

THE

LIFE

数码摄影教程

《生活》杂志

从入门到精通

[美] 乔·麦克纳利 著 / 金立旺 译



中国摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

《生活》杂志数码摄影教程 / (美) 麦克纳利
(McNally, J.) 著; 金立旺译. — 北京: 中国摄影出版
社, 2011.12

ISBN 978-7-80236-651-0

I. ① 生… II. ① 麦… ② 金… III. ① 数字照相机—
摄影技术—教材 IV. ① TB86② J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第232004号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01—2011—4094号

Copyright © 2010 TIME HOME ENTERTAINMENT INC.
Originally published in the U.S. under the title "The LIFE Guide to Digital
Photography: Everything You Need to Shoot Like the Pros"

书 名: 《生活》杂志数码摄影教程

作 者: [美] 乔·麦克纳利

译 者: 金立旺

策划引进: 赵迎新

责任编辑: 董淑芳

封面设计: 程 波

出 版: 中国摄影出版社

地址: 北京东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cp-phbook.com

邮箱: office@cp-phbook.com

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 20开

纸张规格: 889mm × 1194mm

印 张: 15.75

字 数: 275千字

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-80236-651-0

定 价: 69.00元

版权所有 侵权必究

THE

LIFE

《生活》杂志

数码摄影教程

一切都要拍摄得跟专业摄影师一样

[美] 乔·麦克纳利 著 / 金立旺 译

中国摄影出版社



谨以此书献给那些前辈们。献给他们所看到的一切和他们观看的方式。献给这样一个事实：有时，在极端危险的情况下，在几乎不可能拍摄的情况下，在一切都对他们非常不利的情况下，他们很好地、很漂亮地拍摄到了照片并与我们分享。他们的作品是我们记忆的宝藏。

——乔·麦克纳利

THE

LIFE

《生活》杂志

数码摄影教程

一切都要拍摄得跟专业摄影师一样



阿尔弗雷德·艾森斯塔特奖获得者乔·麦克纳利著
约翰·劳恩加尔德倾情作序

目 录

序：一流的摄影师，一流的教程	6
导言：欢迎阅读此书	8
第一部分：光线	16
曝 光	18
在曝光丛林中漫步	22
不要掐着钟点	27
光的组成	28
正确的，还是错误的曝光？	34
相机的大脑	36
特殊的光线	42
弱光摄影	46
没有好光线，却有好照片的地方	51
几乎是剪影	54
人造光线	58
剧场灯光	62
拍摄烟花	64
闪光！	68
家庭工作室	74
可以随身携带的工作室	78
第二部分：镜头	82
相机的眼睛	84
景 深	88
广角镜头	92
你做了什么？	96
狭窄空间，广角镜头	100
长焦镜头	104
该做的和不该做的	110
肖像和景深	114
微距摄影	118
短景深，长景深	122
运 动	124
时 机	126
第三部分：设计元素	128

纹 理	130
用纹理讲述故事	134
图 案	138
打破图案	142
光线与形式	146
来自未来	150
第四部分：色彩	154
谈谈色彩	156
哇！靠！哦塞！	160
构图与色彩	166
没有色彩会怎么样？	170
第五部分：构图	176
构图基础	178
选择一种方法	182
构图规则	184
三分法的两种方式	190
随意拍摄！像摇滚般自由！	192
照片中的照片	196
牛眼！	199
不择手段	202
广角构图：靠近	206
肖 像	210
拍摄一个动作	214
瞬 间	216
英 雄	218
展示环境	220
找到安静时刻	223
合 影	224
第六部分：乔的最后窍门	228
拿稳相机	230
在国内外	233
乔的最后窍门	236
术语表	237

