抖音培训教程

目录

CONTENTS

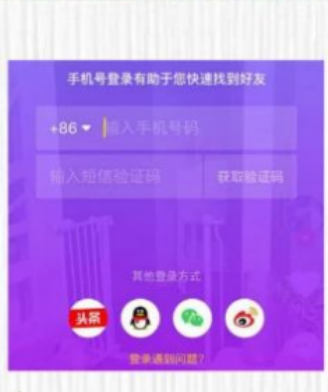
01 账号注册
02 养号
03 基本操作
04 视频剪辑
05 视频发布与维护
06 抖音推荐算法机制

第一部分

Part One

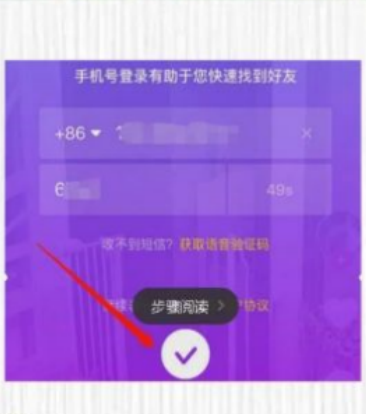
注册

抖音新账号注册流程



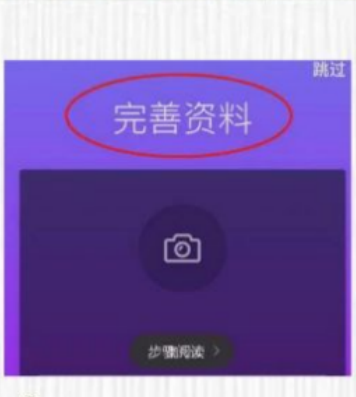
1

打开抖音，来到首页点开底部的我，进入到账户设置，可以通过微信，或者QQ登陆，也可以直接用手机号注册登陆。



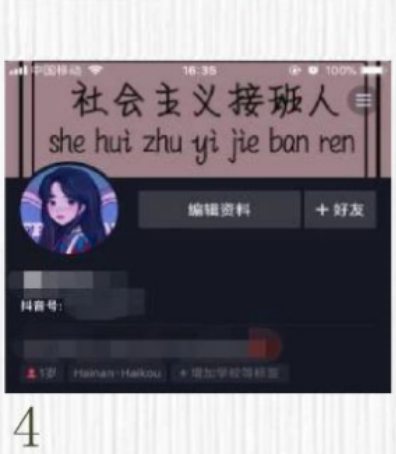
2

输入手机号码，填短信验证码，然后点下面的√，确认注册。



3

然后完善你的个人资料，依次填写昵称、个签、头像和地区，实名认证也要填，这样会提高账号的权重。

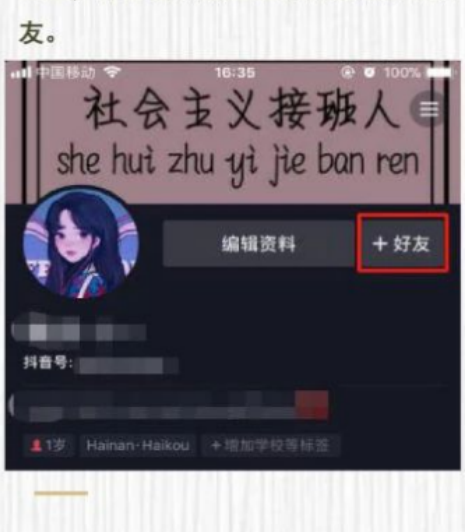


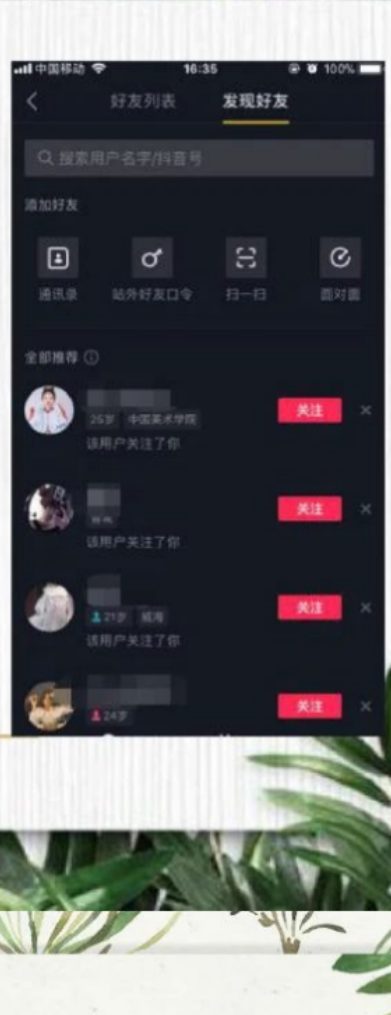
4

