



# 摄影与视觉心理

〔加拿大〕 弗里曼·帕特森 著  
何岑成 译

中国摄影出版社

PHOTOGRAPHY AND THE ART OF SEEING

国际摄影译丛

---

# 摄影与视觉心理

〔加拿大〕弗里曼·帕特森著

何岑成 译

中国摄影出版社

1988年

---

责任编辑：陈 申 游 棣

DM44/18

J41  
DT3

802

摄影与视觉心理

〔加拿大〕弗里曼·帕特森著

何岑成 译

---

中国摄影出版社

(北京东城区红星胡同61号)

北京优美印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本787×1092 1/32 印张2.5 插页32

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数：1—50000册

---

ISBN 7-80007-015-8/J·15

定价：2.60元

# 目 录

---

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 前言 .....             | ( 1 )  |
| 一、观察的障碍 .....        | ( 3 )  |
| 二、学会观察 .....         | ( 7 )  |
| 1. 开拓思路 .....        | ( 8 )  |
| 开拓思路的练习 .....        | ( 10 ) |
| 时机 .....             | ( 11 ) |
| 拍摄熟悉物体 .....         | ( 12 ) |
| 思维弹性 .....           | ( 14 ) |
| 2. 心情轻松 .....        | ( 16 ) |
| 三、学会想象 .....         | ( 20 ) |
| 1. 想象 .....          | ( 20 ) |
| 2. 抽象与选择 .....       | ( 24 ) |
| 四、学会表现 .....         | ( 28 ) |
| 1. 表现的障碍 .....       | ( 28 ) |
| 表现 .....             | ( 29 ) |
| 题材的表现 .....          | ( 31 ) |
| 题材与你 .....           | ( 34 ) |
| 2. 摄影艺术的特性 .....     | ( 34 ) |
| 3. 相机是如何表现空间的 .....  | ( 37 ) |
| 五、视觉设计的简述 .....      | ( 39 ) |
| 1. 视觉设计的要素 (A) ..... | ( 40 ) |
| 形式 .....             | ( 40 ) |
| 光线 .....             | ( 40 ) |

---

|                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 光和形状·····                   | ( 42 )        |
| 光和质感·····                   | ( 43 )        |
| 光和线条·····                   | ( 43 )        |
| 光和透视感·····                  | ( 44 )        |
| 透视与其它变量·····                | ( 45 )        |
| 形态·····                     | ( 47 )        |
| <b>2. 视觉设计的要素 (B) ·····</b> | <b>( 47 )</b> |
| 颜色·····                     | ( 47 )        |
| 颜色和情感·····                  | ( 48 )        |
| 颜色和时机·····                  | ( 49 )        |
| 颜色的内在含义·····                | ( 49 )        |
| 颜色和构图·····                  | ( 49 )        |
| <b>3. 视觉设计的原理·····</b>      | <b>( 52 )</b> |
| 简练的动态·····                  | ( 52 )        |
| 获得动态简练·····                 | ( 53 )        |
| <b>4. 运用视觉设计·····</b>       | <b>( 57 )</b> |
| 兴趣中心·····                   | ( 58 )        |
| 画面空间处理·····                 | ( 59 )        |
| 画格和窗口效应·····                | ( 60 )        |
| 消除透视·····                   | ( 60 )        |
| 剪裁·····                     | ( 61 )        |
| 真实颜色·····                   | ( 61 )        |
| 正确曝光·····                   | ( 62 )        |
| 象征意义·····                   | ( 63 )        |
| <b>5. 摄影与视觉的艺术·····</b>     | <b>( 65 )</b> |
| 图片说明 ·····                  | ( 66 )        |

# 前 言

从最确切和最广泛的意义上说，“视觉”（Seeing）意味着使用你的感觉、你的理智和你的情感，也就是用你的整个身心去“观察”艺术题材。“视觉”还意味着透过事物的表面现象去发现你周围的奇妙世界。本书是为想去“观察”的人们而写的，不管他们是不是摄影家。

如果我们观察某一普通的事物，如一个采砂场，我们起先只是从最一般的意义上意识到它所展现的情景：如破烂不堪，寂寞荒凉和陈旧古老。这一情景或主题表现在一系列主题特征之中。但在后来我们才观察到细节、形状、质感、色彩和固有结构。

摄影师通过运用优美的构图或视觉设计来最完善地表现题材，衬托出主题的固有结构。但是，如摄影师只知道照搬视觉设计原理或墨守构图法则，其结果必然限制了自觉性和创造性。熟悉视觉设计原理，视表现优先于技巧的摄影师才能产生出完美艺术的灵感，省悟到主题的表现特性，并对其作出反应。

