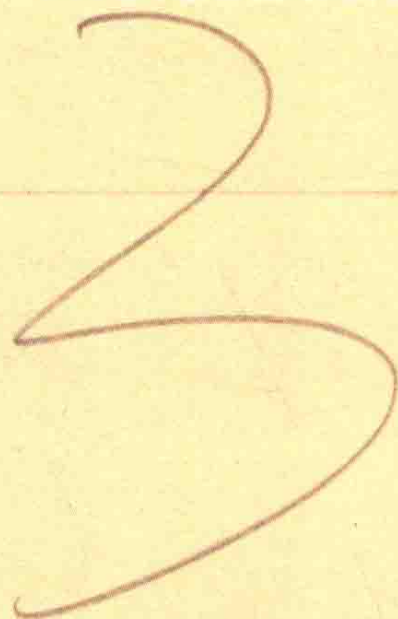


你为什么

拍不出好照片

FAMILY
PHOTOGRAPHY

何世——著



你为什么 拍不出好照片

陆奇

著

FAMILY
PHOTOGRAPHY



图书在版编目(CIP)数据

你为什么拍不出好照片 / 陆奇著. -- 北京: 中信出版社, 2021.5 (2021.8重印)
ISBN 978-7-5217-2900-9

I. ①你… II. ①陆… III. ①摄影艺术 IV. ①J4

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第039508号

你为什么拍不出好照片

著 者: 陆奇

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9.5 字 数: 95千字

版 次: 2021年5月第1版 印 次: 2021年8月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5217-2900-9

定 价: 68.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

推荐序
我们为什么要拍好家庭照

2018年的11月，刚刚在上海忙完一年一度“当代艺术季”的我，收到“家庭日记”远程约稿。那一年的“双11”，“家庭日记”要发一篇有关“一张家庭照”的文章，呼吁大家关注生命里那些看似不起眼，却又无比珍贵的东西。

作为“家庭日记”的老友，也是“家庭日记”成长的见证者，我欣然应允。80后的我，尚有着胶片相机和洗印照片的残存记忆，所以不仅一张，我家有一箱子胶片时代的家庭照。

20世纪80、90年代，登门拜友还是充满仪式感的大事。那时候，凡家里来客，总有一个“保留节目”就是一起翻看相册。笨重的大开本，金丝绒面的木制封壳，每一张照片被收入插页时，都被赋予了最全的考量和最多的关注。我总是不嫌重，热情洋溢地为客人们一本本端出相册，不过过于热情时，也会收到妈妈适度的打趣式的喝止。

“家庭日记”那篇约稿最终选入的照片名为《远山的呼唤》，得名于1980年高仓健主演的同名电影，不过画面跟情节没什么关系。2岁的我穿着粉色碎花小布裙，戴着宽边大草帽，手持超大号墨镜，在动物园的绿色草坪上肆意张着大嘴，港风十足，摩登有余。

照片背后是爸爸温柔的题字（照片的名字、拍摄日期和地点），后来妈妈在外贸商店购入一个精致的粉色心形相框，我们将照片剪成心形装入其中。

至此《远山的呼唤》完成了最具仪式感的历程，成为我家钢琴台面上的“常驻嘉宾”。

关于童年的记忆会逐年模糊，但是爸爸为我们拍照这件事总是异常清晰。他是我们三口之家的家庭摄影师，外出必带上相机。上胶卷、洗印、题字、装框，可惜这一仪式感十足的行为渐渐随着我的青春期的到来而流逝。几乎平行发生的，是傻瓜相机走向数码，最终智能手机的崛起让拍照的仪式感消失殆尽。取而代之的是急速膨胀的自拍文化，不断进化的前置摄像头将我们的面孔扩散至社交媒体——从摄影术诞生之日以来，这件事从未变得如此容易。

科技的进步和互联网的冲击带来快速而碎片化的展示，“自我”被放到了从未有过的位置，渴求的是“他人的目光”。

逐渐变得陌生的，甚至最终消失的是胶片时代的仪式感，这是一种对身边人长久凝视的仪式感。

“家庭日记”社区成员拍摄的家庭照片，有杂乱真实的生活场景，不施粉黛的新生儿的母亲，未经修饰和摆弄的细节，突如其来被抓拍下的鬼脸。他们给了喜怒哀乐同等的关注，给了生老病死同等的尊重。

