

# THE PHOTOGRAPHY BIBLE FOR NIKON

# 尼康摄影宝典

国内首本涵盖尼康单反·微单全机型的摄影器材+技法书!  
畅销书《数码单反摄影从新手到高手》全新升级! 黑瞳 | 编著

## 便捷

不同机型特定功能明确标识,一目了然!

## 易懂

案例照片拍摄参数多达9项,参考性强!

## 实用

9类题材101种场景,提供全方位拍摄方案!

## 全能

相机操控·摄影理念·实拍·后期,一本搞定!



## 适用机型

D3200、D5100、D90、D7000、  
D7100、D300、D600、D700、  
D800/D800E、D3X、D4及  
J1/J2/J3、V1/V2等

## 随书赠送

- 人像摄影摆姿手册
- 尼康镜头技术手册
- 尼康拍摄指导手册



# THE PHOTOGRAPHY BIBLE FOR NIKON 尼康摄影宝典

黑瞳 | 编著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中青社

## 律师声明

北京市邦信阳律师事务所谢青律师代表中国青年出版社郑重声明：本书由著作权人授权中国青年出版社独家出版发行。未经版权所有人和中国青年出版社书面许可，任何组织机构、个人不得以任何形式擅自复制、改编或传播本书全部或部分内容。凡有侵权行为，必须承担法律责任。中国青年出版社将配合版权执法机关大力打击盗印、盗版等任何形式的侵权行为。敬请广大读者协助举报，对经查实的侵权案件给予举报人重奖。

## 侵权举报电话

全国“扫黄打非”工作小组办公室	中国青年出版社
010-65233456 65212870	010-59521012
<a href="http://www.shdf.gov.cn">http://www.shdf.gov.cn</a>	E-mail: <a href="mailto:cyplaw@cypmedia.com">cyplaw@cypmedia.com</a>
	MSN: <a href="mailto:cyp_law@hotmail.com">cyp_law@hotmail.com</a>

## 图书在版编目(CIP)数据

尼康摄影宝典 / 黑瞳编著. — 北京: 中国青年出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5153-1784-7

I. ①尼… II. ①黑… 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157913号

## 尼康摄影宝典

黑瞳 编著

---

出版发行:  中国青年出版社

地 址: 北京市东四十二条21号

邮政编码: 100708

电 话: (010) 59521188 / 59521189

传 真: (010) 59521111

企 划: 北京中青雄狮数码传媒科技有限公司

责任编辑: 易小强 林 杉

助理编辑: 张君娜 乔 峤

封面设计: 六面体书籍设计

彭 涛 孙素锦

---

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 23

版 次: 2013年11月北京第1版

印 次: 2013年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5153-1784-7

定 价: 99.00元(附赠1DVD, 含视频教学)

---

本书如有印装质量等问题, 请与本社联系

电话: (010) 59521188 / 59521189

读者来信: [reader@cypmedia.com](mailto:reader@cypmedia.com)

如有其他问题请访问我们的网站:

<http://www.cypmedia.com>



## PART 01 尼康机身与附件篇

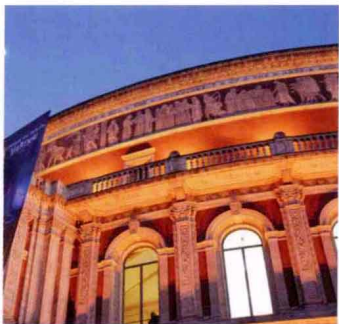
Chapter

# 01 初识Nikon相机



1.1 数码单反相机及其工作状态	18
● 初上手一定要掌握的相机知识	
1.1.1 认识数码单反相机	18
1.1.2 数码单反相机的内部结构	18
1.2 Nikon数码单反相机机身详解	20
● 了解相机各个按钮和部件的功能是熟练操作的前提	
1.2.1 机身正面	20
1.2.2 机身背面	20
1.2.3 机身侧面	21
1.2.4 机身顶部	22
1.2.5 机身底部	22
1.3 画幅	24
● 画幅尺寸越大, 图像细节越丰富	
1.3.1 画幅的含义	24
1.3.2 全画幅与APS画幅	24
1.4 Nikon高像素与高解像力详解	26
● 高像素与高解像力是高画质的保证	
1.4.1 什么是像素	26
1.4.2 什么是解像力	27
1.4.3 像素与照片尺寸(分辨率)的关系	27
1.5 Nikon相机技术特色	28
● 你了解手中的相机吗? 请看这里!	
1.5.1 对焦点数量较多	28
1.5.2 点测联动技术	29
1.5.3 全手动操作	29
1.5.4 标清、高清与全高清	30
1.5.5 取景器的视野率	31
1.5.6 放大倍率	32
1.6 Nikon数码单反相机的3个系列	33
● Nikon数码单反相机是个大家庭, 可按照一些标准进行分类	
1.6.1 入门机型——Nikon D3200	33
1.6.2 准专业机型——Nikon D800	34
1.6.3 专业机型——Nikon D4	34
1.7 Nikon微单相机	35
● Nikon微单相机体积小巧、便于携带、功能强大	
1.7.1 Nikon J1、J2	35
1.7.2 Nikon V1	36

