

助 您 成 长 为 摄 影 家 的 50 项 修 炼

刘宽新
◆ 著

*Becoming a Master
in Photography*

摄影家

是怎样炼成的



*Becoming a Master
in Photography*

摄影家 是怎样炼成的

刘宽新 ◆ 著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

摄影家是怎样炼成的 / 刘宽新著. — 北京: 人民邮电出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-115-26907-2

I. ①摄… II. ①刘… III. ①摄影技术 IV. ①J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第234828号

内 容 提 要

本书是著名摄影家刘宽新先生继《数码影像专业教程》、《数码影像专业锐化》和《数码影像核心理念与关键技术》之后的第4本著作。

本书结合作者四十多年的教学与讲座经验以及多年的数码影像鉴定经验, 并从多年担任各类影赛(第23届全国摄影艺术展评委)的所见所闻出发, 重点讲述阻碍摄影爱好者和摄影家成长的50个核心话题, 轻松帮助您完成摄影成长之路上的50项修炼。

本书适合摄影爱好者和摄影师阅读, 也可作为高等院校相关专业的教材选用。

摄影家是怎样炼成的

-
- ◆ 著 刘宽新
责任编辑 黄汉兵
 - ◆ 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>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 24
字数: 459千字 2012年2月第1版
印数: 1—3000册 2012年2月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-26907-2

定价: 128.00元(附光盘)

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

反盗版热线: (010)67171154

读有效用的书

——写在《摄影家是怎样炼成的》出版之前

我与刘宽新相识将近十年，深知他的勤学多思，也深知他为写每一本书所付出的心血。他从研究胶片开始转向研究数码影像技术，经历了非常刻苦的努力过程。他的《数码影像专业教程》、《数码影像专业锐化》、《数码影像核心理念与关键技术》也是我必须学习的书。我在他的书里学到了比一般技术书更加有效用的知识。他为服务于创作而深入研究数码技术，能够把数码技术在创作原理上讲得很清楚，在关键点上能够下解剖刀，让我茅塞顿开。

我曾经与他一起到很多地方讲课，他讲的数码影像技术，紧紧贴着创作走，完全是为了出好片服务，深受广大影友的欢迎。不仅如此，他最难得的是也是一位优秀的摄影家，十分勤奋地拍摄，非常理解当下摄影创作中的难点和不足之处在哪里，所以能够在难点之处、重点之处开展分析，将技术与艺术相结合，融会贯通。

我们创立“中国摄影家大PK”活动，聘请他作技术顾问，两年来经历了十几场摄影家之间的对抗赛，他每场都从始至终地参加了。在这个过程中，他不但为选手做作品还原的工作，而且还与摄影家、理论评论家一起研究观看方式、审美趣味和编辑图片等问题，十分投入，他勤于思考、善于总结、遇到问题不依不饶的品格，给所有选手和随队编辑都留下了深刻的印象，以至于我们不但把他当作技术专家，还把他当作摄影家和理论专家。他多次说，参加大PK活动启发了他，可能是因为一群专门拿出时间和精力研究拍摄过程中问题的人感染了他，也激发了他的艺术思维。但刘宽新就是刘宽新，他能够结合自己四十余年的摄影实践经验，认真总结担当国展评委、进行影像鉴定、举办各种讲座及与各地影友交流调研等实践，融合大PK活动的所思所想、所见所得，在他三本数码影像的技术专著之外，又完成了这本创作理论新著作——《摄影家是怎样炼成的》——一个摄影家既能在技术理论上有所建树，又能研究文艺理论，难能可贵。

我相信这是一本很有效用的书，书中观点均是从实际拍摄和研究过程中得来的，与闭门造车不同。在此，我真诚地提醒广大影友，此书很值得一读，因为这是一本来自实践、理念与技术并重的书，一本贴心贴意的书。

