

Nikon

Nikon

尼康

D800

数码单反摄影 实拍技法宝典

外观与功能

熟悉外观机身按钮，了解相机内部功能

操作与设置

掌握基本的相机操作步骤，熟知必要的相机设置方法，全面掌握摄影基础知识

场景与实战

场景实拍技巧：风光、夜景、建筑、人像、儿童、动物、宠物、花卉、家居生活等

创意与提高

追随拍摄、倒接镜头、快速变焦、晃动相机、慢门曝光、高速快门、多次曝光



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

容量超长
视频教学 DVD 光盘

高品质视频独家讲授尼康D800数码单反相机菜单设置与操作方法

同声视频讲解最常用的数码照片后期处理技巧

倾情奉送工作室多年总结的100条必知必会摄影技巧电子书

《人民邮电出版社》
摄影顾问专家寄语

随书附赠



◎ 广角势力 编著

“完全掌控你手中的相机，熟练运用各种拍摄技巧，是拍出完美作品的关键！”

幻影骑士 | 中国影像第一门户网

岛网资深版主

李少白 | 著名摄影家

李英杰 | 著名摄影家

秦大唐 | 北京市摄影协会副主席

郑王杰 | 《大众摄影》副社长
执行主编

周伟 | 时尚人像摄影师

倾力推荐



尼康D800 数码单反摄影 实拍技法宝典

© 广角势力 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

尼康D800数码单反摄影实拍技法宝典 / 广角势力编

著. — 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-115-34751-0

I. ①尼… II. ①广… 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(2014)第033589号

-
- ◆ 编 著 广角势力
责任编辑 陈伟斯
责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 25
字数: 739 千字 2014 年 5 月第 1 版
印数: 1-4 000 册 2014 年 5 月北京第 1 次印刷
-

定价: 99.00 元 (附光盘)

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

内容提要

本书是专门为尼康D800用户而写的相机操作指南与实拍技法宝典，它能够帮助读者发掘尼康D800相机的多种优势，提升摄影技术。本书首先将针对曝光三要素、白平衡、照片格式等摄影基础知识进行全面讲解。紧接着会针对尼康D800，对机身按钮和基本设置做详细的介绍。最后，基于读者对前面的摄影术语和摄影基础知识的掌握，结合尼康D800相机本身，本书将展开一系列的拍摄技巧讲解。通过详细的步骤演示和参数介绍，帮助读者充分利用尼康D800的优势，拍摄出具有专业水准的摄影作品。

具体来说，全书二十四章节，内容上主要包括以下四个部分：第一部分主要讲解与摄影相关的基础知识，为后面的阅读打下基础。第二部分针对尼康D800相机进行详细介绍，包括相机外观按钮、系统功能方面的介绍，以及如何设置和操控相机等。第三部分是全书的重点，在本章节中，会将读者日常生活中所能遇到的各类拍摄题材进行分类讲解以及实拍步骤分解。其中包括风光实拍通用技法，日出日落、水景、雪景、山景、夜景、城市建筑等风光题材；人像实拍通用技法，美女人像、舞台人像、儿童、家庭聚会、工作会议等人像题材；家养宠物、动物园动物、蝴蝶、蜻蜓、天鹅、鹭鸟、飞鸟等动物题材以及花卉、家居生活等。第四部分的玩转尼康D800章节，介绍了一些非常规的相机操作方法，让读者在拍摄常规摄影作品之余，还能利用手中的尼康D800，创作出一些独特有趣的光影特效。

另外，本书附赠一张精心制作的DVD教学光盘，其中包括尼康D800相机的操作视频、不同题材的拍摄技巧、照片后期处理技巧、摄影技法大全电子书以及摄影专家论坛视频等。配合书中的讲解，通过动态演示和专家讲解，使读者能够更加生动地掌握摄影技巧，了解尼康D800数码单反相机。

本书适合初级摄影爱好者、中级摄影爱好者以及尼康系列单反相机用户阅读。

前 言



2012年2月，尼康D800在影友们的千呼万唤中，终于以令人惊艳的姿态揭开了它神秘的面纱，众多突破性的性能足以震撼全场。

尼康D800是尼康公司强力推出的一款数码单反相机，其外观时尚小巧，配置高端，性能卓越等特点自上市以来就受到不少专业人士的好评。尼康公司将D800定位在高端相机的行列，并且将一些比较优秀的新特性融入到这款机型中，让D800更加人性化，操控性能得到大幅提升。这样一款明星机型，自上市以来，迅速得到众多尼康用户的热捧。不过，相机再好，也只是一个工具，想要拍出好的摄影作品，掌握一定的摄影技巧，知道如何充分利用手中的摄影器材才是决定性因素。鉴于此，我们精心编写了本书。

