



[玩转你的尼康D90]
[让你的照片焕然一新]

尼康

D90

数码单反摄影 实拍技巧大全

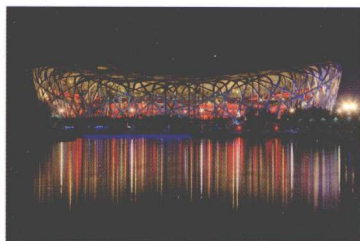
机操控+专家级设置+镜头与附件+场景实拍

- 详解基本的摄影入门知识与拍摄技巧
- 尼康D90外观操控与专家级设置指南
- 镜头与附件在场景实拍中的运用
- 使用后期处理技术美化你的照片

实拍攻略——人像、山水、四季、光影、林木、云海、落日、海浪、雪景、儿童、微距、体育摄影、自拍生活照、宠物萌态……

刘永辉 编著

清华大学出版社



013025751

TB86
286

TB86
286

尼康

D90



数码单反摄影
实拍技巧大全

刘永辉 编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书由富有经验的尼康相机摄影师精心编写,教你如何专业地使用相机并拍出绝美照片。主要包括:尼康D90的外观操控、菜单功能、快速入门技巧以及发挥相机性能的专家级设置秘技;基本的摄影知识、镜头与附件的实拍运用以及高级摄影专题,如光圈、快门、白平衡、ISO感光度、构图、曝光、色彩等;针对相机特点讲解了上百种场景的实拍技巧,如建筑、夜景、四季风光、外拍人像、儿童、体育、舞台等,最后还介绍了改善照片质量与效果的RAW后期技术。本书提供了二百多张精美照片,几乎全部的尼康D90专家级设置以及大量实拍技巧点拨,将相机操控与摄影技巧较好地结合在一起,从而达到一本书即可轻松搞定单反摄影之目标。

本书尤其适合拥有尼康D90相机的新手及有一定经验的摄影爱好者使用。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

尼康D90数码单反摄影实拍技巧大全/刘永辉编著.-北京:清华大学出版社,2013.3
ISBN 978-7-302-30366-4

I. ①尼… II. ①刘… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86②J41

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第242155号

责任编辑:王金柱

封面设计:王 翔

责任校对:闫秀华

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:北京天颖印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:190mm×260mm 印 张:14.5 字 数:371 千字

版 次:2013 年 3 月第 1 版 印 次:2013 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:59.00 元

产品编号:049566-01

前言 Preface

尼康D90是尼康公司于2008年发布的一款DX画幅相机，具备干净、锐利的画质，又兼备数码单反超强的操控性能，是摄影发烧友不可多得的拍摄利器。仅通过自我探索、上网搜索相关资料等方法，要想熟练掌握这款功能强大、参数丰富的数码单反相机，显然是比较有难度的。因此，较为可取的方法，无疑仍是阅读本书详细、全面的讲解。

本书内容

- ◆ 对尼康D90说明书中描述不够详细的相机外观进行了有效补充和细化，让读者加深对这款相机操控性能的认识。
- ◆ 对尼康D90所有的菜单设置进行了专家级分析和讲解。
- ◆ 结合尼康D90相机操控，详细讲解了对焦、光圈、快门、ISO感光度、测光与曝光、白平衡等基本摄影知识。
- ◆ 为了能让摄影者拍摄出更出色的摄影作品，本书对构图、光影、色彩等摄影美学知识进行了概括性总结和讲解。
- ◆ 尼康D90常搭载的镜头及附件揭秘。
- ◆ 风光、人像等题材的实拍经验总结。

本书特色

- ◆ 内容非常全面——全部菜单的专家级设定；摄影知识、摄影美学的概括性总结；镜头基础知识详细讲解；实拍经验传授。
- ◆ 摄影知识体系循序渐进，适合摄影新手学习。
- ◆ 通书结合尼康D90相机讲解，针对性更强。

随着数码相机的普及，拥有DSLR数码单反相机的人越来越多，当您踏入摄影殿堂时，掌控器材运用、学习摄影技巧是拍出好照片的前提，诸如人像、风光、夜景、晨昏、生态、建筑等题材的拍摄练习能够让你快速提升摄影技能，快速成长为摄影达人，这正是本书的目标。

本书由刘永辉编著，王叶、孙志永、李书梅、创朝怡、王明丽、李晓慧、樊文婧、邱文君等参与了编写工作，并提供了大量精美的摄影作品，在此一并表示感谢。鉴于编者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者
2013年1月