李树峰 2011年9月
中国艺术研究院摄影艺术研究所所长
中国摄影家杂志总编
中国摄影金像奖获得者

书前白话

我从1968年开始学习摄影至今，已经爬坡40多年，有一个问题始终在我眼前晃来晃去：什么是摄影中最重要核心？多年来一直困惑于此，不得详解。

照片要拍得漂亮还是拍得深刻？是技巧重要还是理念重要？是靠器材精良还是靠心有灵犀？是前期拍摄精到还是后期制作取胜？是依赖巧抓机遇还是苛求题材过硬？是以形式取悦读者还是以内容感动世人？

这哪里只是一个问题，摄影的内核到底是什么？我仍需不断思索。

我钟爱摄影，我不甘于找不到摄影的核心而永远游离在摄影的边缘。任何人都想做好自己的事情，有些人说我拍照片就是玩儿——其实未必是真话，摄影人都想拍出好作品，以验证自己的进步，以影像修身养性、充实灵魂，把真诚融入影像，使人生更加精彩。

不想当将军的士兵不是好士兵，同样，不想成为大家的摄影人也不是有志向的摄影人。尽管我主张不为名利去拍照，也不以成败论英雄，但是，世界文明需要靠包括文化经典在内的创造力推动。历史需要经典，经典需要不断去创造，我们为什么不挺身走在摄影的前沿，创造应当由我们创造的经典？摄影家、大师、大家不是自封的，只有越过浮华、用心血浇灌影像，才能够创造出时代经典，获得历史赋予的真正荣誉——摄影家。

摄影家到底应该具备哪些潜质？我以为摄影大家与普通爱好者的主要区别不在于貌似，不在于使用的摄影器材是否昂贵，而在于摄影融入心灵内部的程度、是否成功建立摄影独有的形象思维意识、是否具备完善的影像表达潜质和全面的技术以及是否具备摄影已成为其第三只眼的“特异功能”。摄影家用作品承担责任而非获取名利，摄影家用影像指引理想而非粉饰太平，摄影家以公平心面对世界而非扭曲现实。摄影家把摄影融入灵魂，让拍照成为自觉。

一幅照片在时过50年后，人们还能记得并传颂的，才是经典。经典影像可以记录

历史、影响世界、推动人类文明进程。摄影家就是能够创造经典影像的人。

怎么才能成长为摄影家？摄影家是怎样锤炼而成的？这是一个太大太难的话题。

我拍照40多年却走了很多年的弯路，拍了很多当时美丽养眼而今天看了令我汗颜的照片。我写这本书只有一个目的，就是把我几十年来没有思考明白的问题重新思考一遍，找出导致我走弯路的教训，让有缘看到我这本拙作的摄影人少走几步弯路。

我对摄影技术有琢磨的偏好，自以为有坚实的基本功。数字时代来临激发了我研究数码摄影技术的热忱，先后编写了《数码影像专业教程》、《数码影像专业锐化》和《数码影像核心理念和关键技术》3本书。有一天我终于想明白了，摄影说到底是一个字：技术、思想、文化。仅有技术只是匠人，在数码技术起步初期，人们困惑于数码，对新技术学习表现出极大的热情，似乎掌握了技术就掌握了摄影。几年后，当人们基本掌握了数码知识，又发现无论技术如何先进、器材如何精良，单纯的技术优势并不能使照片成为经典。决定的因素依然是人的思想和理念——我们无法超越哲学的框定。

电视剧《天道》中有一句台词：“有道无术，术尚可求也，有术无道，止于术”。用在摄影上——仅求摄影之术，不求摄影之道者，只是匠人。

子曰：“道之不传也，久矣。”、“人能弘道，非道弘人”。当今摄影的现状不正是如此吗？

因此我们必须双管齐下，在学习技术特别是数码技术的同时，同时注重全面提升摄影文化理念，提高摄影素养，修炼心性和完善人格，力戒浮躁、沉心磨砺，寻觅摄影文化的精髓，追逐影像理念的高度。

