



第5章 旅行日记

——旅行中如何拍好vlog



“世界这么大，我想去看看，世界这么美，不记录会后悔”。能用 Vlog 的方式把在旅途中的所见所闻记录下来，是一件意义非凡的事情。本章我们就来看看，在旅行中如何拍好 Vlog。

5.1 无脚本创作思维和方法

在旅途中，很多情况都是到一个陌生的地方，过程中会遇到很多意想不到的风景，也会结识不同的朋友，这些都是不可预见的因素。因此，每次都提前想好主题并写好脚本的可操作性不是很大。旅拍 Vlog，培养无脚本创作的思维至关重要。

无脚本并不意味着不需要任何纸面上的筹划，提前确定本次拍摄的主题，带着主题去拍摄是无脚本创作 Vlog 的前提。

无脚本创作 Vlog 的具体方法为：确定视频的主题、主画面和辅助画面；带着“分镜思维”“因果关系思维”和“转场思维”去拍摄。



无脚本创作也需要提前筹划并多加练习

5.1.1 确定拍摄主题

对于一个准备创作旅拍 Vlog 的人来说，拍摄的准备不仅是器材的准备，制定拍摄主题也是关键的一步。主题就相当于制作这段视频的标题，

先把标题想好，并根据标题来制定旅行攻略、人物穿着，以及围绕主题的故事构思。



构思主题

提前确定主题会让你在拍摄的时候不手忙脚乱，会清晰地知道要拍些什么内容，侧重点在什么地方。

一个 Vlog 主题所包含的元素有重点拍摄项目、故事结构和必要的衔接镜头。

1. 重点拍摄项目

“网络发达，学会搜索。”一个地方必定有值得去、值得拍的地方，按照搜索结果选择自己要拍的项目，然后全部罗列出来，进行一次头脑风暴，筛选出重点拍摄项目，这样做的目的就是能够避重就轻，拍摄的时候也能节省时间。



主题就是点亮思路的明灯

2. 想好故事

一个好的故事是 Vlog 的基本趣味之一。提前想好几个故事并写下来，在旅途中那些意想不到的情节和自己提前构思好的故事会碰撞出不同的趣味点。注意这里的故事可不是电影电视剧中的故事，有正派和反派，主角和配角相爱厮杀、破镜重圆，在旅拍 Vlog 创作中，把预先构思好的主题的来龙去脉讲清楚就是一个有完整故事的 Vlog。



把主题的故事叙述完整

3. 必要的衔接镜头

实在不知道拍摄什么，就拍一些路标、文字性的东西和特写镜头，这些片段在后期剪辑时会成为很好的衔接素材。



多拍一些可以在后期衔接场景的素材

5.1.2 主画面和辅助画面

到一个陌生的地方旅游，在没有脚本的情况下，要学会运用主画面和辅助画面并进行搭配，把本次拍摄提前准备好的主题和故事交代清楚。

1. 主画面

刚才说了主题和故事，所有 Vlog 的主画面都要围绕这个展开，特别是 Aroll（对着镜头说话的环节），这是整个故事的主线。在旅途中，要确保把重点项目的主线拍摄完整。



把Vlog的主线讲清楚是基本要求

2. 辅助画面

Aroll 是比较枯燥的环节，必须配以解释说明的辅助画面，所见即所得，说到这里，一定要补拍相应的 Broll（与之搭配的空镜）。例如，你在镜头里说：“我今天来到了美丽的安仁古镇，看到了文旅号铛铛车”，当你录制完 Aroll 后，一定要多拍与之相对应的 Broll。如何拍摄 Broll，在之前剪辑的章节中已介绍，在此不再赘述。



把Vlog的主线表述清楚是丰富的辅助镜头的功劳

5.1.3 培养分镜思维

带着分镜思维拍摄，会让后期剪辑有更多可利用的素材，而且会让 Vlog 看起来更具有观赏性。简单来说，就是要有镜头成组的思维方式——记录一个事物，用不同的景别、不同的角度重复记录。例如，乘坐小火车，用 4 个镜头就可以交代清楚从看到火车到坐火车的过程，分镜的作用和魅力很大。

带着分镜思维去拍摄，可能需要被摄对象一个动作重复做多次，千万不要嫌麻烦。

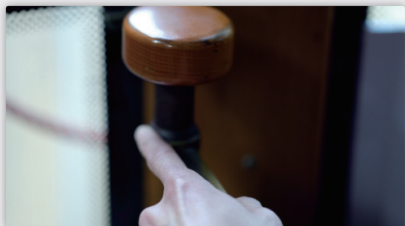
这里只是举了一个简单的例子，你也可以设计不同的分镜，无论简单或者复杂，只要遵循一点就可以——分镜不要太多，否则会让观众产生视觉疲劳。



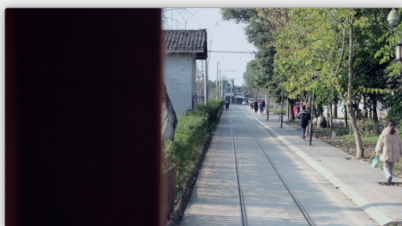
1.小火车



2.司机



3.特写



4.窗外

5.1.4 带着“因果思维”去拍摄

我在这里想问大家一个问题，你们觉得好莱坞最伟大的拍摄方式是什么？你可能想不到，其实是“反应镜头”。

反应镜头其实就是带着“因果思维”最容易拍摄到的镜头。

举一个简单的例子，人物的眼睛看向画外物体，会让观众产生好奇心——他到底在看什么呢？所以，只要人物的视线停在某个物体上，下一个镜头就应该立即切至这个物体上，为观众解除好奇心，这样的剪辑就会顺畅自然，而且，一个新事物入场后，一定要给一个特写镜头。

再如，你拍了一个人物向上拍照的镜头，那下一个镜头就要切到人物看的事物上，这就是因果思维——她在拍什么？她在拍飞鸟。

在后期剪辑时，强相关的两组镜头会让你的视频看起来更有逻辑。



因果思维的镜头组接



因果思维的镜头组接，图片来自@Brandon Li

再如，你在旅途过程中拍了一个有意思的场景，此时旁边围观了很多路人，在你拍完这个不错场景的同时，不要忘了给在场的观众来一个反应镜头，两个镜头剪辑在一起，效果非常不错。

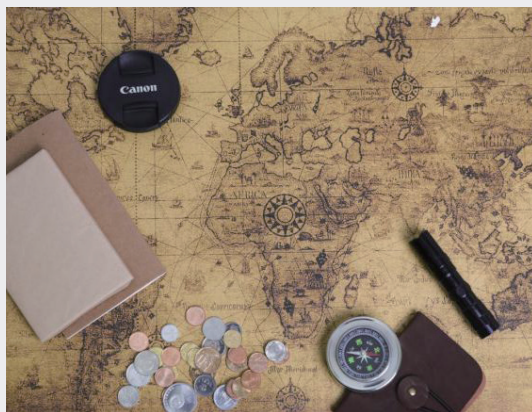


反应镜头很有意思

带着这种“因果思维”去拍摄，你就会养成有意识地拍摄成组素材的习惯，这对于一个无脚本创作的Vlog来说非常重要。

5.2 旅拍前的准备

对于旅拍前需要准备的东西和衣物这里就不过多介绍了，本节主要向大家介绍旅拍前关于Vlog拍摄设备、被摄对象以及行程方面的准备。



5.2.1 旅行的拍摄设备

1. 和家人一起旅拍的建议

拍摄设备一定要遵循设备从简、拿取方便、焦距覆盖面广这三个原则。我经常和家人一起旅行，有老人孩子需要照顾，有时候拍摄并不是完全自主的。在这种情况下，就不能让设备给自己带来更多的不确定性。

