

实拍精通 Nikon D7000

摄影圣经

第一视觉 编著



- ✱ 将官方手册没讲明白的内容，通过实拍案例的形式清晰地展现出来。

采用图示全面介绍相机的按钮和菜单，让您快速熟悉自己的相机。

- ✱ 详细讲解D7000相机的基本操作以及拍摄模式、白平衡、光圈、快门速度等参数的设置，让您快速掌握使用D7000相机进行拍摄的方法和技巧。

- ✱ 从拍摄目标、器材准备、实拍过程以及经验技巧总结4个方面深入讲解人像、风光、花卉、静物、动物等常见题材的拍摄方法。



实拍精通

Nikon D7000

摄影圣经

第一视觉 编著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内容提要

本书从尼康 D7000 数码单反相机的功能与设置开始,全面细致地介绍了 D7000 相机的操作与拍摄方法,接着通过大量实例深入讲解了使用它拍摄人像、静物、花卉、风光、动物等常见题材的方法与技巧,最后介绍了 D7000 丰富的镜头和附件搭配。

本书图片精美,题材全面,技法实用,非常适合购买了尼康 D7000 相机的摄影爱好者阅读学习。

图书在版编目(CIP)数据

实拍精通Nikon D7000摄影圣经 / 第一视觉编著. —北京:中国电力出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5123-6815-6

I. ①实… II. ①第… 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(2014)第276664号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2015年3月第一版 2015年3月北京第一次印刷

787毫米×1092毫米 16开本 12印张 336千字

印数 0001—4000册 定价 49.00元

敬告读者

本书封底贴有防伪标签,刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题,我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究



前言

相比起绘画与音乐艺术，摄影的门槛要低很多，尤其是在数码影像技术与设备越来越先进的今天，我们每一个人都有机会去体验摄影的乐趣。当然，这并不是说，我们参与摄影，就一定要以此为职业，或者说借由摄影而要成名成家。对于大多数人而言，让摄影改变生活，把摄影当做一个兴趣爱好，享受摄影给生活带来的乐趣，才是他们真正的目的。

要满足这个愿望，首先，我们要有一款性能优越、性价比较高的数码单反相机，这是硬件配备。其次，我们需要有一本紧密结合器材，并且可以让我们快速上手的摄影技法图书，这是软件配备，二者缺一不可。

作为知名相机生产厂商，尼康所生产的数码单反相机在许多方面都处于业界领先地位。而作为尼康入门级机型的尼康 D7000 相机也具有非常优良的性能和各种令拍摄更加简单易行的功能。虽然这款相机是入门级的机身，但是千万不要小看了它。该机型具有较高的像素，虽然不能与中高端机型相比，但用于一般的家庭和准专业级拍摄也完全足够。另外，该款入门机型同样使用了尼康 EXPEED 图像处理技术，能够让照片获得平滑的色调、饱满的色彩和精美的细节。并且，其对焦系统的精确性和对焦速度也是非常值得称道的，可以完成较快速的连拍和精准的瞬间捕捉。

针对这款入门级中的经典机型，我们编写了此书，本书摒弃冗繁、高深的摄影理论知识，以一个个影友们常见的摄影题材为实例，手把手教会大家如何轻松、快速拍摄出具有专业水准的摄影作品。

本书特点：

1. 内容全面。本书囊括了影友们日常生活中常见的拍摄题材，比如人像儿童、风光摄影、花卉、静物美食、动物等；
2. 步骤详尽。本书按实例的形式，将每一种题材的拍摄细节一一展现。包括如果取景、如何设置相机、选择多大的光圈、快门速度等；
3. 图片精美。本书选用大量精美摄影作品，让大家在学习摄影技法之余，欣赏到各种美景佳作；
4. 文字实用。本书讲解深入浅出，简洁的文字中包含了大量摄影实战经验技巧，学习轻松而收获丰富。

本书的图文编辑工作由陈丹丹、吴法磊、赵子文、尤龙、王逸飞完成，对于各位辛勤的付出，在此表示感谢。此外，还要感谢陈丹丹、董帅、王军、张志超、吴法磊、尤龙、赵子文等摄影师为本书提供精美作品。

第一视觉

2014 年 8 月









目 录

前 言

第 1 章 尼康 D7000 的外观 1

1.1 机身正面	2	1.6 模式转盘	8
1.2 机身背面	3	1.7 机身背面液晶显示屏信息显示	9
1.3 机身侧面	6	1.8 取景器显示	11
1.4 机身顶部	7	1.9 机身顶部液晶显示屏信息显示	12
1.5 机身侧面	8		

