


摄影日记



30 天引导式日记



每日记录

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每次拍摄后趁细节还新鲜时填写拍摄对象和地点
 - 记录每个关键拍摄或课程的相机设置（光圈、快门速度、ISO）
 - 描述光线条件——时间、天气、自然光或人造光
 - 写下您学到了什么：技术发现、构图洞察或创意想法
 - 每周回顾过去的记录，发现技术和视觉风格中的模式



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)

日期: _____

主题 (你在拍摄什么? 人物、风景、微距、街景……)

地点 (这张照片是在哪里拍的?)

光圈 (f/1.8、f/2.8、f/5.6、f/11……数值越低=进光越多, 景深越浅)

快门速度 (1/1000、1/250、1/60、1s……速度越快=动态越凝固)

ISO (100、400、1600、3200……数值越低=噪点越少)

光线条件 (黄金时段、阴天、正午强光、影棚、逆光、弱光……)

我学到了什么 (这次拍摄教会了你什么摄影方面的经验或感悟?)

今日反思 (什么做得好? 什么可以更好?)