

THE STEP BY STEP SECRETS

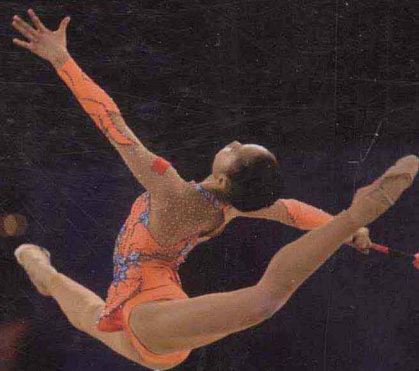
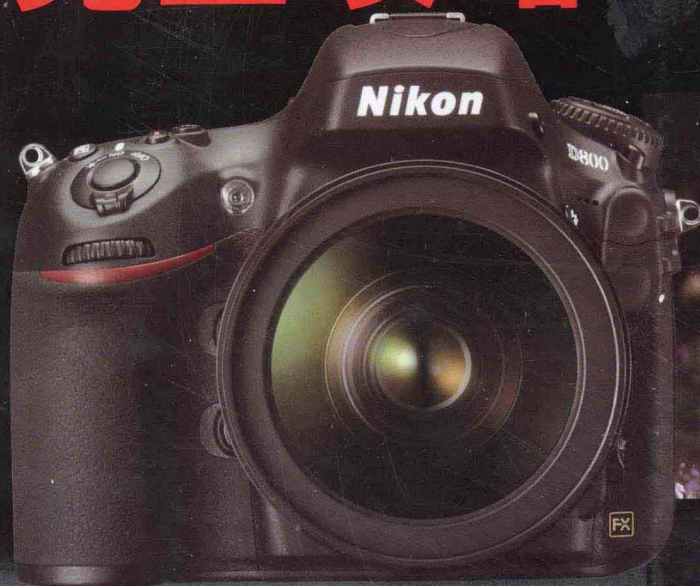
FOR HOW TO MAKE YOUR PHOTOS LOOK BETTER

玩转D800/D800E，一本GO！提升拍摄技能，捕捉美丽照片
至美，所见不同！

1
HZ BOOKS
华章科技

Nikon D800 / D800E

数码单反摄影 完全攻略



王叶 等编著

结合尼康D800/D800E剖析各种单反摄影技术与技巧
相机技术特点全面评析！一书在手，别无所求

尼康D800/D800E 100%专家级设定

镜头选取与品鉴完美结合

构图·光影·色彩——摄影技术全面讲解

风光·人像·其他常见主题摄影实拍技法精粹详解

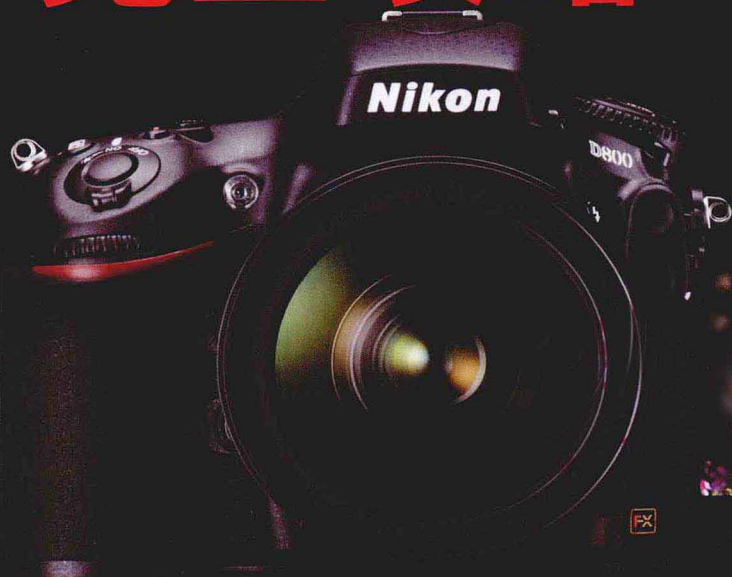
Nikon



机械工业出版社
China Machine Press

Nikon D800 / D800E

数码单反摄影 完全攻略



王叶 等编著

Nikon



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

Nikon D800 / D800E数码单反摄影完全攻略 / 王叶等编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.6

ISBN 978-7-111-42923-4

I. N… II. 王… III. 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131884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

本书主要根据Nikon D800/D800E数码单反相机的功能和特点, 结合这款相机的菜单设置, 对相机的机身功能、基本摄影知识、摄影美学知识、不同题材的实拍、后期处理技巧、视频拍摄等进行了细致而深入的阐述, 力争让读者在阅读本书后, 能够对Nikon D800/D800E有更深刻的认识, 可以充分利用这款相机拍摄出更好的照片。本书适合所有的Nikon D800/D800E用户。

