

玩转你的尼康D3200
让你的照片焕然一新



尼康

D3200

数码单反摄影 实拍技巧大全

相机操控 ⊕ 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D3200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、纪实、舞台、体育、建筑、水景、山景、雪景、林木、云海、晨昏、动物、花卉、小品、日常生活……

张炜 编著



清华大学出版社



尼康

D3200

数码单反摄影
实拍技巧大全

张炜 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D3200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；最后介绍了改善照片质量与效果的RAW后期技术。本书提供了200多张精美照片，几乎全部的尼康D3200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D3200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D3200数码单反摄影实拍技巧大全 / 张炜编著. - 北京：清华大学出版社，2013.5
ISBN 978-7-302-30436-4

I. ①尼… II. ①张… 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244764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：沈 露

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：15

字 数：384千字

版 次：2013年5月第1版

印 次：2013年5月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：59.00元

产品编号：049560-01



前言 Preface

2012年, 尼康对其入门级单反产品D3100进行了升级, 作为D3100的升级产品, D3200搭载了2416万像素CMOS传感器以及 EXPEED 3图像处理器。从传感器和处理器两项最重要的指标来看, D3200的性价比是相当高的。

全面细致的内容结构

在拿到尼康D3200这款相机之后, 或许有些用户会首先关注怎样设置、怎样操作才能让其发挥出更为出色的性能, 其实这并不是拍摄出完美照片的充分条件, 用户还需要学习光圈、快门、白平衡、ISO感光度、景深等技术知识, 以及构图、光影等摄影美学理论。在打下坚实的摄影技术及美学基础之后, 再去进行实拍各种不同题材, 才会让你的摄影学习事半功倍。

轻松直观的图文讲解

为了让读者更加轻松地进行学习, 全书通过大量细致的图解文字及实拍照片对比, 深入浅出地讲解有关尼康D3200摄影的知识。读者只需依循本书精心设置的内容体系用心体会, 即可逐步掌握本书所介绍的内容, 并融会贯通, 从而在今后的拍摄实践中灵活运用、得心应手。

资深摄影师的直接经验传授

本书侧重于经验性和实践性, 并且所有内容都结合尼康D3200机型的操作进行讲解, 能够有效保障读者的学习效率。相信读者在阅读完本书后, 即可对摄影有一定的了解和感悟, 并能够拍摄出非常漂亮的摄影作品。

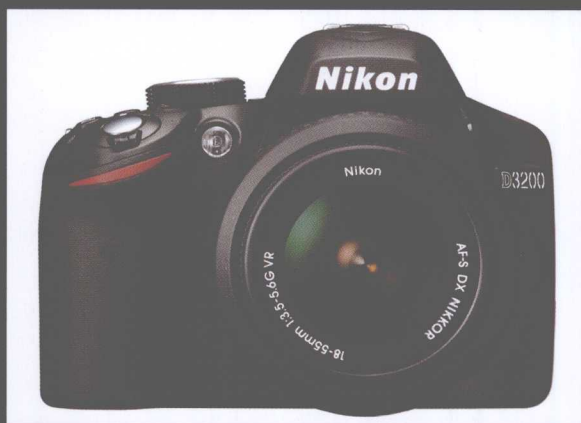
本书由张炜编著, 李书梅、孙志永、王叶、樊文婧、李晓慧、邱文君、王明丽、丛霖、郅朝怡等对本书的写作提供了大量帮助, 在此一并表示感谢。由于编者水平有限, 加之时间仓促, 本书可能存在不足和疏漏之处, 敬请广大读者批评指正。

编者
2013年1月

目录 contents

第1章 熟悉尼康D3200参数

- 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 机身左侧面功能详解 3
- 1.6 机身端子口功能详解 3
- 1.7 机身右侧面功能详解 4
- 1.8 取景器画面 4

第2章 尼康D3200相机的高手设定秘技

- 2.1 播放菜单——管理和查看拍摄后的照片 8
 - 删除 8
 - 播放文件夹 8
 - 播放显示选项 8
 - 图像查看 9

- 旋转至垂直方向 9
- 幻灯播放 10
- DPOF 打印指令 10

- 2.2 拍摄菜单——拍摄前对相机进行的设定 10
 - 重设拍摄菜单 10
 - 图像品质 12
 - 图像尺寸 13
 - 白平衡 13
 - ISO 感光度设定 13
 - 动态 D-Lighting 14
 - 自动失真控制 14
 - 色彩空间 15
 - 降噪 15
 - AF 区域模式 16
 - 内置 AF 辅助照明器 18
 - 测光 18
 - 动画设定 19
 - 内置闪光灯闪光控制 20



