



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

New
Riders

THE PASSIONATE
PHOTOGRAPHER

TEN STEPS TOWARD BECOMING GREAT

[美] Steve Simon 著
杨健 全权 杨凌霞 译

摄影的热忱

成就精湛摄影技艺的十项修炼



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



图书在版编目 (C I P) 数据

摄影的热忱：成就精湛摄影技艺的十项修炼 / (美)
西蒙 (Simon, S.) 著；杨健，全权，杨凌霞译. -- 北京
：人民邮电出版社，2012.10
（世界顶级摄影大师）
ISBN 978-7-115-28726-7

I. ①摄… II. ①西… ②杨… ③全… ④杨… III.
①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第174900号

版权声明

The Passionate Photographer: Ten Steps toward becoming great (ISBN: 978-0-321-71989-8)

Copyright © 2012 by Steve Simon except where noted

All photography © Steve Simon except where noted

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。

世界顶级摄影大师

摄影的热忱——成就精湛摄影技艺的十项修炼

- ◆ 著 [美] Steve Simon
译 杨 健 全 权 杨凌霞
责任编辑 李 际
执行编辑 陈伟斯
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：889 × 1194 1/20
印张：12.6
字数：394 千字 2012 年 10 月第 1 版
印数：1—3 000 册 2012 年 10 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2011-4651 号

ISBN 978-7-115-28726-7

定价：79.00 元

读者服务热线：(010) 67132692 印装质量热线：(010) 67129223

反盗版热线：(010) 67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



世界顶级摄影大师
World's Top Photographers

THE PASSIONATE
PHOTOGRAPHER

TEN STEPS TOWARD BECOMING GREAT

[美] Steve Simon 著 杨健 全权 杨凌霞 译

摄影的热忱

成就精湛摄影技艺的十项修炼



人民邮电出版社
北京

内容提要

当你度过了熟悉摄影器材、掌握拍摄技术的最初阶段，已经能够创作出技术上难以挑剔的摄影作品，甚至还不时地在一些比赛中有所斩获时，是不是有时会感到一丝厌倦和茫然：这就是所需要的摄影吗？我应该往何处去？著名纪实摄影师 Steve Simon 在本书中给出了有力的回答，即通过十项摄影修炼重燃摄影激情，从中寻找摄影和生命的意义，从而更加深入地了解你自己！

全书以这十项修炼为主线，在论述了摄影的重要意义之后，从大量拍摄、人物表现、用光技巧、后期编辑、网络传播等方面步步深入，采用大量例证全面而系统地探讨了摄影操作实践。本书将摄影理论与拍摄实践紧密结合，既具有一定的理论高度，又具有很强的操作性。语言深入浅出，清新易读，是一本风格平和的不凡之作。

对于那些已经解决基本的技术问题，打算进入更高层次的摄影学习者而言，本书所揭示的摄影路径尤为重要。对于多年从事画意摄影、沙龙摄影的爱好者而言，本书对其创作转型、层次提升同样极具启迪意义。对于已经在纪实摄影领域打下一定基础的摄影者而言，本书提供的某些摄影理念和实践方法也是不无启示价值的。

谨以此书献给我最大的灵感之源——我的妻子 Tanja
……以及各处激情澎湃的摄影师

前言

回想起点燃我摄影激情以及开启我所有摄影历程的最初火花，那要追溯到我的童年——11岁的时候。在蒙特利尔郊区的公寓大楼外，我最好的两个朋友 Andre 和 Roger 无比欣喜贪婪地阅读一份图片目录。我很快就融入了他们的热情中。

一页接一页的都是带有按钮和把手的帅气相机。不得不承认，我当时并非将摄影看作是记录社会变化的工具，只是迷恋上这个帅气的物体而希望拥有它。

我渴望的家伙是什么？名叫“Zenit E”的俄罗斯女神。这是一个复杂而精美的工具，带有一个拥有所有魔力的刻度盘。怀着对新闻工作的兴趣，我花了第一个夏天的积蓄在 Smith Corona 人工打字机上，并且准备将自己一生的积蓄花在每按一次快门时能少打 1000 个字的工具上。这就是我最大的投资。

