

尚艺摄影 编著

尼康超热机型专家级
参数设定100%深度剖析

Nikon

器 材 专 家 倾 力 打 造

尼康

D800

数码摄影从入门到精通
单反

全高清视频讲解版

- 尼康D800相机设置完全指南
- 尼康D800摄影理论与技巧
- 尼康D800高清摄像功能
- 尼康D800镜头与附件选择与使用
- 尼康D800最实用的后期修片技巧

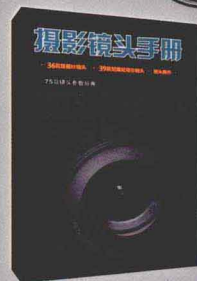
超大容量多媒体视频教学DVD

- 全高清视频讲解D800的组装与拆解
- 独家介绍D800专家级功能设置及高清摄像
- 摄影构图手册（电子书）
- 摄影用光手册（电子书）



机械工业出版社
China Machine Press

超值附赠
镜头手册



使用微信的二维
码扫描功能拍摄
左侧二维码

 尼康

D800

数码单反摄影从入门到精通

尚艺摄影 编著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

尼康 D800 数码单反摄影从入门到精通 / 尚艺摄影编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-111-42143-6

I. ①尼… II. ①尚… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073486 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书共分为 6 篇, 入门篇带你快速直观地了解尼康 D800, 并学习基本的操作和相机的设置; 进阶篇带你理解摄影当中最重要的“曝光”, 从而对拍摄有进一步的认知; 配件篇介绍了各类型的镜头和光学滤镜, 告诉你如何应用这些配件深入挖掘尼康 D800 的拍摄潜能; 精进篇主要介绍了摄影方面的一些美学知识, 比如构图、用光和色彩等; 主题篇通过实战练习来教你如何拍摄人像、风光和动植物等常见的题材; 后期处理篇将为你解读后期处理方面的知识, 使你拍摄出的作品通过后期处理变得更加完美。

本书附赠的全高清 DVD 多媒体视频课程详细介绍了相机的组装、菜单基本设定、白平衡设定、相关的优化和校准及高清视频的拍摄, 并附送《摄影构图手册》和《摄影用光手册》电子书, 方便读者随时学习和上手实战。

本书适合尼康 D800 入门级和中级用户参考使用, 不仅能够让用户感受到尼康 D800 超强的性能, 还能在学习使用尼康 D800 的过程中享受拍摄的乐趣。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 刘莎 田龙美

北京天颖印刷有限公司印刷

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

185mm × 260mm • 21.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42143-6

ISBN 978-7-89433-884-6 (光盘)

定 价: 89.00 元 (含 1DVD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991; 88361066

投稿热线: (010) 64882614; 88379604

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259 (兼传真)

读者信箱: zhuzhongtushu@126.com; hzsj@hzbook.com

前言

2012年，尼康公司在万众期待下推出了尼康D800，这是一款全新FX格式数码单反相机。D800采用超高的3630万有效像素，带来的是更多细节的完美呈现，可打印更大尺寸的照片，光是这一点就令很多人咋舌和为之兴奋。D800还搭载了新型EXPEED3数码图像处理器和约91000像素的RGB感应器，具有突破性的高清晰度和卓越的图像品质。距离D800的上一代尼康D700已经有4年的时间了，因此D800的发布也在行业内引起不小的轰动。和D700相比，D800除在像素方面有质的飞跃外，在场景识别性能上也有革命性的进步。D800增加了多个新功能，其中包括使用基于FX动画格式或者基于DX动画格式进行动画录制的双区域模式全高清数码动画（D-MOVIE）。另外，尼康D800还拥有51点自动对焦系统，有15个十字型感应器，即使是在F5.6的小光圈下，也能提供主体侦测功能。

本书是专门为刚使用尼康D800进行摄影，特别希望快速提高摄影水平的摄影爱好者精心编写的一部教学指导手册。以全新的知识体系，循序渐进地讲解学习摄影必须掌握的各种基础知识和实拍技巧，让您轻松完成从入门到精通的摄影学习历程，体验从新手到高手的顺利晋级。

