



Nikon

D7200

FUN视觉
雷波

编著

数码单反摄影技巧大全

- + 高手点拨：阅尽Nikon D7200高手使用经验
- + 问题解答：从此远离Nikon D7200用机困惑
- + 轻松上手：轻松搞定Nikon D7200实拍参数设置
- + 不可缺少：镜头、闪光灯、偏振镜、中灰镜等附件选用秘笈
- + 实战指南：人像、风光、动物、花卉、建筑等题材实拍技法

从摄影新手到高手必须掌握的
常用相机操作及实拍技巧大全！

中关村在线
zol.com.cn

中国最大的图片分享平台
poco.cn
it's me!

搜狐IT
it.sohu.com

景明影像

YAQI 雅奇
www.yaqi.com

摄苑网
www.51sheyuan.com

倾情推荐



化学工业出版社

Nikon D7200

数码单反摄影技巧大全

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

·北京·

本书是一本全面解析 Nikon D7200 强大功能、实拍设置技巧及各类拍摄题材实战技法的实用类书籍,将官方手册中没讲清楚的内容以及抽象的功能描述,以实拍测试、精美照片展示、文字详解的形式讲明白、讲清楚。

在相机功能及拍摄参数设置方面,本书不仅针对 Nikon D7200 相机结构、菜单功能以及光圈、快门速度、白平衡、感光度、曝光补偿、测光模式、对焦模式、拍摄模式等设置技巧进行了详细的讲解,更有详细的菜单操作图示,即使是没有任何摄影基础的初学者也能够根据这样的图示,玩转相机的菜单及功能设置。

在镜头与附件方面,本书针对数款适合该相机配套使用的高素质镜头进行了详细点评,同时对常用附件的功能、使用技巧进行了深入的解析,以便各位读者有选择地购买相关镜头、附件,与 Nikon D7200 配合使用拍摄出更漂亮的照片。

在实战技术方面,本书以大量精美的实拍照片,深入剖析了使用 Nikon D7200 拍摄人像、风光、昆虫、鸟类、花卉、建筑等常见题材的技巧,以便读者快速提高摄影技能,达到较高的境界。

经验和解决方案是本书的亮点之一,本书精选了数位资深摄影师总结出来的大量关于 Nikon D7200 的使用经验及技巧,这些来自一线摄影师的经验和技巧,能够帮助读者少走弯路,让您感觉身边时刻有“高手点拨”。本书还汇总了摄影爱好者初上手使用 Nikon D7200 时可能会遇到的一些问题、出现的原因及解决方法,相信能够解决许多爱好者遇到这些问题求助无门的苦恼。

全书语言简洁,图示丰富、精美,即使是接触摄影时间不长的新手,也能够通过阅读本书在较短的时间内精通 Nikon D7200 相机的使用并提高摄影技能,从而拍摄出令人满意的摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7200 数码单反摄影技巧大全/FUN 视觉,雷波编著.

北京:化学工业出版社,2015.6

ISBN 978-7-122-23672-2

I. ①N… II. ①F… ②雷… 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 079264 号

责任编辑:孙 炜 王思慧

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 16 字数 400 千字 2015 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:79.80 元

版权所有 违者必究

前言

Nikon D7200 是尼康最新发布的中端数码单反相机，是 D7100 的升级产品。该相机的有效像素为 2410 万，虽然仍然是 APS-C 画幅的相机，但由于使用了第三代感光元件，因此在照片的处理速度与质量方面得到了大幅度提升。Nikon D7200 的连拍速度可以达到 6 帧/秒，因此其有望与 Canon EOS 7D Mark II 在体育、动物、飞鸟等要求更高连拍速度的应用领域形成竞争。Nikon D7200 提供了 1.3 倍 DX 裁切功能，利用此功能，摄影师可以使用镜头最长焦距两倍的焦距进行拍摄，例如，如果安装的是 18-200mm 的变焦镜头，则可以完成最远达到 400mm 的超长焦拍摄，而且连拍速度也将进一步提升到 7 帧/秒。值得一提的是，该相机没有低通滤镜，从实际拍摄效果来看，比使用 D7100 所拍摄出来的照片更锐利。由于 Nikon D7200 的各项性能均非常优秀，因此刚一上市就迅速攀升至各大单反相机销售、关注排行榜的前列。

如果仅仅是简单地会用该相机，难度并不高，许多爱好者通过自我摸索，上网搜索相关资料就可以掌握其基本使用方法。但作为一款机身价格近万元的数码单反相机，如果相机的拥有者对自己的要求仅仅停留在会用的程度，无疑是浪费资源。

而要达到熟练掌握各种拍摄参数的设置技巧，灵活运用相机的各种功能拍出有一定艺术水准的摄影作品的目标并不容易，必须要阅读专门讲解该相机使用方法和技巧方面的专业图书，请教相机使用的资深高手，以及遇到问题及时在网上求解。

本书正是一本全面解析 Nikon D7200 强大功能、实拍设置技巧及各类拍摄题材实战技法的实用类书籍，将官方手册中没讲清楚的内容以及抽象的功能，通过实拍测试及精美照片示例具体、形象地展现出来。

在相机功能及拍摄参数设置方面，本书不仅针对 Nikon D7200 相机结构、菜单功能以及光圈、快门速度、白平衡、感光度、曝光补偿、测光模式、对焦模式、拍摄模式等设置技巧进行了详细的讲解，更有详细的菜单操作图示，即使是没有任何摄影基础的初学者也能够根据这样的图示，玩转相机的菜单及功能设置。

在镜头与附件方面，本书针对数款适合该相机配套使用的高素质镜头进行了详细点评，同时对常用附件的功能、使用技巧进行了深入的解析，以便各位读者有选择地购买相关镜头、附件，与 Nikon D7200 配合使用拍摄出更漂亮的照片。

