



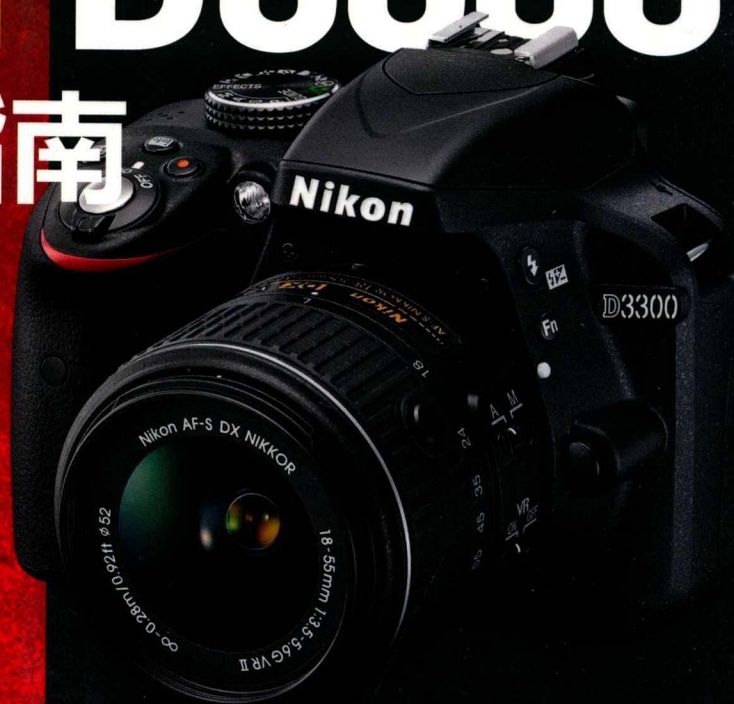
Nikon D3300

完全摄影指南

雷剑 / 编著

玩转数码相机
掌握拍摄技法
学会后期修饰

- 全面认识相机，掌握相机的使用与设置
- 学会测光与曝光，拍出曝光准确的照片
- 精通对焦模式与技巧，让照片不再模糊
- 学会实时显示拍摄与视频录制
- 必须掌握的构图技巧、光影常识、色彩知识，让照片立竿见影地充满美感
- 风景、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距摄影全掌握，即学即用
- 简单实用的后期修饰技法，尽在光盘多媒体视频



小时超长多媒体教学光盘

- 理念** 30 集《摄影大讲堂》教学视频
15 集构图法则教学视频
- 实拍技巧** 28 集风光、建筑、花卉拍摄教学视频
- 后期处理** 80 集 Photoshop CC 教学视频
49 集数码相机照片修饰教学视频
48 集 Nikon Capture NX2 教学视频
- RAW处理** 27 集 Camera RAW 教学视频



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

Nikon D3300

完全摄影指南

雷剑 / 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书从相机使用、摄影理论、实拍技巧三个层面,讲解了如何使用 Nikon D3300 相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了 Nikon D3300 相机的使用方法与技巧,并在讲解时融入了大量的使用经验,使各位读者能够在学习本书后快速从初学者成长为行家里手。

书中还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门释放模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识等摄影理论。此外,本书还展示了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距在内的多种常见摄影题材的实拍技法与思路。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D3300 完全摄影指南/雷剑编著. — 北京:中国电力出版社,
2014.10

ISBN 978-7-5123-6297-0

I. ①N… II. ①雷… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术—指南
IV. ①TB86-62②J41-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第181532号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2014年10月第一版 2014年10月北京第一次印刷

889毫米×1194毫米 16开本 15.5印张 456千字

印数 0001—4000册 定价 69.00元(含1DVD)

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪
本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

前言

“工欲善其事，必先利其器。”——孔子（春秋）《论语·卫灵公》

这句话的意思是说，一个做手工或工艺的人，要想把工作做完、做好，应该先将没有的工具准备好，而那些已经有了的工具，也要检查是否合用，并且要能够熟练地运用。

虽然，孔子的名言至今已经有 2000 多年，但从目前来看，仍然是一条放之四海而皆准的至理名言，在摄影这个行业也不例外。

简单地说，如果要拍出好照片，不仅要有好用、够用的摄影器材，而且还要能够熟练地使用摄影器材。这就是孔子的名言，对每一个摄影爱好者都有启示作用。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面地认识，更熟练而又富有技巧地运用手中的相机，拍出好照片。