- 2.3 设定菜单——让相机状态更适合自己的 20
 - 重设定选项 20
 - 格式化存储卡 20
 - 显示屏亮度 21
 - 信息显示格式 21
 - 自动信息显示 21
 - 清洁图像传感器 22

向上锁定反光板以便清洁	22
视频模式	22
HDMI	22
闪烁消减	23
时区和日期	23
语言 (Language)	23
图像注释	23
自动旋转图像	24
图像除尘参照图	24
自动关闭延迟	25
自拍	26
遥控持续时间	26

快速润饰	33
矫正	34
失真控制	34
鱼眼	35
色彩轮廓	35
彩色素描	35
透视控制	35
模型效果	35
可选颜色	36
编辑动画	36

第3章 尼康D3200与摄影技术完美结合

3.1 掌握D3200的对焦功能

对焦——D3200 拍摄选择	
自动对焦还是手动对焦	40
对焦——D3200 如何选择对焦点	41
利用 D3200 的 AF-S 对焦方式	
拍摄静态画面	41
利用 D3200 的 AF-A 对焦方式	
准确捕捉不确定画面	42
利用 D3200 的 AF-C 对焦方式	
拍摄动态景物	42



实战：实拍中对焦位置的选择至关重要

3.2 掌握D3200光圈的双重功能

光圈——概念详解	48
技巧——光圈与光圈值之间的关系	48
改变光圈控制画面明暗	50
改变光圈控制画面虚实	50



蜂鸣音	26
测距仪	26
文件编号次序	26
按钮	27
空插槽时快门释放锁定	28
打印日期	28
存储文件夹	28
GPS	29
固件版本	29

2.4 润饰菜单——相机内对照片进行后期处理

D-Lighting	30
红眼修正	30
裁切	31
单色	31
滤镜效果	31
色彩平衡	32
图像合成	32
NEF (RAW) 处理	33
调整尺寸	33

景深——概念详解.....	50
改变光圈控制画面景深.....	51
改变焦距控制画面景深.....	52
改变拍摄距离控制画面景深.....	53
3.3 掌握D3200快门的双重功能.....	53
快门——概念详解.....	53
技巧——快门与快门之间的关系.....	54
改变快门速度控制画面明暗.....	54
改变快门速度控制画面动静.....	54
实战：利用高速快门拍摄 运动景物瞬间的清晰画面.....	55

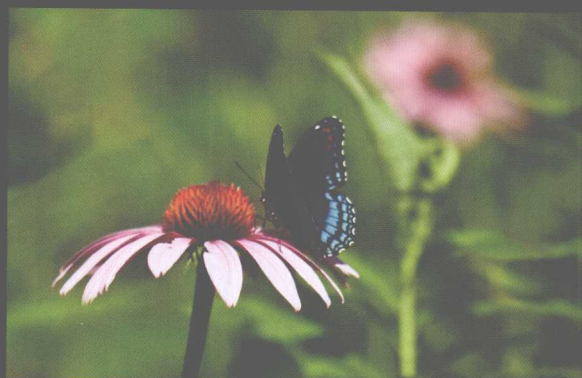


实战：表现景物的动静对比的精彩画面.....	56
B 快门设定与应用.....	56
实战：利用 D3200 的 B 快门 拍摄优美的夜景.....	57
实战：利用 D3200 的慢门 同步闪光拍摄夜景人像.....	57
3.4 掌握D3200 ISO感光度知识.....	58
ISO 感光度——概念详解.....	58
ISO 感光度与照片画质的关系.....	58
ISO 感光度——画质测试.....	60
ISO 感光度——功能设定.....	60
实战：利用 D3200 相机的高感 手持相机拍摄弱光画面.....	60
实战：利用 D3200 相机的低感 拍摄丝织般的水流.....	61
3.5 掌握D3200测光与曝光—— 最重要的技术知识.....	61
认识曝光与曝光补偿.....	61
曝光补偿——+-5 级效果展示.....	62
测光——原理介绍.....	62
D3200 相机的三种测光方式.....	63