入门篇——带你快速直观地了解尼康D800，学习基本的操作和相机设置，解答初学摄影最关心的问题，引领您真正地认识尼康D800，从而轻松踏入摄影的大门。

进阶篇——全面讲解对焦、曝光、光圈控制、活用快门、ISO设置、白平衡运用等摄影技法核心内容，帮助您扫清技术障碍，掌握实用的拍摄方法和技巧，提升摄影水平。

配件篇——介绍了适用于尼康D800的常用镜头和光学滤镜，告诉你如何应用这些配件深入挖掘尼康D800的拍摄潜能。

精进篇——讲解摄影方面的美学知识——构图、用光、色彩运用等重要内容，让您开始拍出和别人不一样的照片，进入摄影达人行列。

主题篇——精通各种场景主题拍摄的必备要领，包括拍摄人像、风景、静物及动植物等最常见的摄影主题，并将上百个拍摄技巧融入其中，帮助您在实践中快速提升摄影水平。

后期处理篇——为您解读后期处理方面的知识及技巧，让您拍出的作品通过后期再创作变得更加完美。

另外，本书在编写时，利用尼康D800拍摄出的丰富照片进行图文并茂的讲解，还为每张图附上详细拍摄参数，使读者更加直观、清楚地了解拍摄背后的数据。此外，书中还有一些提示，例如“容易被忽略的细节”和“拍摄技巧”等，帮助读者更加完整细致地解读实际拍摄中需要掌握的技巧。我们力求用最通俗易懂的语言来描述相机中的各种专业术语和知识，使初中级水平的读者能够轻松阅读并深入理解。

由于作者水平有限，在编写本书的过程中难免会存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正，并请登录www.epubhome.com提出宝贵意见。

作者

2013年4月

目录

前言

入门篇

第 I 章

走近尼康D800 020

1.1 不可不知的D800技术特性 022

- 1.1.1 3630万的超高像素 022
- 1.1.2 充分发挥镜头的视角优势 ... 023
- 1.1.3 轻易获得柔美的焦外虚化效果 024
- 1.1.4 优秀的高感画质 025
- 1.1.5 超强的光线适应性 026
- 1.1.6 专业级的高清视频功能 027
- 1.1.7 视野率100%的明亮取景器 ... 028
- 1.1.8 CF/SD双卡槽设计 028
- 1.1.9 高速人脸识别功能 029
- 1.1.10 高耐候机身与尼康综合除尘系统 030
- 1.1.11 方便的自动色差消除功能 ... 030
- 1.1.12 精准的双轴电子水平仪 031
- 1.1.13 内置机顶闪光灯方便随时补光 031
- 1.1.14 多种机内裁切模式方便调整构图 032
- 1.1.15 高精度“长寿”快门 033
- 1.1.16 自动快门速度功能减少画面模糊 033

1.2 一机双版 ——D800与D800E 034

- 1.2.1 二者的唯一差异在于低通滤镜 034
- 1.2.2 更好的锐度与更多的摩尔纹 ... 035
- 1.2.3 使用过两款相机后给读者的建议 036

1.3 熟悉D800的机身操作 ... 037

- 1.3.1 机身正面与背面的按钮 037
- 1.3.2 机身顶部与底部的按钮 038
- 1.3.3 机身侧面、镜头的按钮与功能区 039

1.4 丰富的拍摄参数显示信息 040

- 1.4.1 液晶屏幕拍摄信息显示 040
- 1.4.2 光学取景器中的显示信息 ... 041
- 1.4.3 肩屏中的显示信息 041





第2章

D800快速简明设置 042

2.1 D800的基本安装与操作 044

- 2.1.1 安装与拆卸镜头 044
- 2.1.2 安装电池与存储卡 045
- 2.1.3 快门按钮的正确使用方法 ... 046
- 2.1.4 调整光学取景器的屈光度 ... 046

