

Adobe® Premiere® Pro CC



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 经典教程

Adobe 公司编写的学习用书



附光盘

[美] Adobe 公司 著 裴强 宋松 译

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

Adobe Premiere Pro CC

经典教程

[美] Adobe 公司 著 裴强 宋松 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经典教程 / 美国Adobe公司
著 ; 裴强, 宋松译. -- 北京 : 人民邮电出版社,
2015.4

ISBN 978-7-115-36131-8

I. ①A… II. ①美… ②裴… ③宋… III. ①视频编
辑软件—教材 IV. ①TN94

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第005633号

版权声明

Authorized translation from the English edition, entitled Adobe PremierePro CC Classroom in a book, 1st Edition, 0321919386 by Adobe Creative Team, published by Pearson Education, Inc., publishing as Adobe Press. Copyright © 2014 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 © 2015.

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 [美] Adobe 公司
 - 译 裴 强 宋 松
 - 责任编辑 傅道坤
 - 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>
 - 北京昌平百善印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 800×1000 1/16
 - 印张: 26.25
 - 字数: 621 千字 2015 年 4 月第 1 版
 - 印数: 1-3 500 册 2015 年 4 月北京第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2013-8458 号

定价: 59.00 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: 京崇工商广字第 0021 号

内容提要

本书由 Adobe 公司的专家编写，是 Adobe Premiere Pro CC 软件的官方指定培训教材。

全书共分为 18 课，每一课先介绍重要的知识点，然后借助具体的示例进行讲解，步骤详细、重点明确，手把手教你如何进行实际操作。全书是一个有机的整体，它涵盖了 Adobe Premiere Pro CC 概述、设置项目、导入媒体、组织媒体、视频编辑的基础知识、使用剪辑和标记、添加过渡、高级编辑技巧、使剪切动起来、多机位编辑、编辑和混合音频、美化声音、添加视频效果、颜色校正和分级、了解合成技术、创建字幕、管理项目，以及导出帧、剪辑和序列等内容，并在适当的地方穿插介绍了 Premiere Pro CC 中的最新功能。

本书语言通俗易懂，并配以大量图示，特别适合 Premiere Pro CC 新手阅读；有一定使用经验的用户也可以从本书中学到大量的高级功能和 Premiere Pro CC 的新增功能。本书也适合作为相关培训班的教材。

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，它能极大地提升您的创作能力和创作自由度。Adobe Premiere Pro 是目前最易学、高效和精确的视频编辑软件。无论您使用的是 AVCHD、HDV、XDCAM、P2 DVCPRO HD、XDCAM、AVC-Intra、Canon XF、RED、ARRIRAW，还是 QuickTime，Adobe Premiere Pro 无与伦比的强大功能都将让您的工作更快速，更有创造力。这一功能强大、独一无二的工具可以让您顺利完成在编辑、制作以及工作流方面遇到的所有挑战，满足您创建高质量作品的要求。

关于经典教程

本书是 Adobe 图形和出版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您以自己的进度来学习。如果您是 Adobe Premiere Pro 的初学者，则首先需要学习和这个程序有关的基本概念和功能。本书还涉及许多高级特性，包括使用这个程序最新版本的提示和技巧。

该版本教程中包含许多功能的应用。例如，多机位编辑、抠像、动态修剪、颜色校正、无磁带媒体，以及音频和视频效果。您还将了解如何使用 Adobe Media Encoder 创建供互联网和移动设备使用的文件。Adobe Premiere Pro CC 现在可用于 Windows 和 Mac OS。

必备知识

在开始使用本书之前，请确保您的系统已经正确设置并且安装了所需的软件和硬件。可以访问 <http://www.adobe.com/products/premiere/tech-specs.html> 来查看最新的系统要求。

您应该具备计算机和操作系统方面的常识，而且必须了解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。如果您需要复习一下这些方法，请参见 Windows 或 Mac OS 系统的相关印刷文档或联机文档。

安装 Adobe Premiere Pro CC

必须单独购买本书和 Adobe Creative Cloud 软件。关于该软件的系统要求和完整安装指南，请访问 www.adobe.com/support。可以通过访问 www.adobe.com/products/creativecloud 来购买 Adobe Creative Cloud。请根据屏幕的提示操作。安装期间可能还应安装 Photoshop、After Effects、

Audition、Prelude、Speedgrade、Encore 和 Adobe Media Encoder，它们都包含在 Adobe Creative Cloud 中，本书的一些练习会用到这些软件。

