

罗斯基 编著

罗曦（网名混沌） 摄影

尼康超热机型专家级参数
设定100%深度剖析

Nikon

尼康

器 材 专 家 倾 力 打 造

D7000

数码 单反 摄影从入门到精通

全高清视频讲解版

- 尼康D7000相机设置完全指南
- 尼康D7000摄影理论与技巧全面破译
- 尼康D7000高清摄像功能一点就会
- 尼康D7000镜头与附件选择与使用
- 尼康D7000最实用的后期修片技巧

超大容量多媒体视频教学DVD

- 全高清视频讲解尼康相机组装与拆解
- 独家介绍尼康相机专家级功能设置及高清摄像
- 摄影构图手册（电子书）
- 摄影用光手册（电子书）

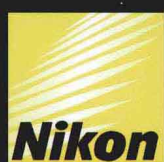
超值附赠
镜头手册



使用微信的二维
码扫描功能拍摄
左侧二维码



机械工业出版社
China Machine Press



尼康

D7000

数码单反摄影从入门到精通

罗斯基 编著

罗曦（网名混沌） 摄影



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

尼康 D7000 数码单反摄影从入门到精通 / 罗斯基编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.10

ISBN 978-7-111-42509-0

I. ①尼… II. ①罗… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103412 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书主要对尼康 D7000 的产品性能进行深入而细致的解析, 介绍了尼康 D7000 的机身功能和菜单设置、摄影技术知识和美学知识、各种不同题材的实拍经验。本书语言简洁流畅、简单易懂, 并且做到了内容细致全面, 能够使尼康 D7000 用户在阅读本书后对相机进行熟练的操作, 充分利用相机的各项功能, 拍出与众不同的照片。

本书附赠的全高清 DVD 多媒体视频课程详细介绍了尼康相机的组装、菜单基本设定、白平衡设定、相关的优化和校准及高清视频的拍摄, 并附送《摄影构图手册》和《摄影用光手册》电子书, 方便读者随时学习和上手实战。

本书适合尼康 D7000 入门级和中级读者参考使用, 不仅能够让读者感受到尼康 D7000 超强的性能, 还能在学习使用尼康 D7000 的过程中享受拍摄的乐趣。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 余洁 马维佳

北京天颖印刷有限公司印刷

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

185mm × 260mm • 21 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42509-0

ISBN 978-7-89433-956-0 (光盘)

定 价: 89.00 元 (含 1DVD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259 (兼传真)

投稿热线: (010) 64882614; 88379604

读者信箱: zhuozhongtushu@126.com; hzjsj@hzbook.com

目录

前言

摄影入门篇

第 I 章

详解尼康D7000的性能与特点 018

1.1 高画质的影像 020

- 1.1.1 1620万有效像素的DX格式CMOS
图像传感器 020
- 1.1.2 大尺寸高分辨率的液晶监视器 021
- 1.1.3 可扩展至25600的ISO感光度 021
- 1.1.4 注重亮部与阴影处细节的动态
D-Lighting模式 022

1.2 高性能的测光与对焦系统 023

- 1.2.1 全新的2016像素RGB测光感应器 023
- 1.2.2 更精准的对焦系统 023
- 1.2.3 高达每秒6张的连拍速度 024

1.3 更强大的操控性 024

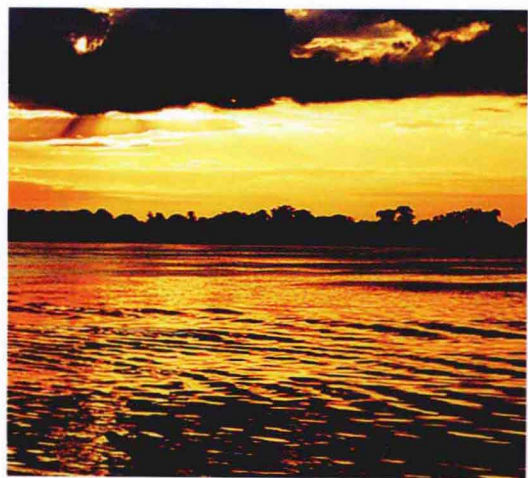
- 1.3.1 镁合金机身 024
- 1.3.2 更精准耐用的快门单元 024
- 1.3.3 约100%的取景器视野率 025
- 1.3.4 双层的操控拨盘 026
- 1.3.5 实用的双SD卡插槽 026

