

最新幼儿园学期计划总结大班(汇总5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮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。

摄影心得体会篇一

4月14日参加了三公司组织的摄影培训班学习。这次学习受益匪浅，了解了摄影的历史、来源。照相机的基本构造和基本常识、以及在今后摄影中需要注意的小的细节。武汉三中著名老师许瑶卿为我们理论授课。对新闻摄影，通讯员如何抓图片新闻，数码相机的使用等内容做了详细的讲解。通过这次学习使我对摄影有了深入的了解。我在数码摄影方面还是个新兵，经验不多，拍得满意点的相片往往百不得一，在工地拍摄的照片总觉得不那么满意。通过学习我知道了要想拍出更多一点好相片，除了需要一部好的照相机之外更重要的是利用好自己手中的照相机，提高自己摄影能力，能做到扬其长而避其短，还需要有点摄影基础知识和美学修养，更重要的是还需要有经验的长期积累，功到自然成，所以并非唾手可得的易事。

在学习中许老师讲到“多拍”，从宏观上来讲就是多实践，多积累经验，从具体来说就是不妨多试试镜头，以多为胜，多中选优，或者在探索出最优方案后重新精心拍摄某一场景。许老师说他已经拍摄了一百万张相片，在不断地拍摄中摸索成功的经验。光学相机摄影要用胶卷，当场没法知道拍得满意不满意，要洗出来才知道。以多为胜吧，必然要浪费大量胶卷，成本太高，所以光学摄影往往是惜“镜”如金，轻易不按一下快门的，乃至精思细量地抓住镜头拍上一张，回去冲洗后才能知道结果，如果不够满意那就难了，时过境

迁想补救已来不及了，所以老摄影家常常感叹光学摄影是充满遗憾的艺术。

随着科技的不断进步，在1981年日本研究出了第一部数码相机后，现在基本上摄影都用数码相机了。就连许老师这种资深摄影师也在使用数码照相机拍照。数码照相机可以现时回放观察，不满意消去重来就是了，这就是数码摄影的一大优势。所以在拍摄过程中无论是拍景还是拍物往往是先确定一个专题，围绕专题选定若干个场景，每个场景先围着它转几圈，拟出不同角度、不同光线条件（逆光、顺光、测光等）下的拍摄方案，然后就毫不吝惜地猛拍一气，有时同一角度同一方案也重复拍上好几张，然后就停下来回放，不满意的镜头当场就删，往往十去七八，只留下两三张做初选成果。

其实不光是摄影，对待我们工作的任何一件事情，都是一样，只有多做才能把事情做好。

作为新手来讲，有时相片影像模糊并不是由于对焦不准，而是因为相机把持得不稳。一般情况下，对于新手来说，当曝光速度低于1/60秒时已有可能影响成像的清晰。要保持相机稳定，一是要持机姿态和力度正确，二是要按快门键的力度适当。要练出这个基本功看来似乎很简单，却非一日之功可得。这需要一个严谨的态度，决不能单手照相，这是对摄影的不尊重，也是对生活的不尊重，既然你不尊重生活，那么生活也不会尊重你，做任何事情都只会是一个失败者。

要求艺术贵在创新，不应体现在意境上，同时也应体现在画面的形式美上，要使作品别开生面，耳目一新，就要通过形式美的手段，不断创造新的视觉感受。

关于构图，已经有很多文章教我们如何运用黄金分割、井字格焦点等原则，就像是画国画有一条原则：注重“留白”，也就是说不要把画面填得太满。一是构图的对称性。除非是想突出表现摄影主体自身的对称性，否则应偏移一点角度拍

摄，因为过于对称容易给人“死板”的感觉。二是线条过于横平竖直容易流于刻板，要学会用另一组线条如对角线，角度等来打破主体线条的控制。三色彩的运用很重要，光线明暗及其对比是影响意境的很重要的因素。

摄影心得体会篇二

4月14日参加了三公司组织的摄影培训班学习。这次学习受益非浅，了解了摄影的历史、来源。照相机的基本构造和基本常识、以及在今后摄影中需要注意的小的细节。武汉三中著名老师许瑶卿为我们理论授课。对新闻摄影，通讯员如何抓图片新闻，数码相机的使用等内容做了详细的讲解。通过这次学习使我对摄影有了深入的了解。我在数码摄影方面还是个新兵，经验不多，拍得满意点的相片往往百不得一，在工地拍摄的照片总觉得不那么满意。通过学习我知道了要想拍出更多一点好相片，除了需要一部好的照相机之外更重要的是利用好自己手中的照相机，提高自己摄影能力，能做到扬其长而避其短，还需要有点摄影基础知识和美学修养，更重要的是还需要有经验的长期积累，功到自然成，所以并非唾手可得的易事。