优化性能

视频编辑对于计算机的内存和处理器来说是高强度的工作。快速处理器和大量的内存会使编辑变得更快、更高效。Adobe Premiere Pro CC 对内存的最低要求是 4 GB；编辑高清（HD）媒体时使用 8 GB 或更大的内存会更好一些。Adobe Premiere Pro CC 能利用 Windows 和 Macintosh 系统上的多核处理器。

在进行高清（HD）视频媒体编辑时，建议使用专用的 7200 r/min 或更快的硬盘。进行 HD 编辑时，强烈建议使用 RAID 0 条带磁盘阵列或 SCSI 磁盘子系统。如果您试图在同一个硬盘驱动器上存储媒体文件和程序文件，性能将会受到很大的影响。如果可能的话，一定要将媒体文件保存在第二个磁盘中。

Adobe Premiere Pro 中的水银回放引擎（Mercury Playback Engine）可以在纯软件模式或 GPU 加速模式下运行，在 GPU 加速模式下其性能将得到显著提高。GPU 加速模式可以选择视频卡，Adobe 网站（<http://www.adobe.com/products/premiere/tech-specs.html>）列出了这些视频卡的列表。

复制课程文件

本书各课中使用了特定的源文件，比如在 Adobe Photoshop CC 和 Adobe Illustrator CC 中创建的图像文件，以及音频文件和视频文件。要完成本书中的课程，必须将本书所附光盘中的所有文件复制到计算机硬盘中。这需要大约 8 GB 的存储空间，此外，安装 Adobe Premiere Pro CC 软件还需要 4 GB 的硬盘空间。

虽然每课都是相对独立的，但有些课会用到其他课中的文件。所以在学习本书期间必须在硬盘上完整保存所有这些课程文件。

下面介绍如何将课程文件从光盘复制到硬盘上。

1. 在“我的电脑”或 Windows 资源管理器（Windows）或者 Finder（Mac OS）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 Adobe Premiere Pro CC 项目的文件夹。

默认路径是计算机的桌面。

4. 右键单击该文件夹并选择 Paste（粘贴）。

按照上述步骤进行操作，可以将所有课程素材复制到本地文件夹中。复制过程可能需要几分

钟时间，这取决于硬件的速度。

重新链接课程文件

课程文件的文件路径可能需要更新。如果您打开了一个 Adobe Premiere Pro 项目，但无法找到某个媒体文件，则可能会打开 Link Media（链接媒体）对话框，要求您重新链接脱机文件。如果出现这种情况，则需要导航到其中一个脱机文件以便重新连接。如果重新连接了项目中的一个文件，则其他文件也就重新连接了。

单击 Locate（查找）按钮并使用浏览器找到一个脱机素材。可以导航到与从光盘复制的文件相同的位置。路径应该是 Desktop>Lessons>Assets。您可能需要搜索其中一些文件夹来查找媒体文件（尤其是如果涉及无磁带媒体时）。还可以导航到 Lessons 文件夹，并单击 Search（搜索）按钮以让 Adobe Premiere Pro 搜索文件。





找到文件时，请选中它并单击 OK（确定）按钮。

如何使用教程

本书中每课都是一步步指导您为真实的项目创建一个或多个特定元素。每课是独立的，但大多数课程是建立在前面课程所介绍的概念和技巧之上。所以学习本书的最好方法是按照顺序来学习。

本书各课是按照工作流，而不是按照功能来组织的，并且采用真实的处理方法进行编排。各课按照视频编辑人员完成项目所使用的典型连续步骤编排组织，首先采集视频，创建仅有硬切效果的视频，添加特效，美化音轨，最后导出项目。

目 录

第 1 课	Adobe Premiere Pro Creative Cloud 概述	0
	1.1 开始	2
	1.2 Adobe Premiere Pro 中的非线性编辑	2
	1.3 扩展工作流	4
	1.4 Adobe Premiere Pro 工作区概述	6
	1.5 复习	15
第 2 课	设置项目	16
	2.1 开始	18
	2.2 设置项目	19
	2.3 设置序列	29
	2.4 复习	35
第 3 课	导入媒体	36
	3.1 开始	38
	3.2 导入资源	38
	3.3 使用媒体浏览器	41
	3.4 导入图像	45
	3.5 媒体缓存	50
	3.6 复习	53
第 4 课	组织媒体	54
	4.1 开始	56
	4.2 项目面板	56
	4.3 使用素材箱	61
	4.4 使用内容分析组织媒体	68
	4.5 监视素材	70
	4.6 修改剪辑	74
	4.7 复习	77