1.4 1080P全高清短片拍摄 027

1.5 精准的智能自动白平衡功能 029

1.6 电子虚拟水平标示 030

1.7 强大的优化校准系统 031



摄影基础篇

第 3 章

第一次使用尼康D7000相机 042

3.1 使用相机前的准备 044

- 3.1.1 镜头的准确安装与拆卸 044
- 3.1.2 存储卡的安装技巧 044
- 3.1.3 电池的维护与保养 045

3.2 对D7000相机进行初步设定并拍摄 046

- 3.2.1 设定相机语言 046
- 3.2.2 设定时间与日期 046
- 3.2.3 屈光度的调节 047
- 3.2.4 利用全自动模式拍摄第一张照片 047

第 2 章

尼康D7000的机身结构剖析 032

2.1 机身正面功能详解 034

2.2 机身背面功能详解 035

2.3 机身顶面功能详解 036

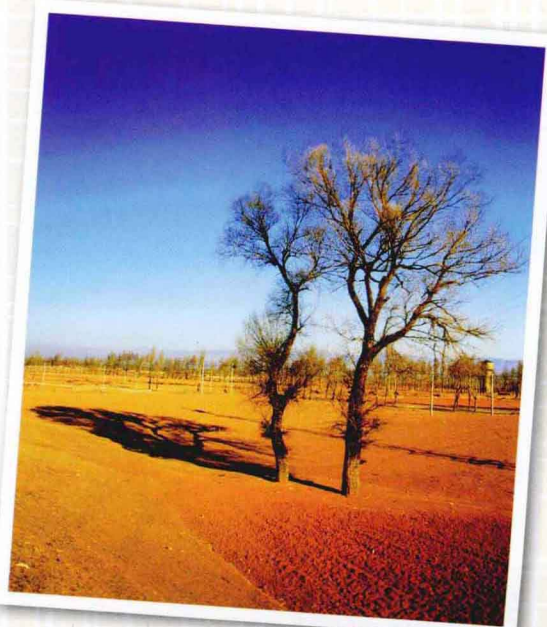
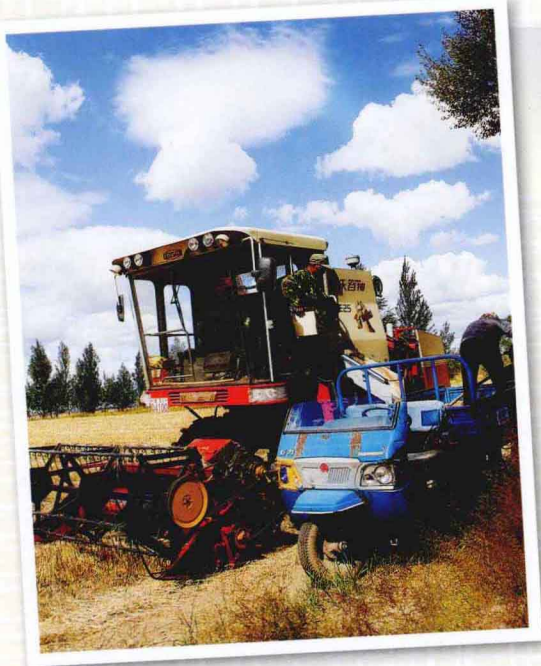
2.4 机身底面功能详解 037