最终我买了人生第一台照相机雅西卡 TL Electro X（最后舍弃 Zenit 而选择了它），否则自己的热情将无法抑制。每天，我爬到位于蒙特利尔沃德大街的公寓楼楼顶拍摄美丽的日落并进入 Pierre Elliott Trudeau 国际机场（后来叫做 Dorval）拍摄飞机。不记得是否曾经憧憬过坐在自己拍摄的飞机上，用我的照相机看世界，但后来确实梦想成真了。回顾过去，那曾是我的梦想。我回想起乘坐喷气式飞机的人们，猜想他们是谁以及来自何方。相机就是实现旅行和体验远方风土人情梦想的门票，也改变了我对周遭世界的看法。当然，我的眼睛总是睁着，但通过照相机好像第一次看得这么真实。摄影的馈赠就在那里，到处都是，无限量供应，随你自由拍摄。我也明白自己发现了一项从不会厌倦的活动。摄影不仅有趣、有回报，而且为一个害羞男孩提供了与世界交流和分享个人梦想与激情的途径。



日落，拍自蒙特利尔沃德大街的公寓楼楼顶。使用 GAF 500 ASA 胶卷抓拍。

那已是很久之前的事了。如今许多事情都发生了变化，唯独我对摄影的热情越来越强烈，如同摄影的天赋，也是终身的喜好。若你读到这里，我认为你会明白我是从哪里说起的。

这些年，我拥有过许多照相机，也经历了从模拟到数字的范式转换。即使是惊人的技术变革，重要的摄影观念还是保留不变，即内容是最重要的。一幅照片能够打动人、启迪人，给人信息和娱乐，还能将光和时间转化成有形的物体。图像能改变世界。这就是关于本书的内容。若曾因自己预想的图片与实际拍到的照片之间的差距而失望，这本书将会为你缩小这种差距。

回顾 30 年的摄影历程，我从自己的经历中精挑细选帮助你成为更好的摄影师的最佳方法，并将此过程浓缩为十个步骤。这本书通过提出的想法和创造性的解决方法来引出每位读者的个人看法，提倡以我们都拥有但并非总是有信心发展的独特方式看世界。

我们处在一个全新的黄金纪元，从没有比现在更好的时代来追求摄影。我的激情已经点燃，如同当年我和朋友们一起专心阅读的图片目录，梦想着跟随我们的照相机去冒险。若你阅读本书而且认真对待这十个步骤，我保证你会成为更好的摄影师，摄影之激情火焰将会一直点燃，永不熄灭。



我乘坐的前往内罗毕的飞机的影子。我和我的尼康照相机将开始另一段冒险之旅。© Steve Simon

目录

第1章

点燃激情：1 英寸宽，1 英里深8

我的灵感	10
你的灵感	17
找到你的激情	17
总和大于部分	18
好书	19
个人项目	26
创意就是一切	27
拍摄动机	28
个人挑战	29
会议	31
你的故事	32
文字部分	33
专题的框架	34

第2章

大量拍摄：1 万小时，练习和坚持 37

快速行动与耐心等待	40
缩小差距	41
只管拍摄	42
风格和技术	43
精通技术能够让创造力翱翔	46
简化拍摄过程	49
精通器材和技术	52
我的拍摄方式：光圈优先	52
为什么选择光圈优先模式	54
ISO和自动ISO	56
快门速度：关乎成败	58
JPEG与RAW之争	61

RAW与JPEG之争	61
最好的朋友：直方图	63
注视取景器	67

第3章

构图之舞：努力工作，相信奇迹..... 69

一些基本原则	72
瞬间	75
安排场景	76
改变你的观点	78
变焦镜头的问题	79
选择与限制	80
更多构图分析	82
敌人	84
自动聚焦小技巧	87
耐心构图与耐心生活	88
构图的设计与传统	91
平衡与节奏	91