目 录 contents

第1章 快速上手尼康D90相机

1.1 机身正面功能详解	2
1.2 机身背面功能详解	2
1.3 机身顶面功能详解	3
1.4 机身底面功能详解	3
1.5 机身右侧面功能详解	3
1.6 机身左侧面功能详解	3
1.7 机身端子口功能详解	4
1.8 取景器画面	4
1.9 控制面板	5

第2章 尼康D90相机菜单的专家级设定

2.1 播放菜单  ——管理和查看影像	8
删除	8
播放文件夹	8
隐藏影像	8
显示模式	8
影像查看	9
旋转画面至竖直方向	9
Pictmotion	9
幻灯播放	10
打印设定	10
2.2 拍摄菜单  ——拍摄前对相机进行的设定 ...	10
设定优化校准	10
管理优化校准	12
影像品质	12

图像尺寸	13
动态 D-Lighting	13
色彩空间	14
长时间曝光噪点消减	14
文件夹	14
多重曝光	15
短片设定	16
2.3 设定菜单  ——让相机状态更适合自己的	16
格式化存储卡	16
LCD 显示屏亮度	16
清洁影像感应器	16
向上锁定反光板以便清洁	17
视频模式	17
HDMI	17



世界时间	18
语言 (Language)	18
影像注释	18
自动旋转影像	18
影像除尘参照图	19
电池信息	20
GPS	20
固件版本	20

2.4 润饰菜单 ——

相机内对照片进行后期处理	21
D-Lighting	21
红眼修正	21
裁切	22
单色	22
滤镜效果	23
色彩平衡	23
小图片	23
影像合成	23
NEF (RAW) 处理	23



快速润饰	23
矫正	24
失真控制	24
鱼眼	24

2.5 个人设定

第3章 尼康D90与摄影技术的完美结合

3.1 掌握尼康D90的对焦功能



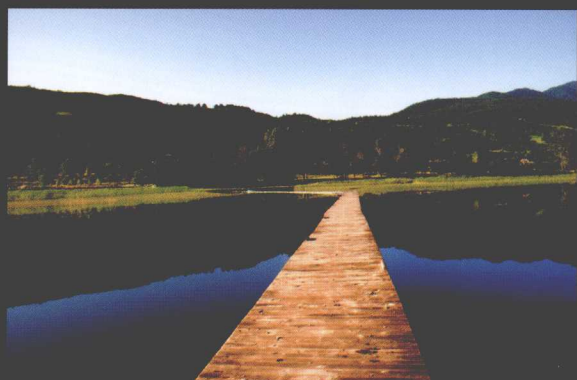
尼康 D90 的自动与手动对焦功能	36
尼康 D90 对焦点的设定及使用技巧	38
AF-S 对焦方式拍摄静态画面	39
AF-A 对焦方式准确捕捉不确定画面	39
AF-C 对焦方式拍摄动态对象	41
实战：实拍中对焦位置的选择至关重要	41

3.2 掌握尼康D90光圈的双重功能

认识并理解光圈	48
光圈与光圈值的关系	48
选择恒定光圈还是非恒定光圈	48
最佳光圈展现最完美效果	49
改变光圈大小控制画面明暗	50
改变光圈大小控制画面虚实	50
认识并理解景深	51
改变光圈大小控制画面景深	51
改变焦距控制画面景深	52
改变拍摄距离控制画面景深	52

3.3 掌握尼康D90快门的双重功能

理解快门	53
快门的两种作用	53
快门速度与快门时间	54



利用快门控制画面明暗	54
利用快门控制画面动静	54



实战：高速快门拍摄运动景物瞬间 的清晰画面	56
实战：慢门表现景物的动静对比的精彩画面	56
实战：B 快门拍摄优美的夜景	57

3.4 掌握尼康D90的ISO感光度知识

ISO 感光度的概念	57
ISO 感光度与照片画质	58
ISO 感光度测试	58
ISO 感光度设定	59
高 ISO 噪点消减	59
实战：高感手持相机拍摄弱光画面	59
实战：低感光度拍摄丝织般的水流	60

3.5 掌握尼康D90的测光与曝光—— 最重要的技术知识

认识曝光	60
± 5 级的曝光补偿	60
掌握测光原理	61
尼康 D90 相机的 3 种测光方式	62
实战：不需要测光直接拍摄的情况有哪些	65

实战：白加黑减与测光点的选择	67
实战：利用尼康 D90 的包围曝光 拍摄出完美照片	67
实战：利用直方图实现准确曝光	68
案例分析——曝光不足	69
案例分析——曝光过度	70
案例分析——影调层次不理想	70
案例分析——动态范围不足	71
案例分析——曝光正常	71
实战：利用灰卡测光实现完美曝光	72

