讲师开场

为什么单独把这两块拎出来讲

⚠ 学员做出来的画面，为什么 " 假 "

十有八九不是脸不像 —— 而是光是平的、色温乱的，镜头全是平视固定的大头照。画面 " 平、板、像拼的 " ，一眼就露 AI 。

这两块 = 电影感的分水岭

光影负责 " 真实感与情绪 " ，摄影机负责 " 叙事与节奏 " 。把它俩讲透，画面立刻从 " 生成图 " 变 " 拍出来的戏 " 。

本专题地图 & 怎么嵌进上下节



光影篇

光的语言 · 布光 · 光型 · 一致性 · 去塑料

→ 嵌入「上节 · 资产 / 风格定调」



摄影机篇

景别 · 机位 · 运镜 · 焦段 · 镜头组合

→ 嵌入「下节 · 运镜提示词」

讲法：每一块先 " 点破学员常犯的错 " ，再讲原理和区别，最后落到 " 提示词怎么写 " 。

LIGHTING · 光影制作思路

专题 一 · 光影篇

光，决定它"像不像真的"

真人质感一半靠打光 —— 光对了，皮肤、氛围、情绪就都对了



- 光的 4 个基本维度 + 各种光的区别
- 三点布光 & 人像光型 & 场景光影
- 光影一致性 + 用光去掉塑料感
- 实操：两种典型戏的打光怎么写

光影 · 讲师视角

学员在光影上，最常犯的 3 个错



错误 1

只会 " 平光 "

不给光源方向，画面平、无立体、无氛围，像证件照

不写光 = 默认平光



错误 2

色温 / 影调乱

这镜暖那镜冷、忽明忽暗，多镜头一接就 " 像拼的 "

全片没锁一套光



错误 3

塑料 / 过曝

光太满太平、皮肤过曝无层次，塑料感、蜡像感

缺暗部层次和眼神光

这一篇，就是把这 3 个错逐个拆开，讲清楚 " 该怎么打、怎么写 "。

光影 · 基础

先学 " 光的语言 " ： 4 个基本维度

任何一束光，都可以从这 4 个维度描述。写提示词时，把这 4 项说清楚， AI 才知道你要什么光 —— 而不是随机给你一个平光。



方向

光从哪来

顺光 / 侧光 / 逆光 / 顶光 / 底光



光质

软还是硬

硬光（锐利阴影） / 软光（柔和过渡）



色温

暖还是冷

暖调（黄橙） / 冷调（蓝）



影调

亮还是暗

高调（亮） / 低调（暗） / 光比大小

光影 · 方向

光源方向：同一张脸，6 种完全不同的味

光位	画面效果	适合的戏 / 情绪	提示词方向
顺光（正面光）	平、干净、少阴影、缺立体	干净日常，但易平淡假	front light, flat
侧光（45°/90°）	强立体、有质感、有层次	人物塑造、情绪、质感	side light
伦勃朗光	暗侧颧骨三角光，电影感强	人物特写、严肃、悬疑	Rembrandt lighting
逆光 / 轮廓光	勾轮廓、通透、剪影氛围	意境、回忆、唯美	backlight, rim light
顶光	眼窝鼻下重影，压抑神秘	反派、审讯、诡异	top light
底光（脚光）	反常、恐怖、威胁感	惊悚、恐怖、变脸	under light, uplight

讲师提醒：默认最常翻车的就是 " 顺光 / 平光 " 。想要电影感，先从 " 改成侧光或伦勃朗光 " 开始。

硬光 vs 软光：一组必须分清的对比

硬光 Hard Light

- 光源小 / 远（如正午太阳、裸灯）
- 阴影边缘锐利、明暗对比强
- 气质：硬朗、紧张、戏剧、有力量
- 适合：悬疑、冲突、阳光直射、正午外景
- 提示词： hard light, harsh shadow, high contrast

软光 Soft Light

- 光源大 / 近 / 被柔化（柔光箱、阴天）
- 阴影柔和过渡、明暗对比低
- 气质：柔和、高级、干净、皮肤好
- 适合：人像特写、女主戏、抒情、日常
- 提示词： soft diffused light, low contrast

