

摄影实训心得体会(实用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

摄影实训心得体会篇一

摄影是一门艺术，摄影风景更是门非常有挑战性的摄影技巧。在这次的摄影风景实训中，我更加深入的了解了这门技术。我在实践中发现，这门技术所需要的不仅仅是智力的理解和技术的掌握，更重要的是感性的领悟和心灵的把握。本篇报告便是我在实践中对摄影风景技巧的一些心得体会。

第二段：理论学习

在实践前，我们需要对摄影风景的技巧有全面的理解和学习。在理论学习中，我发现，摄影风景所需要的不仅仅是对摄影曝光和构图的理解，还需要深入了解风景的元素和情感，如光线、景深、色彩组合等等。同时，选择适当的镜头和摄影器材也是摄影风景中不可忽视的环节。在理论学习中，我觉得，要想精通摄影风景技巧，只有不断深入的学习和实践，才能真正的做到心中有数。

第三段：实践学习

在理论学习完毕后，我们需要进行实践学习。在实践学习中，我充分的体会到了摄影风景技巧是多么的不易掌握。在实践中，最难的就是取景和构图。这需要我们充分的发挥各种想象力和创造力，合理的安排每一个构图的元素，从而构建出一幅完美的画面。同时，在实践过程中，我们也需要选择适

当的光线、时间和场景进行拍摄。这就需要我们不断的学习和实践，从而更加深入地理解风景的情感和元素。

第四段：感性领悟

在实践中，我发现，摄影风景所需要的不仅仅是技巧的掌握和构图的创意，更多的是感性的领悟。每一幅图片都需要我们用心去感悟，用灵魂去领悟。只有在感性的领悟中，我们才能真正的理解风景的情感和元素。同时，摄影风景也需要我们的创意和特色，只有在感性的领悟中，我们才能创造出属于自己的特色作品。

第五段：总结

摄影风景是一门需要多方面的理解和学习，需要我们不断的实践和感性的领悟。只有在全面的学习和实践中，我们才能真正精通这门技术。同时，摄影风景也需要我们的创意和特色，只有在感性的领悟中，我们才能创造出属于自己的特色作品。在今后的学习和实践中，我将更加勤奋的学习和实践，从而更加深入的了解摄影风景技巧，创造出更加完美的作品。

摄影实训心得体会篇二

“不能面对面课堂上课，我们就搭建云课堂，让孩子们在家也能开展学习。”该负责人介绍，教育部正在统筹整合国家、有关地方和学校相关教学资源，提供丰富多样、可供选择、覆盖各地的优质网上教学资源，全力保障教师们在网上教、孩子们在网上学。拟于多数地区原计划正常开学的2月17日开通国家网络云课堂，以“一师一优课、一课一”项目获得部级奖的课程资源为基础，吸收其他优质网络课程教学资源，供各地学校组织学生开展网上学习。

据介绍，国家网络云课堂以部编教材及各地使用较多的教材版本为基础，覆盖小学一年级至普通高中三年级各年级，以

教学周为单位，建立符合教学进度安排的统一课程表，提供网络点播课程。学校既可以采用平台上设计好的模块化课程教学，也可以利用平台提供的工具组织本校教师根据网上学习资源清单，结合本校自身特点，形成灵活课程表，推送给学生自主点播学习。平台还提供了教师与本班级、本校学生在线讲课、互动辅导功能。

考虑到部分农村地区和边远贫困地区无网络或网速慢等情况，教育部将安排中国教育电视台通过电视频道播出有关课程和资源，解决这些地区学生在家学习问题。

为丰富网上优质学习资源，教育部还协调北京、上海、四川、浙江等地教育部门 and 清华大学附属小学、中国人民大学附属中学等中小学将本地本校网络学习资源在延期开学期间免费向社会开放，供广大中小學生自主选择使用学习；同时，人民教育出版社也将“人教点读”数字教学资源库免费向社会开放。

“停课不停教、不停学”需要各级教育部门和学校通力协作，有条件的地方和学校要积极向学生免费提供具有本地本校特色的网上学习课堂；教育部也希望社会力量积极参与配合，提供更多样的公益性优质学习资源。

最后，这位负责人表示，“停课不停教、不停学既是战疫情应急之举，也是互联网+教育的重要成果应用展示，任务艰巨，使命光荣。国务院的决策部署，同舟共济，共克时艰。请各地教育部门高度重视，积极准备，认真组织，有效实施。届时要将具体安排通知到每一所学校、每一位教师和学生；要指导学生统筹各科学习资源用量、用时，加强学习和心理辅导，做好视力保护，增强体育锻炼，圆满完成学习任务。”