本书的宗旨是帮助读者提高视知觉的想象力，即更准确地进行观察，发挥想象力和运用照片更有效地表现主题。本书“心情轻松”一节中的训练项目，首先通过清除思想杂念，控制思

路发展，帮助你更准确地观察事物，再现主题。让思维自然发展是真正观察的一个基本前提。脱离传统思维模式能帮助你打破那些影响观察和摄影的旧习惯。“想象”一节中的训练对挖掘自身的想象力颇有益处。你也许发现自己正放弃正常的前提而去追求新的前提，也可能忘掉拍摄过的照片而开始思考将要拍摄的照片。一旦你完成了本书所提出的各种训练项目，就会发现自己以从来未有的观察方法来观察事物。

善于观察并不能确保照片完美无缺，但良好的摄影表现手法却离不开善于观察。视觉的艺术（the art of seeing）就是摄影的艺术。

——弗里曼·帕特森

## 一、 观察的障碍

雾色的早晨，我带着相机和三角架，步入屋后的草地，很快便自我忘却了。我不再想如何拍摄，忘了自我满足，完全陶醉在草地彩虹的迷人景色之中，陶醉在露珠反光的五彩之中，陷入了一个光芒四射，彩缤纷舞的境界之中。我体验着能见到的一切，感受不少，对摄影大有裨益。而且在雾散之后，这种感受仍久久萦绕心中。

顺其自然是真正观察的基本前提。当你尽情地遐想时便会放弃对主题的原有设想，而这种设想可能约束你按某种预定的方式拍摄。只要你担心自己能否拍出好的照片，或只是一味地自我欣赏，要么是不能创造出最佳作品，要么就不可能尽情地感受到摄影的快乐。如果你顺其自然，对题材的直接体验便能产生出新的感觉。而这新的想法和新的感受将指导你进行拍摄。

心理烦恼是观察的最大障碍，也是最难克服的障碍。你可能对自己的工作、伙伴或其它事务感到耽心，对自己使用新的镜头或计算曝光的能力感到怀疑。似乎感觉到总有什么影响着真正自由的发挥。弗雷德里克·弗兰克在《观察之禅学》(The Zen of Seeing)一书中称此为“自我束缚”。过多的心理烦恼有碍于对周围事物的直接感受。有时，克服自我束缚的唯一途

径是实践。割裂地使精神得到轻松和使肉体得到放松是不可能的，因为精神与肉体在很大程度上是互相依存的一体。要想解除躯体上的紧张，必须先清除思想杂念。它们的关系就像风与水的关系。风在吹，则浪不止。放松精神之“风”，而止肉体之“浪”。

观察的另一障碍是周围的各种刺激因素。我们受到视觉刺激及其它刺激的冲击。但为了观察不得不除去大部分刺激，我们只选择一小部分刺激因素，并加以组织，而不是观察所有的东西。然而，一旦我们对生活有了固定看法，便墨守成规的接受了现实，很少努力去再认识已被忽视的刺激因素所存在的可能价值。只要旧的刺激因素仍有作用，我们就不愿去发现新的刺激。我们进行的只是隧道式的观察。这种观察给我们提供的只是眼前的槽沟型场景，却限制了对周围世界的观察。

观察的第三个主要障碍是熟悉所造成的文字概念。画家莫奈说过：“为了观察，我们要忘记我们所观察的事物的名称”。我们在孩提时代主要是以图画而不是用文字方式进行想象的。上学后我们放弃了图画想象法，学习比直接感觉经验更为重要的基本分析技能（即读、写和算的技能），越来越少地依赖于产生视觉想象的大脑神经。到了三四年级，许多人再也不认为图画是非常重要的了；我们不再是自由地想象事物，而是给事物下文字定义。成年后便十分熟悉这一方法，对能看到的一切事物都急不可待地加以分类。我们排除了视觉观察，很少发现每个事物的多面性。正如弗兰克指出的那样：“依靠这些定义我们认识了每件事物，而不再是观察事物了。我们只相信酒瓶上的标签，而从不注意去品尝酒的滋味”。

如果你看到了一株蕨（一种多年生的草本植物）便道：“是的，这是一株蕨。”这样便是没有透过人人熟悉的蕨的原有名称标签进行观察。但是，假如你真正地观察，就会注意到蕨的

三角形，每张蕨叶的纤维，各种绿色的色调以及随风飘动的舞姿。如近距离地再去观察，则看到的不再是蕨本身，而是超脱蕨之外的事物——此时的蕨已转变成贯穿整个背景的朦胧绿雾。直到此时，你才发现蕨的一般定义所不能表达的形状和内在美，同时体会到看与观察之间的区别。