# 02 Nikon镜头揭秘



<b>2.1 镜头基础知识</b> .....	<b>38</b>
● 更换不同类型的镜头可得到不同画面效果的照片	
2.1.1 不同焦距的拍摄视角 .....	38
2.1.2 非球面镜片 .....	38
2.1.3 超低色散镜片 .....	39
2.1.4 镜头性能测试 (MTF) .....	39
2.1.5 Nikon镜头名称解读 .....	40
<b>2.2 镜头分类</b> .....	<b>42</b>
● 镜头家族很庞大	
2.2.1 分类之一: 定焦与变焦镜头 .....	42
2.2.2 分类之二: 标准、广角、长焦镜头 .....	43
<b>2.3 Nikon数码单反相机的常用镜头</b> .....	<b>44</b>
● 不同类型的镜头适用于不同的情景	
2.3.1 新手镜头之一: AF-S DX 18-55mm f/3.5-5.6G VR .....	44
2.3.2 新手镜头之二: AF-S DX Nikkor 18-105mm f/3.5-5.6G ED VR .....	45
2.3.3 新手镜头之三: AF-S DX Nikkor 16-85mm f/3.5-5.6G ED VR .....	45
2.3.4 高性价比镜头之一: AF-S DX 17-55mm f/2.8G IF-ED .....	46
2.3.5 高性价比镜头之二: AF-S Nikkor 24-120mm f/4G ED VR .....	46
2.3.6 高性价比镜头之三: AF Zoom Nikkor 80-200mm f/2.8D ED .....	47
2.3.7 大三元镜头之一: AF-S Nikkor 14-24mm f/2.8G ED .....	47
2.3.8 大三元镜头之二: AF-S Nikkor 24-70mm f/2.8G .....	48
2.3.9 大三元镜头之三: AF-S Nikkor 70-200mm f/2.8G ED VR II .....	48
2.3.10 人像专用镜头: AF-S Nikkor 85mm f/1.4G .....	49
2.3.10 微距专用镜头: AF-S VR 105mm f/2.8G IF-ED .....	49
2.3.12 远摄专用镜头: AF-S 400mm f/2.8G ED VR .....	50
2.3.13 一镜走天下: AF-S DX Nikkor 18-200mm f/3.5-5.6G ED VR II .....	50

# 03 玩转摄影附件



<b>3.1 闪光灯</b> .....	<b>52</b>
● 在光线条件较差的场景中得到理想画面效果的利器	
3.1.1 计算闪光灯功率 .....	52
3.1.2 内置闪光灯 .....	53
3.1.3 外置闪光灯 .....	54
3.1.4 内置闪光灯控制 .....	55
3.1.5 闪光同步速度 .....	58
3.1.6 闪光快门速度 .....	59
3.1.7 模拟闪光 .....	59
3.1.8 FV锁定 .....	60
3.1.9 闪光灯关闭 .....	61
<b>3.2 机身配件</b> .....	<b>62</b>
● 可根据需要选择方便拍摄的机身配件	
3.2.1 快门遥控器 .....	62
3.2.2 竖拍手柄 .....	63





3.3 三脚架与独脚架.....	64
● 用于稳定相机，在需要使用低速快门的情况下非常重要	
3.3.1 三脚架.....	64
3.3.2 独脚架.....	65
3.4 镜头滤镜.....	66
● 可提高作品表现力、改变光色或得到特殊的视觉效果	
3.4.1 NC镜.....	66
3.4.2 偏振镜.....	66
3.4.3 中灰渐变镜.....	67
3.4.4 柔光镜.....	67
3.4.5 近摄镜.....	68
3.4.6 镜头附件——增距镜.....	68
3.5 保护器材的摄影包.....	69
● 选购时注意考察耐用性与防雨雪、防潮等性能	
3.5.1 摄影包的重要性.....	69
3.5.2 摄影包的种类.....	70
3.5.3 摄影包的选购.....	70

