

# 最新全国村级组织建设工作座谈会 家校 共育座谈会上的发言稿材料(大全7篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 摄影课实践报告篇一

实践引言[]xx年是新中国成立61周年和五四运动90周年。为了引导广大青年学生在践行科学发展观、促进社会和谐的伟大实践中努力学习、奋发成才、建功立业。由于大学都来自不同的地方，而且每个人的兴趣爱好不同。吉林农业大学生命科学学院组织同学们分别在自己的所在地进行暑期实践活动。我根据自己的兴趣爱好，我选择了九江长虹摄影部作为自己的实践对象。

实践低点：江西省九江市长虹摄影部。

实践目的：为了培养自己的兴趣和社会实践调查能力，让自身在实践活动中进步，获取更多 的 关于摄影方面的知识，体会摄影给人带来的乐趣和省美感，让人更多的人爱上摄影这门 兴趣。

实践过程以及阶段效果：

第一阶段：在理论课堂中遨游

7月15日由九江长虹摄影部的摄影师傅给我传授摄影方面的知识。摄影师要想拍出好的照片，就必须深刻的知道自己的相继的性能。要想拍出好的照片，不仅需要一部好的相机，而且还要娴熟的的拍照技术。拍照片时要注重对焦和测光设计

一些基本操作：如果你用的是全自动摄影方式，请一定做好半距锁焦，否则就可能因失焦而树题模糊。如果你用的是程序控制方式[program normal]半自动摄影方式的一种。它的特点是光圈和曝光是相机自动选定的，而测光方式、对焦方式和白平衡条件则是可以手动选定的），情况就又不同了。好的照片首先要构图好。关于构图我们就必须掌握如何运用黄金分割、井字格焦点等原则，注重“留白”，也就是说不要把画面填得太满。相片曝光时力求保持相机的稳定。他给我传授了如此之多的知识，让我感受到了摄影也是一门渊博的学问。

## 第二阶段：实地参观，了解长哄摄影部运行过程

经过两天的 理论实践讲解，7月17日，摄影部经理终于让我们实地参观他们的摄影部。该摄影部主要由一个工作室组成，该工作室场地宽敞，设施齐全，并配有婚纱、礼服、饰品。工作室由九江市摄影家协会会员、高级摄影师懂遇春领衔拍摄，九江易姿彩妆工作室高级形象设计师吕琼芬小姐负责化妆和造型，承接人像摄影、艺术摄影、写真摄影、婚礼摄影、产品摄影、广告摄影以及数码照片合成制作、修片等业务。该工作室除接待前来拍照的顾客外，还开设上门服务的项目，如团体照、工作照、人像照、婚纱照。最可取的是，该工作室还有一个用来处理清洗洗照片后剩下废水，并从中提取珍贵的银加以利用，为国家节少资源的浪费。洗相片是涂有感光乳剂的相纸在光学投影后经化学显影成像。用数码相机拍完照片后，用电脑把照片进行处理，使人物看起来更好看些，然后再根据相片的所要表达的意思配上相关的背景，是整张相片的布局显得更完美和谐. 尽量让每一位上门的顾客开开心兴德出门。为了达到“我为您付出，您为我感动！”这条宗旨，摄影部做出不少的努力。

## 第三阶段：轻身实践，所学理论见真章

俗话说：“看花容易，绣花难”，的确如此。虽然理论课上

摄影师傅给我们讲了不少的关于摄影方面的技巧，并且参观的时候摄影师傅给我们作出示范。可是当我们亲身操作的时候，他们给我讲的技巧全部都忘记了。总是控制不好相片的曝光，不是曝光量不够，就是洗出来的照片一片空白，而且拿相机的时候手总感觉拿不稳，越是想用力握住相机，手就越晃，弄得拍出来的相片模糊不清。而且即使拍照得很好的相片也不能轻易拿得出来，因为洗相片的时候，稍不注意，就回使洗出来的相片发黄。于是难免有点心慌，但是摄影师傅不断的鼓励我重新再来。不知到经过多少次的实验，我才从拍照片到洗相片从头至尾的成功了。实验总结：在这次社会实践活动中，我从中学习了不少的知识，更重要的是在这次活动中学习到了，做任何事情时都不能轻易放弃，只要你坚持不懈并不断加以改进，最终你一定会取得成绩的。各行各业的人都应该本着为人民服务的宗旨，并且坚持走持续可发展路线，这样你的顾客才会愿意照顾你，你的生意才会长久。这样顾客放心，你开心。