本书特色

内容全面，条目清晰。在介绍摄影基础知识的基础上，对摄影爱好者日常的拍摄活动根据不同题材进行分类、分条依次讲解，让读者可以快速轻松地找到自己需要的内容；

紧密结合器材，针对性强。本书以尼康D800相机为例，紧密结合器材，涵盖大量实操技法与菜单截图，让读者对相机操作等步骤一目了然；

实拍步骤分解，具体详细。书中针对一些精美作品进行了实拍步骤的分解，详细罗列出了具体的拍摄参数、相机设置以及实拍操作步骤，让读者可以快速上手拍出精美作品；

光盘特色

书盘结合，实用性强。书中有关相机操作的部分，在光盘中有详细的动态视频加以说明，书和光盘的内容相互结合，实用性更强；内容丰富，容量更大。光盘中不仅有相机操作视频，还有不同题材的拍摄技巧、照片后期处理技巧、摄影技法大全电子书以及摄影专家论坛的视频，内容丰富，容量更大，超级实惠。

目 录



第1章 实拍前必知必会的10个摄影术语

23


- | | |
|---------------------|----|
| 1.1 曝光3要素：光圈、快门、感光度 | 24 |
| 1.1.1 快门 | 24 |
| 1.1.2 光圈 | 24 |
| 1.1.3 感光度 | 24 |
| 1.2 最佳光圈、最大光圈、最小光圈 | 25 |
| 1.2.1 最佳光圈 | 25 |
| 1.2.2 最大光圈 | 25 |
| 1.2.3 最小光圈 | 25 |
| 1.3 焦距、焦距范围、等效焦距 | 26 |
| 1.3.1 焦距 | 26 |
| 1.3.2 等效焦距 | 26 |
| 1.3.3 焦距范围 | 26 |
| 1.4 最近对焦距离 | 27 |
| 1.5 景深 | 27 |
| 1.6 曝光补偿 | 28 |
| 1.7 安全快门 | 28 |
| 1.8 白平衡与色温 | 29 |
| 1.8.1 白平衡 | 29 |
| 1.8.2 色温 | 29 |
| 1.9 FX画幅与DX画幅 | 30 |
| 1.9.1 FX画幅 | 30 |
| 1.9.2 DX画幅 | 30 |
| 1.10 JPEG、TIFF与RAW | 30 |



第2章 实拍中必用的尼康D800数码单反相机机身按钮 33

- | | |
|--------------|----|
| 2.1 机身正面 | 34 |
| 2.2 机身背面 | 36 |
| 2.3 机身侧面 | 38 |
| 2.4 机身顶部 | 41 |
| 2.5 机身底部 | 43 |
| 2.6 取景器内部 | 44 |
| 2.7 肩屏(控制面板) | 45 |

第3章 实拍前不得不做的12个相机设置 47

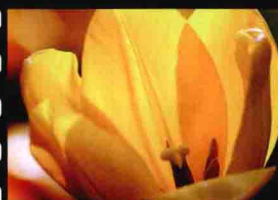
- | | |
|---|----|
| 3.1 根据拍摄对象设定优化校准 | 48 |
| 3.2 根据后期用途设置图像品质和图像尺寸 | 50 |
| 3.3 根据拍摄对象设置释放模式 | 51 |
| 3.3.1 S(单张拍摄) | 51 |
| 3.3.2 C _L (低速连拍)和C _H (高速连拍) | 51 |
| 3.3.3 Q(安静快门释放) | 52 |
| 3.3.4  (自拍模式) | 52 |
| 3.3.5 M _{UP} (反光板弹起) | 53 |
| 3.4 根据拍摄场景设置测光模式 | 54 |
| 3.4.1 矩阵测光 | 54 |
| 3.4.2 中央重点测光 | 55 |
| 3.4.3 点测光 | 56 |
| 3.5 根据拍摄对象设置对焦模式 | 57 |
| 3.5.1 单次伺服AF(AF-S) | 57 |
| 3.5.2 连续伺服AF(AF-C) | 58 |
| 3.5.3 手动对焦(M) | 59 |
| 3.6 根据拍摄对象设置对焦点数量 | 60 |
| 3.7 根据需求设置色彩空间 | 61 |
| 3.8 将白平衡设置为自动 | 61 |
| 3.9 将感光度设置为最低 | 62 |
| 3.10 将曝光补偿清零 | 62 |
| 3.11 关闭未装存储卡释放快门功能 | 63 |
| 3.12 关闭“长时间曝光降噪”功能 | 63 |



