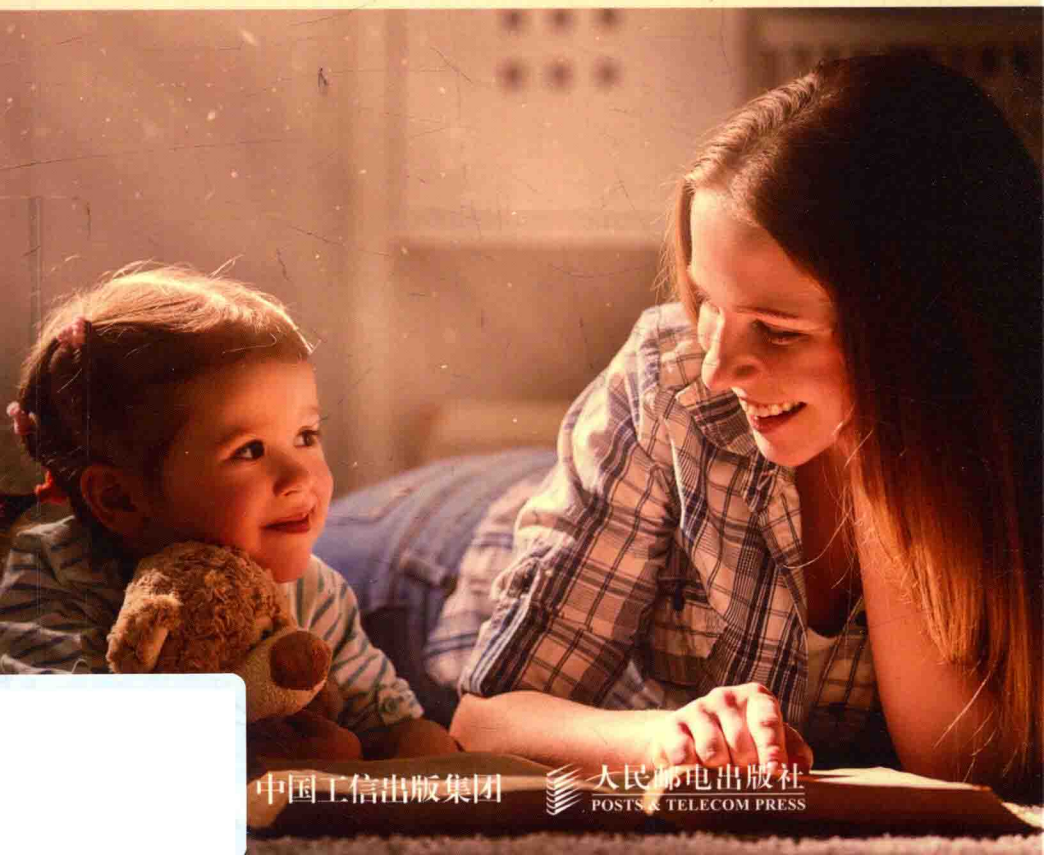


结合多种常见的拍摄场景  
分别针对新生儿、12个月婴儿、1岁宝宝、2岁孩子的特点  
总结出拍摄儿童时的摆姿与引导技巧

# 儿童摄影 摆姿与引导

李玉华

著



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 儿童摄影 摆姿与引导

李玉华 著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

儿童摄影摆姿与引导 / 李玉华著. — 北京 : 人民  
邮电出版社, 2018. 7  
ISBN 978-7-115-48068-2

I. ①儿… 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(2018)第047998号

## 内 容 提 要

拍孩子比拍大人要难得多,最主要的原因是,孩子不能像大人一样听从摄影师的安排,因此,拍摄儿童照片,对孩子的引导和沟通就显得尤其重要,针对不同年龄段孩子的摆姿技巧也是拍摄出好照片的关键所在。

本书以一个孩子爸爸多年拍摄儿童的经历和体会出发,教大家如何与孩子沟通,在拍摄照片时如何引导孩子,从而让孩子顺利配合拍照。不同年龄段的孩子,具有不同的特点和行为能力,本书针对这些特点,总结出不同年龄段孩子的摆姿技巧和引导方法,并结合不同场景,告诉读者拍摄儿童时需要解决的摆姿问题和引导技巧。

本书适合有儿童摄影需求的爸爸、妈妈,以及热爱儿童摄影的初学者阅读和学习。

---

◆ 著 李玉华

责任编辑 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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 4.375

