

镜头中的生活
LENS ON LIFE
用摄影讲述生活的故事

【美】斯蒂芬妮·卡拉布·莱斯·罗伯茨 著
金立旺 苏丹 译

中国摄影出版社
China Photographic Publishing House

014014884

J439.1
04

镜头中的生活

用 摄 影 讲 述 生 活 的 故 事

【美】斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨



J439.1
04

中国摄影出版社



北航

C1701585

图书在版编目 (CIP) 数据

镜头中的生活：用摄影讲述生活的故事 / (美) 罗伯茨 (Roberts, S.C.) 著；金立旺、苏丹译. -- 北京：中国摄影出版社, 2014.1

书名原文: Lens on life

ISBN 978-7-5179-0039-9

I. ①镜… II. ①罗… ②金… III. ①新闻摄影—美国—现代—摄影集 IV. ①J439.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311582号

北京市版权局著作权合同登记章图字：01-2013-6625号

Copyright © 2012 The Ilex Press Limited.

镜头中的生活——用摄影讲述生活的故事

作者：[美] 斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨

译者：金立旺 苏丹

出品人：赵迎新

责任编辑：李亚坤 谢建国

版权编辑：黎旭欢

封面设计：衣钊

出版：中国摄影出版社

地址：北京市东城区东四十二条48号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网址：www.cpph.com

邮箱：distribution@cpph.com

制版：北京杰诚雅创有限责任公司

印刷：北京华联印刷有限公司

开本：12开

印张：16

字数：200千字

版次：2014年1月第1版

印次：2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5179-0039-9

定价：89.00元

版权所有 侵权必究

目 录

06: 引言

纪实摄影具有留住重要历史瞬间的功能。它可以揭示被隐藏的事实；拓展我们对于不同的人群、空间和难以体验的经历的认知；重塑（或颠覆）我们的固有观念；还可给出对于人性的真实看法。把这本书看做是你旅途的伴侣吧，把握这些在你面前展开的人生画面。

10: 第一章 走进纪实摄影师的内心世界

拓展你对于纪实摄影概念的认识，走进各类纪实摄影师的镜头背后接受启发。这些摄影师包括贝丝·鲁尼、塞恩·弗拉纳、艾迪·卡什、约翰·洛恩加德、伊丽莎白·弗莱明、瑞克·斯莫兰和埃利奥特·厄尔维特。沿着他们追逐摄影的轨迹，感受他们的摄影灵感，分析其独特视觉形成的由来，并巧妙地汲取他们的经验方法。

图书在版编目 (C I P) 数据

镜头中的生活：用摄影讲述生活的故事 / (美) 罗伯茨 (Roberts, S.C.) 著；金立旺、苏丹译. -- 北京：中国摄影出版社, 2014.1

书名原文: Lens on life

ISBN 978-7-5179-0039-9

I. ①镜… II. ①罗… ②金… III. ①新闻摄影—美国—现代—摄影集 IV. ①J439.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311582号

北京市版权局著作权合同登记章图字：01-2013-6625号

Copyright © 2012 The Ilex Press Limited.

镜头中的生活——用摄影讲述生活的故事

作者：[美] 斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨

译者：金立旺 苏丹

出品人：赵迎新

责任编辑：李亚坤 谢建国

版权编辑：黎旭欢

封面设计：衣 钊

出版：中国摄影出版社

地址：北京市东城区东四十二条 48 号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网址：www.cpph.com

邮箱：distribution@cpph.com

制版：北京杰诚雅创有限责任公司

印刷：北京华联印刷有限公司

开本：12 开

印张：16

字数：200 千字

版次：2014 年 1 月第 1 版

印次：2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5179-0039-9

定价：89.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

06: 引 言

纪实摄影具有留住重要历史瞬间的功能。它可以揭示被隐藏的事实；拓展我们对于不同的人群、空间和难以体验的经历的认知；重塑（或颠覆）我们的固有观念；还可给出对于人性的真实看法。把这本书看做是你旅途的伴侣吧，把握这些在你面前展开的人生画面。

10: 第一章 走进纪实摄影师的内心世界

拓展你对于纪实摄影概念的认识，走进各类纪实摄影师的镜头背后接受启发。这些摄影师包括贝丝·鲁尼、塞恩·弗拉纳、艾迪·卡什、约翰·洛恩加德、伊丽莎白·弗莱明、瑞克·斯莫兰和埃利奥特·厄尔维特。沿着他们追逐摄影的轨迹，感受他们的摄影灵感，分析其独特视觉形成的由来，并巧妙地汲取他们的经验方法。