许多摄影爱好者认为，能够设置 P、S、A、M 各个曝光模式，能够正确对焦，能够拍出背景虚化的人像，就算是掌握了相机，殊不知这种程度连入门都算不上。

要做到熟练地运用相机，笔者认为最起码能够在不查资料的情况下，正确回答以下 9 个问题中的 7 个：

1. 如何直接拍摄出单色照片？
2. 如果让竖向持机拍摄的照片在浏览时自动旋转 90 度？
3. 自定义白平衡的步骤是什么？
4. 如何让拍摄出来的每一张照片都偏一点点蓝色或红色？
5. 如何客观判断拍摄的照片是否过曝？
6. 如何客观判读照片的曝光情况？
7. 动态 D-Lighting 在什么情况下开启？
8. 如何更好地利用曝光补偿进行拍摄？
9. 在未携带三脚架的情况下，如何拍摄出清晰的照片？

这些问题的答案都不复杂，只要认真阅读学习本书，就能轻松地正确回答这些问题。除讲解关于 Nikon D3300 相机本身的知识外，本书还深入讲解了曝光三要素、对焦模式、快门驱动模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，各位读者在阅读学习后，不仅掌握有关相机的使用方法与技巧，还对摄影基本理论有更深层次的认识。

本书的第 11 章至第 18 章，讲解了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类、微距等在内的多种常见摄影题材的拍摄思路与技法。因为摄影是一种操作、体验性较强的艺术门类，只有针对不同的题材进行反复拍摄练习，才能真正在练习中掌握相机的使用技巧、理解曝光的原理、掌握拍摄的技法。

欢迎各位读者加入以下摄影学习交流 QQ 群：
247292794、341699682、190318868。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的还有刘丽娟、杜林、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕、陈文龙、宗宇、徐善军、梁佳佳、邢雅静、陈会文、张建华、孙月、张斌、邢晶晶、秦敬尧、王帆、赵雅静、周丹、吴菊、李方兰、王芬、刘肖、张晶、苑丽丽、雷剑、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、邓冰峰、詹曼雪、黄正等。