以上设置完毕就会来到你的个人主页了，就可以看到你自己的昵称和抖音号了。

5

然后在个人主页的右上角，有个"好友"标志，打开就可以查看你的通讯录等好友。





第二部分

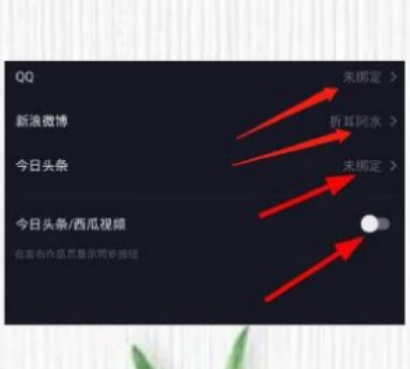
Part One

养号

抖音新账号养号流程

1

如果有头条、火山、微博等第三方账号，尽量绑定。

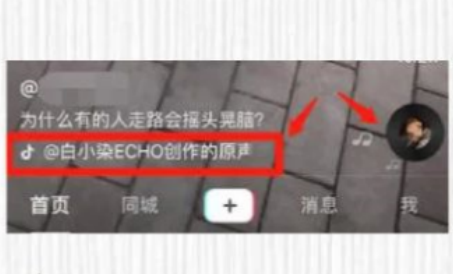


2

每天稳定登录账号，积极浏览视频（包括推荐视频及同城视频，尽量刷满30分钟），在观看视频的同时，还应该积极的点赞评论互动。

3

除了观看短视频，还应观看直播，在观看同时可以与主播互动。

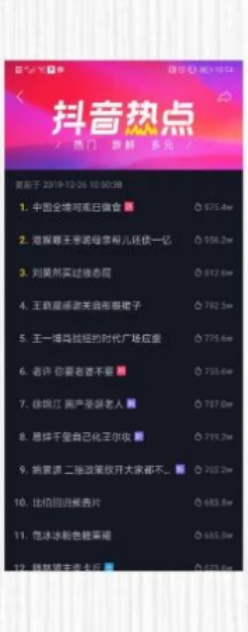


4

碰到热门音乐可以先收藏

5

翻一翻抖音的热搜榜单、挑战。



6

关注（点赞和关注时间间隔不能太短、关注5个以上与自己账号定位相关的账号）。

注意事项

1、以上养号养号期间不得修改资料，操作保持正常频率，不要过量，过量会减分。原则上，养号行为需要持续5~7天左右。