在实战技术方面，本书通过大量精美的实拍照片，深入剖析了使用 Nikon D7200 拍摄人像、风光、昆虫、鸟类、花卉、建筑等常见题材的技巧，以便读者快速摆脱拍照片的水平，达到较高的摄影境界。

另外，本书精选了数位资深玩家总结出来的大量关于 Nikon D7200 的使用经验及技巧，这些来自一线摄影师的经验和技巧，一定能够帮助各位读者少走弯路，让您感觉身边时刻有“高手点拨”。本书还总结了初学者在使用 Nikon D7200 时经常遇到的一些问题，并一一进行了解答，省去了各位读者大量咨询、查阅的时间。

为了方便广大读者及时与笔者交流与沟通，有条件上网的读者朋友可以加入光线摄影交流 QQ 群（群 1：140071244，群 2：231873739，群 3：285409501）。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马波阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋婷、褚倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编者

2015 年 3 月

Chapter 01

掌握 Nikon D7200 从机身开始

Nikon D7200 相机正面结构.....	10
Nikon D7200 相机侧面结构.....	11
Nikon D7200 相机背面结构.....	12
Nikon D7200 相机顶部结构.....	14
Nikon D7200 相机光学取景器.....	15
Nikon D7200 相机控制面板.....	16
Nikon D7200 相机显示屏.....	17

Chapter 02

初上手一定要学会的菜单设置

菜单的使用方法.....	19
在控制面板中设置常用拍摄参数.....	20
在显示屏中设置常用参数.....	20
设置相机显示参数.....	21
把相机设定为中文显示.....	21
利用显示屏关闭延迟提高相机的续航能力.....	21
让相机显示正确的拍摄时间.....	22
利用取景器网格轻松构图.....	23
修改信息显示方案让显示屏中的文字更清楚.....	24
利用LCD照明在弱光下看清曝光参数.....	25
改变LCD显示屏亮度以适应环境光.....	26
设置相机控制参数.....	27
指定 Fn 按钮功能.....	27
指定预览按钮功能.....	29
自定义指令拨盘.....	30
设置按钮与拨盘的配合使用方式.....	32
反转指示器.....	32
设置拍摄控制参数.....	33
空插槽时快门释放锁定.....	33
保存/载入用户设置.....	33
利用虚拟水平让画面更加平稳.....	34
设置影像存储参数.....	35
设置存储文件夹.....	35
设置自动旋转图像方便浏览.....	35
设置图像区域.....	36
Q 在实际拍摄时，选择1.3X选项的具体好处是什么？.....	36
根据用途及后期处理要求设置图像品质.....	37

Q 什么是RAW格式文件？.....	38
Q 使用RAW格式拍摄的优点有哪些？.....	38
根据用途及存储空间设置图像尺寸.....	39
Q 对于数码单反相机而言，是不是像素量越高画质越好？.....	40
设置JPEG 压缩方式.....	40
设置RAW文件格式.....	41
格式化存储卡.....	42
设置插槽2中存储卡的作用.....	42
设置优化校准参数拍摄个性照片.....	43
设定优化校准.....	43
利用优化校准直接拍出单色照片.....	44
管理优化校准.....	45
随拍随赏——拍摄后查看照片.....	49
回放照片基本操作.....	49
Q 出现“无法回放图像”提示怎么办？.....	49
图像查看.....	50
设置照片显示模式.....	50
播放文件夹.....	52
旋转画面至竖直方向.....	52
删除照片.....	53

Chapter 03

必须掌握的基本曝光与对焦设置

设置光圈控制曝光与景深.....	55
光圈的结构.....	55
光圈值的表现形式.....	56
光圈对成像质量的影响.....	56
Q 什么是衍射效应？.....	56
光圈对曝光的影响.....	57
理解景深.....	58
Q 景深与对焦点的位置有什么关系？.....	58
Q 什么是焦平面？.....	58
光圈对景深的影响.....	59
焦距对景深的影响.....	59
拍摄距离对景深的影响.....	60
背景与被摄对象的距离对景深的影响.....	60
设置快门速度控制曝光时间.....	61
快门与快门速度的含义.....	61
快门速度的表示方法.....	61
快门速度对曝光的影响.....	62
影响快门速度的三大要素.....	62
依据对象的运动情况设置快门速度.....	63
常见拍摄对象的快门速度参考值.....	65

安全快门速度.....	66
防抖技术对快门速度的影响.....	67
Q VR功能是否能够代替较高的快门速度?.....	67
防抖技术的应用.....	67
长时间曝光降噪.....	68
设置白平衡控制画面色彩.....	69
理解白平衡存在的重要性.....	69
预设白平衡.....	69
选择色温.....	71
自定义白平衡.....	72
设置感光度控制照片品质.....	74
理解感光度.....	74
ISO感光度设定.....	74
ISO数值与画质的关系.....	76
感光度对曝光结果的影响.....	77
感光度的设置原则.....	78
Q 为什么全画幅相机能更好地控制噪点?.....	78
扩展感光度.....	79
消除高ISO产生的噪点.....	79
设置ISO调整步长值.....	81
设置自动对焦模式以准确对焦.....	82
单次伺服自动对焦模式 (AF-S).....	82
Q AF (自动对焦) 不工作怎么办?.....	82
连续伺服自动对焦模式 (AF-C).....	83
自动伺服自动对焦模式 (AF-A).....	83
Q 如何拍摄自动对焦困难的主体?.....	83
AF-C模式下优先释放快门或对焦.....	84
AF-S模式下优先释放快门或对焦.....	84
利用蜂鸣音提示对焦成功.....	85
锁定跟踪对焦.....	85
利用内置AF 辅助照明器提供简单照明.....	86
Q 为什么在弱光下拍摄时, 内置AF辅助照明器没有发出光线?.....	86
利用AF 微调功能校准跑焦镜头.....	87
调整对焦点应对不同拍摄题材.....	88
对焦点数量.....	88
手选对焦点.....	89
Q 图像模糊、不聚焦或锐度较低应如何处理?.....	89
对焦点循环方式.....	89
自动对焦区域模式.....	90
单点AF.....	90
动态区域AF.....	90
3D跟踪AF.....	90
自动区域AF.....	91
Q 使用动态区域AF模式进行拍摄时, 取景器中的对焦点状态与使用单点区域AF模式相同, 两者的区别是什么?.....	91