2.2 基本的菜单设置047

- 2.2.1 格式化存储卡 047
- 2.2.2 调整液晶屏亮度 048
- 2.2.3 清洁图像传感器 049
- 2.2.4 HDMI输出设置 050
- 2.2.5 设置相机时间日期 051
- 2.2.6 打开自动旋转图像功能 052
- 2.2.7 显示电池信息 052
- 2.2.8 输入图像注释与版权信息 ... 053

第3章

马上拍出好照片..... 054

3.1 正确的拍摄姿势056

3.2 选择恰当的照片格式057

- 3.2.1 轻便小巧的JPEG格式 057
- 3.2.2 细节丰富的RAW格式 058
- 3.2.3 图像品质对画质的影响 059
- 3.2.4 图像尺寸影响打印效果 059
- 3.2.5 根据镜头设置图像区域 060

3.3 快速提升图像品质的 特色功能061

- 3.3.1 6种不同风格的图片优化校准
效果 061
- 3.3.2 对照片优化校准效果进行精细
设置 062
- 3.3.3 提升明暗层次感的动态
D-Lighting 063





3.4 根据场合选择释放模式 …064

- 3.4.1 单张拍摄 **[S]** 064
- 3.4.2 不同速度的连拍[CL]/[CH] ... 065
- 3.4.3 安静快门释放 **[Q]** 066
- 3.4.4 自拍功能 **[N]** 066
- 3.4.5 反光板弹起功能 **MUP** 067

3.5 活用D800的对焦模式 …068

- 3.5.1 单次伺服AF适合静止被摄体 068
- 3.5.2 连续伺服AF拍摄运动被摄体 069
- 3.5.3 6种AF区域模式的区别..... 070
- 3.5.4 快速改变焦点位置 071
- 3.5.5 掌握对焦锁定 072
- 3.5.6 精准又可靠的手动对焦 073

3.6 D800中测光模式的用法 074

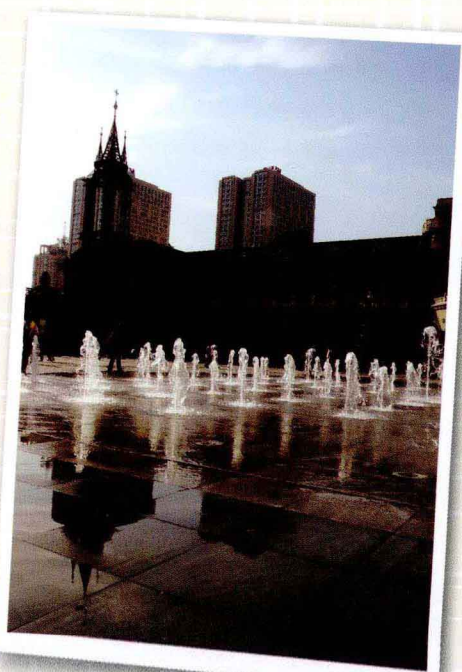
- 3.6.1 测光模式如何影响画面曝光 074
- 3.6.2 覆盖全画面的矩阵测光 075
- 3.6.3 中央重点测光兼顾中心与四周 076
- 3.6.4 高精度点测光 077

3.7 在P程序模式下拍摄照片 078

3.8 查看和整理拍摄好的照片 079

- 3.8.1 通过液晶屏幕查看照片 079
- 3.8.2 删除与保护照片 079
- 3.8.3 加亮显示功能辅助判断照片
曝光 080
- 3.8.4 启用RGB直方图信息 080

3.9 将拍摄好的照片传输到 电脑081



进阶篇

第4章

理解曝光 084

4.1 什么是曝光 086

4.2 不同的曝光效果 087

- 4.2.1 曝光不足 087
- 4.2.2 曝光正常 088
- 4.2.3 曝光过度 089



4.3 什么是好的曝光 090

- 4.3.1 高光溢出的情况 090
- 4.3.2 暗部死黑的情况 091
- 4.3.3 向中间调曝光 092

4.4 曝光三要素——光圈、快门与感光度 093

4.5 光圈的作用 094

- 4.5.1 光圈对曝光量的影响 094
- 4.5.2 光圈对景深的影响 095
- 4.5.3 适当收缩光圈提升画面锐度 096

4.6 快门的作用 097

- 4.6.1 快门对曝光量的影响 097
- 4.6.2 快门对整个画面的影响 098
- 4.6.3 快门对运动被摄体的影响 ... 099

4.7 感光度的作用 100

- 4.7.1 感光度对曝光的影响 100
- 4.7.2 感光度对画面纯净度的影响 101
- 4.7.3 使用感光度扩展功能 102
- 4.7.4 设置与感光度匹配的高ISO降噪 103



