

<<掌镜十年>>

图书基本信息

书名：<<掌镜十年>>

13位ISBN编号：9787508629544

10位ISBN编号：750862954X

出版时间：2011-9

出版时间：中信

作者：高波

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<掌镜十年>>

### 内容概要

本书系亚洲顶级摄影师高波掌镜十年全记录  
他在广袤无垠的汉中平原欢快地奔跑，  
他在苍凉壮丽的戈壁荒滩绝望地呐喊，  
他坐在斜阳笼罩下的天安门广场抱头痛哭，  
他站在黑暗的工作室对着一众耀眼明星指挥若定，  
年轻的高波就这样走了一条艰难曲折的为梦想跋涉之路。

从愤世嫉俗的文艺青年，到游刃有余的掌镜大师，随着快门的开启，十年就这样被凝固下来，此时此刻，永不重复。

你的镜头在你手里，你的相机拍的是你自己，找到内心守护的东西，然后虔诚地活着，这就是摄影的全部意义。

## <<掌镜十年>>

### 作者简介

高波，他是亚洲顶级时尚摄影师、造型师，尤其在人物摄影方面独具风格。十年来，其人物作品获得海内外数百位演艺明星、社会精英的推崇与认可，并屡获殊荣。

他是亚洲第一本男体唯美视觉大刊《魅男》的创办者，用镜头呈现美丽、感悟人性、记录灵魂。

他亦是视觉艺术导演，独立制作静态电影大片，风格唯美、思考角度深刻而震撼！电影作品有《恋恋星空》、《丘比特不住北京》、《蓝BLUE》等。

他是高波，历经十年北漂生涯，怀着对生命、对梦想的爱，坚持理想，从未放弃！

<<掌镜十年>>

书籍目录

- 第一章 故乡，安放心中的美丽
- 第二章 叛逃，修行的起点
- 第三章 荔枝，初恋的果实
- 第四章 漂，没有约定的答案
- 第五章 1999，美丽的转机
- 第六章 妈妈，我爱你
- 第七章 公平，是自己的事儿
- 第八章 掌镜，至今十年
- 第九章 卸妆，对生命非常重要
- 第十章 乐乐，爸爸目送你长大
- 第十一章 《魅男》，让自由唯美呈现
- 第十二章 让美丽静静留住——谈静态电影的创作
- 第十三章 真爱，让生命澎湃
- 后记 盛夏的果实

