



# 摄影的 极简主义

【英】史蒂夫·约翰逊 著 张靓 译

## The Minimalist Photographer

*There is a difference between looking and seeing. We look at things whenever our eyes are open, but we only really see things when we make a conscious effort to do so.*

*The best minimalist photographers usually do so by mastering the traditional approach to photography and working with it, often for years.*

*Photographs of objects we see or use are often shot in unexpected ways. They may be more striking images of stunning vistas or rare and precious objects, however well these may be executed.*

*Trying to make the everyday visually interesting is the best way for photographers to hone their craft, and a compact camera can be a great tool for this particular task.*

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

# 摄影的极简主义

THE MINIMALIST PHOTOGRAPHER

[英] 史蒂夫·约翰逊 著  
张 靓 译

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

摄影的极简主义 / (英) 约翰逊 (Johnson, S.) 著 ;  
张靓译 . — 北京 : 中国摄影出版社 , 2014. 1

书名原文 : The minimalist photographer

ISBN 978-7-5179-0049-8

I . ①摄… II . ①约… ②张… III . ①摄影技术  
IV . ① J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 316295 号

北京市版权局著作权合同登记章图字 : 01-2013-6630 号

Original Title: The Minimalist Photographer

© China Photographic Publishing House 2014. Authorized translation of  
the English 1st edition © 2013 by Steve Johnson. This translation is published  
and sold by permission of Rocky Nook, Inc., the owner of all rights to publish  
and sell the same.

### 摄影的极简主义

作 者 : 【英】史蒂夫·约翰逊

译 者 : 张 靓

出 品 人 : 赵迎新

责任编辑 : 常爱平 刘 婷

执行编辑 : 刘 婷

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 : 北京杰诚雅创文化传播有限公司

印 刷 : 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 : 32 开

印 张 : 6

版 次 : 2014 年 1 月第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月第 1 次印刷

I S B N 978-7-5179-0049-8

定 价 : 59.00 元

版权所有 侵权必究

# 摄影的极简主义

THE MINIMALIST PHOTOGRAPHER

献给梅格  
她是对的

# 目 录

前 言	1
第一章 你	3
因此你希望拍摄更好的照片	3
为什么你想要拍摄照片?	5
你现在是哪种类型的摄影师?	9
你会成为哪种类型的摄影师?	10
影廊 1: 仅限本质	14
第二章 极简主义方法	21
器 材	21
工作流程	23
我的工作流程	24
拍摄对象和构图	32
观 察	32
取 景	35
影廊 2: 表面	38
第三章 基本原理	43
何谓摄影?	43
曝光说明	46
孔 径	47
快门速度	48
感光度	49
相机怎样知道该让多少光线进入?	50
涉及曝光的色调的重要性	50
光线测量方法	51
平均测光	51
点测光	52
中央重点测光	52
场景 / 评价测光及其他	52
实用范例	53
一位极简主义摄影师眼中的曝光原理	53
影廊 3: 铁轨	56

<b>第四章 相机</b>	<b>61</b>
摄影器材产业	62
相机评论	63
选择你的相机（不要让它挑选你）	64
相机类型	66
数码单反相机	66
全自动相机	67
微型 4/3 系统相机	70
其他无反射镜可换镜头相机	72
测距相机	73
玩具相机	73
手机相机	77
影廊 4：建筑构件	80
<b>第五章 光线</b>	<b>85</b>
硬光、柔光和阴影	85
一些便宜的影棚器材替代品	90
照明	91
简易漫射屏	93
简易反光板	93
便宜三脚架	94
台式摄影或产品摄影	94
色温	96
影廊 5：进入光线	98
<b>第六章 构图和美学</b>	<b>101</b>
构图	101
黄金分割法	103
主线条	103
平衡	104
正空间和负空间	107
比例	107
线条、形状、色调和颜色	110
关于构图更多的思考	113
极简主义和构图	113
美学	114

艺术和设计之间的区别	119
影廊 6: 窗帘	124
<b>第七章 摄影哲学</b>	<b>129</b>
利用他人的智慧	129
通过高动态范围影像(HDR)评估走向极简主义	132
影廊 7: 脱离环境	136
<b>第八章 摄影史</b>	<b>139</b>
选择性时间轴	139
早期发展	139
胶片相机	141
数码单反相机	143
全自动相机	144
拍照手机	144
电脑和网络	145
美学史	146
画意主义	146
现代主义	148
后现代主义	150
阿尔弗雷德·施蒂格里茨	151
扩展阅读	157
影廊 8: 挑选一种颜色	158
<b>第九章 下一步是什么?</b>	<b>163</b>
转 变	163
脸谱效果	164
谁将成为新掌门人?	171
这些变化会如何影响你?	171
未 来	173
决定性瞬间的终结?	173
网络世界	174
最大的变化	177
影廊 9: 热狗餐厅	179



