

摄影  
宝典

# 尼康

# D7000

# 数码单反摄影

# 从入门到精通

## 全面破译 D7000 摄影密码

《人民日报》摄影部主任 **李舸**  
 《北京青年报》摄影部主任 **胡金喜**  
 北京摄影家协会副主席 **李英杰**  
 著名摄影家 **李少白**  
 蜂鸟网资深版主 **Giff**  
 佳友在线尼康俱乐部版主 **李金泉**

# 倾力 推荐

神龙摄影 编著

# 赠

镜头手



尼康数码单反镜头速查手册



模特摆姿密码手册



大型DVD 视频教学光盘

独家讲授尼康D7000相机全功能设置视频

- ⊕ 十大经典拍摄技法实拍视频
- ⊕ 提高照片清晰度的秘诀视频
- ⊕ 镜头与闪光灯应用技巧视频
- ⊕ 120集完美后期技能视频
- ⊕ 100个不可不知的摄影技巧电子书

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

数码单反摄影从入门到精通

神龙摄影 编著

尼康 D7000

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

尼康D7000数码单反摄影从入门到精通 / 神龙摄影编  
著. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 1  
ISBN 978-7-115-29829-4

I. ①尼… II. ①神… 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259939号

## 内 容 提 要

摄影记录下了时代的变迁,留下了摄影人对社会、对生活、对大自然的理解。摄影需要勤学苦练,需要通过各种手法来传达创作思想。从拿到相机只会按快门开始,到拍出众人称赞的好照片,不仅是摄影器材起作用,更需要的是拍摄者对技术的掌握,和对场景的认知与解构。这固然不易,但非遥不可及,多看、多学、多思考、多练习,精彩照片一定会在你的手中诞生。本书从尼康 D7000 的相机设置、基本操作、拍摄技法,到各种主题拍摄、后期处理等方面,由浅入深、循序渐进地介绍了摄影知识和创作理念,并通过大量实例详细讲解丰富、有效的实拍技法,告诉读者如何实现拍摄意图,逐步形成属于自己的独特风格。我们相信,只要你读完本书并加以练习,你的摄影水平将会迅速提高,并跨入艺术创作之门。

本书适合对数码摄影感兴趣,特别是已购买或计划购买尼康 D7000 相机的读者阅读。

## 尼康 D7000 数码单反摄影从入门到精通

- ◆ 编 著 神龙摄影  
责任编辑 马雪伶
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号  
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16  
印张: 28.25  
字数: 670 千字 2013 年 1 月第 1 版  
印数: 1-5 000 册 2013 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29829-4

定价: 99.00 元

附 1 张 DVD +1 本镜头手册+1 本摆姿手册

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号




Preface

# 前言

摄影，不仅仅是一门技术，更是一门艺术。在数码相机普及的今天，很多朋友都用数码相机来表达自己的感知和对生活的感悟。但是，数码摄影绝不仅仅是知道光圈、快门速度、感光度等术语就可以掌握的，摄影者不但需要掌握一定的摄影基础理论，熟悉手中的相机，协调好光圈与快门速度，选择恰当的测光模式、对焦方式等，而且需要从美学、艺术表现等方面提高对摄影的认识水平，使自己的摄影功力更上一层楼。

本书分为入门篇、进阶篇、拍摄经验篇、镜头与配件篇、创作理念篇、实拍精技篇和后期处理篇7大部分。全书首先讲解尼康D7000数码单反相机的特点和摄影基础理论，摄影者在熟悉了自己相机的功能后，才能在摄影过程中更加懂得如何去灵活利用。接着介绍了摄影师的拍摄经验，让摄影者快速掌握拍摄出精美作品的秘诀，在最短时间内，学会拍摄出高质量的图像。紧接着解析相机镜头的特点以及各种附件的使用，以进一步帮助摄影者学会通过选择器材来提高拍摄画面的质量。然后诠释在摄影创作中构图、用光和色彩的重要作用，让摄影者知道在拍摄过程中，应如何对主题进行表达。接下来介绍各种题材的实拍技巧，对不同的主题进行详细讲解，让摄影者了解更多的摄影创作技巧。最后通过对后期处理的讲解，让摄影者掌握常用的照片后期处理技巧，帮助摄影者获得更高质量的作品。期待这本书能够对摄影爱好者有所帮助，并为所有读者带来美好的视觉体验。