2、不要异常操作，如频繁点赞、评论、大规模关注账号、频繁修改个人信息等。

3、抖音账号不要频繁登录登出，也不要用同一个手机登录多个抖音号，原则上要保证1机1卡1号。

4、养号期间切记不要发任何视频，不要发任何视频，不要发任何视频！

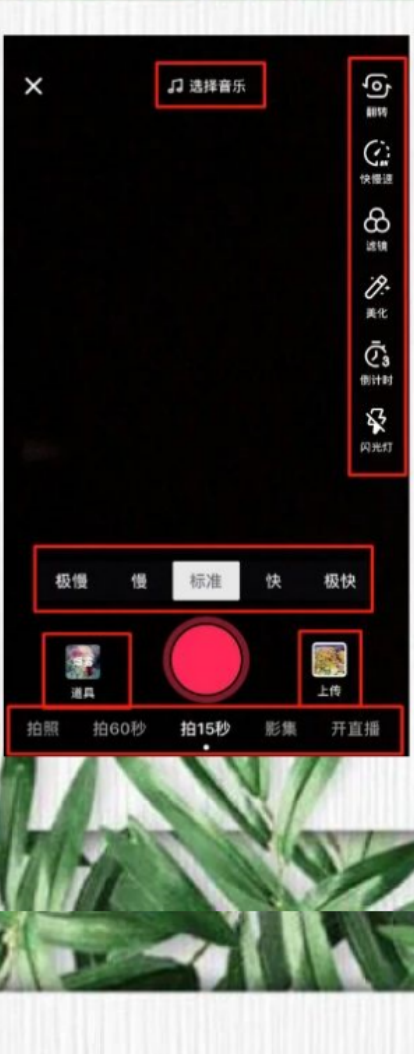
5、务必使用4G流量，切勿用wifi。

第三部分

Part One

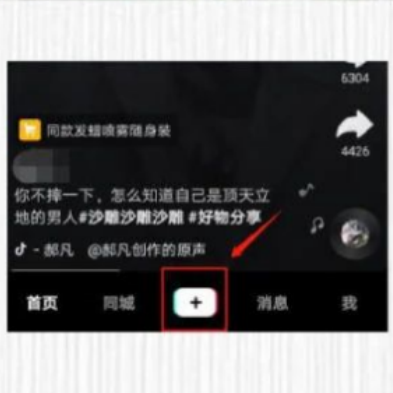
基本操作

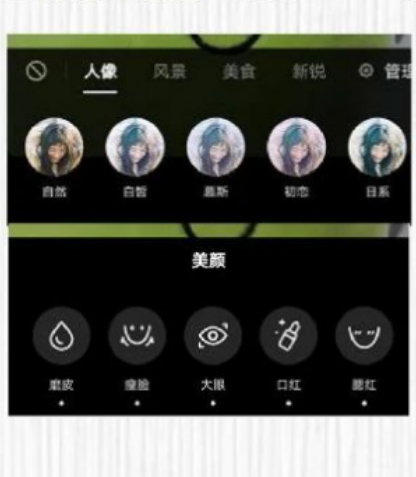
用抖音app拍摄视频及直播的基本操作



1、点击首页的"+"号就可以开始拍摄短视频。

2、打开至拍摄页面，我们可以在页面的右面自行选择调整"滤镜"、"美颜"等数据。

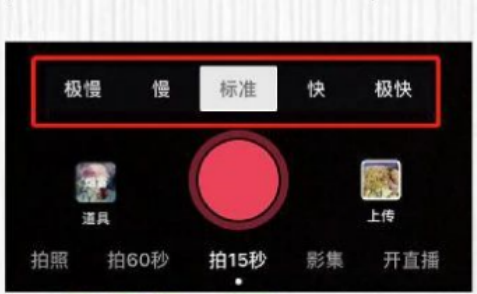




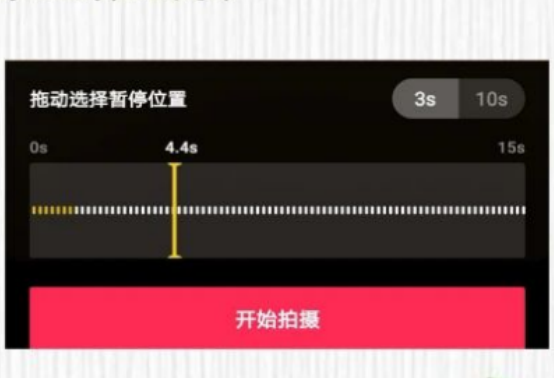
3、页面的下方我们可以选择拍照片或者拍视频、开直播，拍摄视频的时间有60秒和15秒可以选择。