## 摄影课实践报告篇二

实践引言[]20xx年是新中国成立xx周年和五四运动xx周年。为了引导广大青年学生在践行科学发展观、促进社会和谐的伟大实践中努力学习、奋发成才、建功立业。由于大学都来自不同的地方，而且每个人的兴趣爱好不同。吉林农业大学生命科学学院组织同学们分别在自己的所在地进行暑期实践活动。我根据自己的兴趣爱好，我选择了九江长虹摄影部作为自己的实践对象。

实践低点：江西省九江市长虹摄影部。

实践目的：为了培养自己的兴趣和社会实践调查能力，让自身在实践活动中进步，获取更多的关于摄影方面的知识，体会摄影给人带来的乐趣和省美感，让人更多的人爱上摄影这门兴趣。

实践过程以及阶段效果：

大学生摄影爱好者的暑期社会实践报告第一阶段：在理论课堂中遨游

7月15日由九江长虹摄影部的摄影师傅给我传授摄影方面的知识。摄影师要想拍出好的照片，就必须深刻的知道自己的相机的性能。要想拍出好的照片，不仅需要一部好的相机，而且还要娴熟的拍照技术。拍照片时要注重对焦和测光设置一些基本操作：如果你用的是全自动摄影方式，请一定做好半距锁焦，否则就可能因失焦而树题模糊。如果你用的是程序控制方式(programnormal)半自动摄影方式的一种。它的特点是光圈和曝光是相机自动选定的，而测光方式、对焦方式和白平衡条件则是可以手动选定的)，情况就不同了。好的照片首先要构图好。关于构图我们就必须掌握如何运用黄金分割、井字格焦点等原则，注重留白，也就是说不要把画面填得太满。相片曝光时力求保持相机的稳定。他给我传授了如此之多的知识，让我感受到了摄影也是一门渊博的学问。

## 摄影课实践报告篇三

暑期社会实践报告

摘要：社会实践是大学生在学校学习之余进行的一项重要的重要的社会学习活动，也是大学生通过接触社会工作，培养专业能力和社交能力的一种途径。大二结束之后的这个暑假里，为了更好的了解、认识社会，我决定对专业技能进行摸索和实践，通过实际应用加深经验，并且找到平时学习中没有发现的不足，同时加强在工作中与他人合作的能力，我利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。作为即将升至大三的一名大学生，社会实践不能停留在曾经毫无目的的迷茫状态，而是应充分结合个人专业及将来就业发展的实际情况来拟定，能真正从实践活

动中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。我们应注重的是实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。于是我在大二结束的暑假在某广告工作室进行了为期一个月的实践活动。在这次实践活动中，我对摄影工作室的运作，各项设施以及人员之间工作的协调有了初步的了解，同时也锻炼了摄影专业的操作能力，更为清晰的了解了个人工作室的大体情况，锻炼了能力，对社会有了新的思考与认识。这次暑期实践活动十分有意义。

当今社会，招聘单位上招聘的对象都是社会经验优先，可还在校园里面的我们这群学子社会经验又会拥有多少呢？所以学校让我们每个假期都要进行社会实践。为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期社会实践生活，希望自己能够在暑期这一个多月的时间里得以锻炼。

我所在的是一家工作室性质的广告与影像解决方案机构，主要业务范围是为建筑设计、室内设计、房地产开发商、酒店宾馆、城市景观等机构与营销机构，拍摄建筑，景观，室内，空间等题材的高品质展示以及平面影像。工作室经常与建筑与室内设计师合作，拍摄视角专业，后期精湛，器材优良，正是因为如此我成为了非常幸运的实习生。