第5章

D800中的曝光模式 104

5.1 4种常见曝光模式的区别 106

5.2 最常用的A光圈优先模式 107

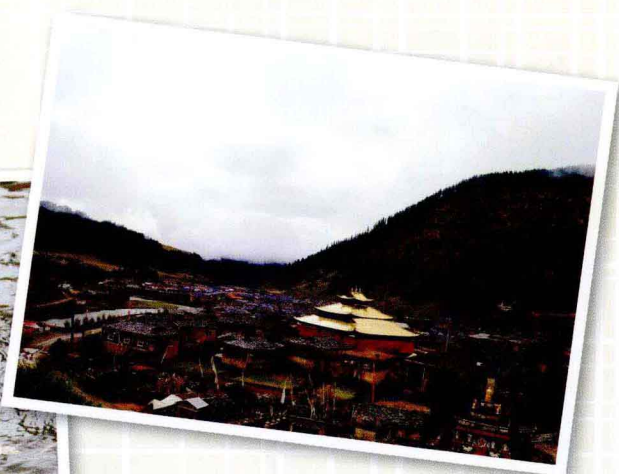
- 5.2.1 A光圈优先模式的使用方法 107
- 5.2.2 需要锁定大光圈的情况 108
- 5.2.3 需要锁定小光圈的情况 109
- 5.2.4 光圈与紫边的关联 110
- 5.2.5 光圈与暗角之间的关系 110
- 5.2.6 像素限制衍射光圈值 111

5.3 速度优先的S快门优先模式 112

- 5.3.1 S快门优先模式的用法 112
- 5.3.2 需要锁定高速快门的情况 ... 113
- 5.3.3 需要锁定低速快门的情况 ... 114
- 5.3.4 安全快门法则以及例外情况 115
- 5.3.5 使用自动感光度保证正确曝光 116

5.4 灵活的M手动模式 117

- 5.4.1 需要使用M手动模式的情况 117
- 5.4.2 如何快速找到准确的曝光设置 118
- 5.4.3 特殊的B门超长时间曝光 119



第6章

丰富的曝光功能..... 120

6.1 方便直观的曝光补偿功能 122

- 6.1.1 理解EV值与曝光的关系 122
- 6.1.2 白加黑减曝光补偿原则 123
- 6.1.3 测光模式与曝光补偿功能的结合 124
- 6.1.4 闪光灯补偿值与曝光补偿值 125

6.2 白平衡功能准确还原色彩 126

- 6.2.1 光线的色温变化 126
- 6.2.2 白平衡功能校正画面偏色 ... 127
- 6.2.3 自动白平衡与预设白平衡 ... 128
- 6.2.4 精准的手动预设白平衡 130
- 6.2.5 选择色温白平衡自定义色调 131