第5课 视频编辑的基础知识 78

- 5.1 开始 80
- 5.2 使用源监视器 80
- 5.3 导航时间轴 87
- 5.4 基本的编辑命令 94
- 5.5 复习 101



第6课 使用剪辑和标记 102

- 6.1 开始 104
- 6.2 节目监视器控件 104
- 6.3 控制分辨率 109
- 6.4 使用标记 111
- 6.5 使用同步锁定和轨道锁定 115
- 6.6 在时间轴中查找间隙 117
- 6.7 选择剪辑 117
- 6.8 移动剪辑 120
- 6.9 提取和删除剪辑 123
- 6.10 复习 125



第7课 添加过渡 126



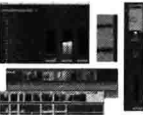

- 7.1 开始 128
- 7.2 什么是过渡 128
- 7.3 编辑点和过渡帧 130
- 7.4 添加视频过渡 131
- 7.5 使用 A/B 模式微调过渡 136
- 7.6 添加音频过渡 140
- 7.7 复习 143



第8课 高级编辑技巧 144

- 8.1 开始 146
- 8.2 四点编辑 146
- 8.3 重新设置剪辑的时间 148
- 8.4 替换剪辑和素材 154
- 8.5 嵌套序列 158
- 8.6 常规修剪 161
- 8.7 高级修剪 163



	8.8 在节目监视器中修剪	169
	8.9 复习	175
第 9 课	使剪辑动起来	176
	9.1 开始	178
	9.2 调整运动效果	178
	9.3 更改剪辑位置、大小和旋转	183
	9.4 使用关键帧插值	189
	9.5 使用其他运动相关的效果	193
	9.6 复习	199
第 10 课	多机位编辑	200
	10.1 开始	202
	10.2 多机位编辑过程	202
	10.3 创建多机位序列	203
	10.4 多摄像机切换	206
	10.5 完成多机位编辑	209
	10.6 复习	211
第 11 课	编辑和混合音频	212
	11.1 开始	214
	11.2 设置界面以处理音频	214
	11.3 检查音频特征	221
	11.4 调整音量	221
	11.5 创建拆分编辑	225
	11.6 调整剪辑的音频电平	226
	11.7 复习	233
第 12 课	美化声音	234
	12.1 开始	236
	12.2 使用音频效果美化声音	236
	12.3 调整均衡	241
	12.4 在音频轨道混合器中应用效果	245
	12.5 清除噪声	251
	12.6 复习	261

第 13 课 添加视频效果	262
13.1 开始	264
13.2 使用效果	264
13.3 关键帧效果	278
13.4 效果预设	282
13.5 常用的效果	285
13.6 复习	291
第 14 课 颜色校正和分级	292
14.1 开始	294
14.2 面向颜色的工作流	294
14.3 颜色效果概述	302
14.4 修复曝光问题	308
14.5 修复颜色平衡	310
14.6 特殊颜色效果	315
14.7 创建一个外观	317
14.8 复习	319
第 15 课 了解合成技术	320
15.1 开始	322
15.2 什么是 alpha 通道	322
15.3 创建项目中的合成部分	323
15.4 使用不透明度效果	325
15.5 处理 alpha 通道透明度	328
15.6 对绿屏剪辑进行色彩抠像	329
15.7 使用蒙版	333
15.8 复习	341
第 16 课 创建字幕	342
16.1 开始	344
16.2 字幕设计器窗口概述	344
16.3 视频版式基础知识	348
16.4 创建字幕	352
16.5 风格化文字	356
16.6 处理形状和徽标	361
16.7 创建滚动字幕和游动字幕	365
16.8 复习	371

第 17 课 管理项目 372



17.1 开始	374
17.2 文件菜单	374
17.3 使用项目管理器	376
17.4 最终的项目管理步骤	380
17.5 导入项目或序列	380
17.6 管理协作	381
17.7 管理硬盘	381
17.8 复习	383

第 18 课 导出帧、剪辑和序列 384



18.1 开始	386
18.2 导出选项概述	386
18.3 导出单帧	386
18.4 导出主副本	388
18.5 使用 Adobe Media Encoder	391
18.6 与其他编辑应用程序交换	399
18.7 录制到磁带	405
18.8 复习	408



Adobe Premiere Pro 是一个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，并且几乎可以与所有视频采集源完美地结合起来。

1.1 开始

如今，我们越来越需要高质量的视频内容，并且新老技术总是在不断变化。尽管出现了这种快速变化，但视频编辑的目的是一样的：你希望拍摄素材并使用原始版本调整它，这样就可以有效地与观众（或整个世界）沟通。

