

第1章

视频剪辑入门， 初识 Premiere Pro 2025



章前知识导读 ▶▶▶▶▶▶

视频剪辑从来不是简单的“剪与接”，而是对时间、节奏与情绪的精准掌控。Premiere Pro 2025 不仅在基础操作上更为流畅，而且借助 AI 技术，更加重塑了剪辑的边界与效率。本章不只是教你“怎么用”，而是试图带你理解“为什么用”——从界面背后的逻辑，到 AI 功能的智能协作，初学者也能迅速培养专业思维，开始用技术讲好一个故事。



效果图片欣赏 ▶▶▶▶▶▶



1.1 初识 Premiere Pro 2025 剪辑环境

初次接触 Premiere Pro 2025，面对复杂的操作界面与众多术语，掌握剪辑环境的构成是高效工作的起点。本节将从软件的安装与启动讲起，逐步过渡到界面布局的解析与项目文件的管理方式，帮助读者构建清晰的操作框架，为后续剪辑流程打下坚实基础。

1.1.1 从零开始：安装与启动 Premiere Pro 2025

在正式进行剪辑操作之前，需先完成 Adobe Premiere Pro 2025 的安装与启动。下面将介绍安装流程与启动方法，帮助用户快速开启精彩的剪辑之旅。

1. 安装 Adobe Premiere Pro 2025

安装 Adobe Premiere Pro 2025 非常简单，用户只需要下载好软件安装包（随书赠送资源中有提供软件下载链接），并运行安装包即可开始安装软件，具体操作步骤如下。



扫码看教学

STEP 01 打开软件安装包所在的文件夹，**1** 在 Set-up.exe 安装程序上右击；**2** 在弹出的快捷菜单中选择“以管理员身份运行”命令，如图 1-1 所示。

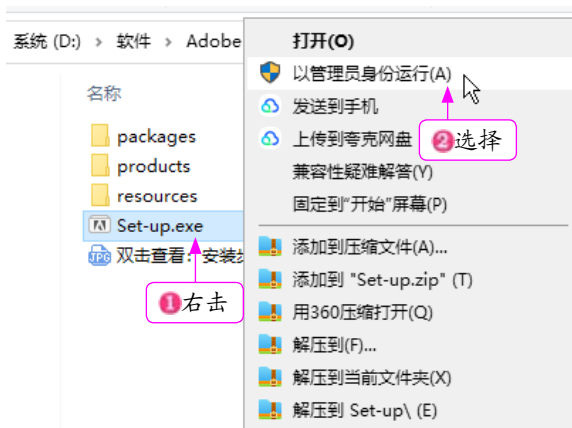


图 1-1 选择“以管理员身份运行”命令

STEP 02 弹出“Adobe Premiere Pro 2025 安装程序”窗口，**1** 单击“位置”下方的路径设置按钮

；**2** 在弹出的列表框中选择“更改位置”选项，如图 1-2 所示。



图 1-2 选择“更改位置”选项

STEP 03 执行操作后，弹出“浏览文件夹”对话框，**1** 设置安装路径；**2** 单击“确定”按钮，如图 1-3 所示。



图 1-3 单击“确定”按钮

STEP 04 返回“Adobe Premiere Pro 2025 安装程序”窗口，单击“继续”按钮，如图 1-4 所示。



图 1-4 单击“继续”按钮

STEP 05 执行操作后，即可开始安装并显示安装进度，如图 1-5 所示。

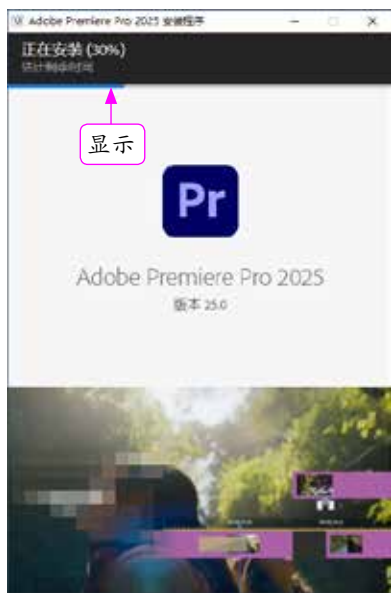


图 1-5 显示安装进度

STEP 06 稍等片刻，弹出“安装完成”提示框，单击“关闭”按钮，即可完成安装，如图 1-6 所示。



图 1-6 单击“关闭”按钮

2. 启动 Adobe Premiere Pro 2025

Adobe Premiere Pro 2025 安装完成后，将在计算机桌面上自动创建程序启动图标，用户只需双击该图标，即可启动 Adobe Premiere Pro 2025，具体操作步骤如下。



