

AI 视频创作教程

各位朋友大家好！

这是一份专门为您准备的 AI 视频制作教程，步骤写得特别细，您跟着一步步做就行，不用着急。如果哪里看不懂，随时停下来问老师，我们慢慢学。

一、上课前要准备的事

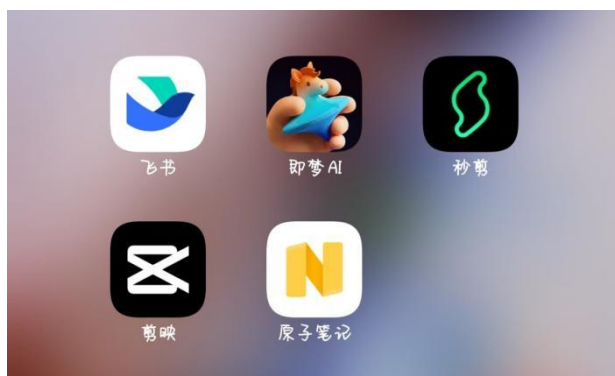
1. 下载四个手机 APP

请先在手机的「应用商店」（也叫应用市场、软件商城）里，搜索并下载安装以下 4 个软件：

1. ① 飞书
2. ② 即梦 AI
3. ③ 秒剪
4. ④ 剪映

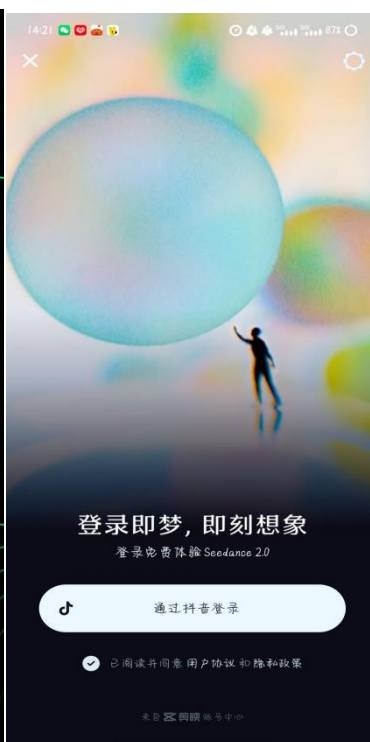
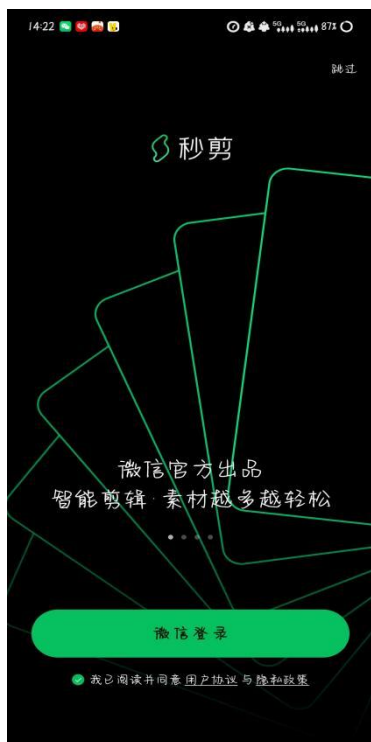
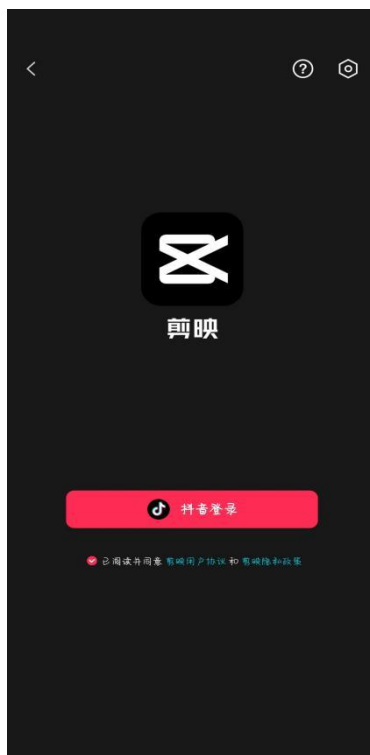


