

★ 学摄影，  
一本就够！ ★

# Nikon D750

## 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



### 21小时超长多媒体教学光盘



摄影  
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 D750

## 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，详细讲解了如何使用Nikon D750相机拍出好照片。其中以较大的篇幅讲解了Nikon D750相机的使用方法与技巧，并在讲解时融入了作者多年的拍摄经验，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。

此外，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，并展示了包括风光、植物、人像、儿童、建筑、夜景、宠物与鸟类的拍摄技法与思路。

### 图书在版编目（CIP）数据

Nikon D750 完全摄影指南 / 雷剑编著. — 北京：中国电力出版社，2016.10  
ISBN 978-7-5123-9547-3

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（2016）第161046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

\*

2016年10月第一版 2016年10月北京第一次印刷

889毫米×1194毫米 16开本 16印张 471千字

印数 0001—2500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，并且要能够熟练地使用这些工具。

虽然，孔子的名言至今已经有2000多年，但从目前看来，仍然是一条放之四海皆准的至理，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，而且还得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的启示。

本书的目的正是帮助各位摄影爱好者更深入全面地认识、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，就算是掌握相机了，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不查资料的情况下，正确回答以下10个问题中的8个：

- 1.如何直接拍摄出单色照片？
- 2.如何让竖向持机拍摄的照片在浏览时自动旋转90°？
- 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.如何利用声音提示对焦是否成功？
- 7.如何客观判读照片的曝光情况？
- 8.什么是图像区域，用来做什么的？
- 9.如何更好地利用曝光补偿进行拍摄？
- 10.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，就能够轻松地正确回答这些问题。除讲解关于Nikon D750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、快门释放模式、构图美学知识、光影美学知识、色彩美学知识，使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11~18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，才能够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，参与本书编写相关工作的还有刘丽娟、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、周小彦、苑丽丽、左福、范玉婵、刘志伟、邓冰峰、詹曼雪、黄正等。