一、多拍精选

在学习中许老师讲到“多拍”，从宏观上来讲就是多实践，多积累经验，从具体来说就是不妨多试试镜头，以多为胜，多中选优，或者在探索出最优方案后重新精心拍摄某一场景。许老师说他已经拍摄了一百万张相片，在不断地拍摄中摸索成功的经验。光学相机摄影要用胶卷，当场没法知道拍得满意不满意，要洗出来才知道。以多为胜吧，必然要浪费大量胶卷，成本太高，所以光学摄影往往是惜“镜”如金，轻易不按一下快门的，乃至精思细量地抓住镜头拍上一张，回去冲洗后才能知道结果，如果不够满意那就难了，时过境迁想补救已来不及了，所以老摄影家常常感叹光学摄影是充满遗憾的艺术。

随着科技的不断进步，在1981年日本研究出了第一部数码相机后，现在基本上摄影都用数码相机了。就连许老师这种资深摄影师也在使用数码照相机拍照。数码照相机可以现时回放观察，不满意消去重来就是了，这就是数码摄影的一大优势。所以在拍摄过程中无论是拍景还是拍物往往是先确定一个专题，围绕专题选定若干个场景，每个场景先围着它转几圈，拟出不同角度、不同光线条件(逆光、顺光、测光等)下的拍摄方案，然后就毫不吝惜地猛拍一气，有时同一角度同一方案也重复拍上好几张，然后就停下来回放，不满意的镜头当场就删，往往十去七八，只留下两三张做初选成果。

其实不光是摄影，对待我们工作的任何一件事情，都是一样，只有多做才能把事情做好。

二、曝光时力求保持相机的稳定

作为新手来讲，有时相片影像模糊并不是由于对焦不准，而是因为相机把持得不稳。一般情况下，对于新手来说，当曝光速度低于1/60秒时已有可能影响成像的清晰。要保持相机稳定，一是要持机姿态和力度正确，二是要按快门键的力度适当。要练出这个基本功看来似乎很简单，却非一日之功可得。这需要一个严谨的态度，决不能单手照相，这是对摄影的不尊重，也是对生活的不尊重，既然你不尊重生活，那么生活也不会尊重你，做任何事情都只会是一个失败者。

三、独特的拍摄角度与别致的构图

要求艺术贵在创新，不应体现在意境上，同时也应体现在画面的形式美上，要使作品别开生面，耳目一新，就要通过形式美的手段，不断创造新的视觉感受。

关于构图，已经有很多文章教我们如何运用黄金分割、井字格焦点等原则，就像是画国画有一条原则：注重“留白”，也就是说不要把画面填得太满。一是构图的对称性。除非是

想突出表现摄影主体自身的对称性，否则应偏移一点角度拍摄，因为过于对称容易给人“死板”的感觉。二是线条过于横平竖直容易流于刻板，要学会用另一组线条如对角线，角度等来打破主体线条的控制。三色彩的运用很重要，光线明暗及其对比是影响意境的很重要的因素。

摄影心得体会篇三

十月中旬我有幸代表公司参加了局党委组织的为期六天的宣传报道和新闻摄影培训班。在这期间真正体会到了宣传工作的重要性以及摄影魅力的所在，真正感觉到作为一名通讯员的责任与义务。

在文字报道方面，新闻报道离不开文字说明，魏书记在讲座上告诉我们应多读书，多钻研，有广博的知识面作为储备，不断地丰富和充实自己，拓宽自身的知识面，才能使我们的报道更加准确、生动。平时我在写作时总感觉没思路，刘书记的一席话使我茅塞顿开，那就是报道重点的工作，抓住重要活动报道，关注身边的小事。而有了这些，我们还要掌握一定的方法去收集、归纳、构思和修改，才能写出好的通讯报道。一句话就是，关注细节，做到用心去报道。

在新闻摄影方面，此次培训还有一个重要内容就是新闻摄影，图文配合才能使我们的报道更加生动、自然。以前一直对摄影很感兴趣，但从没认真研究过，原来一直以为摄影是件很简单的工作，但听了汤老师和赵书记的讲解，明白了摄影也是一门很深奥的学问，要讲究采光、视角、线条等很多的要素。而要练就一手娴熟的摄影技术也不是一时之事，要经过反复的练习，多照、多想。我们此次安排的苏杭之行就是给我们通讯员一个很好的实习机会。江南水乡有着和我们北方城市截然不同的风景，特别是小桥、流水、人家使我们每个人都不自觉地拿起手中的相机记录下这美丽的一刻。而如今再拿起相机已不是单纯的记录者，我们更注重构图、采光等一系列专业的摄影技巧。这次的培训使我们学到很多，不虚

