

2023年参加摄影培训心得体会(汇总8篇)

学习心得是对学习过程中的体会和心理状态的总结和记录，有助于提高自我认知和调整学习状态。以下是一些写军训心得的优秀范文，这些范文从不同角度和维度对军事训练进行了总结和分析，值得参考。

参加摄影培训心得体会篇一

我于9月2日参加了管理处党办公室组织的摄影培训学习，为了提高大家的摄影水平，杨科长特地请来了省厅有名的摄影师李英军老师为这次的培训老师。

这次学习让我受益非浅，基本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。

在李老师的精心指导下，使我对摄影有了深入的了解，同时也逐渐的提高了自己的审美意识，并让我意识到要想拍出好相片，拥有一部好的相机并非关键之处，更重要的是利用好自己手中的相机，提高自己摄影能力，当然提高个人的审美意识也是学好摄影的要点之一。

对摄影有了深入的了解，并深深的体会到了摄影带给我的乐趣。

理论结合实践学摄影是一门需要理论和实践相结合的过程，上午老师讲了摄影的种类，对焦的方式，摄影画面的对比，清晰图像的自动获取，各种镜头的运用，曝光控制等许多理论知识。

通过上午老师对摄影知识的一些理论讲解之后，下午便对上午的理论知识进行实践操作，让我们学以致用，以便加深映

像，这样更有助于我们的学习。

下午带我们去西柏坡纪念馆、水库周边等地实践学习。

让我了解到光与影的合作，光圈与速度的配合，可以是千变万化的，同一个画面用不同的拍摄方法及角度，可以是完全不同风格的作品。

要多拍多看，多积累经验，多提高自己的审美意识。

李老师说：“训练拍摄的时候尽量不要吝啬相机的快门，我们要多进行一些旁拍，抓取一些精彩的瞬间，往往效果会令你意想不到，平时要多去记录一些生活中无意间遇到的美好的画面”。

摄影艺术是源于生活而高于生活，很多精彩的画面都是从生活中提取出来的。

我们平时尽量多看一些好的作品，多去分析、总结其作品的独特之处，从中获取一些启发。

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

俗话说细节决定成败，摄影也是如此。

往往一副好的摄影作品是来自于各种细节的把握。

在自己拍摄的时候通常会忽略一些小的细节，导致画面的不完美。

所以我们在学习摄影阶段，也要多注重对细节的把握。

比如在人像拍摄的时候，我们要多去观察被摄者的妆面是否到位，服装是否平整，整体环境是否搭调，拍摄过程中被摄

者的姿态、表情等等等等，都会影响到你整个画面的`完整性。

总之要拍好摄影作品，我们一定要从小的细节抓起，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的一瞬间。

以上便是我对这次学习的一个总结。

我非常感谢处党办公室给我的这次学习机会，给大家一个很好的一个交流平台，通过这次学习使我更加热爱自己的生活，我要用手中的相机去留住生活中最美的时刻。

平时注意培养广泛的兴趣爱好，要不断的提高自己的人文素养和艺术修养，要做一个生活有心人。

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。

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。

这次培训的内容包括新闻写作、摄影常识与技巧两方面的内容。

通过课堂培训及苏杭实习，使我学到了许多新鲜的知识，对我以后的通讯工作有很大的帮助。

下面谈谈我的几点心得体会：

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。

总结一句话就是，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。

这次培训是一次难得的学习、交流机会，大家都在这次培训中学到了许多专业知识，也通过相互的交流学到了好的经验。

我还是通讯宣传工作中的新人，还需要向前辈多学习，不断提高自身的专业素质，让自己能迅速进入到通讯员的角色，当好一名称职的通讯员。

像我们这样朝气蓬勃的年轻人，更要用自己的青春热血去肩负起更多的责任，我将时刻牢记作为一名基层通讯员所应有

的责任。

参加摄影培训心得体会篇二

摄影是现在十分流行的一项事物，参加摄影培训是不少摄影爱好者的学习。下面是带来的参加摄影培训心得体会，欢迎查看。

从小到大我对摄影的热爱从未没有变。前面的20个春秋，自己走着父母给我铺好的光明大道，让我循规蹈矩按照他们的思想走着。出来一年多了。我一直在思考，天天做着自己不喜欢的行业工作，没有什么感觉。对自己的工作变的麻木了。经过再三的思考。我终于做出了自己有世以来的选择，就是开始从事摄影行业，潜心学习摄影技术，让摄影从此在我的生命里一个不可缺少的一部分。