4年前我开始构思动笔，想把多年思考的问题总结成影人必须经历的50项修炼并写成一本书。我告诫自己，文章是写给人读的，尽量让读者直接理解作者的观点，避免咬文嚼字空谈概念。以我目前的认识水平，觉得如果完成这50项修炼的思考和训练，爱好者有可能步入摄影家的行列。说实话，完成这50项修炼不大容易，我可能终生都修炼不完。经过这50回合的“炉火熔炼”，看看我们能不能共同感悟“摄影家是怎样炼成的”，最终完成理想——成为名副其实的摄影家，承担起弘扬摄影之道的历史责任。

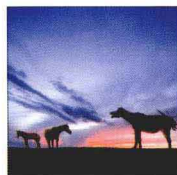
目录



| 009 | **01** 跨越摄影起步的初级阶段——浮光掠影



| 016 | **02** 拍照片是拍自己



| 020 | **03** 把摄影融入灵魂，让拍照成为自觉

| 025 | **04** 打开慧眼，激活观察力



| 031 | **05** 做正直诚实的人，不为功利拍照片

| 037 | **06** 维护摄影的真实性，就是保护摄影自身



| 042 | **07** 遵守修饰新闻纪实类照片的规则，不做“骗子”

| 049 | **08** 用足软件，放手创作艺术类作品，不当“傻子”

| 056 | **09** 迷途知返——检讨摄影人的10个误区

| 072 | **10** 借鉴提高——学习摄影家的10个经验

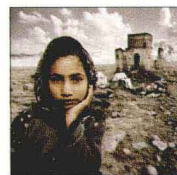
| 085 | **11** 摄影成长的3个阶段



| 091 | **12** 什么是好照片

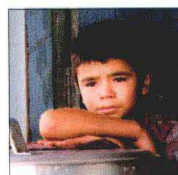
| 098 | **13** 突围——冲破“糖水片”模式

| 102 | **14** 僵化的思维套路是一块障眼布



| 106 | **15** 突破甜俗，拍好风光照片

| 112 | **16** 认知世界风景摄影发展的3个阶段



| 118 | 17 树立全新风景观——尊重自然

| 125 | 18 照片的优劣，取决于了解对象的程度

| 130 | 19 没有最好的器材，只有最合适的器材

| 136 | 20 有的放矢——针对题材组合器材，预演技术流程

| 140 | 21 明确叙事主线，锤炼摄影语境

| 146 | 22 从具象现实中提炼抽象形态

| 152 | 23 拍摄有人性的影像

| 157 | 24 抽象思维和形象思维

| 171 | 25 拍有内容、有价值的照片

| 178 | 26 破译符号，解读象征，激活联想

| 186 | 27 拍摄思路完整周密，镜中自有无尽鲜活

| 193 | 28 百姓生活常态——永远的关注对象

| 200 | 29 困难和成功伴生，危险与价值并存

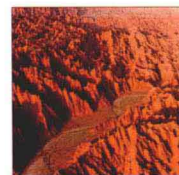
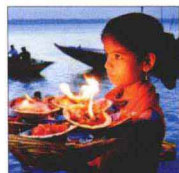
| 208 | 30 独特观察，获得新鲜视觉