2.5 机身左侧面功能详解 038

2.6 机身右侧面功能详解 038

2.7 取景器画面详解 039

2.8 液晶监视器画面详解 039



第4章

尼康D7000相机菜单设置 详解 048

4.1 播放菜单——管理和查看 照片 050

- 4.1.1 删除 050
- 4.1.2 显示模式 050
- 4.1.3 图像查看 051
- 4.1.4 旋转画面至竖直方向 052
- 4.1.5 幻灯播放 052

4.2 拍摄菜单——拍摄前对相机 进行设定 053

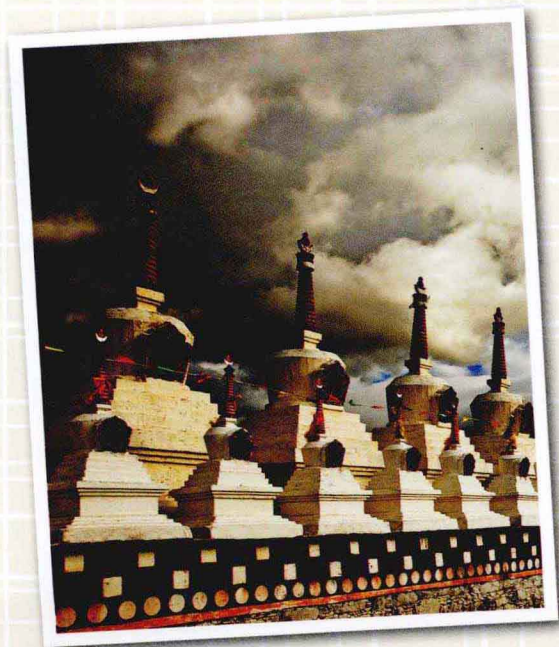
- 4.2.1 重设拍摄菜单 053
- 4.2.2 存储文件夹 054
- 4.2.3 文件命名 054
- 4.2.4 插槽2中存储卡的作用 055
- 4.2.5 图像品质 055



- 4.2.6 图像尺寸 056
- 4.2.7 JPEG压缩 057
- 4.2.8 NEF (RAW) 记录 057
- 4.2.9 白平衡 058
- 4.2.10 设定优化校准 058
- 4.2.11 管理优化校准 061
- 4.2.12 自动失真控制 061
- 4.2.13 色空间 062
- 4.2.14 动态D-Lighting 064
- 4.2.15 多重曝光 064
- 4.2.16 遥控模式 065

4.3 设定菜单——相机设定 067

- 4.3.1 格式化存储卡 067
- 4.3.2 保存用户设定 067
- 4.3.3 重设用户设定 068
- 4.3.4 LCD显示屏亮度 068
- 4.3.5 清洁图像传感器 069
- 4.3.6 向上锁定反光板以便清洁 070
- 4.3.7 视频模式 070
- 4.3.8 HDMI 071



4.3.9 闪烁消减.....	071
4.3.10 时区和日期.....	072
4.3.11 语言 (Language)	072
4.3.12 图像注释.....	073
4.3.13 自动旋转图像.....	073
4.3.14 图像除尘参照图.....	074
4.3.15 版权信息.....	075
4.3.16 保存/载入设定.....	076
4.3.17 AF微调.....	077
4.3.18 固件版本.....	077



4.4 润饰菜单——在相机内对照片进行后期处理..... 078

4.4.1 D-Lighting	078
4.4.2 红眼修正.....	079
4.4.3 裁切.....	080
4.4.4 单色.....	080
4.4.5 滤镜效果.....	081
4.4.6 色彩平衡.....	082
4.4.7 图像合成.....	082

4.4.8 NEF (RAW) 处理.....	084
4.4.9 调整尺寸.....	084
4.4.10 快速润饰.....	085
4.4.11 矫正.....	086
4.4.12 失真控制.....	086
4.4.13 鱼眼.....	087
4.4.14 色彩轮廓.....	088
4.4.15 彩色素描.....	088
4.4.16 透视控制.....	088
4.4.17 模型效果.....	089