序：一流的摄影师，一流的教程

大约在75年前，4位摄影师的名字首次出现在《生活》杂志的版权页上。他们和那些在职员名单上列于他们之后的技术奇才们，非常乐意解释他们是怎么拍摄到那些吸引眼球的照片的。他们认为，被复制没有一丝危险。摄影师哈里·本森认为：“作为一名好的摄影师，他是不可能被重复的。”重要的是抓住瞬间。每位《生活》杂志的摄影师都觉得在这一点上，他们能比其他人做得更好。排名第90位，也是最后加入《生活》杂志的摄影师乔·麦克纳利把这种良性的自我中心主义带入了数码时代。

乔·麦克纳利不但是天才摄影师，还是聪明的沟通者。他曾经说服影星米歇尔·菲佛戴上钻石，他也曾说服美国奥林匹克水球队为《生活》杂志拍摄裸体封面。他的友善、谈话式的写作风格，使他成为为入门摄影师写作教程的最佳人选。他的照片会自己说话。

这是一本漂亮的书，但是麦克纳利的建议不只对业余摄影师适用。他从没登陆月球，但如果他有一天登陆月球，他可能会指出在月球近端我们看到的光线和在马里布沙滩或者汉普顿看到的是一样的。在月球远端的黑暗一侧拍摄会有问题，我很想知道他会给出什么建议。他从自身经验中体会到哪些东西对于摄影是弥足珍贵的，哪些又会让人误入歧途。

随着数码相机的出现，摄影似乎变得和煮一个鸡蛋一样了（当然，煮鸡蛋也并非那么简单——在丹佛两分钟煮熟的鸡蛋和在纽约两分钟煮熟的鸡蛋可能差别还挺大）。实际上，麦克纳利认为数码相机绕开了诸如聚焦、色彩平衡、曝光等这些长期困扰以往摄影师，甚至优秀摄影师的问题。我们无需等待多日就能看到照片。甚至在镜头里还安装了防震设备，以防止我们手部抖动影响画面质量。这使20世纪用胶片拍照的我们醍醐灌顶：如果当初有数码相机，事情会变得多么容易啊。现在我们得以解放了，只需关注曝光时间、取景视角、光线质量和图片构图即可。所有这些主题，麦克纳利都用合适的篇幅展开了讨论。

不过，我还是要补充一点提醒大家。出色的《生活》杂志摄影师阿尔弗雷德·艾森斯塔特在他94岁的时候告诉我：“你可能拥有最现代化的相机，却看不到拍摄照片的机会。我在诸多事务中都能



约翰·劳恩加尔德和乔·麦克纳利，2010年7月

发觉到拍照的可能性。我可以呆上几个小时观察一滴雨水。我无时不刻不在看照片。我想我就是如此。”

