

1分钟学1招——Nikon D7000即刻掌握



新手必读

Nikon D7000

1

分钟秘笈



CATA影像研究社  
飞思数字创意出版中心

编著  
监制

- 快餐式学习方法——260个Nikon D7000使用秘笈一看就会
- 贴心的拍摄指南——实拍时可以轻松找到每幅照片的拍摄参数和技巧说明
- 携带方便的手册——采用特殊开本设计，外出拍摄时带上它轻松又实用

摄影包里的  
必备参考书



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

新手必读

# Nikon D7000 分钟秘笈

CATA影像研究社  
飞思数字创意出版中心

编著  
监制

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书共10章,分6个部分对D7000的操作使用进行了讲解。第一部分主要从硬件方面介绍了D7000的外观和基本的用前注意事项,包括机身各个按键功能的详细说明,以帮助用户快速了解相机硬件;第二部分主要介绍了D7000的基本设置与拍摄方法,内容侧重于对D7000进行各项设置的说明,该部门图文并茂,让拍摄者可以快速了解和学会对相机进行设置以更好地进行拍摄;第三部分(第4-5章)主要介绍了使用D7000进行拍摄的一些相关技巧,包括如何拍摄人像、风光、动物和植物等,这部分内容注重在了解相机性能的基础上提高读者的实战拍摄水平;第四部分主要介绍D7000的即时取景与视频短片拍摄的相关知识;第五部分主要介绍使用外置闪光灯进行拍摄和照片润饰的技巧;第六部分主要介绍相机的清洁保养和常见故障的疑难解答等。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

新手必读Nikon D7000 1分钟秘笈 / CATA影像研究社编著. -- 北京:电子工业出版社,2011.9

ISBN 978-7-121-14271-0

I. ①新… II. ①C… III. ①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(2011)第156522号

责任编辑:姜 伟

特约编辑:李新承

印 刷:北京画中国画印刷有限公司

装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本:787×1092 1/32 印张:9.75 字数:374.4千字

印 次:2011年9月第1次印刷

印 数:5000 定价:39.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010)88258888。

D7000是尼康公司的一个承前启后的代表作品，可以说它的出现模糊了数码单反相机中端和高端之间的界限，很多高端单反相机的配置出现在了这款售价不足万元的相机身上，从相机性能指标到拍摄功能设置，都可以清晰地看出厂商以用户需求为出发点的设计思路。无论您是初次接触摄影的新手，还是已经具备丰富摄影经验的资深摄影师，在D7000身上都可以找到适合自己的亮点。本书通过对硬件和基本设置与操作的详细介绍，引申出了基础拍摄技法与高级拍摄技巧，帮助用户在快速熟悉爱机的基础上掌握其使用技巧，从而拍摄出漂亮的摄影作品。

本书没有枯燥的理论讲解，即学即用是它的最大特色，用图说话的写作思路能让读者在轻松愉悦的过程中玩转D7000。本书是1分钟秘笈丛书中的一本，该套丛书一定能够成为您学习数码摄影的最佳伴侣，该套丛书的每一本书都以“实用”二字出发，采用图文结合的讲解方式，把所需要掌握的知识归纳成一个个小技巧，让读者在最短的时间内，通过读图的方式快速找到和理解各种实用技巧。在写作特点上，该套丛书使用了最轻松、最直白的语言，配以精美的图片，真正让你看得懂、学得会、玩得转。

该套丛书采用了横向小开本，它会让您在阅读时感觉非常轻松和舒服，同时在您外出旅游拍片时也可以随身携带，随学随用。该套丛书还有一个亮点，那就是为您贴心设计的仿真拍摄参数面板，通过这个面板，可以把大量的拍摄参数都提供给您，以方便您在拍摄时调整使用。我们相信这套丛书在给您带来愉快阅读体验的同时，更能帮助您在拍摄技巧上突飞猛进，拍出令自己满意的佳作。