正式上岗前，工作室的老师对我进行了短期的培训，在培训期间我学到了很多业内专业的操作方式，以及宝贵的经验。首先介绍了工作室有关的规定、业务范围和所提供的服务，同时让我签订了保密协议，这是因为很多图片都有版权，具有商业价值，为了不让别人拿去利用，可见在摄影行业版权问题的重要性。

当日下午，我浏览了一些工作室的建筑摄影作品，初步了解了客户群是怎样的，比如有的是独立室内设计师的展示作品，通过建筑摄影的方式表达比起电脑效果图的表现非常的不一样，可以说各有各的优势。室内效果电脑制图所绘制的画面精美，通过3d绘图技术可以达到光效以及器物的反光以假乱真的程度，其可变更性也比较强，可以随时调整构图以及家具摆放位置。但摄影的表现方式还是无法替代的，通过对真实场景的还原再现，并辅以后期的修饰，拍摄出的室内平面图非常自然干净，临场感强，对于细节的表现更加精细，当然这一切都需要精确的构图以及光控和后期修整，缺一不可。同时我还参看了表现建筑整体和空间的作品，其中一些建筑采用了技术型大画幅座机进行拍摄，相较于普通数码单反拍摄的透视更加准确，且及高分辨率下建筑的细节全部都呈现在画面中，这是非常惊人的。同时也有很多用数码单反接轴移镜头拍摄的作品，对于局部空间的拍摄，单反还是比较便利。其他就是房地产广告作品了，这些需要较多的后期，虚实结合都是非常重要的，虽然没有那么真实，但是广告的效果比较强。

工作室的摄影器材有佳能5dmark2、林哈夫 super technika23、仙娜p2和宾得645d、5d2也许是职业摄影的必备，所以在哪儿都随处可见，它的优势非常明显，相对于中大画幅相机来说体积很小，重量轻，而且操作非常简单，2100万的像素对于表现建筑来说也是游刃有余，接上佳能的ts系列轴移镜头就能去工作了。对于其他的机器我不太熟悉，老师一一向我介绍了他们的作用和基本使用方式，由于大二的时候在专业课中学习了大画幅座机的使用，基本上都能上手操作。但对于建筑摄影来说，精确地还原建筑本身的内涵是至关重要的，第一就是要让建筑的透视笔直，这样的视角是对建筑本身宏观的展现。和风光摄影不同，建筑摄影更加的理性，需要很多的建筑专业知识，这样才能充分的传达建筑师的视角，这也是建筑艺术的意义所在，通过摄影我们能把它精确的展现。对于摄影器材来说，建筑摄影最关

键的是要能够进行透视校正，于是很多场合需要用到单轨技术型相机和周一镜头才能拍摄。摄影师从电脑里打开了两张看起来一样的建筑摄影，但仅仅通过几秒的观察我就发现了其中的不同，总觉得其中一张表现力差了点，且不是很真实，后来才知道拍的都是同一个建筑，只是一个是用的5d2加上35mm定焦镜头拍摄的，另一张是通过林哈夫相机加上数码后背拍摄的，因为透视比较明显。5d2加35mm镜头拍摄得到的图像后期需要比较多的纠正透视，在这个过程中分辨率就损失了许多，同时无法达到光学校正的真实，这就是建筑摄影局限性相较于其他门类摄影更高的原因。

工作室讲究效率，多长时间拍完一个项目都是有规定的，而且要保证拍出来的完全可用。同时对于天气和光线的要求很高，所以经常出现一天内跑三个建筑的时候，尽量避开正午刺眼的艳阳，于是摄影部成了工作室里最忙的部门，经常早出晚归。从早上五点开始准备器材，对照前一天踩得点和构图，拍摄第一个建筑单位，直到晚上九点最后一盏灯光熄灭。中午有半个小时的吃饭时间，通常是就近找个连锁快餐店来解决，不像拍人像和产品那样，每一分钟都要充分利用，对于有经验的摄影师，机器架好了光还没到，是经常得事，所以吃的还是比较舒服。摄影师常常要准备很多案头工作，例如了解建筑单位的设计图，和设计内涵，和设计师充分的协调和沟通，开车去踩n次点，最后打好草稿，有时候白天拍完下午监督修图晚上还得忙到凌晨一二点，所以其实也是蛮辛苦的。我的工作其中之一就是，在天气比较好的那几天（每天拍的项目比较多）在摄影师之前去建筑单位那踩点，用广角拍整个建筑和周围环境，并且设计几个构图草稿，安排好拍摄次序，以供摄影师参考。

