

Nikon

Nikon

D750

FX

尼康 D750

数码单反摄影 实拍技法宝典

◎ 广角势力 编著

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

高品质、大容量超长 视频教学 DVD 光盘

高品质视频独家讲授尼康 D750 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

随书附赠



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

“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
鸟网资深版主

李小白 | 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

中国工信出版集团



尼康D750 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(CIP)数据

尼康D750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, 2015. 8
ISBN 978-7-115-39725-6

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(2015)第140490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>
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 23 2015年8月第1版
字数: 542千字 2015年8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

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、等效焦距、焦距范围 | 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D750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 |
| 3.4.4 亮部重点测光 | 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D750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 D750 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 D750 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

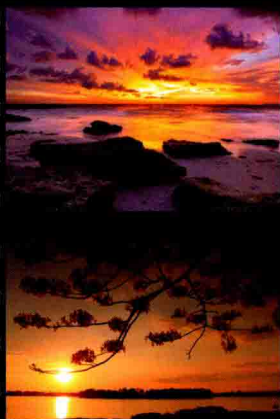


- | | | |
|-------|------------------------|-----|
| 6.4.2 | 选择参照物让太阳显得更大 | 103 |
| 6.5 | 展现彩霞的绚烂色彩 | 104 |
| 6.5.1 | 开启动态D-Lighting凸显画面色彩层次 | 105 |
| 6.5.2 | 使用风光优化校准让画面更具饱和度 | 105 |
| 6.6 | 拍摄美妙的轮廓光 | 106 |
| 6.6.1 | 利用云层遮挡太阳的时机拍摄轮廓光 | 107 |
| 6.6.2 | 让轮廓光边缘更加清晰 | 107 |
| 6.7 | 着重表现地面景物 | 108 |
| 6.7.1 | 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D750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 | 高速快门定格水花飞溅瞬间 | 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D750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D750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	选择风景优化校准让红叶色彩更浓艳	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D750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10~20s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D750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	196
11.2.5 利用现代建筑的玻璃反光拍摄	197
11.3 古典建筑实拍技巧	198
11.3.1 使用对称构图表现古典建筑的结构美	199
11.3.2 利用长焦镜头拍摄精致的古典建筑细节	200
11.3.3 利用现代元素与古典建筑形成对比	200
11.3.4 逆光拍摄唯美的剪影	201





第12章 尼康D750数码单反相机人像实拍通用技法 203

- | | | |
|-------|------------------|-----|
| 12.1 | 交流拉近摄影者和被摄者之间的距离 | 204 |
| 12.2 | 抓住眼神表现人物内心世界 | 205 |
| 12.3 | 了解人物个性创造独特美感 | 206 |
| 12.4 | 设置连拍模式抓拍瞬间 | 207 |
| 12.5 | 选择干净背景突出主体 | 208 |
| 12.6 | 利用暖色调表现意境 | 209 |
| 12.7 | 标准镜头表现真实的现场感 | 210 |
| 12.8 | 点测光保证人物的准确曝光 | 211 |
| 12.9 | 让人物成为画面的视觉中心 | 212 |
| 12.10 | 在人物观察的方向预留空间 | 213 |

第13章 尼康D750数码单反相机美女人像实拍技法 215

- | | | |
|--------|-----------------|-----|
| 13.1 | 人像摄影常用镜头与附件 | 216 |
| 13.2 | 美女人像通用技巧 | 217 |
| 13.2.1 | 选择合适的服装和造型 | 217 |
| 13.2.2 | 使用道具拍摄增强画面的意境 | 217 |
| 13.2.3 | 利用曝光补偿拍摄白皙的皮肤 | 218 |
| 13.2.4 | 仰视拍摄突出模特修长的美腿 | 218 |
| 13.2.5 | 俯视拍摄打造卡通效果 | 219 |
| 13.2.6 | 平视增强亲和力 | 219 |
| 13.3 | 逆光下金色发丝美女人像实拍技巧 | 220 |
| 13.3.1 | 选择逆光拍摄 | 221 |
| 13.3.2 | 反光板为人物面部补光 | 221 |
| 13.3.3 | 选择深色背景效果更明显 | 221 |
| 13.4 | 站姿美女人像实拍技巧 | 222 |

13.5	坐姿美女人像实拍技巧	223
13.6	躺姿美女人像实拍技巧	224
13.6.1	对角线构图让画面更精彩	224
13.6.2	注意人物眼睛和嘴巴的形态	224
13.7	跳姿美女人像实拍技巧	225
13.7.1	使用连拍模式	225
13.7.2	可选择单脚跳起和双脚跳起	226
13.7.3	注意别让头发挡住脸部	226
13.8	自然行走美女人像实拍技巧	227
13.9	特写美女人像实拍技巧	228
13.9.1	表情自然	229
13.9.2	扬长避短	229
13.9.3	避免距离过近产生“大鼻子”	229
13.10	中景美女人像实拍技巧	230
13.10.1	避免从腰部裁切	230
13.10.2	利用手部动作让画面丰富	230
13.11	近景美女人像实拍技巧	231
13.11.1	避免从人物关节裁切	231
13.11.2	上半身姿势很重要	231
13.12	全景美女人像实拍技巧	232
13.12.1	环境与人物和谐搭配	233
13.12.2	避免裁脚	233
13.12.3	曲线构图让人物姿势优雅	233
13.13	室外剪影美女人像实拍技巧	234
13.13.1	点测光突出剪影效果	235
13.13.2	在干净的环境中拍摄	235
13.13.3	选择舒适自然的姿势拍摄	235