温馨小提示：下载完不用急着打开，先把这几个 APP 的图标都放到手机屏幕的同一页，再加上手机自带的「备忘录」（有的手机叫笔记、便签），这样操作起来不用来回翻找。



2. 注册并登录每个 APP

- ① 飞书、即梦 AI：用手机号或者微信都可以注册，按提示收个验证码就行
- ② 秒剪：直接用微信登录，点一下「微信登录」按钮就好
- ③ 剪映：用抖音账号登录，或者用手机号注册都可以
- ④ 按提示完成实名认证（现在正规软件都需要这一步，放心操作）



3. 领取 AI 创作机器人

报到时请找现场工作人员，帮您安装并开通「AI 视频内容创意机器人」。

领到机器人后，记得把它「置顶」，这样以后在飞书里一打开就能看到，不用找半天。



二、先认识一下这几个工具是做什么的

在做视频之前，咱们先搞清楚每个软件是干嘛的，心里有数就不慌了：

📄 飞书 —— 找机器人写视频文案

就像请了个代写的帮手，您说想要什么主题的视频，机器人就帮您把视频要说的话、配什么画面都写好，省得您自己想破头。

🗣️ 即梦 AI —— 把文字变成视频

这是最神奇的一步！把写好的文案放进去，它就能自动生成有人物、有画面的视频。还能做一个和您长得一样的「数字分身」，让您不用出镜也能拍视频。

✂️ 秒剪 —— 给微信视频加字幕、美化

做好的视频在这里加字幕、调颜色，做好后直接发到微信视频号 and 朋友圈，腾讯自家的软件，发微信

平台有流量扶持。

剪映 —— 给抖音视频加字幕、美化

和秒剪功能差不多，但它是抖音自家的软件，如果您要发抖音，就用剪映来剪辑，同样有平台扶持。

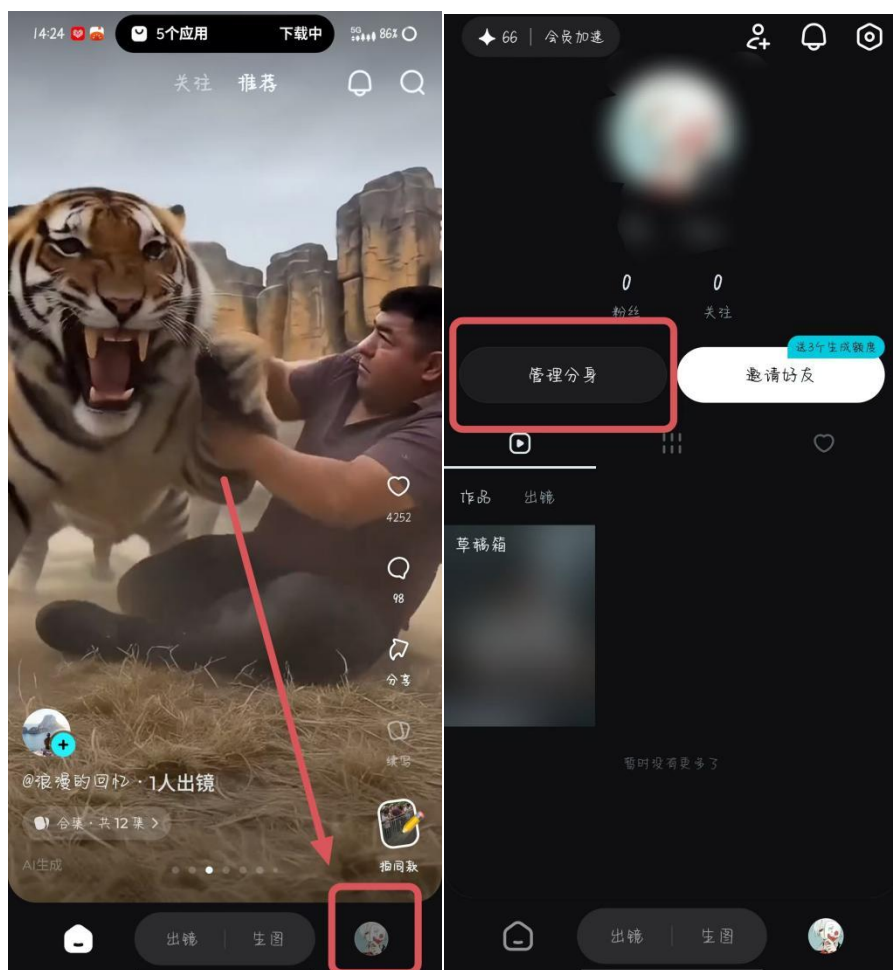
💡 简单记：飞书写稿子 → 即梦出视频 → 秒剪/剪映加字幕发布。就这三步，不难！

