

表格 1						
序号	类别	取景地	景别	机位数量	机位	画面内容
1	开场留人	卧室	近景	1	俯拍	镜头慢慢扫过凌乱舒服的卧室，本人慵懒躺在床上伸懒腰
2	晨起日常	厨房	中景	1	正面	洗漱（可插入生活用品暗广）
3	早餐闲聊	餐桌	近景	1	固定机位	端出准备好的精致早餐，边吃边对着镜头碎碎念
4	居家穿搭过渡	卧室	半身镜拍	1	镜面机位	对着镜子整理衣服，简单转一圈展示整体穿搭
5	健身环节	健身房	中近景	1	侧机位	健身内容（多机位）
6	健身后碎碎念	健身区	近景	1	正面	擦汗、喝水、放松状态
7	逛街外景	街道/商圈	随拍	1	手持跟随	走路、看店、扫街景、随手拍路人视角
8	穿搭细节展示	街边干净背景	半身特写	1	正面站立	自然侧身、抬手、整理领口，展示衣服细节
9	逛街吃喝	奶茶店/小吃摊	特写+中景	1	固定	买饮品、吃东西、休闲状态
10	晚间回家	家中	全景	1	手持	进门、放下东西、放松瘫坐
11	结尾总结+引导关注	客厅	近景	1	正面	坐着对着镜头微笑闲聊

道具	时长	对白/口播（第一人称）	旁白	特效	备注（动作+剪辑+穿搭植入）
手机、睡衣	0-8s	24岁，没上班，不内卷，我的一天主打随心所欲。	无	轻微柔光、日常暖色调	松弛开场，语速轻缓，瞬间建立人设留人
早餐、水杯	8-20s	介绍最近睡眠状况，闲聊两句	无	轻快字幕弹出	生活化真实感，不做作，贴近观众
早餐餐具	20-35s	很多人问不上班每天干嘛？其实很简单，吃吃喝喝，好好生活。	无	字幕：低欲望生活、自在松弛	语气温柔治愈，拉近观众距离
穿搭新衣、镜子	35-50s	今天穿一套超舒服的日常套装，版型巨百搭，居家出门都不违和。	无	轻微磨皮、画质通透	软广植入1：自然展示衣服版型、面料松弛感，不硬推
器械	50-75s	健身是为以后的自己存肌肉，女孩们，健身起来	无	节奏轻微卡点	运动画面轻快，增加视频丰富度，不单调
水杯、毛巾	75-88s	不用高强度自律，普通人舒服的节奏，就是最好的状态。	无	暖心字幕弹出	价值观正向，避免被骂摆烂
无	88-105s	不用上班的工作日逛街，整个世界都慢下来了。	无	氛围感外景滤镜	节奏放松，治愈感拉满
无	105-135s	我超爱这种简约干净的版型，不挑身材，日常随便穿都很耐看。	无	重点画面定格1秒	软广植入3：细节、面料、版型自然讲解，非常软
奶茶、小吃	135-150s	人生治愈小事：逛逛街、吃点好吃的，烦恼全部清空。	无	食物饱和度拉高	生活化镜头，观众代入感强
无	150-165s	逛完街回家，充实又不累的一天。	无	温柔暖光滤镜	收尾过渡自然
手机	175-180s	24岁不上班，不焦虑不内耗，好好生活就是最好的状态。喜欢这种松弛日常可以关注我～	无	结尾关注贴纸跳动	温柔收尾、留人涨粉
