

AI 短视频海外接单完全指南

零基础新手版 · 从 0 到 1 的完整路线 + 名词解释 + 30 天行动表

编制日期:2026 年 6 月 · 适用对象:完全零基础新手 / 想用 AI 工具接海外短视频订单的人

目录

1. AI 短视频接单到底是什么 — 一个让新手听懂的解释
2. 必懂名词大全 — 30 个核心术语(看完就是半个内行)
3. 需要哪些工具 — 免费 + 付费配置清单
4. 能接哪些单 — 8 大产品类型 + 报价
5. 在哪接单 — 主流平台对比
6. 0 基础 30 天学习路线 — 每天该做什么
7. 定价指南 — 不同视频值多少钱
8. 完整工作流 — 从接单到交付一条龙
9. 新手最容易踩的 10 个坑
10. 30 天行动清单(可勾选)

1. AI 短视频接单到底是什么

1.1 用人话解释一下

简单说就是:**你用 AI 工具帮海外客户做短视频,客户付你美元。**

真实案例:

一个美国的健身教练想在 TikTok 上发短视频,但他自己不想出镜,也不会剪辑。他在 Fiverr 上找到一个卖家(就像你以后的角色),花 **\$50** 让对方帮他做一条 30 秒的短视频:

- 用 AI 数字人代替真人讲解
- 用 AI 配音读他写好的文案
- 配上动感的背景音乐和字幕
- 插入一些健身房的 B-Roll 镜头

卖家从接到单到交付只花了 **1.5 小时**(因为全程 AI 工具辅助),净赚 $\$40 \approx 285$ 元 RMB。按时薪算 ≈ 190 元/小时。

1.2 为什么 2026 年是最佳时机

- 🎬 **AI 视频工具大爆发**:Sora 2 / Runway Gen-4 / Kling 2.0 让普通人也能做出电影级画面
- 📱 **全球短视频需求爆炸**:TikTok / YT Shorts / IG Reels 三大平台每天消耗几十亿条视频
- 💰 **海外客户预算高**:美国电商一条产品视频愿付 $\$50-500$

- 🌐 **不需要会英语口语**:全程文字沟通,Google 翻译 + AI 写稿就够
- 🧑 **对女性极友好**:审美 + 细心 + 耐心 = 这个行业的核心竞争力

1.3 适合什么样的人?

特质	是否适合	原因
有审美 / 喜欢刷短视频	✓ 非常适合	本身就是用户,知道什么好看
会用 PS / 剪映 等基础工具	✓ 起步快	已经有基础
完全零基础	✓ 完全可以	1-2 个月可入门
耐心 + 细心	✓ 必须	剪片是个细致活
不爱用电脑 / 只会手机	✗ 较难	专业剪辑必须用电脑

2. 必懂名词大全(30 个核心术语)

2.1 AI 工具类

AI 生成视频 *AI Video Generation*

输入一段文字描述,AI 直接生成一段视频画面。代表产品:**Sora(OpenAI)、Runway Gen-4、Kling(可灵,快手)、海螺 AI(MiniMax)、Pika、Vidu、即梦(字节)**。