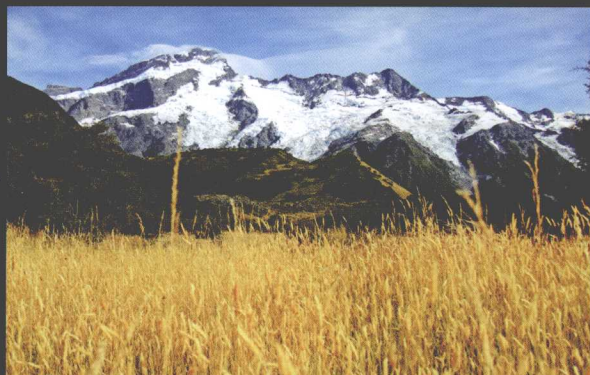
3.6 掌握尼康D90的白平衡原理及设定



色彩与色温	73
白平衡到底是什么	74
色温与相机白平衡的关系是什么	74
白平衡的选择	75
实战：选择尼康 D90 相机合适的 白平衡准确还原场景色彩	75
实战：夸张的色彩让照片焕发出迷人的魅力	76

第4章 尼康D90曝光模式的选择技巧

4.1 情景模式	80
人像	80
风景	81
运动	81
近摄	82
夜间人像	83
4.2 AUTO模式和自动（闪光灯关闭）模式	83



4.3 P (程序自动) 拍摄模式—— 快速、简便、功能强大	84
4.4 A (光圈优先) 拍摄模式—— 人像、夜景、风光均可适用	85
4.5 S (快门优先) 拍摄模式—— 完全掌控动静的瞬间画面	86
4.6 M (手动) 拍摄模式—— 任何场景下强大的手控操作能力	87
4.7 长时间曝光 (仅限于M模式)	88



4.8 释放模式	88
----------------	----

第5章 Nikon D90镜头与附件 在摄影实拍中的运用

5.1 认识镜头	92
尼康 NIKKOR 镜头名称解读	92
镜头焦距与拍摄视角的关系	93
镜头性能测试 (MTF)	94
5.2 选择定焦镜头还是变焦镜头	94
5.3 广角镜头、标准镜头与长焦镜头 的实拍运用	97
广角镜头的实拍运用	97
标准镜头的实拍运用	98
长焦镜头的实拍运用	99
5.4 近摄镜与倍增镜的实拍运用	100
近摄镜	100
倍增镜	101



5.5 推荐D90用户选择的家庭及旅游镜头	102
-----------------------------	-----

新手镜头之一:	
AF-S DX 18-55mm f/3.5-5.6G VR	102
新手镜头之二	
AF-S DX NIKKOR 18-105mm f/3.5	
-5.6G ED VR	103
新手镜头之三	
AF-S DX NIKKOR 16-85mm f/3.5	
-5.6G ED VR	104
新手镜头之四:	
AF-S NIKKOR 50mm f/1.4 G	105
高性价比镜头之一:	
AF-S DX 17-55mm f/2.8G IF-ED	106
高性价比镜头之二:	
AF-S NIKKOR 24-120mm	
f/4G ED VR	107
高性价比镜头之三:	
AF Zoom-NIKKOR 80-200mm	
f/2.8D ED	108
一镜走天下:	
AF-S DX NIKKOR 18-200mm	
f/3.5-5.6G ED VR II	109

5.6 三脚架使用技法及选购	110
----------------------	-----

5.7 快门线使用技法及选购	112
----------------------	-----



5.8 摄影包	113
5.9 滤镜的使用方法 & 选购	114
UV 滤镜的使用方法 & 选购	114
偏光镜的使用方法 & 选购	114
渐变滤镜的使用方法	116
5.10 存储卡	116
5.11 遮光罩	117
5.12 黑卡、灰卡和白卡	118

第6章 摄影理念之构图·光影·色彩

6.1 掌握构图知识才能让照片更好看	122
--------------------------	-----



主体和主题是最重要的构图知识	122
构图的目的和实现手法	124
从摄影的角度理解构图元素	124
黄金构图是基础而不是形式	125
对比法则让主体更突出	126
对比法则让画面内容更加丰富、耐看	126
加减有度——突出照片的主题	127
几何构图——对角线	128
几何构图——三角构图	129
几何构图——曲线构图	130

6.2 光影是照片的灵魂	131
光线的方向与造型功能	131
光线的软硬会影响画面细节的表现力	134
光影的不同会营造不同画面情感	134
6.3 色彩能够渲染和美化照片	137