真实的人生，不都是由快乐组成的，往往五味杂陈。既然称为“日记”，那么一张照片的标准，就不再是影楼里对于完美面孔和画面负责，而是对记忆负责。画面中看似零碎、杂乱、平淡的细节，往往就是波澜不惊的生活最好的证物。

“家庭日记”的主创们总提到，家庭摄影通过影像让人回归自我，回归家庭，所以对于家庭摄影师最基本和重要的要求即是真诚。真诚地用镜头去面对生老病死，面对聚散分离。

我想再加上一个“勇敢”。如能面对孩童笑颜，希冀我们也能勇于面对病榻话别，勇于面对平日琐碎，勇于凝视至亲，勇于在漫长的时间中，在历史大叙事中，坚持讲述最小个体和单位的故事。

Artnet 新闻中文网主编 范筱苑

2020年3月于纽约

自序
如果不记录，
记忆就是空白

记忆这东西，时间越长，就越会往身体里面钻。前两年，好朋友仲铭说想看看我小时候长大的地方，我内心有些拒绝，因为自从父亲去世后，我记忆中的家就不在了，矗立在那里的就是个房子。抵不过他的再三请求，我带他回到我童年生活的地方，房子虽然还是那个房子，但记忆中的样子早已不在。

走进卧室，我指着对面的楼说：“那边三楼住着一个姐姐，小时候我常会在这边跟对楼的她扮鬼脸，用手比画成一把枪玩警察抓小偷的游戏。”“还有这边，”我站在书房的窗户前，指着楼下的食堂说，“这里以前是卖馒头的，我最喜欢吃红糖馒头，现在这里已经改成了麻将室。”在房间里一一介绍完后，我带着仲铭下楼，继续告诉他在这里发生的过往。

“原来这里是荒着的，空地上是泥巴沙石，

一放学，小朋友就在这里玩。但有意思的是，只要小区的下班广播一响，不管玩得如何，小朋友立刻向着自己家的方向四处狂奔。”

“小区还会放下班广播啊？”仲铭问。

“有的，上班下班都要放广播，到现在都有，这是厂区的一大特色。广播一响，片头就是《三大纪律八项注意》的音乐，这可是在别的地方听不到的。”

“这间黄色的平房是以前的粮油站，我印象中在这里和外婆一起打过油和米。屋顶有一个管道，外婆拿着票换米，里面的工作人员就会按照票上的斤数对着一个金属脚踏板踩几下，随即房顶的管道传来轰隆隆的声音，然后外婆就把米口袋撑开对着管道的出口接米。那边是打油的，也是用脚踩的，油从细细的油嘴里涌出来时有一股浓浓的油香味，特别好闻。每次我都是为了看接米和闻油味才去的，印象中也没去几次，粮油站就没有了，后来我们就可以在外面用钱买到粮油了。”

带着仲铭在楼下转了一圈回到家里，我翻出以前的老照片给他看，告诉他这些全部是我爸给我拍的。以前只是觉得这是他的个人爱好，毕竟他可以算得上是一个摄影狂热爱好

者。那时我对父亲的印象几乎没有关于他为我拍照的，反而是他因为工作原因常常应酬、醉酒、晚归的“工作狂”形象。我小时候长时间见不到他，对父亲有种陌生感和惧怕感，这也影响到了他教我摄影这件事。因为与他不够亲近，我对他教我摄影一直处于敷衍的态度。直到他查出肺癌晚期，在去世前的四个月，我主动要求他教我怎么用相机。等他离开后，我再一次拿出这些老照片，才恍然间懂了父亲。

他用的老相机已经被我收藏起来，他拍的老照片，也被我和母亲重新整理，整齐地放在书柜里。在父亲离开之后，一次偶然的的机会，我决定把家庭摄影作为我人生的新方向。从那时起，我慢慢地发现，即便小时候在摄影的学习上对父亲敷衍了事，但关于摄影，他已经在一次次的教导中“拷贝”给了我，让我能得心应手地面对我现在的工作。