# 前言

初对摄影感兴趣后不久，我便遇到了一个问题，这差点令我永久地将相机抛诸脑后。经过无数次和别人的讨论后，我意识到我显然不是唯一遇到这个问题的人，它对于那些喜欢摄影或是认真对待摄影的人来说是非常常见的。这个问题可以总结为：“现在做什么？”尽管我清楚自己想制作图像，而且相机似乎是最理想的工具，我依然无法产生任何真正的热情。

为获得摄影的成就感，我购买了摄影器材和摄影杂志，阅读著名摄影师们的技术论述，并观看当时方圆 50 英里范围内的每场影展。而这样做的结果仅仅是掏空了我的钱包，填充了我的摄影包和书架。任何一样都没能有效地促进我摄影水平的提高。

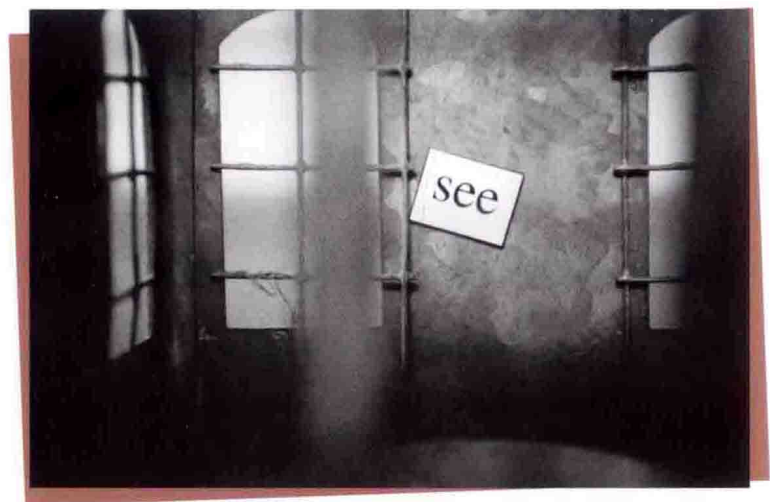
在熟悉了一只新镜头或是学会了一项新技术后，我总会问自己：“现在做什么？”我逐渐意识到这个问题的答案与获取更多的器材或是知识无关，而是反思我与摄影之间的关系。长话短说，我意识到需要将哲学思想融入摄影之中，而不是像在白板上那样一笔一画地学习它。

这正是极简主义诞生的所在。极简主义的定义有很多种，都以简化理念以及如何更好地实现它为中心。人们的确会讨论其主题究竟是艺术、生活方式还是其他。尽管如此，它们都具有一个共性，即其过程并非是随意的，而是在一定比例上精简某些事物并希望获得有价值的结果。其目标总是去除非必要的因素，从而获得事物的本质。

我们很容易注意到，极简主义摄影理念是如何被运用在诸如构图等方面的，因为它完美地吻合了应尽量减少视觉混乱的理念。而容易被忽视的是，极简主义方法对于拍摄者对器材的选择，对摄影史的理解，甚至对摄影未来的理解，都有所帮助。我认为摄影的任何一个方面，或是拍摄者的发展，都能从这种极简主义的方法中有所受益。

这种方法的要点之于我，就是从“现在做什么？”被替换为另一个问题：“下一步做什么？”现在的我有五六个摄影项目，一有时间就满怀热情地去拍摄。从而，我知道必须将哲学思想和理念融入摄影。而这一最适合的哲学思想就是极简主义的理念，这一理念也因此造就了此书的基础，并且我急不可待地希望与你分享。

在每章的最后你都会发现一个小影廊，每个影廊都基于一个想要教导、启发的观点。最后，但同样重要的是，这也仅仅是一个为了欣赏的主题。



# 第一章 你

作为一名拍摄者，你越是了解自己——你的喜好、你的动机，以及你的目标——你的拍摄就会越好。我们来看看这些问题，以便你了解用自己的视角定义它们的重要性。



存储卡

## 因此你希望拍摄更好的照片

诚然，在过去 20 年中发生的最为深刻的变革就是从胶片到数码的转变。第一台消费级数码相机的问世是在 20 世纪 90 年代中期，它真正地改变了一切。曾经，摄影创作是很奢侈的，但从最初设备能够被购买的那一刻起就基本是免费的了。早期数码相机的花费非常之高，与胶片相机相比其图像质量也较低，但现在早已不再是这种情况。

