

蒋奕 / 著




孩子，

我想给你  
拍张照

自然光儿童摄影宝典

童年，是一段比青春还要短暂的时光，  
如果可以，我希望我的眼睛就是相机，  
眨一下眼睛就按下一次快门，

这样就不会错过孩子成长的每一步，  
把它们通通镌刻在记忆影像里。

 中国工信出版集团

 电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

孩子，

我想给你  
拍张照

自然光儿童摄影宝典

蒋奕 / 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目（CIP）数据

孩子，我想给你拍张照：自然光儿童摄影宝典 / 蒋奕著. — 北京：电子工业出版社，2018.3

ISBN 978-7-121-33538-9

I. ①孩… II. ①蒋… 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（2018）第013645号

责任编辑：姜 伟

特约编辑：刘红涛

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17 字数：438.4千字

版 次：2018年3月第1版

印 次：2018年4月第3次印刷

定 价：98.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 [zlbs@phei.com.cn](mailto:zlbs@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

本书咨询联系方式：（010）88254161～88254167转1897。

## 为什么要拍儿童。

小时候除了过年，每年最开心的便是自己生日那天，因为可以收到很多礼物，吃甜甜的奶油蛋糕，打扮得很帅气地去照相馆拍张生日照。我们那个年代的孩子，无论男孩女孩，都会在眉心点一个红红的圆圈，涂上一些鲜红的口红，挺直腰杆抱个皮球，做出庄重而又可爱的表情。现在再翻开这些童年的照片，总会哑然失笑，不由得感慨那个年代的审美。

那个时候家家户户都会像集邮一样准备好几本相册，逢年过节一家人团坐一桌，拿出相册翻阅。江南天气潮湿，照片的背面总会染上一些泛黄的斑点，大小不一，姿态各异。四个角微微翘起，偶尔有几张照片的边缘还会产生漏光。时光流转，给照片打上了这些岁月的痕迹，再翻开看时，总会让人回忆起那一段段往事。初为人父、成长点滴、亲子互动、家庭团聚……一个个故事，一幅幅画面，诉说着一样的真情，或开心，或动容，或伤感，或唏嘘。往事随着时间的发酵而愈加浓郁芬芳，感谢照片把那些旧时光存储起来，借助影像我们实现了留住时间的渴望。

和很多爱好摄影的朋友一样，我很早就拥有了相机，也很早就开始了拍照。刚开始的时候，醉心于山水花鸟、人文纪实，喜欢扛着三脚架到处云游采风。

直到那一天，女儿出生了。

每一位初为人父的爸爸都会长久地盯着自己刚出生的孩子看，看那精致的小手、小脚、小眼睛、小鼻子，感叹新生命可爱的同时，也迫不及待地想



把他们的一切都好好地记录下来。于是我的镜头开始对准了我的女儿们，开始记录不断长大的她们。孩子，总在不经意间飞快地成长，似乎昨天我们还在母婴店里为她们挑选各种出生时要穿的小衣服、小袜子，倏地一下，她们就长大了，小衣物也就被压在了箱底，默默地诉说着时光中一段成长的历史。

童年，是一段比青春还要短暂的时光，如果可以，我希望我的眼睛就是相机，眨一下眼睛就按下一次快门，这样就不会错过孩子成长的每一步，把它们通通镌刻在记忆的影像里。

我养娃也拍娃，拍自己的娃也拍别人的娃，拍一个娃也拍两个娃、三个娃。孩子在我眼中就像下凡的天使，充满了无限的可能性，你永远不知道下一秒她们会哭还是会笑，是在跑还是在闹。正是这种可能性为我的创作提供了广阔的空间，也让我对儿童摄影这件事深深地痴迷。儿童摄影对我来说，既是事业，又是梦想。是我两个女儿的呱呱坠地让我进入了这一行，也因为在这一行的原因，每天、每周、每个月我都能遇到活泼可爱、天真无邪的男宝女宝们。和孩子在一起的时候，我自己也像个孩子，和他们一起玩玩闹闹，享受无忧无虑的时光。对我来说，儿童摄影师是这个世界上最幸福的职业。