第 2 章 全面了解尼康 D7000 系统功能 13

2.1 尼康 D7000 拍摄模式选择	14	2.3 尼康 D7000 的测光系统详解	24
2.1.1 全自动模式	14	2.3.1 3D 彩色矩阵测光	24
2.1.2 闪光灯关闭自动模式	14	2.3.2 中央重点测光	25
2.1.3 P 模式：程序自动模式	15	2.3.3 点测光	26
2.1.4 S 模式：快门优先模式	15	2.4 尼康 D7000 的对焦系统详解	27
2.1.5 A 模式：光圈优先模式	16	2.4.1 手动对焦 (M)	27
2.1.6 M 模式：手动模式	16	2.4.2 自动对焦 (AF)	27
2.1.7 场景模式	17	2.4.3 单次伺服自动对焦 (AF-S)	28
2.1.8 U1/U2 自定义模式	19	2.4.4 连续伺服自动对焦 (AF-C)	28
2.2 尼康 D7000 的释放模式详解	20	2.4.5 自动伺服自动对焦 (AF-A)	29
2.2.1 S (单拍模式)	20	2.4.6 根据拍摄对象的状态自动启用的 预测对焦跟踪	29
2.2.2 Q (安静快门释放模式)	20	2.4.7 单点 AF	30
2.2.3 CL (低速连拍模式) 和 CH (高速连拍模式)	21	2.4.8 动态区域 AF	30
2.2.4 自拍及遥控模式	22	2.4.9 3D 跟踪	31
2.2.5 MUP (反光板弹起模式)	22	2.4.10 自动区域 AF	31
2.2.6 支持间隔拍摄	23	2.4.11 对焦锁定功能	32



第3章 尼康 D7000 快速操作指南..... 33

3.1 正确持握尼康 D7000	34	3.15 设置色彩空间	41
3.2 安装镜头	35	3.16 感光度的选择与设置	41
3.3 安装电池	35	3.17 高 ISO 降噪功能设置	42
3.4 查看电池信息	36	3.18 白平衡的选择与设置	42
3.5 插入存储卡	36	3.19 对焦点和对焦模式的选择与设置	43
3.6 设定插槽 2 中的存储卡	37	3.20 测光模式的选择与设置	43
3.7 调节取景器屈光度	37	3.21 设定光圈和快门	44
3.8 设置照片日期和时间	38	3.22 设置曝光补偿和包围曝光	44
3.9 格式化存储卡	38	3.23 动态 D-Lighting	45
3.10 选择语言设置	39	3.24 多重曝光	46
3.11 调节显示屏亮度	39	3.25 设置驱动模式	47
3.12 设置图像品质和尺寸	39	3.26 照片回看	47
3.13 照片格式选择	40	3.27 删除和保护图像	48
3.14 设定优化校准	40	3.28 自定义菜单设定	48

第4章 人像摄影实战..... 49

4.1 拍摄主体突出的小景深人像	50	4.8 拍摄逆光金黄发丝的人像	64
4.2 拍摄大场景的环境人像	52	4.9 拍摄剪影人像	65
4.3 拍摄突出五官的特写人像	54	4.10 拍摄动感人像	67
4.4 拍摄姿势优美的中景人像	56	4.11 拍摄室内家居人像	69
4.5 拍摄修长美腿的人像	58	4.12 在室内拍摄初生婴儿	71
4.6 拍摄高调效果的唯美人像	60	4.13 在户外拍摄好动的儿童	73
4.7 拍摄低调效果的时尚人像	62		

第5章 风光摄影实战 75

5.1 明媚的朝阳	76	5.9 辽阔的大海	92
5.2 美妙的夕阳	78	5.10 绵绵山脉	94
5.3 一望无际的草原	80	5.11 古典建筑	96
5.4 纯洁的白雪	82	5.12 现代建筑	98
5.5 缓缓流动的溪流	84	5.13 城市夜景	101
5.6 如丝如雾的瀑布	86	5.14 夜晚车流	103
5.7 巍巍长城	88	5.15 烟花焰火	105
5.8 宁静的湖泊	90	5.16 趣味光绘	107

