



♥ 写给爸妈的儿童摄影书

你好啊！
乔乔

李斌（腰果虾仁）著

乔老板·李梦鱼·CCO 拍摄札记



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>

你好阿！
乔乔

♥
写给爸妈的儿童摄影书

李斌（腰果虾仁）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之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

你好啊！乔乔：写给爸妈的儿童摄影书 / 李斌著. — 北京：电子工业出版社，2017.6

ISBN 978-7-121-31387-5

I. ①你… II. ①李… 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078281号

责任编辑：姜伟

特约编辑：刘红涛

印刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

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：380.8千字

版次：2017年6月第1版

印次：2017年6月第2次印刷

定价：98.00元

参与本书编写的有：刘婷。

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 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254161 ~ 88254167 转 1897。

| 前 言

每个人都有拿起相机的初衷。

开始是为了记录身边的事物，直到女儿乔乔的降临，摄影于我变得更具有特殊意义。与我血脉相连的生命，那样小小丑丑的她却又无限美好。

关于拍照，很多人希望了解的是拍摄时用什么参数和设置，但这些对我来说却不是重点。因为画面情感和意境的表达，是我更加关注和追求的方向，毕竟这也是摄影的组成部分。我在用怎样的感受去拍照，以及我是如何思考和触碰的，这是我想留存和传达的内容。

那些有故事的片子，能够直击大家的心灵，可以获得你我的共鸣，就是通过对于美好事物的理解而捕捉来的。甚至，我觉得以上比技法还重要。技法可以学，情感只能体会。

这些都是我所谓凭感觉拍照的一部分，会有人产生疑问，在现场我是依据什么感受好坏的呢？

我就是凭借这些看似缥缈却真实存在的东西，我想让照片表达出那一刻来自内心的信息。所以，关于每组照片的各种设置，比如色调或明暗等方面，都是以此为基准的。没有既定的套路，有的只是不变的真情。

不忘初心，方得始终。





你好啊，乔乔！

初来人世的你安静地睡在摇篮里，粉嘟嘟小脸上还残留着产钳的痕迹，看得出刚刚你已经历了一些艰辛。这是我们初次见面，说实话，在此之前我对你的未来充满期待。憧憬你成为学者、画家、音乐家、教师、医生……不过这一刻，我却只希望你能够快乐地成长。其实无论将来怎样，我都会一直陪在你的身边，就让我们一起开启这段人生的旅程吧！

首先，请允许我郑重地介绍自己：你好啊，乔乔！我是爸爸，也是今生最爱你的那个人，欢迎来到这个光影琉璃的世界！

小朋友从出生开始就会经历诸多考验，而这些小小的磨难又是人生无法回避的功课。每到打预防针的时间，爸爸心里总是沉甸甸的。你坐在爸爸怀里，茫然地看看医生，又转头望望我，完全不知道即将发生什么。当医生轻轻用酒精棉擦拭你手臂的时候，我紧紧地抱住你，对你说不要怕，爸爸和你在一起。你知道吗？其实爸爸比你还要紧张。针头刺破皮肤的那一刻，你哇地一声哭了出来，这一针仿佛直接刺在爸爸的心上，大家都说：“小朋友，不要哭，要勇敢。”爸爸小时候也是如此，总是瘪着嘴眼含泪水，硬挺着对你爷爷说：“爸爸，我很坚强，打针不哭的！”其实真的很痛……嗯，爸爸是男生，当然不能随便哭鼻子。可乔乔是女孩子呀，为什么不能哭呢？所以，亲爱的女儿呀！想哭就哭吧，大不了爸爸陪你一起哭。

爸爸希望你成为一个懂礼貌的小朋友，所以在你刚学说话的时候，就教你讲“谢谢”和“对不起”。让人高兴的是你很快就学会了这两个基本礼貌用语。从此以后，你就一边说着对不起，一边把玩具丢得满地都是……亲爱的女儿呀！我想，如果你有空，咱们或许应该聊聊关于“对不起”的正确使用方式。可能我们在概念的理解上有一点点偏差。虽然暂时有些许无奈，不过爸爸并不介意跟在你屁股后面，帮你一次次捡起玩具。所以，请继续随心所欲地玩耍吧！

