



[玩转你的尼康D800]
让你的照片焕然一新]

尼康

D800 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

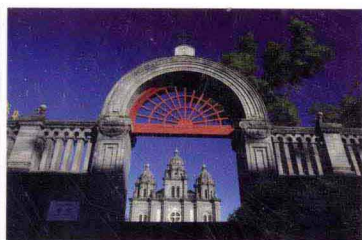
- 详解基本的摄影入门知识与拍摄技巧
- 尼康D800外观操控与专家级设置指南
- 镜头与附件在场景实拍中的运用
- 使用后期处理技术美化你的照片

实拍攻略——山峰、云海、湖泊、溪流、瀑布、林木、四季、人像、海上落日、花卉、运动、建筑……

张炜 编著



清华大学出版社





尼康

D800

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。主要内容包括：尼康D800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，最后还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D800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D800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D800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
ISBN 978-7-302-32818-6

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(2013)第136209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8月第1版

印 次：2013年8月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：59.00元

产品编号：049564-01

前言 Preface

尼康D800是尼康公司于2008年发布的一款FX画幅的数码单反相机。其画质干净、锐利，而又兼备数码单反超强的操控性能，是摄影发烧友、职业摄影师不可多得的拍摄利器。仅通过自我探索、上网搜索相关资料等方法，要想熟练掌握这款功能强大、参数丰富的数码单反相机，显然是比较有难度的。因此，较为可取的方法，无疑仍是阅读本书详细、全面的讲解。

本书内容

- ◆ 对尼康D800说明书中描述不够详细的相机外观进行了有效补充和细化，让读者加深对这款相机操控性能的认识。
- ◆ 对尼康D800所有的菜单设置进行了专家级分析和讲解。
- ◆ 结合尼康D800相机操控，详细讲解了对焦、光圈、快门、ISO感光度、测光与曝光、白平衡等基本摄影知识。
- ◆ 为了能让摄影者拍摄出更出色的摄影作品，本书对构图、光影、色彩等摄影美学知识进行了概括性总结和讲解。
- ◆ 尼康D800常搭载的EF镜头及配件揭秘。
- ◆ 风光、人像等题材的实拍经验总结。

本书特色

- ◆ 内容非常全面——全部菜单的专家级设定；摄影知识、摄影美学的概括性总结；镜头基础知识详细讲解；实拍经验传授。
- ◆ 摄影知识体系循序渐进，适合摄影新手学习。
- ◆ 通书结合尼康D800相机讲解，针对性更强。

随着数码相机的普及，拥有DSLR数码单反相机的人越来越多，当您踏入摄影殿堂时，掌控器材运用、学习摄影技巧是拍出好照片的前提，诸如人像、风光、夜景、晨昏、生态、建筑等题材的拍摄练习能够让你快速提升摄影技能，快速成长为摄影达人，这正是本书的目标。

本书由张炜编著，同时王叶、孙志永、李书梅、剑朝怡、王明丽、李晓慧、樊文婧、邱文君等也参与了编写工作，并提供了大量精美的摄影作品，在此一并表示感谢。鉴于编者水平有限，书中难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2013年3月

目录 Contents

第1章 尼康D800之进化与功能详解

- 1.1 D800外观和手感——D800优化后的机身结构设计 2



- 1.2 D800测光及曝光性能——搭载新一代EXPEED 3处理器系统 3
- 1.3 D800的对焦性能——更快、更准的对焦系统 4
- 1.4 D800的画质表现——媲美中画幅的高像素、高画质 4
- 1.5 D800的感光性能——实用的感光度范围 6
- 1.6 D800的连拍性能——高像素下的实用连拍 7



- 1.7 D800与D800E 10
- 1.8 D800机身功能详解 11
- 机身正面功能详解 11
- 机身背面功能详解 12
- 机身底面功能详解 12
- 机身顶面功能详解 13
- 机身左侧面功能详解 13
- 机身右侧面功能详解 13
- 控制面板功能详解 14
- 取景器功能详解 14

第2章 尼康D800相机100%专家级设定及应用

- 2.1 播放菜单——管理和查看拍摄后的照片 ... 18



- 删除 18
- 播放文件夹 18
- 隐藏图像 18
- 播放显示选项 19
- 图像查看 19
- 删除之后 19
- 旋转至竖直方向 19
- 幻灯播放 20
- DPOF 打印指令 20