2018年7月第1版

字数: 224千字

2018年7月北京第1次印刷

---

定价: 49.00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 拍摄前的准备工作 7

- 1.1 儿童摄影与成年人摄影的不同之处 8
- 1.2 儿童摄影器材与附件 9
- 1.3 服装、道具的准备 11
  - 1.3.1 服装 11
  - 1.3.2 道具 12
  - 1.3.3 零食 16

## ■ 第2章 做一名合格的儿童摄影引导师 17

- 2.1 引导师应该具备的基本素质 18
- 2.2 引导师需要掌握的专业知识 19
- 2.3 不同年龄段儿童的引导 20
  - 2.3.1 初生婴儿 22
  - 2.3.2 百日宝宝 23
  - 2.3.3 7个月左右会坐的宝宝 24
  - 2.3.4 1岁左右会爬会走的宝宝 25
  - 2.3.5 1~3岁的幼儿 27
  - 2.3.6 学龄前儿童 29
  - 2.3.7 7~12岁的孩子 31
  - 2.3.8 12岁左右的孩子 33
- 2.4 不同性格孩子的引导方法 34
  - 2.4.1 慢热型孩子该如何引导 35
  - 2.4.2 人来疯、爱表现型孩子该如何引导 36
  - 2.4.3 难相处型孩子该如何引导 37
  - 2.4.4 霸道型孩子该如何引导 38
  - 2.4.5 顽皮型孩子该如何引导 39
  - 2.4.6 离不开熟人型孩子该如何引导 41
  - 2.4.7 上镜型孩子该如何引导 42



## ■ 第3章

### 儿童摆姿的基本准则

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 3.1 优秀儿童摄影作品的共同特点 | 45 |
| 3.2 常见儿童摆姿        | 46 |
| 3.2.1 站姿          | 48 |
| 3.2.2 坐姿          | 49 |
| 3.2.3 走姿和跑姿       | 50 |
| 3.2.4 趴姿          | 51 |
| 3.2.5 躺姿          | 52 |

## ■ 第4章

### 新生儿的摆姿技巧

- |                  |    |
|------------------|----|
| 4.1 新生儿拍摄需要注意的事项 | 53 |
| 4.2 拍好人生中的第一张照片  | 54 |
| 4.3 新生儿常用摆姿      | 55 |
| 4.3.1 躺姿         | 56 |
| 4.3.2 趴姿         | 59 |
| 4.4 拍摄小手、小脚丫特写   | 60 |
| 4.5 给五官来个特写      | 62 |

## ■ 第5章

### 1~12个月婴儿的摆姿技巧

- |                |    |
|----------------|----|
| 5.1 拍摄喜怒哀乐各种表情 | 63 |
| 5.2 拍摄五花八门的睡姿  | 64 |
| 5.3 试着抬头的趴姿    | 66 |
| 5.4 借助外力倚靠的坐姿  | 68 |
| 5.5 在爬行中抓拍     | 70 |
| 5.6 蹒跚学步       | 72 |
|                | 73 |

## ■ 第6章

### 1~3岁孩子的摆姿技巧

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 6.1 学会与孩子互动和进行及时的反馈 | 75 |
| 6.2 幼儿摄影常见姿势        | 76 |
| 6.2.1 趴姿            | 79 |
|                     | 79 |





6.2.2	躺姿	82
6.2.3	坐姿	84
6.2.4	站姿	88
6.2.5	走姿	91
6.2.6	跑姿	93
6.2.7	蹲姿与跪姿	95



## ■ 第7章 3~12岁孩子的摆姿技巧 97

7.1	结合不同场景的儿童摆姿技巧	98
7.1.1	海边	98
7.1.2	水边	100
7.1.3	游泳池	101
7.1.4	浴缸	103
7.1.5	草地和草丛	104
7.1.6	花园	106
7.1.7	树林	108
7.1.8	雪景	110
7.1.9	家里	111
7.1.10	街道	113
7.1.11	商场	115
7.1.12	城市建筑	116
7.1.13	展馆	118
7.1.14	游乐场	120
7.1.15	餐厅	123