当你具备独立行走的能力，开始健步如飞的时候，我带着你去到很多有趣的地方，期望你发掘身边各种有意思的事物。还记得我们在郊外看到的那辆红色大汽车吗？以往只在识图卡片中的庞然大物魔法般地出现在现实世界里。你

兴奋地围着它奔跑并大声喊道：“爸爸！大汽车、大汽车，乔乔好高兴呀！”

随着你的欢声笑语，我也不自觉地乐呵起来。这一刻，爸爸真想开动这辆大汽车，带着你追逐阳光，一起乘风破浪，划过天空并横穿整个宇宙。虽然它看起来有点老旧，不过反正我们只是去做横穿宇宙这件小事，应该还难不倒它吧。

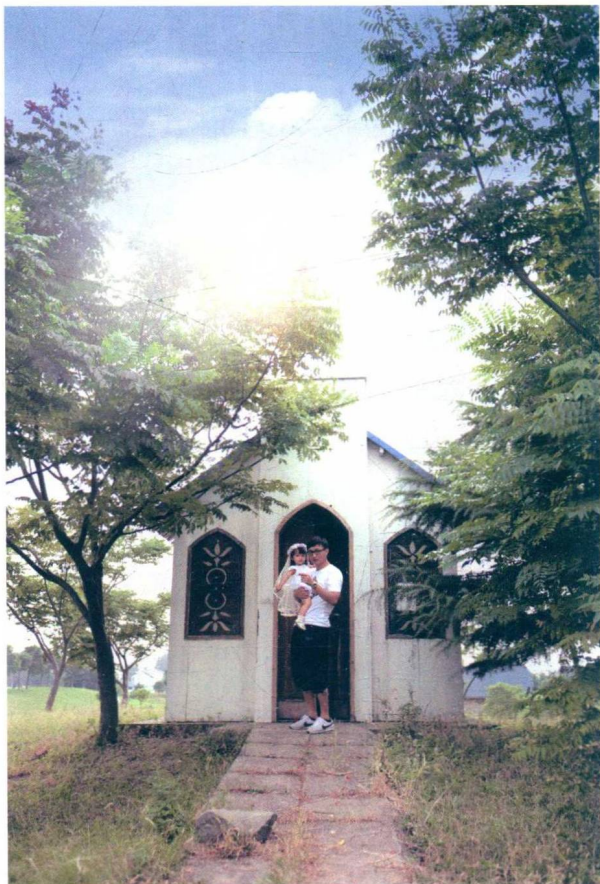
岁月有着不可思议的力量，不知不觉我的女儿就这样长大了。

爸爸想要留住你所有美好的瞬间，等到乔乔展开翅膀离开爸爸怀抱之后，爸爸可以告诉你，原来乔乔小时候是这个样子的。所以，请原谅爸爸总是拿着相机目光炯炯地注视着你。

亲爱的女儿呀，终有一天，你会长大成人，爸爸也会逐渐老去，那时你会拥有属于自己的人生。而过往的无数时光碎片，作为我们共同的回忆，留在照片上、藏在记忆里。

爸爸会努力记录你的故事，也请你继续无忧无虑地成长。感谢2014年那个春暖花开的时间，让我遇见最可爱的你。

你好啊，乔乔！很高兴认识你。我是爸爸，这个世上最爱你的那个人。



目 录

VII 你好啊，乔乔！

001 爸爸，你在干什么

002 选相机

004 选镜头

008 选拍摄模式

009 爸爸，带我去玩吧

010 清新主题

026 梦幻主题