此行。

这次培训除了业务技能得到了提升外，自己最大的收获还是来自心理层面的。参加培训班，除了在新闻宣传专业知识方面有所提高外，更激发了自己对新闻写作的兴趣和信心，还让我认识到作为冶金地质行业的基层通讯员，不仅要具备新闻写作的基本素质，还要不断地加强自己的业务水平，写出来的东西才能更加准确无误。要成为一名合格的通讯员，还要有强烈的使命感和责任感，要对企业有感情才能写出动人的文章。通过培训我对自己的通讯工作有了更深层次的认识以及全新的定位。今后我会把每一次通讯报道当做对自己的一次锻炼、提高。在完成工作的同时，也提高了自己的个人能力。我真正感觉到自己比以前更加热爱工作和生活了，而现在自己最需要的是更多的学习，更多的进步，更好的丰富自己的内心世界。

摄影心得体会篇四

春之娇娆，人们都喜欢到大自然中沐浴阳光，此时正是我们摄迷们大显身手的机会——为家人、朋友、还有你身边的mm□我们要努力创造更好的效果来显示我们玩儿的是摄影，不是日常生活照，所以就要掌握更多的方法进行户外人像摄影。户外自然光下人像摄影有别于影棚，光线不能随意控制，但仍有方法解决。今天我就整理一下学习笔记，供大家参考。以下内容整理自，在用光上颇有建树的摄影大师托尼·科贝尔谈用光之道的译文，为了让大家更易理解掌握，我又将译文加工整理翻译成白话文，编个顺口溜。虽然话有点俗，但如果俗语更易记忆，我认为也是不错的选择。

一、基本控制

【关键词】

1、拍摄的不是被摄体，而是落在被摄体上的光，而阳光又不

易控制。

2、采用“相对补光”，进行光的转变，来控制现场的自然光

解释

1、拍摄的不是被摄体，而是落在被摄体上的光，而阳光又不易控制。

拍摄的是光感，光是摄影中最重要的，同时也是最变化多端的东西。好的自然光比影室里仿制的强，但是不好找、不好用、不好控，即使是好天好景，但光的强度又是难题。当然有日出后和日落前的绝佳光线，但每天不能都等到那拍摄的一瞬间。

2、采用“相对补光”，进行光的转变，来控制现场的自然光

即使在强烈的日光下，也可通过“相对补光”进行光的转变，营造最好光线，控制现场的自然光，延长拍摄时间，而不必等一天中那段完美时刻。

【三字经】

1、背景亮，闪光灯

2、主体明，挡板用

3、反光板，位置清

4、光束少，塑料顶

解释

1、背景亮，闪光灯

加：背景过于明亮而主体过暗时，使用闪光作补偿，闪光灯照亮主体，就要相应地提高快门速度，而在闪光灯照明范围以外的所有区域就自然而然地被压暗。快门速度越高，背景中能被相机感应器感应的光越少，因此背景就有效地压暗，从而产生一幅整体曝光平衡的作品。

重点：为有效加光，一是不要让衬托人物的景物看起来太亮，二是要使用正确的曝光参数。

2、主体明，挡板用

减：背景较暗，主体日光直照较亮，你就可让别人用黑板或不透明的伞什么的在主体头上挡光，提亮背景。但有人说那不是阴影中吗？只要调整光圈和速度就会得到来自被压暗的主体更多的光，同时就自然而然地提亮背景，如果身边没有工具，可以让主体站到门廊下，树下或能遮挡直射光的物体下方。

重点：这一技术是用来提亮主体和背景在内的整个场景，简单调整曝光量，就能使画面明亮。

3、反光板，位置清

乘：如果你希望通过反光板把自然光反射到构图中较暗的区域，反光板的位置是离主体不远的地面阴影处，在这里补主体背光，光的方向最合适。如果给脸部补光。要使用白色的织物，白色的 t 恤衫也是很好的选择；而给头发或胳膊边缘补光用银色金属类。

