



Nikon D7000 数码单反摄影 圣经

搜狐IT
it.sohu.com

搜狐数码频道 全力推荐

FUN视觉 编著

答疑解惑、传授秘诀，
摄影菜鸟及高手都值得拥有的
Nikon D7000摄影大全及速查手册

- + 全面、详细的Nikon D7000功能及菜单设定步骤图解
- + 晋级高手必须掌握的摄影知识、技巧及其前沿理念
- + 个性化的镜头、滤镜、闪光灯配备方案与使用技巧
- + Nikon D7000使用高手20余类摄影主题实战秘笈大放送



化学工业出版社

Nikon D7000

数码单反摄影圣经

FUN视觉 编著



化学工业出版社

·北京·

利用手中的相机拍出好照片是广大摄影爱好者所追求的。本书是一本专门为 Nikon D7000 相机用户定制的摄影技巧大全类图书，内容涵盖了使用该相机进行拍摄全流程所需掌握的各种摄影知识和技巧，包括 Nikon D7000 相机功能、菜单设置详解、镜头和附件的选择与使用、拍摄佳片必须掌握的摄影知识、各类常见题材实拍技法等。

本书在讲解各部分内容时，还加入了高手点拨与 Q&A 模块，精选了数位资深摄影师总结出来的 Nikon D7000 使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用 Nikon D7000 时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

通过阅读本书，各位摄友一定能够玩转手中的 Nikon D7000 并迅速提高摄影水平，从而拍摄出精彩、漂亮的大片。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7000 数码单反摄影圣经 / FUN 视觉编著.
北京: 化学工业出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-122-18230-2

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(2013)第 196940 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: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 21 字数 524 千字 2013 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: 89.00 元