046 日系主题

064 田园主题

084 校园主题

101 运动主题

117 卡通主题

135 古风主题

154 街拍主题

171 旅拍主题

189 家庭主题

207 爸爸，让我自己来

208 不要企图控制她

209 有效的引导方式

212 不同年龄的交流

215 爸爸，猜猜我是谁

216 服装搭配

220 巧用道具

239 爸爸，这个是乔乔

240 Lightroom 批量帮手

247 Photoshop 精修指南

258 手机APP快速后期

264 结束语

爸爸，你在干什么

器材的选择及运用

乔乔看见我摆弄相机时，总是好奇地问：『爸爸，你在干什么？』我会不厌其烦地回答：『这个神奇的黑色匣子是照相机，加上前面的圆柱体和五光十色的镜片，就可以把你最美好的样子留存下来。』

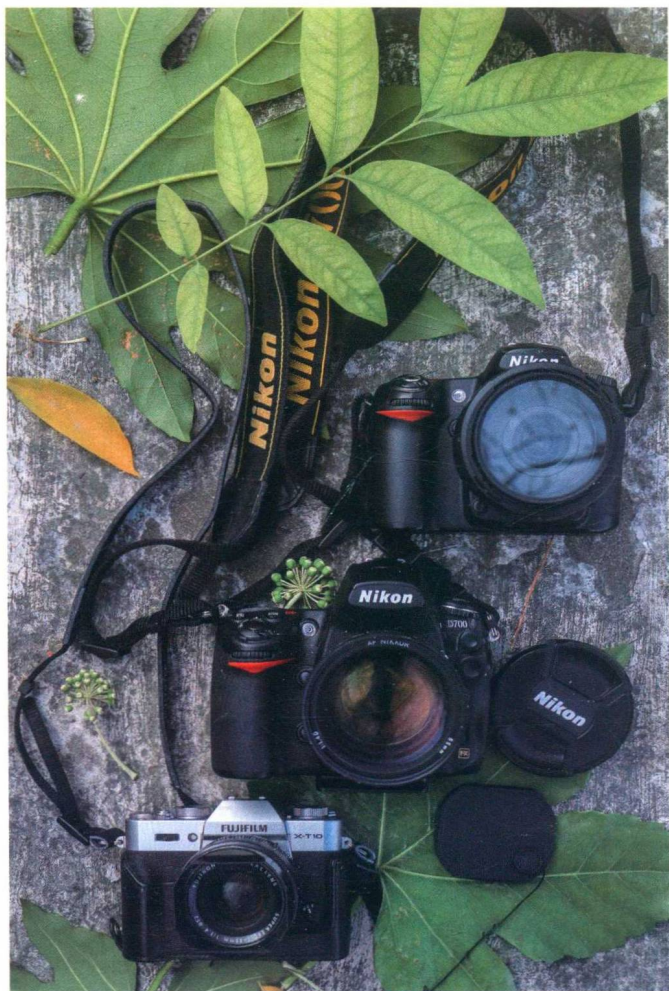


选相机

“工欲善其事，必先利其器。”如果你很有钱，自然不必听我讲解。如果你同我一样只是工薪阶层，那么就需要选择一款性价比合适的相机物尽其用。

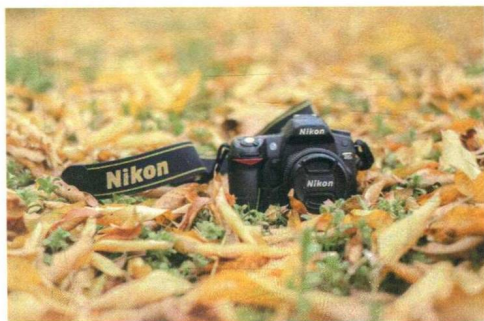
在接触摄影之初，我和所有人一样都有过小白阶段。第一次使用单反相机是向朋友借的佳能 EOS 350D，当时给乔妈试拍了一张照片后直呼太神奇，背景居然是虚化的，简直太好看了。第二天我就兴冲冲地去器材城买了一台尼康相机，因为相比之下我更喜欢它的色彩感觉。

