# 摄影实训心得体会指南（精选19篇）

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-05-30

*心得体会是对所做工作或参与项目的一个总结和反思，有助于发现问题和提出改进的方案。选择恰当的总结方式和结构对于写一篇完美的总结非常重要。小编精心挑选了一些写作经验和体会，希望能够激发大家的思考和创作灵感。摄影实训心得体会指南篇一在现今疫情下，...*

心得体会是对所做工作或参与项目的一个总结和反思，有助于发现问题和提出改进的方案。选择恰当的总结方式和结构对于写一篇完美的总结非常重要。小编精心挑选了一些写作经验和体会，希望能够激发大家的思考和创作灵感。

**摄影实训心得体会指南篇一**

在现今疫情下，实训室防控工作特别重要。作为一名高中生，在实训室使用过程中也有诸多心得体会。

首先，实训室防疫要做到室内通风。室内通风可使空气流通，减少室内细菌的滋生。在天气允许的情况下，将窗户打开通风，保证室内空气新鲜。在无法开窗的情况下，也可以使用通风设备，增加室内氧气量，降低病毒滋生的几率。

其次，实训室需要做好消毒工作。在实训室使用完成后，要及时对工具设施进行消毒。消毒液应该选用有效的消毒用品，如84消毒液、过氧化氢等。消毒液的配制和使用要按照说明书操作，而且消毒液的浓度必须正常。

比如，在我的实训室使用过程中，老师要求我们先对仪器进行消毒，然后才能使用。此外，老师也要求我们进行手部卫生，做好洗手消毒。

实训室防控中，个人防护也尤为重要。在使用实训室设施前，应充分了解安全、防护用具的使用方法，尤其是学习防护护理知识。在使用过程中，要做好个人防护，如戴口罩、手套等，以减少被病毒感染的几率。

最后，与实训室卫生管理同步的是个人卫生管理。我们不但要做好实训室防控，也要做好个人卫生，如不随地乱扔纸巾、不乱吐口水等，减少细菌繁殖。

总之，实训室防控工作要求我们追求卫生，建立正确的卫生观念，在实践中不断提高自己的卫生素质，共同维护室内的卫生环境，保障大家的身体健康。

**摄影实训心得体会指南篇二**

转眼之间，两个月的实习期即将完毕，回忆这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关心和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经历和社会见识。我将从以下几个方面总结摄影摄像技术岗位工作实习这段时间自己体会和心得：

在摄影摄像技术岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推开工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的缺乏的\'有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合摄影摄像技术岗位工作的实际情况，认真学习的摄影摄像技术岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

在摄影摄像技术岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开场由于经历缺乏和认识不够，觉得在摄影摄像技术岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的缺乏，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对摄影摄像技术岗位工作的情况有了一个比拟系统、全面的认知和了解。根据摄影摄像技术岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点，尽心尽力完成摄影摄像技术岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

从大学校门跨入到摄影摄像技术岗位工作岗位，一开场我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开场的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

**摄影实训心得体会指南篇三**

摄影是一门艺术，对于许多爱好者来说，摄影不仅仅是记录生活中美好瞬间的方式，更是一种表达自我、记录成长、展现思想的方式。为了更好地记录生活中的美好，我们需要一些指南和心得。在这篇文章中，我将分享我在摄影方面的心得体会，希望对广大摄影爱好者有所帮助。

第二段：选题。

在进行摄影时，首先我们需要确定一个主题或者拍摄目标。例如，如果我们想要记录家庭生活，那么我们可以选择一些常见的场景，如夕阳下的家庭晚餐、整洁明亮的客厅等。同样地，如果我们选择拍摄风景，则需要选择最好的地理位置、最佳的天气和时间。总的来说，对于摄影主题的选择，需要根据自己的喜好来进行选择。

第三段：拍摄角度。

选好了主题，我们需要考虑摄影的角度。这一方面的选择是非常重要的，因为从不同的角度可以展现出不同的效果。我们可以选择近距离的拍摄，展现细节；也可以选择远距离的拍摄，展现景色；或者还可以选择不同的拍摄高度，例如从低到高拍摄，从高到低拍摄，都可以得到完全不同的视角效果。

第四段：光线。

在拍摄时，光线是一个非常重要的因素。除了天气因素的影响，合适的光线对于照片的质量非常重要。有时候，我们可以选择不同的时间进行拍摄，例如清晨、日落等时间段，光线柔和，更加适合拍摄风景和人像，同时也不会引起过多对比度的影响。

第五段：后期处理。

完成拍摄后，我们需要对照片进行一些后期处理，修饰光线、对比度、锐化等等，可以让照片更加精美和完美。当然，在进行后期处理的时候，不能过度处理，保持原照片的基础上进行些许调整即可。在后期处理过程中，可以根据自身的审美要求，来进行微调。

总结：

摄影指南心得体会，是我们在摄影过程中的重要实践。首先，选择好主题是最基础的步骤，再考虑摄影角度，选择合适的光线和进行后期处理，都是我们需要注意的要点。相信通过这些简单的指南，我们会更好地记录下美好的生活瞬间，展现自我。

**摄影实训心得体会指南篇四**

高中学生在进行实训室实践时需要做好防控工作，保障自身安全，以下是我个人的一些心得体会。

首先，进入实训室之前需要仔细阅读实验操作步骤，并且要确保已经掌握了必要的实验技能。如果没有相关技能，应该在老师或其他指导人员的指导下进行，并确保有相关防护设施。在进行实验时一定要做好安全操控，不要违背规定，一旦发现存在危险情况及时报告老师或其他相关人员。

