

# 最新摄影实践心得体会(实用13篇)

读书心得是对书籍内容的理解和评价的写作形式，可以帮助我们更好地掌握知识。小编搜集了一些优秀的学习心得，希望能给大家提供一些思路和参考。

## 摄影实践心得体会篇一

我于x月x日至x月x日参加了中国石油报社的摄影培训班学习。在石油报社理论学习了5天，在采风实践学习了10天。这次学习受益匪浅，通过自己的努力，在最后全体学员的作品评比中，我的作品照片系列荣获了新闻作品奖二等奖。中国石油报社摄影部主任、全国专业报新闻摄影学会会长、报社等有资历的摄影专家及高级记者为我们理论授课。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，认真回忆体会采风实践中的过程，也还能总结出一点东西来。要想拍出更多一点好相片，这有赖于对自己所用摄影器材的熟悉和深刻了解，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。以下是这次学习的心得体会：

在学习中邵老师讲到“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。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。

数码摄影则不同了，影像现时储存在机内的磁性载体上，又可以现时回放观察，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。然后再拍摄下一个场景，依此泡制，直至完成一个专题。在采风实践中我深有体会，拿相机拍上二三百甚至四五百个镜头也不过就留七八十张回来。存入微机硬盘，再放大回放，又删去一部分。对自己满意的照片可以通过photoshop作编辑处理，达到理想效果。

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。其一最简单，就是给身体或手找个依靠物；其二，把相机皮带挂在脖子上，把相机向前抻至皮带拉紧，就形成了3点支撑，持相机的稳定度就大大提高了。第三个办法就是用三脚架，最好用10秒延时拍摄。

数码相机的摄影响应比较迟钝，从按下快门到摄影启动的这段时间明显要比光学摄影长得多，所以拍摄运动中的物体时往往抓不住或抓不准镜头。最好使用相机的连拍功能来弥补其不足。

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、s线构图，三角形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。

会议摄影不受时间限制，可以随时拍摄，技术必须是“狠、稳、准”，要动中有静，静中有动，有情有趣。对于人物摄影应该具备敏锐的形象观察力，善于利用摄影的视觉语言传达信息和感情，对形象的变化有细致的辨别能力，并熟练运用摄影的造型技术和技巧，对艺术的执著追求是培养形象敏感的有效步骤，也是摄影记者取得成功的原动力。

安佑忠老师把他独身去非洲的照片给我们作了详细的讲解，通过他拍摄的连续的图片真实的反映了当地人的文化及生活。安老师说既然拿起了相机，就要有一个摄影师的职责，摄影家不仅要具备地质家的眼睛，更要具备探险家的精神。

## 摄影实践心得体会篇二

摄影实习是我的大学生活中一段难以忘怀的经历。通过这次实习，我不仅学到了许多摄影技巧和知识，而且还收获了很多宝贵的经验和体会。在这篇报告中，我将分享我在实习期间所学到的内容以及我的心得体会。

首先，我在实习期间深入学习了摄影的基础知识和技巧。我们的导师非常专业和耐心，他们向我们介绍了摄影的各个方面，包括相机的原理、镜头的种类和使用方法，以及光线、构图等摄影要素的运用。通过理论知识的学习，我对摄影有了更深层次的了解，并能够更好地选择合适的设备和调整合适的参数进行拍摄。

其次，我有机会在实践中运用所学的知识 and 技巧。我们实习的地方是一个图片社，每天都有各种各样的任务等待我们完成。在拍摄任务中，我们需要根据客户的要求和场景的特点，灵活运用光线、构图和景深等技巧，以及特定的摄影方式来拍摄。通过不断的练习和实践，我在实习期间不仅提高了自己的摄影技能，还培养了良好的审美和创作能力。我明白了优秀的摄影作品不仅需要技术的支持，更需要创意和想象的融入。

再次，我深刻体会到了团队合作的重要性。在拍摄任务中，我们需要与模特、化妆师、造型师等合作，共同完成一幅幅优秀的作品。这要求我们充分发挥个人的能力，同时也需要与团队成员保持良好的沟通和协作。通过与他人的交流和合作，我了解并尊重不同角色在团队中的价值，学会协商和妥协，做到团结合作，以最佳的状态完成各项任务。

此外，在实习期间，我增强了对摄影行业的认识和了解。通过观摩优秀作品和与行业内的从业人员交流，我了解到了摄影行业的技术发展和市场需求的变化。我知道了如何培养自己的独特风格并找到适合自己的创作方向。同时，我也认识到摄影行业是一个充满竞争和挑战的行业，我们要不断学习和提高自己，才能在这个行业中脱颖而出。

最后，这次实习让我收获了许多重要的经验和体会。我明白了毅力和耐心对于摄影创作的重要性，一幅优秀的作品可能需要花费很长时间和精力。我学会了如何在紧张和有压力的情况下保持冷静和高效工作，这是一个宝贵的能力。另外，我也认识到在摄影实习期间，我们要时刻保持学习的心态，不断进步，才能做出更好的作品。

总之，摄影实习是我大学生活中一次难得的机会和挑战。通过这次实习，我不仅学到了摄影技巧和知识，还锻炼了团队合作和沟通能力，并获得了宝贵的经验和体会。这次实习对我的未来发展产生了积极的影响，我将继续努力学习和提升