无论是尼康相机还是佳能相机，学会懂得它，它最终都会成为你的好伙伴。



半幅单反

我的第一台单反相机是尼康 D80。对于新手来说，半幅单反相机相对轻巧且价格低廉。不过，半幅的感光元件面积较小，画面的细节、高感、宽容度、色深等都会比全幅差一些。同样的镜头，在半幅上的视角会更远一些。但作为家庭使用，这些性能弱势却并没有成为摄影的障碍。若预算有限，半幅会是不错的选择。



全幅单反

目前我使用的是尼康 D700。相机虽然是旧款，但作为入门级全幅相机，其拍摄效果还是令人满意的。全幅相机除了带来高感等优质体验，还带来镜头群的选择优势。很多牛头，例如尼康大三元，就是针对全幅来设计的。如果经济能力允许，或者希望在摄影领域有所发展，建议一步到位。



微型单反

微单机身薄、重量轻，镜头体积较小；造型多样，有时尚或复古的风格；而且所见即所得的取景器，能方便快速地调节参数。与单反相比，微单的成像质量和画面感会逊色不少，但日常出行的便捷性突出，而且总体价格适中，可作为家庭使用的备选之一。



选镜头

说到工薪阶层，大多是省吃俭用买的器材。其实我也走过很多弯路，刚买相机的时候被推销了3个不同焦段的镜头，分别是50mm/1.8、70-300mm、16-55mm。缺点是成像质量不佳，优点是在摄影的最初阶段，让我体会到了不同焦段的魅力。之后我根据前期的体验，替换升级



购入18-200mm、85mm/1.4、24-70mm、14-24mm、70-200mm等焦段的镜头，也逐渐找到了适合自己的拍摄感觉。

一镜走天下：18-200mm

在我买了尼康D80搭配3个初级镜头的阶段，出去拍照时总是感觉更换镜头很麻烦。后来就看上了被称为“一镜走天下”的18-200mm。这款镜头画质虽然普通，但通用性尚可。作为一个大变焦镜头，对于喜欢拍旅游照、留影记录的家庭可以考虑。



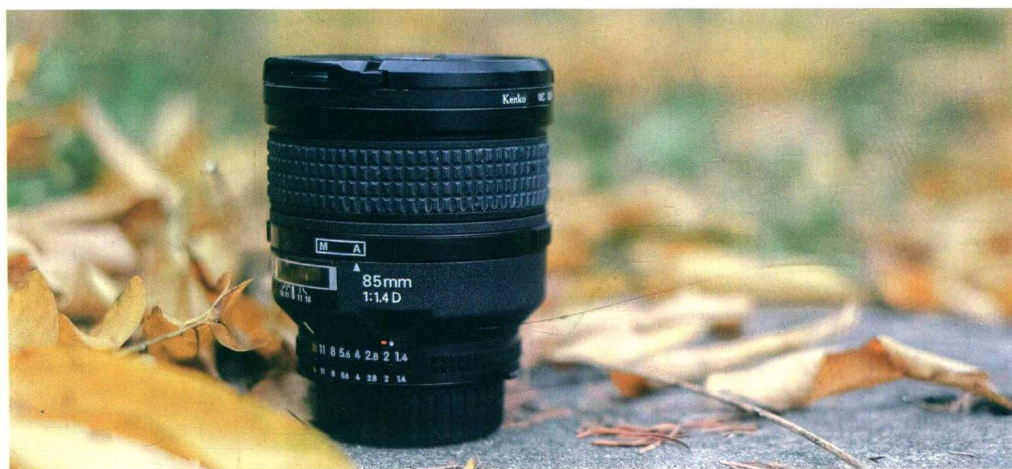
经济实惠：50mm/1.8

在接触摄影之初，50mm/1.8 成了我的挂机镜头。这款镜头画质虽然一般，但 F1.8 的大光圈下拍摄人物时背景虚化效果还不错，并且在 F2.5 ~ F2.8 的光圈范围内表现出色。作为一个“标头”，价格便宜、物有所值。