摄影进阶篇

第5章

选择合理的曝光模式进行拍摄 092

5.1 新手拍摄模式——全自动模式 094

5.1.1 AUTO（全自动）拍摄模式 094

5.1.2 闪光灯关闭拍摄模式 095

5.2 新手拍摄模式——SCENE（场景）模式 096

5.2.1 人像模式 096

5.2.2 风景模式 097

5.2.3 儿童照模式 097

5.2.4 运动模式 098



5.2.5 近摄模式 098

5.2.6 夜间人像模式 099

5.2.7 夜景模式 100

5.2.8 宴会/室内模式 100

5.2.9 海滩/雪景模式 101

5.2.10 日落模式 101

5.2.11 黄昏/黎明模式 102

5.2.12 宠物像模式 102

5.2.13 烛光模式 103

5.2.14 花模式 103

5.2.15 秋色模式 104

5.2.16 食物模式 105

5.2.17 剪影模式 105

5.2.18 高色调模式 106

5.2.19 低色调模式 106

5.3 进阶拍摄模式 107

5.3.1 P（程序自动）拍摄模式 107

5.3.2 S（快门优先）拍摄模式 108

5.3.3 A（光圈优先）拍摄模式 109

5.3.4 M（手动）拍摄模式 111

5.4 U1和U2用户自定模式 112

5.5 释放模式 113



第 6 章

掌握摄影的核心技术……114

6.1 设置准确的对焦模式……116

- 6.1.1 对焦与焦距的关系——清晰对焦与脱焦……116
- 6.1.2 自动对焦模式的选择时机……117
- 6.1.3 手动对焦模式的选择时机……118
- 6.1.4 针对景物的不同状态选择D7000的3种自动对焦模式……119
- 6.1.5 D7000自动对焦菜单的专家级设定……121
- 6.1.6 D7000的AF区域模式设定技巧……123
- 6.1.7 拍照需要的“对焦锁定”操作……125
- 6.1.8 实拍中对焦位置的选择技巧……125

6.2 了解光圈与景深……129

- 6.2.1 理解光圈与光圈级数……129
- 6.2.2 光圈的两个作用……129
- 6.2.3 了解景深的概念……130
- 6.2.4 影响景深的因素……131
- 6.2.5 实拍中利用小光圈拍摄大场景的风光画面……132
- 6.2.6 实拍中利用大光圈拍摄优美的人像……133



6.3 选择合适的快门速度……134

- 6.3.1 快门的功能与表示方式……134
- 6.3.2 认识B快门……135
- 6.3.3 实拍中利用D7000的B快门拍摄优美的夜景……135
- 6.3.4 警惕安全快门……136
- 6.3.5 反光板弹起、自拍与延迟曝光……136
- 6.3.6 实拍中利用高速快门拍摄运动景物瞬间的清晰画面……137
- 6.3.7 实拍中利用慢速快门表现运动物体的轨迹……138



6.4 掌握ISO感光度知识 138

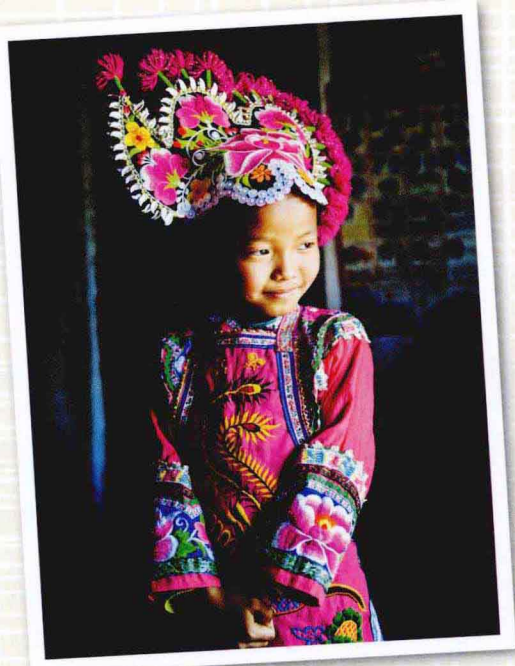
- 6.4.1 认识ISO感光度 138
- 6.4.2 ISO感光度与画质的关系 139
- 6.4.3 长时间曝光降噪功能的使用 140
- 6.4.4 高ISO降噪功能的使用 141
- 6.4.5 ISO感光度的设定 142
- 6.4.6 ISO步长值设定 143
- 6.4.7 实拍中利用D7000的高感手持
相机拍摄弱光画面 143
- 6.4.8 实拍中利用D7000的低感拍摄
丝质般的水流 144

