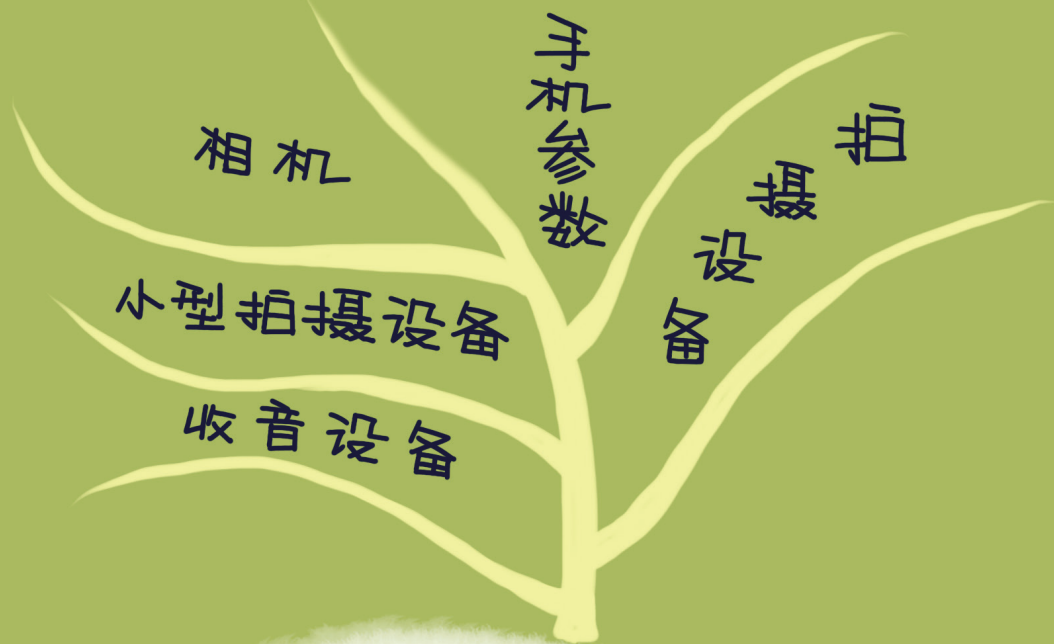




第3章

完美画面

——构思完成、付出实践，
开拍吧！



前文为大家梳理了 Vlog 的系统知识，现在想必都已经迫不及待地想要开始拍摄了吧？本章将从拍摄的相关设备以及如何用好这些设备开始讲解，让它们为你的 Vlog 创作发挥最大的作用。

3.1 拍摄设备

3.1.1 选择合适的设备

既然是视频创作，那就免不了使用拍摄设备。在选择拍摄设备这个问题上，我走了不少弯路。为了让大家少走弯路，这里我从性能参数、便携程度两个方面来重点剖析选择设备的一些知识。

之前我说过，拍摄器材在整个 Vlog 创作过程中，其实不算特别重要，而且我始终认为，没有最好的器材，只有是否适合你的器材，这里的“适合”二字，可以为你省钱。

不可否认，好的设备会带来更好的画质、景深效果、色彩等，但是画质、景深、色彩仅起锦上添花的作用，Vlog 更重要的部分在于内容的呈现、故事的逻辑以及对于节奏的把控。因此，一开始，我们只需要用好手里现成的、合适的拍摄器材来创作 Vlog 就足够了。

小川建议：很多人在决定拍 Vlog 时很可能是三分钟热度，因此，不要急于购买昂贵的拍摄器材，选择合适自己的设备至关重要。

什么是“合适”呢？

首先想好自己创作 Vlog 的类型是什么？然后依据拍摄类型选择设备。

就以我来说，我不是一个旅拍 Vlog 创作者，而是一个知识分析型 Vlog 创作者，所以，画质、光效和音质是我首先要考虑的因素，其次是设备的便携性，因此我的设备如下所述。

相机两部——佳能 EOS R5 和富士 XS10，它们的用途各不相同。佳能 EOS R5 是我的主力机，拍人物和风景视频时用得比较多；富士 XS10

用来拍照片比较多，富士直出的照片色彩可以省去我后期修图的时间。



富士XS10



佳能EOS R5

大疆 Action2 运动相机，这款运动相机一般用来拍第一人称视角，或者拍一些相机、手机都难以拍到的角度，而且大疆这款运动相机防水，稳定性非常好，画质也很不错，防抖性能优秀，有些拍摄要求不那么高或者需要特殊视角的场景会使用它拍摄。



大疆Action2运动相机

稳定器我有两款，飞宇 AK200C 微单稳定器和魔爪 miniMX 手机稳定器，“八爪鱼”是宙比的 JB01058。



飞宇AK200C微单稳定器



魔爪miniMX手机稳定器



宙比“八爪鱼”

收音设备，相机用的是科唛的无线麦克风，手机用的是音符悦动无线麦克风，日常使用完全够用。



科唛无线麦克风



音符悦动无线麦克风

照明灯用的是锐玛的方形补光灯，还有乐士欧的小型补光棒灯，出门携带非常方便。



锐玛的方形补光灯和乐士欧的小型补光棒灯

如果你是一个 Vlog 新手，看到这么多设备肯定会不知所措，但不要着急，如果你只有一部手机，那你只需要去买手机稳定器和一个无线麦克风，就可以开始拍摄了。

所以，我先从手机及相关设备开始说起。

你肯定看过陈可辛导演用 iPhone X 拍摄的微电影《三分钟》，无论其使用了多少附加设备，也无无论后期剪辑包装有多强大，至少说明了一个问题，手机拍一部短片是完全足够的。



陈可辛导演用iPhone X拍摄的微电影《三分钟》

在几乎人手一部手机的时代，手机就是最合适的拍摄设备。

因为传感器等先天缺陷，手机拍的视频无法与相机的画质相比，但是通过这几年手机影像的迅猛发展，各大厂商在手机影像的硬件和软件算法方面都有了大幅提升，特别是手机视频方面，三星 S22 等旗舰机型已经能够拍摄 8K 视频了，iPhone13 Pro Max 用“电影模式”能拍出视频虚化效果，但旗舰机的价格也都不便宜。



iPhone13 Pro Max

三星S22 ultra

现在的手机基本都能够拍 4K 甚至 8K 的视频，其实这种参数对于 Vlog 的日常拍摄并没有太大的实际意义，占用手机内存大、导致机身过热、单次录制时长限制等因素，都成为了对 4K 或者 8K 视频的诟病。

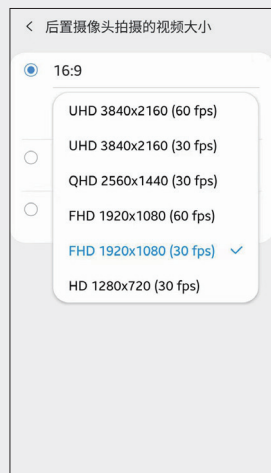
所以，关于手机，我建议大家买一款拍视频效果好的手机，效果好表现在拍摄视频的帧速率、算法和存储空间这三个方面。



