



Adobe

全彩印刷, 高清素材

Adobe

Premiere Pro CC

完全剖析

[美] Jeff I. Greenberg Tim Kolb 著
Christine Steele Luisa Winters 译
张俊



中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



Adobe

Premiere Pro CC

完全剖析

[美] Jeff I. Greenberg Tim Kolb 著
Christine Steele Luisa Winters 译
张俊 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

Adobe Premiere Pro CC完全剖析 / (美) 格林伯格
(Greenberg, J. I.) 等著 ; 张俊译. -- 北京 : 人民邮电
出版社, 2015. 11

ISBN 978-7-115-40657-6

I. ①A… II. ①格… ②张… III. ①视频编辑软件
IV. ①TN94

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第247837号

版权声明

Authorized translation from the English language edition, entitled ADOBE PREMIERE PRO STUDIO TECHNIQUES, 1st Edition, 9780321839978 by Jeff I. Greenberg, Tim Kolb, Christine Steele, and Luisa Winters, published by Pearson Education, Inc, publishing as Adobe Press, Copyright © 2014.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS AND TELECOMMUNICATIONS PRESS, Copyright © 2015.

-
- ◆ 著 [美] Jeff I. Greenberg Tim Kolb
Christine Steele Luisa Winters
译 张俊
责任编辑 王峰松
责任印制 张佳莹 焦志炜
- ◆ 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>
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 24
字数: 557千字 2015年11月第1版
印数: 1-2500册 2015年11月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2012-8607号
-

定价: 108.00元

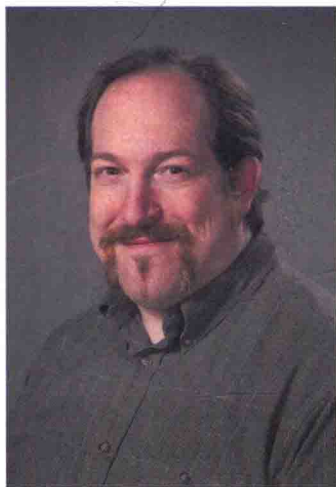
读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316
反盗版热线: (010) 81055315

内 容 提 要

《Adobe Premiere Pro CC完全剖析》是全球经典Premiere Pro图书之一。与市面上见到的大多数Premiere Pro图书不同，它不是简单地介绍软件的面板和按钮功能，而是将重点放在软件设置、高级技巧和工作流程等方面，具有更大的广度和深度。本书的4位作者都是Adobe Premiere Pro大师级讲师，并且在一线工作，因此书中包含大量实战经验和技巧的总结，可以让你的影视后期编辑流程更加顺畅，效率更加提高。

本书适合于使用过Adobe Premier Pro，希望能够进一步提升的中高级用户。无论你处于什么样的水平，本书一定会让你有新的收获。书中提供配套素材和项目文件的下载链接，方便读者边学边练。

关于作者



Jeff I. Greenberg

Jeff I. Greenberg拥有近20年作为后期制作顾问和Adobe、Apple及Avid大师级讲师（培训其他讲师的讲师）的经历，专门研究编辑、工作流程、合成、声音、颜色分级和压缩。

他连续被选为最佳研讨会演讲者/采访者之一，观众对他的评价是话题深入，贴近性强，而且教学以学生为中心，可以帮助他们与业界标准保持同步。Jeff在NAB、IBC、CES和Inter BEE等大型展会的研讨会上授课。他还担任Editors Retreat（编辑者隐修会，每年度举办的专属于编辑者的度假）的主席职务。

Jeff是多本关于编辑和后期制作图书的作者，包括An Editor's Guide to Adobe Premiere Pro（Peachpit, 2012）。Jeff为多个博客供稿，并且为Lynda.com和macProVideo.com制作教学内容。他很乐意在他的咨询公司J Greenberg Consulting（www.JGreenbergConsulting.com）与你谈论关于咨询的话题，并帮助你找到适合自己需要的培训解决方案。