在本书撰写过程中，得到了很多著名摄影家、资深摄影师的大力支持。其中包括摄影家李许林、郝有林、邹本义、徐滔、李伟光、徐忠东、张宇宁、姜振才、于会武、郭永新、任兵、肖水莲、孔迪克、孙旭东，摄影师郭锐、朱玲、周文彦、孙连三、丑兄、李静馨、商志利、孙壮、于伯阁、赵秋明等。正因为有众多摄影师提供丰富多彩的优秀作品，才使得本书的图片更加精彩，在此向他们表示致敬和感谢。同时也要感谢集线上互动购物和线下实体店体验于一体的专业数码相机网上商城卓美网  ——卓美网（网址：[www.zm7.cn](http://www.zm7.cn)）以倡导摄影文化为宗旨，拥有专业的摄影服务团队，在全国数百万摄影爱好者中拥有良好口碑，为本书提供的大力支持。

本书由神龙摄影工作室编著，参与编写工作的有马兴才、刘启旺、刘晓霞、李娜、衣巧丽等。本书内容经反复修改、力求严谨，但仍可能存在诸多不足之处，恳请读者批评指正。

# 目录

## 入门篇

### CHAPTER 1

---

#### 走进尼康 D7000

- 1.1 相机的正面 / 2
- 1.2 相机的背面 / 4
- 1.3 相机的顶部 / 7
- 1.4 相机的侧面 / 9
- 1.5 相机的底部 / 12
- 1.6 取景器显示 / 13
- 1.7 控制面板 / 14
- 1.8 显示屏 / 16

### CHAPTER 2

---

#### 快速设置

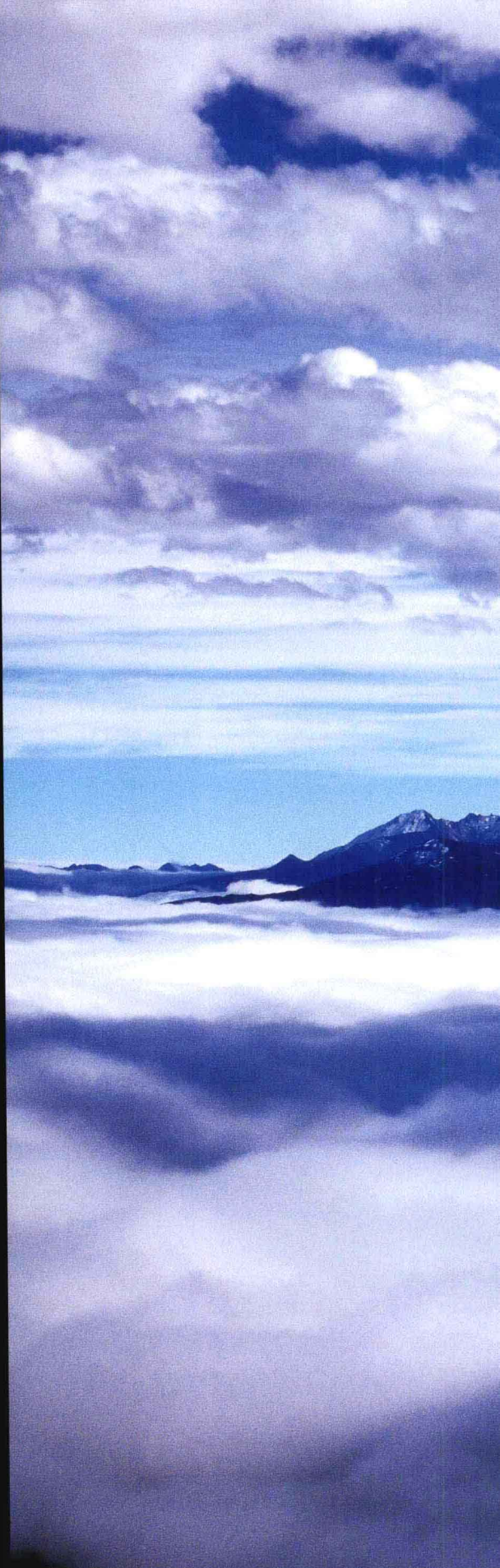
- 2.1 安装镜头 / 20
- 2.2 安装电池 / 20
- 2.3 查看电池信息 / 21
- 2.4 插入存储卡 / 22
- 2.5 设定插槽2中的存储卡 / 22
- 2.6 格式化存储卡 / 23
- 2.7 屈光度调节 / 23
- 2.8 设置图像品质 / 24
- 2.9 设置图像尺寸 / 25

