



日系亲子摄影 写给爸爸妈妈的摄影书

〔日〕今井忍◆著 王宇佳◆译

只为不错过宝贝成长的点滴
写给看不懂相机说明书的你

南海出版公司

mama camera



日系亲子摄影

写给爸爸妈妈的摄影书

[日] 久井忍 ◆ 著 李宝佳 ◆ 译

南海出版公司

2020 · 海口

图书在版编目 (CIP) 数据

日系亲子摄影:写给爸爸妈妈的摄影书 / (日) 今井忍著; 王宇佳译. -- 海口: 南海出版公司, 2020.1
ISBN 978-7-5442-9639-7

I. ①日… II. ①今… ②王… 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(2019)第161912号

著作权合同登记号 图字: 30-2019-133

TITLE: [はじめてのママカメラ 365日の撮り方辞典]

BY: [今井しのぶ]

Copyright © Shinobu Imai, 2017

Original Japanese language edition published by Mile Staff Co.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Mile Staff Co., Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本Mile Staff有限会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

RI XI QINZI SHEYING: XIE GEI BABA MAMA DE SHEYING SHU

日系亲子摄影:写给爸爸妈妈的摄影书

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

作 者: [日] 今井忍

译 者: 王宇佳

责任编辑: 张 媛

排版设计: 王 青

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/32

印 张: 5.5

字 数: 211千

版 次: 2020年1月第1版 2020年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-9639-7

定 价: 58.00元

只为不错过宝贝成长的点滴
写给看不懂相机说明书的你

前言

从孩子出生那一刻开始，爸爸妈妈就会一直陪在他们身边。
所以，能够观察到孩子丰富表情的人一定是爸爸妈妈。

不过，无论孩子长到几岁，
爸爸妈妈都是一直忙忙碌碌。
爸爸每天上班，妈妈每天照顾孩子、做家务，
经常连坐到沙发上看会儿书的时间都没有。

为了帮助这些爸爸妈妈迅速提高摄影技术，
我只列出了最实用的技巧，
希望爸爸妈妈们看了之后能很快上手。

完全看不懂相机说明书，我非常理解，
因为我也是不喜欢看说明书的人，
我是从对专业术语一窍不通慢慢起步的。

从全职主妇到职业摄影师的经历，
让我能将摄影中让人觉得“很难”的部分，
用“最通俗易懂的语言”表述出来。

只要稍作改变，拍出的照片就会大不相同。
我写这本书的初衷是让爸爸妈妈们可以随身携带，

随时拿出来参考并实践。

无论是哭还是笑，孩子都让人觉得很可爱。
希望这本书能帮爸爸妈妈们
记录下孩子真实可爱的每一个瞬间。

今井忍



contents

目录

002 前言

006 根据孩子的成长情况，
购买适合的相机和镜头

008 掌握好这些基础，就万事俱备了

Hop!

拍摄模式 程序自动曝光 P挡

012 用“曝光补偿”调整亮度，
照片效果会更好

014 用一个简单的小技巧，
在家中拍出堪比摄影棚的照片

015 学习对焦

016 尝试各种构图

020 决定照片风格的“拍摄角度”

022 “纵向取景”与“横向取景”

024 让光线成为你的帮手

025 拍摄人物时推荐用“逆光”

026 需要多加注意的光

027 能提升画质的“ISO”

028 不同天气下的拍摄方法

029 让表情更生动的“眼神光”

Step!

拍摄模式 光圈优先 Av (A) 挡

032 掌握虚化的拍摄方法

033 练习虚化的拍摄手法

034 各种类型的虚化

036 用白平衡调整照片的颜色

Jump!

拍摄模式 快门优先 Tv (S) 挡

040 拍摄动态物体

042 有效解决两种“拍虚”的情况

043 户外和室内的不同拍摄方法

044 对焦模式

047 挑战有趣的拍摄手法

Skip!

