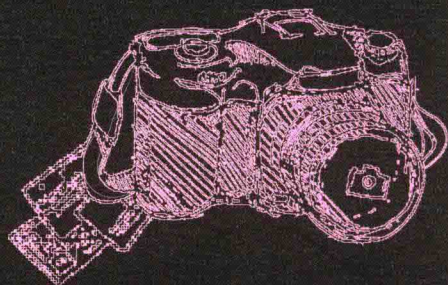
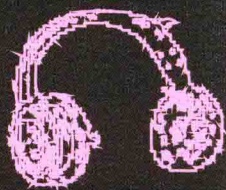
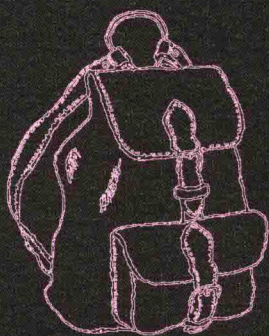


文艺女 养成手册

我活着，以我自己的方式美丽着



嘉倩
著



非文艺女青年嘉倩姑娘
首度公开万能自拍技巧

所谓文艺，如此定义：
拥抱生活，却不沉沦其中，
保持自我意识。

你完全可以
活成另外一种模样



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

文艺女王 养成手册



嘉倩
著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

文艺女王养成手册：我活着，以我自己的方式美丽着 / 嘉倩著. —武汉：
武汉大学出版社，2016.1

ISBN 978-7-307-17302-6

I. 文… II. 嘉… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 281520 号

责任编辑：安斯娜

责任校对：小 谨

版式设计： 楚稿工作室
QQ: 1795262476

出版发行：武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件：cbs22@whu.edu.cn 网址：www.wdp.com.cn)

印刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

开本：880×1230 1/32 开 印张：10 字数：194 千字

版次：2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-17302-6 定价：42.00 元

版权所有，不得翻印；凡购我社的图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。

如果生命的本质是一段旅行。
我们在这颗星球到此一游，终将告别。

那么，至少，
不要成为自己生活的游客，
不要辜负能睁开眼的每一天。

找一件身边力所能及的小事，
尝试它，
做好它，
重复它，
沉沦它，
享受它。

少一些游客的旁观和评论，
多一点脚踏实地的努力和专注。

用力活，好好活。
爱你所做，做你所爱。

哪怕只是自拍，
哪怕只是写日记，
哪怕只是和陌生人聊天。

开口说伟大想法，
说美好梦想，
嘲讽别人做得不够好，
有嘴巴的人，都能说。

能把生活过好，
能把事情耐心重复做，
这样的人，是自己生命的居民。
这样的人，是自己故事的创作者。

为什么要自拍？

所有的一切，从一个现实的问题开始：

长得丑，如何拍出好看的照片？

长得好看，又何必困扰于这个问题，随意一拍，自然都是美的。

换言之，不好看的人，就不能拥有好看的照片了吗？

提及自拍，相信大部分人的第一印象，莫过于单手举起手机，脸对着屏幕，故意压低下巴，瞪大无辜的双眼，“咔嚓”一下，这世间又多了一张大头照。

然而，本书中所介绍的自拍秘诀，与传统意义上的自拍相去甚远。

学会用不一样的角度看风景，拿着照相机来到陌生城市，或者在自己所熟悉的城市里旅行。拥有一部单反，一个三脚架，生活变得不一样了，训练看见美丽的能力，发现生活的细微所在。

自拍，另一种找到自信的方式，另一种记录生活的可能。

端详自己的模样，每一个角度，重新发现自我。

为什么要自拍？

◇ 因为不是随时随地都有人帮你拍照；



- ◇ 因为不是随时随地都有一个能把你拍得好看的人；
- ◇ 因为长得丑，没人帮我们拍照，只好自力更生，自强不息，自拍娱乐；
- ◇ 因为记忆力差，怕老了忘记年轻时候的模样，无从回忆；
- ◇ 因为想知道别人看到的我是什么样子的；
- ◇ 因为脑海里有太多幻想的美好画面，有一股实现它们的冲动；
- ◇ 因为资金有限，请不起专业的摄影师；
- ◇ 因为面对三脚架才会感到轻松自在；
- ◇ 因为……
- ◇ 我有一部相机，一个三脚架！