自己，在摄影领域追求更加卓越的创作。

## 摄影实践心得体会篇三

这学期的摄影课程，真的是受益匪浅。而近段时间的摄影实习，更是给我的生活图上一片色彩。这次的摄影实习，我真的学到很多，从理论结合实践，让我的摄影水平不断提高；从观赏升级享受，让我的摄影品味不断升华。让我在平凡的事物中，感悟到不平凡的美。

从老师上课开始教我们光线角度拍摄，摄影构图，室外景物拍摄，室内布置拍摄等，经过一段时间的摄影锻炼，我们的水平真的有很大的提高，从作品就可以看出，这些都是大家有目共睹的。也许开始我们都抱怨摄影课花费大，相机不够，作业多等等一系列的牢骚。但是现在我们都理解专业，理解学校，理解老师等，这些问题大家都做了反省。如今的摄影实习，大家都各展才华，无论是照片作品，影视广告作品，还是短剧拍摄，大家都很积极和努力去做好，现在不管怎样，都不妨碍我们大家发自内心的喜欢并爱着摄影。

“十步之内，必有芳草”。我们可以通过一些无生命的物体有机地安排和组合在一起，在静态中加入个人意图和技法来表达一定的含义，赋予一定的形式感和艺术气息的摄影。摄影注重的是艺术性，好的摄影作品必须要高雅的艺术情趣做铺垫，这样才会得到摄影爱好者的共鸣。接下来我说一下我从摄影中体会到的事：1. 欣赏自己所拍的作品；2. 留心在摄影时所思所想；3. 摄影要有自己独到的风格；4. 打破固有的摄影方法与技巧；5. 限制数量，追求质量；6. 摄影是另一种精神的体现。

这次摄影实习真的要结束了，也许结束就是新的开始，在今后的生活中，美好的画面时刻都是在定格在心里。

## 摄影实践心得体会篇四

“短短的”一个月就这么过去了。说它短，是因为它犹如过眼云烟；但它也很长，因为我本可以那这段时间做更多有意义的事情，这是说实话。于是，我想我就尽量让它有意义起来，融入我以后的生活中去。

今天看杂志，说一些形式特别的简历挺吸引应聘单位的眼球。要变个花样的介绍自己？我的话，用这个法子。

短片一开头是黑底白字的渐变：“

这种态度和活法是“养成”的结果。

无论从印象管理、认知不协调还是自我观察三个方法论进行解释，任何一种‘养成’的习惯都是一种通过行为影响态度的内化过程。

习惯是习成的，它是一种态度、更是一种活法。”

上班之余就把明天的课备完，工作时间总是很忙碌，不留半点空闲。

回家跟常人一样挤公交，听《四季》（蒙特威尔第的不是柴可夫斯基的），看《东方主义》。回到家，有时在我的“天堂电影院”看一部《上帝之城》，有时会把难懂的书放在一边，看看《雷克萨斯和橄榄树》。

我会充分利用寒暑假的时间去旅游，当然是边做导游边旅游。我曾经就在湖广会馆做过一阵导游，那是在几年前的事情。我当时在龙摄影实习，在湖广会馆外景地帮助拍摄婚纱照，实习期一满后我便到了那里做起了双语导游。从那时起，我就开始拿起单反，和别人分享自己的知识，收藏自己所看到的世界。

这是由我用premiere做的一段小视频。

蓝图一直在更改，但总的趋向不变。梁启超先生就曾经讲过《敬业与乐业》，而生活也是一样。虽然从生物学角度看是一个人自身的适应环境的能力，但我更愿意把他看做是一种习惯。

## 摄影实践心得体会篇五

通过一个月来对摄影基础及构图与用光的不断实践、不断学习，我逐步提升了自己的审美观念和处理画面（事物）的方法，这主要表现在以下几个方面。

认识水平略有提高。学习摄影以来，不断加强了自己对摄影的认识、认识水平，这主要体现在摄影的基础操作、构图与用光的实践练习、学习国内外摄影史。学习本来就是一个不断认识、不断发现、不断总结的过程，反复地学习和不断的总结会形成良好的学习方法和认识事物的能力。通过摄影基础课程的学习，我熟悉了相机的一些基本原理和简单的操作；通过构图与用光的专业课程学习，我们在脑海中就形成了一个很好的意识：谨慎构图、合理布光，力求使画面达到完美状态，使事物永远停留在最美丽的一瞬间；还有通过国内外摄影史的学习，我们对摄影的历史和前身有了比较好的认识，也对摄影的未来有着明确的方向性。这只有在学习中才能体会到的，是一个认识的过程，需要我们用心地学，用心去领悟。

质与量发生着变化。唯物主义辩证法告诉我们，只有当量达到一定的积累的时候才会有可能引起质的变化。所以我们要真正的想去认识事物的本质必须要有个量化的过程，这正是我们教学所提倡的，因为这是一个提高认识的必要的途径。比如在洪江采风学习的两天，我拍了一些照片，在电脑上预览的时候才发现原来那些都有点暴光过度，所以整个画面显得苍白无力，缺少暗色调，一片迷茫的感觉。虽然我当时是

采用的准确的暴光，但对这相机来说还是暴光偏高，这是我没有对本相机的一些性能有个全面的了解，只是按照常规的来，忽略了一些由于相机本身所产生的误差的特性，这是一个很重要的因素；还有一个是因为我平时没有过多的尝试，没有去总结在拍摄过程中的出现的问题，也许是当时拍的时候根本没有发现问题，就没有了解决问题的可能。所以在今后的拍摄当中，我一定要勇于去拍、敢去尝试，并且发现问题之后及时总结出来，把弊端和好的方法也记载下来，以便下次的正确的操作提供一些理论依据，不断地知道自己前进。