欣赏一位摄影师的作品时，不要让“她是人像摄影家”之类的头衔遮住你的双眼，而对她拍摄的秀丽景色视而不见，要始终心领神会地体验照片所反映的典型含义或主题对摄影师产生的内涵。

休假回家后你是否注意到对自己家中的细节感受增加了？进门后四处观察一下，一时会感到有些东西似乎陌生了。你会注意到卧室墙壁呈米黄色，而不是乳白色了；西面窗台上的英国常青藤看起来很动人，甚至注意到夕阳斜照在楼梯脚下的地毯上和从前从未注意过的东西。但是，这一感觉瞬间而过，熟悉感随即而起，一切都依然如故。于是，你也就停止了观察。

十分可惜，每天我们都不能对动人的英国常青藤产生好奇；十分遗憾，每晚我们都观察不到洒落在地毯上的夕阳。因为我们对这情景太熟悉了，以致它们从我们的眼前和思想深处消逝时，还未能认识到它们自身的价值。

我故乡的人们很少注意到春天的蒲公英，原因是蒲公英到处皆是。然而在南部非洲，我认识的一位妇女精心地在自己的园子里栽培着一垅蒲公英。对她来说，蒲公英是不常见的。另一方面她却对本地区的五彩雏菊习以为常，不去珍惜。

要想观察和塑造完美形象的摄影师必须认识到常见事物的价值。观察的能力不会因为你离家的远近而有所提高。假如你对每天发生在自己周围的事情都熟视无睹，即便你到了摩洛哥的丹吉尔又能观察到什么呢？主题可以不同，但如你不能通过

细心观察而领会主题的真谛，不会用照片表现它，无论你地处何方，也将一事无成。

起码可以从两个方面来说明相机本身也是观察的一个障碍。苏珊·桑塔格在《论摄影》（On Photography）一书中将第一个方面描述为：“验证经验式的摄影方法是一种否认自身的方法，它把经验限制在对摄影的研究之上，将经验转变为影像或纪念作品”。摄影是观察和体验的替代形式。观察者身在其中，而旁观者身在境外。

相机成为观察障碍的另一原因是它不能像人眼睛那样观察。我们是用感官和经验来观察景物或场面的。当观看某一景物时，我们观察到并纪录下的仅仅是几个主要特征，这几个主要特征足以给我们一个对该景物的印象，而这正是我们所需要的一切。由于照相机本身无经验可谈，也就谈不上选择，它将视野内的一切都拍摄下来，照相机的纪录作用当然是无可指责的。然而，从我们的目的来看，人与相机的主要区别就在于概括。

人们常常不加思索地进行抽象概括。因此，人们在使用相机时常惊奇地发现，相机表现的景物并非自己眼见的景物，更准确地说并非他们本人原以为能看见的景物。使用相机的一大要求是学会控制相机（包括其它器材和技巧），以拍摄出能够反映你所观察的景物的照片。

除了相机与人眼之间的视觉差别外，观察的所有障碍都与自我烦恼有关。处理好自身心理十分必要，也就象供养家庭、保养身体和归还债务那样。但这一切只有亲眼看到了周围的世界，才能够做到。

观察，从最准确、最广泛的意义来看，就是利用你的感官、智力和情感，用全部心身去观察主题。善于观察并不能确保照片的完美无缺，但摄影的完美表现都离不开善于观察。

## 二、学会观察

人们用不同的符号，如文字、声音和图像进行想象。任何符号的作用都不及图像或视觉影像。当跑步运动员进入比赛时，他注视的是到达终点所要跑的距离；裁缝缝纫时看到的则是衣服成品；农夫春天播种时就看到了丰收时节的场景。摄影师看到物体、风景和事件时，就应看到如何最佳地把它记录在底片上。

我们是用三种视觉影像进行想象的，即观察到视觉影像（如物质对象），想象到影像（视觉想法和视觉梦想），创造出的影像（素描、油画或照片）。有的人善用某种影像进行解象而偏废其余，而优秀的视觉思想家对这三种视觉影像方法都得心应手，甚至同时使用它们。

本书的目的是提高读者利用这三种方法进行视觉想象的能力，即更准确地观察发挥想象力和更有效地用照片来表现主题。

那么首先从观察着手吧。观察分无意观察和有意观察。有意观察并非一件易事，但是每个摄影者的目标，意味着详细观察事物并相信它们的重要性。用不同的两种方法可以提高你的有意观察能力。