Tim Kolb

Tim Kolb从事视频制作近30年，曾做过各种不同的职位，包括导演、摄影导演、摄像、编辑、合成师/视觉特效师，甚至是软件的产品经理。Tim是一名Adobe Premiere的大师级讲师，同时也是Adobe认证讲师。他为商业杂志和网站写作书籍和文章，是《Adobe Premiere Pro Classroom in a Book》（Adobe出版社，2014）一书的技术编辑。他制作的作品得到认可，获得多次美国广告奖，Telly奖和国际电视协会的多项荣誉，一次芝加哥国际电影节雨果奖和一次艾美奖。



Christine Steele

Christine Steele曾为迪士尼、派拉蒙、华纳、皮克斯、Showtime电视台、Frontline（前线栏目）、MSNBC（微软全国广播公司）、Electronic Arts（美国艺电公司）、VH1电视台、ABC（美国广播公司）和PBS（美国公共电视网）编辑电影和视频。她编辑的Air Racers 3D（《空中赛车》），曾在全世界的IMAX剧院上映。

Christine还制作纪录片和音乐电视。她在派拉蒙的纪录长片talhotblond（《三角网恋》）中担任后期制作主管和责任编辑，这个片子可以在Netflix和Amazon.com上看到。

她还主管了VH1电视台Free Radio的后期制作，是动画电视连续剧Da Jammies所有剧集的主编。Christine曾因编辑ABC电视台Desperate Housewives（《绝望的主妇》）的预告片而获得过ProMax奖。

作为Adobe大师级讲师和享受讲故事艺术的内容提供者，Christine Steele运用运动图像和声音去激励他人。目前她正在用Adobe Premiere Pro为PBS编辑一系列的纪录片。



Luisa Winters

Luisa Winters是一名Adobe Premiere 大师级讲师、Adobe认证讲师以及Apple认证讲师。她是一个熟练的摄影师、剪辑师、三维动画师和图像设计师。她的作品在广播电视和私人视频制作中都能看到。她曾为大量的公司、政府部门、教育机构、商业项目和私人客户创建并编辑视频和网页项目的乐谱。作为一个熟练的非线性剪辑师和讲师，Luisa指导过Adobe After Effects、Photoshop、Adobe Premiere Pro、Flash、Dreamweaver、Captivate和Encore DVD的培训课程和大师课程。

Luisa曾在美国几乎所有的州和世界多个国家指导课程和工作坊。从2005年起她每年都是NAB的演讲嘉宾，并且是Government Video Expo、DV Expo、CES和PMA等展会的特邀讲师。

关于技术编辑



Maxim Jago

Maxim Jago是一名电影制作人、获奖电影的编剧、教师、舞台节目主持人、公关顾问以及多个书籍和课程的作者或合著者，包括Adobe Premiere Pro Classroom in a Book（Adobe出版社，2014年）和Adobe Premiere Pro: Learn by Video（Adobe出版社和Peachpit，2014年）。他是一名Adobe大师级讲师、Grass Valley大师级讲师、Avid认证讲师和ESP教学系统（让复杂的技术对创造性思维来说更容易获得，更有意义）的创始人。除了在国际会议上演讲之外，Maxim还在杂志发表文章并被电影制作的书籍引用，他还在世界各地讲授媒体制作。他的培训公司是123 Training（123training.co.uk），他的电影制作网站是www.maximjago.com。

关于译者



张俊

张俊，毕业于中国传媒大学，现任中国传媒大学实践实验教学中心（中传电视台）技术部副主任，长期从事电视制作前后期技术的教学与实践，是Adobe Premiere Pro的资深用户，具有十余年的使用经验。

序言

在2006年我写《Adobe Premiere Pro 2.0 Studio Techniques》时，非线性编辑的情况与今天完全不一样，更不用说电影和视频业务中的技术了。当时，高清视频摄像机很少，数字Beta和DV Cam等格式依然被认为是标准的和可接受的发布格式。那时，几乎没有人谈论4k，而RED也只是指Adobe logo的颜色（红色）。回看过去几年间发生的惊人变化，几乎所有变化都使用户和艺术家受益。

2006年年末是我事业的一个主要转折点。我与我的朋友Mike McCoy 和Scott Waugh搭档开了家叫作Bandito Brothers的公司，并做了CTO和后期制作主管。

