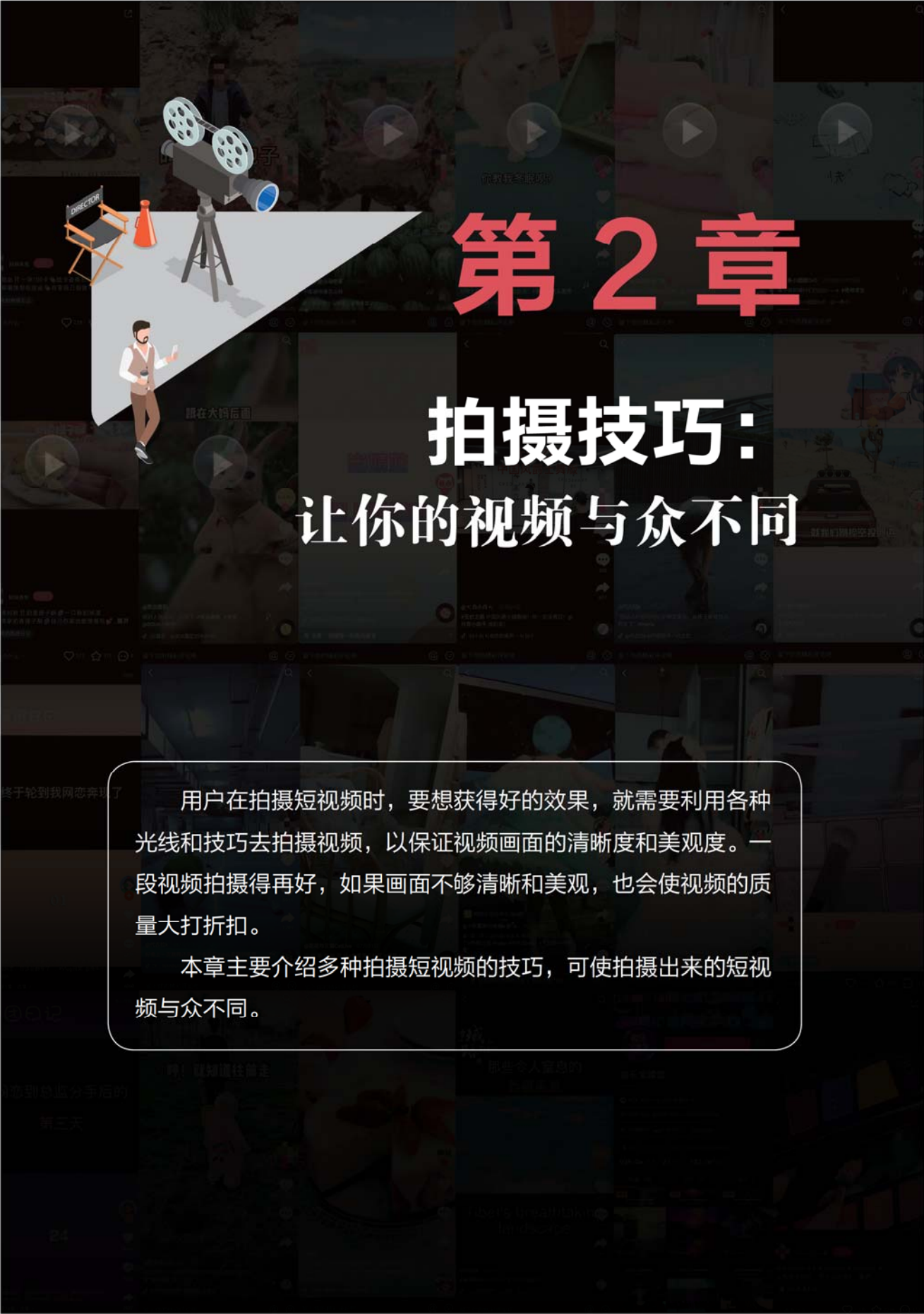




第2章

拍摄技巧： 让你的视频与众不同

用户在拍摄短视频时，要想获得好的效果，就需要利用各种光线和技巧去拍摄视频，以保证视频画面的清晰度和美观度。一段视频拍摄得再好，如果画面不够清晰和美观，也会使视频的质量大打折扣。

