

不能想象  
如果  
没有这些照片  
我拿什么  
看到小时候的你

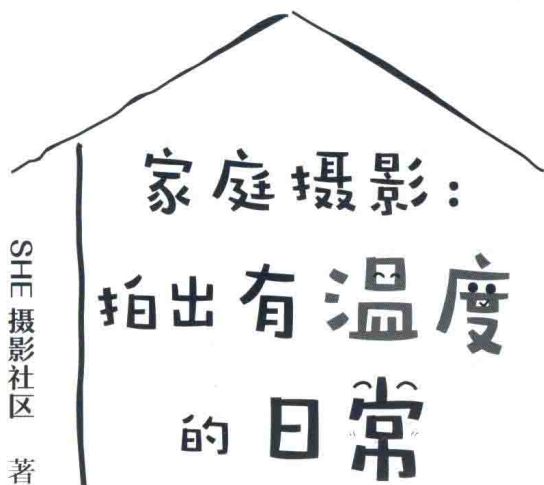
家庭摄影：

拍出有温度的日常

SHH 摄影社区 著

写给  
爸爸妈妈的  
零基础  
家庭摄影书

化学工业出版社



家庭摄影：  
拍出有温度的  
日常

SHE 摄影社区  
著



化学工业出版社

·北京·

这是一本零基础家庭日常摄影图书。如果说影楼的快门按下的是孩子在时代中的模样，那么爸爸妈妈拍下的则是孩子更真实的成长。那些日常中的无序与美好，是只有爸爸妈妈才能看到的珍贵画面。本书是三十位妈妈摄影师的爱与智慧。本书介绍了日常家庭摄影的构图、光线，如何记录孩子每一步成长、有趣的主题拍摄、十分钟成为家庭摄影师的技巧等，并不强调器材与技法，无论你手中拿着的是手机还是相机，无论你是否对摄影完全不懂，你都可以在书中获得拍摄孩子与用照片记录家庭生活的灵感、智慧与勇气。

### 图书在版编目（CIP）数据

家庭摄影：拍出有温度的日常 / SHE摄影社区著.  
—北京：化学工业出版社，2019.8  
ISBN 978-7-122-34559-2

I. ①家… II. ①S… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第101714号

---

责任编辑：张曼 龚风光

装帧设计：梁潇

责任校对：杜杏然

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京东方宝隆印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 20 字数 300千字 2019年8月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：99.00元

版权所有 违者必究





一切过往的记忆都开始渐渐模糊、暗淡，即使是生命里最重要的那些时刻。

孩子们的出生，那一天的天气，他们曾经稚嫩的小手，依偎在我们怀里的样子……直到有一天，突然发现他们已经长大了。

那天晚饭后，我们去散步。孩子们在原野上跑，风拂过绿油油的稻草，掀起了他们的衣襟和发丝。哥哥开怀大笑，妹妹紧紧攥着手里的糖。如果没有用相机拍下这个瞬间，可能很快就会忘记他们这一天开心的样子。

当我们拿起相机时，这一切都没有变，但同时一切又都不一样了。因为这一张张照片可以当作我们回到过去的门票。

无论时光怎样流逝，每每看到这一个个瞬间，当时的心情、空气的味道，甚至风的声音，都能感觉得到。

我们的生活是如此地细碎平常，日复一日却并不觉得疲倦。因为孩子们总是带给我们惊喜、感动。他们在路边为妈妈摘的野花，从幼儿园放学时张开双臂朝你飞奔，哪怕在他们哭闹发脾气的时候，看到他们眼里噙着的泪水划过肉嘟嘟的脸颊，就立即感到他们的委屈，心生怜悯不忍对他们发火、生气。正是这些与孩子们的日常和那一个个令人动容的瞬间，才拼凑起了我们在一起的时光。

这才是我们生活的样子。

这些，无论如何都是无法用一张仅仅是漂亮的生日照或者大头照所能表达的。因为那不能完整表达我们每一天的喜怒哀乐和正在经营的生活。如果没有用心地去观察生活，没有与孩子们日夜相伴，那么再高超的摄影知识和技术也没有任何意义。