作者

2016年5月

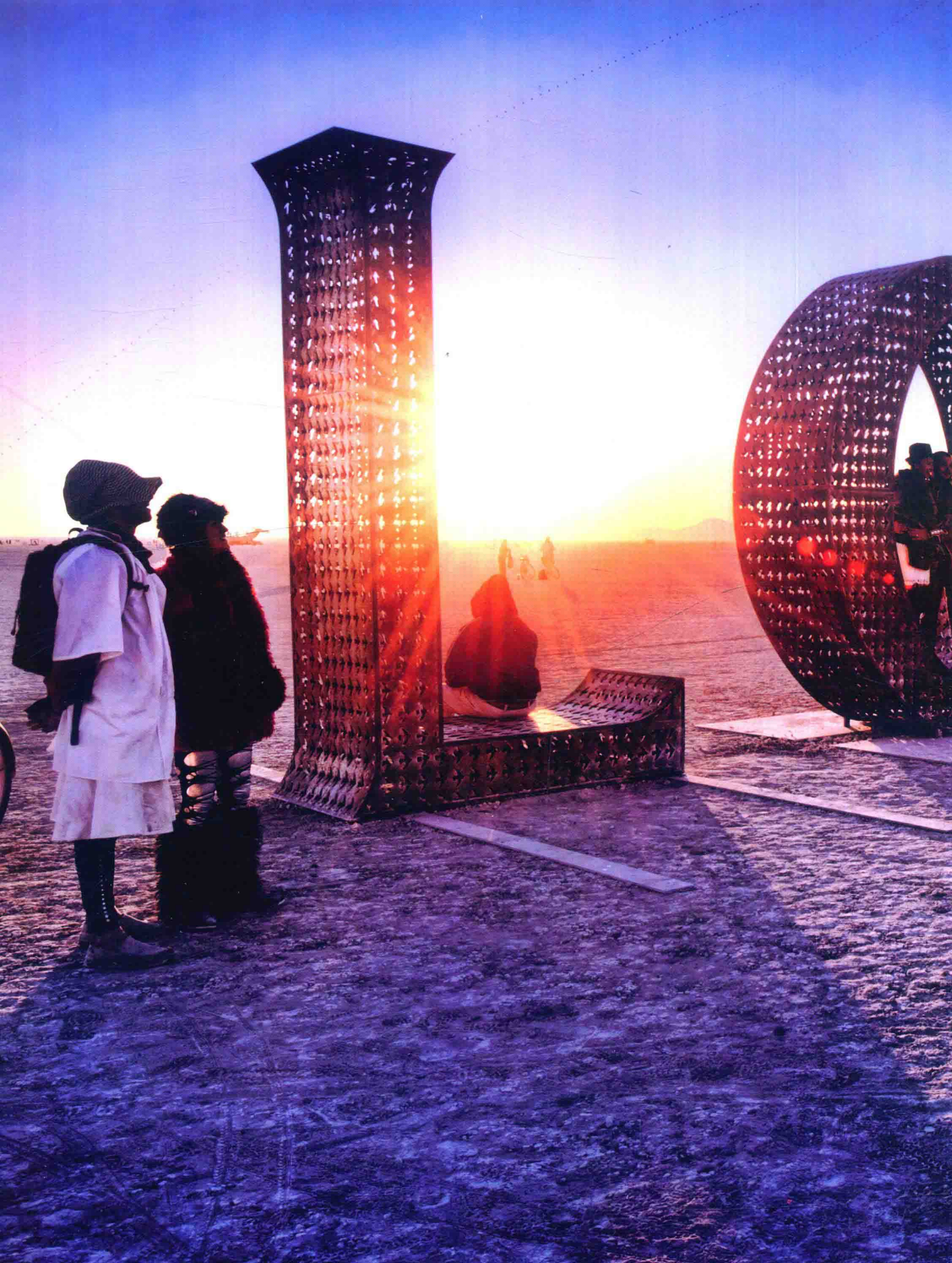






















# 目录

## 前言

## 第1章 Nikon D750的全局结构及基本操作方法

Nikon D750 相机正面结构.....	2
Nikon D750 相机顶部结构.....	3
Nikon D750 相机背面结构.....	4
Nikon D750 相机侧面结构.....	6
Nikon D750 相机底部结构.....	6
Nikon D750 相机控制面板.....	7
Nikon D750 相机光学取景器.....	8
Nikon D750 相机显示屏参数.....	9
掌握相机的基本使用方法.....	10
Nikon D750 显示屏的基本使用方法.....	10
Nikon D750 菜单的基本设置方法.....	11
Nikon D750 控制面板（肩屏）的基本使用方法.....	12
调整取景器对焦清晰度.....	12
菜单结构图.....	13

## 第2章 播放与拍摄菜单重要功能详解

播放菜单.....	15
删除.....	15
播放显示选项.....	16
旋转至竖直方向.....	17
播放文件夹.....	18
删除之后.....	18
图像查看.....	18
拍摄菜单.....	19
图像品质.....	19
图像尺寸.....	21
JPEG压缩.....	22
设置第二插槽的功能.....	22
NEF (RAW) 记录.....	23
影像区域.....	24
暗角控制.....	25
自动失真控制.....	25
动态D-Lighting.....	26
白平衡.....	27

设定优化校准.....	31
管理优化校准.....	34
HDR（高动态范围）.....	35
多重曝光.....	36
间隔拍摄.....	38

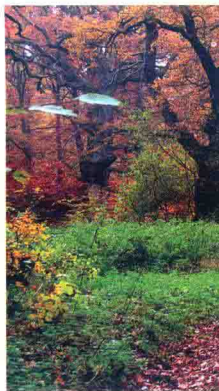
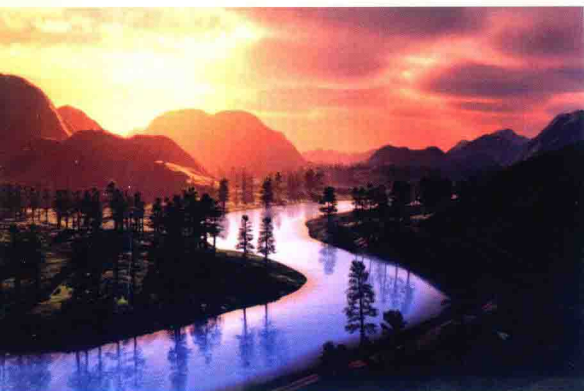
## 第3章 自定义设定与设定菜单重要功能详解