| 218 | 31 冲破雷同、切忌模仿，善于创新

| 228 | 32 反复否定，锤炼画面，强化对本质的表达

| 238 | 33 唯有画面生动，方可诉求鲜明

| 247 | 34 塑造有基调的色彩



| 258 | **35** 身到、心到、手到，不漏精彩瞬间

| 265 | **36** 基本功——需要不断强调的话题

| 274 | **37** 强化影像叙事，力求面面俱到

| 280 | **38** 创作不是偶得机巧，而是磨砺心智的过程

| 286 | **39** 破定式可以拓宽视野，变思维能够发现题材

| 294 | **40** 万物皆有情，影像通内心

| 301 | **41** 生活底蕴的厚度决定影像哲理的深度

| 308 | **42** 细读无言印记，倾听无语诉说

| 313 | **43** 以瞬间凝固典型，用事实揭示真谛

| 323 | **44** 灵活善变，变不利因素为有利条件

| 327 | **45** 拍身边小事，为现实留像

| 334 | **46** 专心坚持，深入拍好一个题材

| 346 | **47** 文字配照片——是互动增色还是削弱影像

| 361 | **48** 完美创作——亲历前、后期全过程

| 368 | **49** 最后的烹饪——编辑出好照片

| 373 | **50** 展示作品，加强影像的综合表现力

01

跨越摄影起步的初级阶段 ——浮光掠影



二三十年前，摄影是一件很奢侈的事，照相机在全民中的拥有量极低，大部分能够拍照的是有单位支持的专业或半专业人员。加之胶片摄影需要有一定技术，所以拍摄照片是个“技术活”，普通人很少企及。改革开放以来，人们的生活水平大大提高，人们的需求从满足温饱扩展到精神层面，摄影作为最大众化的文化活动之一，而得到人们的青睐。特别是近年来数码相机日益进步和数码技术的普及，摄影教育和学习的渠道多样化，摄影的入门技术降低到近乎“零门槛”的程度，摄影不再神秘，任何人都可以拿起相机拍摄出技术上不错的照片。学习摄影和爱好摄影的人呈上升趋势增长，我们迎来了摄影平民化、大众化的时代。

一旦迷上摄影，人们的拍摄热情迅速高涨，从节衣缩食购买价值不菲的器材到远涉千山万水去名山大川拍摄，收获的回报和能力的证明又再次推高热情。我们在欣喜摄影发展、队伍壮大的同时，需要对蓬勃发展的摄影大军现象稍做分析，看看这支大军的基本构成。

摄影队伍大致可以分为下面几类从业人员和摄影方式。

(1) 休闲娱乐型。把摄影与户外活动和旅游结合，在活动中拍摄，以健身和陶冶情操为主要目的。不以照相为营生，自得其乐，不计较摄影伴生的名利。

(2) 高度发烧型。主要以业余爱好为主，对摄影投入极大热情，对摄影文化和影像有很高追求。希望在摄影实践中不断突破自己，取得新的成就。

(3) 职业摄影从业人员。以摄影为生的人员，包括媒体、影楼、商业摄影等行业。职业摄影从业人员对本行业的影像要求极高，是摄影行业的业务主力。

(4) 自由摄影师。自由摄影师大多出身于前面三类，一般都具备娴熟的技艺，积累了丰富的影像经验。自由之身可以避开环境的限制，充分表达自己的艺术理念和行为，往往执掌一类流派风格，是一支人数不多但不可忽视的摄影队伍。

应该说，分类构成并不能成为区分优秀摄影家和普通爱好者的分水岭，各类中都有优秀摄影家，也存在水准一般的爱好者。从绝对量上讲，普通爱好者仍然是摄影大军的主体。从我41年摄影的经历中，目睹见证了无数摄影发烧友的成长过程。分析摄影成长的基本过程，找到成为优秀摄影家的规律，是每一个希冀成才的人都想关注的。下面让我们从摄影再现的起步阶段——浮光掠影说起，这是学习摄影的每个人都要经历的阶段。

或三五结友外出采风，或郊游远足施展摄影技，或参加摄影团正式创作，采风摄影是近年来颇为风行的摄影方式之一。人们拿起心爱的宝贝相机，如猎手出征般浩浩荡荡外出“猎像”，或许在没有做好真正文化准备的时候，只是按照眼见过或听说过的好照片标准，开始了采风摄影。

采风摄影是目前摄影大军最普遍的摄影方式之一，有所谓“风景在远处，风光在险处”的说法，不少人辛辛苦苦远足摄影，大多着眼于一般风光摄影和民俗摄影题材。坦率说，没有受过系统摄影教育的摄影爱好者，往往处于“旅游+拍照”一般性的精神消费层面，停留在表象观察和猎奇拍摄的“浮光掠影”摄影阶段。分析和反观一般的采风摄影照片，发现不少是由于缺乏对拍摄对象的研究和必要的文化提炼准备，没有明确的表达诉求思路，造成观察不够深入、发掘没有深度；偏重于表面的光影技巧，缺乏平实、厚重的内涵。这往往是由于胸中没有哲理思辨，眼

