



光线摄影

Nikon D7000

数码单反摄影 实拍宝典

FUN视觉 编著



- ✚ 相机设置攻略
- ✚ 正确曝光攻略
- ✚ 清晰锐利攻略
- ✚ 纯正色彩攻略
- ✚ 准确用光攻略
- ✚ 完美构图攻略
- ✚ 二次构图攻略

时尚美女、儿童、纪实人像、
山峦、草原、树木、溪流、瀑
布、河流、湖泊、海洋、冰雪、
云雾、蓝天、太阳、星空、城
市风光、花卉、昆虫、动物
等20余类热门题材的实拍技巧



化学工业出版社

Nikon D7000

数码单反摄影实拍宝典

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是为已经掌握了一定摄影基础理论并熟悉了 Nikon D7000 相机基本操作,希望通过学习进一步提高自己实拍水平的摄影爱好者量身定制的实用型图书。在内容方面紧紧围绕着“实拍”进行讲解,精选了数位资深摄影师总结出来的 Nikon D7000 使用经验和技巧,包括实拍过程中必须掌握的相机设置攻略、正确曝光攻略、影像清晰锐利攻略、照片纯正色彩攻略、准确用光攻略、完美构图攻略,以及时尚美女、儿童、纪实人像、山峦、草原、树木、溪流、瀑布、河流、湖泊、海洋、冰雪、云雾、蓝天、太阳、星空、城市风光、花卉、昆虫、动物等 20 余类热门题材的实拍技巧,以帮助读者快速提高实拍水平并积累实拍经验,最终拍摄出令人满意的摄影作品。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7000 数码单反摄影实拍宝典/FUN 视觉编著.

北京:化学工业出版社,2012.11

ISBN 978-7-122-15389-0

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(2012)第 225260 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 13 1/2 字数 337 千字 2012 年 11 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:59.80 元

版权所有 违者必究

前言

虽然 D7000 被称为 D90 的升级产品，但根据两款相机相差数千元的价格以及命名上的差异，可以说 D7000 是尼康布局于 D90 与 D300s 之间又一条产品线的开山之作，其产品准确定位于中高级相机使用者。对于这样一款新产品，许多尼康相机爱好者都抱有较高期望，不负众望的是 D7000 以其优秀的性能成为各大相机排行榜上升最快的机型。目前，在尼康所有数码相机中销售最好的一款相机就是 D7000。虽然，此相机的性能距离准专业级别的 D700、D800 还有一定距离，但对于摄影爱好者而言，其性能完全可以满足日常拍摄需求。即使是摄影爱好者中的“器材党”，也不应该再纠结于器材的优劣，Nikon D7000 一机在手，即可专心于摄影技术的提高，毕竟摄影技术的提高比“烧”器材更重要。

从摄影创作手法来看，无论拍摄什么题材，要想拍出有一定艺术水准的照片，都要精通用光、测光、对焦、色彩、构图、曝光等摄影关键技术，以及光、影、形、色的综合运用技巧，这些能力的提高不仅基于对理论知识的深入理解，而且还要通过大量拍摄实践来达到。本书正是为已经掌握了一定摄影基础理论并熟悉了 Nikon D7000 相机基本操作，希望通过学习进一步提高自己实拍水平的摄影爱好者量身定制的实用型图书。在内容方面紧紧围绕着“实拍”进行讲解，精选了数位资深摄影师总结出来的 Nikon D7000 使用经验和技巧，包括实拍过程中必须掌握的相机设置攻略、正确曝光攻略、影像清晰锐利攻略、照片纯正色彩攻略、准确用光攻略、完美构图攻略，以及时尚美女、儿童、纪实人像、山峦、草原、树木、溪流、瀑布、河流、湖泊、海洋、冰雪、云雾、蓝天、太阳、星空、城市风光、花卉、昆虫、动物等 20 余类热门题材的实拍技巧，以帮助读者快速提高实拍水平并积累实拍经验，最终拍摄出令人满意的摄影作品。

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、杜林、李方兰、王芬、石军伟、李美、邓冰峰、詹曼雪、黄正、孙美娜、刑海杰、刘小松、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、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、车宇霞、陈秋娣、楮倩楠、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编者

