

Adobe Premiere Pro CC

2018 release

CLASSROOM IN A BOOK

- Adobe 公司推出的权威经典教程
- 畅销全球 20 年的著名品牌图书
- 在全世界以 27 种语言火爆发行

Adobe Premiere Pro CC 2018

经典教程



附光盘

[英] 马克西姆·亚戈 (Maxim Jago) 著
巩亚萍 译



Adobe

Adobe Premiere Pro CC 2018

经典教程 

[英] 马克西姆·亚戈 (Maxim Jago) 著
巩亚萍 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

Adobe Premiere Pro CC 2018经典教程 : 彩色版 /
(英) 马克西姆·亚戈 (Maxim Jago) 著 ; 巩亚萍译. --
北京 : 人民邮电出版社, 2018. 11 (2018. 11 重印)
ISBN 978-7-115-49284-5

I. ①A… II. ①马… ②巩… III. ①视频编辑软件—
教材 IV. ①TP317. 53

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第206238号

版权声明

Authorized translation from the English edition, entitled Adobe Premiere Pro CC Classroom in a book (2018 release), 9780134853239 by Maxim Jago, published by Pearson Education, Inc., publishing as Adobe Press, Copyright © 2018 Adobe Systems Incorporated and its licensors.

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 form Pearson Education, Inc. Chinese Simplified language edition published by Posts and Telecommunications Press, Copyright © 2018.

本书中文简体字版由美国 **Pearson Education** 集团授权人民邮电出版社出版。未经出版者书面许可, 对本书任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 侵权必究。

-
- ◆ 著 [英] 马克西姆·亚戈 (Maxim Jago)
译 巩亚萍
责任编辑 傅道坤
责任印制 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>
河北画中画印刷科技有限公司印刷
 - ◆ 开本: 800×1000 1/16
印张: 29
字数: 685 千字 2018 年 11 月第 1 版
印数: 3 001-5 000 册 2018 年 11 月河北第 2 次印刷
- 著作权合同登记号 图字: 01-2017-9359 号
-

定价: 148.00 元 (附光盘)

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

本书由 Adobe 公司编写，是 Adobe Premiere Pro CC 软件的官方培训手册。

本书共 18 课，每课都围绕着具体的示例讲解，步骤详细、重点明确，手把手教读者进行实际操作。本书全面地介绍了 Adobe Premiere Pro CC 的操作流程，还详细介绍了 Premiere Pro CC 的新功能。书中给出了大量的提示和技巧，帮助读者更高效地使用 Adobe Premiere Pro。

本书各课重点突出，有利于读者自己掌握学习重点和学习进度。如果读者对 Premiere Pro 比较陌生，可以先了解使用 Premiere Pro 所需的基本概念和特性；如果读者是使用 Premiere Pro 的“老手”，则可以将主要精力放在新版本的技巧和技术的使用上。本书也适合与 Premiere 相关的培训班学员及广大自学人员参考。

致 谢

针对 Premiere Pro 这样的高级技术编写一本高效的学习材料离不开整个团队的努力。朋友、同事、电影制片人和技术专家都对本书做出了贡献。鉴于人员太多，无法一一提及，但是我要说的是：在英国我们经常开玩笑，我们不说“棒极了”，而是说“完全可以接受”。就写作本书而言，“完全可以接受”显然是不够的。对于那些通过分享、培养、关怀、显示、讲述、展示、制作和帮助等行为让世界变得更美好的人，他们的所作所为“超出了期待”。

本书中的所有内容都由富有经验的编辑团队进行了检查，他们纠正了拼写错误、命名错误、错误原因、语法歧义、无用段落和不一致的描述。这支优秀的编辑队伍不止标记出了需要修改的地方，还提供了可供选择而且我可以认可的修改，因此，从字面意义上来说，本书是许多人的功劳。我要感谢 Peachpit 和 Adobe Press 的整个团队，是他们创作了如此精美巧妙的图书。

在每写完一课的草稿之后，优秀且富有经验的 Victor Gavenda 都会检查所有的文字，确保本书是学习者的理想之选。卓越的媒体技术专家兼资深 Premiere Pro 专家 Jarle Leirpoll 检查了本书中所有使用到的技术。

本书有大量内容使用了 Rich Harrington 写作的早期版本的资料。最初的目录也是我们两人协力创作出来的，尽管我对他写作的章节进行了更新、改写和重述，但是依然有大量的内容未加修改，仍然与 Richard 的原作保持了一致。