摄影实训心得体会篇三

一、认真学习，提高自身素质。

我认真学习和熟悉公司的各项规章制度与工作流程;了解公司公司文化建设，以此提高自身素质。在实际工作中，我围绕工作目标任务，以公司的各项规章制度为准则，严格要求自己，力争更快更好地完成各项工作任务。

二、努力工作，完成项目工作任务。

2、参与设计部的设计沟通会、方案设计评审会;

3、配合销售代理公司形成项目示范区看房通道包装方案建议、项目示范区包装建议、项目精装房建议、示范区导示系统布点方案建议和项目模型尺寸底座制作建议，并将这些建议上报总部。

四、努力学习，积极撰写各类文稿。

1、为了解全国及市房地产新政情况，掌握市房地产现状，分析未来发展趋势;

2、我坚持定期考察学习市高端楼盘及精装楼盘，及时写出考察报告;

4、我积极参加公司组织的拓展训练和园林、景观、电脑操作、应用文写作、门窗选型、工作制度、呈文流程等十余次培训，提高自己的工作技能。

五、存在不足问题。

20_年下半年，我认真努力工作，虽然按工作计划完成了各项工作，取得一定成绩，但还是存在一些不足的地方，主要是工作计划的连续性执行得不够，房地产营销专业水平还有待提高，这些存在的不足问题，需要在今后的工作中切实加以改进和提高。

六、20_年工作计划。

20_年，我要认清自己的工作定位和工作目标，明确工作思路和工作理念，振奋工作精神，鼓足工作干劲，促进工作提速高效。要加强营销专业知识、营销管理及客户管理等相关知识的培训与学习，学习行业中标杆企业工作模式和标准，建立各种工作模版和资料库并运用到实际工作中，切实提高房地产销售策划水平，管理好销售代理公司，提高部门日常工作效率与工作质量，力争取得比20_年更好的成绩。

摄影实训心得体会篇四

拍摄出好的摄影作品需要有一定的器材,耐心, 以及一些必要知识。

所谓“摄影”，就是对一些景物的局部或者全部进行拍摄，以被摄物体的独有特征之美来吸引观众。但在拍摄时近景时，通常由于相机离被摄物体很近，所以很容易因为相机的举握不稳定而影响像质。不过你可以通过购买一些适当的器材来克服这些问题。拍摄好的摄影作品需要掌握以下几个技巧：

一、使用三角架

拍摄时必须将相机安装在一个三角架上以防止相机的晃动。尽可能的将相机靠近被摄物体，并且注意不要引入不必要的阴影。

二、调焦轨

虽然它不是拍摄时的必备品，但是调焦轨却是一个很好的辅助装置可以帮助你拍摄出好的特写镜头。调焦轨能够使相机以非常小的增距沿着x和y轴线移动，能够精确的控制相机的位置和画面的景深。如果用移动三角支架来达到理想的位置

则是非常麻烦的。

三、使用快门线

即使你已经将相机安装到了三角支架上，但是如果你在按快门的时候不小心，仍然有可能使相机产生晃动，所以为了避免这种情况的发生，我建议你最好还是使用快门线。

四、使用黑色或有色背景

在拍摄时，当被摄物体的背景为黑色，那么就能够使拍摄出来的图象看起来最清楚。你也可以使用模糊的背景，特别是当被摄物体的色彩很浓的时候。

五、在必要的时候使用反光卡

使用一个白色的卡片或是用一张铝箔包在卡片上，将光线反射在被摄物体上，以照亮物体上的阴影部分。需要注意的是不要让这张卡片出现在被拍摄范围内。

六、一定要有耐性

有时候，即使是一阵微风也会使拍摄到的特写镜头出现模糊的情景。在这个时候，你就一定要有耐性了，最好是等到风过了之后再拍摄。同样的，在户外拍摄时，当天上的云将太阳遮住了，最好是等到太阳出来后再拍摄，这样拍摄出来的照片看起来会比多云时拍摄的照片的色彩更鲜艳、明亮一些。

七、运用好构图

奥地利摄影家伊涅斯特·哈斯对于构图，他已达到手中无剑，剑在心中的境界，他认为：“构图在于平衡，每个人对平衡的处理都各有不同。”正如同武功达到最高境界时，已没有

招式名称，只凭自己的功力去化解。关于相机在构图中的位置。他认为：“你越能忘记你的器材，越能集中你的题材和构图，那么相机只是你眼睛的延续，再没有其他意义。”