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: 朱秀英

北京画中画印刷有限公司印刷

2013年7月第1版第1次印刷

185mm×260mm · 22.25印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42923-4

定价: 109.00元

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

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线: (010) 88379604

读者信箱: hzsj@hzbook.com

前言

Nikon D800/D800E是尼康公司于2012年发布的一款全新FX格式，数码单反相机。该相机具有超高的3630万有效像素，带来的是更多细节的完美呈现，画质直逼中画幅单反相机所拍照片。兼备数码单反相机超强的操控性能、搭载新型EXPEED3数码图像处理器以及约91000像素的RGB感应器，使之成为摄影发烧友、职业摄影师不可多得的拍摄利器。

本书内容：

1. 对Nikon D800/D800E相机机身上的各个按钮及其功能进行了细致的讲解，能够使读者在第一时间掌握相机的操作与设定。
2. 详细讲解了Nikon D800/D800E对焦、测光与曝光、光圈、快门、ISO感光度以及白平衡、优化校准等基本摄影知识，并且将相机菜单设置融入摄影知识中讲解，两者的结合使读者能够轻松掌握摄影知识。
3. 为了让摄影者拍摄出更出色的摄影作品，本书从新手入门构图法到高手如何利用光影、色彩等元素进行构图进行了概括性总结和讲解，使读者逐步掌握构图的真谛。
4. 揭秘Nikon D800/D800E常搭载的12款Nikkor镜头，并给出了使用建议，6大配件更是将其特性以及选购要点一一列出，使用户不再为镜头和附件的选择困扰。
5. 风光、人像等常见主题摄影为用户带来多项拍摄技巧，使用户在实践中快速提升摄影水平。
6. 后期介绍了一些通用的照片处理技巧，让用户可以轻松地修饰、完善所拍摄的照片。
7. 对于热衷拍摄视频的影友，本书也会一步步教您如何拍摄全高清视频。

本书特色：

- 内容非常全面——如何操作相机；将菜单融入摄影知识中讲解；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；后期处理照片指导。
- 图文并茂——对于书中丰富的照片进行了图文并茂的讲解，还为每张图附上详细的拍摄参数，使读者更加直观、清楚地了解拍摄背后的数据。
- 实用技巧——书中还有一些提示，如“技巧点拨”等，帮助读者更加完整细致地解读实际拍摄需要掌握的技巧。
- 结构合理——摄影知识体系循序渐进，适合初中级水平影友学习。
- 针对性强——通书结合Nikon D800/D800E相机讲解，针对性更强。

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。

除署名作者外，参与本书编写和资料搜集的人员还有郑奎国、姜浩、蒋娇、郇庆横、李江、刘飞、喻、郇庆本、丛霖、陈艳、周连保、苏桂兰、李虹、杨爱东、崔燕、郭怀鹏、赵东升、陈明峰、陈明霞、陈艳华等。

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，并提出宝贵意见。

编者
2013.6



目 录

前言

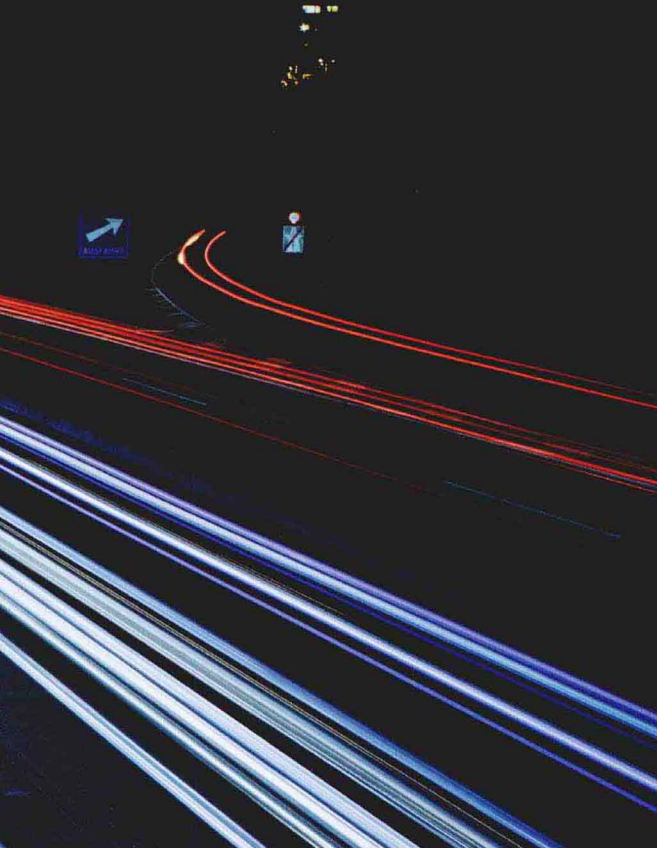
第1章 全画幅专业单反尼康D800/D800E 评析

1.1 画质的飞跃	2
3630万有效像素FX格式的CMOS传感器	2
可扩展至ISO 50-25600的感光度范围	5
1.2 强劲的性能	6
强大的EXPEED 3数码图像处理器	6
51点自动对焦系统	7
多用途自动对焦区域模式	8
100%取景器视野率	9
1.3 精密的机身构造与双卡槽设计	10
轻质而坚固的构造	10
高速CF存储卡和SD存储卡双插槽	11
1.4 全高清数码动画	11
FX和DX双格式创作	12
综合高保真音频录制控制	12
HDMI外置显示屏的同步查看视频功能	13
采用自定义控制更便捷	13
1.5 D800与D800E如何选择	13