近几年手机影像硬件发展迅猛

首先是帧速率，我们打开手机的相机设置界面都会看到设置视频大小的选项，不同的数字代表手机摄像头每秒记录的画面数量，例如 30fps 的意思就是每秒记录 30 幅画面，60fps 就是每秒记录 60 幅画面。明白了这个，我们就知道，帧速率越高，视频记录的信息就越丰富。60fps 的视频可以在后期放慢 50% 效果不卡顿，这对于拍摄慢动作视频而言尤为重要。

所以，我们选择拍视频的手机，至少要支持 60fps，这样后期剪辑的空间就会大很多。另外，手机还有一个功能就是拍摄慢动作功能，可以拍摄更高的帧速率，例如小米 12 Pro 的慢动作功能就可以拍摄 1080P 120/240/960fps 的视频，能够捕捉到更多的细节。



视频大小选择列表

第二就是算法，算法对于手机影像系统的作用很大，因为受到体积的限制，手机的光学模块和传感器不可能做到和相机一样，所以手机只能通过

提高算力，弥补物理光学方面的先天缺陷。在视频算法方面，iPhone 一直是做得非常好的，无论是白平衡的校准、色彩的还原程度，还是 iPhone 13 Pro 能够在视频中实现背景虚化效果的电影模式，都是用算法来弥补物理光学缺陷做得比较好的地方，华为 P50 Pro 在视频算法方面也非常优秀，总之，如果你想在拍视频时，其算法能够做到准确、高效，建议购买各厂商的旗舰手机。



华为P50 Pro

再一个就是存储空间，更高的帧速率和优秀的算法，拍出来的视频质量会更好，但是也会带来更大的存储消耗。例如，1 分钟的 4K 30fps 的视频就是 350MB 左右的存储消耗，4K 60fps 就要 550MB 左右，随便拍个几十分钟的素材就要占几十 GB 的存储空间，但手机又不像相机只用来存储影像资料，手机还要存储音乐、图片、应用程序，这些也是非常占存储空间的，所以，尽可能选择 256GB 或者更大存储空间的手机。

小川建议：手机能够拍 1080P 60 fps 的视频，存储空间在 256GB 以上，基本就能应付绝大多数 Vlog 拍摄的场景了。

所以，我建议大家，在经济条件允许的范围内，不要被商家的营销噱头所迷惑，被一些性能参数所蛊惑，一定要亲自去体验一下视频能力。下面推荐几款不错的手机。

(1) iPhone。

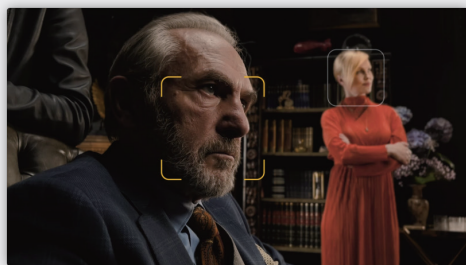
iPhone 的视频能力一直在第一梯队，虽然近几代 iPhone 的解析度始终保持在 1200 万像素，但 iPhone 的 A 系列芯片始终在进步，而且像素和视频的画质并不是正比例提升的关系，也就是

说，像素越大并不能提升视频的画质。例如，目前索尼的 $\alpha 7 S3$ 相机也只有 1200 万像素，但依然是微单相机中视频能力的佼佼者。



iPhone13 Pro Max和iPhone13 Pro

今年发布的 iPhone13 Pro 和 iPhone13 Pro Max 得益于其 A15 芯片的强大处理能力，提供了视频虚化的算法，这对于提升视频质量又是一个不小的帮助。



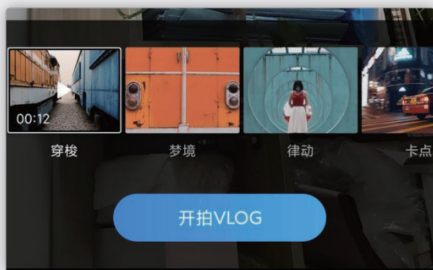
iPhone13 Pro Max拍摄的视频虚化效果

所以，如果你正打算考虑选购一部视频能力优秀的手机，iPhone 是首选。

小川建议：iPhone 的视频能力一直是手机界表现最好的，只需要在意存储空间即可。平时拍视频多就选择 512GB 规格的。

(2) 小米。

小米是国产手机中，系统优化做得最好的厂家。在影像功能的探索中，小米也不甘落后，是国产手机影像功能的佼佼者，特别是小米 12 Pro 升级的影像功能，其 Vlog 模式有很多模板，随手拍几段就可以自己生产一段不错的 Vlog 视频，这对后期剪辑非常友好。



小米12 Pro的防抖和Vlog功能

“超级防抖”和“超级防抖 Pro”功能对于手持拍摄有很大的帮助，在边跑边拍的情况下，依然能够保持很好的稳定性。另外，小米手机在拍视频的时候，打开语音字幕功能，可以将拍视频时说的话实时转换为字幕，而且识别准确率很高，这个功能对于 Vlog 创作者来说非常实用。



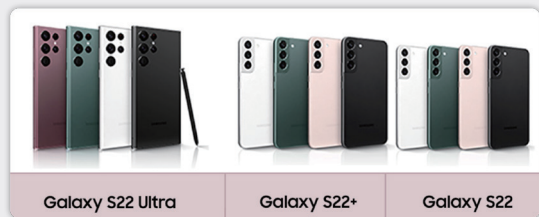
小米12 Pro的语音字幕功能

总之，小米拥有苹果手机没有但很实用的拍摄功能，很值得推荐。

(3) 三星。

三星从 note7 “爆炸门”之后，在我国的市场份额急剧下降，落寞到几乎要退出的尴尬境地，但是 2021 年三星通过优秀的手机产品逐渐回暖，其 S 系列手机达到了安卓手机阵营中的影像旗舰水准，得益于三星在手机硬件方面的全球霸主地位，

其手机的硬件包括摄像头、屏幕都是顶级的，但价格方面也和 iPhone13 Pro 不相上下。不过，不习惯 iOS 系统的用户，三星手机是一个不错的选择。



三星S22系列手机

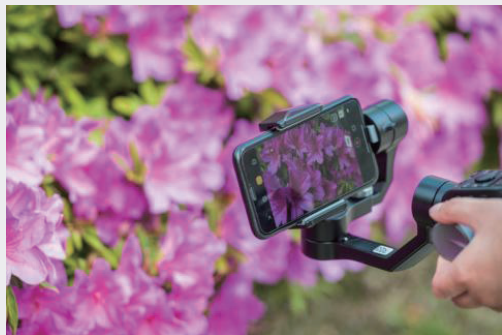
三星 S 系列的成像素质很好，曝光准确，加上光学防抖，非常适合 Vlog 创作。