本章主要介绍多种拍摄短视频的技巧，可使拍摄出来的短视频与众不同。

010 运用光线：突出画面层次

我们如今所说的光线，可以分为自然光与人造光。如果这个世界没有光线，那么世界就会呈现出一片黑暗的景象，所以光线对于视频拍摄来说至关重要，也决定着视频的清晰度。

比如，光线比较黯淡的时候，拍摄的视频就会模糊不清，即使手机像素很高，也可能存在这种问题。而光线较亮的时候，拍摄的视频画面会比较清晰。下面主要介绍顺光、侧光和逆光这 3 种常见自然光线的拍摄技巧，帮助大家用光影来突出短视频的层次与空间感。

1. 顺光

顺光就是指照射在被摄物体正面的光线，其主要特点是受光非常均匀，画面比较通透，不会产生非常明显的阴影，而且色彩也非常亮丽。采用顺光拍摄的视频能够让拍摄主体更好地呈现出自身的细节和色彩，如图 2-1 所示。



图 2-1 顺光拍摄的花朵视频

2. 侧光

侧光是指光源的照射方向与视频的拍摄方向呈直角状态，即光源是从视频拍摄主体的左侧或右侧直射过来的光线，因此，被摄物体受光源照射的一面非常明亮，而另一面则比较阴暗，画面的明暗层次感分明。

采用侧光拍摄的视频，可以体现出一定的立体感和空间感，轻松地拍出超有意境的光影效果，如图 2-2 所示。



图 2-2 侧光拍摄展现立体感与空间感

➔ 3. 逆光

逆光是指拍摄方向与光源照射方向刚好相反，也就是将镜头对着光拍摄，可以产生明显的剪影效果，展现出被摄对象的轮廓线条。如果用逆光拍摄竹叶的话，还会使竹叶呈现晶莹剔透之感，如图 2-3 所示。

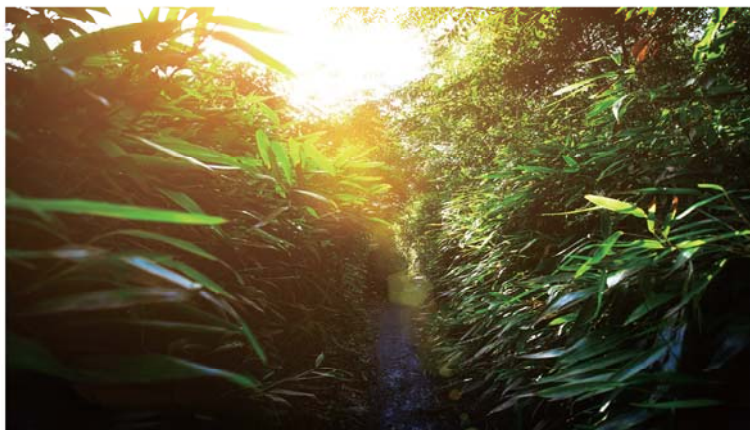


图 2-3 逆光拍摄的竹叶视频

▶ 011 拍摄距离：影响透视效果

拍摄距离，顾名思义，就是指镜头与视频拍摄主体之间的远近距离。拍摄距离的远近，能够在手机镜头像素固定的情况下，改变视频画面的清晰度。一般来说，

距离镜头越远，视频画面越模糊；距离镜头越近，视频画面越清晰。当然，这个“近”也是有限度的，过分的近距离也会使视频画面因为失焦而变得模糊。

一般在拍摄视频的时候，会通过两种方法来控制镜头与视频拍摄主体的距离。

第一种方法是靠手机里自带的变焦功能，将远处的视频拍摄主体拉近，这种方法主要适用于被摄对象较远，无法短时间到达，或者被摄对象处于难以到达的地方。

通过变焦功能，能够将远处的景物拉近，然后进行视频拍摄就很好地解决了这一问题。在视频拍摄过程中，采用变焦拍摄的好处就是免去了拍摄者因距离而跑来跑去的麻烦，站在同一个地方也可以拍摄到远处的景物。

如今，很多手机都可以实现变焦功能。大部分情况下，手机变焦可以通过两个手指头操作完成，一般是大拇指与食指，捏住视频拍摄界面放大或者缩小就能够实现视频拍摄镜头的拉近或者推远。下面以华为手机拍摄视频时的变焦设置为例，讲解如何设置手机变焦功能。

