

表格 1									
序号	类别	取景地	景别	机位数量	机位	画面内容	道具	时长	对白
1	片头Hook	居家工位/书桌	近景	1	正面	身体前倾，手指直指镜头，表情严肃警醒	笔记本、手机	0-3s	千万别刚入职就拼命干活！90%职场新人都栽在这一步！
2	主体讲解1	居家工位/书桌	中近景	1	正面	倚靠椅背，手拿笔轻点笔记本页面	笔记本、中性笔	3-13s	刚上班别埋头瞎出力，领导看的从来不是工作量，是你会不会汇报。
3	主体讲解2	居家工位/书桌	近景	1	斜侧	低头翻阅笔记本两页，抬头面向镜头	笔记本	13-23s	不该背的锅别乱接，不属于你的额外工作，委婉拒绝就好，老实人最容易被拿捏。

旁白	特效	备注（剪辑字幕+BGM+拍摄动作）
无	字幕弹窗放大： 入职猛干活=踩大坑	拍摄动作：手指点镜头，直视屏幕抓眼球 剪辑：加粗醒目大字卡点弹出 BGM：开头短促警示音效切入轻快职场节奏BGM
无	逐句字幕逐条弹出	拍摄动作：用笔轻敲桌面，聊天式语速 剪辑：短句字幕分行弹出，关键词「会汇报」浅黄高亮 BGM：保持轻柔背景音，人声音量高于背景音乐
无	核心文字标红： 学会拒绝	拍摄动作：翻页动作自然，表情共情走心 剪辑：「学会拒绝」红底放大字幕单独停留2s BGM：节奏微微加重，突出重点台词

无	关注图标跳动闪烁特效	拍摄动作：手指明确指引右上角关注按钮，微笑招手 剪辑：添加跳动关注贴纸+箭头指引点击 BGM：结尾上扬卡点音效收尾，「关注我」悬浮字幕停留