扫码看教学

STEP 01 在计算机桌面上，双击 Adobe Premiere Pro 2025 程序启动图标，如图 1-7 所示。

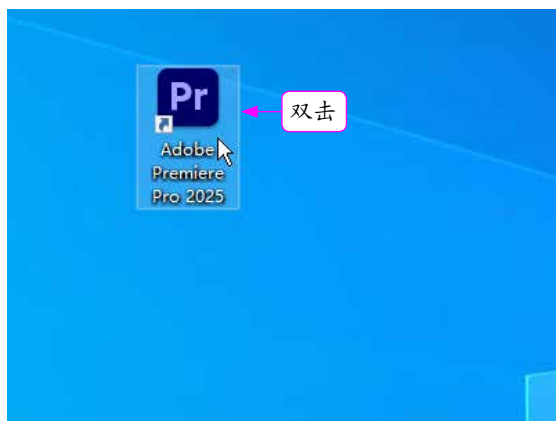


图 1-7 双击 Adobe Premiere Pro 2025 程序启动图标

STEP 02 启动 Adobe Premiere Pro 2025 程序，在主页单击“新建项目”按钮，如图 1-8 所示。



图 1-8 单击“新建项目”按钮

STEP 03 弹出“新建项目”对话框，**1**设置项目名称与位置；**2**单击“创建”按钮，如图 1-9 所示。



图 1-9 单击“创建”按钮

STEP 04 执行操作后，即可新建项目，进入 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面，如图 1-10 所示。

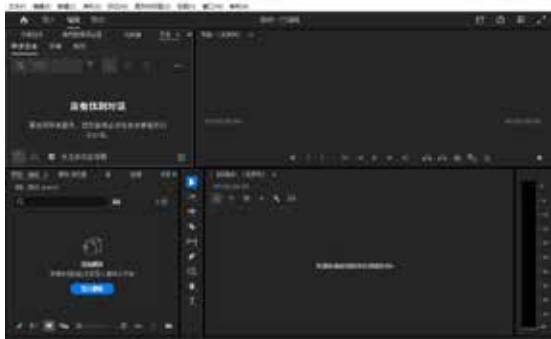


图 1-10 进入 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面

AI 1.1.2 界面解码：掌握 Premiere 工作面板布局与功能

Premiere 简称 Pr，是一款功能强大且易于上手的视频编辑软件，集采集、剪辑、调色、音频处理和输出等功能于一体。用户在启动 Adobe Premiere Pro 2025 程序后，会看到一个结构清晰、便于管理剪辑流程的操作界面，界面组成如图 1-11 所示。下面将详细介绍其中常用的功能和面板，帮助大家快速掌握 Premiere Pro 2025 工作面板的基本布局与操作逻辑。

