

# 视觉之旅

WITHIN THE FRAME

THE JOURNEY OF PHOTOGRAPHIC VISION  
SECOND EDITION

摄影的视角培养与构图思想 (第2版)

[美] 戴维·杜舍明 (David duChemin) 著 朱禎子 译



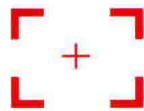
世界知名摄影师乔·麦克纳利 (JOE MCNALLY) 作序推荐



中国工信出版集团



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS



WITHIN THE FRAME  
THE JOURNEY OF PHOTOGRAPHIC VISION  
SECOND EDITION

# 视觉之旅

摄影的视角培养与构图思想 (第2版)

[美] 戴维·杜舍明 (David duChemin) 著 朱禛子 译

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

视觉之旅：摄影的视角培养与构图思想：第2版 /  
(美) 戴维·杜舍明 (David duChemin) 著；朱禛子译  
— 北京：人民邮电出版社，2018.9  
ISBN 978-7-115-48848-0

I. ①视… II. ①戴… ②朱… III. ①摄影技术  
IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第153242号

## 版权声明

Within the Frame: The Journey of Photographic Vision (2nd Edition)

ISBN: 9780134288628

Copyright © 2016 by David duChemin.

Authorized translation from the English language edition published by New Riders.

All rights reserved.

本书中文简体字版由美国New Riders 授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可，对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。版权所有，侵权必究。

## 内 容 提 要

你还为摄影器材纠结吗？你还被光圈和快门困扰吗？你是否觉得自己的摄影创作已无上升空间了？难道你还没意识到你的视角才是摄影创作的决定性因素吗？这本《视觉之旅——摄影的视角培养与构图思想（第2版）》将给你一切答案！

本书是《视觉之旅——摄影的视角培养与构图思想》的全新升级版，通过系统、精辟地讲解摄影的视角培养与构图思想，引导读者找到自己的视角并将其表达出来。摄影师戴维·杜舍明在书中向读者介绍了为何以及如何用相机来寻找、追随和表达自己的视角。在这本带有强烈个人风格的书中，随处可见贴近现实的智慧与引人入胜的图片，是数码摄影师、发烧友及各个阶段的摄影爱好者学习、赏析的精品。

- 
- ◆ 著 [美] 戴维·杜舍明 (David duChemin)
  - 译 朱禛子
  - 责任编辑 张 贞
  - 责任印制 周昇亮
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京东方宝隆印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：889×1194 1/20  
印张：13 2018年9月第1版  
字数：406千字 2018年9月北京第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2016-4458号
- 

定价：108.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号



WITHIN THE FRAME   
THE JOURNEY OF PHOTOGRAPHIC VISION  
SECOND EDITION

# 视觉之旅

摄影的视角培养与构图思想 (第2版)

[美] 戴维·杜舍明 (David duChemin) 著 朱禛子 译

人民邮电出版社  
北京

献给我的母亲，  
是她赋予了我观察这个世界的视角，  
也是她赋予了我去爱这个世界的心灵。

# 致谢

虽然这样一张感谢名单肯定是不完整的，但我还是要感谢很多人。我最深的感谢致以我的母亲。是她赋予了我天赋、观察世界和热爱世界的视角与心灵。感谢我的父亲，是他为我买了第一台相机，教会我透过镜头观察世界。

我的朋友辛西娅·布鲁克·海恩斯，谢谢你一直陪伴着我历经这险象环生的旅程，让我拓宽眼界去开辟崭新的道路，沐浴清新的阳光，享受新鲜的时刻。

我的经理兼最好的朋友科恩·希伯特，在我外出拍摄照片的日子里，他一直管理监督着公司的正常运营，并在我们执行任务时，一直在我身后支持与照顾。

丹妮拉，是她用一种意义非凡的方式促成了本书第1版的诞生——是她为我买了开始这次疯狂旅程的“飞机票”。埃林，感谢你英明的指点、友好的鼓励，你还是个一流的试读者。还有莱丽克，感谢你肯冒这个险，而在我们合作的过程中，你不但成为我最喜欢的客户之一，也成了我的密友之一。

本书第1版的编辑泰德·维特、我的出版商以及我可敬的图书团队，感谢你们从一开始就对这本书充满信心，并为之努力。我无法想象你们为这本书付出了多少心血，也无法想象如果交给别人来做的话这本书会是什么样子。瓦莱丽·维特，将我的问题“视如己出”，我们的合作非常融洽，感谢你愿意忍受我的所有麻烦。南希·戴维斯，一路以来你陪伴我的时间很长（比其他任何人都要长），非常感谢你代表我所做的宣传及辛勤工作。