- 2.10 设定优化校准 / 26
- 2.11 设置色彩空间 / 26
- 2.12 设置动态D-Lighting / 27
- 2.13 设置多重曝光 / 28
- 2.14 设定语言 / 28
- 2.15 设置时间和日期 / 29
- 2.16 设置显示屏亮度 / 29
- 2.17 选择并微调白平衡 / 30
- 2.18 设置AE-L/AF-L按钮的功能 / 31
- 2.19 调整图片的色彩平衡 / 31
- 2.20 动画设定 / 32
- 2.21 清洁图像传感器 / 33
- 2.22 手动清洁传感器 / 33

## CHAPTER 3

### 拍出我的第一张好照片

- 3.1 掌握正确的拍摄姿势 / 36
- 3.2 用自动模式拍摄 / 37
- 3.3 回放查看与删除 / 38
- 3.4 用全自动模式也能拍出好的人像照片 / 39
- 3.5 用全自动模式也能拍出好的风光照片 / 39
- 3.6 用全自动模式也能拍出好的运动照片 / 40
- 3.7 开启内置闪光灯拍摄 / 41





# 进阶篇

## CHAPTER 4

---

### 曝光

#### 4.1 什么是曝光 / 44

#### 4.2 影响曝光的因素 / 44

#### 4.3 什么是正确曝光 / 45

##### 4.2.1 高光溢出 / 46

##### 4.2.2 暗部缺失 / 46

#### 4.4 不同的曝光及效果对比图 / 47

##### 4.4.1 曝光过度 / 47

##### 4.4.2 曝光正常 / 47

##### 4.4.3 曝光不足 / 47

#### 4.5 曝光组合 / 48

##### 4.5.1 什么是曝光组合 / 48

##### 4.5.2 选择曝光组合 / 49

#### 4.6 曝光锁定 / 50

## CHAPTER 5

---