第一种方法是“开拓思路”。它对立志要打破旧俗套的摄影者尤为有用。开拓思路是从多角度观察题材从而建立该题材的大量信息的一种观察方法。开拓思路中的摄影练习是项严肃有意义的工作。

第二种方法是“心情轻松”，即清除心中杂念，更准确地观察事物。随着观察能力的提高，想象力也会提高，从而使你发现正向着有效地表现主题，反映主题的拍摄目标靠近。

## 1. 开拓思路

尽管几年前我还把蜘蛛网作为建筑图案来拍摄，而现在我则把挂满露珠的蜘蛛网想象为天空中的宝石。为表现蜘蛛网的线条和形状，我把相机放在一个适当的位置，让蜘蛛网占据了整个画面，并用最大景深来确保线条细节的清晰程度。我猜想这就是我应该拍摄蜘蛛网的方法，或其他观察者也用这种方法，观察蜘蛛网，并曾经体验到这种观察方法的感受。

一个秋天的早晨，在屋后挂满露珠的灌木草丛中到处悬挂着蜘蛛网。此时，灵感提醒我以前拍摄的那些蜘蛛网照片看起来如出一辙，恰似纪实照片。好看吗？确是好看，表现了我对蜘蛛网的感情吗？断然没有。我的所做所为无可指责，但那些照片的问题出在我没有去做某些事。于是我决定用以往未曾想过的方法去观察蜘蛛网。我不知道自己想干些什么，只是顺应随机产生的想法去拍照。

开始，我把照机放在蜘蛛网的一侧，调焦对准最近的网的边缘，景深从最大调到最小。这时我所看见的不再是表面结构，而是“宝石”，看到了我所感觉的蜘蛛网。这是巨变的开始。对我来说，是与蜘蛛网的视觉“恋爱”的开始。

接着，我爬到蜘蛛网的下面，由下向上拍摄。下一步拍摄时，我取出近距摄影附件，如镜头接筒、近摄镜等所有工具一起并用。这种试验我以前从未尝试过。当我在选用80~200毫米的变焦镜头，前装近摄镜，后接镜头接筒时，没有去想会拍摄出何种效果的照片。我只是将这些工具装在一起便步出房间，开始行动了。我时而曝光过度，时而曝光不足，时而将景深控制到最大，时而把一切都放在景深范围外。我对许多照片可能会成为废品一点不在乎。我不追求佳作，只追求新的起点；我不寻求老问题的答案，只寻求新的问题。

蜘蛛网的内在美使得我未能仔细观察，未能用个人方式拍摄。假如你被自己最欣赏的题材的最初印象所迷惑，就只能拍下题材的表面现象，从而导致同样悲剧。老是用同种方法拍摄同一题材，看到的老是同样结果，因此，你便感到厌倦，还可能会彻底放弃该题材。但应切记要发掘题材及对题材的个性反应力。

开拓思路，便能找到观察题材的新途径，新发现和新感觉。抛弃常规，探求新规。不要只限于提高现有的摄影方法和技巧，要思考从未尝试过的新路子，新技巧。忘掉拍摄过的蜘蛛网，思考将要拍摄的新照片。

大多数人习惯于用演绎推理的方式进行思维。同样，大多数摄影师也用演绎推理方法进行观察。这样无论是否有意识地这样做，我们就有了一个前提，或一个主题，我们根据逻辑思维确定该主题的含义，并最终得出一个结论。这是一个封闭式思维过程。我们很少从其他途径进行想象，探求别的前提或新的开端。我们把技术和情感上的新因素排除在摄影之外，唯恐不能控制它们。

要想克服束缚观察和创作的思想桎梏，最好的方法就是认为这种思想桎梏根本不存在。因此你必须打破条条框框。

## 开拓思路的练习

制订一些摄影规则，然后打破这些规则。举例如下：

**规则1：**持稳相机；

**规则2：**调焦对准兴趣中心；

**规则3：**按曝光表曝光。

再带上此套规则，就不同的主题，不按规则进行拍照。

**违章1：**在树林里跑跳时按下快门。向停着的小汽车快速跑，跑时按下快门。先检查相机皮带是否完好，将快门定到慢速，启动自拍装置，然后旋转或前后移动相机，直到快门动作完成。

**违章2：**拍一系列主体焦距不对而画面其它部分清晰的照片。在焦距不对的情况下拍摄日落、花朵或反光的水面。

**违章3：**看了曝光表读数后，以超过正确曝光量三挡光圈曝光，拍摄五个不同主题的系列照片。使用黑白胶卷时还可使曝光再加大。然后以低于正确曝光量三挡光圈的曝光进行拍摄练习。

在看到曝光不正确的底片时，你应用拍摄时的观点来看待这些底片。如不这样，你就会认为这些照片失败了。要坚持认为无旧主题存在，牢记本练习的整个思维过程是要打破你的习惯。

