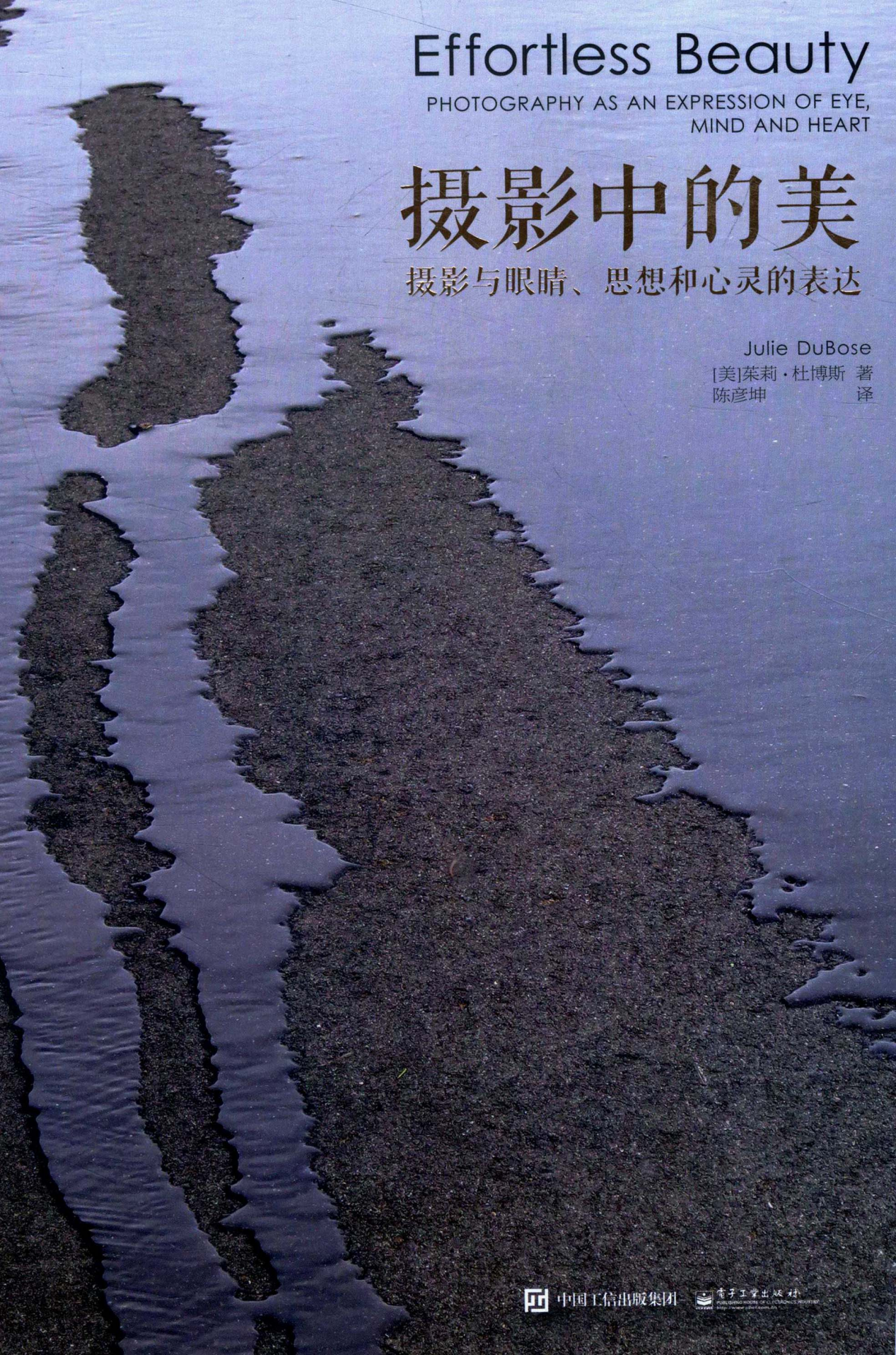




Effortless Beauty

PHOTOGRAPHY AS AN EXPRESSION OF EYE,
MIND AND HEART

摄影中的美

摄影与眼睛、思想和心灵的表达

Julie DuBose

[美]茱莉·杜波斯 著
陈彦坤 译



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
Beijing 100013, China

Effortless Beauty

PHOTOGRAPHY AS AN EXPRESSION OF EYE,
MIND AND HEART

摄影中的美

摄影与眼睛、思想和心灵的表达

Julie DuBose

[美]茱莉·杜博斯 著
陈彦坤 译



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: Effortless Beauty: Photography As an Expression of Eye

Author : Julie DuBose

Copyright ©2013 by Julie DuBose

This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications, Walnut Creek, California USA

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2016 by PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