第4章 尼康 D800 数码单反相机实拍第一步

65

- | | | |
|-------|------------------|----|
| 4.1 | 正确持握相机是成功拍摄的第一步 | 66 |
| 4.2 | 按下快门前需要随时留意的曝光数据 | 67 |
| 4.3 | 把照片拍清楚 | 67 |
| 4.4 | 了解最常用的几种构图方法 | 68 |
| 4.4.1 | 黄金分割法 | 68 |
| 4.4.2 | 三分法 | 69 |
| 4.4.3 | 井字形/九宫格 | 70 |
| 4.4.4 | 对角线构图 | 71 |
| 4.4.5 | S形曲线构图 | 72 |
| 4.4.6 | 三角形与倒三角形构图 | 72 |
| 4.4.7 | 汇聚线构图 | 73 |
| 4.4.8 | 框架式构图 | 73 |
| 4.4.9 | 开放式与封闭式构图 | 74 |
| 4.5 | 了解光线的基本特点 | 75 |
| 4.5.1 | 散射光 | 75 |
| 4.5.2 | 直射光 | 75 |
| 4.5.3 | 顺光 | 76 |
| 4.5.4 | 侧光 | 76 |
| 4.5.5 | 侧逆光 | 77 |
| 4.5.6 | 逆光 | 77 |



第5章 尼康D800数码单反相机风光实拍10大通用技法 79

- | | | |
|------|--------------------|----|
| 5.1 | 风光摄影必须知道的黄金拍摄时间和天气 | 80 |
| 5.2 | 在大场景中寻找视觉中心 | 81 |
| 5.3 | 三分法构图合理安排地平线位置 | 82 |
| 5.4 | 小光圈清晰展现画面细节 | 82 |
| 5.5 | 寻找制高点表现空间效果 | 83 |
| 5.6 | 利用前景增强画面空间感 | 84 |
| 5.7 | 提炼线条表现画面节奏感 | 85 |
| 5.8 | 用强烈的色彩吸引观者视线 | 85 |
| 5.9 | 利用光与影展现作品魅力 | 86 |
| 5.10 | 善用逆光剪影增强艺术美感 | 87 |

第6章 尼康D800数码单反相机日出日落实拍技法 89

- | | | |
|-------|----------------------------------|-----|
| 6.1 | 实拍日出和日落时所需要的镜头和附件 | 90 |
| 6.2 | 实拍日出和日落的通用技法 | 92 |
| 6.2.1 | 拍摄日出和日落的地点选择 | 92 |
| 6.2.2 | 拍摄日出和日落的最佳时间 | 93 |
| 6.2.3 | 选择合适的光圈 | 94 |
| 6.2.4 | 调节白平衡渲染画面 | 95 |
| 6.2.5 | 使用M挡手动模式让曝光更精准 | 96 |
| 6.2.6 | 将太阳安排在画面的黄金分割线上 | 96 |
| 6.3 | 拍摄日出日落测光是关键 | 97 |
| 6.3.1 | 以天空作为测光区域突出表现天空色彩 | 98 |
| 6.3.2 | 以水面作为测光区域表现水体反光 | 99 |
| 6.3.3 | 以地面景物作为测光区域描绘景物细节 | 100 |
| 6.3.4 | 使用中央重点平均测光时让太阳轮廓更清晰 | 101 |
| 6.4 | 让画面中的太阳显得更大 | 102 |
| 6.4.1 | 使用长焦镜头进行拍摄 | 103 |
| 6.4.2 | 选择参照物让太阳显得更大 | 103 |
| 6.5 | 展现彩霞的绚烂色彩 | 104 |
| 6.5.1 | 开启高光色调优先凸显画面色彩层次 | 105 |
| 6.5.2 | 使用风光照片风格让画面更具饱和度 | 105 |
| 6.6 | 拍摄美妙的轮廓光 | 106 |
| 6.6.1 | 利用云层遮挡太阳的时机拍摄轮廓光 | 107 |
| 6.6.2 | 让轮廓光边缘更加清晰 | 107 |
| 6.7 | 着重表现地面景物 | 108 |
| 6.7.1 | 对地面景物亮度适中的地方进行测光 | 109 |
| 6.7.2 | 开启尼康D800数码单反相机中的自动动态D-Lighting功能 | 109 |



