


论摄影的平衡思维

朝左拉
著

山西出版传媒集团

 山西人民出版社

论摄影的平衡思维

朝左拉 著

山西出版传媒集团

 山西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

论摄影的平衡思维 / 朝左拉著. —太原: 山西人民出版社, 2017.3

ISBN 978-7-203-09888-1

I. ①论… II. ①朝… III. ①摄影艺术-文集 IV.

①J4-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第029824号

论摄影的平衡思维

著 者: 朝左拉

责任编辑: 魏 红 张志杰

装帧设计: 苹果数码

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路21号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039 4922127 (传真)

天猫官网: <http://sxrmcbs.tmall.com> 电话: 0351-4922159

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西人民出版社

承 印 厂: 太原市苹果数码印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.25

字 数: 220千字

印 数: 1-350册

版 次: 2017年3月 第1版

印 次: 2017年3月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-09888-1

定 价: 48.00元

如有印装质量问题请与本社联系调换

看懂听不懂的唱腔，听懂看不懂的照片

张光宇

2015年10月，我打算在杭州小住一段时间，缘于早前读过朝左拉的一部摄影叙事集《三月最·醉杭州》，他用相机阅读城市的独特视角和叙事方式给我留下了深刻印象，尤其是那结尾的诗句“天堂等你来…… 你來还是不来”仿佛灵魂的召唤，令人耿耿于怀。此行听取了朝左拉的推荐，选择住在西湖边上的老城区里。

当我来到杭州，朝左拉却已经去了昆明，一边完成咨询项目，一边拍摄随处可见的生活和工业废弃物——垃圾，和以垃圾为背景的照片。朝左拉激动地告诉我，应用相机的映射功能可以拍出对称的非真实的照片。让他倍感惊奇的是，通过这种拍摄活动可以挖掘出潜伏在主观深处的未知存在。望着屏幕上朝左拉发来的一堆“看不懂的照片”，一股难以名状的感觉油然而生，反复的电话沟通，终于让我“听懂了”这些莫名其妙的照片。

天堂真美，可以说让你所有的感知功能都陶醉在其中，视觉的、听觉的、嗅觉的和味觉的。西湖是开放的，不只是没有围墙，更主要的是她对多元文化的包容，百姓在湖畔自助演唱各种各样的剧种，昆曲、越剧、黄梅

戏、京剧，居然有人吼着秦腔，各种唱腔浑然一体，引得游人久久驻足。漫步其间，我神情专注，忽然旁边有人问我：“听得懂吗？”我却回答：“看得懂！”

2015年12月，上海青年摄影家联盟为广大青年摄影爱好者提供了一个公益摄影交流平台，特邀朝左拉作为专家为摄影作品点评。这是朝左拉第一次角色转换，由影像的创作者变为照片的评论者。凭着专业的直觉，朝左拉立刻想到尝试建立和应用一套“可以看懂照片”的思维评价体系，让摄影爱好者和观者更加关注拍摄和观看的过程，淡化功利性评价的结果，使得摄影这种“与自己的对话”的思维活动变得生动有趣。

既往的影评活动，通常会邀请专家和社会名流，凭借个人的经验和认知做出好坏优劣的评价。这些评价多是感性的和因人而异的。由于缺少相对明确而又系统的评价体系，评价者和摄影者各执一词，同时也潜在地出现了功利的导向。通常情形是，面对一个获奖的摄影作品，很多人说“看不懂”，必须要经过影评人的讲解才能谙熟，终于“听懂了！”——“听懂了看不懂的照片！”。

朝左拉的这套摄影作品评价体系借鉴了连永喜先生长达20年的《自然平衡论》的研究成果，根据《自然平衡论》的基本原理，自然与思维的一切活动都是追求必然的平衡过程，任何体系的构建和运行只要存在着不平衡，势必产生变革的推动力。通过“平衡思维”构建影像创作者与观众（包括评委）二者认知的统一，为实现

