

相机使用及拍摄技法完全掌握



ZOL数码影像事业部 全力推荐

Nikon



D7000

数码单反摄影完全攻略

- + 将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的内容，通过实拍测试及精美照片示例具体地展现出来
- + 详尽讲解了相机的外观结构、播放菜单、拍摄菜单、自定义设定菜单、设定菜单、润饰菜单、我的菜单等的设置方法，以及全自动拍摄模式、场景模式、高级拍摄模式、对焦模式、测光模式、光圈、白平衡、感光度、快门速度、曝光补偿、曝光锁定、对焦锁定等实拍设置技巧
- + 倾心点评适合该相机配套使用的原厂及副厂镜头，包括1款标准镜头、3款中焦镜头、两款广角镜头、两款长焦镜头、1款微距镜头、1款“一镜走天下”镜头
- + 全面解析人像、风光、动物、花卉、建筑、儿童等常见题材的拍摄技法



FUN视觉 编著



化学工业出版社

Nikon D7000

数码单反摄影完全攻略

FUN视觉 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

本书是专门为 Nikon D7000 相机用户或潜在用户量身定制的实用型图书。将官方手册中抽象的功能描述及没有讲清楚的内容，通过实拍测试及精美照片示例具体地展现出来，内容包括相机的外观结构解析，播放菜单、拍摄菜单、自定义设定菜单、设定菜单、润饰菜单、我的菜单等的设置方法，以及全自动拍摄模式、场景模式、高级拍摄模式、对焦模式、测光模式、光圈、白平衡、感光度、快门速度、曝光补偿、曝光锁定与对焦锁定等实拍设置技巧。同时，本书把摄影技术和摄影艺术相结合，对人像、风光、动物、花卉、建筑、儿童等常见题材的拍摄方法和技巧进行了全面讲解和深入剖析，增强了本书的针对性和实用性。

本书对适合该相机配套使用的原厂及副厂镜头进行了详细点评，包括 1 款标准镜头、3 款中焦镜头、两款广角镜头、两款长焦镜头、1 款微距镜头、1 款“一镜走天下”镜头，并对常用附件的使用方法与选购技巧进行了介绍，供读者在以后配置新的装备时参考，以满足不同的拍摄需求。

本书通过极为全面和专业的视频拍摄资料，深入挖掘了该相机在日常摄像甚至电影拍摄等方面的视频功能。

全书语言简洁，通俗易懂，即使是刚刚接触摄影的读者也可以在本书的指导下循序渐进地进入摄影的神圣殿堂。为了帮助读者理解摄影理论，本书配备了大量精美的照片，以图文并茂的方式帮助读者在较短的时间内领略摄影的魅力。

图书在版编目(CIP)数据

Nikon D7000 数码单反摄影完全攻略 / FUN 视觉编著.

北京：化学工业出版社，2011.3

ISBN 978-7-122-10305-5

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(2010)第 262874 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 字数 350 千字 2011 年 3 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：49.80 元

版权所有 违者必究

前 言

作为D90的升级版本，Nikon D7000采用了全新CMOS影像传感器和EXPEED 2图像处理系统，以及尼康公司最新的39点自动对焦系统，紧凑的机身融合了各种先进功能。全新的机身设计以及新增的各种图像处理功能，为Nikon D7000用户带来创作灵感的释放。本书是专门为Nikon D7000相机用户或其潜在用户量身定制的实用型图书。

现在，很多人对图书中讲解相机功能存在一定的误解，怕与官方附带的使用手册内容重复，花了冤枉钱。但实际上，一旦您体验过使用手册中对于拍摄模式、白平衡、对焦及曝光设定等知识的讲解，就会发现其中很多概念是比较抽象的——官方使用手册是让用户了解相机的硬件使用及基本功能，而对使用该相机如何才能拍摄出好的摄影作品缺乏具体的指导。

本书正是为了弥补这方面的不足而编写的，即在不与手册中能讲清楚的内容相重复的情况下，针对其中讲解得不够清晰、透彻的功能，通过深入的剖析及恰当的图示，让读者明了其中的原理，其中包括了Nikon D7000相机的外观结构、菜单设置，以及各种智能拍摄模式或高级拍摄模式等知识。

本书具有以下独特之处：

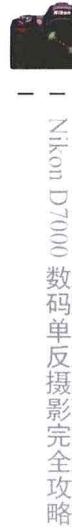
以核心知识为主，取代官方使用手册：官方手册中的很多内容，可能一辈子都不会用到，因此，本书截取其中最实用的部分，进行扩展与深入的剖析，配合恰当的图示，让读者掌握其原理及操作方法。