6.3 包围曝光功能 132

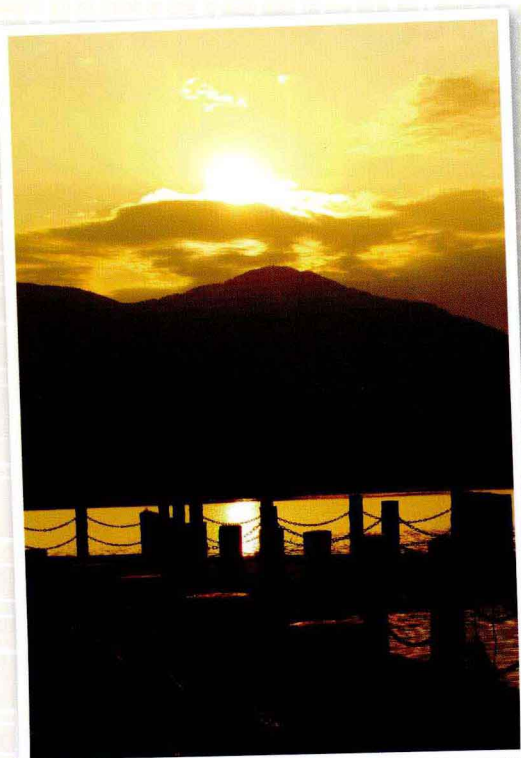
- 6.3.1 自动包围曝光功能的作用 ... 132
- 6.3.2 不同设置的自动包围曝光 ... 133
- 6.3.3 白平衡包围曝光的作用 134
- 6.3.4 不同设置的白平衡包围曝光 135

6.4 D800创意曝光功能 136

- 6.4.1 机内HDR功能获得超高动态范围 136
- 6.4.2 设置平滑度改变HDR效果 ... 137
- 6.4.3 多重曝光功能的设置方法 ... 138
- 6.4.4 使用多重曝光呈现连续动作的轨迹 138
- 6.4.5 使用多重曝光获得柔光效果 139
- 6.4.6 使用多重曝光获得超现实画面 140

6.5 学会观察直方图 141

- 6.5.1 平滑形直方图 141
- 6.5.2 左坡形直方图 142
- 6.5.3 右坡形直方图 143
- 6.5.4 中间凸形直方图 144
- 6.5.5 中间凹形直方图 145



配件篇

第7章

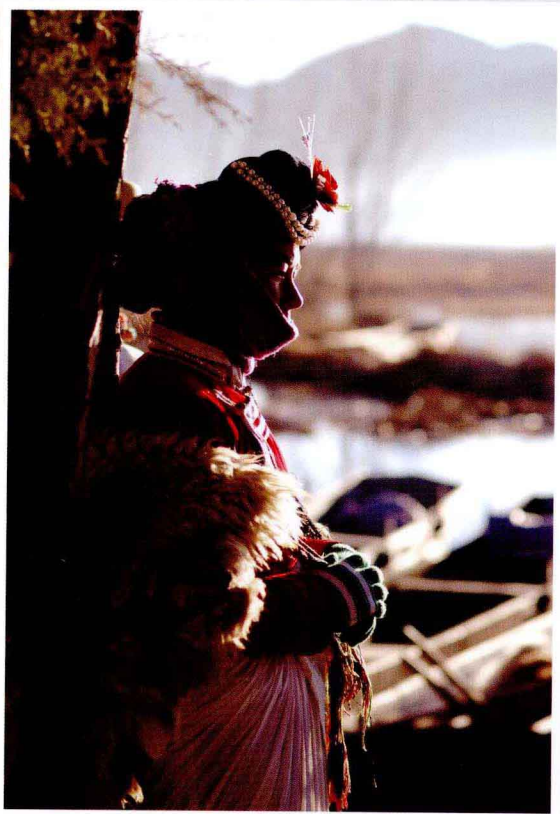
卓越的镜头群 148

7.1 尼康D800镜头基本知识 150

- 7.1.1 DX镜头与FX镜头的选择 150
- 7.1.2 定焦镜头与变焦镜头 151
- 7.1.3 恒定光圈镜头 152
- 7.1.4 是否需要VR防抖镜头 153
- 7.1.5 镜头光圈对取景画面的影响 154

7.2 理解镜头焦距 155

- 7.2.1 镜头焦距影响视野范围 155
- 7.2.2 不同焦距产生不同的透视感... 156
- 7.2.3 镜头焦距影响背景虚化效果... 157
- 7.2.4 短焦距镜头适合拍摄风景画面 158
- 7.2.5 中等焦距镜头适合拍摄人物... 159
- 7.2.6 长焦距镜头适合拍摄动物 ... 160