数字人 / AI 主播 *AI Avatar / Talking Head*

AI 生成的虚拟人,会说话、有表情。你只要给一段文字,它就能"说"给你听。代表产品:**HeyGen、Synthesia、D-ID、Hedra、海螺数字人**。

AI 配音 *AI Voiceover / TTS*

文字转语音。输入一段文字,AI 用真人音色读出来。代表产品:**ElevenLabs(最强)、Murf、剪映 AI 配音、海螺语音**。

AI 换脸 *Face Swap / Deepfake*

把视频里的人脸换成另一张脸。**注意:涉及他人肖像有法律风险,建议只用于自己脸或客户授权脸。**

AI 写脚本 *AI Script Writing*

让 ChatGPT / Claude 帮你写视频脚本、文案、字幕。新手必学,可以省 80% 的写脚本时间。

AI 配图 / 分镜 *AI Image Generation*

生成视频里需要的图片素材。代表产品:**Midjourney、Flux、Stable Diffusion、即梦图片**。

AI 字幕生成 *Auto Subtitle*

自动识别视频里的语音并生成字幕。代表产品:**剪映自动字幕、Submagic、CapCut Captions、Whisper**。

2.2 剪辑工具类

CapCut(剪映海外版) *CapCut*

全球最流行的免费短视频剪辑工具,适合新手。手机和电脑都能用,功能强大。**新手必装,90% 的短视频卖家用它。**

Premiere Pro *PR*

Adobe 专业剪辑软件,功能强大但学习曲线陡。月费 \$20+。进阶用户用,新手不需要。

DaVinci Resolve 达芬奇

免费的专业级剪辑 + 调色软件。比 PR 更专业,完全免费版就够用。进阶用户的最佳选择。

2.3 平台与产品类

TikTok / Shorts / Reels 三大短视频平台

TikTok(抖音海外版)、YouTube Shorts、Instagram Reels。你做的视频 99% 会发到这三个平台之一。

Faceless Channel 无脸频道

不需要真人出镜的频道(全部用 AI 数字人 + 配音 + 素材)。近 2 年最火的 YouTube 赚钱方式,客户经常会找你代运营。

UGC 风格视频 User Generated Content

模仿"普通用户拍的"视频,通常用手机竖屏拍,看起来真实接地气。 **电商广告最爱的风格**,因为转化率比精修广告高 3 倍。

B-Roll 补充镜头 / 空镜

主画面之外的辅助镜头。比如讲咖啡时,插一段咖啡机滴漏的画面。让视频更有节奏感和专业感。

VSL 销售视频 Video Sales Letter

专门用来卖产品的长视频(3-15 分钟),通常用"问题-解决方案-产品-购买"结构。单价最高的视频类型,\$200-2000 一条。

Voiceover 画外音 / 配音解说

不出镜,只用声音解说视频内容。现在大多用 AI 配音,英文用 ElevenLabs,中文用剪映/海螺。

Storyboard 分镜脚本

视频开拍前的"画面规划表",每个镜头画什么 / 说什么 / 多长。专业卖家会给客户先做分镜确认,避免返工。

Hook 钩子 / 开头 3 秒

视频前 3 秒最关键,要让人不划走。常用 Hook:提问 / 数字冲击 / 反差 / 痛点。

CTA Call To Action / 行动号召

视频结尾告诉观众"做什么",比如"点击链接购买""关注我"。广告视频必备。

2.4 技术参数类

画幅 / 比例 *Aspect Ratio*

9:16(竖屏)= TikTok / Reels / Shorts

16:9(横屏)= YouTube 长视频

1:1(正方形)= Instagram Feed

4:5(略竖)= Facebook 广告

分辨率 *Resolution*

1080p(1920×1080)= 标准高清,够用

4K(3840×2160)= 超高清,大多数客户不需要

导出短视频用 1080p 就够,文件小、加载快。

帧率 *FPS*

30 fps = 标准短视频

60 fps = 更流畅,适合运动类视频

24 fps = 电影感

Royalty-Free 免版权素材

可以商用且不用付版权费的素材(图片 / 音乐 / 视频)。代表网站:**Pexels**、**Pixabay**、**Unsplash**、**Mixkit**(免费), **Envato**、**Artlist**(付费但更高质量)。

Stock Footage 素材库视频

现成的视频素材,可以直接拿来用作 B-Roll。免费:Pexels Videos / Pixabay。付费:Storyblocks / Envato。

2.5 商业类

Gig *Fiverr 服务套餐*

Fiverr 上一个"服务套餐"的叫法。你挂 Gig,客户来下单。一个账号可以挂 7 个 Gig。

Revisions *修改次数*

客户可以让你免费修改的次数。Gig 套餐里会写清楚,比如"3 次修改"。 **新手建议写 1-2 次,避免客户无限改。**

Turnaround Time *交付时间*

从接单到交付的时间。Fiverr 上短视频常见 1-3 天。急单(24 小时内交付)可以加价 50-100%。

Payoneer *派安盈*

国际收款工具,Fiverr / Upwork 都用它收款。中国大陆用户的首选收款方式,可以直接结汇成人民币到银行卡。

3. 需要哪些工具(完整清单)

3.1 免费起步配置(月成本 0 元)

类型	工具	用途
剪辑	CapCut(剪映海外版)	主力剪辑工具,功能全免费
AI 写脚本	ChatGPT 免费版 / Claude 免费版	写视频文案/脚本
AI 配音(中)	剪映自带 AI 配音	免费,音色还不错
AI 配音(英)	ElevenLabs 免费额度	每月 1 万字免费
数字人	HeyGen 免费版	每月 3 分钟免费
AI 生图	即梦 / 通义万相	国内免费可商用
素材库	Pexels / Pixabay / Mixkit	免费视频/图片/音乐
字幕	剪映自动字幕	免费且准确

结论:用免费工具就能完整接 80% 的 Fiverr 短视频订单。不要一开始就花钱。

3.2 进阶专业配置(月成本 200-500 RMB)

