

Media

TECHNOLOGY

传媒典藏

写给未来的电影人

workman

“看完这236页书的内容，就好比在电影学院上了两年学。”

——史蒂文·普莱斯菲尔德（Steven Pressfield），

《重返荣耀》（*The Legend of Bagger Vance*）编剧

拍摄手册

77种方法让你的影片更完美

[美] Steve Stockman 著 李宏海 译

HOW TO
SHOOT
VIDEO
THAT
DOESN'T
SUCK



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

写给未来的电影人

拍摄手册

77种方法让你的影片更完美

[美] Steve Stockman 著 李宏海 译

HOW TO
SHOOT
VIDEO
THAT
DOESN'T
SUCK

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拍摄手册：77种方法让你的影片更完美 / (美) 斯托克曼 (Stockman, S.) 著；李宏海译. — 北京：人民邮电出版社，2014.7

(写给未来的电影人)

ISBN 978-7-115-35632-1

I. ①拍… II. ①斯… ②李… III. ①电影摄影技巧—手册 IV. ①J931-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第102909号

版权声明

First published in the United States under the title:

HOW TO SHOOT VIDEO THAT DOESN'T SUCK

Copyright © 2011 by Custom Productions, Inc.

Design copyright © by Workman Publishing

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.

本书简体中文版由 **BIG APPLE AGENCY** 代理 **MICHAEL WIESE PRODUCTIONS** 授权人民邮电出版社在中国境内出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

-
- ◆ 著 [美] Steve Stockman
 - 译 李宏海
 - 责任编辑 宁茜
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 三河市海波印务有限公司印刷
 - ◆ 开本：800×1000 1/16
 - 印张：14.75
 - 字数：216千字 2014年7月第1版
 - 印数：1-3 000册 2014年7月河北第1次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2012-5856号
-

定价：59.00元

读者服务热线：(010) 81055339 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

改善你的视频的四种方法

1 欲速则不达



很多活动，包括毕业典礼，都有特定的格式。



要想到关键的镜头……

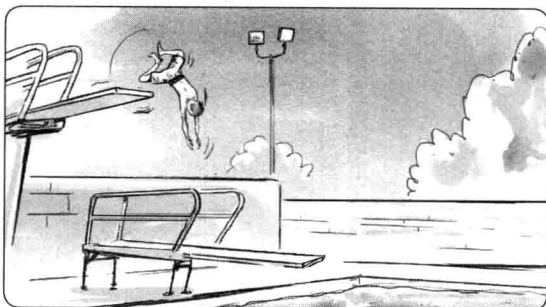


……那你捕捉到这些镜头的几率就会大大增加。

2 对你自己要讲述的故事了如指掌



好的视频所讲述的故事都有一个清晰明了的开头……



中间部分……

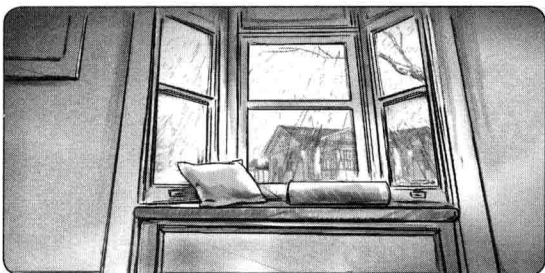


……和结尾。

3 脑海中要以镜头的方式进行构思



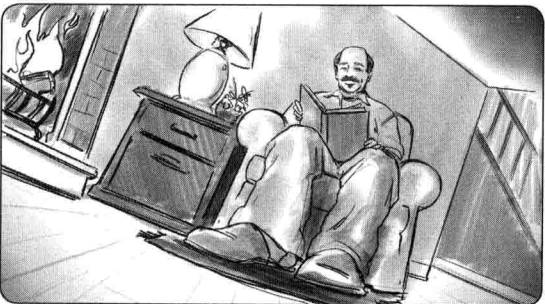
你有能力更好地讲述故事……



……用较短的镜头



在此，四个镜头讲述了一个完整的故事……



……内容是一条狗想要走出家门。

从这儿开始!