## PART 02 尼康相机设置篇

### Chapter

# 04 拍出好照片必知的摄影知识



4.1 光圈原理与应用.....	72
● 光圈控制画面的曝光量与景深效果	
4.1.1 认识光圈.....	72
4.1.2 光圈在拍摄中的应用.....	73
4.2 景深原理与应用.....	74
● 景深即对焦范围，景深深浅影响画面效果	
4.2.1 什么是景深.....	74
4.2.2 景深预览.....	75
4.2.3 影响景深的3个因素.....	76
4.3 快门原理与应用.....	77
● 快门速度是控制画面曝光的三大要素之一	
4.3.1 快门速度.....	77
4.3.2 安全快门.....	78
4.3.3 B门.....	79
4.3.4 快门的实际应用.....	79
4.4 ISO感光度.....	81
● 高感光度适用于光线较暗的条件，但是感光度越高，画面成像质量越差	
4.4.1 什么是感光度.....	81
4.4.2 感光度与画质的关系.....	82
4.5 对焦.....	83
● 对焦准确性影响画面清晰度和画质	
4.5.1 自动对焦.....	83
4.5.2 Nikon 相机的3种自动对焦模式.....	84
4.5.3 手动对焦.....	86

# 05 Nikon相机基本拍摄模式详解



5.1 认识模式拨盘.....	88
● 可将相机调整为适合不同场景的拍摄模式	
5.1.1 不同型号相机的模式拨盘.....	88
5.1.2 SCENE（多种情景）模式.....	89
5.2 模式拨盘的各个图标功能.....	92
● 不同拍摄模式可帮助拍摄者发挥创意，得到更具新意的画面效果	
5.2.1 适合初学者的全自动曝光模式（Auto）.....	92
5.2.2 应用最为广泛的光圈优先曝光模式（A）.....	93
5.2.3 轻松拍摄的程序自动曝光模式（P）.....	94
5.2.4 捕捉运动物体或突发新闻的快门优先曝光模式（S）.....	94
5.2.5 适合摄影高手的手动曝光模式（M）.....	95
5.2.6 随意控制曝光时间的B门模式.....	95
5.2.7 U1和U2用户自定义模式.....	96
5.2.8 释放模式.....	96

# 06 Nikon相机常用菜单设定快速上手



6.1 Menu菜单的基本操作方法.....	98
● 了解Nikon相机的Menu菜单功能	
6.1.1 多重选择器.....	98
6.1.2 菜单介绍.....	98
6.2 简单菜单设置.....	101
● 初上手一定要学会的Nikon相机菜单设置	
6.2.1 初启相机基本设定.....	101
6.2.2 添加项目.....	103
6.2.3 删除项目.....	103
6.2.4 调整项目排列顺序.....	104
6.2.5 访问我的菜单中首个项目.....	104
6.2.6 最近的设定.....	105
6.2.7 拍摄菜单库.....	106
6.2.8 自定义设定库.....	106
6.2.9 格式化存储卡.....	107
6.2.10 指定存储文件夹.....	107
6.2.11 插槽/第二插槽选项.....	109
6.3 画质与尺寸的设置.....	110
● 攸关照片品质的菜单设置	
6.3.1 指定拍摄影像的格式与画质.....	110
6.3.2 NEF（RAW）记录.....	111
6.3.3 JPEG压缩.....	112
6.3.4 设置图像尺寸.....	113
6.4 白平衡菜单设定.....	114
● 影响照片色彩显示的菜单设置	
6.4.1 什么是白平衡.....	114
6.4.2 Nikon相机白平衡选项.....	115
6.4.3 白平衡包围.....	118





6.5 优化校准菜单设定	119
● 令兼容的设备和软件之间共享图像处理设定	
6.5.1 设定优化校准	119
6.5.2 微调各风格设定	121
6.5.3 单色风格微调设定	123
6.5.4 管理优化校准	124