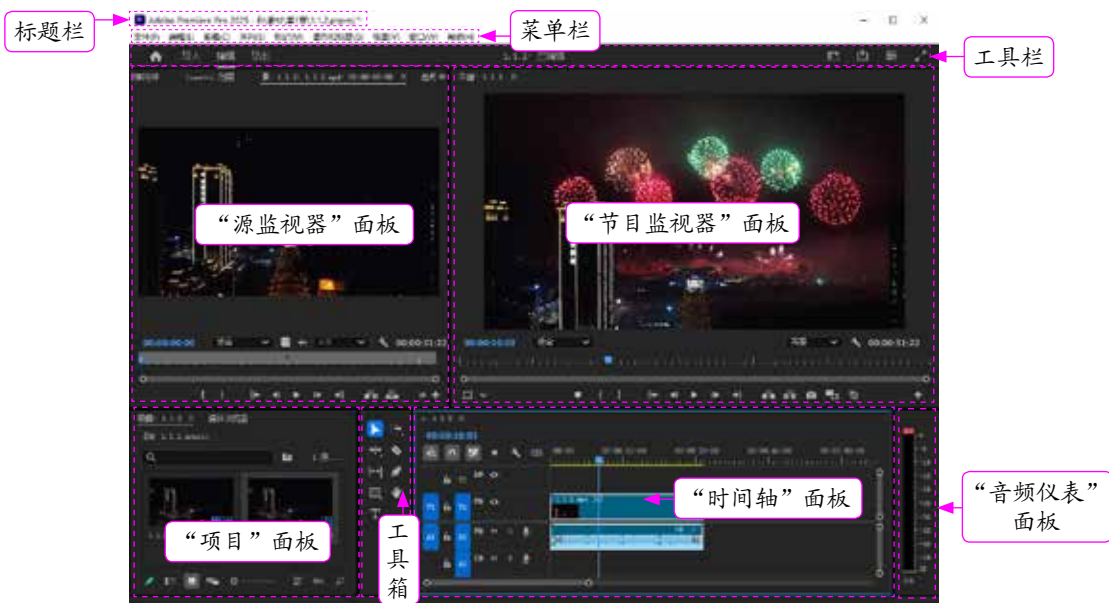


图 1-11 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面组成

1. 了解两个监视器面板

在 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面中, 可以看到两个主要的监视器面板, 分别是“源监视器”面板和“节目监视器”面板。



扫码看教学

(1) “源监视器”面板: 通常位于界面左上方, 当用户在“项目”面板中双击素材或项目时, 即可在“源监视器”面板中对素材或项目内容进行预览和编辑。

(2) “节目监视器”面板: 通常位于界面右上方, 在该面板中可以预览和编辑“时间轴”面板中的素材, 如图 1-12 所示。

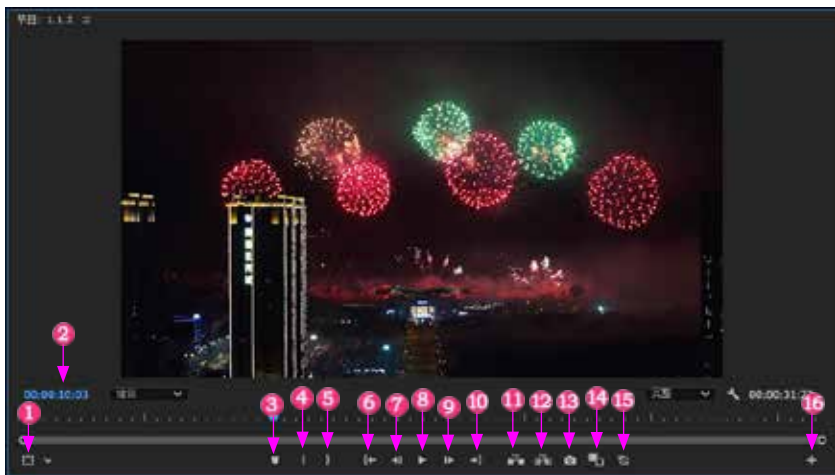


图 1-12 “节目监视器”面板

“节目监视器”面板中各个图标的含义如下。

① 切换到直接操控 : 单击该按钮, 即可切换到“变换”操控模式, 可以直接在预览区中缩放画面大小。单击右侧的 按钮, 还可以更换为“裁剪”操控模式, 直接在预览区中裁剪画面。

② 播放指示器位置 **00:00:00:15**: 此为时间码, 表示播放指示器的位置, 也可以理解为播放进度。单击此处, 时间码将呈可编辑模式, 用户可以直接输入时间, 切换播放指示器的位置。