我现在对一个主题拍 50 张或 500 张照片是习以为常的，但胶片时代我会限制自己最多拍两三张。现在额外的花费不过是微乎其微的相机折旧费和充电电池的费用——几美分与胶片时代的几百美元甚至几千美元差异悬殊。这种降低成本的数码摄影令摄影实验更为容易，并让许多胶片时代负担不起摄影的人们能够拍摄。另一项巨大的技术进步是现在能够在相机 LED 显示屏上即拍即看的功能，而不用非等到照片从冲印店取回时才能知道拍摄效果。此外，曝光的

调整，其他基于对原片查看的现场调整，现在都可以不必等待数天或数周而能即时实现。

既然制作一张完美实用的照片的花费只是从前的很小一部分，那尝试拍摄对几乎每个人来说都变得近在咫尺，这就使得很多以前不拍摄的人都开始摄影了。这当中，既包括成千上万拍摄日常生活的普通人，也包括视觉艺术家，他们现在都可以使用相机来从事创作，而不是单纯地用来记录那些他们用其他媒介创作的作品。对那些本身不具有摄影背景的人来说，摄影第一次成为一种重要媒介。

当然，数码革命影响的不仅是相机技术，现在连暗房都用电脑替代了。那些以前需要一个小房间、多种化学制剂和长时间等待的显影过程，现在都可以在我们用来撰写文件和信件的一台机器——电脑上完成。当然，我们需要专门的软件，而它们甚至可以免费获取。现在，在电脑上，任何人都可以在比最好配备的暗房中所能取得的每种效果上更好地处理一张照片。更为可喜的事实是，这往往不涉及额外的财务开支。那些购买了手机和电脑而根本没想过摄影的人都有可能买下全套制作绝妙照片所需的工具。其实，人人都可以摄影，从挑选拍摄主题到最终的编辑处理，以至于有时人们容易忘记这曾经是多么遥远的事情。

在胶片时代，会发生这样的事：冲印的照片会被摆放在相册中，展示给几十个人看；或是被放置在鞋盒里、旧文件匣中，永无再见天日的可能。如今，诸如脸谱、雅虎相簿、推特等网站，以及最近

你会欣喜地发现，你在摄影生涯中的任何时刻为解答这个问题所付出的任何努力，最终都会收到数倍的回报。

的谷歌都提供虚拟空间，任何人都可以发布他们的照片，接收专业摄影师和非专业摄影人员的反馈。

在历史上，一张照片要刊登在出版物上，除特殊情况外，都需要经过某些人的批准，如图片编辑。动态网络则截然不同——拍摄者可以自己决定发布哪些照片，以及如何发布它们。这带着一丝自我推销的意味，那些有点儿有趣照片就想要分享，并将网络视为一种媒介的不知名拍摄者，可能拥有数千人甚至数万人定期浏览他们的作品。

这种从虚拟网络独家发布照片的重要性不能被夸大，拍摄者可以发布他们希望发布的，而其他入也可以判断它们是否具有价值。这种状况是否够好，需要经过时间的检验，但我并不过分乐观。我认为会有一种新形式的把关者出现，尽管较之先前的数码时代可能会显得略有放松。尽管如此，处于摄影史中的今天，对于想拥有观众并想与之建立联系的拍摄者来说，已经是好得不能再好了。此外，这种民主化摄影的方式还引发了一场风格和潮流的大爆发。如果你有某些不同的东西想要交流，没有比现在更合适的时间，因为摄影不再是守旧的同义词，而是一种更为开明的视觉艺术。这真是一个成为摄影师的好时代。

## 为什么你想要拍摄照片？

起初，这似乎是一个有着显而易见答案的问题，就像是询问某些人为什么他们想要喝咖啡一样。但这个问题属于那种你越是努力去解答，就越会发现难以解答的问题。还是让我们暂时回到咖啡的例子中来，其实有很多种可能可以很容易地解释某些人为什么想要喝咖啡。这些理由包括味道、刺激性，以及潜在的社会接触。现在试着尽量清晰地回答，为什么你想要拍摄照片的问题，然后写下你

的答案。你会欣喜地发现，你在摄影生涯中的任何时刻为解决这个问题所付出的任何努力，最终都会收到数倍的回报。

这是我最近尝试获得的答案：我痴迷上了美学和构图。相机和数码编辑工具提供了非常迅速且相对简单地捕捉和改变线条、色调、颜色及形状的手段，摄影比其他任何视觉媒体都让我能涉及更多的领域。我喜欢表现摄影和人类情感之间的关系。更确切地说，我想要验证在一张照片的情感影响消失前，究竟有多少信息能够传递出来。有鉴于此，我更想要研究为何对比似乎是引发情绪反应最重要的特性。我享受发掘逻辑和情感之间关系的过程，而相机是实现这



一过程最好的工具。

往往答案越不普通，越个性化，可能越有帮助。在这点上，我完全不想归之于禅宗，但答案却仿佛是应该源于它，并且应该是它的。当你在回答这个问题时，请忘记我和你欣赏的那些作者和摄影师们的观点。此刻，这真的只关乎你个人。