自定义设定菜单.....	40
c: 计时/AE锁定.....	40
d: 拍摄/显示.....	41
e: 包围/闪光.....	42
f: 控制.....	43
设定菜单.....	44
格式化存储卡.....	44
显示屏亮度.....	44
电池信息.....	45
自动旋转图像.....	45
虚拟水平.....	45

## 第4章 获得正确曝光

全自动拍摄模式.....	47
全自动曝光模式  .....	47
全自动（闪光灯关闭）曝光模式  .....	47
常用场景模式.....	48
人像模式  .....	48
风景模式  .....	48
儿童照模式  .....	49
运动模式  .....	49
近摄模式  .....	49
夜间人像模式  .....	50
海滩/雪景模式  .....	50
夜景模式  .....	50
黄昏/黎明模式  .....	50
宴会/室内模式  .....	50
日落模式  .....	50
花模式  .....	51
烛光模式  .....	51
秋色模式  .....	51
食物模式  .....	51





宠物像模式	51
特殊效果模式	52
夜视	52
彩色素描	53
可选颜色	53
高色调	53
模型效果	53
剪影	53
低色调	53
灵活使用曝光模式	54
程序自动模式 (P)	54
快门优先模式 (S)	55
光圈优先模式 (A)	56
全手动模式 (M)	57
B门曝光模式	58
长时间曝光降噪	59
快门速度	60
快门速度的基本概念	60
快门速度与画面亮度	60
快门速度与画面动感	61
光圈	62
光圈的基本概念	62
光圈与画面亮度	62
光圈与画面景深	63
快门速度与光圈的关系	63
感光度	64
感光度基本概念	64
感光度与画面亮度	64
感光度与噪点	65
通过拍摄技法解决高感拍摄时噪点多的问题	66
利用“高ISO降噪”功能去除噪点	67
自动感光度	68
曝光补偿	69

曝光补偿的基本概念	69
曝光补偿对画面亮度的影响	69
曝光补偿的实现原理	69
判断曝光补偿方向	70
拍摄雪景时增加曝光补偿	70
拍摄暗调场景时降低曝光补偿	70
使用简易曝光补偿功能快速调整曝光补偿值	71
曝光/闪光补偿步长值	71
自动包围曝光	72
自动包围曝光的功用	72
用自动包围曝光素材合成高动态HDR照片	73
测光模式	74
3D彩色矩阵测光III模式	74
中央重点测光模式	75
点测光模式	76
亮部重点测光模式	76
微调优化曝光	77
一键切换测光模式的技巧	78
利用直方图判断曝光是否正确	79

## 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	82
单次伺服自动对焦模式 (AF-S)	82
设置AF-S模式下快门优先释放方式	82
拍摄运动对象应该选择的对焦模式	83
连续伺服自动对焦模式 (AF-C)	83
设置锁定跟踪对焦	83
设置AF-C模式下快门优先释放方式	84
利用蜂鸣音提示对焦成功	84
自动伺服自动对焦模式 (AF-A)	85
选择自动对焦区域模式	86
自动对焦区域模式	86
深入理解动态区域AF	87





控制对焦点工作状态.....	88
手选对焦点.....	88
设置对焦点循环方式.....	89
设置对焦点数量.....	89
拍摄难以自动对焦的对象.....	90
针对不同题材选择不同快门释放模式.....	91
单拍模式 (S).....	91
连拍模式 (CL, CH) 及其参数控制.....	92
安静快门释放 (Q, Qc).....	93
自拍模式 (☺) 及其参数控制.....	93
反光板弹起模式 (MUP).....	95

## 第6章 即时取景与视频拍摄

即时取景拍摄功能的用途.....	97
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置.....	97
即时取景显示拍摄相关信息.....	97
设置即时取景状态下的自动对焦模式.....	98
选择即时取景状态下的AF区域模式.....	98
调整显示屏亮度.....	98
视频短片的拍摄流程与注意事项.....	99
视频短片菜单重要功能详解.....	100
帧尺寸/帧频.....	100
动画品质.....	100
目标位置.....	100
麦克风.....	101
浏览动画.....	101