工具	月费	升级理由
HeyGen 付费版	\$24/月	无限数字人时长,清晰度高,商用授权
ElevenLabs Starter	\$5/月	3 万字配音 + 商用授权
ChatGPT Plus / Claude Pro	\$20/月	写脚本更快、更稳
Midjourney 基础版	\$10/月	高质量 AI 配图
Envato Elements	\$16/月	无限商用素材库(模板/音乐/视频)
Submagic	\$10/月	专业级动态字幕(短视频转化率 +30%)
CapCut Pro	\$8/月	解锁更多模板和音效

建议:月入 \$500+ 之后再考虑付费工具。先用收入养工具,不要先投入。

3.3 硬件要求

- **电脑:**普通笔记本(8GB 内存)够用 → 中端配置(16GB + 独显)更流畅
- **不需要:**专业相机、麦克风、绿幕(因为用 AI 数字人)
- **建议有:**一个外接显示器(双屏剪辑效率高 2 倍)

4. 能接哪些单(8 大产品类型)

4.1 产品矩阵 + 市场价

产品类型	客户类型	市场价	难度
TikTok / Shorts / Reels 短视频	个人博主 / 小品牌	\$30-150/条	★★
AI 数字人讲解视频	知识付费 / 课程	\$50-300/条	★★
电商产品广告(UGC 风格)	独立站卖家	\$50-500/条	★★★★
YouTube Faceless 频道代运营	YouTuber	\$200-800/月	★★★★
销售视频 VSL	info 产品 / 教练	\$200-2000/条	★★★★★
婚礼 / 纪念视频	个人客户	\$100-500/条	★★
课程切片视频	知识付费博主	\$30-100/条	★
AI 头像 / 动态海报	各类自媒体	\$10-50/条	★

4.2 新手最适合从这 3 类入门

① TikTok / Shorts 短视频代做

最简单、最多客户、最快出单。客户给文案 + 主题,你做成 30-60 秒视频。

② AI 数字人讲解视频

用 HeyGen 生成数字人 + 配音,加点 B-Roll 和字幕。2 小时能做一条,卖 \$50-100。

③ 课程切片视频

把客户的长视频剪成 N 条 30 秒短视频。最简单,适合练手。

5. 在哪接单(平台对比)

5.1 主流平台总览

平台	客单价	入门难度	抽成	推荐顺序
Fiverr	\$20-500	★★	20%	1 起步首选
Upwork	\$50-2000	★★★★★	5-20%	2 进阶主力
Behance	\$100-1000	★★★★	免费	3 作品集
YouTube 直接接	\$200-2000/月	★★★★	0%	4 长期合作
Instagram 主动开发	\$50-500	★★★★	0%	5 蓝海
Reddit / Discord 群	\$30-300	★★	0%	6 辅助
小红书国内品牌出海	1000-5000 RMB	★★	0%	7 国内单

5.2 各平台特点

🏆 Fiverr — 新手首选,挂套餐等客户

为什么先做 Fiverr?

- 不需要英语口语(全程文字沟通)
- 不用主动投标,挂 Gig 等客户来下单
- 短视频品类需求量极大(每天新单几千个)
- 新手前 5 单门槛最低

🏆 Upwork — 主动投标,客单价更高

建议 Fiverr 做满 2-3 个月有作品集后再上 Upwork。英语需要能写邮件,投标(Cover Letter)质量决定一切。

Behance — 作品集平台 + 接客户

Adobe 旗下,设计师/视频师必上。把你的最好作品挂上去,客户会主动找你。配合 Fiverr / Upwork 使用,可以让客户预先看你的实力。

YouTube / IG 主动开发(蓝海)

找那些 Faceless 频道(数字人 + 配音的频道),发邮件说"我可以帮你做视频,价格 \$XX"。转化率很低(可能 100 封邮件出 1 单),但单价高、长期合作多。

6.0 基础 30 天学习路线

Week 1:工具上手(每天 2-3 小时)

Day	学什么	怎么学
1	下载安装 CapCut(电脑版 + 手机版)	capcut.com,跟着官方教程做 1 条 15 秒视频
2	CapCut 基础剪辑	B 站搜"CapCut 新手教程",看 2 个 30 分钟视频
3	自动字幕 + 转场 + 音乐	用自己手机拍的素材练习
4	注册 HeyGen 免费账号	做一条 30 秒数字人讲解视频
5	注册 ElevenLabs / 试用海螺语音	做一段 30 秒英文/中文配音
6	学会用 ChatGPT / Claude 写脚本	提示词:"为 [主题] 写一条 30 秒 TikTok 脚本"
7	整合练习:做出第 1 条完整 AI 视频	脚本 → 数字人 → 配音 → 剪辑 → 字幕

