

AI 视频实操入门

AI 视频 从 0 到 1

别先收藏一堆工具。先把一个想法拆成脚本、分镜、提示词、剪辑和发布。第一条视频不求惊艳，先做到能发。

脚本

分镜

Prompt

扫码找 Rain



目录

- 00 这本书怎么用
- 01 AI 视频能做什么，别幻想什么
- 02 完整工作流：从选题到发布
- 03 新手最容易上手的 5 类视频
- 04 脚本怎么写才适合生成画面
- 05 把一句话拆成 6 个镜头
- 06 提示词公式和常用词
- 07 工具地图：别被工具带着跑
- 08 实战：30 秒社群宣传视频
- 09 常见翻车现场
- 10 可复制分镜表模板
- 11 发布前检查
- 12 7 天练习计划

建议先读第 2、4、5 章。你会发现，AI 视频卡住通常不是工具问题，是脚本没有镜头。

这本书怎么用

这不是“AI 视频工具大全”。工具更新太快，今天好用的按钮，过两个月可能换名字。

这本只教一件事：怎么把一个想法，做成一条能发布的短视频。你会拿到脚本写法、分镜拆法、提示词公式、30 秒案例和 7 天练习清单。说白了，别等自己研究明白所有工具，先做出第一条。

1

条完整工作流

5

类新手视频方向

7

天做出第一条



扫码进 AI 视频社群

群里会放真实选题拆解、脚本修改思路 and 作品复盘。你把账号方向发来，先看第一条从哪类视频开始。





AI 视频能做什么，别幻想什么

AI 视频不是“一句话出爆款”。更现实的用法是：帮你把脚本、画面、配音、字幕和素材测试速度拉起来。你还是要负责判断主题、节奏和观众为什么要看。

适合先做	别一开始就做
15-45 秒知识短视频，比如“AI 视频新手三件事”	3 分钟以上连续剧情，还要求角色每个镜头完全一致
课程、社群、公开课预热视频	品牌级广告大片，要求每一帧都像专业片场
产品卖点演示、活动倒计时、图文转视频	大量真实人物肖像、敏感身份或未经授权素材
账号内容素材测试，一天试 3 个脚本方向	指望工具直接替你想选题、写钩子、做复盘

新手判断：如果一个视频可以拆成 5-8 个独立镜头，AI 就比较好参与。如果它靠演员连续表演、复杂对白和稳定角色推进，先别拿它练手。





完整工作流：从选题到发布

别第一步打开视频生成工具。先把视频当成一个小项目：目标是谁，第一秒怎么抓人，每个镜头要表达什么，最后让观众做什么。



WORKFLOW

一条视频至少过这 8 步

- ☐ 选题 必做
例：给“想做 AI 视频但不知道先学什么”的人，讲清第一条视频怎么做。
- ☐ 脚本 必做
写出开头钩子、2-3 个信息点、结尾行动。
- ☐ 分镜 必做
把每句话变成镜头，不要让 AI 猜画面。
- ☐ 画面生成 可迭代
先生成关键镜头，再补过渡镜头。
- ☐ 配音字幕 可迭代
先把旁白节奏定下来，字幕位置留出安全区。
- ☐ 剪辑 必做
按旁白剪画面，不要把生成片段原样拼上去。
- ☐ 封面标题 发布前
标题说清痛点，封面只放一个核心信息。
- ☐ 发布复盘 必做
记录标题、完播和评论问题，下一条只改一个变量。



卡在脚本和分镜？

扫码进群，把你的选题发来。先看它能不能拆成 5-8 个镜头。



新手最容易上手的 5 类视频

第一条视频别挑战电影。先选一种能快速发布、容易复盘、对社群和账号有用的类型。

01

图文科普视频

例子：“AI 视频新手为什么总翻车？”用 5 个画面配旁白讲清原因。

适合：知识博主、课程号、留学/求职科普。

02

AI 口播辅助视频

例子：真人口播 10 秒，AI 生成 4 个 B-roll 镜头补画面。

适合：个人 IP、顾问、老师。真人信任感更强。

03

产品/服务介绍

例子：给“AI 视频社群”做 30 秒介绍：问题、练习、点评、进群。

适合：课程、社群、SaaS、小店活动。

04

情绪短片

例子：“下班后，一个人坐在电脑前研究 AI 工具”，配字幕讲转型焦虑。

适合：小红书、短剧感账号、品牌情绪片。

05

活动预热视频

例子：公开课前 24 小时，做一条“今晚讲 3 个 AI 视频案例”的倒计时。

适合：直播、公开课、社群招募、线下活动。

先别做

连续剧情长片

角色一致性、动作连续性、对白节奏都难。等你能稳定做 5 条 30 秒视频，再试 2-3 分钟剧情。



脚本怎么写才适合生成画面

适合 AI 视频的脚本，不是公众号段落。每句话最好能变成一个画面。抽象词太多，工具只能乱猜。

不适合直接生成

“AI 正在改变内容创作。”

“普通人也能抓住时代机会。”

“工具会让效率大幅提升。”

更容易变成画面

“一个运营盯着空白剪辑时间线，旁边贴着 10 个选题便签。”