2.2 拍摄菜单 ——拍摄前对相机进行的设定... 20

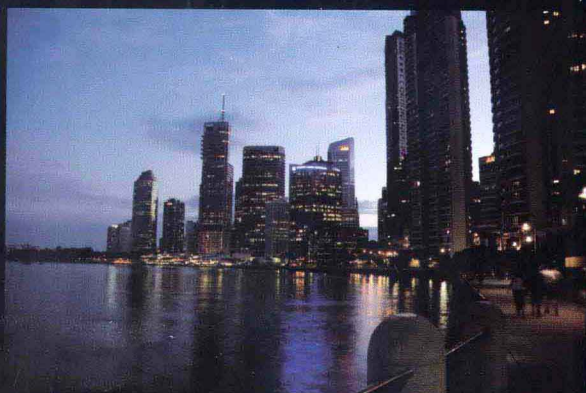


图像区域.....	20
JPEG 压缩.....	21
NEF (RAW) 记录.....	21
白平衡.....	21
设定优化校准.....	22
管理优化校准.....	26
色空间.....	26
动态 D-Lighting.....	27
暗角控制.....	27
长时间曝光降噪.....	28
高 ISO 降噪.....	28
ISO 感光度设定.....	28
多重曝光.....	29
间隔拍摄.....	29

2.3 自定义设定菜单 ——微调相机设定30

2.4 设定菜单 ——让相机状态更适合自己..... 40

格式化存储卡.....	40
显示屏亮度.....	40
清洁图像传感器.....	41
向上锁定反光板以便清洁.....	41



图像除尘参照图.....	41
HDMI.....	42
闪烁消减.....	43
时区和日期.....	43
语言 (Language).....	43
自动旋转图像.....	43
电池信息.....	44
图像注释.....	44
版权信息.....	45
保存 / 载入设定.....	45
GPS.....	45
虚拟水平.....	45
非 CPU 镜头数据.....	46
AF 微调.....	46
固件版本.....	46

第 3 章 尼康 D800 与摄影技术的完美结合

3.1 掌握尼康 D800 的对焦功能..... 50



自动对焦与手动对焦.....	50
尼康 D800 相机自动对焦的两种方式.....	52
尼康 D800 相机 AF 区域模式的设定及使用技巧.....	53
实战：实拍中对焦位置的选择.....	56

3.2 掌握光圈的功能..... 60

认识并理解光圈.....	60
认识景深.....	61
光圈的作用.....	62
影响景深的因素.....	62
实战：利用小光圈拍摄大场景的风光画面.....	63
实战：利用大光圈拍摄优美的人像.....	64



3.3 掌握快门的功能	65
认识并理解快门	65
快门的功能	65
实战：利用高速快门拍摄 运动景物瞬间的清晰画面	66
认识 B 快门	67
实战：利用慢速快门表现运动物体的轨迹	67
3.4 掌握ISO感光度知识	68
ISO 感光度概念详解	68
ISO 感光度与照片画质	68
实战：利用尼康 D800 的 B 快门 拍摄优美的夜景	68
实战：利用尼康 D800 的高感手持 相机拍摄弱光画面	70
实战：利用尼康 D800 的低感 拍摄丝织般的水流	71
3.5 掌握测光与曝光	72
认识曝光与曝光补偿	72
掌握测光原理	73
什么是“白加黑减”	74
尼康 D800 相机的 3 种测光方式	74



实战：利用尼康 D800 的包围曝光 拍摄出完美照片	77
3.6 掌握白平衡的原理	78
认识色温与白平衡	78
色温与相机白平衡的关系	78
实战：手动调节色温值拍摄 与众不同的画面	80
实战：手动预设白平衡准确还原场景色彩	81