我现在的工作就是运营“家庭日记”，这是一个家庭摄影的在线平台，经过多年的发展，逐渐有了现在的模样。家庭日记通过新媒体、线上线下课程、在线社群、面对面交流与活动等方式，把家庭摄影的理念和拍摄方法传递给全国的摄影师和家庭。从摄影到家庭，家庭日记不仅仅是教会大家拍下一张张好看的家庭照，更是通过摄影让人们回归家庭。

我时常在想，老爸当年给我拍的照片，不就是“家庭摄影”吗。当我现在再看老爸拍的这些胶片时，能感受到他的私心，在镜头里，是一位父亲对家的爱。摄影是他对家人表达爱的一种独特方式，每一张照片都留下了他的痕迹。虽然他很少在照片中出现，但依然可以感受到他一直和我们在一起。

当我们拿起相机拍摄自己的家人时，就是在陪伴家人，就是在保存家庭的记忆。

家庭的记忆其实就是家庭的历史，拍摄家庭照片就是保存家庭的历史，千千万万个家庭的记忆组成了时代历史的毛细血管。

现在我们大部分的家庭照片中，很难看到西方家庭影像中直白的情感表达。东方的文化和审美更倾向告诉人们情感是可以藏与隐的，这也从侧面反映了时代的印记仍在继续影响着我们这一代人与上一代人的沟通与交流的方式。我们抱有遗憾，却又不想把同样的遗憾留给下一代人。

不过，令人欣慰的是，当我们开始拿起相机持续拍摄家人时，我们就是在陪伴他们，在与他们沟通和对话。家庭影像可以帮助我们重新审视自己的内心以及家庭生活，即便家

的真实状况未必完美，但翻看家庭照片时内心泛起的暖流，可以让我们放下隔阂，驱动我们不断通过实际行动与自己和家人和解，也帮助我们努力去活出我们内心期待中的样子，这就是家庭摄影的意义。

家庭摄影作品的内容是非常丰富的，涵盖了孩子的成长、父母对孩子的陪伴、家人的情绪表达、情侣生活、多子女家庭的故事、成年子女与父母的关系、家的美好生活、人的衰老、家的物件与家的空间，等等。我们的人生有多少个样貌，我们的家庭摄影就应该有多少种样子。

从“家庭日记”创建之初到现在，面对国内日益壮大的家庭摄影师群体，以及喜爱“家庭日记”的朋友们，做些什么才能实实在在地帮助大家呢？为此，我和“家庭日记”的主创连续两年前往美国最大的家庭影像机构学习。

我们惊讶地发现，在大洋彼岸，家庭摄影在 2007 年就开始萌生，至今已经发展了十余年。不管是拍摄技术还是商业模式已非常成熟，市场接受度也非常高，而国内的家庭摄影才刚刚起步，我们还有非常多的地方可以提升和改进。

于是回国之后，我们将在美国学习的内容结合国内的实际情况，编写成“家庭摄影系列”陆续分享出来。从 2017

年开始，“家庭日记”为每一位家庭摄影师提供优质的影像教育。不管是刚刚拿起相机的新手，还是经验丰富的摄影师，我们期待可以帮助每一位想成为家庭摄影师的朋友。在家庭日记的观念里，尽全力帮助和鼓励家庭摄影师进步和成长才是最最值得的事情。在这个过程中，大家同样也给予了“家庭日记”各种帮助和支持，而这本书正是在大家的相互帮助和支持下完成的。

全书将家庭摄影的拍摄技术与方法，摄影师的观察力与审美力训练，家庭摄影的内涵与体系等内容分成4个部分，系统地介绍了家庭摄影。

· 第一部分：究竟什么是家庭摄影？为什么说家庭摄影对每一个家庭迫切又重要？

很多人一听到家庭摄影，会以为就是拍全家福或是只拍孩子。其实这只是家庭摄影很小的一部分，家里的父母、老人、宠物，还有物件、家的空间、家人的故事、家人活动的场所或是家的延伸（比如汽车）都是家庭摄影的范畴。但这些都还不是家庭摄影的全部，长时间持续拍摄的家庭摄影就像

一瓶瓶被珍藏起来的好酒，时间越长味道越浓。5年、10年、20年后就会发现，我们拍下家的影像，最终目的就是让家的记忆更加深刻。通过记录日常琐碎、生活细节、家的样子和陪伴的时光，保留下回忆的线索来帮助我们抵御遗忘。

