

相机使用及拍摄技法完全掌握 



中关村在线
ZOL.com.cn

ZOL数码影像事业部 全力推荐

Nikon D3200

数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



- + 重点剖析官方手册中没讲到或没讲清的内容
- + 详尽讲解菜单设置方法及实拍参数设置技巧
- + 倾心点评适合该相机配套使用的镜头和附件
- + 全面解析人像、风光等常见题材实拍技法



光线摄影



化学工业出版社

「 焦 距：150mm
光 圈：F3.2
快门速度：1/60s
感 光 度：ISO250 」





「 焦 距: 17mm
光 圈: F16
快门速度: 2s
感 光 度: ISO100 」





「焦 距: 28mm

光 圈: F8

快门速度: 1/125s

感 光 度: ISO100」





「 焦 距：100mm
光 圈：F13
快门速度：1/160s
感 光 度：ISO100 」



Nikon D3200

数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专门为Nikon D3200 相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书。以剖析数码摄影核心知识并弥补官方使用手册的不足为原则,将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的相机使用技巧,通过详细的操作图例及精美照片示例具体展现出来,同时,对于广大摄影爱好者使用该相机拍出好照片必备的摄影知识及拍摄技巧进行了详细介绍。主要包括 Nikon D3200 机身结构;播放菜单、拍摄菜单、设定菜单、润饰菜单设置详解;光圈、快门速度、ISO 感光度、曝光模式、对焦模式、测光模式、曝光补偿、曝光锁定等实拍设置技巧;适合该相机使用的数款高素质镜头点评,常用附件的使用方法与选购技巧;使用该相机进行日常摄像的方法及技巧;人像、风光等常见题材的实拍技巧。

全书语言简洁,图文并茂,即使是接触摄影时间不长的读者也可以在本书的指导下迅速掌握相机的操作方法并提高摄影水平,从而拍摄出具有一定艺术水准的照片。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D3200 数码单反摄影完全攻略/FUN 视觉编著.

北京:化学工业出版社,2012.9

ISBN 978-7-122-15203-9

I.N... II.F... III. 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 205182 号

责任编辑:王思慧 孙 炜

装帧设计:王晓宇

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 10 1/2 字数 262 千字 2012 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:49.80 元

版权所有 违者必究

前 言

D3200 是尼康继 D3100 之后又一款定位于入门级摄影爱好者的数码单反相机，刚一发布便以其高达 2400 万的有效像素震惊了整个数码相机行业，因为当前流行的中端相机也只有 1800 万左右的有效像素，即使是 Canon EOS 5D Mark II 也只有 2100 万像素。此外，D3200 还提供了全高清视频拍摄、拍摄模式导引、拍摄场景预设指南、视频动画一键录制等实用功能，相信 D3200 将很快改写入门级数码单反相机的标准，并使更多的摄影爱好者感受到高像素摄影的乐趣。

不得不提的是，很多人对图书中讲解相机功能存在一定的误解，怕与官方附带的使用手册内容重复，花了冤枉钱。但实际上，一旦您体验过相机使用手册中对于拍摄模式、白平衡、对焦模式、测光模式、曝光锁定等功能的讲解，就会发现其中很多概念是比较抽象的——官方使用手册是让用户了解相机的硬件使用及基本功能，而对如何使用相机拍出好照片缺乏深入、细致的讲解。

要想快速掌握并熟练使用 Nikon D3200 数码单反相机拍出好照片，最简单的方法是阅读专门讲解该相机使用方法和拍摄技巧方面的图书，本书正是专门为 Nikon D3200 相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书，具有以下独到之处。