## 07 Nikon相机测光、曝光与ISO菜单设定

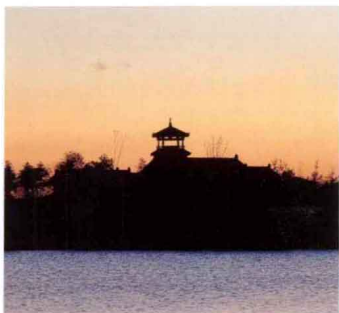


7.1 测光	128
● 为拍摄时准确曝光提供依据	
7.1.1 测光的概念	128
7.1.2 测光原理	128
7.1.3 18%灰	129
7.2 Nikon相机常见的测光方式	130
● 根据不同的情况选择不同的测光模式	
7.2.1 设置测光方法	130
7.2.2 矩阵测光	131
7.2.3 中央重点测光	131
7.2.4 点测光	132
7.3 Nikon相机曝光方式	133
● 多种曝光设定，为拍摄提供便利	
7.3.1 动态D-Lighting	133
7.3.2 动态D-Lighting包围	134
7.3.3 长时间曝光降噪	134
7.3.4 自动曝光(AE)锁定系列	135
7.3.5 快门释放按钮AE-L	136
7.4 曝光补偿	137
● 调整曝光度，避免拍出死白或全黑的照片	
7.4.1 曝光控制的EV步长	137
7.4.2 曝光/闪光补偿步长值	138
7.4.3 简易曝光补偿	138
7.4.4 微调优化曝光	139
7.5 包围曝光	140
● 一次拍摄多张不同曝光效果的照片	
7.5.1 自动包围曝光设定	140
7.5.2 自动包围曝光设定(手动)	141
7.5.3 曝光包围连续拍摄	141
7.6 ISO感光度菜单	142
● 调整相机的ISO感光度设置	
7.6.1 自动控制ISO感光度	142
7.6.2 高ISO降噪	143
7.6.3 ISO感光度步长值	144

## 08 Nikon相机其他菜单设定

8.1 网格线菜单设定	146
● 在取景器中显示网格线，有利于在拍摄时保持景物水平	





8.1.1 取景器网格显示	146
8.1.2 虚拟水平	147
<b>8.2 连拍菜单设定</b>	<b>148</b>
● 用于切换连拍模式与连拍速度	
8.2.1 CL模式拍摄速度/连拍速度	148
8.2.2 最多连拍张数	148
<b>8.3 图像菜单设定</b>	<b>149</b>
● 可及时在相机中对所拍图像进行裁切	
8.3.1 自动DX裁切	149
8.3.2 选择图像区域	149
<b>8.4 即时取景菜单设定</b>	<b>151</b>
● 设置即时取景模式下的对焦与释放模式	
8.4.1 即时取景自动对焦	151
8.4.2 即时取景模式	152
8.4.3 即时取景释放模式	152
<b>8.5 播放浏览影像菜单设定</b>	<b>153</b>
● 回放查看照片时的各种设定项目	
8.5.1 删除图像	153
8.5.2 播放文件夹	154
8.5.3 隐藏图像	154
8.5.4 显示模式	155
8.5.5 复制图像	155
8.5.6 图像查看	156
8.5.7 删除之后	156
8.5.8 旋转画面至垂直方向	157
8.5.9 Pictmotion/Stop-motion动画短片	157
8.5.10 幻灯播放	158

## Chapter

# 09 拍摄时相机操作设定

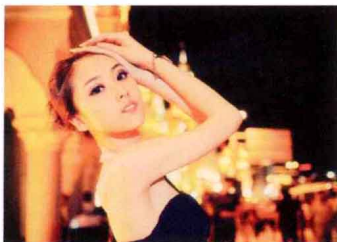


<b>9.1 个人设定菜单</b>	<b>160</b>
● 对相机进行个性化设定, 以满足不同需求	
9.1.1 自拍/自拍延迟/自拍时间延迟	160
9.1.2 遥控持续时间	161
9.1.3 蜂鸣音	161
9.1.4 自动测光关闭延迟	162
9.1.5 LCD照明	162
9.1.6 拍摄信息显示和影像查看	163
9.1.7 取景器警告显示	164
9.1.8 闪光灯警告	164
9.1.9 拍摄信息显示	165
9.1.10 屏幕提示	165
9.1.11 文件编号次序	165



<b>9.2 设定菜单</b>	<b>166</b>
● 通过多种设定在相机中完善照片	
9.2.1 图像注释	166
9.2.2 原始影像认证	166
9.2.3 清洁图像传感器	167
9.2.4 图像除尘参照图/除尘参照影像	167
9.2.5 显示屏亮度	168
9.2.6 自动旋转图像/自动旋转影像	168