本书是集体劳动的结晶，参与本书编写的人员包括：黄刚、陈立、崔淼、邓志远、姚建慧、范晓玲、付宁、郭聪、郝婷、郭健、计国丽、徐丽莎、黄正、李飞飞和李峰等。特别感谢以下资深摄影师对本书的大力支持，他们是：周维、龚恒乙、皮皮、王嘉泽、王雪娇、许加一、林希威、葛明、中国馒头、卢爱民、老狼、杜伟、曹承辉、Leo和惠子等。此外，还要感谢电子工业出版社的各位老师，他们的鼓励和支持是我们开发该套丛书的动力。

虽然我们在写作时力求将最准确的内容、最实用的经验呈现给读者，但是由于知识、阅历和理解等方面的不同，本书的表述仍有可能存在不尽如人意之处，敬请您多多见谅或来函指出。

## Chapter 01 快速熟悉你的爱机D7000

|                                                                                                              |    |                                                                                                               |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  超越期待，D7000横空出世.....          | 2  |  选择界面语言.....                 | 19 |
|  快速熟悉D7000——机身正面.....         | 3  |  轻轻一动让取景器变得清晰.....           | 20 |
|  快速熟悉D7000——机身背面.....         | 4  |  好相机配好镜头——认识5支原厂尼克尔镜头之1..... | 21 |
|  快速熟悉D7000——机身侧面和底部.....      | 5  |  好相机配好镜头——认识5支原厂尼克尔镜头之2..... | 22 |
|  快速熟悉D7000——机身顶部.....         | 6  |  好相机配好镜头——认识5支原厂尼克尔镜头之3..... | 23 |
|  快速熟悉D7000——控制面板（肩部显示屏）1..... | 7  |  好相机配好镜头——认识5支原厂尼克尔镜头之4..... | 24 |
|  快速熟悉D7000——控制面板（肩部显示屏）2..... | 8  |  好相机配好镜头——认识5支原厂尼克尔镜头之5..... | 25 |
|  快速熟悉D7000——信息显示取景器.....      | 9  |  查看电池的电量.....                | 26 |
|  快速熟悉D7000——信息显示（液晶屏）1.....   | 10 |  正确的握持相机方法很重要.....           | 27 |
|  快速熟悉D7000——信息显示（液晶屏）2.....   | 11 |  正确的横幅拍摄握持相机方法.....          | 28 |
|  快速熟悉D7000——信息显示（液晶屏）3.....   | 12 |  正确的竖幅拍摄握持相机方法.....          | 29 |
|  快速安装相机背带.....                | 13 |  拍摄前要半按快门对焦.....             | 30 |
|  安装相机电池.....                  | 14 |  认识并掌握D7000的设置菜单.....        | 31 |
|  安装和取出SD存储卡.....              | 15 |  学会给电池充电.....                | 33 |
|  快速安装镜头.....                  | 16 |  给液晶屏穿上“盔甲”——安装显示屏盖.....     | 34 |
|  打开与关闭相机电源.....               | 17 |  快速拆卸镜头.....                 | 35 |
|  新机使用第1步——设置时间和日期.....        | 18 |                                                                                                               |    |

## Chapter 02 D7000的基本设置与拍摄方法

|                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 设置白平衡让颜色还原更准确.....38        | D7000场景模式——夜景.....57    |
| 设置ISO感光度——获取更安全的快门速度.....39 | D7000场景模式——夜间人像.....58  |
| 选择合适的图像尺寸和图像品质.....40       | D7000场景模式——宴会/室内.....59 |
| NEF格式和JPEG格式的区别.....41      | D7000场景模式——海滩/雪景.....60 |
| 设定优化校准.....42               | D7000场景模式——黄昏/黎明.....61 |
| 选择自动对焦模式.....43             | D7000场景模式——日落.....62    |
| 设定AUTO档——全自动模式.....44       | D7000场景模式——宠物.....63    |
| 设定P档——程序自动.....45           | D7000场景模式——烛光.....64    |
| 设定光圈优先模式.....46             | D7000场景模式——秋色.....65    |
| 设定快门优先.....47               | D7000场景模式——花.....66     |
| 设定全手动模式——认识M档.....48        | D7000场景模式——食物.....67    |
| 设定曝光补偿.....49               | D7000场景模式——剪影.....68    |
| 选择测光模式.....50               | D7000场景模式——低色调.....69   |
| 使用场景模式让拍摄更轻松.....51         | D7000场景模式——高色调.....70   |
| D7000场景模式——人像.....52        | 回放预览照片——确认曝光与构图.....71  |
| D7000场景模式——儿童照.....53       | 选择预览卡1还是卡2中的图像.....73   |
| D7000场景模式——风景.....54        | 查看直方图——确认照片曝光效果.....74  |
| D7000场景模式——运动.....55        | 放大查看照片——确认是否清晰.....75   |
| D7000场景模式——近摄.....56        | 旋转竖拍图像——方便快速查看.....76   |