同样后期对于工作室也是非常重要的，这里的修图师从不磨皮，因为面对的图像都是坚硬的建筑，他们要做的是精细的调整透视，让平面效果更加立体，并修整掉画面中多余的细节，让整体显得干净且高级，对于很多场景比如房产广告来

说，协调画面并添加一些素材上去就更加重要，这些事都是由他们来完成。经过同修图老师的学习，我学会了如何接片，如何调整透视符合设计要求，如何为建筑表面材质加光效等技术。

工作期间也碰到许多不同类型的客人，如果是易于相处的客人拍摄起来自然会容易许多，如果是性格急躁不易交流的顾客则比较头疼，这时候就完全靠摄影师的临场发挥和想象能力，虽然最终要拿出让甲方满意的作品，但是拍摄之前摄影师就要让甲方觉得满意，期待。这是摄影师的综合能力的体现，不但需要靠优秀的口才打动别人，还有要有让充满创意的方案浮现在客户的脑海中，做到这样，就已经成功一半了。在拍摄过程中，我也经常与摄影师及助手交流，这对我的口才方面有很大的提高。在工作行将结束之时，与我共事仅仅一个月的同事们都很舍不得。我们在工作期间相处的十分融洽，在工作上互相帮助，在工作闲暇时间交流、娱乐，彼此都成为了很好的朋友。他们教给我更多有关社会的事情，让我更清晰更全面的了解社会，而我则把在学校的趣闻趣事与大家交流，似乎带他们回到了学生时代，温习学生时代的美好回忆。对于同事们的亲切友好招待，我满心感激。

通过大二的摄影学习我知道，随着时代的发展，观念的变迁，商业摄影的内容也在不断变化，人们的需求也在不断改变，别人需要的，就是商业摄影需要的，只要有利益在里面则没有什么不可能。商业摄影不需要表达世界、社会等现象或者问题，不需要去拍摄“黑镜头”，能够满足顾客的需要是最基本的要求。总之这次社会实践，我学到了很多。

这次宝贵的实践经历，我积累了社会经验，丰富了阅历，对于社会和人生都有了一个新的思考，课程中讲所学的东西，在实习的过程中与实践结合在一起，让我收益了不少。不管是在学习上还是在实践中都有提高。在人际交往方面，我也学到了不少与别人交流的技巧。相信这次实习对我未来的工作是起很大的积极作用的。



总之，在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为中心创造更多的价值。“实践是检验真理的唯一标准”。

## 摄影课实践报告篇四

自放寒假以来，我就到镇上的婚纱摄影店里学习，因为实在帮不上什么忙所以只能叫学习。虽说ps学习过，但觉得自己学得实在太山寨，所以想来重造一下。因为是在小镇上的摄影店，所以也没有期望能学到什么，只是见见世面罢了。结果收获却很大，这是没料想到的。

老板人很好，第一天就很热情地跟我聊天，羡慕我们年轻，但知道我们也很迷茫。我就感觉这个人不一般，很了解年轻人的心态。而且讲了很多人生经验，当然少不了找男朋友的事。总结起来就是：多实践，在工作奋斗中找到对的那位更好。时刻准备着，机会来的时候才能抓住。

前几天，跟老板聊了很多，觉得老板虽然是个女的而且年近四十但很有生活的热情和智慧。真希望多年以后，我也可以有一颗开放的心，可以接受新的东西，还可以淡然看待人生的跌宕起伏。人家说智慧源于实践和经验的积累，理论只是在一定条件下才成立的，往往把问题简单化了。所以，要多实践也要做个有心人，要有责任心，有爱心，一切事情最终都会归于平淡，动力源于自己的内心。