相机使用与摄影技巧并重：本书首先针对Nikon D7000相机的外观结构、菜单设置方法，以及对焦模式、曝光模式、光圈、ISO感光度、快门速度、测光模式、曝光补偿等实拍设置技巧进行了详细的讲解，并对适合该相机配套使用的多款镜头进行了详细点评，对常用附件的使用方法和购买技巧进行了精细、深入的解析；在此基础上，本书还从实际拍摄应用角度，深入讲解了人像、风光、动物、花卉、建筑、儿童等常见摄影题材的拍摄技巧，让您在学习本书后，不只是会用相机，更懂得如何拍摄，让您最大化地发挥手中摄影利器的价值，去捕捉每一个值得回味的精彩瞬间。

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、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、邵琳琳、李亚洲、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、王晓明、陈常兰、吴庆军、陈炎、苑丽丽等。

编者

2011年1月



Chapter 01

掌握Nikon D7000从机身开始

1.1	Nikon D7000相机正面结构.....	2
1.2	Nikon D7000相机侧面结构.....	2
1.3	Nikon D7000相机背面结构.....	3
1.4	Nikon D7000相机顶部结构.....	4
1.5	Nikon D7000相机底部结构.....	4
1.6	Nikon D7000相机控制面板.....	5
1.7	Nikon D7000相机光学取景器.....	5
1.8	Nikon D7000相机显示屏.....	6

Chapter 02

Nikon D7000 相机菜单设置详解

2.1	▶播放菜单：管理图像.....	8
	删除.....	8
	播放文件夹.....	8
	隐藏图像.....	9
	显示模式.....	9
	图像查看.....	9
	删除之后.....	10
	旋转画面至竖直方向.....	10
	幻灯播放.....	10
	打印设定 (DPOF)	11
2.2	📷 拍摄菜单：设定拍摄选项.....	11
	重设拍摄菜单.....	11
	存储文件夹.....	12
	文件命名.....	12
	插槽2中存储卡的作用.....	12
	图像品质.....	13
	图像尺寸.....	14
	JPEG压缩.....	14
	NEF (RAW) 记录.....	14
	白平衡.....	15
	设定优化校准.....	16
	管理优化校准.....	18
	自动失真控制.....	19
	色空间.....	19
	动态D-Lighting.....	19
	长时间曝光降噪.....	19
	高ISO降噪	20
	ISO感光度设定	22

	多重曝光.....	22
	间隔拍摄.....	23
	遥控模式.....	24
2.3	⌚自定义设定菜单：微调相机设定	24
	重设自定义设定.....	24
	自动对焦.....	24
	测光/曝光.....	27
	计时/AE锁定	28
	拍摄/显示.....	30
	包围/闪光.....	34
	控制.....	37
2.4	📍设定菜单：照相机设定.....	40
	格式化存储卡.....	41
	保存用户设定.....	41
	重设用户设定.....	41
	LCD显示屏亮度.....	42
	清洁图像传感器.....	42
	向上锁定反光板以便清洁.....	42
	闪烁消减.....	43
	时区和日期.....	43
	图像注释.....	43
	自动旋转图像.....	44
	图像除尘参照图.....	44
	电池信息.....	44
	无线传输器.....	45
	版权信息.....	45
	保存/载入设定.....	45
	GPS	46
	虚拟水平.....	47
	非CPU镜头数据.....	47
	AF微调.....	47
	固件版本.....	48
2.5	outu 润饰菜单：创建润饰后的副本	48
	D-Lighting.....	49
	红眼修正.....	49
	裁切.....	49
	单色.....	49
	滤镜效果.....	50
	色彩平衡.....	50
	图像合成.....	51
	NEF (RAW) 处理	51
	调整尺寸.....	52
	快速润饰.....	52
	矫正.....	52
	失真控制.....	53
	鱼眼.....	53
	色彩轮廓.....	53



Chapter 03

Nikon D7000 实拍设置技巧

3.1 全自动拍摄模式	54
透视控制	54
模型效果	54
3.2 场景模式	57
3.3 其他场景模式	59
夜景 	59
日落 	60
黄昏/黎明 	60
秋色 	60
花 	60
食物 	61
轮廓 	61
高色调 	61
烛光 	61
3.4 高级拍摄模式之程序自动模式 P	62
3.5 高级拍摄模式之快门优先模式 S	62
快门与快门速度的含义	63
影响快门速度的3大要素	63
依据对象的运动情况设置快门速度	63
常见拍摄对象的快门速度参考值	66
安全快门速度	67
低速快门拍摄如丝般的水流	67
低速快门拍摄流光车影	68
高速快门拍摄飞溅的水花	68
3.6 高级拍摄模式之光圈优先模式 A	69
光圈的硬件组成	70
光圈值的表现形式	70
3.7 高级拍摄模式之全手动模式 M	70
3.8 高级拍摄模式之B门模式 (仅属于M模式)	71
3.9 高级拍摄模式之U模式	72
3.10 ISO感光度	73
3.11 自动对焦模式	75
3.12 自动对焦区域模式	76
3.13 快门释放模式	77
3.14 测光模式	78