Q 为什么有时使用3D跟踪自动对焦区域模式在改变构图时, 无法保持拍摄对象的清晰对焦?.....	91
利用手动对焦模式精确对焦.....	93
Q 哪些情况下需要使用手动对焦?.....	93
根据拍摄任务设置快门释放模式.....	94
选择快门释放模式.....	94
设置低速连拍.....	95
设置最多连拍张数.....	96
Q 如何知道连拍操作时内存缓冲区 (缓存) 最多能够存储多少张照片?.....	96
设置自拍选项.....	97
设置测光模式以获得准确曝光.....	98
3D 彩色矩阵测光 II 	98
中央重点测光模式 	99
点测光模式 	99
改变中央重点测光区域大小.....	100
Q 什么是CPU镜头?.....	100
设置非CPU镜头数据.....	100
微调优化曝光.....	101

Chapter 04

活用曝光模式拍出好照片

全自动模式.....	103
全自动模式 	103
全自动 (禁止使用闪光灯) 模式 	103
常用场景模式.....	104
人像模式 	104
风景模式 	104
儿童照模式 	105
运动模式 	105
近摄模式 	105
夜间人像模式 	106
宴会/室内模式 	106
日落模式 	106
夜景模式 	106
海滩/雪景模式 	106
黄昏/黎明模式 	106
宠物像模式 	107
花模式 	107
秋色模式 	107
烛光模式 	107
食物模式 	107
特殊效果模式.....	108

夜视 	108
彩色素描 	109
可选颜色 	109
高色调 	109
模型效果 	109
剪影 	109
低色调 	109
高级曝光模式	110
程序自动曝光模式 (P)	110
Q 什么是等效曝光?	110
快门优先曝光模式 (S)	112
光圈优先曝光模式 (A)	113
全手动曝光模式 (M)	114
B门模式	116
U模式	117

Chapter 05

拍出佳片必须掌握的高级技巧

通过直方图判断曝光是否准确	119
直方图的作用	119
在相机中查看直方图	120
设置曝光补偿让曝光更准确	122
曝光补偿的含义	122
曝光补偿的调整原则	123
在快门优先曝光模式下使用曝光补偿的效果	124
Q: 为什么有时即使不断增加曝光补偿, 所拍摄出来的画面仍然没有变化?	124
在光圈优先模式下使用曝光补偿的效果	125
曝光控制EV步长	126
闪光曝光补偿	126
简易曝光补偿	127
利用包围曝光提高拍摄成功率	128
设置包围曝光	128
多拍优选获得最理想的曝光结果	128
为合成HDR照片拍摄素材	129
在Photoshop中进行HDR合成	129
自动包围设定	130
设置包围曝光顺序	131
曝光锁定	132
指定AE-L/AF-L按钮的功能	134
利用多重曝光合成蒙太奇效果照片	135
利用动态D-Lighting 使画面细节更丰富	137
内置闪光灯闪光控制	138
内置闪光灯闪光模式	140

自动闪光模式  AUTO	140
防红眼闪光模式 	140
关闭闪光模式 	141
后帘同步闪光模式  REAR	141
慢同步闪光模式  SLOW	142
闪光同步速度	142
利用内置闪光灯引闪功能使布光更加完美	143
闪光快门速度	143
使用Nikon D7200直接拍摄出精美的HDR照片	144
Q 什么是HDR照片?	144

Chapter 06

不可忽视的即时取景与视频拍摄功能

光学取景器拍摄与即时取景显示拍摄原理	146
光学取景拍摄原理	146
即时取景显示拍摄原理	146
即时取景显示拍摄的特点	147
能够使用更大的屏幕进行观察	147
易于精确合焦以保证照片更清晰	147
具有实时面部优先拍摄的功能	147
能够对拍摄的图像进行曝光模拟	147
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置	148
信息设置	148
自动对焦模式	149
AF区域模式	149
调整显示屏亮度	149
即时取景显示模式典型应用案例	150
微距摄影	150
商品摄影	150
人像摄影	151
视频格式	152
拍摄动画的基本流程	152
高清视频拍摄时的对焦操作	153
手动变焦使动画更加丰富多彩	153
手动对焦选择清晰点的位置	153
设置拍摄短片相关参数	154
画面尺寸/帧频	154
动画品质	154
设置麦克风灵敏度让声音更清晰	155
把动画储存在空间较大的卡里	155
浏览动画	156
拍摄短片的注意事项	156