6.5 认识色温与白平衡 145

- 6.5.1 色温与白平衡的概念 145
- 6.5.2 色温与白平衡设定的关系 145
- 6.5.3 实拍中自定义白平衡准确还原场景
色彩 146
- 6.5.4 实拍中手动设置色温拍摄与众
不同的画面 148

6.6 曝光原理详解 149

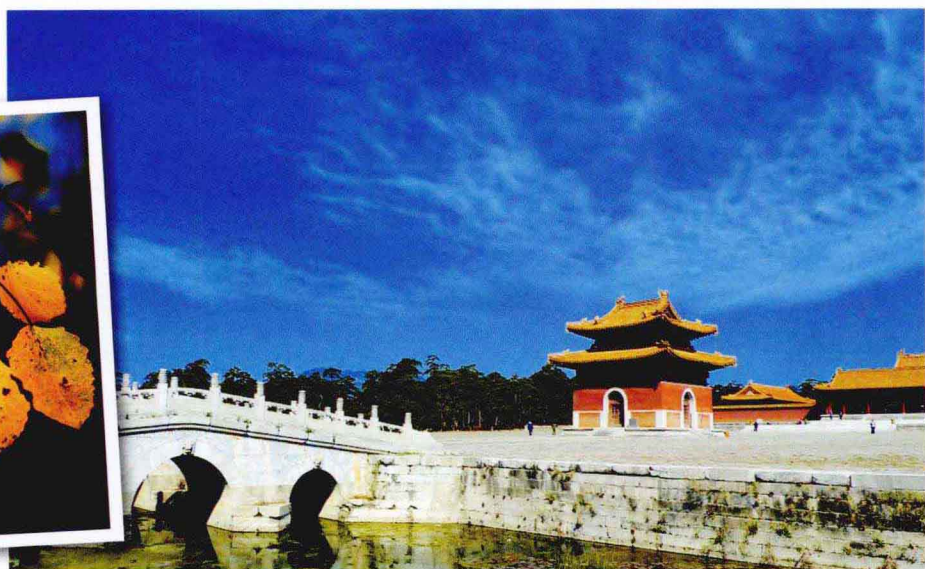
- 6.6.1 认识曝光 149
- 6.6.2 曝光三角——光圈、快门、感光度 149
- 6.6.3 D7000的±5级曝光补偿设定 150



- 6.6.4 实拍中利用包围曝光获得曝光
准确的画面 151
- 6.6.5 曝光锁定AE-L 151
- 6.6.6 实拍中利用直方图控制曝光 153

6.7 测光原理详解 155

- 6.7.1 测光原理 155
- 6.7.2 D7000相机的3种测光方式 156
- 6.7.3 更改中央重点区域的大小 159
- 6.7.4 实拍中怎样寻找测光点 159
- 6.7.5 实拍中“白加黑减”的使用原则 160
- 6.7.6 实拍中利用灰卡实现准确测光 160