三、第一步：做一个您的「数字分身」

做分身后，以后生成的视频里的人就长得跟您一样，不用您亲自拍，特别方便。

操作步骤：

- ① 打开手机上的「即梦 AI」APP
- ② 看屏幕右下角，有一个圆形的小头像（就是您的账号图标），点一下进去
- ③ 在屏幕中间位置找到「管理分身」这四个字，点进去



- ④ 按照屏幕提示，录制您的人脸视频（正对着手机，光线亮一点，录几秒钟就好）

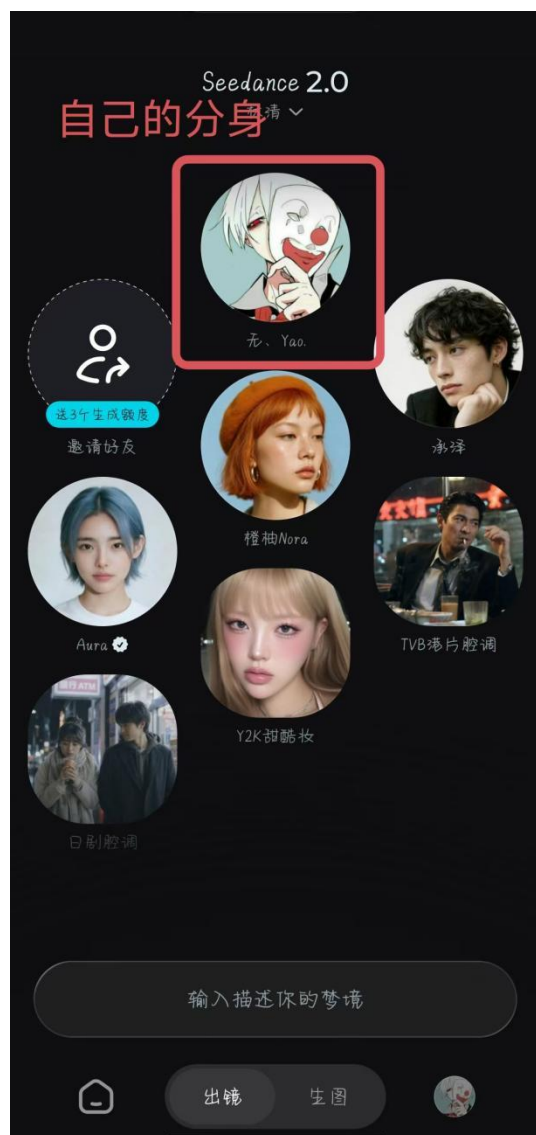
⑤ 录完等待系统处理，分身就做好了，以后不满意还能重新录

怎么看分身做好了没有？

① 点左上角的返回箭头，回到即梦的首页

② 看屏幕底部，找到「出镜」两个字，点一下

③ 上面会出现几个头像，最上面那个就是您自己的分身



四、第二步：让机器人帮您写视频脚本

分身做好了，我们开始正式做视频。第一步先让机器人把视频要说的话写出来。

操作步骤：

- ① 先复制老师发给您的「提示词模板」（长按文字 → 点「复制」）
- ② 打开「飞书」APP，找到您的机器人（叫紫气1号/2号/鸿运至/逐梦等，每个人名字不一样）
- ③ 点开和机器人的聊天窗口，在最下面的输入框里长按一下，点「粘贴」
- ④ 输入框右边有个灰色的双箭头图标，点一下，完整的模板就展开了
- ⑤ 您会看到每一行前面都有个词加冒号，
比如「创意：」「产品：」「人物：」
- ⑥ 在每个冒号后面，改成您自己想要的内容：
 - 创意：写您想做什么主题的视频
 - 产品：有要介绍的产品就写，没有就空着
 - 人物：写「我」，或者「女主」「男主」都可以
- ⑦ 都改好以后，点右下角的蓝色箭头发送
- ⑧ 耐心等待 1-3 分钟（有时候人多会慢一点，别着急，也不要重复发）

怎么看机器人回复了？