形成自身独特的思维方法和艺术风格。这相对来说是一个比较艰难的任务，但作为一名摄影专业生来说，我们要尽早确定自己的发展方向、明确自己的目标，才能向着那个方向前进。因此，我们应当培养自己的思维方式，对待事物形成自己独特的见解并通过摄影的渠道很好地表现出来。纵观国内外的各位摄影大师，他们都有着自己的思维方式和独特的艺术表现形式，从而影响了世界摄影艺术的发展。如：罗伯特卡帕是以一名专职的战地记者而著名的，他拍摄了大量罕为人见的战争现场实况；卡蒂埃布勒松是以抓拍现实生活的普通细节和感人场景而著称的摄影大师等等。我认为思维方法不只是摄影者选择的拍摄对象和角度等，还应该包含着摄影者的设计创意、设计元素和所要表达的思想情感。这方面，我们要多看下有名的摄影大师的一些代表作，从中我们就可以看出摄影师所要传递的思想，他的构图和取景方法，对光线的运用等。只有识多才能见广，通过不断地学习和实践加上自己的领悟就会自然而然地形成了自己的风格，也就是所谓的世界观达到了一定的认识程度。

最近我下了许多有关摄影的论文，开始看的时候比较茫然，不知道要怎么去学习，不知道从何下手，因为全是一些高见识者说的'一些很专业的话，他们谈自己对摄影领域有关方面的自我认识，不过也谈的很客观，毕竟人家也是看了很多书籍杂志的，更何况还是比我们还专业的人士。看了一些以后，确实感觉到了这对自身的提高很有帮助，我们可以从中学习



到很多知识，包括我们根本就不知道的还有那些模糊的，看多了以后，我觉得那是帮我们理清了思路，真正去读懂它、去理解它，那对我们来说也是一种积累，一种无形的量化积累。这样可以使自己少走很多弯路，虽然我现在看的不是很多，但是一天看一篇，只要坚持下去，那也是种自我学习的方式。

对于摄影，我小时候挺陌生的，但是还是挺喜欢的，我没有相机的我觉得每一个瞬间都是美丽的，我知道摄影能把美好的记忆留下，使我对摄影有着一份特殊的感情。以前对摄影的了解也很少，仅仅觉得就是简单的拍照而已，以为只要一按下快门，可以随便拍出一张相片，也就是摄影的全部内容了，没想到学过才知道，才发现，从中竟然隐藏了这么多的知识、技巧、要领。

经过漫漫长假中的摄影拍摄练习，我明白了很多，生活中很多优美、生动的形象，只要是通过丰富的光影、引人的情调，就可以从平凡的物体中揭示出一种蕴含着静中似动、栩栩如生、意味深长的情景，使人看后兴奋、愉悦、联想，享受到一种别样的乐趣。

在正常的自然光下拍的照片非常好，当天气环境发生变化，就会发现快门速度及照片的效果就不是很好，问题在于以下两个方面：

第一，当出现快门不够快的时候，就要看一下现在的光线是否强，如果不够强请调下你的iso感光度，越高快门速度越快，当然也有他的弊端，那是什么了，这也就意味着图片的噪点越多，所以并不是什么都是最高的就好，根据你的需求来调节，天色有些暗用400左右，如果太黑就用800—1600，不过这样的照片就要后期降噪处下。

第二，光圈，这个时候很多朋友肯定知道光圈这东西，但是如何来合理使用，这个并不难，这样来理解，大光圈进光量

多，快门速度快，虚化的背景漂亮，多用与人物特写，小光圈进光量少，快门速度慢，拍摄时间长，适合夜间拍摄风景照片，一定要用三角架，如果你感觉你能拿着相机一分钟站在那不会动的话，可以不用，这样就意味着照片特别清楚，没有虚化的背景效果，色彩饱满，这样你就知道在什么时候使用什么样的光圈大小，根据你想要的效果来调节。

第三，我还深刻体会到，不论拍摄什么题材，你首先要学会观察，要喜欢和尊重你的拍摄对象，使你的整个身心能与拍摄题材进行感情交融，做到“用心”拍摄；其次，要大胆打破构图法则，用更多的精力去把握作品的内涵和内在的生命力，除了追求唯美的感觉和真实的自然以及努力提高作品的视觉诉说力以外，还要学会用“情”拍摄。也就是通过镜头去表达自己的情感和理想。更重要的是，要从人文的角度去思考 and 观察，去提升文化内涵，而且更应该有一种责任感和历史感，那就是对环境建设的觉醒、保护和经营。

对于我这一个拍摄者来说，在以后的摄影生活中，是需要培养耐心去观察周围的事物的，这样才能更好的将拍摄出来的事物更加的形象生动，让我在以后的拍摄生活中给予我提供了许多的基础知识，不像以前那么的盲目拍摄，至少我知道了自己拍摄这个东西是出于什么目的。这已经是让我受益匪浅，在这次的拍摄过程中，我觉得对我来说记忆深刻，或者说让我对摄影有了一个新的认识、新的了解。并且可以让我有去捕捉生活中的美。还可以提高我的摄影水平、提高摄影的基本功，还可以学会从多个角度分析每幅作品的优点与不足，开拓视野，丰富了想象力、提高了自己的创造力，转眼间这个假期即将过去了，希望能在以后的学习和生活中能够拍到好的作品，同时以此来丰富自己的生活。