打开手机相机，点击“录像”按钮，进入视频拍摄界面之后，用双指在屏幕上捏合即可进行视频拍摄的变焦设置，如图 2-4 所示。当然，使用这种变焦方法拉近视频拍摄主体，其画质也会受到手机镜头本身像素的影响而变差。

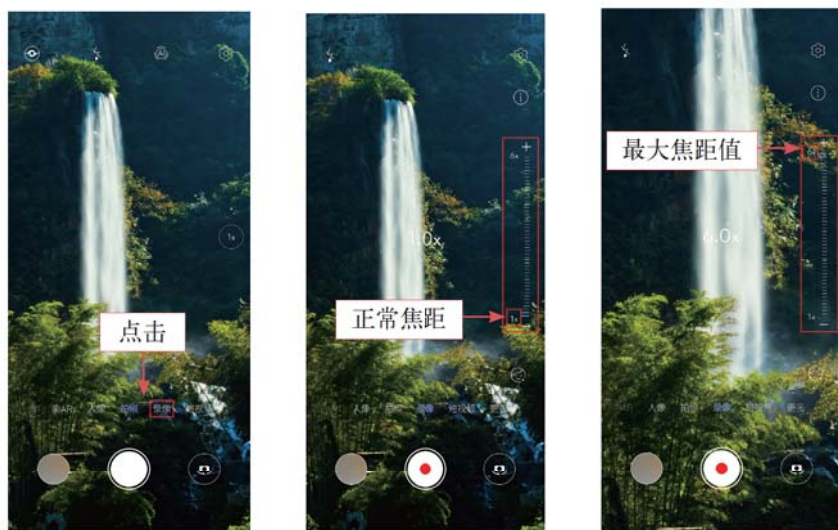


图 2-4 华为手机拍摄视频变焦设置

第二种方法是短时间能够到达或者容易到达的地方，就可以通过移动拍摄者位置来达到缩短拍摄距离的效果。



专家提醒

在使用变焦设置拍摄视频时，一定要把握好变焦的程度，远处景物会随着焦距的拉近而变得不清晰。所以，为保证视频画面的清晰度，变焦要适度。

012

场景变化：自然切换画面

场景的转换看上去很容易，只是简单地将镜头从一个地方移动到另一个地方。然而，在影视剧的拍摄中，场景的转换至关重要，它不仅关系到作品中的剧情走向，也关系到视频的整体视觉感官效果。

如果一段视频中的场景转换十分生硬，除非是特殊的拍摄手法或者是导演想要表达特殊的含义之外，这种生硬的场景转换会使视频的质量大大降低。在影视剧中，场景的转换一定要自然流畅，行云流水、恰到好处的场景转换才能使视频的整体质量大大提升。

拍摄短视频时的场景转换，分成以下两种类型来讲解。

一种是同一个镜头中，一段场景与另一段场景的变化，这种场景之间的转换就需要自然得体，符合视频内容或故事走向。例如，下面这个短视频，第一个场景是从近处拍摄的丹霞地貌；第二个场景则将镜头拉远，拍摄到的丹霞地貌越来越广阔；第三个场景则将镜头拉到极致，三个场景共同组成一个展示丹霞地貌的短视频大片，如图 2-5 所示。