第14章 尼康D750 数码单反相机舞台人像实拍技法

237

- | | | |
|--------|------------------|-----|
| 14.1 | 舞台人像通用技法 | 238 |
| 14.1.1 | 拍摄前做好充分的准备工作 | 238 |
| 14.1.2 | 使用光圈优先模式 (A) | 238 |
| 14.1.3 | RAW 格式还原拍摄时的色彩 | 239 |
| 14.1.4 | 高感光度的设置保证照片的清晰 | 239 |
| 14.1.5 | 连拍模式增加拍摄的成功率 | 240 |
| 14.1.6 | 巧妙利用舞台的现场光线拍摄 | 240 |
| 14.1.7 | 提前按快门的重要性 | 241 |
| 14.1.8 | 利用现场的观众作为前景拍摄 | 241 |
| 14.2 | 主体人物清晰的舞台人像实拍技巧 | 242 |
| 14.2.1 | 选择人物静止或运动速度较慢时抓拍 | 243 |
| 14.2.2 | 设置较高的快门速度 | 243 |
| 14.3 | 虚实结合的舞台人像实拍技巧 | 244 |
| 14.3.1 | 选择人物运动速度较快时抓拍 | 245 |
| 14.3.2 | 设置较慢的快门速度 | 245 |
| 14.3.3 | 保持相机的稳定 | 245 |

第15章 尼康D750 数码单反相机儿童实拍技法

247

- | | | |
|--------|----------|-----|
| 15.1 | 选择合适的装备 | 248 |
| 15.1.1 | 镜头的选择 | 248 |
| 15.1.2 | 各种合适的玩具 | 248 |
| 15.2 | 初生婴儿实拍技巧 | 249 |

15.2.1	拍好宝宝人生中的第一张照片	250
15.2.2	拍摄宝宝的局部	250
15.3	一岁以内宝宝的实拍技巧	251
15.3.1	记录宝宝丰富的表情	252
15.3.2	高调效果展示宝宝娇嫩的肌肤	253
15.3.3	结合玩具拍摄趣味画面	256
15.3.4	用玩具吸引宝宝的眼神	256
15.3.5	拍摄宝宝各种姿势的画面	257
15.4	学龄前儿童的实拍技巧	258
15.4.1	利用相机连拍模式抓取瞬间	259
15.4.2	根据儿童的兴趣爱好适当摆拍	260
15.4.3	在不远处偷拍自然画面	260
15.4.4	和儿童玩在一起消除他们的防备心理	261
15.5	儿童实拍的注意事项	262
15.5.1	保证拍摄场地的温度适中	262
15.5.2	注意小物件的摆放	262
15.5.3	避免强光伤害孩子的眼睛	263

第 16 章 尼康 D750 数码单反相机家庭聚会、工作会议实拍技法 265

16.1	为父母拍张照片	266
16.1.1	展现父母曾经的辉煌	267
16.1.2	拍摄怀旧老照片	267
16.1.3	稍微过曝让人物脸部皱纹减轻	268
16.2	生日聚会实拍技法	269
16.2.1	拍摄以寿星为主角的合影	270
16.2.2	用烛光为主光源拍摄许愿时的画面	271
16.2.3	拍摄生日蛋糕的特写画面	271
16.3	春节聚会实拍技法	274
16.3.1	使用相机自拍模式拍摄全家福照片	275
16.3.2	在画质能够接受的范围内调高感光度	275
16.3.3	采用略微俯视的视角拍摄	276
16.3.4	拍摄年味浓郁的小元素	276
16.4	工作会议实拍技法	277
16.4.1	保证主体人物的清晰是前提	278
16.4.2	提前做好现场环境的了解工作	278
16.4.3	选择多景别、多角度拍摄	279
16.4.4	善于捕捉典型瞬间	279



第17章 尼康D750数码单反相机家养宠物实拍技法

281

- | | | |
|--------|---------------|-----|
| 17.1 | 在家中拍摄可爱的宠物猫与狗 | 282 |
| 17.1.1 | 保持背景的简洁 | 283 |
| 17.1.2 | 设置较高快门速度 | 283 |
| 17.1.3 | 选择室内光照好的地方 | 284 |
| 17.1.4 | 避免闪光灯直接闪光拍摄 | 284 |
| 17.1.5 | 利用玩具挑逗捕捉精彩瞬间 | 285 |
| 17.1.6 | 适当借用道具为宠物巧妙造型 | 285 |
| 17.2 | 在家中拍出漂亮的水族馆 | 286 |
| 17.2.1 | 中等光圈兼顾速度和清晰度 | 287 |
| 17.2.2 | 避免出现反光 | 287 |
| 17.3 | 室外拍摄奔跑嬉戏的宠物狗 | 290 |
| 17.3.1 | 选择户外开阔的场景 | 291 |
| 17.3.2 | 长焦镜头捕捉精彩画面 | 291 |
| 17.3.3 | 高速连拍提高成功率 | 292 |
| 17.3.4 | 逆光表现宠物的毛发 | 293 |
| 17.4 | 拍摄主人与宠物温馨的合影照 | 294 |
| 17.4.1 | 主人搂抱宠物的经典姿势 | 295 |
| 17.4.2 | 宠物清晰主人虚化的创意合影 | 295 |
| 17.4.3 | 主人与宠物互动场景 | 297 |

第18章 尼康D750数码单反相机动物园动物实拍技法

299

- | | | |
|--------|---------------|-----|
| 18.1 | 室外圈养动物的实拍技巧 | 300 |
| 18.1.1 | 尽量避免铁丝网出现在画面中 | 301 |