其次，实验室内的防护措施是必不可少的。对于有潜在危险的实验，应该全程佩戴好防护手套、护目镜等设备，避免涉及皮肤、眼睛等重要部位。学习化学课程的学生更应该注意防范毒气、毒液、腐蚀物和易燃物。同时，对于实验室内的设备，也应该正确使用，避免由于错用设备导致的意外发生。

最后，实训室防控工作的重点在于团队合作。在实验中，同学们应该互相帮助，共同完成实验目的。同时，要照顾好自己的个人安全和周围同学的安全。在紧急情况下，要保持冷静，迅速采取适当的措施并报告相关人员。

综上所述，实训室防控工作的重要性不言而喻。在每个实验中，我们都应该认真执行规定，保障好自己和同学们的安全。此外，实训室也应该加强监管，完善安全设施，为学生提供更好的安全保障。希望同学们能够认真对待实验学习，增强安全意识，达到教育培养的目的。

**摄影实训心得体会指南篇五**

金融公司团队介绍短短的两个月的网上培训即将结束，我受益匪浅。回顾在这段时间里，我认真观看了视频教学，积极与其他学员在线讨论，认真完成作业，这些都使我增加了不少经验和有价值的的知识。在这里，我简要谈谈自己的心得体会。

摄影师一门艺术，更是一门学问。平时我只是拿着手机拍拍，只是单纯的把美景拍下，也不懂什么技术，参加了数码摄影艺术这门课程，才发现原来摄影是如此的神秘，别人用单反相机拍出来的照片确实不一样。既然参加了，就要好好学习。通过学习，我发现原来同一个场景，运用不同的快门，拍出来的效果是不一样的，真是神奇啊!让我越发喜欢摄影了。在经过几次的外拍实践中，才发现摄影并不是想象中的那么简单，要想拍出自己满意的照片，还是要多实践，多与他人交流取经。我还学到了想要要拍出好照片，光的作用就可大了，运用不同的光圈拍出自己想要的美景。我觉得自己现在拍出来的只能算是照片，还不能称为作品，因为摄影不仅表达的是你所看到的景色，更是当时的一种心境，让看到的人能引起共鸣，而这也是我以后努力的方向。

通过学习，我感受到了摄影的魅力，虽然我只学习到一点皮毛，但今后还会继续学习，因为摄影是一门不错的爱好。

我觉得此次网上培训真不错，可以让我们足不出户学习到自己想学的知识，希望以后能多开设这样的课程，给我们更多的学习机会，谢谢!

**摄影实训心得体会指南篇六**

摄影实习已经接近尾声，对于这么多天来一直陪伴我们的佳能300d我已有了很深的感情了。原本对画面中出现虚化很是不满，曾以为是操作不当所致，但细心观察之后发现问题不是出现在摄影者身上而是镜头时，我们为学校对教育技术学专业的不重视感到很愤慨。偌大的一个学校，竟不能给我们一个良好的学习条件?我们这届学生，不外出实习就已是满腹委屈，而相机也过来凑热闹，影响情绪。

但是今天，就在这个上午，我放下相机那刻，仿佛跟要好的朋友永远别离一般不舍。

20xx年推出的佳能300d，至今已经7年有余，我不知道它的年龄是否有那么大，但我想它在我们专业的这几年里，一定为我们的学生付出了汗马功劳，即便是镜头的破旧影响了我们的拍摄，但这也丝毫不减它作为名牌相机的威严与气势。相片的细腻度/分辨率相当高的。

在短短的四天实习中(周一为五一假期)，我们使用的这架相机总共拍摄的照片有1500~20xx张，而其中能够选出来的理想照片并不多。对于同我一样在摄影课之前从未使用过相机的学生来说，拍出理想的照片是有很大难度的，而镜头有损更增加了难度。另外，我们是有的相机不能调节白平衡与测光，这是一件很遗憾的事。但总体来说，即便是有缺憾，我对于实习的结果还是比较满意的。

实习，是我们进一步了解相机/感知摄影的必要途径。要想得到满意的。与众不同的相片，需要我们大胆地发挥想象，并付与行动。看到同学拍摄的照片，我们开玩笑说已经接近了颠覆，但仔细想想，正是因为缺少这份创造与胆量，我们的拍摄才难有更大的突破。

最后，通过这次实习，我更深刻地体验到这句话的内涵：不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。作为摄影者，如何快速地感知美好/捕捉瞬间是极其重要的。很多时候我们找不到理想的画面，但找到的却又表达不了自己的拍摄意图，而无意间的巧合，让我们发现美好的事物已在不经意间错失。这同样适用于现实的生活，发现爱，感知爱，在细微之处寻求，我们会发现这个世界不再那么得复杂与黑暗。

**摄影实训心得体会指南篇七**

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，也对今后玩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15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安阳林州实训大巴车，一路歌唱，对大山生活以及风景颇有期待，实习报告《摄影写生实训报告》。在路上我们不停地狂谈着林州的神奇之处，也聆听着老师曾经的经历、经验。听起来都是那么的美。

当车接近林州山景时，我们彻底惊讶了，或许我们没有见过真正的大山美景，或许我们见过的只是不堪雄伟的山景。我们不敢再妄谈，而是一声声中吐露出惊讶的赞美之语。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。