自拍，当我站在镜头前，成为主角的这一刻，再也不是任何人的背景画面，再也不是无关紧要的跑龙套。所有的照片，不需要与人分享，只为了让自己快乐，只为了纪念此刻的年轻美好。这一切最终会失去，不如留存多一些画面，多一些感动。

用三脚架和专业单反为自己拍照，本身不是一件奇怪的事，只不过做这件事的人太少，于是这些人成为了稀有动物，譬如作者本人。

我以此为个人爱好，接近七年，随身背包内，必定携带三脚架与单反。



经常被人好奇地问：“世界各地奔波，究竟是谁一直在为你拍照？”

好吧，我的大部分照片都是自拍的，仅使用单反和三脚架。

不过，我不以摄影为生，从未冠名为摄影师，更无心走上摄影路途，仅仅作为生活中“自由而无用”的兴趣，陶冶情操，享受其中。

我的正业为作家，作家的天赋之一是灵敏的感知力，发现日常生活中的细腻情绪，通过文字表达，感染读者。因此，谈及自拍，重温七年以来的路途，挖掘出那些不为人知的拍照技巧。

我不希望出一本摄影写真集，也不希望出一本摄影指南工具书。

我只是热爱拍照，希望借着这样一本书，传递热情。毕竟自拍是一种心情，是一种感受。同时，希望分享这七年以来使用三脚架和单反自拍的经验，帮助更多非专业人士摆脱对镜头的恐惧，我们不是模特，摄影零基础，但是同样能拍出好看的照片。

在本书中，不教后期，不教摄影专业课程，因此，没有艰涩难懂的术语。

我会告诉你：

- ◇ 怎样的器材是合适的？
- ◇ 如何摆脱站在镜头前的恐惧感？



- ◇ 如何笑容自然？
- ◇ 如何安放尴尬的四肢？
- ◇ 如何酝酿拍照的情绪？
- ◇ 如何熏陶对于摄影的热情？
- ◇ 如果独自去一个地方，突然很想拍照怎么办？
- ◇ 无论如何，总是在别人镜头前不好看怎么办？

本书写给：

- ◆ 站在相机前，不知所措的人
- ◆ 手机自拍成瘾，已经无法满足的人
- ◆ 独自旅行的人
- ◆ 想约片，可是没有钱的人
- ◆ 希望随时随地记录美好生活的人
- ◆ 暂时没有男朋友的姑娘们
- ◆ 有男朋友，可惜对方缺乏摄影天赋的姑娘们
- ◆ 男朋友正学习如何拍美照，同时，还有 Plan B 的姑娘们
- ◆ 被男朋友吐槽没有镜头感，从此奋发图强的姑娘们
- ◆ 渴望拍好看的照片但是偷偷学习不愿被人知道的男生朋友们



所谓文艺，如此定义：

拥抱生活，却不沉沦其中，保持自我意识。

当我开始谈文艺的时候，为什么 谈自拍



台风过境，上海下着暴雨。倾盆大雨与地面亲吻，猛烈的风吹来，茂密的枝叶彼此摩擦，发出一阵阵类似食物下油锅时的幸福声响。九月即将到来，远方的冰岛，黑夜变得漫长，阴云密布，大海呼啸，投入冬天的怀抱。

借着冰岛采访工作的间隙，回到家，用一个月的时间阅读中文书，与友人聊天叙旧，闲余时间，几乎都在书桌前，书写这一本关于“自拍”的书。整理这些年为自己拍摄的照片，如同一场盛大的追思悼念，数以万计的昔日模样，随着轻点鼠标的声响，逐一过目。

最近销声匿迹，正忙些什么，新的采访稿吗？

每每被人问起，无从回答，尝试过坦荡荡地说，在写一本以“自拍”为主题的书，分享这些年扛着三脚架与单反，辗转各地生活时，如何使用影像记录时光的经验。听罢，对方往往瞠目结舌。思考片刻，热心者劝诫，“自拍”并不是一件值得大写特写的文学体裁，况且，作家中，以摄影为陶冶情操的爱好者不少，但是为自己拍照，以此为长期兴趣，并以“自拍”为主题著书者，从古至今似乎未曾有过。