本书简体中文版专有出版权由锐拓传媒授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-6754

图书在版编目（CIP）数据

摄影中的美：摄影与眼睛、思想和心灵的表达 / (美) 杜博斯 (DuBose, J.) 著；陈彦坤译.
-- 北京：电子工业出版社，2016.3

书名原文：Effortless Beauty：PHOTOGRAPHY AS AN EXPRESSION OF EYE, MIND AND HEART

ISBN 978-7-121-27460-2

I. ①摄… II. ①杜… ②陈… III. ①摄影美学IV. ①J401

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第255695号

责任编辑：田 蕾

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15.5 字数：396.8千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：128.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

追随内心的指引
让目光与思想步调一致
开放心灵，回归率真
定格摄影中的美

茱莉·杜博斯

目录

	绪言	006
1	诞生，无条件表达的土壤	014
2	学会放手，单纯地看	022
3	热情、快乐而成熟：思维之上的感知	030
4	真实感知，真实表达	040
5	培养简单的思想	048
6	主要元素：平静与意图	056
7	发展新的视觉模式	064
8	闪电之光	070
9	完整的停顿	078
10	信赖我们的体验	086
11	全身心投入感知	094
12	以图像结尾	102
13	放松而平静	108
14	亲密视觉：身体与思想相融合	122
15	感知之门：克服厌倦	128

16	开始接触	136
17	探索感知的世界	146
18	悲伤的快乐	154
19	直接感知的热度	166
20	视觉感知：容纳生活的美好	174
21	简单的本质	194
22	真实认知图片	208
23	当直接视觉成为本能	218
24	享受充实完整的生活	226
	关于作者	242
	鸣谢	243
	其他资源	244
	照片说明	245

Effortless Beauty

PHOTOGRAPHY AS AN EXPRESSION OF EYE,
MIND AND HEART

摄影中的美

摄影与眼睛、思想和心灵的表达

Julie DuBose

[美]茱莉·杜波斯 著
陈彦坤 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Original Title: Effortless Beauty: Photography As an Expression of Eye

Author : Julie DuBose

Copyright ©2013 by Julie DuBose

This translation published by arrangement with Columbine Communications & Publications, Walnut Creek, California USA

All rights reserved.

Simplified Chinese Copyright © 2016 by PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

本书简体中文版专有出版权由锐拓传媒授予电子工业出版社，未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2015-6754

图书在版编目（CIP）数据

摄影中的美：摄影与眼睛、思想和心灵的表达 / (美) 杜博斯 (DuBose, J.) 著；陈彦坤译.

-- 北京：电子工业出版社，2016.3

书名原文：Effortless Beauty：PHOTOGRAPHY AS AN EXPRESSION OF EYE, MIND AND HEART

ISBN 978-7-121-27460-2

I. ①摄… II. ①杜… ②陈… III. ①摄影美学IV. ①J401

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第255695号

责任编辑：田 蕾

印 刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司

装 订：北京利丰雅高长城印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：787×1092 1/16 印张：15.5 字数：396.8千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：128.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

