AI 工作流手册

把录像交给 AI 剪成短视频

用 WorkBuddy、Codex 或 Claude Code，把直播回放、课程录制和咨询录像，剪成陌生人也看得懂的切片

Alina霖子
商业教练 · 《个人品牌打造》《一人公司》作者
配套 Skill：ai-video-clips v1.0 · 2026.11

目录

01 这份 Skill 能帮你做什么

02 十分钟装好

03 第一次使用：照着说就行

04 选题：陌生人看一条就懂

05 剪辑：声音比画面重要

06 咨询录像的隐私清单

07 发布：先手动，再交给 AI

08 让 AI 越用越懂你

09 常见问题

01

这份 Skill 能帮你做什么

你手里已经有直播、课程和咨询录像，就已经有短视频素材了。这份 Skill 让 AI 把这些录像变成一条一条能独立发布的短视频。

Skill 是一个装在 AI 工具里的文件夹，里面是工作说明和脚本。装好以后，你把录像的路径告诉 AI，它就按我每周在用的这套流程干活。



AI 做什么，你做什么

AI 做	你做
本地转写全场录像	把录像路径告诉它
列出这一场所有可剪的选题	确认要剪哪几条
重排原话，删口误、重复和长停顿	看成片，说哪里不满意
做字幕和封面，核验接缝和解码	说可以，这条才算定稿

它不做什么

- 不生成配音，不生成你的脸。成片里全是你本人的画面和原声。
- 不编造客户问题、案例和数字，只重组你说过的话。
- 没有你的明确指令，不发布。

02

十分钟装好

把 ai-video-clips 整个文件夹放进你用的工具的 skills 目录，重启工具，新开一个对话。

工具	放到这里
Claude Code	`~/.claude/skills/`
Codex	`~/.codex/skills/`
WorkBuddy	`~/.workbuddy/skills/`，或者在技能管理里导入

Mac 上的 `~` 是你的用户文件夹，以点开头的文件夹默认隐藏，在访达里按 `Command + Shift + .` 就能看到。也可以直接把压缩包发给 AI，让它帮你放好。

让 AI 检查环境

第一次使用，直接说：

> 用 ai-video-clips 帮我检查环境。缺什么就告诉我怎么装，能帮我装的就帮我装。

它会运行 `check_env.py`，逐项检查下面四样东西：

需要	用来做什么
Python 3.9 以上	运行脚本
ffmpeg	切视频、合成成片
Pillow	做字幕和封面
faster-whisper 或 whisper.cpp	在你自己的电脑上转写，录像不上传

目前的验证范围

v1.0 在 Mac 上用真实直播录像跑通，也在 WorkBuddy 里用真实咨询录像完整跑过一条切片。Codex 和 Windows 还没有实机验证，遇到问题让 AI 根据报错修改。

03

第一次使用：照着说就行

第一次用，先拿一段 30 分钟以内的直播回放练手。不要一上来就处理两小时的咨询录像。

第一句话

> 用 ai-video-clips 把这段直播回放剪成切片：/你的路径/直播回放.mp4。先列选题给我看，我确认以后再剪。

AI 会先问你几个问题：账号名字、目标观众、喜欢什么画幅、有哪些容易被听错的专业词。答案存进 `my-style.md`，以后每次开工它都会先读。

课程和咨询可以这样说

> 用 ai-video-clips 处理这场课程录制，观众是还没上过我的课的新手。课程内部的术语要解释清楚，依赖前情的内容不要选。

> 用 ai-video-clips 处理这场咨询录像。客户已经书面同意公开，但名字、公司和行业细节都不能出现，客户的脸也不能出现。先按隐私清单检查，再列选题。

审片时这样反馈

说得越具体，AI 改得越准。“不够好”它没法改，这样说就可以：

- 开头 3 秒太慢，换成后面说“客户买一次就走”的那句。
- 第 40 秒的“辛苦”没有说完，把切点往后挪。
- 字幕挡住了嘴，人物整体往上移。
- 这一段删了以后听不懂，把前面的背景接回来。

同一个问题，再加一句：“把这条写进 my-style.md，以后都这样做。”

04

选题：陌生人看一条就懂

切片最常见的问题，是观众听不懂前因后果。默认观众第一次刷到你，没上过课，也不会看其他几条。

每一条都要回答三个问题：

1. 这条讲给谁？他现在卡在什么处境？
2. 他看完能判断什么，或者能做什么？
3. 背景、条件、原因、做法和结论，是不是都在这一条里？

什么内容值得剪

优先选	不要选
具体的经营问题或选择	要聚焦、要学 AI 这类泛泛的结论
有真实例子、数字、操作过程	只预告、没展开的内容
有明确判断，并且讲了为什么	依赖课程前情才能听懂的内容

一条的结构

痛点或问题 → 必要背景 → 直接答案 → 原因、方法和例子 → 可执行的结论。

前 3 秒用一句完整听得清的原话，戳痛点、抛问题或给判断。这句可以从后面挪到开头，挪过来以后正文就不再重复。

时长服从内容

不要先定时长再删内容。可以 1 分钟，也可以 5 分钟。背景删掉以后陌生人看不懂，比视频长一点更糟。

05

剪辑：声音比画面重要

观众能接受画面普通，接受不了吞字。所以这份 Skill 里最严格的规则，都在声音和接缝上。

- 只重组原话。不新增旁白，不改变你的判断和条件。
- 真的从声音里删掉。只删字幕没有用，口误和重复要在声音里剪掉。
- 长停顿压到约 0.3 秒。转写看不出停顿，要按音量找，脚本会自动做。
- 语速只加一次。直播默认 1.1 倍，课程和咨询默认 1.2 倍，都从原片加速。
- 结尾要说完。观点说完，最后一个字的尾音也要留住。