实训在近半月的生活中，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，十五天对我们来说并不仅仅是十五天，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。

转眼之间，两个月的实习期即将结束，回顾这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经验和社会见识。我将从以下几个方面总结摄影岗位工作实习这段时间自己体会和心得：

在摄影岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合摄影岗位工作的实际情况，认真学习的摄影岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

完成摄影岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

从大学校门跨入到摄影岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

**摄影实训心得体会指南篇八**

转眼之间，两个月的实习期即将结束，回顾这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经验和社会见识。我将从以下几个方面总结摄影摄像技术岗位工作实习这段时间自己体会和心得：

在摄影摄像技术岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合摄影摄像技术岗位工作的实际情况，认真学习的摄影摄像技术岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

在摄影摄像技术岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在摄影摄像技术岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对摄影摄像技术岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据摄影摄像技术岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点，尽心尽力完成摄影摄像技术岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

从大学校门跨入到摄影摄像技术岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务\*围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

**摄影实训心得体会指南篇九**

摄影是一门充满艺术与技巧的创作形式，也是一种能够记录、留存生活瞬间的工具。在拍摄过程中，我们需要多方面的技能，例如视角、构图、色彩搭配等等。而为了帮助初学者更好地学习这一技能，市面上的摄影指南应运而生。在我的摄影之路上，我也几乎少不了这些指南，下面我将分享一些我从这些指南中获得的心得体会。

第一段：选择适合自己的指南。

在众多的摄影指南中，我们应该首先挑选一本适合自己的。这个选择因人而异，比如我们可以根据自己的拍摄风格或者技术水平来挑选合适的教材。然而，在选择时不宜盲目，我们需要事先了解这些指南的公信度和可靠性，以避免无用的购买和误导。我曾经在最初学习摄影时购买了一本很便宜的指南，结果却因为教材混乱且无法理解而造成了学习上的瓶颈，因此选择适合自己的指南不仅可以提高学习效率，还可以减少浪费。

第二段：关注技术细节。

在摄影指南中，通常会有大量的技巧和技术指导，其中最重要的正是细节。对于初学者来说，很多看似不重要的细节可能会直接影响到作品的成败。例如，拍摄时需要注意光线的影响、应用曝光三角、调整焦距等等。这些问题虽然细微却重要，值得特别注意，这也是我们在拍摄时经常犯错的地方。

第三段：关注实践经验。

除了技术细节之外，摄影指南还会提供大量的实践经验，这也是一个学习摄影的很好的方式。经验是一种历经磨炼的知识，它能够从自身的实践中获得并加以改进。因此，在学习指南的同时，我们也要多多实践，不断在实践中尝试各种拍摄方式，探索出自己的风格并不断完善。

第四段：关注作品的创意性。

每个人的创作都各有不同，拍摄也不例外。我们需要从不同的角度、不同的人生经历中获得创作想法，注重创意性。通过与他人分享自己的作品和得到反馈，挖掘自己的创意潜力并不断完善自己的作品。

第五段：收获红利。

在学习和实践之后，我们最终的目的不仅在于掌握摄影技巧、擅长拍摄，更重要的是把它应用到生活和工作中，并获得其中的红利。通过拍摄记录生活，留住珍贵的回忆，或者通过自己的作品在艺术领域中获得商业价值。在收获了这些之后，也应该把这些成果分享给大家，成为别人的指南。通过分享，我们不仅能够展示自己的创作，还能更好地理解自己一个人的局限性和优势，从而不断完善自己的技能和作品。

结论：

摄影指南，是学习摄影之路上的途径之一。我们应该注重技术细节、关注实践经验、挖掘自己的创意潜力。最终的目的是把自己的作品应用到生活和工作中，并获得其中的获益。同时，分享自己的作品不仅能够提高自己的技艺，也给别人提供了帮助和指南。学习摄影需要耐心和实践，也需要寻找好的指南，探索出自己独特的风格并不断完善，并用自己的镜头记录生活的点滴。

**摄影实训心得体会指南篇十**

摄影是一种艺术形式，让人们能够将美丽的瞬间永久地记录下来。在拍摄时，需要一些调整和技巧，才能够将画面拍摄得好看。在我作为一名摄影爱好者的过程中，我总结出了一些摄影指南心得和体会，下面我将分享给大家。

第一段：拍摄前的准备。

在拍摄前，你需要决定要拍摄哪些场景。如果你要拍摄人物，则需要和模特沟通，决定她要穿什么衣服，以及她的姿势和表情等。如果你要拍摄风景，则需要选择一个景色优美的地方，需要拍摄时光线条件最好的时间，并调整好相机的曝光和白平衡等设置，以确保照片看上去好看自然。

第二段：选择合适的拍摄角度和构图。

拍摄过程中，选择合适的角度和构图非常重要。拍摄人像，可以选择中心对称或者对角线构图等，让画面更生动有趣。在拍摄风景时，需要掌握倒视法则等构图技巧，使整个画面更得体且层次分明。

第三段：使用正确的镜头。

镜头的选择直接影响拍摄作品。相机镜头的特性各有不同，有广角、长焦、微距等多种种类。广角镜头适合拍摄城市风光和人像等，能够体现出广泛的背景；长焦镜头适合拍摄远处的物体，微距镜头则适合拍摄小物品或者细节。