### 曝光模式

#### 5.1 什么是曝光模式 / 54

#### 5.2 程序自动(P) / 54

#### 5.3 快门优先(S) / 56

#### 5.4 光圈优先(A) / 56

#### 5.5 手动(M) / 58

##### 5.5.1 手动模式的适用场合 / 58

##### 5.5.2 长时间曝光 / 60



5.5.3 如何在相机上设置长时间曝光 / 60

## 5.6 自动 / 61

5.6.1 自动模式 (AUTO) / 61

5.6.2 自动闪光灯关闭 / 61

## 5.7 场景模式 / 62

## 5.8 用户设定:U1和U2模式 / 64

5.8.1 U1、U2的设置 / 65

5.8.2 U1、U2的运用 / 65

# CHAPTER 6

## 曝光补偿

### 6.1 什么是曝光补偿 / 68

### 6.2 不同的曝光补偿效果对比图 / 68

### 6.3 白加黑减 / 68

6.3.1 增加曝光补偿值拍摄浅色物体 / 68

6.3.2 减少曝光补偿值拍摄深色物体 / 69

### 6.4 拍摄雪景, 增加曝光补偿 / 70

### 6.5 不同亮度的背景, 亮增暗减 / 70

### 6.6 曝光补偿的操作方法 / 71

### 6.7 查看直方图 / 72

### 6.8 闪光补偿 / 72

### 6.9 如何设置闪光补偿 / 72

### 6.10 曝光补偿和闪光补偿的区别 / 73

# CHAPTER 7

## 包围曝光

## 7.1 什么是自动包围曝光 / 76

7.1.1 自动包围曝光效果对比图 / 76

7.1.2 自动包围曝光的设置方法 / 76

7.1.3 包围曝光实现HDR / 77

## 7.2 什么是白平衡包围曝光 / 78

7.2.1 白平衡包围曝光效果对比图 / 78

7.2.2 白平衡包围曝光的设置方法 / 78

## 7.3 什么是动态D-Lighting包围曝光 / 79

7.3.1 动态D-Lighting包围曝光效果对比图 / 79

7.3.2 动态D-Lighting包围曝光的设置方法 / 79