拍摄模式 手动曝光 M挡

050 应用篇

不同成长阶段下的拍摄方法守则

056 从孩子的角度出发，用声音或玩具
让他们笑着看镜头

058 宝宝刚出生的样子

060 宝宝的可爱睡颜

062 宝宝坐着的样子

063 宝宝会爬了

064 宝宝抓着东西站立

065 宝宝吃东西的样子

066 抱着宝宝的场景

067 和宝宝玩举高高

068 手、脚、背影的特写

069 牵手的样子

070 跳跃的样子

072 背着孩子的场景

073 骑在爸爸妈妈的肩膀上

074 各种表情

075 给大人帮忙的样子

- 076 剪头发
- 077 和兄弟姐妹、朋友的合影

在特殊的日子拍出完美的纪念照片

- 080 入学典礼
- 082 运动会
- 084 儿童节
- 086 生日Party
- 088 学习、表演
- 090 学习、运动

不同季节和场景的拍摄方法

- 094 樱花季
- 096 万物萌芽的季节
- 098 玩水的场景
- 100 大海
- 102 剪影
- 104 夏日祭
- 106 露营、户外烧烤
- 108 落叶纷飞的季节
- 110 万圣节
- 112 圣诞节
- 114 雪景
- 116 正月
- 118 节日、节气
- 120 公园
- 122 水族馆
- 124 动物园

继续体验摄影的乐趣 拍摄人物以外的东西

- 128 料理
- 130 手工制品
- 132 花
- 134 花丛
- 136 烟花
- 140 灯光秀
- 142 月亮
- 143 红叶
- 144 宠物

实践篇 制作拍摄道具和后期处理

- 148 自制反光板和背景板
- 150 设置一个家庭摄影角
- 154 用照片记录下孩子的作品和喜欢的东西
- 157 和孩子一起体验摄影的乐趣
- 158 拍摄用来制作贺年卡的照片
- 160 克服不会拍照的缺点，让自己更上镜的小技巧
- 162 储存卡和镜头的相关知识
- 164 后期处理
- 168 整理照片
- 170 后记

mama camera

日系亲子摄影

写给爸爸妈妈的摄影书

〔日〕八井忍◆著 王宝佳◆译

南海出版公司

2020·海口

前言

从孩子出生那一刻开始，爸爸妈妈就会一直陪在他们身边。
所以，能够观察到孩子丰富表情的人一定是爸爸妈妈。

不过，无论孩子长到几岁，
爸爸妈妈都是一直忙忙碌碌。
爸爸每天上班，妈妈每天照顾孩子、做家务，
经常连坐到沙发上看会儿书的时间都没有。

为了帮助这些爸爸妈妈迅速提高摄影技术，
我只列出了最实用的技巧，
希望爸爸妈妈们看了之后能很快上手。

完全看不懂相机说明书，我非常理解，
因为我也是不喜欢看说明书的人，
我是从对专业术语一窍不通慢慢起步的。

从全职主妇到职业摄影师的经历，
让我能将摄影中让人觉得“很难”的部分，
用“最通俗易懂的语言”表述出来。

只要稍作改变，拍出的照片就会大不相同。
我写这本书的初衷是让爸爸妈妈们可以随身携带，

随时拿出来参考并实践。

无论是哭还是笑，孩子都让人觉得很可爱。
希望这本书能帮爸爸妈妈们
记录下孩子真实可爱的每一个瞬间。

今井忍



contents

目录

002 前言

006 根据孩子的成长情况，

购买适合的相机和镜头

008 掌握好这些基础，就万事俱备了

Hop!

拍摄模式 程序自动曝光 P挡

012 用“曝光补偿”调整亮度，

照片效果会更好

014 用一个简单的小技巧，

在家中拍出堪比摄影棚的照片

015 学习对焦

016 尝试各种构图

020 决定照片风格的“拍摄角度”

022 “纵向取景”与“横向取景”

024 让光线成为你的帮手

025 拍摄人物时推荐用“逆光”

026 需要多加注意的光

027 能提升画质的“ISO”

028 不同天气下的拍摄方法

029 让表情更生动的“眼神光”

Step!

拍摄模式 光圈优先 Av(A)挡

032 掌握虚化的拍摄方法

033 练习虚化的拍摄手法

034 各种类型的虚化

036 用白平衡调整照片的颜色

Jump!

拍摄模式 快门优先 Tv(S)挡

040 拍摄动态物体

042 有效解决两种“拍虚”的情况

043 户外和室内的不同拍摄方法

044 对焦模式

047 挑战有趣的拍摄手法

Skip!