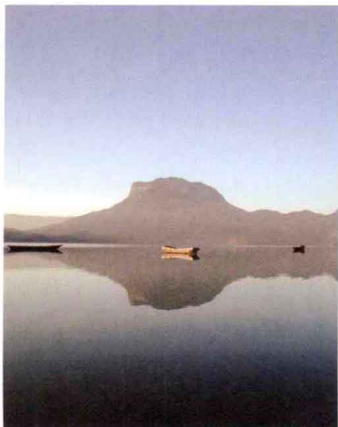
# 10 可媲美专业处理软件的机内润饰功能



10.1 润饰菜单 .....	170
● 用于为现有照片创建裁切或润饰后的副本	
10.1.1 打开润饰菜单 .....	170
10.1.2 保存润饰副本 .....	170
10.2 润饰功能选项 .....	171
● 集合20项润饰功能，在相机中打造丰富多彩的照片效果	
10.2.1 D-Lighting .....	171
10.2.2 红眼修正 .....	171
10.2.3 裁切/画面裁切 .....	172
10.2.4 单色 .....	172
10.2.5 滤镜效果 .....	173
10.2.6 色彩平衡 .....	174
10.2.7 图像（或影像）合成 .....	175
10.2.8 小图片 .....	176
10.2.9 NEF（RAW）处理 .....	176
10.2.10 调整（图像）尺寸 .....	178
10.2.11 快速润饰 .....	179
10.2.12 矫正 .....	180
10.2.13 失真控制 .....	181
10.2.14 鱼眼 .....	182
10.2.15 色彩轮廓 .....	182
10.2.16 彩色素描 .....	182
10.2.17 透视控制 .....	183
10.2.18 模型效果 .....	183
10.2.19 可选颜色 .....	184
10.2.20 并排比较 .....	184

## PART 03 构图·用光·色彩篇

# 11 摄影构图轻松入门



11.1 认识摄影构图 .....	186
● 摄影创作离不开构图,构图是作品成败的关键	
11.1.1 摄影构图的概念 .....	186
11.1.2 学会从摄影角度发现构图 .....	187
11.2 摄影构图的基本法则 .....	188
● 规则是用来打破的,但在在这之前要学会规则	
11.2.1 追求简洁画面 .....	188
11.2.2 多样化画面效果 .....	189
11.2.3 黄金分割法则 .....	190
11.2.4 黄金分割演变法则 .....	191
11.3 主体与陪体 .....	194
● 主体,还是主体	
11.3.1 主体 .....	194





11.3.2 陪体 .....	195
11.3.3 主陪体的关系 .....	195

## 11.4 画幅的选择 .....

● 画幅不同，画面中景物呈现的范围和效果也不同	
11.4.1 横画幅展现横向范围 .....	196
11.4.2 竖画幅突出主体纵向延伸感 .....	197
11.4.3 方画幅表现主体稳定感 .....	198
11.4.4 宽画幅增强画面宽广性 .....	199
11.4.5 超宽画幅展现宽阔视野 .....	199

## 11.5 拍摄视角 .....

● 在三维空间中为你的相机找到位置	
11.5.1 平视突出主体真实感 .....	200
11.5.2 仰视表现近大远小透视感 .....	201
11.5.3 俯视展现主体或画面全貌 .....	202
11.5.4 航拍展现大地之美 .....	203

## 11.6 摄影构图基本形式 .....

● 基本构图法可以保证画面美观和谐	
11.6.1 单点式构图突出画面主体 .....	204
11.6.2 对称式构图平衡画面 .....	205
11.6.3 棋盘式构图展现多个元素 .....	206
11.6.4 水平线构图突出画面稳定感 .....	207
11.6.5 垂直线构图展现画面韵律感 .....	208
11.6.6 对角线构图制造方向感 .....	209
11.6.7 汇聚线构图引导观者视线 .....	210
11.6.8 曲线构图突出主体弯曲样式 .....	211
11.6.9 L形构图突出画面稳定感 .....	212
11.6.10 十字形构图带给画面均衡感 .....	213
11.6.11 X形构图使画面有种交错效果 .....	214
11.6.12 框架构图引导视觉中心 .....	215
11.6.13 三角形构图展示主体构造 .....	215
11.6.14 圆形构图表达画面主旨 .....	216

## Chapter

# 12 用好光线和色彩



## 12.1 光的基本因素 .....

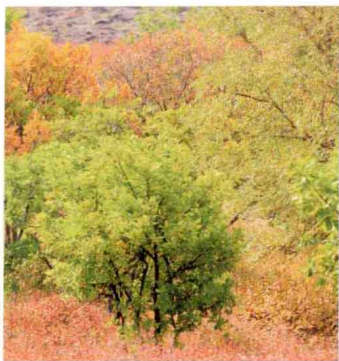
● 光的基本因素决定摄影作品的基调	
12.1.1 光度 .....	218
12.1.2 光比 .....	219
12.1.3 光色 .....	220
12.1.4 光位 .....	221
12.1.5 光质 .....	222

## 12.2 光线的种类 .....

● 不同种类的光线特点各异	
12.2.1 自然光 .....	223
12.2.2 人造光 .....	225

## 12.3 光线的方向 .....

● 光的照射方向不同，拍摄效果大不同	
12.3.1 顺光表现画面细节 .....	226
12.3.2 侧光突出被摄体的轮廓线条 .....	227
12.3.3 逆光制造剪影画面 .....	228
12.3.4 顶光为画面增加阴影 .....	229