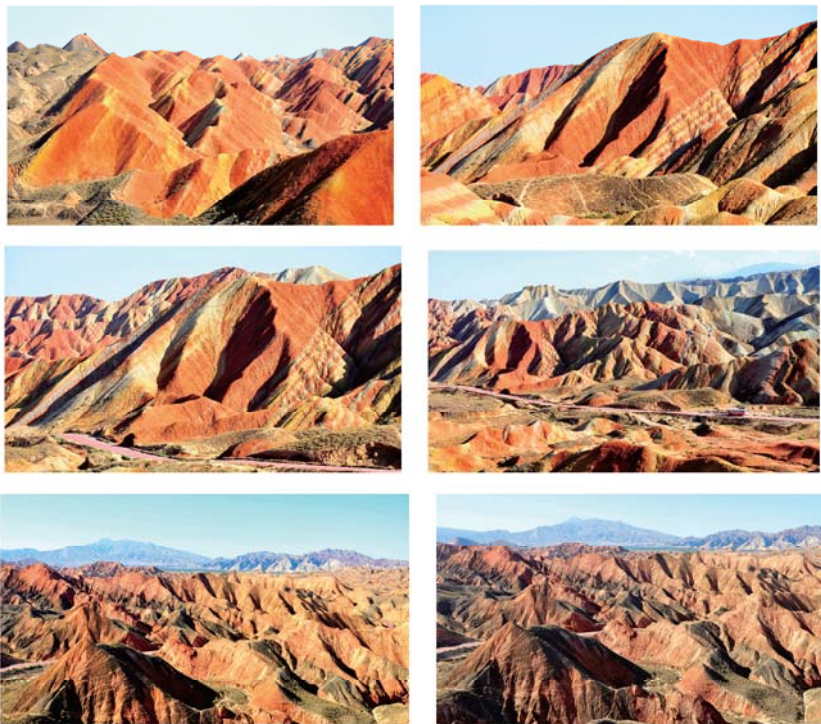


图 2-5 通过三个场景组成一个丹霞地貌主题的短视频



另一种是一个片段与另一个片段之间的转换，就是我们通常所说的转场，转场就是多个镜头之间的画面切换。这种场景效果的变换就需要用视频后期处理软件来实现。

具有转场功能的手机视频处理软件非常多，笔者推荐的是“剪映”App。大家下载“剪映”App之后，导入两段及以上的视频素材，进入“转场”界面后就可以为视频设置转场效果。

由于本书第4章中有专门讲解运镜转场的操作方法，在这里就不做过多的介绍了，大家可以先将软件下载下来自行摸索，以便后面更好地学习“转场”特效的制作方法。



专家提醒

用户在拍摄具有故事性的视频时，一定要注意场景变换会给视频故事走向带来的巨大影响。

一般来说，场景转换时出现的画面都会带有某种寓意或者象征故事的某个重要环节，所以场景转换时的画面，一定要与整个视频内容有关系。



013

前景装饰：增加场景深度

前景，最简单的解释就是位于视频拍摄主体与镜头之间的事物。而前景装饰就是指在视频拍摄中起装饰作用的前景元素。

前景装饰可以使视频画面具有更强烈的纵深感和层次感，同时也能大大地丰富视频画面的内容，使视频更加鲜活饱满。因此，在进行视频拍摄时，可以将身边能够充当前景的事物拍摄到视频画面中来。



专家提醒

在使用前景装饰的方式拍摄视频时，要注意前景装饰毕竟只是作为装饰而存在，切不可因面积过大而抢了视频拍摄主体的“风头”，所以在实际的视频拍摄过程中，要注意前景装饰的大小要适度，切不可反客为主。

如图2-6所示，就是将树叶作为视频的前景装饰元素，可以起到修饰单一画面和突出主体的作用。



图 2-6 将树叶作为视频前景装饰元素的视频拍摄案例展示



014

均匀呼吸：保持画面稳定

呼吸能引起胸腔的起伏，在一定程度上能带动上肢，也就是双手的运动，所以呼吸声可能会影响视频拍摄的画质。一般来说，呼吸声较大较剧烈时，双臂的运动幅度也会增加。所以，控制呼吸的大小，可以在一定程度上增加拍摄的稳定性，从而增强视频画面的清晰度。尤其是用双手端举拍摄设备进行拍摄的情况下，这种呼吸声带来的影响非常明显。

用户要想保持平稳与均匀的呼吸，在视频拍摄之前切记不要做剧烈运动，或者等呼吸平稳了再开始拍摄视频。此外，在拍摄过程中，用户也要做到“小、慢、轻、匀”，即呼吸声要小，身体动作要慢，呼吸要轻、要均匀。如图 2-7 所示，为呼吸声太大的情况下拍摄的视频画面。



专家提醒

在视频的拍摄过程中，除了呼吸声的控制之外，还要注意手部动作以及脚下动作的稳定。身体动作幅度过大或者过多，都会引起手中拍摄设备的摇晃，且不论摇晃幅度的大小，只要拍摄设备发生摇晃，除非是特殊的拍摄需要，否则都会对视频画面产生不良的影响。所以，在拍摄视频时，一定要注意身体动作与呼吸声的均匀，最好是呼吸声能平稳均匀地与身体动作保持一致。