看到屏幕右下角弹出「1 条新消息」的蓝字，点一下就能看到写好的脚本了。

脚本内容怎么用？

- ① 用手指按着脚本内容，选「复制」
- ② 打开手机的「备忘录」，点右下角的「+」新建一条笔记
- ③ 在空白处长按，点「粘贴」，脚本就存下来了
- ④ 您可以先读一遍，觉得哪里不顺口，直接在备忘录里改就行

💡 重要说明：

脚本开头有个小写字母 a.，后面还有 b. c. d. 三段：

- a. 后面的长文 —— 是用来生成视频的正文（我们下一步要用）
- b. / c. 后面的文字 —— 是发布视频时写标题、描述用的（最后一步用）
- d. 后面的文字 —— 是发朋友圈的配文参考（最后一步用）

【创意】：男主口播心智培训咨询类内容
【产品】：
【人物】：男主40多岁
【场景】：你来定
【衣着】：正装
【挂饰】：无
【说明】：
【时长】：12
【语言】：普通话
【地区】：广东
【风格】：激情，共鸣，充满热情
【季节】：夏天
【热搜】：否



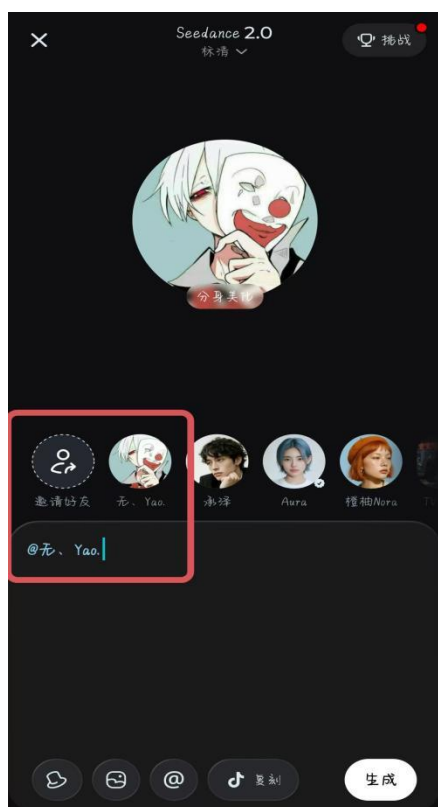
机器人都帮您想好了，是不是很贴心！

五、第三步：用文字生成 AI 视频

稿子写好了，现在我们把它变成真正的视频！

操作步骤：

- ① 回到备忘录，选中 a. 后面的所有文字（b/c/d 后面的不要选），点「复制」
- ② 打开「即梦 AI」APP
- ③ 点底部中间的「出镜」按钮
- ④ 找到写着「输入描述你的梦境」的输入框，长按 → 「粘贴」
- ⑤ 点输入框右上角的双箭头，展开看看内容全不全，不对的地方可以在这里改
- ⑥ 找到文中第一次出现「女主」「男主」或「我」的地方，把光标移到那个词后面
- ⑦ 点下方的「@」符号，然后选择您自己的分身头像（要做个人 IP 就选自己的）