2012 年 8 月

第01章 Nikon D7000
高手实战相机设置攻略

设置文件存储格式.....22

 采用RAW格式拍摄的优点22

 如何处理RAW格式文件22

设置快门释放模式.....23

 了解不同驱动模式的区别.....23

 处理连拍速度变慢或快门停止释放的技巧.....24

设置色空间.....24

 为用于纸媒介的照片选择色空间.....24

 为用于电子媒介的照片选择色空间.....24

设置蜂鸣音方便确认对焦情况.....24

设置显示屏的关闭延迟时间.....25

防止无存储卡时按下快门.....25

设置自动旋转图像.....26

利用显示模式了解照片信息.....26

删除不需要的照片27

清洁图像传感器获得更清晰的照片.....28

设置OK按钮在拍摄照片时的功能.....28

指定预览按钮.....29

自定义指令拨盘.....29

释放按钮以使用拨盘.....30

虚拟水平.....30

取景器网格显示.....31

非CPU镜头数据.....31

保存/载入设定31

在显示屏中设置常用参数.....32

第02章 Nikon D7000
高手实战正确曝光攻略

灵活使用测光模式.....34

 矩阵测光模式 34

 中央重点测光模式 35

 点测光模式 36

理解正确曝光的含义.....37

理解曝光中的互易律.....37

灵活使用曝光模式.....38

 场景模式.....38

 程序自动曝光模式.....39

 光圈优先曝光模式.....40

 快门优先曝光模式.....41

 手动曝光模式.....42

 B门模式.....43

 U模式.....44

 通过取景器判断曝光情况.....44

灵活使用曝光补偿.....45

 为什么要进行曝光补偿.....45

 曝光补偿的表示方法45

 设置曝光补偿.....45

 如何确定曝光补偿方向.....46

 如何选择曝光补偿量.....46

多拍精选——利用自动包围曝光

 提高成功率.....48

 什么情况下要使用自动包围曝光功能.....48

 如何设置自动包围曝光功能.....48

曝光与对焦锁定49

设置多重曝光.....51

根据经验、口诀进行曝光.....53

 根据经验设置曝光补偿量.....53

 根据口诀设置曝光组合.....53

利用加亮显示功能防止过曝.....54

 什么情况下拍摄可能过曝.....54

 如何设置加亮显示.....54

用直方图判断曝光是否准确.....55

 如何观看亮度直方图.....55

 直方图也有失效的时候.....56

第03章 Nikon D7000
高手实战影像清晰锐利攻略

理解摄影中的对焦操作.....58

选择正确的自动对焦模式.....59

 拍摄静止物体选择单次伺服自动对焦模式

 (AF-S)59

 拍摄运动对象选择连续伺服自动对焦模式

 (AF-C)60

拍摄动静不定的对象选择

 自动伺服自动对焦模式（AF-A） 61

 自动对焦区域模式..... 61

 自动对焦模式不工作应如何处理..... 62

 使用对焦锁定功能拍摄对焦困难的对象..... 62

使用手动对焦准确对焦..... 62

 手动对焦的必要性..... 62

 手动选择对焦点更准确对焦..... 63

 解决手动对焦拍摄的图像边缘模糊、
 聚焦不实的技巧..... 63

使用安全快门及防抖功能..... 64

 设置安全快门..... 64

 利用VR防抖功能获得清晰图像 64

用附件使照片更清晰..... 65

 利用快门线避免相机产生震动..... 65

 利用遥控器遥控拍摄..... 65

 使用三脚架保持相机稳定..... 66

合理运用降噪功能改善画质..... 66

 长时间曝光降噪..... 67

 高ISO降噪..... 68

第04章 Nikon D7000

高手实战照片纯正色彩攻略

正确设置白平衡..... 70

 了解白平衡的重要性..... 70

 Nikon D7000的白平衡功能..... 70

 正确选择预设白平衡..... 71

 手动选择色温..... 72

 自定义白平衡..... 74

 白平衡的“错误”用法..... 74

设定优化校准优化照片..... 76

第05章 Nikon D7000

高手实战准确用光攻略

光线的性质..... 78

 硬光..... 78

 软光..... 79

光线的类型..... 80

 人工光..... 80

 自然光..... 81

 现场光..... 82

 混合光..... 83

不同时段自然光的特点..... 84

 清晨..... 84

 上午..... 85

 中午..... 86

 下午..... 86

 黄昏..... 87

 夜晚..... 87

不同方向光线的特点..... 88

 顺光..... 88

 侧光..... 88

 前侧光..... 89

 逆光..... 89

 侧逆光..... 90

 顶光..... 90

第06章 Nikon D7000