第2章 D800/D800E新手上机第一步

2.1 外观结构	18
正面结构	18
顶部结构	19
背面结构	20
左侧面结构	21
右侧面结构	21
底部结构	22
控制面板	22
光学取景器	23
2.2 硬件基本拆装方法	24
稳固安装相机背带	24
安装与拆卸镜头	24
电池的维护与保养	26
安装与取出存储卡	27
调节适当的屈光度	28
2.3 D800/D800E相机的基本设定	28
查看照片时准确显示日期	28
选择适合自己的语言	29





如何一次性删除D800/D800E中的所有照片	29
查看照片时显示相关信息	30
如何设定D800/D800E使照片的画质更出众	30

第3章 摄影技术一——对焦

3.1 对焦与焦距的关系	34
3.2 自动对焦与手动对焦	35
选择自动对焦的时机	35
选择手动对焦的时机	36
3.3 尼康D800/D800E数码单反相机的对焦系统	39
尼康D800/D800E 51点对焦系统与对焦点的选择	39
菜单设定：a5AF点点亮	41
菜单设定——a6对焦点循环方式	41
尼康D800/D800E自动对焦的两种模式	42
自动对焦模式设置方法	42
AF-S单次伺服自动对焦	42
AF-C连续伺服自动对焦	43
菜单设定——a3锁定跟踪对焦	44
菜单设定——a1AF-C优先选择和a2AF-S优先选择	44
尼康D800/D800E AF区域模式的设定及实拍	45
3.4 通过创意性对焦实现与众不同的画面效果	49
应用最广泛的对焦技巧——锁定对焦	49
追踪对焦让动静颠倒	50
3.5 实拍中不同题材对焦位置的选择	50

第4章 摄影技术二——测光、曝光与曝光模式

4.1 认识测光	60
测光原理	60
尼康的3种测光模式及拍摄	61
测光模式的设置方法	61
矩阵测光	61
中央重点测光	62
菜单设置——b5中央重点区域	63
点测光	64
菜单设置——b6微调优化曝光	64
菜单设置——c2自动测光关闭延迟	65
4.2 掌握曝光	65
理解曝光原理	65
曝光补偿与白加黑减	65
曝光必杀技之“包围曝光”	67
菜单设定——c7包围曝光顺序	68
曝光必杀技之“观察直方图”	68
直方图控制曝光案例分析	69
高反差拍摄技巧之“动态D-Lighting”	71



高反差拍摄技巧之“HDR”	74
利用锁定曝光拍摄完美照片	76
长时间曝光拍摄	77
菜单设置——长时间曝光降噪	77
菜单设置——d4曝光延迟模式	78
4.3 灵活运用各种曝光模式	79
P：程序自动曝光	79
S：快门优先自动曝光	81
A：光圈优先自动曝光	82
M：手动曝光	84
释放模式	86

第5章 摄影技术三——曝光三角之光圈、快门、ISO感光度

5.1 曝光三角之光圈	90
最大与最小光圈	91
恒定与非恒定光圈	91
最佳光圈	92
认识光圈与景深	93
景深的三要素	94
实拍中不同题材的光圈值设定	96
5.2 曝光三角之快门	98
认识快门	99
利用B门拍摄流动的星轨	100

安全快门	101
实拍中不同题材的快门值设定	103
5.3 曝光三角之ISO感光度	106
CCD与CMOS	106
ISO与感光度并不一样	106
ISO感光度的分类	107
如何手动调整ISO感光度	107
菜单设置——ISO感光度设定	107
菜单设置——高ISO降噪	108
菜单设置——BI ISO感光度步长的	109
噪点是怎样产生的——ISO感光度与画质的关系	109
实拍中不同题材的ISO感光度值设定	110

第6章 摄影技术四——利用白平衡与优化校准控制照片的色彩

6.1 调整白平衡与色温设定	114
认识色彩与色温	114
白平衡原理介绍	115
菜单设置——白平衡	116
菜单设置——微调白平衡	119
菜单设置——白平衡包围	120
6.2 实拍中不同光线下白平衡的运用	121
日常拍摄自动白平衡即可满足拍摄需求	121
运用相机中的6种白平衡模式进行拍摄	123