版权所有 违者必究

焦距：85mm 光圈：F2 快门速度：1/400s 感光度：TSC100





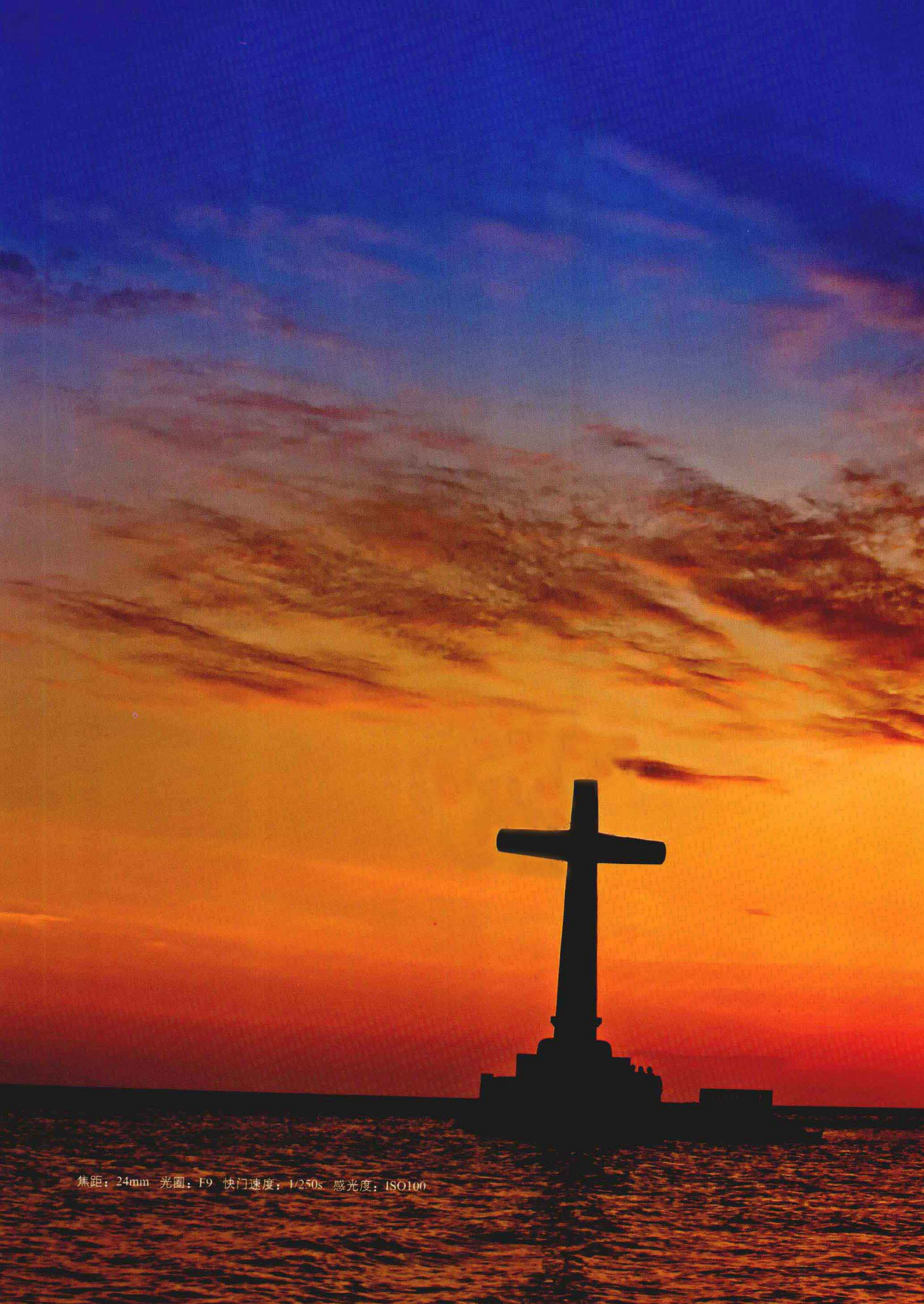
焦距: 16mm 光圈: F20 快门速度: 2s 感光度: ISO200





焦距：24mm 光圈：F2.8 快门速度：1/30s 感光度：ISO800





焦距：24mm 光圈：F9 快门速度：1/250s 感光度：ISO100

Nikon D7000

数码单反摄影圣经

FUN视觉 编著



化学工业出版社

·北京·

利用手中的相机拍出好照片是广大摄影爱好者所追求的。本书是一本专门为 Nikon D7000 相机用户定制的摄影技巧大全类图书，内容涵盖了使用该相机进行拍摄全流程所需掌握的各种摄影知识和技巧，包括 Nikon D7000 相机功能、菜单设置详解、镜头和附件的选择与使用、拍摄佳片必须掌握的摄影知识、各类常见题材实拍技法等。

本书在讲解各部分内容时，还加入了高手点拨与 Q&A 模块，精选了数位资深摄影师总结出来的 Nikon D7000 使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用 Nikon D7000 时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

通过阅读本书，各位摄友一定能够玩转手中的 Nikon D7000 并迅速提高摄影水平，从而拍摄出精彩、漂亮的大片。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7000 数码单反摄影圣经 / FUN 视觉编著.

北京: 化学工业出版社, 2013.9

ISBN 978-7-122-18230-2

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(2013)第 196940 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: 北京方嘉彩色印刷有限责任公司

787mm×1092mm 1/16 印张 21 字数 524 千字 2013 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: 89.00 元

版权所有 违者必究

前言

如何利用手中的相机拍出好照片是广大摄影爱好者亟待解决的问题。除了研究相机使用说明书、上网查阅相关资料、请教有经验的摄友等方式外，系统学习介绍该相机使用方法及技巧方面的专业书籍是最高效、简单的方法。本书正是一本能够帮助读者全面、深入、细致地了解和掌握 Nikon D7000 各项功能、菜单设置、镜头和附件选择与使用、拍摄佳片必须掌握的摄影知识、各类题材实拍技法等方面内容的实用型图书，是一本摄影菜鸟与高手都值得拥有的 Nikon D7000 摄影大全及速查手册，可以解决读者在相机使用与拍摄过程中遇到的所有常见问题。

首先，本书通过丰富的示例和精美的图示对 Nikon D7000 绝大部分菜单及功能设置方法进行了详细讲解，包括掌握 Nikon D7000 的基本设定和操作方法、掌握白平衡及优化校准设定、掌握常用测光和曝光模式、掌握曝光参数设定及曝光技法、掌握感光度设定、掌握对焦设定、掌握即时取景与动画设定、掌握拍摄时的相机操作设定、掌握回放与浏览影像设定、掌握相机自定义操作设定等，以帮助读者掌握相机的各项功能及实拍设置方法。