画作、雕塑、音乐、电影、美食，皆可在欣赏之后，将内心感受娓娓道来，因此，我不认为“自拍”不可为之。

两年前，娜娜与我约稿。她曾是我第一本书的编辑，后来离职，



另觅他处。

她约我写一本关于文艺青年的生活态度的书，我爽快应允。不料，在这期间，不断发生插曲，一直搁置至今，我万分感激她的耐心，尤其记得，娜娜告诉我，在出书理念上，她个人十分赞许所供职的出版社的理念，为做一本好书，能够等待，也愿意剑走偏锋，但凡是好内容，可将市场考量放于第二位。

如果是两年前，这本书应该完全是另一副模样。

可能是一篇篇随笔，罗列阅读的好处，以及如何提升内心的修养；介绍经典老电影，沉浸在别人的故事里变得细腻；推荐古今中外的音乐，熏陶灵魂的情绪。

我想，所有人固然已知的事实，即阅读、看电影、听音乐，以及看画展、看话剧、品酒、烹饪，等等，这一切文艺活动，都是有助于一个人的心灵成长的。面对这毫无疑问的真理，再絮絮叨叨一番，世上从此又多了一本随笔集。对于那些原本热爱逛书店，会挑书，会遇到这样一本书的人，他们怎么会需要这样一本告诉文艺青年的路该如何走的书。

我也曾经设想，套着文艺青年的封皮，内容其实是书评。列一张清单，推荐阅读的 100 本书，作为文艺青年的启蒙书。列出的那

些书，必定是我曾阅读三遍以上，必定是经过时间考验的。

最终促成我朝着一个看似相反的思路，越走越远，其中最主要的原因，我发现，**大部分时候我们在谈的文艺，其实只是某个人在某个时刻的某种姿态。**看王家卫的电影，模仿金城武跑步，借用汗水替代眼泪；背诵梁朝伟的台词，为过期凤梨罐头而感伤；闷热的夏日午后，手捧杜拉斯，回忆张爱玲，约会毛姆；听黑胶唱片，做一杯咖啡，轻咬一口刚出炉的玛德琳蛋糕……

然而，文艺是一种生活状态，文艺是飘散在日常琐碎中的清新空气。

我们通过反复做一件事，可以是任何一件事，琢磨思索，找到其中的奥秘，发掘核心的哲学，通用于万物的道理。我们并没有因为反复做一件事而变得麻木不仁，相反的，通过自省，越做越好，越来越了解自我，灵魂跟上了匆忙赶路的疲惫肉体。

从这个概念来说，动物园里的猛兽驯养师，绿茵场上的运动健将，但凡内心丰盛，愿意深入思考所处的生活，夜深人静时仍然留存一份真性情的人，都可以被“文艺”所形容。

至于是否曾读万卷书，是否曾走万里路，是否精通绘画、插花、弹吉他，这些只是姿态上的文艺，或者，帮助文艺者更为文艺的工具。

我希望能够为此书找到一个主题，帮助那些无法借助日常生活获

得文艺气息的人。

这些人可能未必在职业中得到所期许的心灵成长，未必有时间进行大量阅读，未必有金钱走入电影院，在无所事事的闲暇时光，我希望能提供一件事，一件我擅长并且有发言权的事，一件所有人都容易上手并且越做越快乐的事，一件也许未必对社会对人类有宏大意义但是无害的、对个人成长有那么点帮助的事。

因此，作为一个热爱自拍，将自拍作为个人兴趣，拥有七年自拍经验，恰好拍了一些自拍照片，同时又恰好本职是写作，擅长文字表达的人，最恰好的是，与编辑签约了一本关于文艺的书。

理所当然，自拍成为该书的主题。

这是用散文书写人生的作家的第一次越界，第一次自我突破。

拍照，任何人都会做的一件事，任何人都能做的一件事。

做这件事，一部相机，一个三脚架，这是全部的投资。

站在镜头前，你成为了自己的模特，每一次挑选照片，你端详自己的模样。在工作的时候，记录下此刻的模样。我认识一名海员，他每次上船，总是喜欢为自己拍一些在船舱的照片，起初因为休息时的无聊，发布于脸书，摆好笑的表情，与朋友逗乐，后来，他对于拍照这件事认真起来，研究参数，学会修片。