“电脑屏幕上，脚本被拆成 6 个镜头卡片。”

“手机里弹出第一条 AI 视频发布成功的页面。”

30 秒脚本骨架：

第 1-3 秒：说痛点

很多人做 AI 视频，第一步就错了。

第 4-18 秒：给方法

别先打开工具。先写 30 秒脚本，再拆 6 个镜头。

每个镜头只写一件事：谁、在哪里、做什么。

第 19-27 秒：给例子

比如“AI 视频社群宣传”，可以拆成卡住、拆脚本、生成画面、剪辑、发布、进群。

第 28-30 秒：给行动

想拿分镜模板，扫码进群一起练。

自检：把脚本里的“效率、机会、未来、赋能、改变”圈出来。每出现一个抽象词，就补一个具体画面。



把一句话拆成 6 个镜头

题目是“为什么你做不出第一条 AI 视频”。别让 AI 自己想画面，直接把画面喂给它。

1

卡住

深夜桌面，电脑打开 5 个 AI 视频工具标签页，一个人皱眉看空白脚本。

2

误区

屏幕上出现一句很空的 prompt：“帮我做一条爆款 AI 视频”。旁边打上红色叉。

3

方法

白板上出现流程：选题、脚本、分镜、生成、剪辑、发布。

4

分镜

6 张镜头卡片铺在桌上，每张卡片只有一行画面描述。

5

剪辑

剪辑软件时间线上有配音、字幕、B-roll 和背景音乐四条轨道。

6

发布

手机页面显示视频已发布，标题是“AI 视频第一条怎么做”。



想拿可复制的分镜表？

扫码进群，发你的选题。先用表格把一句话拆成镜头，而不是继续换工具。



提示词公式和常用词

提示词不是越长越好。先把画面说清楚，再补镜头语言和风格。新手每条 prompt 控制在一个镜头里，别让它同时完成剧情、剪辑和旁白。

主体

场景

动作

镜头

风格

时长

基础公式：

一个年轻运营坐在深夜办公室，电脑屏幕上空白剪辑时间线，
他拿起便签把脚本拆成 6 个镜头卡片，
镜头缓慢推进，真实纪录片风格，柔和桌面灯光，5 秒。

你想控制

可以这样写

镜头距离

close-up、medium shot、wide shot。新手多用 medium shot，容错高。

镜头运动

slow push-in、tracking shot、static camera。别每个镜头都大幅运动。

质感

documentary style、product commercial、clean tutorial video、soft natural light。

避免跑偏

no text on screen、no distorted hands、no extra people。注意：负面词不是每次都有效。

一句经验：如果画面一直乱，先缩短 prompt。只保留主体、场景、动作。风格词加太多，工具反而不知道听谁的。

工具可以换，流程别换。你要知道每类工具负责哪一段，而不是今天听说一个新工具，就把前面的脚本和分镜全丢了。

工具名称只做类别示例。功能、价格、地区可用性和商用条款会变化，真正使用前要看平台官网最新说明。

如果你不知道该用哪套工具组合，先别买一堆会员。扫 Rain 的码，把你要做的视频类型发来，先把脚本、分镜和工具顺序排清楚。

[illegible]



实战：30 秒社群宣传视频

我们拿这本书的目的做一个案例：给 AI 视频社群做一条 30 秒宣传视频。不是硬广，是帮观众看到自己卡在哪里。

目标和受众

目标：让想做 AI 视频的人扫码进群拿模板、看案例、交第一条作业。

受众：已经刷到过 AI 视频工具，但自己还没做出第一条可发布作品的人。

30 秒旁白稿：

很多人做 AI 视频，第一步就错了。
不是先打开工具，而是先把想法拆成镜头。
一个 30 秒视频，通常只需要 6 个镜头：
卡住、误区、方法、分镜、剪辑、发布。
你不用一次做大片，先做一条能发的短视频。
想拿脚本和分镜模板，扫码进群一起练。

1

0-4 秒

空白时间线 + 5 个工具标签页，字幕：第一步就错了。

2

5-9 秒

一句空 prompt 被划掉：帮我做爆款视频。

3

10-15 秒

白板流程出现：脚本、分镜、生成、剪辑。

4

16-20 秒

桌上 6 张镜头卡片，手把卡片排成顺序。

5

21-25 秒

剪辑时间线出现配音、字幕、视频片段。

6

26-30 秒

二维码和社群入口，字幕：进群拿模板，一起练第一条。



常见翻车现场

问题	通常原因	先怎么改
人物每个镜头都变脸	你在做连续剧情，但没有固定角色参考和镜头策略	先做无固定主角的知识视频，或用真人口播 + AI B-roll
视频像素材库拼贴	只有画面，没有旁白节奏和信息递进	先剪配音，再让画面服务每句话
字幕压住主体	生成时没留字幕安全区	prompt 里写 clean lower third space，剪辑时统一字幕位置
提示词越写越乱	一个镜头里塞了剧情、风格、台词、剪辑要求	一条 prompt 只管一个 4-6 秒镜头
生成结果不能商用	没看工具条款、素材授权、肖像授权	商用前查平台条款；不用未授权真人肖像和品牌素材

