



相机 是个有爱的 盒子

The Unforgettable Photograph:
228 Ideas, Tips and Secrets for
Taking the Best Pictures of Your Life

献给那些敏感的生活记录者

[美] 乔治·兰格 George Lange \ 著
[美] 斯科特·穆布雷 Scott Mowbray
小岛 \ 译

这本书就是要带领你，
开放自己的感觉，
找回对生活的敏感，
从内心最柔软的部分再次出发，
让你的镜头充满爱。

相机 是个有爱的 盒子

The Unforgettable Photograph:
228 Ideas, Tips and Secrets for
Taking the Best Pictures of Your Life

献给那些敏感的生活记录者

【美】乔治·兰格 George Lange \ 著

【美】斯科特·穆布雷 Scott Mowbray

小岛 \ 译

图书在版编目 (CIP) 数据

相机是个有爱的盒子：献给那些敏感的生活记录者 / (美)兰格, (美) 穆布雷著; 小岛译. —北京：华夏出版社, 2016.1

书名原文: The unforgettable photograph

ISBN 978-7-5080-8686-6

I. ①相… II. ①兰… ②穆… ③小… III. ①摄影艺术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第289982号

First published in the United States by Workman Publishing Co., Inc. under the title:

THE UNFORGETTABLE PHOTOGRAPH:

228 Ideas, Tips, and Secrets for Taking the Best Pictures of Your Life

Copyright © 2013 by by George Lange and Scott Mowbray

All photographs © 2013 by George Lange

This edition published by arrangement with Workman Publishing Company, Inc., New York.
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright ©2016 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2014-0968

相机是个有爱的盒子：献给那些敏感的生活记录者

作 者 [美] 乔治·兰格 [美] 斯科特·穆布雷

译 者 小 岛

责任编辑 陈 迪

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京华宇信诺印刷有限公司

装 订 三河市少明印务有限公司

版 次 2016年1月北京第1版 2016年1月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/24开

印 张 14

字 数 90千字

定 价 69.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028

若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。 电话:(010)64663331(转)

导言 一切在所连接

在我父母位于匹兹堡的家门口停着他们那辆白色雪佛兰，七岁的我站在车前方，拿着一个小小的盒式相机，一切都从那里开始。我的童年充满爱、友情和社区的温馨，从一开始，我就希望用自己的摄影去捕捉那份快乐。从我拿起那个盒式相机拍的第一张照片，到高中时为校报和学校年刊拍的作品，以及就读艺术学院时的创作，乃至我整个职业生涯，我最好的照片都来自那份最初的喜悦。有时候我想，我只不过是用相机再现了那些令我快乐成长的东西。

我的相机已伴随我走遍世界，见尽外面的精彩，而且远不止于此，它还引领我走入内心，发现自己，并将自己所感所悟分享出来。摄影是一段伟大的旅程，而且它还远未结束。对我而言，摄影的意义从来不是为了获得最后的照片，更重要的是在摄影中倾听、观察、接触、紧持、移动、静止、用力推进——这是一个轻柔和缓的系列过程。我体会到，日常谈话里欲言又止的话语能在摄影中找到表达的动力，屡被压抑的愿望亦能获得被尝试的理由。未说的话、未做的事，可能因为摄影而实现，成为生活中精彩的一刻。生

活的每一刻都是礼物，我热切地对待每一个时刻，像对待每一件礼物，而摄影正是关于每一个时刻的艺术，我之后将会深入探讨这一点。

从美国罗德岛设计学院毕业后，我把作品集拿给我喜欢的一个老师阿龙·西斯金德（Aaran Siskind）评鉴，他同时也是位非常杰出的摄影师。他随手翻完我的作品后说：“这些照片根本都没你本人那么出色。”这句话为我设了一道槛，摄影师应该有所追求，作品若要拿得出手，必须像对自己的要求一样，务求更佳。

后来，我到纽约去追随那些我景仰的人。来自匹兹堡的伟大的艺术摄影师杜安·迈克尔斯（Duane Michals）这样对我说：“这张照片就是我的证明……来，你自己看看。”他教会我，在摄影领域，相比使用什么底片，独到的构想和所要表达的意念才是关键。之后，我为德国的一位静物摄影师工作，他的名字是迈克尔·盖格尔（Michael Geiger）。他的教导是做什么事情都要准时，不能早一分钟，不能晚一分钟，否则我就会被解雇。约定的时刻必须到位，就是说，摄影师应该总是为某个特定的时刻准备着。接下来，我成了安妮·莱博维茨（Annie Leibovitz）的助手。在她给《滚石》杂志和《名利场》杂志拍片的几年间，我陪着她全世界到处跑，那真是一段神奇的经历。我从安妮那里学习摄影的布置和编排。安妮是个充满激情的艺术家，她非常执着，工作和沟通时都带有自己十分独特的节奏。我完全投入到她的工作中，然后，我逐渐发现了属于自己的节奏，而这本书，就是关于如何找到属于你自己的节奏。