Chapter 07

Nikon D7200 相机适用镜头推荐

AF镜头名称解读	158
镜头焦距与视角的关系	159
Q 什么是等效焦距?	159
定焦与变焦镜头	160
标准镜头推荐	161
AF-S 尼克尔 50mm F1.4 G	161
AF-S 尼克尔 24-120mm F4 G ED VR	162
AF-S 尼克尔 24-70mm F2.8 G ED	163
中焦镜头推荐	164
AF 尼克尔 85mm F1.8 G	164
AF 尼克尔85mm F1.4 D IF & AF-S	
尼克尔85mm F1.4 G	165
AF-S 尼克尔 VR 70-300mm F4.5-5.6 G IF-ED	166
AF-S 尼克尔 70-200mm F2.8 G ED VR II	167
AF-S 尼克尔14-24mm F2.8 G ED	168
AF 尼克尔18-35mm F3.5-4.5 D IF-ED	169
微距镜头推荐	170
AF-S VR MICRO 105mm F2.8 G IF-ED	170
高倍率变焦镜头推荐	171
AF-S 尼克尔 28-300mm F3.5-5.6 G ED VR	171
选购镜头时的合理搭配	172
镜头常见问题解答	172
Q 如何准确理解焦距?	172
Q 什么是对焦距离?	173
Q 什么是最近对焦距离?	173
Q 什么是镜头的最大放大倍率?	173

Chapter 08

用附件为照片增色的技巧

遮光罩	175
UV镜	176
保护镜	177
存储卡	177
Q 什么是SDHC型存储卡?	177
Q 什么是SDXC型存储卡?	177
Q 存储卡上的 I 与 U 标识是什么意思?	177
偏振镜	178
什么是偏振镜	178

用偏振镜压暗蓝天	178
用偏振镜提高色彩饱和度	178
用偏振镜抑制非金属表面的反光	179
中灰镜	180
什么是中灰镜	180
中灰镜的规格	180
中灰镜在低速摄影中的应用	180
中灰镜在人像摄影中的应用	180
中灰渐变镜	181
什么是中灰渐变镜	181
不同形状中灰渐变镜的特点	181
使用中灰渐变镜降低明暗反差	181
在阴天使用中灰渐变镜改善天空影调	181
快门线	182
遥控器	182
脚架	183
外置闪光灯	184
认识闪光灯从基本结构开始	184
使用尼康公司的外置闪光灯	185
外置闪光灯使用高级技法	186
利用离机闪光灵活控制光位	186
用跳闪方式进行补光拍摄	187
消除广角拍摄时产生的阴影	188
柔光罩	188

Chapter 09

Nikon D7200 人像摄影技巧

正确测光拍出人物细腻皮肤	190
用大光圈拍出漂亮虚化背景的人像	191
用广角镜头拍摄视觉效果强烈的人像	192
三分法构图拍摄完美人像	193
S形构图表现女性柔美的身体曲线	194
用侧逆光拍出唯美人像	195
逆光塑造剪影效果	196
中间调记录真实自然的人像	196
高调风格适合表现艺术化人像	197
低调风格适合表现个性化人像	198
暖色调适合表现人物温暖、热情、喜庆的情感	199
冷色调适合表现清爽人像	200
使用道具营造人像照片的氛围	201
为人物补充眼神光	202
利用反光板制造眼神光	202

利用窗户光制造眼神光.....	203
利用闪光灯制造眼神光.....	203
儿童摄影贵在真实.....	204
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛.....	205
用玩具吸引儿童的注意力.....	205
利用特写记录儿童丰富的面部表情.....	206
增加曝光补偿表现娇嫩肌肤.....	206

Chapter 10

Nikon D7200 风光摄影技巧

拍摄山峦的技巧.....	208
不同角度表现山峦的壮阔.....	208
用云雾表现山的灵秀飘逸.....	210
用前景衬托山峦表现季节之美.....	211
用光线塑造山峦的雄奇伟峻.....	212
拍摄树木的技巧.....	213
以逆光表现枝干的线条.....	213
仰视拍摄表现树木的挺拔与树叶的通透美感.....	214
拍摄树叶展现季节之美.....	215
捕捉林间光线使画面更具神圣感.....	216
拍摄溪流与瀑布的技巧.....	217
用不同快门速度表现不同感觉的溪流与瀑布.....	217
通过对比突出瀑布的气势.....	218
拍摄湖泊的技巧.....	219
拍摄倒影使湖泊更显静谧.....	219
选择合适的陪体使湖泊更有活力.....	220
拍摄雾霭景象的技巧.....	221
调整曝光补偿使雾气更洁净.....	221
善用景别使画面更有层次.....	222
拍摄日出、日落的技巧.....	223
选择正确的曝光参数是成功的开始.....	223
利用小光圈拍摄太阳的光芒.....	223
用云彩衬托太阳使画面更辉煌.....	224
善用RAW格式为后期处理留有余地.....	224
用合适的陪体为照片添姿增色.....	225
用长焦镜头拍摄出大太阳.....	226
拍摄冰雪的技巧.....	227
运用曝光补偿准确还原白雪.....	227
用白平衡塑造雪景的个性色调.....	227
雪地、雪山、树挂都是极佳的拍摄对象.....	228
选对光线让冰雪晶莹剔透.....	229

Chapter 11

Nikon D7200 昆虫与鸟类摄影技巧

选择合适的角度和方向拍摄昆虫.....	231
将拍摄重点放在昆虫的眼睛上.....	232
选择合适的光线拍摄昆虫.....	232
使用长焦镜头“打鸟”.....	233
捕捉鸟儿最动人的瞬间.....	233
选择合适的背景拍摄鸟儿.....	234
选择最合适的光线拍摄鸟儿.....	235
选择合适的景别拍摄鸟儿.....	236

Chapter 12

Nikon D7200 花卉摄影技巧

用水滴衬托花朵的娇艳.....	238
拍出有意境和神韵的花卉.....	239
仰拍获得高大形象的花卉.....	240
俯拍展现星罗棋布的花卉.....	240
逆光拍出有透明感的花瓣.....	241
选择最能够衬托花卉的背景颜色.....	242
加入昆虫让花朵更富有生机.....	244