实战：不需要测光直接拍摄的情况有哪些.....	66
实战：白加黑减与测光点的选择.....	66
直方图控制曝光——曝光不足.....	68
实战：利用直方图实现准确曝光.....	68
直方图控制曝光——曝光过度.....	69
直方图控制曝光——影调层次不理想.....	69
直方图控制曝光——动态范围不足.....	70
直方图控制曝光——曝光正常.....	70
实战：利用灰卡测光实现完美曝光.....	71
3.6 掌握D3200白平衡原理与设定.....	72
认识色彩与色温.....	72
白平衡——概念详解.....	73
白平衡——功能设定.....	73
实战：进行手动预设白平衡准确还原场景色彩.....	74
实战：夸张的色彩让照片焕发出 迷人的魅力.....	76

第4章 选择尼康D3200合理的情景模式拍摄不同题材

4.1 新手模式..... 80



4.2 AUTO (自动) / 闪光灯关闭拍摄模式 ——高智能、高效率.....	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 释放模式	88

f/3.5-5.6G ED VR	104
一镜走天下： AF-S DX NIKKOR 18-200mm f/3.5-5.6G ED VR II	105

第5章 选对镜头是成功的开始

5.1 镜头基础知识	92
镜片——非球面镜片	92



镜片——低色散镜片	92
镜头——不同焦距的拍摄视角	92
镜头——性能测试 (MTF)	93
镜头——尼康 NIKKOR 镜头名称解读	93

5.2 镜头——定焦镜头与变焦镜头	95
-------------------------	----

5.3 镜头——选择广角镜头、标准镜头 还是长焦镜头	97
广角镜头的特点及使用	97
标准镜头的特点及使用	98
长焦镜头的特点及使用	98

5.4 近摄环与倍增镜使用解析	99
-----------------------	----

近摄环的特点及使用	99
倍增镜的特点及使用	100

5.5 尼康数码单反的常用镜头	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	
-----------------------------------	--

第6章 运用附件让你的照片与众不同

6.1 三脚架的选购及使用	108
6.2 快门线的选购及使用	111
6.3 摄影包的特点及选购	112
6.4 滤镜的使用方法解析	113
UV 滤镜的使用方法	113
偏光镜的使用方法	114
渐变滤镜的使用方法	114
6.5 存储卡的特点及选购	115
6.6 遮光罩的特点及使用	116
6.7 黑卡、灰卡和白卡的特点及使用	117



第7章 摄影理念之构图·光影·色彩

7.1 构图——摄影作品的基石	120
构图——构图元素及表现手法	120
构图——点、线、面	121
透视关系——几何透视与影调透视	122



配色——照片画面的相邻配色 143
 不同色系——照片画面的特点 144

第8章 利用尼康D3200拍摄优美的风光

画幅形式——广阔还是雄伟的选择 122
 构图——黄金构图法则 124
 平衡原理——重量（密度）平衡 126
 平衡原理——视线平衡 126
 对比原理——明暗对比法 127
 对比原理——远近对比法 128
 对比原理——大小对比法 128
 对比原理——虚实对比法 129
 对比原理——动静对比法 129
 构图——三分法与九宫格构图法 130
 几何构图——对角线 131
 几何构图——三角构图 132
 几何构图——曲线构图 133
 7.2 光影——摄影作品的灵魂 135
 光线——直射光、散射光和反射光 135
 光线方向——
 顺光、斜射光、侧光、逆光、顶光、脚光 137
 7.3 色彩——摄影作品的情感诉求 140
 色彩三要素——色相、明度和饱和度 140
 配色——照片画面的冷暖配色 141

8.1 拍摄风光前要对D3200相机进行特殊设定 150
 8.2 拍摄一般风光题材的规律和技巧 151
 寻找合适的对焦点使画面充满生机与活力 ... 151
 寻找合适的景物作为前景与背景 152
 运用小光圈或广角拍摄出大景深的美丽风光... 153
 天空中的云彩增加画面气势 154
 运用线条的力量增加画面韵律感 154
 小技巧让照片生动起来 155



利用天气让画面更具特色 157
 在黄金时间拍摄使画面更舒适 157
 拍摄时地平线水平很重要 158
 多改变观察和拍摄的角度使你的构图更完美... 159
 使用附件辅助拍摄获得更美的效果 161
 8.3 拍摄山景题材的技巧 162
 利用太阳来衬托山脊优美的线条 162
 利用斜射光勾勒出山体的轮廓 162
 山间云海是最具表现力的题材 163
 长焦镜头下远处的山峰令人震撼 164
 8.4 拍摄水景题材的技巧 164
 利用 D3200 拍摄梦幻水流时的曝光控制 ... 164
 无风的湖面适合拍摄岸边景物倒影 166
 拍摄海洋时的构图形式（构图法） 166
 海浪是表现大海最具说服力的题材 167