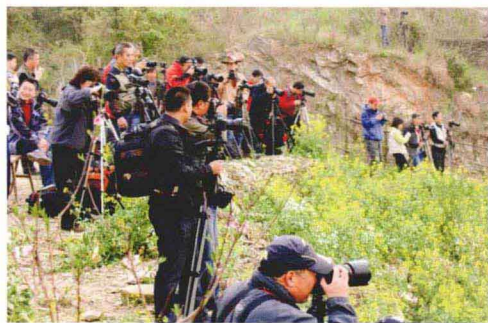
中自然就看不到承载思想的视觉形象符号。

在集体采风团中普遍存在一窝蜂地赶场、盲目攀比器材、选择没人去过的地方猎奇等现象，甚至出现几千人同时拍摄一个摆布导演假民俗的“壮观”场面。没有独特思维的结果是画面雷同，互相模仿，拍摄的影像千人一面。这种摄影已经变了味儿，不再是探求生活真谛的个性创作，而成为没有特色、脱离生活的“影像装修腻子”。摄影人被社会认为是一群“专找天下美景拍明信片”的人，甚至是专门利用PS造“美景”的人。缺乏新意、粉饰生活、没有内容的甜俗糖水片之所以能够泛滥，其原因之一是拍摄这些照片的动机所限——不少影友是为了某某影赛投稿获奖，具功利性目的。这和近年来不少影赛中片面强调所谓表面唯美的“画面效果艺术性”不无关系。功利摄影误导了不少有才华的摄影人走了弯路，目光短浅的结果是照片浅薄，如此摄影难以成为真正有作为的摄影家。

为了对一窝蜂浮光掠影拍摄的情况有所认识，这里展示一些在霞浦和婺源拍到的影友“创作”场面，不是批评，只是请读者从这些场面中冷静反思，检讨我们的摄影状态。



| 图1-01 |



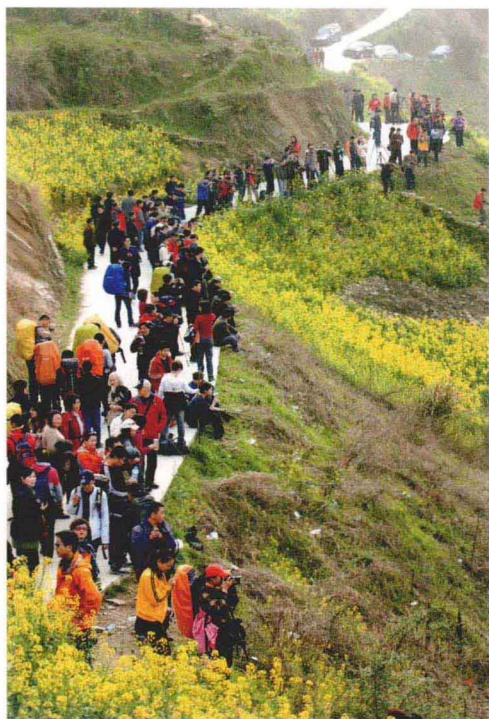
| 图1-02 |

图1-01 在霞浦海边，几百人在导游的带领下，清晨4点起床，争相赶到最佳拍摄地点，画面中长长的路边，竟然没有支三脚架的地方。可以想象，所有人拍摄的照片会有多么相似。