- 以核心知识为主，取代官方使用手册：官方手册中的很多内容，许多摄影爱好者可能一辈子都不会用到，因此，本书选取其中最常用的内容，配合恰当的图示，进行扩展与深入的剖析，让读者尽快掌握并熟练应用这些常用的功能。
- 相机结构及菜单功能讲解全面、细致：本书在介绍 Nikon D3200 相机实用功能、机身结构的基础上，采用图示的方式对拍摄菜单、播放菜单、设定菜单、润饰菜单的功能及设置方法进行了详细的讲解。
- 摄影理论与题材拍摄有机结合：本书不仅讲解了光圈、快门速度、ISO 感光度、曝光模式、对焦模式、测光模式、曝光补偿、曝光锁定等摄影知识及设置方法，还剖析了人像、风光等常见摄影题材的拍摄技巧，让您在学习本书后，不仅能够熟练地使用相机，更懂得如何拍摄，从而最大限度地发挥手中摄影利器的价值，去捕捉每一个值得回味的精彩瞬间。
- 好用与好看并重：本书在讲解相机功能及摄影理论时，选用了大量的实拍照片，这些照片除了能够帮助读者理解和掌握相机功能及摄影理论外，还具有很高的艺术欣赏价值，使本书既好用又好看。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编著的包括雷剑、吴腾飞、雷波、左福、范玉婵、刘志伟、杜林、石军伟、王芬、李芳兰、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、刘小松、陈红艳、徐克沛、吴晴、李洪泽、漠然、李亚洲、佟晓旭、江海艳、董文杰、张来勤、刘星龙、边艳蕊、马俊南、姜玉双、李敏、邵琳琳、卢金凤、李静、肖辉、寿鹏程、管亮、马牧阳、杨冲、张奇、陈志新、孙雅丽、孟祥印、李倪、潘陈锡、姚天亮、车宇霞、陈秋娣、褚倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编 者

2012 年 06 月

Chapter 01 Nikon D3200

机身结构

Nikon D3200 相机正面结构.....	14
Nikon D3200 相机顶部结构.....	15
Nikon D3200 相机背面结构.....	16
Nikon D3200 相机侧面结构.....	17
Nikon D3200 相机底部结构.....	17
Nikon D3200 相机显示屏.....	18
Nikon D3200 相机取景器.....	19

Chapter 02 Nikon D3200

相机菜单设置详解

Nikon D3200 菜单组成.....	22
菜单的使用方法.....	23
播放菜单：管理图像.....	24
删除.....	24
播放文件夹.....	25
播放显示选项.....	25
图像查看.....	26
旋转至竖直方向.....	27
幻灯播放.....	28
拍摄菜单：设定拍摄选项.....	29
重设拍摄菜单.....	29
设定优化校准.....	30
图像品质.....	31
图像尺寸.....	32
白平衡.....	32
ISO感光度设定.....	34
动态D-Lighting.....	35
自动失真控制.....	35
色空间.....	36
降噪.....	37
AF区域模式.....	38
内置AF辅助照明器.....	39
测光.....	39
内置闪光灯闪光控制.....	40
设定菜单：相机设定.....	40
重设设定选项.....	40

格式化存储卡.....	41
显示屏亮度.....	41
信息显示格式.....	42
自动信息显示.....	42
清洁图像传感器.....	43
向上锁定反光板以便清洁.....	44
闪烁消减.....	44
时区和日期.....	45
语言 (Language).....	46
图像注释.....	46
自动旋转图像.....	47
图像除尘参照图.....	47
自动关闭延迟.....	48
自拍.....	49
蜂鸣音.....	50
遥控持续时间.....	50
测距仪.....	50
文件编号次序.....	51
按钮.....	51
空插槽时快门释放锁定.....	52
存储文件夹.....	53
GPS.....	53
润饰菜单：创建润饰后的副本.....	54
D-Lighting.....	54
红眼修正.....	55
裁切.....	55
单色.....	56
滤镜效果.....	57
色彩平衡.....	59
调整尺寸.....	60
图像合成.....	61
NEF (RAW) 处理.....	62
快速润饰.....	63
矫正.....	63
失真控制.....	64
鱼眼.....	64
色彩轮廓.....	64
彩色素描.....	65
透视控制.....	65
模型效果.....	66
可选颜色.....	67
编辑动画.....	68