3.15 曝光补偿	80
曝光补偿的含义	80
曝光补偿对曝光的影响	81
增加曝光补偿拍摄还原纯白	81
降低曝光补偿拍摄还原纯黑	81
3.16 曝光锁定与对焦锁定	82
3.17 内置闪光灯	82
闪光模式	82
闪光曝光补偿	84

Chapter 04

Nikon D7000 实时显示与高清视频拍摄

4.1 数码单反相机与短片拍摄	86
短片拍摄功能在数码单反相机上的发展	86
用数码单反相机拍摄短片的优势	86
4.2 拍摄短片的基本设备	90
存储卡	90
脚架	90
4.3 即时取景与短片拍摄的基本流程	90
4.4 即时取景的界面显示模式	91
4.5 菜单设置	92
动画设定	92
视频模式	93
HDMI	93
4.6 即时取景状态下的信息设置	94
自动对焦模式	94
自动对焦区域模式	94
4.7 短片编辑	95
4.8 即时取景与短片拍摄的注意与说明	96

Chapter 05

Nikon D7000 配套镜头与附件

5.1 尼康镜头简介	98
5.2 尼康镜头的结构及参数	98
5.3 镜头的相对论	99
原厂与副厂镜头	99
定焦与变焦镜头	100
5.4 标准镜头推荐	102
腾龙AF 17-50mm F2.8 SP XR Di II LD Aspherical IF VC (B005)	102

5.5 中焦镜头推荐——人文&人像摄影.....	103
尼康AF 50mm F1.8D	103
尼康AF 85mm F1.8D	104
腾龙AF 28-75mm F2.8 SP XR Di LD ASL IF	105
5.6 广角镜头推荐——风光&建筑摄影.....	106
图丽AF AT-X 11-16mm F2.8 PRO SD AS IF DX	106
尼康AF 18-35mm F3.5-4.5D ED	107
5.7 长焦镜头推荐——动物&体育摄影.....	108
尼康AF-S 70-300mm F4.5-5.6G IF ED VR...108	
适马AF 70-200mm f2.8 II EX DG MACRO HSM APO	109
5.8 微距镜头推荐.....	110
尼康AF-S 60mm F2.8 G ED N.....	110
5.9 高倍率变焦镜头推荐—— “一镜走天下”的选择.....	111
尼康AF-S 18-200mm F3.5-5.6 G IF ED DX VR II	111
5.10 遮光罩.....	112
5.11 存储卡.....	112
5.12 手柄及电池.....	112
5.13 读卡器.....	112
5.14 滤镜.....	113
滤镜与镜头的口径.....	113
偏振镜.....	113
UV镜.....	113
中灰镜.....	114
渐变镜.....	114
5.15 快门线与遥控器.....	115
快门线.....	115
遥控器.....	115
5.16 脚架.....	116
5.17 外置闪光灯.....	117
闪光指数高.....	117
角度可调.....	117
5.18 柔光罩.....	118
5.19 摄影包.....	118

Chapter 06

Nikon D7000 实战篇之人像摄影

6.1 人像摄影基本概念.....	120
6.2 人像摄影基本技巧.....	120
人像摄影曝光设置.....	120
人像摄影对焦设置.....	122
人像摄影常用焦段.....	122
人像摄影构图.....	125
人像摄影影调.....	128
人像摄影色调.....	130
人像摄影视角.....	133
6.3 用大光圈拍摄以突出主体.....	135
6.4 让模特放松的方法.....	136
6.5 人像摄影道具.....	137
6.6 户外人像摄影用光方法.....	137

Chapter 07

Nikon D7000 实战篇之风光摄影

7.1 使用广角镜头拍摄风光	140
7.2 使用较小光圈拍摄风光	140
7.3 风光摄影构图中的技法应用	141
风光摄影构图中的减法原则	141
选择前景以增强画面的透视感	142
避免将主体至于画面居中位置	143
风光摄影构图中的黄金分割法	144
7.4 风光摄影构图中的色彩应用	145
7.5 风光摄影的最佳拍摄时间	147
7.6 常见风光题材的拍摄技法	149
拍摄山峦的技巧	149
拍摄瀑布的技巧	150
拍摄树木的技巧	150
拍摄日出、日落的技巧	151
拍摄冰天雪地的技巧	153
拍摄彩虹的技巧	154
拍摄湖泊的技巧	155
拍摄雾霭景象的技巧	155
拍摄田园的技巧	156