第6章 花卉摄影实战 109

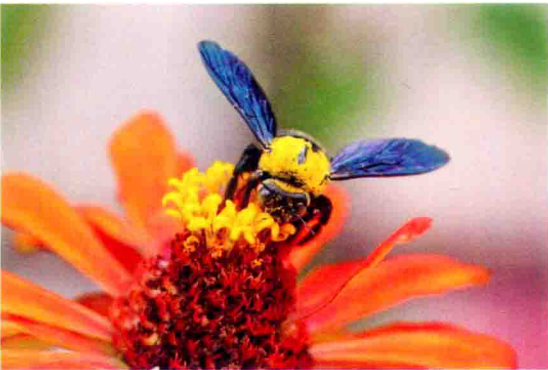
6.1 拍摄大场景花卉	110	6.5 拍摄逆光花卉	119
6.2 拍摄背景简洁的单株花卉	112	6.6 拍摄多重曝光的花卉	121
6.3 微距拍摄花蕊特写	115	6.7 拍摄白色花卉	123
6.4 拍摄带有昆虫的花卉	117		

第7章 静物摄影实战 125

7.1 拍摄现场环境中的食物	126	7.5 拍摄反光材质的金属物品	134
7.2 拍摄新鲜的蔬果	128	7.6 拍摄绚丽的珠宝首饰	136
7.3 拍摄质感细腻的茶具	130	7.7 拍摄精致的手工作品	138
7.4 拍摄透明的玻璃器皿	132	7.8 拍摄琳琅满目的淘宝产品	139

第8章 动物摄影实战 141

8.1 姿态优美的鸟	142	8.6 室内宠物猫	154
8.2 水族鱼类	145	8.7 室内宠物狗	157
8.3 动物园里的动物	147	8.8 室外宠物猫	159
8.4 色彩艳丽的蝴蝶	150	8.9 室外宠物狗	161
8.5 微距拍昆虫	152	8.10 与宠物合影	163



第 9 章 为尼康 D7000 选配合适的镜头和配件..... 165

9.1 尼康原厂镜头的命名规则和技术特点 166

9.1.1 尼康原厂镜头的命名规则 166

9.1.2 尼康原厂镜头的技术特点 166

9.2 尼康 D7000 广角变焦镜头配套方案 167

9.2.1 性价比比较高的广角镜头：AF-S DX 尼克尔 10-24mm f/3.5-4.5G ED 167

9.2.2 有“银广角”之称的专业级广角镜头：AF-S 尼克尔 18-35mm f/3.5-4.5G ED 168

9.2.3 有“金广角”之称的专业级广角镜头：AF-S 尼克尔 17-35mm f/2.8D IF-ED..... 169

9.3 尼康 D7000 标准变焦镜头配套方案 170

9.3.1 用途较为广泛的标准镜头：AF-S 尼克尔 24-120mm f/3.5-5.6G IF-ED VR..... 170

9.3.2 拥有大光圈的标准镜头：AF-S DX 尼克尔 17-55mm f/2.8G IF-ED 171

9.3.3 光学素质优秀的专业级标准镜头：AF-S 尼克尔 24-70mm f/2.8G ED 172

9.4 尼康 D7000 长焦变焦镜头配套方案 173

9.4.1 性价比极高的“小钢炮”：AF-S 尼克尔 80-200mm f/2.8D ED 173

9.4.2 尼康原厂顶级长焦镜头：AF-S 尼克尔 70-200mm f/2.8G ED VR II 174

9.5 尼康 D7000 定焦镜头配套方案 175

9.5.1 价格低廉的入门级定焦镜头：AF-S DX 尼克尔 35mm f/1.8G 175

9.5.2 视野广阔的超广角定焦镜头：AF 尼克尔 14mm f/2.8D ED 176

9.5.3 被称为“人像利器”的大光圈定焦镜头：AF-S 尼克尔 85mm f/1.4G 177

9.6 尼康 D7000 特殊用途镜头配套方案 178

9.6.1 微距镜头：AF-S 尼克尔 105mm f/2.8G IF-ED VR 178

9.6.2 移轴镜头：PC-E 尼克尔 45mm f/2.8D ED 179

9.6.3 鱼眼镜头：AF DX Fisheye 尼克尔 10.5mm f/2.8G ED..... 180

9.7 尼康 D7000 附件配套方案 181

9.7.1 为尼康 D7000 选择三脚架和快门线 181

9.7.2 为尼康 D7000 选择外置闪光灯 181

9.7.3 为尼康 D7000 选择存储卡 182

9.7.4 为尼康 D7000 选择摄影包 182



第1章

尼康 D7000 的外观

要想使用尼康 D7000 拍出好照片，我们需要先学会熟练操作尼康 D7000。而要想熟练操作相机，首先要了解相机各部件及按钮的作用。本章我们先来了解机身各按钮的功能。