第四段：掌握拍摄技巧。

掌握好拍摄技巧是拍摄好看照片的关键。在拍摄人像时，需要掌握好光影调整和背景虚化等技巧，使照片更显立体感和层次感。在拍摄风景时，则要注意拍摄时光的选择，控制好光和暗的部分，并grasp气氛和天气状况等，让照片更有情绪，更传神。

第五段：后期处理。

在拍摄完照片后，需要进行后期处理。用后期制作软件，对照片进行剪裁、颜色调整、明暗对比等，可以使照片更接近生活中的真实感。在后期处理时，记得要不断尝试，多学习和了解其他人的拍摄经验，不断提升自己的技术和能力。

总之，在摄影中，要注重前期的准备工作，包括拍摄场景、角度选择、构图等;要掌握好拍摄技巧，使画面更加自然、美丽且传达出视觉情感;需要有耐心和毅力，拍摄过程中，重复好的亦重复不好的，要勇于尝试新方法和技巧，勇奋的去创作美丽的瞬间。

**摄影实训心得体会指南篇十一**

为期接近三周的暑期实习结束了，可以用八个字来总结这三周的实习生活，时间虽短，收获颇多。这一段实习给我带来的收获，基本可以用勤劳、吃苦、真诚、沟通、思考来概括，这就是我的收获。

俗话说得好：吃得苦中苦，方为人上人!可能自己平时太安于学校安逸的生活了，对于初到栏目组抗摄像机的活计，有些许的不适应，因为栏目组资金的问题，摄像所用的三脚架支脚有问题，所以在拍摄的过程中，整个摄像机的重量都压在我的肩膀上，一站就是两三个小时，这对几乎没怎么吃过苦的我来说是一个巨大的考验，这单单只是体力上的辛苦，对于镜头的捕捉，更是对我脑力的考验，再没接触摄像之前，我把拍摄想的很简单，单一的认为镜头的好坏仅仅只是与摄像师的技术有关，其实不然，拍摄方法的好坏当然和摄像师的技术有关系，但是画面所交代的内容不仅需要摄像师具有较好的拍摄水平，更重要的是要具备现场构思画面和捕捉镜头的能力，这对于我所拍摄的游戏环节更是如此，当专注去做这件事的时候，之前所感受的辛苦也随之消失不见，显得不那么重要了。

对于真诚，其实是我在其他实习生身上看出来的，栏目组实习的不止我一个，每个人有每个人的脾气，但是对待其他人，最起码的真诚是不能少的，对我来说，比我去实习早的就是我的前辈，我会很尊重他们，比我来实习晚的，也是专业的广院学生，不像我这样的半吊子，所以也有我值得学习的地方，我会放低自己的姿态，用最谦逊的态度对待每一个人。

对于沟通，在电视台，在栏目组，没什么比沟通显得更重要了，沟通是人与人交往的桥梁，与现场的负责人员需要沟通，与观众们需要沟通，与那些我的同事们更是需要沟通，所幸的是我最自豪的就是我的沟通能力，所以在这三周时间里，自夸的说自己在这方面做得还不错。

对于思考，广告界有这么一种说法：“只怕想不到，不怕做不到。”一语道出了创意的重要性。其实，创意在哪里都是“干金难买”，因为，它只属于你。在电视台工作，学会思考也显得尤为重要!栏目组的几位老师都不是专业出身，以前没学过扛摄像机，也不懂得编辑剪片。他们能在短短几年时间走到现在，不是因为学会了摄像技术和剪片技术，而是他们有自己独特的思想和创意，他们懂得策划节目，知道怎样选取镜头，知道怎么把片子剪得精彩等等。其实，后期剪辑的技术很好掌握，但是关键是当我们面对眼前一大堆的素材时要有我们自己的想法。

除了以上四点，我更多的意识到是我专业知识的不足，这就给我未来的大学生活敲了一个警钟，这些是我吃饭的本事，是我求生存的技巧，这也坚定了我未来大学生活的目标，总的来说，这一次实习，对我感受颇多，收获不小。

**摄影实训心得体会指南篇十二**

摄影是一门充满艺术性和技巧性的学科，而摄影实训则是提升摄影技能和拓宽摄影视野的重要方式。在我参加摄影实训的这段时间里，我深深感受到了摄影的魅力以及实训带来的益处。通过这次实训的学习和实践，我逐渐明白了摄影的本质和意义，并且对摄影技巧有了更深入的理解。下面我将从摄影的视角，结合个人经历，谈谈我的实训心得体会。

第一段：探索摄影的奥秘。

摄影实训的第一天，老师带我们深入了解了摄影的起源和发展历程，使我们对摄影有了更加全面的了解。摄影不仅仅是简单的点按快门，它是一种艺术表达，通过摄影，可以展现出摄影师的艺术视角和个人情感。在实训中，我学到了曝光、构图、光线运用等基本摄影技巧，并且通过实践才真正体会到它们的重要性和运用方法。摄影的奥秘正是在于它能够通过光影和构图来传达摄影师对事物的感知和理解。

第二段：观察力与细节。

在实训中，我发现摄影需要有敏锐的观察力和细致入微的注意力。摄影师需要时刻留意周围的环境和细节，通过观察来发现独特的视角和拍摄对象。在实地实训中，我深刻体会到了这一点。有一次，我在拍摄植物时，注意到一片树叶上的露珠，它在太阳光的照射下闪烁着美丽的光芒。这个细节让我惊叹，我立刻拿起相机，调整焦距和光圈进行拍摄。最终的照片让我对细节的重要性有了更深刻的理解。