乔·麦克纳利也是如此。你也应如此。

约翰·劳恩加尔德

广受赞誉的摄影师约翰·劳恩加尔德于1961年加入《生活》杂志，后来成为该杂志的第7位图片编辑，同时成为《人物》杂志的创始图片编辑。

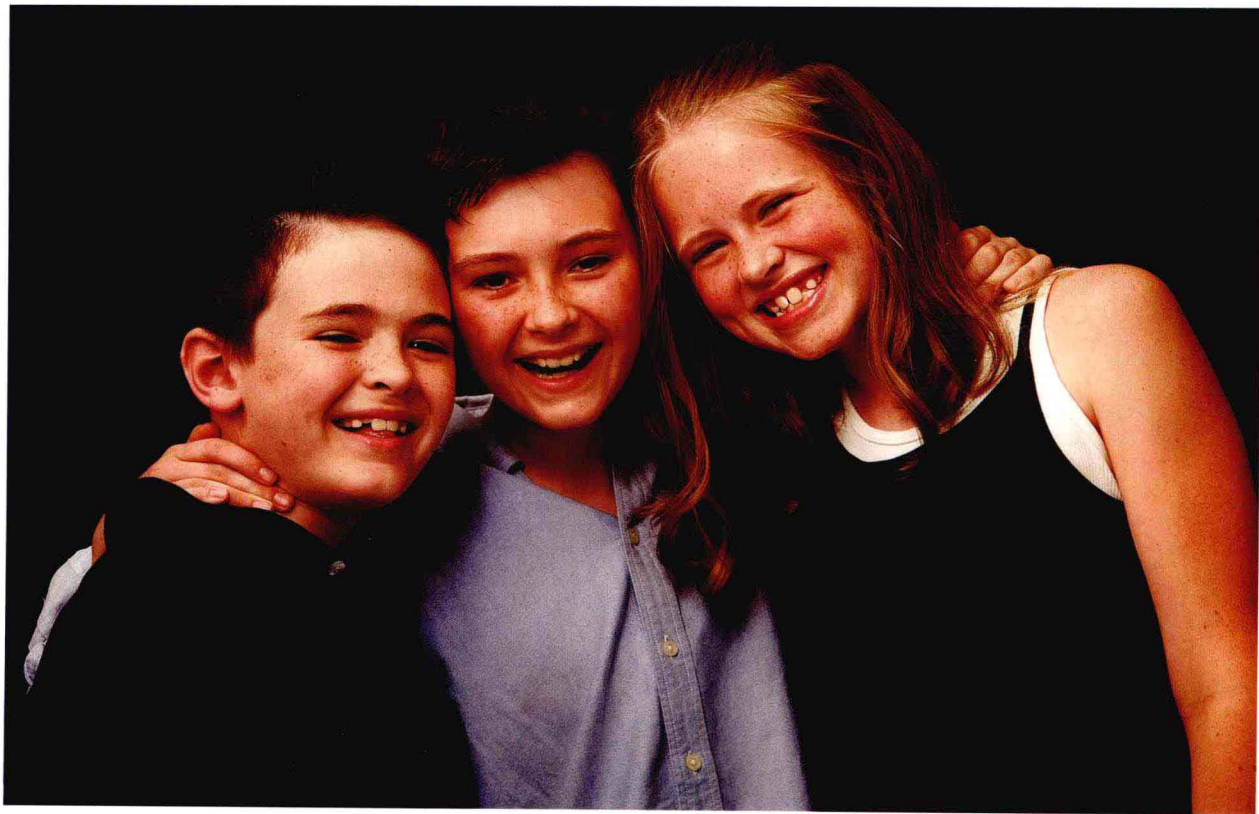
导言：欢迎阅读此书

数码摄影的民主性

我做这件事已经很长时间了——我浸淫在我们称之为“摄影”的世界中已经很长很长时间了——但往昔似乎还历历在目。那些古老日子，那些峥嵘岁月……

在以往，摄影不是懦弱者的游戏，摄影的艰苦性迅速把那些意志不坚定者淘汰出局。你必须自己调整光圈大小！你必须手动聚焦，速

度奇慢，而且聚焦屏很黑，就像通过肮脏的窗户向下端详一条小巷。然后你还需要一间地下室或者淋浴室、下水管、排水管、夹子、冲洗盆、冲洗罐、化学药剂、安全红灯、甩干装置、特殊纸张、干燥架子——只是为了看到你拍到了什么。许多情况下，你会发现出来的照片和你拍摄时想要的效果并不一样。



三个孩子的肖像，150mm，1/250s，f/8，ISO200

你还需要大量我们老是感觉不够用的迷人东西——时间。

在摄影圈子里，有些是名角儿，有些是魔术师。安塞尔·亚当斯开着破旧的老爷车游荡在美国西南地区，他带着的那台大画幅相机，看起来就像安装了镜头的巨大手风琴。理查德·阿维顿在纽约曼哈顿的复式房间里拍摄那些传奇美女，时装设计师对他趋之若鹜，一个加强营的助手围着他转。但在这个圈子里，更多人泯然于无名，无名者挂着布朗尼或者傻瓜相机到处游逛，满怀希望地前去冲洗店，一周左右之后，通常又满载失望而归。