Chapter 08

Nikon D7000 实战篇之动物摄影

8.1 拍摄昆虫	158
昆虫摄影常用焦距	158
昆虫摄影常用视角	158
昆虫摄影常用景深	159
昆虫摄影常用光线	160
8.2 “打鸟”技巧	160
长焦镜头适合“打鸟”	160
拍摄不同形态的鸟类	161
8.3 拍摄宠物	164
滑稽、可爱的瞬间不能错过	164
选择特别的拍摄角度	164
捕捉宠物嬉戏的瞬间	164
用道具增加画面趣味	165
宠物之间的精彩	165
给点食物拍摄更容易	165
安静的时候来个特写	166
运动时的倾情一刻	166

Chapter 09

Nikon D7000 实战篇之花卉摄影

9.1 选择不同镜头拍摄花卉	168
使用广角镜头拍摄花卉	168
使用长焦镜头拍摄花卉	168
使用微距镜头拍摄花卉	169
9.2 利用不同景别拍摄花卉	169
9.3 寻找不同视角拍摄花卉	170
仰拍花卉	170
平拍花卉	171
俯拍花卉	171
9.4 拍摄花卉的用光技巧	172
9.5 虚化背景以突出花卉主体	172
9.6 以深色或浅色为背景拍摄花卉的技巧	173
9.7 以天空为背景拍摄花卉的技巧	174
9.8 以补色为背景拍摄花卉的技巧	175
9.9 拍出风摇花摆的迷幻效果	176
9.10 拍出昆虫出境的趣味效果	177

Chapter 10

Nikon D7000 实战篇之建筑摄影

10.1 专业建筑摄影师的选择——移轴镜头	180
10.2 建筑摄影画幅选择技巧	180
10.3 用不同角度拍摄建筑	181
10.4 用陪体映衬使建筑更生动	182
10.5 聚焦建筑的精美细节	182
展现建筑外部有特色的细节	182
呈现建筑风格各异的内景	183
10.6 不同角度展现道桥造型	183
10.7 建筑摄影的用光技巧	184
顺光拍摄建筑	184
前侧光拍摄建筑	184
逆光拍摄建筑	185
10.8 拍出建筑的张力感	185
10.9 塑造建筑的形式美	186
10.10 运用灯光烘托夜景建筑的朦胧美	187
夜景拍摄的相机设置	187
结合动感车流拍摄建筑	187
拍摄灯饰点缀的建筑	188
不同白平衡设置拍摄建筑夜景	188

Chapter 11

Nikon D7000 实战篇之儿童摄影

11.1 拍摄儿童的注意事项	190
顺其自然就好	190
和他/她一样高	190
别用闪光灯伤害儿童的眼睛	191
11.2 抓拍闪现的精彩瞬间	191
11.3 珍藏儿时娇嫩面容与可爱身形	192
11.4 珍藏儿时的情感世界	193