手动预设白平衡对于一些特殊场景拍摄效果颇佳 ...	125
6.3 色彩空间的选择	126
选择Adobe RGB还是sRGB	126
菜单设置——色空间	127
6.4 设定优化校准——标准、自然、鲜艳、单色、人像、风景	127
菜单设置——设定优化校准	128
日常拍摄选择标准风格	128
想要突出色彩感选择鲜艳风格	129
人像风格使得人物的皮肤更加细腻、柔和	130
风景风格使得拍摄的风光照片更加明快、亮丽	130
表现特殊主题时选择单色风格	131
菜单设置——优化校准微调	131
菜单设置——管理优化校准	134

第7章 构图——新手构图入门

7.1 摄影美学的3个重要定义	138
透视决定画面深度	138
丰富的影调层次让画面更美	139
强烈的质感让画面更具视觉冲击力	141
7.2 构图法则	142
注意水平线和垂直线	142
黄金分割构图	143
三分法与井字构图	146

选择横幅还是直幅	147
构图平衡法则	148
大小比例	149
7.3 对比原理	150
明暗对比	150
大小对比	151
远近对比	151
虚实对比	152
动静对比	153

第8章 构图——高手构图秘笈

8.1 摄影构图的元素	156
点	156
线	157
地平线	158
平行线	159
对角线	160
放射状构图	161
框景构图	162
三角构图	163
曲线构图	165
面	166
8.2 画面的安排	166
主题的确定	166



主体与陪体的选择	167
前景与背景的运用	168
预留视向空间	169
留白，给欣赏者留下想象空间	170
拍摄时多尝试各种构图	171
打破常规，发挥想象空间	173
8.3 利用光影构图	174
光线属性与照片画面的关系	174
光线的方向性与拍摄	176
8.4 利用色彩构图	179
色彩三要素——色相、明度和饱和度	180
照片画面的冷暖配色	181
照片画面的互补配色	182
照片画面的相邻配色	183
不同色系照片画面的特点	183
8.5 二次构图——裁切	187
用裁切来强化构图	188
让主体更加出色	188
创造不同的视觉效果	189
长幅裁切	189

第9章 与尼康D800/D800E配套的Nikkor镜头

9.1 定焦与变焦镜头	192
9.2 不同焦段镜头的特点及实拍技巧	194
广角镜头的特点及实拍技巧	194
标准镜头的特点及实拍技巧	195
长焦镜头的特点及实拍技巧	195
9.3 大三元：超牛画质的高档镜头	196
超广角大光圈高素质镜皇： AF-S Nikkor 14-24mm f/2.8G ED	197
尼康最经典的标准变焦镜头： AF-S Nikkor 24-70mm f/2.8G	198
专业灵活的中远摄VR防震镜头： AF-S Nikkor 70-200mm f/2.8G ED VR II	199
9.4 尼康小三元镜头	200
小三元镜头之AF-S Nikkor 16-35mm F4 G ED VR	200
小三元镜头之AF-S Nikkor 24-120mm F4 G ED VR	201
小三元镜头之Nikkor 70-200mm F4 G ED VR	202
9.5 一镜走天下	203
AF-S Nikkor 28-300mm f/3.5-5.6 G ED VR	203
9.6 高素质的定焦镜头	204
人像与风光兼得：AF-S Nikkor 35mm f/1.4 G	204
最为标准的定焦镜头：AF-S 50mm f/1.4 G	205



“人像王”定焦镜头：AF-S Nikkor 85mm f/1.4 G……206
 “老当益壮”的微距定焦镜头：
 AF-S VR105mm f/2.8 G IF-ED……207
 “打鸟利器”远摄定焦镜头：
 AF-S 500mm f/4 G ED VR……208

第10章 尼康D800/D800E必备配件

10.1	摄影包	212
	三角包	212
	单肩包	212
	双肩包	212
	确定包的大小	213
	确定包的材料和质量	213
	防雨设计	213
10.2	三脚架	214
	脚管	214
	中轴	214
	云台	215
	材质	215
	选购三脚架的要点	215
10.3	快门线	216
10.4	存储卡	217
	SD卡	217

	CF卡	217
	选购存储卡的要点	218
10.5	滤镜	218
	UV镜	218
	偏振镜	218
	渐变镜	219
	选购滤镜的要点	220
10.6	闪光灯	221
	认识闪光灯	221
	内置闪光灯	221
	尼康闪光灯的控制模式	223
	闪光灯的选择	223
	利用闪光灯拍摄夜景人像	224
	利用闪光灯在逆光下拍摄	224
	利用闪光灯在弱光下拍摄	225