重点：不想用闪光灯时，掌握利用反光采光的材料和材料

4、光束少，塑料顶

除：通过半透明的材料过滤照在主体上的阳光，改变光的质量

(强度和色彩)。如你拍摄的画面很完美就有一束光躲不过去，你就可用半透明的挡光板或伞甚至塑料布改变光束强度。

重点：如果你用长焦拍肖像，用这个方法在一天中不用愁了。

二、具体控制

【关键词】

- 1、数码相机拍摄时，让画面光比小些，反差不要太强。
- 2、不要认为没有好景遗憾，不要让背景束缚，背景不能喧宾夺主。

解释

- 1、数码相机拍摄时，让画面光比小些，反差不要太强。

如果曝光过度，相机传感器会认为画面很多区域没有图像信息，这样用 ps 也 p 不回来，争取得到画面光照范围均匀的照片。

- 2、不要花大把时间去寻找完美的拍摄点，不要让背景束缚，背景不能喧宾夺主。

通过使用长焦稍微改变手段，你家房后可能就是绝妙的地点，只要把它虚化掉，处处都是形形色色不可言的背景。在某些场景拍摄时不要不舍得扔掉一些背景，应清楚拍摄的主体是什么。

【三字经】

- 1、光照脸，再选景
- 2、交界光，见佳境

- 3、反射区，影鲜明
- 4、曝光准，光干净
- 5、寻机会，稳操控
- 6、光线佳，转选景
- 7、轮廓清，方向正

解释

- 1、光照脸，再选景
- 2、交界光，见佳境

学会使用阳光和阴影之间的“边界光”能拍出精彩的照片。原因一是虽然在纯阴影中拍摄不会遇到顶着光的问题，但阴影中的光阴冷平淡，没有方向感，不能照亮人物的眼睛而无法表现个性。二是在阳光阴影交界出容易得到照亮人物的头发和轮廓光，有景深加大的感觉，使人物更有立体感，更有活力。

- 3、反射区，影鲜明

户外人像摄影时，寻找有反光的区域如墙壁反射的阳光作主光源，能给被摄者提供漂亮的光。获得反射光的方法：一是白天到被照射的建筑物周围去找，那里是巨大的柔光箱，反射光有鲜明的属性：非常饱满、醇厚。二是一条真理，所有物体都反光，就看自己能否发挥创意。

- 4、曝光准，光干净
- 5、寻机会，稳操控

不是仅仅寻找用光地点，更重要的是寻找用光机会。不反对到窗户边、树枝下、屋檐下，或一天中自然光线最可人的时段，我们也要到更多的地方用光机会去拍摄。这些不同的地点将会扩展你户外摄影的范围。如停车场地面反光可照到脸上你就在那拍，马路对面的大楼能反射很棒的光，你就可以立即创作。

6、光线佳，转选景

如果你正处在一天最好的光线中时，原地旋转360度，寻找周围最合适的拍人像的位置，然后再下手。这样拍出来的人像才能多种多样。

7、轮廓清，方向正

寻找拍摄地点时，除了有光能照到人物的脸部之外，最好能有光照到人物的头发、背景和画面的边缘，不要只满足人物脸部的不错的光感。要找到一个能为你被摄主体提供优美的轮廓光、背光的地方，让这道光为你的pp漂亮的绘上一笔。

【总结陈词】

如果此翻译真的对你有所裨益，不用言谢，因整理胡编的过程也是我加深学习的过程。

越俗越好记。再整几句，喜欢哪个看哪个。

基本控制：

- 1、加：背景明亮主体暗，使用闪光作补偿
- 2、减：主体明亮背景暗，找个东西挡住光
- 3、乘：反光板要巧使用，摆放位置要妥当

4、除：光束单一照脸上，塑料口袋派用场

具体控制：

1、先寻光照后选景，脸部美化最为重

2、阳光阴影交汇处，边界光中见佳境

3、反射区域要常用，光感漂亮影鲜明

4、光照不能只顾脸，头发背景轮廓清

5、杂乱光线不可用，脸部光照要干净

6、采光地点虽重要，用光机会需掌控

7、所处最佳光线中，原地转圈选美景

8、错误出现你未觉，光线方向没选正

摄影心得体会篇五

孩童的时候，看着电视和电影里精彩的节目和演员的表演，心中的疑惑油然而生，那么小的电视机怎么会有这么丰富精彩的场面呢？到底里面的人和物是真的还是假的？这个问题确实在我的脑海里盘踞了好长的一段时间。这究竟是什么回事呢？随着年龄的增长，自己也开始揭开它神秘的面纱。。。。每次看电视看电影都会看到一些工作人员肩上扛着一个机器，我知道那是拍摄用的仪器。看着工作人员扛着它转一圈就后就把所需要的东西拍下来了。看的时候挺容易的，也挺羡慕的，什么时候我也有机会过一下瘾呢。这个机会终于来了。