4 注意光线



光线在被拍摄对象后面，会产生剪影的效果。



光线不足，拍摄出来的图像就像是褪了色一样。



正好合适，有足够的光线照在被拍摄对象身上。

无论你要拍摄的是孩子的生日聚会、企业宣传片、申请学校或工作的视频，还是能在网上引起轰动的视频（你可以心怀美好的愿望），本书中介绍的 77 种方法都能让你的视频变得更好！且立竿见影！

本书能做到的不仅仅是让你的视频更好，而且是让你拍摄出很棒的视频来——就算你使用的设备只是一个手机而已。

这本可爱而生动的“视频教学书”涵盖了技巧、建议和练习，见解独到，能帮助你培养“娱乐观众”这一重要技能——因为现如今，没人愿意花时间去观看粗制滥造的视频——如果一段视频不好，观众就会把它“关掉”。

本书作者 Steve Stockman（斯蒂夫·斯托克曼）既是编剧又是导演，经手了数百则广告、数量可观的电影短片、音乐视频和电视节目。2007 年米高梅电影公司出品的经典影片《两周》（*Two Weeks*）就是由他编剧并执导的，该影片由莎莉·菲尔德（Sally Field）和本·卓别林（Ben Chaplin）担任主演。斯蒂夫·斯托克曼的网址是：www.stevestockman.com。

如何成为视频拍摄达人

——斯蒂夫·斯托克曼

献给黛比，她所做的一切，
应值得获一座小金像了。

『好』的反义词是『抛弃』

好的视频是一种交流工具，其影响是其他东西所无法替代的。它能改变历史，推动发展，分享和增强感情，并能建立联系。

差的视频会被抛弃。

没有人会看差的视频。你的员工是不会看的，就算是你命令他们去看；你的父母也不会看，就算是你寄给他们的是你的孩子们“最可爱的”视频。

如果让人们选择，是看你那糟糕透顶的视频，还是轻轻点击手中的鼠标看点好的东西，任何一个有理智的人都不会选择看你的视频——除非你拦住他们的去路，强迫他们马上看——“看看吧，你肯定会喜欢的！”然后，他们会咬牙切齿地说，“噢，真的是太棒了。”相信我，如果你不是当面逼着他们看，而是把你的视频链接发送给他们，他们看不到 20 秒就会逃之夭夭。你就承认吧，换了你，你也会这么做。

就算是普通水平的视频也没人会愿意看，因为我们生活在一个满是优秀视频的世界里。从美国的好莱坞到印度的宝莱坞，专业人士们制作出的视频，技术精湛、完美而又具有娱乐性。当你浏览 YouTube 网站时，点击率最高的视频是该网站上每天十多亿段视频中最好的那些。能够从众多视频中脱颖而出的那些必须得非常优秀才行。

这就是为什么我说“好”的反义词是“抛弃”的原因。

如果你制作的视频不好，它就会在众多视频的湮没之下消失得无影无踪。而你的一切努力也将付诸东流（还有你的时间和金钱）。犹如石沉大海，激不起一丝波澜，徒留你独自悲叹为什么没人愿意看你的视频。因此，我建议制作视频的首要 and 最高原则是，要制作出不糟糕的视频。你要像那些对得起他们薪酬的好莱坞导演一样，把娱乐观众作为你最重要的任务。

“可是……可是……可是……”——大老远我就知道你想说什么了，你想说，“可是，构思怎么办？员工培训怎么办？业务拓展怎么办？我女儿的生日派对怎么办？我制作视频是有原因的，不仅仅只是取悦观众！”

你制作视频肯定是有原因的。导演制作电影，是出于对影片所讲述的故事或主题的爱；而我们拍摄女儿的生日派对，是因为我们爱她，希望为她留下年轻时候的印记；我们记录下一段演讲，是因为我们被演