7.3 尼康“大三元”镜头 161

- 7.3.1 大视野——AF-S 14-24mm f/2.8G ED 161
- 7.3.2 万金油——AF-S 24-70mm f/2.8G ED 162
- 7.3.3 小竹炮——AF-S 70-200mm f/2.8G ED VR II 163

7.4 尼康常见定焦镜头 164

- 7.4.1 尼克尔AF-S 24mm f/1.4G ED 164
- 7.4.2 尼克尔AF-S 28mm f/1.8G 165
- 7.4.3 尼克尔AF-S 35mm f/1.4G 165
- 7.4.4 尼克尔AF-S 50mm f/1.4G 166
- 7.4.5 尼克尔AF-S 85mm f/1.4G 167

7.5 特殊用途镜头 168

- 7.5.1 以小见大的微距镜头 168
- 7.5.2 效果夸张的鱼眼镜头 169
- 7.5.3 效果神奇的移轴镜头 170

7.6 镜头组合搭配的基本思路 171

第8章

光学滤镜与相机配件 172

8.1 严谨摄影师的选择——光学滤镜 174

- 8.1.1 保护镜和UV镜 174
- 8.1.2 偏振镜的独特用法 175
- 8.1.3 ND减光镜阻挡光线 176
- 8.1.4 中灰渐变镜缩小反差 177
- 8.1.5 彩色渐变镜控制局部色彩 ... 179
- 8.1.6 柔光镜产生柔光效果 179
- 8.1.7 星光镜带来独特星芒 180
- 8.1.8 近摄镜增强微距拍摄性能 ... 181
- 8.1.9 增倍镜获得更长的焦距 182



8.2 常用相机配件 183

- 8.2.1 竖拍电池手柄 183
- 8.2.2 稳固的三脚架 184
- 8.2.3 快门线 185
- 8.2.4 轻便的独脚架 186
- 8.2.5 遮光罩消除眩光 187
- 8.2.6 存储卡的选择要领 188
- 8.2.7 锂电池的选择与保养 188
- 8.2.8 摄影包的类型与选购 189
- 8.2.9 常用的相机清洁工具 190

8.3 光线相关各类附件 191

- 8.3.1 必备的反光板 191
- 8.3.2 适合内置闪光灯的柔光设备 192
- 8.3.3 适合外置闪光灯的便携柔光装置 193
- 8.3.4 反光伞、柔光箱等大型柔光设备 194
- 8.3.5 提供特殊光线的环闪适配器 195
- 8.3.6 微距用环形LED灯 196
- 8.3.7 无线引闪器实现离机闪光 ... 197
- 8.3.8 适合D800的外置闪光灯 197

精进篇

第9章

学习正确的构图思想 200

9.1 构图基本思想202

- 9.1.1 寻找趣味中心 202
- 9.1.2 保持画面的均衡 203
- 9.1.3 营造对比效果 204
- 9.1.4 勇于尝试大胆构图 205

9.2 简洁简洁再简洁206

- 9.2.1 简洁为什么总是正确 206
- 9.2.2 利用大光圈获得简洁的画面... 207
- 9.2.3 利用长焦获得简洁的画面 ... 208
- 9.2.4 靠近被摄体拍摄 209

9.3 四大构图元素210

- 9.3.1 永远的重心——主体 210
- 9.3.2 起点缀作用的陪体 211
- 9.3.3 成也背景败也背景 212
- 9.3.4 谨慎使用前景 214