现实的情况是Bandito Brothers公司的编辑部门的诞生和成长都离不开Adobe Premiere Pro。我在之前那本书中提到的技巧作为我们后期工作流程的一部分被日复一日地使用。由于对Premiere Pro进行了全面的学习，我们创建并运行了完整有效的一套后期制作流程，可以对所编辑的项目进行完全的控制。我们将可以获取的每种格式进行混合和匹配，并且开发了一种语言和样式，这过去是我们的象征，现在已经成为公司的视觉基础。

现在，我们依然专心致力于技术以及最新最好的软件，Adobe Premiere Pro也依然是我们后期制作流程中不可或缺的一部分。自从有了最新的Creative Cloud版Adobe Premiere Pro，行业中的讨论不再是关于Avid或Final Cut Pro，最终变成了我们的老朋友Adobe Premiere Pro。

这个系列图书的主要理念是让你深入创意及使用软件的高级方法。这些课程为你达到目标引导了一条路径。沿着这条路你会学习到大量的技巧，它们并不只是使你熟练地得到最终的结果，而是在于如何得到这样的结果——完成任务的更快方法、快捷键、工作流程技巧和让内容看起来更好、流程更有效率的方法。

我在写这一系列图书的前一个版本时，书中只包含了我一个人以及自己获得的经验。而在最新的这一版中，读者可以从一群专家和专业人员那里学习不断变化的、更广泛的技巧来磨练技艺。

软件最终不会造就艺术家。一件作品因其注入的激情和象征的内容而变得意义非凡。提升技巧和完善技能可以让你尽己所能创作更接近于自己想法的作品。对于我来说，成为一名Adobe Premiere Pro专家意味着实现制作电影、讲故事的毕生梦想，并且成为我所信仰的一部分。我相信，这个最新版本可以帮助你用一种新的更强大的方式来理解Adobe Premiere Pro。老朋友随着年龄增长变得更好是件令人兴奋的事情。

——Jacob Rosenberg

Jacob Rosenberg是美国加州卡尔弗城的一名导演和Bandito Brothers公司的CTO。他导演的处女座《等待闪电（Waiting for Lightning）》由山缪高德温电影公司（Samuel Goldwyn Films）于2012年发行。

前言

请花点时间阅读简介

如果你拿起了这本书，我们鼓励你浏览它的内容并从中发现让你在成为一个Adobe Premiere Pro高级用户的路上走得更远的技巧。

在这本书中，我们假设你曾用过Adobe Premiere Pro，而不是一个初学者。或许你没有用过所有的Adobe软件，但是你曾经获取素材、编辑并且发布输出。我们希望你们中的一些人曾读过《Adobe Premiere Pro Classroom in a Book》或相同水平的书，另外一些人可能已经使用Adobe Premiere Pro多年。

我们同样假设你明白在真实世界中的发布时间表中的一些概念，会提出不合理要求的客户，以及令人头痛的制作压力。或许你有朋友或家人可以偶尔花时间在一起。

剪辑师现在所承受的压力看起来比十年前要大得多。在那个时候，像“仅离线编辑”“图像同步”等概念以及合理的发布时间表风靡一时。如今，素材从各个地方扔给繁忙的剪辑师，客户经常无法拿定主意（虽然他们真的没有主意），还要面临经常升级软件和硬件的持续压力。

本书提供可以让你的工作流程更加顺畅、编辑更加快速的高级技巧。不夸张地说，其中的一些技巧你或许需要数月甚至数年才能够自己发现。

本书的特别之处在于它不是一本教你如何使用Adobe Premiere Pro的书，而是深入实践应用，深入剪辑师在工作一线每天使用软件时所用到的技巧。写这本书的4位作者不仅以剪辑师的工作谋生，每天从事电影、电视、视频的后制作，还受过Adobe公司的“赐福”，成为Adobe Premiere Pro的大师级讲师。这些使他们在教授讲师和Adobe认证专家时，在如何用Adobe的方式教别人使用Adobe Premiere Pro上有所区别。