另一个小建议是，将你的答案设定得尽可能开放，尽量避免封闭。从发掘的角度去想这个问题，而不要为了成为最好的答案或为达到某个所谓的终点。

在我最初提出这个问题时，如果我花些时间去回答的话，答案可能会遵循以下这个脉络进行：我想要找到最美的景致、人物和事物，并用二维方式尽量好地对其进行呈现描述。

这个答案远比我现在的回答封闭得多，结果它也会无用得多。当然它聊胜于无，不过由于它同时也普通得多，因此远非像我现在的回答那般有所助益。

当然有许多可能的答案，但最重要的是要诚实。你陷入的最可怕的圈套就是将答案落在纸面上，你会觉得这比你真正希望使用相机时要做的事更有价值。

下面就是几个可能举起相机的原因：

- 记录家庭生活。
- 记录另一种兴趣，诸如某项运动。
- 在拍卖网站上销售商品。
- 建立一种对美好事物的记录。
- 理解视觉语言。
- 发掘艺术理念。
- 开阔个人视野。
- 为网站或其他社交媒体提供照片。

- 与你的摄影同伴一起消磨时光。

理想化地说，为什么你想要拍摄照片的问题，是你内心关于摄影的持续对话的关键部分。你所拍摄的每张照片都会改变你，通常情况下这种改变都是极细微的，但偶尔会极为显著。这些改变会慢慢积累，并令你定期检视你是如何看待自己的摄影的。

无论你怎么专心致力于摄影，更有甚者，无论你怎么痴迷于摄影——相机都会有无法激起你兴趣的时候，并且你会发现编辑照片变成了一件苦差事而不是练习。我们都有过这样的日子，但如果这样的日子开始延续数周或是数月，那么你就需要重新检视自己拍摄照片的原因了。当然，如果仅仅是一两天的事，那么如果可能的话，就尽量做些摄影以外的事吧，我们都会偶尔感到厌倦的。

如果这个方法有点令你却步的话，另一个可做的练习是看看网上、书中、博物馆和画廊里的照片，发现吸引你的照片，发掘关于摄影师的点点滴滴，以及他或她的拍摄动机。除此之外，你可以寻找那些吸引你的照片的共同点，还可以依靠判断这一拍摄对象或用色、强烈的线条或其他构图要素，是否吸引你，从而集成一部关于你的艺术喜好的快速指南。这种练习能帮助你了悟为什么你想要拍摄照片。这也许会花费一些时间，但是完全可以做到，毕竟这不是一场比赛。

我推测绝大多数买了部相机、照了几十张照片就把它扔到抽屉角落或是任由它去落灰的人，这样做的原因是他们没有花时间去思考这个基本问题。

关于为什么你想要拍摄照片的问题，真正的答案是你内心关于摄影的持续对话的关键部分。



## 你现在是哪种类型的摄影师？

当你看到这个问题时，首先想到的会是什么呢？实话实说，如果你喜爱风光摄影，你很可能会说自己是风光摄影师，或者也许是自然摄影师；如果你享受拍摄人像，那么你可能会回答自己是位人像摄影师。这类标签化的问题就是它会给你自我限制。例如，如果你认为自己是个自然摄影师，你可能就会止步于此，而不去关注城市和工业环境的细微之美。

一个更好的方法，就是按照一种不会限制拍摄对象的方法去分析自己属于哪类摄影师。专业摄影师则往往较喜欢使用诸如艺术摄影、收藏摄影，或其他定义他们销售市场的术语。

摄影师们另一种不太常见的自我定义的方法是运用哲学或美学标签，像极简抽象派、实验派，甚至抽象派都是较为常见的例子。然而更加商业化的摄影师可能会使用以市场为基础的定义法，以显得更加学术范儿。就此而言，业余摄影爱好者使用哲学方法则更为合适。理由很简单——这种标签化的方法提供了一种镜头，透过它任何视觉世界的事物都能被理解。

我称自己为极简抽象派摄影师有几个原因，但主要原因是它令我聚焦在基本要素上，并在找到后解决问题，或至少是尽量减少干涉其他事物的方法。标签帮助我实现了我想实现的效果，如果我对完成某项拍摄任务感到困难，那是因为要素不够明确，但我只需想想我是何种摄影师就能解决问题。如果我自称是位人像摄影师，且在拍摄中遇到了问题，比方说，在街头摄影中碰到了问题，提醒自己我是个人像摄影师远不能如此帮到我。

这样看来我似乎是被贴上标签了，但这很重要，正如我们也许对标签有各种各样的疑问一样，它们也很重要。标签用简略的形式向其他拍摄者、浏览者及客户，尤其是向我们自己传达了大量信息。