在 Adobe Premiere Pro CC 中，你会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，几乎可以与所有视频采集源完美地结合起来，并且还有大量插件和其他后期制作工具。

首先从回顾大多数编辑使用的基本工作流开始。接下来，将介绍如何将 Premiere Pro 融合到 Adobe Creative Cloud 中。最后，将介绍 Adobe Premiere Pro 界面中的主要组件，以及如何创建自己的自定义工作区。

1.2 Adobe Premiere Pro 中的非线性编辑

Adobe Premiere Pro 属于非线性编辑工具（NLE）。与文字处理器一样，Adobe Premiere Pro 允许在想要的任何位置上放置、替换和移动视频剪辑，可以随时对视频剪辑的任何部分进行调整，无须按特定顺序执行编辑，并且可以随时对视频项目的任何部分进行更改。

使用鼠标单击并拖动多个剪辑，就可以将它们组合创建为一个可以编辑的序列。可以任意顺序编辑序列的任何部分，然后更改内容，并移动剪辑，这样，会在视频中早一点或晚一点播放它们，将视频图层混合在一起，添加特效，等等。

可以以任何顺序在序列的任何部分上工作，并且甚至可以组合多个序列。可以跳到视频剪辑的任意时刻，无须快进或倒带。与在计算机上组织文件一样，组织视频剪辑很简单。

Adobe Premiere Pro 支持磁带和无磁带媒体格式，包括 XDCAM EX、XDCAMHD 422、DPX、DVCPProHD、AVCHD（包括 AVCCAM 和 NXCAM）、AVC-Intra 和 DSLR 视频。它还支持最新的原始视频格式，改进了 RED 摄像机和 ARRI Alexa 的支持。



1.2.1 提供标准的数字视频 workflow

获得了编辑经验后，你将形成自己的偏好，即以哪种顺序处理项目的不同方面。每个阶段都需要特殊的处理和不同的工具。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，通常都会包括以下一些步骤。

1. 拍摄视频素材。这表示拍摄原始素材或收集项目的资源。
2. 将视频素材采集（传输或提取）到硬盘。对于磁带媒体，Adobe Premiere Pro（具有适当的硬件）可以将视频转换为数字文件。对于无磁带媒体，Adobe Premiere Pro 可以直接读取媒体，无须进行转换。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。
3. 组织剪辑。目前，你的项目拥有很多视频剪辑可供选择。花时间将项目中的剪辑放到一个特殊文件夹中（名为 bins）。还可以添加彩色标签和其他元数据（有关剪辑的其他信息），以帮助保持井然有序。
4. 将想要的视频部分和音频剪辑合并成一个序列，并将它们添加到 Timeline（时间轴）中。
5. 在剪辑之间加入特殊过渡效果，添加视频效果，并通过在多个图层（轨道）上放置剪辑来创建综合的视觉效果。
6. 创建字幕或图形，并以与添加视频剪辑相同的方式将它们添加到序列中。
7. 混合音频轨道以获得恰到好处的电平，并在视频剪辑上使用过渡和特效来改善声音。
8. 将完成后的项目导出到录像带、计算机上的文件或适合互联网播放的流媒体、移动设备或制作光盘和蓝光光盘。

Adobe Premiere Pro 以其业界领先的工具支持以上这些步骤。

1.2.2 用 Adobe Premiere Pro 改进 workflow

Adobe Premiere Pro 具有易于使用的标准视频编辑工具。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，你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编辑越来越了解，你会想要扩展功能。

在本书中将会介绍以下几方面内容。

- **高级音频编辑。** Adobe Premiere Pro 提供了其他非线性编辑器无法比拟的音频效果和编辑功能。可以创建和放置 5.1 环绕声音频通道，编辑取样电平，在任何音频剪辑或音轨上应用多种音频效果，并使用自带的高级插件和第三方 VST（Virtual Studio Technology）插件。