其次，结合 Nikon D7000 相机的特点，本书对使用该相机拍出好照片所需掌握的摄影知识，特别是突破拍摄瓶颈所需攻克的技术难点进行了深入剖析，如曝光宽容度、自动包围曝光、18%中性灰测光原理、右侧曝光、曝光锁定、利用直方图判断曝光是否准确、手动对焦、自动对焦微调、不同方向光线的特点、不同时段自然光的特点、如何营造迷人的光影效果、必知的摄影构图理念、必须掌握的完美构图法则、二次构图技巧等，使摄友能够在摄影理论和技术上得到明显提高。

第三，本书讲解了丰富的镜头和附件知识，包括能够与该相机配套使用的各类镜头详细点评、常用滤镜的使用技巧、外置闪光灯的使用要点，这些知识无疑能够帮助读者充分发挥 Nikon D7000 的潜能，使自己成为真正的玩家。

第四，本书详细讲解了各类摄影题材的实战技法，如时尚美女、可爱儿童、旅游纪实、山峦、树木、草原、溪流与瀑布、河流与湖泊、海洋、冰雪、雾景、蓝天白云、日出日落、星轨、闪电、彩虹、雨景、城市风光、城市夜景、花卉、昆虫、宠物、鸟类等，基本上涵盖了初中级摄影爱好者可能拍摄到的各类题材，相信掌握这些题材的拍摄技法后，各位读者很快就能成为一个较为资深的摄影者。

本书在讲解各部分内容时，还加入了高手点拨与Q&A模块，精选了数位资深摄影师总结出来的 Nikon D7000 使用经验和技巧，以及摄影爱好者初上手使用 Nikon D7000 时可能遇到的各种问题、出现的原因和解决办法，以便帮助读者少走弯路或避免遇到这些问题时求助无门的烦恼。

为了方便广大读者及时与笔者进行交流与沟通，有条件上网的读者朋友可以加入光线摄影交流QQ群（群1：140071244，群2：231873739）。

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、李美、詹曼雪、黄正、孙美娜、邢海杰、苑丽丽、杜林、张晶、王芬、李方兰、刘肖、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、褚倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、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、李冉、贾宏亮、史成元、白艳、赵菁、杨茜、陈栋宇、刘丽娟、陈炎、金满、李懿晨、赵静、黄磊、袁冬焕等。

编者

2013年6月

目录 Contents

Chapter

01

Nikon D7000 相机结构

Nikon D7000 相机正面结构.....	20
Nikon D7000 相机背面结构.....	21
Nikon D7000 相机顶部结构.....	23
Nikon D7000 相机侧面结构.....	24
Nikon D7000 相机底部结构.....	24
Nikon D7000 相机控制面板.....	25
Nikon D7000 相机光学取景器.....	26
Nikon D7000 相机显示屏参数.....	27

Chapter

02

掌握相机的基本设定及操作方法

掌握 Nikon D7000 基本操作方法.....	29
Nikon D7000 显示屏的基本使用方法.....	29
Nikon D7000 菜单的基本设置方法.....	30
Nikon D7000 控制面板的基本使用方法.....	31
调整取景器对焦清晰度的方法.....	31
养成拍前三检查的好习惯.....	32
检查镜头、滤镜装备是否带齐.....	32
检查电池电量级别.....	32
检查存储卡剩余空间.....	32
设置文件存储格式及品质.....	33
RAW格式照片有哪些优点.....	33
如何处理RAW格式文件.....	33
根据用途及存储空间设置图像尺寸.....	34
设置JPEG 压缩方式.....	34
设置RAW格式照片的类型与位深度.....	35
类型.....	35
NEF (RAW) 位深度.....	35