## 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.....	103
构图目的之一——赋予画面形式美感.....	103
构图目的之二——营造画面的兴趣中心.....	103
构图得当的照片通常有对比与节奏.....	104
对比.....	104

节奏.....	104
不同画幅的妙用.....	105
横画幅.....	105
竖画幅.....	105
方画幅.....	106
宽画幅.....	106
认识各个构图要素.....	107
主体.....	107
陪体.....	108
环境.....	108
掌握构图元素.....	109
用点营造画面的视觉中心.....	109
利用线条赋予画面形式美感.....	110
找到景物最美的一面.....	110
3种常见水平拍摄视角.....	111
正面.....	111
侧面及斜侧面.....	112
背面.....	112
利用高低视角的变化进行构图.....	113
平视拍摄要注意的问题.....	113
俯视拍摄要注意的问题.....	114
仰视拍摄要注意的问题.....	115
开放式及封闭式构图.....	116
常用构图法则.....	117
黄金分割法构图.....	117
水平线构图.....	119
垂直线构图.....	120
斜线及对角线构图.....	121
辐射式构图.....	121
L形构图.....	122
对称式构图.....	122
S形构图.....	123
三角形构图.....	124



散点式构图.....	125
框架式构图.....	126
构图的终极技巧——法无定法.....	127

## 第8章 成为摄影高手必修美学之光影

光线与色温.....	129
直射光与散射光.....	130
直射光.....	130
散射光.....	131
不同时间段自然光的特点.....	132
晨光与夕阳光线.....	132
上午与下午的光线.....	133
中午的光线.....	133
夜晚的光线.....	134
找到最完美的光线方向.....	135
顺光的特点及拍摄时的注意事项.....	136
侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	137
前侧光的特点及拍摄时的注意事项.....	137
逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	138
侧逆光的特点及拍摄时的注意事项.....	138
利用光线塑造不同的画面影调.....	139
高调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	139
低调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	140
中间调画面的特点及拍摄时的注意事项.....	140

## 第9章 光影运用技巧

用光线表现细腻、柔软、温婉的感觉.....	142
用光线表现出坚硬、明快、光洁的感觉.....	143
用光线表现气氛.....	144
用光线表现物体的立体感.....	145
用光线表现物体的质感.....	146
首选光线——前侧光.....	146
次选光线——侧光.....	146

用局域光表现光影斑驳的效果.....	147
局域光的几种类型.....	147
局域光拍摄手法.....	148

## 第10章 成为摄影高手必修美学之色彩

光线与色彩.....	150
曝光量与色彩.....	150
确立画面色彩的基调.....	151
运用对比色.....	152
运用相邻色使画面协调有序.....	152
画面色彩对画面感情性的影响.....	153
画面色彩对画面轻重进退的影响.....	154

## 第11章 风光摄影

风光摄影的器材运用技巧.....	156
稳定为先.....	156
偏振镜在风光摄影中的使用.....	157
用中灰渐变镜降低明暗反差.....	158
用摇黑卡的技巧拍摄大光比场景.....	159
不同焦距镜头在风光摄影中的空间感比较.....	160
广角镜头.....	160
中焦镜头.....	161
长焦镜头.....	161
风光摄影中逆光运用技巧.....	162
妥善处理亮暗光比，明确表现重点.....	162
选择理想的时间.....	163
关注画面的几个造型.....	163
使用较暗的背景.....	163
防止镜头眩光.....	164
拍摄水面.....	165
表现画面的纵深感.....	165
表现水面的宽阔感.....	166
表现夕阳时分波光粼粼的金色水面.....	166