这些年因为拍娃，我得到了很多朋友的喜爱，恰逢电子工业出版社邀约，于是决定将我这么多年拍娃所积累的一些经验和感想分享给大家。

关于参数，本书的照片在我的要求下抹去了所有拍摄参数。因为即使完全参照我的参数拍摄，用不同的相机、不同的镜头，在不同的环境中，身着不同的衣物，身处不同的光线中，甚至孩子的气色也可能稍有不同，拍出来的照片都会完全不同。每一张我拍摄的照片都是绝版，连我自己也无法完全复刻，因为再也不会会有完全一模一样的一个下午完全一模一样的孩子去拍一模一样的照片了，重要的不是参数，不是你的相机，也不是你的镜头，而是相机后面，你对儿童摄影的感悟和想法。

很多人问我：“我只有微单，能否拍孩子？”“我的相机只是个半副机，能否拍好孩子？”首先，我不否认设备的重要性，一台昂贵的相机能轻易地

拍出画质超群的照片，但是当你看到孩子的照片的时候，你是会把它放大数十倍去看睫毛是否拍清楚、暗部有没有噪点，还是会被她一个甜甜的微笑打动？被一个纯真的眼神感染？摄影是一门艺术，艺术需要的是感染力。这与你使用什么设备无关，只与你爱摄影、爱孩子的心有关。

所以，从此刻开始，拿起你的相机，拿起你的微单，拿起你的手机，随我一起，去探寻儿童摄影的巨大乐趣吧。

感谢本书中出镜的各位可爱的小朋友：我的两个女儿昀昀和汐汐、Daniel 和 Candice、虫虫、钱钱、七七、马达、马立、洋洋、岚岚、森森、凯凯、迪迪、涵涵、Naomi、艾米、曼妮、叮当、Coco、乐哥、Minta、Amy、瑄瑄、可可、Michael、乐乐、宁宁、冬冬、丫丫、贝贝、诚诚、狗娃、登登、穆穆、十月、郑瀚及他们的家长们。

# 目录

## 第一章 拍摄前的准备

- 001 一、拍摄前的相机准备和细节准备
- 006 二、拍摄前的服装准备
- 009 三、拍摄前的道具准备
- 016 四、拍摄前的环境选择

## 第二章 告别剪刀手，儿童摄影出彩的十二个摆姿

- 022 一、回头
- 026 二、背影
- 029 三、卖萌和搞怪
- 031 四、利用遮挡物
- 033 五、看向远方
- 036 六、手和脸的互动
- 039 七、坐、躺、蹲、趴
- 042 八、互动
- 045 九、跑、走、跳
- 048 十、特写
- 050 十一、捕捉其他的一些小情绪
- 052 十二、专注做一件事情

# 第一章

## 拍摄前的准备

### 一、拍摄前的相机准备和细节准备

俗话说：“工欲善其事，必先利其器。”拍照当然亦如此，贸然拿起相机就去拍照，有很大概率会遇到各种各样的问题。尤其是儿童摄影，孩子活泼好动，在拍摄的过程中会出现各种不确定性，这就要求我们在拍摄前做好一切准备，确保万无一失，这样才能在拍摄中全神贯注地把注意力放在孩子身上。

#### 1. 使用 RAW 格式存储照片

RAW 格式虽然所占空间大，但其所带来的好处是 JPG 格式所不能比拟的。RAW 格式的文件，其很多关键数据诸如白平衡、曝光、清晰度等都可以在后期进行更改，最新的相机甚至可以对对焦点进行一定程度的移动。以 RAW 格式存储照片，照片有非常大的处理和操作空间。

#### 2. 定时清理 CMOS 和镜头

由于更换镜头等操作难免会在机身反光板上和镜头内壁沾上灰尘，如果不及清理，拍摄的照片可能会出现黑点或者灰点，影响成片质量，同时也



加大了后期处理的工作量。检查过程不必依靠肉眼，可以用小光圈对着洁净的白墙拍摄一张照片，通过观察是否有杂点来确定是否沾染了灰尘。清理的时候请使用专用清理设备，如果自己无法清理到位，请送至专业机构进行清理。

### 3. 确定照片的尺寸

鉴于前面提到 RAW 格式的照片具有诸多优点，因此强烈建议大家拍照时选用。一般情况下，相机中的 RAW 文件有 L、M、S（大中小）3 种尺寸。我在拍摄时，一般选择 M（中档大小），一张 32GB 的 SD 卡可以拍摄的 M 挡大小的 RAW 格式的照片约 1600 张，大家可以根据自己的拍片需要选择存储格式的大小。另外，如果不是特别需要，无须存储 RAW 和 JPG 两种格式，以节约存储空间。