配色——照片画面的互补配色 142

慢速快门能够将大海拍摄的富有柔情 169

海上落日可以表现出大气、生动的感觉 169

8.5 拍摄林木题材的技巧 170

拍摄大面积林木时要注意寻找并突出主体 ... 170

靠近拍摄并寻找一个较暗的背景 172

8.6 拍摄四季时要抓住要点 172

春季的花卉最能表现出生机与活力 172

夏季各种特色的美丽风光 173

秋季最容易拍摄出完美的风光画面 174

冬季拍摄雪景的技巧 175

第9章 利用尼康D3200拍摄甜美的人像

9.1 拍摄人像前先对相机进行设定 178



9.2 定焦或变焦都能拍摄出优美的人像 178

定焦镜头展现完美画质 178

变焦镜头更加方便使用 179

9.3 不同焦段镜头下的人像特点 179

50mm 焦距犹如标准镜头拍摄 179

85mm 焦距拍摄人像的黄金焦距 180

135mm 焦距室外拍摄更具优势 181

200mm 焦距异常突出的虚化效果 182

长焦镜头拍摄人像更利于虚化背景 183

广角镜头拍摄更加突出环境感 184

9.4 一定要学会补光 186

闪光灯补光 186

反光板补光 187



在场景中寻找一切可以补光的道具 188

9.5 拍摄人像的金科玉律 188

利用简洁或虚化的背景使得人物更加突出 ... 188

将对焦点放在眼睛上让人物变得有活力 189

切勿切割关节造成画面残缺 190

靠近拍摄可以更好 191

第10章 想拍就拍——五大主题摄影技法

10.1 儿童摄影技巧 194

切勿使用闪光灯 194

白平衡控制很重要 194

注意抓拍和偷拍 195

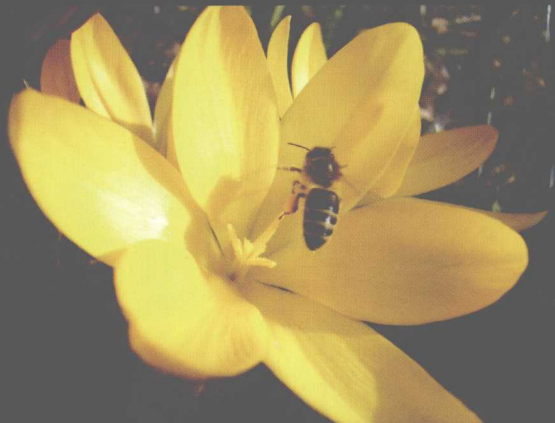
10.2 微距花卉摄影技巧 196

“狗头”也可以拍摄微距 196

选好视觉中心让花儿更漂亮 197

点测光使得花朵更具美感 197

动静结合使得画面充满活力 199



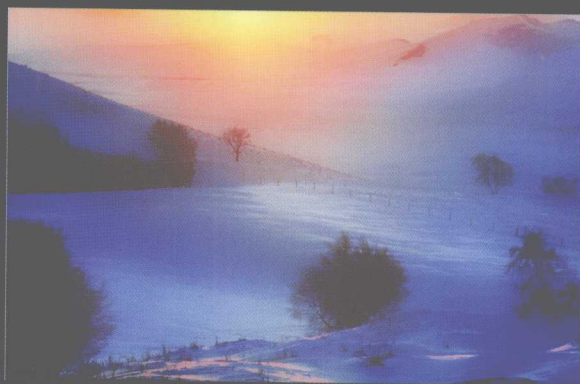


10.3 体育摄影技巧	199
设定连拍抓拍运动中的精彩画面	199
提前设定好曝光参数抓住更精彩的瞬间	200
10.4 舞台摄影技巧	201
选好拍摄位置非常重要	201
70-200mm 焦段镜头满足	202
大部分舞台摄影	202
慢门拍摄动静结合的舞台效果	202
10.5 日常生活摄影技巧	203
对镜自拍生活状态	203
新买的手机拍一张	204
家里的花开了	204
记录宠物萌态	205