01

Chapter

掌握Nikon D7000 从机身开始



1.1 Nikon D7000相机

正面结构

● 减轻红眼 / 自拍指示灯

在菜单上选择“减轻红眼”功能后，该指示灯会亮起；当设置2s或10s自拍功能时，此灯会连续闪光进行提示；当拍摄场景的光线较暗时，该灯会亮起，以辅助对焦。

● 副指令拨盘

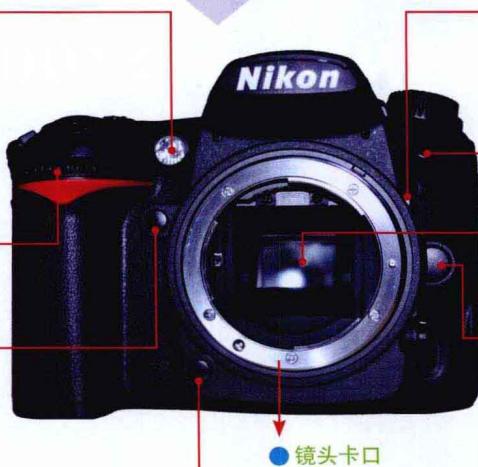
用于改变光圈、快门速度数值，或播放照片。

● Fn按钮

此键的默认功能为自拍，在“个人设定”菜单中可将其变更为其他功能。

● 景深预览按钮

按下景深预览按钮，将镜头缩小到当前光圈设置，通过取景器可以查看景深。



● 安装标志

将镜头上的白色标志与机身上的白色标志对齐，旋转镜头，即可完成安装。

● 红外线接收器（前）

接收遥控器信号。

● 反光板

使用反光镜预升功能，有利于避免相机震动。

● 镜头释放按钮

用于安装或拆卸镜头，按下此按钮并旋转镜头的镜筒，可以把镜头安装在机身上或者从机身上取下来。

1.2 Nikon D7000相机

侧面结构

● BTK包围按钮

按住按钮并旋转主指令拨盘选择在包围序列中的拍摄张数以及照片的拍摄顺序。

● 接口盖

内有高清电视的HDMI mini-pin接口、配件端子、外置麦克风接口、音频/视频连接器以及USB接口。

● AF模式按钮

按下AF模式按钮并旋转副指令拨盘，直至显示屏中显示所需模式。