### 4. 携带备用存储卡和备用电池

携带备用存储卡除了可以在上一张卡存储已满的情况下进行替换，还可以应对各种突发情况，比如存储卡忽然损坏或者读不出来。同理，备用电池也可以处理各种意想不到的情况。总之，千万不要因为卡或者电池的缘故暂停拍摄，那样就太可惜了。

### 5. 设置拍摄时间

在“版权信息”一栏中可以设置拍摄时间，请将时间设定为当前时间，便于今后回忆和查看，尤其是给自己的孩子记录的时候，时间节点是一个很好的回忆手段。

### 6. 设置白平衡

相机内的白平衡有日光、阴天、阴影、钨丝灯、白色荧光灯等模式，根据环境光线的不同选择相应的白平衡，才能得到最合适的色温。我的拍摄习惯是将白平衡设置为自动，这样在拍摄的时候就可以不用考虑采用哪种白平衡，并且把更多的精力放在孩子情绪的捕捉上，由于我存储的格式是 RAW 格式，后期可以通过相应的软件把白平衡调整到自己想要的数值，既方便又快捷。

## 7. 拍摄模式设置

现在的数码相机一般都有P挡（全自动）、AV挡（光圈优先）、TV挡（快门优先）、M挡（手动）和一些情景拍摄模式。我习惯使用M挡，这样可以通过对光圈、快门、感光度的精细调整得到自己想要的曝光，同时在室内拍摄和在一些特殊场景拍摄时（比如剪影）会更有优势。但是，并不是其他模式就不能拍出好照片，由于我们的拍摄对象——孩子，处于不断的运动中，有时候当你低头调整拍摄参数时，会错过一个非常好的表情，非常可惜。所以这时P挡也是一个不错的选择，它可以让你把更多的精力投入到拍摄中去，不错过孩子任何一个童真的瞬间。当然，也有很多人喜欢用AV挡或者TV挡，只要能拍出动人的照片，任何模式都是合适的。

## 8. 测光和相片风格

儿童摄影的拍摄主体是人，因此在测光模式上我习惯使用点测光，拍摄时对孩子脸部测光，保证孩子脸部的曝光正确。同样，对于相片风格，选择人像模式，这样可以得到更自然红润的肤色。

## 9. 构思、策划和寻找样图

每次拍摄之前，给自己定一个拍摄的主题，比如，春天的花季、夏天的小清新、秋天的落叶、冬天的暖阳，这样拍摄起来才会更有方向。同时根据主题的特点，准备相应的道具。多看样片——多看和拍摄主题有关的样片，能让我们更有的放矢地准备自己的拍摄。

## 10. 踩点

我在拍摄时还有一个习惯，如果在本地拍摄，我会提前1~2天去拍摄地踩点；如果是在外地拍摄，我会提前1~2个小时到达拍摄地进行踩点。踩点的好处有很多，可以对拍摄环境有一个大致的了解，提前在心中做一个初步的构图；还可以观察到光线的情况，对哪个角度是逆光、哪个角度会投下阴影了然于胸，提高拍摄时的成功率。另外，有些拍摄场地需要收费，有些拍摄场地有拍摄时间和人员的限制，踩点可以把这些问题在正式拍摄之前全部

解决，让拍摄更顺利。踩点的时候一定要看一下洗手间在哪里，人有三急，孩子会更急，提前做好准备，可以避免拍摄时意外情况的发生。

另外一个重要的工作就是仔细审查背景。相机会将我们对准的任何背景都呈现出来，比如从头上穿出来的树枝，或者从脖子穿过去的栏杆，很多新手摄影师往往只关注拍摄对象本身而忽略这些细节，结果就会得到很多诸如上述情况所说的令人分心的画面，然后再在后期花大量的时间和精力去弥补。所以，请在前期就做好审查工作，为后期处理创造最有利的条件，这是一个非常好的习惯。

踩点的最后一个重要工作就是排除危险，避免一切不安全的因素，不要让孩子因为拍摄处于任何危险的情况之中。

### 11. 将拍摄模式设置为连拍

拍孩子的时候我会使用连拍。现在已经不是胶片时代了，影像存储技术的变革为我们的拍摄带来了极大的便利，数码影像的特点也提供了很大的容错性。我们可以随时捕捉孩子可爱的表情而不用担心浪费胶卷；我们可以立即查看刚刚拍摄的照片，拍得不好的，删掉即可。所以请不要不舍得按下你的快门，因为孩子的情绪变化是瞬息万变的，他们可以在几秒钟内做出十几种表情，只有更多地捕捉，才能挑出万中无一的照片。在连拍的时候，要有足够的耐心，连拍的出片成功率除了相机本身的配置之外，也有赖于摄影师自身的职业敏感度，这只能通过长期的练习得来。