Chapter 03 Nikon D3200 实拍设置技巧

在显示屏中设置常用参数.....	70
自动拍摄模式.....	70
场景模式.....	71
引导模式.....	74
引导模式简介.....	74
引导模式操作方法.....	75
“拍摄”引导模式.....	75
“查看/删除”引导模式.....	76
“设定”引导模式.....	76
高级曝光模式.....	77
程序自动模式 P	77
快门优先模式 S	78
光圈优先模式 A	79
手动模式 M	80
B门模式.....	81
设置光圈.....	82
设置快门速度.....	83
快门与快门速度的含义.....	83
影响快门速度的3大要素.....	83
依据对象的运动情况设置快门速度.....	84
常见拍摄对象所需快门速度.....	86
安全快门速度.....	86
低速快门拍摄如丝般的水流.....	87
低速快门拍摄流光车影.....	87
高速快门拍摄飞溅的水花与飞鸟.....	88
设置ISO感光度.....	89
选择对焦模式.....	90
单次伺服自动对焦 (AF-S).....	90
连续伺服自动对焦模式 (AF-C).....	91
自动伺服自动对焦 (AF-A).....	91
自动对焦区域模式.....	92
选择对焦点.....	93
使用手动对焦模式.....	93
设置快门释放模式.....	94
选择测光模式.....	95
矩阵测光 	95
中央重点测光 	96
点测光 	96

设置曝光补偿.....	97
曝光补偿的含义.....	97
曝光补偿对曝光的影响.....	97
增加曝光补偿拍摄雪景还原纯白.....	98
降低曝光补偿还原纯黑背景.....	98
对焦锁定.....	99
曝光锁定.....	100
内置闪光灯.....	101
闪光模式.....	101
闪光补偿.....	103
利用即时取景拍摄照片.....	104
了解即时取景状态.....	104
认识即时取景状态的显示屏信息.....	104
即时取景状态下对焦模式的选择.....	105
即时取景状态下自动对焦区域模式的选择.....	105
根据自动对焦区域模式选择对焦点.....	106
即时取景状态下的拍摄操作.....	106
利用即时取景拍摄短片.....	107
短片拍摄基本流程.....	107
设置视频模式.....	107
设置短片参数.....	108
设置HDMI.....	109
短片拍摄注意事项.....	109

Chapter 04 Nikon D3200 配套镜头的选择

标准镜头推荐.....	112
腾龙AF 28-75mm F2.8 SP XR Di LD ASL IF.....	112
中焦镜头推荐——人文&人像摄影.....	113
尼康AF-S 50mm F1.4 G.....	113
尼康AF-S 35mm F1.8 G DX.....	114
广角镜头推荐——风光&建筑摄影.....	115
图丽AF AT-X 11-16mm F2.8 PRO SD AS IF DX... ..	115
腾龙AF 17-50mm F2.8 SP XR Di II LD.....	
Aspherical IF VC (B005).....	116
长焦镜头推荐——动物&体育摄影.....	117
尼康AF-S 70-300mm F4.5-5.6 G IF ED VR.....	117
尼康AF-S 55-200mm F4-5.6 G IF ED DX VR.....	118
微距镜头推荐——微距&人像摄影.....	119
腾龙 AF 90mm F2.8 Di SP Macro.....	119

尼康AF-S DX Micro NIKKOR 40mm F2.8 G	120
高倍率变焦镜头推荐——“一镜走天下” 的选择	121
腾龙AF 18-270mm F3.5-6.3 Di II VC LD Aspherical IF Macro	121

Chapter 05 Nikon D3200

相机配件的 选择与使用

遮光罩	124
存储卡	124
读卡器	124
滤镜	125
滤镜与镜头的口径	125
偏振镜	125
UV镜	125
中灰镜	126
渐变镜	126
快门线	127
脚架	128
脚架的分类	128
云台的分类	128
外置闪光灯	129
闪光指数高	129
角度可调	129
柔光罩	130