设备从简。一台微单相机、一台运动相机、一架无人机，基本上就可以满足绝大多数和家人一起的旅拍场景。

拿取方便。除了相机包能够“侧开侧取”，方便取相机和镜头，一款好的相机肩带也必不可少。

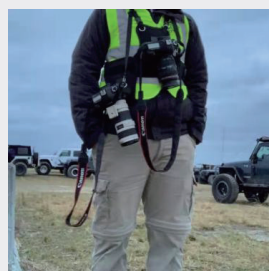


和家人一起旅行要轻装上阵



侧开相机包拿取相机很方便

下面这两种肩带可以把相机挂在侧面或者胸前，这对于旅拍来说非常方便。



肩带能够为抓拍带来便利

焦段覆盖面广。虽然定焦镜头成像效果比变焦镜头好，但是旅拍是不太适合定焦镜头的，一款覆盖广角和长焦端的变焦镜头非常必要。



左侧的24-105mm镜头和右侧的16-80mm镜头比中间的三支定焦镜头更适合旅拍

旅途中所带的东西本身就多，所以我不建议带稳定器，假如你再带一个稳定器加一台微单相机，体积大不说，加起来也有五六斤重了，对于旅途中的人来说，非常不方便。例如，你正在坐车时，天边突然出现了一只海鸥从美丽的夕阳前飞过，你觉得脖子上挂着的佳能 G7X 拍得到，还是放在后备箱的这套五六斤的设备能够拍得到呢？

2. 个人旅拍设备建议

独自旅行自由度高，目的性强，建议可以不用考虑体积和负重，多带一些拍摄设备。

一镜走天下的镜头，例如腾龙 35-150mm F2-2.8 Di III VXD、佳能 RF24-240mm F4-6.3 IS USM 这样的覆盖面广，同时又能兼顾自拍的镜头，一定要携带。GoPro 或者大疆 Action 2 可以拍摄第一人称视角的影片，也可以考虑。



体积虽然稍大，但这样的变焦镜头在旅游时能拍到很多东西

夜晚想要拍出纯净的画面，可以用定焦大光圈镜头或者 16-35mm F2.8 这样的光圈略大的

变焦镜头。这就是独自旅行的好处，有充足时间换镜头，也有空间装设备。

另外，独自旅行还有一个必不可少的设备就是三脚架，兼顾拍摄的同时还能自拍，这里推荐八爪鱼三脚架，能够灵活固定在不同的位置，方便自拍取景。



八爪鱼三脚架在旅拍中很方便

5.2.2 了解设备和被摄对象

设备是工具，被摄对象是你要拍的人，二者都要熟悉。

手机的视频功能基本是“傻瓜”型全自动的，你只需要把精力放在构图上即可，剩下的就交给手机来完成。

这里我主要介绍一下相机的光圈、快门、感光度、传感器、景深这几个概念和用法，这对于无论是微单相机还是单反相机的使用都很有帮助，而且如果你恰巧要购买一台微单相机拍Vlog，这些概念也能帮助你。



了解你手里的相机，才能发挥最大的作用

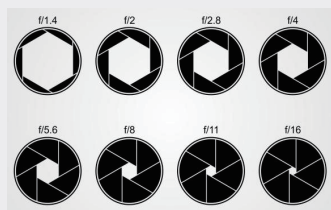
1. 光圈 (F)

光圈是镜头里的一个装置，由一系列叶片组成。这组叶片组成的接近圆形的孔可以变大变小，从而调整光线进入相机传感器的数量。



镜头的光圈

在相机中，光圈用 $f/$ (或 F) 表示，每一支镜头的 $f/$ 值都有差异，定焦镜头往往在包装盒上标注的是该镜头的最大光圈值，如下图所示，光圈越大， $f/$ 值越小。



光圈与光圈值的对应关系

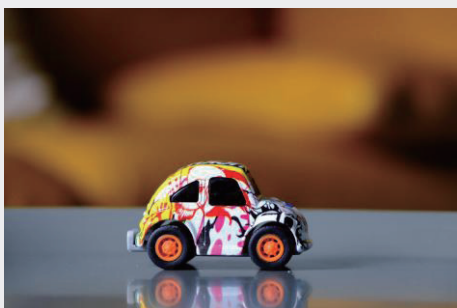
下图所示的这支镜头是变焦镜头，16–80mm F4，意思是在 16mm~80mm 焦段的光圈可以恒定在 $F4$ 。



XF 16–80mm F4 R OIS WR



16mm焦距光圈值为F4；80mm焦距光圈值还是F4



16mm焦距和80mm焦距，光圈值均为F4的成像效果

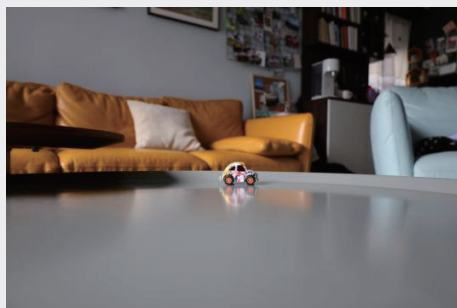
下图所示这支镜头是佳能 RF24-105mm F4-7.1 IS STM，意思是在 24mm~105mm 焦段的光圈值从 F4 到 F7.1 变化。



RF24-105mm F4-7.1 IS STM



24mm焦距的光圈为F4；在105mm焦距的光圈就变成了F7.1



24mm焦距光圈为F4和105mm焦距光圈为F7.1的成像效果

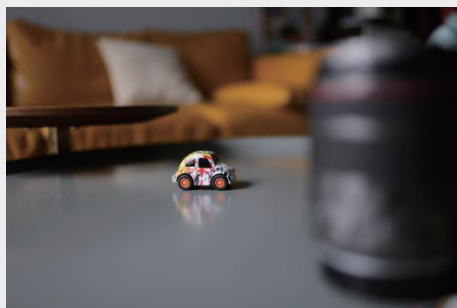
当今大家都在追求大光圈，有两个原因。一是大光圈镜头可以有很好的背景虚化效果，也就是浅景深；另外一个原因是大光圈镜头在夜晚的表现更好，夜晚拍摄光圈越大，意味着进光量越大，在夜晚的拍摄效果就越好。

在实际拍摄中，该如何利用光圈为拍摄视频服务呢？无论怎么调整，我们对拍摄视频要求都只有一个，就是不能让画面过曝。例如在户外阳光充足的情况下开大光圈进行拍摄，如果想要得