从告别安妮的那天起，我就知道我不会甘于协助他人创作。我要不就在纽约成为一个摄影师，要不就另谋出路。我会跑到康泰纳仕大厦的最顶层，然后每层一停地往下走，直到一楼大堂。我从不毫无目的地上街。我学到了重要的一课：只有把自己置身世界之中，我才能找到工作。这个道理，我相信对你来说也是成立的。换言之，你必须融入周围的世界，你必须与世界连接。

通过每天拍照（私人的照片以及专业领域的照片），我得以确实地证明自己为何从不厌倦摄影。家人的一张张相片不但成为我的回忆，更是我给孩子的礼物，让孩子们知道我深爱着他们，每声每息。

这本书是关于摄取事物的“所感”，而不是“所现”，是关于我们日常生活的美丽、激情与爱。即使最普通的细微之处，亦能找到不平凡，可以激发特别的感受。是的，真实而直白地表达感受的摄影有可能显得陈旧和老套，但同时也可能成为永恒的礼物。这种类型的摄影犹如一个难忘的吻，存在于那狂喜的瞬间，让人铭记一生。

作为一个专业摄影师，这给我带来很多新的机会去接触令人着迷的陌生人，去领略外在的世界。尽管如此，很多我最喜爱的照片并不是工作中的作品，有些与工作有关联，却是摄于工作间隙。一些很棒的照片是别人在吃饭和休息的时候我不停地拍摄所得。灯光一设好，我立刻开始拍摄，不断寻找新的发现。我总是在行进——“行进”——这个简单的概念，是本书的一个章节。

在家，在火车上，在沙滩上，我不停地拍，我希望拍下我所经历的种种。不论是用专业相机还是手机。当然，其他人也是这样做的，我确信。现在，世界上每天都会产生数以十亿计的照片，创造出连庞大的社交网站的服务器都难以支撑的分享量，这表明人们渴望更丰富多彩的生活。同时，我发现很多人停留在拍摄事物的表层，即事物看起来“像”什么。可是，只停留在表层，用数码技术虽然可以把照片修得好看一些，但它也会使我们真实的生活体验琐碎化。

这看起来相互矛盾，拍照能使你深入生活，而不是抽离开来。相机不是横亘在你和你所体验的事物之间吗？是的，但如果你能真切地呈现，那么你一定拍出美丽的照片。哲学家和心理学家使用“心系当下”来形容生活呈现时的感受和意识，而不是被动的记忆和经历。

在当今信息过盛的时代，“现场体验”变得可以忽视，在镜头、屏幕甚至虚拟世界后面，都很容易躲藏起来。这本书的合著者斯科特·穆布雷（Scott Mowbray）讲道，他当年在印度为拍摄完整的日落而耗费大量时间，然而出来的照片却很糟糕，伟大的天体现象拍出来却是满是灰点的东西，最后照片还弄丢了。后来在印尼，他把相机放在一边，反而感受到了那种感觉。这也是我不怎么拍那类照片的原因。相机，除了在安塞尔·亚当斯（Ansel Adams）等少数天才手里，是不太适合用来拍摄天体的。我对构成生活

的千百个瞬间更感兴趣，如果我去拍日食，我会拍一个观察日食而被震撼到的人。

如果要我用一个词形容我拍摄的东西，那就是“连接”，我对生活中人与人的关联感兴趣，祖父母、老师、孩子、陌生人、曾在我们廊上坐过的人、在我们的吊床上晃荡过的人、狗狗和主人、舞鞋与舞蹈、在我父亲衣橱里的燕尾服和他结婚30周年纪念日时的面孔、在我被告知我的病情时自己的感受、我的初吻（还有吻谁）和最后一次吻。所有这些人与人的连接，我相信，只要你找寻到新的方式去观察它，你就可以找到新的方式去生活。

那么，技术和技巧呢？它们自有其作用，但你不必过分注重光圈、焦距、感光度和景深，从而陷入对器材的执迷。要拍出更好的照片，尝试使用本书的一些新的方法就可以做到。放松自己去拍摄亲密照，用眼睛去寻找新的视点和角度，了解你房间的光线，学会与他人合作。是的，我多数时候使用高级摄影器材。优质的器材和多年的摄影经验有助于我拍出好照片。虽然如此，有些事情你还是可以做的。