通过我给师傅这些天的学习，摄影的魅力让我折服，对摄影有进一步的认识。感觉以前的拍摄是那么的稀烂。从构图和造型等等让我自悲，每天我坐车一个多小时的路程到那里学习，早上6点半起来准备工作去。睡眠完全不足，老师对我们的拍摄照片，不好的毫不留情严格的批评。任何困难和挫折对不能让我对摄影失去信心，反之我更加的激情学习它。

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。

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。这次培训的内容包括新闻写作、摄影常识与技巧两方面的内容。通过课堂培训及苏杭实习，使我学到了

许多新鲜的知识，对我以后的通讯工作有很大的帮助。下面谈谈我的几点心得体会：

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。总结一句话就是，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。

这次培训是一次难得的学习、交流机会，大家都在这次培训中学到了许多专业知识，也通过相互的交流学到了好的经验。我还是通讯宣传工作中的新人，还需要向前辈多学习，不断提高自身的专业素质，让自己能迅速进入到通讯员的角色，当好一名称职的通讯员。像我们这样朝气蓬勃的年轻人，更要用自己的青春热血去肩负起更多的责任，我将时刻牢记作为一名基层通讯员所应有的责任。

我于9月2日参加了管理处党办公室组织的摄影培训学习，为了提高大家的摄影水平，杨科长特地请来了省厅有名的摄影师李英军老师为这次的培训老师。这次学习让我受益非浅，基本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。在李老师的精心指导下，使我对摄影有了深入的了解，同时也逐渐的提高了自己的审美意识，并让我意识到要想拍出好相片，拥有一部好的相机并非关键之处，更重要的是利用好自己手中的相机，提高自己摄影能力，当然提高个人的审美意识也是学好摄影的要点之一。对摄影有了深入的了解，并深深的体会到了摄影带给我的乐趣。

理论结合实践学摄影是一门需要理论和实践相结合的过程，上午老师讲了摄影的种类，对焦的方式，摄影画面的对比，清晰图像的自动获取，各种镜头的运用，曝光控制等许多理论知识。通过上午老师对摄影知识的一些理论讲解之后，下午便对上午的理论知识进行实践操作，让我们学以致用，以便加深映像，这样更有助于我们的学习。

下午带我们去西柏坡纪念馆、水库周边等地实践学习。让我

了解到光与影的合作，光圈与速度的配合，可以是千变万化的，同一个画面用不同的拍摄方法及角度，可以是完全不同风格的作品。要多拍多看，多积累经验，多提高自己的审美意识。李老师说：“训练拍摄的时候尽量不要吝啬相机的快门，我们要多进行一些旁拍，抓取一些精彩的瞬间，往往效果会令你意想不到，平时要多去记录一些生活中无意间遇到的美好的画面”。摄影艺术是源于生活而高于生活，很多精彩的画面都是从生活中提取出来的。我们平时尽量多看一些好的作品，多去分析、总结其作品的独特之处，从中获取一些启发。

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

俗话说细节决定成败，摄影也是如此。往往一副好的摄影作品是来自于各种细节的把握。在自己拍摄的时候通常会忽略一些小的细节，导致画面的不完美。所以我们在学习摄影阶段，也要多注重对细节的把握。比如在人像拍摄的时候，我们要多去观察被摄者的妆面是否到位，服装是否平整，整体环境是否搭调，拍摄过程中被摄者的姿态、表情等等等等，都会影响到你整个画面的完整性。总之要拍好摄影作品，我们一定要从小的细节抓起，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的一瞬间。

以上便是我对这次学习的一个总结。我非常感谢处党办给我的这次学习机会，给大家一个很好的一个交流平台，通过这次学习使我更加热爱自己的生活，我要用手中的相机去留住生活中最美的时刻。平时注意培养广泛的兴趣爱好，要不断的提高自己的的人文素养和艺术修养，要做一个生活有心人。

参加摄影培训心得体会篇三

我于9月2日参加了管理处党办组织的摄影培训学习，为了

提高大家的摄影水平，杨科长特地请来了省厅有名的摄影师李英军老师为这次的培训老师。这次学习让我受益非浅，基本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。在李老师的精心指导下，使我对摄影有了深入的了解，同时也逐渐的提高了自己的审美意识，并让我意识到要想拍出好相片，拥有一部好的相机并非关键之处，更重要的是利用好自己手中的相机，提高自己摄影能力，当然提高个人的审美意识也是学好摄影的要点之一。对摄影有了深入的了解，并深深的体会到了摄影带给我的乐趣。