表现蜿蜒流转的河流.....	167
清澈见底的水面.....	167
飞溅的水花.....	168
拍出丝绸水流效果.....	168
表现瀑布或海水的磅礴气势.....	169
拍摄漂亮的倒影.....	169
拍摄日出日落.....	170
获得准确的曝光.....	170
兼顾天空与地面景物的细节.....	171
利用长焦镜头将把太阳拍得更大.....	171
用小光圈拍摄太阳的光芒.....	172
破空而出的霞光.....	172
拍摄山川.....	173
用独脚架便于拍摄与行走.....	173
表现或稳重大气或险峻嶙峋的山体.....	173
用山体间的V字形表现陡峭的山脉.....	174
用云雾渲染画面的意境.....	175
塑造立体感.....	176
在逆光、侧逆光下拍出有漂亮轮廓线的山脉.....	176

## 第12章 植物摄影

拍摄花卉.....	178
拍摄大片的花丛.....	178
拍摄花卉特写.....	178
红花需以绿叶配.....	179
用超浅景深突出花朵.....	180
用亮或暗的背景突出花朵.....	181
逆光突出花朵的纹理.....	182
仰拍更显出独特的视觉感受.....	182
拍摄树木.....	183
用逆光拍摄树木独特的轮廓线条美.....	183
以放射式构图拍摄穿透树林的阳光.....	184
表现树叶的半透明感.....	184

拍摄铺满落叶的林间小路.....	185
表现火红的枫叶.....	185

## 第13章 人像摄影

人像摄影的对焦技巧.....	187
拍出背景虚化人像照片的4个技巧.....	188
增大光圈.....	188
增加焦距.....	188
减少与人之间的距离.....	188
增大人与背景的距离.....	188
表现修长的身材拍摄技巧.....	189
运用斜线构图形式.....	189
用仰视角度拍摄.....	189
人像摄影中的景别运用技巧.....	190
用特写景别表现精致的局部.....	190
半身人像突出特点.....	191
用全景人像拍好环境人像.....	192
依据景别将人像安排在三分线上.....	193
必须掌握的人像摄影补光技巧.....	194
用反光板进行补光.....	194
利用闪光灯跳闪技巧进行补光.....	195
利用慢速同步拍摄出漂亮的夜景人像.....	196
用压光技巧拍出色彩浓郁的环境人像.....	197
侧逆光表现身体形态.....	197
利用点测光模式表现细腻的皮肤.....	198
塑造眼神光让人像更生动.....	198
第14章 儿童摄影	
使用长焦镜头进行拍摄.....	200
抓住最生动的表情.....	200
使用高速快门及连拍设置.....	201
采用平视的视角拍摄儿童.....	202
禁用闪光灯以保护儿童的眼睛.....	202



用玩具调动孩子的积极性.....	203
食物的诱惑.....	203
值得记录的五大儿童家庭摄影主题.....	204
眼神.....	204
表情.....	204
身形.....	205
与父母的感情.....	206
兄弟姐妹之间的感情.....	206

## 第15章 建筑摄影

表现建筑物的内景.....	208
通过对比表现建筑的宏伟规模.....	208
发现建筑中的韵律.....	209
精彩的局部细节.....	209
合理安排线条使画面有强烈的空间透视感.....	210
表现建筑的轮廓美.....	211
以标新立异的角度进行拍摄.....	212
利用仰视、俯视拍摄纵横交错的立交桥.....	213

## 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.....	215
三脚架.....	215
快门线和遥控器.....	216
遮光罩.....	216
反光板弹起.....	217
使用正确的测光模式.....	218
使用正确的对焦方法.....	218
启用长时间曝光降噪功能.....	219
选择拍摄城市夜景的最佳时间.....	220
利用水面倒影增加气氛.....	220
拍出漂亮的车流光轨.....	221
利用小光圈拍摄出有点点星光的夜景城市.....	221
星轨的拍摄方法.....	222

在照片中定格烟火刹那绽放的美丽.....	224
用放射变焦拍摄手法将夜景建筑拍出科幻感.....	226

## 第17章 宠物与鸟类摄影

宠物摄影.....	228
用高速连拍模式拍摄运动中的宠物.....	228
在弱光下拍摄要提高感光度.....	228
散射光表现宠物的皮毛细节.....	229
逆光表现漂亮的轮廓光.....	229
鸟类摄影.....	230
长焦或超长焦镜头是必备利器.....	230
善用增距镜.....	231
优先保证快门速度.....	232
高速连拍以捕捉精彩瞬间.....	233
中央对焦点更易对焦.....	233