● 对焦模式选择器

将开关切换至AF/M，可以选择自动/手动对焦模式。

● 音频 / 视频连接器

用AV线将相机与电视机连接，可以在电视机上观看相机录制的视频。

● 外置麦克风接口

通过将带有立体声微型插头的外接麦克风连接到相机的外接麦克风输入端子，便可录制立体声。

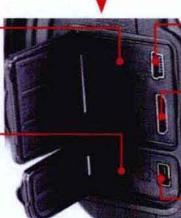


● 开启闪光灯/闪光模式按钮

当闪光灯未弹起时，按此按钮可以打开闪光灯。

● 存储卡插槽盖

Nikon D7000数码单反相机使用SD存储卡，同时兼容SDHC卡、SDXC卡。



● USB接口

连接计算机以查看图像；连接打印机以打印图像。

● HDMI mini-pin接口

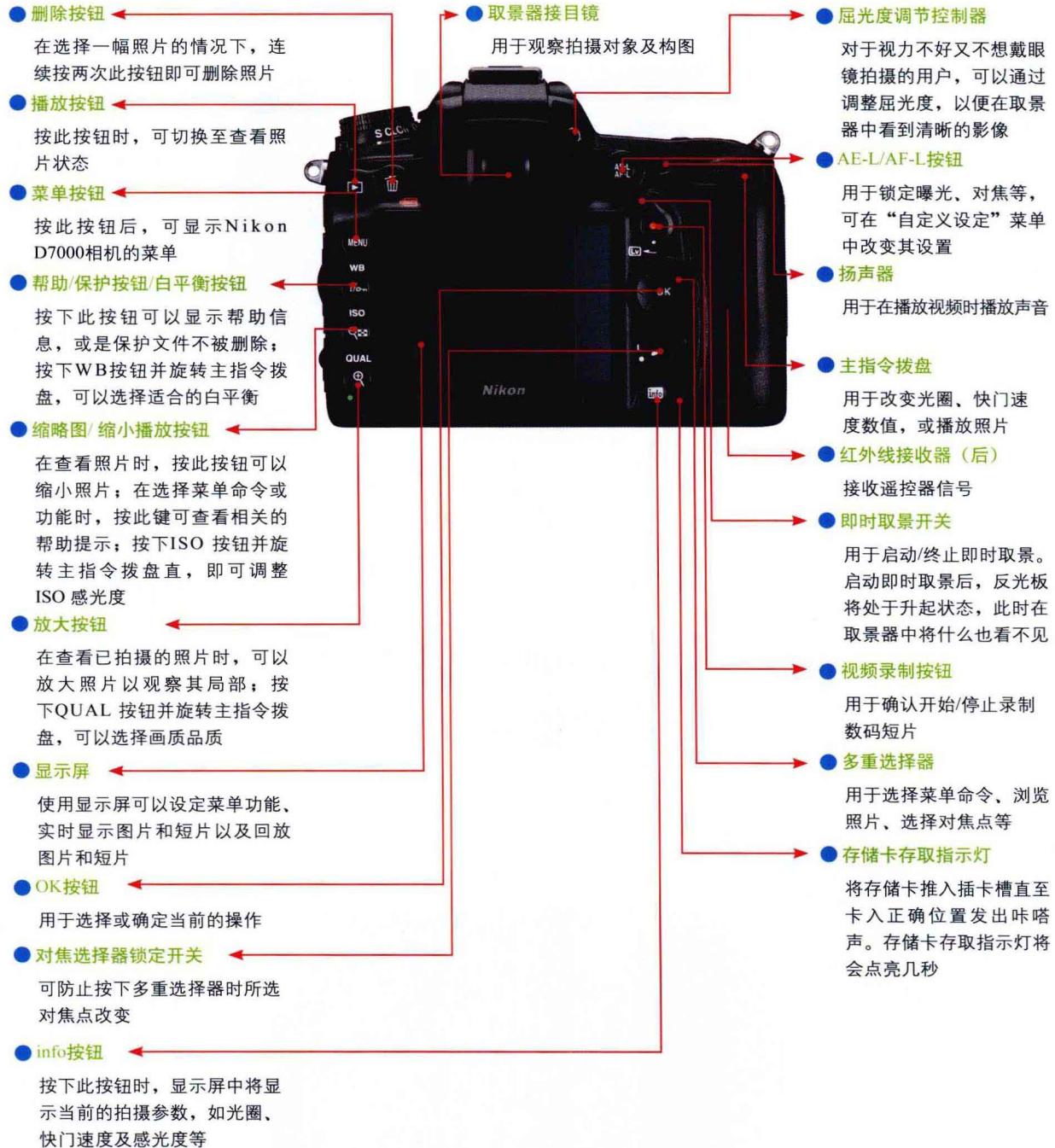
用HDMI线将相机与电视机连接，可以在电视机上查看图像。

● 配件端子

用来连接附送的连接线等配件。

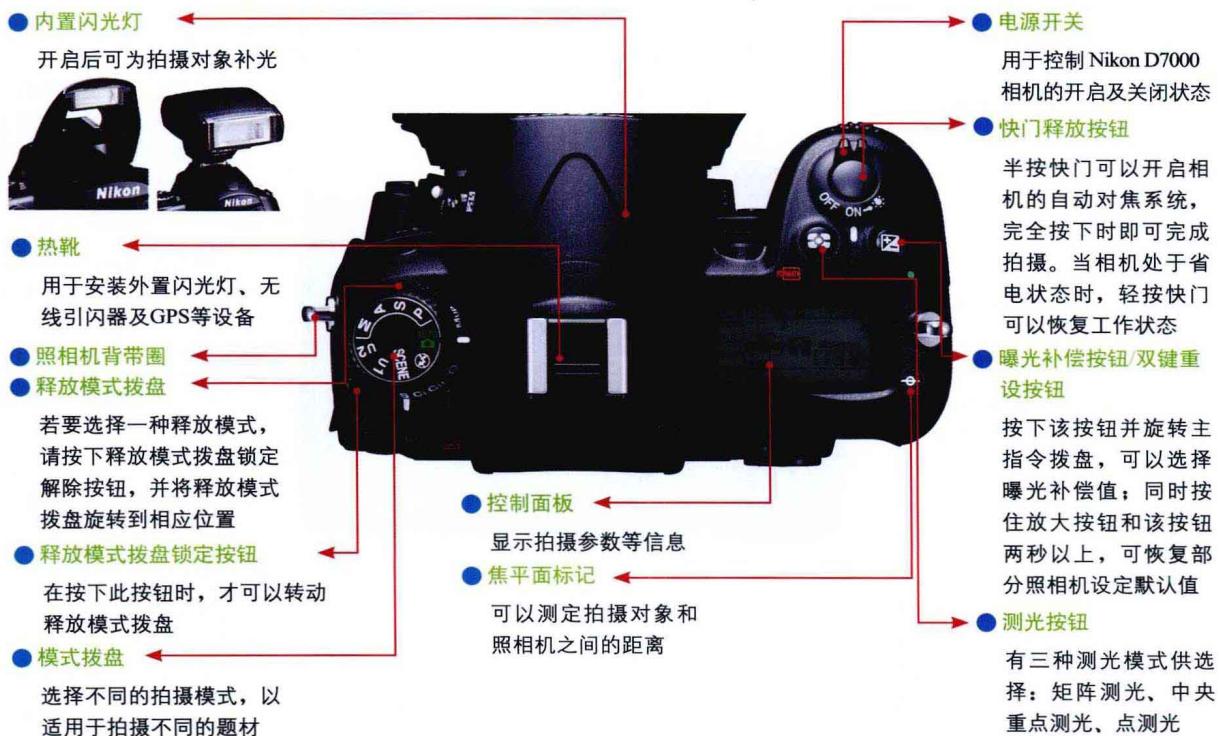
1.3 Nikon D7000相机

背面结构



1.4 Nikon D7000相机

顶部结构



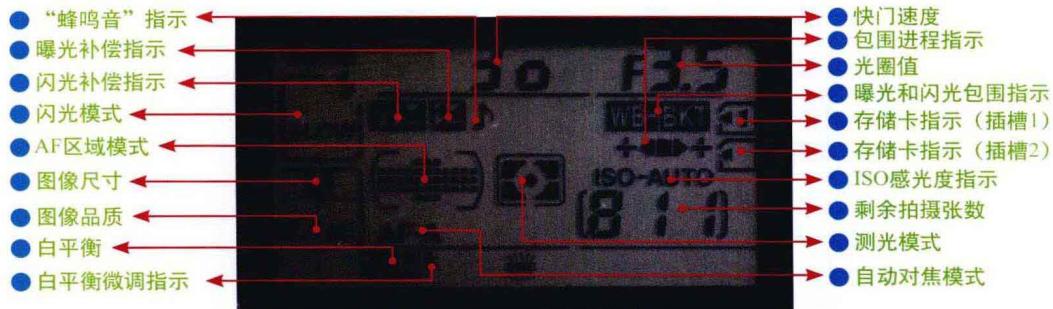
1.5 Nikon D7000相机

底部结构



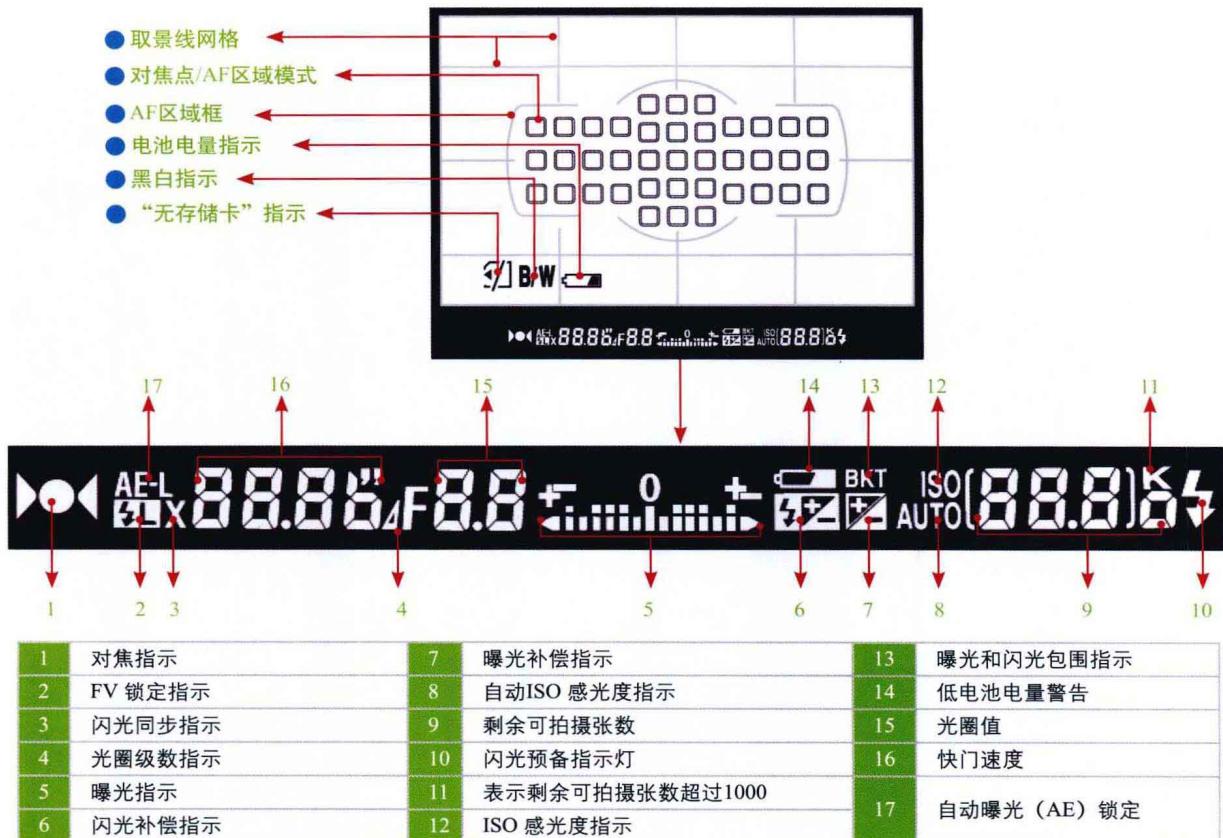
1.6 Nikon D7000相机