Chapter 06 Nikon D3200

实战篇之 人像摄影

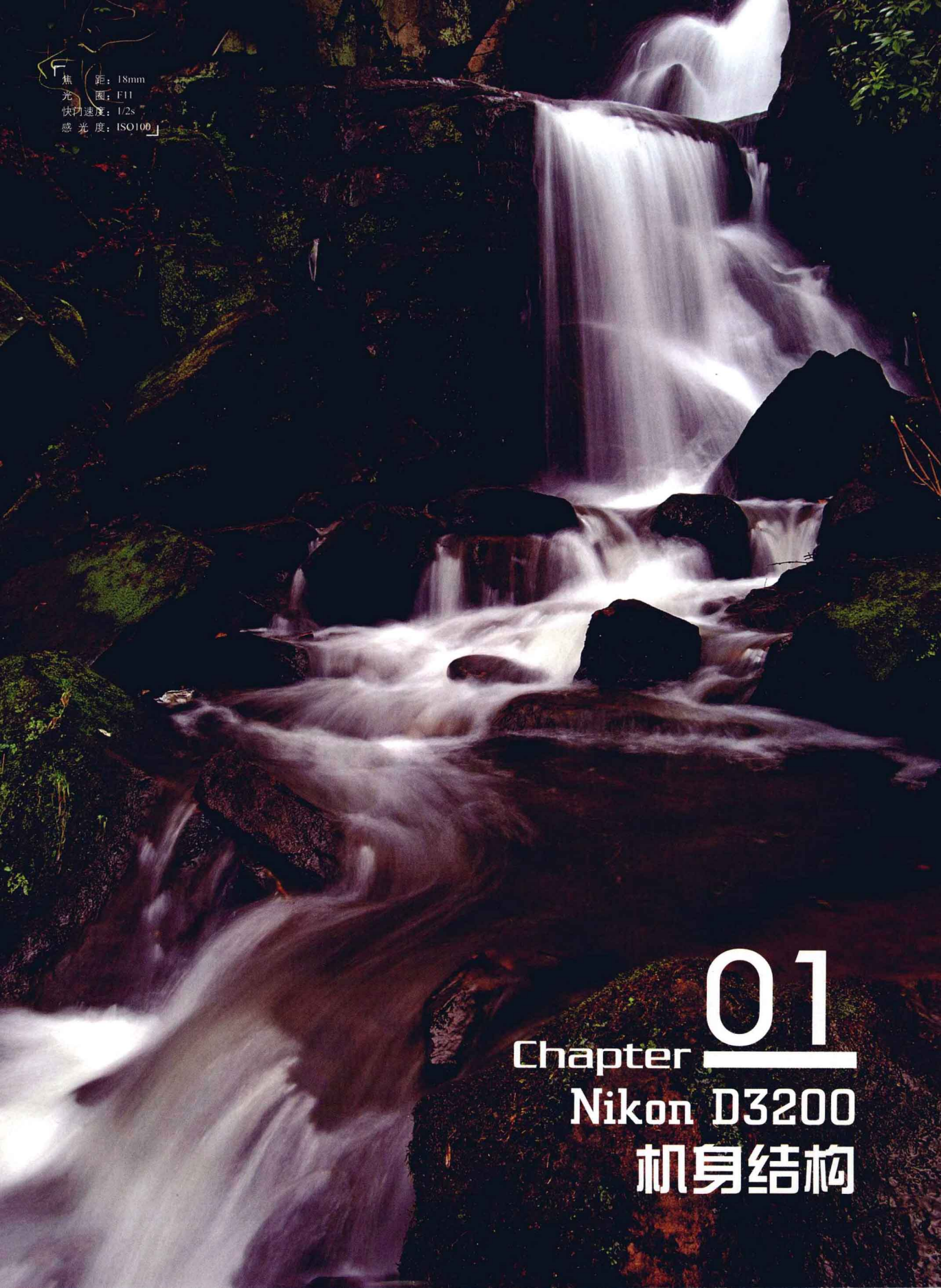
人像摄影常用镜头	132
使用中焦镜头拍摄人像	132
使用广角镜头拍摄人像	133
使用长焦镜头拍摄人像	134
人像摄影曝光控制	135
对皮肤进行测光	135
人像摄影补光很重要	135
增加曝光补偿拍出白皙皮肤	135
大光圈虚化前景或背景突出人物主体	136

