

实验电影

(窗户)

时长：5-6分钟

风格：实验性、意识流、梦核

核心主题：在梦境的极致冒险里，与困顿的自我相遇、拉扯，最终完成自我接纳

人物：主角 (me)

第一场：入梦

序1

场景：昏暗卧室

画面

1. 特写：主角平躺在床上，双眼紧闭，眉头微蹙，指尖无意识蜷缩。
2. 镜头缓慢推进，从手机时间拉到脸部特写，拉至全身。
3. 聚焦主角紧握的双手，突然，主角指尖猛地松开，身体骤然绷紧。

转场：画面瞬间失焦，伴随一阵尖锐又轻柔的风声。

第一幕：

场景：全白房间，白桌子前坐了一个一身西装，头发着装一丝不苟的女人。

我：

动作：走出来，坐在椅子上，往桌子上放简历

台词：您好，我叫小芳

双腿紧紧并拢，腰背挺直，双手交叠放在身前（贴淑女）

动作：下意识地收腹、收肩、收下巴

简历（纯洁干净）

镜头拍细节：掉出来的几缕头发，没塞进裤子的衣服，鞋子上的泥，咽口水，不自然眨眼。

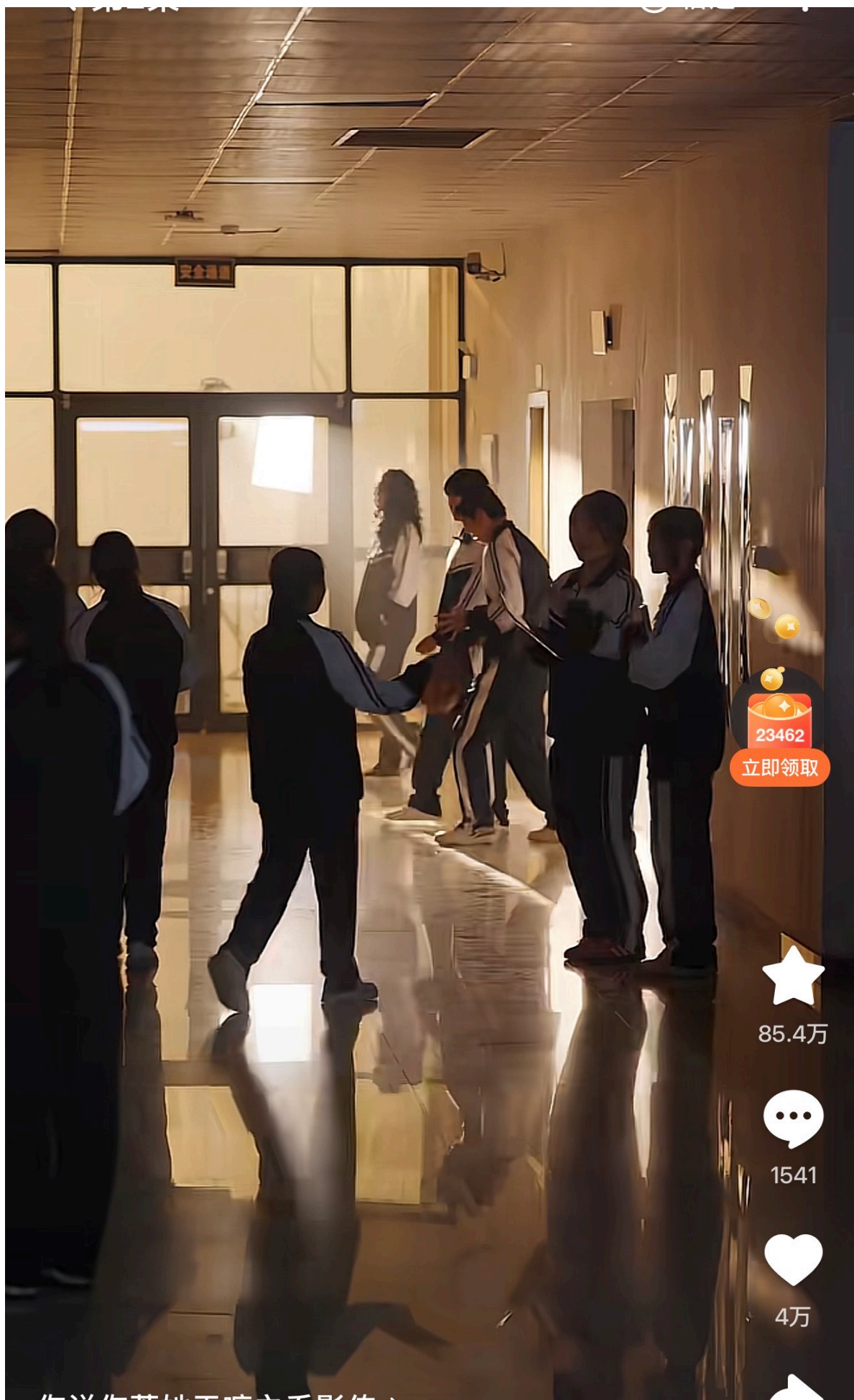
面试官开始往主角身上贴标签

面试官：

台词：头发不合格，衣服不得体，你可以走了，我们不需要你这样的女孩。

走出房间

（类似这种）



23462
立即领取



85.4万



1541



4万

你说过落她于暗之不影佳、

走到一扇窗

小女孩：你要跳下去吗，像你高中时想的那样

我：会轻松吗

小女孩：可能吧

我：我想试试

翻出窗户接跳伞

梦境一·跳伞：挣脱的失重

场景：高空云层间，视野开阔却无边际，脚下是模糊的大地轮廓
画面

中景：纵身跃下，镜头跟随主角快速下坠。

特写：主角的脸庞，风吹乱发丝等，镜头旋转晃动，画面时而清晰时而模糊

音效：呼啸的狂风声、愈发急促的心跳声、模糊的耳鸣声，无台词。