4、在页面的正上方，我们可以选择添加背景音乐

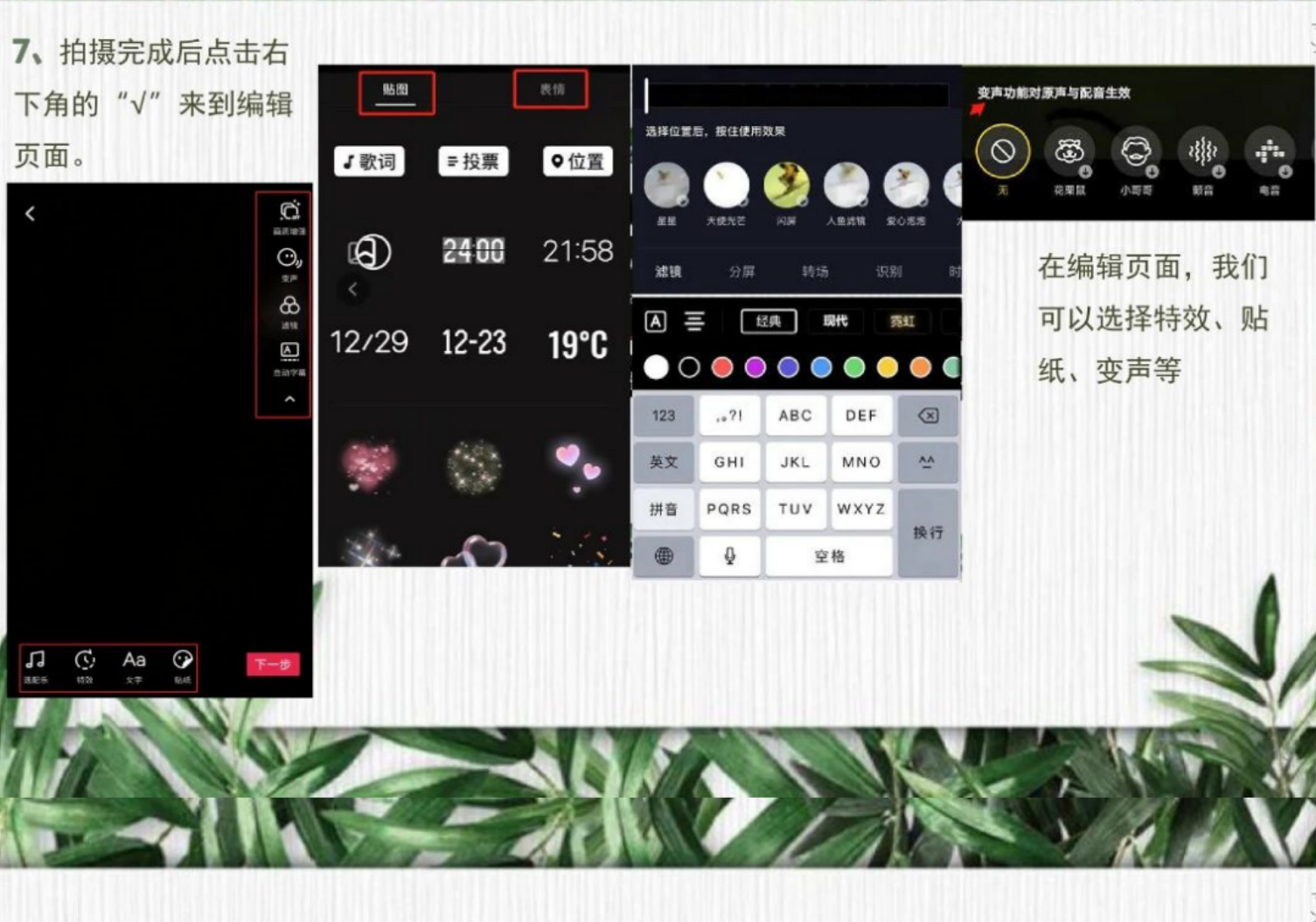
5、页面中的"快慢速"可以让我们自主调节拍摄速度。快慢速度调整就是调整音乐和视频的匹配。如果选择"快"或者"极快"拍摄的时候音乐就会放慢，相应的视频成品中的画面就会加快；反之，如果选择"慢"或者"极慢"，拍摄时的音乐就会加快，成品中的画面