小川建议：手机尽量选择各家厂商的旗舰机，技术新、售后有保障。

手机选好了，下面我们选购一下拍摄附件，包括稳定器、三脚架和自拍杆等。

拍 Vlog 难免会遇到自拍和运镜的环节，添置一个手机稳定器就可以很好地解决这两个问题。

手机稳定器，建议选择折叠起来小巧的，有的稳定器折叠起来体积较大，不利于收纳，而且折叠比较费劲，这类稳定器对于拍摄效率有很大影响，选择的时候一定要多注意。



手机稳定器可以解锁很多视角

对于手机摄影的操作，很多稳定器厂商根据各种手机型号也做了相应的适配和优化，用专门的 App 来丰富手机的拍摄功能，因此，一定要买有 App 支持的手机稳定器。

稳定器的好处不只是提供稳定的画面，还可以有很多拍摄玩法，熟练使用后，可以丰富你的Vlog 视频内容，例如，各种稳定的运动镜头和延时摄影等。下面推荐几款不错的产品。

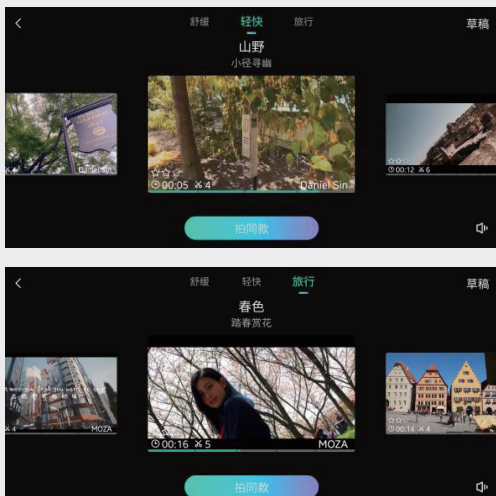
(1) 魔爪稳定器。



魔爪稳定器性价比高，收纳方便

魔爪稳定器体积很小，具有出色的防抖性能，重量也仅有400多克，出门携带很方便。不仅如此，它还支持原生相机拍照和拍视频，用蓝牙连接好就可以直接使用，很方便。

而且，魔爪稳定器的App 内置丰富的创作模板，可以根据模板来制作相应的短片，而且拍同款功能还能指导你如何拍摄和剪辑，非常实用。



魔爪稳定器的拍同款功能

(2) 智云 SMOOTH 稳定器。

智云 SMOOTH 稳定器做工好、负载重量大、稳定性好、收纳方便，而且App 操作界面简单明了，在待机状态下还可以接打电话，人性化设计较多。



智云SMOOTH稳定器是目前小巧稳定器的典范

小川建议：使用手机稳定器前一定要将手机放在合适的位置，即调平，否则电机工作时加速耗电。

手机拍摄还需要一些必备的拍摄附件，下面推荐几款不错的产品。

(1) 云腾手机蓝牙遥控三脚架。



云腾三脚架能通过蓝牙控制手机拍摄

云腾的三脚架做工优质，高强度铝合金保证了其稳定性，自带的遥控器能够轻松遥控手机进行拍摄，同时也适用于相机，如果你的第一款三脚架还不知道怎么选，云腾不会让你失望。

(2) 小米支架式自拍杆。



价格便宜，可拿可放

这款产品既是三脚架也是自拍杆，其做工结实，支持3个方向调节，前后各180°，支持俯仰和顺时针旋转，横拍、竖拍都没有问题，旋转的阻尼感也不错。通过蓝牙控制，方便自拍和固定机位拍摄。但是其蓝牙遥控器有点儿小，容易丢失，用完不要忘记放回卡槽。

(3) 八爪鱼。



八爪鱼是我比较喜欢的支架

八爪鱼三脚架的品牌很多，大家可以自由选择，其最大优势就是灵活架设，用普通三脚架无处放置的情况，八爪鱼都能胜任。例如在

护栏边、不规则的石头上，总之，只要八爪鱼能够牢牢抓住的地方，它都可以胜任。

如果是安装单反、微单等比较重的设备，推荐选择 JOBY 宙比八爪鱼，它能够承重 3~5kg，而且云台也非常给力。



如果需要经常架设微单相机，JOBY宙比八爪鱼是不二之选

选择八爪鱼要注意它的柔软度和回弹力，一般来说，柔软度决定了它的弯曲程度，回弹力决定了八爪鱼能够抓得多稳。

小川建议：支架可是架着你几千块买的手机，所以不要贪小便宜，尽量选择质量好的支架。

灯光不好，画质糟糕。手机因为传感器的限制，在暗光环境下拍摄的照片噪点明显，哪怕有算法优化的加持，拍照片还好，但是拍视频的优化效果不是很明显。所以，一款便携小灯有时候往往能够起到事半功倍的作用。

(4) RGB 方形充电摄影灯。

市场上的方形小型补光灯的补光模式大致分为两种，色温模式和彩色 RGB 模式，建议直接购买 RGB 模式的摄影灯。

这种小灯一般都有一块特制的柔光板，另外其中灯珠的构造也是交替分布的，以保证光线柔和和均匀。选择时不仅要关注其亮度，显色指数也很关键，另外，续航、安装等因素也要根据自

己的使用场景多加考虑。



优篮子小型RGB补光灯

锐玛 RGB 补光灯的做工优秀，支持 HSL 全色彩范围覆盖，这就增加了其使用场景。显色指数为 $RA>95$ ，在为人物或美食打光时，都有不同的色温值可供选择，同时其也非常轻薄，只有手机的厚度，安装也很方便。



锐玛RGB补光灯

乐士欧 P100 小型棒灯是一款做工优秀、显色指数大于 95 的补光灯，其配置的遥控器可以调节各种颜色，能够磁吸安装灵活方便，而且还能充当充电宝，是一款性价比很高的摄影补光灯。



乐士欧P100小型棒灯

小川建议：显色指数、色彩选择和续航时间是 RGB 小型补光灯的首要考虑参数，当然，抗摔指数也需要关注。

(5) 手持免笼。

很多专业电影制作团队在用手机拍电影时喜欢使用手机免笼，这种装置不仅给手机稳定拍摄带来了优秀的手感，还能在免笼上增加额外的配件以提升性能。



手机免笼可以增加很多配件

例如，在手机免笼上可以安装 LED 方块摄影灯、外置麦克风等。其周身带有多个 1/4 螺纹孔及冷靴接口，方便外接三脚架，而且免笼还可以起到保护手机的作用，甚至还可以外接更多的手机镜头。

小川建议：手机免笼价格不便宜，在购买之前请认真考虑自己是否有相关的需求。

3.1.2 手机参数

我们打开手机的相机设置界面，一般都会看到很多参数，例如视频尺寸的选择包括 12M (4:3)、8M (16:9)、9M (1:1) 等，这些选项都是什么意思呢？下面逐一进行讲解。



拍摄前设置好手机的相关参数

12M（4:3）中的12M代表照片尺寸，4:3代表照片的比例，M是Mega Pixel（百万像素）的缩写，12M就是 12×1000000 像素，也就是1200万像素。



手机的分辨率设置

而视频中常用的比例是16:9或者竖屏的9:16，16:9的比例包括很多分辨率，常见的有 3840×2160 （超高清4K）、 2560×1440 （2K）、 1920×1080 （1080P全高清）、 1280×720 （720P高清）。