1.1 机身正面

机身正面有机身和镜头的结合处，从而实现数码单反相机可更换镜头的功能。如果刚接触尼康 D7000 可以先重点了解镜头安装 / 释放按钮、镜头安装标志、快门按钮、手柄 / 电池仓，其他部分的功能可以随着对相机的熟悉逐步掌握。



1 快门按钮

快门按钮有半按快门和完全按下快门两种方式。

半按快门时，相机可以实现自动对焦和自动测光。

完全按下快门时，相机开始感光拍摄。

另外，当相机处于浏览模式或菜单设置状态时，

半按快门可以让相机开始测光，并进入准拍摄模式。

2 自拍指示灯

它的主要功能有三个：自拍指示灯、自动对焦辅助照明灯、防红眼指示灯。

1) 自拍指示灯：当我们使用相机的自拍模式时，按下快门后该指示灯会一直闪烁，直到开始拍摄前的 2s。

2) 自动对焦辅助照明灯: 当光线不足时, 该指示灯自动亮起照亮被摄体, 帮助我们对焦(有效范围为 0.5~3.0m)。

3) 防红眼指示灯: 当闪光灯的闪光模式为“防红眼”时, 该指示灯会在闪光前自动亮起, 以减轻或消除由于闪光而引起的“红眼”。

3 内置闪光灯

拍摄时光线不足或者需要给被摄对象的暗部补光时, 可以使用内置可收回、自动弹起的闪光灯。它的闪光指数约为 GN12, 闪光覆盖范围约为 17mm 镜头视角, 回电时间约 3s。

4 红外线接收器

红外线接收器用于接收遥控信号, 遥控器需另外购买。

5 内置麦克风

使用相机的摄像功能并打开内置麦克风时, 声音会通过内置麦克风以单声道格式进行记录。如果使用另购的外置麦克风这个功能将自动关闭。

6 镜头安装/释放按钮

在拆卸镜头时按下此按钮, 并顺时针方向旋转镜头方能拆下。

7 镜头卡口

D7000 支持所有尼克尔 F 卡口镜头。

8 反光板

反光板将镜头的光线反射进相机中的五棱镜。反光板是相机中十分脆弱的部件, 尽量避

免粘灰, 若有灰可用气吹吹去, 切勿自行擦拭反光板。

9 CPU触点

用于连接镜头的数据触点, 进行数据交换。

10 景深预览按钮

景深预览按钮的作用是将光圈缩小到相机设定的数值。其原理是: 当使用相机取景时, 相机都会把光圈开到最大, 以保证足够的光线进入取景器, 从而方便用户取景、对焦, 但这并不是真正的景深效果。按下此按钮后, 相机将收缩光圈至设定值, 此时用户可以看到真实的景深效果。

11 Fn按钮

为了满足用户对相机操作的舒适性, 尼康相机提供了这样一个可以自定义功能的按钮。它配合主指令拨盘可以开启 D7000 的取景器网格显示、选择自动对焦区域模式、设定中央对焦点范围等; 也可以独立设定按下 Fn 按钮的一些功能, 如关闭闪光灯、开启重点测光等。

