

姑婆那些事儿

# 抖音

## 三步玩转短视频

达人经验  
+ 内容创意  
+ 制作技巧

吴永凯 著



“姑婆那些事儿”推广运营学习资源大礼包：  
推广运营工具会员 + 人气运营课程 + 精品专栏  
关注“姑婆学习社”公众号，回复关键词“姑婆”即可领取

中国工信出版集团

人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

姑婆那些事儿

三步玩转短视频

抖音

达人经验  
+ 内容创意 + 制作技巧

---

吴永凯 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

三步玩转短视频：抖音达人经验+内容创意+制作技巧 / 吴永凯著. — 北京：人民邮电出版社，2019.2  
ISBN 978-7-115-50354-1

I. ①三… II. ①吴… III. ①视频编辑软件 IV.  
①TN94

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第272620号

## 内 容 提 要

本书分析了 50 位抖音达人的成功经验，涵盖了美食、知识、技能、才艺等各个方面的内容，不仅逐个探讨了如何像他们一样创作出有创意的短视频作品，并从内容创作和技术实现两个方面讲解了如何打造成功的抖音小视频和 IP。

本书遴选的抖音达人来自不同领域且粉丝量至少在百万数量级，内容覆盖了账号定位、内容创意、视频拍摄、剪辑技术、发布技巧等全流程，能够有效提升读者在短视频的内容创作、推广运营、技术支持等方面的能力，适合热衷于短视频创作的读者和想要创作短视频的读者阅读参考。

---

◆ 著 吴永凯

责任编辑 俞彬

责任印制 马振武

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：5.75

字数：164 千字

2019 年 2 月第 1 版

印数：1—5 000 册

2019 年 2 月北京第 1 次印刷

---

定价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055410 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

# Step 1 取经—— 从素人到网红，他们是如何逆袭的

## 01 进阶知识大放送

- 秋叶 PPT / 012
- Excel 办公技能 / 014
- 学点心理学 / 016
- 每日英语学习 / 018
- 奔跑吧历史 / 020

## 02 美食的诱惑

- 喵食语 / 022
- 爱做饭的芋头 SAMA / 024
- 山药视频 / 026
- 贫穷料理 / 028
- 懒人食堂 / 030
- 懒人美食 / 032

## 03 干货分享

- 最美穿搭笔记 / 034
- 好书推荐 / 036
- 旅游攻略 / 038
- 燃茶哥哥 / 040
- 有书快看 / 042
- 旅行攻略 / 044

## 04 蠢萌动物

- 爱熊猫 / 046
- 沁心逗宝 / 048
- 赵拉斯的二狗 / 049
- 铁头阿彪 / 050
- 会说话的刘二豆 / 052
- 李二狗克力克 / 054