打击移动目标

Adobe Creative Cloud的最佳特性之一是为Adobe进行软件升级提供了灵活性，这对于用户来说是极好的。但是这对作者来说就不太好了，尤其是在完成了某一章并打算上床睡觉时。你可能会因为自己所写的大部分内容被修改而在半夜尖叫醒来，这些关键的更改可能会使你失去理智，打乱你的睡眠模式。本书尽可能以一种通用的方式进行写作——不针对某个特定的软件版本。当软件的重大升级影响到书中的内容时，会以勘误的方式与可下载文件一起在网页上发布（参看“关于可下载内容的说明”）。

关于内容重叠的说明

即便可能会造成一些内容上的重叠，所有的作者都拥有很大的自由度去写他们认为重要的技术概念。对于你来说，这些重叠的好处是可以帮助你理解技术后面的原理——有时

是从多个角度来描述的。例如，重映射快捷键是很有用的。你可以听到从剪辑师的角度给出的理由和从调色师的角度给出的理由，这些内容是不同的。

本书是如何工作的

对于本书的大部分来说，每一章都是可以单独阅读的。必要时，其他的相关章节会被引用。在尝试保持相似风格的同时，作者们也可以用自己的方式进行写作。多位作者编写从编辑的角度来说可以提供不同观点，还可以加快写作的进程。他们中的任何一位都足够娴熟可以自己完成全部的内容！

在书中我们以小贴士（一些很酷的东西）和提示（一些需要注意的东西）的形式提供了很多的精华，但还有很多分散在正文中。

你可能已经知道本书中讨论的某些技巧，但我敢保证你不知道所有的技巧。在某些情况下你可以快速地跳过某一章，但是如果你对某章的话题感到吃力的话，我们强烈建议你进行深入的阅读。下面是每一章的简要概述。

- ▶ **第1章：“在Adobe Premiere Pro中编辑”** 讨论了在即将到来的4k世界中使Adobe的非线性编辑软件做到灵活、快速的某些特定功能。讨论的话题包括为何Adobe Premiere Pro如此特别，以及家用摄像机和电影摄像机的区别在哪里。这一章也提到了应该对硬件系统设计、性能监视以及使用和学习Adobe Creative Cloud软件的顺序给予特别的关注。
- ▶ **第2章：“设置与组织”** 提供了在开始一个项目之前如何对Adobe Premiere Pro进行最佳设置及关于媒体的技巧。如果你用一个预先设置的项目创建一个通用媒体文件夹，就可以更快地开始一个针对你的系统进行优化的项目。你将学会通过调整首选项来改善Adobe Premiere Pro的使用，还将学会如何跨Adobe Creative Cloud软件设置全局缓存。如果你是一个基于旁白或脚本的剪辑师，则一定要关注本章结尾的“语音和脚本技术”部分。
- ▶ **第3章：在“编辑技巧”中，Christine Steele**为你提供如何利用强大的技巧使编辑更智能、更快速的见解。即便你从事编辑多年也不应该跳过“编辑基础”这一部分。三点编辑和替换编辑中的技巧将改变你的工作方式。如果修剪令你感到困惑，这里有很多让你高效修剪的不同方法的细节。如果你是习惯使用“刀片+删除”的剪辑师，这些信息将为你的工作开辟新的途径。
- ▶ **第4章：在“专业音频”中，Luisa Winters**通过按处理的顺序解释智能的技巧，揭秘了音频的工作流程——从在编辑之前进行调整，到使用复杂的子混音和音效效果。她还介绍了在Adobe Audition中执行降噪和修复被切割音频的方法。
- ▶ **第5章：在“高级合成和效果”中，Tim Kolb**对效果采用了非常实用的方法，为你展示如何“跳出圈子”进行思考。他从一些简单的元素开始，并以这些元素为基础创建了更复杂的效果。
- ▶ **第6章：“颜色校正”**帮助你理解光和视频示波器工作的原理。这一章提供了很多的例子，也包括了三向颜色校正调整顺序的普遍方法。镜头匹配和辅助颜色校正也会涉