第三段：创造力与想象力。

摄影实训中，老师鼓励我们发挥创造力，通过构思和拍摄独特的照片。这使得我对摄影的认识发生了转变。我意识到摄影并不仅仅是对客观现实的记录，而是可以通过创造力和想象力来创造出更具艺术性的作品。在实践中，我开始思考怎样才能拍摄出具有感染力的照片。例如，我曾在拍摄街头照片时，故意调整光圈和快门速度，让行人的移动留下一道炫丽的光轨，这样的照片不仅仅是一张记录，还包含了我对都市生活的理解和表达。

第四段：与他人的交流和学习。

摄影实训提供了与他人交流和学习的机会。在实训中，我结识了一些对摄影有着浓厚兴趣的同学，我们经常互相交流和分享关于摄影的心得和技巧。通过与他人的交流，我不仅扩宽了摄影视野和知识面，还学到了一些实用的拍摄技巧和后期处理技巧。同时，与他人的交流也加深了我对摄影的热爱和对摄影艺术性的追求。

第五段：继续追求和提升。

摄影实训的结束并不代表摄影学习的终点，相反，它是一个新的起点。通过这次实训，我明白了自己在摄影方面的喜好和不足，并且也掌握了一些摄影技巧和经验。我将努力保持对摄影的热情和创造力，不断学习和实践，通过拍摄更多的作品来提升自己的摄影水平。摄影是一门需要不断追求和提升的学科，只有不断努力和学习，才能拍摄出更好的作品，传达更深层次的情感和理解。

总结：

通过摄影实训，我深入了解到摄影的奥秘和魅力，学习到了摄影的基本技巧和注意事项。同时，我也通过实践体验了观察力、细节、创造力和与他人的交流和学习在摄影中的重要性。这次实训对我来说不仅仅是一次学习，更是一次摄影艺术之旅。我相信，通过不断的学习和实践，我会在摄影的道路上越走越远。

**摄影实训心得体会指南篇十三**

在如今智能手机普及的时代，摄影作为一种记录和传递信息的艺术形式，正在迅速发展。为了提高自己的摄影技能和视觉艺术表现能力，本人参加了一次摄影实训课程。通过这次实训，我深刻认识到摄影是一门需要不断学习和实践的技术。下面将根据个人的实践体验，结合实际案例，在技术、构图、创意和后期处理等方面谈谈自己的一些心得和体会。

第二段：技术的重要性。

在摄影时，掌握一定的摄影技术是必不可少的。如何调整光圈、快门和曝光时间等参数，将光线与场景完美结合，是我们需要重点关注和学习的。而在实践中，我发现了对焦也是摄影中至关重要的一环。只有在清晰度和锐利度达到要求的情况下，才能更好地表达主题。通过实践，我发现，在不同的拍摄环境中，要根据光线和主题特点，适时调整和运用这些技术，才能拍摄出令人满意的作品。

第三段：构图与创意。

除了技术外，构图与创意对于摄影作品的表达同样至关重要。构图是指将视觉元素进行有机组织和安排，形成有趣和有效的画面结构。在实训中，我学到了一些常见的构图技巧，如平衡对称、黄金分割和线条引导等。这些技巧能够在画面中突出主题，增加观赏性和艺术感。而创意则是摄影师个人的想象力和独特见解的表达。在实践中，我不断尝试新的角度、视角和思考方式，用独特的视觉语言来诠释主题，以增加作品的艺术深度和独特性。

第四段：后期处理的重要性。

在数字化时代，后期处理已成为摄影不可或缺的一部分。通过后期软件的运用，我们可以调整曝光、饱和度、对比度和色彩平衡等参数，来增强或修复作品的效果。实践中，我学到了一些基本的后期处理技巧，如调整明暗对比，修饰细节，以及运用滤镜效果等。但是，在使用后期处理时，也要遵循一定的原则，保持真实和自然的表达，避免过度修饰和虚构。后期处理的目的是增强作品的表现力，而并不是削弱它的真实性。

第五段：实践的重要性和总结。

在这次摄影实训中，我深刻认识到了摄影的艺术性、技术性和思想性的高度融合。通过实践，我不仅提高了自己的技术水平，锻炼了构图和创意表达能力，还培养了耐心、细心和观察力。实践是最好的老师，只有真正付诸行动，才能真正体会和理解摄影的奥妙和精髓。在未来的学习和实践中，我将继续努力，不断探索和突破自己的摄影技巧和表现能力，为观众呈现更多有价值、有吸引力的作品。

总结起来，通过这次摄影实训，我意识到摄影是一门需要不断学习和实践的技术。技术与构图、创意和后期处理相互依存，共同构成一个完整的摄影作品。在未来的学习和实践中，我将继续努力，提升自己的摄影技术，并用更加独特和有意义的作品来传递我的视觉理念和情感体验。

**摄影实训心得体会指南篇十四**

第一段：引言（150字）。

摄影人像实训是我的大学生活中非常有意义的一部分。通过实际操作和实地拍摄，我学到了很多关于人像摄影的技巧和经验。在这段实训中，我不仅提高了自己的摄影水平，还培养了观察力和创意思维。下面我将通过分享我的心得体会，来总结这次实训对我的意义和影响。

