

免费资源

我如何写 Seedance 提示词：《Borrowed Wounds》规则手册

把一个镜头转化为可见、有时间安排的指令的实用结构。

Jeff Zambrano.

AI 电影导演 · jeffzambrano.com

适用读者

写给正在编写包含运动、表演和连续性的 AI 视频镜头的电影人。

解决的问题

冗长的描述可能把决定镜头的物理指令淹没其中。

包含内容

- 十二条写作规则
- 带注释的片段
- 分块结构
- 最终交付清单

目录

01 把镜头落到纸面上

02 工作草稿的十二条规则

03 组装镜头

04 交付前的最后一轮检查

05 保留物理决定

01 把镜头落到纸面上

当一个镜头已经构思成形，需要变成视频模型能够执行的指令时，我就会使用这份规则手册。在制作《Borrowed Wounds》期间，我把一份工作提示词从 2,164 个英文单词压缩到 808 个，意味着删掉重复的内容，同时保留真正重要的物理决定。

这项工作的任务，是描述摄影机能够看到的东西：身体站在哪里、如何移动、光线照到哪里，以及最后留下了什么。用下面的规则修改草稿，然后只组装你的镜头需要的那些分块。

02 工作草稿的十二条规则

1. 描述可见的替代状态

我用自己想要的物理状态，来取代对场景的种种禁止。在我的工作测试中，否定式描述有时会引入不想要的物体，有时又会过于字面地删掉某些特征，所以我不把否定句当作可靠的指令。

与其告诉人们不要看镜头，我会直接规定他们的视线：

```
Every man keeps his eyes on the path ahead.
```

在这套方法中，生成缺陷属于另一个类别：像「手指粘连」这样的术语描述的是图像失误，而不是我放进这个世界里的物体。我把这种区分与表演和场面调度分开处理。

2. 先数字符，再保护开头

在交付之前，我会统计全文的字符数。我记录的一次网页界面测试保留了大约 5,787 个字符，其余部分被悄无声息地截掉了；我把 5,600 作为工作目标，而不是把这次观察当作 Seedance 本身的永久上限。

这套工作流程中的示例：修改后的草稿为 4,304 个字符。把决定性的指令放在前两个分块中，在删除任何直接指令之前，先缩短质感描述、形容词和重复内容。核查你所使用的界面实际保留了哪些文字。

3. 给每个动作分配时间

我会选定一个确切的时长，并把动作分配到各个时间段。给出一个时长范围，等于把属于镜头的决定交了出去；而一个短暂的动作被拉伸到更长的生成时长中，可能会让模型自行填补剩下的时间。

这是我规则中使用的时间骨架，动作部分尚待填写：

```
0 to 3 seconds: ...
3 to 6 seconds: ...
6 to 9 seconds: ...
```

检查最后一个时间段是否达到了所要求的时长，以及主体在那里是否仍有具体的动作可做。

4. 给可测量的决定加上单位

在镜头需要的地方，我用测量值取代相对性的形容词。目的是区分主体的运动和摄影机的运动，而不是让页面堆满数字。

在那次记录的修改中，人们以每小时四公里的速度行走，而摄影机以每小时五公里的速度前进，让超越的关系变得明确。摄影机高度从 35 厘米变化到 140 厘米。这些都是那个镜头的示例，而不是你的镜头的默认设置。

5. 从场景开始

第一个分块是 `SCENE CONTEXT`：发生了什么、在哪里、什么时候、持续多久。我不会以风格声明、参考图清单或者对观众应有感受的解释作为开头。

用这个开头的字段顺序来检查你自己的草稿：

```
SCENE CONTEXT
[What happens, where, when, exact duration.]
```

如果开头无法说清楚物理事件，我会先解决这个问题，再去添加光学或表面细节。

6. 给每条指令安一个家

我把光线、摄影机、动作和表演分别放在各自的分块里，这样重复的指令就不会在文中相互竞争。一个毫无贡献的分块会被整个删除。

例如，光线的方向和色温属于 `LIGHTING`，而动作的时间段属于 `ACTION`。把下方的组装表当作分类工具：先把每一句话移到它所属的分块中，再决定它是否必要。

7. 始终如一地使用视场角锚点

我的 Seedance 写作惯例使用以下以度为单位的视场角锚点：107、84、63、47、29、18、12 和 8。我用它们来代替焦距与其他光学描述的混用。

```
The field of view holds at 63 degrees from first frame to last.
```