原本计划的学期末的校外实习，因为甲流的流行，学校给我们安排了校内的实习的内容，就是我们这次的摄影摄像实训，

在我们组所有成员共同努力下，我们的工作也进入了后期的制作过程，很开心，很高兴，又一部属于我们自己的电影即将面世了，虽然它比不上那些大导演拍摄的，比不上那些获奖的校园短剧，但是我们还是很欣慰，因为里面是我们成员的心血，我们为之付出很多，所以我们对我们的创作还是很满意的，即完成了学校留给的实践任务，又创作了属于自己的电影，我们没有理由不高兴，下面就先简单谈谈我们电影的创作已经拍摄内容吧。

时间过得真快，转眼又到了学期末，每学期的实习还是正常进行，今年由一些特殊的原因，我们的实践要在学校完成，拍摄一部校园短剧，这对于我们不是什么难的事情，毕竟以前也拍摄过校园的短剧。但是老师要求说这次的拍摄不能再像以前那样，要求我们要比以前做的更好，做的更专业。有幸和我们组的其他几位同学分在一组，在大家的齐心协力下，我们的任务也完成的很顺利。

先说前期剧本的创作，老师要求我们要不落俗套，宣传积极向上的大学生活，由于以前拍摄的时候，大都是爱情的题材，所以这次我们几个决定宣扬一下大学友情，大家花了一个下午的时间，终于在网上找了一个关于友情的剧本，可是几都看着不行，于是，张冬和天骄把剧本给给的面目全非，可我们看来发现，她们改过的剧本才是我们正是生活的反应，所以我们的剧本也算是原创了。当把剧本发送个老师之后，老师说，我们的写的不符合要求，要有分镜头脚本，于是又一次大的改动，这也让我们后期的拍摄和制作轻松了不少。

剧本终于定了，我们几个面临的第二个问题就来了，那就是演员怎么办，还好，大家一起都拍过，在我们这个剧组第一次聚餐的时候就把演员给定了，每个人都有自己的任务，最辛苦的还是张冬了，既要导演，又要摄像，还得客串。终于开始拍摄了，才发现每次拍东西都不是那么简单的事情，毕竟我们没有接受过专业的训练，一切都是凭着自己的感觉去摸索，去前进，每天上周早早的起来，还有几天中午饭都顾

不上吃，在餐厅看着饭不能去吃，因为要拍摄画面，大冷的天，要穿着毛衣进行拍摄，一个个都冻的不行，可我们快乐着，总是自己的事情感觉成就会更大，伴随着我们的剧本，走遍了学校的餐厅，图书馆，自习室，走进了女生宿舍，同样也让我们的导演第一次进了男生宿舍，走出来学校，去国际城，去我们曾经经常去的后街，为了一个不到几分钟的镜头，我们组的人坐了三个小时的车，去郑州拍摄那不到三分镜头。不管别人说我们敬业还好，说我们追求完美还好，我们自己是快乐的，为了那一点点小小的成就感，有时候付出再多的努力也是值得的。

拍摄的过程中，出现了很多意想不到的事情，有些是预料不到了，可是不管是什么困难，我们都能齐心协力的克服，总能顺利的进行下一步，在这个过程中，我们不但拍摄出来《火花》这个短剧，也让我们几个之间的友谊更进一步。

通过这次摄影摄像实训，让我们更多了解了关于摄影方面的知识，让我们知道我们所从事的职业并不是一项简单的职业，也让我们对未来有了更清晰的计划，很快就将进入大四了，进入我们大学的最后一年了，还庆幸我们还有机会在学校进行这样的实习，不但丰富了我们的知识，也让我们同学之间有了更深入的了解。

虽然只是短短20多分钟的短片，但其中也让我们明白了很多知识，下面简谈下我对摄像的一些心得体会，虽然我们组的主摄像师是张冬同学，但是我还是帮了不少忙呢，就简单的说点吧。

第三：拍摄的过程中不能总是用固定的镜头，要学会镜头的推拉摇移，这样才能使我们拍摄出更优秀的画面。

总之，通过这三个星期的实践，让我们对摄影这个行业，甚至对演员这个行业充满了敬意，因为我们知道其中的艰辛与付出，就像那些电影明星，那些著名导演一样，他们的背后

也肯定付出了很多，才有今天的成就的，也许我们中间的很多人最后不会充实摄影这个专业，但是这样的实践机会所留下经历以及其中的经验将使我们终身受益，将令我们终身难忘。

最后，感谢和我一起走过这三个周的五位好朋友，使我们顺利完成了我们的工作，也感谢聂伟老师对我们的指导，使我们在迷惑的时候有根可寻，我相信只要我们努力，只要我们付出，那我们就会得到回报的，我们都会成功，成为社会中的佼佼者。加油，我的朋友们！