在呼吸声较小且平稳的情况下，拍摄出来的视频画面就会相对清晰，如图 2-8 所示。另外，如果使用手机拍摄视频，且手机本身就具有防抖功能，一定要开启，

- 这样也可以在一定程度上使视频画面稳定。

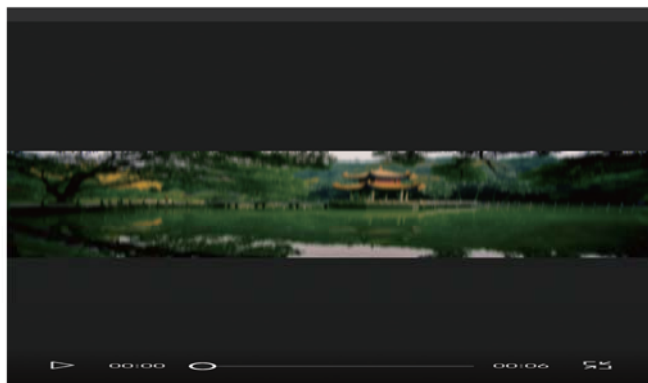


图 2-7 因呼吸声太大而导致视频画面模糊

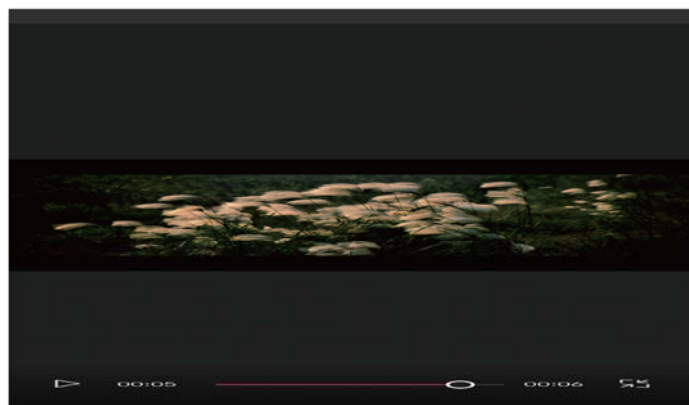


图 2-8 呼吸声较小时拍摄出的视频画面

015

背景虚化：突出主体美感

使用手机拍摄视频时，要想拍摄出背景虚化的效果，就要让焦距尽可能地放大，但焦距放得太大，视频画面也容易变模糊。因此，背景虚化的关键点在于拍摄距离、对焦和背景选择。

1. 拍摄距离

如今，大多数手机采用大光圈镜头，带有背景虚化功能，当主体聚焦清晰时，从该物体前面的一段距离到其后面的一段距离内的所有景物也都是清晰的。例如，在 1 倍焦距下拍摄花朵的视频，花朵主体是清晰的，背景是模糊的，如图 2-9 所示。

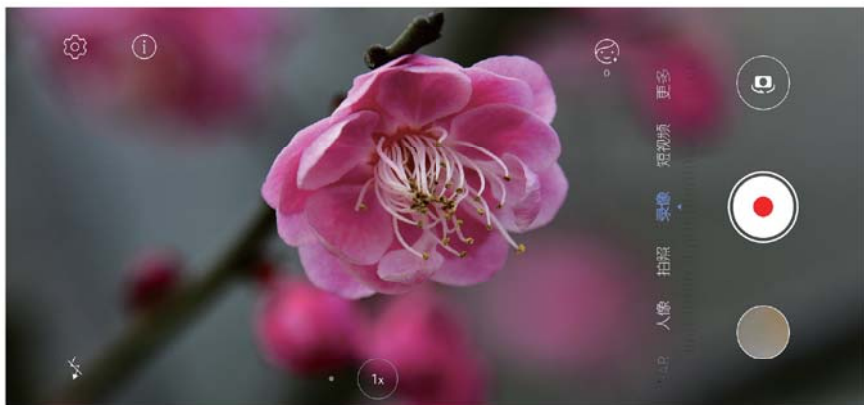


图 2-9 在 1 倍焦距下拍摄花朵

再如，在 2 倍焦距下拍摄花朵的视频，花朵主体被放大，主体也更加突出，同时背景变得更模糊，如图 2-10 所示。



图 2-10 在 2 倍焦距下拍摄花朵



专家提醒

焦距放得越大，画面就越模糊，用户在拍摄视频时，可以根据不同的拍摄场景来设置合适的焦距倍数。

2. 对焦

对焦就是在拍摄视频时，在手机镜头能对焦的范围内，离拍摄主体越近越好，在屏幕中点击拍摄主体，即可对焦成功，这样就能获得清晰的主体。例如，在拍摄花朵视频时，将焦点放在花朵上，花朵是清晰的，其他地方是模糊的，如图 2-11 所示。