喜欢摄影，很简单的是因为它能记录下动人的瞬间，能在以后的日子久久回味当时按下快门的情景、心境。但是摄影并不等于照相，摄影是倾注你的情感于照片上，每按一下快门都应该思考为什么要拍下这张照片，它的意义，如何运用手

中仅有的工具去表达你心中想表现的东西。我佩服一名摄影师会有洞察事物实质的观察能力，纯属的技巧与不断累积的经验等。所以我想向这个一位摄影师的能力靠近，上完这个摄影基础选修的时候，学到的并只是快门、光圈、感光度等名称及意义，学到不只是操作相机的技巧、经典构图方法，而是学习培养一颗习惯观察的心，把自己比作一部相机，用静止的眼光留意这个大千世界的美丽，宏观、微观。

从选修课中了解到相机的发展历史，过去摄影的成本不是普通人能够承受得起，只有贵族或者富豪才能探索它的魅力，初期摄影更多的只是担当纪实的功能，器材的笨重，甚至比作画需要更久的曝光时间等都使它的艺术功能得以削弱。再后来光学胶卷相机便携性大大增强，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。必然要浪费大量胶卷，成本高，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。到现在数码相机时代，技术发展，相机越做越小，相机随处都是，如果手机都属于相机的话，那么基本每人都会有一部，每个人都有记录有趣事物的能力，单反相机配合长焦镜头能把很远的风光、人像都摄进储存卡内，一切都变得简单而方便。科技以人为本，技术使我们按下快门的成本下降，其实我们拿起手中设备的时候更应该把握摄影的本质，用更精良的设备去捕捉感动人、美丽的瞬间，而不只是照相。我们有了更多练习的机会，照下可以马上回放观察，不满意消去重来，可以围绕想拍的东西选定若干个场景，每个场景先围着它转几圈，拟出不同角度、不同光线条件例如：逆光、顺光、测光等下的拍摄方案，记录各组曝光组合数据，积累经验，使以后更得心应手。

在课上欣赏各大师的作品，一边了解作品里的精妙之处，一边模仿学习。在解决了曝光、清晰度等问题后，这个时候，构思更多的不仅仅限于技术层面，更多的是意境的表达。摄

影构思分为三个阶段：前期构思、即时构思和后期构思。前期构思是在拍摄摄影作品前，构思观察，思考如何运用摄影语言及其表现手段来表现作品的意境，如使用什么光线、什么色彩，如何定标题、如何构图等；即时构思是在拍摄一幅作品的之时即运用摄影语言及表现手法来表现摄影作品意境的整个思维过程。摄影艺术的瞬间性决定了即时构思成为摄影构思中的一个极其重要环节；而后期构思则是在拍摄后的暗室后期进行制作完成，并通过电脑进行修复，也是摄影构思的最后环节。一张照片看似简单看似按下快门几千分之一秒很快完成的事，其背后需要很长准备时间，有时等待一个场景，一个机会，少不了耐心的等候，孤独的坚持与不断的自我交流。

做好任何一件事情的前提是执着，摄影也是。一份执着的热情，不断观察练习积累，我在这条路上收获喜悦，付出更多精神。

## 摄影实践心得体会篇六

要问现在的大学生们最忧心的是什么，他们会毫不犹豫地告诉你“就业”。这样的担忧从踏入校园的第一天起，一直伴随着四年大学生活。当四年的“襁褓”生活结束，他们将凭借各自的努力融入社会，独立生存。

而如今摄影专业越来越多，摄影专业的学子们也有着同样的艰辛与考验。

其实，对于我来说，能进入《南方都市报》实习，算是机缘巧合。进入公司之后，我也是非常专心学习，摄影。在现场，我努力记下每个摄影记者的拍摄角度，在他们拍摄过的角度也拍上几张。我是学生，我有权利模仿，何况，这也是学习。实习初期，我接到的大部分任务都是一些琐碎的采访，文字记者经常埋怨我动作慢，可是我觉得慢工出细活——这是我给他们的解释，也是我的学习方式。

实习，就要将自己的想法打垮或扶正，最终形成经验，并铭记于心。

实习归实习，我当然会全力以赴去付出，可是最近脸上不只因为什么原因，开始冒痘痘，虽然说我以前的皮肤也不太好，可是并不会像现在这样冒得的这么多，以前也有过战斗的经历，所以我也算是有一点祛痘的经历。

说实话，战痘的那些日子，我真的几乎血泪交加啊。可是这次痘痘貌似特别凶猛，每次我挑痘痘每次都会挤到有血流出来，痛到死还没有用，哭也没人帮，痘痘长在自己脸上，谁能帮我受罪？原本开朗的我，喜欢摄影的我，因为痘痘，好久都没有没真的开心过啊！

本来摄影和我的爱好，是可以让我整天开心的事，可是最近痘痘带给我的烦恼却胜过了摄影所能带给我的喜悦感！痘痘真的是煞星，能够剥夺走我生活上的很多快乐和乐趣。让我整个人变得没有自信起来！