到背景虚化的效果，但是此时由于进光量过大，画面整体过曝，就要根据光线和场景的不同，权衡调整光圈值。



35mm F1.8定焦镜头



F1.8大光圈镜头可以让主体清晰，周围虚化

在这种情况下拍视频，可以用 ND 减光镜，既能控制进光量，又可以使用大光圈虚化背景。



可调ND减光镜是室外拍视频控制光线的好帮手



F1.8 1/50s，画面过曝，需要加装ND减光镜



快门和光圈值不变，未加装 ND 减光镜的效果



快门和光圈值不变，加装 ND 减光镜的效果



加装ND减光镜后，得到合适的背景虚化效果的同时，曝光也很正常

另外，用最大光圈拍摄特写时，因为光圈大导致景深很浅，会导致拍摄对象的局部失焦，要避免这种情况就必须调整光圈值。



拍摄特写时，大光圈会让边缘模糊、锐度下降，此时要适当收小光圈

2. 帧速率 (fps)

帧速率就是视频中每秒由多少张图片组成，30fps（帧/秒）就是视频的一秒由30张图片组成，帧速率越高，视频的播放效果就越顺滑、细腻。但并不是说帧速率越高越好，不同帧速率对应不同的拍摄场景。

24fps：是拍摄电影使用的帧速率，也是最常用的帧速率，如果你拍摄的视频后期处理时无须慢放，而且还想要一点儿动态模糊，就用24fps来拍摄。适用于想体现速度感和夜晚拍摄。

60fps：60fps用来拍运动的场景，例如婚礼、体育赛事、运动会、儿童等，因为每秒由60张图片组成的视频，足以捕捉这些移动的瞬间，在后期慢放50%，也能顺滑地展现细节。

120fps：如果你的微单相机能够拍摄120fps的视频，也就是升格，那就可以拍到很慢的慢动作效果，这对于Vlog视频提升质感很有帮助，但要注意，拍摄120fps升格视频时，有些相机是不能记录声音，而且120fps往往对光线要求较高，需要保证光线充足，否则画质会受到较大影响。

3. 快门

快门是相机上的一个装置，用来决定每一张照片曝光的时长，确保让光线照射到每一张画面上。大部分微单相机都是用时间单位测量快门速度的，如几分之一秒。调慢快门会增加曝光，因为这会让更多的光线照射到相机传感器，那我们该如何设置快门速度呢？有一个标准，就是快门速度的分母应当设置为帧速率的2倍，例如当前帧速率设置为24fps，那么快门速度应当设置为1/48s（但是相机没有1/48s的设置，选择1/50s即可），以此类推，如果是60fps，快门速度应当设置为1/125s。



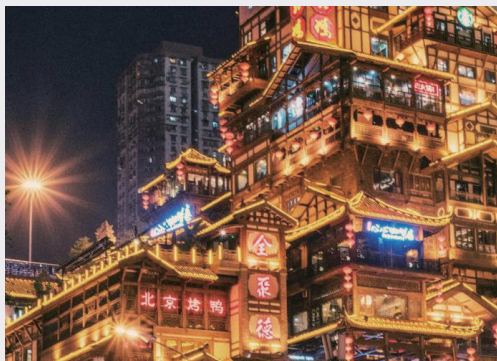
25fps时，快门速度设置为1/50s

为什么要把快门速度的分母设置为帧速率的2倍呢？这是因为人眼有视觉时滞现象，也就是看到高速运动的景物时，会出现动态模糊的效果。而使用过高的快门速度录制视频时，运动模糊消失了，取而代之的是清晰的影像。例如，在录制一些高速奔跑的人物时，由于双腿每次摆动的画面都是清晰的，就会看到人有很多条腿的画面，也就导致画面出现失真、不正常的情况。

4. 感光度 (ISO)

感光度数值是指传感器对光线的敏感度。当减小 ISO 数值时，传感器对光线的敏感度降低；增大 ISO 数值时，传感器对光线更敏感。

增大 ISO 数值会增加曝光，但随之而来的副作用就是噪点增多，画面变得不纯净。每种型号相机的感光度对噪点的控制不同，如果你想要夜晚拍摄相对纯净的画面，那么在选择相机时，就要看 ISO 这个重要参数，在高感光度的情况下，噪点表现如何，画面是否纯净。



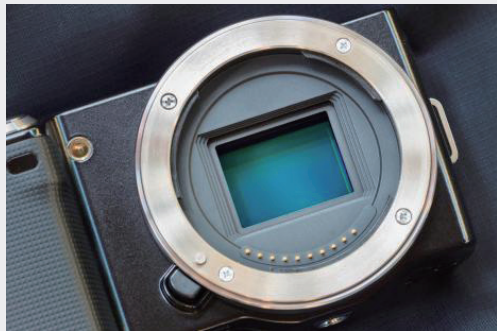
高感光度会在图像的阴影部分产生较多噪点

一般来说，像素高的相机在高感光度下的噪点会多一些，这就是为什么索尼的 α7 S3、FX3 这样的专业视频相机的像素都只有 1200 万的原因。所以，你想拥有优秀的高感光度画质，就要舍弃高像素相机。

5. 传感器

我们经常听到的“残副”“全画幅”“中画幅”这样的词语，其实说的都是传感器的大小。这里就不过多赘述传感器的一些理论知识了。一般人认为传感器可能更多的只是和价格相关，传感器越大的相机，价格越高，当然，传感器面积越大，

拍摄的画质会更好，画面的立体感更强。但无论是什么尺寸的传感器都能够拍出优秀的 Vlog。



相机的传感器

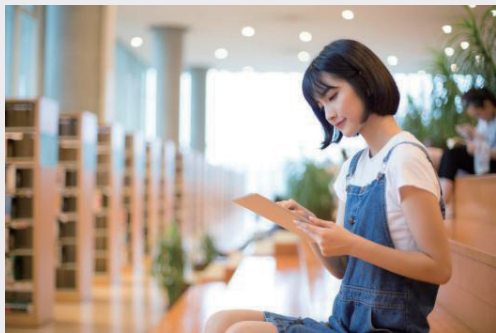
上面的内容大概介绍了相机的一些常用参数，但还有很多知识需要我们自己去了解。除了购买相关的书籍，还有一个了解自己相机的宝典——说明书，将其装在相机包里，随时查阅。

熟悉了设备，下一步的工作就是要熟悉被摄对象以及了解一些拍摄动作和道具等。

6. 了解被摄对象好看的角度

提前了解被摄对象最好看的拍摄角度是最容易被 Vlog 新手忽视的一个环节。很多新手把过多的精力花在人像拍摄的各种动作、姿势、角度以及后期美颜和磨皮上，生搬硬套后发现效果并不是很理想，但也说不出原因。

其实，你往往忽视了被摄对象最好看的拍摄角度，这些动作、姿势是不是适合你的拍摄对象，你的拍摄对象左脸好看、右脸好看，还是背影更好看等，这些都需要提前做功课，并积极与被摄对象沟通。