|                         |    |                         |    |
|-------------------------|----|-------------------------|----|
| 查看照片的参数信息·····          | 78 | 锁定照片不会被删除——保护重要的照片····· | 82 |
| 使用幻灯片模式查看照片·····        | 79 | 格式化存储卡·····             | 83 |
| 删除不想要的照片——为存储卡“瘦身”····· | 81 |                         |    |

## Chapter 03 D7000的特色功能让拍摄更轻松

|                         |    |                        |     |
|-------------------------|----|------------------------|-----|
| 开启取景器网格显示帮助构图·····      | 86 | 选择对焦点数量·····           | 96  |
| 设置显示屏亮度·····            | 87 | 设置照片编号顺序方便进行管理·····    | 97  |
| 设置显示屏关闭延迟·····          | 88 | 使用两张存储卡拍摄·····         | 98  |
| 设置自动测光关闭延迟提高电池续航能力····· | 89 | 开启曝光延迟提高拍摄成功率·····     | 99  |
| 设置半按快门锁定曝光提高曝光准确度·····  | 90 | 设置自动ISO控制确保画面曝光准确····· | 100 |
| 开启空插槽时快门释放锁定·····       | 91 | 设置我的菜单提高设置效率·····      | 101 |
| 指定Fn按钮·····             | 92 | 清洁图像传感器确保拥有良好的画质·····  | 103 |
| 设定U1和U2——个性化偏好设置·····   | 93 | 快速格式化存储卡·····          | 104 |
| AF点点亮——帮助更好的对焦·····     | 94 | 恢复相机默认设置·····          | 105 |
| 设定对焦点循环——方便快速对焦·····    | 95 |                        |     |

## Chapter 04 D7000的基本拍摄技巧

|                     |     |                    |     |
|---------------------|-----|--------------------|-----|
| 拍摄动态画面可以使用高速快门····· | 108 | 大光圈虚化背景突出拍摄主体····· | 110 |
| 低速快门可以让画面充满动感·····  | 109 | 小光圈是拍摄风光的不二之选····· | 111 |

|                               |     |                           |     |
|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 低ISO值可以确保拥有细腻的画质 .....        | 112 | 安静的环境中使用安静快门释放 .....      | 124 |
| 弱光下没有大光圈怎么办？提高ISO .....       | 113 | 延时自拍不求人 .....             | 125 |
| 弱光下也可以开启镜头防抖 .....            | 114 | 遥控器是自拍的好帮手 .....          | 126 |
| 使用自动对焦要先把对焦模式拨杆拨至AF .....     | 115 | 适用于大多数模式的【标准】优化校准 .....   | 127 |
| 手动调整对焦点让主体更突出 .....           | 116 | 追求真实风格的【自然】优化校准 .....     | 128 |
| 拍摄静止的物体使用AF-S单次伺服对焦 .....     | 117 | 强调画面色彩时选用【鲜艳】优化校准 .....   | 129 |
| 拍摄运动的物体使用AF-C连续伺服对焦 .....     | 118 | 【单色】优化校准拍摄黑白及单色照片 .....   | 130 |
| 拍摄由静止到运动的被摄体用AF-A自动伺服对焦 ..... | 119 | 拍摄人像首选【人像】优化校准 .....      | 131 |
| 拍摄特写人像应使用AF-S对人物眼睛对焦 .....    | 120 | 【风景】优化校准适合拍摄生动的自然风光 ..... | 132 |
| 自动对焦困难时应使用手动对焦 .....          | 121 | 根据照片用途设置色彩空间 .....        | 133 |
| 原厂镜头与副厂镜头在手动对焦模式下的注意事项 .....  | 122 | 利用即时取景模式低机位拍摄人像 .....     | 134 |
| 使用连拍功能记录精彩的连续画面 .....         | 123 | 巧用天然反光板为主体补光 .....        | 135 |