第4章

独自冒险：全神贯注， 从不在舒适地带逗留..... 103

学会集中注意力	104
本能与直觉	108
此刻	109
克服阻碍	113
找到方向	113
图像回放	116
线人	117
为照片付费	118
热身	118

第5章

激发情感：让拍摄人物变得更容易…… 123

超越表面的人像	124
抓拍人像	125
接近就是一切	126
与陌生人交谈	130
请不要笑	134
不自然的假笑	134
礼节	136
眼神的交流	136
抓拍无意识瞬间	136
宝贝，和我一起工作	139
人像拍摄任务	142
光线	144
更大更柔和的光源	144
保持简单	145

第6章

驾驭光线：将摄影构筑于光线之上…… 151

追寻光线	156
色彩	160
色温与白平衡	162
黑白照片	167

第7章

修饰艺术：挑选最好的照片…… 170

最佳与最差的编辑	172
第一印象	175
请立即备份	180
我说“无情”了吗？	180
做得更好	181

带着目的编辑	184
听取他人的意见	186
次序	187
后期处理的灵感	189

第8章

评短论长：在不断学习中提高…… 193

幸运之神的眷顾以及从错误中学习	196
仔细地观察	200
批判性思维	200
尽管拍摄	207

第9章

行动计划：制定目标，打造策略…… 211

首要目标	213
记录下来	214
项目目标	215
艺术目标	217
技术目标与大量拍摄	220
商业目标	220
器材目标	220

第10章

坚持到底：与世界共分享…… 225

社会关系网	227
简洁点	228
我的经历	229
生意	230
网站与博客	231
优秀的摄影书籍	232
私人会面	236

第1章

点燃激情： 1 英寸宽，1 英里深

“简言之，激情就是热烈的追求，这对所有创造性活动都是必不可少的。”

——尤金·史密斯 (W. Eugene Smith)

拍照是我的最爱。在 16 岁那个梦一般的夏天，我骑着本田 70 (Honda) 摩托车在蒙特利尔市郊转悠，脖子上挂着配有 35 毫米焦距、光圈系数 2.8 镜头的尼康 FM 胶卷相机，受雇为当地一家现已不存在的新闻周刊拍摄社区生活。

多年以后，我大学毕业获得新闻学学位，更加无法抑制对摄影事业的热情。来到《埃德蒙顿杂志》(The Edmonton Journal) 的第一天，作为一个年轻的理想主义者，我便迫不及待地将照相机对准那些我觉得重要的热点问题和传奇轶事上。





图 1.1 两个男孩。要让这两个小家伙上照不是一件容易的事。我没有干涉他们，只是取景拍摄，一连拍摄了许多张。我预料两个人之间总会发生点什么事，所以连续拍摄获得了一系列有趣的表情，而这张是我最喜欢的。© Steve Simon

十年光阴转瞬即逝。经历了新闻摄影记者精彩的、有时却令人泄气但始终让人兴奋的岁月后，我常常感到很难有新鲜感受或获得具有挑战性的工作。日复一日的任务使我成为一名技术熟练、工作迅速的摄影师，能处理种种情况以及各种作品，任何任务都能获得最有感染力的图像。然而我却开始失去耐心，常常不求上进随遇而安。这种受到时间限制的程式化的工作经常让我感觉勉为其难。不过现在我已经决心改变自己的摄影方式，放慢脚步，找回年轻时对事物的新鲜

感受，寻求失去的乐趣，以重燃摄影的激情（图 1.2）。

在摄影师的成长进程中，应该从摄影的例行工作中解放出来从而进入下一阶段的学习。摄影是创造性的职业，每位摄影师对世界都有独一无二的看法。摄影的核心精神就是诚实以对，扪心自问：“我试图通过摄影表达什么？”

