



玩转你的尼康D7000
让你的照片焕然一新

尼康

D7000

数码单反摄影 实拍技巧大全

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D7000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——花卉、小品、人像、儿童、纪实、舞台、夜景、动物、食物、建筑、水景、山景、云海、晨昏、运动、日常生活……

张炜 编著



清华大学出版社

尼康

D7000



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D7000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D7000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D7000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D7000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，2013.4
ISBN 978-7-302-30686-3

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(2012)第278428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：杨 艳

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4月第1版 印 次：2013年4月第1次印刷

印 数：1~5000

定 价：59.00元

产品编号：049561-01

A photograph of a person in a small boat on a river at sunset. The sky is a mix of orange, pink, and purple, and the water reflects the colors. The boat is in the center of the river, moving away from the viewer. The title '前言 Preface' is overlaid on the right side of the image.

前言 Preface

尼康D7000是尼康公司于2010年9月发布的DX系列中档机型。作为经典中端单反相机D90的升级，D7000可拍摄优质、高清晰的图片。这款机型配备全新的CMOS图像传感器、EXPEED 2图像处理器，搭载39点对焦系统、2016万像素测光系统，具备6张/s的高连拍速度，力求给用户更加优质的体验。

全面细致的内容结构

在拿到尼康D7000这款相机之后，或许有些用户会首先关注怎样设置、怎样操作才能让其发挥更为出色的性能，其实这并不是拍摄出完美照片的充分条件，用户还需要学习光圈、快门、白平衡、ISO感光度、景深等技术知识，以及构图、光影等摄影美学理论。在打下坚实的摄影技术及美学基础之后，再去进行实拍各种不同的题材，才会让你的摄影学习事半功倍。

轻松直观的图文讲解

为了让读者更加轻松地进行学习，全书通过大量细致的图解文字及实拍照片对比，深入浅出地讲解有关D7000摄影的知识。读者只需依循本书精心设置的内容体系用心体会，即可逐步掌握本书所介绍的内容，并融会贯通，从而在今后的拍摄实践中灵活运用、得心应手。

资深摄影师的直接经验传授

本书侧重于经验性和实践性，并且所有内容都结合D7000机型的操作进行讲解，能够有效保障读者的学习效率。相信读者在阅读完本书后，即可对摄影有一定的了解和感悟，并能够拍摄出非常漂亮的摄影作品。

本书由张炜编著。另外，李书梅、孙志永、王叶、樊文婧、李晓慧、邱文君、王明丽等对本书的写作提供了大量帮助，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，加之时间仓促，本书可能存在不足和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2013年1月

目 录 contents

第 1 章 认识并快速上手尼康 D7000

1.1 机身正面功能详解	2
1.2 机身背面功能详解	2
1.3 机身顶面功能详解	3
1.4 机身底面功能详解	3
1.5 机身左侧面功能详解	3
1.6 机身端子口功能详解	4
1.7 机身右侧面功能详解	4
1.8 取景器画面	4
1.9 液晶监视器画面	5

第 2 章 尼康 D7000 菜单的专家级设定

2.1 播放菜单——管理和查看拍摄后的照片	8
删除	8
显示模式	8
图像查看	8



幻灯播放	9
2.2 拍摄菜单——拍摄前对相机进行的设定	9
重设拍摄菜单	9
存储文件夹	9



文件命名	10
插槽 2 中存储卡的作用	10
图像品质	10
图像尺寸	11
JPEG 压缩	11
NEF (RAW) 记录	11
白平衡	12
设定优化校准	12
管理优化校准	14
自动失真控制	14
色空间	14
动态 D-Lighting	15
多重曝光	17
间隔拍摄	18
遥控模式	18
2.3 设定菜单——让相机状态更适合自己	18
格式化存储卡	18
保存用户设定	18
重设用户设定	20