这一切看起来很难，对吧？而且还不公平。

现在我们生活在一个我称之为数码民主的时空。技术的进步不但消灭了地下室暗房，同时也改变了人们对摄影的畏惧，它不会再因为繁重的体力劳动而让人望而却步，也不会再因为复杂的操作技术而让人难以驾驭。数码时代，摄影的瞬时性和即时满足感，让所有拿起相机的人都对它爱不释手。摄影成为这样的过程：拍一张，看一张。拍，看。拍，看。如果看上去还不够好，就再拍一张。一遍又一遍……它现在可以重复使用，随时归零，不像传统相机最后得到的是一卷胶卷，每卷胶卷上都标记者冲印的价格标签。

结果就像把只有少数人使用的两车道的乡间公路，升级成多车道的高速公路，成群结队的人们飞快地开着拉风的汽车——即使他们自己对前进的方向毫无头绪。

数码技术使得原先关闭的商铺大门洞开，越来越多的人前来抢走比以往更多的“商品”。有些照片差劲，有些照片不错，许多照片需要得到一些指导。但是，关键是有一大群人在摄影——到处都是人山人海按快门的人。

如果你手头有这本书，你很可能就是他们当中的一员。或许你已经阅读本书有一段时间了，觉得自己可以拍得更好了。可能你刚拿到相机——或者是在圣诞树下发现的，或者是你收到的生日礼物，或者是你经过痛苦的心理斗争，抉择出众多模特中哪位能够满足你的幻想，实现你视觉上的野心，而正好又在你的预算范围之内，于是自己决定掏钱购买的。

通过研究，你发现数码摄影就是条湍急的河流；你不得不决定在某个节点跳进去并开始游泳。不再观望新款相机是否会在下个月推出。尽管你已经知道新款相机像素要高许多，将来甚至可能会比你现在买的高出2000万或3000万像素，无所谓。你已经有你梦寐以求的神奇玩意儿——相机，一种专门设计用来抓取、记录并阐释光线的工具，可以凝固一个瞬间，一段记忆，而且这个神奇的设备可以跟随你浪迹天涯。

在我们这个博客泛滥，Twitter、Facebook、市民记者活跃的世界里，任何人都能够以这种或者那种方式高呼：请关注我！数码相机不只为热情的摄影爱好者所需要，它几乎为所有人所需要。你拍摄，故你存在！以这样或者那样的方式——上传至博客或者flickr，或者把照片放在一起制作家庭电子相册并打印出来——就是说你出版了电子相册。你与整个世界分享你的新闻。光波不再只属于你的人际网络，新闻不再是只由部分精英人士采集并散布。你就是新闻，你就是你自己生活和时间的编辑，你就是出版人。就像那些古怪而又老式的报纸编辑需要照片填充城市版一样，你也需要用照片来讲述故事。

因此，让我们把这些照片拍成“好照片”，好吗？

开 始

如前所述,我做此事已经很长时间了。但是我依然没有遗失这么多的记忆细胞,我已经记不得回溯至何时,我依然能够回想起最早几次又笨拙又犹豫的拍照尝试。那些相机就其基本原理而言,远比操作现在的数码新产品简单——当然是指你选择运用它们所有的最新功能而言。那时,我拍照,然后骂娘,因为我知道刚才又错过了一个瞬间。在暗房里,当显影液中漂浮的照片出现在眼前,我发现它和按快门时抱有很高期望的照片毫无相似之处时,会骂得更厉害。

你知道了吧?我仍然会感到沮丧。当我的想法被太阳和风雨的阴谋挫败时,我依然会冲着它们怒吼。当我沮丧的时候,我会完全忘记上周某个时候我就像个指挥家,手拿指挥棒站在它们面前,而不只是拿相机的摄影匠。

简单的道理就是,即使是经验丰富的摄影

师也会错过瞬间,也会有失手的时候。有时他们犯的误差是如此简单,以至于他们都会怀疑是否真有一种途径,可以真正可靠地学到这门手艺。

从这个方面来讲,数码摄影与传统摄影没有区别。好照片就是好照片,你会抓拍到一些,你也会错失一些。书中所有照片并不都是用数码相机拍摄的,但是那些不是用数码相机拍摄的照片之所以被选中,是因为如果那时我有数码相机,也可以用数码相机拍摄。可以确定的是,数码摄影已经改变了整个游戏规则。但是如同体育比赛,同样的规则永远适用:是由发挥得最好的,也就是得分多者获胜。无论我们是在谈论足球、网球还是摄影,如果以正确的方式来玩,你就会赢。我希望以下一些信息和窍门可以让你赢多输少。