# CHAPTER 8

## 光圈

### 8.1 什么是光圈 / 82

### 8.2 光圈的作用 / 82

8.2.1 控制曝光量 / 82

8.2.2 控制景深 / 83

8.2.3 控制像质 / 84

### 8.3 如何在相机上设置不同的光圈 / 84

### 8.4 什么是最佳光圈 / 84

### 8.5 什么时候采用大光圈 / 86

8.5.1 如此喧哗, 你依然甜美出众 / 86

8.5.2 你的气质, 此刻无与伦比 / 87

8.5.3 极速瞬间, 张扬魅力 / 87

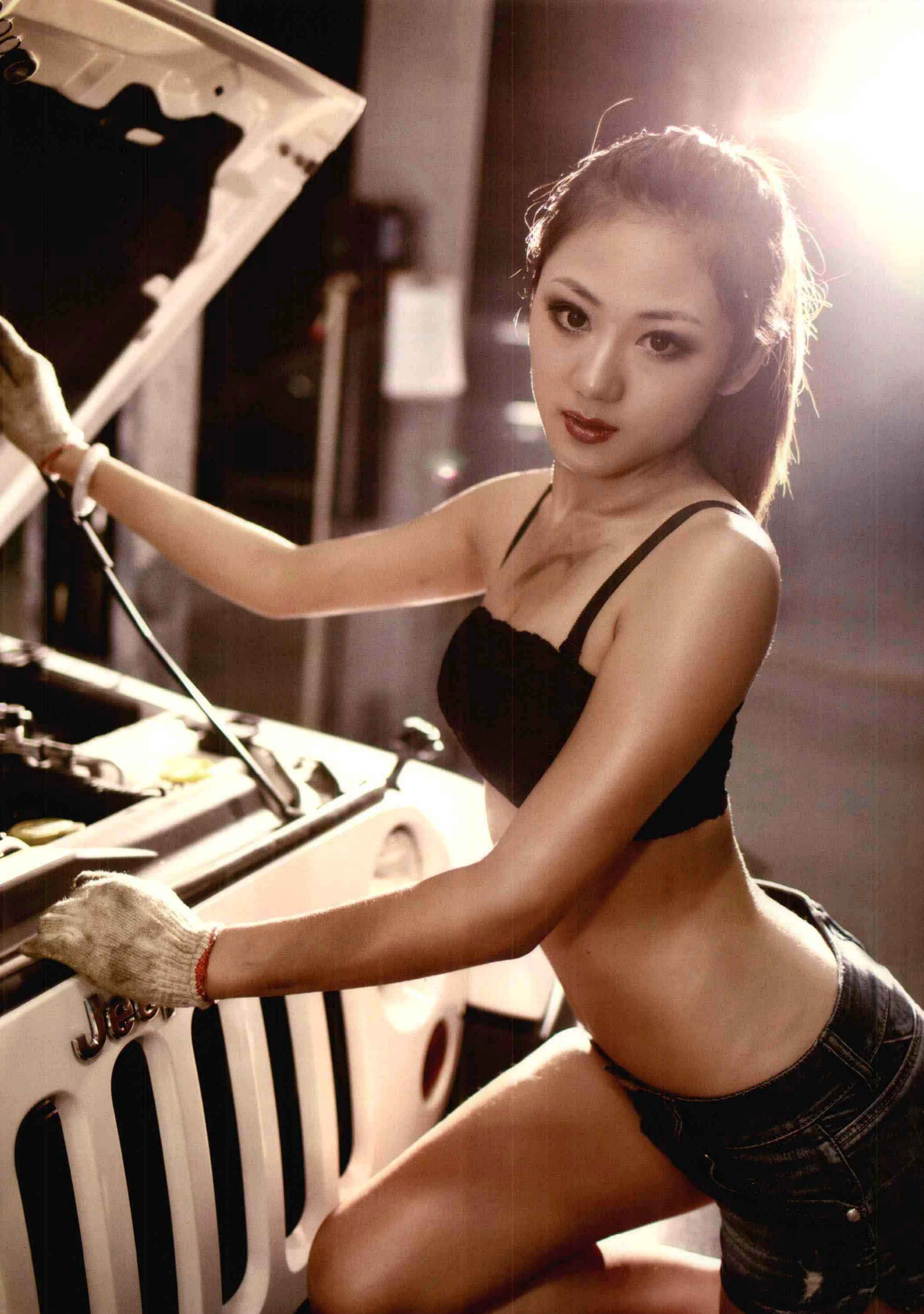
### 8.6 什么时候采用中等光圈 / 88

### 8.7 什么时候采用小光圈 / 88

8.7.1 群山深处 / 88

8.7.2 华灯点亮海滨夏夜 / 89

8.7.3 千仞玉帘, 坠落人间 / 89





## CHAPTER 9

### 快门速度

#### 9.1 什么是快门速度 / 92

#### 9.2 快门的作用 / 92

##### 9.2.1 控制曝光量 / 92

##### 9.2.2 高速快门的运用效果 / 92

##### 9.2.3 慢速快门的运用效果 / 93

#### 9.3 不同快门速度效果对比图 / 94

#### 9.4 如何在相机上设置不同的快门速度

/ 94

#### 9.5 什么时候使用慢速快门 / 95

##### 9.5.1 匹练垂滑，飘渺似雾 / 95

##### 9.5.2 流光溢彩，点缀城市繁华 / 95

##### 9.5.3 烟花映衬寂静的夜空 / 96

##### 9.5.4 灯红酒绿喧嚣处，伊人独憔悴 / 96

#### 9.6 什么时候使用高速快门 / 97

##### 9.6.1 启程，飞向白云之巅 / 97

##### 9.6.2 只为在人群中多看你一眼 / 97

#### 9.7 高速连拍 / 98

#### 9.8 什么是安全快门 / 98

## CHAPTER 10

### 感光度

#### 10.1 什么是感光度 / 102

#### 10.2 不同感光度照片画质对比图 / 102

#### 10.3 如何设置感光度 / 103

#### 10.4 什么时候选择低感光度拍摄 / 103

##### 10.4.1 阳光里的微笑，颜如舜华 / 103

10.4.2 雨中的情绪，氤氲凄凄 / 104

10.4.3 连绵起伏，云山雾绕 / 104

## 10.5 什么时候选择高感光度拍摄 / 105

10.5.1 落霞与孤鹜齐飞 / 105

10.5.2 滨海夏夜，形容曲尽 / 105

# CHAPTER 11

## 焦距

11.1 什么是焦距 / 108

11.2 不同焦距的效果对比图 / 108

11.2.1 焦距不同带来画面视角的差异 / 108

11.2.2 焦距不同带来画面纵深感的差异 / 109

11.3 如何调整不同的焦距 / 110

11.4 中短焦适合拍摄风光 / 110

11.5 中长焦适合拍摄人像 / 111

11.6 长焦适合拍摄鸟类 / 111

# CHAPTER 12

## 对焦

12.1 什么是对焦 / 114

12.2 不同对焦点的效果对比图 / 114

12.3 如何选择对焦点 / 114

12.4 不同场景下如何选择对焦点 / 115

12.5 自动对焦模式及变更方法 / 118

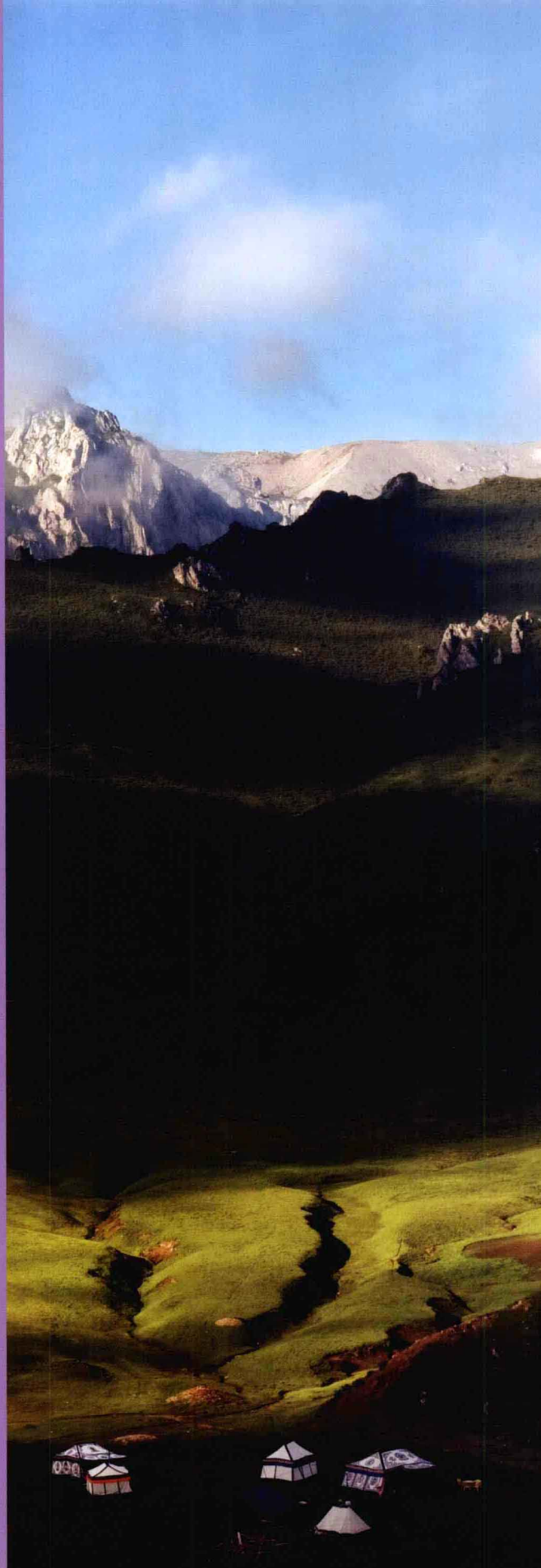
12.5.1 自动伺服AF / 118

12.5.2 单次伺服AF / 119

12.5.3 连续伺服AF / 119

12.5.4 自动对焦模式的变更方法 / 120

12.5.5 提高自动对焦的准确性和性能 / 120





## 12.6 AF区域模式 / 120

12.6.1 单点自动AF / 121

12.6.2 动态区域AF / 122