LCD 显示屏亮度	20
清洁图像感应器	20
向上锁定反光板以便清洁	20
视频模式	21
HDMI	21
闪烁消减	21
时区和日期	21
语言 (Language)	21
图像注释	22
自动旋转图像	22
图像除尘参照图	23
电池信息	24
版权信息	24
保存 / 载入设定	24
GPS	24
虚拟水平	25
非 CPU 镜头数据	25
AF 微调	25
固件版本	25

2.4 润饰菜单——相机内对照片进行后期处理... 26

D-Lighting	26
红眼修正	26
裁切	27
单色	27
滤镜效果	27
色彩平衡	28
图像合成	28
NEF (RAW) 处理	28
调整 (图像) 尺寸	29
快速润饰	29
矫正	29



失真控制	29
鱼眼	29
色彩轮廓	30
彩色素描	30
透视控制	30
模型效果	30

第3章 结合尼康D7000掌握摄影技术

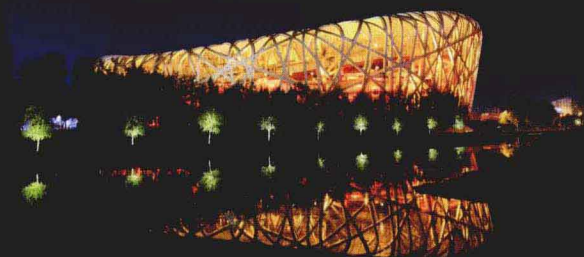
3.1 掌握尼康D7000的对焦功能..... 34



尼康 D7000 的自动与手动对焦功能	34
尼康 D7000 对焦点设定及使用技巧	35
利用尼康 D7000 的 AF-S 对焦方式 拍摄静态画面	36
利用尼康 D7000 的 AF-A 对焦方式 准确捕捉不确定画面	37
利用尼康 D7000 的 AF-C 对焦方式 拍摄动态景物	38
实战：实拍中对焦位置的选择至关重要	38

3.2 掌握尼康D7000光圈的双重功能 44

光圈解析	44
光圈与光圈值的关系	44
最大与最小光圈	44
最佳光圈	45
恒定与非恒定光圈	45
利用光圈控制画面明暗	46
利用光圈控制画面虚实	47
什么是景深	47
改变光圈控制景深的大小	48
改变焦距控制景深的大小	48

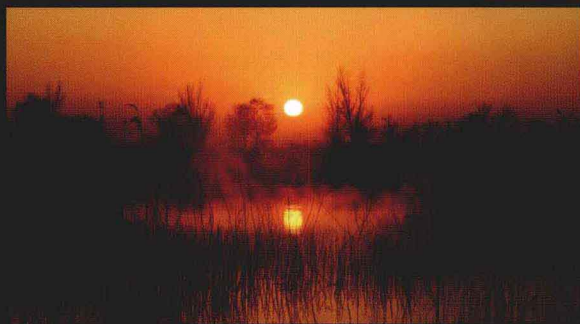


改变拍摄距离控制景深的大小	49
3.3 掌握尼康D7000快门的双重功能	49
快门解析	49
利用快门控制画面明暗	50
利用快门控制画面动静	50
实战：利用高速快门拍摄运动景物 瞬间的清晰画面	51
实战：表现景物动静对比的精彩画面	52
实战：利用尼康 D7000 的 B 快门 拍摄优美的夜景	53
3.4 掌握尼康D7000 ISO感光度知识	54
ISO 感光度解析	54
ISO 感光度与照片画质	54
尼康 D7000 相机 ISO 感光度测试	55
实战：利用尼康 D7000 的 高感手持相机拍摄弱光画面	56
实战：利用尼康 D7000 的低感 拍摄丝织般的水流	57
3.5 掌握尼康D7000测光与曝光—— 最重要的技术知识	57
认识曝光与曝光补偿	57




掌握测光原理	58
尼康 D7000 相机的 3 种测光方式	60
实战：不需要选择测光点直接 拍摄的情况有哪些	62
实战：白加黑减与测光点的选择	64
实战：利用尼康 D7000 的包围曝光 拍摄出完美照片	65
实战：利用直方图实现准确曝光	66
实战：利用灰卡测光实现完美曝光	67

