



零基础 学儿童 摄影

一看即会 一学即懂

开启从新手到高手的蜕变之旅

陈丹丹 [编著]

服装 道具 引导 构图 用光 拍摄 后期

解决儿童摄影中常见的所有难题

针对不同年龄、不同性格特点的孩子，分别提供了多种拍摄风格与拍摄方案



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

零基础 学儿童 摄影

陈丹丹 [编著]

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

零基础学儿童摄影 / 陈丹丹编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018.2
ISBN 978-7-115-47418-6

I. ①零… II. ①陈… 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(2017)第301088号

内 容 提 要

很多拍摄过孩子的家长可能都遇到过这样的问题,为什么我给孩子拍的照片都是虚的,不清楚?怎样才能把孩子拍摄得更唯美、更漂亮?儿童摄影除了要掌握摄影本身的技巧之外,还需要掌握哪些技巧?本书将针对这些疑问,为读者进行一一解答。

本书分别从前期拍摄和后期处理两方面讲解儿童摄影。首先,本书介绍了拍摄之前的准备工作,包括器材、服装和道具的准备,这部分内容将告诉读者孩子们穿什么样的衣服、搭配什么样的道具会更上镜。紧接着,本书针对不同年龄、不同性格特点的孩子,讲解了拍摄过程中如何对儿童进行引导的技巧。随后,本书带领大家进入正式的拍摄环节,这部分内容将告诉读者一些可以让儿童照片更加唯美、更具艺术魅力的基本拍摄技巧,包括如何设置和使用手中的相机、拍摄过程中如何构图、如何选择光线等。最后,本书讲解了后期处理的相关技巧,这部分内容将教会大家一些最基本、最实用的后期处理技巧,为您的儿童摄影作品锦上添花。

本书适合初学摄影、想给孩子拍摄照片的爸爸妈妈,同时也适合具有一定摄影基础、热爱儿童摄影的摄影爱好者。

◆ 编 著 陈丹丹

责任编辑 陈伟斯

执行编辑 杨 婧

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 5.875

2018年2月第1版

字数: 301千字

2018年2月北京第1次印刷

定价: 39.00元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

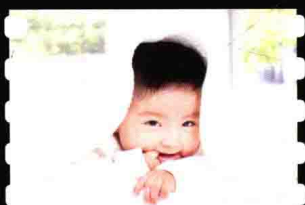
目 录

■ 第1章

熟练使用你的各种装备	11
1.1 相机	12
1.2 镜头	14
1.3 计算机和存储设备	16
1.4 机顶闪光灯	17
1.5 其他摄影附件	18
1.6 拍摄道具	20

■ 第2章

孩子们穿什么比较上镜	21
2.1 孩子的服装很重要	22
2.2 选择适合孩子的服装	23
2.3 男孩的服装选择	24
2.3.1 衬衫搭配背带裤	24
2.3.2 T恤搭配牛仔裤	25
2.3.3 戴个眼镜试试	25
2.4 女孩的服装选择	26
2.4.1 来条小裙子	26
2.4.2 活力四射运动装	28
2.4.3 T恤配条短裙	29
2.5 根据色彩搭配服装	30
2.5.1 用对比色搭配服装	30
2.5.2 用和谐色搭配服装	31
2.6 用大人的衣服拍摄小大人	32



- 2.7 不用自己搭配，童装店有现成的 33
- 2.8 通过服装和造型表达对孩子的期许 34
- 2.9 拍摄主题服装 36
- 2.9.1 拍几张裸照？ 36
- 2.9.2 泳装 38
- 2.9.3 主题职业装 40
- 2.10 搞笑的服装 40



■ 第3章

找些道具来拍摄

- 3.1 用家居物品做道具 41
- 3.2 用泡泡做道具 42
- 3.3 食物是很好的道具 43
- 3.4 宠物也可以当“道具” 45
- 3.5 父母也可以当“道具” 47
- 3.6 儿童玩具做道具 49
- 3.7 花卉做道具 51
- 3.8 选择具有纪念意义的道具寄托愿望 52
- 3.9 用会发声的玩具吸引孩子注意力 53