“看得懂的照片”指明了方向，也为摄影者今后的创作提供了动力。

《论摄影的平衡思维》是以朝左拉在上海外滩的摄影讲座《摄影的5W1H》为基础，以平衡思维构建影像的作者与观众（评委）统一的评价体系。《摄影的5W1H》主要解决的是摄影是什么、为什么和如何摄影的问题，针对的是参与摄影活动的创作者。在此基础上，朝左拉以统计学量化分析的方法完成平衡思维的构建，实现了具体的评价方法：四个维度（愉悦度、独特度、技能度和美感度）与六个层级。

摄影活动的主体是人，而人的感知与认知必然存在个体差异。这种差异性让我们对照片的阅读充满了不确定的反应。在当今成熟而又普及的数码时代，影像的拍摄过程可能是物理的，而照片的阅读则是化学的，必然带来了思维能量的释放。朝左拉《论摄影的平衡思维》拓展了我们对摄影活动所表现的时空理解，让影像的外延和内涵变得丰富，让共鸣变得更加感人和充满理性。

阅读本身就充满了趣味，与朝左拉的其他作品一样，《论摄影的平衡思维》依然通篇保持着朝左拉式的“透明的神秘感”，让人耳目一新。



2016年4月于海南三亚



前言

永远的摄影爱好者



爱好摄影的理由

记得一次摄影讲座中有人问我为什么能够坚持摄影30余载，我不加思索地回答了两个字（不算标点符号）：“自恋！”

没有自恋哪来的坚持，世界上没有一件事情是坚持能够成就的，是摄影给我提供了最好的自恋表达的手段。自恋既然是摄影的原动力，我们好歹要有个自圆其说的理由，人人需要表达自恋，而自恋的沟通需要成熟的技巧，让自恋在表述中不得罪人。

即便在今天，和所有喜欢摄影的人一样，当我选择一张照片放到公众平台时，心中总是有一种忐忑，既希望看到结果，又害怕看到结果。一旦不被认可，失望和失落的情绪就挥之不去，我从来没有强大到可以不在乎他人的评价，惶恐和心虚形影相随。

我们都希望拍出好照片来，愉悦自己，获得掌声。这种获取认同感的本能无可厚非。为了实现这个目标，相信所有摄影爱好者都经历了漫长的探索过程。摄影就是因为此起彼伏的希望与失望交集才充满诱惑。如同钓鱼的经历一样，所有人都希望一钩见鱼，但所有人都不会因为此次没有钓到就轻易放弃，因为希望可能在下一刻发生。

欢乐的体验大多数是从偶得开始的，这种偶得出于内心的追求，不是别人的指点，否则要么产生依赖，要么因厌倦而放弃。幸运的是，每个摄影爱好者都会有偶得的机会，这种看似偶然的背后隐藏着漫长的积累。一张好照片首先源于自我的认同，否则为什么你要选出这张而不是那张秀给朋友或参加影赛呢？

我记得自己的摄影首先是从模仿开始的，先是有了一台宝贝相机，拍了些照片后就开始购买有关摄影的图书。那个年代，摄影是一件比较奢侈的事情，书很少，但极其经典。我从一开始就接触到了纽约摄影学院的教科书，膜拜之余心存感激。那个时代人们对专家的权威性还是比较认可，也只有专家才能有机会去挥霍胶片，出书对



作者本人就是一个话语权的被认可的隆重的仪式。

摄影平民化之后，许多平民进入了专家的行列。书多了，看似容易懂了，但营养被稀释的现象比比皆是。我们要通过思考才能辨别其价值，实际上是花钱买了一堆教训，买了一堆误导，买了几本相机操作手册。我们以为遵循这些“向导”可以到达憧憬的彼岸，而事实上却远远偏离了航线。拍摄的行为更多变成相机厂商的绑架所为，炫耀相机的参数和性能变成更多人描述自己作品或者评价别人作品的必须，不去理睬照片如何，而花更多的精力关注相机如何。本应赏心悦目的摄影变成乌烟瘴气的雾霾。

随着相机的普及，我们距离内心的反省不是越来越近了，而是由于被牵扯和控制，对自己内心的需要越来越陌生了，购买的器材越多，失望就越大，很多人开始思考：“这真的是我要的照片吗？我为什么还没找到独特的视角？它们在哪里？怎样才能捕捉到呢？”