## &lt;&lt;掌镜十年&gt;&gt;

## 章节摘录

第九章卸妆，对生命非常重要生活带给每个人的美丽，只是相对的瞬间，无法永恒。

因为压力、现实、纠结等种种不安放在我们心中已经太多太久。

摄影师唯一可以做到的，就是用瞬间的感动与美丽，安抚我们成长的疲惫。

这就是我能做的，用相机记录下“卸妆”后自然真实的美丽。

一从2004年开始，我的工作室迎来越来越多的明星顾客，而我也被冠名为“明星摄影师”，逐渐被一线明星们所认可。

工作室里长达几十米的墙上，挂满了我所拍摄的各种明星的照片。

这的确给我带来了巨大的成就感。

每个明星都各有气质，而且这些气质还分为镜头前和镜头后的不同。

镜头前，他们因为形象定位的不同，给人以或桀骜不驯，或老练沧桑，或深沉儒雅的各种特质。

但在镜头后，每个人本身因为灵魂的独一性，而又各具特点。

我希望跳出一成不变的创作模式，展开思路，在镜头前寻找明星们镜头后的特质，还原他们最自然最本源的某个瞬间。

我并不会去过多考虑主流对他们的定位和期许，而是挖掘他们内心最希望被人看到的那份纯真和感动。

照片只是载体，但某个瞬间足以呈现每个明星与众不同的那份特殊。

与明星们合作，沟通技巧远比摄影技巧更重要。

很多明星在成名以后，自己也难免因为所扮演的角色而陷入一种固化的形象。

他们在工作的时候背负了太多目光和压力，心中沉甸甸的全是负担。

他们走进摄影棚的那一瞬间，内心被一个巨大而坚硬的外壳包裹着，沉默而孤独。

我需要做的不仅仅是为他们拍出好看的照片，更多的是帮助他们解甲，回归本我，这才是一种挑战。

明星是普通人，但却不能随意用普通的心态去与人沟通，这是他们最痛苦的地方。

在拍摄的过程中，我要尽可能帮他们还还原到生活中，与他们交流，成为朋友，而不仅仅只是摄影师和被拍摄者的关系。

还原真实，是我创作的标准。

这本书中收录了许多我拍摄的明星大腕们的作品，从照片中，能够很清晰地看出被拍摄者更多的是在与我沟通，而非与摄影机沟通。

大家可以通过照片，想象创作的过程，再领略我说的那些话，也就很容易明白了。

拍摄时，我做足功课，会让精神紧绷的明星们进入另一个非工作环境的氛围。

我会在工作室里播放与拍摄主题或明星气质相吻合的音乐，营造出一种轻松的氛围。

实践证明，这样做是有效果的。

那些已经在工作中疲于装扮的明星们，被这种气氛感染，不知不觉就放下了第一道防线。

他们不再去为自己设计在镜头前的姿势，而拍摄对他们来说也不再是工作的一部分，而是和我一起愉快地享受一段旅程。

这就好比他们已经坐回到自己家里的沙发上，和一位朋友进行交流。

我与他们沟通关于照片拍摄的想法，在这种情景下就显得更加简单和自然。

这个步骤，被我视为拍摄前不可或缺的重要项目。

明星们一旦打开心门，无论他们是多大的腕儿，都能自如地与我展开交流，以平静的心态，完成轻松又妙趣横生的拍摄过程。

几个小时的时间里，我激发他们的想象，甚至把他们带回到童年或过去的某个难以忘怀的时光中，尽量与他们互动，彼此理解彼此协助。

紧接着，我按下快门，记录他们露出最真实表情的瞬间。

每当作品完成，那些明星看到自己在镜头中的样子，都会会心一笑。

那应该是他们看到了没有粉饰的最真实的自己，最原本的灵魂。

我拍摄过的明星，都和其他摄影师有过合作。

## &lt;&lt;掌镜十年&gt;&gt;

那些作品通常都会被归类为广告大片、宣传剧照、专辑封面或是海报。

照片中他们唯一缺失的就是一种返璞归真的自然态。

他们的美丽被无数的标签掩盖，而我需要用相机撕下这些让他们负累的标签，把本我还给他们。

我所拍摄的照片，最终被大家定义为个人大片，也许就是因为我的这个原则。

生活带给每个人的美丽，只是相对的瞬间，无法永恒。

因为压力、现实、纠结等种种不安放在我们心中已经太多太久。

摄影师唯一可以做到的，就是用瞬间的感动与美丽，安抚我们成长的疲惫。

这就是我能做的，用相机记录下“卸妆”后自然真实的美丽。

二2005年，正当我的摄影风格日渐成熟，获得更多的认可之后，我开始尝试着把工作室往更具规模化、专业化的方向引导。

为了这个目标，我做过很多尝试。

我签约了一些摄影师，让他们替普通人拍摄照片，开拓自己的品牌。

在这个基础上，我开始尝试一些具有实验风格的创作。

我当时的想法很简单，觉得只要拼命努力，就能获得某种程度上的成功。

但当时我不懂，每个人的一生，如能专注做成一件事，那就是值得庆幸的成功。

可能因为过于追求完美的性格，我有时会略显固执。