对于我的海员朋友，在大海上的那些枯燥日子，为自己按下快门，如同借用他者的眼光，停下来，看一看这一个“我”正过着怎样的生活，脸上有怎样的表情，观察“我”与四周所处的环境之间的互动。

自拍，是另一种形式的自省，是防止沉溺于生活之中的武器。

快门声如同清晨尖锐的闹铃声，喊醒沉睡麻木的灵魂。

在自己的镜头前，我们终于只属于自己，终于是自己故事的主角。

至于我，自拍在那些年的孤独漂泊中，扮演了太重要的角色。

在荷兰读书，在爱尔兰作交换生，在西班牙工作。工作一段时间后，辞职，然后用三年的时间，跑遍中国各地，与当地人生活，采访他们的故事。如今，重回欧洲采访，第一站是冰岛。

七年前，第一张自拍，在荷兰的寓所，课业的压抑，语言的障碍，陌生环境下的不适应，漫长冬天远离大城市的寂静，我关上门，开足暖气，穿着夏天的衣服，拿出破旧的卡片机，按下快门，站在白墙前，终于喘了一口气，笑出声。

我还记得当时的心情，忘掉一切烦恼，整个世界只有我和镜头。我像是高傲的长颈鹿，像是最负盛名的女主演，像是顶尖的女模特，即便现实之中，我只是那么微弱的小人物。

走的地方越来越多，不停奔波，多亏了三脚架与相机，忙碌生活

的间隙，我随时得到片刻的宁静，享受灵魂与这世界的约会。

雨过天晴的漠河，北极村上空出现双彩虹，院子里摇摆的秋千；新疆喀纳斯，一场大雪后，站在村庄的山顶，天很蓝，空气是甜的；西藏波密，穿着华丽藏袍，过藏历年，孩子们清澈的眼睛；冰岛的冰湖，千年冰川的融解，过程壮烈；上海林立高楼的繁华夜景；巴黎铁塔下的大红色连衣裙；巴塞罗那海边的微风；荷兰南部小镇的落地窗；一觉醒来，发现身处大理的火车站，云很低；在沈阳，睡在书店，那个浪漫的夜晚……生命是片段，那些片段在经历的时候我是快乐的，那么快乐，如此自知之明的快乐，拿出三脚架，纪念当时的自己，不让这一切过去之后了无痕迹。

往后的日子，每当消沉、感觉无望、失去力量，记忆力差的我重温照片，记起当时的场景，如同我曾强大的证据，重新燃起希望，我知道还有更多的险境在等着我，还有更多的奇妙体验将会成为属于我的故事。

当我开始自拍，我像是分成两个自我。

一个我站在镜头前，另一个我按下快门。

一个我负责精彩的生活，另一个我随时省视此刻的灵魂。

嘉倩

2015年8月

跟着嘉倩学自拍

By 王一一

“自拍”几乎是每个女孩子绕不过去的话题，在前置摄像头还没有被发明之前，女孩们已经深度研究过用后置摄像头拍照哪个角度最好看了。

在认识嘉倩之前，我从来没有尝试过用相机自拍。

刚刚接触到各种拍照 APP 时，我尝试过将商店里的各种付费和免费的都下载来使用，后来发现了几款可以定时的 APP，就开始用手机尝试不一样的自拍。记得有一次和朋友出去玩，我们全程用 iPad 拍出了属于我们自己的合影，当时觉得骄傲极了。也正是因为喜欢人像摄影，就开始在网上大量地搜索好看的照片，无意间就在豆瓣网上发现了嘉倩。

在见到嘉倩之前，我和所有人一样，充满了好奇和疑问——

- ◇ 一个小女生扛着三脚架和相机真的不会很重吗？
- ◇ 有的照片看起来距离那么远，真的是自拍吗？
- ◇ 身边真的没有带专业摄影师吗？
- ◇ 放在闹市的相机不会被别人拿走吗？