光影 · 色温与影调

色温定情绪，影调定气氛

色温 · 暖调

黄橙色，约 3000K 以下

温暖、亲密、怀旧、治愈

色温 · 冷调

蓝色，约 6000K 以上

冷峻、紧张、孤独、夜感

影调 · 高调

整体偏亮、阴影少

干净、明快、日常、喜剧

影调 · 低调

整体偏暗、大面积阴影

压抑、情绪、悬疑、夜戏

再加一个 " 光比 " ：明暗反差大 = 大光比（戏剧、硬）；反差小 = 小光比（柔和、日常）。暖低调 = 烛光夜戏，冷低调 = 悬疑夜戏 —— 组合起来才是完整的画面基调。

光影 · 布光

三点布光：角色定妆图的标准打法

这是你做 " 角色三视图 / 定妆图 " 时最该用的一套光 —— 干净、统一、能看清人。文档里的影棚打光就是它。

主光 Key

正左侧

主要光源，决定明暗方向和立体感

辅光 Fill

正右侧

补亮暗部、控制光比，别让阴影太死

轮廓光 Rim

后右侧

勾出边缘、把人从背景里分离出来

提示词范式：干净统一的摄影棚三点式打光，正左主光、正右辅光、后右轮廓光，纯净灰色无缝背景 —— 别写彩色灯光、别写杂乱光效。定妆图越干净，后面一致性越稳。

光影 · 人像光型

4 种经典人像光型（拍脸时的区别）



伦勃朗光

暗侧颧骨下一块倒三角光斑

电影感、情绪、深度



蝴蝶光

正上方偏前，鼻下有蝴蝶状影

优雅、美妆、女性魅力



环形光

略偏一侧，鼻侧短影成环

自然、通用、最百搭



分割光

90° 正侧，脸一半亮一半暗

强烈、戏剧、内心冲突

用法：特写、情绪戏点名要光型（如 "Rembrandt lighting"）；日常戏用环形光最稳。

场景光影速查表：什么戏用什么光

光影类型	画面感觉	适合的戏	提示词方向
黄金时段暖光	温暖、氛围、治愈	日常、情感戏	golden hour, warm soft light
柔光人像	干净、高级、皮肤好	特写、女主戏	soft diffused light
低调夜戏	冷峻、紧张、神秘	夜戏、悬疑	low-key, cool tone, night
逆光轮廓	通透、剪影、氛围	意境、回忆	backlight, rim light
烛光 / 火光	暖橙、摇曳、亲密	古装夜戏、情感	candlelight, warm flickering
雷光 / 冷闪	冷蓝、短促、惊悚	惊变、冲突瞬间	cold blue lightning flash

讲师建议：一部片先定一个"主光基调"（如全片黄金时段暖光），只有情绪爆点才换光（如雷光冷闪）—— 别每镜换。

光影一致性 + 用光去掉 " 塑料感 "

一致性：多镜头像 " 一部片 "

- 全片锁定一套光：同一光源方向 + 同一色温
- 人和景的光要对上：人身上暖光，背景别冷光
- 同场景多镜头，光位保持一致，别忽左忽右
- 后期统一调色兜底，把各镜色调拉齐

光一乱，画面立刻 " 像好几段拼的 " 。

用光去掉 " 塑料 / 蜡像感 "

- 加眼神光（catchlight）：眼睛 " 活 " 过来
- 保留暗部层次：别把阴影打死、别全片过曝
- 避免平光满打：留一侧暗，才有立体和真实
- 加胶片颗粒（film grain）：去掉 " 太干净 " 的 AI 味

参考词：catchlight in eyes, soft shadows with detail, film grain

实操案例 · CASE

两种典型戏，打光怎么写（羊羊剧）

同一套人物，白天书院戏和夜晚烛光戏，用完全不同的光 —— 看写法差别

日戏 · 书院庭院（1-1）

- 方向：明亮的午后硬光（顶侧向）
- 光质：硬光，青石板上有锐利光斑
- 色温 / 影调：偏暖、高调、通透
- 情绪：喧闹、光明正大的对决

写法：明亮的午后阳光斜射，硬光，青石板反光，暖色调，画面通透，高调，真实皮肤纹理

夜戏 · 红帐婚床（锁定例）

- 方向：红烛边光勾轮廓（侧逆）
- 光质：低照度、暗部保留层次
- 色温 / 影调：暖红为主 + 冷蓝雷光穿插
- 情绪：暧昧、危机、戏剧张力

写法：低照度暖红烛光，冷蓝雷光短暂扫过脸部，红烛边光勾出轮廓，暗部有层次，不要平光不要过曝

CAMERA · 摄影机制作思路

专题 二 · 摄影机篇

镜头，决定它"会不会讲故事"