12.4 认识色彩 .....	230
● 学会借助颜色营造画面氛围	
12.4.1 色彩的分类 .....	230
12.4.2 色彩的三要素 .....	232
12.4.3 色彩对画面的影响 .....	234
12.4.4 光线对色彩作用 .....	237
12.5 色彩的运用 .....	238
● 运用色彩，以带给人不同的心理感受	
12.5.1 色彩的魅力 .....	238
12.5.2 色块的组合应用 .....	239
12.5.3 利用色彩抓住视线 .....	240

## PART 04 实拍技法篇

### Chapter

# 13 风光实拍技巧



13.1 选择合适的器材 .....	242
● 初学者最好选用适用范围广的镜头	
13.1.1 选择合适的镜头 .....	242
13.1.2 使用三脚架稳定相机 .....	243



13.2 拍摄自然风光的常用法则 .....	244
● 光圈、焦点、前景与背景的选择等很重要	
13.2.1 小光圈可拍摄出较大的景深 .....	244
13.2.2 寻找合适的对焦点 .....	244
13.2.3 寻找合适的景物作为背景与前景 .....	245
13.2.4 天空的表现力 .....	245
13.2.5 小技巧使照片与众不同 .....	246
13.2.6 地平线保持水平 .....	247
13.2.7 风光摄影光线的选择 .....	248

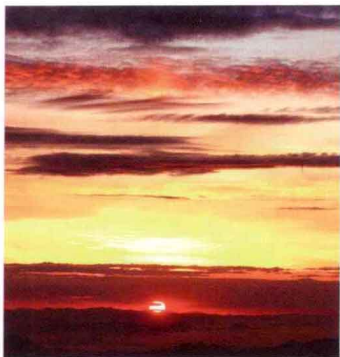


13.3 山景 .....	249
● 画幅、拍摄角度、光位等影响山岳在画面中的表现	
13.3.1 横画幅表现连绵的山脉 .....	249
13.3.2 竖画幅拍摄挺拔的山峰 .....	250
13.3.3 仰拍突出山峰的高险 .....	251
13.3.4 俯拍突出山峦之间的距离感 .....	251
13.3.5 山间环绕的云雾景色 .....	252



13.4 水景 .....	253
● 平静、汹涌、如丝般的……展现不同的水景之美	
13.4.1 拍摄美丽的湖泊 .....	253
13.4.2 拍摄别样的大海 .....	254
13.4.3 拍摄丝织的水流 .....	255
13.4.4 拍摄水面光影对比 .....	256
13.5 日出日落 .....	257
● 抓住时刻变幻的光线展现不同的画面效果	
13.5.1 日出日落时的正确对焦 .....	257
13.5.2 剪影效果的表现 .....	258
13.5.3 日出日落时的云雾 .....	259
13.6 树林 .....	260
● 用心发现，拍出不一样的树林	





13.6.1 展现不同季节的森林景色·····	260
13.6.2 抓住森林的重点·····	262
13.6.3 拍摄茂盛的树木·····	263
13.6.4 树叶的形态与纹理·····	264
13.6.5 森林中的小品·····	265

### 13.7 雨雪云雾·····267

#### ● 雨雪云雾天也能拍出好照片

13.7.1 雨天的美丽景象·····	267
13.7.2 拍摄洁白的雪景·····	268
13.7.3 控制曝光表现雪的质感·····	269
13.7.4 拍摄迷人的云海·····	270
13.7.5 拍摄朦胧的雾景·····	271

### 13.8 夜景·····272

#### ● 夜景的魅力在于光线

13.8.1 拍摄夜景的准备工作·····	272
13.8.2 拍摄夜景的常用技巧·····	273
13.8.3 拍摄五彩缤纷的烟花·····	274
13.8.4 拍摄各种样式的街灯·····	275
13.8.5 拍摄水面的灯光倒影·····	276

## Chapter

# 14 人像实拍技巧



### 14.1 人像拍摄基本要领····· 278

#### ● 首先要拍出令人过目不忘的面孔

14.1.1 深浅景深表现不同的人像感觉·····	278
14.1.2 人像要正确测光对焦·····	279
14.1.3 改变视角拍摄·····	280
14.1.4 表现人物眼神神态·····	282
14.1.5 道具为人像增添活力·····	284