作者

2014 年 6 月



焦 距 ▶ 18mm
光 圈 ▶ F8
快门速度 ▶ 1/125s
感 光 度 ▶ ISO250

此为试读, 更多精彩内容请访问: www.creepchina.com



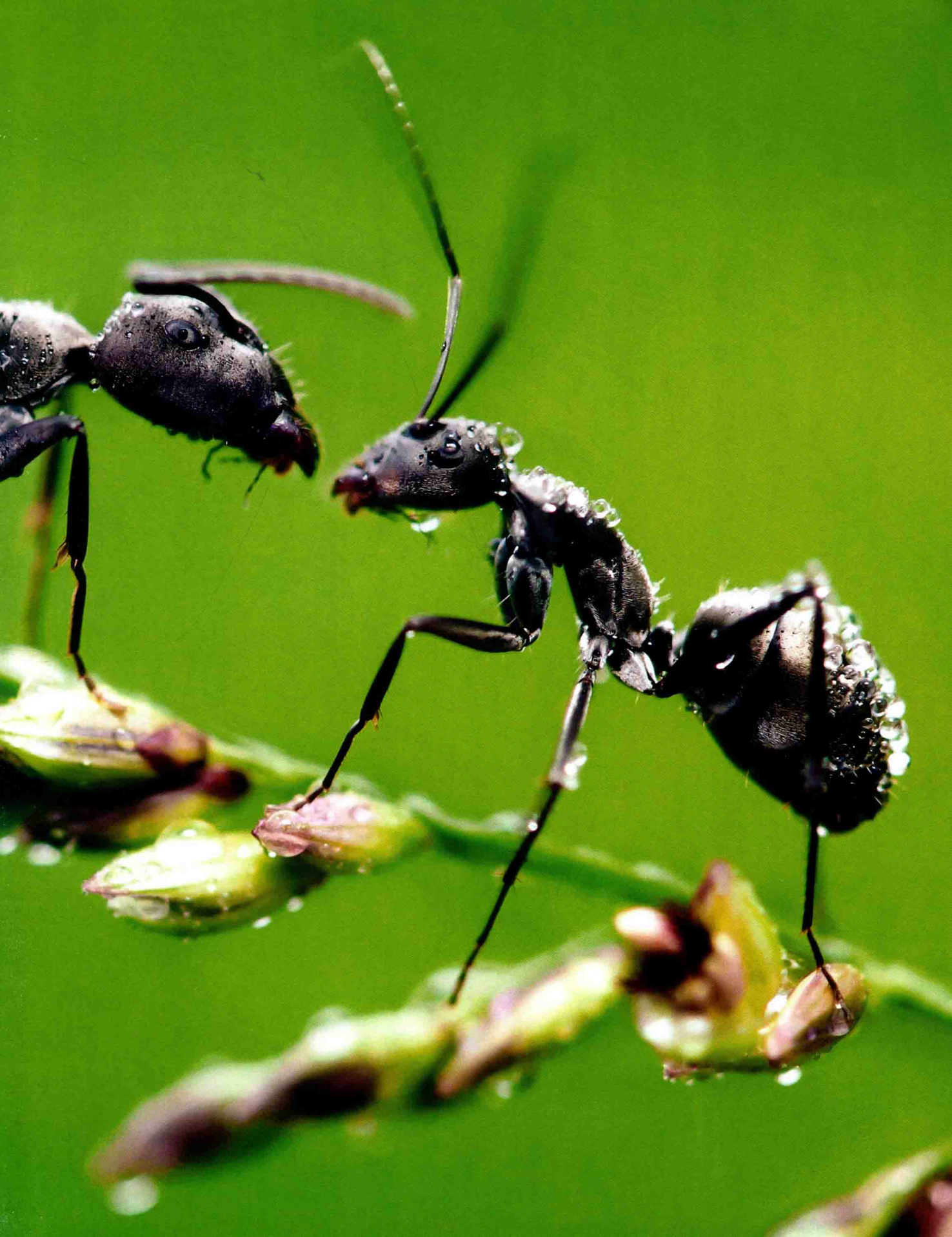


焦 距: 24mm
光 圈: F10
快门速度: 1/500s
感 光 度: ISO400





焦 距 ▶ 105mm
光 圈 ▶ F7.1
快门速度 ▶ 1/640s
感 光 度 ▶ ISO400



焦 距 19mm
光 圈 F10
快门速度 1/160s
感 光 度 ISO100

目 录

前言

第1章 Nikon D3300 的全局结构及基本操作方法

Nikon D3300 相机正面结构.....	2
Nikon D3300 相机侧面结构.....	3
Nikon D3300 相机底部结构.....	3
Nikon D3300 相机背面结构.....	4
Nikon D3300 相机顶部结构.....	6
Nikon D3300 相机光学取景器.....	7
Nikon D3300 相机显示屏.....	8
掌握相机基本使用方法.....	9
在显示屏中设置常用参数.....	9
Nikon D3300 菜单的基本设置方法.....	10
调整取景器对焦清晰度.....	11
菜单结构图.....	11

第2章 播放与拍摄菜单重要功能详解

播放菜单.....	13
删除.....	13
播放显示选项.....	14
播放文件夹.....	15
图像查看.....	15
旋转画面至垂直方向.....	16
拍摄菜单.....	17
图像品质.....	17
图像尺寸.....	19
动态D-Lighting.....	20
自动失真控制.....	21
白平衡.....	22
设定优化校准.....	26