70: 第二章
拓展你的创造力 打开你的视野

你的主观视野，在无意识中会影响着你“会”看见什么，并选择哪些画面来进行拍摄。是什么东西吸引了你的眼球？你能否看到超越事物本体的东西？你的照片能否展示你具有的特质？要积极尝试拍摄并处理照片，积累经验，增强创造力，拓展自己的视野。同时，保持对生命真谛的探索。

128: 第三章
寻找被摄对象 制定拍摄计划

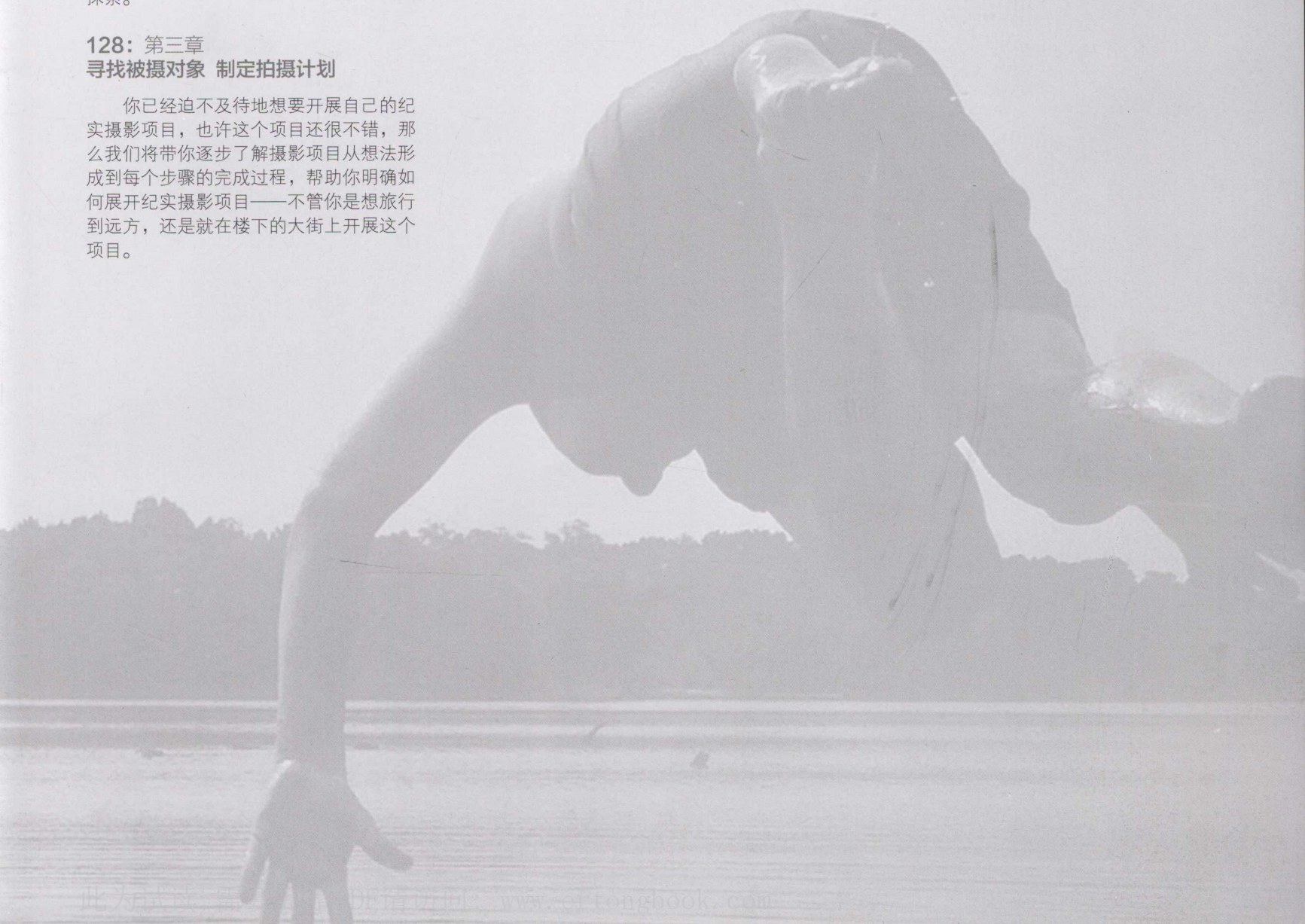
你已经迫不及待地想要开展自己的纪实摄影项目，也许这个项目还很不错，那么我们将带你逐步了解摄影项目从想法形成到每个步骤的完成过程，帮助你明确如何展开纪实摄影项目——不管你是想旅行到远方，还是就在楼下的大街上开展这个项目。