没有人愿意看糟糕透顶的视频，除非你拦住他们的去路，强迫他们马上看。

讲者所感动；我们制作出一段关于邮票的网络视频，是因为我们对邮票情有独钟；我们制作出关于工作的搞笑视频，是为了帮助我们建立一个更为强大的团队；我们拍摄朋友坐着轮椅参加马拉松比赛的视频，是因为我们想要激励大家；我们拍摄年过百岁的奶奶的视频，是因为我们想要记住她。

以上种种都是我们开始进行一个视频制作项目的原因。但从某种程度上来说，一旦我们开始着手制作，我们就必须考虑到我们的观众。我们要激发他们的兴趣，引导他们，照顾他们。一段糟糕的视频，无聊到让人心生厌恶，还不如不做呢。

如果你做的视频没人看，你就没有机会去启迪观众、传递信息、建立你的团队或分享你的激情。实际上，你可能根本就提不起观众的兴趣来。想要证明一下吗？你可以上 YouTube 网站上去看看那些在上面挂了已经有一段时间但点击率却不到 100 的视频。这些视频毫无例外，全都糟糕透顶。也许这些视频的制作者是满怀激情来制作的，但做得实在拙劣。没有人会看这些视频——除了那些不看就会觉得内疚的家人和朋友们——也许连他们都不会看。你肯定不希望这样的事情发生在自己身上。

幸运的是，关于励志、成功、怀旧、幽默和激情的故事是具有娱乐性的——只要你不要用糟糕的视频把观众给吓跑就行！你有了灵感，这是个好的开始，要让你的灵感发挥作用，你就必须要很好地讲述你的故事，必须取悦你的观众。

把视频作为一门新的语言

视频是一门新的语言，对此我们中的大多数人都是文盲，这并不是因为我们不理解视频。我们长年累月都在看电影、电视和 YouTube，我们知道摄像机的角度应该是怎么样的，至少在潜意识中，我们知道不同的摄像机角度拍摄出不同的画面含义；我们知道故事情节是如何发展的，知道故事中的男女主角是否会在一起，也知道什么时候怪物会跳出来。

我们对视频的理解力其实很强，只是大多数人表述得不太好而已。

学习如何制作出能给别人留下深刻印象的视频就好比是要学会讲另外一门语言：你不仅要学会该说什么，而且也要学会如何让别人能够理解你所说



如果你制作的视频不好，它就会在众多视频的湮没之下消失得无影无踪。而你的一切努力也将付诸东流（还有你的时间和金钱）。犹如石沉大海，激不起一丝波澜，徒留你独自悲叹。

的内容。当你去法国旅游时，你肯定不希望自己明明想问“今晚的甜点是什么？”，但对招待说出来的却是“你的衣服为什么这么难看啊？”

在视频语言中，摄像机的不同角度和运动都有其特定的含义。当你拍摄你那年过百岁的曾祖母时，如果你是手持摄像机进行拍摄，还让你的曾祖母站在窗户边，视线注视着你，从镜头前走过，你会让她看起来像一个古怪的、只显示出轮廓的连环杀手。

有些人以为有好的设备就能一了百了。没错，现在的摄像机功能越来越多、性能也越来越好，但是摄像机和你的电脑是一样的，它们都只是一个工具而已，而不是一个能够讲述故事的高手，你讲述故事的水平也就是它的水平。

知道如何操作摄像机并不代表你能成为一个电影制作者，这跟会用手术刀切东西并不代表你能成为脑外科医生是一个道理。好的设备只能起到辅助作用，而不足以产生好的结果。有些人只注重设备，而不注重要用设备来干什么。他们把时间全花在考虑线缆、像素和计算机软件上了，从来就没想过该如何去制作出观众愿意看的东西。

好消息是：你已经理解视频语言了。要学会该如何运用这门语言，只需要小心谨慎、有点想法、多加练习就行。更好的消息是：我们想要与之进行沟通的观众和我们有太多相似之处，因此只要我们能制作出自己真正喜欢的视频，观众们极有可能也会喜欢的；而反过来，如果是连自己都不喜欢，观众们也基本上不可能喜欢。