③ 添加标记 : 单击该按钮, 可以添加标记。

④ 标记入点 : 单击该按钮, 可以将时间轴标尺所在的位置标记为素材入点。

⑤ 标记出点 : 单击该按钮, 可以将时间轴标尺所在的位置标记为素材出点。

⑥ 转到入点 : 单击该按钮, 可以跳转到入点。


⑦ 后退一帧 : 每单击该按钮一次, 可将素材后退一帧。


⑧ 播放/停止切换 : 单击该按钮, 即可播放素材, 再次单击该按钮则会停止播放。


⑨ 前进一帧 : 每单击该按钮一次, 可使素材前进一帧。


⑩ 转到出点 : 单击该按钮, 可以跳转到出点。


⑪ 提升 : 单击该按钮, 可以删除被标记的入点和出点之间的内容, 并在删除后留下一个空白区域。也就是说, 被删除的片段会在轨道上留下空白, 后续的素材位置保持不变, 适用于需要保留前后素材位置不变的情况。

12 提取 : 单击该按钮, 可以删除被标记的入点和出点之间的内容, 但与“提升”不同的是, 删除后不会留下空白区域, 被删除的片段会被移除, 而后续的素材会自动向前移动填补这个空缺, 适用于希望素材无缝衔接的场景。

13 导出帧 : 单击该按钮, 可以将当前播放指示器所在位置的某一帧画面导出为静态图像文件。

14 比较视图 : 单击该按钮, 可以在同一时间轴上同时查看两个不同的视频片段, 以便进行对比和调色。

15 切换代理 : 单击该按钮, 可以快速在代理媒体和全分辨率媒体之间进行切换, 从而优化工作流程。例如, 当处理高分辨率视频文件时, 使用代理文件可以提高编辑效率, 因为代理文件通常较小。

16 按钮编辑器 : 单击该按钮, 将弹出“按钮编辑器”面板, 在该面板中可以重新布局监视器面板中的按钮, 包括添加、删除、移动等。

2. 了解“项目”面板

在 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面中, “项目”面板通常位于界面左下方, 主要用于导入和存储提供给“时间轴”面板编辑合成的素材文件, 如图 1-13 所示。“项目”面板由 3 个部分构成, 最上面的一部分为查找区; 位于查找区下方的是素材目录栏; 最下方是工具栏, 也就是菜单命令的快捷按钮, 单击这些按钮可以方便地实现一些常用操作。