- | | | |
|-------|-----------------|-----|
| 6.8 | 利用日出日落拍摄创意小场景风光 | 110 |
| 6.8.1 | 逆光拍摄让主体披上阳光外衣 | 111 |
| 6.8.2 | 巧妙利用眩光让画面更独特 | 111 |
| 6.9 | 拍摄日出日落时的剪影效果 | 112 |
| 6.9.1 | 对天空的亮部进行测光 | 113 |
| 6.9.2 | 选择轮廓较为简洁的主体拍摄 | 113 |

第7章

尼康 D800 数码单反相机水景实拍技法

115

- | | | |
|-------|------------------|-----|
| 7.1 | 水景实拍通用技巧 | 116 |
| 7.1.1 | 高速快门凝固水花飞溅瞬间 | 116 |
| 7.1.2 | 低速快门表现水流的轨迹 | 117 |
| 7.1.3 | 利用水面倒影构图 | 118 |
| 7.1.4 | 拍摄水景照片时注意曝光 | 119 |
| 7.2 | 波光粼粼的水面实拍技巧 | 120 |
| 7.2.1 | 逆光低角度表现波光层次 | 121 |
| 7.2.2 | 小光圈突出星芒效果 | 121 |
| 7.3 | 平静湖面实拍技巧 | 122 |
| 7.3.1 | 顺侧光将倒影表现得更加清晰 | 123 |
| 7.3.2 | 利用三角形构图表现画面纵深感 | 123 |
| 7.4 | 舒缓的溪流实拍技巧 | 124 |
| 7.4.1 | 小场景突出表现溪流的柔美 | 125 |
| 7.4.2 | 贴近溪流拍摄表现水流质感 | 125 |
| 7.5 | 飞流直下的瀑布实拍技巧 | 126 |
| 7.5.1 | 拍摄瀑布时快门速度的控制 | 127 |
| 7.5.2 | 拍摄水花飞溅效果时适当增加曝光度 | 128 |
| 7.5.3 | 调整色温值拍摄偏蓝的冷色调画面 | 128 |
| 7.5.4 | 拍摄瀑布时视角的选择 | 129 |
| 7.6 | 百转千回的江河实拍技巧 | 130 |
| 7.6.1 | 挑选拍摄位置利用河流走势构图 | 131 |
| 7.6.2 | 全景图拼接让画面更宏大 | 131 |
| 7.7 | 飞奔的海浪实拍技巧 | 132 |
| 7.7.1 | 放低视角拍摄让画面更具视觉冲击力 | 133 |
| 7.7.2 | 高速连拍捕捉浪花飞溅瞬间 | 133 |



第8章 尼康D800数码单反相机雪景实拍技法

135

- | | | |
|-------|----------------|-----|
| 8.1 | 雪景拍摄通用技巧 | 136 |
| 8.1.1 | 增加曝光让雪变得更白 | 136 |
| 8.1.2 | 将阴影一起构图让画面更丰富 | 137 |
| 8.1.3 | 逆光增添雪粒的质感 | 138 |
| 8.1.4 | 雪中拍摄注意人身和相机安全 | 138 |
| 8.2 | 发现或者制造雪景中的点睛之笔 | 139 |
| 8.2.1 | 寻找雪中的色彩 | 140 |
| 8.2.2 | 人为制造亮点 | 140 |
| 8.3 | 蓝调雪景实拍技巧 | 141 |
| 8.3.1 | 利用蓝天为背景制造蓝调效果 | 142 |
| 8.3.2 | 设置白平衡制造蓝调效果 | 142 |
| 8.4 | 雪花纷飞效果实拍技巧 | 143 |
| 8.4.1 | 设置相机让快门速度降低 | 144 |
| 8.4.2 | 选择深色背景衬托 | 144 |
| 8.5 | 高调效果雪景实拍技巧 | 145 |
| 8.5.1 | 取景很重要 | 146 |
| 8.5.2 | 大面积留白并让曝光稍微过度 | 146 |
| 8.6 | 浓雾环境下的雪景实拍技巧 | 147 |
| 8.6.1 | 一定要使用手动对焦 | 148 |
| 8.6.2 | 尽量拍摄雪中小景 | 148 |
| 8.6.3 | 利用雾景制造独特气氛 | 149 |