一般来说,女生会比较注意自己在视频中的形象,除了提醒对方拍摄地的天气状况,需要穿着的衣物,还要通过沟通和观察其最好看的拍摄角度是什么,喜欢摆什么样的姿势,有没有特别喜欢的道具等,考虑得越周全,问得越详细,拍摄的成功率就会越高。

7. 穿衣打扮

旅行中的百搭款就是白上衣+休闲裤或牛仔裤,白裙子也可以,漂亮,不易出错。

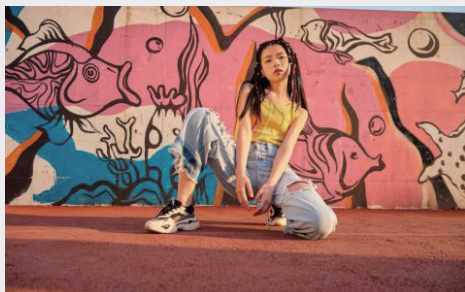
衣服与环境也要协调,在城市中游玩就选择休闲或街拍风格的衣服;在古镇游玩时,可以租一套汉服,一定是很不错的选择。



白色永远是百搭款

8. 色彩搭配

穿衣色彩搭配有一个原则,就是衣服颜色不要超过3种,超过3种颜色在视频中会显得杂乱。当然,色彩搭配也要与旅拍目的地的环境色相匹配。例如,如果目的地环境的背景色比较多,那么被摄对象可以穿得亮一点儿,更能凸显人物。



背景杂乱就穿亮色衣服

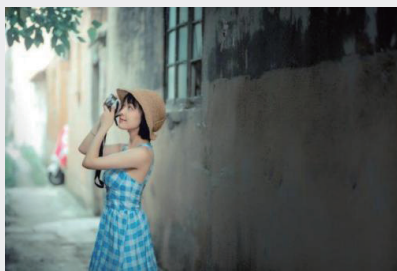
有些旅拍目的地能够看出主色调，例如海边、森林、博物馆、雪景、沙漠等，这些环境都有一个主色调。遇到这种情况穿着分两种，一种是搭配同色系的，另一种是搭配对比色的。

同色系是指穿和环境主色调一致或者相近的衣服，这是比较稳妥的搭配方式，整体比较和谐。



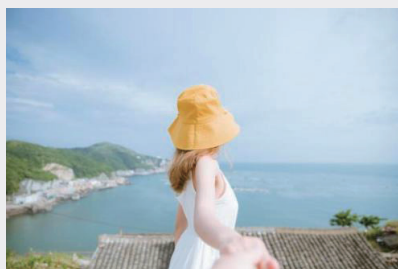
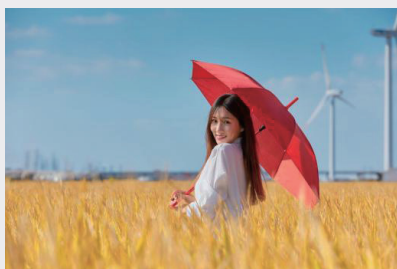
和大海同色系的蓝色裙子，和公园同色系的绿色连衣裙都比较好

当然也可以穿对比色的服装，对比色只要能够看出反差、凸显人物，并且看起来舒服，就是合适的搭配。



这样与环境颜色对比可以凸显的穿着，看起来会更协调

最后一个搭配方式就是手持装饰道具，例如帽子、背包、雨伞等，甚至是一块小方巾，扎头发、绑在手上都是不错的搭配方式。喝一杯奶茶、骑自行车，也会为视频效果加分。



旅拍中道具是必不可少的加分项

5.2.3 拍摄地点的行程规划

1. 旅拍行程攻略

旅行行程往往也是最终视频剪辑的时间线，所以，提前规划好旅途行程显得尤为重要。如果一次旅行会遇到多个城市，那么以城市为单位的行程规划就是这次旅行的总体规划。你需要了解本次旅途的总时间、天气情况、交通工具，以及被摄对象的需求和行程安排等，综合这些因素来确定总体规划。



出行前的 4 个 W 如下：

Who: 你和谁出行？几个人出行？重点拍摄对象是谁？

When: 什么时候出发？什么时候返程？

Where: 准备去什么地方（国家 - 城市 - 地点）？出行人中是否有去过的人？曾经去过哪些地方？

What: ①大交通的选择；②住宿的选择：星级、位置、价位、房型……③当地交通选择：包车、自驾、公共交通、徒步……④购物选择：买什么？⑤娱乐活动的选择：本土活动、喜欢的活动……⑥餐饮的选择：特色餐厅、小吃店……

把这 4 个 W 的所有能够想到的事件全部记下来，慢慢梳理行程计划，这种方法特别适合旅拍 Vlog，而且充足的准备也会给旅途中的拍摄带来极大的便利。



2. 常用 App

查攻略类 App：知乎、小红书、马蜂窝。

预定类 App：携程、飞猪、去哪儿。

民宿类：美团、小猪。

餐饮类：大众点评。



在这个信息爆炸的时代，要学会甄别有用的信息，在 App 上除了看评分及其他博主的照片、视频，也要自己做一些功课，印证他们的信息是否可靠，否则很可能会被“照骗”。

另外，准备一些一次性用品很有必要，包括一次性内衣、袜子等，其中袜子是重中之重，别问我为什么，旅拍前一定要买够。

3. 了解拍摄地点的时间

在充分做好总体规划的基础上，要确定每一个环节的具体拍摄时间。

拍摄 Broll 和一些漂亮的人物镜头，往往和光线有很大关系，如果旅拍大多都在室外，那么对于阳光的把控就会很考验一个 Vlog 创作者的功底。

旅拍大神“布兰登李”、Sam kloder 以及“小鹿老师”等优秀旅拍创作者的作品，拍的景色都非常漂亮，因为他们都选择了最合适的拍摄时间。



一天中的黄金时刻

一般来说，室外拍摄，日出和日落是一天当中拍摄的黄金时刻，这段时间的光线相对正午的阳光，硬度偏软，色温偏低，不仅拍风景漂亮，此时的天光打在人的面部，无论是顺光还是逆光，都能拍出非常好的效果。另外，日出日落的时候太阳和地平线距离较近，还能拍出漂亮的剪影。

但是，在中国绝大多数景区，日出和日落的时候往往都是停止营业的时间，这就给拍摄美景带来了一些障碍。这里有两个办法，一个就是早去早拍，把握景区开门的时间，尽量早点儿去拍；另外一个办法就是提前与景区工作人员沟通，例如，我2021年6月在都江堰拍摄，为了得到最

佳的拍摄效果，在傍晚6点闭园后，依然被允许在景区内拍摄，不仅拍到了漂亮的画面，而且此时景区空无一人，得到了真正的“空镜”。

4. 了解拍摄地的人文

了解拍摄地的人文，可以让你知道哪些可以拍，哪些不能拍。很多景区有着历史文化沉淀或特殊要求，是不允许拍摄的，作为Vlog新手切莫抱着侥幸心理拿着手机或GoPro偷偷拍摄，这样既是不专业的表现，也是对景区不尊重，一旦被工作人员发现，有可能会被扣留设备，造成不必要的麻烦，同时影响整体拍摄进度和心情。