最后，不要忘记 Adobe 公司。Adobe 公司优秀的员工为本书贡献了激情和热心，并且表现出了优秀的创造力，他们完全可以称得上是“最可接受的”。他们确实很棒！

——Maxim Jago

前言

Adobe Premiere Pro CC 是一个为视频编辑爱好者和专业人士准备的必不可少的编辑工具，它是一款具有高扩展性、高效和精确的视频编辑软件。它支持来自多家供应商和多种不同类型的相机的大量视频格式。Adobe Premiere Pro 能够让用户的工作更快速、更有创造力，而且无需转换媒体格式。Premiere Pro 这一整套功能强大、独一无二的工具可以让用户顺利克服在编辑、制作以及工作流程方面遇到的所有挑战，并交付满足用户要求的高质量作品。

重要的是，Adobe 创建了一种直观、灵活、高效的用户体验，它在其多个应用程序中具有统一的设计元素，从而使得用户更容易探索和发现新的工作流程。

关于经典教程

本书是 Adobe 图形、出版和视频创建软件系列官方培训教程的一部分。教程设计的出发点有利于读者以自己的进度来学习。如果你是 Premiere Pro 的初学者，则需要学习和这个程序有关的基本概念和功能。本书还会讲解许多高级功能，包括使用这个软件最新版本的提示和技巧。

该版本的教程中包含许多动手实践环节，这些环节会用到比如色键抠像（chromakeying）、动态修剪、颜色校正、媒体管理、音频和视频效果，以及混音等功能。读者还将学习如何使用 Adobe Media Encoder 为 Web 和移动设备创建文件。Premiere Pro CC 现在可用于 Windows 和 macOS。

必备知识

在开始使用本书之前，请确保你的系统已经正确设置，并且安装了所需的软件和硬件。

你应该具备计算机和操作系统方面的知识，而且应该知道如何使用鼠标和标准的菜单与命令，以及如何打开、保存和关闭文件。如果你需要复习一下这些技术，请参见 Windows 或 macOS 系统中包含的文档。

安装 Premiere Pro CC

你必须单独购买一个 Adobe Creative Cloud 订阅或者获得 Premiere Pro CC 的一个试用版本。关于安装该软件的系统要求和完整指南，请访问 Adobe 的官方网站进行了解。你还可以通过访问 Adobe 官方网站来购买 Adobe Creative Cloud。请根据屏幕的提示操作。你可能想要安装 Adobe

Photoshop CC、Adobe After Effects CC、Audition CC、Adobe Prelude CC 和 Adobe Media Encoder CC，它们都包含在完整的 Adobe Creative Cloud 许可中。

优化性能

视频编辑工作对计算机的处理器和内存有很高的需求。一个快速的处理器和大量的内存会使你的编辑工作变得更快、更高效，这会带来更流畅和更愉悦的创作体验。

Premiere Pro 会充分利用多核处理器（CPU）和多处理器系统。处理器的速度越快，数量越多，Premiere Pro 的性能也就越好。

系统内存的最低要求是 8GB，对于超高清媒体来说，推荐使用 16GB 或更大的内存。

用户用来播放视频的存储驱动器的速度也会带来影响。建议为媒体使用一个专用的快速存储驱动器。强烈建议使用 RAID 磁盘阵列或快速固态硬盘，尤其是你要处理 4K 或者更高分辨率的内容时。在同一个硬盘驱动器上存储媒体文件或程序文件时，也会给性能带来影响。如果可能的话，要将媒体文件保存在一个单独的磁盘中，这可以提高处理速度，也可以方便管理媒体。

Premiere Pro 中的水银回放引擎（Mercury Playback Engine）可以利用计算机中的图形硬件（GPU）的性能来提升播放性能。GPU 加速带来了显著的性能提升，而且大多数带有 1GB 以上专用内存的显卡都可以用来提升性能。

使用课程文件

本书各课中使用的源文件包括视频剪辑、音频文件、照片，以及在 Photoshop 和 Illustrator 中创建的图像文件。要完成本书中的课程，必须将本书所附光盘中的所有课程文件复制到计算机的存储驱动器中。有些课程会用到其他课程中的文件，所以在学习本书时，需要将整个课程素材都放到存储驱动器中。除了安装 Premiere Pro 所需的空间之外，还需要大约 6.5GB 的存储空间。