第 4 章 选择合理的曝光模式才能拍出好照片

4.1 快速、简便的 P（程序自动）拍摄模式	84
4.2 控制画面景深的 A（光圈优先）拍摄模式	85



4.3 掌控动静的 S（快门优先）拍摄模式	86
4.4 具有创作性的 M（手动）拍摄模式	88
4.5 释放模式	90

第 5 章 尼康 D800 适配镜头与附件选用

5.1 镜头基础知识	94
焦距与视角的关系	94
镜头的解像力	94
尼康 NIKKOR 镜头名称解读	95
5.2 定焦与变焦镜头	96
定焦镜头	96



变焦镜头 97

5.3 广角镜头、标准镜头与长焦镜头 98

广角镜头的特点及使用 98

标准镜头的特点及使用 99

长焦镜头的特点及使用 100

5.4 近摄环与倍增镜 101

近摄环的特点及使用 101

倍增镜的特点及使用 103

5.5 尼康D800适配镜头 104

新手镜头之一:

AF-S DX NIKKOR 16-85mm
f/3.5-5.6G ED VR 104

新手镜头之二: AF-S NIKKOR 50mm
f/1.4G 105

高性价比镜头之一: AF-S DX 17-55mm
f/2.8G IF-ED 106

高性价比镜头之二:
AF-S NIKKOR 24-120mm f/4G ED VR ... 107

高性价比镜头之三:
AF Zoom-NIKKOR 80-200mm f/2.8D ED 108

大三元镜头之一:

AF-S NIKKOR 14-24mm f/2.8G ED 109

大三元镜头之二: AF-S NIKKOR
24-70mm f/2.8G 110

大三元镜头之三:

AF-S NIKKOR 70-200mm f/2.8G ED VR II 111

特殊用途的专业镜头之一:

AF-S NIKKOR 85mm f/1.4G 112

特殊用途的专业镜头之二:

AF-S VR105mm f/2.8G IF-ED 113

特殊用途的专业镜头之三:

AF-S 400mm f/2.8G ED VR 114

5.6 三脚架的使用技法及选购 115

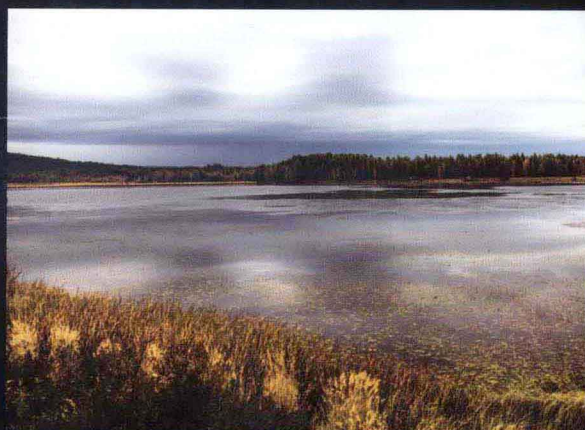
5.7 快门线的使用技法及选购 117

5.9 滤镜的使用方法 118

UV 滤镜的使用方法 118

偏振镜的使用方法 118

渐变滤镜的使用方法 119



5.10 存储卡 120

5.11 遮光罩 120

5.12 灰卡、白卡和黑卡 121



第6章 摄影知识——摄影理念及应用技巧

6.1 摄影理论基础 126

影调层次是什么 126

几何透视与影调透视 126

透视与镜头的关系 128

6.2 构图知识 129



认识各种构图元素	129
照片不好看的原因	131
黄金构图及其应用	134
其他的构图形式	137
照片要有对比	142
构图是一种减法	145
构图是一种加法	147
6.3 光影知识	148
光线属性与画面的关系	148
光线的方向性	151
6.4 学一点色彩让照片更好看	156
不同色彩照片的画面情感	156

第7章 利用尼康D800拍摄优美的风光

7.1 拍摄风光前对尼康D800相机进行特殊设定	166
7.2 尼康D800在拍摄风光时的优势	167
高像素带来的高画质画面	167
宽广的 ISO 感光度范围	168



使亮部与暗部细节更出众的动态
D-Lighting 功能

7.2 拍摄一般风光题材的规律和技巧	170
小光圈或广角拍摄有较大的景深	170
使用附件获得更美的效果	170
寻找合适的对焦点	171
寻找合适的前景与背景	172
天空的表现力	173
运用线条的力量	173
小技巧让照片生动起来	174
利用天气让画面与众不同	176
7.3 拍摄山景题材的技巧	176
拍摄山景时通常的构图形式	176
利用线条增加山景题材画面的空间感	177
利用斜射光勾勒出山体的轮廓	178