于是，我便开始了我的战斗经历，各种护肤品，保养品，全部装备齐全，然后，一点一滴开始我的祛痘痘之旅，我每天口服加擦在脸上就要花去好长一段时间，而且这些东西还来得个贵，我心想算了，只要能治好我的痘痘就可以了，花再多的代价，我也会去做！开始，让我失望的是，我用好久也好多产品，可是疗效都不明显，我甚至还在想是不是我用的方法不对！

后来上次跟我一起来实习的那个同学，说张妈祛痘不错，你可以试试。

我当时没多想，只想快点能把我脸上的痘痘都扫光就是好了！所以就订购了张妈的产品，两个疗程，张妈是在微信上和我沟通的，她说她们的产品是纯中药的配方，没有什么副作用。

在亲身体会后，就感觉和自己以前用的那些都不一样，很温和，很清爽，没有一点负重的感觉，使用了一段时间后，发现有的痘痘开始干瘪下去，而且也很少长新的痘痘，皮肤也比以前水润多了，没想到效果这么好，接下来就是看会不会痘痘彻底清理掉。好多年用了那么多的东西都不行，哎，终于，张妈我的噩梦就此结束了!!!真的非常感谢张妈!

在这里要提醒姐妹们一句，凡事不可半途而废。使用张妈的产品，一定要坚持才会有效果哦。

而对于实习生来说，最珍贵的莫过于得到反复实践的机会。在使用张妈的产品祛痘成功之后，不仅心情变得好了，连我的摄影技术貌似都有了提高，一个很明显的变化就是：图片的角度已经不再那么单一，内容却丰富了，瞬间抓拍更到位了。

这点，其实归根结底，还是得谢谢张妈!是张妈让我重新拾回了自信!

实习归实习，我当然会全心全力去付出，可是最近脸上不只因为什么原因，开始冒痘痘，虽然说我以前的皮肤也不太好，可是并不会像现在这样冒得的这么多，以前也有过战斗的经历，所以我也算是有一点祛痘的经历。

说实话，战痘的那些日子，我真的几乎血泪交加啊。可是这次痘痘貌似特别凶猛，每次我挑痘痘每次都会挤到有血流出来，痛到死还没有用，哭也没人帮，痘痘长在自己脸上，谁能帮我受罪?原本开朗的我，喜欢摄影的我，因为痘痘，好久都没有没真的开心过啊!

本来摄影和我的爱好，是可以让我整天开心的事，可是最近痘痘带给我的烦恼却胜过了摄影所能带给我的喜悦感!痘痘真的是煞星，能够剥夺走我生活上的很多快乐和乐趣。让我整个人变得没有自信起来!

于是，我便开始了我的战斗经历，各种护肤品，保养品，全部装备齐全，然后，一点一滴开始我的祛痘痘之旅，我每天口服加擦在脸上就要花去好长一段时间，而且这些东西还来得个贵，我心想算了，只要能治好我的痘痘就可以了，花再多的代价，我也会去做！开始，让我失望的是，我用好久也好多产品，可是疗效都不明显，我甚至还在想是不是我用的方法不对！

后来上次跟我一起来实习的那个同学，说张妈祛痘不错，你可以试试。

我当时没多想，只想快点能把我脸上的痘痘都扫光就是好了！所以就订购了张妈的产品，两个疗程，张妈是在微信上和我沟通的，她说她们的产品是纯中药的配方，没有什么副作用。

## 摄影实践心得体会篇七

短短42天的实习让我更加深刻的理解作为一名电视工作者（摄像）怎样从自我的实践中自我提高，以下是本人在影视频道实习的拙见。

在《红》的拍摄工作中，我认识到了我作为摄像新手的笨拙，摄像的基本功不扎实，这一项是我亟待提高的一点。比如在对（焦距、光圈、焦点）的准确把握、画面的稳定性的把握。

## 摄影实践心得体会篇八

很奇怪的是，今天是报到的日子，可心里却平平静静的，昨晚也未激动得失眠（因为有听到组员说昨晚躺床上睡不着），而前几天却心里特忐忑，有点小小担心与无措。特别是10号去踩点的时候，总觉得任务艰巨啊。下雨了，有点冷，不知道是天公作美还是故意捣蛋呢！和吕潇潇、陈锦标在太阳广场汇合后就前往808了，上车时已7点20多了，预料到的堵车

果然发生了，在牛角沱那堵得水泄不通，好多乘客都选择下车走路了，我也焦急了，都快8点20了还堵着，和他俩商量要不要下车再想其他办法，正在犹豫中，幸好车子再次启动，啊，能正常运行了，心里的石头落地了。幸好忍住了没下车啊。

到会展中心车站，爽爽已到了，就差黄立全了。还好不久就全部集中完毕，此时还有20分到9点。就这样，大家一起往龙摄影走去。

老师交代的：提前发短信给孔经理，带队老师，收集推荐表等等事情，这些都记着，不能出什么差错，因为我做事情之前脑子里都会过好几遍，一般不会忘的，这样就不会发生太多紧急情况了。一到店里，就看到好多对新人已画好妆，穿上飘逸的婚纱了，只叹他们的积极啊，因为这得早上7点多就到店。我们几个先是被带到电脑房，本来想帮点忙的，但除了黄立全会ps外，我们几个都是盲人啊。

还好不久就重新分配了，我被安排在了前台，爽爽去了服装部，帮罗姐整理、分配礼服，吕潇潇和陈锦标成了摄影助理，黄立全留在了电脑部。于是各自开干了。怎么说呢，俗话“万事开头难”，其实不是手头工作真的有好复杂，只是由于陌生，不知从何下手，同时也怕出错儿。还好有几个姐姐带我，很耐心地教我：客人的企划书的流程，什么时候该整理，整理后的放哪儿；要注意哪些事情；怎么打卡，作息时间.....