人像镜皇：85mm/1.4

85mm/1.4 是我目前最常用的镜头，成像效果极好。优点就不多说了，其缺点就是挑环境，如果想拍摄人物全身，要站得比较远，这个世界仿佛一下子挤了很多。定焦靠走，若遇到有局限的场地，往往没办法很理想地构图。排除环境的阻碍，这款镜头会是最佳的选择。



超广变焦：14-24mm

这款被称为大灯泡的超级广角镜头性能非常优越。所有焦距具备稳定的最大光圈 F2.8，在 18mm ~ 24 mm 焦段还拥有 0.28 m/0.9 ft 的最近主体对焦距离。在拍摄小朋友时可以搭建出一些有意思的视角，让画面更有趣味性。不过只作为家庭使用，利用率不高，稍显浪费。



扩大视角：24-70mm

很长一段时间，我很喜欢 24-70mm 这款镜头。24mm 端的小广角畸变适中，不会像 14mm、16mm 变形太多，能够产生例如大头照、大长腿等有趣的拉伸效果。F2.8 的大光圈，具备优秀的成像质量，还可以扩大一些视角范围。除了人物，也适合风景拍摄。



快速远摄：70-200mm

大变焦镜头 70-200mm 拥有强烈的虚化、清晰的画质、空气切割机的视感，优点非常多。但是肯定没有完美的镜头，构图上 70mm 开头较于 85mm 优势不算明显，同样需要相对广阔的空间。体积大且沉，虽然带防抖功能，但并不能完全解决偶尔手抖导致的虚化。该镜头更适合偏专业摄影方向的人群使用。



选拍摄模式

我在拍摄时基本都处于自然光状态，全手动设置拍摄模式。原因很简单，我们省吃俭用买了昂贵的相机，再配上价格不菲的镜头，应该更多地发挥它们的功能，把原片直出作为目标去努力。但这也非绝对，每个人都可以找到适合自己的方式。

P 模式

P 模式为程序自动曝光模式，是最简单成像的模式，只要选好场景进行对焦按下快门即可。相机会根据当前光线自动调整光圈快门，从而获得相对合理的曝光。但此种自动模式下参数匹配得不一定精确，照片好不好得看运气，适合刚接触摄影的新手。



A 模式

A 模式为光圈优先模式，它可以自由改变光圈大小，快门速度会根据光圈变化而自动调整。光圈是用来控制照片中主体与背景的虚实关系，在一定程度上也决定着曝光量，即画面的明暗对比效果。这也是大多数摄影爱好者常用的拍摄模式之一。

S 模式

S 模式为快门优先模式，它可以自由决定快门速度，相机根据环境计算出合适的光圈大小。快门优先模式比较适合拍摄移动的物体，同时也能尝试一些创意性的效果，高速快门和低速快门都可以有不错的视觉表现。

M 模式

M 模式为手动模式，需要手动调节光圈、快门、ISO、白平衡、对焦点等参数。这也是我平时默认使用的拍摄模式。

这种模式的优点是可以自行控制曝光条件来表现摄影作品，更加自如地掌控光影。缺点是如果光圈快门等参数设置错误，就会出现画面明暗差距过大、曝光不足或曝光过度。

手动模式需要摄影者对光圈快门有一定的了解，能够根据光线和环境的变化及时调整光圈、快门。这种拍摄模式在胶片时代是非常考验拍摄者经验的，而在数码技术如此发达的今天，就变得简单了许多。我们可以很直观地在显示屏上看到拍摄结果，然后以此判断各项参数的调整方向，达到自己想表现的最终效果。例如我们想在画面中强调主体，就可以选择较大的光圈，增强背景虚化效果，相应地就要提高快门速度，减少曝光时间，达到准确的曝光结果。

以上内容新手掌握起来有一定难度，需要多拍、多用、多试，逐步累积经验。