

rain的摄影笔记

rain

2021 年 3 月 15 日

目录

| | | |
|--------|---------------------------------|----|
| 0.1 | 二十九节摄影课从入门到精通 | 4 |
| 0.1.1 | lesson1 认识曝光 | 4 |
| 0.1.2 | lesson2 认识光圈 | 4 |
| 0.1.3 | lesson3 认识快门 | 5 |
| 0.1.4 | lesson4 认识ISO | 5 |
| 0.1.5 | lesson5 认识拍摄模式 | 5 |
| 0.1.6 | lesson6 相机镜头的概念 | 5 |
| 0.1.7 | lesson7 镜头的焦距 | 6 |
| 0.1.8 | lesson8 对焦模式 | 6 |
| 0.1.9 | lesson9 对焦点的作用 | 6 |
| 0.1.10 | lesson10 相机白平衡 | 7 |
| 0.1.11 | lesson11 运用白平衡 | 7 |
| 0.1.12 | lesson12 认识光质 | 7 |
| 0.1.13 | lesson13 认识光位1 | 7 |
| 0.1.14 | lesson14 认识光位2 | 7 |
| 0.1.15 | lesson15 认识光比 | 8 |
| 0.1.16 | lesson16 认识景别 | 8 |
| 0.1.17 | lesson17 认识视角 | 8 |
| 0.1.18 | lesson18 认识透视 | 8 |
| 0.1.19 | lesson19 前景和背景的作用 | 9 |
| 0.1.20 | lesson20 平面布局和构图 | 9 |
| 0.1.21 | lesson21 常见的摄影题材和拍摄技法 | 9 |
| 0.1.22 | lesson22 夜间人像拍摄 | 11 |
| 0.1.23 | lesson23 夜景风光拍摄及附件 | 11 |

| | | |
|--------|-----------------------------------|----|
| 0.1.24 | lesson24 常见滤镜使用效果 | 12 |
| 0.1.25 | lesson25 顺光和测光使用方法 | 13 |
| 0.1.26 | lesson26 逆光和漫射光使用方法 | 13 |
| 0.1.27 | lesson27 人像摄影构图 | 13 |
| 0.1.28 | lesson28 外景拍摄中不同拍摄角度的运用 | 14 |
| 0.1.29 | lesson29 摄影的影调 | 14 |
| 0.2 | summary | 15 |
| 0.3 | vlog西瓜视频万粉训练营 | 15 |
| 0.3.1 | lesson1 | 15 |
| 0.3.2 | lesson2 | 16 |
| 0.3.3 | lesson3 | 17 |
| 0.3.4 | lesson4 | 18 |
| 0.3.5 | lesson5 | 18 |
| 0.3.6 | lesson6 | 19 |
| 0.3.7 | lesson7 | 19 |
| 0.3.8 | lesson8 | 20 |
| 0.3.9 | lesson9 | 21 |

0.1 二十九节摄影课从入门到精通

0.1.1 lesson1 认识曝光

进光量=镜头孔径*进光时间（快门速度）（感光度）（光圈大小）

曝光合理：影响有质感、细节，明暗合理。

标准：亮有细节，暗有层次

通俗来说：亮处不能过曝，暗处不能漆黑一片

0.1.2 lesson2 认识光圈

光圈（f）——光圈数值越小，光圈越大（最佳光圈：该镜头最大光圈缩小2 3档）

作用：

- 调节进光量
- 调节景深效果
- 光圈影响画质
- 小光圈可以产生星芒（可以利用拍出特效）

对景深影响：

大光圈拍摄景深浅，主体清晰背景模糊；

小光圈拍摄景深长，主题和背景都很清晰。

0.1.3 lesson3 认识快门

快速快门记录光的瞬间；慢速快门记录光的轨迹。

注：

慢快门最好用上三脚架。

0.1.4 lesson4 认识ISO

ISO：感光度

iso 指相机硬件感光原件的能力。iso越高，接受光的能力越强，照片越亮。画质差，噪点多是因高ISO。有噪点的照片比拍虚了的照片有价值。

高ISO会使画面的颗粒感变得严重，带来更多的噪点(利用于星空摄影)