别急着重做：每次翻车只改一个变量。先改脚本，再改分镜，再改 prompt。三个一起改，你不知道到底哪里变好了。





可复制分镜表模板

你不需要一开始就做复杂分镜板。先用表格把每个镜头说清楚。只要这一页填不出来，说明脚本还太虚。

镜头	旁白/字幕	画面描述	Prompt 要点	时长	备注
01	很多人做 AI 视频，第一步就错了。	空白剪辑时间线，旁边开着多个工具标签页。	年轻运营、深夜桌面、空白时间线、medium shot	4 秒	开头要让人看到“卡住”。
02	不是先打开工具。	一句空 prompt 被划掉：帮我做爆款视频。	computer screen, prompt text crossed out, tutorial style	5 秒	避免真的生成可读中文，后期字幕补。
03	先把想法拆成镜头。	白板上出现脚本、分镜、生成、剪辑四步。	whiteboard, sticky notes, clean workflow, static camera	5 秒	画面只讲一个方法。
04	一个 30 秒视频，通常 6 个镜头就够。	桌上 6 张镜头卡片排成一条线。	six storyboard cards on desk, hand arranging cards	5 秒	这里可以放模板截图。
05	剪完配音字幕，再发出去复盘。	剪辑时间线上有视频、配音、字幕三条轨道。	video editing timeline, voiceover track, subtitle track	6 秒	节奏跟旁白走。
06	想拿模板，扫码进群一起练。	手机显示视频发布成功，旁边放二维码。	phone screen, video published, QR code area, clean layout	5 秒	CTA 清楚，不要塞太多字。

填表顺序：先写旁白，再写画面描述，最后才写 prompt。很多人反过来做，结果 prompt 看起来很长，视频却没有逻辑。



发布前检查

AI 视频不是生成完就发。发布前用 10 分钟过一遍，很多低级问题能直接挡住。

前 3 秒

- 第一句话有没有具体痛点，比如“第一步就错了”。
- 画面有没有让人看懂“谁卡住了”。
- 不要用“今天给大家分享一个很有用的方法”开头。

字幕和画面

- 字幕有没有挡住脸、手、产品或二维码。
- 每屏字幕别超过两行。
- AI 生成画面里奇怪的手、字、脸，能剪掉就剪掉。

标题和封面

- 标题说具体问题：AI 视频第一条怎么做。
- 封面只放一个核心信息，不要把 6 个卖点全塞上去。
- 标题和视频内容要一致，别用夸张承诺钓点击。

CTA 和复盘

- 结尾只让观众做一个动作：扫码、评论或收藏。
- 发完记录标题、发布时间、完播、评论问题。
- 下一条只改一个变量：开头、标题、镜头或 CTA。



发之前想让人看一眼？

扫码进群，把脚本、分镜表或成片发来。先看前 3 秒、字幕和 CTA 有没有明显问题。



7 天练习计划

不要把第一条视频拖成一个月。7 天够你跑完整流程，哪怕最后只有 30 秒，也比一直研究工具强。

7 DAYS

第一条 AI 视频交付清单

- ☐ Day 1 · 定一个账号方向 必做
例：AI 工具教学、留学求职、课程宣传、产品介绍。不要一天换一个方向。
- ☐ Day 2 · 写 3 个选题 输出
每个选题只写一句话：给谁看，解决什么具体问题。
- ☐ Day 3 · 写 30 秒脚本 输出
痛点、方法、例子、行动。删掉空话，补具体画面。
- ☐ Day 4 · 拆 6 个镜头 必做
每个镜头写主体、场景、动作。先不追求高级镜头语言。
- ☐ Day 5 · 生成和筛素材 迭代
每个镜头至少生成 2 个版本，只留能服务旁白的。
- ☐ Day 6 · 剪辑字幕 成片
先听节奏，再看画面。字幕不要挡住主体。
- ☐ Day 7 · 发布和复盘 发布
记录标题、完播、评论问题。下一条只改一个变量。



进群一起做第一条 AI 视频

群里适合拿模板、看案例、改脚本、交作业。别自己在工具里反复试同一个问题。



你不缺工具名，缺的是第一条能发的作品。

如果你已经想做 AI 视频，但卡在选题、脚本、分镜或工具选择，可以扫 Rain 的码进群。少聊空概念，先看案例、改脚本、做第一条。

Rain

Senior IT Career Consultant

在澳洲近20年，Master of HRM，15年企业HR及猎头招聘工作经验，熟悉中国及澳洲就业市场情况。尤其在IT领域中拥有超过6年的咨询及招聘经验。

—— 是你拿下offer的最佳辅助！

毕业生求职做规划

辅助在职人士跳槽晋升

已帮助数千余人成功就业

免费简历诊断

3000+

3000+咨询案例

1200+

1200+辅助成功
斩获offer

1000+

1000+简历诊断

<http://linkedin.com/in/rainqiu>



扫码进 AI 视频社群

脚本模板、分镜表、工具路线、案例拆解。先把第一条视频做出来。