我的经验告诉我，摄影的思考和自我激励不是从拿起相机那一刻开始的，而是在放下相机，仔细观看自己的照片时进入角色。观看自己的照片就是“自恋”的过程。所以，我把摄影的思考和激励看作是一个“后思维的过程”。这种后思维的特性，让我们学会反省，指导下一次的摄影实践。每一次思考都是自我修养的提升，考验着自身的价值取向和稳定程度，在与他人分享时会呈现强大的杀伤力。据此，对自己摄影作品好坏的评价就成为一个课题，或许也是一门学问。如果有一套相对客观的品鉴体系和框架，将个人的发现与普世的审美融为一体，获得共鸣的机会必然提升。这也是我开始思考撰写这本书的动机。

这里不得不引进一个关于“标准”的话题，无论是摄影还是具有更广泛含义的艺术，就作品而言，所谓的标准是不存在的。从摄影和艺术的属性来看，标准化一旦形成就意味着宣判了摄影和艺术作品的死刑，百花齐放才是摄影和艺术作品所追求的。千篇一律扼杀了摄影和艺术作品的创造力。



我们对摄影和艺术作品的多样性肯定，并不排斥对摄影和艺术创作过程的标准化认知。多样性的作品是摄影和艺术创作的结果，标准化的认知则可为“自恋”的后思考提升效率。我们可以通过人类天生具备的学习能力，来加快我们的认知成长，把更多的时间和精力放在创作本身。

“自恋”是人的天性，摄影爱好者的“自恋”是难能可贵的和不置可否的。每一张照片都是摄影爱好者自己的孩子，无法想象连自己都不喜欢的东西怎么能够打动别人。

“自恋”可以通过系统的和理性的培养而滤去孤芳自赏的成分。绝大多数摄影爱好者不乏成熟的思考，通过自我反省和学习，我们一方面满足于对自己的肯定，同时获取更多认同。这样的结果才是最为美满的。