第7章

掌握摄影的基本知识—— 构图·光影·色彩 162

7.1 学习理论知识之前要掌握的基本概念 164

7.1.1 什么是影调层次 164

7.1.2 几何透视与影调透视 164

7.1.3 镜头与透视的关系 166

7.1.4 什么是质感及增强质感的手段 167

7.2 学会对画面进行合理构图 168

7.2.1 认识各种构图元素 168

7.2.2 照片为什么不好看 170

7.2.3 了解各种拍摄角度 171

7.2.4 直幅取景与横幅取景的选择 173

7.2.5 黄金分割构图法及其应用 174

7.2.6 几何构图法及其应用 178

7.2.7 对比构图法及其应用 181

7.2.8 什么是加法构图与减法构图 184



7.3 理解光影带来的不同感受 187

7.3.1 光线的属性及特点 187

7.3.2 光线的方向及特点 189

7.3.3 光线的强度和对比 192

7.3.4 光与影的美妙融合 193

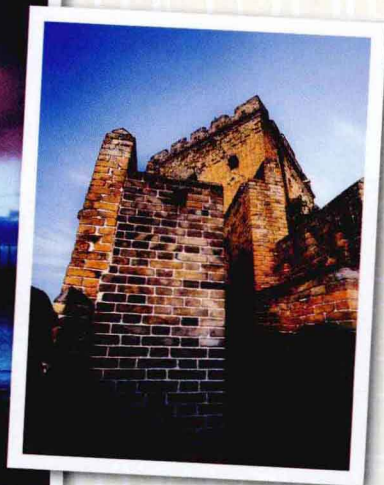
7.4 学会色彩的艺术 194

7.4.1 什么是三原色 194

7.4.2 色彩包括哪些属性 194

7.4.3 摄影中的配色原则有哪些 196

7.4.4 各种色系及其特点 198



摄影配件篇

第8章

与尼康D7000搭配的镜头 204

8.1 镜头基础知识 206

8.1.1 镜头的解像力 206

8.1.2 焦距与视角的关系 206

8.1.3 画幅形式与焦距换算系数 207

8.2 镜头的分类 208

8.2.1 定焦镜头与变焦镜头 208

8.2.2 广角镜头、标准镜头与长焦镜头 210

8.3 尼康尼克尔镜头名称解读... 212

8.4 选购镜头时的注意事项 213

8.5 与D7000搭配的14款镜头... 214

8.5.1 大三元镜头之风光利器：AF-S
14-24mm f/2.8G ED 214

- 8.5.2 大三元镜头之经典标准变焦镜头：
AF-S 24-70mm f/2.8G 215
- 8.5.3 大三元镜头之长焦镜皇：AF-S
70-200mm f/2.8G ED VR II 216
- 8.5.4 高性价比之金广角镜头：AF-S
17-35mm f/2.8D IF-ED 217
- 8.5.5 高性价比镜头之小钢炮：AF Zoom
80-200mm f/2.8D ED 218
- 8.5.6 高性价比镜头之实用金圈头：AF-S
24-120mm f/4G ED VR 219
- 8.5.7 标准定焦镜头：AF-S 50mm f/1.4G 220
- 8.5.8 定焦镜头之人像王：AF-S 85mm
f/1.4G 221
- 8.5.9 微距镜头：AF-S VR105mm f/2.8G
IF-ED 222
- 8.5.10 超远摄定焦镜头：AF-S 400mm
f/2.8G ED VR 223
- 8.5.11 新手镜头之一：AF-S DX
18-55mm f/3.5-5.6G VR 224
- 8.5.12 新手镜头之二：AF-S DX
18-105mm f/3.5-5.6G ED VR 225
- 8.5.13 新手镜头之三：AF-S DX 16-85mm
f/3.5-5.6G ED VR 226
- 8.5.14 一镜走天下：AF-S DX 18-200mm
f/3.5-5.6G ED VR II 227