拍摄模式 手动曝光 M挡

050 应用篇

不同成长阶段下的拍摄方法守则

056 从孩子的角度出发，用声音或玩具
让他们笑着看镜头

058 宝宝刚出生的样子

060 宝宝的可爱睡颜

062 宝宝坐着的样子

063 宝宝会爬了

064 宝宝抓着东西站立

065 宝宝吃东西的样子

066 抱着宝宝的场景

067 和宝宝玩举高高

068 手、脚、背影的特写

069 牵手的样子

070 跳跃的样子

072 背着孩子的场景

073 骑在爸爸妈妈的肩膀上

074 各种表情

075 给大人帮忙的样子

- 076 剪头发
- 077 和兄弟姐妹、朋友的合影

在特殊的日子拍出完美的纪念照片

- 080 入学典礼
- 082 运动会
- 084 儿童节
- 086 生日Party
- 088 学习、表演
- 090 学习、运动

不同季节和场景的拍摄方法

- 094 樱花季
- 096 万物萌芽的季节
- 098 玩水的场景
- 100 大海
- 102 剪影
- 104 夏日祭
- 106 露营、户外烧烤
- 108 落叶纷飞的季节
- 110 万圣节
- 112 圣诞节
- 114 雪景
- 116 正月
- 118 节日、节气
- 120 公园
- 122 水族馆
- 124 动物园

继续体验摄影的乐趣 拍摄人物以外的东西

- 128 料理
- 130 手工制品
- 132 花
- 134 花丛
- 136 烟花
- 140 灯光秀
- 142 月亮
- 143 红叶
- 144 宠物

实践篇 制作拍摄道具和后期处理

- 148 自制反光板和背景板
- 150 设置一个家庭摄影角
- 154 用照片记录下孩子的作品和喜欢的东西
- 157 和孩子一起体验摄影的乐趣
- 158 拍摄用来制作贺年卡的照片
- 160 克服不会拍照的缺点，让自己更上镜的小技巧
- 162 储存卡和镜头的相关知识
- 164 后期处理
- 168 整理照片
- 170 后记

根据孩子的成长情况， 购买适合的相机和镜头

基础中的基础

1

从选择相机开始

很多妈妈都想购买相机来记录孩子的成长，但是总会遇到各种各样让人纠结的问题，比如“相机的种类太多，根本不知道选哪个”“不知道要不要多买几个镜头”……下面我就按照相机的种类和适合孩子年龄段的情况，为大家推荐几个适合的方案。

相机种类 相机大致可以分为三种。

卡片型数码相机



卡片机没有凸出的镜头，轻薄便携。它可以直接塞进口袋里，拍摄方法也比较简单。

推荐以下人群购买

- 重视相机的便携性
- 不想学习复杂的用法

无反相机



机身内没有反光镜，镜头较小，比单反轻巧，所以又称微单。无反相机不使用光学取景器，直接将光线捕捉到液晶屏幕上。虽然对焦速度比单反慢，但按下快门之前就可以通过液晶屏看到拍摄出的最终效果，而且连拍速度很快。

推荐以下人群购买

- 重视便携性，但又觉得卡片机功能太少
- 想利用相机的功能简单地拍出好照片

单反相机



能直接看着实物拍摄。机身较大较重，按键很多，可操作性强，镜头种类繁多。拍摄移动物体时能很快对焦，在明亮和黑暗的环境下拍出的照片更细腻。

推荐以下人群购买

- 想拍出专业级的照片
- 想拍出自己想要的效果

根据孩子的成长情况选择相机

有些人大致了解了各种相机的性能，但对于选择相机还是没什么头绪，甚至连自己想拍什么都搞不清楚。如果实在没什么想法，可以根据孩子的成长情况来选择相机。

孩子0~1岁时推荐

「卡片机」「无反相机」



1岁以内的宝宝只会翻身和坐着等几种简单的动作，活动范围也比较小。出门时妈妈要一直抱着或背着宝宝，而且还要带很多东西，如果再加上一台很重的单反相机，就愈发手忙脚乱了。这段时期应该使用便携的相机，因为即使功能再好，如果不能随身携带，也无法拍出好看的照片。推荐妈妈们使用轻巧的卡片机或无反相机，多捕捉宝宝的可爱瞬间。

孩子1~3岁时推荐

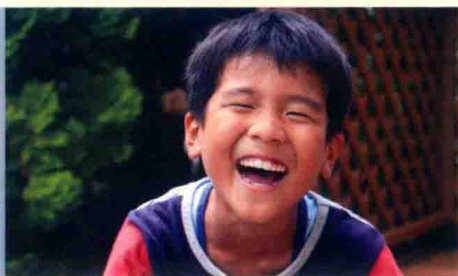
「无反相机」



这个年龄的宝宝以行走和慢跑为主，活动范围也渐渐扩大，不过一般不会离妈妈太远。这种近距离摄影，只用标准镜头就足够了。虽然宝宝长大了一些，但妈妈随身携带的东西却一点也没有减少，所以相机还是要轻巧一些。不过，只用卡片机无法很好地捕捉宝宝的动作和表情，这个时期推荐妈妈使用无反相机。