9.4 理解构图中的点线面215

- 9.4.1 视觉突出的点 215
- 9.4.2 引导为主的线 216
- 9.4.3 用于衬托的面 217



第10章

常见的构图技巧.....218

10.1 先从取景范围的变化着手 220

- 10.1.1 超近景特写 220
- 10.1.2 用近景突出主体 221
- 10.1.3 中景平衡画面 222
- 10.1.4 远景描绘环境 223

10.2 尝试改变取景方位224

- 10.2.1 正面取景获取直接印象 ... 224
- 10.2.2 侧面取景获得新视角 225
- 10.2.3 背面取景的想象空间 226

10.3 不同取景角度的变化 ...227

- 10.3.1 俯拍产生的鸟瞰 227
- 10.3.2 仰拍的张力 228
- 10.3.3 平拍的自然 229

10.4 取景画幅230

- 10.4.1 横画幅的运用 230
- 10.4.2 竖画幅的运用 231

10.5 构图法现学现用232

- 10.5.1 井字形构图 232
- 10.5.2 三分法构图 233
- 10.5.3 中央构图 234
- 10.5.4 镜像构图 235
- 10.5.5 水平线构图 236
- 10.5.6 垂直线构图 237
- 10.5.7 对角线构图 238
- 10.5.8 曲线构图 239
- 10.5.9 留白式构图 240
- 10.5.10 单一色彩构图 241



第 II 章

摄影色彩应用242

11.1 色彩构成三要素244

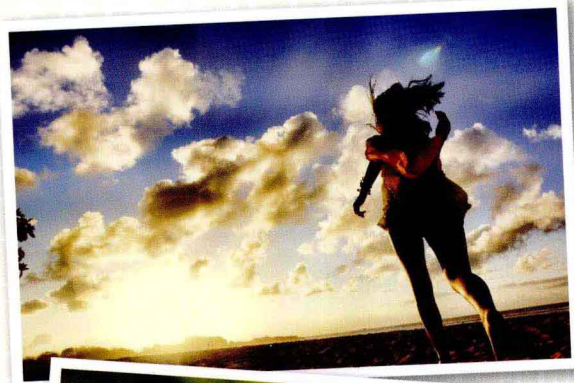
- 11.1.1 色相区分色彩 244
- 11.1.2 饱和度改变鲜艳程度 245
- 11.1.3 最易于控制的明度 245

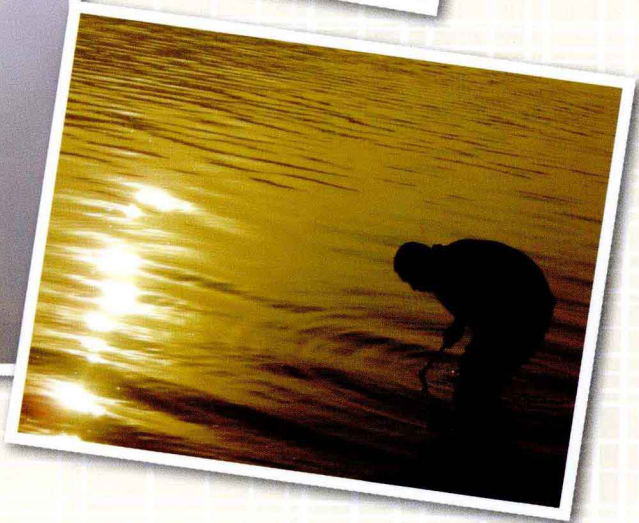
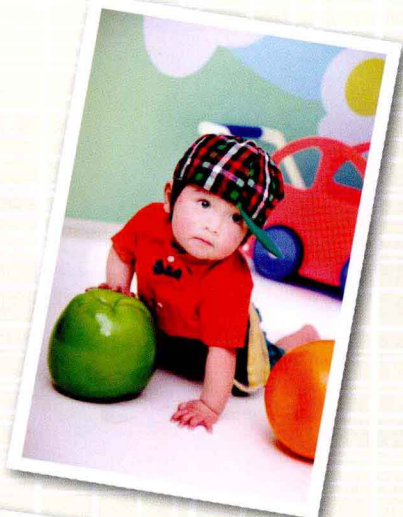
11.2 各种色彩的感情倾向 ...246

- 11.2.1 热情的红色系 246
- 11.2.2 清新的绿色系 247
- 11.2.3 明快的黄色系 248
- 11.2.4 宁静的蓝色系 249
- 11.2.5 深沉的黑色系 250
- 11.2.6 纯真的白色系 251
- 11.2.7 沉闷的灰色系 252

11.3 色彩的组合搭配253

- 11.3.1 对比色 253
- 11.3.2 邻近色 254
- 11.3.3 冷色调 255
- 11.3.4 暖色调 256
- 11.3.5 黑白灰的组合 257





