先做导演，再用 AI。

AI 酋长 Andy｜独立开源学习项目｜v0.1.0

从导演的视角组织信息、情绪与视听，而不是模仿某位导演的表面风格。

适合零基础创作者、AI 教程、个人 IP、品牌故事。所有练习均可用手机、真实录屏、已有剪辑软件完成。生成模型可选。

从故事、证据、镜头、声音到真实视频实验。

独立开源学习项目 · v0.1.0

目录

01 导演思维

02 情感锚点

03 信息差与视角

04 多线叙事

05 视觉叙事与构图

06 真实感与 AI 连续性

07 声音设计

08 剪辑与节奏

09 AI 工具链

10 竖屏与平台适配

11 对抗式质检

12 发布与迭代

参考资料

01 导演思维

原则： 先决定观众的体验，再决定工具。

研究依据／迁移边界： 把“视频讲什么”改写成“观众在第几秒知道什么、感觉什么、为什么继续看”。不要先选滤镜、模型或 BGM。诺兰在 PBS 访谈中强调影像、声音、音乐和人之间的关系。[1]

操作： 写一句故事：某人想要 X，却遇到 Y，必须做出 Z。再写开头的疑问、最后的答案及希望观众采取的行动。

示例： AI 教程：不是“介绍 AI 做视频”，而是“我能不能用一条提示词拍出一段让人信服的电影？”

验收： 能用一句话说明主角、目标、障碍；能说出观众为何看完。

练习： 写三个故事版本，删掉两个只有工具名、没有冲突的版本。

02 情感锚点

原则： 宏大的概念必须有人的代价。

研究依据／迁移边界： 叙事的技术复杂度不是目的。主角的欲望、风险和选择让信息具有意义。《奥本海默》的主观叙事围绕人物所面对的伦理困境。[1][2]

操作： 把抽象利益落成可见物：未完成的作品、剩余时间、真实反馈、失败成本。用具体行动呈现焦虑，而不是口播说“我很焦虑”。

示例： 把“AI 节省时间”变成“今晚必须交片，但第六个镜头仍不可信”；必须是虚构演示或真实记录，不能伪装实测。

验收： 遮住标题仍能理解人物在争取什么；不使用假反馈或假成交。

练习： 把一段产品卖点改成有一个人物、一项风险、一次选择的故事。

03 信息差与视角

原则： 观众跟谁一起发现真相？

研究依据／迁移边界： 《记忆碎片》的逆序让观众缺失主角所缺失的信息；《奥本海默》的部分剧本使用第一人称，以建立主观视角。[2][3] 逆序不是必选项。

操作： 列出真实发生顺序，再列观众看到的顺序；每一段标注“已知／未知／新增证据”。教程关键操作仍按可执行顺序呈现。

示例： 先展示失败的生成片段，再回到错误的分镜，最后显示真实修正过程。

验收： 每次跳转有可辨识的时间、地点、物体或字幕锚点；观众不会误认先后关系。

练习： 把同一素材剪成顺叙和结果先行两个版本，邀请三人复述因果。

04 多线叙事

原则： 时间线是制造压力的工具，不是装饰。

研究依据／迁移边界： 《敦刻尔克》使用不同时间尺度的三条叙事线，并在剧本阶段编排相互推进的高潮。[4][5] 短视频默认最多两条，必要时用一条。

操作： 画出 A 线（行动）和 B 线（证据）；每次切换至少回答一个旧问题或引出一个新问题；在末尾合流。

示例： A：创作者今晚交片；B：逐个镜头的证据和失败修正。两线汇合到可复现的方法。

验收： 删除任意一条线会损失重要信息，否则合并；两个时间线能独立解释。

练习： 用两张纸写两个故事，安排六个镜头交错，再用颜色或场景区分。

05 视觉叙事与构图

原则： 让镜头表达信息，而非仅仅好看。

研究依据／迁移边界： 景别、空间、运动和光线应服务人物体验。《盗梦空间》的摄影以可信的现实感为基础，速度变化服务叙事关系。[6]