160: 第四章
超越自我 拉近与被摄对象的距离

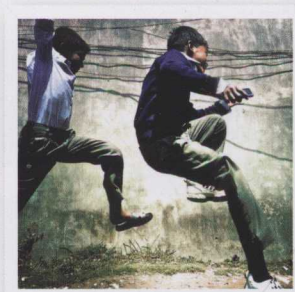
你已经明确目标，并计划好如何拍摄项目，现在就要开始拍摄了。但是，稍等！不要太盲目！在你举起相机之前，要让自己回想曾经进行纪实摄影的经历，这会帮助你打开眼界，增加勇气，去超越自我，拉近与被摄对象的距离。

184: 写在后面的话

对于公平的看法	186
索引	188
关于作者	190
关于“镜头中的生活”非营利组织	191
致谢	192



镜头中的生活





014014884

J439.1
04

镜头中的生活

用 摄 影 讲 述 生 活 的 故 事

【美】斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨



J439.1
04

中国摄影出版社



北航

C1701585

图书在版编目 (C I P) 数据

镜头中的生活：用摄影讲述生活的故事 / (美) 罗伯茨 (Roberts, S.C.) 著；金立旺、苏丹译. -- 北京：中国摄影出版社, 2014.1

书名原文: Lens on life

ISBN 978-7-5179-0039-9

I. ①镜… II. ①罗… ②金… III. ①新闻摄影—美国—现代—摄影集 IV. ①J439.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311582号

北京市版权局著作权合同登记章图字：01-2013-6625号

Copyright © 2012 The Ilex Press Limited.

镜头中的生活——用摄影讲述生活的故事

作者：[美] 斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨

译者：金立旺 苏丹

出品人：赵迎新

责任编辑：李亚坤 谢建国

版权编辑：黎旭欢

封面设计：衣 钊

出版：中国摄影出版社

地址：北京市东城区东四十二条 48 号 邮编：100007

发行部：010-65136125 65280977

网址：www.cp-ph.com

邮箱：distribution@cp-ph.com

制版：北京杰诚雅创有限责任公司

印刷：北京华联印刷有限公司

开本：12 开

印张：16

字数：200 千字

版次：2014 年 1 月第 1 版

印次：2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5179-0039-9

定价：89.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

06: 引 言

纪实摄影具有留住重要历史瞬间的功能。它可以揭示被隐藏的事实；拓展我们对于不同的人群、空间和难以体验的经历的认知；重塑（或颠覆）我们的固有观念；还可给出对于人性的真实看法。把这本书看做是你旅途的伴侣吧，把握这些在你面前展开的人生画面。

10: 第一章 走进纪实摄影师的内心世界

拓展你对于纪实摄影概念的认识，走进各类纪实摄影师的镜头背后接受启发。这些摄影师包括贝丝·鲁尼、塞恩·弗拉纳、艾迪·卡什、约翰·洛恩加德、伊丽莎白·弗莱明、瑞克·斯莫兰和埃利奥特·厄尔维特。沿着他们追逐摄影的轨迹，感受他们的摄影灵感，分析其独特视觉形成的由来，并巧妙地汲取他们的经验方法。

70: 第二章
拓展你的创造力 打开你的视野

你的主观视野，在无意识中会影响着你“会”看见什么，并选择哪些画面来进行拍摄。是什么东西吸引了你的眼球？你能否看到超越事物本体的东西？你的照片能否展示你具有的特质？要积极尝试拍摄并处理照片，积累经验，增强创造力，拓展自己的视野。同时，保持对生命真谛的探索。