我想这也算是一种责任感吧，不再是今天不上自习不看书就会导致自己成绩下滑，而是关乎公司的效益，也就是说你现在是团体中的一员，是一个环节，不能因为自己的疏忽而连累了大家。就在7月16日（实习的第四天），由于服装的疏漏，拿错了客人订的一套服装，而门市经理也没积极解决，最后客人和门市经理在电话里吵了起来，那天正是我第一天上晚班，目睹了整个过程，当前台只剩我一人时，我和客人在那



闲聊起关于现今服务行业的一些显像问题，他是有经验的人了，所说的话不无道理，我只能在那附和，只希望他别真叫几百人来堵门口，搞对立；或者是打投诉电话。

这件事，也许只能归咎于做事的是人，而人总是会出错的，人无完人，这是不争的事实，但我想说的是当发生了不对头的事件，第一时间应去积极解决，而不是相互推卸责任或拖，这样做的结局只能是一团糟。我在前台主要是辅助她们负责客人的企划书，帮客人办理手续，很多细致的活，出错了也会引起化妆部和服装部的不便的，所以得特别仔细。设想，当退错了客人的定金单，他们到时候选不了照片，事情就错大了。在我看来，既然是服务，就要竭尽全力细致，避免一切错误。

## 摄影实践心得体会篇九

短短42天的实习让我更加深刻的理解作为一名电视工作者(摄像)怎样从自我的实践中自我提高，以下是本人在影视频道实习的拙见。

在《红》的拍摄工作中，我认识到了我作为摄像新手的笨拙，摄像的基本功不扎实，这一项是我亟待提高的一点。比如在对于(焦距、光圈、焦点)的准确把握、画面的稳定性的把握。

## 摄影实践心得体会篇十

这次摄像实习是我期待已久的一次实习，之前老师在教学过程中安排的实验让我第一次真真实实的接触到摄像机，虽然做出来的作品不是很完美，但是它让我学到了很多。我一直相信，如果再给我一次机会，我会做的更好。所以，很珍惜这次摄像实习的机会。

这次实习我们组拍摄的是一个电视小短片，以三舍门前的一堆石头引发的故事：

某天，在三舍的门前突然出现了一堆石头，大家都不知道是怎么回事，所以，有一人写了一封信给侦探mr. sorry□请求他帮助破解这堆石头的问题□mr. sorry寻找线索以图尽快破解，在这期间□mr. sorry遇见了各种人，他们为mr. sorry提供了很多有用的线索□mr. sorry根据这些线索，最终确定嫌疑人——汪发余。在对其“严刑逼供”之后，嫌疑人终于说出这些石头到底是怎么回事，真相大白。

虽然是第二次拍摄，但是由于组员都是随机安排，大家基本都没有合作过，所以在拍摄过程中也难免出现一些小分歧。但我很开心的是，大家虽然偶尔意见不统一，却一直都是很努力，大家积极讨论，每个人都充分表达自己的想法，讨论的过程一直都是轻松且愉快的，没有出现过争吵或僵持的情况。

我们组这次分到的是大机器，虽然大机器比较不好弄(来回拿机器就是个体力活儿)，要求的技术含量也比较高，但是我们确实学到了比其他组要多很多的东西。大机器的好多东西都要求手动，有时候大家一起想什么东西怎么弄，最后都想不起来，甚至去翻笔记，才发现，有好多东西我们还没有记牢，有好多东西我们还要巩固，还要实践。但是我不得不说的是，当我们折腾一身汗以后，终于拍出预期效果时，那种心情，是无法用语言来形容的。特别是拍摄黑人朋友的那一段，现在想想，还是感觉很丢人：

我们在拍摄随机采访的那一段时，恰巧有一位黑人朋友路过，我当时就想，要是录一段这朋友的也是很不错的吧。所以就积极鼓动大家去劝说(鉴于本人的英语水平有限，实在不敢上前沟通，怕到时候丢我们新闻人的脸)，大家刚开始都是推脱，在黑人朋友马上要走过去的一霎那，我们几个人一拥而上，把那位朋友给围住(当时那位朋友着实吓了一跳)□“hello□.....”我们的口语啊，说的真是乱七加八糟，那位朋友告诉我们他听不懂我们再说什么。怎么办?用最后一招，

一个一个单词往外蹦。谢天谢地，他终于听明白了，很配合的说了些东西。很搞笑的是，最后一句我们大家几乎是不约而同的说了□“thank you very much!” (这是我敢保证唯一一句说的很全，发音很正确的)。

这几天的实习，可能是我这学期最快乐的几天。真的很开心可以分到这一组，多伦就是个宝儿，总是有很多的想法和创意，总是把我们逗得想不笑都不行。高鹏一直负责摄像，天天拿着那么重的机器真是不容易，为了找到好的拍摄角度，有时候，真的是很辛苦他。这几天是实习就像是一段奇妙的路程，我们一路玩儿的都超开心，组员都是很活泼的，本来刚开始还有些顾虑，会不会不太合拍，但是没想到的是，我们貌似有着天生的默契，整个拍摄过程中虽然遇到不少的困难，但团队的意识却从未减弱，心中的小宇宙燃烧的越来越灿烂。我们一直努力，我们不断尝试，我们不怕困难，我们坚持着最初的梦想，我们相信那就是天堂！