Chapter 13

Nikon D7200 建筑摄影技巧

合理安排线条使画面有强烈透视感.....	246
用侧光增强建筑的立体感.....	247
逆光拍摄勾勒建筑优美的轮廓.....	248
利用建筑结构的韵律塑造画面的形式美感.....	249
用长焦展现建筑独特的外部细节.....	250
室内弱光拍摄建筑精致的内景.....	251
通过对比突出建筑的体量感.....	252
拍摄蓝调天空夜景.....	253
长时间曝光拍摄城市动感车流.....	254
利用水面拍出极具对称感的夜景建筑.....	255
拍摄城市夜晚燃放的焰火.....	256

Nikon D7200

数码单反摄影技巧大全

FUN视觉 雷波 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是一本全面解析 Nikon D7200 强大功能、实拍设置技巧及各类拍摄题材实战技法的实用类书籍，将官方手册中没讲清楚的内容以及抽象的功能描述，以实拍测试、精美照片展示、文字详解的形式讲明白、讲清楚。

在相机功能及拍摄参数设置方面，本书不仅针对 Nikon D7200 相机结构、菜单功能以及光圈、快门速度、白平衡、感光度、曝光补偿、测光模式、对焦模式、拍摄模式等设置技巧进行了详细的讲解，更有详细的菜单操作图示，即使是没有任何摄影基础的初学者也能够根据这样的图示，玩转相机的菜单及功能设置。

在镜头与附件方面，本书针对数款适合该相机配套使用的高素质镜头进行了详细点评，同时对常用附件的功能、使用技巧进行了深入的解析，以便各位读者有选择地购买相关镜头、附件，与 Nikon D7200 配合使用拍摄出更漂亮的照片。

在实战技术方面，本书以大量精美的实拍照片，深入剖析了使用 Nikon D7200 拍摄人像、风光、昆虫、鸟类、花卉、建筑等常见题材的技巧，以便读者快速提高摄影技能，达到较高的境界。

经验和解决方案是本书的亮点之一，本书精选了数位资深摄影师总结出来的大量关于 Nikon D7200 的使用经验及技巧，这些来自一线摄影师的经验和技巧，能够帮助读者少走弯路，让您感觉身边时刻有“高手点拨”。本书还汇总了摄影爱好者初上手使用 Nikon D7200 时可能会遇到的一些问题、出现的原因及解决方法，相信能够解决许多爱好者遇到这些问题求助无门的苦恼。

全书语言简洁，图示丰富、精美，即使是接触摄影时间不长的新手，也能够通过阅读本书在较短的时间内精通 Nikon D7200 相机的使用并提高摄影技能，从而拍摄出令人满意的摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7200 数码单反摄影技巧大全/FUN 视觉，雷波编著.
北京：化学工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-122-23672-2

I. ①N… II. ①F… ②雷… 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 079264 号

责任编辑：孙 炜 王思慧

装帧设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 16 字数 400 千字 2015 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：79.80 元

版权所有 违者必究

前言

Nikon D7200 是尼康最新发布的中端数码单反相机，是 D7100 的升级产品。该相机的有效像素为 2410 万，虽然仍然是 APS-C 画幅的相机，但由于使用了第三代感光元件，因此在照片的处理速度与质量方面得到了大幅度提升。Nikon D7200 的连拍速度可以达到 6 帧/秒，因此其有希望与 Canon EOS 7D Mark II 在体育、动物、飞鸟等要求更高连拍速度的应用领域形成竞争。Nikon D7200 提供了 1.3 倍 DX 裁切功能，利用此功能，摄影师可以使用镜头最长焦距两倍的焦距进行拍摄，例如，如果安装的是 18-200mm 的变焦镜头，则可以完成最远达到 400mm 的超长焦拍摄，而且连拍速度也将进一步提升到 7 帧/秒。值得一提的是，该相机没有低通滤镜，从实际拍摄效果来看，比使用 D7100 所拍摄出来的照片更锐利。由于 Nikon D7200 的各项性能均非常优秀，因此刚一上市就迅速攀升至各大单反相机销售、关注排行榜的前列。

如果仅仅是简单地会用该相机，难度并不高，许多爱好者通过自我摸索、上网搜索相关资料就可以掌握其基本使用方法。但作为一款机身价格近万元的数码单反相机，如果相机的拥有者对自己的要求仅仅停留在会用的程度，无疑是浪费资源。

而要达到熟练掌握各种拍摄参数的设置技巧，灵活运用相机的各种功能拍出有一定艺术水准的摄影作品的目标并不容易，必须要阅读专门讲解该相机使用方法和技巧方面的专业图书，请教相机使用的资深高手，以及遇到问题及时在网上求解。

本书正是一本全面解析 Nikon D7200 强大功能、实拍设置技巧及各类拍摄题材实战技法的实用类书籍，将官方手册中没讲清楚的内容以及抽象的功能，通过实拍测试及精美照片示例具体、形象地展现出来。

在相机功能及拍摄参数设置方面，本书不仅针对 Nikon D7200 相机结构、菜单功能以及光圈、快门速度、白平衡、感光度、曝光补偿、测光模式、对焦模式、拍摄模式等设置技巧进行了详细的讲解，更有详细的菜单操作图示，即使是没有任何摄影基础的初学者也能够根据这样的图示，玩转相机的菜单及功能设置。

在镜头与附件方面，本书针对数款适合该相机配套使用的高素质镜头进行了详细点评，同时对常用附件的功能、使用技巧进行了深入的解析，以便各位读者有选择地购买相关镜头、附件，与 Nikon D7200 配合使用拍摄出更漂亮的照片。

在实战技术方面，本书通过大量精美的实拍照片，深入剖析了使用 Nikon D7200 拍摄人像、风光、昆虫、鸟类、花卉、建筑等常见题材的技巧，以便读者快速摆脱拍照片的水平，达到较高的摄影境界。