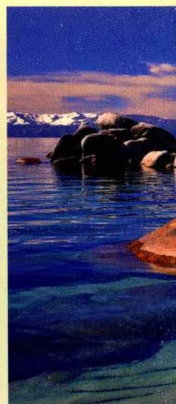
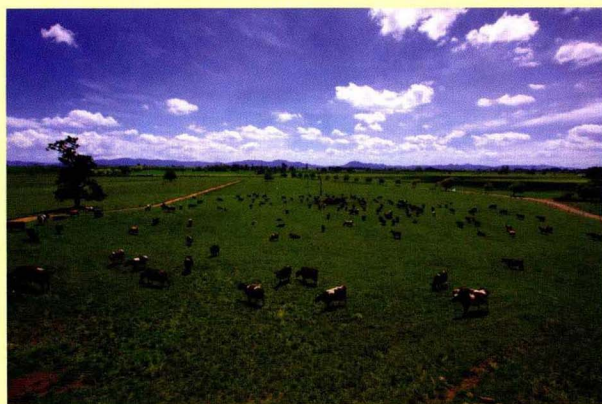
第3章 设定菜单重要功能详解

设定菜单.....	30
显示屏亮度.....	30

格式化存储卡.....	30
自动信息显示.....	31
清洁图像传感器.....	31
自动旋转图像.....	32
自动关闭延迟.....	33
文件编号次序.....	34
按钮.....	35
空插槽时快门释放锁定.....	37

第4章 获得正确的曝光

场景拍摄模式综述.....	39
人像模式 	40
风景模式 	40
儿童照模式 	40
运动模式 	41
近摄模式 	41
夜景 	41
夜间人像模式 	41
特殊效果模式.....	42
夜视 	42
超级鲜艳 VI.....	42
POP流行 POP.....	43
彩色素描 	43
照片说明 	43
玩具照相机效果 	43
模型效果 	44
剪影 	44
可选颜色 	44
高色调 	44
低色调 	45
简易全景 	45
HDR喷涂 	45
必须掌握的高级曝光模式.....	46
程序自动曝光模式 (P).....	46
快门优先曝光模式 (S).....	47
光圈优先曝光模式 (A).....	48
全手动模式 (M).....	49
B门曝光模式.....	50
降噪.....	51



快门速度.....	52
快门速度的基本概念.....	52
快门速度与画面亮度.....	52
快门速度与画面动感.....	53
光圈.....	54
光圈的基本概念.....	54
光圈与画面亮度.....	54
光圈与画面景深.....	55
快门速度与光圈的关系.....	55
感光度.....	56
感光度基本概念.....	56
感光度与画面亮度.....	56
感光度与噪点.....	57
通过拍摄技法解决高感光度拍摄时噪点多的问题.....	58
自动ISO感光度控制.....	59
曝光补偿.....	60
曝光补偿的基本概念.....	60
曝光补偿对画面亮度的影响.....	60
判断曝光补偿方向.....	61
拍摄雪景时增加曝光补偿.....	61
拍摄暗调场景时降低曝光补偿.....	61
测光模式.....	62
3D彩色矩阵测光II模式.....	62
中央重点测光模式.....	63
点测光模式.....	64
利用直方图判断曝光是否正确.....	65

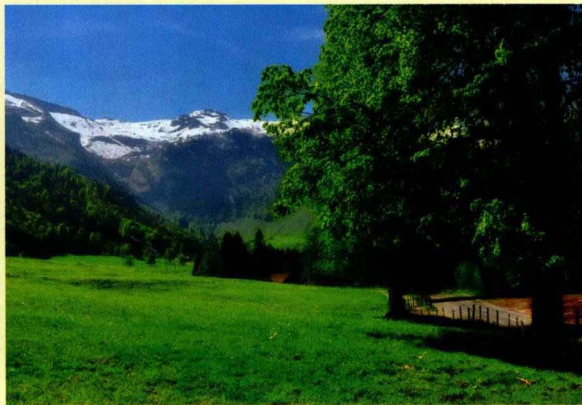
第5章 对焦与驱动模式

拍摄静止对象应该选择的对焦模式.....	68
----------------------	----

单次伺服自动对焦模式 (AF-S)	68
拍摄运动对象应该选择的对焦模式.....	69
连续伺服自动对焦模式 (AF-C)	69
利用蜂鸣音提示对焦成功.....	70
选择自动对焦区域模式.....	71
自动对焦区域模式.....	71
控制对焦点工作状态.....	72
手选对焦点.....	72
拍摄难以自动对焦的对象.....	73
针对不同题材选择不同快门释放模式.....	74
单拍模式 (S)	74
连拍模式 () 及其参数控制.....	75
安静快门释放 (Q)	75
自拍模式 () 及其参数控制.....	76