为个人项目燃起激情（图 1.3）。

如果说本书中有什么观念需要传播的话，那就是摄影过程最有益的部分来自于找到一个自己强烈喜爱的项目或主题。请注意，我不是主张你带着照相机出去改变世界（当然也不是不可以），而是在拍摄过程中通过找寻摄影的意义与目的，在提升个人摄影素养的同时更加深入地了解你自己。

我的灵感

1996 年夏天，我请了假，带着积攒的钱，开着自己的福特蜂鸟 1990 汽车，从缅因州到阿拉斯加州，开始了非凡的美加边界之行。这是我重燃对摄影之热爱的方式，旅行过程就是目的地。这种旅行能够使我获得新的经验，从中学习并得到提高（图 1.4）。

本章后面还会谈到如何发现灵感。但对我而言，这一次灵感源自一则新闻。加拿大作家玛格丽特·阿特伍德（Margaret Atwood）谈到无论如何，加拿大现在越来越像美国（图 1.5）。这个说法像火花一样激起了我的灵感。我想知道，是加拿大将要变得越来越像美国，还是它实际看上去已经像美国？哪些地方看上去像呢？

我决定开始我的摄影之旅，通过旅行来观察生活，获得答案。我将沿着两国边境进行拍摄。我认为，通过摄影不仅可以说明美国北部边界的生活如何，还能一瞥加拿大人自己