同一场戏，景别、机位、运镜不同，观众的感受天差地别



- 摄影机三要素：景别 + 机位 + 运镜
- 各种景别 / 机位 / 运镜的区别
- 焦段镜头语言 + 电影质感配方
- 实操：一段高潮戏的镜头设计

摄影机 · 讲师视角

学员在摄影机上，最常犯的 3 个错

错误 1

景别单调

全片中景大头，没有远近变化，画面平、没重点、没节奏

错误 2

机位平铺

永远平视固定，像监控摄像头，人物没气势、没情绪张力

错误 3

运镜乱推拉

台词时还在推拉摇晃、一个镜头塞好几种运镜，画面乱、还容易崩

对应解法：景别要 " 远全中近特 " 交替；机位要按情绪选俯仰；台词时镜头稳定不推拉。下面逐个讲透。

摄影机三要素：一个镜头怎么 " 设计 "

景别

镜头离人物多近

远 / 全 / 中 / 近 / 特 / 大特 —— 控 " 看多少 "

机位角度

相机从哪个高度拍

平视 / 俯拍 / 仰拍 / 过肩 / 主观 —— 控 " 心理 "

运镜

镜头动还是不动、怎么动

固定 / 推拉摇移跟 / 环绕升降 —— 控 " 节奏 "

一个镜头 = 景别 + 机位角度 + 运镜 三者的组合。设计镜头，就是每次问自己这三个问题。

6 种景别的区别与用法

景别	画面范围	作用 / 情绪	建议时长
远景	大环境、人很小	交代时空、气势、开场	3-4 秒
全景	人物全身 + 关系	人物关系、走位、动作	3-4 秒
中景	膝盖 / 腰以上	对话主力、推进剧情	2-3 秒
近景	胸部以上	情绪、表情、反应	2-3 秒
特写	面部	强情绪、关键细节	2-3 秒
大特写	眼睛 / 局部	极致情绪、结尾钩子	2-3 秒

节奏铁律：避免连续三个相同景别；用 " 远—全—中—近—特 " 交替，画面才有呼吸和重点。

机位角度：用高度操控观众心理

平视

相机与视线齐平

客观、自然、平等 —— 最常用

俯拍

相机在上往下拍

显弱小、被压制、全局感

仰拍

相机在下往上拍

显强大、威严、压迫感 —— 反派 / 强者

过肩

越过一方肩膀拍对面

对话戏标配，交代双方位置

主观（POV）

代表角色的眼睛看

强代入、紧张、第一视角

9 种运镜的区别与用法

运镜	镜头怎么动	效果 / 用在哪
固定	机位不动	稳定客观，聚焦表演 —— 台词戏首选
推	镜头缓慢靠近	聚焦情绪、强调、递进
拉	镜头缓慢远离	交代环境、揭示、收尾
摇	机位不动、左右转	扫视环境、跟随视线
移 / 跟	平移 / 跟着人走	陪伴感、动线、追随
环绕	绕主体转	展示人物 / 产品、仪式感
升降	机位上升或下降	气势、情绪起伏
手持	轻微晃动	纪实、紧张、临场感

三条纪律：① 一个镜头只用一种运镜；② 写"缓慢 / 平稳"；③ 台词时段固定镜头、不推拉（推拉必崩台词）。

焦段：不同镜头，不同 " 味道 "

焦段	适用场景	气质
24–28mm	空间关系、双人中景、移动方向	广、有纵深、交代环境
35mm	常规中近景、人物关系、对手戏	自然、耐看、最百搭
50mm	人物近景、正反打、情绪反应	接近人眼、真实
85mm	眼神特写、强情绪落点、结尾钩子	背景虚化、突出人物

讲师口诀

越广（小数字）越交代环境，越长（大数字）越突出人、越虚背景。

对话戏的情绪反应，用 50–85mm ；开场交代场面，用 24–35mm 。结尾钩子的眼神特写 —— 85mm 最佳。

" 电影质感 " 配方（真人默认摄影系统）

不指定风格时，真人实拍 / 古装电影质感，默认用这一套 —— 把它当固定后缀加在提示词里，画面立刻有 " 电影底子 " 。

ARRI Alexa 35 电影机质感

Cooke S4/i 镜头

35mm Kodak Vision3 胶片颗粒

低对比

低饱和

真实皮肤纹理

灯光要写 " 具体 " ，别只写 " 电影感 "