长焦镜头下远处的山峰令人震撼	179
山间云海是最具表现力的题材	179
山水相依的画面最具柔情	181
7.4 拍摄水景题材的技巧	181
拍摄梦幻般的溪流	181
表现瀑布奔腾而下的气势	182
拍摄宛如镜面的湖泊	183
拍摄海洋时的构图形式	183
拍摄海浪的磅礴气势	184
慢速快门表现大海的柔情	185
海上落日表现出大气、生动的感觉	186
7.5 拍摄林木题材的技巧	187
拍摄秋季森林的美景	187
表现树叶的纹理	187

拍摄树叶透光的奇妙景色	188
利用枝叶色彩来表现秋天的韵味	189
7.6 拍摄四季景色时要抓住要点	189
春季最能表现出生机与活力	189
夏季浓郁的画面要注意层次调节	191
秋季最容易拍摄出完美的风光画面	192
冬季拍摄雪景的技巧	193



平拍人像	208
仰拍人像	209
俯拍人像	209

8.6 人像摄影的光影魅力	210
顺光人像	210
斜射光人像	211
逆光人像	212

8.7 为人物补光	212
利用闪光灯为人物补光	212
利用反光板为人物背光面补光	214
在场景中寻找一切可以补光的手段	214

8.8 拍摄人像的金科玉律	215
利用简洁或虚化的背景使人物突出	215
将对焦点放在眼睛上让人物变得有活力	216
不要切割关节	217
靠近拍摄可以更好	218



第8章 尼康D800人像摄影技巧

8.1 尼康D800在拍摄人像时的优势	196
更精确的脸部侦测与对象跟踪	196
3D 彩色矩阵测光 III 实现更精确的曝光	196



实现更均衡效果的 i-TTL 均衡补充闪光	197
使用连拍功能拍摄人像	198

8.2 拍摄一般人像照片的菜单设定	199
8.3 定焦或变焦镜头都能拍摄出优美的人像... ..	200
追求画质就用定焦镜头拍摄	200
使用变焦镜头拍摄人像更加方便	201
8.4 不同焦距镜头下的人像特点	203
利用 50mm 焦距拍摄人像的特点	203
利用 85mm 焦距拍摄人像的特点	204
利用 135mm 焦距拍摄人像的特点	205
利用 200mm 焦距拍摄人像的特点	205
8.5 人像摄影的拍摄角度	206
正面人像	206
侧面人像	207

第9章 Raw格式照片处理与实战

9.1 选择RAW还是JPEG格式拍摄照片	222
9.2 选择Capture NX 2还是 Camera Raw.....	223
9.3 Camera Raw实战	224
Camera Raw 的启动.....	224
Camera Raw 主要功能详解	226
利用 Camera Raw 对照片进行综合处理...	228





Chapter

第



章

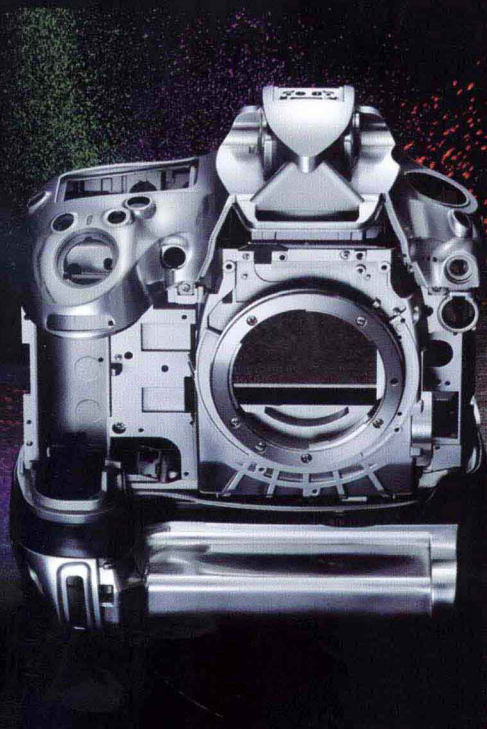
尼康D800之进化与功能详解

D800是尼康于2012年春季发布并上市的全画幅旗舰机型，虽然定位于D700的后续机型，但其强大的功能和出众的画质，成为大部分职业摄影师、摄影爱好者梦寐以求的利器。