5.3 旅途中的拍摄思路与技巧

之前说过无脚本创作的思维，那么在实际旅拍的过程中，到底应该拍什么素材呢？而且如何拍才能更好看？这是新手初拍时问得最多的问题。看了很多作品，听了很多课程，可是到了真正实际拍摄的时候，大脑却一片空白，不知如何下手。本节重点解决“脑子会了，手还不会”的问题，为你厘清拍摄思路。

5.3.1 寻找有效素材

旅途中形形色色、车水马龙、眼花缭乱，很多新手拍出来的素材基本都是无用的。所以，旅拍中很重要的一个技巧就是要寻找有效场景进行拍摄。

1. 寻找亮点

例如一条街道，表面上看上去人来人往毫无亮

点，但是作为创作优质Vlog的旅拍摄影师，就要有一双能发现美的眼睛，去发现整条街上的亮点，再去拍摄，这样的画面看起来才是有意义的。



善于发现并拍摄有效素材需要锻炼观察力

一个孩子的笑容，一只懒洋洋的猫，一栋建筑物的一个边角，像这样突出的主体能够让看视频的人知道你表达什么。很多瞬间往往也是有故事的瞬间，多记录这样的画面可以锻炼我们发现亮点的能力。



多寻找有故事的画面

2. 注意构图

三分法、黄金分割法构图等，都有一个目的——表达主体内容。在旅拍的过程中，构图是加分项，构图不完美但能够表达主体，也不会影响什么，但有一点要注意，就是要做到横平竖直，特别是水平线如果不平，这一定是减分项。



横平竖直是保证不犯错的构图技巧

人物横平竖直是风景空镜的安全构图方法，在拍摄人物时，尽量离得近一些，采用近景或者特写，也是比较安全的构图方法，可以清晰展现人物的表情和情绪。



人物离得近，就好像和观众在对话

另外，尽量避免背光拍摄，否则主体很可能曝光不足，导致素材无效。

3. 多交流

旅拍的过程中会遇到很多陌生人，我们也会捕捉陌生人的一些镜头作为人文素材使用，但很多情况往往都是“偷拍”的，绝大多数人对此并不反感，但有些人也会在意你在拍他，进行必要的沟通是必需的，如果沟通不畅，会导致不必要的麻烦。

其实，只要做好沟通，你就能拍出很多有效的素材。如果你和他靠得很近，不要害羞，只需要和他说一声：“我是Vlog创作者，不好意思我取几个镜头。”绝大多数人都会不会拒绝。



和这个大爷沟通好后，他很乐意让我拍摄

4. 照片和视频都要记录

我们看很多优秀 Vlog 创作者的旅拍作品，除了视频素材，其中还穿插了很多照片素材，配上合适的背景音乐，节奏感觉很好。那么，在旅拍的过程中，如何做到照片与视频素材的同步积累呢？

我的建议是，如果给女朋友或者模特拍摄，在选好角度和景别之后，先拍几组照片，然后拍摄 5~10s 的视频。这样下来，你在剪辑的时候，可用的有效素材就会比较充裕。

5. 快慢节奏的素材各拍一组

这里给新手，特别是还没有剪辑思路的人推荐一个很好用的拍摄技巧，就是针对一个场景，拍摄快、慢不同的两套素材。

具体来说，例如在一间很有特色的咖啡馆拍女朋友，你可以在门口拍一组快节奏的素材，让女朋友骑着单车经过，还可以让她挎上背包轻快地走过。然后，你再拍一组慢节奏的素材（略带忧伤的那种），你可以让女朋友坐在咖啡馆里，手捧一杯咖啡，视线瞥向窗外。

这样的拍摄方法虽然前期拍摄的时候有些麻烦，但很适用积累有效素材，那些对于后期剪辑

还没有考虑好的人同样适用。

要珍惜每一次拍摄的时机，在尝试不同风格的过程中，可以逐渐发现属于自己的风格。

5.3.2 拍出 Vlog 的质感

拍出 Vlog 的质感，除了与器材相关，掌握一些技巧还能提升视频的质感。下面就介绍几种常用的方法，希望能够帮助大家提升一下 Vlog 的质感。

1. 寻找前景营造虚化和层次感

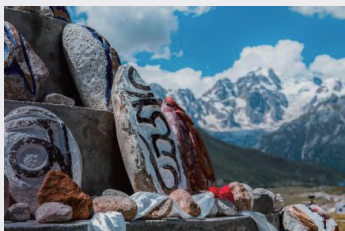
适当寻找前景是能够营造立体感的拍摄方法，但放置前景也要讲究方法。首先，前景必须能够强化构图，并且不能遮挡住主体，如下图所示，加上前景后可以让画面看起来更饱满。



前景强化构图

2. 前景点缀环境

作为前景的物体，应该有助于点缀画面，但不能喧宾夺主、太过于抢眼，作为前景的物体，既不能突兀，又要让画面有层次感。



前景点缀画面

3. 前景有叙事含义

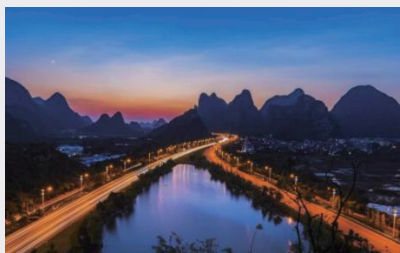
前景遮挡还可以有叙事的内涵，例如，用路标引出拍摄的环境，观众就能清楚地知道这是哪里。



前景指明地点

4. 拍摄好看的空镜

没有人物的镜头叫作“空镜”，空镜在旅拍 Vlog 中占有很重要的地位，除了人物和故事，还需要在旅拍中将所见所闻用空镜展示出来。



拍摄好看的空镜

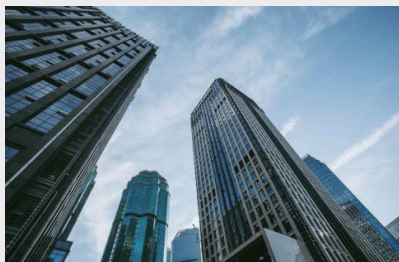
好的空镜能够表达 Vlog 创作者的态度，有解释、提示、象征、隐喻等的功能。用好空镜，能够增加画面的情感效应。“一切景语皆情语”，环境是人物内心感情变化的外化物，人的情感可以在环境内蔓延伸展，并与观众情感契合进而产生共鸣。空镜是一种以画面语言为主，有声语言为辅的艺术形态。

5.3.3 空镜拍摄技巧

在旅拍过程中，空镜最主要的作用是为观众交代时间和空间、介绍人物所在的环境。既然知道了这个目的，那就要有针对性地拍一些空镜。下面针对新手分享一些拍摄空镜的实用技巧。

1. 旋转仰拍

仰拍略带旋转的空镜素材，在后期剪辑时可以作为过渡衔接使用，一般来说，建筑物和树木是理想的拍摄对象，拍摄时要注意曝光和运镜速度。曝光要保证物体和天空都清晰且曝光正确，运镜不宜过快，想要加快速度可以在后期剪辑中处理。