12 手柄/电池仓

防滑设计的手柄, 具有优良的握持感, 可以在内部安装相机电池。

13 副指令拨盘

在 M、A 模式下, 副指令拨盘可以设置相机的光圈。

另外, 在菜单中可以改变相机的主 / 副指令拨盘的功能, 使副指令拨盘具有主指令拨盘的相关功能。

1.2 机身背面

机身的背面是相机的主要操作界面, 使用机身背面的操作按钮可以快速地访问菜单, 进行如图像 / 视频回放、删除控制项及查看曝光信息等。

在机身背面的操作界面中, 主要了解液晶显示屏、多重选择器、菜单按钮、主指令拨盘、图像回放按钮等即可, 其他的可以随着学习的深入逐渐掌握。

**1 播放按钮**

按播放按钮进入回放模式，可查看刚才拍摄的照片，再次按后即可退出回放模式。

2 删除按钮

按删除按钮可以逐个或者批量删除拍摄的照片。

3 屈光度调节控制器

顺时针方向调整目镜屈光度，使目镜效果更为清晰。

4 取景器目镜

拍摄时可以通过它观察拍摄对象和构图。

5 AE-L/AF-L按钮

自动曝光 / 自动对焦锁定按钮，在操作尼康 D7000 时，按此按钮可以把测光值及自动对焦系统对准的焦点锁定。

6 扬声器

在回放短片时播放音频效果。

7 主指令拨盘

用于调整与拍摄相关的多种设置，可以单独使用或与其他指令按钮组合使用。

在 P 模式下，主指令拨盘可以选择相机的光圈和快门速度组合，在 S、M 模式下，主指令拨盘可以选择相机的快门速度。

8 即时取景开关

拨动此开关可进入实时取景状态，再次拨动即关闭实时取景功能。

9 动画录制按钮

在即时取景状态下，按此按钮可以进行视频短片的拍摄，再次按即可结束拍摄。

10 存储卡仓门盖

D7000 使用 SD/SDHC/SDXC 卡，可以向外滑动存储卡仓门盖即可打开。

11 红外线接收器（后）

用于接收遥控信号，遥控器需另外购买。

12 确定按钮

位于多方向选择按钮中央，是用于确认所选用的项目或者功能的“OK”按钮，大部分功能在选择后，都需要按此按钮确认。

13 对焦选择器锁定开关

将对焦选择器锁定开关旋转至“白点”位置，此时多重选择器即可用于选择对焦点。

曝光测光开启期间，使用多重选择器可在取景器中选择对焦点，按“OK”按钮可选择中央重点对焦。在选择后，将对焦选择器锁定开关旋转至“L”位置，这样可防止在按下多重选择器时所选对焦点发生改变。

14 存储卡存取指示灯

将相机存储卡推入存储卡插槽正确位置后，

存储卡存取指示灯会闪烁几秒。

在按下快门并释放快门后，当正在将照片记录到存储卡上时，存储卡存取指示灯会闪烁几秒，在指示灯未熄灭且记录未完成前，不能将存储卡从相机内弹出。

15 多重选择器

它是一个多方向的选择按钮，通常需控制的项目用它引动光标选择所需的功能或选项，并且通常要配合多方向选择器中间的“OK”按钮进行选择确认。

16 信息按钮

如果需要更改动画品质、高 ISO 降噪、动态 D-Lighting、色空间、景深预览按钮功能指定、Fn 按钮功能指定、AE-L/AF-L 按钮功能指定、优化校准、长时间曝光降噪和自动失真控制十个项目时，在信息显示中按下该按钮，使用多重选择器选择其中要更改的项目。

17 液晶显示屏

3.0 英寸液晶显示屏，可显示文件信息，同时用于查看照片和视频。

18 放大播放按钮

按此按钮可以把缩小了的小图逐渐放大，最多可以放大 27 倍显示。按此按钮同时配合主 / 副拨盘使用，也可以对图像品质 / 尺寸进行设置。

19 缩略图/缩小播放/ISO按钮

可以把当时显示的照片以缩略图的方式显示，按此按钮并转动主指令拨盘，可以设置感光度数值。

20 帮助/保护/白平衡按钮

按此按钮可以将当前所显示的图像保护起来，避免被错误删除。

在 P、S、A 或 M 模式下，按此按钮并转动主指令拨盘，可以选择白平衡选项。

21 菜单按钮

显示和退出菜单，配合方向键及拨盘进行各项菜单设置。

1.3 机身侧面

机身侧面主要具有拍摄数据的输入和输出功能。

在机身侧面的操作界面中，主要了解端子盖中的 PC 端子和遥控端子即可，其他的可以随着学习的深入逐渐掌握。



1 照相机背带圈

用于安装相机自带的背带。

2 AF 模式按钮

通过和主副拨盘的配合使用，可进行自动对焦模式、自动对焦区域以及对焦点的选择。

3 对焦模式选择器

拨动它可以更改相机的对焦模式，AF 处为自动对焦模式，M 处为手动对焦模式。

4 镜头安装标志

安装镜头时，一定要将镜头上的安装标志与机身上的安装标志对齐方可旋转安装。

5 BKT 包围曝光按钮

按此按钮可以配合主拨盘和副拨盘调整控制包围曝光的张数和曝光量。按此按钮，并旋转主拨盘可以调整包围曝光张数。

6 闪光模式 / 闪光补偿按钮

按此按钮可以弹出内置闪光灯，按此按钮后拨动主指令拨盘调节闪光模式，分别是防红眼闪光、闪光灯关闭、自动闪光灯、慢速同步闪光灯和后帘同步闪光。若按此按钮再拨动副指令拨盘则可以调节闪光补偿。

7 音频 / 视频连接器

可以使用附送的 EG-D2 音频 / 视频 (A/V)