高手实战完美构图攻略

抓住第一眼的感觉..... 92

利用主体画龙点睛..... 93

利用留白使画面更显灵动..... 94

均衡的画面平衡的心理..... 95

简约的画面突出的主题..... 95

摄影中的视觉流程..... 96

 什么是视觉流程..... 96

 利用光线规划视觉流程..... 97

 利用线条规划视觉流程..... 98

经典构图方法..... 100

 水平线构图 100

 垂直线构图 101

 曲线构图..... 101

 斜线构图 101

 折线构图..... 102

 框式构图..... 102

 十字式构图或交叉式构图..... 102

 三角形构图 103

 散点式构图..... 104

对称式构图..... 104

透视牵引线构图 104

黄金分割法构图..... 105

三分法构图..... 106

第07章 Nikon D7000
高手实战二次构图攻略

什么是二次构图..... 108

进行二次构图的客观原因..... 108

进行二次构图的先决条件..... 109

二次构图的典型应用..... 109

利用二次构图改变画幅..... 110

利用二次构图使画面更简洁..... 111

二次构图之多焦点裁剪技巧..... 112

通过二次构图赋予画面新的构图形式... 114

 封闭式构图变为开放式构图..... 114

 居中式构图变为黄金分割构图..... 114

第08章 Nikon D7000
自然与城市风光摄影高手实战攻略

山峦摄影实战攻略..... 116

 不同角度表现山的壮阔..... 117

 用光线塑造山峦的雄奇伟峻..... 118

 用云雾衬托出山脉的灵秀之美 119

 利用斜线构图营造山脉的韵律感..... 119

 用前景衬托展现山峦的季节之美 120

 用三角形构图拍出山脉的稳重之美..... 120

树木摄影实战攻略 121

 使用广角镜头仰视拍出不一样的树冠..... 121

 以逆光表现树干优美的线条..... 122

 捕捉林间光线使画面更具神圣感 123

雾凇摄影实战攻略..... 124

 选择合适的角度拍摄雾凇..... 124

 选择合适的光线拍摄雾凇..... 125

 选择合适的背景拍摄雾凇..... 126

草原摄影实战攻略..... 127

 利用横画幅表现壮阔的草原画卷..... 127

 利用牧人、牛、羊等赋予草原勃勃生机..... 127

溪流与瀑布摄影实战攻略 128

 用中灰镜拍摄如丝的溪流与瀑布..... 128

 拍摄精致的溪流局部小景..... 129

 通过对比突出瀑布的气势 129

河流与湖泊摄影实战攻略 130

 选择合适的陪体使湖泊更有活力 130

 采用对称式构图拍摄湖泊 131

 用S形构图拍摄蜿蜒的河流 132

海洋摄影实战攻略..... 133

 用慢速快门拍出雾化海面..... 133

 利用高速快门凝固飞溅的浪花..... 134

 逆光拍摄粼粼波光的海面..... 135

 利用前景增加海面的纵深感..... 136

 通过陪体对比突出大海的气势 137

冰雪摄影实战攻略 138

 运用曝光补偿准确还原白雪 138

 选择合适的光线让冰雪晶莹剔透 139

雾景摄影实战攻略..... 140

 调整曝光补偿使雾气更洁净..... 141

 选择合适的光线拍摄雾景..... 142

 通过留白使画面更有意境..... 142

 利用雾气拍出有空间感的场景..... 143

蓝天白云摄影实战攻略..... 144

 拍摄漂亮的蓝天白云..... 144

 拍摄天空中的流云 145

太阳摄影实战攻略..... 146

 用长焦镜头拍摄出大太阳..... 146

 拍摄太阳的逆光剪影及半剪影..... 147

 选择正确的测光位置及曝光参数 148

 用云彩衬托太阳使画面更辉煌 149

 拍摄光芒万丈的太阳..... 150

 逆光拍摄天空与地面反差较大的场景..... 152

星轨摄影实战攻略..... 154

万千气象摄影实战攻略..... 155

 拍摄风的技巧..... 155

 拍摄雨的技巧..... 156

 拍摄闪电的技巧..... 157

城市风光摄影实战攻略 158

 用广角镜头俯视拍摄城市全貌..... 158

 拍摄城市特色雕塑..... 158

 寻找标新立异的角度拍摄建筑..... 159

利用建筑结构韵律形成画面的形式美感.....	159
利用变焦镜头拍摄建筑精美的细节	160
利用水面拍出极具对称感的夜景建筑.....	162
逆光拍摄剪影以突出建筑轮廓	163
拍摄城市夜晚车灯轨迹.....	164
拍摄城市夜晚其他景象.....	165
拍摄城市夜晚绽放的焰火.....	166
自然风光、城市风光摄影误区.....	167
拍摄误区之一——风光照片色调	
浑浊反差过小	167
拍摄误区之二——风光照片构图呆板.....	167
拍摄误区之三——风光照片无视觉兴趣点.....	168
拍摄误区之四——拍摄光比较大的场景	
出现死白或死黑区域.....	168