## ■ 第8章 宝宝在不同年龄段的合影 125

8.1	跟爸爸、妈妈来张合影	126
8.1.1	孕期	126
8.1.2	新生儿与爸爸、妈妈的合影	127
8.1.3	1~12个月宝宝与爸爸、妈妈的合影	128
8.1.4	1~3岁的宝宝与父母合影	131
8.2	跟小伙伴一起拍合影	133
8.2.1	抱姿	133
8.2.2	趴姿	134
8.2.3	躺姿	135
8.2.4	坐姿	136
8.2.5	站姿和走姿	138
8.3	创意合影	139



# 儿童摄影 摆姿与引导

李玉华 著

人民邮电出版社

北京

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

儿童摄影摆姿与引导 / 李玉华著. — 北京 : 人民  
邮电出版社, 2018. 7  
ISBN 978-7-115-48068-2

I. ①儿… 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(2018)第047998号

## 内 容 提 要

拍孩子比拍大人要难得多,最主要的原因是,孩子不能像大人一样听从摄影师的安排,因此,拍摄儿童照片,对孩子的引导和沟通就显得尤其重要,针对不同年龄段孩子的摆姿技巧也是拍摄出好照片的关键所在。

本书以一个孩子爸爸多年拍摄儿童的经验 and 体会出发,教大家如何与孩子沟通,在拍摄照片时如何引导孩子,从而让孩子顺利配合拍照。不同年龄段的孩子,具有不同的特点和行为能力,本书针对这些特点,总结出不同年龄段孩子的摆姿技巧和引导方法,并结合不同场景,告诉读者拍摄儿童时需要解决的摆姿问题和引导技巧。

本书适合有儿童摄影需求的爸爸、妈妈,以及热爱儿童摄影的初学者阅读和学习。

---

◆ 著 李玉华

责任编辑 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>

北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 4.375

2018年7月第1版

字数: 224千字

2018年7月北京第1次印刷

---

定价: 49.00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



如今有不少父母是“拍娃控”或“秀娃控”，每天都想在朋友圈里秀一下可爱的孩子。但拍孩子可比拍大人和自拍难多了，因为孩子根本不会按你想要的样子去做，所以很多时候忙了一天不仅没照片可秀，还搞得心情一团糟。于是一些家长选择去影楼拍摄。影楼固然拍得好，但很多时候影楼拍出来的照片千篇一律，而且我们也无法天天去影楼拍；看着朋友圈里的一些摄影达人天天秀别人家的孩子，心里能不抓狂吗？

其实我本人也是一个“拍娃控”。以前没孩子的时候特别喜欢旅行，到处拍风景、拍美女；现在是两个孩子的亲爹了，很多时候想走走不开，但几天不摸相机就手痒，于是就开始了“拍娃”。刚开始也觉得头疼，熊孩子一点儿都不配合。于是看了很多书，特别是儿童心理学方面的一些书籍，然后一边拍一边慢慢琢磨。拍着拍着就慢慢找到了感觉和规律，拍得越来越好，也发现了拍娃的乐趣。

孩子一天天长，他们一天一个样。记录孩子成长的每一个瞬间，我想应该是每一个父母的愿望。但孩子不会天生就懂得摆姿势，也没有人生来就有镜头感，这些都需要“引导师”的引导。所以对于家庭摄影来说，我们通常需要既做摄影师又做引导师。而这两种角色都是需要与孩子进行沟通交流的。

都说“陪伴”是给孩子最好的礼物。经常带孩子出去拍照，一方面可以开阔孩子的视野，锻炼孩子的表达和审美能力，另一方面也可以增进与孩子之间的感情。在拍摄的过程中，我确实能体会到孩子在一天天地变化：他们逐渐变得不那么羞涩，变得开朗大方，变得善于表达自己的想法，甚至变得善解人意。在孩子两岁多的时候，有一次我带孩子出去散步，孩子突然对我说：“爸爸，我觉得这里好漂亮，你帮我拍张照片好不好？我想发给妈妈看。”

如今，朋友圈里有很多人请教我怎么拍孩子，甚至想请我帮他们拍。一个个去回答实在是忙不过来，于是我想干脆把我的一些经验总结出来，分享给大家，让更多的人也能体会到拍娃和秀娃的乐趣。所以在这里我要特别感谢人民邮电出版社和广角势力工作室给了我这个机会。同时也要感谢我的两个孩子和其他的小模特，当然也要感谢孩子们的妈妈，她们在我拍摄的时候临时充当孩子们的引导师以配合我的拍摄。