在创作作品的时候，精益求精当然是必要的心态，但在生活中，这样的思维模式却变成了一种吹毛求疵，很难被人完全接受。

我第一次感受到这种反弹，是来自于我的员工。

我们似乎无法相互理解，他们认为老板过于苛刻，不通人情，而我却觉得自己明明是在为别人着想，却得到这样不好的评价，着实委屈。

作为一个纯粹的艺术家的，我可以对摄影以外的事不闻不问，率性而为，但此刻我已经身为一个管理者，是工作室的领导。

我需要掌握良好的沟通技巧，了解员工的心态和需要，尽量做到包容和理解，与大家达成共识，然后朝着一个共同的目标前进。

我原本就是一个尊重生命个体的人，于是我开始变换角度，从最基本的人与人之间的交流开始，学会倾听。

但偏偏，这正是我所不具备的一种技巧，内向腼腆的我，不知该怎样缓和我与员工之间的关系。

长期以来，我们被各种误解纠缠着，无法摆脱。

作为创业者，科学的管理方法和理性的管理思维是不可缺少的精神武器。

我是工作室的老板，有自己的目标和原则，而作为员工，他们也会秉持自己的想法，如果双方都不让步，又没找到一种合适的调解方法，团队将会失去活力，甚至分崩离析。

但性格上的内向，造成了我做艺术家和做管理者的巨大矛盾。

也许是因为这个原因，在2005年年底的时候，工作室生意依然兴隆，但公司原本二十几号人，走了将近一半。

与人沟通失败而产生的挫败感突然袭来，我束手无策。

在纠结数日以后，我终于做出决定，收拾行囊，背上几本书，带着一些盘缠，踏上再一次“出走”的旅程。

这一次，我只是想暂时放开紧紧抓住目标的手，专心整理思绪。

当时我并没有具体的目的地，只是想走远一些，做出离开的动作，然后让自己躲藏起来，还给内心一片平静。

三最后，四川广元的一个小村庄，成了我的落脚点。

在第一天抵达这个并不是目的地的终点时，天已经黑了，我下车以后又饥又渴。

我找到一户农家，敲开大门，询问能否借宿一晚。

让我意想不到的，这家人不仅接纳了我，还准备了饭菜热情招待我。

饭后，我掏出两元钱交给他们，而他们却嫌多，只管我要了五毛钱。

这对我来说，是一份久违了的淳朴。

## &lt;&lt;掌镜十年&gt;&gt;

我并没有想到自己这次出行，竟会遇到这样温暖的桥段。  
我借宿的农家，正房迎面的墙壁上还贴着毛主席的画像，画像前放着一束鲜花。  
这画面让我恍惚觉得时光倒流，抑或是这里的时钟一直停留在七十年代，外面世界那些惊天动地的变化，与这片土地毫不相干。  
这是一种天赐的与世无争，还是一种无奈的与世隔绝？  
我困惑，无法做出准确的判断。  
在疲惫中，我在这样时光错乱的地方，昏昏沉沉地睡着了。  
第二天清晨，我被窗外的动静吵醒。  
那是各种生机勃勃的声音：压水机吱呀作响的声音、鸡鸣狗叫的声音、孩子们在院子里嬉戏的声音、老农夫和老伴儿闲聊时说着浓重四川话的声音……很久没有这样睡到自然醒后的淋漓畅快了。  
我从硬板床上爬起来，不再困惑。  
我想爬上山坡，看看这里的美景。  
还不到一天，我的心，就找回了平静。  
这是一个极度贫穷的山村，村里所有的年轻人都进城打工赚钱，只剩下老人和孩子。  
因为经常有老者逝去，这里几乎每天都有人买花圈。  
住在这里，我一天食宿加在一起只需要五块钱，中午吃西红柿炒饭，晚上一餐是白粥就咸菜。  
我仿佛过上了初到北京的那种拮据的日子，只不过这里与那座城市相距甚远。  
生活越简单越纯粹，我能感受到的东西却越多。  
人的一生是一个过程，而非一个结果。  
终点无疑都是终老，然后死去。  
我们无法选择生命的结果，但可以选择过程中要走的路。  
活着不过是一场修行。  
到了四川没几天，就迎来了中秋节。  
我买回一块月饼，掰开吃了一半。  
我出走的时候没带手机，只能找到一个能拨打长途电话的地方，给家乡的母亲报了个平安。  
这次出走，其实是真正意义上的回归。  
它唤醒了我心底许多尘封已久的回忆，让我亲眼见识到美好的东西依然存在。  
这是一次旅行，更是一次修行，让我重新审视自己，也换个角度看待世界。  
我自以为在追求完美，而事实却给我以重击，要求我对自己苛刻，而对别人宽容。  
我领悟了这一点，开始学着不将某种坚持强加于人。  
这次出走，让我学会面对现实，斩断杂乱无章的思绪，专注于做自己的事情。  
我终究不是一个优秀的管理者，我需要去思索的也许并非如何把工作室企业化，挣更多的钱，而是简单地做好摄影这件事。  
我学会了放手，原来放手比争取更需要勇气。  
出走二十天后，我买了返回北京的火车票。  
这次我选择了放弃，放弃偏执，也是放弃杂乱。  
因为我选择了专注，选择了投入，选择了回归现实。