## Chapter 05 D7000的高级拍摄技巧

|                           |     |                         |     |
|---------------------------|-----|-------------------------|-----|
| 在光照均匀的情况下使用矩阵测光 .....     | 138 | 长时间曝光拍摄人流 .....         | 144 |
| 中央重点测光适用于半身及特写类人像摄影 ..... | 139 | 通过改变焦点位置营造不同的画面感觉 ..... | 145 |
| 无所不能的点测光 .....            | 140 | 使用前景增强画面的层次感 .....      | 146 |
| 使用慢速快门拍摄丝滑的水流 .....       | 141 | 使用长焦镜头拍摄虚化背景的人像照片 ..... | 147 |
| 使用追踪拍摄表现飞驰的汽车 .....       | 142 | 拍摄时同步变焦制造爆炸效果 .....     | 148 |
| 使用高速快门记录下落的水滴 .....       | 143 | 使用B门拍摄闪电 .....          | 149 |

|                         |     |                        |     |
|-------------------------|-----|------------------------|-----|
| 画面偏暗时增加曝光补偿             | 150 | 使用手柄让竖拍更轻松             | 166 |
| 画面偏亮时减少曝光补偿             | 151 | 反光板弹起模式适用于对清晰度有严格要求的拍摄 | 167 |
| 拍摄白色的物体要增加曝光补偿          | 152 | 长时间曝光要安装接目镜盖           | 168 |
| 拍摄黑色的物体要减少曝光补偿          | 153 | 长时间曝光可开启降噪功能           | 169 |
| 我的拍摄我做主——全手动M档          | 154 | 对称式构图能够平衡画面            | 170 |
| 使用自动曝光锁定                | 155 | 斜线构图能够增强画面的活力          | 171 |
| 风光摄影使用AE-L曝光锁定          | 156 | 三角形构图能够增强画面的稳定感        | 172 |
| 设定动态D-Lighting丰富照片的明暗细节 | 157 | 对比式构图增强画面的趣味性          | 173 |
| 使用动态D-Lighting拍摄风光照片    | 158 | 对角线构图强调画面的视觉效果         | 174 |
| 使用包围曝光和曝光补偿获得最佳曝光       | 159 | 画面留白抒发人物情感             | 175 |
| 根据不同光源选择合适的色温           | 161 | 三分法构图强调明暗对比的关系         | 176 |
| 快速校正白平衡                 | 162 | 用竖幅构图突出风光的大气           | 177 |
| 手动设定白平衡                 | 163 | 明暗对比构图增强照片的美感          | 178 |
| 手动设定白平衡拍摄菜品             | 165 | 仰拍树木突出其伸展感             | 179 |