第11章 怎样拍出精妙绝伦的山水自然风光

11.1	拍摄风光前对尼康D800/D800E单反相机的特殊设定	230
11.2	使用尼康D800/D800E拍摄自然风光的通用法则	231
	小光圈或广角拍摄有较大的景深	231
	使用附件获得更美的效果	231
	为画面寻找兴趣中心	232
	保持地平线水平很重要	232
	前景与背景的选择使画面更加完整	234
	天空中的云彩使画面更有气势	235
	运用线条增加画面的韵律感	235
	在黄金时间拍摄使得画面更舒适	236
	利用天气让画面更具特色	237
	利用小技巧让画面生动起来	237
11.3	尼康D800/D800E使拍摄的山川视觉效果更佳	238
	拍摄山川的最佳时间与必备器材	238
	线条增加画面的空间感	239
	前景岩层的质感	240
	山间云海的魅力	240
11.4	尼康D800/D800E使拍摄的水景更动人	242
	怎样选景	242
	曲折蜿蜒的河流	242
	怎样拍摄瀑布	243
	海景的构图与色彩	244
	拍摄海上的日出、日落	245
	海浪的魅力所在	246

11.5 使用尼康D800/D800E拍摄日出、日落	247
保护好眼睛与相机	247
拍摄日出、日落的黄金时间	248
怎样让日出、日落的色彩更美	250
拍摄清晰的太阳轮廓	250
11.6 林木与枝叶的色彩和造型	251
大面积林木拍摄的三种构图法	251
拍摄森林时一定要抓住兴趣中心	252
森林中的小品	252
枝叶的形态与纹理	253
11.7 使用尼康D800/D800E展现春、夏、秋、冬四季风采	253
充满生机活力的春季	253
浓郁而单调的夏季	254
最适合拍摄的秋季	255
纯净寂寥的冬季	256

第12章 怎样使拍摄的人像美妙不凡

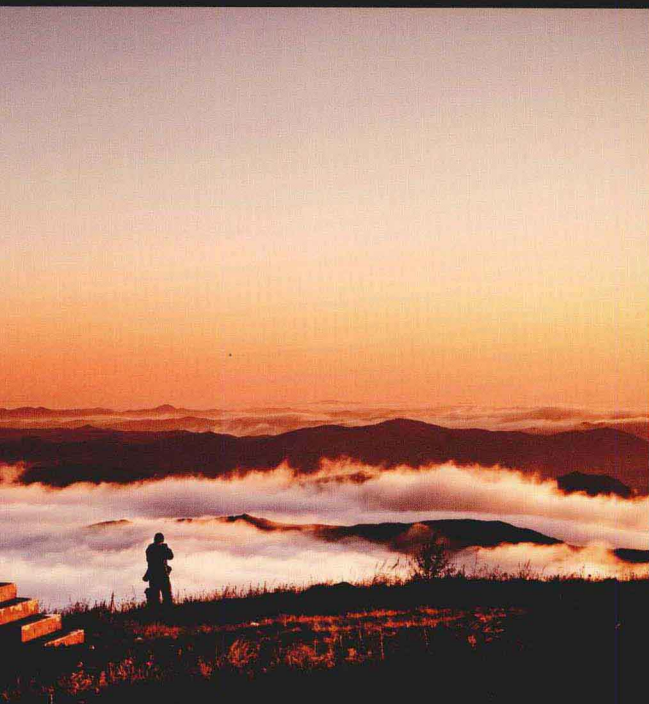
12.1 拍摄人像前对D800/D800E单反相机的特殊设定	260
12.2 人像摄影时附件的选择	260
反光板	260
闪光灯	261
12.3 选择定焦镜头还是变焦镜头	262
定焦镜头可拍出卓越的画质	262
变焦镜头更加方便拍摄	263
12.4 不同焦距镜头下的人像特点	264
犹如标准镜头般——50mm焦距	264
人像摄影的黄金焦距——85mm焦距	265
室外拍摄的选择——135mm焦距	266
虚化效果尤为突出——200mm焦距	267
长焦镜头拍摄人像更利于虚化背景	267
突出环境感的广角人像	268
12.5 人像摄影必备技巧	269
怎样使人物主体更加突出	269
拍摄人像时对焦点应该选在哪里	270
切勿切割关节造成画面残缺	270
靠近拍摄画面更有表现力	271
人像中的三分法与几何构图	273
人像摄影的基本表现形式	275
选择最合适的拍摄角度与视角	278

第13章 几种常见主题的拍摄技法

13.1 微距摄影	286
微距摄影的镜头及附件选择	286
微距摄影的光影	288
微距摄影的构图	289
13.2 怎样拍好花卉	289
拍摄花卉时要选好视觉中心	289
运用点测光获得明暗对比明显的花卉照片	290
拍摄动静结合、富有活力的花卉照片	291
13.3 商品摄影	291
网拍商品需要准备的环境、灯及道具	291
拍摄商品之前先学会布光	292
商品的质感和虚实表现	293
商品的色彩表现	294
情与景的交融	295