眼睛是人像摄影的表现重点	137
人像摄影常用构图方法	138
灵活自然的三分法构图	138
人像摄影常用影调	141
中间调人像	141
高调人像	141
低调人像	142
人像摄影色调	143
温馨柔和的暖色调人像	143
冷色调人像	144
利用对比色突出人像	144
人像摄影拍摄视角	145
平视拍摄人像	145
仰视拍摄人像	145
俯视拍摄人像	146
人像摄影道具的使用	147
利用眼神光拍出有神韵的人像	148

Chapter 07 Nikon D3200

实战篇之 风光摄影

使用广角镜头拍摄风光	150
用较小的光圈拍摄风光	151
获得最大景深的对焦技巧	152
风光摄影的构图技巧	153
风光摄影构图中的减法原则	153
黄金分割法构图的应用	154
避免把主体放在居中位置	155
利用黄金分割确定水平线或地平线	156
色彩对比在风光摄影中的应用	157
风光摄影的最佳拍摄时间	159
用局部光拍摄风光大片	160
常见风光题材的拍摄技法	161
如何拍摄山峦	161
如何拍摄瀑布	162
如何拍摄树木	162
如何拍摄日出、日落	164
如何拍摄冰雪景色	166
如何拍摄湖泊与海洋	167
如何拍摄雾景	168



F 焦 距: 18mm
光 圈: F11
快 门 速 度: 1/2s
感 光 度: ISO100

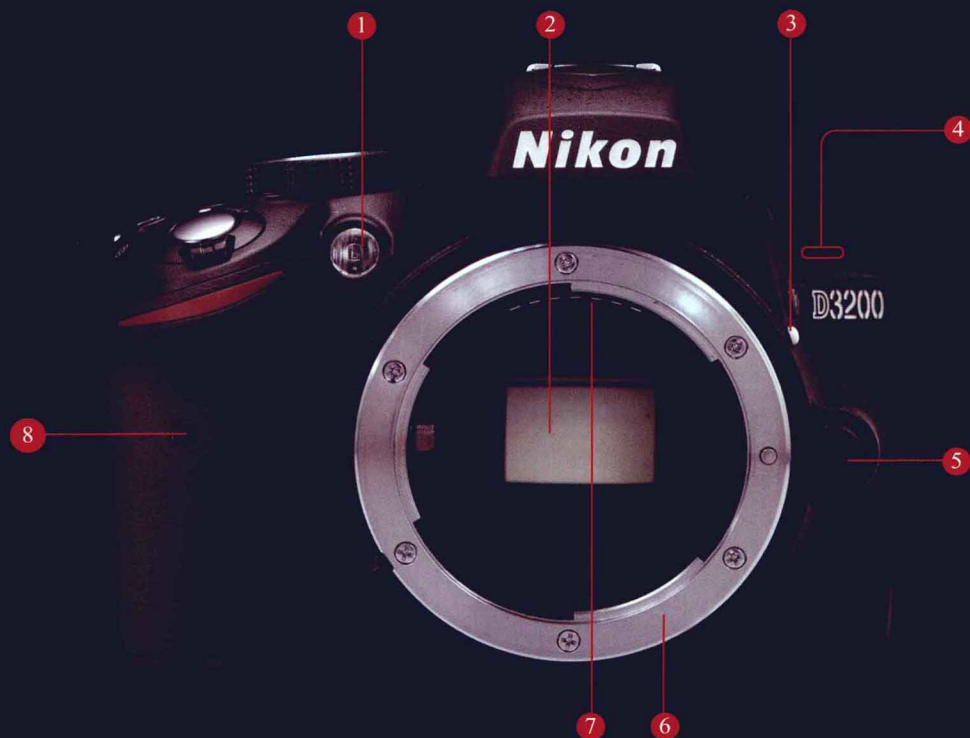
01

Chapter

Nikon D3200 机身结构

Nikon D3200 相机

正面结构



1 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，该灯会亮起，以辅助对焦；使用防红眼闪光模式时，此灯会在主闪光前点亮 1 秒；当设置 2s 或 10s 自拍延时功能时，此灯会连续闪光进行提示