这是我工作手册中的一项惯例，并不是说其他角度不可能存在。检查文中其他地方描述的运动，是否与所选的视场角相矛盾。

8. 描述画面的反应

我会从镜头指令中删除商业名称和具名的电影参考，然后描述我想看到的质感。这样，请求就始终与一个可见的结果联系在一起。

记录中用来替代某个胶片型号名称的描述是：细腻的颗粒、柔和的高光过渡、克制的饱和度，以及泥土般的绿色和棕色。只有当这些质感属于你的画面时才使用它们；这项练习的目的是用预期的效果取代一个名字，而不是把同一套色调用在所有地方。

9. 把情绪翻译成肌肉

我写的是承载情绪的动作，而不是要求模型去解读一个抽象的标签。规则给出了一个可用的序列：垂下眼睛、咬紧下颌、在回答之前咽一下口水。

另一个简短的片段固定了一种可见的状态：

```
Chin level, jaw loose, eyes fixed on the far end of the path.
```

把每一句表演描述都当作一条摄影机指令来读：如果它无法被拍摄下来，就去找出表达它的身体行为。

10. 删掉写给读者的评论

我会删掉那些只解释镜头目的、却没有指导任何可见内容的分块。观众的理解，应当体现在我对景别和运动的决定之中。

例如，希望观众认出核心人物，就变成摄影机最终停在离这个人很近的位置，并让这个人物占据画面中的强势位置。解释可以留在规划笔记里；生成文字需要的是产生这种效果的动作。

11. 让镜头自成一体

我不依赖模型记住上一个镜头的描述。制作当前画面所需的任何信息，都必须出现在当前的指令和参考图中。

规则中的示例是一段以正面方式写成的长镜头：

```
One continuous shot, the camera holds the take to the last frame.
```

直接检查当前的场景、主体位置、光线和运动。一个场景编号或对先前事件的概述，并不能提供这些物理事实。

12. 让参考图承载外貌

当我附上一张图像时，会把随附的角色描述写得很短：年龄、角色身份、当前状态和一个可见特征。规则手册用这句话来结束这段描述：

```
100% matches the reference.
```

这句话表达的是指令，而不是对结果的保证。我会删掉与所附图像相互竞争的大段外貌描述，只保留对这个镜头有贡献的参考图。

03 组装镜头

分块	填写内容
SCENE CONTEXT	事件、地点、时间和确切时长。
ACTIVE REFERENCES	每张相关参考图一行。
LOCATION MAP	前景、中景、背景以及光线入射的位置。
FIRST FRAME	主体位置以及已经在进行中的运动。
FORMAT MODE	长镜头或剪切，以正面方式陈述。
OPTICS	景别和以度为单位的视场角。
CAMERA	高度、距离、运动、理由和焦点。
ACTION	分配到各个时间段的物理事件。
PERFORMANCE	可见的肌肉行为。
PHYSICS	重量、惯性、接触和地面反应。
LIGHTING	光源、方向、色温（开尔文）和氛围。
AUDIO	只写镜头需要的声音。
OUTPUT SETTINGS	时长、分辨率、画幅比例和颗粒。
POSITIVE LOCKS	保持稳定的连续性状态。

04 交付前的最后一轮检查

- [ ] 第一帧包含主体和一个清晰可读的动作。
- [ ] 左和右以摄影机的位置为准来描述。
- [ ] 主体的视线和行进方向都很清楚。
- [ ] 光线有光源和方向，需要时注明了氛围。
- [ ] 动作一直延续到最后一帧，而不是提前停止。
- [ ] 参考图描述是在支撑图像，而不是与之竞争。
- [ ] 全文已统计字符数，决定性的指令仍然位于开头附近。

05 保留物理决定

我会不断缩短一份提示词，直到剩下的每一个词都承载着镜头的运动、表演和连续性。完成后的草稿，应当让这些决定在生成之前更容易检查，在生成之后也更容易与结果进行比较。

JEFF ZAMBRANO. · AI 电影导演

一起完成你的电影

我用 AI 执导电影、剧集和品牌作品，从剧本到最终剪辑。
告诉我你的想法，我会亲自回复。



委托制作电影、剧集或预告片
请先说明影片形式、预计时长和交付日期，再分享已有的故事或素材。

资助 Borrowed Wounds 长片
请告诉我你考虑投资、联合制作还是赞助这部 90 分钟的电影，我会把逐镜头核算的制作计划发给你。

品牌影片
请介绍品牌与影片的目的，并在已确定的情况下，说明目标观众及发布日期。

AI 平台或赞助
请介绍你的工具或模型，再简述你设想的影片或赞助合作。

电影节、媒体或发行
请介绍你的活动、媒体或发行机构，并注明日期，以及提议所涉及的影片或素材。

hello@jeffzambrano.es
WhatsApp +34 688 351 935
jeffzambrano.com