首先，本书中大多数的方法是关于观察和感受，而不只是光圈，在弱光环境下的拍摄技巧是重要的，但那根本不难；其次，记住，你所处的时代是一个最好的摄影时代，单反相机、智能手机、傻瓜相机，实在太棒了，你不需要了解很多就能得到很大的回报。

铭记时光的摄影，在这个意义上，并非技术上最艺术或最专业的摄影技法，而是与这一瞬间你所拍摄的人物达成最深的连接，使这种接触具象化，使观看者能切身感受照片后的故事。这会使一张照片从你所拍摄的数以百计的作品中脱颖而出。

最后，回归家庭，回归内在地拍摄，拍摄你的所感，关注每个连接，尽可能多拍，拍摄你的人生。

乔治·兰格

科罗拉多博尔德



如何使用本书

本书的章节是根据一些基本概念编排的，一些方法帮你抓住瞬间的真实体验，一些方法帮你与你所摄的事物达成连接，使双方都能互动和探索。这些的确是人人都能拍出来的，但更讲求的是对空间和光线的感觉和注意，而非技术性的因素。你可以随意翻开本书，从中间、末尾或者开头看起来都可以，深入地看或粗略地翻也都可以。书里有上百个点子，有对构图和光线的具体数字说明，还有一个章节稍微深入地讲解简单的技术问题。有些照片用来加强一些简单的理念，基本没有配上文字解释。有些需要成组的照片用来说明一个有助于拍出优秀照片的方法或技巧。很多需要一个背景故事来解释一张出色照片的创意从何而来。

归纳起来，书中的照片示例说明了我情感为主导和尽可能接近拍摄对象这两个摄影信念。此外，唯一必须做的是寻找新的角度、新的光线和新的途径去达到真实的体验。虽然我的方法不是那么具有技术性，不过，它在情感方面要求很高。你要试着在你以前可能不敢拍照的场景使用相机；超越以往的拍摄



为合适的时机做好准备（见第一章）

姿势；帮你的拍摄对象找到更放松的、亲切的、灵光一现的新姿态。总而言之，成为一个总是在行动的摄影师，为日常生活留下一张张照片，你有时会消失于背景中，有时会指引拍摄对象，但你们始终保持接触。像先前说过的，我多数的照片来自日常生活，虽然也包括一些我在专业领域和摄影室的作品，甚至还有一些名人照片用来说明某些重要观点。但多数的照片是我私人的，或者是工作间隙为私人理由而拍的。

像第一章将要讲的，比起拍摄对象，拍照更多的是你在特定时刻的私人体验。寻找自己的突破，你需要拿起相机投入地拍摄，或者被本书的某张照片启发，触发了新的创作灵感。这一路上，为了找到你自己的方式，你大可从模仿这里的想法、角度和技巧开始。

我经常使用傻瓜机拍照，也每天使用我的手机去拍，不过多数照片出自我的专业单反相机（pro SLR）。我总是随身带着它，使用它已经成为我的第二天性。但是，我拍照所使用的方法和情感投入，除少数之外，都可以用智能手机的镜头或傻瓜机来完成。最好的照片来自真实体验的创意表达，而不是机器。

关于照片的数据

本书多数照片包含了相机的参数设定。不要被数字束缚，你可以把相机调成自动模式，它们依然会帮你做得很好。不过，如果你希望熟悉手动设置，特别是你也有台单反相机的话，那些参数会告诉

始终要突破聚焦、布景、构图等方面旧有的规定和局限，寻找你自己拍摄的最佳方式。

本书中的大多数照片是人物照，观众在观看这些照片时，眼睛自然会寻找人物的眼睛：焦点对准人物的眼睛，但这焦点要稍微偏离画面中心。除了框架构成之外要留意：照片中小孩身体在画面的中间偏左，她的眼睛位于画面中心的上方，画面边缘还有些细节，桌子的形状和大人的腿形成了个斜角。



▲ 1/1000 • f/8 • ISO 500 • 38mm

当然，构图绝不单单是把主体置于画面中心，画面的边缘呢？有物体正在进入或离开画面吗？图中物体之间是否均衡？有没有一条粗线条横贯画面，形成一条对角线？下图拍自一家社区游泳池，树林从右到左形成一个下滑的坡度；一个男孩正跑出画面，他的身体像七巧板那样弓着；正好突出了图下方趴着的男孩，他们才是主角，但他们并不在画面中心，其中一个孩子正注视着镜头。观众的目光会自然而然地落在男孩的脸上。