工作内容：

### 一、照片处理

流程：

#### 1、修片

对拍好的照片进行修改，对照片中人物形态、肤色进行调整，在不失真的前提下尽可能使照片中的人物完美。

## 2、配图

其实就是对修改好的照片进行修饰，加一些纹饰、文字、图案等，使得图片更有意义。可以说是一个艺术创造的过程，比较有意思。

## 3、排版

将配好的单张图片进行排版组合，一般是对需要做相册的照片而言的，比较繁琐。主要是一个挑选、编排的过程。

4、完成最后进行保存标记，要记录好每张图后期加工的要求。图片多的时候，特别要细致，防止错漏。

## 二、婚车装饰

流程：

### 1、提前准备

前一天准备好鲜花，插成图案，准备好第二天需要的东西。

### 2、制作

主要是用丝带制作蝴蝶结、吹气球，每样都是有固定个数的，要先准备充足。

### 3、装饰

将鲜花、气球、蝴蝶结固定，位置要找好，特别是中间的位置一定不能偏。固定要牢靠，要经得起长途颠簸。

## 三、婚礼录像

流程：

### 1、准备

要跟甲方沟通好当天的大致流程，心里好有把握，这一点很重要。同时器材也是提前一天做好准备，电池电量充足，空白带装好，相机也要冲好电。

### 2、就位

当天时间要把握好，提前到位，检查并带好自己的器材，时刻准备着。

### 3、录制

这个过程很长，也比较累。但同时也要时时注意不能放松，要抓住每一个瞬间，也要做好沟通，尽力去营造欢乐甜蜜的气氛。

### 4、收尾

甲方说结束了才真的可以收工，就比较轻松了。器材收拾好，最后跟甲方做好交代，坐上自己的车离开，这一天才算结束。

### 5、后期

及时制作录影视频，不能拖拉。

几天下来，有劳累也有了很大的收获：

#### 一、仔细认真的态度

几天的实践，我发现有些看似简单的事情往往在细节上会出

现问题，小问题解决不好也浪费很多时间，在学校可以糊弄过去，最多不及格，可是在工作中，就是一单生意影响声誉，以后就没了的做了。所以一点点都不能马虎，但也要有重点，毕竟面面俱到也不大现实，所以要有个全局意识，胆大心细。在做的过程中，可能会遇到很多意想不到的事情，反应要灵敏，处理不好也不能影响心情，找到一个发泄减压的方式，发泄完接着以饱满的热情继续工作。其实，做事情靠得是一颗爱心，调整好自己的心情，这很重要，几十年的漫长工作怎样坚持下来又能有所提高，需要思考。

## 二、谦卑地处事

刚刚工作的人，最大的忌讳就是：消极不主动，找不到自己的位置。眼高手低，只有理论做不出来并且比较高傲。年轻人大家都知道经验不足，大多数前辈们是愿意指点帮助的，但这也要看你自己是否虚心。这些前辈可能没有你学历高，但他们毕竟有从业经验，实际操作中的问题他们肯定比你了解。年轻人谦卑一点，别人才会愿意指点，毕竟这不是他们的义务，他们指点你也是出于对一个新手的爱心。

## 三、要做个有心人

不同的人实习的效果是不同的，有的人实习下来什么都会了，可以直接工作了；但有的人还是什么都做不好，也不敢做。这就需要在实习的过程中要做个有心人，多看、多听、多想、多请教。要给自己提要求，及时不需要你去做的事情也要去了解，要把整个流程搞清楚，这样在做自己那份工作的时候才知道轻重缓急，不耽误别人的工作。多想一点，要有个全局意识，不要只埋头干自己的事情。