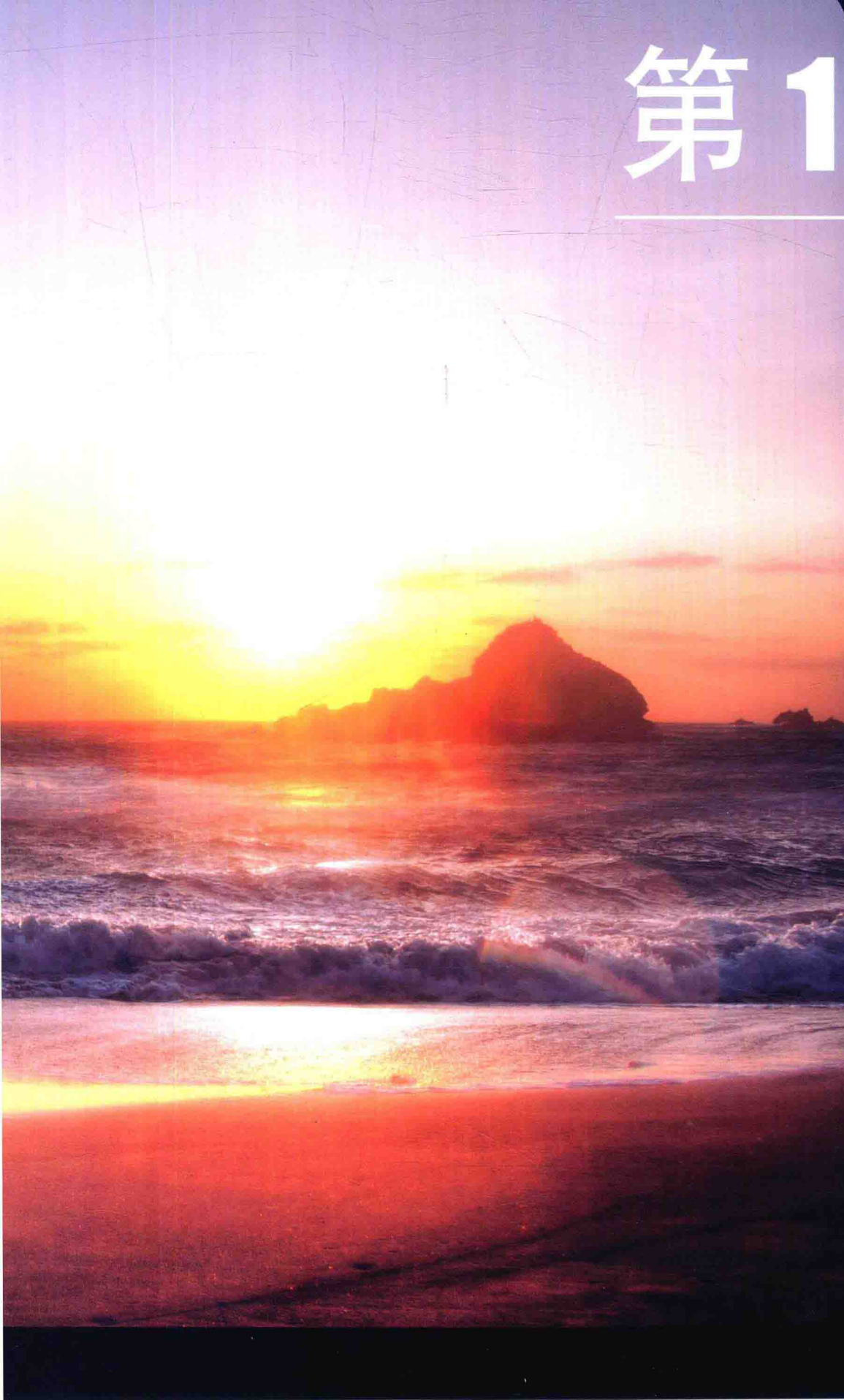
## 第18章 微距摄影

微距设备.....	235
微距镜头.....	235
长焦镜头.....	235
近摄镜与近摄延长管.....	236
环形与双头闪光灯.....	237
柔光罩.....	238
三脚架.....	238
合理控制景深.....	239
对焦控制.....	240
自动对焦的技巧.....	240
手动对焦的技巧.....	240
利用即时取景功能进行精确拍摄.....	241
选择合适的焦平面构图.....	242