本书主要讲解在儿童不同的年龄段、在各种不同的场景以及不同情况下，如何引导儿童摆姿和进行拍摄。相信在本书的引导下，您也能成为一名合格的儿童摄影引导师和摄影师，拍出满意的儿童照片。在此我也根据自己的亲身体会向大家发出倡议：多带孩子出去走走，多给他们拍拍照，多花一些时间陪伴孩子，孩子一定会给你意想不到的惊喜！

# 目 录

## ■ 第1章 拍摄前的准备工作 7

- 1.1 儿童摄影与成年人摄影的不同之处 8
- 1.2 儿童摄影器材与附件 9
- 1.3 服装、道具的准备 11
  - 1.3.1 服装 11
  - 1.3.2 道具 12
  - 1.3.3 零食 16

## ■ 第2章 做一名合格的儿童摄影引导师 17

- 2.1 引导师应该具备的基本素质 18
- 2.2 引导师需要掌握的专业知识 19
- 2.3 不同年龄段儿童的引导 20
  - 2.3.1 初生婴儿 22
  - 2.3.2 百日宝宝 23
  - 2.3.3 7个月左右会坐的宝宝 24
  - 2.3.4 1岁左右会爬会走的宝宝 25
  - 2.3.5 1~3岁的幼儿 27
  - 2.3.6 学龄前儿童 29
  - 2.3.7 7~12岁的孩子 31
  - 2.3.8 12岁左右的孩子 33
- 2.4 不同性格孩子的引导方法 34
  - 2.4.1 慢热型孩子该如何引导 35
  - 2.4.2 人来疯、爱表现型孩子该如何引导 36
  - 2.4.3 难相处型孩子该如何引导 37
  - 2.4.4 霸道型孩子该如何引导 38
  - 2.4.5 顽皮型孩子该如何引导 39
  - 2.4.6 离不开熟人型孩子该如何引导 41
  - 2.4.7 上镜型孩子该如何引导 42

## ■ 第3章

### 儿童摆姿的基本准则

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 3.1 优秀儿童摄影作品的共同特点 | 45 |
| 3.2 常见儿童摆姿        | 46 |
| 3.2.1 站姿          | 48 |
| 3.2.2 坐姿          | 49 |
| 3.2.3 走姿和跑姿       | 50 |
| 3.2.4 趴姿          | 51 |
| 3.2.5 躺姿          | 52 |

## ■ 第4章

### 新生儿的摆姿技巧

- |                  |    |
|------------------|----|
| 4.1 新生儿拍摄需要注意的事项 | 53 |
| 4.2 拍好人生中的第一张照片  | 54 |
| 4.3 新生儿常用摆姿      | 55 |
| 4.3.1 躺姿         | 56 |
| 4.3.2 趴姿         | 59 |
| 4.4 拍摄小手、小脚丫特写   | 60 |
| 4.5 给五官来个特写      | 62 |

## ■ 第5章

### 1~12个月婴儿的摆姿技巧

- |                |    |
|----------------|----|
| 5.1 拍摄喜怒哀乐各种表情 | 63 |
| 5.2 拍摄五花八门的睡姿  | 64 |
| 5.3 试着抬头的趴姿    | 66 |
| 5.4 借助外力倚靠的坐姿  | 68 |
| 5.5 在爬行中抓拍     | 70 |
| 5.6 蹒跚学步       | 72 |
|                | 73 |

## ■ 第6章

### 1~3岁孩子的摆姿技巧

- |                     |    |
|---------------------|----|
| 6.1 学会与孩子互动和进行及时的反馈 | 75 |
| 6.2 幼儿摄影常见姿势        | 76 |
| 6.2.1 趴姿            | 79 |
|                     | 79 |





6.2.2	躺姿	82
6.2.3	坐姿	84
6.2.4	站姿	88
6.2.5	走姿	91
6.2.6	跑姿	93
6.2.7	蹲姿与跪姿	95



## ■ 第7章 3~12岁孩子的摆姿技巧 97

7.1	结合不同场景的儿童摆姿技巧	98
7.1.1	海边	98
7.1.2	水边	100
7.1.3	游泳池	101
7.1.4	浴缸	103
7.1.5	草地和草丛	104
7.1.6	花园	106
7.1.7	树林	108
7.1.8	雪景	110
7.1.9	家里	111
7.1.10	街道	113
7.1.11	商场	115
7.1.12	城市建筑	116
7.1.13	展馆	118
7.1.14	游乐场	120
7.1.15	餐厅	123