扫码看教学

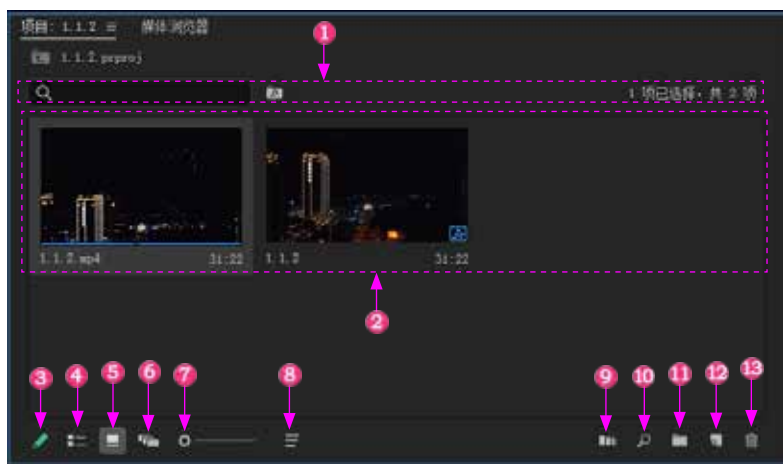




图 1-13 “项目”面板


“项目”面板中各个图标的含义如下。









1 查找区: 该区域主要用于查找需要的素材。

2 素材目录栏: 该区域的主要作用是将导入的素材按目录的方式排版。

3 项目可写 : 单击该按钮, 可以将项目更改为只读模式, 将项目锁定为不可编辑, 同时按钮颜色会由绿色变为红色。

4 列表视图 : 单击该按钮, 可以将素材以列表的形式显示。

5 图标视图 : 单击该按钮, 可以将素材以缩略图标的形式显示。

- ⑥ 自由变换视图: 单击该按钮, 可以将素材进行自由变换并显示出来。
- ⑦ 调整图标和缩览图的大小: 按住鼠标左键并左右拖曳此滑块, 可以调整素材目录栏中图标和缩览图的显示大小。
- ⑧ 排序图标: 单击该按钮, 弹出“排序图标”列表框, 选择相应的选项, 可以按一定顺序对素材进行排序。
- ⑨ 序列自动化: 单击该按钮, 可以将选定的素材自动添加到序列中, 并且可以设置素材在序列中的位置、插入方式、覆盖方式以及过渡效果等。
- ⑩ 在项目中查找项: 单击该按钮, 将弹出“查找”对话框, 允许用户通过名称、标签或出入点等信息快速查找项目中的素材文件。
- ⑪ 新建素材箱: 单击该按钮, 可以在“项目”面板中创建一个新的文件夹, 用于分类管理素材, 这有助于对大量素材进行归类 and 整理。
- ⑫ 新建项: 单击该按钮, 将弹出一个快捷菜单, 用户可以选择创建新的序列、脱机文件、调整图层等项目元素。例如, 可以新建一个序列用于编辑, 或者创建脱机文件以减小项目缓存。
- ⑬ 删除当前所选项目: 单击该按钮, 可以删除当前选中的素材、序列或素材箱。

3. 了解“效果”面板

在 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面中, “效果”面板与“项目”面板同处于界面左下方, “效果”面板中包括“预设”“Lumetri 预设”“音频效果”“音频过渡”“视频效果”和“视频过渡”选项, 如图 1-14 所示。



扫码看教学



图 1-14 “效果”面板

“效果”面板是用于管理和应用各种视频效果、音频效果和过渡效果的重要工具。用户可以单击各选项前面的三角按钮, 展开效果列表, 管理或应用效果; 还可以通过顶部的搜索框快速查找所需的特定效果, 从而提高工作效率。

4. 了解“效果控件”面板

在初步了解“效果”面板的相关知识后, 接下来有必要了解一下“效果控件”面板。“效果控件”面板通常位于界面左上方, 主要用于控制素材对象的运动、不透明度、切换效果以及改变效果的参数属性等, 如图 1-15 所示。



扫码看教学

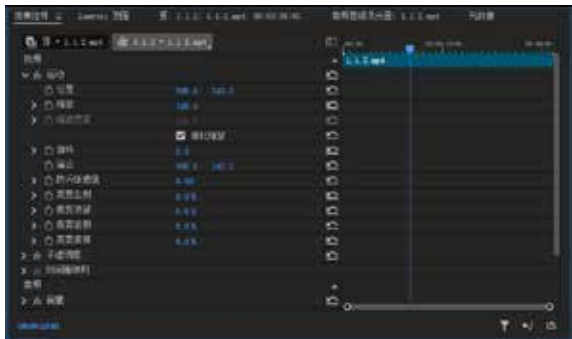


图 1-15 “效果控件”面板

在“效果”面板中选择需要的视频效果，将其添加至视频素材上，然后选择视频素材，进入“效果控件”面板，就可以为添加的效果设置属性。

如果用户在工作界面中没有找到“效果控件”面板，可以在菜单栏中选择“窗口”|“效果控件”命令，即可打开“效果控件”面板。

5. 了解“历史记录”面板


在 Adobe Premiere Pro 2025 工作界面中，“历史记录”面板通常也位于界面左下方，主要用于记录编辑操作时执行的每一个命令，如图 1-16 所示。












扫码看教学



图 1-16 “历史记录”面板

用户可以通过在“历史记录”面板中删除指定的命令来还原之前的编辑操作。当用户选择“历史记录”面板中的历史记录后，单击“历史记录”面板右下角的“删除可重做的动作”按钮, 即可将当前历史记录删除。

6. 了解工具箱中的工具

工具箱位于“项目”面板的右侧，主要包括选择工具、向前选择轨道工具、波纹编辑工具、剃刀工具、外滑工具、钢笔工具、矩形工具、手形工具和文字工具，如图 1-17 所示。



扫码看教学

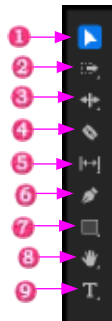






图 1-17 工具箱


工具箱中各个工具的作用如下。

① 选择工具：该工具主要用于选择素材、移动素材以及调节素材关键帧等。选择该工具，将鼠标指针移至素材的边缘，光标将变成红色的拉伸图标，可以拉伸素材为素材设置入点和出点。