6、在拍摄时,如果手机摆放位置比较远,可以利用"倒计时"功能来远程控制暂停录制。在拍摄界面点击"倒计时"按钮,例如我们只要拍摄10s就暂停,可以将暂停拉杆拖到10s的位置处即



7、拍摄完成后点击右下角的"√"来到编辑页面。



在编辑页面，我们可以选择特效、贴纸、变声等

远程控制暂停更方便

在拍摄时,如果手机摆放位置比较远,此时用户可以利用"倒计时"功能来远程控制暂停录制。

调整合适的快慢速度

快慢速度调整就是调整音乐和视频的匹配。如果选择"快"或者"极快"拍摄的时候音乐就会放慢，相应的视频成品中的画面就会加快。反之亦然。

善于利用合拍蹭热门

合拍"是抖音App的一种有趣的新玩法，是指和自己喜欢的视频合

选对视频拍摄的分辨率

如果是使用其他相机应用拍摄视频再上传至抖音,一定要选对文件格式,将分辨率调到最高水平。一般建议设置成1080p，60fps;录制慢动作时选择1080p，120fps

添加时间特效

抖音App中拥有非常多的"时间特效"玩法,如"时光倒流"和"慢动作"等。其中，倒放视频用到的就是用的"时光倒流"特效玩法，具体操作方法如下：

(1) 正常录完视频进入预览界面,点击"特效"按钮；

(2) 进入"滤镜特效"界面,点击"时间特效"按钮；

(3) 切换至"时间特效"界面,点击"时光倒流"特效；