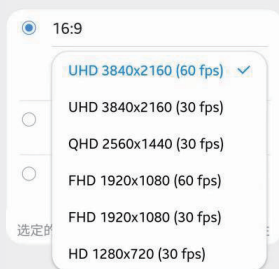


手机的画幅比例设置

视频像素就是分辨率之积， 1920×1080 分辨率总共有2073600像素，即两百多万像素。数字影院的2K分辨率是 2048×1080 ，也是两百多万像素。视频是由多张图片在一定时间段内依

次播放而形成的，每一张图也就是一帧。

手机的 $1920 \times 1080/60$ 就是全高清分辨率，每秒记录60帧画面，帧数越高，每秒记录的画面就越多，好处就是在后期慢放时会很顺滑，弊端就是越高的帧速率拍出来的视频文件越大，越占手机存储空间。



手机的帧速率设置

像素越高的手机，对于提高视频单帧画质的帮助并不大，帧速率越大的手机，则说明手机拍摄性能越强悍，这就是为什么很多国产手机拥有1亿像素的分辨率，但是拍视频和只有1200万像素的iPhone在画质上没有本质区别的原因。因此，这里也提示大家，如果你是以拍视频为主的，像素不是必要的参考值。

小川建议：在选择手机时，一定要亲自试一下手机拍视频的防抖性能和暗光环境的画质。

3.1.3 相机

相机的画质和收音效果比手机好很多，想提升这两方面效果的创作者，可以选择用相机拍Vlog。



富士XS-10相机

微单相机比传统的单反相机体积小了不少，多了更多的电子辅助功能，而且可以实现视频自动对焦。现在的相机技术已经发展得比较均衡，各个品牌同价位的机型差异不是特别明显，但是有几个差别还是能够为我们选择相机提供帮助的。



单反相机



微单相机

视频创作要用微单相机而不是单反相机

微单相机拍视频相较单反相机有很大的优势——更小的体积和更优秀的自动对焦能力，而且画质也比单反相机要好很多。此处就给大家系统讲解选择 Vlog 微单相机的四点注意事项。

1. 续航

续航在旅拍过程中影响较大。现在的微单相机为了提升便携性，越做越小，随之带来的问题就是电池容量越来越小，就拿我现在使用的富士 XS10 微单相机来说，其各方面性能都很均衡，唯独电池容量小，所以我购买了 4 块备用电池。



备用电池

因此，作为一款 Vlog 相机，需要长时间拍摄，续航应该是你首要考虑的问题。

2. 对焦

对焦是现在很多人特别重视的性能，因为对不上焦，后期剪辑无论如何也弥补不了，现在各个品牌相机的对焦性能有些许差别，但不像很多评测人员说得那么夸张。其实，对于 Vlog 来说，对焦能力够用的相机有非常多的选择，如索尼、佳能、富士的 Vlog 相机。

(1) 索尼 ZV-1。

索尼 ZV-1 几乎提供了 Vlog 创作者所需的一切功能。领先的实时跟踪和实时眼动自动对焦系统，将使你在画面中移动时保持对焦，热靴也可以容纳外置麦克风或 LED 灯。



索尼 ZV-1

索尼 ZV-1 的端口依然是老旧的 microUSB，但 24-70mm 镜头拍摄的画质很锐利，使用电子稳定器时，画面裁剪率提高了 25%。它的触摸屏并不能真正实现触控功能，例如，你能够通过触摸屏来设置焦点，但不能控制主菜单或者操作快速菜单，而且该机没有耳机接口。所以，它的受众人群是那些想要比手机拍摄效果更好，又不想操作太复杂的人。

(2) 佳能 G7 X Mark III。

佳能 G7 X Mark III 因其配置的 1 英寸传感器、等效 24-100mm f/1.8-2.8 镜头和出色的画质受到了众多 Vlog 创作者的青睐，而且最高可获得 20 张 / 秒的连拍速度，独立模式转盘和控制环增强了专业的操控感。随着拍摄 Vlog 的流行，G7 X Mark III 也顺应潮流，增强了自身视频拍摄能力，可以录制 4K / 30P、1080 / 120P 视频。



佳能G7 X Mark III

(3) 富士 XS10。

富士 XS10 的性能比较全面，拥有 2610 万像素 X-Trans CMOS 4 传感器并搭配 X 处理器 4，视频拍摄能力也很强大，可以拍摄 1080P 240 fps 的升格视频，拍摄 4K/30 fps 视频也没有问题。其出色的图像稳定系统，让手持拍摄得心应手。其缺点是容易发热，电池不耐用。



富士 XS10

3. 发热

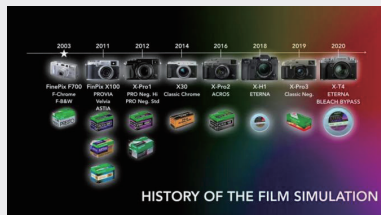
微单相机因为体积小、拍摄分辨率高，所以长时间拍视频机身容易发热，特别是录制高规格视频的时候，发热现象非常明显，这是物理现象无法避免的。各种相机的发热情况评测大家可以去网络上搜索，我只是在这里提醒大家，一定要注意发热量这个指标，非常影响连续拍摄。

4. 直出（不经过后期调整）效果

直出是 Vlog 创作者应该意的性能，如果你对于后期调色没有了解和足够的耐心，那么一款直出效果不错的 Vlog 相机就是你必备的利器。

目前市场上直出效果比较不错的相机品牌就是富士，生产胶片起家的富士公司对于色彩的研究有近百年的历史，对于胶片色彩得心应手，其把胶片时代的色彩模式全部还原到现在的数码微

单相机上，在拍摄的时候就可以实时预览你想要的直出效果，而且其算法优化得很好，几乎不需要后期调整色彩，只需要知道各个胶片色彩适用的场景即可。



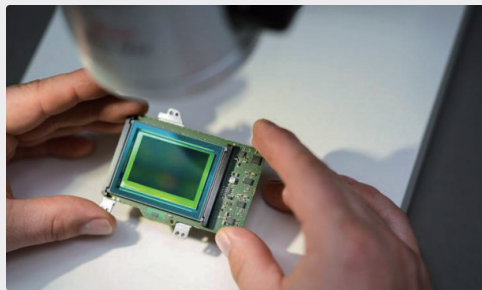
富士胶片的发展历史

目前我使用的佳能 EOS R5 体积较大，不适合作为 Vlog 相机，但是佳能对于人物肤色的调教非常到位，基本上等同于自然美颜。对于不愿意在调色方面耗费过多时间和精力的人，可以选择富士和佳能的产品。当然，也并不是说索尼、尼康、松下这些品牌相机的直出效果不好，只是和上面两个品牌对比，效果差一些。