第二段：技术与技巧（250字）。

在这段实训中，我学到了很多关于人像摄影的技术和技巧。首先，合理运用光线是成功拍摄人像的关键。我学会了如何利用自然光和人工灯光，来打造出不同的氛围和效果。其次，构图也是拍摄好人像的重要因素。我学会了运用对角线、黄金分割、头部偏移等构图原则，使照片更加有层次感和艺术性。此外，我还学到了如何与被摄对象沟通和交流，以帮助他们放松并展现真实的自己。这些技术和技巧的学习不仅丰富了我的摄影知识，还提升了我的创造力和表达能力。

第三段：观察与表达（250字）。

在实地拍摄中，我深刻体会到了观察力的重要性。观察力使我能够捕捉到被摄对象的每一个细节和情感。通过观察，我发现人像摄影并不只是简单地拍摄人物的外貌，更重要的是捕捉被摄者内心的情感和故事。在实训中，我用心观察每一个被摄对象的表情、动作和眼神，以此来展示他们的个性和气质。观察力的提高使我能够更加准确地表达自己的想法和意图，使照片更具艺术性和感染力。

第四段：创意与实践（300字）。

创意是摄影人像实训中的灵魂。在拍摄人像的过程中，我学会了运用不同的拍摄角度、镜头、道具和背景来创造独特的效果和故事。通过合理运用色彩和光线，我能够营造出不同的情绪和氛围，让照片更具表现力和创意性。在实训中，我不断尝试新的拍摄方式和构图思路，以此来扩展自己的摄影视野和想象力。只有大胆尝试和实践，我才能够在摄影人像领域中独树一帜，创造出与众不同的作品。

第五段：结语（250字）。

通过摄影人像实训，我不仅提高了自己的摄影技术水平，还培养了观察力和创意思维。在实训中，我学会了合理运用光线和构图原则，提高了照片的艺术性和表现力。观察力的提高使我能够更好地捕捉被摄对象的情感和故事。创意的运用使我能够创造出与众不同的摄影作品。总而言之，这次摄影人像实训让我在摄影领域中取得了很大的进步，为我未来的摄影之路打下了坚实的基础。我将继续努力，不断学习和实践，成为一名优秀的摄影人像摄影师。

**摄影实训心得体会指南篇十五**

人像摄影是摄影爱好者中一个非常受欢迎的题材。它既可以体现人物的形象特征，又可以表达人物的内在情感和个性。最近我参加了一次人像摄影的实训课程，通过这次实训，我学习到了很多有关人像摄影的技巧和心得。在接下来的文章中，我将与大家分享我关于摄影人像实训的经验和体会。

在人像摄影中，最重要的就是抓住人物的表情和姿势。在实训课上，老师强调了拍摄人像瞬间的重要性，因为这些瞬间往往能够展现人物更真实的一面。我们被要求观察和触摸模特的面部特征，以便更好地捕捉他们的微笑、眼神和手势。通过互动和交流，我学会了如何和模特建立良好的合作关系，并且为他们提供方向和指导。我发现，只有在创造一个放松和舒适的氛围中，模特才能尽情地展示自己的个性和情感。

除了与模特的互动外，环境选择也对人像摄影的效果有很大影响。在实训课上，我们选择了不同的环境来拍摄人像。有的是在室内的艺术空间，有的是在户外的城市街头。对我来说，户外拍摄是一个全新的挑战。我学会了利用自然光和背景元素，将模特和环境融为一体。同时，我还注意到不同光照条件下，人物的肤色和表情会有明显的变化。因此，掌握光线的运用成为我下一步学习的重点。

此外，后期制作在人像摄影中也是非常重要的一环。在实训课上，老师向我们介绍了常用的后期修图软件，并教我们如何优化人物肤色、调整亮度和对比度以及修剪不必要的元素。通过后期制作，我发现一个稍微的调整和改变，可以使照片的整体效果有明显的提升。然而，我也认识到后期制作只是锦上添花，真正出色的摄影作品靠的是拍摄技巧和人物特质的捕捉。

通过这次人像摄影实训，我不仅学到了拍照技巧，同时也对人物的特质有了更深的认识。每个人都有自己独特的面部特征和表情，而我作为摄影师的任务就是捕捉和传达这些个人特质。此外，我还了解到人像摄影需要不断的练习和尝试。只有在不断实践中，我才能提高自己的技术和艺术水平。

总结起来，人像摄影实训是一次很好的学习经历。通过与模特的互动、选择适合的拍摄环境、后期制作以及不断实践，我对人像摄影的理解和技巧都得到了提升。我相信，通过不断地摄影实践，我可以更好地表达和传达人物的特质和情感。我在人像摄影中的探索才刚刚开始，我将继续努力学习和进步，打造出更具艺术价值的作品。

**摄影实训心得体会指南篇十六**

转眼间，三个月的专业媒体实习就过去了，如我所愿，我来到了位于\_\_，并且在\_\_日报的摄影部度过了这三个月的时光。相比于其他大部分同学来说，我在摄影部的实习相对来说更加的有挑战性，因为以前的师兄师姐到摄影部实习的并不多，没有一些可以遵循的道路或者经验，即使是有的在新华社的摄影部，也是作为图片编辑，更多情况下是单纯和照片与文字打交道，而直接与人进行交流，参与到一线的摄影采访的机会比较少。

三个月的实习只能是管中窥豹，并不能完全的融入到报社当中，但是这次“涉‘摄’未深”的实习经历，已经让我受益匪浅。在实习过程中，我觉得对我来说记忆深刻，或者说让我对摄影、摄影记者以及图片与报纸的理解有着重大的影响的，有几个事件，也许这些东西对别人看来是非常浅显的，但是这是我在实习中切实体会到的，而这些东西也是实实在在值得总结的。

一、我们要选择什么样的照片?