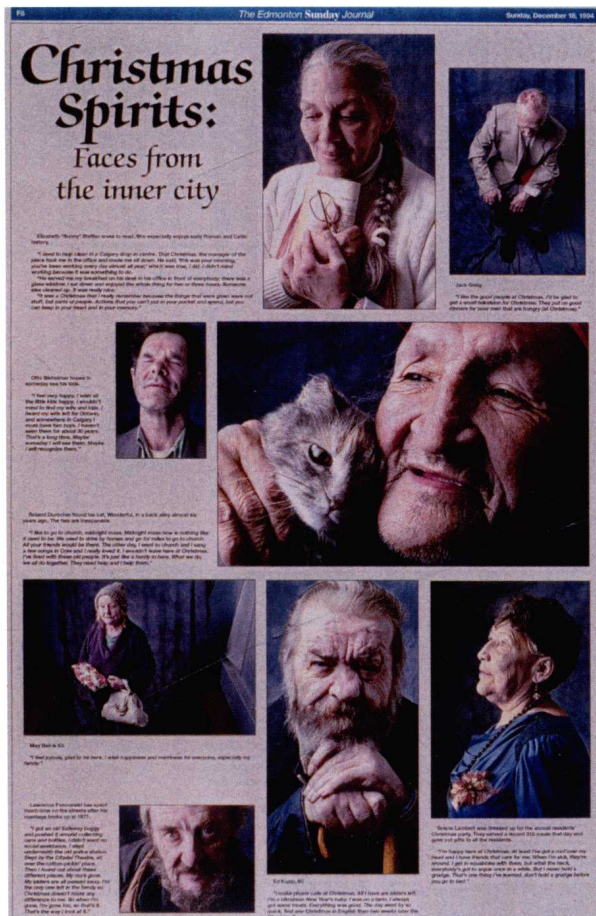


图 1.2 做新闻摄影记者那些年的经历对我的拍摄和生活影响深远。但我现在打算放慢脚步，从事某些长期个人项目。©Steve Simon



图 1.3 山姆大叔正在纽约接受采访。照片选自“美国的边缘”项目。©Steve Simon

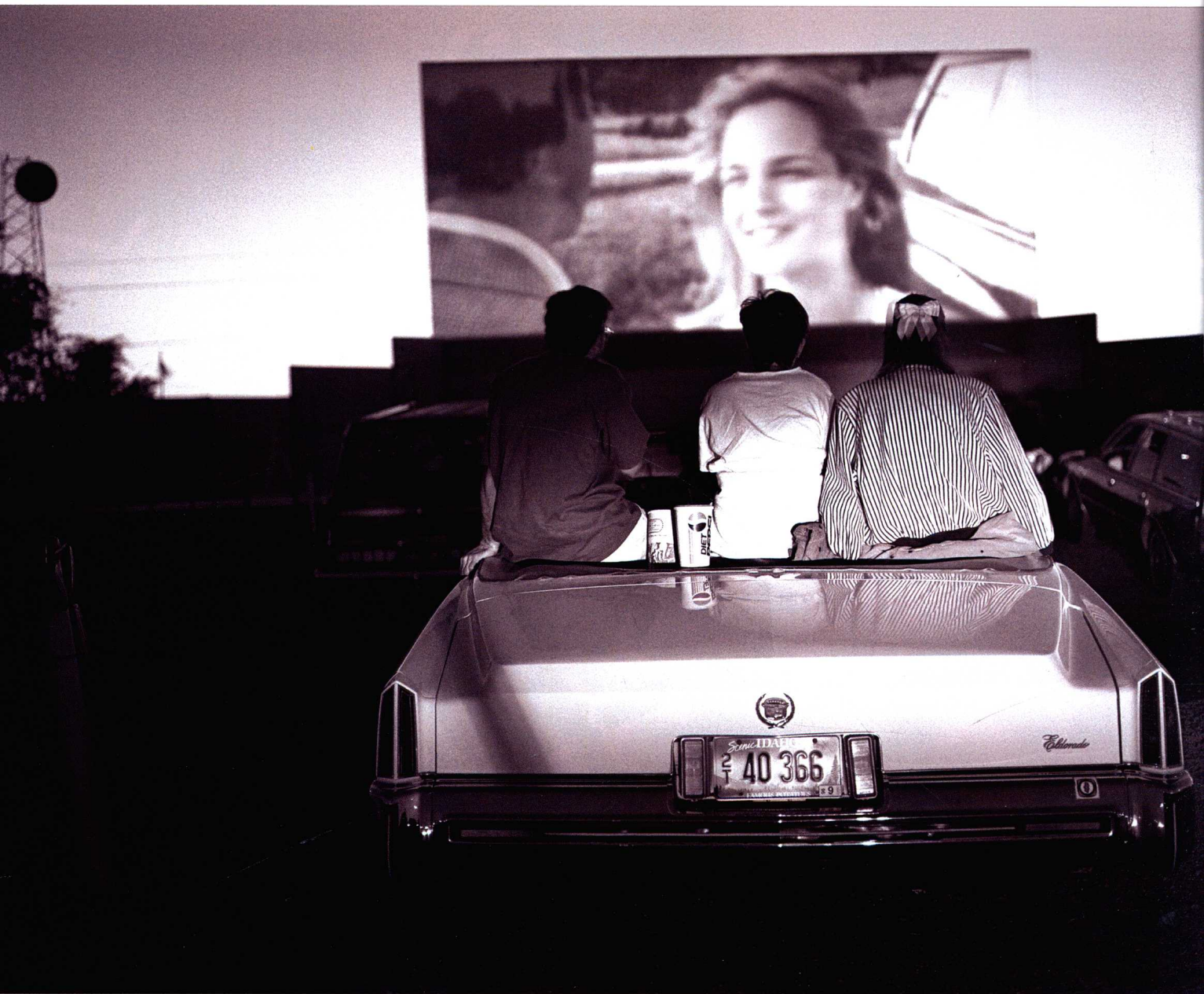


图 1.4 爱达荷州特温福尔斯的露天汽车电影院。照片选自“美国的边缘”项目。©Steve Simon

的未来。我将“美国的边缘”作为个人项目的工作标题。

这个项目对我而言是系统的。我是在蒙特利尔长大的,我常常跟随家人在假期穿过国界,我还记得这个陌生地区的生活是如何的与众不同而令人着迷。我希望这个项目不要太具体,能够让我在这片广袤的地区自由实验。

我携带了各种照相机,希望突破以往强加给自己的通常是无意识的障碍。拍摄这部作品时,我希望体验不同的感觉,这就给携带种种不同功能和画幅的照相机提供了充分的理由。但我也希望拍摄的过程系统而迅速,靠直觉反应,凭感觉完成。大部分情况下,我用广角镜头拍摄,希望传达出事物的面貌以及亲密感。