第9章 尼康D800数码单反相机山景实拍技法

151

- | | | |
|-------|---------------|-----|
| 9.1 | 山景实拍通用技巧 | 152 |
| 9.1.1 | 选择得心应手的装备 | 152 |
| 9.1.2 | 选择视野开阔的地点 | 152 |
| 9.1.3 | 不同画幅展现山景的不同气势 | 152 |
| 9.2 | 圣洁雪山实拍技巧 | 153 |
| 9.2.1 | 使用偏振镜消除雪山表面反光 | 154 |
| 9.2.2 | 适当的明暗对比突显雪山主体 | 154 |
| 9.2.3 | 适当增加曝光补偿 | 154 |
| 9.3 | 高山云海实拍技巧 | 155 |
| 9.3.1 | 选择适当的白平衡 | 156 |
| 9.3.2 | 最好选用手动对焦 | 156 |
| 9.4 | 巍巍长城实拍技巧 | 157 |
| 9.4.1 | 适当构图突出主体 | 158 |
| 9.4.2 | 利用云雾增添意境 | 158 |

| | | |
|-------|------------------|-----|
| 9.4.3 | 巧妙利用现场自然光线 | 159 |
| 9.5 | 秋天红叶实拍技巧 | 160 |
| 9.5.1 | 拍摄红叶所需的器材 | 161 |
| 9.5.2 | 依据拍摄场景大小选择合适光圈 | 161 |
| 9.5.3 | 选择风光照片风格让红叶色彩更浓艳 | 162 |
| 9.5.4 | 巧妙运用色彩搭配 | 162 |
| 9.5.5 | 逆光拍摄半透明效果 | 162 |
| 9.6 | 高大树林实拍技巧 | 163 |
| 9.6.1 | 拍摄汇聚效果 | 164 |
| 9.6.2 | 利用对角线构图 | 165 |
| 9.6.3 | 利用垂直线构图 | 165 |
| 9.6.4 | 利用树的倒影构图 | 165 |
| 9.6.5 | 利用现场光线营造气氛 | 165 |

第10章

尼康 D800 数码单反相机夜景实拍技法

167

| | | |
|--------|------------------------|-----|
| 10.1 | 夜景实拍通用技巧 | 168 |
| 10.1.1 | 选择华灯初上之时拍摄 | 168 |
| 10.1.2 | 选择节假日期间拍摄 | 169 |
| 10.1.3 | 夜景实拍3大法宝：三脚架、快门线、反光镜预升 | 169 |
| 10.2 | 手持也能拍夜景 | 170 |
| 10.2.1 | 安全快门速度保证画面清晰 | 171 |
| 10.2.2 | 将光圈开到最大同时提高感光度 | 171 |
| 10.2.3 | 借助环境支撑保持相机稳定 | 171 |
| 10.3 | 星芒效果夜景实拍技巧 | 172 |
| 10.3.1 | 尽量选择路灯密集的道路 | 173 |
| 10.3.2 | 使用小光圈 | 173 |
| 10.4 | 虚焦拍摄浪漫唯美的光斑 | 174 |
| 10.4.1 | 使用手动对焦 | 175 |
| 10.4.2 | 尽量开大光圈 | 175 |
| 10.5 | 创意光绘实拍技巧 | 176 |
| 10.5.1 | 尝试多种发光物体 | 177 |



| | | |
|--------|-----------------|-----|
| 10.5.2 | 选择较暗的拍摄环境 | 177 |
| 10.5.3 | 穿着颜色为黑色等深色系服装 | 177 |
| 10.6 | 车流光轨实拍技巧 | 178 |
| 10.6.1 | 设置10s~20s的快门速度 | 179 |
| 10.6.2 | 选择车流量大的立交桥 | 179 |
| 10.6.3 | 选择有弧线的街道 | 180 |
| 10.7 | 节日焰火实拍技巧 | 181 |
| 10.7.1 | 提前寻找拍摄最佳位置 | 182 |
| 10.7.2 | 为保证较长曝光时间, 缩小光圈 | 182 |
| 10.8 | 夜空明月实拍技巧 | 183 |
| 10.8.1 | 拍摄时间要选好 | 184 |
| 10.8.2 | 快门速度不能太慢 | 184 |
| 10.8.3 | 展现细节曝光是关键 | 185 |