## 四、勤奋永远不变

习惯大学懒散的生活，工作中就不能再这样懒散，否则不只是上司，同事也会对你印象不好，这样一个不好的印象对自

己以后的工作会有很大的影响，所以，做事勤奋一点，同时也要看准时机。勤奋不是说，自己的事不做忙着去帮别人，而是在做好自己分内的事情之外，~ 课件 多多去发现其他自己可以承担的事。不停地去帮别人而忽视了自己的工作是非常不明智的选择。每个人的工作都是跟别人相关的，自己的处理好了，要及时移交，别人才能更好地进行自己的工作，这样才能更好地合作。

## 五、形象很重要

另外也要注意自己的形象。当你站在一群人前面的时候，你是否意识到你在进行自我营销，如果不是为了营销你自己就是为了营销你下面带给大家的信息，如果不是为了营销自己的某个产品就是为了营销自己的影响力。所以要时刻注意自己的形象。

得到结论：要有认真的态度，勤奋地去做事，做个有心人，谦卑地去处事，时刻不忘自己的形象。

此外，一个积极健康乐观的心态也很重要。多劳动，就会有好心情。不停地说可以排解压力，多运动也可以分散注意力，让坏心情走开。

第一次扛摄像机——激动，一直期待的试手的机会。但问题也多多，不了解婚礼的流程，第一次跟拍，找不到合适角度，婚礼不是演电视没有重拍的机会，所以要时刻做好准备应对突发事件。一盘带子要控制好时间，自己心里要先有个预算，才能不错过每一个精彩的瞬间。婚礼摄影师除了要拍好还要负责气氛的制造，让婚礼变得热闹有意思全靠摄影师的调动。所以很大一部分的工作是关于与人交流的能力。另外，工作一天会很累，所以要吃得饱，没时间挤出时间也要喂饱自己，吃饱了才又力气干活儿。

总之，这个假期唯一的实习的机会很值得，让我懂得了很多，

增加有了一份责任感。在以后的学习生活中，要脚踏实地地去干，多一些行动就少一些迷茫。为自己加油，好好奋斗！

## 摄影课实践报告篇五

姓名□xxx

学号□xxxx

二、实训时间□20xxx年3月31日至4月3日

实训地点：西递宏村

三、实训目的：

实训目的主要让自己增长拍摄经验，是一个学习加训练的过程。实训是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，体会生活每一步的艰辛，吃苦耐劳的决心，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。实训是一项综合性的，是一个由理论向实践的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块，搞好实践是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作，实训是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导，而实训正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的角色。我们必须要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实习是一个锻炼的平台，是展示自己能力的舞台。

四、实训内容：

在实训过程中，有苦有甜。甜的是又认识了很多朋友，经过进一步探讨，聊天，从中了解了很多有关摄影方面的知识，这些都是书本上所没有的东西，也对今后学习摄影这一专业有了很大的帮助。苦的是每天都在不停地徒步中，面对的并不是平坦的道路，而是曲折的山区甚至山脚、山腰、山顶。我们在4天的实践学习中，曾获得的心得总是少不了一个字“累”。不过累中总是有一份甘甜存在。还记得第一天我们从学校兴奋而又期待的坐上去往西递宏村的实训大巴车，一路歌唱，对大山生活以及风景颇有期待。在路上我们不停地谈论着宏村的美丽之处，也聆听着老师曾经的经历、经验。