及，使你在Adobe Premiere Pro中直接完成任何可能的事情。通过将素材移到Adobe SpeedGrade并返回，在一个关于界面介绍的快速课程中将你的知识扩展到Adobe Premiere Pro之外。

- ▶ 第7章：“导出策略”解密了Adobe Premiere Pro和Adobe Media Encoder中一些很酷的技巧。在这一章中会创建一些预设，使你明白当需要在这两个软件中调整预设时应调整哪些选项。
- ▶ 第8章：工作流程通常是最难写的，因为没有哪两个工作流程是完全相同的。如果你读到的是一个无法应用于你的工作流程，可能很难发现什么是重要的。在“工作流程管理”中，Tim Kolb通过他多年使用Adobe Premiere Pro的经验给你一些特定的不太明显的技巧来实现工作流程。

本书不涉及的内容

我们尝试在本书中尽可能多地包含表现Adobe Creative Cloud中的其他视频相关软件的内容，但这本书主要是关于Adobe Premiere Pro的。然而，Adobe Premiere Pro并不是存在于真空中的，所以我们也包含了一些其他视频软件中有必要了解的关键细节。

- ▶ 不包含基于磁带的技巧。我们知道你会说“但我仍然在使用磁带啊”。我们不会以任何形式说你不应该使用磁带。实际上，作者们也在不切实际地希望他们依然在使用磁带。

过去五年中我们经历的大部分情况都是无带化的，这使我们决定在本书中不包含任何基于磁带工作的内容。

- ▶ 只包含主要的Adobe Creative Cloud软件。没错，我们是整个Adobe软件套件的忠实粉丝，虽然像Adobe Illustrator、Adobe Bridge、Adobe InDesign以及Adobe Dreamweaver等软件是非常有用的，但它们不是视频编辑的关键。

关于可下载内容的说明

并不是每一章都有相应的媒体素材。第1章、第2章、第7章和第8章没有包含项目。第2章有用于语音识别部分的一个脚本和剪辑，以及一个文件夹的模板，帮助你组织自己的项目。第3章、第4章、第5章和第6章拥有可供下载的完整项目和媒体素材，和书中的特定例子配合使用。第6章还有两个在Adobe Premiere Pro的Lumetri滤镜中使用的广播合法样式。在第7章中有个惊喜。我已经从这一章中创建了预设供你下载。

在这本书中，你会看到用于演示不同概念和技巧的各种场景的例子。可下载的内容包括各种各样相应的素材剪辑，你可以用它们来试验书中所讨论的技巧。

在本书（注：外版书）的背后有一张带有访问码的卡片。按照下列步骤来访问这些文件。

1. 在Mac或Windows电脑上，访问www.peachpit.com/redeem，并输入书后的访问码。
2. 如果你没有Peachpit.com的账户，会被提示创建一个。

3. 下载文件会列在你的账户页面的**Lesson & Update Files**（课程和更新文件）标签中。

4. 单击文件链接，将它们下载到你的电脑。

这个过程需要花费一些时间来完成，主要取决于你的电脑和互联网连接的速度。

需要注意的是，如果本书的更新发布的话，这些更新也会出现在www.peachpit.com你的账户页面上。

简体中文版读者可访问新浪博客<http://blog.sina.com.cn/premiere>下载相关资源。

特别感谢

作为主编，我唯一可以“滥用”的权力就是对其他人表示感谢。没有这些人这本书是不可能完成的。有太多的人需要感谢，即使把名单缩小到你看到的这些都已经非常困难。

虽然有点放纵，但是在这里我（Jeff）还是要给读者们一点个人的提示：如果你在本书中发现任何东西（应该会有很多）可以让你的生活过得更轻省，如果你能遇到这些不错的人中的任何一位，请花点时间让他们知道。和编辑一样，写作也是在一个小房间中完成的，通常让人感觉到的只有负面的反馈。

我的合著者

本书经历了大量的努力。让我从感谢每一位合著者和他们的家庭开始吧。非常抱歉我不得不占用他们大量的时间。

Christine Steele。当Christine签约要写关于编辑的部分时，我曾尝试警告她写作这一章需要花费很多工夫。最后她在为PBS编辑一个新项目的同时成功地完成了写作。

