

当然可以！以下是根据当下年轻人喜爱的热点（如情绪共鸣、反内卷、社交实验、国潮文化、宠物治愈等）精心设计的三个短视频拍摄脚本，适合在抖音、小红书、B站等平台发布，兼具话题性、情感共鸣和传播潜力。

****脚本一：《00后整顿职场？不，我们只是想好好活着》****

热点关键词：反内卷、Z世代职场观、情绪共鸣

****时长**：1分30秒**

****风格**：纪实+轻幽默 + 情绪反转**

****场景**：办公室、地铁、出租屋**

****镜头1（0:00-0:15）****

【画面】清晨 7:00，地铁拥挤，主角戴着耳机，面无表情刷手机。

【字幕】“第 37 次思考：我为什么要上班？”

【画外音（自嘲语气）】“领导说要有狼性，可我只想当只躺平的猫。”

****镜头2（0:16-0:30）****

【画面】办公室，PPT上写着“Q3战略规划”，主角打哈欠，偷偷在便签纸上画小熊。

【弹出微信消息】“今晚团建，必须参加哦~”

【主角内心 OS】“团建比加班更可怕。”

****镜头3（0:31-1:00）****

【画面】快剪切换：

- 主角拒绝加班：“对不起，我有瑜伽课。”
- 回怼领导画饼：“您说的未来，能先发本月工资吗？”
- 下班准时打卡，背影潇洒。

【字幕】“不是不努力，是不想被消耗。”

****镜头4（1:01-1:30）****

【画面】夜晚，主角在家煮泡面，撸猫，看剧，脸上露出真实笑容。

【字幕】“我们不是躺平，是在寻找生活的支点。”

【结尾 slogan】“年轻，不该只有‘卷’这一种活法。”

传播点：引发 Z 世代对工作与生活平衡的共鸣，评论区可引导讨论#你为什么上班#

****脚本二：《挑战用 10 元在国潮市集吃一天，结果…》****

热点关键词：省钱挑战、国潮文化、Citywalk、美食探店

****时长**：2 分钟**

****风格**：Vlog + 轻综艺感 + 文化输出**

****镜头 1 (0:00-0:20) ****

【画面】手持镜头，主角站在热闹的国风市集入口，背景是灯笼、汉服摊位。

【字幕】“预算：10 元，目标：吃遍国潮小吃！”

【旁白】“听说这里一杯茶饮都 30+，今天我要逆天改命！”

****镜头 2 (0:21-1:00) ****

【画面】快节奏剪辑：

- 和摊主砍价：“姐姐，尝一口算我买吗？” → 成功试吃桂花糕
- 用环保袋换了一杯免费酸梅汤（参与垃圾分类活动）
- 帮汉服小姐姐拍照，换取一份迷你糖画

【字幕】“知识就是力量，社交才是货币！”

****镜头 3 (1:01-1:40) ****

【画面】主角坐在石凳上，面前摆着“战利品”：半块糕点、一小杯茶、糖画。

【旁白】“10 块钱没花，但吃得比谁都香。”

【插入路人采访】“我觉得这挺酷的，比盲目消费强。”

****镜头 4 (1:41-2:00) ****

【画面】夕阳下，主角穿着租来的汉服走远，背景音乐是古风 remix。

【字幕】“国潮不止是消费，更是年轻人的生活方式。”

【结尾 slogan】“用创意，把平凡过成限量款。”

传播点：结合省钱、社交技巧、国潮文化，适合发起挑战话题 #10 元生存挑战#

****脚本三：《当我把室友的猫，送去“心理咨询”...》****

热点关键词：宠物治愈、拟人化剧情、社畜心理投射

****时长****：1 分 45 秒

****风格****：伪纪录片 + 宠物拟人 + 治愈系幽默

****镜头 1 (0:00-0:20) ****

【画面】黑白滤镜，严肃旁白：“它，叫咪咪，2 岁，独居，最近频繁抓沙发、绝食、凌晨跑酷...”

【字幕】“疑似患‘都市猫抑郁’。”

****镜头 2 (0:21-0:50) ****

【画面】主角带猫去“宠物心灵驿站”（实为朋友扮演的心理咨询师）。

【猫视角字幕】“人类天天 emo，还说我有病？”

【咨询师（正经脸）】“它缺乏安全感，建议主人多陪伴，少刷手机。”

【主角低头看手机，心虚】

****镜头 3 (0:51-1:20) ****

【画面】蒙太奇：

- 主角放下手机，陪猫玩逗猫棒
- 一起晒太阳，共享小鱼干
- 夜晚同盖一条毯子看电影

【字幕】“原来治愈它的，也是治愈我的。”

****镜头 4 (1:21-1:45) ****

【画面】彩色回归，猫安静趴在主角腿上，窗外阳光洒入。

【旁白】“我们都在城市里学着长大，而它，是我最柔软的退路。”

【结尾 slogan】“养猫，不是我在拯救它，是它在救我。”