这是一个不幸的事实:你急切打开的神奇箱



两艘船, 50mm,
1/2500s, f/1.4,
ISO200



生日派对。125mm, 1/60s, f/2.8, ISO800

子里是一台机器,它专门用来做两件事情——拍照和使你发狂。但是可以这么说:如果你不曾在意,你就不会感到不安,对吧?如果你不是充满热情,意志坚定,你就会像扔掉旧报纸一样放下手中的相机。但是你不能这么轻易放下相机,就像我一样不能轻易放下。

记住,好照片需要精心经营,真正的好照片很难拍到。制造商销售给我们数码梦想,宣称相机能替你完成一切。确实,有些相机几乎可以做到这一点,它们真是神奇的玩意儿。但是,不管这玩意儿如何神奇,归根到底,摄影本身是最后的裁决者。就像自然之母,摄影之神变幻莫测,它只是偶然垂青我们,露出笑颜。

所以,请放松吧。你会犯错误的!正如某些远比我聪明的人士所言:“失败是进步的一种方式。”我猜他当时肯定就是在思考摄影问题。

先要做到以下几点:

- 从摄影包中取出相机,装上相机背带;通

常情况下,我会在背带底部粘上厚胶布(不是强力胶布,而是摄影师用的那种厚胶布)以防背带摆动和滑脱;

- 把电池充满电。刚出厂的相机通常只带部分电;

• 不要立即阅读使用手册,否则你不是会丧失勇气就是会打盹睡觉;

- 大部分相机提供“快速指南”教你如何马上拍照,一定要阅读。

• 确保你有数据线直接连接相机和电脑,或者备有读卡器,以便从卡上导出照片,存入手提电脑。

• 确保你有浏览软件以查看照片。许多数码相机随机附送自带读图软件。如果你的相机没有,你能找到许多简单而又不贵的读图软件。

把相机调至P挡,即“全自动”挡,也有人开玩笑称之为“完美挡”或者“专业挡”。这些都无



戴着希望钻石的米歇尔·菲佛。150mm, 1/250s, f/8, ISO 100

所谓。在这个模式下，让相机自主拍摄最初的几张照片，是个不错的策略。许多相机制造水平相当高超和精细，无需你花任何心思（或者汗水），它就能很好地帮你解决一切问题。

这样能让你……

玩得开心！拍照确实是件难事，但不应该是痛苦的事情。拍摄照片，然后看看哪些拍着了，哪些失手了，哪些又是彻彻底底的灾难。拍得越多越好，要习惯操作相机的感觉。

现在，许多相机配有从广角到长焦的“套头”，变焦范围较广，可以拍摄范围较大。最广角和最长焦的镜头都要试试，看看分别能出什么效果。要开始思考何时用哪一端拍摄比较合适。

去拍摄不同的场景：猛烈阳光下的景物、内部装饰品、热闹的生日聚会、激烈的球赛等等。看看相机是怎么表现你所看到的画面的，这些场面构成了你的世界。继续拍摄，拍摄更多的照片。要记住，你不必去冲印店冲洗这些照片，没有像素会消失。如果有什么东西引起你足够的兴趣拿起相机，那就拍50张，而不是只拍5张。拍摄！

只有不断地重复拍摄，你才能进步提高。许多人这些年一直问我是怎么成为《生活》杂志摄影师的？——是怎么成为那个让米歇尔·菲佛在镜头前摆造型的那个家伙的？这个问题总是让我想起一个老笑话，一个迷失在曼哈顿的旅游者向纽约人问路：“去卡内基音乐厅怎么走？”