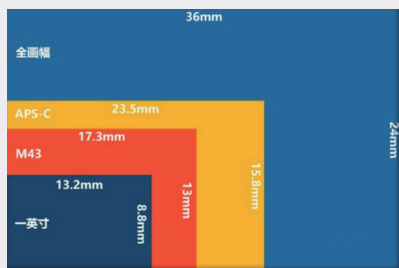
其他功能，例如翻转屏，其实目前各品牌对于 Vlog 相机的翻转屏几乎都已经做成了标配，所以只要是选择 Vlog 相机，一般都会有翻转屏。

是否需要选购全画幅相机，我的答案是依据自己的财力和需求决定。

全画幅相机因为传感器更大，所以在画质上具有一定的优势。而且全画幅在表现细节方面更好，具有更好的高感光度和宽容度。在一些特殊环境下，例如在傍晚等弱光情况下拍摄，高感光度是非常重要的；全画幅能够表现的反差也更大，质感更细腻；全画幅的色深，也就是色彩表现力，较半画幅也更丰富。



全画幅相机的传感器



全画幅的传感器尺寸很大

全画幅微单相机目前的体积也有逐渐变小的趋势，索尼 α7C 是目前全画幅中体积最小的，很适合 Vlog 创作，便携性与画质兼备。而且对焦性能很出色，日常拍摄人物或者空镜完全没有问题。



索尼 α7C 全画幅微单相机

3.1.4 小型拍摄设备

对于一些运动场景，或者不太适合手机、相机拍摄的场景，小型运动相机可以胜任。OSMO POCKET、GoPro 和影石 360 运动相机都是超级便携且具备防抖功能的视频设备，适合 Vlog 创作者使用。

大疆 OSMO POCKET 的优点是做工优秀，物理防抖，稳定性很好，画质也不错，能拍 4K 高清视频；缺点是耗电快，夜晚画质噪点多，不防摔也不防水。



大疆 OSMO POCKET

GoPro 的优点是电子防抖，稳定性不如 OSMO POCKET，但是日常使用可以胜任，画质比 OSMO POCKET 优秀，防摔防水，使用环境丰富；缺点是夜晚画质不佳，耗电快。



GoPro

作为辅助拍摄设备，这两款设备都可以胜任。

影石 360 运动相机只有拇指大小，可以很轻松记录第一人称视角。其体积小，拍摄操控简单，可以放置在很多地方拍摄，完全可以做到无感拍摄，可以让你的 Vlog 视角变得异常丰富。其缺点为发热快、持续录制时间短、夜晚画质不佳。



影石360运动相机

大疆 Action2 是大疆迄今为止最小的影像系统，可以拍摄 4K 120fps，支持 HorizonSteady 地平线增稳等强大的功能，采用“秒吸、秒拆、秒卸”的磁吸方案，可以实现很多拍摄角度。其优点是磁吸式的设计安装拆取方便，可以解锁更多拍摄视角；新增地平线校正和更强大的防抖功能；自动曝光非常优秀。其缺点是取消了前代的主动散热片设计，金属外壳比塑料外壳烫手，拍摄 4K 120 fps 的视频时会过热停机；相机镜头没有保护盖，且目前不可更换镜头。



大疆Action2运动相机拍摄效果



大疆Action2运动相机

小川建议：小型拍摄设备在 Vlog 创作中是不可或缺的，多一个机位多一个角度，拍摄的视频就会多一种可能。

3.1.5 收音设备

对于一段 Vlog 视频，声音的质量往往能够决定观众的去留。所以，一款好的收音设备就显得非常重要，这里推荐几款性价比不错的收音设备，可以适用不同的场景。

(1) Maiqua 音符乐动无线麦克风。

优点：自带充电仓，续航时间久，音质可靠，操作简单，手机收音方便；缺点：只适用手机。



Maiqua音符乐动手机无线麦克风

(2) 科唛麦克风。

优点：音质好，专业录音，支持内录，支持手机和相机，用途广；缺点：价格略高。



科唛Boom XD

(3) 博雅 MM1。

优点：直接插入手机或相机收音；缺点：收音距离有限。

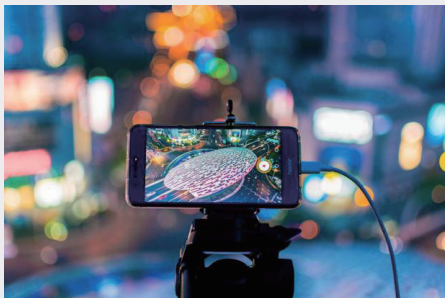


博雅MM1

3.2 如何拍好 Vlog

只有用好器材设备并持续不断地去拍摄、剪辑，才能得到好的 Vlog。下面的内容我将用手机举例，为大家讲解一些拍摄技巧，希望大家可以在创作中举一反三，逐步提升拍摄水平。

内容的好坏决定了视频的吸引力，每个人对于内容和拍摄的“好”的定义是不同的，这里把“好”的标准定义为：内容丰富、角度多变、画面清晰、曝光准确、声音优质、节奏流畅。用这 6 个标准要求自己，逐项做到完善直至完美，你就离成为一个成功的 Vlog 创作者不远了。



好的Vlog

3.2.1 丰富的内容

每个人都知道内容的重要性，也有很多人知道什么是好的内容，但是能做出好内容的人却很少，这就和韩寒在电影《后会无期》中的一句台词是一样的道理：

“听过很多道理，却依然过不好这一生”。

生活中，我们都听过许多道理。例如，我们都知道“总是沉迷于手机是不好的”，但是很多人还是控制不住自己，一“刷”就是几个小时；再如，我们都知道每天坚持运动、早睡早起有利于身体健康，但是很多人知道却做不到。

有一个好的方法可以快速建立自己的内容库——勤奋地模仿。

模仿，就是去分析你喜欢的、优秀的、现有条件能够模仿的 Vlog 视频，研究创作者的构思、构图、转场方式等，然后，就是不断勤奋地去模仿。

给大家介绍几位优秀的 Vlog 博主，如果感到拍摄没有头绪时可以去看看。

- (1) “俊晖 JAN”。
- (2) 蘑菇与阿由。
- (3) Finch 小番茄。
- (4) Leo 叔叔爱摄影。
- (5) 克里斯旅行狂魔。
- (6) 贰_33。

看完以上 6 位 Vlog 博主拍摄的视频，你一定会有所收获，剩下的就是去勤奋地模仿吧。

模仿一段时间后，就会熟能生巧，在自己的 Vlog 中设计一些故事或看点。设计故事时需要对故事的结构有一个大致的了解，故事的结构一般分为开始、发展、高潮和结局。

开始：建立一个戏剧“钩子”，也就是期待，或者能够引起共鸣的开头，在想开头的时候，也要想好结局。

发展：不要让发展变得枯燥、无聊、平庸，加入一些搞笑元素，使其变成催化剂，也可以是别的，主要是让发展部分不平庸、枯燥。

高潮：高潮在故事的结尾，要将故事的意义放到最大，并且满足观众的期待。在这个时刻，观众和故事中的人物，真正心意相通、同喜共悲。

结局：结局要让观众惊喜、惊讶、回味或反思，考虑好能让观众得到一些什么。

以上 4 个架构，可以先逐一精通，再整体融合。

罗伯特·麦基曾说过，“故事是生活的比喻”。而我们拍 Vlog，绝大多数的素材都源于生活，好故事都来自真真切切的生活，认真把你生活中的故事用一定的方式表达出来，观众愿意看下去，你的 Vlog 就成功了。