色彩与摄影作品的情感表现	137
摄影作品色彩之间的关系与组合	138

第7章 利用尼康D90拍摄优美的风光

7.1 拍摄风光前要对尼康D90相机进行特殊设定	142
7.2 拍摄一般风光题材的规律和技巧	143
地平线水平很重要	143
对焦点的选择展现画面中的亮点	144
前景与背景使得画面更加圆满	144
小光圈或广角拍摄有较大的景深	145
天空的表现力	146
运用线条的力量	147
小技巧让照片生动起来	148
利用天气让画面与众不同	148
在黄金时间里拍摄	149
使用附件获得更美的效果	150
7.3 拍摄山、水、林木题材的技巧	151
山：利用太阳来衬托山脊优美的线条	151





- 山：利用斜射光勾勒出山体的轮廓..... 152
- 山：山间云海是最具表现力的题材..... 153
- 山：长焦镜头下远处的山峰令人震撼 153
- 水：利用尼康 D90 拍摄梦幻水流时的曝光控制 154
- 水：无风的湖面适合拍摄岸边景物倒影 156
- 水：拍摄海洋时的构图形式 156
- 水：海浪是表现大海最具说服力的题材 157
- 水：慢速快门能够将大海拍摄的富有柔情... 158
- 水：海上落日可以表现出大气、生动的感觉... 159
- 林木：大面积林木时要注意寻找并突出主体... 159
- 林木：靠近拍摄并寻找一个较暗的背景 160

- 7.4 拍摄四季时要抓住要点..... 161
- 春：勃勃生机 161
- 夏：鲜艳亮丽 161
- 秋：满目橙黄 162
- 冬：皑皑白雪 163

第8章 利用尼康D90拍摄甜美的人像



- 8.1 定焦或变焦都能拍摄出优美的人像..... 166
 - 追求画质就用定焦镜头拍摄 166
 - 使用变焦镜头拍摄人像会更佳方便..... 166
- 8.2 不同焦距镜头下的人像特点 167
 - 50mm 焦距展现自然效果..... 167
 - 85mm 焦距人像拍摄黄金焦距 168
 - 135mm 焦距户外拍摄好的选择 168
 - 200mm 焦距人物与环境交映生辉 169
 - 长焦镜头拍摄人像更利于虚化背景..... 169
 - 突出环境感的广角人像..... 170
- 8.3 人像摄影中的补光技巧..... 171
 - 利用闪光灯为人物补光..... 171
 - 利用反光板为人物背光面补光 172
 - 在场景中寻找一切可以补光的道具对人物补光 173
- 8.4 拍摄人像的金科玉律 173

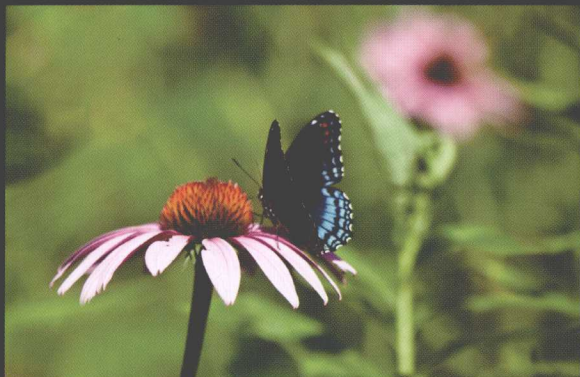


- 利用简洁或虚化的背景使人物突出..... 173
- 将对焦点放在眼睛上让人物变得有活力 174
- 不要切割关节 176
- 靠近拍摄可以更好 176

第9章 五大主题摄影技法

- 9.1 儿童摄影技巧..... 180
 - 儿童拍摄切勿使用闪光灯 180
 - 合理控制白平衡展现幼儿最生动的一面 181
 - 抓拍和偷拍展现儿童甜美笑脸 181
- 9.2 微距花卉摄影技巧 183

狗头一样可以拍出美丽的微距效果.....	183
选好视觉中心让花儿更漂亮	184
点测光的运用让你获得明暗对比的花卉照片	185
拍摄动静结合富有活力的花卉照片.....	185



9.3 体育摄影技巧.....	186
设定连拍功能拍摄运动中的对象.....	186
使用快门抓住更精彩的瞬间	188
9.4 舞台摄影技巧.....	188
拍摄前要选好拍摄位置.....	188
70-200mm 焦段的镜头能够满足大部分舞台摄影的要求.....	189
选择合理的快门时间拍摄动静结合的演员形象.....	190
9.5 日常生活摄影技巧	190
自拍生活状态	190
家养宠物的萌态	191