回答是什么？“练习！”

用P挡拍摄许许多多照片之后，把照片上传至电脑，你面前的屏幕上会出现一张张小图。看看这些图，哪些让你既动容又动心？哪些内容完全无法弥补？哪些介于两者之间？

经过这个步骤之后，现在你的方向就确定了。当然这还只是到达一定程度。现在就该看看使用手册了，或者来读读这本书，它可要比手册有趣得多。

一些应该立马了解的事儿

本书结束之后并没有安排考试,但是当你翻阅本书时,有些摄影基础知识和术语你还是应该掌握的。是的,书后确实附有术语表——当然要有!尽管这里提及的一些概念也会在那里得到定义和解释,但是,先记住这几个概念对你是有好处的。下面我列出了这几个最基本的概念和技术词汇,你阅读本书需要温习记忆这些术语时,可以再来这里翻翻。

首先是光圈。这是指镜头里可以调节的圆圈,可以控制镜头和感光元件的进光量。其实就是镜头上你可以控制大小的圆圈。圈小,进到感光元件的光量就少;圈大,光线就像流水一样大量进入。光圈就是你控制进光量的水龙头。

现在让我们来解释什么是曝光。这是上述光圈因素结合取得的结果,就是指有多少光线进入感光元件和持续了多长时间(这两者需要你完全控制)。你可能经常听到如“不好的曝光”和“好的曝光”的词汇。只要你在拍照,你就会听到“曝光不足”和“曝光过度”这两个词。通过练习,你就会拍得越来越好,曝光不足或者曝光过度的照片会越来越少。

一般来说,曝光由拍摄一张照片需要的时间和整体的进光量来表述。比如,你会说:“我是用的速度1/60,光圈f/5.6、感光度ISO400的曝光组合拍摄的。”

什么?!

好吧,1/60是指1/60秒,这是指快门速度——可简单理解为曝光的持续时间。比较高的速度通常指1/250秒到1/8000秒,这些高速快门通常适用于明亮的环境。黑暗环境需要更低的快门速度,范围可以从1/30秒左右扩展至8-10秒,具体取决于被摄对象。快门速度非常重要,因为它会直接影响你所拍照片的锐度。速度越慢,相机抖动的可能性越大。慢速快门拍摄需要练习,需要手持的稳定性,有时候可以使用三脚架。

上面的f/5.6是指光圈值,就是指光圈开口的大小。相机光圈环上有不同的刻度,最普通的是f/2.8、f/4、f/5.6、f/8、f/11和f/16,这些是指“整挡”光圈值。每个光圈值是前一个光圈值的1.4倍。每个相邻的光圈值互换,镜头进光量加倍

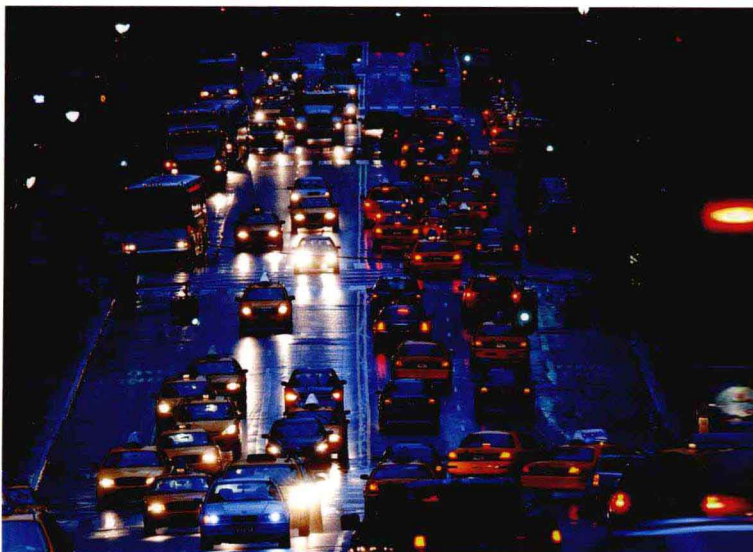
或者减半,具体取决于光圈调整方向。数字越小,光圈越大;相反,数字越大,光圈越小。这里有个方便记住的公式口诀:数字大,进光少,LLL (Large numbers, less light.)!