■ 第4章

搞定孩子比什么都重要

- 4.1 将孩子的安全放在第一位 55
- 4.2 尊重会大有帮助 56
- 4.3 不同年龄阶段孩子的引导方式 57



- 4.3.1 刚出生的婴儿 58
- 4.3.2 6个月左右会坐的宝宝 59
- 4.3.3 1岁左右会爬会走的宝宝 60
- 4.3.4 1-3岁的幼儿 61
- 4.3.5 5岁左右的学龄前儿童 62
- 4.3.6 7-12岁的孩子 63

4.4 不同心理特点孩子的引导方式 64

- 4.4.1 慢热型 64
- 4.4.2 爱摆姿势型 65
- 4.4.3 难相处型 66
- 4.4.4 霸道型 67
- 4.4.5 顽皮型 68
- 4.4.6 上镜型 69
- 4.4.7 离不开熟人型 70

■ 第5章

手把手教你设置相机 71

5.1 让相机正常工作 72

5.1.1 自动对焦 72

5.1.2 色彩空间 73

5.2 照片质量和尺寸 74

5.3 如何选择相机的曝光模式 76

5.3.1 任何场景都能使用的智能模式 77

5.3.2 突出孩子的光圈优先模式 78

5.3.3 抓拍运动儿童的快门优先模式 79

5.3.4 户外拍摄时可以使用程序自动曝光模式 80

5.3.5 特殊的逆光条件下使用手动模式 81

5.4 测光模式 82

5.4.1 连人带景的评价测光(矩阵测光) 82

5.4.2	拍摄儿童最重要的点测光	83
5.4.3	逆光可以使用局部测光	84
5.4.4	孩子在画面中央时使用中央重点平均测光	84
5.5	连拍模式	85
5.6	白平衡带来的乐趣	86
5.6.1	默认使用自动白平衡	86
5.6.2	还原环境光线的日光白平衡	87
5.6.3	适用于闪光灯环境的闪光灯白平衡模式	87
5.6.4	拍摄暖调的阴天、背影白平衡	88
5.6.5	室内使用荧光灯白平衡	89
5.6.6	拍摄冷调的白炽灯白平衡	90
5.6.7	光线复杂时使用色温K值模式	91
5.6.8	高手使用的自定义白平衡	92
5.7	照片风格	93
5.7.1	中规中矩的标准风格	93
5.7.2	拍摄孩子用人像风格	94
5.7.3	让孩子更艳丽风光风格	95
5.7.4	喜欢后期处理的人适合用可靠设置风格	96
5.7.5	用单色风格拍张黑白照片	97
5.7.6	适合户外的中性风格	98
5.7.7	适合高级用户的用户自定义风格	98
第6章		
精简一下构图吧		
6.1	全身照完整记录孩子的动作	99
6.2	七分照既能表现环境又能突出孩子	100
6.3	半身照可以让孩子更突出	101
6.4	特写能突出孩子的五官和表情	102
		103





- 6.5 拍摄局部 104
- 6.6 把相机竖过来试试 106
- 6.7 井字构图最经典 107
- 6.8 三分法构图让画面协调自然 108
- 6.9 三角形构图让画面更稳定 109
- 6.10 对角线构图让画面显得更生动活泼 110
- 6.11 框架式构图使画面的空间感增强 111
- 6.12 对称式构图增添画面美感 112
- 6.13 汇聚线构图让视线更集中 113
- 6.14 为画面安排合适的前景 114
- 6.15 选择不同角度拍摄 116
 - 6.15.1 平视拍摄 116
 - 6.15.2 仰视拍摄 117
 - 6.15.3 俯视拍摄 118
- 6.16 将环境中可以不要的东西挪开 119
- 6.17 横平竖直的画面是基本要求 120

■ 第7章

曝光与用光让照片更具艺术效果

- 7.1 包围曝光 122
- 7.2 拍摄逆光照片 123
 - 7.2.1 逆光勾勒轮廓 123
 - 7.2.2 逆光拍张剪影 125
- 7.3 在柔光环境拍摄 126
- 7.4 用窗户光拍摄 127
 - 7.4.1 利用窗帘控制光线的强弱 127