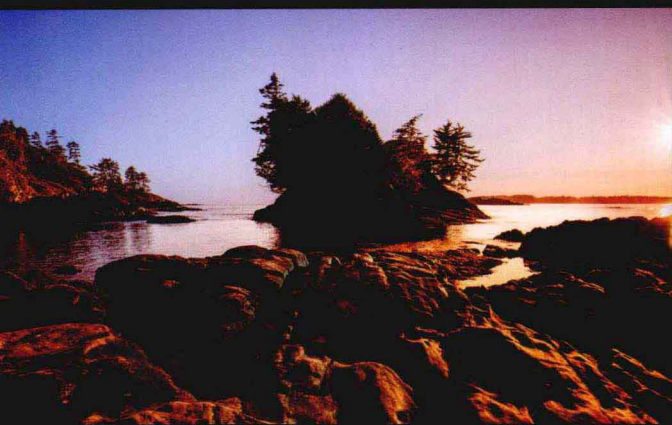
设置显示屏关闭延迟时间.....	36
设置存储文件夹.....	37
格式化存储卡清除空间.....	37
利用屏幕提示快速了解参数功能.....	38
利用LCD照明在弱光下看清拍摄参数.....	38
修改信息显示方案让显示屏中的文字更 清楚.....	39
设置电池信息.....	40
查看固件版本.....	40

Chapter

03

掌握白平衡与优化校准设定

正确选择白平衡.....	42
了解白平衡的重要性.....	42
预设白平衡.....	43
灵活运用两种自动白平衡.....	44
调整色温.....	45
实拍应用：利用阴天白平衡拍出暖色调 画面.....	46
实拍应用：调整色温拍出蓝调雪景.....	46
实拍应用：拍摄蓝紫色调的夕阳.....	47
实拍应用：选择恰当的白平衡获得强烈的 暖调效果.....	47
实拍应用：使用白炽灯白平衡拍出冷暖对比 强烈的画面.....	48



实拍应用：通过调节白平衡表现蓝调夜景	48
自定义白平衡	49
从照片中复制白平衡	50
微调白平衡	51
设置优化校准修改照片色彩	52
设置优化校准的方法	52
修改预设的优化校准参数	53
巧用优化校准选项直接拍出单色照片	55
管理优化校准	56
保存/编辑优化校准	56
重命名优化校准	56
删除优化校准	57
载入/保存优化校准	57
为不同用途的照片选择色空间	58
为用于纸媒介的照片选择色空间	58
为用于电子媒介的照片选择色空间	58

Chapter

04

掌握常用测光与曝光模式

正确选择测光模式准确测光	60
18%中性灰测光原理	60
3D彩色矩阵测光II模式	61
中央重点测光模式	61
实拍应用：使用中央重点测光模式拍摄人像	62
改变中央重点测光区域大小	62
点测光模式	63

实拍应用：用点测光逆光拍摄剪影效果	63
实拍应用：利用点测光拍摄皮肤曝光正确的人像	63
实拍应用：利用点测光拍摄曝光正常的半剪影效果	64
一键切换测光模式的技巧	65
微调优化曝光	66
设置自动测光关闭延迟的时长	67
全自动曝光模式	68
全自动曝光模式	68
全自动（闪光灯关闭）曝光模式	68
场景拍摄模式	69
人像模式	69
风景模式	69
儿童照模式	70
运动模式	70
近摄模式	70
夜间人像模式	71
夜景模式	71
宴会/室内模式	71
海滩/雪景模式	71
日落模式	72
黄昏/黎明模式	72
宠物像模式	72
烛光模式	72
花模式	72
秋色模式	73
食物模式	73
剪影模式	73
高色调模式	73
低色调模式	73
灵活使用高级曝光模式	74
程序自动曝光模式P	74
快门优先曝光模式S	76
光圈优先曝光模式A	77
全手动曝光模式M	78
B门模式	79
根据拍摄主题使用U模式快速设置拍摄参数	80
保存设定	80
重设设定	80