讶的赞美之语。有的伙伴儿却已经情不自禁的拿起相机沉入拍摄大山美景之中。一次次的逼近，一步步的深入，我们终归在惊讶的话语中到达了目的地。

我们卸下了自己携带大山生活所需的包袱，走进山中农家小院，对小院住处多了好多的疑问以及顾虑，并不像自己想象的那么华丽弹簧，而是简陋又简洁的山中素雅间。

我们知道这并不是天堂，并不是玩耍的地方，对我们现在的身份来讲，这次实训就是一种学习，只有这样我们才会在有准备的前提之下体会度过4天的写生，其实我们将会在这些天中，爱上这个美丽的地方，第一次接受这样素雅的大自然生活，其实颇有一般享受在其中。第一天待定生活结束，紧接着就是正规步入第二天的徒步爬山中，紧张而又活跃的我们在老师的带动下，不停地拍照，虽然享受着美丽的油菜花，但又很累。当我们回到住处，虽然浑身疼痛，不得不让我们嗦再嗦。但一看到自己拍的照片，就打起精神来用photoshop来p它们，让它们展现出自己本来漂亮的模样。实训在4天的生活中，落下尾声。我们一个个依依不舍的眼神最终还是远离了大山，4天对我们来说并不仅仅是4天，而是我们从未经历的短途艰辛实践生活。俗话说：越让我们做难以启齿的事我们记得越深刻。或许就是这样，但这并不难以启齿而是我们人生中最宝贵转折财富。我们从中不仅得到了锻炼，学习

了我们从未学到过的一样东西毅力、坚持。

回到学校后，再回过头看看自己一路的收获，拍摄的成果。我们深深感叹。并对我们的成果感到惋惜。这一次实训让我们真正了解了自己，见证了自己的能力，找到了自身的不足。对于我们来说这是最大的收获，最为成功的地方。就在假期中，自己为自己制定了真正而且较为实际的奋斗目标，之前的我已经变成了心有准备的自己了，并不一天天虚度光阴，这一点或许也让老师以及家长最欣慰的地方。

把握住相关的取景和测光技巧，逆光摄影可以显示出顺光，侧光等角度所不具备的独特魅力。

测光与曝光：

测光是逆光摄影的关键，一般来说，逆光测光时主要以想要获得丰富层次的位置进行测光及曝光，其余可忽略不计。比如拍摄日出或晚霞时，就应以太阳或天空中层次丰富的云层进行测光及曝光。这时，点测光的功能非常重要。点测光可以很精确地测量我们所需要丰富层次的一个局部。

取景与构图：

在地面或水面上的光影和线条往往可以成为作品的趣味点所在，当画面中有植物、人物或动物等物体时，还需要密切注意物体的形态轮廓，比如拍摄风帆等半透明质感的景物时应尽量选择较暗的背景予以反衬，测光时则以高光部位为主要依据，以形成较强的光比反差，强化逆光光效。

逆光摄影时，相机镜头所对着光源的强弱要密切注意，不仅要避免对着正午的强烈太阳拍摄，同时还要注意眩光的产生，镜头上需要加用遮光罩，当画面中仍有眩光时，可以用物体在镜头前进行遮挡。逆光拍摄风景非常容易出片，即使前景并没有什么独到之处，在逆光的状态下，也仍然有可能拍摄到效果独



特的照片。所以拍摄逆光风景时,我总结的经验是观察和把握主体与背景的关系.主体与背景的光比大,对比就会强烈;主体与背景的光比小,对比就相对较低,层次也就更加丰富。所以拍摄逆光风景时,一定要把握好测光,测光点不同,所拍摄的结果也就截然不同。这也是逆光风景摄影的最大魅力所在。

安静的再想一想,俗话说:“看花容易,绣花难”,的确如此。虽然理论课上摄影老师给我们讲了不少的关于摄影方面的技巧,并且参观的时候摄影师傅给我们作出示范。可是当我们亲身操作的时候,他们给我讲的技巧都忘记了.总是控制不好相片的曝光,不是曝光量不够,就是拍出来的照片一片空白,而且拿相机的时候手总感觉拿不稳,越是想用力握住相机,手就越晃,弄得拍出来的相片模糊不清。而且即使拍照得很好的相片也不能轻易拿得出来。于是难免有点心慌,但是摄影老师不断的鼓励我重新再来。

因此,要树立正确的目标,在实现目标的过程中一定要多看别人怎么做,多听别人怎么说,多想自己应该怎么做,然后自己亲自动手多做。只有这样我们才能把事情做好。

实训已经结束,我又要开始学习生活了,在四年的大学生活里,我还需要做很多事情,大学里的点点滴滴,必定是我人生的一笔财富。在今后的学习和生活中,我将继续学习,深入实践,不断提升自我,努力创造更多的价值!