0.1.5 lesson5 认识拍摄模式

- M档：手动曝光
- A（AV）档：光圈优先
- S（TV）档：快门优先
- P档：程序自动
- A（绿色框起来）：全自动曝光模式

0.1.6 lesson6 相机镜头的概念

- 定焦镜头：成像质量好，方便性差
- 变焦镜头：成像质量相对略差，但方便性好
- 镜头越短，拍摄范围越广，视长角越大。
- 镜头越长，拍摄的范围越小，拍的距离越远。

0.1.7 lesson7 镜头的焦距

镜头的焦距

- 1，广角小于24mm。特点，取景范围大，多用于拍摄，风景，建筑等。
- 2，标准50mm左右。特点，和人眼看到的感觉相同，适合拍摄标准人像，静物，产品等。
- 3，中长焦，70-135mm左右，特别适合拍人像
- 4，长焦，大于135mm，特点取景范围小，适合拍动物，体育。焦距越长，背景越虚化。焦距越短背景越清楚，视长角越大。

0.1.8 lesson8 对焦模式

AF：自动对焦

尼康相机三种对焦方式的区别：

- AF-S:单次伺服自动对焦（半按快门释放键完成对焦后，若重新构图，对焦主体改变将进行重新对焦）（静止物体）

- AF-C:连续伺服自动对焦（半按快门释放键完成对焦后，若重新构图，对焦主体改变将进行重新对焦）（运动物体）
- AF-A:自动伺服自动对焦

MF：手动对焦

0.1.9 lesson9 对焦点的作用

单点区域（在选择的区域内对拍摄对象进行对焦，用于拍摄静止的拍摄对象）

动态区域（手动选择对焦区域如果拍摄对象暂时离开所选对焦区域相机像根据来自其他区域的信息来进行对焦用于不规则运动的拍摄对象）

不知道对焦对那里可选动态区域对焦，单点区域对于个别拍摄较多，成功率高。

0.1.10 lesson10 相机白平衡

由色温（K）决定，相反系数

色温高偏黄；色温低偏蓝。

AWB：自动白平衡，像人眼

0.1.11 lesson11 运用白平衡

色调分冷（青蓝紫）暖（红橙黄）。

标准是色温5200k，小于5200冷色调，大于5200暖色调。

应用：调大色温值，早上可以拍出傍晚的感觉

0.1.12 lesson12 认识光质

摄影是用光绘图。

光质（光的性质）：

- 直射光（硬光）明暗分界明显，光的方向性强，加强物体立体感，通透感强，拍皱纹
- 散射光（柔光）几乎没有明暗反差，糖水片，画面柔和柔美朦胧，拍大雾天

0.1.13 lesson13 认识光位1

光线位置使物体有明暗变化。

光位指光源相对于相机与被摄体的位置，既光线的方向与角度。

光位有五种：

- 顺光，光线来自被摄体正面，缺少立体感，证件照
- 侧光，位于被摄体侧面，立体感强，画面影调浓重、气氛强烈

0.1.14 lesson14 认识光位2

光位有五种：

- 逆光，光源位于被摄体后面，逆光塑造物体轮廓，近黑远亮有神秘感，有艺术感。
- 顶光，光源位于被摄体上方，产生浓重向下阴影，显得沉重。
- 底光，光源来自被摄体下方，显得阴森恐怖。