第9章

摄影实拍篇

附件的选购..... 228

9.1 存储卡..... 230

9.2 摄影包..... 230

9.2.1 摄影包的类型..... 230

9.2.2 摄影包的专业设计..... 231

9.3 三脚架..... 232

9.3.1 三脚架的组成及材质..... 232

9.3.2 三脚架的品牌及选购..... 233

9.4 快门线的类型及型号..... 234

9.5 滤镜..... 235

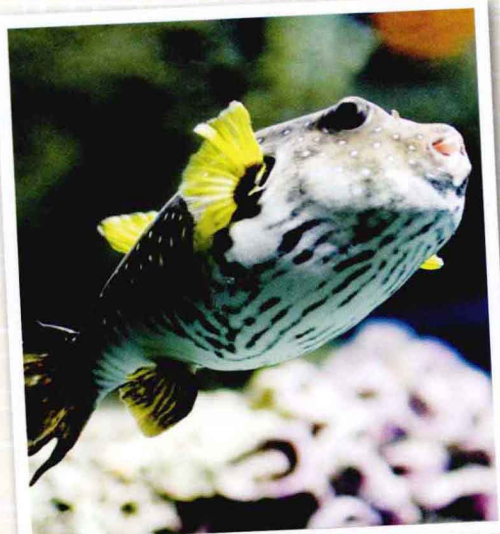
9.5.1 UV滤镜的使用方法..... 235

9.5.2 偏振镜的使用方法..... 235

9.5.3 渐变滤镜的使用方法..... 236

9.5.4 减光（中灰）镜的使用方法..... 236

9.5.5 滤镜的品牌及选购..... 237



第10章

风光摄影实拍技法..... 240

10.1 拍摄风光前对相机进行设定..... 242

10.1.1 设定优化校准为风景..... 242

10.1.2 设定AF-S单次对焦模式..... 243

10.1.3 设定图像品质为“NEF（RAW）+
JPEG精细”..... 244

10.2 拍摄风光照片的通用技巧..... 245

10.2.1 利用小光圈或广角镜头拍摄..... 245

10.2.2 让地平线更平..... 246

10.2.3 利用线条引导观者视线..... 247

10.2.4 画面不要太满..... 248

10.2.5 选择合适的时间拍摄..... 248

10.2.6 选择合适的前景与背景..... 250

10.2.7 寻找画面的兴趣中心..... 252

10.2.8 加装滤镜让画面色彩更艳丽..... 253

10.2.9 让画面动起来..... 254

10.2.10 利用点测光拍摄别致的画面..... 255

10.3 不同题材的风光摄影实拍技法 256

10.3.1 斜射光下展现山景魅力..... 256

10.3.2 拍摄森林中的美景..... 257

10.3.3 拍摄山间云海的技巧..... 259

10.3.4 表现瞬息万变的大海..... 260

10.3.5 丝质般的溪流给人梦幻的感觉..... 262

10.3.6 无风的湖面适合拍摄岸边景物倒影 263

10.3.7 拍摄雪景时增加曝光补偿..... 264

10.3.8 表现夜景的美..... 265

10.3.9 日出、日落时绚丽的光影和色彩..... 268

第 11 章

人像摄影实拍技法····· 271

11.1 人像摄影的镜头选择····· 272

11.2 不同焦段镜头下的人像特点 274

11.2.1 利用50mm焦距拍摄人像的特点 274

11.2.2 利用85mm焦距拍摄人像的特点 275

11.2.3 利用135mm焦距拍摄人像的特点 275

11.2.4 利用200mm焦距拍摄人像的特点 276

11.3 人像摄影的拍摄角度····· 277

11.3.1 正面人像····· 277

11.3.2 侧面人像····· 278

11.3.3 平拍人像····· 279

11.3.4 仰拍人像····· 279

11.3.5 俯拍人像····· 280



11.4 人像摄影的光影魅力····· 281

11.4.1 顺光人像····· 281

11.4.2 斜射光人像····· 281

11.4.3 逆光人像····· 282

11.5 为人物补光····· 283

11.5.1 利用闪光灯为人物补光····· 283

11.5.2 利用反光板为人物背光面补光 284

11.5.3 在场景中寻找一切可以补光的
手段补光····· 284

11.6 拍摄人像的金科玉律····· 285

11.6.1 利用虚化的背景使人物突出····· 285

11.6.2 利用简洁的背景使人物突出····· 286

11.6.3 将对焦点放在眼睛上让人物变得
有活力····· 287

11.6.4 给人物留出眼神方向的空间····· 288

11.6.5 不要切割关节····· 288

11.6.6 靠近拍摄可以更好····· 289



摄影后期篇

第12章

其他主题摄影实拍技法 290

12.1 花卉摄影 292

- 12.1.1 利用不同镜头拍摄花卉的特点 292