第10章 数码后期技术——摄影的二次创作

10.1 知识点一：照片明暗调整.....	194
-----------------------	-----



“色阶”调整	194
“曲线”调整	195

10.2 知识点二：照片色彩调整.....	197
-----------------------	-----

“色相 / 饱和度”调整	197
“黑白”调整——多样化的黑白效果	199
“照片滤镜”调整	201
“通道混合器”调整——盛夏变深秋	202

10.3 知识点三：照片的清晰与虚化	203
--------------------------	-----

“锐化”工具让照片更清晰	203
“模糊”工具——消除噪点或制作虚化效果.....	204

10.4 常用的照片处理技巧	205
----------------------	-----

利用“液化”工具改变人物脸型与体型	205
修补照片的斑痕与瑕疵.....	207



10.5 利用Camera Raw对照片进行专家级调整	208
Camera Raw 版本与适应范围	208
Camera Raw 的启动	209
Camera Raw 主要功能详解	211
Camera Raw 增效工具功能详解	212
实战：利用 Camera Raw 进行综合处理... ..	215
处理结果对比	217



Chapter

第



章

快速上手尼康D90相机

初拿到相机时，对相机各部分功能的了解是必不可少的。只有了解并掌握了相机的功能，在拍摄照片时才能对各项功能加以利用，使之成为你拍摄出好的摄影作品的利器。

1.1 机身正面功能详解

自动对焦辅助照明灯/自拍指示灯/防红眼指示灯

在光线不足时点亮自动对焦辅助照明灯以辅助对焦操作；开启闪光灯闪光前点亮防红眼指示灯以减少红眼现象；在进行自拍时，自拍指示灯会闪烁以提醒摄影者完成拍摄的时间。

固定相机带的金属环

用以安装相机背带。

CPU接点

镜头与机身通过这些接触点进行数据传输。

红外线接收器

接受遥控器发出的指示信号，使用另购的ML-L3遥控器可进行人像自拍或遥控相机。

麦克风

用于高清摄像功能时的声音信息录入与输出。

安装标记

安装镜头时，将镜头上的安装标记和机身上的安装标记对齐后开始安装，才能将镜头安装到机身上。

镜头释放按钮

在取下或更换镜头时，需要按住该按钮。若要取下镜头，请按住该按钮并顺时针旋转镜头。

反光板

将拍摄的画面反射到对焦屏上，便于取景和构图。

副指令拨盘

可单独与其他按钮配合使用，用以调整多种设定。

Fn按钮

可以为该按钮指定常用的快捷功能。

景深预览按钮

按下此按钮可以预览取景器中画面的景深范围。

1.2 机身背面功能详解

取景器目镜

拍照时眼睛通过该设置观察拍摄的画面，进行对焦、取景和构图等操作。

屈光度调节控制器

转动该拨轮可以使取景器中的画面适应不同视力情况的用户。

AE-L/AF-L按钮

自动曝光锁及自动对焦锁。在操作期间，按下可将测光值及自动对焦系统对准的焦点锁定。

删除/格式化按钮

按该按钮可以删除拍摄的照片。

主指令拨盘

可单独与其他按钮配合使用调整相机内的大部分参数。

播放按钮

按该按钮可以预览并查看拍摄的照片或高清影片。

菜单按钮

按该按钮可以进入相机设定菜单。

保护/帮助/白平衡按钮

按该按钮可以查看相机内的帮助信息，也可以为照片或视频设置保护，防止因为失误而删除。按该按钮+转动主指令拨盘可以调整相机拍摄时的白平衡参数。

缩略图/缩小播放/ISO感光度按钮

按该按钮可以缩小或以缩略图的形式查看照片；另外按该按钮+转动主指令拨盘可以调整相机拍摄时的ISO感光度参数。

放大播放/影像品质/影像尺寸按钮

按该按钮可以将回放的照片进行放大查看；按该按钮+转动主指令拨盘可以设置在拍摄时的照片品质；按该按钮+转动副指令拨盘可以设置在拍摄时的照片尺寸。

即时取景按钮

在进行短片录制时，这是开始/结束录制的开关。

多重选择器

多方向的选择按钮，通常在可做控制的项目中用它移动光标选择所要的功能或选项。

确定按钮

用以确认所选用的项目或功能。

信息显示/快速设定显示按钮

按下该按钮可以查看显示屏上显示的信息。

显示屏

3.0英寸液晶显示屏，可以显示拍摄的照片或短片信息。

对焦选择器锁定开关

配合多重选择器选择对焦点。