- **颜色校正。**用高级颜色校正滤镜校正和增强视频效果。还可以进行混合色校正选择，调整孤立的颜色和部分图像，以改进图像。
- **关键帧控制。**Adobe Premiere Pro 提供了精确的控制功能，使你无须导出到合成或运动图形应用程序，就可以优化视觉和运动特效。关键帧使用标准界面设计，因此只需要学习一次如何使用它们，就会了解在所有 Adobe Creative Cloud 产品中如何使用它们。
- **广泛的硬件支持。**采集卡及其他硬件的可选择范围很大，组装系统时，可以根据自己的需要和预算进行选择。Adobe Premiere Pro 不仅支持数字视频编辑所使用的廉价计算机，也支持采集全高清、4K 和立体 3D 视频所使用的高性能工作站。
- **水银回放引擎显卡加速。**水银回放引擎有两种运行模式：纯软件模式和 GPU 加速模式。GPU 加速模式要求在工作站中安装满足最低要求的显卡。有关兼容显卡的列表，请访问 www.adobe.com/products/premiere/tech-specs.html。
- **多机位编辑。**可以轻松且快速地编辑多个摄像机拍摄的素材。Adobe Premiere Pro 会在一个分割显示的窗口中显示多个摄像机源，可以通过单击相应的屏幕或者使用快捷键来选择编辑的摄像机视图。也可以根据音频剪辑自动同步多个摄像机角度。
- **项目管理。**通过一个对话框就可以管理媒体文件。可以查看、删除、移动、搜索、重组剪辑和文件夹。将那些真正在项目中用到的剪辑统一复制到某个文件夹中，以此来合并项目，然后删除未使用的媒体，释放硬盘空间。
- **元数据。**Adobe Premiere Pro 支持 Adobe XMP，可以保存有关媒体的其他信息，比如可供多个应用程序使用的元数据。可使用此信息来找到剪辑或者交流有价值的信息，比如喜欢的照片。
- **创意字幕。**使用 Premiere Pro 的 Title Designer（字幕设计器）创建字幕和图形。还可以使用在任何合适的软件中创建的图形，此外，Adobe Photoshop 文档可以自动用作拼合图像，或者是用作单独图层（可以选择性地合并、组合和制作动画）。
- **高级修剪。**使用特殊的修剪工具调整每个剪辑并剪切序列中的点。Adobe Premiere Pro CC 对其修剪工具进行了改进，允许对多个剪辑进行复杂的修剪调整。
- **媒体编码。**导出序列以创建符合自己需要的视频和音频文件。使用 Adobe Media Encoder CC 的高级功能，可以用几种不同的格式创建完成序列的多个副本。

1.3 扩展工作流

虽然 Adobe Premiere Pro 可以作为独立的应用程序使用，但其实作为套件使用更好。Adobe Premiere Pro 是 Creative Cloud 的一部分，这意味着你可以访问其他许多专业工具，比如 Adobe After Effects、Adobe SpeedGrade 和 Adobe Prelude。了解这些软件组件如何协同工作，可以提高你

的效率并扩展你的能力。

1.3.1 将其他组件纳入编辑工作流程中

虽然 Adobe Premiere Pro 是一个多功能的视频和音频后期制作工具，但它仅是 Adobe Creative Cloud 的其中一个组件。Adobe Creative Cloud 是 Adobe 完整的印刷、网络和视频环境设计，它包含可以完成以下工作的视频软件。

- 创建高端 3D 运动特效；
- 生成复杂的文本动画；
- 制作带图层的图形；
- 制作矢量作品；
- 音频制作。

要将这些功能中的一项或多项纳入制作中，可以使用 Adobe Creative Cloud 的其他组件。该软件集具有制作高级专业的视频作品所需的所有工具。

下面简要地介绍一下其他组件。

- **Adobe After Effects CC**。这是适合运动图像和视频特效艺术家使用的工具。
- **Adobe Photoshop CC**。行业标准的图像编辑和图像创建产品。可以处理照片、视频和 3D 对象以为项目做好准备。
- **Adobe Audition CC**。功能强大的音频编辑、音频整理、音频美化、音乐创作和自动语音组合工具。
- **Adobe Encore CS6**。高质量的光盘制作工具。Encore 可以制作标准光盘、蓝光光盘和交互式 SWF 文件。
- **Adobe Illustrator CC**。为印刷、视频制作和 Web 提供的专业的矢量图形制作软件。
- **Adobe Dynamic Link**。产品间的链接，使你能够实时处理在 After Effects 和 Adobe Premiere Pro 本地之间共享的媒体、视频和序列。
- **Adobe Bridge CC**。可视化的文件浏览器，它提供对 Creative Suite 项目文件、应用程序和设置的集中访问。
- **Adobe Flash Professional CC**。行业标准的交互式 Web 内容制作工具。
- **Adobe SpeedGrade CC**。专业、高级的颜色分级 / 修整工具，支持高端和 3D（立体视觉）视频格式。
- **Adobe Prelude CC**。摄取、编码并将元数据、标记和标签添加到基于文件的素材中，然后创建与 Adobe Premiere Pro 直接共享或通过 XML 与其他 NLE 共享的初步剪辑。