身为好莱坞的导演（你可千万不要太激动了，在我居住的洛杉矶，你随便扔一块石头就能砸中一个好莱坞导演），我已经看过太多糟糕的视频。我的朋友们会把他们制作的视频寄给我，希望能得到提高；有很多公司聘请我去看别人拍摄的视频，然后给他们提建议，怎么样做会更好；我教过数百人如何拍摄出更好的视频来。现在，我要教的是你。

如何使用本书

《如何成为视频拍摄达人》这本书会告诉你，如何从观众会有什么样的反应这个角度来考虑怎样通过视频进行交流。你会学会如何计划、拍摄及在脑海中剪辑你的故事，也会了解到你所做的每个微小的决定都会影响到你最后的成片。

本书中的每个章节都比较短，每章都关注一个独立的概念。你随便翻开这本书的任何一页，都可以找到一个能让你的视频制作质量发生巨变的

理念。书中这些理念你尝试得越多，收获就越大。随便翻看一下也行，但你最好是能一页一页把这本书看完，这样做就等于你修了一门完整的“如何制作出更好的视频”课程。

看书是一回事，动手操作又是另外一回事了。在很多章节里，你都会看到“试试这个”的部分，里面有小提示或练习，可以让你下一次制作出来的视频更好。你也可以浏览本书的网站 www.VideoThatDoesntSuck.com，从而获得更多信息及各种视频的链接。你也可以提出你的问题，我

会在网站的博客上回答，你还可以向摄影师同行们寻求建议。制作好的视频是一门艺术，但也是一种技巧。记住，每个人刚开始制作视频时，制作出来的视频都很差，我也不例外。我敢打赌史蒂芬·斯皮尔伯格也一样。多阅读、多练习，你就有可能成为视频制作达人。

制作好的视频是一门艺术，但也是一种技巧。记住，每个人刚开始制作视频时，制作出来的视频都很差，我也不例外。我敢打赌史蒂芬·斯皮尔伯格也一样。

把你随意拍摄的视频提升一个档次

你和三个朋友有“超级碗”比赛的门票，在比赛的那天早上，你打开摄像机，兴奋地说，“嘿，杰瑞！你马上就要去看‘超级碗’比赛了！”而已经灌下了三瓶啤酒的杰瑞则笑嘻嘻地说了声“伙计！”，然后对摄像机挥拳相向。

恭喜你，你制作出的视频和 20 世纪 50 年代人们制作的家庭小电影没什么两样。在那些电影中，镜头无非是贝蒂阿姨朝着 8mm 胶片摄影机直接走过来，在强光的照射下眯着眼睛、怒火中烧、用力地挥舞着双手，似乎十多年没见过另外一个活生生的人，突然一下子被吓着了。

在那个时候，制作自己的电影——在银幕上看见自己——是一件令人相当震惊的事。在 1954 年美国国家展览会的“GE 未来生活”展厅里，你能看到类似的令人震惊的东西。当时，仅仅是被摄影机拍到，已经足以娱乐大众了。

现在，这种状况早已时过境迁了。我们习惯了在电子器件商店的展示橱窗前驻足，因为那里

有我们的图像，我们的图像是通过闭路监控传送到电视机上的。而我们经过监视器时，会给予轻轻一瞥，就好像是我们经过镜子面前时会情不自禁地看上一眼那样自然。

我们已经习惯了自己被拍下来，我们知道在电梯里有摄像头；当我们看见有朋友掏出智能手机进行拍摄时，我们并不会觉得吃惊。虽然用这样的视频仍然能吸引被拍摄者的注意力，但是如果你制作的视频很乏味，这些被拍摄者的热度也不会持续太长时间。

如果你是那个经常在摄像机后面进行拍摄的人，是时候摒弃“来看看摄像机挥手”那种老掉牙的把戏了。你要扪心自问，这样拍出来的视频真的很有意思吗？

如果你拍摄的东西并不能比“看着摄像机挥手”高明到哪儿去，那你最好拍短点。例如，当你意识到杰瑞要说的只是一声“伙计”的时候，你就要学会当机立断按下“停止”键。

本书没有涉及的内容

本书不是关于设备的，因此内容不会涉及摄像机和电脑是如何运作的，也不会提及分辨率，如 1080i 或是 1080p，没有应该使用硬盘还是磁带、用索尼的摄像机还是松下的、用 Final Cut 还是 Avid 来剪辑等内容。阅读本书，你不需要具备技术方面的知识，书中也不会有这方面的内容，我们所探讨的内容，不涉及专业术语、专用设备以及电脑的细节知识。