- ⑧ 如果有特定的场景图片，点下方中间的「图片」按钮，从手机相册选一张（没有就跳过这步）
- ⑨ 都弄好了，点右下角的「生成」按钮

关于免费额度和等待时间

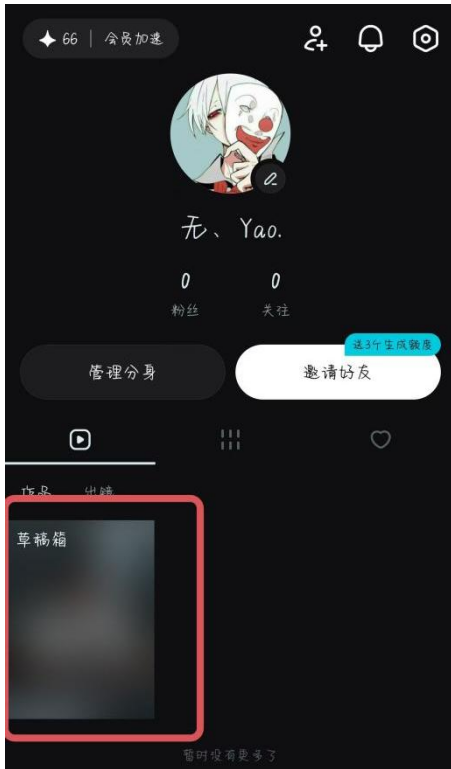
🕒 等待时间：视频生成需要几分钟到几十分钟不等，人多的时候可能更久。您可以退出去干别的，好了会有提示。