坚毅质构，轻携握控。

D800所见不同 迎战极限环境



1.1 D800外观和手感——D800优化后的机身结构设计

从整体造型上看，D800的线条与上一代机型相比，更具有流线性，也更加圆润，机顶灯总体上感觉要低平一些，左右肩线比上一代机型更倾斜。D800在快门按钮附近增加了一个视频按钮，可以通过它来启动视频录制，背面控制面板区的Live-View控制拨杆也提供了照片和视频两个模式，两者在长宽比方面有一定差异。

机身背面的LCD屏仍然是92万像素，与其前代产品相同。但D800的液晶屏色彩更加准确，更加接近于在计算机上看到的画面。



D700正面图



D800正面图



D700



D800



D800顶面图

D800的快门按钮部分斜坡的倾角明显加大，从D700的30°变为35°，握持相机更舒适，手感极佳。手柄内侧加深了刻痕，使用户能够更牢固地握持相机，副控盘下原来的三角形红标识也变得圆滑，以适应整体风格的变化。



在计算机上看到的画面效果，D800在回放图像时，画面效果与此相似。



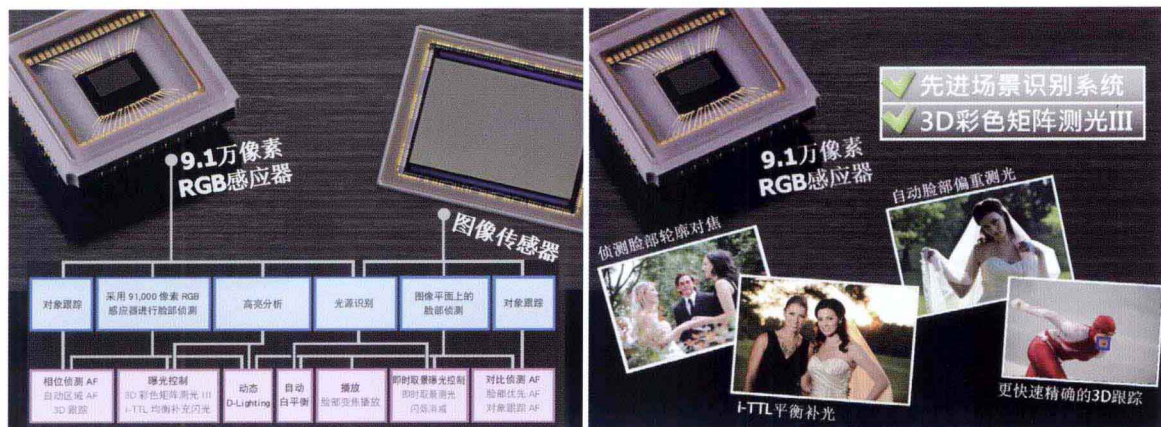
D700快门及手柄



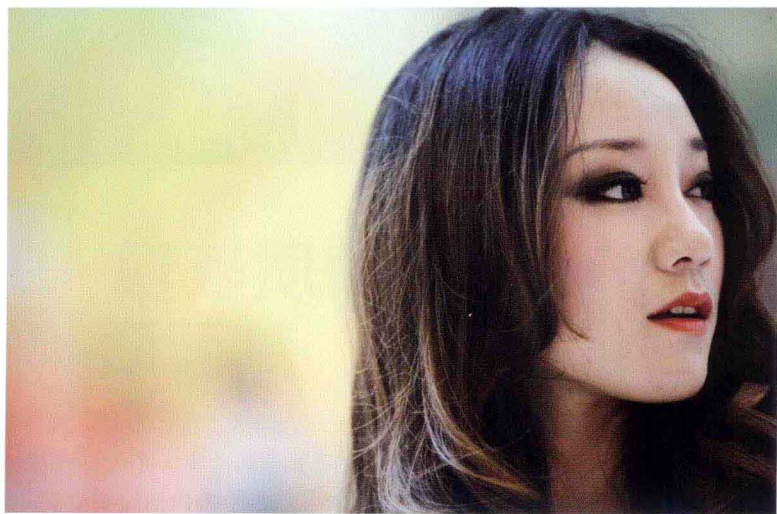
D800快门及手柄

1.2 D800测光及曝光性能——搭载新一代EXPEED 3处理器系统

D800搭载了专门为尼康数码单反相机优化的全新数码图像处理系统EXPEED 3，这为相机能够整体上大幅度提速提供了可能，因为图像处理器的性能决定着相机的综合能力，影响着包括场景信息处理、聚焦速度与精度、曝光准确度、拍摄后的影像存储速度及连续拍摄的速度等。