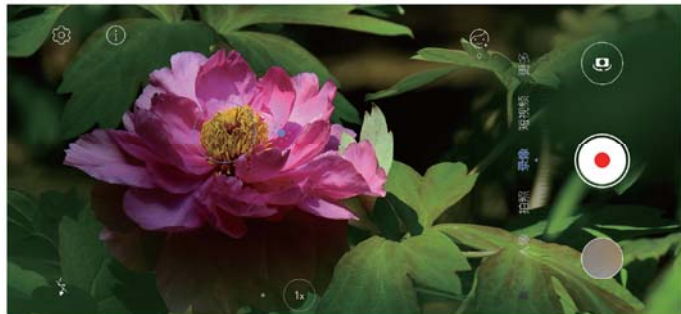


图 2-11 焦点放在花朵上拍摄视频

3. 背景选择

选择好背景可以使拍摄出来的视频效果更好。在选择背景时，尽量选择干净的背景，让视频画面看上去更简洁。

视频的背景，对整个画面会产生很大的影响，如果主体选得好，而背景选得不理想的话，画面的整体效果也会大打折扣。如图2-12所示，为拍摄蝴蝶的视频效果，主体清晰、背景模糊，并且背景颜色也很统一，使得画面显得非常简洁。

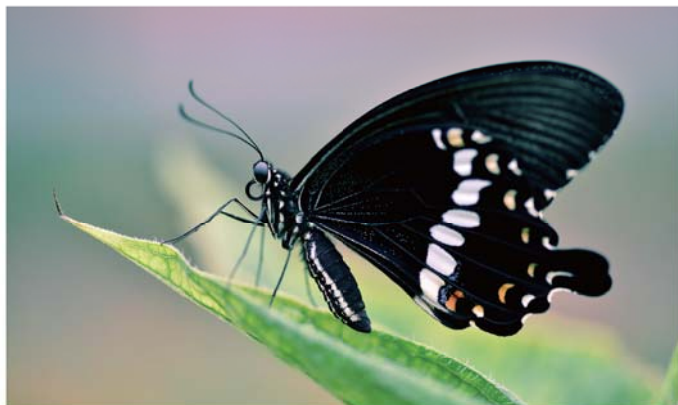


图 2-12 拍摄蝴蝶的视频效果



016

剪影拍摄：加强画面对比

剪影拍摄在人像拍摄中是比较常用的构图方法，因为在逆光的角度下，人像会变得非常唯美。半剪影或剪影人像类的视频，主要是采用侧逆光或者逆光的光线，降低人物部分的曝光度，使其在画面中呈现出漆黑的剪影形式，可以更好地集中欣赏者的视线，完整地诠释被摄人物的肢体动作。

➔ 1. 侧逆光拍摄

在侧逆光环境下，可以让主体看上去更具有形式感，不同的阴影位置和长度可以创造出不同的画面效果。同时，画面的明暗对比也非常强烈，增强了画面的活力和气氛。另外，背景中的太阳光作为画面的陪体，让画面的色彩更加浓烈，可以对画面起到很好的烘托作用。