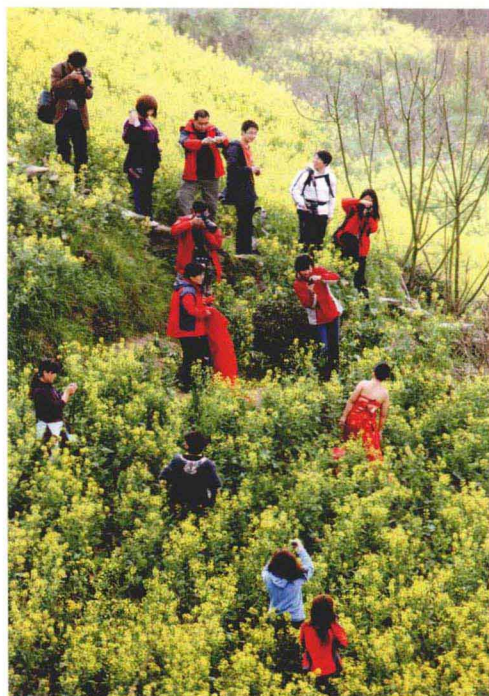
图1-02 在婺源石潭的山上，每人交3块钱，可以进到老乡围起来的专供拍摄的自留地里，人头攒动，仍然是无处支三脚架。大家都在等待云开日出、云烟缭绕的一刻，拍摄出在旅馆墙上看到的本地经典美景。

图1-03 没有进到拍摄自留地里的影友，只好站在山下面的路边，也是近百支镜头对准一个方向，等待美景出现。

图1-04 那一天始终阴天，期盼的美景没有到来，有人索性安排一位少女走进油菜花地里供大家拍摄。当地农民大声疾呼不要踩了油菜，无人搭理。



| 图1-03 |



| 图1-04 |



| 图1-05 |

图1-05 在霞浦，导游带领大家拍摄“保留节目”——樟树与老牛。只见，收了表演费的老农牵着两头非常专业的牛，在最佳视角和路线上反复表演牧归。当地人说，拍照片和拍电视差不多，都是要导演的。



| 图1-06 |

图1-06 有专门烧火放烟的，要用潮湿的树叶才能有烟且耐烧。整个表演团队配合得井井有条。



| 图1-07 |

图1-07 导游就是总指挥，众影友非常投入，希望抓住每次出“大片”的机会。

图1-08 该图是笔者在现场拍摄的并经后期制作完成的最终成品照片。的确非常美，好一幅田园风光，充满“生活气息”。这种伪造“生活”的照片目前仍然得到很多人青睐。



| 图1-08 |

图1-09 前一天，在路边发现了一棵大樟树，这是在摄影团规定路线之外的内容。我们要求停车，老远看到有老农和老牛走来，于是等在路边，以樟树作背景，抓拍了这幅画面。没有导演摆布，这张照片可能只有我一人拍到，角度只有一个，错过分毫都没有画面的张力和叙事的完整。我更喜欢这张真实反映生活的照片。



| 图1-09 |

在众多影友的拍摄内容中，风光题材是经久不衰的题材。拍摄美景的本身没有错，中国人有从唐宋绘画美学传承下来的山水情结，风光摄影也是摄影审美的重要功能之一。但是，风光摄影不是摄影的全部，更不是唯一，那种一说学摄影就是去名山大川拍美景的思维是狭窄的。对于一般的消费式、唯美式的风景摄影狂潮，有学者提出质疑，认为风光摄影缺乏原创精神，是典型的靠天吃饭，如果把

风光摄影作为摄影的主体，则使摄影的社会功能变得狭窄，虽然有争议，但是其反思的观点值得重视。

采风摄影是每一位摄影人在学习摄影中必须经历的阶段。外出摄影可以开阔眼界、陶冶情操，可以在摄影现场真实地练就观察和捕捉的基本功，使自己从各方面适应摄影的特定要求，锤炼摄影意识和摄影表达的功力。摄影的最大特点是“必须亲临现场”，我们要充分利用外出采风面对生动题材的好机会，做好实景拍摄中的基本功训练，多动脑筋，防止无节制的、浮光掠影式的盲目拍摄。