理论结合实践学摄影是一门需要理论和实践相结合的过程，上午老师讲了摄影的种类，对焦的方式，摄影画面的对比，清晰图像的自动获取，各种镜头的运用，曝光控制等许多理论知识。通过上午老师对摄影知识的一些理论讲解之后，下午便对上午的理论知识进行实践操作，让我们学以致用，以便加深映像，这样更有助于我们的学习。

下午带我们去西柏坡纪念馆、水库周边等地实践学习。让我了解到光与影的合作，光圈与速度的配合，可以是千变万化的，同一个画面用不同的拍摄方法及角度，可以是完全不同风格的作品。要多拍多看，多积累经验，多提高自己的审美意识。李老师告诉我们：“训练拍摄的时候尽量不要吝啬相机的快门，我们要多进行一些旁拍，抓取一些精彩的瞬间，往往效果会令你意想不到，平时要多去记录一些生活中无意间遇到的美好的画面”。摄影艺术是源于生活而高于生活，很多精彩的画面都是从生活中提取出来的。我们平时尽量多看一些好的作品，多去分析、总结其作品的独特之处，从中获取一些启发。

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

俗话说细节决定成败，摄影也是如此。往往一副好的摄影作

品是来自于各种细节的把握。在自己拍摄的时候通常会忽略一些小的细节，导致画面的不完美。所以我们在学习摄影阶段，也要多注重对细节的把握。比如在人像拍摄的时候，我们要多去观察被摄者的妆面是否到位，服装是否平整，整体环境是否搭调，拍摄过程中被摄者的姿态、表情等等等等，都会影响到你整个画面的完整性。总之要拍好摄影作品，我们一定要从小的细节抓起，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的一瞬间。

以上便是我对这次学习的一个总结。我非常感谢处党办公室给我的这次学习机会，给大家一个很好的一个交流平台，通过这次学习使我更加热爱自己的生活，我要用手中的相机去留住生活中最美的时刻。平时注意培养广泛的兴趣爱好，要不断的提高自己的人文素养和艺术修养，要做一个生活有心人。

参加摄影培训心得体会篇四

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。

以下是这次学习的心得体会：

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用数码相机拍照。数码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。

摄影是一门高雅的艺术，是一项高尚的爱好与追求。摄影来源于生活，高于生活，是生活的最高表现。摄影艺术蕴涵的能量是巨大的！一幅感人至深的摄影作品，是有灵魂的作品。

参加摄影培训心得体会篇五

下在当今数字化、智能化和网络化的信息时代，基于近景摄影测量技术，应用完全数字化的摄影测量机，处理和解算摄影图像，并实现了建立被测量物体三维模型的测量系统。参加摄影培训也成了很多人学习摄影的方式，面是带来的参加摄影培训的心得体会，欢迎查看。

参加摄影培训心得体会一

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用数码相机拍照。数码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。

参加摄影培训心得体会二

我于_月_日至_月_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。这次学习受益非浅，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：

一、多拍精选

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。

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。

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。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，把相机向前伸至皮带拉紧，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。

三、扬长还要注意避短

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。

四、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、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。

五、关于会议摄影及人物摄影

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。如何去构图，如何去表达思想的创意以及如何根据周边的环境去调整自己手中的相机，使其拍出来的照片达到最佳效果，其实这是一种压力，无形当中产生的压力，而我们本身却还要抛开这种所谓的压力，去发挥想象去营造一种很轻松的意境，这是一个摄影师必须努力去做到的。作为一个摄影记者比文字记者还要辛苦，要想拍摄到好的图片新闻时刻都要冲在最前沿。其实世界上有很多美丽的东西，只要我们比平常人多用一只眼睛去观察，那只眼睛就是心灵，用心去感受周围的人或事物，手中的相机记录的就是一个瞬间里的辉煌。在拍摄中往往会轻易的被现实中的某个细节所感染，那并不是因为个人的多愁善感，而是因为自己头脑里始终都在追求着一种风格，哪怕这一切都是稍纵即逝的。

通过这次摄影学习使我更热爱这个世界，热爱美好的生活，我也正如热爱生活那样热爱着自己的工作，我已很是努力。在工作中创意分外的罕有，有种想进步却找不到起点的悲观，但我相信有付出一定会有回报。