在侧逆光下拍摄半剪影效果时，光线会在主体周围产生耀眼的轮廓光，强烈地勾勒出主体的轮廓和外观，质感也非常强烈，如图 2-13 所示。

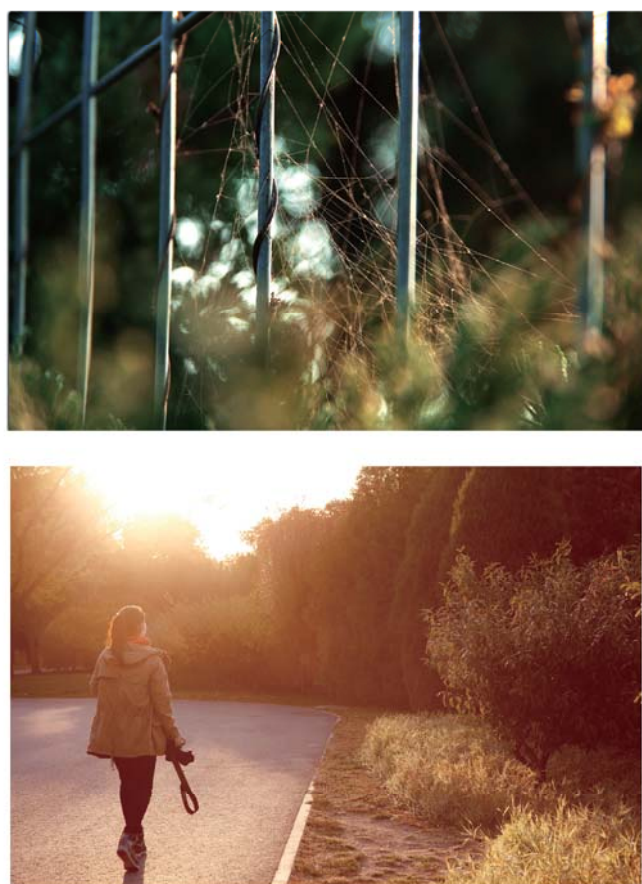


图 2-13 在侧逆光下拍摄的半剪影视频



专家提醒

建议大家可以选择在早晨太阳升起后以及太阳落山前 1 个小时左右的傍晚，来拍摄半剪影或剪影的视频，因为在这个时间点拍摄的剪影视频效果最好。

2. 逆光拍摄

在逆光拍摄时才能拍出完全漆黑的剪影效果，也就是拍摄者要迎着光源，让光线被主体（人体或物体）挡住，这样主体就会因曝光不足而出现一个几乎全黑的轮廓，从而实现特殊的创意与画面表现，如图 2-14 所示。

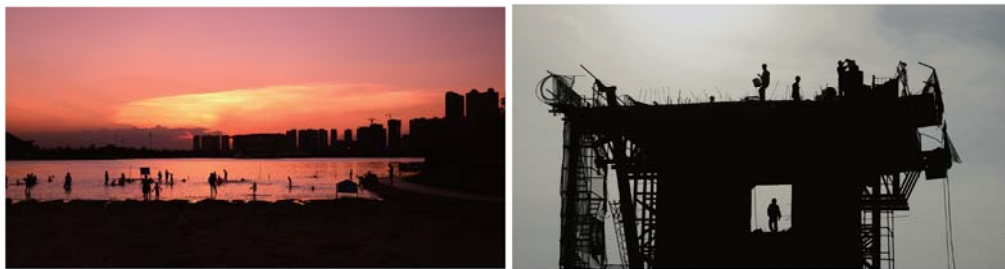


图 2-14 在逆光下拍摄的剪影视频

017

镜头滤镜：点亮画面色彩

智能手机自带的相机通常都有很多滤镜效果，在录制一些特别的画面时，使用这些滤镜可以强化画面的气氛，使画面更有代入感。在用手机拍摄视频时，只需要找到照相机中的滤镜选项，选择一个合适的滤镜，然后将镜头对准拍摄对象，即可实时预览各种滤镜的拍摄效果，如图 2-15 所示。不同手机的滤镜类型和效果程度虽然不同，但操作方法都比较简单，大家可以自行摸索。