周围的环境是如此嘈杂，你有多久没听到自己内心的声音了？我们可以用相机拍下眼前看到的所有，但是无形无影的感觉呢？



我们只是普通的爸爸妈妈，不是诗人，也不是画家，要怎样才能绘声绘色地表达内心情感的细微变化呢？

还好有摄影，它会替你诉说。它没有华丽的辞藻，只有斑驳的光线，还有你眼前的小人儿。它真诚又朴实，它就是你内心的写照。当我们透过相机的取景器去观察这个世界时，你会看到紧紧抓着妈妈衣袖的小肉手，夕阳下孩子们飞扬的金色发丝，嘟嘟小嘴吹走的蒲公英……你会发现，平时被忽视的细节一个一个地被放大了。

这一张张照片会静止时光，感动也由此而生。

当我们从外边回来，卸下大人的盔甲和面具，回到家和孩子们在一起时，摄影，让我们放慢脚步，细细欣赏曾经忽视的生活的细微和美好。虽然我们拍摄的是孩子们的照片，但是这一个个瞬间也是我们与自己内心最柔软的那部分在对话，不是吗？

# CONTENTS

## 第一章 ..... 001

定格孩子的成长，从这里开始

- 1 拍摄前的准备.....002
- 2 构图里的成长点滴.....010
- 3 拍摄角度让照片别具新意.....028
- 4 拍孩子最好的生活场景.....035
- 5 妙用摄影小道具.....054

## 第二章 ..... 071

光线是最好的朋友

- 1 大太阳下也能出好照片.....073
- 2 甜美梦幻的金色夕阳光.....081
- 3 阴雨天的色彩与神秘.....091
- 4 室内的百变奇妙光线.....098
- 5 赞不绝口的眼神光.....111
- 6 几种生活中的创意光.....116

## 第三章 ..... 125

生活需要仪式感

- 1 小小的新生儿.....126
- 2 摇篮里的宝贝.....141
- 3 学坐学爬的日子.....148
- 4 人生第一步.....157
- 5 精力充沛的幼儿期.....163
- 6 家有二宝啦.....170
- 7 大日子大记录.....176

**第四章** ..... 183

有趣的主题拍摄

- 1 拍摄男孩女孩有不同 ..... 184
- 2 人见人爱小清新 ..... 212
- 3 孩子与花 ..... 217
- 4 珍贵的瞬间抓拍 ..... 224
- 5 拍一部家庭纪实日记 ..... 237
- 6 精心设计的场景 ..... 247
- 7 和孩子的旅拍 ..... 252

**第五章** ..... 265

十分钟成为家庭摄影师

- 1 不同的孩子，不同的沟通方式 ... 266
- 2 接招吧！不配合的熊孩子 ..... 276
- 3 好的服装搭配是成功的一半 ..... 286

**番外篇** ..... 295

家庭摄影为我们带来了什么

**后 记** ..... 306

妈妈是最好的摄影师

## 第一章

定格孩子的成长，  
从这里开始



## 关于器材

当爸爸妈妈想要开始用影像记录孩子每一天的成长，选择器材便成了这美好旅程的第一步，尤其当你要选择的是你即将拥有的第一台相机时。

拍摄孩子最常用的是以下三种相机：单反相机、微单相机，以及带有相机功能的手机。每一种都有它独特的优点，在自己合理的预算范围内选择质量和口碑最佳的一款作为开始，无论是高端的专业相机，还是随时都在身边的便携器材，只要有一颗善于发现美的心，加上我们即将呈现给大家的实用摄影经验，无需强调器材，你拍摄的照片从此不再单调。



## 拍摄孩子常用的镜头

若是我们选择了单反或微单相机作为主要拍摄工具，那么对一些常用镜头的功能就要有一些了解了。拍摄孩子或日常记录常用的镜头大致有以下几种：广角镜头—14mm、有故事感的镜头—35mm、和你肉眼所见的透视关系相同的镜头—50mm、奶油焦外—肖像镜头—85mm、长焦镜头—70—200mm。广角镜头及35mm镜头有一定渲染气氛及夸张的戏剧表现效果。50mm的镜头是所见即所得的镜头，这款镜头所呈现的效果与我们看到的场景大致是一样的，