尼康D800具备高级场景识别系统，在场景识别性能上具有革命性的进步，能够极其细致地分析每一场景，为自动对焦、自动曝光、i-TTL闪光控制以及自动白平衡提供更精准的控制。拍摄人像时，D800在画面中侦测到人物脸部信息以后，尼康独创的3D彩色矩阵测光III会根据脸部亮度进行曝光控制，使脸部即使在逆光条件下也可优化曝光。



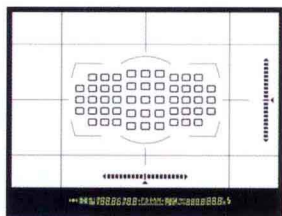
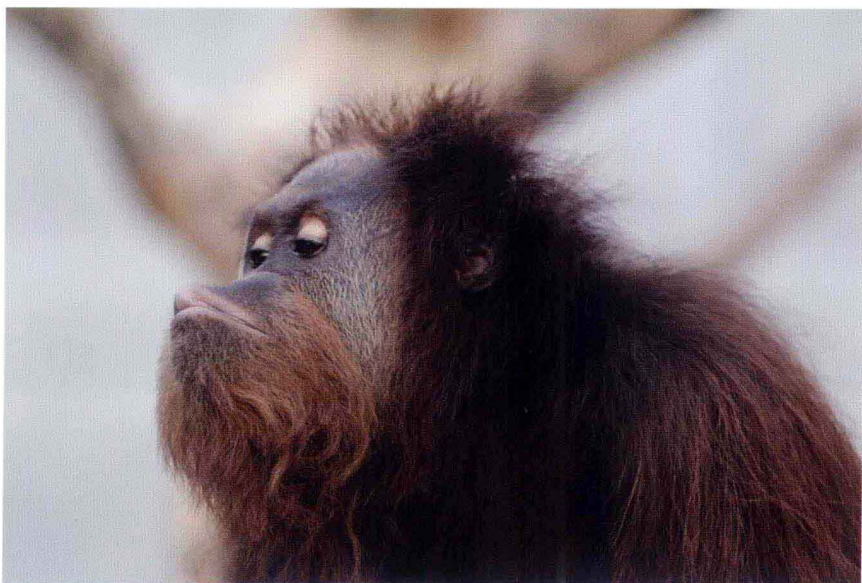
利用3D彩色矩阵测光III方式拍摄人像时，使人物脸部即使在逆光条件下也可优化曝光，获得更出色的效果。



1.3 D800的对焦性能——更快、更准的对焦系统

D800的对焦系统为51区自动对焦系统，其中9区支持F8.0光圈镜头，这一设计与D4相同。同时，D800对焦系统非常灵活，不但具备自动对焦模式和手动对焦模式，还具有9点对焦、21点对焦、51点对焦、3D追焦等实用方式。

其中，9点对焦支持F8.0光圈这是一个非常实用的性能，它能够使拍摄者从容地使用超长焦距镜头，在拍摄动物、风景、体育等远距离被摄对象时实现自动对焦。对于偶尔使用超长焦距的摄影师来说，也方便使用增距镜来延长焦距。增距镜的使用会减少照射到感光元件光线的强度，一支1.4倍的增距镜会使镜头的实际通光量减少一级，一支2倍的增距镜会使通光量减少两级。所以，如果是在光圈为F4的长焦距镜头上加装2倍增距镜，则实际通光量便与F8.0的光圈一致，在这种情况下，取景框中的亮度较低，如果不能实现自动对焦，那么靠肉眼观察进行手动对焦是十分痛苦的。而D800有9个对焦点支持F8.0光圈的对焦，大幅度提升了对焦的成功率。