7.4.2	正对着窗户拍摄	128
7.4.3	在窗户的侧面拍摄	129
7.4.4	拍摄高调效果的儿童作品	130
7.5	中午顶光也能拍	131
7.5.1	抬头让光照均匀	131
7.5.2	在阴凉的地方拍摄	132
7.5.3	戴个帽子拍摄	133
7.6	光线较暗时提高ISO拍摄	134

■ 第8章

最实用的拍摄技巧总结

8.1	拍一张哭的照片	135
8.2	这样拍摄更显专业	136
8.2.1	大光圈虚化背景	137
8.2.2	长焦距虚化背景	138
8.2.3	使用长焦距在远处偷拍	139
8.2.4	找个干净的环境	140
8.2.5	在明暗对比较大的环境里拍摄出暗背景	141
8.3	让孩子撒欢玩吧!	142
8.3.1	让孩子动起来	142
8.3.2	交给孩子一个任务	143
8.3.3	和孩子玩在一起	144
8.4	这样引导孩子更好	146
8.4.1	在头上放一个玩具	146
8.4.2	玩躲猫猫游戏	147
8.4.3	来点音乐说不定他会跟着跳起来	148
8.4.4	给孩子找个玩伴	148
8.4.5	用鲜艳的工具吸引孩子	150





- 8.5 带着孩子去旅行 151
- 8.6 选择天气晴朗的日子拍摄 152
- 8.7 利用树木做背景 154
- 8.8 让孩子在画面中小一点也很好 155
- 8.9 使用高速快门拍摄 157
- 8.10 把孩子拍得白一点 158

■ 第9章

后期修图与照片分享

159

- 9.1 如何在软件中打开照片 160
- 9.2 将处理好的照片存为备份文件 161
- 9.3 太暗的照片可以在后期软件中调亮一点 162
- 9.4 裁切照片让孩子显得更突出 164
- 9.5 加饱和度 166
- 9.6 加对比度 168
- 9.7 锐化一下 170
- 9.8 模糊一下 172
- 9.9 把脸上的脏东西修掉 174
- 9.10 处理成复古效果 176
- 9.11 处理成黑白效果 178
- 9.12 将照片调成素描效果 180
- 9.13 改变照片尺寸 183
- 9.14 打印出来做成相册 185
- 9.15 选择一个简单易操作的软件 187

零基础 学儿童 摄影

陈丹丹 [编著]

人民邮电出版社

北京

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

零基础学儿童摄影 / 陈丹丹编著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2018. 2
ISBN 978-7-115-47418-6

I. ①零… II. ①陈… 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(2017)第301088号

内 容 提 要

很多拍摄过孩子的家长可能都遇到过这样的问题,为什么我给孩子拍的照片都是虚的,不清楚?怎样才能把孩子拍摄得更唯美、更漂亮?儿童摄影除了要掌握摄影本身的技巧之外,还需要掌握哪些技巧?本书将针对这些疑问,为读者进行一一解答。

本书分别从前期拍摄和后期处理两方面讲解儿童摄影。首先,本书介绍了拍摄之前的准备工作,包括器材、服装和道具的准备,这部分内容将告诉读者孩子们穿什么样的衣服、搭配什么样的道具会更上镜。紧接着,本书针对不同年龄、不同性格特点的孩子,讲解了拍摄过程中如何对儿童进行引导的技巧。随后,本书带领大家进入正式的拍摄环节,这部分内容将告诉读者一些可以让儿童照片更加唯美、更具艺术魅力的基本拍摄技巧,包括如何设置和使用手中的相机、拍摄过程中如何构图、如何选择光线等。最后,本书讲解了后期处理的相关技巧,这部分内容将教会大家一些最基本、最实用的后期处理技巧,为您的儿童摄影作品锦上添花。