0.1.15 lesson15 认识光比

图像上明暗对比。整体明暗变化大，光比大。

逆光下，为环境中人物补光，调小光比，使人不至于变成剪影。

0.1.16 lesson16 认识景别

照片有主体/喜剧点。

远取其势，近取其神。

景别越小的时候，更重要的是取决于他的神态。

远景

全景（特写，近景，中景）

0.1.17 lesson17 认识视角

不同水平线的拍摄。

- 高视角，如高山上往下拍，表现宽广遥远。适合拍摄宏大的场面，活动大场面，表现宽广、遥远。

- 低视角，仰拍，拍建筑，表现主体的高大。
- 平视角，平稳，稳重。

多观察，多练习。

0.1.18 lesson18 认识透视

运用画面的纵深感（道路）和距离感营造出三维效果。

透视：用线条/影调（明暗关系）在平面上表现物体空间的方法。

线性透视：近大远小，路的近宽远窄，汽车的近大远小，房子的近高远低，向心靠拢直致消失。

空气/大气透视：景物颜色的变化，近深远浅。

0.1.19 lesson19 前景和背景的作用

前景：焦点前方的景物。加强气氛，补充画面内容。增加画面层次感。均衡画面。

背景：背景选择要合适。简洁干净的背景突出主题。背景丰富主题内涵。虚化简化背景突出主题。

0.1.20 lesson20 平面布局和构图

平面布局：把人、景、物安排在画面中以获得最佳布局，处理好画面中的点线面。

- 黄金分割，主体放九宫格的相交点。
- 拍水平线，水平线要拍平。
- 三分法，平面上下两部分，要分主次，精彩的部分占画面的三分之二。

如何学好构图：

- 多看好图片
- 构图从观察和模仿开始
- 把经典构图规则牢记于心

- 多练构图
- 打破规则寻求突破

0.1.21 lesson21 常见的摄影题材和拍摄技法

日出日落拍摄技巧:

- 选择拍摄地点

选择地点应该比较开阔，地势以高为宜。在野外拍摄的时候选择地势比较高的地方，比如高山上，拍摄的视角选择高处向下的角度，这样在取景时近处和地面就不会有什么多余的物体遮挡太阳，有利于主要内容的表现。重峦叠嶂在旭日东升时处于大逆光会产生一种层次丰富的效果。如果在城市中拍摄，可以选择一个比较高的楼，具有同样效果，层次也比较丰富。

- 拍摄时间

日出日落的时间性很强，不同季节、不同时间段的表现都不一样，这就要求我们在拍摄之间必须很重视拍摄时间的选择。从季节方面来看，拍摄日出和日落最佳季节是春、秋两季。这两季比夏天的日出晚，日落早，对拍摄有利，在春秋云层较多，可增加拍摄的效果。

- 如何测光

要较好地反映天空云霞的特点，应按云霞的中等亮度部位进行测光，还要注意回避太阳的强光影响到测光的准确。通常可选择“中央重点测光模式”对天空云霞的中等亮度部位进行测光，如果选择平均测光模式，很可能因较暗的地面景物而影响测光的准确性，造成曝光过度

- 注意构图

在拍摄取景构图时，应该将太阳放在画面的趣味点上，并注意前景的选择和处理。在处理前景时，可选择有代表性的物体，如小树、小草、树枝、教室等等，这些前景在近光的照明下，常常以剪影的效果呈现于画面前，从而增强了画面的纵深效果。

如何拍摄瀑布:

- 使用高速快门凝结住飞溅的水花和奔流的场景

- 使用慢速快门拍摄雾状的水流和整体的水泻效果

一、合适天气：采用正确的天气和恰当的时间作为您的瀑布摄影，并且您能给予自己更多选择用更长的快门速度拍摄。

二、滤镜：使用减少光线直接进入相机，通常使用减光镜

三、低ISO：选择更低的ISO意味着您的相机传感器是敏感的和需要快门开放时间更长；它将意味将给您的拍摄更好的细节，更加清晰，减少颗粒。

四、构图要求：动静结合

烟花拍摄技巧：

- 如何记录烟花绽放的过程

设置小光圈，这样画面的景深范围大，清晰范围大；

使用手动对焦，对无穷远的地方对焦；

注意按下快门的时机，采用B门（手动）拍摄；

使用三脚架，保证稳定，完美的记录烟花轨迹。

- 拍摄位置的选择

拍摄烟花应选择顺风位置，风可以将烟花产生的烟吹走，使画面保持干净；

可以运用湖面的倒影丰富画面层次，也可以利用城市的夜景作为衬托，避免画面单调

0.1.22 lesson22 夜间人像拍摄

1.内置闪光灯（相机自带、小小的）与外置闪光灯（独立的）的区别
夜景人像，逆光时，闪光灯补光

- 内置闪光灯，有效距离5m，顺光无层次
- 外置闪光灯，有效距离10m，可模拟自然光，立体感层次感强

可以选择灯光效果的背景

一、控制好环境光线

二、闪光灯打亮主体

0.1.23 lesson23 夜景风光拍摄及附件

1)三脚架:拍晨昏、夜景、溪流、瀑布、烟火等必备的器材,有些要求严格的摄影同好拍风景一样要用,以确保影响质量;脚架的主要功能是防止相机拍摄时的震动,因此在选购是上脚架的稳固性就相对重要。