观众会因为一个故事而记住你

3.2.2 运镜

运镜主要包括我们经常听到的推、拉、摇、移、跟、升、降等，在拍摄 Vlog 中，我们最常用的运镜方式是推、拉、摇、移、跟。

在拉片一部 Vlog 作品时，我们分析创作者的运镜，需要从两个方面入手。

- ※ 创作者是如何运镜的。
- ※ 创作者为何要这样运镜。

只有从这两个方面去分析并理解运镜，才能在我们实际拍摄模仿的时候，有针对性地运镜并能够明白什么时候才适合运镜。

1. 推镜头

推镜头是机位慢慢靠近被摄主体的方式，而且最好不要用镜头变焦的方式来充当推镜头的动作。知道了这个概念，你在模仿推镜头的时候，就会有意识地用相机或者手机慢慢靠近被摄主体，而且为了保持稳定，你可能会用到稳定器来协助完成推镜头的动作，同时还要保证焦点清晰、准确。那么推镜头的含义又是什么呢？在 Vlog 里主要包括如下内容。



镜头推进，突出你所想表现的主体

(1) 突出主体。

如果你想突出表现一个主体，推镜头是再好不过的运镜方式了，随着镜头向前，景别由大到小，画面由整体慢慢到局部，观众立刻就能明白这个运镜你想表达的是什么。

(2) 表现人物内心的情绪变化。

眼睛是心灵的窗户，电影中想突出表现人物内心的情绪时，会用推镜头的方法来展现眼神的变化，而推镜的速度引起的效果有所不同，快速推镜往往渲染紧张的情绪，慢速推镜带给观众复杂多变的感受。

2. 拉镜头

拉镜头和推镜头的运动方向刚好相反，具体的含义如下。



拉镜头展示环境

(1) 表现主体与所处环境的关系。

这是拉镜头最常见的用法，例如拍摄探店 Vlog，可以先站在店门口给人物一个中景，然后后拉运镜展示人物所在的店面，这样就通过一个简单的运镜交代了人物所处的环境。

(2) 调动观众情绪。

以一个物体的局部画面作为起幅，然后后拉镜头，慢慢展示物体的全貌，这样就可以制造一个想象的空间，和观众一起，完成从起疑到解惑的过程。

(3) 作为片尾增加质感。

在 Vlog 视频的结尾，多会用后拉运镜来作为整部 Vlog 的结尾，也有揭示悬念和展示场景的作用。

3. 摇镜头

摇镜头就好比坐着打麻将，位置不动，但是视线一直随牌上下左右移动，摇镜头的含义和用法主要有以下几点。

(1) 表现紧张、急促的情绪。

快速地在两个被摄主体之间摇镜头，可以表现紧张的情绪，手持拍摄稍微晃动更能烘托氛围。

（2）传递情绪。

电影中一般会用向右摇的镜头表现积极正向的情绪，这和我们浏览文字内容的顺序是一致的；相反，向左摇的镜头一般用来传达负面消极的情绪。

（3）用来转场。

摇镜头经过后期加速或者动态模糊处理，被很多 Vlog 创作者用来做转场，前期平稳摇摄，后期把两段摇镜头的素材加速模糊处理，就能够做出这种转场效果。

4. 移镜头

移镜头和摇镜头刚好相反，需要拿着拍摄设备不断移动，前面说的推镜头和拉镜头就属于移动镜头的范畴，当然，还有横移等。移镜头属于动态构图，能使画面不断变化，各种人物和景物不断变化，便于交代和叙述。

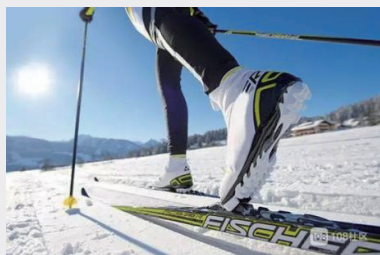
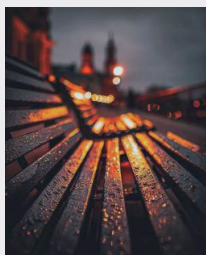
我们看到很多旅拍爱好者喜欢运镜，无论是

手持移动拍摄还是利用稳定器辅助移动拍摄，都是移动镜头。移动镜头在 Vlog 创作中的使用率很高，例如街道大范围延时移动拍摄、环绕被摄者或者空镜拍摄、左右横移拍摄等。

还有一些升、降、甩等镜头语言在这里就不过多赘述了，Vlog 中常用的运镜就是以上这些。在拉片分析的过程中，需要利用这些概念去分析视频中的运镜手法——此时拍摄者用了什么运镜方式，为何在此时用这种运镜……

在分析了很多 Vlog 博主的作品之后，你会发现他们有一个共同点，那就是拍摄角度多变，而且变换的角度也不会觉得凌乱，这就是拍摄的基本功——变换角度。

想要表现一个场景给观众，如果一直是一个角度，你拍起来会很方便，但观众不会买单。例如“@贰_33”拍摄的 Vlog，看着很简单的日常生活，被他“简单”地拍成 Vlog 后，一切都变得不那么简单了。



不同拍摄角度带来的视觉感受是不一样的

在《拍摄手册》这本书中，导演斯托克曼说过，“多变的拍摄角度会让视频看起来丰富多彩。”对于 Vlog 而言，多变的角度虽然前期拍摄时比较麻烦，但这种麻烦是值得的，我在一期讲述拉片的视频中，分析过 @ 麻酱将的一个露营视频，视频多变的角度可以让视频看起来丰富多彩。

3.2.3 角度

在拍摄人物时，多变的拍摄角度也要遵循一些基本的拍摄原则。

1. 30°原则

30° 原则就是拍摄同一个物体时，前后两个镜头的夹角要大于 30°，这样可以避免观众产生跳跃的感觉，可以不让观众注意到视频的剪辑，保证视频的连贯性。



拍摄同一主体时切换镜头拍摄角度尽量大于30°



拍摄同一主体时切换镜头拍摄角度尽量大于30°（续）

2. 头顶留白

在中景和近景的人物头部上方，一定要留出一定的空间，通常是屏幕的1/5。过多或过少的空间不仅会让人物显得别扭，还会影响观众的视觉焦点。特写镜头的头部一般不留空间，甚至为了呈现眼睛和嘴巴的细微变化，还要把额头部分拍出在屏幕之外。



头顶留白

3. 视线留白

从人物的视线方向出发，到对向画面边缘之间的空白，称为“视线留白”。正常的留白如下图所示，人物在画面左侧1/3处，视线看向右侧，右侧留出空白，这样的画面是平衡的。如果留白区域与视线方向相反，画面就会失衡，看起来非常别扭。