本书适合初学摄影、想给孩子拍摄照片的爸爸妈妈,同时也适合具有一定摄影基础、热爱儿童摄影的摄影爱好者。

◆ 编 著 陈丹丹

责任编辑 陈伟斯

执行编辑 杨 婧

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京东方宝隆印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 5.875

2018年2月第1版

字数: 301千字

2018年2月北京第1次印刷

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号

前言



对于一个家庭来说，孩子的降临会给大人们带来无尽的欢乐与惊喜。孩子从刚出生时的小婴儿模样渐渐长大，在成长的过程中，每一天都会有让人意想不到的变化，每一个变化、每一个令人印象深刻的瞬间，都会成为家人们美好的回忆。

我们留不住时光，却能把时光封存在照片里，让影像成为时光永恒的本标。

给孩子拍摄照片，是一件既开心又痛苦的事情。开心的是，孩子都是呆萌可爱的小天使，他们每一个生动有趣的表情、精致小巧的五官、娇嫩的肌肤都会让照片充满魅力。痛苦的是，拍摄孩子跟拍摄大人不一样，他们完全不会听从你的指挥，不但不会配合你的拍摄，时不时还会捣乱，甚至抢走你的相机！

因此，想要拍出好的儿童摄影照片，你首先得搞定孩子。你要想尽各种办法取得孩子的信任，让孩子配合你的拍摄。这在专业的儿童摄影行业中是一个独立的工种，叫儿童引导师。爸爸妈妈拍摄自家宝贝时，充当儿童引导师的往往是家人或朋友，但无论是谁，对儿童进行有效的引导是拍摄中必不可少的重要环节。

想要拍摄出漂亮、唯美的儿童摄影照片，还有很多需要考虑到细节，这些细节可能跟摄影本身无关，但对最终拍摄效果有着重要影响。比如，孩子的服装搭配、拍摄环境的布置、拍摄场景的选择、道具的运用等，都是决定照片效果的关键因素。

如果以上环节都可以顺利解决，我们就可以开始好好考虑摄影本身了。跟其他拍摄题材一样，拍摄儿童的第一步就是你需要把画面的主体——孩子，拍清楚。这里所说的清楚，对于静止的孩子，只需要对好焦、曝光准，就能达到要求；但对于运动中的孩子，我们还需要考虑快门速度。在主体清晰的情况下，为了让照片更唯美、更具艺术魅力，我们还需要考虑照片的构图、用光、色彩等因素，这些因素如果前期拍摄时没有处理得很完美，我们还可以通过后后期软件来调整。前期拍摄加后期处理，二者缺一不可。

以上是本书内容的基本思路，相信这些问题也是众多爸爸妈妈在拍摄儿童照片时经常会遇到的难题。希望本书能够给正在尝试或即将尝试拍摄儿童照片的你一些帮助。

本书能够顺利完稿，感谢吴法磊、赵子文、付文翰对文字及图片的整理，更感谢作为读者的您，从浩瀚的书海中，唯独捡拾起我们编写的这一本。希望书中每一个感动我的文字和图片，同样也能打动您。

我们在编写书稿的过程中，对技术的把握力求严谨准确，对文字的核力力求通畅易读，但仍难免存在疏漏，欢迎各位读者指正。
邮箱：770627@126.com。



目 录

■ 第1章

熟练使用你的各种装备

- | | |
|--------------|----|
| 1.1 相机 | 11 |
| 1.2 镜头 | 12 |
| 1.3 计算机和存储设备 | 14 |
| 1.4 机顶闪光灯 | 16 |
| 1.5 其他摄影附件 | 17 |
| 1.6 拍摄道具 | 18 |

■ 第2章

孩子们穿什么比较上镜

- | | |
|-----------------|----|
| 2.1 孩子的服装很重要 | 21 |
| 2.2 选择适合孩子的服装 | 22 |
| 2.3 男孩的服装选择 | 23 |
| 2.3.1 衬衫搭配背带裤 | 24 |
| 2.3.2 T恤搭配牛仔裤 | 25 |
| 2.3.3 戴个眼镜试试 | 25 |
| 2.4 女孩的服装选择 | 26 |
| 2.4.1 来条小裙子 | 26 |
| 2.4.2 活力四射运动装 | 28 |
| 2.4.3 T恤配条短裙 | 29 |
| 2.5 根据色彩搭配服装 | 30 |
| 2.5.1 用对比色搭配服装 | 30 |
| 2.5.2 用和谐色搭配服装 | 31 |
| 2.6 用大人的衣服拍摄小大人 | 32 |