> 转写模型会把被截掉的字猜出来，所以字幕完整，不能证明声音完整。每个接缝都要回听。

版式可以按素材来



我的三种版式，供你参考。Skill 默认做 3:4 真人加字幕，你可以告诉 AI 改成自己的样子。

四个状态分开记

状态	怎么才算
技术核验	脚本检查通过
连续试听	完整听过一遍，没听过就写“未连续试听”
本人采用	你明确说这条可以
已发布	平台后台看得到，有链接

06

咨询录像的隐私清单

咨询切片的内容往往最好，风险也最高。客户没有明确同意，就不要剪。

开工前问三个问题

1. 客户同意了吗？公开的内容、范围和平台，最好有文字记录。
2. 客户能被认出来吗？名字、公司、城市、行业细节、金额和家庭情况，组合起来就可能认出一个人。
3. 这段内容会伤害客户吗？情绪崩溃、家庭矛盾、财务困境，即使匿名也默认不用。

怎么处理

- 不放客户的脸、头像、会议姓名条、聊天窗口和共享文档。
- 优先用你本人的讲解。能由你复述问题，就不放客户的声音。
- 字幕、封面和文件名都不写真名。
- 录像留在本机，不上传完整的客户录像。转写也在本机完成，但 AI 工具读文字时会发给它的模型服务商，客户的授权要覆盖到这一点，敏感内容先删掉。
- 只让 AI 处理你这次给的文件，不要让它自己去翻电脑里的其他客户资料。

课程里的学员同样适用：学员的脸和发言默认不公开，课件里的客户资料、后台数据和手机号要打码。

07

发布：先手动，再交给 AI

我现在由 AI 代发五个平台，但这一步是流程跑顺以后才交出去的。建议你也分三步走。

1. 第一批自己发。弄清每个平台的后台要填什么。
2. 让 AI 代发。用能操作浏览器的 AI 工具，你在旁边看着。
3. 再做定时。标题、封面和账号都不用你操心了，再排定时。

遇到这些情况就停

登录失效、扫码、短信验证、验证码、风控弹窗、昵称不对。把页面留给你处理，AI 不绕过，不重试，不换账号代发。一个平台卡住，只跳过这一个，其他平台继续，然后第一时间告诉你。

标题和字幕不要写其他平台的名字、网址和微信号，容易被判定为导流。各平台规则一直在变，以后台当时的提示为准。使用自动化工具有账号风险，要由你自己判断。

一张发布台账

视频多了以后，你会记不清哪条发过、发到了哪里。一条视频发在一个平台就是一行，让 AI 每次发布后当场更新。Skill 里附了表格模板，我自己用的是飞书多维表格。



我的发布台账，一眼能看到每条视频的状态。

08

让 AI 越用越懂你

这份 Skill 只是第一版。真正让流程跑起来的，是你每一次纠正都被写下来。

我的剪辑规则，就是这样一条一条积累出来的。AI 给画面加了锐化，我说看起来太奇怪了，它就写下“不锐化”。我一边打字一边说话，成片留下几秒拖沓，它就写下以后怎么查打字声。下一场，同样的话不用我再说一遍。

Skill 第一次运行时，会在你的工作目录里建一个 `my-style.md` 。它的优先级高于 Skill 的默认规则：

日期	我的原话	以后怎么做
11.08	开头太慢了	开头第一句就是问题或判断
11.15	字幕别写“微信”	字幕不写平台名
11.20	这段删了听不懂	删段后检查“这个、它”还指得到东西吗

上面是示意。你的表格要写你自己的原话。

每次改完都说这一句

把这条写进 my-style.md，以后都这样做。

09

常见问题

转写的字错很多怎么办?

把专业词告诉 AI，写进 `术语表.txt`，一行一条，比如“私欲=私域”。转写时再把主题和专业词放进提示词，错字会少很多。

脸被字幕挡住了怎么办?

告诉 AI 调整取景，把人物往上移。Skill 要求它切完以后抽帧检查，人脸放在画面上半部分。

转写很慢怎么办?

长录像第一次转写需要一些时间，faster-whisper 第一次运行还要下载模型，等它跑完就好。电脑性能一般时，可以先分段处理。

AI 选的题不好怎么办?

告诉它你的观众是谁、最关心什么，并把你认可的选题标准写进 `my-style.md`。选题这一步你要亲自把关，AI 不了解你的生意。

能剪别人的视频吗?

只剪你自己的录像，或者你已经得到授权的录像。

下一步

切片解决的是内容产量。如果你已经有业务基础，想看看内容、产品和成交怎么接起来，可以到 alinalinzi.cn/ai-clips 加我微信，申请一次免费的 1 对 1 商业咨询，由我们的商业顾问和你一起梳理。

Alina霖子 · alinalinzi.cn
这份 Skill 和手册个人使用可以自由修改，请勿转售。