(4) 执行操作后,即可应用"时光倒流"特效，可以看到视频下面的黄色进度滑块会从视频尾部开始滑动，滑向视频开始的拍摄位置，点击"保存"按钮保存即可。

"慢动作"特效就是当视频画面播放到设置特效的位置时，画面会出现一瞬间的慢放。

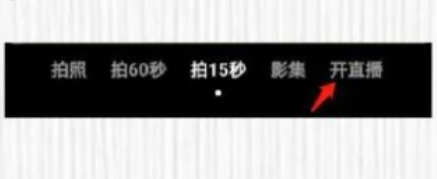
切换场景

抖音可以分段拍摄短视频，用户可以按住圆形的红色录制按钮开始录，几秒之后松手停止录制，换一个场景继续按住按钮录。在场景切换时。

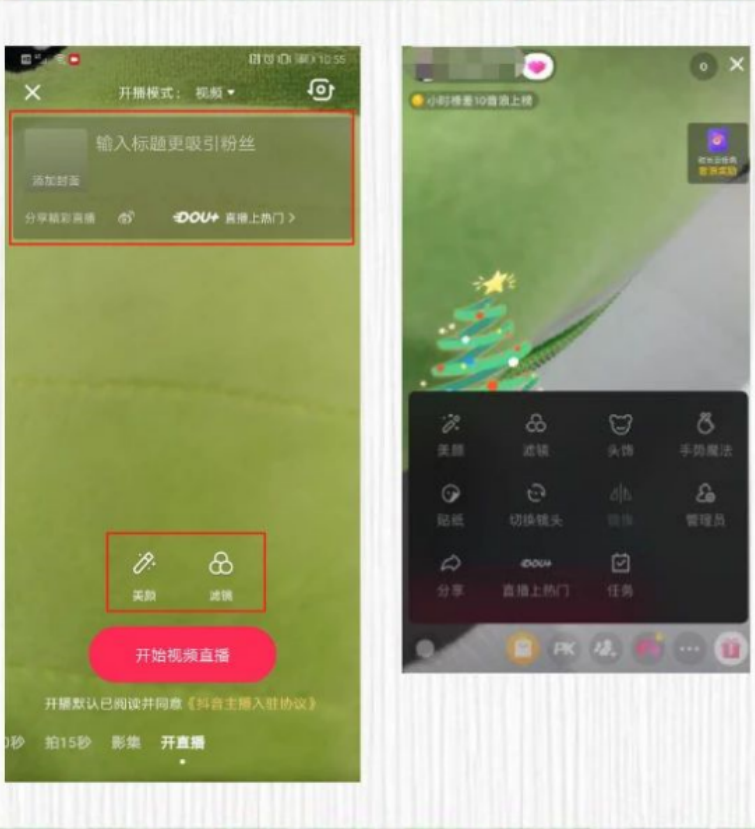
忽远忽近的镜头感

最简单的方法就是拿着手机放远再推近即可，或者是按住拍摄按钮上下滑动，常用于视频转场的时候。

1、实名认证后就可以开通直播权限。直播的入口在拍摄界面的右下角，有"开直播"的选项，点击进去就可以开直播了。



选择好标题和封面，就可以开始直播了~



← 这就是直播界面了

注意事项：

1. 光线和角度，光线好，画质清晰不要模糊，头顶与屏幕顶端空出三分；

2. 直播间不能出现的东西：烟，酒，血，logo，商标，刀，枪，火；

3. 不能做的动作：打斗（打脸）接吻，跳性感舞蹈，展示产品；

4. 直播间不能聊的话题：历史，政治，迷信，色情，负能量。