第6章 即时取景与视频拍摄

即时取景拍摄功能的用途.....	79
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置.....	79
信息设置.....	79
自动对焦模式.....	80
AF区域模式.....	80
视频短片的拍摄流程与注意事项.....	81
视频短片菜单重要功能详解.....	82
画面尺寸/帧频.....	82
动画品质.....	82
麦克风.....	82
降低风噪.....	83
手动动画设定.....	83



第7章 成为摄影高手必修美学之构图

明确构图的两大目的.....	85
构图目的之一——赋予画面形式美感.....	85
构图目的之二——营造画面的兴趣中心.....	85
构图得当的照片通常有对比与节奏.....	86
对比.....	86
节奏.....	86
不同画幅的妙用.....	87
横画幅.....	87
竖画幅.....	87
方画幅.....	88
宽画幅.....	88
认识各个构图要素.....	89
主体.....	89
陪体.....	90
环境.....	90
掌握构图元素.....	91
用点营造画面的视觉中心.....	91
利用线赋予画面形式美感.....	92
找到景物最美的一面.....	92
3种常见水平拍摄视角.....	93
正面.....	93
侧面及斜侧面.....	94
背面.....	94
利用高低视角的变化进行构图.....	95
平视拍摄要注意的问题.....	95
俯视拍摄要注意的问题.....	96
仰视拍摄要注意的问题.....	97
开放式及封闭式构图.....	98

常见常用构图法则.....	99
黄金分割法构图.....	99
水平线构图.....	101
垂直线构图.....	103
斜线及对角线构图.....	104
放射线构图.....	104
L形构图.....	105
对称式构图.....	105
S形构图.....	106
三角形构图.....	107
散点式构图.....	108
框式构图.....	109

第8章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温.....	111
直射光与散射光.....	112
直射光.....	112
散射光.....	113
不同时间段自然光的特点.....	114
早晨与傍晚.....	114
上午与下午的光线.....	115
中午的光线.....	115
夜晚的光线.....	116
找到最完美的光线方向.....	117
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	118
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	119
前侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	119
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	120
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	120
利用光线塑造不同的画面影调.....	121



高调画面的特点及拍摄时的注意事项	121
低调画面的特点及拍摄时的注意事项	122
中间调画面的特点及拍摄时的注意事项	122

第9章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉	124
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉	125
用光线表现出气氛	126
用光线表现出物体的立体感	127
用光线表现出物体的质感	128
首选光线——前侧光	128
次选光线——侧光	128
用局域光表现出光影斑驳的效果	129
局域光的几种类型	129
局域光拍摄手法	130

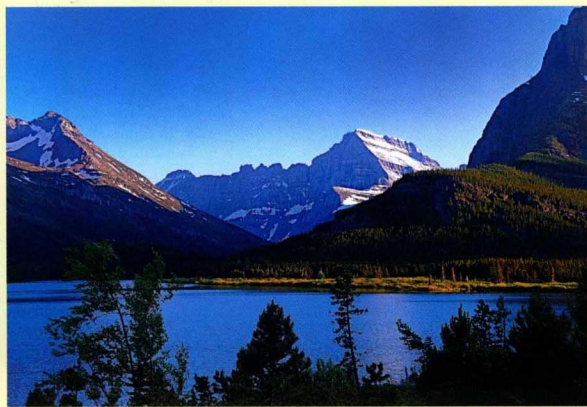
第10章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩	132
曝光量与色彩	132
确立画面色彩的基调	133
运用对比色	134
运用相邻色使画面协调有序	134
画面色彩对画面感情性的影响	135
画面色彩对画面轻重进退的影响	136