我在拍这些照片的时候并没有想那么多，不过我的确是趴在地上去拍摄他们的，我的眼睛和他们处在同一水平线上，构图自然就到位了。相机与拍摄主体保持水平，或是移动到有利位置拍出不同寻常的照片，这是第四章的主题：转动你的眼球。

时不时地，你会在示例照片里发现摄影构图的基本方法。

还有就是注意下面两个图标：

Light

我在书中会间或提到一些利用光线的技巧。一般来说，我不使用闪光灯，而是利用自然光源来拍照。不过我通常把相机设定为手动，以避免自动模式下相机在弱光或背光环境下拍出夸张的效果。现在多数傻瓜相机都有简单的手动设置，至少是曝光限定，你多试试的话应该可以实现不少我作品里的效果。



Tip

随处看看书中出现的提示，你会对如何拍摄有更多的领悟，也会知道如何避免一般性错误。

目录
CONTENTS

／
导言

一切在所连接
如何使用这本书

第一部分

一种全新的
“看的方式”



第一章

拍摄“那一刻”，而不是“那一物” 2

第二章

保持真实26

第三章

拥抱亲密40

第四章

转动你的眼球60

第五章

关注光线98

第六章

感受节奏 126



第七章

变得专业一点..... 156



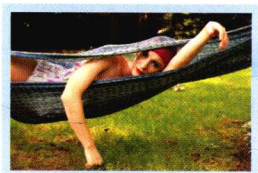
第八章

与人合作..... 182



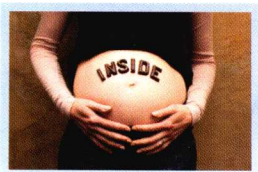
第九章

捕捉婴儿和儿童的奇迹..... 224



第十章

使用道具和背景幕布..... 252



第十一章

发现乐趣..... 280

第二部分

在拍摄中
实现你的想法

PART ONE
WAYS OF SEEING

第一部分 一种全新的“看”的方式

第一章

拍摄“那一刻”，而不是“那一物”

SHOOT THE MOMENT, NOT THE SUBJECT

生活是一连串的时刻，有如组成歌曲的音符。拍摄照片也是一连串的事情，不管在家里还是在工作室。哪一个时刻的影像会成为经典并非你完全可以控制的，你甚至不清楚相机快门开启的那百分之一秒里自己拍下了什么。只有成像后回看拍下来的一系列片子，你才知道哪些拍得好。相机小小的显示屏透露不了多少信息，很多时候要把图片放到电脑里才能发现它的好，而这通常是拍摄完已经过了几小时甚至几天了。

如果你对抓住某个时刻不太敏感，那就尝试去感受节奏，好比感受音乐的旋律。节奏感是拍出好照片的关键，这和拥有一双慧眼同样重要。试问自己：“到底是什么令这些人和这个时刻如此不平凡？”寻找这个答案。这比“摆什么姿势好”，“怎么裁剪好”之类的问题更重要。

保持耐心，战胜毛躁和冲动，拍下那些自己日后必然会怀念的事物。

就像我之前在序言里提到过的，我常把摄影比作接吻。你接吻的时候睁着眼睛吗？可能有时候是的，但通常你接吻时是闭着眼睛的，接吻是完全关于感觉的行为。我拍摄也是如此，有时我甚至闭着眼睛拍摄，我更多地用我的心而不是眼睛去摄影。



1. 神秘的一刻

这张照片里的人是我的妻子斯蒂菲 (Stephie)，还有一个旧式的有脚踏板的浴缸，拍摄时间是我们第二个孩子出生前的一次欧洲之旅中。这张图并不是完全关于我们的体验。作为一张照片，它是个说了一半的巧妙的故事。对不在场的观看者来说，那一刻可能是平淡无奇的，但也可能是神秘无比的。浴缸里的人很放松吗？全身赤裸吗？还活着吗？这样的故事在我们的生活中比比皆是，它的趣味取决于你怎么去观察和感受正在发生的一刻，就本图来说，最奇妙的是从走廊外倾泻进来的乳白色光线。

2. 那些你不能摆拍的瞬间

本图里的人是出生于伯利兹的说唱歌手夏恩（Shyne），他因为卷入纽约的一场酒吧枪击案而入狱。服刑期间，他成了一个哈德派犹太教徒。在一个清晨，我在耶路撒冷的西墙见到他，他和一个白发老先生正在祷告，那位先生恰好是教导我的导师。这照片是有计划地拍摄的，但这个瞬间诞生于拍摄与拍摄的间隙。



1/125 • f/2.8 • ISO 800 • 40mm ▶