斯科特·凯尔比，没有他，这本书就不会出现在大家眼前。

对于在这趟旅程中所有帮助过我的人：马特·布兰登、乔恩·麦考马克、加里·多德、亨利·斯特拉弗雷利、杰弗里·查普曼、马丁·贝利等——感谢你们出现在我的生命中，感谢你们的诚挚情谊。

最后，感谢你，我的读者。本书的第1版远远超出了我的期望，给我的生活带来了极大的改变。它给我带来了意想不到的诸多机会，让我能够继续写书，赐予我在这个世界上发声的权利。如果没有读者愿意付出他们的时间、金钱和关注，那么这些都不可能实现。因此，我打心底里感谢你们赐予我这样一份意义非凡的礼物。

# 序

本书就像是一张绝佳的照片，完美且充满感性，将小细节与大主题糅合在一起。它具有丰富的表现力——色彩鲜艳得就像一杯劲烈的潘趣酒，但书中也有如星光闪烁般的细腻微妙之处。

这本书中表现出了同情心、热情以及正直。但是，就像所有好的照片一样，它直截了当，直击要害，生动有趣，引人入胜。一旦被其吸引，它就会直奔主题，清晰地表达出它所表达的东西。

这本书既令人兴奋又让人沉静。它的讲解既不教条也无浮夸，它会带领你踏上精彩的旅途，直到旅行的终点，回首走过的路，你都会难以相信自己收获了多少。这本书虽然读来并不吃力，但在这背后你却不知道作者在撰写它时付出了多少劳动、汗水、心血和努力。

正如一张绝佳的照片，你一旦看到本书，让它进入你的视野、头脑和心灵，你就不再是从前的你了。

这本书中充满了色彩、光线和知识，考虑到作者是戴维·杜舍明，这一点也不奇怪。他是一个目标明确的摄影师，这本书也有着同样明确的目标。他很清楚，同时也在一开始就说了，这个世界并不需要再多一本赏心悦目的画册，或者再多一组引人注目又转瞬即逝的照片。他就如何拍摄一个地方而给摄影师们的建议——应该尽量深入，而不是涉面过广——也十分贴切地描述了这本书。

无论是书中的照片还是文字都不是隔靴搔痒，它们都鞭辟入里地反映了拍出好照片的目的和方法。戴维是一个旅行者，这一点毫无疑问，但他还是一个步伐稳健的旅行者，他在每一步都会清楚地讲解好照片的原则，提供实用而又出乎意料的建议，确保读者从他背起相机包、拉开门踏上旅途的第一步起始终能够跟上他的思维，理解他的视角。

在他谈论自己对镜头或光圈的选择、构图方式、曝光技巧以及对光线的把握和利用时，你始终都和他在一起。他会打开相机包，让你了解他对器材的选择和原因，从长镜头及三脚架之类的大家伙到防晒霜、当地货币或者备用存储卡之类的小细节，全都在他的叙述内容之列。这本书中有许多切合实际的实用建议，告诉你该如何用照片来讲述文化、食物、人以及地方——简而言之，就是整个世界。

哪怕这本书仅限于提供实用型建议，它也可以算得上一本佳作了。但这本书不仅实用，而且颇有启迪作用，因为戴维打开的绝不仅仅是他的相机包。他还向你敞开了他的心灵和头脑，它们都属于一个杰出的故事讲述者。他对人类生存状况有着敏锐的同情心，同时对这个世界的新异与同报以强烈的好奇心和尊重。

他坦诚地谈到了每个摄影者都常碰到的内心冲突——也就是艺术家与技术狂之间的冲突。正如他自己所说，器材虽好，视角更佳。正是这种坦诚的讨论，使得这本书不同于那些只乐于教你选择正确光圈的摄影指南。

如何才能拍出好照片，怎样才能街头带着尊敬与谨慎打破交流的壁垒，创作出好作品，这些都如何正确选择光圈要困难得多。在光与影与人的混合中，在这个喧闹而快节奏的世界上，要想将这种不和谐变为简单而具有表现力的照片，使读者身临其境，仿佛感受到了喧嚣，仿佛置身市场、店铺或是某人家中……这并不容易。