2)快门线:像遥控器一样。夜景拍摄需要长时间的曝光,比如烟花等等。拍摄时,减少相机的抖动,提高照片质量。

3)手电筒:照路。如果要拍摄银河、星轨等题材,就需要手电筒提供照明

4)遮光板:常常面临玻璃反光的问题。做法是准备一个遮光板套在镜头上拍摄,用来消除玻璃反光光斑拍摄方法:大光圈,灯光,虚焦

0.1.24 lesson24 常见滤镜使用效果

- 保护镜: 适用: 所有题材作用: 防污、刮花, 同时起到一定防潮作用
- UV镜: 适用: 所有题材作用: 可有效过滤掉紫外线提高照片的清晰度, 提供更真实、艳丽的画面, 同时还能起到一定保护作用
- 偏振镜/PL镜: 适用: 所有题材作用: 消除镜面反光, 压暗天空、表现蓝天白云, 同时降低快门速度;市场有线偏、圆偏两种规格, 前者(指线偏)已经很少用到
- ND中灰密度镜: 适用:风光摄影作用: 降低快门速度, 防止过曝, 适合在光照强烈的白天拍摄长曝光作品
- 硬边GND中灰渐变镜: 适用: 风光摄影作用: 压低天空亮度, 平衡天空与地面、海洋的曝光; 一般来说, 有比较明显的分割线, 适合拍摄地平线明显的题材。
- 软边GND中灰渐变镜: 适用: 风光摄影作用: 软边中灰渐变镜比较好控制, 明暗渐变线并不明显, 适合拍摄山体那种过度不是很平均、锐利的状况。
- RGND反向中灰渐变镜: 适用: 风光摄影作用: 区别RND中灰渐变镜, 反向渐变滤镜是越靠中间越黑, 有效阻挡画面中央的高光物体, 平衡上下与中间部分的曝光。

- 彩色滤镜：适用：所有题材作用：更改画面颜色，不过由于数码照片强大的后期空间，这种滤镜已经不多见了。
- 冷调、暖调滤镜：适用：所有题材作用：矫正色彩表现，或者通过更改白平衡达到改变照片氛围的作用。
- 近摄镜：适用：微距摄影作用：缩短镜头对焦距离，放大被拍摄物体。
- 黑白滤镜：适用：所有题材作用：黑白滤镜一般分为黄、绿、橙、红四种颜色，可以吸收不同波长的光线，从而呈现出不同效果的黑白照片。

0.1.25 lesson25 顺光和测光使用方法

顺光拍摄：顺光使被摄体均匀受光，整个景物的照度一致，没有明显的亮部和暗部，因而缺乏立体感，拍出的照片显得平淡、呆板，如果在强烈的阳光下拍摄，被摄者往往双眼眯成一条细缝

测光拍摄：侧光突出了景物上的明暗对比，受光部明亮，背光部分隐没在阴影中。侧光照射的景物显得层次丰富，立体感强，是风光摄影和人像摄影中常用的光线，但拍摄人像时要注意光比的变化。

0.1.26 lesson26 逆光和漫射光使用方法

逆光拍摄：被摄物体正面比较暗，边缘有一道明亮的轮廓线。如果被摄体处于一个暗背景，这道亮线就会把被摄体与前景截然分开，产生强烈的立体感。逆光拍摄要注意补光（反光板；外置闪光灯；内置闪光灯），注意光圈的大小，脸部和发丝不能过曝，[剪影效果](#)。