操作： 先选主视角；远景建立环境，中景交代动作，近景展示证据或情绪，特写只用于重要细节。写明运动动机；固定机位也可以很有力量。

示例： 拍 AI 工具：环境远景→手的操作→真实录屏→失败细节→修正后的同类镜头。

验收： 每个镜头有一个主要功能；移除镜头不会损失信息就考虑删除。

练习： 用手机在同一地点拍远、中、近、特四种画面，并用它们表达同一动作。

06 真实感与 AI 连续性

原则： 能拍真的，就不必生成假的。

研究依据／迁移边界： 《盗梦空间》通过摄影、实拍装置与特效协作维持可信度。[6] 对 AI 短片的迁移建议：先建立物理、空间、人物和材质一致性，再考虑奇观。

操作： 做角色／场景圣经：参考图、衣着、物体、光源、方向、时间。真实 UI 直接录屏；生成画面标注演示或重建。保留资产来源、许可和生成设置。

示例： 同一个人从窗边走向桌面，保持左侧窗光、同一衣服、桌面摆设；避免凭空变化的屏幕文字。

验收： 逐镜检查手、脸、反射、影子、物体和动作连续性；不以合成内容冒充证据。

练习： 制作两个连续镜头，逐帧检查并只重做出错的镜头。

07 声音设计

原则： 声音是时间与空间的组织者。

研究依据／迁移边界： 诺兰在戛纳大师课与 BAFTA 对话中描述了《敦刻尔克》在剧本阶段就规划音效、音乐与持续上升的紧张感。[4][7]

操作： 先收现场声；分别布置对白、环境、动作音效和音乐四条轨道。为转场设计声音桥，为关键发现安排短暂安静。用手机扬声器听清对白。

示例： 用真实键盘、点击和等待声形成节奏；结果出现前撤去音乐，保留房间底噪；结果后恢复自然环境。

验收： 关闭音乐仍能听清内容；声音不盖过证据；不使用未授权配乐或复制电影原声。

练习： 同一段画面做“无音乐”“环境声＋动作声”“原创音乐”三版盲测。

08 剪辑与节奏

原则： 每次剪切都必须有原因。

研究依据／迁移边界： 剪辑师 Jennifer Lame 描述《奥本海默》如何通过试映调整节奏、建立人物联系、维持起伏。[8] 快剪不等于高质量，慢镜也不是高级感。

操作： 先无音乐粗剪检查因果，再用 J-cut / L-cut 连接声音；删掉重复信息；重要操作给足阅读时间；每个节拍标注认知或情绪变化。

示例： 0–5 秒问题，5–18 秒背景，18–42 秒操作与证据，42–55 秒对比，55–60 秒方法回收。按素材调整而非强套时长。

验收： 静音复述画面逻辑；闭眼检查声音逻辑；手机上读清字幕和界面。

练习： 删掉三个纯装饰镜头，比较两版的信息理解和观看意愿。

09 AI 工具链

原则： AI 是制片组，不是导演。

研究依据／迁移边界： 以下是本项目的原创工作流，不是诺兰本人使用 AI 的说明。导演定目标，AI 分别辅助研究、剧本、分镜、资产、声音、剪辑和质检。

操作： 先用导演工作台生成拍摄方案；让语言模型只改一环；用实拍或自有素材完成首版；确需生成时使用许可清晰的图像／视频／音频工具；用 FFmpeg 或剪辑软件输出。