第四部分

Part One

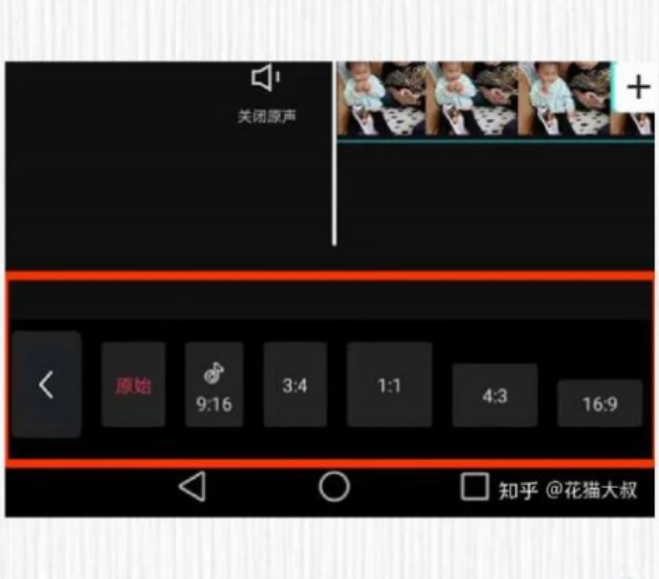
视频剪辑

用"剪映"剪辑视频的教程

8、比例功能

剪映中可以直接调整视频比例及视频在屏幕中的大小，简单的选择或双指直接在视频上操作就可以了。

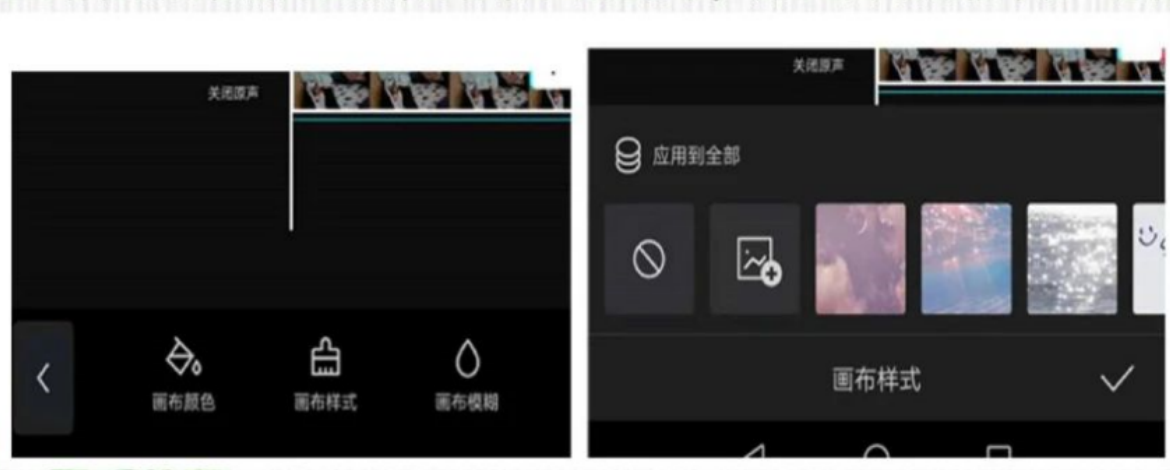
看见9：16的图标上那个小音符了吗？那是源自剪映的温馨提示，9：16是最适合抖音的比例，视频如果是发在抖音上最好选择这个比例。



9、背景功能

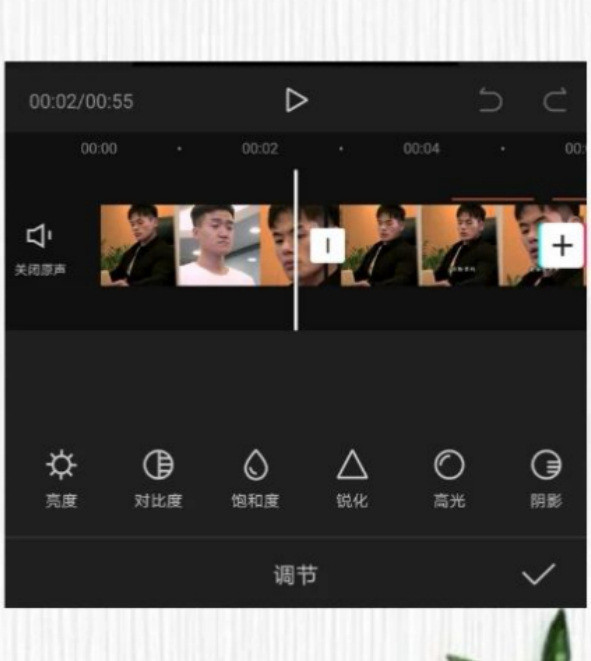
如果视频内容本身并没有铺满整个屏幕，这时候就要选择视频的背景了。剪映把背景当成了视频的画布，用户可以调整画布的颜色和样式，如果对软件内置的样式不满意，也可以上传自己满意的图片当做背景。

要是想将视频内容放大模糊作为背景来填充屏幕，使用画布模糊就可以一键搞定。



10、调节功能

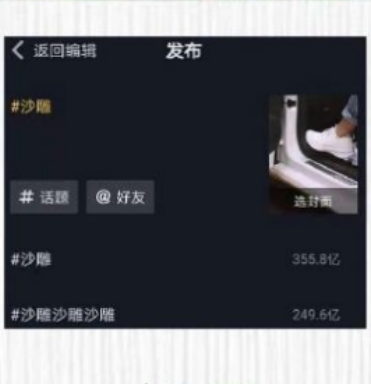
当对视频中的画面不是特别满意时，用户可以通过调节亮度、对比度、饱和度、锐化、高光、阴影、色温、色调、褪色来剪辑视频。需要注意的是，剪映中没有具体参数，而是通过进度条拖拽来完成调节。