漫射光：漫射光是吧晴天背阴处的反射光或阴天透过云层的光线，没有明显的方向，光线比较柔和，景物没有明显的亮部和暗部，反差柔和，适合拍集体照。

0.1.27 lesson27 人像摄影构图

构图时主体的位置和所占比例大小

构图方法：

- 九宫格（三分法）
- 中心构图法：比较庄重、稳重
- 吊角构图

表现形式：

- 虚实对比
- 大小对比
- 远近对比
- 色彩对比
- 剪影表现形式

0.1.28 lesson28 外景拍摄中不同拍摄角度的运用

- 平摄：平摄时镜头与被摄对象在同一水平线上，被摄人物没有明显的透视变形，视觉效果与人们正常观看事物的感受相同，拍摄效果显得自然、客观、平等、亲切。正常情况下拍摄人像，全身像时照相机高度等同于被摄对象的腰部，半身像时照相机高度等同于被摄对象的胸部，特写时照相机高度等同于被摄对象的眼睛。
- 俯摄：俯摄时镜头高于被摄对象的视平线，从高处向下拍摄，这时被摄对象显得低矮且身体压缩，如果是近景头像，会出现额头夸大而下巴窄小，视觉上可给人清秀之感。
- 仰摄：仰摄时镜头低于被摄对象的视平线，从低处向上拍摄，这时拍摄对象显得高大且身体修长，如果是近景全身，会出现脚长身短，视觉上可给人高大挺拔感觉。

0.1.29 lesson29 摄影的影调

影调：在不同强弱的光线照射下，被摄物体产生不同的明暗反差

高调的拍摄方法：

- 用浅色或白色的背景，服装道具，亮的(白的)占80%以上，暗的占20%以下。

- 一般用正面光（顺光）拍摄，光比不大于1:1.5，采用浅灰色的轮廓线将人与背景分离。
- 用数码相机拍摄应准确曝光，可在后期适当提高照片的亮度。
- 高调作品一般以上半身特写居多，背景亮度亮于主体1.5倍（0.5-1.5档之间）

低调的拍摄方法（景别以特写，半身为主）：

- 背景，服装道具应选用黑颜色或深颜色为主。
- 用侧光或侧逆光布光，光比控制在1:3.5以上，暗的占80%以上，亮的占20%以下。
- 拍摄时可按亮部准确曝光或过0.5档曝光。
- 用轮廓光打亮头发，让主体与背景分离。

0.2 summary

摄影是光与影的艺术

0.3 vlog西瓜视频万粉训练营

0.3.1 lesson1

封面，标题，关键词

一、如何获得收益：

- 实名认证
- 发布
- 申请原创权限
- 通过原创审核
- 我的→创作中心→收益概览

二、如何录制

16:9 横屏（可去剪映验证一下）

三、录制什么视频

vlog（生活记录）

四、特点:人格化、真实性、生活记录

- 名字要让人记得住，听得懂，且有自己的入设
- 本人出镜，自身说话讲述，无滤镜、美颜
- 自己生活中的日常记录
- 视频时长：1min++（3到5min最佳）
- 加字幕

头条官网：mp.toutiao.com

0.3.2 lesson2

一、开头：

- hello，大家好，我是×××,我要去做×××
- hello，大家好，我是×××,我现在在×××，带大家看看×××

视频中不允许出现：

- 视频模糊
- 视频尺寸错误
- 视频中有其他软件水印及边框
- 环境太黑，视频曝光

二、真人说话+字幕

- 真人说话，即录制时候说话
- 也可后期配说话声和配音乐

方法：打开剪映，点击开始创作→选中视频添加到项目→点击音频关闭原声→点击录音→按住录，进行配音点击√→点击导出视频，配音就ok了
添加字幕

打开剪映，点击开始创作→选中视频添加到项目→点击文本→识别字幕→开始识别

三、标题

- 最佳字数28到30字
- 三段式最佳

1、突出实用性

- 物品实用性
- 干货内容

2、留悬念

- 引人进行猜想
- 吸引人讨论

*3、数字量化细节

- 数字产生对比
- 突出数字

四、封面

- 作用：视频预告+标题补充
- 画面有主色调，形成自身风格
- 封面压字，突出视频重点，2到6字左右

0.3.3 lesson3

选题两步走

第一步：选题方法

- 提前注意节点（节假日，节气，生日，纪念日，赛事）

- 观察其他人发了啥
- 关注热点

第二步：挑选优质选题

脚本的设计：介绍———内容———总结

手机拍摄思路 and 技巧

- 光线一定要充足，画面一定要防抖
- 画面构图技巧：人在画面 $\frac{2}{3}$ 的位置最佳
- 拍摄技巧，尝试各难度拍摄（一边后退一边抬升，画面更加鲜活）