我们无法左右别人的看法，从自己着手却是轻而易举的。先找到一个相对稳定的认知体系或参照物做一下自评练习。这种铺垫让我们

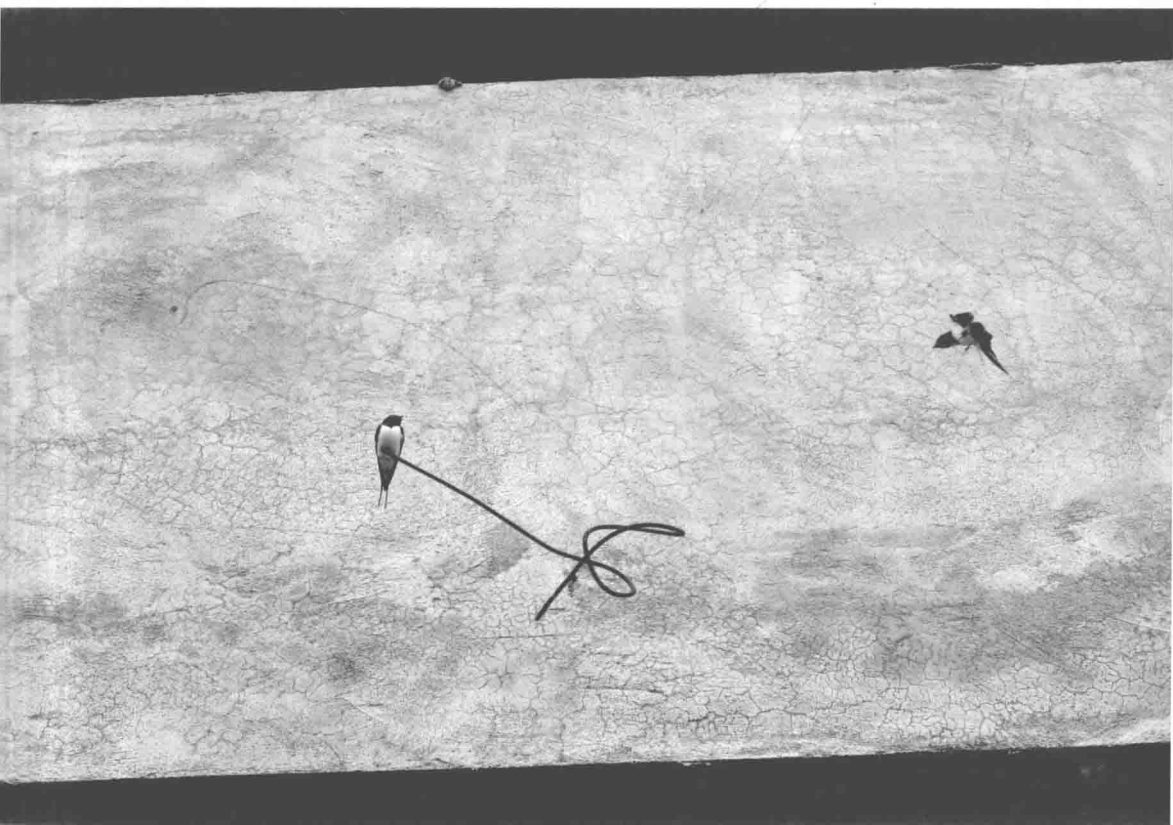


面对外界前做好心理准备，也为自己的选择提供充足的理由，让内心强大起来，不至于在自己的摄影作品遭差评后陷入迷茫或不知所措。

本书试图提供一套方法，让一个摄影爱好者通过系统的训练实现理性的“自恋”，同时为其后期与他人分享时增添自信。这套方法中描述最多的可能不是关于成功，而是从大量堆积的失败中思考成功的智慧，如能被读者拍砖则是大幸。从这个意义上讲，本书是用来批判的。

想起一位老摄友说过的话：“仔细看过那些摄影大师的照片，发现更多是过曝的和虚焦的，他们好像从来没有关注参数如何。”我的理解是，其实那些大师并不是排斥相机的性能和参数，而是把对相机的理解融入了自己的摄影活动，包括后思考的“自恋”过程，相机是他们身体的延伸，真正成为他们展现认知的工具。人有无限变化的可能，摄影爱好者是变化的一部分，好处是这种变化不会产生道德或义务的拖累。

纵观市场上的摄影书籍，要么是关于相机如何使用的，要么是大师遥不可及的杰作，摄影爱好者似乎只有买单的义务了。相机的背后、大师的背后




究竟藏着什么，我们看不清楚，他们也不屑告诉我们，这个课题只好靠自己解决了。我们不在乎摄影是否盈利，也不在乎哪天成为大师，摄影爱好者这个令人自豪的标签让我们放下包袱回归摄影的本质。期待通过后面章节的探讨，一起找到解惑的答案，或许那把钥匙就捏在我们手里。

不会自恋的摄影爱好者，可能精通摄影术，但未必晓得如何呵护和培养自己亲生的孩子。



目 录

前言	
永远的摄影爱好者	/ 1
第一章	
对摄影活动的基本理解	/ 1
第二章	
自我修炼方法概述	/ 9
第三章	
愉悦度的自我修炼	/ 17
第四章	
独特度的自我修炼	/ 62
第五章	
技能度的自我修炼	/ 107
第六章	
美感度的自我修炼	/ 148
尾声	
影像的其他可能	/ 187
《论摄影的平衡思维》读后感	/ 192



第一章

对摄影活动的理解



摄影活动的核心

摄影活动是发现存在并表达存在的过程。我们看到了令人心旷神怡、心悸窒息的存在，于是情不自禁地要把它捕捉住，以影像的方式留存下来，供以后欣赏和分享。

这里有三个关键词与摄影活动的核心密切相关，一个是“存在”，一个是“发现”，一个是“捕捉”。我们需要花费点时间来把它们探讨清楚，否则会在摄影的过程中走弯路。最终你会明白无法绕过这几个关键词。

什么是存在呢？关于什么是“存在”大概有这么几个方面的描述：存在（实在）是一个哲学概念，存在就是被感知。所有可以被我们感知到的东西都是存在的表现，换