下面介绍如何将这些素材从光盘复制到存储驱动器上。

1. 在“我的电脑”或 Windows 资源管理器（Windows）或者 Finder（macOS）中打开本书所附光盘。
2. 右键单击名为 Lessons 的文件夹，选择 Copy（复制）。
3. 导航到用于保存 Premiere Pro 项目的文件夹，然后单击右键，选择 Paste（粘贴）。



提示：如果没有专门用于存储视频文件的驱动器，可以将课程文件放到计算机的桌面上，这样更容易进行查找和处理。

重新链接课程文件

课程文件中包含的 Premiere Pro 项目会有指向特定媒体文件的链接。因为用户是将这些文件复制到一个新的位置，因此在首次打开项目时，需要更新这些链接。

如果打开了一个项目，但是 Premiere Pro 无法找到链接的媒体文件，这将会打开 Link Media（链接媒体）对话框，要求用户重新链接离线文件。如果出现这种情况，则选择一个离线的视频剪辑，然后单击 Locate（查找）按钮，这将出现一个浏览面板用来查找该视频剪辑。



注意：如果媒体文件最初存储在多个位置，可能需要搜索多次，重新链接项目中所有的媒体文件。

使用左侧的导航器定位到 Lessons 文件夹，然后单击 Search（搜索）按钮，Premiere Pro 会在 Lessons 文件夹内找到媒体文件。要隐藏其他所有的文件，以确保更容易地选择到正确的文件，可以选择一个选项，使其仅显示名字精确匹配的文件。

最后的已知文件路径、文件名、当前选择的文件路径和文件名将显示在面板的顶部，以供参考。选择文件后，单击 OK 按钮。

用于重新链接其他文件的选项在默认情况下是启用的，因此一旦用户已经重链了一个文件，剩余的文件将会自动重新链接。有关重新定位离线媒体文件的更多信息，请参阅第 17 课。

如何使用教程

本书中的课程提供了步骤式的讲解。每一课都是独立的，但是大多数课程都是建立在前面课程的基础之上的。因此，学习本书的最好方式是按照顺序从头到尾学习。

本书在讲解新的技巧时，是按照用户真实使用这些技巧的顺序来介绍的。本书每一课都是从获取媒体文件开始，比如视频、音频、图像，然后是创建一个粗糙的序列，并添加特效、美化音频，最终导出项目。

本书还穿插了许多“注意”和“提示”信息，旨在解释特定技术或提供可选的工作流程。在学习 Premiere Pro 时，没有必要一定阅读这些信息或者遵从这些信息中提供的工作流程，但是这部分内容确实很有趣，也很有用，因为它们会加深用户对后期制作的理解。

在学完本书之后，读者也就更好地理解完整的端到端视频后期制作的工作流程，而且也掌握了自行编辑视频所需的具体技能。

资源与支持

本书由异步社区出品，社区（<https://www.epubit.com/>）为您提供相关资源和后续服务。

提交勘误

作者和编辑尽最大努力来确保书中内容的准确性，但难免会存在疏漏。欢迎您将发现的问题反馈给我们，帮助我们提升图书的质量。

当您发现错误时，请登录异步社区，按书名搜索，进入本书页面，点击“提交勘误”，输入勘误信息，点击“提交”按钮即可。本书的作者和编辑会对您提交的勘误进行审核，确认并接受后，您将获赠异步社区的 100 积分。积分可用于在异步社区兑换优惠券、样书或奖品。



扫码关注本书

扫描下方二维码，您将会在异步社区微信服务号中看到本书信息及相关的服务提示。



与我们联系

我们的联系邮箱是 contact@epubit.com.cn。

如果您对本书有任何疑问或建议，请您发邮件给我们，请在邮件标题中注明本书书名，以

便我们更高效地做出反馈。

如果您有兴趣出版图书、录制教学视频，或者参与图书翻译、技术审校等工作，可以发邮件给我们；有意出版图书的作者也可以到异步社区在线提交投稿（直接访问 www.epubit.com/selfpublish/submission 即可）。

如果您是学校、培训机构或企业，想批量购买本书或异步社区出版的其他图书，也可以发邮件给我们。

如果您在网上发现有针对异步社区出品图书的各种形式的盗版行为，包括对图书全部或部分内容的非授权传播，请您将怀疑有侵权行为的链接发邮件给我们。您的这一举动是对作者权益的保护，也是我们持续为您提供有价值的内容的动力之源。