2 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

3 安装标记

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

4 麦克风

在录制视频时，如果把声音录制设置为打开，麦克风会录制单声道音频

5 镜头释放按钮

用于安装或拆卸镜头，按下此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头安装在机身上或者从机身上取下来

6 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

7 CPU 接点

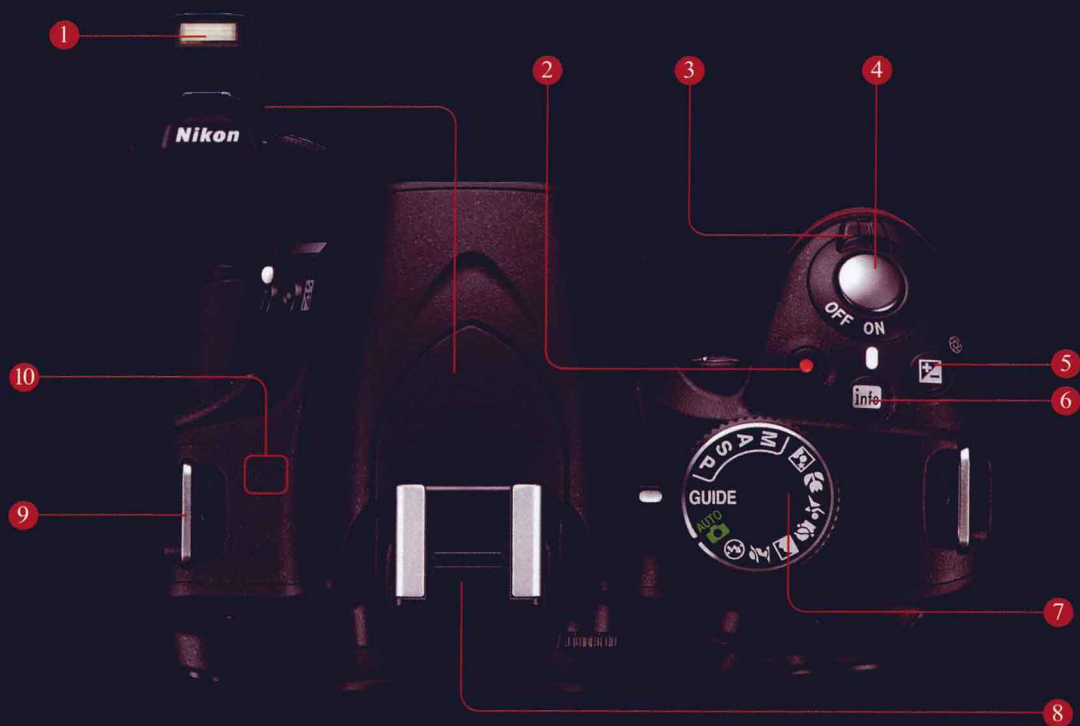
通过 CPU 接点，相机可以识别 CPU 镜头（特别是 G 型和 D 型）

8 红外线接收器（前）

用于接收遥控器信号

Nikon D3200 相机

顶部结构

**1 内置闪光灯**

开启后可为拍摄对象补光

2 动画录制按钮

按下动画录制按钮将开始录制视频，显示屏中会显示录制指示及可用录制时间

3 电源开关

用于控制相机的开启及关闭

4 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

5 曝光补偿/调整光圈/闪光补偿

按下该按钮并旋转指令拨盘可设置曝光补偿，还可以选择光圈大小；按下 $\frac{1}{2}$ 和该按钮的同时旋转指令拨盘可设置闪光补偿

6 信息按钮

按下此按钮时，显示屏中将显示当前的拍摄参数，如光圈、快门速度及感光度等

7 模式拨盘

选择不同的拍摄模式，以拍摄不同的题材

8 配件热靴盖