在树林里跑跳或上下移动相机时按下快门，能将粗大的树干拉成流畅竖直的形状，产生出的效果似竹。图16就是用这种方法拍摄的。你可能会由于照片上角处有类似强散光的某些缺陷而对这张照片不满意，但这样的问题将来可以通过改变运动方式或选择别的摄影位置来加以控制。主要的是现在你有了一种新思想，一个在打破你原以为打不破的规则之后才得到的新发现。抓住这一新想法，并加以发展和提炼。

在奔向停着的小汽车时按下快门，拍摄出的汽车照片显现爆炸动态。在树林中以三级光圈的过度曝光，就舍弃树的细微

特征，但有可能再现出树的某些线条，产生出新的精美形状。再为自己试着想些练习进行试验，试验结果很可能一团糟。但在整个练习期间，你能得到种种资料，从而有助于你在欣赏照片时对照片进行分类和评价。

首次看到试拍结果时，不要束缚自己的感情。即便按照旧的标准，照片作废了也不要怕。感情的反应与理智的反应一样重要。把自己认为满意或不满意的照片进行逻辑分析，分析你为什么采用这种方法。你喜欢照片中的何种效果？这些效果正是将来拍摄时应熟练掌握的。

### 时机

当你观看试拍照片时会注意到一些美妙的趣事。拍的多了还能发现好几桩呢。试验新想法时不要吝啬胶卷，不要只拍几张照片，每项练习应试拍至少十张照片，以给趣事更多发生的时机。

想以新方法观察的摄影者应对时机十分敏感，应该酝酿和促进时机，因为只有通过时机才能获得许多视觉成像的良机。相机操作迅速，从而使你能以其他艺术家无法比拟的速度捕获住偶发事件或产生灵感的效果。即便你不十分满意拍照结果，但这些结果仍有指导意义。它们能诱发新的思路，启示值得研究的技术。

我有位教授摄影和博物学的朋友。她对小型植物、昆虫、石头和其它的自然物质有着渊博的知识，对它们如何适应于自然的规律颇有研究。她常十分依赖和利用时机练习。她与学生简单地交待了一会儿练习地点的环境之后，便给每位学生一个铁环。每人将铁环抛向空中，落地后铁环的圈内便成了每位学生研究自然和摄影的范围。

铁环落地后圈成的圈起先很不显眼，不值得研究和拍摄。

然而，我的朋友却不这么看待这个圆圈。几分钟内她能使每个学生感到幸运，认为铁环落的正是地方。于是，很快人人都忙于记录铁环围成的小小范围内发生的一切，然后进行拍照。

通过回想，学生们看到了随机的价值。如果要不用掷铁圈的办法自己选择地点，每个人都会按照自己原来认为合适的题材、的概念来选择地点。他们就不能获得观察和拍摄事物经验的机会。

你不妨试试这种铁环练习。然后再试试下面两项练习。可叫其他摄影师一起试做这些练习，因为比较一下结果是很有益处的。

(1) 带上相机、标准镜头和三角架。走出房门向任何一方向走19步，注上标记，然后再走7步。以这7步到标记间的距离为半径画一个圆。在这个圆内要连续拍完一卷20张的胶卷，不要只照两三张照片，因为这不够你观察的。练习时你会感到十分乏味。但只有充分利用简单画面，才能在视觉上有所突破。

(2) 随意叫一人挑选三个似乎无关联的物体供你一起拍照。你面临的也许是一个凳子、一束假发和一堆洋葱；或一只碗、一个球拍和一把小草。不要希望有什么佳作，但要努力，最起码拍完一卷20张的胶卷。这是一项有意义的练习。

### **拍摄熟悉物体**

下面三项练习能激发你的创作灵感，更加认识熟物，帮助你打破观察和摄影的桎梏。

(1) 带好相机、三角架和镜头，把自己锁在洗澡间内。在20分钟内拍完10张照片。我曾与几位学生一起做过这项练习。拍摄的幻灯片既有趣又有意义，而且照片的表现范围令人惊叹！

(2) 相机装上广角镜头或标准镜头，再装上一卷可拍20张的胶卷。把相机放在床边。第二天一早醒来，躺在床上拍5