## 05

### 技术流操作

黑脸 V / 056

生活小妙招 / 058

机灵头 / 060

线条君 LineDancer / 062

匠心 18 / 064

## 06

### 有趣的灵魂

觅世 / 066

千万不要买 / 068

一禅小和尚 / 070

小沈龙脱口秀 / 072

爆笑小惠 / 074

萌芽熊 / 076

人民网 / 078

## 07

### 手巧是真的

纸上喵酱爱画画 / 080

阿狸的手工创艺 / 082

红绳缘编织人生 / 084

娘娘手工生活 / 086

九耳猫的美术课 / 088

巧手姑娘是仙女 / 090

### 思考!

找到你的方向

# Step 2 创意—— 修炼最关键的一步

## 01 营造你的 IP

- 给自己贴个标签 / 096
- 充实自己的创意库 / 097
- 一定不要面面俱到 / 097
- 带粉丝一起玩 / 097

## 03 干货别太干

- 有趣新知系列 / 101
- 亲身分享系列 / 102
- 花式小妙招系列 / 103
- 戳心话系列 / 104

## 05 燃烧你的大脑

- 还能这样玩系列 / 108
- 没见过系列 / 109
- 一语惊人系列 / 110

## 02 开始你的表演

- 才华加身系列 / 098
- 戏精上身系列 / 099
- 玩梗系列 / 100

## 04 抓住用户的好奇心

- 探索未知系列 / 105
- 高能片头系列 / 106
- 各种提问系列 / 107

## 06 萌宠来帮忙

- 萌宠独秀系列 / 112
- 萌宠与人搭戏系列 / 113
- 多个萌宠一台戏系列 / 114

## 07

### 墙都不扶只服你

独门技能系列 / 115

术业有专攻系列 / 116

试一试：学会抖音技术男的表白程序，

你也可以耍酷 / 117

你不敢我敢系列 / 120

## 08

### 抖音式反差

剧情反转太快系列 / 121

不按套路系列 / 122

物极必反系列 / 123

## 09

### 跨界混搭

加剧情系列 / 124

同样的技能不一样的玩法系列 / 125

## 总结！

找到适合你的内容定位

# Step 3 实现—— 手把手教你做出吸睛好作品

## 01 摄像小技巧

- 拍摄须知 / 130
- 拍摄构图 / 132
- 拍照软件大盘点 / 135
- 具体操作 / 138
- 拍照摆姿技巧盘点 / 141

## 02 良心道具怎能少

- 滤色纸拍照法 / 145
- 玻璃杯拍照法 / 147
- 脸盆拍照法 / 149
- 厨具拍照法 / 150
- 光盘拍照法 / 151
- 彩色塑料袋拍照法 / 152
- 杂志大片拍照法 / 153

## 03 不止五毛的特效

- 修图软件盘点 / 155
- 动漫大头特效 / 161
- 摘下星星给你 / 162
- 小小星球特效 / 164
- 视频倒着录 / 165
- 灰飞烟灭效果 / 166
- 文字快闪 / 168
- 爱心九宫格 / 170

## 04 剪辑大大带带你

- 实用软件 / 173
- 配乐和配音 / 177
- 视频 / 179
- 滤镜 / 180

## 05 发布是个技术活

- 标题和引导语 / 181
- 不能违规 / 182
- 发布时间与数量 / 183
- 封面设置 / 184



闺蜜那些事儿

三步玩转短视频

抖音

达人经验  
+ 内容创意 + 制作技巧

---

吴永凯 著

人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

三步玩转短视频：抖音达人经验+内容创意+制作技巧 / 吴永凯著. — 北京：人民邮电出版社，2019.2  
ISBN 978-7-115-50354-1

I. ①三… II. ①吴… III. ①视频编辑软件 IV.  
①TN94

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第272620号

## 内 容 提 要

本书分析了 50 位抖音达人的成功经验，涵盖了美食、知识、技能、才艺等各个方面的内容，不仅逐个探讨了如何像他们一样创作出有创意的短视频作品，并从内容创作和技术实现两个方面讲解了如何打造成功的抖音小视频和 IP。

本书遴选的抖音达人来自不同领域且粉丝量至少在百万数量级，内容覆盖了账号定位、内容创意、视频拍摄、剪辑技术、发布技巧等全流程，能够有效提升读者在短视频的内容创作、推广运营、技术支持等方面的能力，适合热衷于短视频创作的读者和想要创作短视频的读者阅读参考。

- 
- ◆ 著 吴永凯  
责任编辑 俞彬  
责任印制 马振武
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京缤索印刷有限公司印刷
  - ◆ 开本：880×1230 1/32  
印张：5.75  
字数：164 千字 2019 年 2 月第 1 版  
印数：1—5 000 册 2019 年 2 月北京第 1 次印刷
- 

定价：45.00 元

读者服务热线：(010) 81055410 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

## 编创人员名单

著：吴永凯

参编：李 斌 齐冬梅 史凤姣 宋梦真

宋奕霏 夏应蓉 朱 琳

组稿：齐冬梅 史凤姣

排版：李 斌 齐冬梅 史凤姣 宋梦真

化妆：刘 逸 夏应蓉

造型：夏应蓉 杨梦迪

摄影：杨梦迪

后期：杨梦迪

出镜：刘 逸 史凤姣



# 前言

P R E F A C E

当下，大众消费越来越移动化、碎片化，这使得低门槛、低成本地分享生活趣事的短视频成了当下最火爆的娱乐方式之一，从而催生出了抖音、快手、秒拍、美拍、muse、小咖秀等短视频社交软件。

抖音是一款备受欢迎的创意短视频社交软件。在抖音上，创作者可以选择一段美妙的歌曲，并基于歌曲的节奏用手机拍摄一段视频，或上传一段已经精心制作好的视频，然后分享给用户。如果用户在某些类型的视频上投入较多时间，系统会据此分析用户的喜好，并为用户推送更多的同类视频，以提高用户的黏性。