Chapter

05 掌握曝光参数设定及曝光技法

设置曝光控制EV步长值	82
灵活使用动态 D-Lighting 功能拍摄	
大光比场景	83
设置动态D-Lighting	83
设置动态D-Lighting包围	84
利用长时间曝光降噪获得纯净画质	85
设置长时间曝光降噪的操作方法	85
实拍应用：利用长时间曝光降噪拍摄	
夜景中的车流	86
设置曝光补偿以获得准确曝光	87
理解曝光补偿	87
正确理解曝光补偿	87
判断曝光补偿的方向	87
如何判断曝光补偿量	88
实拍应用：增加曝光补偿拍摄皮肤	
白皙的人像	89
实拍应用：降低曝光补偿拍摄深色背景	90
实拍应用：增加曝光补偿拍摄白雪	91
实拍应用：通过负向曝光补偿拍摄剪影	
及半剪影	92
简易曝光补偿	93
利用自动包围曝光提高拍摄成功率	94
理解自动包围曝光	94
设置包围曝光的拍摄张数和范围	95
设置包围曝光顺序	95
利用 HDR 功能得到漂亮的大光比照片	96
理解宽容度	96
解决宽容度问题的最佳办法——HDR	96
利用包围曝光为合成HDR照片拍摄素材	97
使用Photoshop合成高动态HDR影像	98
被人忽视的曝光策略——右侧曝光	99
利用曝光锁定功能锁定曝光参数	100
曝光锁定应用场合及操作方法	100
不同拍摄题材曝光锁定技巧	101
设置快门是否具有曝光锁定功能	102
通过直方图判断曝光是否准确	103
直方图的作用	103

如何观看直方图	104
显示直方图的方法	105
不同影调照片直方图的特点	106
特殊摄影曝光技巧	107
多重曝光	107
利用多重曝光拍摄明月	107
巧用间隔拍摄功能进行延时摄影	108

Chapter

06 掌握感光度设定

感光度概念及设置方法	110
Nikon D7000 实用感光度范围	110
灵活使用ISO感光度设定功能	111
感光度设置原则	113
不同光照下的ISO设置原则	113
拍摄不同对象时的ISO设置原则	113
不同拍摄目的的ISO设置原则	113
设置ISO显示方式和调整方式	114
调整ISO感光度步长值	114
实拍应用：使用高感光度捕捉运动对象	115
实拍应用：使用低感光度拍摄丝滑的	
水流	115
利用高ISO降噪功能减少噪点	116

Chapter

07 掌握对焦设定

认识 Nikon D7000 的对焦系统	118
理解对焦点	118
灵活又强大的39点对焦系统	119
了解一字形及十字形对焦点	119
选择自动对焦模式	120
拍摄静止对象选择单次伺服自动对焦模式	
(AF-S)	120
拍摄运动对象选择连续伺服自动对焦模式	
(AF-C)	121

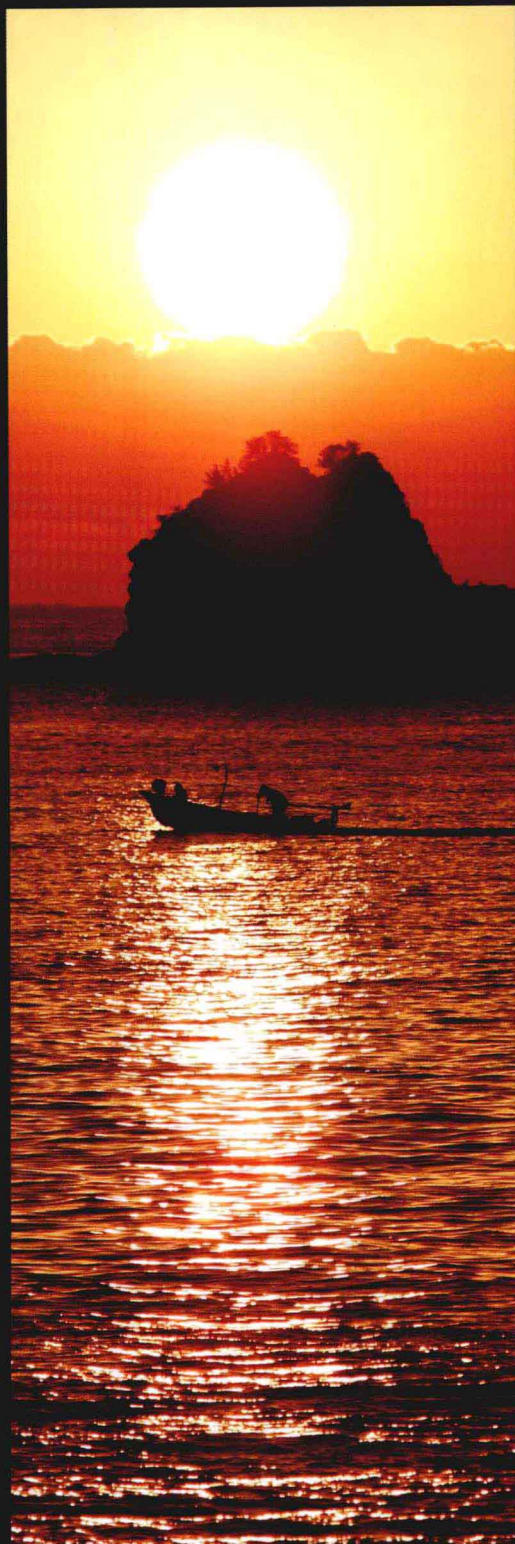
拍摄动静不定的对象选择自动伺服自动 对焦模式 (AF-A)	122
AF-C模式下优先释放快门或对焦	123
AF-S模式下优先释放快门或对焦	123
锁定跟踪对焦	124
控制内置AF辅助照明器	125
选择自动对焦区域模式	125
自动对焦区域模式	125
深入理解动态区域AF	126
使用手动对焦准确对焦	128
手选对焦点	128
设置对焦点循环方式	129
设置对焦点数量	129
利用AF点点亮功能查看对焦点	130
利用对焦锁定功能锁定焦点位置	131
指定AE-L/AF-L按钮的功能为锁定焦点 ...	131