3.6 掌握尼康D7000白平衡的原理与相机设定 ...	68
认识色彩与色温	68
白平衡到底是什么	68
色温与相机白平衡的关系是什么	68
选择尼康 D7000 合适的 白平衡准确还原场景色彩	69
实战：进行自定义白平衡准确还原场景色彩 ...	70
实战：夸张的色彩让照片焕发出迷人的魅力 ...	70



第4章 选择尼康D7000合理的曝光模式拍摄不同的题材

4.1 SCENE（场景）拍摄模式—— 包含19种常见场景	74
人像模式 	74
风景模式 	75
儿童照 	75
运动模式 	76
近摄 / 微距 	76
夜间人像 	77
夜景模式 	77
宴会 / 室内 	78
海滩 / 雪景 	78

日落	79
黄昏 / 黎明	79
宠物	80
烛光	80
花	81
秋色	81
食物	82
剪影	82
高色调	83
低色调	83

4.2 AUTO (全自动) 拍摄模式—— 高智能、高效率	84
4.3 P (程序自动) 拍摄模式—— 快速、简便、功能强大	85
4.4 A (光圈优先) 拍摄模式—— 人像、夜景、风光等均可适用	86



镜头性能测试 (MTF)	96
尼康 NIKKOR 镜头名称解读	97

5.2 定焦与变焦镜头的特点与实拍运用	98
5.3 广角镜头、标准镜头与长焦镜头 的特点与实拍运用	100
广角镜头的特点及使用	100
标准镜头的特点及使用	101
长焦镜头的特点及使用	102
5.4 新手单反镜头选配推荐	103

新手镜头之一:	
AF-S DX 18-55mm f/3.5-5.5G VR	103
新手镜头之二:	
AF-S DX NIKKOR 18-105mm f/3.5-5.5G ED VR	104
新手镜头之三:	
AF-S DX NIKKOR 15-85mm f/3.5-5.5G ED VR	105
新手镜头之四:	
AF-S NIKKOR 50mm f/1.4 G	106
一镜走天下:	
AF-S DX NIKKOR 18-200mm f/3.5-5.5G ED VR II	107



4.5 S (快门优先) 拍摄模式—— 完全掌控动静的瞬间画面	87
4.6 M (手动) 拍摄模式—— 任何场景下强大的手控操作能力	88
4.7 U1和U2用户自定义模式	89
4.8 释放模式	90
4.9 高清摄像功能	92
高清摄像功能一: 录制动画	92
高清摄像功能二: 相机内编辑短片	93



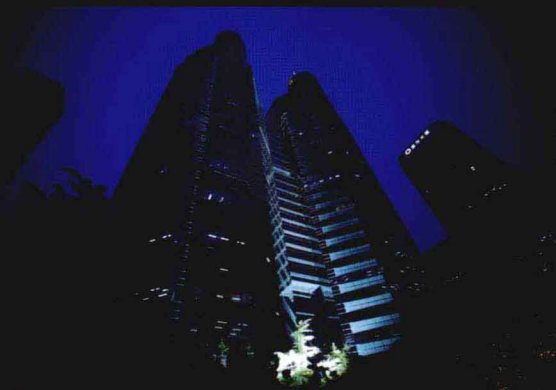
第5章 尼康 D7000 适配镜头 与附件的实拍运用

5.1 认识镜头	96
镜头不同焦距的拍摄视角	96

5.5 三脚架的使用技法及选购	108
5.6 快门线的使用技法及选购	110
5.7 滤镜的使用方法	110
UV 滤镜的使用方法	111
偏振镜的使用方法	111
渐变滤镜的使用方法	112
5.8 存储卡	112
5.9 遮光罩	113

第6章 摄影美学之构图·光影·色彩

6.1 构图——摄影作品的基石	116
-----------------------	-----



构图元素及表现手法	116
透视关系——几何透视与影调透视	116
画幅形式——广阔还是雄伟的选择	118
黄金构图法则	119
平衡原理——重量（密度）平衡	120
平衡原理——视线平衡	121
对比原理——明暗对比法	121
对比原理——远近对比法	122
对比原理——大小对比法	123
对比原理——虚实对比法	124
对比原理——动静对比法	125
三分法与九宫格构图的形式	127
几何构图与对角线的形式	128
几何与三角构图的形式	128
几何与曲线的构图形式	129