关于异步社区和异步图书

“异步社区”是人民邮电出版社旗下 IT 专业图书社区，致力于出版精品 IT 技术图书和相关学习产品，为作译者提供优质出版服务。异步社区创办于 2015 年 8 月，提供大量精品 IT 技术图书和电子书，以及高品质技术文章和视频课程。更多详情请访问异步社区官网 <https://www.epubit.com>。

“异步图书”是由异步社区编辑团队策划出版的精品 IT 专业图书的品牌，依托于人民邮电出版社近 30 年的计算机图书出版积累和专业编辑团队，相关图书在封面上印有异步图书的 LOGO。异步图书的出版领域包括软件开发、大数据、AI、测试、前端、网络技术 etc。



异步社区



微信服务号

第 1 课 Adobe Premiere Pro CC 概述

课程概述

在本课中，你将学习以下内容：

- 执行非线性编辑；
- 探索标准的数字视频工作流；
- 使用高级功能增强工作流；
- 检查工作区；
- 自定义工作区；
- 设置键盘快捷键。



本课大约需要 60 分钟。

在开始之前，你将对视频编辑有一个简单了解，还将知道 Adobe Premiere Pro 如何用作后期制作工作流的中心。

目 录

第 1 课	Adobe Premiere Pro CC 概述	0	第 4 课	组织媒体	64
1.1	开始	2	4.1	开始	66
1.2	在 Adobe Premiere Pro 中 执行非线性编辑	2	4.2	使用 Project 面板	66
1.3	扩展 workflow	5	4.3	使用素材箱	72
1.4	Premiere Pro 界面概述	7	4.4	监控素材	81
1.5	键盘快捷键	16	4.5	修改剪辑	87
1.6	复习题	19	4.6	复习题	93
1.7	复习题答案	19	4.7	复习题答案	93
第 2 课	设置项目	20	第 5 课	视频编辑的基础知识	94
2.1	开始	22	5.1	开始	96
2.2	创建一个项目	23	5.2	使用源监视器	96
2.3	设置序列	34	5.3	导航时间轴	102
2.4	复习题	41	5.4	使用基本的编辑命令	110
2.5	复习题答案	41	5.5	复习题	118
第 3 课	导入媒体	42	5.6	复习题答案	118
3.1	开始	44	第 6 课	使用剪辑和标记	120
3.2	导入资源	44	6.1	开始	122
3.3	使用摄取选项和代理 媒体	46	6.2	使用节目监视器控件	122
3.4	使用媒体浏览器面板	48	6.3	设置播放分辨率	127
3.5	导入静态图像文件	54	6.4	播放 VR 视频	130
3.6	使用 Adobe Stock	59	6.5	使用标记	132
3.7	自定义媒体缓存	60	6.6	使用同步锁定和轨道锁定	139
3.8	录制画外音	61	6.7	在时间轴中查找间隙	142
3.9	复习题	63	6.8	选择剪辑	142
3.10	复习题答案	63	6.9	移动剪辑	146
			6.10	提取和删除剪辑片段	148
			6.11	复习题	151
			6.12	复习题答案	151

第7课 添加切换	152	10.6 复习题	245
7.1 开始	154	10.7 复习题答案	245
7.2 什么是切换	155	第11课 编辑和混合音频	246
7.3 使用编辑点和手柄	156	11.1 开始	248
7.4 添加视频切换	158	11.2 设置界面以处理音频	248
7.5 使用 A/B 模式微调切换	164	11.3 检查音频特征	257
7.6 添加音频切换	169	11.4 创建一个画外音轨道	258
7.7 复习题	173	11.5 调整音量	259
7.8 复习题答案	173	11.6 创建拆分编辑	265
第8课 高级编辑技术	174	11.7 调整剪辑的音频电平	266
8.1 开始	176	11.8 复习题	271
8.2 执行四点编辑	176	11.9 复习题答案	271
8.3 改变播放速率	178	第12课 美化声音	272
8.4 替换剪辑和素材	184	12.1 开始	274
8.5 嵌套序列	188	12.2 使用基本音频面板美化声音	274
8.6 执行常规修剪	190	12.3 调整对话	276
8.7 执行高级修剪	192	12.4 复习题	293
8.8 在节目监视器中修剪	197	12.5 复习题答案	293
8.9 复习题	203	第13课 添加视频效果	294
8.10 复习题答案	203	13.1 开始	296
第9课 让剪辑动起来	204	13.2 使用效果	296
9.1 开始	206	13.3 使用主剪辑效果	309
9.2 调整运动效果	206	13.4 遮罩和跟踪视觉效果	312
9.3 更改剪辑位置、大小和旋转	212	13.5 使用关键帧效果	314
9.4 处理关键帧插值	221	13.6 使用效果预设	318
9.5 使用其他运动相关的效果	224	13.7 使用常用的效果	321
9.6 复习题	230	13.8 渲染和替换	326
9.7 复习题答案	230	13.9 复习题	328
第10课 多机位编辑	232	13.10 复习题答案	328
10.1 开始	234	第14课 使用颜色校正和分级 改善剪辑	330
10.2 多机位编辑过程	234	14.1 开始	332
10.3 创建一个多机位序列	235	14.2 遵循面向颜色的工作流	333
10.4 多机位切换	240		
10.5 完成多机位编辑	243		