其实很想和组员们说声谢谢，真的，也许这次实习不是什么大事儿，但是因为有了你们，它才这么的充满生机，快乐满满。有了你们的陪伴，我学到了很多。在整个实习过程中，大家都很是照顾我，有些时候，有些东西我不会弄，大家都是很耐心的教我，一遍一遍，没有人说是不耐烦啊什么的，所以到现在想起这些事儿，心里还是暖暖的，谢谢你们。

## 摄影实践心得体会篇十一

来省教育电视台实习已有半个月了，很庆幸被分到新闻中心，我的专业正好是广播电视新闻学，也算是对了口。

记得刚进新闻中心时，我对新闻采编工作只是一知半解的，大多是从书本上了解的，以为记者是很强大的群体，可以随心所欲而不受约束，然而电视台的实习经历却告诉我不是这样的：首先，电视台受上级政府宣传部门领导，每个星期都会有上级的选题下发，比如上个星期，重点是报道各行各业学习两会，其

后的新闻采编几乎大都是围绕这一中心。其次每条新闻必须经过层层严格审核,在确定选题前,须经主任签字同意,记者才能实施采编,新闻稿完成后,也必须由主编台领导依次修改后,才能配音、剪辑并送交总编室。

记者也是人,在新闻采写过程中,良好的人脉和人际交往能力可以事半功倍,这是我的切身体会。实习第二天,我就跟随黄老师去新余出差,对当地某大学进行采访报道,虽然和该校以往素不相识,但黄老师与人交往能力极其出色,我们受到热情接待,还与该校领导建立了很好的友谊,该校非常配合我们采访,主动提供资料,仅仅几个小时就顺利地完成了采访、拍摄任务。回来路上,黄老师告诉我,作为记者,人际交往也是工作的一部分,没有被采访对象的积极配合,采访几乎是不可能完成的。

在电视台里,记者任务重,工作繁忙,很难有专门的时间来指导我们,刚开始我还显得有点无所适从。卢主任要我们多看多写多观察,看就是要多看资深记者、主编是怎样写作及修改稿件的;写就是自己要多练习,提高写作能力;观察就是多动脑筋,稿件该怎么写会更好、更具吸引力,从什么角度入手,新闻稿的价值点在哪里,都需要自己去摸索和领悟。后来无事时,我就把保险柜以往的稿件拿出来看,学习他们的写作方法和技巧,自己也尝试写一点,受益匪浅。

如今各媒体之间竞争日趋激烈,尤其是电视新闻对记者技能要求极高,新闻采编都是单兵作战,独立完成。所以记者不仅要能编会写,还要摄像和剪辑二者兼备,提高个人效率,因为很多新闻都是当天要播出,记者上午采访、摄像,下午要写出新闻稿,配音后还要进行剪辑,丝毫马虎不得。

在电视台实习的日子里,我明白新闻采编工作远远要比学校学校所学的来的更复杂,先说写稿,在课本上我们也知道新闻的五w[]倒金字塔结构、跳跃性思维、设置悬念,但真到了让我们来写的时候,就不知道应该如何安排文稿结构,从哪

里入手。尽管我们在校时都用过摄像机，基本操作也都会，可是一到了新闻现场，就不知道拍哪些东西，用什么角度，用什么景别，我摄像时机子不稳，画面有抖动，根本不能用。最后是剪辑，我们都学过非线性编辑软件，可是当真正要求将镜头组接成有完整意义画面时，又一筹莫展。

这次实习也让我明白，无论什么事都要认真去做，态度要端正，开始记场记时觉得很枯燥、繁琐，后来一位台里老师告诉我，不要以为记场记就什么也学不到，你在记场记时可以边观察镜头的拍摄角度，还可以自己琢磨画面和采访的取舍，而且你帮老师做完了事，自然他有机会就会教你。

当然，很多东西不可能在短时间内完全学会，但在电视台的实习中，我了解到了电视新闻的制作流程，知道自己有哪些不足和缺陷，在以后的学习工作正不断改正。在接下来的实习中，会更加珍惜，主动向实习老师学习写作和摄像，使自己更适应新闻工作的需要。

## 摄影实践心得体会篇十二

到了丽质龙摄影，最开始做了一分钟的前台，便被叫去帮弄服装的罗姐，就从此开始了我在客服部弄服装的生涯。

先来说说我的工作流程。我在其他影楼也见过弄服装的工作，只有一个人在一大堆衣服里帮客人找衣服，穿衣服，然后挂好。当然这个影楼没有龙摄影运营得好，我也从弄服装这里看出了它为什么没有龙摄影得好的原因，就是我原以为很简单的收装服装，在这里有着一套严密谨慎的流程。首先，每天都需要把女客穿完的礼服登记好编码装箱再运去解放碑，编码一式两份，一份用在我们自己的登记表上，一份用在装衣服的箱子表面方便别人查收，收箱的时候还要注意吧明天会用到的衣服留下免得又运来。然后每天早上把前一天换下的所有男装拿到仓库去整理挂好，每天各种型号的男装只少都有几十套。然后每天的早上10点过，下午3点过会有第二天