仰拍小范围运镜

2. 放低角度拍摄

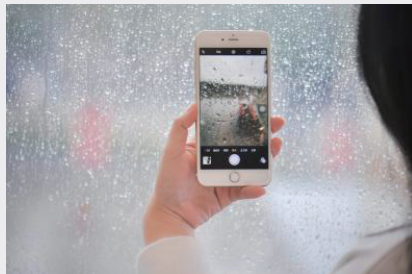
低角度会得到我们日常很难见到的视角，此时就需要用有翻转屏的相机来拍摄，否则低角度拍摄视频不方便取景。无论是高角度还是低角度拍摄，其实就是想告诉大家，寻找不一样的拍摄角度可以丰富空镜，让画面更有电影感。



低角度小范围运镜

3. 巧用玻璃或者镜子拍摄

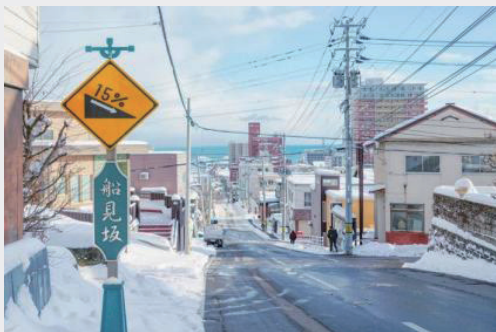
镜子和玻璃用来反映周围的环境是非常有创意的拍摄方式，特别是在雨雪天，玻璃上的水滴缓缓落下，往往能够渲染氛围，营造质感。



会用玻璃或镜子是摄影师的基本功

4. 拍摄各种交通工具和标识牌

交通工具和标识牌在很多地方都是很有特色的，千万不要错过这些经过精心设计的标识牌，除了可以增加 Vlog 的美感，还能告诉观众拍摄的地点在哪儿。



用有设计感的标识牌美化画面、指明地点

5.3.4 将人物拍出质感

人物是旅拍视频的重中之重，你所有的准备、空镜、特效等都是为旅拍中的主要人物服务的。所以，拍好人物是你应当付出练习时间最多的项目。

以拍摄女朋友为例，在旅途中自然游玩的状态下拍出来的素材一般是最理想的，这种素材胜过刻意设计好的动作。

1. 抓拍

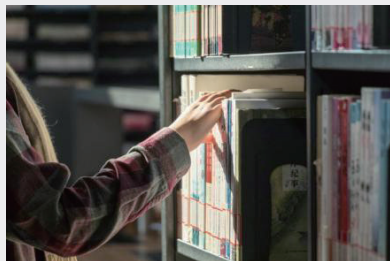
抓拍的时候，被摄对象往往会做出本真的动作和表情。抓拍不需要过多地与其沟通，属于摄影师的自由发挥，人物游玩的时候，吃东西、发呆、思考等都可以拍。



不经意的抓拍更真实

2. 细节

我们可以多拍一些人物其他方面的细节，例如，拍一些手部的特写。来到一家书店，除了眼神、书籍这些元素，手部轻轻划过书本的特写，会很好看，可以让视频中的人物更加生动。一味地拍摄面部，视频的丰富程度会大打折扣。

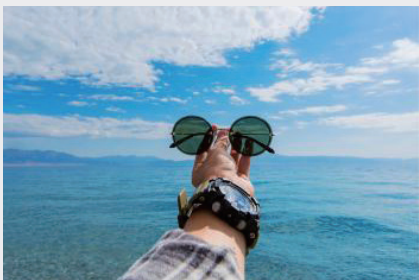


细节可以让观众了解更多内容

3. 用好道具

避免每个镜头都让她去刻意摆姿势，所以我们尽量让人物在旅途中保持最自然的状态，做一

些经常做的事情，真实的动作往往也是观众喜欢看的。同时，也可以带上其经常随身携带的东西作为道具，利用好景别，就能拍出不错的效果，人物使用自己的东西也会更得心应手。



好道具也是旅途中的好工具

4. 用好玻璃

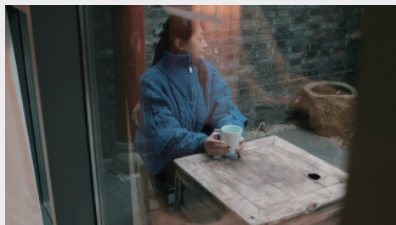
前面讲过拍摄空镜时用好玻璃，能够营造画面质感，那么在拍摄人物时也同样如此。例如，人物在镜子前化妆，可以在镜子前小范围运镜，拍镜子中的人物。另外，如果在室外遇到玻璃，人物可以站在玻璃前，玻璃形成的影像会和人物呼应，氛围感一下子就出来了。



用镜子营造电影感

5. 利用前景拍摄人物

之前说过拍空镜可以利用前景提升质感，拍人物同样如此。王家卫导演就非常喜欢斜下45°带前景拍摄人物，这样拍出来的人物很有故事感。



斜下45° 拍摄人物具有故事感

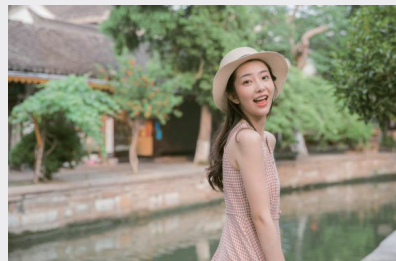
6. 调动

在旅行过程中，由于周围环境复杂，往往会有很多人流，此时很多人可能会有些放不开。作为摄影师，最基本的能力就是尽可能地调动人物的能动性。

站这儿还是站那儿、姿势是否僵硬、表情是否自然、情绪是否饱满，等等这些，都需要你去调动，这里给大家一个口诀：“不经意的刻意，摆拍中有抓拍。”

7. 多拍特写镜头

特写镜头可以让你和被摄人物离得很近，方便沟通，并且用镜头讲故事。一个眼神，一个手势，一缕飘逸的头发，都可以给画面增加不一样的情绪。所以，我建议新手在旅拍过程中，可以多拍特写镜头。先离人物近一点儿，然后慢慢后退，从特写慢慢过渡到半身再到全身，在退的过程中，可以说一些调动人的话，例如，头看向侧面，闭上眼；微笑，好，很好……多说一些鼓励和反馈的话，这样你会发现，人物会慢慢变得自信，也会更放得开。



