

时光慢慢溜走，我要珍藏每一个只属于我们的瞬间

拍拍 我的宝贝

每个父母都能成为摄影师

七七 著



中信出版集团



中信出版社
CHINA COMMUNICATIONS PRESS

拍拍 我的宝贝

每个父母都能成为摄影师



七七 著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍拍我的宝贝：每个父母都能成为摄影师 / 七七著

— 北京：人民邮电出版社，2018.7

ISBN 978-7-115-48489-5

I. ①拍… II. ①七… III. ①人像摄影—摄影艺术

IV. ①J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第108653号

内 容 提 要

七七是近年来在网络涌现出的优秀摄影师，她以自己的生活为创作的源泉，拍摄闺蜜、早餐、插画还有朋友的小宝贝。她被称为治愈系女摄影师，她拍摄的作品清新自然、充满了生活的气息。

本书首先介绍了拍摄前需要思考的4个问题；其次，讲解了如何拍摄出孩子自然、真实的神态；分享了9条快速拍出满意照片的拍摄箴言，并讲述如何运用简单、直接的构图与光线，以照片的形式来表现一个完整的故事；然后，说明了不同场景下的拍摄技巧；最后，则以5个案例交代了不同年龄阶段孩子的特点以及拍摄要领。

七七以自己的拍摄经历告诉年轻的父母和摄影爱好者，给孩子拍摄照片一点儿都不难，拍摄过程虽然辛苦但是充满了欢乐。

本书适用于摄影爱好者、儿童摄影师、修图师以及孩子的家长。

◆ 著 七 七

责任编辑 胡 岩

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>

北京富诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：17

2018年7月第1版

字数：282千字

2018年7月北京第1次印刷

定价：89.00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

拍摄前，这4个问题
你不得不去思考 / 6

- ① 让孩子以他们本来的样子呈现在画面里 / 9
- ② 选择你的相机 / 13
- ③ 用快捷的方法拍摄 / 20
- ④ 打造家里的黄金拍摄区 / 25

第2章

认识你眼前的小人儿 / 30

- ① 调动孩子的情绪 / 32
- ② 你的眼里只有你的宝贝 / 40
- ③ 小小的敏感的感情世界 / 46
- ④ 童年就是一个梦 / 54

第3章

把孩子放进镜头 / 64

- ① 最简单的构图，何乐而不为 / 68
- ② 用好光线，才有闪亮的童年 / 76
- ③ 让你的照片成为一个完整的故事 / 82

第4章

不同场景下的拍摄 / 92

- ① 放学之后的快乐时光 / 94
- ② 和姐姐过家家 / 110
- ③ 静谧的午后时光 / 118
- ④ 你想象不到的角落 / 130
- ⑤ 夏日的最爱 / 138
- ⑥ 在家里的宁静时刻 / 146

第5章

不同年龄的孩子 / 162

- ① 新生的宝贝 / 164
- ② 最好玩的幼儿 / 172
- ③ 学龄前小姐妹 / 180
- ④ 天伦之爱，学龄儿童 / 190
- ⑤ 家有二宝 / 200

第6章

给照片加上一层爱的滤镜 / 212

拍拍 我的宝贝

每个父母都能成为摄影师



七七 著



人民邮电出版社
北 京

序言

记录生命拂晓的风景

他们通过你来到这世界，

却非因你而来，

他们在你身边，

却并不属于你。

你可以给予他们的是你的爱，

却不是你的想法，

因为他们有自己的思想。

你可以庇护的是他们的身体，

却不是他们的灵魂，

因为他们的灵魂属于明天，

属于你做梦也无法达到的明天。

——纪伯伦

世上已有太多的哲学家、摄影家、文学家，讲述各种伟大的事迹、卓越的灵魂和震撼的故事。而平凡的我，只想记录平凡的生活，记录平凡生活里的每一个珍贵片段。万物繁衍，生生不息，这世界的模样本就是朴素而平凡的。浪漫、辉煌、历险、财富、权势，这一切的不平凡，最终都要归于尘埃。而真正的人性，也是在这样的平凡时刻里，才能愈加凸显。如今我们的身边，每个人都在追求着不平凡。那么，就让我做个珍惜平凡的人吧。