第11章 尼康D800数码单反相机城市、建筑实拍技法 187

| | | |
|--------|----------------------|-----|
| 11.1 | 繁华都市街景实拍技巧 | 188 |
| 11.1.1 | 寻找最有表现力的兴趣点 | 189 |
| 11.1.2 | 合理安排人与景的关系 | 189 |
| 11.1.3 | 选择合适角度避免画面杂乱 | 190 |
| 11.2 | 现代建筑实拍技巧 | 191 |
| 11.2.1 | 选择合适的参照物保证现代建筑的横平竖直 | 192 |
| 11.2.2 | 选择合适天气和拍摄时间 | 192 |
| 11.2.3 | 利用广角镜头的畸变拍摄强烈透视效果的画面 | 193 |
| 11.2.4 | 利用线条来表现现代建筑的形式感 | 194 |
| 11.2.5 | 利用现代建筑的玻璃反光拍摄 | 195 |
| 11.3 | 古典建筑实拍技巧 | 196 |
| 11.3.1 | 使用对称构图表现古典建筑的结构美 | 197 |
| 11.3.2 | 利用长焦镜头拍摄精致的古典建筑细节 | 198 |
| 11.3.3 | 利用现代元素与古典建筑形成对比 | 198 |
| 11.3.4 | 逆光拍摄唯美的剪影 | 199 |

第12章 尼康D800数码单反相机人像实拍通用技法 201

| | | |
|------|------------------|-----|
| 12.1 | 交流拉近摄影者和被摄者之间的距离 | 202 |
| 12.2 | 抓住眼神表现人物内心世界 | 203 |
| 12.3 | 了解人物个性创造独特美感 | 204 |
| 12.4 | 设置连拍模式抓拍瞬间 | 205 |
| 12.5 | 选择干净背景突出主体 | 206 |
| 12.6 | 利用暖色调表现意境 | 207 |





- | | | |
|-------|--------------|-----|
| 12.7 | 标准镜头表现真实的现场感 | 208 |
| 12.8 | 点测光保证人物的准确曝光 | 209 |
| 12.9 | 让人物成为画面的视觉中心 | 210 |
| 12.10 | 在人物观察的方向预留空间 | 211 |

第13章 尼康D800数码单反相机美女人像实拍技法 213

- | | | |
|--------|-----------------|-----|
| 13.1 | 人像摄影常用镜头与附件 | 214 |
| 13.2 | 美女人像通用技巧 | 215 |
| 13.2.1 | 选择合适的服装和造型 | 215 |
| 13.2.2 | 使用道具拍摄增强画面的意境 | 215 |
| 13.2.3 | 利用曝光补偿拍摄白皙的皮肤 | 216 |
| 13.2.4 | 仰视突出模特修长的美腿 | 216 |
| 13.2.5 | 俯视拍摄卡通效果 | 217 |
| 13.2.6 | 平视增强亲和力 | 217 |
| 13.3 | 逆光下金色发丝美女人像实拍技巧 | 218 |
| 13.3.1 | 选择逆光拍摄 | 219 |
| 13.3.2 | 反光板为面部补光 | 219 |
| 13.3.3 | 选择深色背景效果更明显 | 219 |
| 13.4 | 站姿美女人像实拍技巧 | 220 |
| 13.5 | 坐姿美女人像实拍技巧 | 221 |
| 13.6 | 躺姿美女人像实拍技巧 | 222 |
| 13.6.1 | 对角线构图让画面更精彩 | 222 |
| 13.6.2 | 注意人物眼睛和嘴巴的形态 | 222 |
| 13.7 | 跳姿美女人像实拍技巧 | 223 |
| 13.7.1 | 使用连拍模式 | 223 |
| 13.7.2 | 可选择单脚跳起和双脚跳起 | 224 |
| 13.7.3 | 注意别让头发挡住脸部 | 224 |
| 13.8 | 自然行走美女人像实拍技巧 | 225 |