本书包括取经、创意、实现 3 个部分。

第 1 部分主要分析了 50 位抖音达人的成功经验，涉及知识技能类、美食类、生活技巧类、宠物类、手工类等门类的内容。从“走红原因”“借鉴意义”和“试试看”3 个角度进行分析，不仅深度挖掘了达人的经验、技巧，还为用户创作短视频提供了实用的建议。

第 2 部分是对抖音上精彩短视频创意的归纳总结，讲解了做出优秀短视频的多个关键点，并给出了典型案例的分析，关键点包括贴标签、表演、分享实用技巧、抓住用户好奇心的方法、烧脑创意、与宠物配合创作的方式、剧情反差创意、跨界混搭创意等。这些系统性的创意分析，能够帮助短视频爱好者，更好地挖掘自己的创意灵感，从而创作出优秀的短视频作品。

第 3 部分主要讲解短视频创作技法，包括拍摄技法、道具应用、特效制作、剪辑技巧、发布经验等，帮助短视频创作者解决动手问题。本章所涉及的软件、道具都是低成本、易操作的，因而非常适用于短视频创作。

本书在创作过程中得到多位新媒体达人和创作者的指导和帮助，在此特表示感谢。由于编者水平有限，书中若有不妥之处，恳请读者指正。我们的邮箱地址是：  
luofen@ptpress.com.cn。

编者

2019 年 01 月

# Step 1 取经—— 从素人到网红，他们是如何逆袭的

## 01 进阶知识大放送

- 秋叶 PPT / 012
- Excel 办公技能 / 014
- 学点心理学 / 016
- 每日英语学习 / 018
- 奔跑吧历史 / 020

## 02 美食的诱惑

- 喵食语 / 022
- 爱做饭的芋头 SAMA / 024
- 山药视频 / 026
- 贫穷料理 / 028
- 懒人食堂 / 030
- 懒人美食 / 032

## 03 干货分享

- 最美穿搭笔记 / 034
- 好书推荐 / 036
- 旅游攻略 / 038
- 燃茶哥哥 / 040
- 有书快看 / 042
- 旅行攻略 / 044

## 04 蠢萌动物

- 爱熊猫 / 046
- 沁心逗宝 / 048
- 赵拉斯的二狗 / 049
- 铁头阿彪 / 050
- 会说话的刘二豆 / 052
- 李二狗克力克 / 054

## 05

### 技术流操作

- 黑脸 V / 056
- 生活小妙招 / 058
- 机灵头 / 060
- 线条君 LineDancer / 062
- 匠心 18 / 064

## 06

### 有趣的灵魂

- 觅世 / 066
- 千万不要买 / 068
- 一禅小和尚 / 070
- 小沈龙脱口秀 / 072
- 爆笑小惠 / 074
- 萌芽熊 / 076
- 人民网 / 078

## 07

### 手巧是真的

- 纸上喵酱爱画画 / 080
- 阿狸的手工创艺 / 082
- 红绳缘编织人生 / 084
- 娘娘手工生活 / 086
- 九耳猫的美术课 / 088
- 巧手姑娘是仙女 / 090

### 思考!

找到你的方向

# Step 2 创意—— 修炼最关键的一步

## 01 营造你的 IP

- 给自己贴个标签 / 096
- 充实自己的创意库 / 097
- 一定不要面面俱到 / 097
- 带粉丝一起玩 / 097

## 03 干货别太干

- 有趣新知系列 / 101
- 亲身分享系列 / 102
- 花式小妙招系列 / 103
- 戳心话系列 / 104

## 05 燃烧你的大脑

- 还能这样玩系列 / 108
- 没见过系列 / 109
- 一语惊人系列 / 110

## 02 开始你的表演

- 才华加身系列 / 098
- 戏精上身系列 / 099
- 玩梗系列 / 100

## 04 抓住用户的好奇心

- 探索未知系列 / 105
- 高能片头系列 / 106
- 各种提问系列 / 107

## 06 萌宠来帮忙

- 萌宠独秀系列 / 112
- 萌宠与人搭戏系列 / 113
- 多个萌宠一台戏系列 / 114



## 07

### 墙都不扶只服你

独门技能系列 / 115

术业有专攻系列 / 116

试一试：学会抖音技术男的表白程序，

你也可以耍酷 / 117

你不敢我敢系列 / 120

## 08

### 抖音式反差

剧情反转太快系列 / 121

不按套路系列 / 122

物极必反系列 / 123

## 09

### 跨界混搭

加剧情系列 / 124

同样的技能不一样的玩法系列 / 125

## 总结！

找到适合你的内容定位