这样的讨论其实经历了许许多多的媒体从业人士的讨论，即使是在我们清新的实践中也存在着这样的疑问，近些年来，“读图时代”被众多媒体宣称到来，许多的报刊杂志也突出了新闻照片在各自的媒体当中的比重，但是照片多了，选择照片又成了一个问题。

在我实习期间的这次讨论可以说也是围绕着这个问题展开的。讨论会上，摄影记者选择了一些自己传回报社的稿件，将自己觉得应该见报的照片和实际见报的照片放到一起，让大家一起品评。其中很多照片的选择不仅仅是摄影记者与编辑产生了很大的分歧，而且在编辑中间对于照片的选择也有很大的分歧。

在这次讨论中，我虽然没有能够发言，但是，学到了很多的东西，我知道了大部分的编辑在选择照片的时候是关注什么的，而且我感觉到随着摄影记者水平的提高，新闻照片质量的提高，编辑对于照片的认知和评价标准也在上升，以前觉得编辑对于照片是门外汉，其实他们可以说“阅片无数”，对于新闻照片的选择都有着自己独到的标准。

“新闻性第一”与“画面性第一”是这次讨论争论比较激烈的一对冲突，许多编辑认为作为一张新闻照片要有涵盖整个新闻事件的能力，要做到“一图胜千言”;而认为应该将“画面”作为第一位的摄影记者和一些编辑则认为，既然已经有文字来说明新闻事件，新闻照片为什么不能采用一些视觉冲击力强的，特写性质的照片，因为这些照片更能够体现出摄影记者的摄影技术和水平。

其实我觉得这种讨论的根本还是在于对于新闻图片的理解上，不仅仅是摄影记者需要提高，编辑也应该转换思路。作为摄影记者，我们要在尽可能的利用自己的技术，将画面的美观与新闻相结合，而作为编辑，应该大胆的采用一些新颖的新闻图片，让画面好的照片上版，利用文字加以补充，甚至尝试着去用文字配合新闻照片，这样不仅仅有助于提高摄影记者拍摄好的新闻照片的积极性，而且能够为新闻照片与文字、版面的配合提供一个新的解决方案。

近些年来《新京报》、《新民晚报》、《新快报》等一些媒体在图片使用上给国内的媒体树立了一面旗帜，他们都有自己的图片总监，对上版图片进行把关和建议，可以说极大的促进了自己媒体上图片使用美观性与新闻性的程度的融合。

新华社的老社长穆青同志曾经这样评价我们报刊的发展，尤其是在对待新闻图片的使用的时候说，图片和文字一样都处在一个非常重要的位置，我们的报刊和报道要做到“图文并茂，两翼齐飞”，我想这也应该是我们做到的，而且要为两者寻找结合点，实现的“效益”。

二、什么样的条件决定你要做、能做出什么样的新闻照片。

这个道理大家都知道，但是作为刚刚从高等学校里面毕业出来的学生或者是说实习生来说，做起来比说起来要难得多，这也是为什么所有的实习生来到报社之后都会在报社的资料室里面翻阅一周的报纸的缘故。

最初来到摄影部，老师让我到报社资料室看报纸，让我去看到底什么样的照片适合我们的报纸刊载，然而就从这最开始，我就犯了一个错误，我并没有将自己置身其中，而是单纯的置身事外的评价一张片子，用学校里面拍摄“糖水”的眼光来评判。结果一周下来，我记在自己的采访本上的仅仅是某年某月某日哪张照片感觉不错，而不是将照片放到一个新闻事件中。

后来摄影部的王军主任跟我聊天的时候跟我说，其实新闻记者并非不能拍到好照片，而是在新闻事件发生的时候，你需要考虑的东西太多，比如报纸的定位，比如编辑的眼光，还有更重要的现场的条件。“为什么我们说一张看上去并没有什么出彩的东西的片子拍得好，就是因为在新闻事件发生的时候，我们只能在有限的条件下拍摄出这种适合各种条条框框的照片的时候，摄影记者用摄影的语言把所有能够表达的东西表达了出来。”

**摄影实训心得体会指南篇十七**

摄影广告实训是广告专业学生进行实践教学的重要环节，通过实际操作拍摄广告照片，不仅提高学生的摄影技能，更锻炼了学生的团队合作意识和专业素养。在这次实训中，我深受启发并领悟到了很多有关摄影广告的实践经验，下面将从策划、拍摄、后期制作、团队合作和专业素养五个方面来总结报告心得体会。

首先，对于一次成功的摄影广告实验，完善的策划是重中之重。在实训过程中，我们首先针对广告主题进行了深入的市场调研，了解了相关的消费群体和竞争对手的广告形式。其次，我们进行了详细的预先拍摄计划，包括拍摄地点、时间、服装和道具等等。通过合理的策划，我们不仅能够最大程度地发挥摄影师的才华，还能够避免拍摄过程中的不必要的麻烦和失误。