它会让我们注意力全部聚焦到某一事物上。85mm 镜头的最大魅力在于它可以拍摄到一张没有畸变的完美肖像，焦外的奶油感，让画面看起来温和柔润、细致入微。长焦镜头比较适合用在室外与野外，拍摄出的照片，背景虚化得唯美动人，赏心悦目。

### 辅助拍摄吸引注意力的小配件

父母在给孩子拍摄时，往往需要引起孩子的注意，引导他们看镜头，这个时候就可以借助一些吸引注意力的小配件了，孩子们会很喜欢。如果拍摄距离比较远，还可以加一些发声的小道具，比如拨浪鼓、小铃铛之类。手工达人妈妈可以发挥创意来制作有特色的镜头装饰小手工。在后面的章节里，我们也会向大家介绍一些好用的摄影小道具，这样拍出来的画面既温馨又有趣。



## 拍摄孩子最好用的 M 档

以佳能相机为例，拍摄模式分为四种，自动模式（P）、光圈优先模式（AV）、快门优先模式（TV），以及手动模式（M）。接下来我们来简单介绍一下摄影师爸妈们都爱用的 M 档，也就是手动曝光。

下面这三步可以帮助你有一个初步的了解，之后通过几次拍摄练习，相信你就可以熟练地掌握 M 档了！

### • 第一步 设置 ISO 感光度

ISO 决定感光灵敏度，ISO 越大，感光灵敏度越高，需要的进光量就越小，同时需要进光的时间就越短。反之，ISO 越小，感光灵敏度越低，要达到同样的曝光，需要的进光量就越多，需要的进光时间就越长。我们



可以将 ISO 值比喻成一个房间，ISO 数值越大，房间越大，采光越好，拍出的照片越明亮，但是噪点也会变多，画质随之下降。

ISO 一般在拍摄前或者看到现场的光线情况时就可以决定，比如你知道拍摄的环境是晴天室外，那就可以提前先把 ISO 设成小数值，最大限度地保证画质，如果你知道拍摄的环境光线很弱，那就预先设置大点的 ISO。

## • 第二步 选择光圈

光圈决定着光线进入镜头的多少。光圈越大，进来的光就越多，照片越亮。反之，光圈越小，进光量就越少，照片越暗。在相机的光圈设置中，你会看到 F1.8、F2.8、F5.6、F8、F11 等这样代表光圈的数值，数字越小，代表光圈越大。





如果你想拍摄人物突出、背景模糊的照片，那么可以选择一个较大的光圈，例如 F1.8，如果你希望将背景清晰地展现，那么小光圈例如 F8 就可以让画面中的景物都相对清晰。此时拍摄只需改动最后一个元素——快门就好。因为你的 ISO、光圈已经定下来，快门的快慢会决定照片的明暗。

### • 第三步 选择快门

快门是决定光线进入镜头的速度。快门速度越快，快门关闭的时间越短，进光时间就越短。快门速度越慢，快门关闭的时间就越慢，进光的时间就越长。若是你想拍摄运动中的人物，例如向你跑来的孩子，那么你可



ISO2000 F 1.8 1/320s 85mm

能会选择可以凝固瞬间的快门，1/1000 秒或者更快才可以将动态画面清晰捕捉；当你拍摄熟睡中的孩子的时候，若是相机端得平稳，快门可以设定1/125 秒左右。在拍摄孩子的时候，我们也常听说有一个安全快门，一般是指不可慢于1/ 焦距，拍摄爱动的孩子，我们建议快门不要慢于1/250 秒。

## 生活中的仪式感

说到仪式感，就会联想到《小王子》里的那只狐狸，他告诉小王子：“你每天最好相同时间来，你下午四点半来，那么从三点起，我就开始感到幸福。时间越临近，我就越感到幸福。我就发现了幸福的价值……所以应当有