6.2 光影——摄影作品的灵魂	130
-----------------------	-----



直射光、散射光和反射光	130
光线的方向	133

6.3 色彩——摄影作品的情感诉求	136
色彩三要素——色相、明度和饱和度	136
照片画面的冷暖配色	137
照片画面的互补配色	138
照片画面的相邻配色	138
不同色系照片画面的特点	139

第7章 风光摄影技巧

7.1 拍摄风光前对尼康D7000的设定	146
7.2 风光摄影的六项原则	147
寻找合适的对焦点	147
寻找合适的景物作为前景与背景	148
地平线水平很重要	149
多改变观察和拍摄的角度	150
小技巧让画面更有表现力	152





7.3 山景拍摄指南..... 155

- 利用太阳来衬托山脊优美的线条..... 155
- 利用斜射光勾勒出山体的轮廓..... 156
- 山间云海是最具表现力的题材..... 156
- 长焦镜头下远处的山峰令人震撼..... 158

7.4 水景拍摄指南..... 159

- 利用尼康 D7000 拍摄
梦幻水流时的曝光控制..... 159
- 无风的湖面适合拍摄岸边景物倒影..... 161
- 拍摄海洋时的构图形式..... 162
- 海浪是表现大海最具说服力的题材..... 163
- 慢速快门能够将大海拍摄的富有柔情..... 164
- 海上落日可以表现出大气、生动的感觉..... 165

7.5 林木拍摄指南..... 165

- 拍摄大面积林木时，要注意
寻找并突出主体..... 166
- 靠近拍摄并寻找一个较暗的背景..... 167

7.6 四季拍摄指南..... 168

- 春季的花卉最能表现出生机与活力..... 168
- 夏季浓郁的画面要注意层次调节..... 170



第8章 人像摄影指南

8.1 拍摄人像时镜头的选择..... 176

- 追求画质就用定焦镜头拍摄..... 176
- 追求便捷变焦镜头是首选..... 177
- 长焦镜头有利于虚化背景..... 178
- 广角人像有利于突出环境感..... 179

8.2 人像摄影的四项原则..... 180

- 利用简洁或虚化的背景使得人物非常突出... 180
- 将对焦点放在眼睛上让人物变得有活力..... 180
- 切勿切割关节造成画面残缺..... 181



靠近拍摄可以更好..... 183

8.3 人像用光指南..... 183

- 利用闪光灯为人物补光..... 183
- 利用反光板为人物背光面补光..... 185
- 在场景中利用一切可以补光的道具..... 186

8.4 人像摄影的构图..... 187

- 三分法人像构图比较稳妥和谐..... 187
- 突出动感与活力的对角线构图..... 188
- 表现人物线条美的 S 型构图..... 188
- 黄金构图法人像构图..... 189

第9章 5种主题摄影指南

9.1 微距花卉摄影技巧 194



- 普通镜头也可以拍摄微距 194
- 选好视觉中心让花儿更漂亮 194
- 点测光的运用使得花儿更加突出 195
- 拍摄动静结合富有活力的花卉照片 196

9.2 儿童摄影技巧 197

- 记住一定不要使用闪光灯 197
- 拍摄幼儿时的光线选择很重要 197
- 拍摄儿童时注意抓拍和偷拍 198

9.3 怎样拍摄运动对象 199

- 将尼康 D7000 设定为连拍 199
- 拍摄运动中的对象 199
- 预见性拍摄 199

9.4 舞台摄影 200

- 选好拍摄位置是最重要的 200
- 70-200mm 焦段的镜头能够
满足大部分舞台摄影的要求 200
- 选择合理的快门时间拍摄动静
结合的演员形象 201