第 11 章 进行摄影的二次创作

11.1 知识点一：照片明暗调整	208
“色阶”调整	208

“曲线”调整	209
11.2 知识点二：照片色彩调整	211
“色相/饱和度”调整	211
“黑白”调整——多样化的黑白效果	213
“照片滤镜”调整	215
“通道混合器”调整——盛夏变深秋	216
11.3 知识点三：照片的清晰与虚化	218
“锐化”工具让照片更清晰	218
“模糊”工具——	220
消除噪点或制作虚化效果	220
11.4 常用的照片处理技巧	221
利用“液化”工具改变人物脸型与体型	221
修补照片的斑痕与瑕疵	223
11.5 知识点四：利用Camera Raw	225
对照片进行专家级调整	225
Camera Raw 版本与适应范围	225
Camera Raw 的启动	225
Camera Raw 主要功能详解	228





Chapter

第



章

熟悉尼康D3200参数

用户在拿到尼康D3200相机后，首先应该了解的是相机的参数规格，并从各个角度熟悉相机，争取做到人机合一，这样才能为拍摄打好基础。

1.1 机身正面功能详解

减轻红眼/自拍指示灯

主要是指在光线较暗的条件下，开启闪光灯拍摄之前，设置减轻红眼指示灯可以减轻人物的红眼现象。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。

麦克风

主要用于高清摄像功能时的声音信息录入与输出。

镜头安装标记

安装镜头时，镜头上的白色标记要对准这个白色标记开始安装，才能将镜头安装到机身上。

CPU接口

镜头释放按钮

在安装与拆卸镜头时，需要按下该按钮。

镜头卡口

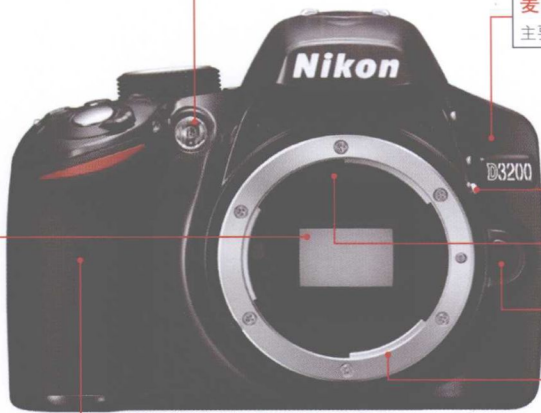
连接镜头与照相机机身。

反光板

将拍摄的画面反射到对焦屏上，便于取景、构图。

红外线接收器（前）

在遥控模式下，发射器要对准照相机上的红外线接收器。



1.2 机身背面功能详解

取景器接目镜

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

调节此按钮，可以使视力有差异的人都能清晰看到取景器中的景物。

(AE-L/AF-L)/保护按钮

自动曝光锁及自动对焦锁，按下该按钮可把自动曝光的测光值及自动对焦系统所处的焦点锁定。另外，在全屏、变焦、缩略图和日历播放状态下，使用此按钮可保护照片不被误删，受保护的文件无法使用删除按钮或播放菜单中的删除选项进行删除。