- 12.1.2 不同光影下花卉的表现力 293
- 12.1.3 拍摄动静结合富有活力的花卉照片 295
- 12.1.4 突出主体花卉的技巧 296

12.2 儿童摄影 297

- 12.2.1 拍摄儿童时禁用闪光灯 297
- 12.2.2 与儿童进行沟通 298
- 12.2.3 自然光是拍摄儿童的最佳光线 298
- 12.2.4 抓拍儿童精彩的瞬间 299

12.3 建筑摄影 300

- 12.3.1 建筑摄影的拍摄角度 300
- 12.3.2 建筑摄影的前景和背景 302
- 12.3.3 建筑摄影的用光与质感 303

12.4 动物摄影 304

- 12.4.1 一般宠物的拍摄技巧 304
- 12.4.2 不同特点的宠物拍摄 305
- 12.4.3 拍摄动物时要有耐心 306
- 12.4.4 “打鸟”的技巧 307

第13章

数码照片的后期处理与实战 310

13.1 利用Photoshop软件让照片更好看的技巧 312

- 13.1.1 照片明暗调整 312
- 13.1.2 照片色彩调整 315
- 13.1.3 让照片更清晰 320
- 13.1.4 修补照片瑕疵 321
- 13.1.5 照片合成技巧 322

13.2 Camera Raw处理照片的技巧 324

- 13.2.1 精通照片格式 324
- 13.2.2 Raw还是JPEG 326
- 13.2.3 选择Capture NX 2还是Camera Raw 328
- 13.2.4 Camera Raw的启动 328
- 13.2.5 Camera Raw基本操作区的功能详解 330
- 13.2.6 利用Camera Raw处理照片实战 334





尼康

D7000

数码单反摄影从入门到精通

罗斯基 编著

罗曦（网名混沌） 摄影



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

尼康 D7000 数码单反摄影从入门到精通 / 罗斯基编著. —北京: 机械工业出版社, 2013.10

ISBN 978-7-111-42509-0

I. ①尼… II. ①罗… III. ①数字照相机—单镜头反光照相机—摄影技术 IV. ①TB86 ②J41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 103412 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书主要对尼康 D7000 的产品性能进行深入而细致的解析, 介绍了尼康 D7000 的机身功能和菜单设置、摄影技术知识和美学知识、各种不同题材的实拍经验。本书语言简洁流畅、简单易懂, 并且做到了内容细致全面, 能够使尼康 D7000 用户在阅读本书后对相机进行熟练的操作, 充分利用相机的各项功能, 拍出与众不同的照片。

本书附赠的全高清 DVD 多媒体视频课程详细介绍了尼康相机的组装、菜单基本设定、白平衡设定、相关的优化和校准及高清视频的拍摄, 并附送《摄影构图手册》和《摄影用光手册》电子书, 方便读者随时学习和上手实战。

本书适合尼康 D7000 入门级和中级读者参考使用, 不仅能够让读者感受到尼康 D7000 超强的性能, 还能在学习使用尼康 D7000 的过程中享受拍摄的乐趣。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 余洁 马维佳

北京天颖印刷有限公司印刷

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

185mm × 260mm • 21 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42509-0

ISBN 978-7-89433-956-0 (光盘)

定 价: 89.00 元 (含 1DVD)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88378991; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259 (兼传真)

投稿热线: (010) 64882614; 88379604

读者信箱: zhuzhongtushu@126.com; hzjsj@hzbook.com