Luisa Winters。Luisa是一位超级明星，写了关于音频的很棒的一章，并且这是在她繁忙的行程中很快速完成的。我与Luisa共事多年，以她的知识基础和专业技能，这样的结果在我的意料之中。

Tim Kolb。Tim为本书贡献了很多的技术知识。他写的关于工作流程的那章确实包含了一些我之前从未在别的书中看到过的细微的不同之处。

Maxim Jago。Maxim是本书的非正式合著者。他答应做技术编辑，但幸运的是，他所做的已经远超于此。Maxim甚至参与了好几章部分内容的写作。如果没有朋友Maxim的加入，我绝对无法带领大家完成这本书。

Shawn Lamb。感谢你初期对音频那一章所做的额外的工作。

Peachpit出版社

作者和出版商之间的关系通常都是比较艰难的。在出版商看来，最后期限总是在眼前，这让作者们夜不能寐。我要向下列Peachpit的工作人员表示感谢。

Karyn Johnson。Karyn总能保持头脑冷静，特别是在最后期限到来的时刻。

Rebecca Gulick。如果不是因为Rebecca，我不会接受这个角色，这本书也不可能完成。她是我的坚强后盾，特别是在本书的初期。非常感谢你。

Anne Marie Walker。这是你为我编辑的第三本书。我希望自己不是对你说这些话的唯一作者：因为你的巧手，我对自己的作品变得更好而感到震惊。

Adobe公司

然后就是那些在“墙”内的人。感谢所有那些为Adobe工作，并且帮助我为所爱的（偶尔又让我抓狂的）事奋笔疾书的人。

Michelle Gallina。我知道你现在离开了Adobe After Effects，但是如果没有你就不会有这本书和大师级讲师计划。你是Adobe公司中我最喜欢的人，我很感激你的帮助和支持。

David Helmly。很多次当我遇到小问题或模糊的开关按钮需要帮助时，你总是一次次地为我而出现。

Mitch Wood。我应该将你回复帮助我的大篇幅电子邮件打印并装裱起来，拍张照片发给你。非常感谢你。

除此之外，我还需要对以下Adobe人员的支持表示感谢：Bill Roberts、Al Mooney、Meagan Keane、Steve Ford、Patrick Palmer、Dennis Radeke、Todd Kopriva、Kevin Monahan、Jason Levine、Colin Smith、Anita Engleman、Ellen Wixted和Leonard Rosenthol。

朋友和同事

当然，我还要感谢其他的大师级讲师，特别是我的朋友Abba Shapiro 和Rich Harrington，他们帮助Adobe启动了这一项目。

感谢William Robinson（Robbie）Carman的智慧、指导和通情达理（对了，还有Catherine）。

感谢Stu Bass关于他的电视剧项目如何设置的提示。

感谢Ben Kozuch 和 Jeff Rothberg，以及在FMCTraining工作的每一个人。

感谢那些与我亲近的人：Dorn Hetzel、Gabeba Baderoon、Yossy Tessone、Jack Reilly、Jeff 和Jen Smith、Jeff 和Holly Preston，以及Rich Frumer。

我的家人

家人总是在最后出现是不是不大好呢？

首先，我要对我的妻子Amy说：我非常爱你。在写这本书遇到一些困难的时候，你是我的理智和希望之光。我听到你大声而清晰地跟我说出版的最后期限。

致我的女儿Sophia：虽然你现在还太小，还看不懂这些话，但日后当你看到书中藏着你的照片时，一定会会心一笑。爸爸爱你。

重要的是，我还要提及我亲密的家庭成员：Scott、Rachelle、Morgan以及Maddox，Al 和Dee，Roger、Elanna、Jesse、Juillette以及Gabrielle，Steven、Avra、Jake、Sam及Nate，Charles和Amy。你们每人都会得到我的这一本书。