· 第二部分：怎样才能拍出好看又耐看的家庭摄影呢？

家庭摄影不光要拍得好看，更重要的是耐看，能经得起时间的冲刷，历久弥新。要拍出这样的家庭照片，就需要我们有适合的工具和扎实的摄影基本功。怎么选择适合的摄影器材、如何掌握光线、如何正确曝光、怎样表达情绪、怎样训练对色彩的感知、如何正确适当地使用后期工具、怎样用手机也能拍出好看的家庭照等，是每一位家庭摄影师都需要了解和掌握的摄影基础。

· 第三部分：摄影师的观察力直接影响我们拍摄的内容，而审美又是摄影的天花板，缺一不可。那我们应该怎么训练观察力、提升审美力呢？

多看、多看、多看，这几乎是所有摄影师面临的一大挑战。不少摄影师期待着学会相机的操作后就可以拍出“大片”，但在这个过程中很多人都忽略了“看”的重要性。不看优秀的摄影作品、不了解摄影前辈的拍摄思路、不观察生活的细节和自然之美，致使照片空洞缺乏感染力。但观察和审美的训练又不是件容易的事，难点在于不像实用学科那样有一套公式可以推演计算，它需要我们打开感知，用情感去共鸣，同时还需要花大量时间去真切地看见、了解、懂得。

· 第四部分：摄影，拍到最后就是拍自己。

可能很多人不能理解，为什么说自己是什么样的人，有什么样的生活，就会拍出什么样的照片呢。我们可以学习各种各样的摄影技巧，购买越来越好的拍摄器材，但可能我们还是拍不出我们想要的照片，那些感动自己也能感动别人的照片。家庭摄影的内核是探索内心、表达自我，我们需要时间来了解自己究竟喜欢什么、想要什么，在此基础上还要花时间进行大量练习，在实践中不断得到反馈，才能一次比一次更接近自己。直到有一天我们可以用“能牵动回忆、有意

义、莫名触动情感”来描述每一张照片时，属于我们自己的摄影风格就会形成。所以，我们不要花精力成为别人，而是要探索自己，做自己。

这4个部分，涵盖了家庭摄影的方方面面，将家庭摄影中的摄影技巧、家庭摄影的学习方法、观察和审美的训练、情绪表达与自我表达等全面系统地展现给大家。

全书的内容虽然写的是家庭摄影，但其实我们可以从中看到自己家的样子，看到陪伴孩子成长的重要性，看到时间赋予生活的力量，看到记录微小背后的伟大。在影像的世界里，从不缺少外面的风景，世界有多么繁华绚烂，影像就有多么光彩炫目。可是把镜头调转一个方向后会发现，我们对时间和生命的关注还远远不够。

令人欣慰的是，现在越来越多的人意识到家庭摄影的重要性。其实并不是摄影有多么重要，而是回归家庭这个行为有多么重要。那就从这本书开始，用影像把家的记忆保存下来吧。

最后，我想真诚地感谢全国各地的家庭摄影师们，感谢你们为本书提供的作品、观点、案例。正因为有你们，这本书才能成形，才可能让更多人看到国内家庭摄影的丰富多样。

现在，中国的家庭影像正在快速成长，但我们还有很多路要走，我们需要靠在一起，互相了解，彼此帮助，才能共同推动家庭摄影，让更多人来记录自己的家人和家庭。我很兴奋可以与大家一起经历这段特别的旅程，一起记录，共同成长。

陆奇

2020年1月1日于成都

目录

推荐序 我们为什么要拍好家庭照	范筱苑	I
自序 如果不记录,记忆就是空白		IV
第 1 章	远处是风景,近处才是人生	
	家是情感的来源	002
	陪伴式拍摄	017
	记录微小,就是见证伟大	036
	感受时间赋予的力量	060
第 2 章	怎样拍,才好看	
	拍家庭,有这两只镜头就够了	078
	光线的秘密	095
	表达情绪,营造氛围	116
	锦上添花的后期	129
	胶片的奇妙之处	155
	手机也可以拍出好看的家庭照	172