控制面板



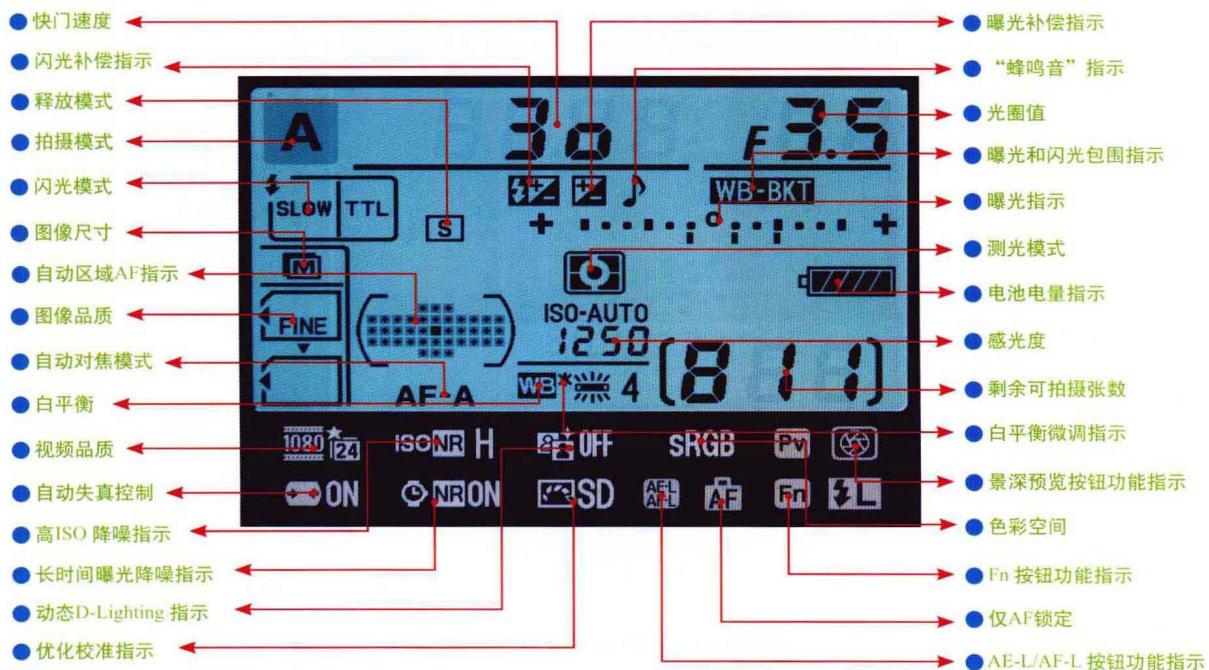
1.7 Nikon D7000相机

光学取景器



1.8 Nikon D7000相机

显示屏





02

Chapter

Nikon D7000
相机菜单设置详解

2.1 □ 播放菜单：管理图像

在播放菜单中可以进行“删除”、“播放文件夹”、“隐藏图像”、“显示模式”、“复制图像”、“图像查看”、“删除之后”、“旋转画面至竖直方向”、“幻灯播放”、“打印设定（DPOF）”等选项的设置。



删除

该菜单用于删除相机中的一张或多张照片，包含“所有图像”、“选择日期”、“全部”3个选项。“所有图像”用于删除所有的图像；“选择日期”用于删除所选日期拍摄的照片；“全部”用于删除当前播放文件夹中的所有照片。照片一旦被删除，将不能恢复。



删除图像的操作步骤如下（以删除“所选图像”为例）。

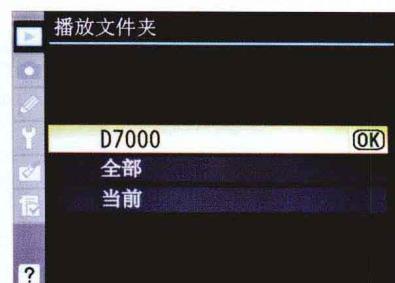
- ① 选择播放菜单中的“删除”，在子菜单中选择“所选图像”，并按下多重选择器上的▶方向键。
- ② 使用多重选择器在“所选图像”子菜单中选择一张照片。
- ③ 按下~~◀~~~~▶~~，所选照片上会出现~~面~~标记。
- ④ 按下OK按钮完成删除操作。

其余选项的操作步骤与删除“所选图像”类似，不再赘述。

注：本书在菜单及选项选择时用到的▲、▼、◀、▶，如无特殊说明，均指多重选择器中的▲、▼、◀、▶方向键。