12.6.3 3D跟踪 / 122

12.6.4 自动区域AF / 123

12.6.5 AF区域模式的变更方法 / 123

## 12.7 手动对焦 / 123

# CHAPTER 13

---

## 白平衡

13.1 什么是白平衡 / 126

13.2 不同的白平衡效果对比图 / 126

13.3 如何设置不同的白平衡 / 127

13.4 自动白平衡适合日常的拍摄 / 128

13.5 如何设置色温值 / 129

13.6 用不同的色温值拍摄出冷暖色的照片 / 129

13.7 如何设置手动白平衡 / 130

13.8 利用手动预设白平衡还原画面的真实色彩 / 131

# CHAPTER 14

---

## 测光模式

14.1 什么是测光 / 134

14.2 不同的测光模式效果对比图 / 134

14.3 测光模式的选择 / 134

14.4 D7000的几种测光模式 / 135

14.4.1 点测光 / 135

14.4.2 矩阵测光 / 136

14.4.3 中央重点测光 / 137

# 拍摄经验篇

## CHAPTER 15

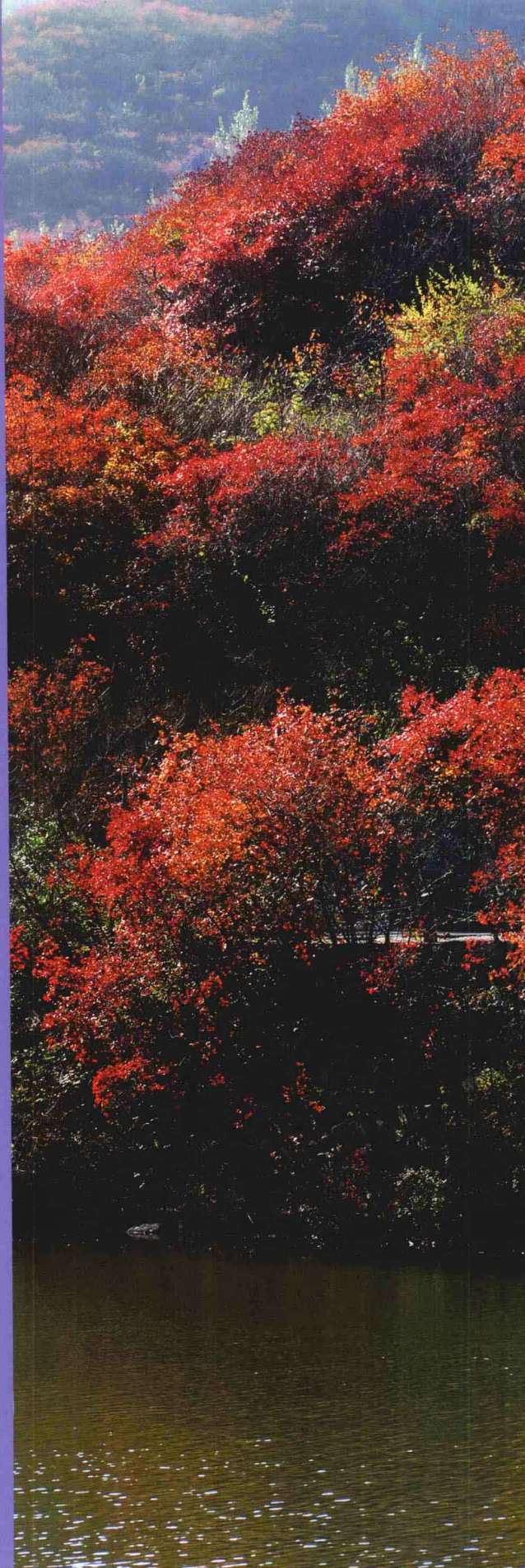
### 高手拍摄经验

#### 15.1 人像 / 140

- 15.1.1 高手如何设置拍摄模式 / 140
- 15.1.2 高手如何设置ISO感光度 / 141
- 15.1.3 高手如何设置白平衡 / 142
- 15.1.4 高手一般选择哪种测光模式？测光点放在哪里好 / 142
- 15.1.5 高手如何选择对焦点 / 144
- 15.1.6 初学者如何避免人像照片不锐，总是跑焦 / 144
- 15.1.7 拍摄高级人像照片还需要对相机进行哪些设置 / 146
- 15.1.8 拍摄过程中的跑焦问题 / 146
- 15.1.9 高手如何拍摄夜景人像 / 148
- 15.1.10 高手如何拍出梦幻薄雾般的“冲光”效果 / 151