14.3	面向颜色的效果概述	349	16.9	复习题	412
14.4	修复曝光问题	352	16.10	复习题答案	412
14.5	修复颜色平衡	356	第 17 课 管理项目	414	
14.6	使用特殊颜色效果	360	17.1	开始	416
14.7	创建一个外观	361	17.2	使用文件菜单	416
14.8	复习题	363	17.3	使用项目管理器	418
14.9	复习题答案	363	17.4	执行最终的项目管理步骤	426
第 15 课 了解合成技术	364		17.5	使用媒体浏览器面板浏览项目	426
15.1	开始	366	17.6	管理协作	429
15.2	什么是 alpha 通道	367	17.7	使用 Libraries 面板	429
15.3	创建项目中的合成部分	368	17.8	管理硬盘	430
15.4	使用不透明度效果	369	17.9	复习题	431
15.5	处理 alpha 通道透明度	373	17.10	复习题答案	431
15.6	对绿屏剪辑进行色彩抠像	374	第 18 课 导出帧、剪辑和序列	432	
15.7	对剪辑进行蒙版处理	378	18.1	开始	434
15.8	复习题	382	18.2	理解导出选项	434
15.9	复习题答案	382	18.3	导出单帧	434
第 16 课 创建字幕	384		18.4	导出一个主副本	436
16.1	开始	386	18.5	使用 Adobe Media Encoder	439
16.2	基本图形面板概述	386	18.6	上传到社交媒体	446
16.3	掌握视频版式基础知识	391	18.7	与其他编辑应用程序交换	446
16.4	创建字幕	395	18.8	最后的练习	448
16.5	风格化文字	399	18.9	复习题	450
16.6	处理形状和 logo	402	18.10	复习题答案	450
16.7	创建滚动字幕和游动字幕	406			
16.8	字幕介绍	409			



Adobe Premiere Pro 是一个支持新技术和摄像机的视频编辑系统，具有易用且强大的工具，并且这些工具几乎可以与所有视频采集源完美地结合使用。

1.1 开始

人们对高质量的视频内容有巨大的需求，而且当今的视频制作人和编辑是在一个新旧技术不断变化的环境中进行工作。尽管出现了这种快速的变化，但是视频编辑的目标是一样的：拍摄素材并使用原始版本调整它，以便有效地与观众进行沟通。

在 Adobe Premiere Pro CC 中，可以找到支持最新技术和摄像机的视频编辑系统，它具有易用且强大的工具。这些工具几乎可以与每一种类型的视频，以及大量的第三方插件和其他后期制作工具完美地结合起来。

下面首先回顾大多数编辑遵循的基本后期制作流，然后学习 Premiere Pro 界面的主要组件，以及如何创建自定义工作区。

1.2 在 Adobe Premiere Pro 中执行非线性编辑

Adobe Premiere Pro 是一个非线性编辑系统（NLE）。与文字处理器一样，Adobe Premiere Pro 允许用户在最终编辑的视频中随意放置、替换和移动视频、音频和图像。用户无须按照特定顺序来执行编辑，并且可以随时对视频项目的任何部分进行更改。

用户可以将多个视频片段（称之为剪辑）组合起来，创建一个序列。用户可以以任意顺序编辑序列的任何部分，然后更改内容并移动视频剪辑，以改变它们在视频中的播放顺序、将视频图层混合在一起、添加特效等。