💰 免费额度：现在用的是免费版，每天有 5 个免费额度。一条 12 秒的视频用 2 个额度，也就是说每天至少能免费做 2 条 12 秒的视频，一般够用了。

💎 会员说明：如果着急不想等，或者用得多，可以开通会员（月卡 41 元，年卡 398 元），优先生成。建议先用免费版熟练了再考虑要不要开。

生成好的视频在哪里找？

- ① 点即梦右下角的圆形头像（您的个人主页）
- ② 点「作品」下面的「草稿箱」
- ③ 您做的 AI 视频都在这里



⚠ **注意：**刚生成的视频上有「即梦」的水印（就是平台的 logo），直接发不好看，我们下一步把它去掉。

六、第四步：去掉视频水印

这一步我们用微信里的一个小工具（小程序）来去掉水印，很简单。

操作步骤：

- ① 回到即梦 AI 的草稿箱，点开您做好的视频
- ② 点视频下方的「分享视频」
- ③ 找到一个像回形针一样的图标，写着「复制链接」，点一下



- ④ 打开微信，在聊天页面用手指往下滑，就会出现「小程序」页面

- ⑤ 顶部有个搜索框，写着「搜索小程序」，点一下

- ⑥ 输入「神仙去水印」这五个字，点旁边的绿色「搜索」按钮

- ⑦ 点开搜索到的「神仙去水印」小程序

- ⑧ 有时候会弹出广告，不用管，找到下方写着「神仙去水印」的地方点进去，再点「首页」

- ⑨ 左上角有个小回形针图标，旁边写着「粘贴链接」，点一下

- ⑩ 再点「粘贴链接」，刚才复制的视频链接就自动填进去了

- ⑪ 点右边蓝色的「确认提取」按钮

关于广告：每天第一次用会让您看 30 秒广告，等左上角「广告」旁边出现「获得奖励」几个字，点右上角「关闭」，再点一次「确认提取」就可以了。

- ⑫ 跳到结果页后，点下面蓝色的「一键保存视频」



⑬ 去完水印的视频就自动保存到您的手机相册里了！

七、第五步：加字幕、美化、发布

💡 选哪个软件？

- 发微信视频号/朋友圈 → 用「秒剪」（腾讯自家软件，有流量扶持）
- 发抖音 → 用「剪映」（抖音自家软件，有流量扶持）

两个软件操作差不多，下面我们以「秒剪」为例来教大家。

用秒剪剪辑（发微信用）

- ① 打开「秒剪」APP
- ② 点底部的「创作」
- ③ 点左上角的「视频剪辑」（有个小剪刀图标）
- ④ 在相册里找到刚才去完水印的视频（一般是最新的第一个），选中它
- ⑤ 点右下角绿色的「下一步」
- ⑥ 看屏幕右边，有绿色的字写着「识别字幕」，点一下
- ⑦ 等几秒钟，软件会自动把视频里的话变成字幕

检查和修改字幕

- ① 字幕做好后会出现绿底白字的长条
- ② 点屏幕中间的白色三角播放键（▶），一边听一边看
- ③ 发现有错别字，就点对应的绿色字幕条，视频会停下来
- ④ 双击视频里白框中的文字，在下面的输入框里改对
- ⑤ 改完点右边绿色的对勾（√）确认
- ⑥ 全部改完再完整看一遍，没问题就点右上角的「保存」
- ⑦ 视频自动保存到相册，先别退出去！

发布到视频号

- ① 看屏幕底部中间，有个「视频号」的图标（小蝴蝶），点一下
- ② 跳到发布页面，视频下面有行灰字：「添加描述更容易被推荐」
- ③ 这时候打开备忘录，把 b. / c. 后面的内容复制过来，粘贴到这里（可以改一改）

⚠ 非常重要！千万别忘了这一步：

点最下方的「添加标注」，一定要勾选「由 AI 生成内容」！

如果不勾选，平台检测到是 AI 做的，会限制您的视频流量（就是限流），
每一条都要记得选！其他需要的标注也可以按情况勾选。

④ 还可以换个封面、加个标题，都弄好点「完成」

⑤ 最后点右上角的「发表」，视频就发出去啦！

发朋友圈怎么配文？

视频发布成功后，如果想转发到朋友圈，配文可以参考备忘录里 d. 后面的内容，机器人都帮您写好了，直接用就行。

发抖音怎么办？

如果要发抖音，就用「剪映」APP 来剪辑，操作步骤和秒剪大同小异，也是自动识别字幕、修改、保存、发布。同样记得要标注「AI 生成」哦！

八、完整流程总结

做一条 AI 视频，一共就 5 大步，我们再复习一遍：

5. ① 做数字分身（只做一次，以后能用很久）
6. ② 飞书找机器人写脚本
7. ③ 即梦 AI 生成视频
8. ④ 微信小程序去水印
9. ⑤ 秒剪/剪映加字幕，发布

 **恭喜您！**到这里，从写脚本到发视频的全套流程就学完了。刚开始可能觉得步骤多，做个两三条就熟练了，慢慢来，您一定可以的！

九、常见问题小解答

Q：生成视频等了好久还没好，正常吗？

A: 正常的。用的人多的时候就要排队，几十分钟甚至更久都有可能。您可以退出去做别的，好了APP会通知您。不要反复点生成，那样反而更慢。

Q: 免费额度用完了怎么办？

A: 每天凌晨会刷新额度。如果当天用完了，第二天再做就行。实在着急也可以开会员，但建议先用熟练了再考虑。

Q: 分身做得不像，可以重做吗？

A: 完全可以。回到「管理分身」那里重新录就行，光线好一点、正对着镜头，做出来会更像。

Q: 为什么一定要标注 AI 生成？不标会怎样？

A: 这是平台的规定。不标的话，系统检测出来会减少推荐（限流），严重的还可能违规。反正就是点一下的事，千万别省这一步。

Q: 小程序广告太多，会不会扣费？

A: 放心，看广告是免费的，不会扣您的钱。只要您不主动点付费购买的按钮就没事。

Q: 操作到一半忘了做到哪一步了怎么办？

A: 没关系，翻回教程对着看就行，每一步都写得很清楚。或者直接举手问老师，我们都会帮您的。

祝您学习愉快，做出满意的视频！