#### 15.2 风光 / 151

- 15.2.1 高手如何调整光圈和对焦距离使得拍出的照片前后都很清晰 / 153
- 15.2.2 高手如何解决天空亮、景物暗的曝光差异 / 156
- 15.2.3 高手如何拍出星芒效果 / 157





# 镜头与配件篇

## CHAPTER 16

### 尼康NIKKOR镜头

#### 16.1 尼康镜头型号解释 / 160

#### 16.2 变焦镜头与定焦镜头的区别 / 161

##### 16.2.1 变焦镜头 / 161

##### 16.2.2 定焦镜头 / 161

#### 16.3 变焦镜头的种类 / 162

##### 16.3.1 广角和超广角变焦镜头 / 162

##### 16.3.2 中距或标准变焦镜头 / 164

##### 16.3.3 长焦变焦镜头 / 167

#### 16.4 定焦镜头 / 169

#### 16.5 特殊镜头 / 174

##### 16.5.1 微距镜头 / 174

##### 16.5.2 移轴镜头 / 176

##### 16.5.3 鱼眼镜头 / 178

#### 16.6 镜头焦距范围及配置 / 179

## CHAPTER 17

### 相机配件

#### 17.1 摄影包 / 182

##### 17.1.1 购买摄影包应注意摄影包的哪些性能 / 182

##### 17.1.2 为D7000选择合适的摄影包 / 183

#### 17.2 三脚架和云台 / 184

##### 17.2.1 为D7000选择合适的三脚架 / 184

##### 17.2.2 云台 / 185



## 17.3 独脚架 / 186

## 17.4 闪光灯和柔光罩 / 187

17.4.1 为D7000选择合适的闪光灯 / 187

17.4.2 D7000的闪光同步模式 / 188

17.4.3 柔光罩 / 190

## 17.5 镜头配件 / 191

17.5.1 遮光罩 / 191

17.5.2 滤镜 / 191

## 17.6 反光板 / 192

## 17.7 全球定位系统 / 193

## 17.8 无线传输器 / 194

## 17.9 电池盒手柄 / 194

## 17.10 快门线 / 194

## 17.11 清洁工具 / 195

17.11.1 气吹 / 195

17.11.2 镜头笔 / 195

17.11.3 镜头纸 / 195

# 创作理念篇

## CHAPTER 18

### 常见的构图技巧

#### 18.1 什么是构图 / 198

#### 18.2 摄影构图的元素 / 198

18.2.1 主体的确定 / 198

18.2.2 陪体的选择 / 200

18.2.3 以环境烘托主体 / 201

18.2.4 留白：创造画面的意境 / 203

#### 18.3 画幅 / 205

18.3.1 横画幅 / 205

18.3.2 竖画幅 / 206

#### 18.4 不同拍摄角度的特点 / 206

18.4.1 俯视 / 206

18.4.2 平视 / 207

18.3.3 仰视 / 208

#### 18.5 构图中的对比关系 / 208

18.5.1 明暗对比 / 208

18.5.2 大小对比 / 209

18.5.3 动静对比 / 210

#### 18.6 常用的几种构图方法 / 210

18.6.1 三分法构图 / 210

18.6.2 三角形构图 / 212

18.6.3 S形构图 / 213

18.6.4 对角线构图 / 215

18.6.5 框架式构图 / 216

## CHAPTER 19

### 摄影色彩的配置与应用

#### 19.1 摄影色彩的构成 / 220

19.1.1 色彩构成的概念 / 220

19.1.2 色彩三要素 / 220

#### 19.2 摄影色彩的应用 / 221

19.2.1 黑色系 / 221

19.2.2 白色系 / 222

19.2.3 红色系 / 223

19.2.4 绿色系 / 223

19.2.5 蓝色系 / 224

19.2.6 黄色系 / 224

19.2.7 紫色系 / 225