红外线接收器（后）

在遥控模式下，发射器要对准照相机上的红外线接收器。

橡胶接目镜罩

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，再按一次则可以退出预览查看模式。

菜单按钮

按该按钮可以进入相机设定菜单，再按一次退出。

缩略图/缩小播放/帮助按钮

按该按钮可以缩小或以缩略图的形式查看照片；另外按该按钮可显示帮助信息。

放大按钮

按该按钮可以将回放的照片进行放大查看。

信息编辑按钮

照相机设定可在信息显示中查看和调整，按一次该按钮可查看设定，再按一次可更改设定。

显示屏

用于查看设定、即时取景和全屏播放。

LV按钮

按下此按钮，相机的反光板就会升起且镜头视野将出现在照相机的显示屏中，此时取景器中无法看见拍摄对象。另外，在录制动画时先按下此按钮后对焦，然后才按下动画录制按钮。

多重选择器

用于多方向选择，通常在可作控制的项目中用它移动光标选择所要的功能或选项，并且通常要配合多重选择按钮中央的“OK”按钮进行选择的确认。

OK确定按钮

对相机进行多种操作的确定操作按钮。

连拍/自拍/遥控器按钮

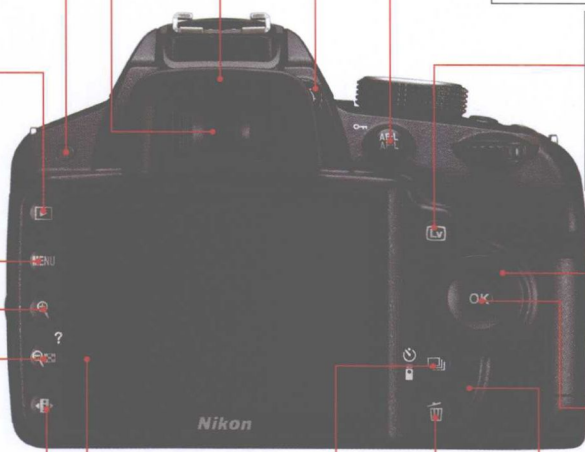
连拍，若按住快门释放按钮不放，照相机每秒最多可拍摄4张照片；自拍，用于人像自拍或减少照相机震动导致的照片模糊；遥控器，按下另购的遥控器上的快门释放按钮时快门被释放。

删除按钮

在预览照片时按该按钮可以逐个或批量删除拍摄的照片或短片。

存储卡指示灯

当D3200的SD卡再写入文件时，这个小小的指示灯便会亮起，当指示灯亮起时切勿打开卡门及把卡取出，也切勿关掉电源或取出电池。



1.3 机身顶面功能详解



1.4 机身底面功能详解

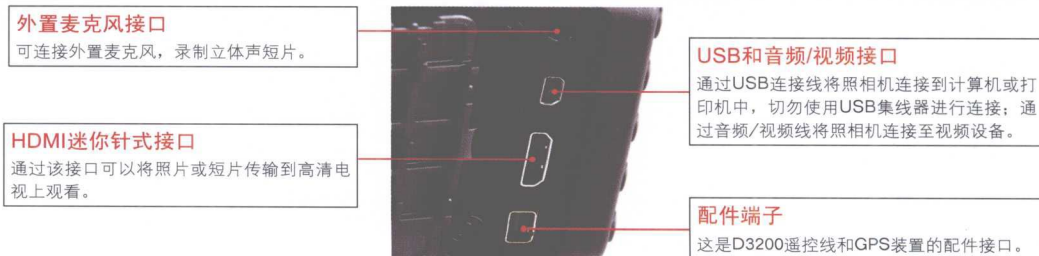
另购照相机电源连接器的电源连接器盖
打开电源连接器盖可插入电源连接器。



1.5 机身左侧面功能详解



1.6 机身端子口功能详解

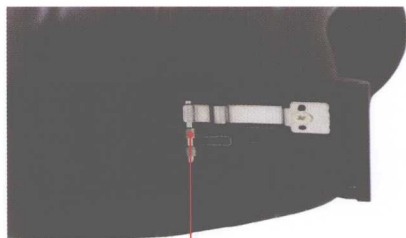


1.7 机身右侧面功能详解



存储卡门盖

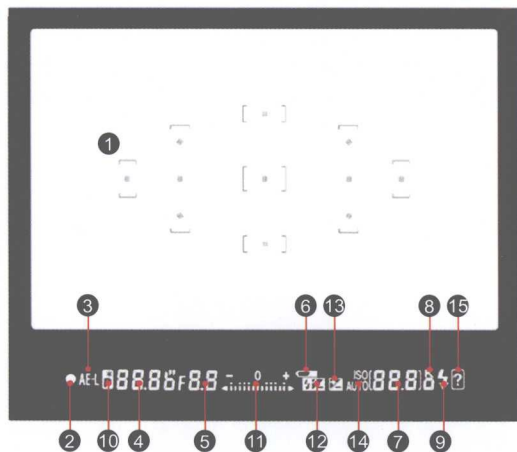
使用存储卡时，向外滑动存储卡门盖即可打开，可把存储卡放入或取出。



存储卡插槽

可以使用SD、SDHC、SDXC等存储卡作为数据存储设备。

1.8 取景器画面



- ① 对焦点
- ② 对焦指示
- ③ 自动曝光（AE）锁定指示
- ④ 快门速度
- ⑤ 光圈（f值）
- ⑥ 电池电量指示
- ⑦ 剩余可拍摄张数
- ⑧ “K”（当剩余存储空间足够拍摄1000张以上时出现）
- ⑨ 闪光预备指示灯
- ⑩ 柔性程序指示
- ⑪ 曝光指示/曝光补偿显示/电子测距仪
- ⑫ 闪光补偿指示
- ⑬ 曝光补偿指示
- ⑭ 自动ISO感光度指示
- ⑮ 警告指示