### 12. 必备小物件

为了保证拍摄的顺利进行，还有一些小物件别忘记携带。

- 喷水壶：当孩子头发杂乱时可以使用。
- 小梳子：和喷水壶同理。
- 安全别针：用于为孩子整理衣服。
- 创可贴：最好是儿童款，以备不时之需。

除此之外，在夏秋季记得给孩子涂抹驱蚊药水，蚊子是很凶猛的。我经常会给孩子抹，而自己却不抹，这样蚊子就会把我当作靶子而不会去骚扰孩子了。

### 13. 让孩子吃饱睡足

让孩子保持旺盛的精力，是前期准备的一个必要步骤，尤其是对于低年龄阶段的孩子来说更是如此。因此，别忘了带一些他们喜欢吃的食物，拍摄过程中孩子容易饿，蛋糕、果冻等既可以当作道具，又可以当作食物随时补充能量。而孩子们在享受美味的时候也极易流露出满足、夸张的表情，这些时刻都是值得记录的真实而有趣的瞬间。





## 二、拍摄前的服装准备

“人靠衣装，佛靠金装。”合适的服装对于拍摄来说是非常重要的。从覆盖面积上来说，衣服所涵盖的面积要比皮肤和五官多，观者的视线很容易会落在孩子所穿的衣服上。如果衣服不得体或者和环境不匹配，会拖累整组作品的水准。

### 1. 干净明亮的车厢

干净明亮的车厢适合学院风的制服。这是一辆干净的电车，有清新色调的座椅和很好的光线，很像孩子们上学、放学乘坐的校车，所以校服是非常适合的服装。



### 2. 中国古典园林

这一场景适合传统的服饰。很多父母都喜欢给孩子拍古风，因此一件充满古意的服装必不可少。





### 3. 学校

在学校适合穿运动服。校园里有各种运动和活动的场地，一套合身的运动服会让孩子玩得更尽兴，拍摄起来也会更顺畅。



### 4. 异域风情

一些异域风情的环境也需要找到匹配这种环境的服饰。



另外，在服装的材质上，应该以棉质贴身舒适的衣服为主，除了某些特定的古风以外，不宜采用那些丝质或者绸制的发亮衣物，过亮的衣物高光容易过曝，给后期的处理增加难度。同时，棉质服饰比较随性，适宜表现出孩子天真可爱的样子。最后，棉质衣物穿着比较舒适，不会弄疼孩子娇嫩的肌肤。

由于小孩子好动，浅色系衣物很容易被弄脏，在条件允许的情况下，带一两件备用衣裤或衣裙，以备不时之需。

孩子自身的体温调节能力较差，所以在户外拍摄时要带足衣物，避免着凉或者中暑。

无论是小男孩还是小女孩，拍摄时最好不要穿开裆裤，以免坐下或摔倒时，把屁股弄脏。

有的孩子不喜欢头上戴发饰，但我们拍摄时又希望能有发饰的出现，那么可以把发饰随身携带，在拍摄前一刻再给孩子戴上，千万不要一开始就戴着，引起孩子的反感。



### 三、拍摄前的道具准备

和成人摄影比起来，道具在儿童摄影里所起到的作用要大得多，除了拍摄时作为辅助对象之外，一个合适的道具，胜过摄影师的千言万语，它们是孩子最好的朋友和伴侣，有时我们甚至会以一个道具开篇，为孩子延展出一个五彩斑斓的童话世界。

#### 1. 棒棒糖

所有的孩子都爱吃棒棒糖，当她们表现得很出色的时候，把棒棒糖作为奖励会得到孩子们非常热烈的反馈。当她们无精打采的时候，用棒棒糖作为刺激也可以瞬间将孩子激活。

孩子把棒棒糖含在嘴里，肉嘟嘟鼓鼓囊囊的感觉，也是一幅很有童趣的画面。



#### 2. 眼镜

眼镜的使用可以让孩子看起来更加活泼俏皮，给人一种“小大人”的感觉。





### 3. 墨镜

墨镜的用处有两点：第一，可以遮挡住孩子眼中的尴尬，第二，强阳光天气可以保护孩子的眼睛。