上面最后提到的ISO又是什么呢?这指的是感光元件的敏感度,以数字的形式表示它们接受光线的“速度”。像ISO1600这样的高感光度在弱光环境下非常有用;在明亮的阳光下,ISO100或者ISO200就已足够。“ISO”是 the International Organization for Standardization (国际标准化组织)的缩写,这个组织决定这些标准是怎么制定的。

在我们继续之前,我想在这里介绍的最后的一个术语是白平衡。光有颜色,不同的光线有不同的颜色。白天的日光根据时间和云彩的变化,颜色也不一样。荧光灯发绿光,钨丝灯或白炽灯发黄光。数码相机可以调整色温,校正各种不同的颜色,你只需要调整拨转盘即可。

有时候颜色怪异,你必须调整镜头,并相应更改相机设置加以解决。

傍晚的城市街道, 600mm, 1/30s, f/11, ISO800



使用本书的最佳方式

这是本教程，也就是说书里提到了许多该怎么做建议，我用了大量照片来解释我的要点和建议。正如我前面提到的，本书后面附有术语表。当你记不清楚某个具体的术语时，比如你想使用“变焦镜头”聚焦的时候，你可以也应该经常查阅它们。我已经尽力搭建起本书的框架，让你们比较容易地进入摄影：这里是怎么使一张照片正确曝光；这里是怎么使用镜头；然后，这里是怎么让画面花哨一点。但是摄影世界里的生活并不总是以直线方式向前的，因此，即使你只是随便玩玩奇异的镜头，你也可能需要获取一些关于如何构图的指导，这可在本书第五部分找到。非常好，请跳着阅读。正如你会在接下来几页中看到，我并不是一个墨守成规的人。

但是，在接触任何新事物的时候，事先打下良好的基础还是比较明智、谨慎的。下面就是本书主要内容的预览。

首先我们讨论的是光线——什么是好光线，什么是坏光线，有没有办法把坏光线变成好光线。（当然有！）第

一部分与你相机相关的要点是被我称为曝光“三剑客”的三个概念：光圈（多大多小），快门速度（多快多慢）和感光度（多高多低）。

在本书这一部分，我们还会学到如何平衡好这三个三位一体的可调整因素，在合适的时间段里让适量的光量进入。这里有许多的东西，你可以把它们描述成摄影要义，包括构图、色彩（或缺乏色彩）等等。

但是，对于我们大部分人来说，要义是光线和使用光线到位的曝光能力。因此，我们从这里开始。

第二部分

第二部分我们讨论的是“相机的眼睛”——镜头。这个工具不但吸进光线，还有被摄对象的信息，并把所有这些信息传导至相机的感光元件。首先，我们讨论的是景深——照片里哪些是清晰的（前景、背景或者两者都是）和为什么你要这种或那种效果，如何取得这些效果。然后，我们开始玩这些玩具：广角镜头、变焦镜头和长焦镜头。我想你会对每只镜头跟哪些照片相关联感兴趣——这只镜头是用来拍摄微距的，那只是用来远距离拍摄的——但是不同的场景，也能产生不同的结果。正如我所说的，这些就是玩具，玩玩是很有趣的。

第三部分

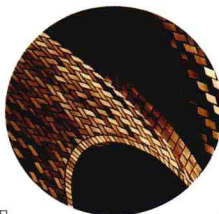
第三部分是设计元素，我会请你仔细观察镜头里呈现的内容。你并不只是想事物排成一排；你并不只是想聚焦、按快门和记录。你想拍摄一张有趣而又令人愉悦的照片——即使这只是关于小朱莉吹灭蜡烛的镜头。照片中的肌理是什么，你可能会选择哪部分适当地去强化？你看到什么图案，这个左半边的三角形能否把读者的视线引导至你想聚焦的他或她所在的那个点？不要担心，这并不是在上几何课，设计元素要比它有趣得多。