用于安装外置闪光灯、无线引闪器及 GPS 等设备

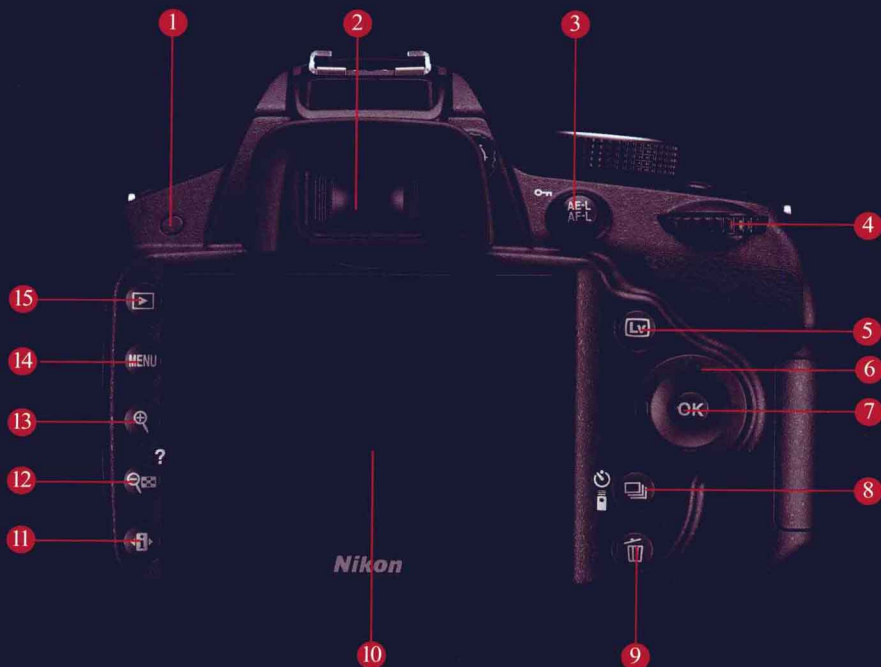
9 照相机背带圈

用于安装相机背带

10 扬声器

用于在播放视频时播放声音

背面结构

**1 红外线接收器（后）**

用于接收遥控信号

2 取景器接目镜

在拍摄时，通过观察取景器目镜中的景物进行取景构图

3 AE-L/AF-L按钮/保护按钮

用于锁定曝光、对焦等，可在设定菜单中改变其设置；在回放照片时，还可以用于保护照片不被删除

4 指令拨盘

用于改变光圈、快门速度数值或播放照片

5 LV按钮/即时取景/动画

按下该按钮，反光板将弹起且镜头视野将出现在相机显示屏中。此时，取景器中将无法看见拍摄对象，在此状态下可以用即时取景状态拍摄照片或录制动画

6 多重选择器

用于选择菜单命令、浏览照片、选择对焦点等操作

7 OK（确定）按钮

用于选择或确定当前的操作。在即时取景状态下，也可用于确认开始/停止录制数码短片

8 释放模式/自拍/遥控器

配合指令拨盘可以设置快门的释放方式，如单拍、自拍及连拍，连上遥控器，可以进行离机拍摄

9 删除按钮

按下该按钮，屏幕中将显示一个确认对话框，再次按下该按钮可删除图像并返回播放状态

10 显示屏

用于显示菜单、即时取景、查看照片、播放动画

11 信息编辑按钮

按下此按钮后，可在显示屏的信息界面直接修改拍摄参数

12 缩略图（缩小播放按钮）/帮助按钮

在查看照片时，按下此按钮可以缩小照片；在选择菜单命令或功能时，按下此按钮可查看相关的帮助提示

13 放大按钮

在查看已拍摄的照片时，可以放大照片以观察其局部

14 菜单按钮

按下此按钮后，可显示相机的菜单

15 播放按钮

按下此按钮时，可切换至查看照片状态