## Chapter 06 D7000的即时取景拍摄与视频短片拍摄

|                    |     |                        |     |
|--------------------|-----|------------------------|-----|
| 认识D7000的即时取景拍摄     | 182 | 设置即时取景的AF区域模式          | 186 |
| 启动即时取景模式           | 183 | 移动对焦点进行精确对焦            | 187 |
| 认识即时取景模式下显示屏中参数的含义 | 184 | 手动对焦时放大图像用即时取景精确对焦     | 188 |
| 设置即时取景的对焦模式        | 185 | 在即时取景/动画录制模式下切换显示屏显示选项 | 189 |

|                   |     |                |     |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| 启动D7000的录制动画功能    | 190 | 查看拍摄的动画        | 196 |
| 设置录制动画的品质         | 191 | 裁剪拍摄的视频文件      | 197 |
| 设置动画录制时麦克风的灵敏度    | 192 | 从视频中提取静态图片     | 199 |
| 设置动画录制文件的存放位置     | 193 | 为什么录制动画时突然停止   | 200 |
| 调整曝光补偿让画面亮度适中     | 194 | 善待爱机-不要长时间录制动画 | 201 |
| 拍摄动画时可随时切换到拍摄照片状态 | 195 |                |     |

## Chapter 07 D7000使用闪光灯拍摄的相关知识

|                  |     |                      |     |
|------------------|-----|----------------------|-----|
| 认识D7000的内置闪光灯    | 204 | 设置闪光快门速度             | 216 |
| 使用自动闪光模式拍摄人像照片   | 205 | 关闭闪光灯进行拍摄            | 217 |
| 使用防红眼闪光模式拍摄人像    | 206 | 如虎添翼——使用外置闪光灯        | 218 |
| 使用慢同步闪光模式拍摄人像照片  | 207 | 为外置闪光灯安装电池、色片及柔光罩    | 219 |
| 使用前帘同步闪光模式拍摄运动物体 | 208 | 外置闪光灯应该使用什么样的电池      | 220 |
| 使用后帘同步闪光模式拍摄运动物体 | 209 | 将外置闪光灯和D7000连接在一起    | 221 |
| 手动设定内置闪光灯的闪光级别   | 210 | 使用“跳闪”获取柔和的闪光效果      | 222 |
| 手动设定内置闪光灯的闪光输出量  | 211 | 添加挡光板扩大闪光范围获取柔和的闪光效果 | 223 |
| 设置闪光补偿           | 212 | 快速了解引闪器              | 224 |
| 使用闪光包围功能进行拍摄     | 213 | 外置闪光灯离机闪光实拍——前侧光     | 225 |
| 开启闪光包围设置         | 214 | 外置闪光灯离机闪光实拍——正侧光     | 226 |
| 设置闪光同步速度         | 215 | 外置闪光灯离机闪光实拍——侧逆光     | 227 |

|                   |     |                    |     |
|-------------------|-----|--------------------|-----|
| 外置闪光灯离机闪光实拍——逆光   | 228 | 外置闪光灯离机闪光实拍——左右夹光  | 232 |
| 外置闪光灯离机闪光实拍——蝴蝶光  | 229 | 外置闪光灯离机闪光实拍——对角线用光 | 233 |
| 外置闪光灯离机闪光实拍——伦勃朗光 | 230 | 外置闪光灯离机闪光实拍——菜品拍摄  | 234 |
| 外置闪光灯离机闪光实拍——鳄鱼光  | 231 | 外置闪光灯离机闪光实拍——化妆品拍摄 | 235 |

## Chapter 08 D7000的润饰菜单与照片传输

|                      |     |                       |     |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 认识D7000的润饰菜单         | 238 | 使用色彩轮廓命令创建用做绘画底版的轮廓图像 | 245 |
| 使用D-Lighting让逆光照片变明亮 | 239 | 为照片添加星光效果             | 246 |
| 使用裁切命令进行机内二次构图       | 240 | 使用图像合成                | 247 |
| 使用色彩平衡调整照片颜色         | 241 | 处理NEF（RAW）格式文件        | 248 |
| 去繁存简，获取单色照片          | 242 | 使用彩色素描创建素描效果照片        | 249 |
| 调整大小让照片方便网络传输        | 243 | 使用数据线将照片导入到计算机中       | 250 |
| 使用鱼眼命令创建超广角效果        | 244 | 使用读卡器将照片导入到计算机中       | 251 |

