|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 时间 | 内容 | 景别 | 机位 | 音乐 | 备注 |
| 01 | 4S | 男A看着更改了无数次的方案一直挠头  惆怅 敲打键盘 | 中景 | 测拍 |  |  |
| 02 | 2S | 男A的愁容 无奈 | 特写 | 正拍 |  |  |
| 03 | 5S | 女A转过头看向男主说道 项总又把你的提案B了吗 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 04 | 2s | 男主双手抓头发 往下点点头 | 近景 | 正拍 |  |  |
| 05 | 4S | 女主想了想 漏出心疼的表情并没有说话 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 06 | 4S | 从旁边抽屉里拿出一包小食品递给男主 | 近景 | 正拍 |  |  |
| 07 | 2S | 小食品 | 特写 | 正 |  |  |
| 08 | 4S | 女主拍了拍男主，并说道吃点东西缓一下吧 | 近景 | 侧拍 |  |  |
| 09 | 3S | 男主抬头看向女主，摆摆手 说谢谢不用了 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 10 | 3S | 女主笑着说很好吃的 说不定吃完思路就打开了呢 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 11 | 4S | 男主接过来看了一下小食品向东？名字倒是挺有能量的 | 近景 | 正拍 |  | 男主表情是苦笑 |
| 12 | 4S | 女主笑着说你试一下味道会更让你有力量 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 13 | 4S | 男主撕开包装，吃下去，哇 好辣 做出被辣到的表情 | 中景 | 正拍 |  |  |
| 14 | 4S | 女主哈哈大笑，现在清醒了吧有没有感觉到一股来自东方的力量哈哈哈哈 | 中景 | 测拍 |  |  |
| 15 | 3s | 男主被辣到一直嗦嘴 有了有了 | 近景 | 侧拍 |  |  |
| 16 | 8S | 女主在笑 男主做出被辣到的动作 | 全景 |  |  | 最后剪辑的时候这一段放慢动作，加入旁白 |

最后镜头旁白：理想的风会吹进现实，熬过的夜也会变成光，遇到困难时，不妨停下来，看看周围的风景，吃一些零食，最终我们都会朝着太阳的方向一路向东。