这本小书，带给你的就是一些最平凡的生活片段，孩子和孩子的成长。

尽管说了那么多关于“平凡”的话，可在内心深处，我知道生儿育女，给一个孩子生命并抚育他长大，其实是一件并不平凡的事。

我还没有这么荣幸成为一名母亲，那艘神秘的生命小船还在航行着，尚未抵达它未来的新大陆。可每次拍摄孩子，看着妈妈们与她们的“安琪儿（天使）”相处，我的心都会被深深震撼。

回想起来，其实我已经记不清自己的婴儿时期了。对于自己是如何长大的这件事，相信大部分人和我一样，作为当事人的记忆是模糊的。所以，在生命力冉冉上升的青壮年，我们开始为人父母，担负起照顾一个生命的责任，看着人类的一个个本能从他身上逐一苏醒，遵循着大自然安排的节奏，抬头、翻身、坐起、走路、说话，那是一件多么神圣甚至伟大的事！看着爱、智慧、人性的闪光渐渐将一个婴儿驯化成“安琪儿（天使）”，作为一个摄影师，记录这生命拂晓时刻的风景，又何尝不是一种幸运？

透过镜头看着这些生机勃勃的小生命，我像站在一个远远的岛屿上，看着奇妙的生命小舟从我面前缓缓滑过。

为什么是远远的岛屿呢？只因他们身上所具备的纯净、天真、好奇与智慧，作为成年人的我已经残存不多。所以，选择用镜头收录这生命拂晓时刻的微妙风景，让它们成为永恒。

目
录

第1章

拍摄前，这4个问题
你不得不去思考 / 6

- ① 让孩子以他们本来的样子呈现在画面里 / 9
- ② 选择你的相机 / 13
- ③ 用快捷的方法拍摄 / 20
- ④ 打造家里的黄金拍摄区 / 25

第2章

认识你眼前的小人儿 / 30

- ① 调动孩子的情绪 / 32
- ② 你的眼里只有你的宝贝 / 40
- ③ 小小的敏感的感情世界 / 46
- ④ 童年就是一个梦 / 54

第3章

把孩子放进镜头 / 64

- ① 最简单的构图，何乐而不为 / 68
- ② 用好光线，才有闪亮的童年 / 76
- ③ 让你的照片成为一个完整的故事 / 82

第4章

不同场景下的拍摄 / 92

- ① 放学之后的快乐时光 / 94
- ② 和姐姐过家家 / 110
- ③ 静谧的午后时光 / 118
- ④ 你想象不到的角落 / 130
- ⑤ 夏日的最爱 / 138
- ⑥ 在家里的宁静时刻 / 146

第5章

不同年龄的孩子 / 162

- ① 新生的宝贝 / 164
- ② 最好玩的幼儿 / 172
- ③ 学龄前小妹妹 / 180
- ④ 天伦之爱，学龄儿童 / 190
- ⑤ 家有二宝 / 200

第6章

给照片加上一层爱的滤镜 / 212

第二章

拍摄前，这4个问题 你不得不去思考

“我们从小就开始学习爱，
可是我们最擅长的始终是被爱。
直到我们自己做了父母，
我们才真正学会了爱。”

翻开这本书的你，很可能已经是一个孩子的爸爸或者妈妈了。那毫无疑问，你已经得到了生命中最珍贵的宝贝——你的孩子以及你们在一起相处的时光。和孩子一起度过的岁月，其中多少惊喜和欢笑、多少感悟和思考，都是人生中最无价的珍宝。物质的财富，它们毫无个性，丢失了可以再挣回。可生命中的珍宝却那样独一无二，值得我们一生回味珍藏。