## Chapter 09 D7000的常用附件及清洁保养

|                   |     |               |     |
|-------------------|-----|---------------|-----|
| 一款好的相机包可以提供安全的防护  | 254 | 将三脚架与相机连接在一起  | 257 |
| 三脚架是稳定相机的最佳拍档     | 255 | 反光板是非常好用的补光工具 | 258 |
| 独脚架实现了“鱼和熊掌”兼得的梦想 | 256 | UV镜可以很好地保护镜头  | 259 |

|                         |     |                    |     |
|-------------------------|-----|--------------------|-----|
| ● 偏振镜可以消除非金属表面的强反光····· | 260 | ● 手动清洁相机的感光元件····· | 264 |
| ● 气吹是摄影师必备的清洁装备·····    | 261 | ● 存放相机时要防尘防潮·····  | 266 |
| ● 清洁相机机身·····           | 262 | ● 正确使用和收藏锂电池·····  | 267 |
| ● 清洁镜头让相机的“眼睛”更明亮·····  | 263 |                    |     |

## Chapter 10 D7000常见问题解答

|                                    |     |                                  |     |
|------------------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| ● 取景器、控制面板和显示屏中的错误信息<br>及解决方法····· | 270 | ● AF辅助照明器不发亮·····                | 285 |
| ● 快门按钮无法使用·····                    | 275 | ● 为什么打开内置闪光灯后快门速度不能高于1/320秒····· | 286 |
| ● 半按快门相机不能对主体进行对焦·····             | 277 | ● 如何计算闪光照射距离的远近·····             | 287 |
| ● 镜头触点变脏也会导致对焦出现问题·····            | 278 | ● 无法选择对焦点·····                   | 288 |
| ● 拍摄的NEF格式图像无法查看·····              | 279 | ● 为什么相机突然没有对焦提示音了·····           | 289 |
| ● 大白天闪光灯还会自动弹起·····                | 280 | ● 为什么文件名的首字符是下划线（_DSC）·····      | 290 |
| ● 使用闪光灯拍摄的夜景背景一片漆黑·····            | 281 | ● 影像传感器和图像处理器是用来做什么的·····        | 291 |
| ● 照片中为何会出现噪点·····                  | 282 | ● 电量没有用完可以充电吗·····               | 292 |
| ● 按下快门不能立即拍摄照片·····                | 283 | ● 哪些存储卡经过尼康验证可以用于D7000·····      | 293 |
| ● 为何录制的动画没有声音·····                 | 284 | ● 如何才能恢复被误删除的照片·····             | 294 |
|                                    |     | ● 如何将照片彻底删除使其不能恢复·····           | 295 |



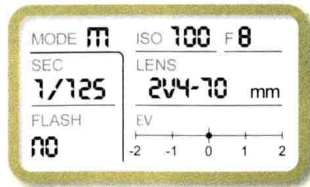
Chapter

01

# 快速熟悉你的爱机D7000



## 超越期待，D7000横空出世



### 【技巧提示】

 D7000的发布进一步缩小了中端单反和高端单反的性能差距，对于很多注重性价比的朋友们来说，这是一件值得高兴的事情。

在市场对于D90后世之作的无限期待中，2010年9月，D7000横空出世。其全新的1620万像素CMOS图像传感器和EXPEED 2图像处理器、39点自动对焦系统、全新的2016像素RGB测光感应器、机身顶部和背部的镁合金材质、1080P高清摄像等升级力度，使尼康的粉丝们欣喜若狂。



## 快速熟悉D7000——机身正面



### 【技巧提示】

 大家注意【对焦模式选择器】中间的【AF模式】，该设计可能会让你在切换AF模式时感到很不习惯，可能会找了半天才找到这个按钮。D7000的AF模式包含AF-A、AF-S和AF-C，配合副指令拨盘还可以快速选择AF区域模式。

## 快速熟悉D7000——机身背面



## 快速熟悉D7000——机身侧面和底部



### 【技巧提示】

 大家注意相机底部的“用于另购MB-D11电池匣的连接盖”，这个盖子很容易丢的，在使用电池匣时要将其妥善收藏，如果丢失将会影响相机的防水能力。