## ■ 第8章 宝宝在不同年龄段的合影 125

8.1	跟爸爸、妈妈来张合影	126
8.1.1	孕期	126
8.1.2	新生儿与爸爸、妈妈的合影	127
8.1.3	1~12个月宝宝与爸爸、妈妈的合影	128
8.1.4	1~3岁的宝宝与父母合影	131
8.2	跟小伙伴一起拍合影	133
8.2.1	抱姿	133
8.2.2	趴姿	134
8.2.3	躺姿	135
8.2.4	坐姿	136
8.2.5	站姿和走姿	138
8.3	创意合影	139



# 拍摄前的准备工作

儿童简直就是外星生物，想要让他们“好好拍照”的可能性几乎没有。给儿童拍照经常需要斗智斗勇，更需要我们做好各种准备工作。其中包括摄影器材和服装道具的准备，同时需要我们提前了解拍摄场景和摆姿，更重要的是要做好心理上的准备，以应对可能出现的各种状况。



## 第1章

## 1.1 儿童摄影与成年人摄影的不同之处

我认为儿童摄影与成年人摄影最大的区别在于不确定性。

给成年人摄影时，我们可以拟一个拍摄计划，然后通过摄影师与模特的合作实现这个计划。给儿童摄影时，我们当然也可以有一个计划，但很多时候我们会发现计划赶不上变化。

例如，我们以为给孩子拍照，孩子“应该会高兴，应该会配合”，我们希望拍到孩子开心的笑脸，但孩子却哇哇大哭起来；我们明明是想去公园里拍赏花，但孩子却蹲在一个蚂蚁窝旁半天都不肯走；又或者还没拍两下，孩子就想要去吃饭或者睡觉了。其实这些也未必是件坏事，只要我们灵活应对，兴许还会有一些意想不到的收获。毕竟，我们拍摄的目的是记录孩子成长过程中的点点滴滴，而孩子“开小差”也是这其中的一种。事实上，很多优秀的儿童摄影作品也正是“意外”拍摄出来的。

.....  
本想在海边拍些海景照，但孩子却迷上了玩沙子。于是将计就计，一边引导孩子怎么玩沙子，一边进行拍摄



.....  
熊孩子在拍摄过程中竟然坐着睡着了，但也是蛮可爱的，于是拍摄了几张孩子坐着睡觉的照片



.....  
计划中是拍摄孩子趴姿和躺姿，但孩子却对自己的脚产生了浓厚的兴趣，一直抱着自己的脚研究不停

## 1.2 儿童摄影器材与附件

跟拍摄其他门类照片一样，拍摄儿童，首先你需要有一个相机，而在各种相机中，数码单反相机在拍摄儿童时会更有优势。

首先，拍摄儿童时经常需要抓拍，就一般情况而言，数码单反相机各方面响应速度会比卡片机快很多，更适合于抓拍。

其次，数码单反相机最大优势是可以根据拍摄场景选择合适的镜头。如果是在比较狭窄的室内，使用广角镜头的机会会相对比较多一些（如16mm-35mm镜头），但广角在拍摄儿童时实际使用频率并不高；如果是在开阔的户外，则建议带上一支大光圈的中长焦镜头（如50mm、85mm、100mm定焦头，或者70mm-200mm变焦头之类），这种镜头容易将背景虚化，容易拍出迷人的画面效果，可谓人像拍摄神器；如果拍摄场景比较复杂，想要广角和长焦兼顾，则建议带上一支变焦比较大的镜头（如18mm-135mm或24mm-105mm之类）。

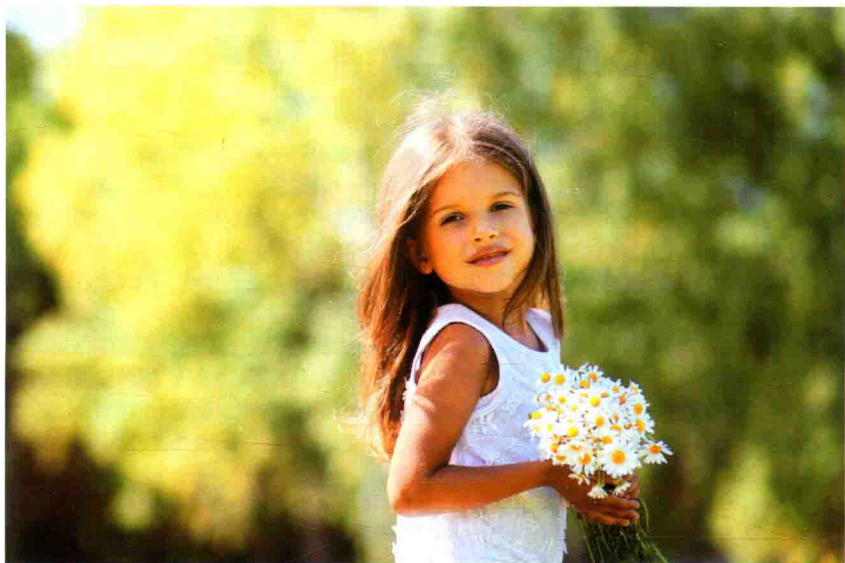
再次，在补光设备方面，3岁以下儿童最好不要使用闪光灯，而是使用反光板进行补光。如果一定要用，则一定要加上柔光罩或者柔光箱。