第11章 风光摄影

风光摄影的器材运用技巧	138
稳定为先	138

偏振镜在风光摄影中的使用	139
用中灰渐变镜降低明暗反差	140
用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景	141
不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较	142
广角镜头	142
中焦镜头	143
长焦镜头	144
风景摄影中逆光运用技巧	145
妥善处理亮暗光比，明确表现重点	145
关注画面的几何造型	146
使用较暗的背景	146
防止镜头眩光	147
选择理想的时间	148
拍摄水域	149
表现画面的纵深感	149
表现水面的宽阔感	150
表现夕阳时分粼粼闪烁的金色水面	150
表现蜿蜒流转的河流	151
清澈见底的水面	151
飞溅的水花	152
拍出丝绢水流效果	152
表现瀑布或海水的磅礴气势	153
拍摄漂亮的倒影	154
拍摄日出日落	155
获得准确的曝光	155
兼顾天空与地面景物的细节	156
利用长焦镜头将太阳拍得更大	156
用小光圈拍摄太阳的光芒	157
破空而出的霞光	157
拍摄山川	158



用独脚架便于拍摄与行走	158
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体	158
用山体间的V字形表现陡峭的山脉	159
用云雾渲染画面的意境	160
塑造立体感	161
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉	161

第12章 植物摄影

拍摄花卉	163
表现大面积的花海	163
拍摄花卉特写	163
红花需以绿叶配	164
用超浅景深突出花朵	165
用亮或暗的背景突出花朵	166
逆光突出花朵的纹理	167
仰视更显出独特的视觉感受	167
拍摄树木	168
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美	168
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光	169
表现树叶的半透明感	169
拍摄洒落落叶的林间小路	170
表现火红的枫叶	170

第13章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧	172
拍出背景虚化人像照片的4个技巧	173
增大光圈	173
增加焦距	173
减少与模特之间的距离	173
增大模特与背景的距离	173

表现修长的身材拍摄技巧	174
运用斜线构图形式	174
用仰视角度拍摄	174
人像摄影中的景别运用技巧	175
用特写景别表现精致的局部	175
半身人像突出特点	176
用全景人像拍好环境人像	177
依据景别将主体安排在三分线上	178
必须掌握的人像摄影补光技巧	179
用反光板进行补光	179
利用闪光灯跳闪技巧进行补光	180
利用慢速同步拍摄拍出漂亮的夜景人像	181
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像	182
用点测光模式表现细腻的皮肤	183
塑造眼神光让人像更生动	183
侧逆光表现身体形态	184

第14章 儿童摄影

使用长焦镜头进行拍摄	186
抓拍最生动的表情	186
使用高速快门及连拍设置	187
采用平视的视角拍摄儿童	188
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛	188
用玩具调动孩子的积极性	189
食物的诱惑	189
值得记录的五大儿童家庭摄影主题	190
眼神	190
表情	190



身形	191
亲情	192

第15章 建筑摄影

表现建筑物的内景	194
通过对比表现建筑的宏伟规模	195
发现建筑中的韵律	196
精彩的局部细节	196
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感	197
表现建筑的轮廓美	198
拍摄乡村古镇	199
利用仰视、俯视拍摄纵横交错的立交桥	200
以标新立异的角度进行拍摄	201

第16章 夜景摄影

拍摄夜景必备的器材与必须掌握的相机设置	203
三脚架	203
快门线或遥控器	204
遮光罩	204
使用正确的测光模式	205
使用正确的对焦方法	205
启用降噪功能	206
选择拍摄城市夜景的最佳时间	207
利用水面倒影增加气氛	208
拍出漂亮的车流光轨	209
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市	210
星轨的拍摄方法	211
在照片中定格烟火刹那绽放的美丽	213

用放射变焦拍摄手法将夜景建筑拍出科幻感	215
---------------------------	-----

第17章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影	217
用高速连拍模式拍摄运动中的宠物	217
在弱光下拍摄要提高感光度	217
散射光表现宠物的皮毛细节	218
逆光表现漂亮的轮廓光	218
鸟类摄影	219
长焦或超长焦镜头是必备利器	219
善用增距镜	220
优先保证快门速度	221
高速连拍以捕捉精彩瞬间	222
中央对焦点更易对焦	222

第18章 微距摄影

微距设备	224
微距镜头	224
长焦镜头	225
近摄镜与近摄延长管	226
环形与双头闪光灯	227
柔光罩	228
三脚架	228
恰当控制景深	229
对焦控制	230
自动对焦的技巧	230
手动对焦的技巧	230
利用实时显示功能进行精确拍摄	231
选择合适焦平面构图	232