戴维主要关注的就是这个话题，而他的见解也确实具有宝贵价值。他谈到了如何将视角与技术融合，从而产生出艺术和手艺。他向艺术家讲了不少技术上的问题，这一点毋庸置疑，而且他清楚地解释了数码器材上的各种按钮与转盘的功能。他同时也召唤出了我们所有人心中的技术狂，越过快门速度和白平衡之类的参数，直达问题的关键——照片应当具有表达能力，能够讲述真实的故事，能够为头脑提供信息，为心灵提供养分。

正如戴维提到的，他是一个根深蒂固的慈善家，只不过手里还多了台相机。他到过这个世界的各种地方，无论是贫穷的还是富裕的。他曾与救援组织合作，并带回来了大量不容忽视的照片。他是这样描述自己的使命的：

“谁都能拍出一张表现贫穷的照片。只要聚焦在穷人身上的尘土和伤口就行了，不费吹灰之力。但是更困难、也更需要我们做的是，揭示出人们在灰尘之下的美好与尊严。虽然他们的生长环境与我们不同，但我们大家在本质上是相同的。我希望我的照片能够讲出这些人的故事，能够使观众不仅是心生怜悯，更应想到正义和仁慈。”

怎样才能拍出打动别人的照片？在陌生的地方，还有着语言的障碍，怎样才能快速获得理解与共识？怎样才能创作出真实而又充满人性的照片？怎样才能用摄影来解释和表现这个世界，而不是随便拍张快照了事？

这本书以平实而具说服力的语言紧扣如何才能拍好照片这一核心主题。与你同行的是一位经验丰富的旅行者，一位目光敏锐的观察者，他既了解人，也了解各个地方，就如同他对自己的相机了如指掌一样。他教你的并不是如何解决艺术与技术的冲突（这种冲突永远存在于我们的脑中），而是如何欣然接受它。他给了你必要的工具和信息，使你能够将本不过是一台机器的相机变为心灵和头脑的延伸。他还给了你一张他自己的地图，邀请你一同上路。

这是一场绝对值得踏上旅程。

乔·麦克纳利



# 前言

本书的主题是对人物、风景和文化充满热情的摄影。这本书将告诉你如何追寻自己的视角，同时配有动人的摄影照片，尽可能清晰和热情地讲述故事。这本书写给所有想拍摄自己喜爱的地方和人的读者，不管其是否曾经为此而环游世界。

---

▶ 佳能 5D, 135mm, 1/3200s @ f/2, ISO 800

印度。两个男人在建筑物前喝茶。对于我来说，左边女人的半截身子比两个男人所能讲述的要更多







▲ 尼康 D3s, 26mm, 1/1000s @ f/11, ISO 400

肯尼亚北部的图尔卡纳湖

## 撰写本书的初衷

你还应当知道这本书不涉及的内容。它不是使用说明书，购买相机的时候已经附赠一本了。这本书也并不是要告诉你选择何种拍摄对象或者如何拍。最确定的是，这本书的主题并非“旅行摄影技法指南”。这类书已经出了不少，无须再赘言应当把胶卷塞进铅袋里保存和携带。在着手执行这个计划之前我已经做了调研，读了不少这类书。现在我可以打包票：“没有必要再写一本新手指南。”

当然了，旅行摄影者和不需要旅行的摄影者的需求肯定有所不同，但不管是否远行，与人、地方和文化邂逅的故事讲述起来总有相通之处。装备和旅行的细节只会出现在游记类的书中，而本书要谈的是视角。

我之所以写这本书，是因为希望自己能拥有这样一本书。网络书店上充斥着摄影技巧的指导手册，但鲜见告诉人们为何摄影的书。我很清楚写书有多么异想天开和自以为是，作为作者的我们——虽然我本人还不过是一个新手——宣称我们的书很有价值，而作为读者的你则应该掏上几十块大洋聆听我们说教，这简直太疯狂了。所以，我为读者呈上这本书时充满谦卑，至少我希望如此。同时我也希望这本书能给一些读者提供帮助，就像我的前辈曾为我提供帮助一样。

我在这本书中太多次提及“视角”这个词。副标题里有，章节引言又有，正文里也一再出现。这并不是因为我健忘，甚至不是为了凑字数来取悦我的编辑——不过你也别以为我没考虑到这一点。但是请相信我，要是为了这个原因的话，我就会用些更体面漂亮的词了。他们说重复是件好事儿。抱歉，这个笑话太冷了。不过你明白了吧？这本书的主题是对人物、风景和文化充满热情的摄影，但并不从摄影技术的角度讲述。我根本没有任何想法和欲望要这样做，连迫切的需要也没有，而且根本没这个必要。如果你从本书中有所收获，那么我希望你所获得的是在摄影中寻找和利用视角的新方法。我也希望本书能为你提供一些提高摄影技术并更好地完成拍摄任务的工具。