示例： 让 AI 生成镜头描述，而非直接叫它“拍成诺兰风”；给出人物、动作、构图、真实光源、连续性和不可出现的元素。

验收： 不把模型输出当成事实；无需付费 API 也能使用工作台；生成质量和工具费用另计。

练习： 用 5 个镜头完成一条 30 秒产品演示，保存真实生成设置和修改原因。

10 竖屏与平台适配

原则： 保留电影逻辑，而不是电影画幅。

研究依据／迁移边界： 这是本项目的迁移原则：9：16 短视频要重建景别、字幕位置、视觉层级和节奏，不是把宽屏视频裁成竖屏。

操作： 9：16 优先在中心区域呈现人和证据；实际检查平台 UI 遮挡；字不压在信息上；16：9 保留空间关系。开头给出真实疑问而非虚假标题。

示例： 同一条教程：竖屏用局部真实录屏和口播；横屏展示完整工作台和操作轨迹。

验收： 小屏不放大也能看到操作；片头承诺与结尾一致；不套用固定“黄金三秒”保证。

练习： 为同一故事做两个画幅分镜，并在手机上播放检查。

11 对抗式质检

原则： 好看不是验收标准，能被理解才是。

研究依据／迁移边界： 本项目建议分开评审故事、证据、画面、声音、剪辑和授权。导演本人之外的试映反馈可以降低自我评价偏差。[8]

操作： 先查硬性问题：虚构证据、侵权、不可读、严重连续性错误。再用 6 维评分：故事25、证据20、视觉15、声音15、节奏15、行动10。任何硬性问题优先修复。

示例： 让观众回答“他要解决什么？实际用了什么方法？我能否复现？”记录原话，而不是询问“高级吗”。

验收： 三位试看片观众至少两位能正确复述核心方法是初始内部门槛，不能代表真实用户群。

练习： 在不告知作者身份和制作工具的情况下，请人看 A / B 两版。

12 发布与迭代

原则： 将审美判断变成可验证的改进。

研究依据／迁移边界： 本项目建议用相同题材、近似人群和明确变量做小规模对照。分发时间和平台算法可能混杂结果，不要把一次爆款归因于一种风格。

操作： 建立基线：首段留存、平均观看时长、完播、收藏、有效咨询；记录平台口径和样本量。每次只改一个重要变量，例如结果先行或线性开头。

示例： A 版先讲工具；B 版先给问题与结果线索。其他内容尽量一致。结尾给出公开教程，不假造转化数据。

验收： 保留失败样本和版本记录；在实际观测前不声称提升幅度或保证爆款。

练习： 用两周完成 6 条视频，每条只验证一个假设，并记录结果。

参考资料

1. PBS NewsHour｜Nolan 访谈：人物视角与电影视听
https://www.pbs.org/newshour/show/christopher-nolan-on-oppenheimer-and-the-responsibility-of-technology-creators

2. Scriptnotes 622｜Christopher Nolan 剧本访谈
https://johnaugust.com/2024/scriptnotes-episode-622-the-one-with-christopher-nolan-transcript

3. Creative Screenwriting｜《记忆碎片》访谈
https://www.creativescreenwriting.com/remembering-where-it-all-began-christopher-nolan-on-memento

4. Festival de Cannes｜2018 大师课
https://www.festival-cannes.com/en/2018/rendez-vous-with-christopher-nolan/

5. 《敦刻尔克》制作笔记｜三种时间尺度（转存）
https://www.in70mm.com/presents/1970_imax/2017_dunkirk/press/index.htm

参考资料

6. American Society of Cinematographers | 《盗梦空间》摄影专访
https://theasc.com/article/inception-cinematography-pfister-nolan/

7. BAFTA | A Life in Pictures: Christopher Nolan
https://www.bafta.org/media-centre/press-releases/a-life-in-pictures-christopher-nolan/

8. Los Angeles Times | Jennifer Lame 剪辑访谈
https://www.latimes.com/entertainment-arts/awards/story/2023-11-28/oppenheimer-editor-jennifer-lame-christopher-nolan

本文为独立学习与方法迁移，不代表 Christopher Nolan 或任何影片制作方的授权、推荐或合作。无电影片段、剧照或原声转载。