摄影师要学会调动被摄人物

拍特写镜头也可以利用道具。例如手拿一杯奶茶、一把雨伞、一片树叶，也可以借助一些小工具，例如手持风扇，制造风吹头发的效果，这种方法在侧面拍摄的时候尤为适用。



道具可以任由摄影师发挥

“低头，伸下巴，笑。”这是一句非常好用的口诀，在拍摄前，只要你对其说出这三个词，基本上就可以拍出满意的视频或照片。

8. 人物构图

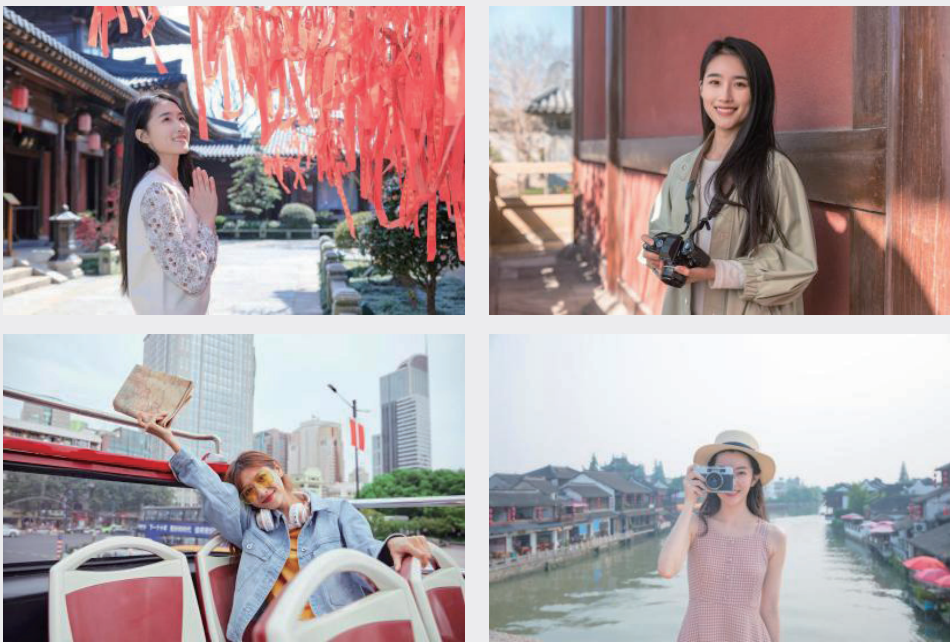
掌握好人物和风景在画面中的占比和空间，可以让整个画面看起来更加协调。

首先是人物小占比的构图。人物小占比指的是人物在画面中占比较小的空间。人物在风景中起到的是点缀、润色的作用，要突出环境。此时，可以把人物放在中间或者黄金分割点上。同时注意不要运镜，手持固定镜头拍摄才是最佳方案。



人物小占比构图

然后就是人物中等占比构图，相当于中景构图，人物主体需要突出。拍摄时建议把人物放在画面正中间，这样更能凸显人物的状态，再稍微推一点儿镜头，人物的形象是不是就更丰满了？



人物中等占比构图

最后就是人物大占比构图，但这种构图很难展示环境。如果只需要突出人物，操作和中等占比构图类似。但如果需要突出环境，就需要运镜来帮忙。例如，一开始拍摄远处的风景，然后后拉或者平移带入人物，这样就能把人物和风景都交代清楚。



人物大占比构图

5.3.5 拍出美食质感

旅途中，很多特色美食不仅好吃，色泽也很好，很适合拍摄。从运动镜头到固定镜头，全方位展示当地特色美食也是为旅拍Vlog丰富内容的重要手段。在旅拍过程中，往往只能拍到美食最终呈现的状态，这样的素材很普遍，没有什么特别的地方。所以，我建议在旅拍中拍摄美食，尽可能去多拍一些美食的制作过程。

1. 拍摄制作过程

例如，旅拍大神 Brandon li 和 Sam kloder 拍摄的美食 Vlog，很多都是从美食的制作开始拍摄的，

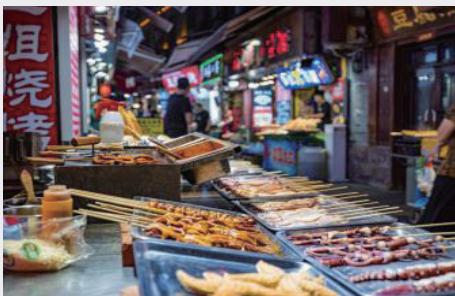
镜头切换得很快，制作过程拍得也很有节奏感，这样的镜头在视频中很出彩。



制作过程让观众更感兴趣

2. 拍摄呈现方式

除了拍摄美食的制作过程，对于美食成品的呈现方式，也同样可以利用景别的递进来呈现，必要时，用补光灯补光会让美食的效果更加凸显。



使呈现方式更加诱人

3. 拍摄吃的状态

美食看起来那么诱人，观众一定想看看你在视频中品尝美食时的表情。所以，在品尝的时候，要记得抓拍人物的面部表情，这样就能够以成组镜头的形式去表现美食的环节。



吃的状态更加真实

5.4 旅行素材的后期剪辑

旅拍视频的剪辑，要按照事先确定的主题风格来确定整个剪辑的风格和节奏，是叙事性的Vlog、MV类型的短片、小清新带文案的短片，还是一个快节奏混剪短片，这些主题风格直接影响视频剪辑的方向和方法。



剪辑

5.4.1 旅拍 Vlog 的剪辑技巧

通常的剪辑方式和知识可以查看上一章的内容，这里只介绍旅拍 Vlog 的一些常用剪辑技巧，学会这些技巧，可以为你的旅拍 Vlog 锦上添花。

1. 制作片头

一个让观众能看下去的旅拍 Vlog 片头，要么就是视频中浓缩所有精华的炫酷快剪，要么就是这个视频故事中有悬念的镜头，要么就是创作者

的一段文字感悟配上与之相对应的画面，这三种片头都可以吸引观众继续看下去。

(1) 炫酷快剪。

制作炫酷开头的代表人物是旅拍大神 sam koldererer，他的旅拍作品片头的剪辑往往是以非常炫酷的镜头，加上意想不到的剪辑方式来呈现的。这种思路我们能够从中学到两点。一是把整个 Vlog 中最美、最炫的镜头放到最前，然后通过不同的剪辑手法呈现出来；二是配以合适的音效来烘托片头的情绪。



sam koldererer的片头炫酷且经典

（2）悬念镜头。

“俊晖 JAN”制作的 Vlog 开头，往往都会有一个巧妙的悬念，带给观众一个引子，很有观看下去的欲望，很想知道悬念的谜底是什么。例如，一个奇特的道具、一次意外等。



“俊晖JAN”的Vlog开头往往都是一个悬念

（3）感悟抒情。

很多人在做年度 Vlog 或者总结 Vlog 时，喜欢写一些抒发感情的回顾文案，并放在 Vlog 的开头，然后配上与之对应的画面和背景音乐，用来烘托情绪。不过这种片头适合做了一段时间 Vlog 且有一定粉丝基础的创作者，新手一开始做旅拍 Vlog 尽量不要采用这种方法。

2. Aroll 与 Broll 交替

对着镜头说话的环节（Aroll）和与之搭配的空镜（Broll）要交替出现，这样可以丰富 Aroll 的内容，同时也起到了解释 Aroll 的作用。这是一个很好的剪辑技巧，但要求我们前期就有这样的拍摄思维，多拍与 Aroll 相对应的 Broll。



Aroll与Broll交替是“俊晖JAN”制作Vlog的一大特色

3. 在不同地方口述

对着镜头说话的环节（Aroll）可以在不同的地方叙述，在同一个地方一直说，观众会产生视觉疲劳。“俊晖 JAN”有很多 Vlog 的 Aroll 是说一句话换一个地方或者角度，这样也能够让 Aroll 显得不那么干涩。