另外，本书精选了数位资深玩家总结出来的大量关于 Nikon D7200 的使用经验及技巧，这些来自一线摄影师的经验和技巧，一定能够帮助各位读者少走弯路，让您感觉身边时刻有“高手点拨”。本书还总结了初学者在使用 Nikon D7200 时经常遇到的一些问题，并一一进行了解答，省去了各位读者大量咨询、查阅的时间。

为了方便广大读者及时与笔者交流与沟通，有条件上网的读者朋友可以加入光线摄影交流 QQ 群（群 1：140071244，群 2：231873739，群 3：285409501）。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋婷、褚倩楠、王小明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编者

2015 年 3 月

Chapter 01

掌握 Nikon D7200 从机身开始

Nikon D7200 相机正面结构.....	10
Nikon D7200 相机侧面结构.....	11
Nikon D7200 相机背面结构.....	12
Nikon D7200 相机顶部结构.....	14
Nikon D7200 相机光学取景器.....	15
Nikon D7200 相机控制面板.....	16
Nikon D7200 相机显示屏.....	17

Chapter 02

初上手一定要学会的菜单设置

菜单的使用方法.....	19
在控制面板中设置常用拍摄参数.....	20
在显示屏中设置常用参数.....	20
设置相机显示参数.....	21
把相机设定为中文显示.....	21
利用显示屏关闭延迟提高相机的续航能力.....	21
让相机显示正确的拍摄时间.....	22
利用取景器网格轻松构图.....	23
修改信息显示方案让显示屏中的文字更清楚.....	24
利用LCD照明在弱光下看清曝光参数.....	25
改变LCD显示屏亮度以适应环境光.....	26
设置相机控制参数.....	27
指定 Fn按钮功能.....	27
指定预览按钮功能.....	29
自定义指令拨盘.....	30
设置按钮与拨盘的配合使用方式.....	32
反转指示器.....	32
设置拍摄控制参数.....	33
空插槽时快门释放锁定.....	33
保存/载入用户设置.....	33
利用虚拟水平让画面更加平稳.....	34
设置影像存储参数.....	35
设置存储文件夹.....	35
设置自动旋转图像方便浏览.....	35
设置图像区域.....	36
Q 在实际拍摄时，选择L3X选项的具体好处是什么？.....	36
根据用途及后期处理要求设置图像品质.....	37

Q 什么是RAW格式文件？.....	38
Q 使用RAW格式拍摄的优点有哪些？.....	38
根据用途及存储空间设置图像尺寸.....	39
Q 对于数码单反相机而言，是不是像素量越高画质越好？.....	40
设置JPEG 压缩方式.....	40
设置RAW文件格式.....	41
格式化存储卡.....	42
设置插槽2中存储卡的作用.....	42
设置优化校准参数拍摄个性照片.....	43
设定优化校准.....	43
利用优化校准直接拍出单色照片.....	44
管理优化校准.....	45
随拍随赏——拍摄后查看照片.....	49
回放照片基本操作.....	49
Q 出现“无法回放图像”提示怎么办？.....	49
图像查看.....	50
设置照片显示模式.....	50
播放文件夹.....	52
旋转画面至竖直方向.....	52
删除照片.....	53

Chapter 03

必须掌握的基本曝光与对焦设置

设置光圈控制曝光与景深.....	55
光圈的结构.....	55
光圈值的表现形式.....	56
光圈对成像质量的影响.....	56
Q 什么是衍射效应？.....	56
光圈对曝光的影响.....	57
理解景深.....	58
Q 景深与对焦点的位置有什么关系？.....	58
Q 什么是焦平面？.....	58
光圈对景深的影响.....	59
焦距对景深的影响.....	59
拍摄距离对景深的影响.....	60
背景与被摄对象的距离对景深的影响.....	60
设置快门速度控制曝光时间.....	61
快门与快门速度的含义.....	61
快门速度的表示方法.....	61
快门速度对曝光的影响.....	62
影响快门速度的三大要素.....	62
依据对象的运动情况设置快门速度.....	63
常见拍摄对象的快门速度参考值.....	65

安全快门速度.....	66
防抖技术对快门速度的影响.....	67
Q VR功能是否能够代替较高的快门速度?.....	67
防抖技术的应用.....	67
长时间曝光降噪.....	68
设置白平衡控制画面色彩.....	69
理解白平衡存在的重要性.....	69
预设白平衡.....	69
选择色温.....	71
自定义白平衡.....	72
设置感光度控制照片品质.....	74
理解感光度.....	74
ISO感光度设定.....	74
ISO数值与画质的关系.....	76
感光度对曝光结果的影响.....	77
感光度的设置原则.....	78
Q 为什么全画幅相机能更好地控制噪点?.....	78
扩展感光度.....	79
消除高ISO产生的噪点.....	79
设置ISO调整步长值.....	81
设置自动对焦模式以准确对焦.....	82
单次伺服自动对焦模式 (AF-S).....	82
Q AF (自动对焦) 不工作怎么办?.....	82
连续伺服自动对焦模式 (AF-C).....	83
自动伺服自动对焦模式 (AF-A).....	83
Q 如何拍摄自动对焦困难的主体?.....	83
AF-C模式下优先释放快门或对焦.....	84
AF-S模式下优先释放快门或对焦.....	84
利用蜂鸣音提示对焦成功.....	85
锁定跟踪对焦.....	85
利用内置AF 辅助照明器提供简单照明.....	86
Q 为什么在弱光下拍摄时, 内置AF辅助照明器没有发出光线?.....	86
利用AF 微调功能校准跑焦镜头.....	87
调整对焦点应对不同拍摄题材.....	88
对焦点数量.....	88
手选对焦点.....	89
Q 图像模糊、不聚焦或锐度较低应如何处理?.....	89
对焦点循环方式.....	89
自动对焦区域模式.....	90
单点AF.....	90
动态区域AF.....	90
3D跟踪AF.....	90
自动区域AF.....	91
Q 使用动态区域AF模式进行拍摄时, 取景器中的对焦点状态与使用单点区域AF模式相同, 两者的区别是什么?.....	91