何为浮光掠影式的拍摄呢？所谓“浮光”，就是只观察表象，没有深入事物的内部，对景物或人物所承载的意义缺少发掘。片面捕捉光影变幻的美丽，刻意抓取人物莫名的笑脸，机械地理解构图法则，潜意识模仿经典画面。只看到景物的形态，不去深究景物的内涵。在“浮光”扫描的眼光下，拍摄的结果就必然是“掠影”。影像平平没有情感，缺乏新意毫无生气。浮光掠影式照片的一大特点是任何人都可以轻易复制，谁到了那个地方都可以拍摄到同样的照片。照相机最大的好处是瞬间可以拍到与实景一致的照片，但这也是照相机最大的局限，简单复制场景不是创作，那只是拍照。谁能拍摄到人人可以看到，却很少有人摄取到的独特画面，才能体现“原创”，成为真正的“摄影”。浮光掠影只是利用了照相机最简单的功能而已。

浮光掠影式的照片很少有人文价值。真正的摄影家是通过包含风光在内的影像，在彰显视觉审美的同时，表达对人文精神的关怀，把人们的心灵带到另一个高于表象的世界；引发思考，激励精神，推动社会文明的进步。

浮光掠影式的拍摄又是摄影爱好者成长中的一个必经之路，不能揶揄嘲笑。但是，尽快走出这个阶段并步入更为理性的高层次创作阶段，是每一位摄影人应该关注和反思的。拍摄一千张平庸照片，不如拍一张印象深刻的佳作。在低成本数码拍摄的今天，拍得多，往往易拍得“浮”；

多学习传统胶片摄影师的严谨节约，慎重按动每一次快门，沉下心来步入稳健的状态。

克服浮光掠影式拍摄，有一个好方法就是“三步否定法”。在拍摄现场，认真拍摄第一张照片，然后立即否定自己，认为第一张是“垃圾”；马上换一个手法，用全新的角度和技术手段拍摄第二张。接着，再否定第二张，强迫自己突破自己。快速总结前两张照片的不足，再用“脱胎换骨”般的思维拍摄第三张。最后你可能会发现，这3张照片好像不是一个人拍摄的，第三张可能比第一张好得多。这是一个简单的训练方法，坚持下去，会增强严谨拍摄、用心创新的自觉性。久而久之，每次起步拍摄你就处于第三张的深入状态，不再是浮光掠影状态。

笔者在30年前做黑白暗房时，曾经做过这样的试验，第一天将20张底片冲洗放大，结果20张照片都一般，这是简单劳动。第二天将同一张底片反复放大20种画面一样但影调不同的照片，直至放大出该底片的最佳效果，结果是大大加强了对暗房技艺的理解，那是暗室创作。这个训练令人刻骨铭心，并受益终生。摄影也是一样，创作能力的提高，需要刻意训练。浮在表面的拍摄只是简单劳动，只有身心投入到摄影创作的内核中，才能有所提高，尽快从初学爱好的层面过渡到专业的层面，这个“专业”不是职业转换，而是对摄影文化和影像意识的理解更加深入。

02

拍照片是拍自己



许多摄影人问得最多的一个问题是“我为什么拍不出好照片？”我的回答是：“要想拍出好照片，首先要先修炼，完善自己的内心”。

史学家威尔·杜兰特在《世界文明史》中说：“一个伟大文明的衰落，只能始于自身内部”。同样，人的“自身内部”状态，也决定自己的一切，包括自身的行为和表达事物的观点。

表面看上去，照相是用镜头对着别人；其实，按快门的那一刻都在不自觉地抒发自己的内心情怀。摄影人的内心包括个人世界观、价值观、道德修养、文化积淀和社会责任，包括由内心而主导发生的潜意识观察方式、价值取向、趣味选择、瞬间抓取和技术落实等具体行为。所谓“像由心生”，就是主观内心对客观事物截取的主导性作用。