# 第1章

「Nikon D750的全局结构及  
基本操作方法」



Nikon D750

相机正面结构

副指令拨盘

通过旋转副指令拨盘可以改变光圈、色温的数值，或用于播放照片等

快门释放按钮

半按快门可以开启相机的自动对焦及测光系统，完全按下时即可完成拍摄。当相机处于省电状态时，轻按快门可以恢复工作状态

AF 辅助照明器/自拍指示灯/防红眼灯

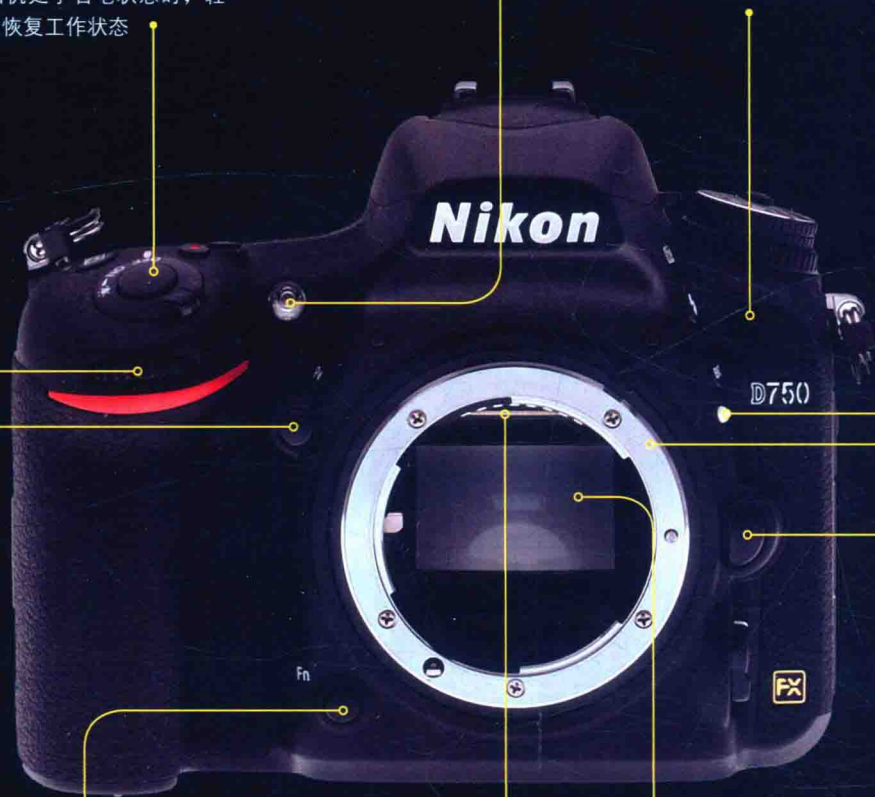
当拍摄场景的光线较暗时，该灯也会亮起，以辅助对焦；当设置自拍模式时，此灯会连续闪光进行提示；使用防红眼闪光模式时，此灯会在主闪光前点亮 1 秒

镜头安装标志

将镜头上的白色标志与机身上的白色标志对齐，旋转镜头即可完成镜头的安装

红外线接收器（前）

用于接收遥控器信号



Fn 功能按钮

此按钮为自定义功能按钮，在“f4 指定 Fn 按钮”菜单中可指定其功能

CPU 接点

通过 CPU 接点，相机可以识别 CPU 镜头（特别是 G 型和 D 型）

镜头释放按钮

用于拆卸镜头，按下此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头从机身上取下来

Pv 按钮

此按钮的默认功能为预览景深，在“f3 指定预览按钮”菜单中可将其变更为其其他功能

反光板

能够将镜头进入的光线反射至取景器内，使摄影师能够通过取景器进行取景、对焦

镜头卡口

尼康数码单反相机采用 AF 卡口，可安装所有此卡口的镜头