② 向前选择轨道工具：该工具主要用于选择某一轨道上的所有素材，按住 Shift 键可以选择单条轨道。

③ 波纹编辑工具：该工具主要用于拖动素材的出点来改变所选素材的长度，而轨道上其他素材的长度不会受到影响。

④ 剃刀工具：该工具用于分割素材，将素材分割为两段，产生新的入点和出点。

⑤ 外滑工具：使用该工具可以同时更改“时间轴”面板中某素材的入点和出点，并保留入点和出点之间的时间间隔不变。例如，如果将“时间轴”面板中的一个 10 秒的素材剪辑为 5 秒，可以使用外滑工具来确定素材的哪个 5 秒部分显示在“时间轴”面板中。

⑥ 钢笔工具 \blacklozenge ：该工具主要用于调整素材的关键帧。

⑦ 矩形工具 \blacksquare ：使用该工具可在视频上创建矩形形状，效果相当于矩形颜色遮罩。

⑧ 手形工具 \blackhand ：该工具主要用于改变“时间轴”面板的可视区域，在编辑一些较长的素材时，使用该工具操作非常方便。

⑨ 文字工具 T ：使用该工具可以为素材添加字幕文件。

7. 了解“时间轴”面板

“时间轴”面板是进行视频、音频编辑的重要窗口之一，在面板中可以轻松实现对素材的剪辑、插入、调整以及添加关键帧等操作，如图 1-18 所示。



扫码看教学

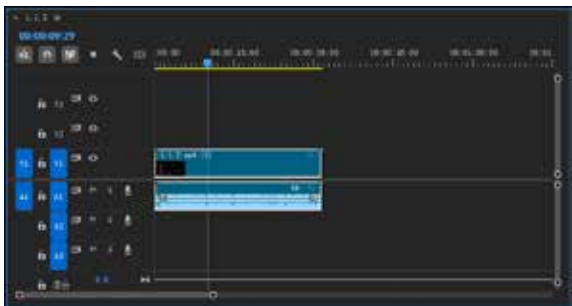


图 1-18 “时间轴”面板

1.1.3 项目管理：创建与打开项目文件

在 Adobe Premiere Pro 2025 中，项目文件是所有编辑工作的载体。掌握如何创建和打开项目文件，是进行高效编辑的基础，下面将对此进行详细介绍。

1. 创建项目文件

在启动 Adobe Premiere Pro 2025 程序后，用户首先需要做的就是创建一个新的项目文件，这在 1.1.1 小节中已有操作介绍，



扫码看教学

这里不再赘述。下面将向大家介绍另一种创建项目文件的方法。

STEP 01 在菜单栏中选择“文件”|“新建”|“项目”命令，如图 1-19 所示。

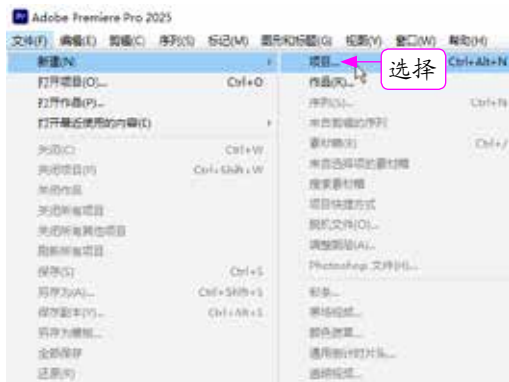


图 1-19 选择“项目”命令

STEP 02 弹出“新建项目”对话框，①设置项目名称与位置；②选中“跳过导入模式”复选框；③单击“创建”按钮，如图 1-20 所示，即可新建项目。



图 1-20 单击“创建”按钮

专家指点

在 Adobe Premiere Pro 2025 中，通过导入模式，用户可以从各种来源（如视频、图片、音频等）将素材添加到项目中，并进行编辑和处理。但如果用户需要快速创建项目文件或是批量处理素材，便可以在创建过程中选择跳过导入模式，避免不必要的重复操作。

此外，用户还可以使用 Ctrl + Alt + N 组合键，快速创建一个项目文件。

2. 打开项目文件

在进入 Adobe Premiere Pro 2025 欢迎主页后，用户可以在“最近使用项”下方的列表中，选择最近使用过的项目文件，直接将其打开；或者通过单击“打开项目”按钮，打开项目文件，视频效果如图 1-21 所示。