孩子幼儿园~小学时推荐

「单反相机」



上幼儿园和小学的孩子正是活泼好动的年纪，单反相机拍摄动态效果更好，父母可以考虑购入一台。如果之前有无反相机，可以让爸爸使用单反相机，妈妈继续用无反相机。两台相机分工明确，爸爸用单反拍摄动态，妈妈用无反拍摄静态。从孩子上幼儿园就开始用单反相机拍摄，技术会越来越熟练，到小学时拍摄运动会或各种活动的照片就完全不在话下了。如果想拍摄孩子在运动场上的英姿，可以追加一个长焦镜头。

掌握好这些基础， 就万事俱备了

基础中的基础

2

希望大家先掌握好 相机的拿法和保养方法

可能有人会问，相机的拿法和保养方法真的那么重要吗？答案当然是肯定的。如果没掌握好拿法和保养方法，相机再好也没用。如果拿法不正确，很容易“手抖”，拍出的照片就会很模糊。而如果不会保养相机，镜头上可能粘上脏东西，非常影响拍摄效果。所以在拍摄之前，大家要好好掌握相机的拿法和保养方法。

要点1 使用挂绳

使用相机前一定要拴上挂绳，这样能防止相机掉落。当然，拴好挂绳后要一直挂在脖子上，否则就没有意义了。有时觉得自己拿得很稳，但孩子会做出让人意想不到的动作，大人的注意力很容易分散，这时把相机挂在脖子上，就不用担心掉到地上了。如果将相机放在桌子上，一定不能让挂绳垂下来（右图），这样是很危险的。因为如果孩子好奇地拉挂绳，相机就很可能跌落，甚至砸伤孩子。



要点2 相机的拿法

用正确的方法拿相机，能有效地避免手抖。



✕ 肘部不要抬起来，这个姿势不稳定，容易手抖。



○ 保持两脚打开、肘部夹紧的动作就可以了！



point! 手从下面托着镜头

右手握住相机，食指放在快门键上，左手从下面托着镜头，这样肘部就自然而然地夹紧了。这种姿势比较稳定，能有效防止手抖。注意一定不能抬起肘部。

point! 找到一个支撑点

拍摄时最好找一个能支撑身体的地方，比如墙壁。拍摄桌子上的物体时需要向前探身，这个姿势不稳定，很容易手抖，这时可以将肘部支在桌子上。



靠着墙壁拍照，姿势更稳定。



将双手手肘都支在桌子上。



小技巧 巧用挂绳

不通过取景框，直接看液晶屏拍摄的方法叫“实时摄影”，这时可以用挂绳来稳定相机。具体做法是，将相机伸到挂绳绷紧的位置，借助脖子的力量稳定相机。

总结

要想减少拍虚的次数，就要时刻告诫自己“按快门的瞬间不能动”。如果是散步时想拍照，尽量不要边走边拍，而要停下来拍摄。

要点3 相机的清洁

镜头上有污渍或破损会影响拍摄效果，而且如果长时间不保养相机，镜头可能会出现霉点，机身也可能生锈。所以，每次拍摄完一定要好好清洁、保养相机，让相机一直保持良好的状态。市面上有卖相机专用的清洁套装，使用起来很方便。



毛刷

用来清理机身，刷去上面的灰尘。



清洁布

用毛巾或纸中会划伤镜头，擦拭时一定要用专用的清洁布。



气吹

可以吹走相机和镜头上的灰尘。



镜头专用湿巾

带清洁液的镜头专用湿巾。外出时带一片，就可以随时清洁镜头了。擦完镜头还能继续擦机身，使用起来非常方便。不过，绝对不能先擦机身后再擦镜头，因为身上的灰尘可能划伤镜头。

换镜头

换镜头时必须关掉电源，而且要提前准备好更换的镜头。



卸镜头时，要按住镜头锁定键，然后逆时针旋转镜头。



换镜头时机身要保持横向或朝下的状态，而且注意不能进灰尘。



对齐镜头和机身上的卡扣标识，顺时针拧一下，更换的镜头就安好了。

※千万不可用手触摸或用布擦拭相机内部。009