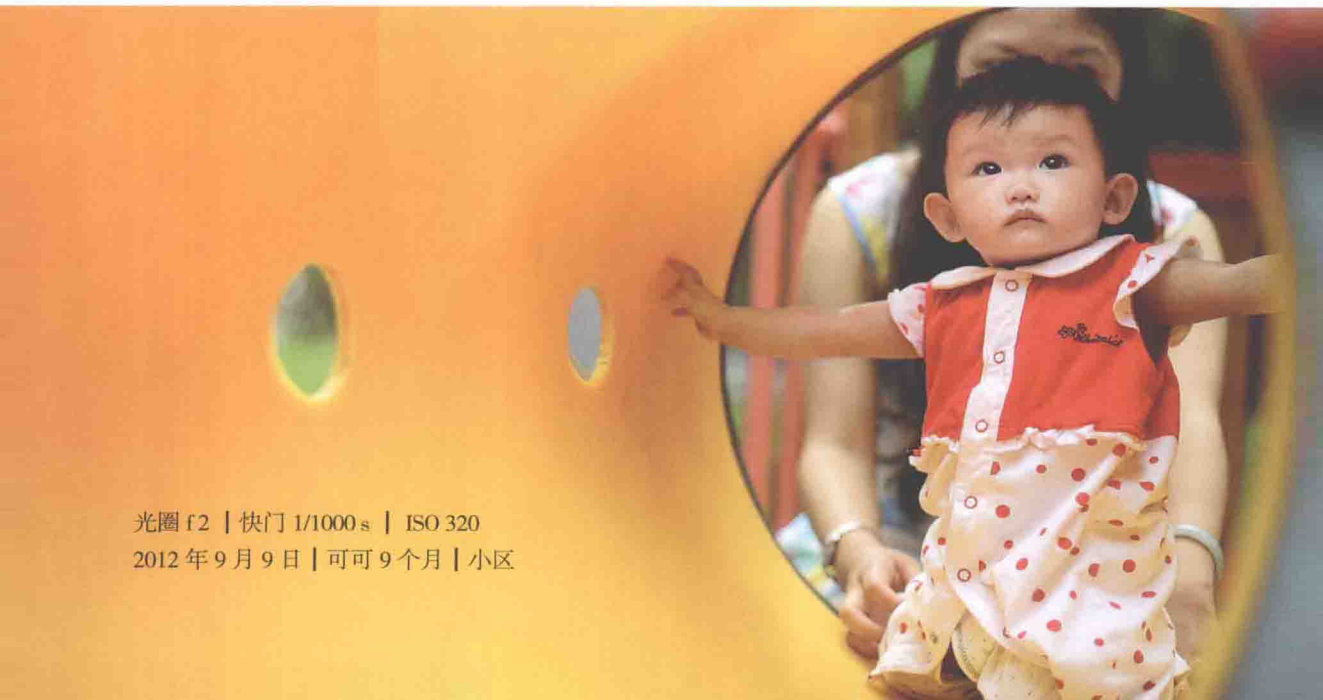
江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位



自序

我从没想过，有一天，我会因为摄影出一本书。首先我不是名人，其次我不是专家，我只是一名普通的80后妈妈，和很多妈妈一样，因为宝宝的出生而爱上儿童摄影：她哭、她笑、她闹、她卖乖、她犯浑……在我眼中都是不可复制的回忆珍宝，而摄影是最快捷而直白的记录方式，帮助我用画面记录生活，记录那些用文字也无法完美诠释的珍贵瞬间。

在一年多以前，我给自己设定了365天拍摄计划。当你明确拍摄的初衷：仅仅是想用镜头记录宝宝成长中的点点滴滴，并希望在多年以后，能有这些照片为凭证，让你和她共同回忆起昨天那些平淡而幸福的时光，你便不会介意自己并非摄影专业出生，不会介意手中的器材是卡片机还是单反，不会介意每次拍摄时的光圈与快门，你的目的只是想要记录，真实地反映生活。



光圈 f2 | 快门 1/1000 s | ISO 320
2012年9月9日 | 可可9个月 | 小区

就像一位日本摄影师在拍摄自己孩子时所表达的：“我希望能够拍出具有存在感的照片，让所有人能够感受到照片中传递的幸福美好。某些人、某些事曾经在这里存在过。”我不是摄影师，但我也想做到那样。

不可否认，摄影在帮助我记录的同时，也无声息地改变了我的生活。朋友在我的空间留言说：“你和可可得多感谢遇见彼此啊！”我因为这句话感动了好久。

对于可可来说，爱摄影的妈妈给予了她更多的陪伴（当然这种陪伴不能是以拍摄为目的，否则一切失去了记录的意义），而对于我来说，她让我爱上摄影，使得我放慢了生活的节奏，学着用更细腻敏锐的视角去观察生活、对待生活，发现原来不经意的瞬间可以如此美好。我们都无比享受这种亲密相处的快乐时光。

光圈 f1.6 | 快门 1/60 s | ISO 400

2014年7月19日 | 可可2岁零7个月 | 小区

【时光胶囊】从游乐筒的一边爬着进去，再从另一边走着出来。游乐筒仿佛一个神奇的时间胶囊，让成长的魔法瞬间实现。我便是这样看着她长大。



part 1 这三年，我是这么拍娃的

致新手父母摄影师 16

咋挑选拍娃的相机？ 18

练快门，不会拍虚啦 22

学光圈，虚化路人甲 26

感光度，多黑都能拍 30

白平衡，拍出肉眼看到的颜色 32

如何拍出准确的曝光 35

正确的曝光组合 36

我对新生儿摄影的认识 40

坐月子 相机半自动模式 刚出生的可可 42

2月 别开闪光灯！你的眼里有颗黑葡萄！ 44

3月 自动模式抓拍情绪 请将我竖着抱！ 45

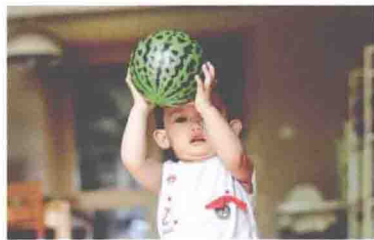
4月 广角更适合拍集体照 第一次接触艺术 46

5月 光圈优先拍出梦幻效果 大手托着小人走 47

6月 开始独立活动 自己好好坐 48

7月 温馨的合影 厉害地站立 49

9月 快门优先拍清楚 爬起来，向前进！ 50



不留遗憾的童年——365天拍摄计划 52

从风景摄影说构图 54

- 1岁1月 用构图拍故事 错落有致的刘海 56
- 1岁3月 拍出温馨的父女照 爸爸的大手 57
- 1岁4月 拍下每个新动作 她一点点长大了 58
- 1岁5月 拍摄局部表情 灵活的身手 60
- 1岁6月 心情是最好的留念 不是一定要“茄子” 64
- 1岁7月 拍摄日常生活 调皮捣蛋的“可可” 68
- 1岁8月 把环境拍入画面 放暑假回老家 72
- 1岁9月 和玩偶在一起 可“可”的熊大熊二们 74
- 1岁10月 记录寻常琐事 你镜头里唯一的主角 76
- 1岁11月 定焦拍摄前后走动 头上的小揪揪 80
- 1岁12月 抓拍有趣瞬间 模仿妈妈拍照 84