小雅各布斯还认为：“构图的最基本的因素是线条、形式、质感以及这些因素之间的空间。当然色彩同样也是不可忽略的因素。会聚的线条一般能说明透视关系，但并不是所有的照片都非要表现出透视的深度不可。许多杰出的作品都是平面图案。在取景器中的某个景物或人物的肖像，都是根据摄影者个人的感受进行安排的。因此，怎样构图，和怎样选择主体、光线、色彩一样，也能成为一个摄影家独特的个人风格的基础。“在大多数情况下，每幅照片中都有一个或一组形状或形式起主导作用，而照片中的色彩、体积、位置和其他形状等，都是为主导因素服务的。“构图中的对比，是指大与小、明与暗、近与远、主动与被动、平滑与粗糙、色彩的浓艳与轻淡等等的对比。要多利用这些相互对立的因素，通过它们使主体影响整个构图。例如，恰当地利用对比法则，照片就会具有强大的魅力。” 有些人或许对构图有天赋。

当画面中被摄主体在画面中所占比例过小，或画面的空白空间比较单调时(例如拍摄夕阳下的高楼大厦时)，可以创造性地运用欠曝形成剪影作为前景，通过黑色的剪影既可以压迫观众的视觉投向被摄主体，同时黑色剪影也不会分散观众的注意力。我们甚至可以运用以剪影为主体的边框，形成方、圆或变异的各种形状，使平常的景物具有独特的画面形式感，增加画面的纵深感。

“宁过勿欠”与“宁欠勿过”的两种曝光原则

关于摄影坛里“宁过勿欠”与“宁欠勿过”的两种曝光原则，各有各的观点，两者都有为数不少的支持者。顾名思义，“宁过勿欠”指的就是“宁可过曝也不可欠曝”，只要曝光直方图不超出右边界，就可以放心地过曝，这样反而能让画面最大限度地干净细腻，并且感光度越高，效果越明

显；“宁欠勿过”指的是“宁可欠曝也不可过曝”，因为欠曝带来的图片不够亮的问题完全可以用后期ps补救回来，而一旦过曝、丢失细节，拿什么软件都难以解决了。

面部表情要自然真实，略带微笑

拍照最忌表情僵硬，婚纱摄影时也不例外，如果新娘面相呆滞木讷，像是被人强制安上去的一般，拍出来的效果肯定不会好；虽然拍结婚照是非常甜蜜开心的事，新人也切忌笑的自然不要太过，微笑最好。

身姿端直，打起精神

拍摄时身姿端直才有美感，切忌耷拉着脑袋，显得无精打采的，再好的摄影师也拍不出好照片来。

姿势张弛有度，优雅美观

拍照时可以摆各种各样的姿势，或微微扬手，或稍微侧身，或低眉沉思，或翘首远盼……配合摄影师的建议，新娘可以摆出很多优美的姿势。这里应注意动作的幅度，张弛有度，优雅得体，动作切忌过于张显而流于夸张，也不能过于细微而显得忸怩作态。