### 14.2 人像景别····· 285

#### ● 景别是人像摄影画面空间的表现形式不同的景别可表现出不同的画面效果

14.2.1 特写刻画人物的局部美·····	285
14.2.2 半身人像表现人物神态·····	286
14.2.3 七分身人像展现人物肢体动作·····	287
14.2.4 全身人像展现人物身姿·····	288

### 14.3 人像美姿要领····· 289

#### ● 展现人物的肢体动作与面部表情是重中之重

14.3.1 避免直立正对镜头·····	289
14.3.2 使身体形成美丽的曲线·····	290
14.3.3 手部的姿态·····	291
14.3.4 脚的姿态·····	292
14.3.5 拍摄坐姿人像·····	293
14.3.6 拍摄站姿人像·····	294
14.3.7 拍摄蹲姿人像·····	295
14.3.8 拍摄躺姿人像·····	296

### 14.4 拍摄儿童····· 297

#### ● 用好道具令拍摄更轻松

14.4.1 儿童照背景与道具的选择·····	297
14.4.2 特写手法表现儿童·····	298
14.4.3 改变拍摄距离和角度拍摄儿童·····	299



14.4.4 室内拍摄儿童避免使用闪光灯 ..... 300  
 14.4.5 尽可能用自然光拍摄儿童 ..... 301

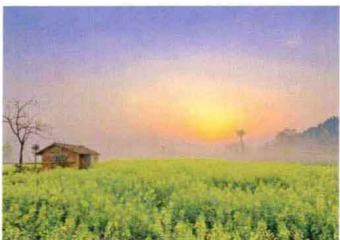
**14.5 拍摄不同风格的人像 ..... 302**

● 环境中的人与人像照片风格

14.5.1 阶梯人像 ..... 302  
 14.5.2 田园草地人像 ..... 303  
 14.5.3 车模人像 ..... 304  
 14.5.4 废墟人像写真 ..... 305  
 14.5.5 艺术写真 ..... 306  
 14.5.6 浪漫婚纱与温馨情侣照 ..... 308

Chapter

# 15 花卉实拍技巧



**15.1 拍摄花卉时的镜头选择 ..... 310**

● 最适合展示花卉的是长焦镜头或微距镜头

15.1.1 长焦镜头拍摄花卉 ..... 310  
 15.1.2 微距镜头拍摄花卉 ..... 311

**15.2 拍摄花卉时的构图 ..... 312**

● 花卉摄影构图要点：疏密相间，虚实适度，主次分明

15.2.1 合理构图凸显花卉的美感 ..... 312  
 15.2.2 花田的表现手法 ..... 314

**15.3 拍摄花卉时的用光 ..... 315**

● 采用侧逆光最能表现出花卉的透明感

15.3.1 散射光下的花卉效果 ..... 315  
 15.3.2 逆光时的花卉表现 ..... 316

**15.4 拍摄花卉的小技巧 ..... 317**

● 简单几招轻松拍出完美花卉照片

15.4.1 利用昆虫点缀花卉画面 ..... 317  
 15.4.2 柔焦镜柔化花卉 ..... 317  
 15.4.3 善用虚实对比表现花卉 ..... 318

Chapter

# 16 美食静物实拍技巧



**16.1 美食 ..... 320**

● 要表现美食的质感和色彩重点在于布光

16.1.1 逆光、侧逆光突出食物的质感 ..... 320  
 16.1.2 美味佳肴的摆放样式 ..... 321

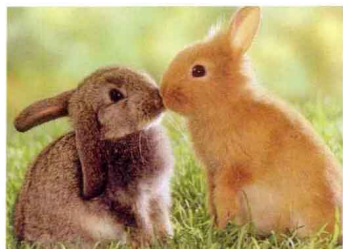
**16.2 静物 ..... 322**

● 构思加工具是静物拍摄的关键

16.2.1 拍摄静物需要注意什么 ..... 322  
 16.2.2 商品类静物的虚实表现力 ..... 323  
 16.2.3 表现静物的色彩 ..... 323  
 16.2.4 表现温馨的装饰物 ..... 324  
 16.2.5 拍摄静物时的组合搭配 ..... 324



# 17 动物实拍技巧



17.1 拍摄动物的基本常识 .....	326
● 最适合拍摄动物的是长焦镜头	
17.1.1 了解动物的习性 .....	326
17.1.2 避免拍摄时惊吓到动物 .....	327
17.2 拍摄宠物 .....	328
● 选择能衬托宠物毛色的背景	
17.2.1 选择宠物喜欢的地方 .....	328
17.2.2 表现宠物的神情 .....	329
17.2.3 利用连拍功能记录宠物的动作 .....	329
17.3 拍摄鸟类 .....	330
● 长焦镜头和高速快门是关键	
17.3.1 拍摄飞翔中的鸟 .....	330
17.3.2 选择合适的背景 .....	331
17.4 拍摄野生动物 .....	332
● 在保证安全的情况下捕捉最真实的画面	
17.4.1 突出野生动物的生活环境 .....	332
17.4.2 捕捉动人的画面 .....	332