坠入水中

梦境二·潜水：沉默的对峙

时长：2:00–3:10

场景：幽暗静谧的水下，光线微弱，四周空无一物
画面

1. 主角沉入水底，双眼缓缓睁开，头发在水中缓缓漂浮，四肢放松却无力，眼神空洞。

2. 中景：主角缓慢摆动四肢，向前游动

3. 特写：主角张嘴，吐出细碎的气泡，气泡缓缓上升，消失在光线里，主角面露窒息感，胸口起伏，却无法呼吸，眼神逐渐变得压抑、痛苦。

4. 水底光空镜

音效：缓慢的水流声、模糊的水下呼吸声、心跳声变得沉闷悠远，全程死寂。

转场：水底光线突然变亮，身体猛地向上，冲出水面。

第四场：梦境三·奔跑

时长：3:10–4:20

场景：还没想好

画面：从一个窗户看见我在草地奔跑

特写：主角草地飞奔

风景空镜：道路两旁的景物快速后退

闪回：跳伞下坠的身体、潜水游动的身影、骑马狂奔的背影，三者不断切换、重叠。

三个场景来回切换剪辑要紧张一些，中间可以穿插一些碎片片段，比如眼珠过字幕，比如时钟，烟花倒放...

第五场：梦醒·镜来

时长：4:20-5:30

场景：昏暗卧室，与开场场景一致

画面

1. 所有音效戛然而止！画面黑屏，一秒寂静。
2. 主角猛地从床上坐起，额头布满薄汗，低头看向自己的双手，眼神逐渐平复。
3. 镜头缓缓拉远，主角抬头，看向床对面的镜子，镜子里映出自己的身影，与现实中的自己对视，镜子中的自己笑，现实中无表情。
4. 特写：主角的眼神，从慌乱、迷茫，逐渐变得平静、释然，嘴角微微舒展，缓缓伸出手，触碰镜面，与镜中的自己隔空相忘。
5. 镜头慢慢变暗，最终定格在主角平静的侧脸，画面渐黑。
音效：主角急促的喘气声，逐渐放缓为平稳的呼吸声，最后只剩安静的心跳声，缓缓消失。

片尾字幕

我曾拼命挣脱、沉溺、逃离
终在一场梦里
与自己
坦然相遇