13.4	宠物摄影	295
	宠物摄影的注意事项	295
	不同特点的宠物拍摄	297
13.5	鸟类摄影	298
	“打鸟”的器材需求	298
	常规性“打鸟”技巧	298
	“打鸟”需要爱心与耐心	299
13.6	建筑摄影	300
	建筑摄影的前景和背景	300
	建筑摄影的构图	300
	建筑摄影的用光与质感表现	302
13.7	儿童摄影	303
	严禁使用闪光灯拍摄幼儿	303
	利用大光圈拍摄儿童	304
	引导儿童的情绪	304
	抓住儿童最富表现力的时刻	305



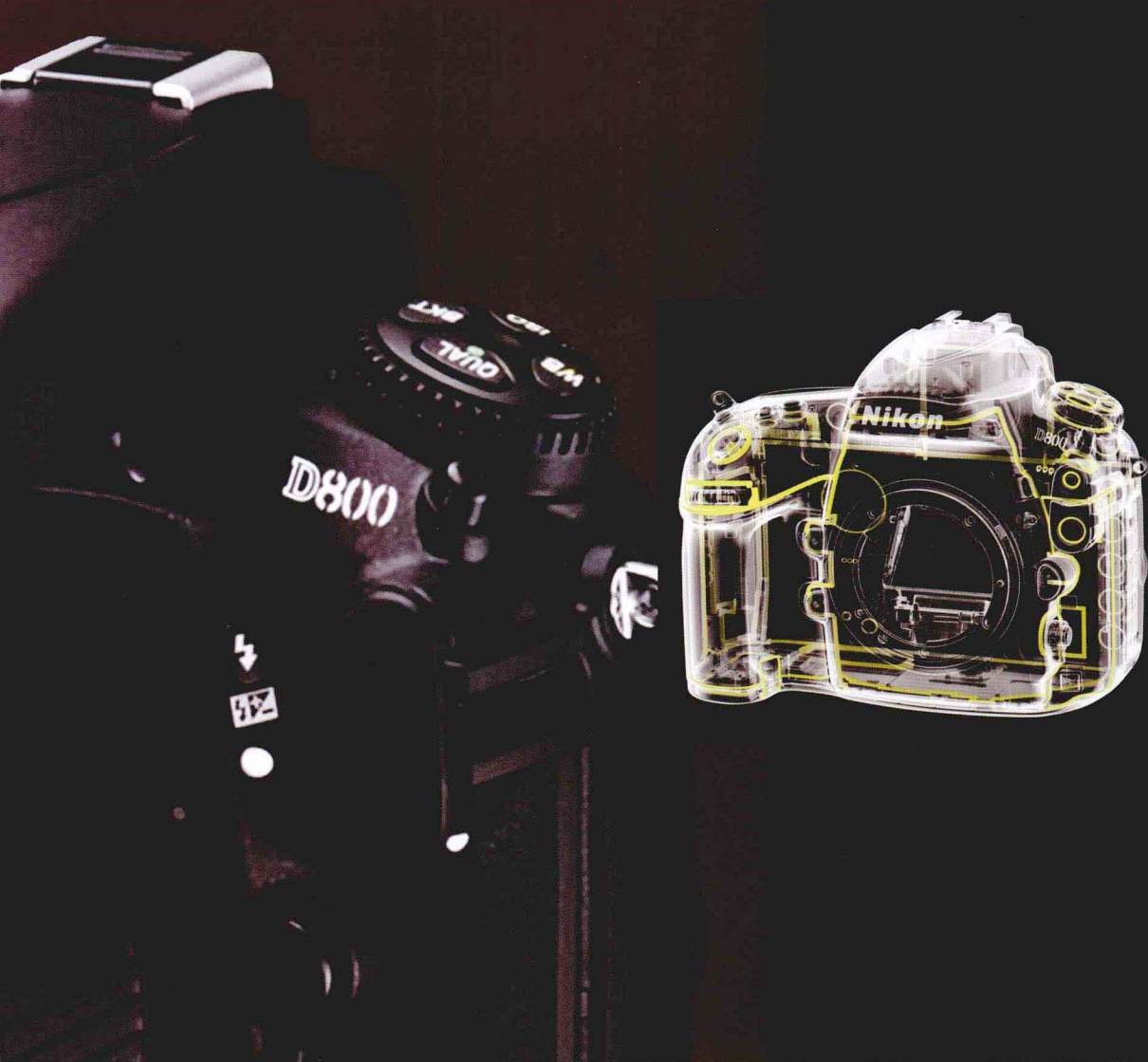
注意光线的使用	305
为孩子的成长拍摄系列专题	306
培养孩子的镜头感	307