128: 第三章
寻找被摄对象 制定拍摄计划

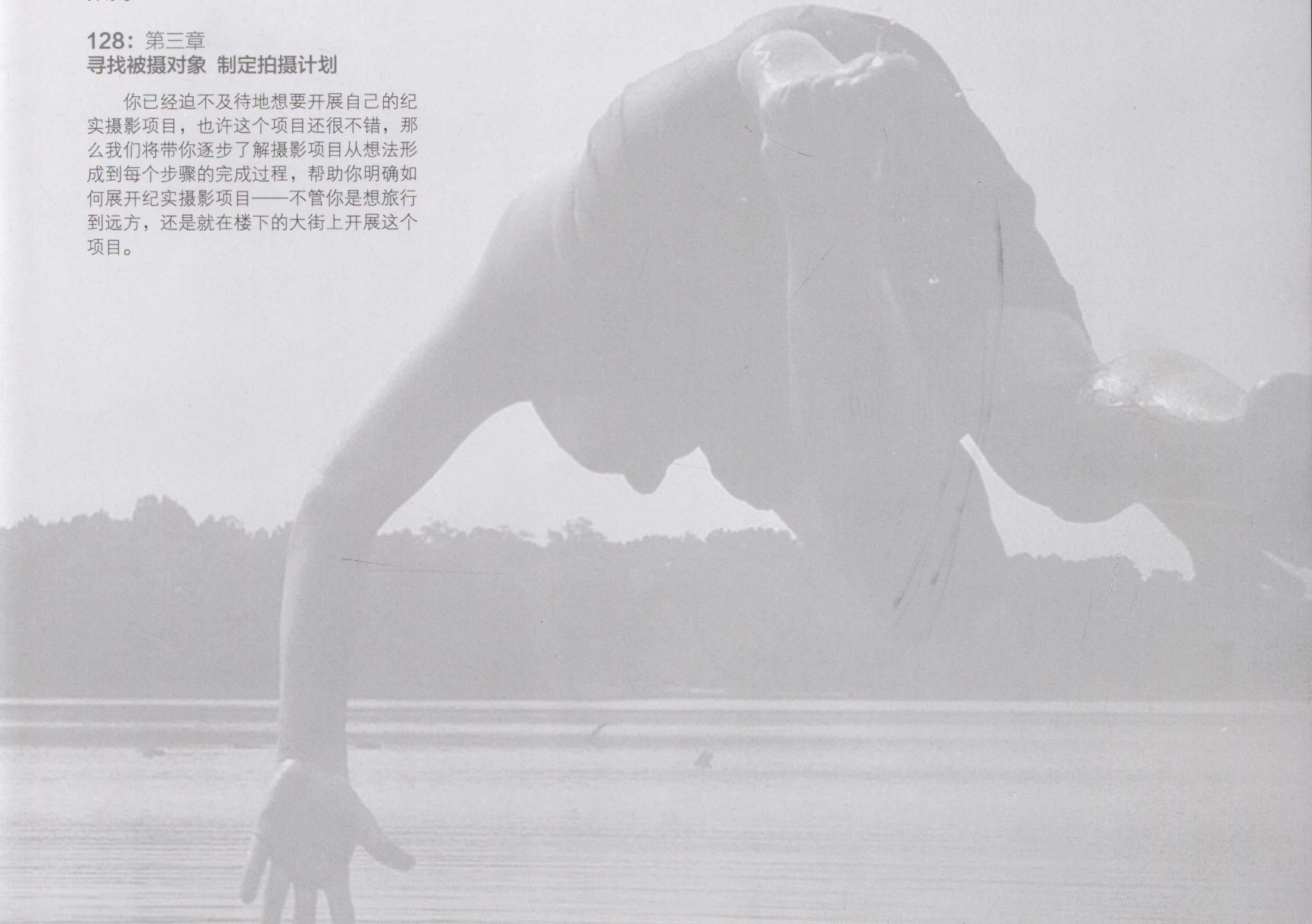
你已经迫不及待地想要开展自己的纪实摄影项目，也许这个项目还很不错，那么我们将带你逐步了解摄影项目从想法形成到每个步骤的完成过程，帮助你明确如何展开纪实摄影项目——不管你是想旅行到远方，还是就在楼下的大街上开展这个项目。

160: 第四章
超越自我 拉近与被摄对象的距离

你已经明确目标，并计划好如何拍摄项目，现在就要开始拍摄了。但是，稍等！不要太盲目！在你举起相机之前，要让自己回想曾经进行纪实摄影的经历，这会帮助你打开眼界，增加勇气，去超越自我，拉近与被摄对象的距离。