例如，在拍摄美食视频时，我们可以选择合适的滤镜进行拍摄，这样能够让视频画面中的美食变得更加诱人，让人看起来更有食欲，对比效果如图 2-16 所示。

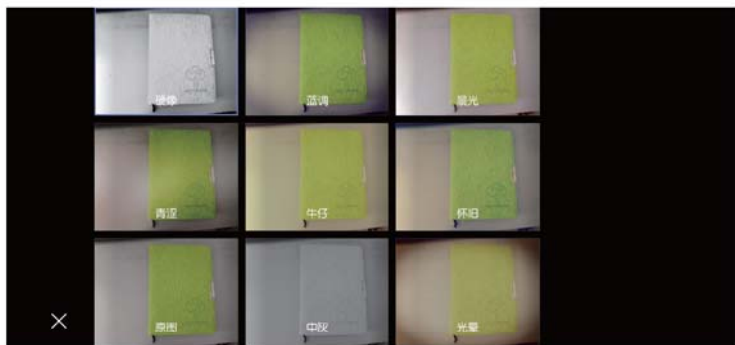


图 2-15 实时预览滤镜的拍摄效果



图 2-16 未使用滤镜 (左) 与使用滤镜 (右) 拍摄的美食视频对比效果

再如，在拍摄风光视频时，我们可以选择合适的滤镜来拍摄，通过对画面的色彩和影调进行调整，能够让普通的风景变得更有质感，对比效果如图 2-17 所示。

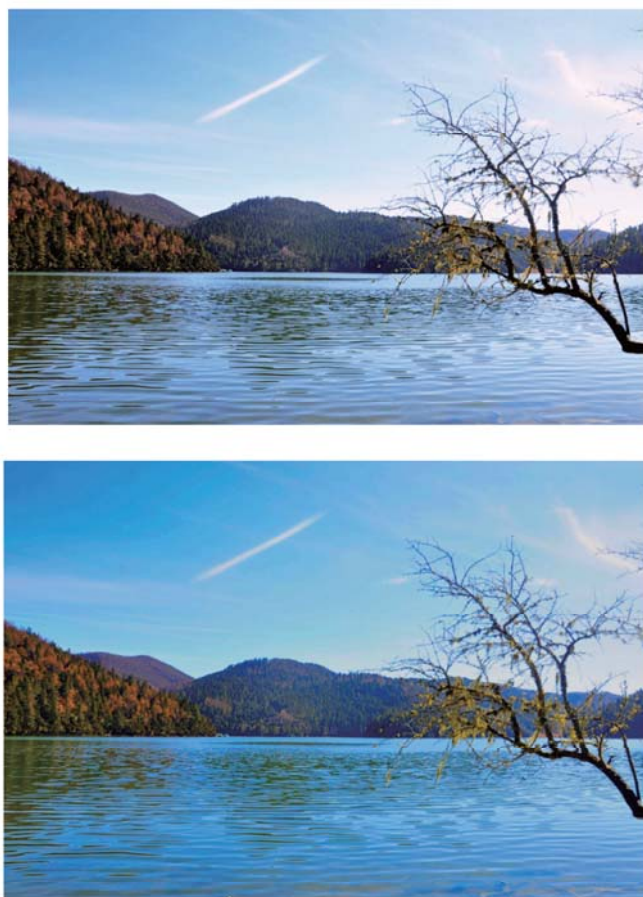


图 2-17 未使用滤镜 (上) 与使用滤镜 (下) 拍摄的风光视频对比效果

018 精准聚焦：实现清晰画面

如果用户在拍摄短视频时，主体对焦不够准确，则很容易造成画面模糊的现象。为了避免出现这种情况，最好的方法就是使用支架、稳定器、自拍杆或其他物体来固定手机，防止镜头在拍摄时抖动。如图 2-18 所示，为蓝牙自拍杆设备。它不仅方便携带，而且能够很好地稳固手机，通过蓝牙遥控器来实现远距离拍摄。

另外，用户还可以在拍摄短视频时点击屏幕，让相机的焦点对准画面中的主角，然后点击“录像”按钮开始录视频，这样既可获得清晰的视频画面，还能突出主体对象，如图 2-19 所示。

例如，抖音的对焦功能比较简单，用户在拍摄视频时直接点击屏幕即可切换对焦点的位置，如图 2-20 所示。快手则多了曝光调整功能，用户不仅可以切换对焦点，而且可以拖曳太阳图标☀来精准地控制画面的曝光范围，如图 2-21 所示。



图 2-18 蓝牙自拍杆设备



图 2-19 手机相机录视频的对焦功能



图 2-20 抖音的对焦功能



图 2-21 快手的对焦和曝光调整功能

019

相机设置：拍出高清视频

在拍摄短视频之前，用户需要选择正确的分辨率和文件格式，通常建议用户将分辨率设置为 4K、1080P 或者 720P，如图 2-22 所示。例如，在 4K 分辨率下拍摄的视频效果，如图 2-23 所示。

- 4K 又称 UHD(Ultra High Definition)，是一种超高清模式，其分辨率 4 倍于全高清 (FHD) 模式。
- 1080P 又可以称为 FHD(Full High Definition)，是全高清模式，一般能达到 1920×1080 的分辨率。
- 720P 是一种低于 1080P 的显示格式，其分辨率一般是 1280×720 。



图 2-22 手机相机的分辨率设置



图 2-23 4K 分辨率下拍摄的视频效果



专家提醒

例如，抖音短视频的默认竖屏分辨率为 1080×1920 、横屏分辨率为 1920×1080 。用户在抖音上传拍好的短视频时，系统会对其进行压缩，因此建议用户先对视频进行修复处理，避免上传后产生模糊的现象。