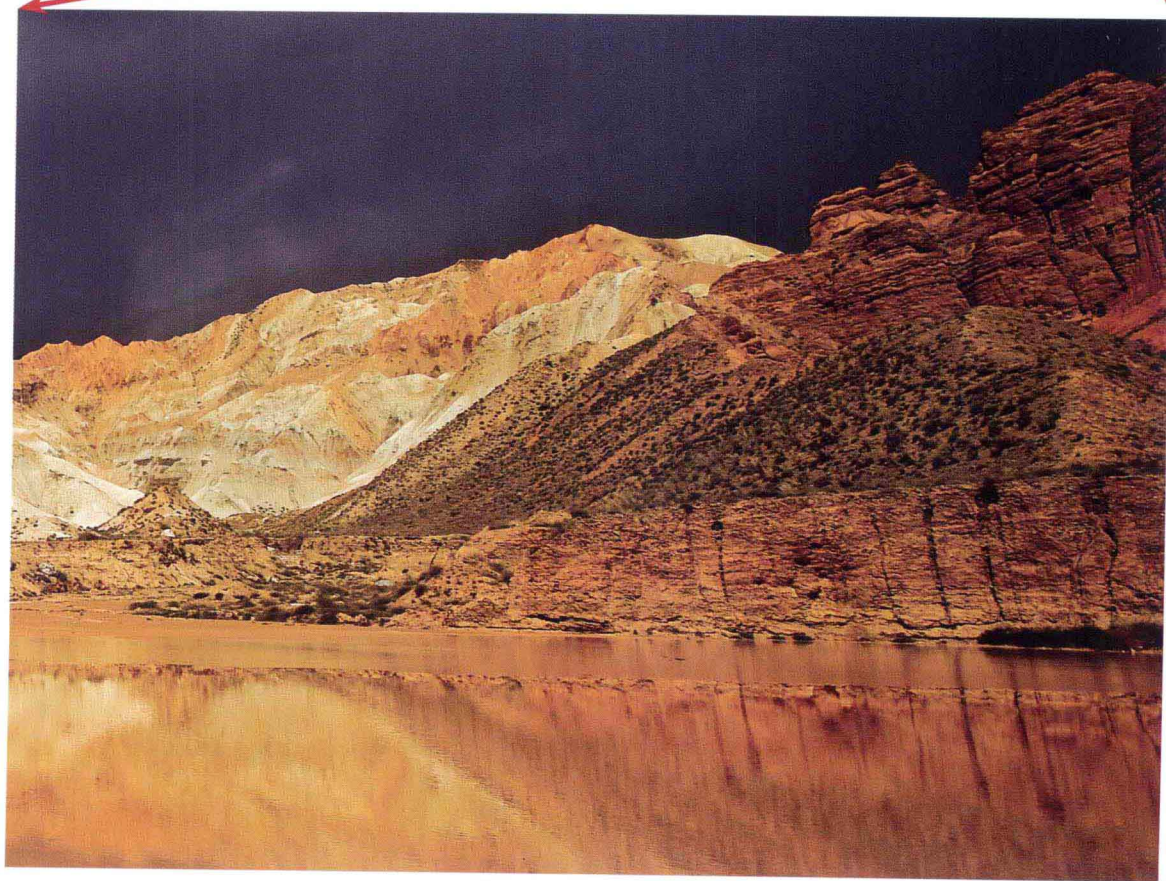
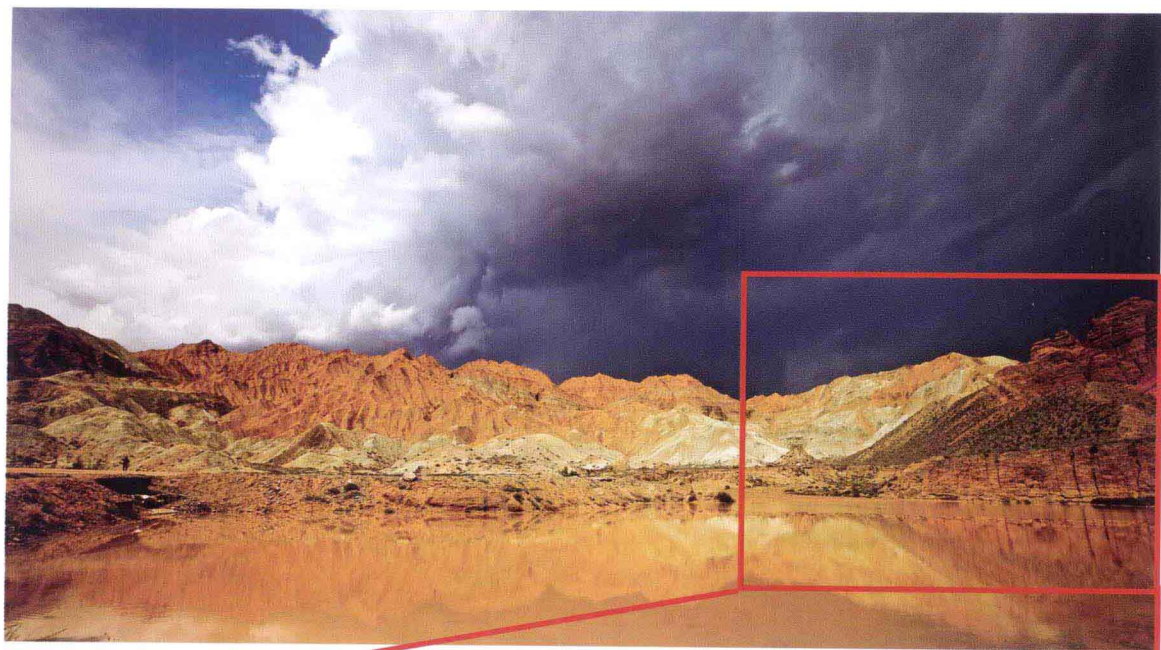