184: 写在后面的话

对于公平的看法	186
索引	188
关于作者	190
关于“镜头中的生活”非营利组织	191
致谢	192



关于纪实摄影的思考&本书的内容

纪实摄影是一门使用相机探索、研习、捕捉和分享真实瞬间的艺术，恰如我们所见，它通过单幅或者系列照片呈现的瞬间来展示事实的真相。作为摄影师，我们扮演着客观的观察者的角色，我们努力让自己对被摄者的影响最小化，但是在无意识中，我们还是在拍摄的每幅照片中投射出几分自我，展示着自己对世界的观察。

本书涵盖诸多贴士和技巧，是一本实践指南，是任何一名想从事纪实摄影项目的摄影师的必备良友（不论项目大小、涉及哪个领域、被摄对象配合与否）。

当下的生活是纪实摄影师自由展开的画布。生活，错综复杂，一层层展开的故事里夹杂着复杂的情绪、自发的姿态，那些温暖着我们心灵的耀眼光芒，以及引领我们进入想象深处的阴影……这正是我们的重点。通过我们的镜头——这个魔术般的窗口去观察这个世界。我们精心审视并满怀期望，我们钻研并解构着生活的复杂性；我们提出问题，探求各种可能性，不断地去寻求答案。在这个叫作人生的舞台上，我们众生扮演着没有彩排过的角色，通过照片发现和展示一些真实瞬间，解

答我们到底是谁这个问题。

摄影展示我们所看见的内容，更多的内容隐藏在照片背后。我们的思考和感觉复杂地交织着，驱动我们把相机举到眼前，对准现实素材进行构图，耐心等待适当时刻按下快门——一个时间和空间合二为一的时刻。我们作为纪实摄影师，大部分时间扮演着旁观者的角色，总是试图减少我们对于焦点中被摄对象的影响。但是，我们相信自己拍摄的每一幅照片，都无意识地或多或少融入了自己的观点。

不管你是个狂热的手机摄影爱好者，还是一个业余摄影师，或者想要探究纪实摄影道路的经验老道的专业摄影师，我都希望本书能成为值得你们信赖的伙伴——灵感的源泉和旅途的指南。你不一定非要访问偏远之地，见证有新闻价值的事件，在城市街道上展示有着异国风情的陌生人，或者带着昂贵的摄影器材，去实践纪实摄影艺术，或者带着小得可以装进口袋的相机每天进行拍摄实践。

在我们开始拍摄之前，不管它是简单的傻瓜相机还是高端的数码单反相机，或是你手机上的相机，我会假定你对于你自



己所选的相机是得心应手的。在纪实摄影中，自己的相机是非常重要的，因为你必须把更多的精力和焦点聚集在被摄对象上，而不是在相机上。本书并不是要手把手地教你一些摄影技术，但我还是强调了全书所选取照片的拍摄设置，在不同环境下对于焦距、感光度、光圈和快门速度的选择。但是，并没有魔幻公式或者一套规则去拍摄一幅照片。

我希望在本书中揭示的秘密会激发你每天记录周围的世界，以富有挑战和充满激情的方式，表达你的独特视角。

分享你的旅程。

斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨

Stephanie

在本书中，我们将会：

- 拓展你对于纪实摄影的理解。
- 走到一些世界知名纪实摄影师的镜头背后，学习他们的经验和观点。
- 让你接受挑战，打开创意之门，用全新的方式拍摄，逐步发现属于你自己的独特的视觉语言。
- 探索图片处理技巧，用实例帮助你评估和提升纪实照片。
- 帮助你明确和计划一个纪实摄影项目。
- 鼓励你探索未知的世界，踏足一些从未涉及的地方。
- 揭示若干纪实摄影项目的实例和拍摄背后的故事，从而帮助你打开思路。

本书中的照片

除了其他摄影师拍摄的照片外，斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨拍摄的本书中的照片使用了三台相机：尼康D3s、尼康D90和iPhone4手机。她使用的镜头包括：50mm f/1.4、14-24mm f/2.8和24-70mm f2.8镜头。她使用的图片后期处理软件是苹果电脑上的Aperture和iPhone手机上的一些应用程序，比如Hipstamatic、Cameramatic、Photo fx、Instagram和Photoshop Express等。