9.5 日常生活摄影技巧 202

- 新买的手机来张贴图 202
- 家养宠物的萌态 202
- 院子里的花开了 203

第10章 数码后期指南

10.1 知识点一：照片明暗调整 206

- “色阶”调整 206
- “曲线”调整 207

10.2 知识点二：照片色彩调整 210

- “色相 / 饱和度”调整 210
- “黑白”调整——多样化的黑白效果 211
- “照片滤镜”调整 213
- “通道混合器”调整——盛夏变深秋 215

10.3 知识点三：照片的清晰与虚化 217

- “锐化”工具让照片更清晰 217
- “模糊”工具——消除噪点或制作虚化效果 219

10.4 常用的照片处理技巧 220

- 利用“液化”工具改变人物脸型与体型 220
- 修补照片的斑痕与瑕疵 222

10.5 利用Camera Raw对照片进行专家级调整 223

- Camera Raw 版本与适用范围 223
- Camera Raw 的启动 224
- Camera Raw 主要功能详解 226
- 实战：利用 Camera Raw 进行综合处理 228





Chapter

第



章

认识并快速上手尼康 D7000

用户在拿到尼康D7000相机后，首先应该了解的是相机的参数规格，并从各个角度熟悉相机，争取做到人机合一，这样才能为拍摄打好基础。

1.1 机身正面功能详解

减轻红眼/自拍指示灯

主要是指在光线较暗的条件下，开启闪光灯拍摄之前，设置减轻红眼指示灯可以减轻人物的红眼现象。在进行自拍时，自拍指示灯会闪烁以提醒摄影者完成拍摄的时间。

内置闪光灯/自动对焦辅助灯

相机内置的、可以自动弹出的闪光灯，闪光指数约为GN12，闪光覆盖范围约为17mm镜头的视角，回电时间约为3s。

红外线接收器

接受遥控器发出的指示信号，另外使用ML-L3遥控器遥控拍摄时，通过该位置进行数据控制。

副指令拨盘

可单独或与其他按钮配合使用，控制相机的拍摄参数。

背带环

安装相机背带的位置。

电子触点

镜头与机身通过这些接触点进行数据传输。

Fn按钮

可以为该按钮指定常用的快捷功能。

反光镜

将拍摄的画面反射到对焦屏上，便于取景、构图。

景深预览按钮

按下此按钮可以预览取景器中画面的景深范围。

镜头安装标记

安装镜头时，镜头上的白色标记要对准这个白色标记开始安装，才能将镜头安装到机身上。

内置麦克风

主要用于高清摄像功能时的声音信息录入与输出。

镜头释放按钮

在安装与拆卸镜头时，需要按下该按钮。



1.2 机身背面功能详解

