



居民舞者身着传统服饰表演。



参演居民合影,定格温暖瞬间。

# 居民站上C位 “小而美”公园舞台 点亮基层文化星火

活动主打群众本色。登台表演者均为辖区及周边的普通居民。大家凭兴趣自发报名、自愿参演。零基础居民勇敢尝试,文艺骨干倾情展示。原汁原味的节目,充满邻里气息。

暖心热闹的氛围背后,是基层工作人员的默默坚守。活动统筹、演出编排、队伍对接、现场秩序维护、后勤保障,全部由体育中心街和社区工作人员无偿完成。每逢展演日,他们提前到岗,全程值守。夏日里,汗水浸湿了衣衫,没人抱怨。不求回报,只为给居民搭建一个免费、开放的展示平台。

为持续优化活动品质,体育中心街深入辖区12个社区走访调研。针对文艺团队排练场地紧张、专业指导匮乏、新生力量吸纳难等问题,搭建全街文艺骨干联络平台,完善线上线下纳新机制。打破社区队伍各自为战的局面,让更多居民圆梦舞台。

经过两年深耕,这一“小而美”的文化品牌影响力持续扩大。华苑街、精武镇等跨街、跨区文艺团队主动慕名参演、同台切磋。多样节目轮番登场,搭配文明知识问答、便民政策咨询,让文化惠民润物无声。一位来自精武镇的参演者说:“这里的舞台属于老百姓,我们来就是图个开心。”

每周四的温暖相约,全年50余场的坚守。基层文化的硕果让这个舞台星光灿烂。

记者 史嵩



居民搭档登台配合默契。



创新节目礼赞美好生活。



红裙舞者舒展身姿热情表演。



阿姨们身着旗袍走秀。



普通人走上舞台展示文艺特长。



集体舞蹈展现居民活力风采。



参演居民身着粉色裙装精彩亮相。



居民们动作整齐跳起健身操。



## 摄影课堂

第20期

### 拍出诗意的画面 剪影与倒影的创意拍摄

各位影友,前几期我们学了微距、全景,今天咱们学习用手机拍出“像画一样”的照片。您可能见过这样的照片:夕阳下的人物只有一个黑色的轮廓,背景是金红色的天空,特别有意境;或者湖面上倒映着岸边的房子和树木,上下对称,像镜子一样。这就是今天要学的两种玩法——剪影和倒影。学会了,您的朋友圈照片能“美出新高度”。

#### 一、剪影:不拍脸的照片反而更好看

剪影就是只拍物体的黑色轮廓,不拍细节。它好在哪里?让人更有想象空间,也更有氛围感。

##### 什么时候最适合拍剪影?

日出或日落时分(太阳在地平线附近,背景明亮),人物或物体前面有强光源(比如窗户、舞台灯光),主体有好看的轮廓(人的侧脸、手势、树形、建筑轮廓)。

##### 怎么拍剪影?

第一步:找到逆光背景。让人物站在您和太阳之间(太阳在人物背后),或者让人物站在明亮的窗户前,您从室内往外拍,背景要亮,主体要暗。

第二步:对焦在背景亮处。用手点击屏幕上天空中亮的部分(不是人物),手机会自动以亮处为基准曝光,人物就会变暗。

第三步:向下滑动“小太阳”压暗。点击对焦后,旁边会出现小太阳,向下滑动,把曝光压得更低,直到人物变成纯黑色的轮廓,背景色彩鲜艳,按下快门。

##### 剪影拍摄小窍门:

人物姿势要“有造型”,张开双臂、牵手、拄拐杖、戴帽子,轮廓越清楚越好。不要穿宽松的衣服,轮廓会糊成一团。两个人拍剪影合影特别好看,并肩站、牵着手、头靠在一起。拍树、风车、塔、桥这些有形状的建筑也很美。

#### 二、倒影:把世界“翻”过来

倒影就是利用水面、玻璃、地板等光滑表面的反射,拍出实景和镜像对称的画面。倒影的最佳搭档是水面。雨后的积水坑、平静的湖面、池塘、喷水池,风越小越好,水面越平静,倒影越清晰,清晨往往风最小,是拍倒影的黄金时间。

方法一:对称构图。把地平线放在画面正中间(上下对称),让实景和倒影各占一半,对焦在实景上或倒影上,按快门拍摄即可。

方法二:只拍倒影。把手机贴近水面,只拍倒影部分,不拍实景,让观众猜这是什么,适合水面有落叶、涟漪的时候。

#### 三、剪影+倒影:绝美组合

如果同时遇到夕阳和水面,那就是“双倍的美”——既有天空的剪影,又有水面的倒影。这时候把地平线放在画面中间,上面的天空有黑色的树或人的剪影,下面的水面有倒影,上下呼应,特别好看。

#### 四、本周实践任务:拍出诗意的画面

任务一(剪影练习):在一个晴天的傍晚,找家人或朋友站在开阔地(阳台、广场、公园),背对夕阳,拍一张剪影照片。注意:人脸要全黑,背景天空要好。

任务二(倒影练习):雨后找一个积水坑,或者去公园湖边,拍一张实景与倒影对称的照片。

任务三(综合挑战):如果运气好,遇到“夕阳+水面”的场景,拍一张“上下对称的剪影倒影”作品。

### 互动问答

问:我试了拍剪影,但拍出来的人物不是纯黑色,而是灰蒙蒙的,还能看到衣服的颜色。怎么才能拍出您那样“完全黑”的剪影?

答:您这个问题非常典型,很多初学剪影的朋友都会遇到。“灰而不黑”的剪影,确实差点意思。我来告诉您原因和解决办法。

##### 原因分析:

人物不是纯黑,说明曝光还是太亮了。手机自动曝光时,觉得人物太暗,就自作主张提亮了一点。我们需要“强制”手机把人物压暗。

##### 方法一:再次向下滑动“小太阳”。

对焦在背景亮处之后,“小太阳”会出现。您可能只向下滑了一点。继续向下滑,一直滑到人物变成纯黑色,背景色彩浓郁为止。不要怕背景太暗,剪影就是要这种效果。多滑几次试试,您会发现滑到底效果最好。

##### 方法二:对焦在更亮的地方。

如果您点的是夕阳旁边的云彩,还不够亮,可以尝试直接点击太阳本身(或太阳旁边的亮区)。手机以为您要拍最亮的地方,就会把整个画面压得更暗,人物自然就黑了。

##### 方法三:用专业模式手动调低曝光。

打开专业模式(PRO),找到“EV”(曝光补偿),把EV调到-1.0或-2.0(负数越大越暗)。或者调快快门速度、降低ISO,也能让画面变暗。这个方法稍微复杂,但效果最可控。

##### 最后给您一个小窍门:

如果拍完还是不够黑,进相册编辑,把“阴影”和“黑色色阶”调到最低,也能补救。但最好还是拍的时候一次到位。多练几次,您就能掌握滑动的“力度”了。

张旭

Table with TV channel listings including 黑龙江卫视, 吉林卫视, 广东卫视, etc.

Table with TV channel listings including 湖南卫视, 湖北卫视, 四川卫视, etc.

### 明日电视

Table with TV channel listings for the next day, including 吉林卫视, 云南卫视, etc.