我与摄影的渊源

从我开始记事起，我就被纪实摄影迷住了。在新泽西州萨德尔布鲁克市读小学时，我还是一个孩子，那时我就开始在图书馆全神贯注地翻阅整堆的著名杂志，如《国家地理》和《生活》。忽略掉文字信息，让自己沉浸在大城市和远方各色人等的丰富图片中，我想摆脱日复一日重复的生活，顺着在这些静态照片上读到的有趣故事去流浪。“我想真实地看到这些东西”，“我想成为拍摄这些照片的人”。

我七岁那年的圣诞节，圣诞老人在袜子里留下一台柯达相机、一卷胶卷和一些闪光灯泡。我已经不记得这些礼物是不是在“心愿单”上，但是我清楚地知道，那一年我收到的其他圣诞礼物都已经在记忆中褪色了。我把塑料相机举到眼前拍摄了一幅我哥哥穿着睡衣，伸手到挂满彩球、配有很多金属箔的毛皮底下取礼物的照片。是爱让我第一次“按下快门”。我用简易的手持设备保存了一个瞬间，这让我非常感动。我对手中

拿着的这台神奇的设备充满感激之情。

1976年1月假期结束后，我回学校读二年级，相机也被我一起带到了学校。我小心翼翼地把这个神奇的设备挂在手腕上，我给自己派活，拍摄同学们的午餐时光，直到胶卷用完。当我的同学们在沥青足球场上玩闹、踢起满地灰尘的时候，我与他们保持着一定的距

下图：在坦桑尼亚恩戈罗恩戈罗火山口和阿鲁沙之间的某段路上自拍。





左图：在坦桑尼亚一家汽车修理店前驻足时，我拍摄了这幅自己的肖像，画面中的年轻男孩在照片拍完后不久就消失在画框之外，去踢手工制作的足球了。

离，琢磨他们的动作和表情。有时我会在边上跟他们一起跑，有时我会躺在地上，看着他们在吊架上荡来荡去，然后看到神奇的构图出现在长方形小取景框里，当一切元素就位后，我按下快门。我当时并不知道什么叫“构图”，内心的本能告诉我什么时候该按快门了。因为我的相机的胶卷只能拍摄十二幅或者二十四幅照片，我因此学会了享受拍摄经历——耐心等待，精心选择我的拍摄瞬间。

手里拿着相机（有时挂在手腕上），让我感觉在朋友中自己很重要，甚至很自在。我能有意识地插进某个空间，同时又能不显山露水地与他们维持着联系。这种新发现的距离感深深吸引了我。在休息间隙，我不再无忧无虑地只是玩耍，因为摄影让我去思考有趣的事情，一些我能做的事情。在带相机去学校的那段日子里，我会急急忙忙跑回家里，把胶卷装进预先写好地址的信封里，央求我妈立刻寄出去。随后满心期望地

等待着邮件，我会经常查看邮箱，当我小心翼翼地用洗干净的手从信封里取出3×5英寸大小的照片时，那一刻心里真是一阵狂喜。太神奇了！我反复研究每幅照片，做好哪些比较成功、哪些不是很成功这样的思考笔记，然后继续把零用钱节省下来，去买一卷二十四幅的胶卷。我在这个世界上找到了自己的位置，那就是幸福地躲在相机后面。

我当时并没有意识到，后来我花了三十二年时间，换了好几份工作，尝试了多种艺术追求才清醒过来，努力地重燃对摄影的激情，把它作为我的首要之事和职业，围绕着它重新开始我的人生。我常常会纳闷，为什么花了这么长时间从事摄影，有那么多的弯路、停顿和开始。很可能是我需要一段时间去生活，去学会如何观察，寻找要表达的东西，建立我对于视觉艺术的敏感。

如果你手里拿着这本书，你的心一定也被纪实摄影牵动着，想去探索、钻研、抓取和分享你对这个世界真诚

的看法。但是我一定要提醒你，如果你想获得名利、稳定的收入并平稳地度过余生，那么就on不要选择纪实摄影师作为你的职业。它可能给不了你任何一个上述的回报。它会带来问题，让你感觉不安。它会挑战你长期持有的想法，它需要你用心去驱使你打破还未意识到的藩篱。好奇心的驱使、对独特而又神奇的瞬间的追求，会让你走过羊肠小道和蜿蜒的小路，翻过陡峭的山崖，去接触不同的人们，获得从未有过的体验，带给你意想不到的改变，同时，你看到的风景也将非常壮观。追随纪实摄影上路吧，因为它可以点燃你的激情。