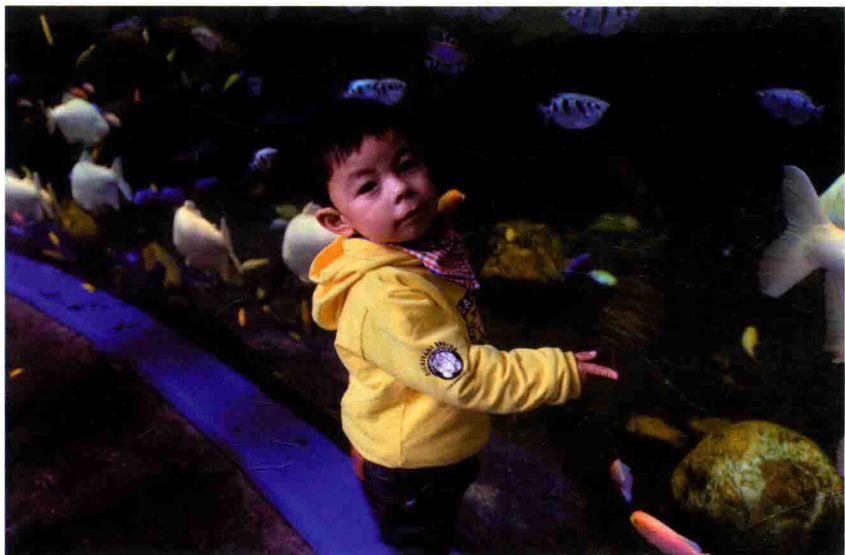
佳能 EF 85mm f/1.2 L II USM（俗称大眼睛）镜头被誉为人像拍摄神奇，用这支镜头拍人像可以很容易地将背景进行虚化，只是这支镜头价格相对较贵



其实佳能 EF-S 18-135mm IS USM之类的“一镜走天下”镜头拍摄儿童也是非常好的，这支镜头可近可远，外出携带也非常方便，价格也相对比较便宜



佳能 EF 70-200mm f/2.8L USM 镜头拍摄。在长焦镜头的拍摄下，背景被虚化得很厉害，主体会显得更加突出



佳能 EF 16-35mm f/2.8L USM 镜头拍摄。在室内拍摄时，一方面是受场地限制，不便于到较远处进行拍摄；另外一方面是为了交代拍摄的场景（海洋馆），所以特地选用了广角镜头。广角镜头景深比较大，会将前后的景色都拍得比较清楚

## 1.3 服装、道具的准备

### 1.3.1 服装

俗话说“人靠衣装马靠鞍”，服装对于儿童拍摄的重要性不言而喻。有经验的家长会在拍摄前给孩子准备好几套服装。至于服装的风格，就要视拍摄的主题和拍摄场景而定了。

不同的服装有时可以带来完全不一样的拍摄主题和风格，另外再有一点就是防止“熊孩子”在拍摄中将衣服弄脏或者弄湿，所以多带几套服装是非常有必要的。

如今有一些场所可以给儿童提供不同的服装，例如“儿童职业体验”或者“cosplay”之类。但不要认为给他们穿上，拍张照就行，这个时候我们更加应当一边做引导一边进行拍照，这样拍出的照片才会更加生动，事实上，这也是进行亲子教育的好机会。



去海边拍摄，一套色彩艳丽的泳装必不可少



而一套淑女范的公主裙会是另外一种效果



“儿童职业体验”中扮演警察时的服装



“儿童职业体验”中扮演医生时的服装