# 18 其他题材实拍技巧



18.1 建筑摄影 .....	334
● 采用恰当的构图方式处理建筑的比例关系	
18.1.1 建筑物的前景与背景 .....	334
18.1.2 建筑中的几何图案 .....	335
18.1.3 采用不同的光线拍摄建筑物 .....	335
18.1.4 夜晚表现建筑物 .....	336
18.2 纪实摄影 .....	337
● 寻找令人感动的瞬间	
18.2.1 纪实摄影的拍摄手法 .....	337
18.2.2 使用浅景深表现街景与人物 .....	338
18.2.3 抓住生活中的有趣场景 .....	338
18.3 舞台摄影 .....	339
● 捕捉变化多样的灯光和演员动作	
18.3.1 舞台摄影中镜头的选择 .....	339
18.3.2 突出舞台人物的表现力 .....	340
18.3.3 舞台摄影的曝光与白平衡控制 .....	340
18.4 体育摄影 .....	341
● 捕捉体育运动中扣人心弦的瞬间形态	
18.4.1 体育摄影器材分析 .....	341
18.4.2 体育摄影中的快门应用 .....	341
18.4.3 定点拍摄体育比赛 .....	342
18.4.4 横向追随拍摄体育比赛 .....	342

# 19 数码照片的管理

## 19.1 数码照片管理基本操作 ..... 344

- 使用计算机对照片进行保存、管理和分类整理
- 19.1.1 将数码照片保存到电脑 ..... 344
- 19.1.2 将数码照片刻录到光盘 ..... 345
- 19.1.3 管理数码照片 ..... 346
- 19.1.4 浏览照片 ..... 347

## 19.2 数码照片的应用 ..... 348

- 将照片制作成电脑桌面背景和屏幕保护程序

19.2.1 将数码照片设置成桌面背景 ..... 348

19.2.2 制作屏幕保护程序 ..... 348

## 19.3 数码照片的输出 ..... 349

- 冲印照片时，原图的大小和质量很重要

19.3.1 在专业数码店冲印 ..... 349

19.3.2 在家中冲印 ..... 350

19.3.3 方便快捷的网上冲印 ..... 350

19.3.4 网络共享 ..... 350



# 20 Nikon Capture NX2软件详解

## 20.1 认识Nikon Capture NX2 ..... 352

- Capture NX2可以进行彩色控制、选区控制和D-Lighting等增强功能
- 20.1.1 Nikon Capture NX2软件简介 ..... 352
- 20.1.2 Nikon Capture NX2的工作界面 ..... 352

## 20.2 Capture NX2照片调整实例 ..... 354

- 利用Capture NX2对RAW格式图像进行后期调整
- 20.2.1 将RAW格式转换为JPEG格式 ..... 354
- 20.2.2 调整照片为夕阳暖色调效果 ..... 355
- 20.2.3 为暗淡的照片调色 ..... 356
- 20.2.4 为照片增强光线效果 ..... 356



# 21 后期处理使照片更出众

## 21.1 Photoshop图像处理软件 ..... 358

- 对图像进行裁剪、调色与创意处理
- 21.1.1 裁切画面使构图更完美 ..... 358
- 21.1.2 纠正照片的歪斜效果 ..... 359
- 21.1.3 修正曝光过度的照片 ..... 360
- 21.1.4 为树荫添加光影 ..... 361
- 21.1.5 调出粉嫩肤色人像 ..... 362
- 21.1.6 简单几步为草原调色 ..... 363
- 21.1.7 调出古老的古镇色调 ..... 364

21.1.8 制作照片晾晒效果 ..... 365

## 21.2 光影魔术手 ..... 366

- 增强照片的光影效果、改变色调、制作挂历、添加相框等
- 21.2.1 制作梦幻光影效果 ..... 366
- 21.2.2 为傍晚的天空增加晚霞效果 ..... 367
- 21.2.3 制作挂历 ..... 367
- 21.2.4 制作宝宝照片相框 ..... 368
- 21.2.5 为照片添加LOMO效果 ..... 368



# THE PHOTOGRAPHY BIBLE FOR NIKON 尼康摄影宝典

黑瞳 | 编著



中国青年出版社  
CHINA YOUTH PRESS



中青社

试读结束 需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)