第一章

走进纪实摄影师的内心世界

纪实摄影可以有多种解读、接触和实践方式，但是最好的方式只有一种：属于你的独一无二的方式。当我刚开始构思此书，想到要分享我的思考、经历和技巧时，我就觉得非常有必要把我所尊崇的各类纪实摄影师的洞见和视角涵盖进来。这个想法让我开始上路，看看自己到底能否进入每位摄影师的内心世界，发现并展示他们的秘密，以拓展读者对于纪实摄影的视野和接触面。

“我没有任何摄影秘密。”埃利奥特·厄尔维特（Elliott Erwitt）在我和他刚开始交流的邮件中这么说到。读着我们这个时代最伟大的纪实摄影师之一的文字，会让我哑然失笑，并怀疑自己的雄心能够结出什么果来。对于大多数摄影师，我们是通过照片了解他们的——通过他们的构图、抓取和选择与世界分享的瞬间。很显然，在著名摄影师的照片中，我们能够看

到她/他的影子。他们是在什么时候第一次接触摄影的，他们用的是什么设备，他们在哪里寻找灵感，又是如何处理照片的，这些问题都不重要。我想，很可能他们并没有什么秘密。然而，我还是很好奇，想从他们身上找到更多的答案，并与我的想法和经历进行比较。

在每篇采访中，我都会问这些问题：“你是在什么时候、什么情况下接触摄影的？是什么激发你拿起相机，开始拍摄？开始拍摄之前，脑中在思考什么？如何有效传达你的视角？从你过去成功和失败的经验中你学到了什么？”我不清楚在本章里展示的他们的回答是不是可以定义为揭密，但是我确实知道，他们的故事和视角是非常迷人的。我比以往更加确信，看待人生可以有很多种方式。



贝丝·鲁尼

www.bethrooney.com



左图：贝丝·鲁尼聚焦的新被摄对象——她的女儿罗斯。

拿着相机的贝丝·鲁尼（斯蒂芬妮·卡拉布莱斯·罗伯茨摄）。

贝丝·鲁尼(Beth Rooney)最早拍摄照片始于女孩提时代和家人在黄石公园度假的时候。尽管她已经不记得当时她多大,用的是什么牌子的相机,但她依然发现相机是记录目不暇接之美和激动澎湃之情的便携设备。直到高中时代,贝丝上了摄影课(受她表亲对摄影的兴趣的影响),她才重新与摄影建立联系,并把它作为探索和发掘世界的一种方式。作为一个充满好奇心的全才,贝丝当时(至今还是)着迷于诸多科目,在进入大学学习之前,并没有特别具体的学术追求或者职业道路规划。她觉得摄影可能是能够把她对于历史学、社会学和传播学等多个领域的兴趣整合在一起的路径。她并没有被摄影艺术本身所吸引,更多是被摄影作为媒介所具备的能够激发自己思维和整合宽泛的

学术兴趣的能力所吸引。贝丝最后进入俄亥俄大学学习新闻摄影专业,这个要求严格的专业当时由前国家地理杂志的编辑拉里·奈斯万德(Larry Nighswander)指导。

在俄亥俄大学就读一年后不久,她与马尔西·奈斯万德(Marcy Nighswander)教授做了一次深入的交流,她才下定决心选择摄影作为自己未来的职业。“奈斯万德告诉我,要么全身心投入,要么趁早离开,因为摄影容不得你三心二意。如果你想把它作为一份工作,你就得真心把它做好。你不能只是有点儿喜欢摄影。如果你想做一个自由摄影师,你就得集中精力学会如何打点生意。这是当时对我最中肯的批评。”这次谈话让贝丝集中精力,把摄影作为自己的职业,同时开拓自己

“纪实摄影是探索我所好奇的情景的一种方式。和生活中其他任何事情一样,在摄影上我也并非只有一个中心。纪实摄影不一定非得拍一些严肃沉重的对象,它可以关注任何你正在经历的事情。”

对全球研究、历史学、社会学等交叉学科的视野,探索它们对全球贫困和社会公正的影响。大学毕业后,贝丝凭借新闻摄影奖学金到巴拉那瓜和巴西等国家旅行,随后又在洛杉矶跟随纪实摄影师和电影制作者劳伦·格林菲尔德(Lauren Greenfield)实习,最后才在芝加哥地区开始自由摄影师职业生涯。