变换角度让视频更加丰富

4. 配合适的文案

不同的场景、不同的情绪，配与之相应的文案，这需把旅拍 Vlog 的有些感受抒发出来，不需要华丽的文笔，写一写感受，后期配音，再加上合适的背景音乐，从而烘托 Vlog 的氛围。

类似下文的文案，配上旅途中的风景，情绪的渲染就会很到位。

我去过很多地方，住过好多房子，睡过各种床，我想，这一切都是暂时的。所以，我从不曾畏惧生活的改变与动荡。

车和车总是撞，人和人总是让。希望有一天，可以仅为了“我喜欢”这三个字去做事。

当然，上文只是举一个简单的例子，更重要的是需要用自己的感受去输出这样的文案。

5. 配合适的背景音乐和音效

Vlog 的背景音乐是重中之重，当你把素材都按照上面所说的整理好之后，在 Aroll 或者 Broll 部分添加合适的背景音乐是决定质感的重要因素。使用背景音乐需要不断地积累经验，积累属于自己的音乐库。

6. 添加合适的表情文字符号

让 Vlog 有综艺感，也是新手必备的剪辑技巧。Vlog 中有趣的故事需要合适的综艺感剪辑技巧让故事更有“网感”，例如放大的表情、滑稽的音效，慢放、倒放或者重复播放某一段情节，这都是可以让 Vlog 更有趣的方法。



娱乐节目的搞笑元素

5.4.2 旅拍 Vlog 的剪辑流程

除了以上特殊的剪辑技巧，大家还要掌握一些基础的旅拍 Vlog 剪辑技术，再辅以上面锦上添花的技巧。



剪辑技巧

旅拍 Vlog 的剪辑流程为整理素材→确定背景音乐→粗剪→精剪→包装→调色→字幕。

1. 整理素材

旅拍在外，整理素材必定要使用笔记本电脑，而海量的旅拍素材往往需要一块外置固态移动硬盘，此时，一块读取速度够快的硬盘就显得很重要，否则耽误的时间和影响的心情是旅途中比较烦心的事情。

无论是按照时间、地点、人物还是情节为依据，都有自己习惯的整理方式，但无论如何一定要整理，素材随着目的地的增多会越来越多，人的记忆力也不会非常可靠，因此，随拍随整理是旅拍 Vlog 剪辑最重要的工作。

2. 确定背景音乐

无论你按照旅行时间线剪辑，还是地点线剪辑，背景音乐都是整部视频的“灵魂”，既然是“灵魂”，那么就要在视频的最开始注入。因此，平时就要多听音乐多积累素材，确定了视频的背景音乐，就不要轻易调换，否则会给剪辑带来很大的麻烦。

3. 粗剪

确定好背景音乐后，就可以开始顺片粗剪了，按照时间还是地点主要依据个人喜好。粗剪的过程就像拿了一把大剪刀，对树枝的粗枝烂叶进行大体修整，把明显多余的镜头和无效镜头删除。

4. 精剪

粗剪之后便是精剪，精剪就好比拿着手术刀，对整个视频的逻辑、景别、颜色等进行精细调整。无论是粗剪还是精剪，其实都是在做“减法”的过程，很多新手刚开始做旅拍剪辑，很多素材都舍不得删除，导致整部 Vlog 就是一个素材的堆积，毫无故事逻辑性可言，为了避免出现这样的错误，就要学会做“减法”。

“减法”就是根据视频主题和背景音乐的风格，删除多余的镜头、缩短镜头时长。

5. 包装

包装视频是在完成精剪之后进行的工作。如果你对精剪后的视频比较满意，各个方面和背景音乐的匹配程度也较好，那就可以开始包装视频了。包装视频包括增加片头片尾、转场、特效、旁白等。

6. 调色

视频相关的调色方法可以回看本书第 4 章的内容，这里想要强调的是，旅拍类的 Vlog 调色一定要按照被拍摄地的风景、人文、感觉来调色，这样才能够更契合视频想要表达的内容和感觉。

例如，一段故宫之旅的 Vlog，你配了一个古巴风格的滤镜，既不能体现故宫庄严宏伟的感觉，也会使整个画面色彩失去味道。而一段小清新的日系旅拍 Vlog，你却配了一个浓厚的欧美风滤镜，使小清新的感觉大打折扣，反倒增添了压抑感。

所以，要想改善视频的色彩，就要多去发现并提高自己对于色彩与情绪方面的感知能力，多去看优秀的电影在表达情绪的时候都在使用什么样的色彩，这是一个日积月累的过程，不要操之过急。

7. 字幕

字幕设计很大程度上会影响视频的质感和观感。一个优秀的开头字幕设计也会很吸引眼球，引导观众继续看下去。

下面这些 Vlog 创作者优秀的开头字幕设计，是不是给人眼前一亮的感觉呢？



“俊晖JAN” Vlog的字幕设计



sam koldererer的字幕设计

字幕设计可以参考一些优秀的案例，当然，剪映上也有许多适合旅拍 Vlog 的字幕模板，可以拿来直接套用，输入相关文字即可。

如何设计字幕来增加 Vlog 的高级感呢？我们都知道，不同的 Vlog 内容和风格，适用的字体都不一样，我们常用的中文字体一般有宋体、楷体、黑体。宋体横细竖粗，棱角分明，平直整洁，适合纪实或者风格比较硬朗的 Vlog 使用；楷书是书法体，洒脱飘逸，大楷适合庄严、古朴、气势雄

厚的建筑景观或复古风格 Vlog。如“俊晖 JAN”的 Vlog 的字体就是比较特别的楷书，有自己独特的风格。小楷比较抒情，适合慢节奏的山水风光或者小清新的感觉。当然，小清新的 Vlog 还可以用钢笔手写字体，纤细清秀，个人回顾、个人写真等情感类 Vlog 都很适合；黑体中规中矩，最百搭，无论是口播类还是日常 Vlog 对话的配字，都可以用黑体。

宋体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
方正悠宋体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
长安旧巷宋体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光

楷体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
夏岚楷体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
旧木秋山楷体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光

黑体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
华康黑体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光
兰米黑体：读书，旅行，给自己一段柔软的时光

各种字体的适用场景和感觉不一样

英文字体可以分为衬线体和无衬线体。衬线体的笔画末端有装饰线，增添了一份优雅的感觉，适合复古、时尚或者小清新的 Vlog。

无衬线体的笔画末端无装饰线，整洁干净，比较适合冷色调或者渲染情绪的时候使用。

有衬线：Read, travel, give yourself a soft time

无衬线：Read, travel, give yourself a soft time

英文字体的两种形式

但字体终归只是一种表达方式，切忌用你以为很有设计感的别具一格的花里胡哨的字体，那样的效果会适得其反。

注意有些字体如果未购买商用版权是不能用于商业用途的，思源黑体和思源宋体经典耐看而且免费，可以随便使用。

思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体
思源黑体	思源宋体

思源字体简单易用且免费

每一条 Vlog 都是写给自己未来的一封信，每一封都充满了你对生活的仪式感，让我们尽情地拍好属于自己的旅拍 Vlog 吧！