## &lt;&lt;掌镜十年&gt;&gt;

## 后记

盛夏的果实 人生如四季，春夏秋冬，起承转合，一路上各有各的风景，各有各的感动。

2011年春天，应好友大宇和中信出版社之约，我开始这本书的创作。

2011年盛夏，终于，可以用这本书和大家分享我生命中这盛夏季节里的果实。

我一直是一个读者，从来没有想过自己会出一本书，讲述走过的历程。

而现在，每一页都是关于自己的书稿就摆在手边，掌镜十年的滋味，和盘托出，不免忐忑。

回忆，像一列火车，满满地装着各种往事，在我面前一一清晰掠过。

尘封在心里的欢笑声、哭声、风声、相机的咔嚓声再次在耳边响起，停留在时光里的亲人、友人、爱人的青春面庞又一次在眼前浮现，不再有痛，有的只是时过境迁的从容和温暖。

十年一路的回忆，让我看到了岁月里很多个自己，他们都不同，但都叫高波，骨子里都包含着固执、坚持和不屈。

时间毕竟是条河，要整理自己十年的漫长时光并不容易，从大纲到章节再到细节，哪些要改、哪些要删减、哪些又是要重点回顾，这些都要耐心细致地调整和完善。

整本书稿前后修改了很多次，好几个部分接近推倒重来。

这既是对自己负责，同时也是对读者负责，希望给大家呈现的是一个真实的自己，如好友一般真诚。

在准备这本书的过程中，我对“纠结”这个词有了深刻体会，因为自己开始总进入不到状态中，总是在现在和过去之间频繁跳转，这也导致了整理过程的缓慢。

回忆和面对过去的自己，不是一件轻松的事，现实中又有很多繁杂事务，于是就在过去和现实之间徘徊，真是“纠结”啊。

但应该说写书还是快乐的，如果没有这本书，我不会去这样回忆自己。

十年顺流而下，我始终坚持内心里真实的自己，这是我做事的原则。

造型师、摄影师、导演、出柜者，我在这些身份里游走，一直都没有违背过自己的心，自己相信的东西一直都相信，一直有的梦没有改过半点，始终都在追逐，没有停止，没有绕道，这是真实的自己。是非对错都担当，不回避不隐瞒不忌讳。

把十年浓缩在一本书里，多少会有遗憾，想说的很多事可能都没写到。

现在我终于理解以前看书时，为什么作者在后记里总会有“能力有限、时间仓促，请理解和指正”这样的字眼。

确实是“不够”的关系！

但是我也确实为之努力了！

书里面的过往都是我曾经真实的经历，我真心向大家讲述自己这十年，和大家分享人生。

我不是作家，也因此疏于在文字上的雕琢，但那些影像，足以展示一个人青春的梦想，真实，而且美丽。

2011年6月28日高波



<<掌镜十年>>

编辑推荐

《掌镜十年:我能说的秘密》编辑推荐：从在天安门广场痛哭的北漂一族，到独树一帜的亚洲顶级摄影师明星最信赖的摄影师 高波 十年狂热旅程记录为了追寻生命中的光，我们终其一生，行走在漫长的旅途上摄影即人生，千万别装10年热血奋斗历程，18个照片背后的秘密20个最富创意的摄影技巧100张震撼视觉的摄影大片一次全部公开

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>