D800的51点对焦点

D800有9个对焦点支持F8.0光圈的对焦，大幅提高了对焦的成功率，这在光线不佳时使用望远镜头拍摄十分有效。

1.4 D800的画质表现——媲美中画幅的高像素、高画质

对于摄影师来说，画面的清晰度是一个极其重要的指标。摄影审美之中，除去图片的内容外，其呈现的视觉效果如何，也直接影响着观者的审美感受。图像处理器的提升为高画质提供了可能，D800搭载了前所未有的FX格式3630万像素CMOS传感器，相较于当前千万像素级别的数码单反相机，是一次飞跃，其画质已经具备与中画幅数码相机竞争的实力，考虑到其灵活的操控性以及庞大的镜头群，加上高度自动化的闪光灯系统以及相对轻巧的机身，D800的出现不但拓展了数码单反相机的巨大空间，从长远来看，是否已经看到中画幅相机终结者模糊的身影呢？



D800具备超高的像素和数据处理能力，其画质细腻出众，直逼中画幅相机的画质。使用三脚架辅助拍摄时，画质更佳。

1.5 D800的感光性能——实用的感光度范围

D800感光度设定范围为ISO 100~ISO 6400，还可支持下至相当于ISO 50 (Lo1)，上至ISO 25600 (Hi2) 的扩展范围，极大地提升了摄影师在暗光条件下拍摄的成功率，同时也保证了低光照环境下的影像画质。这一功能的扩展，对于记录现场的环境气氛，尤其是低光照景物的神秘感是一个极大的技术支持，也让摄影师可以更大程度地减少对三脚架的依赖，更灵活机动地运用技术，实现其创作目的。

例如，在拂晓前天光微明或在黄昏时分等低光照环境下，一般都会选择使用三脚架拍摄，但是如果画面中有动态对象，三脚架和低感光度的设置虽然能够保证画面的清晰度和画质，却难以凝固住动态对象的清晰影像，而高感光度与优质画质的兼得，使这个问题有了圆满的解决方案。



感光度：ISO200



感光度：ISO400



感光度：ISO800



感光度：ISO1600



感光度：ISO3200



感光度：ISO6400



感光度：ISO12800



感光度：ISO25600



利用ISO 3200手持拍摄的画面效果非常细腻、出色。