视线留白

4. 寻找轴线

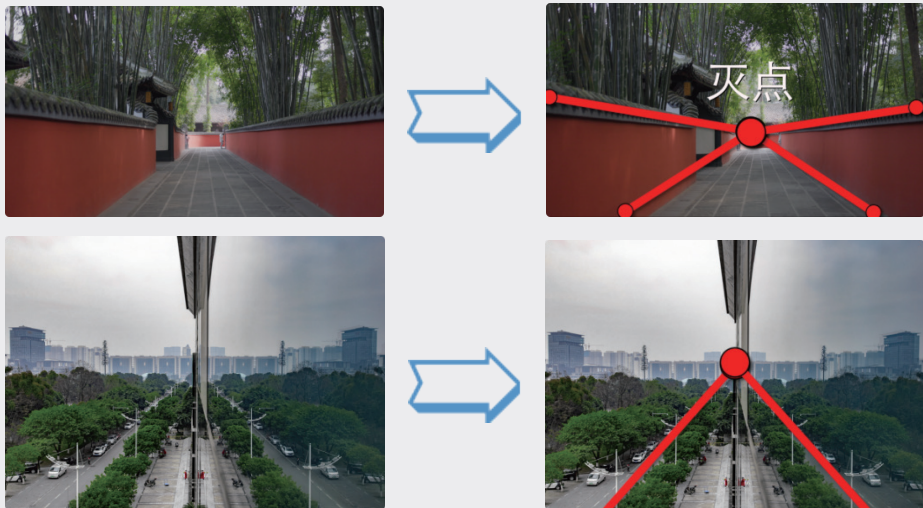
我们在旅游中拍摄一些风景，难免把游客带入镜头，要想拍出与众不同的画面，可以试着在构图时寻找看不见的轴线。

首先就是人与物之间的轴线，例如我们在公园里看见游客在拍花草，此时该如何构图呢？把摄像机放低，寻找不一样的视角，然后把人物、摄像机、花草看成一条轴线，这样建立的构图就比较舒适、自然。平时拍视频多寻找这样的轴线，能很好地表达人与物的关系。



人与物之间的方向轴线

其次就是物与物之间的轴线。物与物之间的轴线对构图的视觉效果也有很大影响。例如拍建筑物时，建筑物透视产生的轴线相交点叫“灭点”，构图时，灭点在画面中会引导观众的视觉重心；灭点在画面外，虽然牺牲了视觉重心，但也会引导观众更加注意全局。



灭点引导视觉重心

5. 寻找不同角度

在拍摄一些空镜时，例如风景、街道或者其他能够为 Vlog 叙事增加内容丰富性的镜头，尽量不要选择普通视角，毕竟大家每天常见的普通视角在视频中看起来会非常乏味。例如，在高角度俯拍或者低角度拍摄都是很不错的选择，虽然拍起来可能麻烦一些，但是得到的效果会出奇的好，我们看看 Vlog 博主“布兰登李”在首尔的旅拍视频，其中就用了很多的高、低角度来拍摄。



不同的角度带来不一样的视觉感受

6. 寻找前景

我们在选择拍摄角度时，可以在构图中凸显主体，或者让画面更有层次感，还可以有意识地增加一些前景。前景是从相机到被摄主体之间的这一段区域，拍摄视频时利用好前景，可以在二维的画面中营造三维的空间感。

首前景必须强化构图，我们将前景纳入画面是为了增加空间感，注意这个前景必须强化这个镜头的构图，并且不能遮挡画面的主体，例如右图所示的这个画面，利用墙面的前景，就可以让画面有纵深感。



利用延伸的墙面作为前景会让画面有纵深感

其次就是用前景点缀环境。作为前景物体，需要有助于点缀画面，但又不能喧宾夺主，太过于明显，例如下图中，拿开着小黄花的树枝当前景，既不突兀，又让这个画面有层次感，起到了点缀的作用。



前景点缀画面以增加层次感

最后就是前景有叙事含义，如下图所示的镜头在旅拍 Vlog 中比较常用。到了一个新地方，拍一拍有特色的路牌，可以无形中告诉观众相关地点的信息，然后展开其他叙事，就会更加顺其自然。



前景的路牌引出地点环境

小川建议：同一个主体，一个镜头拍了广角，下一个镜头强迫自己换一个景别，变化景别可以大幅提升后期素材的可用性。

要拍好 Vlog，画质和音质清晰、准确是最基本的要求，下面分别介绍。

3.2.4 画质

手机拍摄视频的最大好处就是不会失焦，现在手机的智能算法已经优化得非常好了，对于对焦点的选择至少从面部识别来讲，不输给任何一台单反相机。

另外，用手机拍摄，一定要保证稳定，后期剪辑软件虽然可以处理轻微的晃动，但是会有一定程度的裁切并产生果冻效应，因此前期保持稳

定的拍摄还是很有必要的。

手机在暗部环境的噪点不可控，因此在夜晚光线不好的时候，需要补光拍摄。

后期导出的时候，尽量选择较好的质量导出选项，视频编码格式选择 H.264 即可，因为这个格式兼容性最好，H.265 很多后期剪辑软件并不支持。下面介绍几个提升手机拍摄画质的技巧。

1. 将摄像头擦干净

手机拍摄带来的最大便利就是从口袋里拿出来就可以拍摄，但这往往也隐藏了一个经常被我们忽视的问题——摄像头的污垢。现在的手机摄像头基本都被设计成凸起状，即使给手机套上壳子，摄像头的平面也基本与手机壳持平，很容易染上指纹和汗渍，这对于手机的成像有很大影响。



上图是干净摄像头拍摄的图像；下图是沾染指纹的摄像头拍摄的图像

从对比图可以看出，摄像头沾染的指纹对成像的影响还是很大的。所以，拍摄前习惯性地擦干净手机摄像头应该是每一位 Vlog 创作者的肌肉记忆。

2. 稳定手机

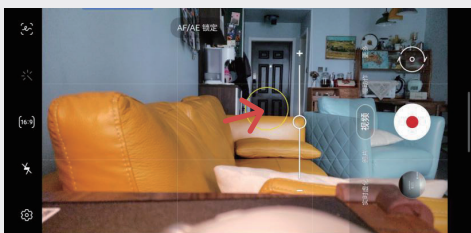
现在手机的电子防抖能力已经很强大，小范围的移动运镜对于手持抖动的消除几乎可以和手机稳定器媲美。但是对于 Vlog 创作者来说，经常需要在拍风景的时候兼顾自拍，此时一款实用的手机稳定器就非常必要了，自拍和稳定能同时兼顾，而额外稳定性又会为手机算法减负。



无论是拍风景还是自拍，稳定器都能保证画面稳定

3. 锁定曝光和对焦点

手机的曝光一般来说不需要设置，但在特殊情况下，为了避免拍摄的视频出现忽明忽暗的现象，需要锁定曝光点。具体的操作方法是，在准备拍视频之前，长按需要准确曝光的位置，这样手机就会自动锁定该位置的曝光和焦点，不会受到光线变化和运动物体的干扰。这个方法在拍摄固定镜头时尤为适用，解除锁定只需要轻轻按一下其他位置即可。