第09章 Nikon D7000

人像、纪实摄影高手实战攻略

时尚美女摄影实战攻略.....	170
使用长焦镜头使焦外图像柔美自然	170
使用大光圈拍摄柔美的焦外人像	171
设置曝光补偿拍出皮肤白皙的美人	172
利用点测光模式拍摄皮肤曝光正确的人像.....	173
通过模糊前景突出人物主体.....	174
选择散射光拍摄柔美人像.....	175
拍摄素雅高调人像.....	176
拍摄个性低调人像.....	177
压低视角拍出模特修长的身材	178
恰当安排陪体美化场景.....	179
采用俯视角度拍摄美女瘦脸效果.....	179
用S形构图拍出婀娜身形	180
用遮挡法掩盖模特脸型的缺陷	181
用反光板为人物补光.....	182
儿童摄影实战攻略.....	184
利用中长焦镜头拍摄真实自然的儿童照.....	184
用近景及特写表现儿童娇嫩皮肤.....	185
利用玩具吸引孩子的注意力.....	186
通过抓拍捕捉最自然、生动的瞬间.....	187
为幼儿拍照避免使用闪光灯.....	188
记录儿童成长历程不要只拍摄笑容.....	188
旅游纪实摄影实战攻略.....	189

体育纪实摄影实战攻略.....	190
人像拍摄误区.....	191
拍摄误区之一——地面及前景、	
背景出现杂物.....	191
拍摄误区之二——人像过小、姿势呆板.....	191
拍摄误区之三——人物出现残肢断臂、	
眼睛无神.....	192
拍摄误区之四——夜景人像背景黑暗.....	192

第10章 Nikon D7000

生态自然摄影高手实战攻略

花卉摄影实战攻略.....	194
用广角镜头拍摄花丛.....	194
用微距镜头拍摄花卉的细节.....	196
利用逆光表现花朵的透明感.....	197
以深色或浅色为背景拍摄花朵.....	197
通过水珠拍出花朵的娇艳感.....	198
以天空为背景拍摄花朵.....	199
露珠摄影实战攻略.....	200
选择合适的器材拍摄露珠.....	200
用曝光补偿使露珠更明亮.....	200
以逆光拍摄出晶莹剔透的露珠.....	201
如何拍好露珠上折射的景物.....	201
昆虫摄影实战攻略.....	202
选择合适的器材拍摄昆虫	202
手动对焦拍摄昆虫以实现精确对焦	203
拍摄昆虫宜使用高速快门	203
重点表现昆虫的眼睛使照片更传神.....	204
正确选择焦平面位置拍摄昆虫.....	204
动物摄影实战攻略.....	205
提高ISO数值以提高快门速度	205
使用长焦镜头拍摄动物	206
使用连续伺服自动对焦模式	
保证随时改变对焦	208
使用高速连拍提高拍摄宠物的成功率	209
用小物件吸引宠物的注意力.....	209
鸟类摄影实战攻略.....	210
使用连拍模式拍摄飞鸟.....	210
使用超长焦镜头拍摄鸟儿.....	211
巧用水面拍摄水鸟表现形式美.....	211

选择合适的测光模式拍摄鸟儿.....	212
拍摄飞鸟时应在运动方向留出适当的空间	213
以特写表现禽鸟最美的局部	213
以散点式构图表现成群的鸟儿	214
生态自然摄影误区.....	215
拍摄误区之一——拍摄花卉颜色不艳、 主次不清	215
拍摄误区之二——拍摄昆虫景深 太小或太大.....	215
拍摄误区之三——拍摄动物没有活力.....	216
拍摄误区之四——拍摄飞鸟主体模糊.....	216



焦 距: 135mm
光 圈: F2.8
快门速度: 1/400s
感 光 度: ISO100







焦 距: 14mm
光 圈: F16
快门速度: 1/2s
感 光 度: ISO200

焦 距: 18mm
光 圈: F16
快门速度: 30s
感 光 度: ISO200





焦 距: 50mm
光 圈: F2
快门速度: 1/250s
感 光 度: ISO640