这还是前数字时代,所以我配备了尼康单反相机、莱卡 M6、宾得 645 和一部录音机以便采访沿途的人们。我认为,养成一丝不苟地做笔记以及记录资料的习惯是非常明智的,若将来选择出书或开展览会,这些文字资料就会派上用场。考虑到录音材料和视频是多媒体必然的组成部分,收集相关材料是个好主意。你应该给自己和项目留有尽可能多的选择,因为通常无法预测项目会在哪里结束。

我一直在寻找摄影的禅机,但这不是一件容易的事,特别是在纠结于新型而不熟悉的拍摄工具时。回顾以往,简化拍摄过程反而更有意义——一部照相机和一个镜头便已足矣。但这是需要通过拍摄加以证明的结论。这是一次奇妙的旅行,它使我认识到摄影过程的核心要点,这就是即将传授给你们的十项修炼。

我认识到,对一名摄影师而言从不会有工作结束的一天。生活是全天候的,拍摄机会也无时不在。一个地区的景色、感觉、光线和节奏总是在不断变化,白天或黑夜的不同时段都有可能出现有趣的事物。我只需调整自己的位置,选

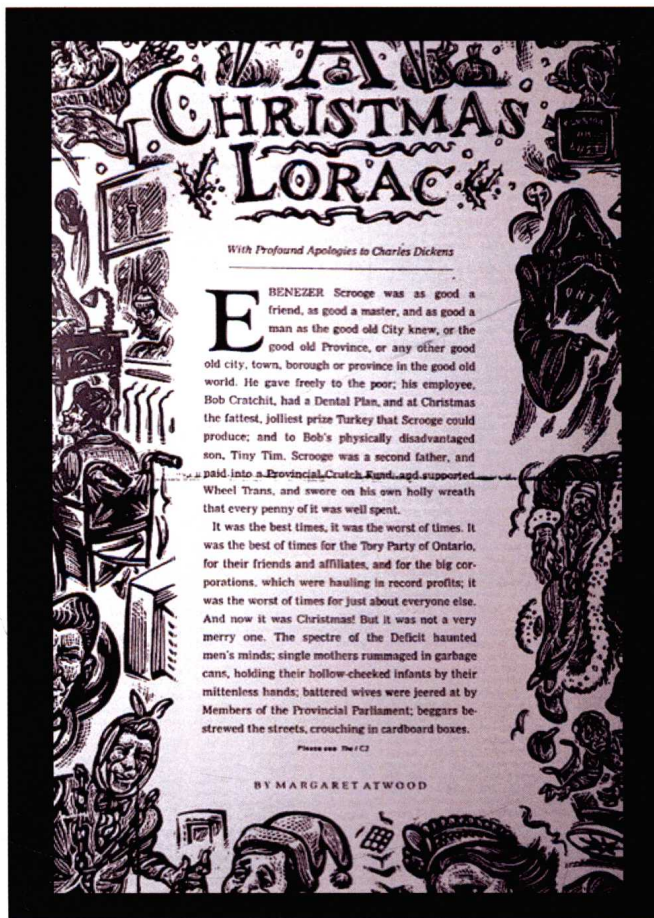


图 1.5 玛格丽特·阿特伍德 (Margaret Atwood) 的文章。

择拍摄的时机和方位即可。我需要挖掘我的视觉潜能,将之作为标准,同时力求耐心细致并放慢工作速度(图 1.6 ~ 图 1.9)。

这个项目使我认识到远离安乐、消除胆怯的好处。害羞的人从事一项需要与陌生人打交道的项目时一定要克服胆怯心理。在第 5 章中我概括了拍摄人物的一些策略。拍摄雅利安部落时,我学会了信任自己的直觉,也明白了耐心与坚持常常会回报以美妙的图像。



图 1.6 ~ 图 1.9 选自“美国的边缘”项目的 4 张照片。©Steve Simon