删除按钮

在预览照片时按该按钮可以逐个或批量删除拍摄的照片或短片。

播放按钮

按该按钮可以预览并查看拍摄的照片或高清影片，再按1次退出预览查看模式。

菜单按钮

按该按钮可以进入相机设定菜单，再按一次退出。

帮助/保护/白平衡按钮

按该按钮可以查看相机内的帮助信息，也可以为照片或视频设置保护，防止因为失误而删除。按该按钮+转动主指令拨盘可以调整相机拍摄时的白平衡参数。

缩略图/缩小播放/ISO按钮

按该按钮可以缩小或以缩略图的形式查看照片；按该按钮+转动主指令拨盘，可以调整相机拍摄时的ISO感光度参数。

放大/图像品质按钮

按该按钮可以将回放的照片进行放大查看；按该按钮+转动主指令拨盘，可以设置在拍摄时的照片品质。

液晶监视器

3.0英寸液晶显示屏，可以显示拍摄的照片或短片信息。

取景器

拍照时眼睛通过该设置观察拍摄的画面，进行对焦、取景和构图等操作。

屈光度调节按钮

转动该拨轮可以使取景器中的画面适应不同视力情况的用户。

扬声器

播放短片时，通过它进行摄影信息的录入或输出。

主指令拨盘

可单独或与其他按钮配合使用调整相机内的大部分参数。

多重选择/确定按钮

对相机进行多种操作的确定操作按钮。

对焦选择器锁定开关

配合多重选择器选择对焦位置。



即时取景开关/短片录制

在进行短片录制时，这是开始录制/结束录制的开关。

信息按钮

按下该按钮，可以查看液晶屏幕上显示的信息。

1.3 机身顶面功能详解

热靴

用于安装外接闪光灯。

释放模式拨盘

该拨盘上有单张拍摄、高速连拍、安静快门释放等操作模式。

拍摄模式拨盘

转动该拨盘可以选择使用拍摄的模式。

释放模式拨盘的控制按钮

按下该按钮才能转动调整释放模式拨盘。



测光按钮

按该按钮+转动主指令拨盘，可以选择测光模式。

电源开关

左右拨动该开关，可以开启或关闭相机电源。

快门释放按钮

半按快门可以实现对焦、测光等操作，完全按下快门完成照片拍摄。

曝光补偿按钮

按该按钮+转动主指令拨盘，可以调整曝光补偿参数。

机顶液晶显示屏（肩屏）

显示拍摄时的快门、光圈、ISO感光度、电量等拍摄参数，方便摄影者观察。

1.4 机身底面功能详解

电池手柄连接器

连接MD-D11型多功能电池手柄。

电池仓

用于安装电池。



三脚架接孔

用于将相机固定在三脚架上的接口。

1.5 机身左侧面功能详解

闪光模式/闪光补偿按钮

按下该按钮，可以开启内置闪光灯；按住该按钮+转动主指令拨盘，可以选择闪光模式；按住该按钮+转动副指令拨盘，可以调整闪光补偿度。