播放文件夹

该菜单用于播放选中文件夹中的照片，包含“D7000”、“全部”、“当前”3个选项。选择“D7000”，可以播放所有文件夹中使用Nikon D7000拍摄的照片；选择“全部”，可以播放所有文件夹中的照片；选择“当前”，可以播放当前文件夹中的照片。



隐藏图像

该菜单用于隐藏或显示照片。隐藏的照片只能在“隐藏图像”菜单中可见，并且只能通过格式化存储卡来删除。

“隐藏图像”菜单中包含“选择/设定”、“选择日期”、“取消全部选择？”3个选项。“选择/设定”用于隐藏或显示所有照片；“选择日期”用于隐藏或显示某个日期拍摄的照片；“取消全部选择？”用于显示所有照片。



隐藏图像的操作步骤如下。

- ① 选择该菜单中的一个选项，例如“选择/设定”，按下▶方向键。
- ② 使用多重选择器滚动浏览存储卡中的照片，按下■按钮可选择当前照片。
- ③ 最后按下OK按钮完成隐藏图像的操作。

显示模式

该菜单用于选择播放时照片信息显示中可用的信息，包括“完成”、“基本照片信息”、“详细照片信息”3个选项。按▲或▼方向键选择一个选项，然后按下▶方向键选择用于照片信息显示的选项，在所选项目旁将出现☒标记；若要取消选择，可将其选择并按下▶方向键，选择“完成”后按下OK按钮即可返回播放菜单。



图像查看

该菜单用于选择拍摄后是否立即自动在显示屏中显示照片。若选择了“关闭”，则照片仅可在按下▶播放按钮时显示。