巧用道具，增添美感

新娘手持扇子会增添一种古典韵味；双手捧花会让新娘和花朵相得益彰；贴近自然会独得一份清新和宁静；而靠近新郎会让新娘看起来更加甜美幸福……凡有所依，必添美感。

保持妆容，完美结束

婚纱摄影持续时间较长，有的甚至会持续一天，这时候我们就应该确保婚纱礼服的整洁干净、新娘妆容和发型的完好无

缺。

创意婚纱摄影小技巧

1、有时候爱是不需要说出来的，一个微小的动作，无声的爱更能打动人心□“love”□手势、背影， 此处无声胜有声。

2、镜子一向是摄影中运用最多的小道具，从镜子折射中拍出的照片效果总是出其不意，效果极佳。新娘借着镜子与伴娘站在了一起，相得益彰，妙然有趣，互动得非常到位。

3、除了新娘，孩子是婚礼上最容易捕捉精彩镜头的人，当他们站在一起，女人与小孩，美丽与童真，在这一瞬间，幸福的未来就在眼前，触手可及，记录永恒。

4、谁说婚纱照上的新郎必须中规中矩，偶尔的搞怪也是不错的创意，当然有伴郎的作伴更好，感情越深越二，这样的婚纱照记下的是新郎与哥们之间满满的基情之爱。

5、出嫁的女儿总是要哭的，感谢父母养育之恩，不用去拍流下眼泪的瞬间，或与父母或与祖母母亲新娘三代人一起手手相牵，温情默默足以打动所有来宾。

1. 以长焦距镜头为主要拍摄镜头(120型相机的约250mm左右镜头，或135型相机的135mm左右镜头)，取其短景深功能。

2. 依人像公式构图法的原则，直接框取特写、半身、七分身或全身之构图，大约是距离被拍者5—8步左右，即可轻易拍得。

3. 曝光时，需依人像摄影的特点，多开1~2档光圈补偿，以使脸部质感较为亮丽。人物脸部的光线柔和亮丽，是拍摄此类型照片的重点。

4. 为了制造亮丽的眼神，最好在人像前方置一块反光板或白色板，以使眼睛反射雪亮光点。
5. 冲印时，最好依后加工处理技巧加上冲印柔焦处理，全面性的柔化肤质后，即可达到整张照片柔美漂亮的效果。
6. 应多变换主题人物的造型或道具，否则拍照张数多时，视觉重点会毫无变化，构图、景深以及拍摄技术类同的缺点就会暴露出来。
7. 设计好主题人像的造型风格，选择适合整体表现的场景，做好先期的主题与场景设计作业。
8. 平时应多培养美学构图的能力，并在拍摄时拟定好主题人像与场景之间的整体构图计划，不可落入人像公式构图的俗套，而拍成特写类型的照片。
9. 解析并运用现场采光情形，用加减运作的方法融入所要拍摄的人像主题，在场景环境中，控制采光的突出表现，而不落入一般纪念照的平光通病。
10. 控制景深的长短，制造动人与高层次的景深表现，不可落入一般生活照的杂乱模式。
11. 选择最适当的拍照时机按下快门，掌握住人像的生动感与景象的艺术感，拍摄出完美的人像带景艺术作品。
12. 拍摄此类型照片，最主要的是底片的选用，只要用黑白底片，即可冲印出此类照片的调子。
13. 在拍摄的过程中，应注意背景与道具的色彩，以灰色系为佳，因为过黑与过白的背景、道具或服装会使照片冲印出来时产生全黑或全白的反应，这是拍摄黑白照片应有的常识。唯有在适当的灰色系时，经由彩色冲印所套印出来的单一色

调，才会有丰富的层次表现。

14. 在拍摄黑白照片时，正确控制曝光，可以得到漂亮的阶调。不可像一般人像常用的彩色负片拍摄法，经常以二档以上的曝光补偿。只有正确曝光，才可避免饱和的阶调流失。

15. 市场上有ilford厂商生产的另一种底片，可以直接彩色冲印，不必经由黑白药水的手工显影过程，拍摄效果是一样的，是比较方便的底片。

16. 经过拍摄、冲洗出来的底片，即可经由黑白冲印的洗相程序洗出纯黑白照片。或者是经由彩色冲印的印相套色程序，洗出单一色调的照片。

共3页，当前第3页123

摄影实训心得体会篇五

摄影是一门艺术，无论是在拍摄人物还是景物时，都需要有着一定的技巧和感受力。近日，在实训课程中，我与同学们一同进行了摄影风景实训。在这个过程中，我学习到了很多有关于如何通过图片来表达情感的技巧，同时也懂得了在拍摄过程中克服各种不利因素的方法。今天，我想和大家分享一下我的实训心得体会。

第二段：实训内容及其意义

本次实训我们主要是在天津海河教育园区进行的，这里还没有被商业化的开发，所以是一处具有自然风貌的好地方。在实训中，我们分别到了沁园、沈阳道、耳朵园等地方进行了风景摄影的拍摄，并通过自己的思考发掘出每个地方独特的景色特点。在拍摄的过程中，我们学会了如何根据光线以及作者自己的感知、情感去拍摄，制造出营造内涵和情感的照片。这对于我们提高技术、创造更具有个性的照片是非常有

帮助的。

第三段：感悟和收获

通过本次实训，我收获了很多关于摄影的技巧和知识。在实际拍摄过程中，由于感知的角度不同，人们所看到的风景事物也会发生改变，因此在拍摄时，我们必须先从自身的感受出发，在摆拍组合中，构建起能够充分展现自己感受的物体组合。而在光线方面，则是影响最大、最不可控制的因素之一，因此我们必须了解光线的性质与各种光线对风景图片的影响。而对于专业的摄影师来说，则会更加有能力整合拍摄现场，主导氛围、构建画面，创造出能够表现出历史沿革、文化层次、地域和氛围等个性鲜明的照片。

第四段：拍摄遇到的问题和解决方法

在最初的实训中，我们遇到了很多的问题，比如说在大风天气拍摄时，如何能保持相机的稳定，或者进行远距离的拍摄，如何利用相机调焦和光圈控制等，这些问题对于我们初学者来说都是很困难的。但是，在老师的指导以及同学们的互帮互助下，我们解决了这些难题，也更深入了解了摄影的本质和意义。

第五段：总结和展望

通过此次实训，我不仅学到了很多摄影的技巧和知识，同时也让我更加深入了解了风景摄影的本质和意义。我深刻认识到，摄影不仅是一种技术，还是一种文化和艺术，它能够把我们对自然、景物、人物的理解、情感和思考用照片表达出来，让更多的人了解美好的事物，感受到生活的美好之处。未来，我也会在摄影这条路上不断学习、实践，创造出更加具有个性化、内涵丰富、传统文化、科技和现代主义完美融合的照片，为自己和他人带去更多的美好。