- 2.7 不用自己搭配，童装店有现成的 33
- 2.8 通过服装和造型表达对孩子的期许 34
- 2.9 拍摄主题服装 36
- 2.9.1 拍几张裸照？ 36
- 2.9.2 泳装 38
- 2.9.3 主题职业装 40
- 2.10 搞笑的服装 40



■ 第3章

找些道具来拍摄

- 3.1 用家居物品做道具 41
- 3.2 用泡泡做道具 42
- 3.3 食物是很好的道具 43
- 3.4 宠物也可以当“道具” 45
- 3.5 父母也可以当“道具” 47
- 3.6 儿童玩具做道具 49
- 3.7 花卉做道具 51
- 3.8 选择具有纪念意义的道具寄托愿望 52
- 3.9 用会发声的玩具吸引孩子注意力 53

■ 第4章

搞定孩子比什么都重要

- 4.1 将孩子的安全放在第一位 55
- 4.2 尊重会大有帮助 56
- 4.3 不同年龄阶段孩子的引导方式 57



4.3.1	刚出生的婴儿	58
4.3.2	6个月左右会坐的宝宝	59
4.3.3	1岁左右会爬会走的宝宝	60
4.3.4	1-3岁的幼儿	61
4.3.5	5岁左右的学龄前儿童	62
4.3.6	7-12岁的孩子	63
4.4	不同心理特点孩子的引导方式	64
4.4.1	慢热型	64
4.4.2	爱摆姿势型	65
4.4.3	难相处型	66
4.4.4	霸道型	67
4.4.5	顽皮型	68
4.4.6	上镜型	69
4.4.7	离不开熟人型	70

■ 第5章

手把手教你设置相机

5.1	让相机正常工作	71
5.1.1	自动对焦	72
5.1.2	色彩空间	73
5.2	照片质量和尺寸	74
5.3	如何选择相机的曝光模式	76
5.3.1	任何场景都能使用的智能模式	77
5.3.2	突出孩子的光圈优先模式	78
5.3.3	抓拍运动儿童的快门优先模式	79
5.3.4	户外拍摄时可以使用程序自动曝光模式	80
5.3.5	特殊的逆光条件下使用手动模式	81
5.4	测光模式	82
5.4.1	连人带景的评价测光(矩阵测光)	82

5.4.2 拍摄儿童最重要的点测光	83
5.4.3 逆光可以使用局部测光	84
5.4.4 孩子在画面中央时使用中央重点平均测光	84
5.5 连拍模式	85
5.6 白平衡带来的乐趣	86
5.6.1 默认使用自动白平衡	86
5.6.2 还原环境光线的日光白平衡	87
5.6.3 适用于闪光灯环境的闪光灯白平衡模式	87
5.6.4 拍摄暖调的阴天、背影白平衡	88
5.6.5 室内使用荧光灯白平衡	89
5.6.6 拍摄冷调的白炽灯白平衡	90
5.6.7 光线复杂时使用色温K值模式	91
5.6.8 高手使用的自定义白平衡	92
5.7 照片风格	93
5.7.1 中规中矩的标准风格	93
5.7.2 拍摄孩子用人像风格	94
5.7.3 让孩子更艳丽的风光风格	95
5.7.4 喜欢后期处理的人适用可靠设置风格	96
5.7.5 用单色风格拍张黑白照片	97
5.7.6 适合户外的中性风格	98
5.7.7 适合高级用户的用户自定义风格	98
第6章	
精简一下构图吧	99
6.1 全身照完整记录孩子的动作	100
6.2 七分照既能表现环境又能突出孩子	101
6.3 半身照可以让孩子更突出	102
6.4 特写能突出孩子的五官和表情	103