如今，几乎市面上的所有摄像机都能完成整个电影摄制组的所有工作：灯光、声音、聚焦、稳定的移动——甚至还包括剪辑。本书是以你有一部摄像机为前提的——无论是便携式摄像机、有摄像功能的手机还是高端的高清摄像机，而且认定你知道该如何让你的摄像工具记录下画面和声音来。同时，本书还认定，只要你愿意，你能想办法来剪辑你拍摄下来的视频——至少能把糟糕的部分给去掉。

好的视频来自于善于思考的人类，而不是设备。本书要教会你如何将重心转移到如何让你制作的视频成功。你应该讲什么样的故事？如何让你的视频与观众进行沟通？如何吸引观众，让他们记住你的视频？

你不需要学会如何让摄像机拍摄出美仑美奂的画面来，只需要学会如何取悦观众。

如果你现在拿出摄像机准备立刻开始拍摄，没有时间来读完整本书，使用以下这 12 种方法能让你的视频质量立马得到改善。要了解更多详情，请翻阅每个主题的整个章节内容。关于制作特殊项目视频（比如节假日和商业视频）从第 123 页开始。

1. 用镜头的方式来构思。

上个月，在我的孩子们的大提琴独奏会上，有一个男人坐在我旁边，在他前面是一台安装在三脚架上的摄像机。演奏会开始的时候，他按下了“记录”键，在接下来的 45 分钟里，他不停地来来回回移动摄像机，来来回回拍摄各个大提琴手。无论是他们在演奏不同的乐章、交换椅子还是观众在鼓掌，这个哥们都在不停地移动他的摄像机。用这种方法拍摄出来的视频会有很多问题，尤其是摄像机的不停运动，会让观众产生恶心的感觉。

如果是你自己亲临音乐会的现场，你可以爱看哪儿就看哪儿：你可以看观众；可以看天花板上的雕刻图文；可以看你偷偷带进场的体育画报；如果光线不是特别暗，而你的妻子又不会发现，你还可以偷偷玩你的 iPhone 手机。总而言之，在那儿有很多能够引起视觉吸引力的东西。

而在看视频的时候，摄像机看哪儿你就必须得看哪儿。如果摄像机盯着同一个东西看的时间过长，或是不去看你想看到的那些地方，你就会觉得很乏味。这也是为什么在直播“超级碗”比赛时，要用 27 台不同机位的摄像机，以便每隔几秒钟就能切换不同角度的镜头，而每个镜头都关注不同的信息：这是裆下开球，这是现在拿着球的球员，这是右边的防守球员，这是四分卫准备要投球了，然后镜头切换到场边接应队员在首攻线上接到球的镜头。每个镜头都有不同的角度，在它们之间切换能给你带来大量信息，不会让你感到乏味。

从现在开始，你要用镜头的方式来构思。要有目的地拍摄，每次你打开摄像机时，你都要想想自己打算要拍摄什么人？这些人在干什么？有没有意思？如果没意思的话，就不必浪费时间了，找别的东西来拍。不要开着摄像机不停地拍，这是一个坏习惯，在你以后进行剪辑时，你得浪费大量宝贵的时间来看无数毫无用处的素材。

欲知详情，请阅读第 18 页，“以镜头的方式来构思”。

2. 尽量靠近被拍摄对象

在电影院里，大屏幕上的宏大场面给我们留下了深刻印象。令人叹为观止的旧时美国西部，遍布着仙人掌和牛仔；当我们在太空中穿梭时，看到的星星和卫星的大全景，这些壮观的景象在 IMAX 上看起来很棒，在 52 英寸的等离子屏幕上看起来还行，可是在 Droid 手机上看就又小又模糊，跟垃圾没什么区别。