- | | |
|---------------------------|-----|
| 13.9 特写美女人像实拍技巧 | 226 |
| 13.9.1 表情自然 | 227 |
| 13.9.2 扬长避短 | 227 |
| 13.9.3 避免距离过近产生“大鼻子” | 227 |
| 13.10 中景美女人像实拍技巧 | 228 |
| 13.10.1 避免从腰部裁切 | 228 |
| 13.10.2 利用手部动作让画面丰富 | 228 |
| 13.11 近景美女人像实拍技巧 | 229 |
| 13.11.1 避免从人物关节裁切 | 229 |
| 13.11.2 上半身姿势很重要 | 229 |
| 13.12 全景美女人像实拍技巧 | 230 |
| 13.12.1 环境与人物和谐搭配 | 231 |
| 13.12.2 避免裁脚 | 231 |
| 13.12.3 曲线构图让人物姿势优雅 | 231 |
| 13.13 室外剪影美女人像实拍技巧 | 232 |
| 13.13.1 点测光突出剪影效果 | 233 |
| 13.13.2 在干净的环境中拍摄 | 233 |
| 13.13.3 选择舒适自然的姿势拍摄 | 233 |

第14章 尼康D800数码单反相机舞台人像实拍技法 235

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 14.1 舞台人像通用技法 | 236 |
| 14.1.1 拍摄前做好充分的准备工作 | 236 |
| 14.1.2 使用A(光圈优先)模式 | 236 |
| 14.1.3 RAW格式还原拍摄时的色彩 | 237 |
| 14.1.4 高感光度的设置保证照片的清晰 | 237 |
| 14.1.5 连拍模式增加拍摄的成功率 | 238 |
| 14.1.6 巧妙利用舞台的现场光线拍摄 | 238 |
| 14.1.7 提前按快门的重要性 | 239 |
| 14.1.8 利用现场的观众作为前景拍摄 | 239 |
| 14.2 主体人物清晰的舞台人像实拍技巧 | 240 |
| 14.2.1 选择人物静止或运动速度较慢时候抓拍 | 241 |
| 14.2.2 设置较高的快门速度 | 241 |
| 14.3 虚实结合的舞台人像实拍技巧 | 242 |
| 14.3.1 选择人物运动速度较快时候抓拍 | 243 |
| 14.3.2 设置较慢的快门速度 | 243 |
| 14.3.3 保持相机的稳定 | 243 |

第15章 尼康D800数码单反相机儿童实拍技法

245

- | | |
|-------------------------|-----|
| 15.1 选择合适的装备 | 246 |
| 15.1.1 镜头的选择 | 246 |
| 15.1.2 各种合适的玩具 | 246 |
| 15.2 初生婴儿实拍技巧 | 247 |
| 15.2.1 拍好宝宝人生中的第一张照片 | 248 |
| 15.2.2 拍摄宝贝的局部 | 248 |
| 15.3 一岁以内宝宝的实拍技巧 | 249 |
| 15.3.1 记录宝宝丰富的表情 | 250 |
| 15.3.2 高调效果展示宝宝娇嫩的肌肤 | 251 |
| 15.3.3 结合玩具拍摄趣味画面 | 252 |
| 15.3.4 用玩具吸引宝宝的眼神 | 252 |
| 15.3.5 拍摄宝宝各种姿势的画面 | 253 |
| 15.4 学龄前儿童的实拍技巧 | 254 |
| 15.4.1 利用相机连拍模式抓取瞬间 | 255 |
| 15.4.2 根据儿童的兴趣爱好适当摆拍 | 256 |
| 15.4.3 在不远处偷拍自然画面 | 256 |
| 15.4.4 和儿童玩在一起消除他们的防备心理 | 257 |
| 15.5 儿童实拍的注意事项 | 258 |
| 15.5.1 保证拍摄场地的温度适中 | 258 |
| 15.5.2 注意小物件的摆放 | 258 |
| 15.5.3 避免强光伤害孩子的眼睛 | 259 |



第16章 尼康D800数码单反相机家庭聚会、工作会议实拍技法

261

- | | |
|----------------------|-----|
| 16.1 为父母拍张照片 | 262 |
| 16.1.1 展现父母曾经的辉煌 | 263 |
| 16.1.2 拍摄怀旧老照片 | 263 |
| 16.1.3 稍微过曝让人物脸部皱纹减轻 | 264 |