扫码看教学



图 1-21 视频效果

此外，用户还可以通过选择菜单栏中的命令，打开项目文件，具体操作步骤如下。

STEP 01 在菜单栏中选择“文件”|“打开项目”命令，如图 1-22 所示。



图 1-22 选择“打开项目”命令

STEP 02 弹出“打开项目”对话框，选择项目文件，如图 1-23 所示，单击“打开”按钮，即可使用菜单命令打开项目文件。

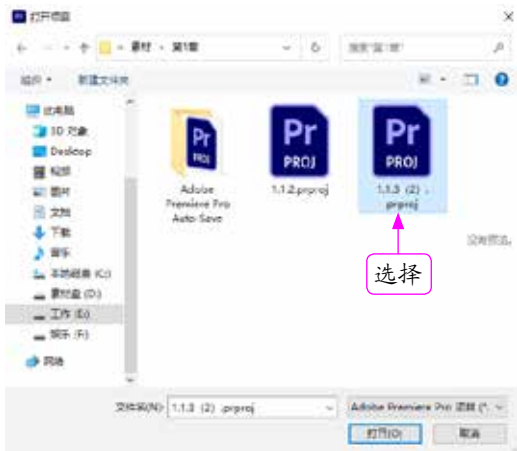


图 1-23 选择项目文件

STEP 03 此外，用户还可以在菜单栏中，①选择“文件”|“打开最近使用的内容”命令；②在右侧弹出的子菜单中选择需要打开的项目，如图 1-24 所示，即可打开所选的项目文件。



图 1-24 选择需要打开的项目

1.2 素材导入与基础剪辑

素材导入是剪辑工作的第一步，掌握正确的导入方法对后续操作至关重要。本节将介绍如何高效导入多种格式的素材，确保它们能够顺利加载到项目中。接着介绍基础剪辑技巧，提升编辑效率，为更复杂的操作打下基础。

1.2.1 素材导入：多种格式一键导入

Adobe Premiere Pro 2025 支持多种文件格式，用户可以轻松地将视频、音频、图像等素材导入，视频效果如图 1-25 所示。下面以导入视频素材为例，介绍具体的操作方法。



扫码看教学



图 1-25 视频效果

STEP 01 新建一个项目文件，在“项目”面板中单击“导入媒体”按钮，如图 1-26 所示。



图 1-26 单击“导入媒体”按钮

STEP 02 弹出“导入”对话框，选择需要导入的视频素材，如图 1-27 所示。

STEP 03 单击“打开”按钮，即可将视频素材导入“项目”面板中，如图 1-28 所示。选择导入的视频素材，按住鼠标左键并将其拖曳至“时间轴”面板，释放鼠标左键即可在轨道中添加视频素材。

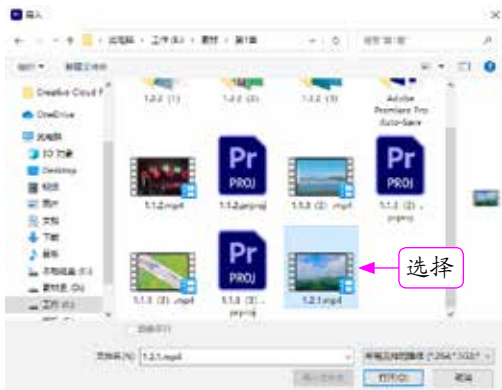


图 1-27 选择视频素材



图 1-28 导入视频素材

专家指点

用户还可以将素材直接拖曳至“项目”面板或“时间轴”面板中，这样添加素材更加快捷。

1.2.2 基础剪辑：替换、编组与嵌套素材

基础剪辑技能是每个视频编辑者的必备素养。下面将教大家如何进行替换、编组与嵌套素材，掌握视频的基础编辑技巧，灵活调整内容顺序，打造精准的剪辑效果。

1. 替换素材文件

【效果对比】：在视频编辑过程中，尤其是在制作过程中需要调整某个片段的质量、内容或格式时，替换视频素材是一种常见的操作。



扫码看教学