Q 为什么有时使用3D跟踪自动对焦区域模式在改变构图时, 无法保持拍摄对象的清晰对焦?.....	91
利用手动对焦模式精确对焦.....	93
Q 哪些情况下需要使用手动对焦?.....	93
根据拍摄任务设置快门释放模式.....	94
选择快门释放模式.....	94
设置低速连拍.....	95
设置最多连拍张数.....	96
Q 如何知道连拍操作时内存缓冲区 (缓存) 最多能够存储多少张照片?.....	96
设置自拍选项.....	97
设置测光模式以获得准确曝光.....	98
3D 彩色矩阵测光 II 	98
中央重点测光模式 	99
点测光模式 	99
改变中央重点测光区域大小.....	100
Q 什么是CPU镜头?.....	100
设置非CPU镜头数据.....	100
微调优化曝光.....	101

Chapter 04

活用曝光模式拍出好照片

全自动模式.....	103
全自动模式 	103
全自动 (禁止使用闪光灯) 模式 	103
常用场景模式.....	104
人像模式 	104
风景模式 	104
儿童照模式 	105
运动模式 	105
近摄模式 	105
夜间人像模式 	106
宴会/室内模式 	106
日落模式 	106
夜景模式 	106
海滩/雪景模式 	106
黄昏/黎明模式 	106
宠物像模式 	107
花模式 	107
秋色模式 	107
烛光模式 	107
食物模式 	107
特殊效果模式.....	108

夜视 	108
彩色素描 	109
可选颜色 	109
高色调 	109
模型效果 	109
剪影 	109
低色调 	109
高级曝光模式	110
程序自动曝光模式 (P)	110
Q 什么是等效曝光?	110
快门优先曝光模式 (S)	112
光圈优先曝光模式 (A)	113
全手动曝光模式 (M)	114
B门模式	116
U模式	117

Chapter 05

拍出佳片必须掌握的高级技巧

通过直方图判断曝光是否准确	119
直方图的作用	119
在相机中查看直方图	120
设置曝光补偿让曝光更准确	122
曝光补偿的含义	122
曝光补偿的调整原则	123
在快门优先曝光模式下使用曝光补偿的效果	124
Q: 为什么有时即使不断增加曝光补偿, 所拍摄出来的画面仍然没有变化?	124
在光圈优先模式下使用曝光补偿的效果	125
曝光控制EV步长	126
闪光曝光补偿	126
简易曝光补偿	127
利用包围曝光提高拍摄成功率	128
设置包围曝光	128
多拍优选获得最理想的曝光结果	128
为合成HDR照片拍摄素材	129
在Photoshop中进行HDR合成	129
自动包围设定	130
设置包围曝光顺序	131
曝光锁定	132
指定AE-L/AF-L按钮的功能	134
利用多重曝光合成蒙太奇效果照片	135
利用动态D-Lighting 使画面细节更丰富	137
内置闪光灯闪光控制	138
内置闪光灯闪光模式	140

自动闪光模式  AUTO	140
防红眼闪光模式 	140
关闭闪光模式 	141
后帘同步闪光模式  REAR	141
慢同步闪光模式  SLOW	142
闪光同步速度	142
利用内置闪光灯引闪功能使布光更加完美	143
闪光快门速度	143
使用Nikon D7200直接拍摄出精美的HDR照片	144
Q 什么是HDR照片?	144

Chapter 06

不可忽视的即时取景与视频拍摄功能

光学取景器拍摄与即时取景显示拍摄原理	146
光学取景拍摄原理	146
即时取景显示拍摄原理	146
即时取景显示拍摄的特点	147
能够使用更大的屏幕进行观察	147
易于精确合焦以保证照片更清晰	147
具有实时面部优先拍摄的功能	147
能够对拍摄的图像进行曝光模拟	147
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置	148
信息设置	148
自动对焦模式	149
AF区域模式	149
调整显示屏亮度	149
即时取景显示模式典型应用案例	150
微距摄影	150
商品摄影	150
人像摄影	151
视频格式	152
拍摄动画的基本流程	152
高清视频拍摄时的对焦操作	153
手动变焦使动画更加丰富多彩	153
手动对焦选择清晰点的位置	153
设置拍摄短片相关参数	154
画面尺寸/帧频	154
动画品质	154
设置麦克风灵敏度让声音更清晰	155
把动画储存在空间较大的卡里	155
浏览动画	156
拍摄短片的注意事项	156

Chapter 07

Nikon D7200 相机适用镜头推荐

AF镜头名称解读	158
镜头焦距与视角的关系	159
Q 什么是等效焦距?	159
定焦与变焦镜头	160
标准镜头推荐	161
AF-S 尼克尔 50mm F1.4 G	161
AF-S 尼克尔 24-120mm F4 G ED VR	162
AF-S 尼克尔 24-70mm F2.8 G ED	163
中焦镜头推荐	164
AF 尼克尔 85mm F1.8 G	164
AF 尼克尔85mm F1.4 D IF & AF-S 尼克尔85mm F1.4 G	165
AF-S 尼克尔 VR 70-300mm F4.5-5.6 G IF-ED	166
AF-S 尼克尔 70-200mm F2.8 G ED VR II	167
AF-S 尼克尔14-24mm F2.8 G ED	168
AF 尼克尔18-35mm F3.5-4.5 D IF-ED	169
微距镜头推荐	170
AF-S VR MICRO 105mm F2.8 G IF-ED	170
高倍率变焦镜头推荐	171
AF-S 尼克尔 28-300mm F3.5-5.6 G ED VR	171
选购镜头时的合理搭配	172
镜头常见问题解答	172
Q 如何准确理解焦距?	172
Q 什么是对焦距离?	173
Q 什么是最近对焦距离?	173
Q 什么是镜头的最大放大倍率?	173