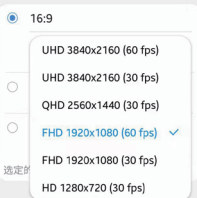


4. 设置合理的帧速率

在前文已经阐述了帧速率的概念，要从器材的用途和手机的存储压力进行平衡来合理设置帧速率。目前绝大多数手机可以选择的帧速率就是

30fps 或者 60fps，如果你的手机存储空间够大，建议设置为 60fps，为后期视频剪辑带来可以慢放 50% 的选择，多一个选择就多了一种视频效果。

< 后置摄像头拍摄的视频大小



5. 不使用手机外置镜头和第三方 App

很多人会购买一些手机的外置镜头，并使用拍摄 App 来增强手机的拍摄能力，鱼镜头、长焦镜头、广角镜头，确实可以提升那么一点儿画质，但是，在 Vlog 创作的过程中，很多瞬间都是稍纵即逝的，也许等你装好外置镜头，想拍的画面已经拍不到了，而且，很多外置镜头价格不菲，便宜的又会影响画质，所以，有这个资金，不如积攒起来买一部微单相机。



手机外置镜头

另外，很多人会安装一些用于手机拍摄的App来尝试调整拍摄的各种参数，例如FiLMiC pro、Protake等，这些专业的软件可以扩展出类似微单相机上的功能，例如直方图、波形图、色彩控制、Vlog拍摄模式等，这些在特定的拍摄场合可能的确适用，但就Vlog创作来说，这些强大的功能和复杂的设置可能会让你手忙脚乱。



FiLMiC pro App的界面

6. 正确用光

光线对画质的影响非常大，手机的影像传感器尺寸都比较小，而且暗光环境下的噪点非常影响画质，因此，学会合理利用光线可以弥补手机的这个先天不足，以提升画质。

首先，当我们拍摄人物或者自拍时，尽量在

自然光充足的地方进行，例如在室内，窗前就是一个理想的地方，几乎可以媲美专业摄影灯，我现在录制口播视频基本都是在白天的窗前拍摄的，能够解决补光问题。如果是阴天，觉得光线还是有些昏暗，加一个小型补光灯就可以了。

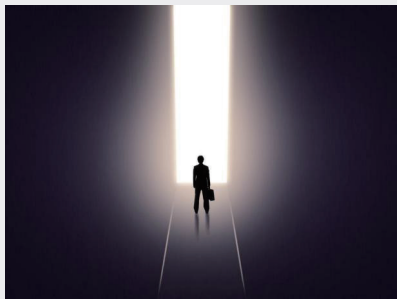


镜头的转场啊



辅助光源就只有一个小棒灯

面对窗户的效果



尽可能让光线柔和地洒在被摄物体上

如果我们找不到这样的自然补光条件，可以选择小型补光灯，市场上可以买到的小型便携补光灯种类非常多，尽量选择大品牌的产品，这样能够保证亮度和色彩的还原性能。

另外，现在的手机都有HDR (High-Dynamic Range) 模式，也就是高动态范围模式，在大光比场景中，手机会利用强大的算法把暗部细节表现出来，同时压低高光，让整个画面曝光平衡，这在拍摄一些空镜时特别有用。但HDR也不是万能的，特别是拍人物的时候，一定要注意人物的面部细节是否被HDR算法处理得模糊或重影了。

7. 善用特殊镜头

延时摄影、微距摄影等拍摄手法能为视频增色不少。

延时摄影拍摄的素材在 Vlog 中可以用来表示时间流逝，例如在一个 Vlog 中，你在等待某个人的出现，那你就可以把手机调成延时拍摄模式，拍一段车流或者自己在某一个区域等待的延时视频，并穿插在视频中，视频表现力和冲击力都非常强。



一段日落延时效果会渲染Vlog的情绪

延时摄影也可以拍出很漂亮的空镜作为 Vlog 的开篇，配上文字后还会是一段高级感的片头。

3.2.5 音质

音质在 Vlog 质感中占有举足轻重的地位，如果一段优质 Vlog 在声音上没处理好，给观众带来的感受会断崖式下降，谁想去忍受噪声和使用劣质收音设备拍摄的视频呢？



用好收音设备能够提升视频的整体质感

现在支持手机的麦克风有非常多的选择，可

以选择有线、无线麦克风或者指向型麦克风，价格不同，使用方式和音质也不同。

如果是在户外场景，手机拍摄收人声的同时又兼顾收环境音，建议使用指向型麦克风，这样人声和环境音都可以很方便地被录制。但是指向型麦克风也有缺点，就是不太好固定，一般要借助手机兔笼或者手机支架才能完成。



手机指向型麦克风

如果不喜欢指向型麦克风，手机无线麦克风是一个不错的选择，请参阅 3.1.5 收音设备。

如果是手机自带的有线耳机麦克风，在收音的时候，有一个小妙招能够提升收音效果，那就是用一张薄湿巾把有线麦克风的收音结构（一个小孔）包裹一下，这样就能够解决破音问题，并且能够提升收音的音质。

户外收音用外置麦克风时，记住要加防风毛衣（兔毛），这样可以有效减弱风噪。

并不是说前期收音后，剪辑视频就可以直接用了，后期还需要对声音进行一定的处理，在 Final Cut Pro X 软件中，我们可以调用 Channel EQ 来对声音进行处理。

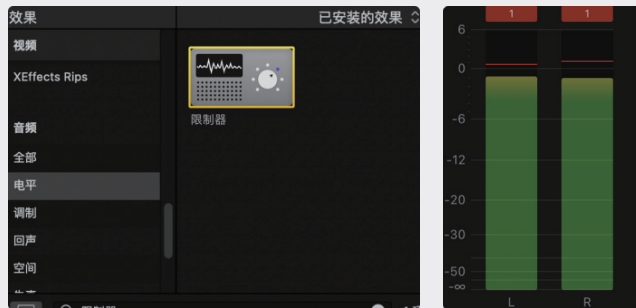


Channel EQ

如上图所示，上面一排就是声音频率。40~100Hz，分布着人音中浑浊不清的声音；125Hz 呈现温暖的感觉；250Hz 呈现力度感；500Hz 让声音更饱满；800~1000Hz 是人声危险区，要慎重调整；2000Hz 让声音更加通透明亮；4000~6000Hz 让声音更有穿透感；6000~8000Hz 是唇齿音的重灾区。依据自己的声音进行调整，会让你得到意想不到的效果。

另外，在剪辑软件里，不要直接增大或减小音量，这是错误的做法，在 Final Cut Pro X 中，我们可以调用限制器，对声音的音量进行控制，这样做的好处就是不会将人声过度调整。

具体的步骤是把限制器拖到想要调整的音频上，然后在窗口中调整参数，一般为 1 或 2。调整时注意观察人声的音频指示器不要超过 0。



Final Cut Pro X中的限制器和音频指示器