其次，拍摄环节是实训中最为关键的一环。在拍摄前，我们先拜访了广告主并进行了深入的讨论和交流，了解了他们的需求和要求。然后，我们精心安排了拍摄地点和场景，选择合适的灯光和背景，并用不同构图和拍摄角度来体现主题。拍摄过程中，我们要时刻保持良好的沟通，和模特、化妆师以及其他团队成员保持默契配合，做到有条不紊地完成拍摄任务。

第三，后期制作是实训中一个非常重要的环节。在这个阶段，我们使用了各种图像处理软件来进行图片的剪裁、修饰和调色，以达到广告效果最佳化的目标。同时，我们还利用技术手段对照片进行美化处理，提高广告的视觉效果和吸引力。在后期制作中，我们注重细节，力求使每一张照片都符合广告主的要求，并具有较高的专业水准。

第四，团队合作是实训中至关重要的一环。在团队中，每个成员都发挥了自己的专业优势，互相协作，共同完成了这次实训。团队成员之间的密切配合和高度的团结意识，使我们能够在有限的时间内完成拍摄任务，并且取得了不错的成果。同时，团队合作也培养了我们的团队合作意识和沟通能力，为将来的职业储备奠定了良好的基础。

最后，专业素养是摄影广告实训中不可或缺的一部分。首先，我们要时刻保持良好的职业道德，严守保密原则，对拍摄现场进行慎重处理，保护广告主的商业利益。其次，我们要不断学习，积极探索创新的摄影方式和手法，以应对快速变化的市场需求。再次，我们要不断提高自己的摄影技术水平，学习如何更好地运用摄影器材和软件来拍摄和处理广告照片。最后，我们还要保持对广告行业的热情和对工作的责任心，时刻以客户满意为导向，为客户创造最大的商业价值。

总之，摄影广告实训报告心得体会中，我学到了很多有关摄影广告的实践经验和技巧。通过认真的策划、高效的拍摄、精细的后期制作、良好的团队合作和专业的素养，我们取得了一定的成绩，并且在实训中得到了很多启发和感悟。在今后的学习和工作中，我将继续努力学习和提高自己的摄影技术水平，做好每一次摄影广告实训，为广告行业的发展做出自己的贡献。

**摄影实训心得体会指南篇十八**

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。

**摄影实训心得体会指南篇十九**

近年来，摄影作为一门艺术形式越来越受到人们的重视，而人像摄影作为其中的一种形式，具有特殊的魅力和挑战。作为一名摄影爱好者，我有幸参加了一次人像摄影的实训课程，通过这次实践，我深深地感受到了人像摄影的独特之处，并收获了宝贵的经验和体会。

首先，人像摄影需要与拍摄对象建立良好的沟通。在拍摄人像时，我们所吸引的不仅仅是被摄者的外表，更是他们身上独特的个性和故事。因此，在拍摄前与被摄者进行简单的交流，了解他们的兴趣爱好、性格特点等，能够帮助我们更好地捕捉到被摄者的灵魂。而我在实训中也是通过和被摄者的交谈，与他们建立了良好的沟通，从而更好地理解他们的需求和期望。

转载自 FAnWEn.CHaziDIAN.coM

其次，灯光的运用十分关键。在人像摄影中，灯光的运用直接影响到照片的效果和表现力。通过合理地运用灯光，我们可以突出被摄者的五官轮廓和肌肤质感，使照片更加生动和立体。在实训中，我学习到了不同光源的特点和使用方法，并学会合理布置灯光，从而使拍摄出的人像更加出彩。

此外，构图也是人像摄影中不可忽视的一个重要因素。合理的构图不仅能够突出被摄者的特点和个性，还能增加照片的艺术感。在实训中，我学到了一些常用的构图方法，例如头部的偏置构图、利用对角线构图等。通过有意识地运用这些构图方法，我能够更好地呈现被摄者的形象和情感，使照片更具有感染力。

值得一提的是，人像摄影中的后期处理也是不可忽视的一部分。通过合理的后期处理，我们能够进一步提升照片的质量和表现力。在实训中，我学习到了一些常用的后期处理技巧，例如调整曝光度、增强对比度、去除瑕疵等。通过运用这些技巧，我能够使照片呈现出更好的效果，更好地表达出我想要传递的理念和情感。

最后，在这次人像摄影实训中，我领悟到了摄影的艺术之美。不同于其他艺术形式，摄影可以通过镜头捕捉到瞬间、留下永恒，让人们感受到时间和空间的魅力。在实训中，我见证了通过摄影所创造的美丽瞬间，以及被摄者在那一刹那身心灵所散发的光芒。这些美丽的瞬间都被我用镜头去记录，成为我人生中重要的回忆和见证。

通过这次实训的学习和实践，我深深地感受到了人像摄影的魅力和挑战。我也明白了人像摄影的艺术不仅仅在于拍摄者的技巧和灵感，更在于被摄者的真实和个性。未来，我将继续努力学习摄影的技巧和理论知识，不断提升自己的摄影水平，用镜头去呈现更多美丽的瞬间，传递更多真实的情感。对我而言，摄影不仅仅是一门技术，更是一种艺术表达的方式，一种通过镜头观察和感受世界的途径。我相信，只要保持热情和创意，摄影会在我的人生中成为一段永不停歇的旅程。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！