我会把摄影当作自己生活工作中的一种爱好，我依然会追求视觉上的冲击力，依然搜索属于自己的风格，依然努力立足于这个社会，依然用我手中的相机去留住生活中最美妙的时刻，在简单里凝聚内在的神韵。

参加摄影培训心得体会三

为期4天的摄影培训已经结束，通过这次培训活动，我在理论和实践方面都有了进一步的了解。图像处理、影像设计、色彩管理、输出技术等都完美的体现在其摄影艺术生涯中。摄影作品不仅是艺术的见证更是历史记载。就摄影作品而言，其理论方面、技能和构图都非常重要，我非常开心参加这次的摄影培训活动。

5月27日至30日，这四天的摄影培训，在铜川市王益区青少年校外活动中心各位领导、老师的尽心服务下圆满结束。记得去年这个时间我也参加过一次这样的培训，那次培训只讲了一些理论性的东西，回来感觉学的肤浅，找不到那种感觉，可这一次我们是理论与实践相结合，让我认识到真正的摄影是心与脑的创作过程，而不仅仅是手按快门的摄影技术。老师还教给我们各种光的应用，让我明白摄影是光的艺术、瞬间艺术、四条边艺术，有了这样的基本思路，我相信自己一定会有好的摄影作品。这几天，我带着老师教的知识，自己的构图去实践中拍摄，而在实践中更有老师的全力指导，使我的拍摄技能逐渐提高了。晚上我们将自己的作品进行了制作。来自各县区的培训老师相互帮助、相互学习，把好的作品发到我们的摄影群里，大家通过浏览对比，更促进了我们摄影技能的提高。

摄影是一门需要理论和实践相结合的过程，5月28日上午老师讲了摄影的种类，对焦的方式，摄影画面的对比，清晰图像的自动获取，各种镜头的运用，曝光控制等许多理论知识。下午便对上午的理论知识进行实践操作，让我们学以致用，以便加深印象，这样更有助于我们的学习。接下来带我们去陈炉古镇、薛家寨、香山、药王山等地实践学习。让我了解到光与影的合作，光圈与速度的配合，可以是千变万化的，同一个画面用不同的拍摄方法及角度，可以拍摄出完全不同风格的作品。要多拍多看，多积累经验，多提高自己的审美意识。范老师告诉我们：“训练拍摄的时候尽量不要吝啬相机的快门，我们要多进行一些旁拍，抓取一些精彩的瞬间，往往效果会令你意想不到，平时要多去记录一些生活中无意间遇到的美好的画面”。摄影艺术是源于生活而高于生活，很多精彩的画面都是从生活中提取出来的。我们平时尽量多看一些好的作品，多去分析、总结其作品的独特之处，从中获取一些启发。

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

俗话说细节决定成败，摄影也是如此。往往一副好的摄影作品是来自于各种细节的把握。在自己拍摄的时候通常会忽略一些小的细节，导致画面的不完美。所以我们在学习摄影阶段，也要多注重对细节的把握。比如在人像拍摄的时候，我们要多去观察被摄者的妆面是否到位，服装是否平整，整体环境是否搭调，拍摄过程中被摄者的姿态、表情等等等等，都会影响到你整个画面的完整性。总之要拍好摄影作品，我们一定要从小的细节抓起，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的一瞬间。

总的来说，我觉得这次培训收获很多，通过这次学习使我更加热爱自己的生活，我要用手中的相机去留住生活中最美的时刻。平时注意培养广泛的兴趣爱好，要不断的提高自己的人文素养和艺术修养，要做一个生活有心人。感谢此次组织

我们参加培训的单位领导以及老师们，相信通过我们的学习以及回来后的练习，一定会精通摄影，做一名优秀的摄影老师。

参加摄影培训心得体会篇六

20xx年5月27日—5月31日，我有幸参加了陕西省校外联在铜川市王益区青少年活动中心组织的摄影提高班培训学习。为了提高大家的摄影水平，省校外联特地邀请来了新华社资深摄影家、高级记者范德元老师作为本次培训的主讲老师。

通过本次提高培训学习让我受益非浅，在范老师的精心指导下，我对摄影有了更深入的了解，并让我意识到要想拍出好相片，拥有一部好的相机并非关键之处，更重要的是利用好自己手中的相机，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，当然提高个人的审美意识也是学好摄影的要点之一。同时我还深深的感受到了摄影带给自己的乐趣。