第四部分

第四部分是我特别喜欢的部分：颜色。你知道的，我是颜色控。我真的很欣赏黑白照片，时不时也会拍摄黑白片，因为它毫无争议地具备一种特质，传递着某种状态和情绪。我们肯定会讨论这些。令人惊奇的是，有时候，一些场景拍摄成黑白照片比较合适，我希望我也能对你们做



第一部分



出暗示。但是我不是黑白审美家，我喜欢浓艳的色彩和微妙的色彩、柔和的色彩和疯狂的色彩。抓取和使用色彩当然也是我们如何用光的一部分。通过第四部分，我们会知道怎么去处理。因此，让我们变得多彩起来吧。



第五部分

然后我们就到了第五部分，即构图。如果其余部分都没有获得终极标题，这部分肯定行。难道不是这样吗？你扮演画家的角色，你知道哪种光线和色彩的表达对于这张照片是合适的。接着来了一个大问题：你准备把哪些东西放在画布上？

这里有个快注：到现在为止，我们一直在讨论光圈、感光度和各种用你能玩转的数码装备拍摄好照片的方法，本书大部分内容讨论的就是这些。但是，在这些章节中，我们并不会忽视使用傻瓜机和手机拍摄的摄影爱好者。你从取景器（任何取景器）中取景的任何时候，你都能拍摄到最好的照片或者次好的照片。选择是由你自己做出的。我在讨论构图的时候，针对的是你们所有人。

然后我们会讨论著名的三分法构图，让你每次把相机举到眼前的时候，都能完美地构图，把观者的眼睛吸引到你希望的位置。你把画幅分成几块区域，把事情想透，然后把被摄对象放在有趣的位置——通常不是中心位置，尽管有时候是中心位置——然后，在那时，也只有在那时按下快门！镜头再次起作用——可能是来自一个很酷的广角，也可能是来自一个很酷的长焦——然后，我们还会讨论各类肖像的拍摄：经典肖像、环境肖像和群体肖像。你孩子的小足球队是张肖像，而不只是快照，你不可能只花20多秒就能把孩子安排好，在你按快门之前考虑清楚取景器中的内容。你得让你自己先平静下来，再谈构图。



第六部分

本书第六部分本来应该成为第一部分的，因为只是一些最后的提示和窍门，这些也可以是一开始就给出的：如何拿相机，走路时怎么背相机，等等。我确信你会找到属于你自己的方式——可能，你已经找到了——但是这些建议对我来说是适用的，我想它们也有可能帮上你们。如果没有帮上，就请把我们所讨论的都忘了吧。

关于这本特殊教程（换个说法就是“与其他上百种教程截然相反”）的最后一点就是：在本书每个部分的每个章节，你都会首先看到带有白色背景的页面，然后才是灰色背景的页面。这些看上去可能并不明显，但是前者是一些小窍门和基础知识，后者是一些经验性的东西（还加上更多有用的基础知识）。

《生活》杂志那些促成本书的编辑，鼓励我梳理出“我多年的经历”（一些人会这么说），尽量让你们不只在摄影技术上有所进步，而且让你们对摄影持有殷切期待。在一遍又一遍地听我讲述战斗故事之后，他们认为到了我去折磨其他人的时候了。

我也是，而其他人就是你们。

但是我还是有选择地挑选了这些故事。我希望每一个故事都会激发你去思考另一种途径，另一种方法，甚至是那些你不得不在规则之内拍摄的例子。有时候确实也会发生这样的事情。

我希望所有的故事，或者至少是其整体能表明一点，就是在沿着我穿越摄影世界的弯弯曲曲的旅程上，我一路都玩得开心。这正是当你打开包裹和那个装有闪闪发光装饰品的玩具盒子时，我尤其希望你持有的心态。先微笑，然后取出相机，举到眼前，准备……

玩得开心！