Chapter

08

掌握即时取景与动画 设定

光学取景器拍摄与即时取景显示拍摄原理 ...	134
光学取景器拍摄原理	134
即时取景显示拍摄原理	134
即时取景显示拍摄的特点	135
能够使用更大的屏幕进行观察	135
易于精确合焦以保证照片更清晰	135
具有即时面部优先拍摄的功能	135
能够对拍摄的图像进行曝光模拟	135
即时取景显示拍摄相关参数查看与设置 ...	136
即时取景显示拍摄相关信息	136
设置即时取景状态下的自动对焦模式	137
选择即时取景状态下的AF区域模式	137
调整显示屏亮度	137
即时取景显示模式典型应用案例	138
微距花卉摄影	138
商品摄影	138
人像摄影	139
拍摄短片的基本流程	140



设置视频短片相关参数.....	141
设置动画品质.....	141
设置麦克风灵敏度让声音更清晰.....	142
设置视频的存储位置.....	142
手动动画设定.....	142

Chapter 09 掌握拍摄时的相机操作设定

针对不同题材设置不同快门释放模式.....	144
单拍模式 (S)	144
连拍模式 (CL、CH)	145
安静快门释放模式 (Q)	147
自拍模式 (S)	147
遥控器模式 (M)	149
反光板升起模式 (MUP)	149
设置“蜂鸣音”确认合焦.....	150
通过清洁图像传感器获得更清晰的	
照片.....	151
向上锁定反光板以便清洁.....	152

Chapter 10 掌握回放与浏览影像设定

播放文件夹.....	154
图像查看.....	154
旋转画面至竖直方向.....	155
自动旋转图像.....	155
清除无用照片.....	156
删除之后.....	156



Chapter 11 掌握相机自定义操作设定

文件储存自定义操作.....	158
插槽2中存储卡的作用.....	158
文件编号次序.....	159
文件命名.....	160
防止无存储卡时操作.....	160
相机综合性能自定义操作.....	161
设置显示屏的亮度.....	161
图像除尘参照图.....	161
操控按钮功能自定义操作.....	162
设置  开关功能.....	162
设置OK按钮功能.....	163
指定Fn按钮功能.....	163
指定预览按钮.....	164
自定义指令拨盘.....	165
释放按钮以使用拨盘.....	166
反转指示器.....	166

Chapter 12 为 Nikon D7000 选择适用镜头

AF 镜头名称解读	168
镜头焦距与视角的关系.....	169
理解镜头的 MTF 图	170
了解定焦与变焦镜头.....	171
广角镜头.....	172
广角镜头的特点.....	172
广角镜头在风光摄影中的应用	172
广角镜头在建筑摄影中的应用.....	172
AF 尼克尔18-35mm F3.5-4.5 D IF-ED	173
利用自动失真控制功能校正广角畸变.....	174
中焦镜头.....	175
中焦镜头的特点.....	175
中焦镜头在人像摄影中的应用.....	175
中焦镜头在自然风光摄影中的应用.....	175
AF-S 尼克尔 50mm F1.4 G	176