用户可以组合多个序列，并且能跳到视频剪辑中的任意时刻，而无须快进或倒带。对正在处理的视频剪辑进行组织，就如同在计算机上组织文件那样简单。

Adobe Premiere Pro 支持磁带和无磁带媒体格式，包括 XDCAM EX、XDCAMHD 422、DPX、DVCPHD、AVCHD（包括 AVCCAM 和 NXCAM）、AVC-Intra、DSLR 视频和 Canon XF。它还对最新的原始视频格式提供原生的支持（native support），包括来自 RED、ARRI、Canon 和 Blackmagic 摄像机的视频（见图 1.1）。

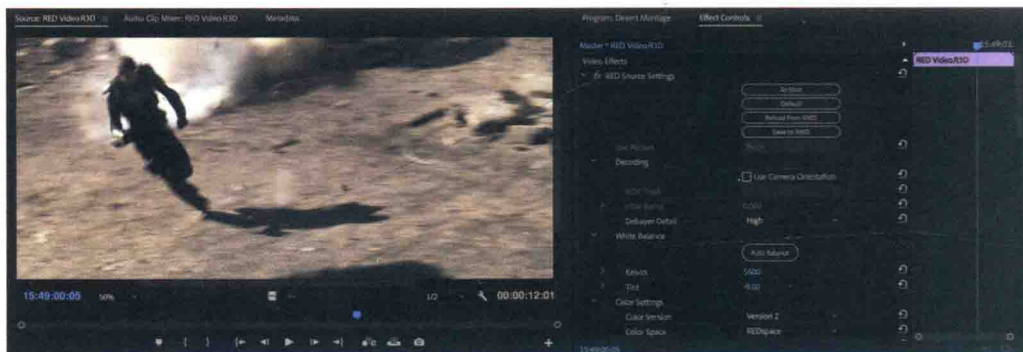


图1.1 Premiere Pro的特色是对来自RED摄像机的原始媒体提供原生的支持

1.2.1 标准的数字视频 workflow

在获得了编辑经验后，用户将形成自己的偏好，即以哪种顺序处理项目的不同方面。每个阶段需要某种特殊的注意力和不同的工具。此外，与其他阶段相比，一些项目在某个阶段花费的时间可能会更多。

无论是快速地跳过一些阶段，还是花几个小时（或者几天）来完善项目的某个方面，通常都会经历以下这些步骤。

1. 获取媒体。这意味着为一个项目录制原始素材或者是收集素材。
2. 将视频摄取（或从磁带捕获）到存储驱动器。对于无磁带媒体，Premiere Pro 可以直接读取媒体文件，通常也不需要转换。如果使用的是无磁带媒体，那么一定要将文件备份到另一个位置，原因是存储驱动器有时会毫无征兆地失效。对于基于磁带的格式，Premiere Pro（借助于适当的硬件）可以将视频转换为数字文件。
3. 组织视频剪辑。在项目中有许多视频内容可供选择。花些时间将视频剪辑放置到项目中的特殊文件夹中（名为 bins）。用户也可以添加颜色标签和其他元数据（有关剪辑的其他信息），来保持一切井然有序。
4. 创建序列。在 Timeline（时间轴）面板中，将想要的视频部分和音频剪辑合并成一个序列。
5. 添加过渡。在剪辑之间放置特殊的过渡效果，添加视频效果，并通过在多个图层（在 Timeline 面板中称为轨道）上放置剪辑来创建综合的视觉效果。
6. 创建或导入字幕和图形。并如同添加视频剪辑那样将它们添加到序列中。
7. 调整音频混音。调整音频剪辑的音量，让混合后的结果恰到好处，然后在音频剪辑上使用过渡和特效来改善声音。
8. 输出。将完成后的项目导出到文件或录像带中。

Adobe Premiere Pro 以其业界领先的工具支持以上这些步骤。一个大型的由创意人士和技术人士组成的社区正在等着分享它们的经验，并为用户在视频编辑行业中的成长提供支持。

1.2.2 使用 Premiere Pro 增强 workflow

Adobe Premiere Pro 具有易于使用的视频编辑工具。它还提供了用来处理、调整和优化项目的高级工具。

在最初的几个视频项目中，用户可能不会用到以下所有功能。但随着经验逐渐丰富并对非线性