第14章 利用数码后期处理技术进行摄影的二次创作

14.1	利用D800/D800E的润饰菜单在相机内对照片进行后期处理	310
	红眼修正	310
	裁切	310
	单色	311
	滤镜效果	312
	色彩平衡	313
	图像合成	313
	NEF (RAW) 处理	314
	矫正	314
	鱼眼	315
14.2	利用Photoshop对照片进行后期处理	315
	风光照片曝光不足的处理技巧	315
	人像照片通用的处理技巧	319
	使用滤镜展现不同的效果	325
14.3	利用Camera Raw处理照片的技巧	328
	Camera Raw的启动	328
	Camera Raw基本操作区的功能详解	330
	利用Camera Raw处理照片实战	333

第15章 尼康D800/D800E的全高清视频录制功能

15.1	录制视频前的菜单设置	338
	动画色彩和色调的相关设定	338
	动画各项参数的设定	338
15.2	录制动画	339
	如何录制动画	339
	添加索引	341
	HDMI	342
	图像区域	342
	遥控线	343
15.3	查看已录制好的动画	343
15.4	编辑动画	343
	裁切动画	343
	将动画中选定的帧保存为静态画面	344



第
1
章

 全画幅专业单反尼康
D800/D800E评析

D800/D800E是尼康于2012年春季发布并上市的全画幅旗舰机型，是定位于D700的后续机型，其强大的功能和出众的画质是大部分职业摄影师、摄影爱好者梦寐以求的。



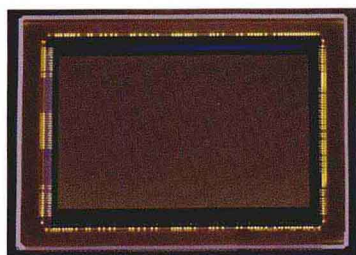
1.1 画质的飞跃

3630万有效像素FX格式的CMOS传感器

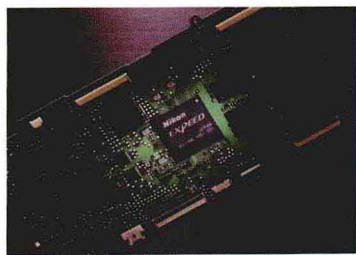
对于摄影师来说，画面的清晰度是一个极其重要的指标，在摄影审美之中，除了图片的内容十分重要以外，其呈现的视觉效果如何，也直接影响着观者的审美感受。图像处理器的提升为高画质提供了可能，D800/

D800E搭载了前所未有的FX格式3630万像素CMOS传感器，较现在的千万像素级别的数码单反相机而言，这是一次飞跃，其画质已经具有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和相对轻巧的机身，D800/D800E的出现，扩展了数码单反相机的巨大空间，从长远来看，我们是不是已经看到中画幅相机终结者模糊的身影？