摄影虽然是拍摄客观事物，表面上具有客观性。其实，影像来自人对客观事物的选择和截取。问题来了，人的眼睛在环视周围时，可以看到 360° ，而相机（以标准镜头为例）一般能够表现的视角为 47° 左右，何以单单选择这个 47° 而不是那个 47° 呢？之所以选择这个画面，是因为他认为有价值，能够表达他对这种事物的认知，能够通过这个画面传递有用的信息。取景选择，是摄影最主要的信息截取方式。截取的判断是由人决定的，截取的理由也是成千上万的，但都离不开个人的价值取向。“片”如其人，照片就是摄影者心境的表露。

人的世界观、价值观和对待世界的态度，是由个人经历和接受的教育形成的。我特别强调经历的重要性。经历是活的老师，是最有说服力的历史教科书，是任何力量都不能改变的认识论事实，也是胜于任何说教的生动教育。经历了某个历史时代，就会形成那个时代的价值观和对待事物的基本态度。例如，经过浴血奋战解放全中国的老兵最懂得今天的幸福来之不易；经历过3年自然灾害的老人都具有节俭的美德；

受过系统中华传统教育的，知道礼义廉耻和厚德载物之道；经历了文革磨砺的，珍惜民主和稳定；在到处造假、处处“山寨”的环境下成长的人，很难理解“诚信”二字对一个民族的重要性；在急功近利、浮躁肤浅的环境中不能沉稳处事的，难以分辨什么是厚重和浅薄；成天把时尚挂在身上，靠感官刺激过日子的，可能淡漠对大众关心，不乐助人，也缺乏感恩。我们观察一下周围会发现，无论年轻时多么义气刚烈，人到了老年都会朝着温和谦让、与世无争的心性过渡。这是经历的结果，是一生学习而积累的真正智慧。老人内在的刚烈表现在对原则的坚持上，他们会守住最后的价值底线。

同在一个时代，经历和学习方式可以造就完全不同的人。

不同的人对待同一个事物的态度有时完全不一样。相同的人处在不同的位置时态度也会大相径庭，比如，上了公共汽车的人，希望别再上人导致过于拥挤，在车下的人则力争挤上去。世界就是这么复杂，同一个事物，由于自己内心不同，会有不同的判断，实施不同的行为。如果用照相机拍摄，可能会拍出完全不同的照片。许多人摄影人去西藏或甘南，拍摄过大量朴实的藏民。有的摄影人居高临下，以“文明人”自居，镜头专门对准来自艰苦生存环境的贫穷牧民，刻意捕捉蓬头垢面和呆痴目光，如此还嫌不够，在后期制作时，再一次突出悲怆的灰蓝色调，推离他们远离文明。笔者看了这样的照片，内心不能接受。其实，这不是

藏民的实际生活，现在的藏族人大都生活的健康、愉快；至于到了朝圣的节日，面对佛祖虔诚、肃穆，“木讷”是他们内心超然的表现，一般城里人可能完全读不懂他们的神情。他们果敢、刚烈、意志坚强，对财富、生死、信仰及自然都有独到的情感和理解。我们没有理由用某种不尊重的心理拍摄他们。可以说，凡是对拍摄对象缺乏尊重的摄影人，首先是自己内心不健康、不善良或不仁厚。

反之，如果认真学习有关藏学知识，了解藏族文化，尊重藏族习俗，爱戴藏族人民，你镜头下的影像就会变得深厚。要拍出饱含他们内心情感和民族性格的照片，首先机位不再是居高临下，而是可能蹲下或跟他们一样俯卧，平等地面对他们。这不是技术问题，而是自己内心修养的区别。

这里说的是藏族题材，面对其他题材中所有的拍摄对象，同样都要真诚，都要尊重。哪怕是一块没有生命的石头，都要用敬畏之心观察，用热爱之心表现它。

一个内心阴暗卑微的人，看什么都是有毛病的。一个内心阳光的人，看什么都是光鲜的。世界本无色，色彩来自于自己的心境。

禅境故事讲：“问：‘你自家已拥有一座宝库，为什么却跑到外地寻宝？’‘我的宝库在哪里？’答：‘就是自你心内扬起的渴求之心，开启你自己的宝库，享用你的宝库。’”

如果你看不到光鲜的生命之美，何