——Jeff I. Greenberg

目 录

第1章 在Adobe Premiere Pro中编辑	1
与格式无关	2
任何摄像机格式	3
Final Cut Pro	6
Avid	8
转码令人讨厌	9
每种格式都应该能导入	10
合适的媒体处理	10
Mercury引擎	10
利用MPE	11
Mercury传送到I/O	12
大于高清	13
Adobe Creative Cloud	13
同步设置	13
频繁升级	15
存储空间	15
Typekit字体	16
Behance/Behance ProSite	17
系统设计	17
CPU	18
内存	18
显卡	19
存储	20
电脑显示器	23
硬件监视卡	23
测定系统性能	23
硬件选择太多?	26
为旧的硬件注入活力	26
工作流程概述	27
整体情况	27
轻松开始使用其他CC软件	28
学习的顺序	30
先学习哪个	30
第2章 设置和组织	35
优化设置	36
首选项	36

通用缓存文件.....	41
界面的细微差别.....	43
丢帧指示器.....	43
叠加.....	44
按钮.....	45
工作区.....	46
快捷键映射.....	47
Adobe Premiere Pro之外的媒体设置.....	49
以好的组织开始可以高枕无忧.....	49
创建媒体备份.....	51
项目设置.....	51
优化新建项目.....	51
选择正确的序列预设.....	53
创建序列模板预设.....	58
创建一个主模板.....	64
导入.....	64
媒体浏览器vs.导入.....	65
最大程度利用媒体浏览器.....	65
使用Adobe Prelude.....	67
双路声音：合并和同步剪辑.....	67
为好的慢动作镜头修改剪辑.....	69
立体声vs.单声道音频.....	70
处理无用的音频轨道.....	73
导入一个“通用”项目.....	73
组织.....	74
适用于每个项目的通用素材箱.....	74
序列命名.....	76
剪辑命名.....	76
调整素材箱视图.....	77
最大化带元数据的列表视图.....	77
套件间的关系.....	79
所有软件间的共同点.....	79
Adobe Prelude.....	79
Adobe After Effects.....	81
Adobe Media Encoder.....	84
Adobe Photoshop.....	84
Adobe Audition.....	87
Adobe SpeedGrade.....	89
媒体设置总结.....	90
语音和脚本技术.....	90
快速脚本写作.....	91

语音到文本	91
第3章 编辑技巧	95
编辑基础	96
工作区设置	97
聚焦时间轴	99
加速基本组合编辑	102
三点编辑	107
注意轨道	108
向前计时 (Back-timing)	112
四点编辑	112
自动化到序列	115
时间轴技巧	119
匹配帧	119
显示主剪辑	120
替换素材	121
在时间轴中替换镜头	122
从时间轴上移除素材	124
重新定位时间轴上的剪辑	128
基本修剪	131
选择工具	131
滚动编辑工具	132
波纹编辑工具	132
方法论: 先后使用波纹和滚动	132
在节目面板中进行修剪	135
扩展编辑点	136
外滑工具	137
内滑工具	137
保持同步	139
单个剪辑的取消链接与重链接	140
修复同步问题	144
高级时间轴编辑	145
实时扩展编辑点	145
修改头和尾	145
动态修剪	147
时间轴上的实时修剪	149
不对称修剪	151
拖动选框选取一组编辑点	154
高级工作流程	156
缩放为帧大小	156
合并场景: 序列中的序列	158
多机位编辑	159

多机位工作流程	160
获取媒体	160
组织媒体	163
为多机位编辑做准备	163
执行多机位编辑	166
调整多机位编辑	167
视频与匹配的音频同时切换	168

第4章 专业音频 169

监听环境	170
耳朵	170
设备和音频设置	171
Adobe Premiere Pro工作区	172
增益与电平	173
在项目面板中调整增益	174
时间轴界面	176
扩展音频轨	177
音频轨道按钮	177
附加音频轨道按钮	178
关键帧	179
轨道关键帧	179
处理分离的音频轨道	180
混音	180
音量计	180
在时间轴中调整电平	183
轨道关键帧	184
交叉淡化	184
本底噪声/室内环境声	186
声像	186
混合器与子混合	186
音频剪辑混合器	187
音轨混合器	188
子混合	189
音频效果	190
多频段压限器	191
EQ	192
雷达响度计	194
消除嗡嗡声	196
消除齿音	197
混响	198
Adobe Audition	199