第五部分

Part One

视频发布与维护



1、话题

发布视频之前不仅需要一个好的标题，更需要输入一个适合的话题，这样能带来更多的曝光。

2、封面

选择一个好的封面是勾起点击欲望的有力武器。

3、标题

标题配合视频更能让粉丝看得津津有味，所以我们命名标题的时候尽量选着一些带有悬念、好处、感人、惊现、首度、创新、热点词、热搜词、流行词等的这类关键词，更能勾起粉丝欲望。

注：视频最好7-15秒内。

发布优化推荐曝光

发布时间

周一至周五：7：00~9:00，12：00~13:00

16:00~18:00，21:00左右（提前10分钟发布）

周六、周日全天时间都适合发布新视频。

参与挑战

量参加抖音小助手发来的各类挑

视频质量

频切勿模糊、有水印等，否则会

注意事项：

1、切勿刷粉，刷赞，刷评论。

2、切勿盲目跟风，最好做一些原创内容。

3、内容不得存有抽烟、暴力、危险、低俗、刀具等的一些引起反感的画面，否则就算之前有火的作品最终整个账号也将会整体降权。

4、每条回复都需要谨慎，加强与粉丝的互动。

5、保持主页美观，说不定哪天有一条作品火了，会有很多粉丝进入你的主页浏览并关注你。

第六部分

Part One

抖音推荐算法机制

抖音推算机制是什么？

简单的讲，抖音算法是一套评判机制，这套机制对平台的所有用户都是有效的，我们在抖音平台的每一个动作指令，都可被评判为个人的性质然后为此打上标签，并将我们分为高活跃优质用户、活跃沉默用户、低活跃流失用户、以及可挽回用户等。不仅如此，还会判断我们是否为营销号，有没有违规。只要平台识别判断我们为高活跃优质用户的话，平台是会给予一定流量扶持的。（总得来说，就是你越活跃得到的流量越多）

抖音算法到底有什么用？

算法对于平台最大的用处就是管理平台上的用户数据（也就是刷抖音的人），根据大家的刷抖音喜好改进平台功能，提高体验让平台吸引更多用户，最终使平台形成一个可循环的良性生态。抖音推荐算法会为内容生产者匹配到精准的用户，为内容消费者匹配到感兴趣的内容。（总得来说，就是抖音会给用户匹配一些他们感兴趣的内容）

双重审核

在抖音，每天有数量庞大的新作品上传，纯靠机器审核容易被钻空子，纯靠人工审核又不太现实。因此，双重审核成为抖音算法筛选视频内容的第一道门

机器审核： 其一，它审核作品、文案中是否存在违规行为，如果疑似存在，就会被机器拦截，通过飘黄、标红等提示人工注意；其二，通过抽取视频中的画面、关键帧，与抖音大数据库中已存在的海量作品进行匹配消重，内容重复的作品进行低流量推荐，或者降权推荐（仅粉丝可见、仅自己可见）。

人工审核： 主要集中在3块：视频标题、封面截图和视频关键帧。针对机器审核筛选出疑似违规作品，以及容易出现违规领域的作品，抖音审核人员进行逐个细致审核。如果确定违规，将根据违规账号进行删除视频、降权通告、封禁账号等处罚。

抖音推荐机制

抖音推荐重要指标：根据你的播放量（完播率6%）→点赞量（10%）→评论量→转发量来进行叠加推荐，推

01

推荐量300~1000

这是初始流量池，不管是刚加入抖音的新号，还是粉丝千万的红人、大V，系统都会一视同仁。假设每天在抖音上有100万人上传短视频，抖音会随机给每个短视频分配一个平均曝光量的冷启动流量池

02

推荐量1w~10w

抖音会从上一轮的流量池中分析点赞、关注、评论、转发等的数据各项指标超过10%的视频会再次分配10万次曝光。

03

推荐量100W+

点赞率、播放完成率、评论互动率等指标都极高的短视频才有机会进入精品推荐池

04

1小时内播放量达到5000，点赞100、评论10.（曝光时间不超过一周）