追随内心的指引
让目光与思想步调一致
开放心灵，回归率真
定格摄影中的美

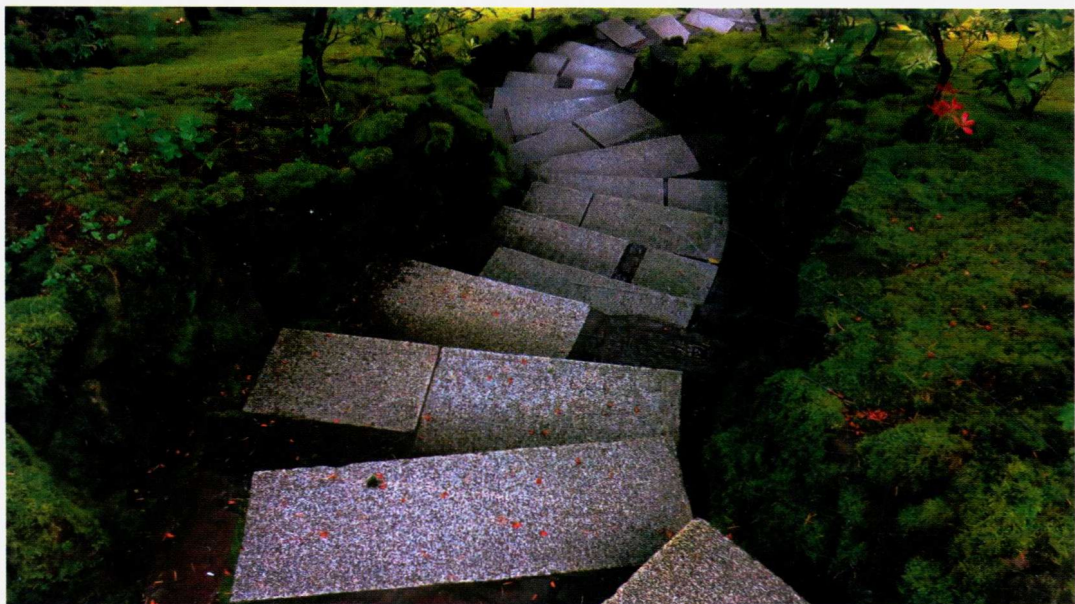
茱莉·杜博斯

目录

	绪言	006
1	诞生，无条件表达的土壤	014
2	学会放手，单纯地看	022
3	热情、快乐而成熟：思维之上的感知	030
4	真实感知，真实表达	040
5	培养简单的思想	048
6	主要元素：平静与意图	056
7	发展新的视觉模式	064
8	闪电之光	070
9	完整的停顿	078
10	信赖我们的体验	086
11	全身心投入感知	094
12	以图像结尾	102
13	放松而平静	108
14	亲密视觉：身体与思想相融合	122
15	感知之门：克服厌倦	128

16	开始接触	136
17	探索感知的世界	146
18	悲伤的快乐	154
19	直接感知的热度	166
20	视觉感知：容纳生活的美好	174
21	简单的本质	194
22	真实认知图片	208
23	当直接视觉成为本能	218
24	享受充实完整的生活	226
	关于作者	242
	鸣谢	243
	其他资源	244
	照片说明	245

绪言



万物皆有隙，光自隙中入。

莱昂纳德·科恩

你是否愿意时刻保持生活的新鲜感，每天发现新鲜事物并同爱人分享？我们与伙伴朝夕相处并洞悉其内心，是否能够多爱他们一点点？我们看到雪花飘落在人行道上，感受它洒落脸庞的轻柔，是否可以忘记以往寒冷冬日的记忆，仅仅体会那份清凉？我们能否发现绚丽的颜色并简单地欣赏？当然可以，我们能够学着简单而完整地感知世界，避免纷杂的思绪消褪我们的新鲜感。我们也可以培养并增强摄影技能，通过照片讲述新鲜而真实的感受。

感谢数字摄影技术的发展，让我们可以轻松拍摄鲜活且多姿多彩的照

片。不需要漫长、枯燥的摄影技术学习，我们也可以赋予照片鲜活的表达。

即使选择自动模式，我们也可以自己决定如何拍摄照片。只要愿意发现美、单纯地去感受美并且乐于交流，所有人都可以拍出高质量的照片。

新机遇往往伴随着新的问题，创新技术能够为我们带来什么？怎样为朋友和家人拍出更好的照片？在旅途中，我可以记录历史遗迹和风景名胜，然后展示给朋友。我可以循着此前游客的足迹，拍摄那些著名的景点。或者更进一步，我可以借助Photoshop等数字编辑软件创建超酷的图像。

我可以拍摄任意景象，然后创建完全不同的图像，自由发挥并实现艺术创造。我可以学习亮度、颜色等调整功能，在图像中粘贴其他新的元素来创建全新图像。Photoshop可以提供尽情释放想象力的空间。

如果赋予照片全新的表达方式又会如何？你是否曾看到某些难以置信的新鲜事物、某些超乎想象的奇特景象？我们居住的世界缤纷多彩，花一些时间来关注细节而非流于表面，你将发现一个有待探索的广阔视觉世界。不必判断视角的好或坏，无须纠结构图是否精巧，无论所处何方，我们都可以尝试全新的方式，探索眼前的世界。

讲授相机使用技巧、拍摄原则和主题模板的摄影课程不胜枚举，但几乎没有人关注如何以开放的心态拍摄真实的照片。要让照片成功且完整地传递我们的感知，我们必须理解眼前的影像；要忠实表达我们的体验，我们必须超越原有观念，真实体验当前所见。

我们必须开放思想，如同一个语言、习俗与外表都截然不同的外来者一样注视世界。我们可以将行李留在旅店的房间中，在新的世界自由漫

步。摆脱以往的标签和经验，我们可以保持第一次的新鲜感来重新正视眼前的世界。

旅行并非激发新鲜感和好奇心的唯一途径。颜色、纹理、线条、光等都是周边世界真实而直接的反馈，蕴含着丰富的美。多样的体验可以让我们欣赏并享受触手可及之美，而美丽就在我们的厨房、卧室、办公室、散步的途中，以及注视朋友与爱人的时刻。

这是我们的世界，维持着我们的心跳与血液流动，充实着我们的生命与感知，蕴含着无尽的艰辛、感动、激动、平淡、充实、空虚、孤独和快乐。手中的相机可以直接表现生活的体验——表达的情绪可能说不清道不明，但它真实而独特地存在着。照片不仅定格了瞬间的画面，而且承载着我们的情感与思想，同时包含了我们真实的体验。

本书将介绍一个新鲜的拍摄方法，帮助你实现全新的表达，甚至建立不同的生活理念——直面世界，简单生活。书中的照片展示了我的眼中、思想中和心中感受到的美，特此与你分享，并期待与更多人共赏。衷心希望这些照片能为你带来更多触动！