“这本书告诉你如何追寻你自己的视角，同时配有动人的摄影照片，尽可能清晰和热情地讲述故事。”

## 本书的特色

当我第一次萌生写这本书的想法时，我希望它不仅仅是一本旅行摄影图书。自第1版出版以来，人们的反响证实了这是一个正确的选择。这本书聚焦于“视角”——没错，甚至还有“激情”——是激情让这一切成为现实。在本书中，我最喜欢的部分之一是“取景框外的故事”，这一部分讲述了照片背后的小插曲，并借此机会提醒我们比摄影技巧更为重要的一些元素，如尊重、耐心以及想要用心观察的意愿。这些才是摄影师的真实作品。

在阅读本书的过程中会发现一些“创意练习”，其中大部分都是这一版本新增的内容。与那些才华横溢的新摄影师的合作越多，我就越意识到，他们明白如何使用相机（有时会比我更专业），但他们常常会困于学习其他技能的途中。我希望这些练习能够帮助那些需要从中脱身的人。



▲ 尼康 D3s, 23mm, 1/250s @ f/11, ISO 200

肯尼亚北部。你必须拍摄自己喜欢的东西。当我处于一种新的文化之中，被一种新的生活所环绕的时候，我感觉无比幸福。如果我可以趴在土地上拍摄傍晚的余晖，那简直是生命中最美好的事了



# 目 录

## 第1章

### 视角！视角！ ..... 16

了解视角 ..... 18

追寻视角 ..... 20

## 第2章

### 取景框内 ..... 22

拍摄打动你的东西 ..... 25

吸引我的关注 ..... 26

选择入镜内容 ..... 28

排除多余内容 ..... 32

非决定性瞬间 ..... 35

摄影是很主观的表达 ..... 37

异国幻象 ..... 40

让时间入镜 ..... 42

    时间长度 ..... 42

    选择拍摄时刻 ..... 48

## 第3章

### 艺术家与技术狂 ..... 50

设备甚好，视角更佳 ..... 52

最佳曝光 ..... 58

最佳数码底片·····	59
对高光进行曝光·····	60
洞悉光线·····	62
根据用途选择镜头·····	66
长焦镜头·····	67
广角近拍·····	71
三分法则·····	75
世上本无万能滤镜·····	78
灵感与努力·····	80



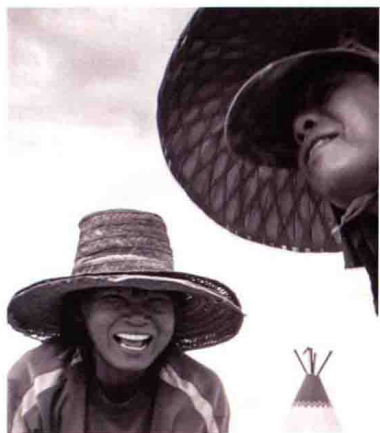
#### 第4章

讲述故事·····	90
共通的主题·····	92
镜头内的冲突·····	96
专题摄影·····	98
元素间的关系·····	105
管理注意力·····	108
留下线索，引发悬念·····	111



#### 第5章

拍摄人像·····	118
接近他人·····	120
语言障碍·····	125
眼睛会说话·····	128
捕捉情感·····	132
给予与获赠·····	138







曝光不当·····	141
拍摄孩子·····	143
拍摄老人·····	148
抓拍与摆拍肖像·····	155
为什么要在街头抓拍·····	155
聚焦重点·····	157
人物符号化·····	163
现场拍摄的光线挑战·····	164
另外4点·····	170

## 第6章

# 拍摄风景····· 176

调查研究·····	178
现场侦察·····	180
有期望不一定是好事·····	183
准备妥当·····	186
超越明信片式风景：闲逛的价值·····	191
放慢脚步·····	195
感受一个地方：感官之旅·····	197
出现在现场：身心都要敏感·····	198
出现在适宜的地点·····	198
适宜的时间·····	200
适宜的精神状态·····	201
标志性景点的拍摄·····	204
平常地点的标志性照片·····	206
创作出你想要的照片·····	210