在这本平凡的书里，我们讨论如何去记录生命中珍贵永恒的片段。一对普通的父母，爱着他们一个普通的孩子，这就是我们拿起相机的全部理由。

爱，这一个理由已经足够。



作为一个摄影师，我拍摄过许多题材的照片，如唯美的少女、诱人的美食和壮丽的风景。无论哪种题材，都让我快乐并热爱。但唯独拍孩子是一种别样的感动。每当我拍摄完一组孩子的照片时，都会久久沉浸在当时的情绪中，并且产生一股“我要拍一辈子孩子”的冲动。

我太热爱拍摄孩子了，从中得到的快乐远非几张美图所能概括。一个孩子的笑容，哪怕陌生的孩子，都足以抹去我们心中对于生活的疲惫与失望。拿着相机，我们爱追逐美女、美景、美食，可面对一个咯咯傻笑的小娃，我们会感受到，他身上所散发的美好并非锦衣华服所能替代。我们看到人性的本能从一个孩子身上逐一苏醒，体味到人性中最真挚纯净的东西。与孩子相处，拍摄他们的一举一动，也是一次对于心灵的疗愈。



① 让孩子以他们本来的样子呈现在画面里

“七七，你平时拍摄孩子，是怎么做到让他们那么听话的呢？”

这是我被问得最多的一个问题。可每当被问及，我都诚惶诚恐，因为拍摄中从来不是孩子听我的话，而是我去听孩子的话啊！

拍照时，你有没有把自己成年人的身份暂时遗忘呢？你愿不愿意去聆听“孩子的话”呢？尊重孩子的意愿而不是把你的意愿强加给他们，蹲下来和他们的眼睛在同一水平线上拍摄交流而不是摆出“居高临下”的姿态。这些看似不起眼的细节，是我每次在拍摄前，都会装进自己相机包里的“重要物品”。

一年前，我和好友约定拍摄她的一对儿女。那天我们相约在一个漂亮的咖啡馆，她给孩子们穿上漂亮的衣服，可小家伙们似乎对咖啡馆并不感兴趣，吃完小饼干后就吵嚷着要回家。





在得到了一些可爱但不出彩的照片后，我们准备离开这家我和孩子妈妈都非常喜欢并常来、可孩子们感到乏味的咖啡馆。一出咖啡馆，我问：“谁要吃冰淇淋？”哇！两个孩子都飞奔起来，“我要我要，吃着冰淇淋回家看动画！”还好，这时候我的相机没有收起来，赶紧拍下了这个有趣的真情流露的瞬间。



两周后我又去他们家玩，正碰上小朋友在浴缸里玩泡泡。两颗湿漉漉的小脑袋从水里伸出来和我打招呼，整个屋子里都是他们嘻嘻哈哈的笑声。这一次没有漂亮的衣服和完美的背景了，他们的头发贴在脸上，可眼睛里却藏不住兴奋和自在。这是孩子们本来的样子啊，真正做一个孩子的模样。多么让人难忘！





洗完澡，他们和我玩起了捉迷藏。妈妈的要求是先把衣服穿好才可以玩耍，于是弟弟一个人坐在床上艰难地穿起了衣服。专注又有点呆萌的姿态，十足让人感受到了一个孩子沉浸在他的小宇宙中，是多么美妙的一种成长体验。

拿起相机拍摄孩子，我们总以为自己才是那个主宰者，总以成年人的审美去“安排”孩子的一举一动。完美而一丝不苟的服饰、干净整齐的头发、礼貌拘谨的笑容，这样完美而不出错的照片，我们可以轻而易举地获得一大堆。可你很难从中看到孩子的真性情。而那个时不时拖着鼻涕泡儿，衣服玩得脏兮兮，但眼睛里闪烁着狡黠光芒的小家伙，才是岁月里的小主角啊！他（她）的身上灵光闪闪，值得我们去捕捉。

看到一张照片，我总忍不住去猜测画面中人物的状态：当时他的情绪如何？太阳从哪个角度照过来？有没有风？更是在很多年后，这张照片能够像一个短故事勾起曾经的回忆，其中的人物总是鲜活的、生动的。