第12章

学着驾驭光线 258

12.1 摄影能够运用哪些光线 260

- 12.1.1 免费的巨型光源——日光··· 260
- 12.1.2 轻松控制的人造灯光 261
- 12.1.3 反射光的潜在作用 262

12.2 光线的光质变化 263

- 12.2.1 硬质光 263
- 12.2.2 软质光 264

12.3 光线的方向及其运用 ... 265

- 12.3.1 顺光带来的均匀光照 265
- 12.3.2 侧光产生的立体感 266
- 12.3.3 逆光下的剪影 267
- 12.3.4 还原逆光下被摄体的细节 268
- 12.3.5 如何用好顶光 269

12.4 控制好光比 270

- 12.4.1 光比的变化 270
- 12.4.2 大光比的硬朗风格 271
- 12.4.3 小光比的柔美过渡 272

12.5 画面影调 273

- 12.5.1 中间调画面 273
- 12.5.2 低调画面 274
- 12.5.3 高调画面 275

主题篇

第13章

人像主题实拍 278

13.1 拍摄室内人像 280

- 13.1.1 在浴室拍摄性感照片 280
- 13.1.2 利用室内镜子制造人物镜像 281
- 13.1.3 借助室内反射光填充面部
阴影 282
- 13.1.4 小型LED灯营造梦幻感 ... 283
- 13.1.5 通过窗边的自然光照明 ... 284
- 13.1.6 跳闪技巧获得充沛柔和的
光照 285

13.2 拍摄外景人像 286

- 13.2.1 利用HDR功能增强视觉
冲击力 286
- 13.2.2 逆光的写意人像 287
- 13.2.3 广角镜头拍摄人景结合的
照片 288
- 13.2.4 甜美的清新外景人像 289



13.3 儿童的拍摄技法 290

- 13.3.1 运用鲜艳的服饰搭配 290
- 13.3.2 捕捉儿童灿烂的笑容 291
- 13.3.3 连拍功能抓拍儿童玩耍的
动作 292
- 13.3.4 纯白背景衬托儿童的天真
无邪 293

13.4 纪实类人像 294

- 13.4.1 从远处捕捉人物自然的神情 294
- 13.4.2 大胆从近距离拍摄 295



第14章

拍摄动人风光 296

14.1 旅行风情 298

14.1.1 在客机上进行航拍 298

14.1.2 捕捉异域街道上的风情 ... 299

14.1.3 富有人文气息的风景 300

14.2 壮美的自然风景 301

14.2.1 关闭D-Lighting拍摄日落
美景 301

14.2.2 日出时的日照金山 302

14.2.3 圣洁唯美的山间云海 303

14.2.4 登高望远一览众山小 304

14.2.5 展现大草原的广阔 305

14.2.6 凝固奔腾流淌的瀑布 306

14.2.7 拍好特殊的浓雾天气 307

14.3 建筑摄影 308

14.3.1 运用长焦镜头表现建筑的
密集 308

14.3.2 广角镜头展现城市远景 ... 309

14.3.3 寻找建筑中的独特线条 ... 310

14.3.4 拍摄绚丽的夜晚建筑 311



第15章

动植物摄影技法 312

15.1 拍摄活泼的动物 314

15.1.1 超远摄镜头抓拍动物群 ... 314

15.1.2 展现野生动物的环境 315

15.1.3 表现水鸟的动感 316

15.2 拍好细小的昆虫 317

15.2.1 拍摄昆虫时的用光技巧 ... 317

15.2.2 获得最高的放大倍率 318

15.2.3 增强昆虫照片的色彩表现力 319

15.2.4 沾满露珠的昆虫更显灵性 320

15.3 植物的静态之美 321

15.3.1 寻找花与叶的色彩搭配 ... 321

15.3.2 运用光线反差压暗植物的
背景 322

15.3.3 黑白花卉的简洁优雅 323

15.3.4 逆光展现植物的通透感 ... 324

15.3.5 拍摄浅色花朵时的测光技巧 325