用短镜头来表现的一场足球比赛



父母在场边观看比赛，镜头切换到：



裁判扔球瞬间你女儿的表现，镜头切换到：



你女儿踢球的短镜头。

还好，你可以不必对这些大的全景镜头太过上心，因为我们更多时候拍摄的是活生生的人。人在交流时，一半是靠嘴，一半是靠眼神，错过了眼神，你就丢失了一半信息。

想想新闻里那些鬼鬼祟祟的律师，嘴上宣称他的客户是无辜的，但是他的行为让你觉得他说的话并不可靠。这一点是从他的眼神里看出来的。又如，在一出戏剧里，当一个女孩说，“我当然爱你了”，可是你和男主角都能感觉到她在撒谎——同样是从她的眼神里看出来的。这就是电视（尤其是网络视频）经常用特写镜头的原因。

如果你离被拍摄对象太远，无法捕捉到被拍摄对象细微的面部表情，那你拍摄出来的视频所能传递的信息量就减少了一大半。而如果你离被拍摄对象足够近，能够看见他或她的眼白，那你拍摄出来的视频效果就会立刻提高一倍。

如果你了解更多信息，请阅读第 80 页，“尽量靠近被拍摄对象”。

3. 拍摄短镜头

在你观看优秀的视频、电影或电视节目时，如果稍加留意，你会发现，除了在某种特殊情况下，没人会使用超过 10 秒时长的镜头，大多数镜头远短于这个时长。短镜头是现代电影语言的一部分。

拍摄的镜头越短，你制作出来的视频就越具有视觉冲击力。下次，你去拍摄你女儿的足球比赛时，不要只把摄像机打开，让它自己在那儿不停地拍。你可以尝试这样做：观看比赛的众多父母的短镜头，暂停；球队上场，暂停；裁判扔球瞬间你女儿的表现，暂停；你女儿短而快的踢球镜头，暂停；继续拍 20 多个镜头。

20 多年之后，你可以在你女儿的婚礼上播放这段素材，这段用短镜头组合而成的三分钟长的片子，要让你让摄像机一直不停拍记录下来的东西能提供更多信息，更能让她回忆起那个地方和那个难忘的时刻。

关于拍摄的镜头要短的更多内容，参见第 76 页，“镜头要短”；要了解更多关于剪辑方面的内容，请看第 156 页，“剪辑 101”。

4. 移动脚步来变焦

广播电视公司在报道棒球比赛时，摄像机布满了整个棒球场，有大镜头的摄像机可以将镜头从本垒位的上方推到投手的鼻孔上。这些长焦摄像机被安装在较大的平台上，而平台是使用现代精湛工艺设计出来的，运动非常平稳顺畅。哪怕是一丁点儿轻微的晃动，都会使这些使用长焦镜头的摄像机拍摄下来的画面在电视上播放时，像是发生了地震一样。如果摄像机没固定好，发生了抖动，那拍摄出来的画面就没法看了。我可以给你画一个复杂的图表，告诉你摄像机视野的宽度是如何随着距离的增加而增加的，但是你真正需要知道的是 10 倍变焦 = 抖动增加 10 倍。

要防止摄像机发生抖动，你可以把摄像机安装在三脚架上，而不是手持摄像机来拍摄。但要想拍摄出更好的视频，就不要使用摄像机的变焦功能。

要想拍到好的特写镜头，把镜头的光圈调大（而不是使用变焦功能），然后你自己走到离被拍摄对象比较近的地方，进行拍摄。如果你在拍摄时，一直将镜头保持在拉得最开的状态，那么摄像机发生微小的晃动，就会变得不明显了。

注意，千万不要使用那些“数字变焦”功能。所谓的数字变焦并不会比摄像机镜头能捕捉到更多东西。相反，摄像机里的电脑芯片会放大画面，降低画面质量，画面放得越大，质量就越糟糕。

欲知详情，请阅读第 78 页，“移动脚步来变焦”。