一、理论结合实践。

学摄影是一门需要理论和实践相结合的过程，28日上午范老师刚讲完摄影画面的对比，清晰图像的自动获取，光的运用，曝光控制等许多理论知识。下午便在张相奇主任的带领下去陈炉古镇实地拍摄对上午的理论知识进行实践操作，晚上对大家当天拍摄的照片进行一一点评，指出优缺点，让我们学以致用，以便加深印像，这样更有助于我们的学习。

二、多拍多看

在培训中张主任带我们去薛家寨、大香山等地实践学习，范老师随地指导。让我了解到光与影的合作，光圈与速度的配合，可以是千变万化的，同一个画面用不同的拍摄方法及角度，可以是完全不同风格的作品。要多拍多看，多积累经验，

多提高自己的审美意识。范老师告诉我们：“训练拍摄的时候尽量不要吝啬相机的快门，我们要多进行一些旁拍，抓取一些精彩的瞬间，往往效果会令你意想不到，平时要多去记录一些生活中无意间遇到的美好的画面”。摄影艺术是光的艺术，源于生活而高于生活，很多精彩的画面都是从生活中提取出来的。我们平时尽量多看一些好的作品，多去分析、总结其作品的独特之处，从中获取一些启发。

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

三、注重细节

俗话说细节决定成败，摄影也是如此。往往一副好的摄影作品是来自于各种细节的把握。在自己拍摄的时候通常会忽略一些小的细节，导致画面的不完美。所以我们在学习摄影阶段，也要多注重对细节的把握。比如在人像拍摄的时候，我们要多去观察被摄者的妆面是否到位，服装是否平整，整体环境是否搭调，拍摄过程中被摄者的姿态、表情，拍摄者的角度等等，都会影响到整个画面的完整性。总之要拍好摄影作品，我们一定要从小的细节抓起，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的一瞬间。

以上便是我对这次学习的一个总结。我非常感谢省校外联给我们的这次学习机会，提供给了我们校外同仁一个很好的交流平台，也感谢铜川市王益区青少年活动中心张相奇主任和全体老师的热情招待。通过这次学习使我更加热爱自己的生活，我要用手中的相机去留住生活、工作中最美的时刻。要不断的提高自己的人文素养和艺术修养，要做一个生活有心人。

参加摄影培训心得体会篇七

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。

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。这次培训的内容包括新闻写作、摄影常识与技巧两方面的内容。通过课堂培训及苏杭实习，使我学到了许多新鲜的知识，对我以后的通讯工作有很大的帮助。下面谈谈我的几点心得体会：

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。总结一句话就是，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。

这次培训是一次难得的学习、交流机会，大家都在这次培训中学到了许多专业知识，也通过相互的交流学到了好的经验。我还是通讯宣传工作中的新人，还需要向前辈多学习，不断提高自身的专业素质，让自己能迅速进入到通讯员的角色，当好一名称职的通讯员。像我们这样朝气蓬勃的年轻人，更要用自己的青春热血去肩负起更多的责任，我将时刻牢记作为一名基层通讯员所应有的责任。

参加摄影培训心得体会篇八

通过这个学期的学习我对摄影有了比以前更深入的了解。所谓摄影艺术之褪侵赶执平面造型艺术的一个分支是人类艺术中最年轻的艺术种类之一。其美学特征就是摄影者运用摄影器材通过对光线、影调、色彩、构图等主要造型手段反应社会生活和自然现象表现主题表达一定的思想感情塑造美的艺术形象借以实现宣传、教育等主要社会功用。

时尚人像摄影是人像摄影分的种类也很多，我仅知道的包括前卫、流行、视觉、夸张、简洁等等。

我所想要拍摄的时尚作品是简洁型的，用男生那种刚强，以及抬头仰望天空时的神态所表现时尚。不一定像大多数同学所拍摄那种女生的妩媚，妖艳来表现，我认为如果一个模特形象特意的打扮成那样的话，其特征形态与其本身并不相符合，也就不是时尚的本意了，并不能说这种不好，但这并不是我所想要的。

在拍摄之前，我仔细思考觉得去山顶最好其表现模特抬头仰望天空的神态，为此，特意去了我们学校的乌龟山，或许由于当时的天气情况，光线问题，没有很好的展现其中所要表达的内容。