反例（无效）：电影感灯光、氛围感、高级感

正例（有效）：低照度暖红烛光，冷蓝雷光短暂扫过脸部，红烛边光勾出人物轮廓，暗部有层次 —— 不要平光、不要过曝、不要塑料皮肤。

注：2D / 3D / 国漫风格时，保留焦段、景别、光影、色调的描述，但不要写真实摄影机品牌。

4 套镜头组合，直接套用

对话戏

正打近景 → 反打近景 → 手部 / 道具特写 → 双人关系镜头

危机戏

人物反应近景 → 关键道具特写 → 双人关系中景 → 情绪落点特写

追赶戏

动作起点 → 双人空间关系 → 接触动作 → 反应落点

结尾钩子

反差台词 → 对方沉默 → 眼神 / 手部特写停住

"→" 就是镜头切换点。把这些套路当模板，套到你的分镜里，节奏立刻专业。

▷ 实操案例 · CASE

镜头设计

同一段戏，用景别 + 机位 + 运镜的变化，把 " 平静 → 震撼 " 推到高潮

镜	景别	机位	运镜	设计意图
10	全景	平视	拉	镜头拉开、众人安静，从喧闹转肃杀，把羊羊放视觉中心
11	近景	平视	推	推近 + 迈步，气场突变，眼神变锐，起势
12	特写	平视	固定	面部特写、背景虚化，眼中光影闪烁，暖转白亮 —— 情绪顶点
14	全景	平视	固定	对称构图、全场僵住，用 " 静 " 反衬前面的 " 爆 "
15	特写	斜角	固定	切李秀才瞳孔地震，斜角构图传达心理失衡 —— 反应落点

看规律：景别在 " 全—近—特 " 之间交替、运镜 " 拉→推→固定 " 配合情绪起落、高潮用特写、反应用斜角 —— 这就是镜头语言。

整合

光影 × 摄影机 = 电影感

两者不是各写各的 —— 它们一起构成 " 一个镜头的完整提示词 " 。这正好对应下节讲的核心结构。

运镜 + 景别 + 角度 + 主体描述 + 运动描述 + 光影氛围

摄影机（前 3 项）　光影（最后 1 项）

三步设计一个镜头

- 先问摄影机：这镜头要多近（景别）、什么角度、动不动（运镜）
- 再问光影：光从哪来、软硬、暖冷、亮暗，是否和全片统一
- 最后落笔：把六项按顺序写成一句，加 " 电影质感 + 约束词 " 收尾

▷ 实操案例 · CASE

综合案例：一个镜头，从设计到提示词

目标镜头：羊羊吟诗到情绪顶点的那个 " 面部特写 "（分镜第 12 镜）

六要素拆解

- 运镜：固定（台词镜头，不推拉）
- 景别：特写（面部）　角度：平视
- 主体：羊羊神情激昂、直视前方
- 运动：几乎不动，只眼神发亮、微扬下巴
- 光影：侧光、暖转白亮、眼中光影闪烁、背景虚化

拼成提示词（复制即用）

固定镜头，面部特写，平视，羊羊神情激昂直视前方，几乎不动、仅眼神发亮微扬下巴；侧光，暖光转白亮，眼中光影闪烁，背景虚化；50mm，电影质感，真实皮肤纹理，暗部有层次，面部清晰不变形。

学员练习

拿你自己作业里的一个关键镜头，照 " 六要素 " 拆一遍，再拼成一句提示词 —— 这就是从 " 想画面 " 到 " 会写提示词 " 的关键一跃。

收藏 · 速查

光影 & 摄影机 · 翻车速查表

翻车症状	一句话解法
画面平、没立体	别用顺光 / 平光，改侧光或伦勃朗光，给光源方向
多镜头像 " 拼的 "	全片锁一套光（同方向 + 同色温），后期统一调色
塑料 / 蜡像 / 过曝	加眼神光、留暗部层次、加胶片颗粒，别满打平光
景别单调、没重点	远全中近特交替，别连续三个相同景别
人物没气势 / 张力	按情绪选机位：显强用仰拍、显弱用俯拍
画面乱、台词还崩	一镜一种运镜；台词时固定不推拉
只会写 " 电影感 "	把光写具体（方向 + 光质 + 色温），套电影质感配方