包围按钮

按住该按钮+转动主指令拨盘可以设置包围曝光的照片拍摄张数和拍摄顺序。



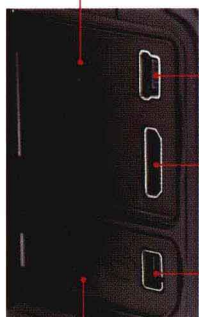
AF模式按钮

按住该按钮+转动副指令拨盘，可以选择AF区域模式。

对焦模式选择开关

拨动该开关，可以选择AF（自动）或M（手动）对焦模式。

1.6 机身端子口功能详解



音频/视频连接器

通过A/V电缆线连接相机与普通A/V接口的电视。

USB接口

通过USB连接线将拍摄的照片和视频传输到计算机中。

HDMI mini-pin接口

通过该接口可以将照片或短片传输到高清电视上观看。

GPS接口

可以连接GP-1卫星定位仪，在拍摄时将拍摄地点的经纬度、海拔等信息记录下来。

外置麦克风接口

可安装3.5mm口径的外置麦克风，录制立体声短片。

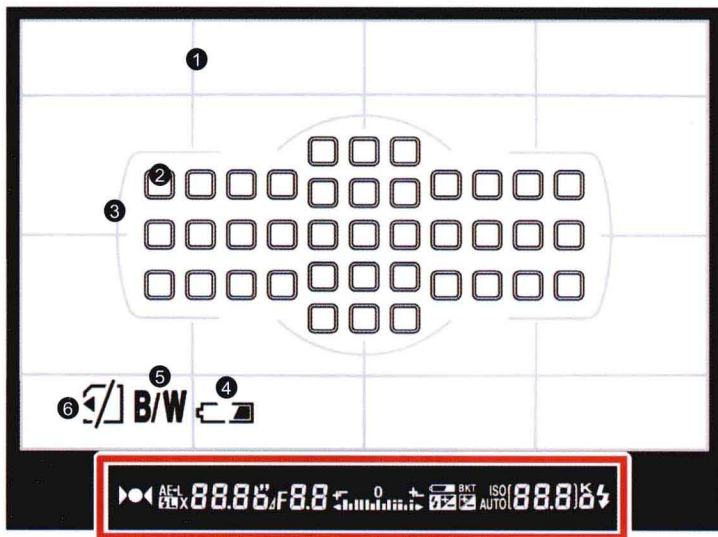
1.7 机身右侧面功能详解



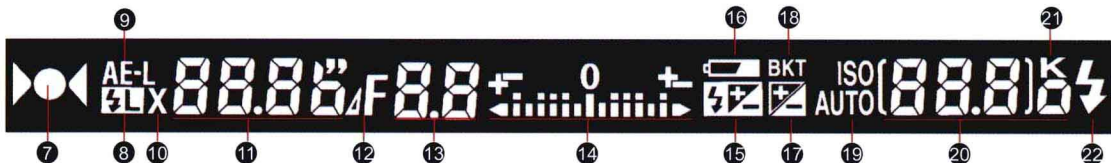
存储卡插槽

D7000具有双卡槽，可以使用SD、SDHC、SDXC等存储卡作为数据存储设备。

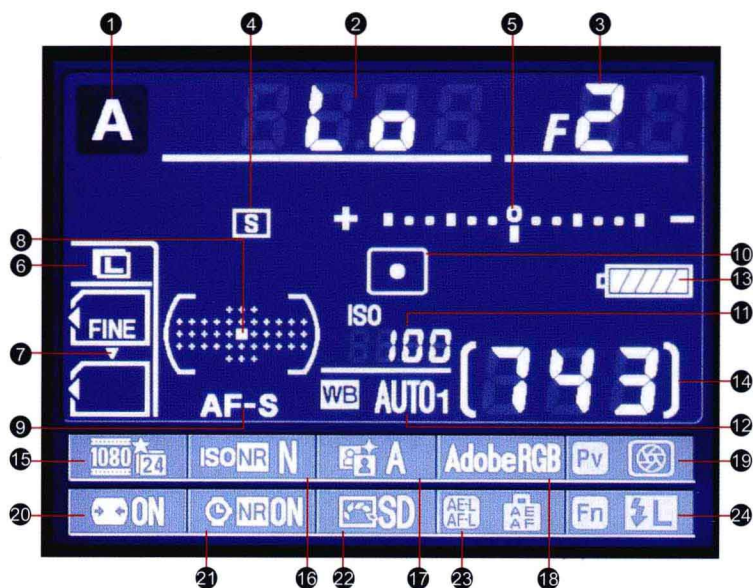
1.8 取景器画面



- ① 辅助取景网格线
- ② 对焦点
- ③ 对焦区域
- ④ 电池电量
- ⑤ 黑白指示标志
- ⑥ 未装存储卡提示
- ⑦ 对焦指示
- ⑧ FV锁定指示
- ⑨ 自动曝光锁定
- ⑩ 闪光同步指示
- ⑪ 快门速度
- ⑫ 光圈级数指示
- ⑬ 光圈值
- ⑭ 曝光指示
- ⑮ 闪光补偿指示
- ⑯ 电池低电量警告
- ⑰ 曝光补偿指示
- ⑱ 曝光和闪光包围指示
- ⑲ ISO感光度（此时为“自动”）
- ⑳ 剩余可拍摄张数
- ㉑ 剩余可拍摄张数超过1000
- ㉒ 闪光待命指示灯



1.9 液晶监视器画面



- ① 拍摄模式
- ② 快门时间
- ③ 光圈值
- ④ 释放模式
- ⑤ 曝光指示
- ⑥ 图像尺寸
- ⑦ 图像品质
- ⑧ 对焦区域指示
- ⑨ 自动对焦模式
- ⑩ 测光模式
- ⑪ ISO感光度
- ⑫ 白平衡
- ⑬ 电量显示
- ⑭ 剩余可拍摄张数
- ⑮ 短片品质
- ⑯ 高ISO降噪指示
- ⑰ 动态D-Lighting指示
- ⑱ 色空间
- ⑲ 景深预览按钮功能指定
- ⑳ 自动失真控制
- ㉑ 长时间曝光降噪指示
- ㉒ 优化校准指示
- ㉓ AE-L/AF-L 按钮功能指定
- ㉔ Fn 按钮功能指定