✦ D800使用目前135单反当中像素最高的CMOS传感器



✦ 处理器性能的进步是D800可以继续提高画质的重要原因

光圈: F11 快门: 1/125s
焦距: 16mm 感光度: ISO 100
曝光补偿: -0.3EV

✦ 本照片用Nikon D800拍摄，可以看到，画面的清晰度非常高。为了更加突出这一点，下面截取照片中的一小部分景物进行放大观看





✦ D800具备超高的像素和数据处理能力，其画质非常细腻、出众。该图为从原图截取的画面，虽然截取后放大了，但画质依然不错，细节表现突出



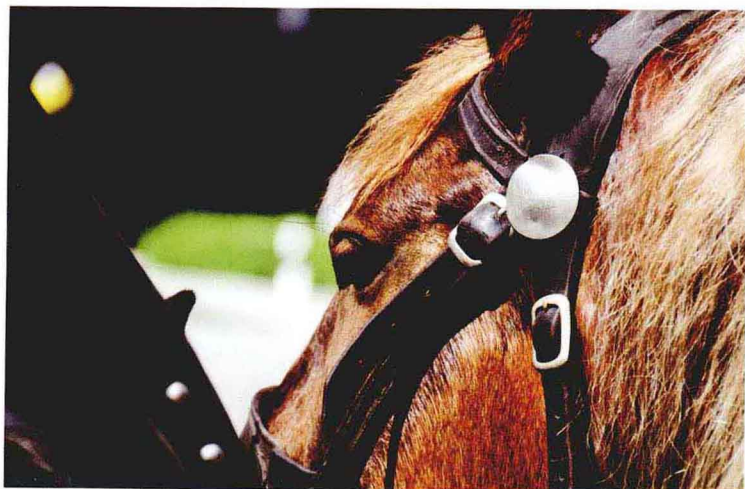
光圈: F4.5

快门: 1/500s

焦距: 28mm

感光度: ISO 100

✦ Nikon D800的超高清拍摄效果非常棒



光圈: F7.1 快门: 1/160s
焦距: 200mm 感光度: ISO 200
曝光补偿: +0.3EV

✦ Nikon D800出众的细节表现力将马匹局部完美地展现出来



✦ 完美的用光加上Nikon D800出众的表现力，将船只拍摄得非常质感

光圈: F13 快门: 1/100s
焦距: 24mm 感光度: ISO 100

▶ 可扩展至ISO 50-25600的感光度范围

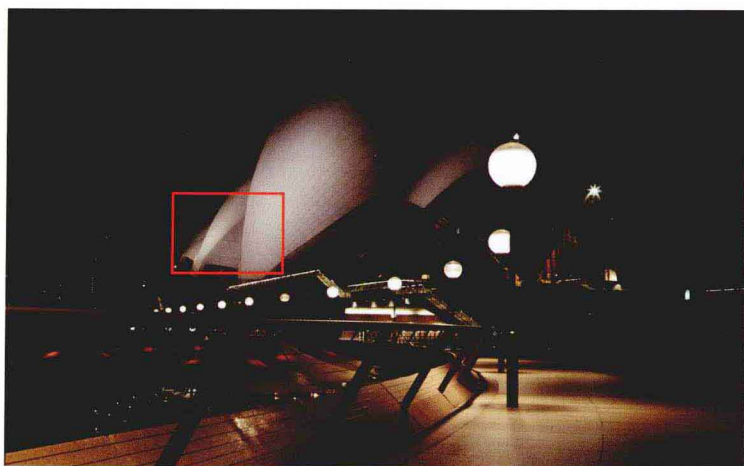
D800/D800E的感光度范围为ISO 100-6400, 它还支持下至ISO 50 (Lo1), 上至ISO 25600 (Hi2) 的扩展范围, 极大地提升了摄影师在暗光条件下拍摄的

成功率, 同时也保证了低照度环境下的影像画质。这一功能的扩展, 对于记录现场的环境气氛, 尤其是低照度景物的神秘感是一个极大的技术支持, 也让摄影师

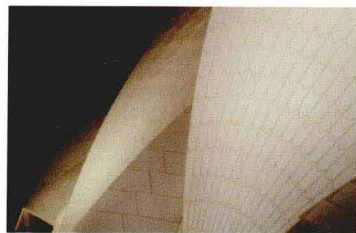
可以更大程度地减少对三脚架的依赖, 更灵活、机动地运用技术, 实现其创作目的。



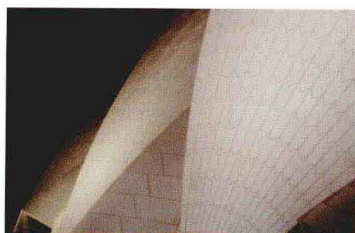
光圈: F10 快门: 8s
焦距: 45mm 感光度: ISO 100



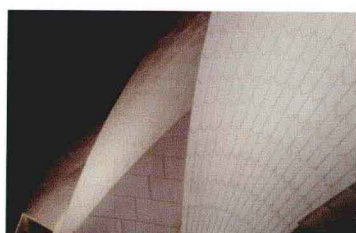
✦ 此为使用Nikon D800在ISO 100下拍摄的原图, 之后分别在ISO 100-12800下拍摄该场景, 截取图中标注的部分进行放大对比



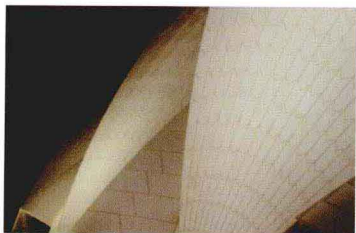
✦ 感光度: ISO 100



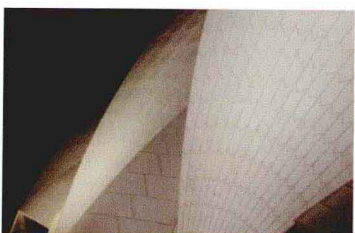
✦ 感光度: ISO 200



✦ 感光度: ISO 400



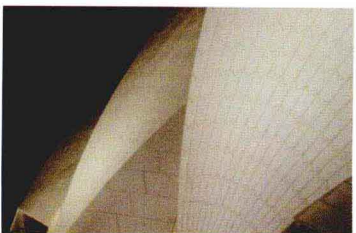
✦ 感光度: ISO 800



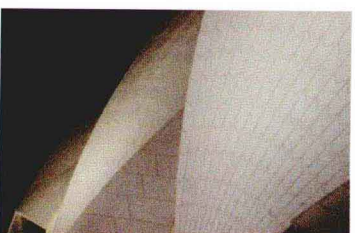
✦ 感光度: ISO 1600



✦ 感光度: ISO 3200



✦ 感光度: ISO 6400



✦ 感光度: ISO 12800

大家可以看出, 即使在ISO 3200下画质依然很好。