视频快速剪辑（剪映）

导入→删除段落→识别字幕→转场→添加背景音乐→导出

0.3.4 lesson4

注意事项：

- 1、
 - 不出镜/出镜跟观众没有互动
 - 只对镜头说话，没有其他任何场景
 - 出镜说话，也有场景，但内容割裂
- 2、收音和配乐音量不平衡（剪映声音跟随功能）
- 3、
 - 标题不够明确
 - 内容要有头有尾，讲+看结合
- 4、视频素材问题
 - 长期发非生活记录的内容
 - 多次发同内容的视频
 - 镜头晃动太严重

0.3.5 lesson5

心态调整：

- 生活记录是录制出来的，不是刻意拍出来的
- 用剪辑、标题、封面去丰富内容
- 降低前期拍摄心理压力，随手拍
- 现在的生活很美好，学会记录
- 贯活用好脚本——学会创造想法，作好记录
- 处理素材——学会拆分和整合
- 为内容和人设服务——强调不同亮点

0.3.6 lesson6

吸引更多粉丝

内容上：

- 知识干货分享
- 代替粉丝发声，塑造良好形象
- 为粉丝定制内容，视频片尾询问观众想要看什么内容

环节设计：

- 结尾提示观众转发、留言、收藏、关注
- 走心的回复粉丝的评论
- 不定期给粉丝发小福利，抽奖活动，结尾公布上一期中奖的关注

定期更新：

- 更新频率+每天固定时间
- 结尾对下期做预告

0.3.7 lesson7

人设定义：人物设定或人物标签

人设效果：看到你的画面、声音、内容、名称就会想到这个人就是你

制定人设原因：打造差异化形成独立标签性/记忆点，提升辨识度，吸引流量

人设外展：昵称/简介/标题/封面/内容，也包括形象、穿着、头发、眼神、手势、行为等

如何形成人设：

- 发掘人设定位
- 制定开场语

发掘自己的特点和爱好擅长，选择自己的人设定位。

特点：

- 外貌：酒窝、虎牙、长腿
- 性格：爱笑、开朗、勤劳、乐观、冒险、好奇、认真

爱好擅长：爱运动、旅行、读书、跳舞、画画、唱歌、跳舞、滑板

人物标签：留学生、考研党、医学生、体育生、运动达人、博士

制定开场语，原因：自我介绍，加深别人对你的印象，突出自己的人设。

0.3.8 lesson8

如何让自己的视频提升内容价值：

- 视频具备稀缺性：具有稀缺性，形成绝对优质/相对竞争优质
- 视频具有传播特点：
 - 价值观正确
 - 简易上口易传播
 - 洞悉用户需求，戳到共鸣点
- 视频具备核心价值：视频可满足用户的需求→它具备核心价值（1知识供给2情感3娱乐）

脚本策划的小亮点：

- 技巧一：有内容价值
- 技巧二：增添亮点；标题和内容有对比

一、封面风格设定

表 1: 封面风格设定

| 内容方向 | 封面建议色系 | 封面场景/突出感受 |
|-----------|-------------|----------------------|
| 学习类/严谨学术派 | 简洁清晰（蓝白色系等） | 图书馆、会议室、实验室、西装、校服 |
| 勤奋奋斗/乐观积极 | 青绿黄等 | 色系突出积极乐观，青春洋溢 |
| 生活享受 | 粉蓝红色 | 餐厅，展厅，商场，机场，海边；风景，酒店 |
| 欢脱搞笑 | 黄红蓝等 | 突出；搞怪，惊讶，特别，新奇 |

二、画面风格设定

- 环境：布局，灯光，配色，构图
- 视频质感：朦胧，清新，质感，高级

三、语言风格设定

- 解说风格
- 配乐

0.3.9 lesson9

剪辑技巧（剪映）

- 多轨道剪辑（文字、声音、贴纸、特效、视频）
- 视频动画

表 2: 拍摄技巧

| |
|----------|
| 推：向前推镜头 |
| 拉：向后拉镜头 |
| 摇拍：移动拍摄 |
| 俯：向下拍摄 |
| 仰：向上拍摄 |
| 升：侧面向上移动 |
| 降：侧面向下移动 |

- 定格（突出）
- 转场
- 音效
- 卡点（需使用剪映自带视频，音频）
- 文本贴纸
- 画中画
- 滤镜