Chapter 08

用附件为照片增色的技巧

遮光罩	175
UV镜	176
保护镜	177
存储卡	177
Q 什么是SDHC型存储卡?	177
Q 什么是SDXC型存储卡?	177
Q 存储卡上的 I 与 U 标识是什么意思?	177
偏振镜	178
什么是偏振镜	178

用偏振镜压暗蓝天	178
用偏振镜提高色彩饱和度	178
用偏振镜抑制非金属表面的反光	179
中灰镜	180
什么是中灰镜	180
中灰镜的规格	180
中灰镜在低速摄影中的应用	180
中灰镜在人像摄影中的应用	180
中灰渐变镜	181
什么是中灰渐变镜	181
不同形状中灰渐变镜的特点	181
使用中灰渐变镜降低明暗反差	181
在阴天使用中灰渐变镜改善天空影调	181
快门线	182
遥控器	182
脚架	183
外置闪光灯	184
认识闪光灯从基本结构开始	184
使用尼康公司的外置闪光灯	185
外置闪光灯使用高级技法	186
利用离机闪光灵活控制光位	186
用跳闪方式进行补光拍摄	187
消除广角拍摄时产生的阴影	188
柔光罩	188

Chapter 09

Nikon D7200 人像摄影技巧

正确测光拍出人物细腻皮肤	190
用大光圈拍出漂亮虚化背景的人像	191
用广角镜头拍摄视觉效果强烈的人像	192
三分法构图拍摄完美人像	193
S形构图表现女性柔美的身体曲线	194
用侧逆光拍出唯美人像	195
逆光塑造剪影效果	196
中间调记录真实自然的人像	196
高调风格适合表现艺术化人像	197
低调风格适合表现个性化人像	198
暖色调适合表现人物温暖、热情、喜庆的情感	199
冷色调适合表现清爽人像	200
使用道具营造人像照片的氛围	201
为人物补充眼神光	202
利用反光板制造眼神光	202

利用窗户光制造眼神光.....	203
利用闪光灯制造眼神光.....	203
儿童摄影贵在真实.....	204
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛.....	205
用玩具吸引儿童的注意力.....	205
利用特写记录儿童丰富的面部表情.....	206
增加曝光补偿表现娇嫩肌肤.....	206

Chapter 10

Nikon D7200 风光摄影技巧

拍摄山峦的技巧.....	208
不同角度表现山峦的壮阔.....	208
用云雾表现山的灵秀飘逸.....	210
用前景衬托山峦表现季节之美.....	211
用光线塑造山峦的雄奇伟峻.....	212
拍摄树木的技巧.....	213
以逆光表现枝干的线条.....	213
仰视拍摄表现树木的挺拔与树叶的通透美感.....	214
拍摄树叶展现季节之美.....	215
捕捉林间光线使画面更具神圣感.....	216
拍摄溪流与瀑布的技巧.....	217
用不同快门速度表现不同感觉的溪流与瀑布.....	217
通过对比突出瀑布的气势.....	218
拍摄湖泊的技巧.....	219
拍摄倒影使湖泊更显静谧.....	219
选择合适的陪体使湖泊更有活力.....	220
拍摄雾霭景象的技巧.....	221
调整曝光补偿使雾气更洁净.....	221
善用景别使画面更有层次.....	222
拍摄日出、日落的技巧.....	223
选择正确的曝光参数是成功的开始.....	223
利用小光圈拍摄太阳的光芒.....	223
用云彩衬托太阳使画面更辉煌.....	224
善用RAW格式为后期处理留有余地.....	224
用合适的陪体为照片添姿增色.....	225
用长焦镜头拍摄出大太阳.....	226
拍摄冰雪的技巧.....	227
运用曝光补偿准确还原白雪.....	227
用白平衡塑造雪景的个性色调.....	227
雪地、雪山、树挂都是极佳的拍摄对象.....	228
选对光线让冰雪晶莹剔透.....	229

Chapter 11

Nikon D7200 昆虫与鸟类摄影技巧

选择合适的角度和方向拍摄昆虫.....	231
将拍摄重点放在昆虫的眼睛上.....	232
选择合适的光线拍摄昆虫.....	232
使用长焦镜头“打鸟”.....	233
捕捉鸟儿最动人的瞬间.....	233
选择合适的背景拍摄鸟儿.....	234
选择最合适的光线拍摄鸟儿.....	235
选择合适的景别拍摄鸟儿.....	236

Chapter 12

Nikon D7200 花卉摄影技巧

用水滴衬托花朵的娇艳.....	238
拍出有意境和神韵的花卉.....	239
仰拍获得高大形象的花卉.....	240
俯拍展现星罗棋布的花卉.....	240
逆光拍出有透明感的花瓣.....	241
选择最能够衬托花卉的背景颜色.....	242
加入昆虫让花朵更富有生机.....	244

Chapter 13

Nikon D7200 建筑摄影技巧

合理安排线条使画面有强烈透视感.....	246
用侧光增强建筑的立体感.....	247
逆光拍摄勾勒建筑优美的轮廓.....	248
利用建筑结构的韵律塑造画面的形式美感.....	249
用长焦展现建筑独特的外部细节.....	250
室内弱光拍摄建筑精致的内景.....	251
通过对比突出建筑的体量感.....	252
拍摄蓝调天空夜景.....	253
长时间曝光拍摄城市动感车流.....	254
利用水面拍出极具对称感的夜景建筑.....	255
拍摄城市夜晚燃放的焰火.....	256