或第三天要用的衣服运来，我们需要的就是把十几箱衣服按照衣箱外的编码核对，再把每个人的放入不同的衣袋中挂好，客人来的时候他们所有的衣服就在一起的’方便拿取。看似简单的把衣服收拾好折叠装箱，其实很考验一个人的耐心和细心。如果把衣服放错地方，写错编码会造成很大的麻烦。我今天一天的工作就是把自己淹没在了衣海里，今天因为下雨的缘故其实客人还不是很多，我觉得我都至少整理了上百件衣服了。

再来谈谈我对这个工作的体会。第一天下来一个字累！不停地收折衣服，艺术照的衣服大多都是礼服，一快大型布料外面还裹着半斤纱，很多礼服摊开来都有五六平方米了，一天下来我的手臂酸疼得很。但是每次看到影楼里跑上跑下每天忙个不停的那些小妹妹的身影，我才觉得相对于她们打工的艰辛，这些劳累简直小巫见大巫，而我们这群平时的生活在幸福的象牙塔里学生也说时候锻炼下自己吃苦耐劳的精神了，我一定要让自己好好干下去，收获的肯定不止折收衣服那么多。

最后是大家对工作的认同。今天我在没收拾衣服的时候去整理那十几个装披肩腰带的抽屉把它们弄得井井有条，罗姐直夸现大学生就是不一样知道自己找事情做有素质。那些小妹妹也说收拾得这么整齐她们以后都不好意思再乱放了。后来看到挂古装的衣橱里古装散落一地，我赶紧把它们整理好，后来为了美观还按衣服长短排好，看见自己的劳动成果甚是满意啊！叫杨欢的同事还在对着罗姐惊叹说她什么时候把古装整理得这么好，罗姐每次都很高兴的说是人家新来的小妹妹弄的，还老说大学生就是乖，说得我心里都美滋滋的。

虽然很累，但是收获得远比付出的多，我相信我会坚持认真负责的做到最后一天的！

## 摄影实践心得体会篇十三

随着时代的进步，越来越多的数码产品给我们的生活增添了无限的精彩。每次出去游玩的时候，看到越来越多的人都带上了单反，自己感觉卡片机也是很好，回来比比看人家拍的确有水平。这次培训就选择了这个数码摄影艺术。

通过学习，我对相机有了初步的了解，还知道了光的重要性。因为拍摄是对光的捕捉，没有光就没有图象，拍摄的时候要运用好光，比如光强度，光亮度，光照度。要学会艺术性的认识造型光，对物体运用侧，逆，顶，地的光。以达到艺术性的效果。还有柔和光和硬光的应用。柔和光：能使物体的颜色看起来更加鲜艳，仿佛是物体本身发出的光。柔和光作用于物体就像“包裹”物体一样。而“包裹”的力度与光源的大小、远近、角度成正比。柔和光的对立面就是“硬”光，硬光不一定很亮，但他能产生鲜明的对比感。

构图也很重要，作品中主题一定要突出，要有情趣，假如别人看我画面时都不知道看了什么东西，那这幅作品还有什么意义了。所以一定要注意体量的大小，色彩的深浅，形态的疏密。然后，须运用艺术性的审美观察与思维方法表现，知道自己在拍什么、值不值得拍、如何去拍。充分的注意艺术形式美法则的运用，学会对比，对立，平衡地观察物体，拍摄物体。

对于摄影，自己很小就很喜欢，觉得相片能留住美丽的瞬间，留住我们很多美好的记忆。每次出去玩，都会拍很多照片，留给朋友看看各地的人文风情。学习完了才明白自己和摄影艺术很远，回头翻翻以前的东西，只是为了留一个回忆，乱拍一通，没技巧可言，毫无美感。最最搞笑的是就像老师提到的照片的稳定性，“垂直线歪斜使摩天大楼给人要倒塌的感觉，水平线歪斜会有不稳定的感觉”，这在以前的时候从没有注意过，学习了以后就醒悟了，原来随便玩玩的是那么差劲。也看到了很多老师和学员的作品，欣赏了教程中精美

的照片了，希望以后能好好琢磨，拍出佳作。

懂了内容下一步又该如何去表达你的内容，然后其他的一切手段都是因为内容才变得有意义。

再有就是洗照片了，虽然是黑白的，但洗出来后的成就是不得不说的。教我洗照片的是位不高，微胖，带有台湾味的老师，也是很亲切，细心地告诉好一切事宜后，进入特殊的房间开洗了。我是和两位女生一起洗照片的，可是她们的拍的相片不太好，于是用了我的胶卷。那时候相当的有自豪感，觉得得到别人的认可是件多么愉快的事。洗照片的过程很有趣，什么时候开灯，什么时候关灯，定几秒的时间曝光，我们连这都有争议，甚至还吵到老师那里去了。不过最后的成果是相当的不错，我拿着照片出来和别的同学一比较，哈，自信心暴涨，这种成功的喜悦时不言而喻的，这就是摄影的快乐之一吧。

摄影，不仅仅是拍照，记录下场景，更是一种述说，一种灵魂的述说。摄影也是门艺术，它是使用某种摄影技术来表达自己的审美理念和审美追求。这就是我对摄影的定义，我想也许略显稚嫩，但这是我的理解——对给我带来快乐的摄影的理解。