Week 2:模仿练习(每天 2-3 小时)

Day	学什么
8-9	在 TikTok 找 10 条爆款短视频,逐条分析:开头、节奏、配乐、字幕样式
10-11	从中挑 3 条进行"100% 模仿"(用 AI 工具复刻)
12	在 Fiverr 搜 "TikTok video editing",看 Top Rated 卖家的 Gig 设计
13	下载 5 个竞品的 Gig 视频,逐条分析他们怎么展示
14	整理自己做的 5 个练习作品,准备做作品集

Week 3:上架第一个 Gig(每天 1-2 小时)

Day	任务
15	注册 Fiverr 账号 + 完成 KYC(身份认证)
16	设计第 1 个 Gig:Title + 描述 + 套餐价格
17	制作 Gig 封面(Canva 做一张吸引眼球的图)
18	录制 60 秒 Gig 介绍视频(用数字人 + 自己作品展示)
19	上传 3-5 个最好的作品作为案例(Gig Gallery)
20	设置 FAQ(常见问题预设)
21	正式发布 Gig,转发给朋友看反馈

Week 4:冲刺第一单(每天 2-4 小时)

Day	任务
22	注册 Payoneer 收款账号
23-26	每天上 Fiverr 30 分钟,主动回复消息 / 优化 Gig 描述
23-26	同时上架 2-3 个不同方向的 Gig(覆盖更多关键词)
27	接到第一单立刻全力交付 + 主动送一个"惊喜"(免费多一版本)
28	客户验收后请求 5 星好评 + Tip
29	把第一笔收入提现到 Payoneer 测试链路
30	复盘 + 制定下月计划(争取月入 \$300+)

7. 定价指南(2026 年市场价)

7.1 短视频定价表

视频类型	新手价	熟手价	专家价
15-30 秒 TikTok 短视频(简单)	\$15-30	\$50-80	\$100-200
30-60 秒 数字人讲解	\$30-50	\$80-150	\$200-400
电商 UGC 风格广告	\$50-100	\$150-300	\$300-800
YouTube 中视频剪辑(5-10 分钟)	\$50-100	\$150-400	\$500-1500
VSL 销售视频	\$150-300	\$400-1000	\$1500-5000
课程视频切片(10 条)	\$30-50	\$80-150	\$200-400

7.2 Fiverr 三档套餐设计模板

<p>Basic</p> <p>\$25</p> <ul style="list-style-type: none">• 30 秒短视频• 1 次修改• 标准字幕• 3 天交付	<p>Standard ★</p> <p>\$65</p> <ul style="list-style-type: none">• 60 秒短视频• 3 次修改• 动态字幕• 数字人 / 配音• 2 天交付	<p>Premium</p> <p>\$150</p> <ul style="list-style-type: none">• 90 秒精品视频• 无限修改• 完整脚本撰写• 优质素材• 24h 加急
--	--	---

定价心理学:大部分客户会选中间的 Standard 套餐(锚定效应)。所以中间档要设计成"最值得买"的那个。

8. 完整 workflow(从接单到交付)

8.1 标准 SOP(一条 60 秒数字人讲解视频)

接单阶段

Step 1: 客户在 Fiverr 下单 + 留言需求

↓

Step 2: 你回复确认, 询问:

- 视频用途(TikTok / Shorts / 广告?)
- 时长要求(30s / 60s / 90s?)
- 男声 / 女声?英文口音偏好?
- 风格参考(让客户发 1-2 个喜欢的视频)

↓

制作阶段(2-3 小时)

Step 3: 让 Claude / ChatGPT 写脚本

提示词:"Write a 60-second TikTok script about [主题],
with a strong 3-second hook, clear value, and CTA"

↓

Step 4: 在 HeyGen 选数字人 + 粘脚本 → 生成视频(5-10 分钟)

↓

Step 5: 用 ElevenLabs 配音(如果客户不要数字人)

↓

Step 6: 在 CapCut 里:

- 导入数字人视频 / 配音
- 用 Pexels 找 5-10 个 B-Roll 镜头插入
- 加动态字幕(Submagic 风格)
- 配背景音乐(CapCut 自带音乐库)
- 加转场和音效

↓

Step 7: 导出 1080p 9:16 MP4

↓

交付阶段

Step 8: Fiverr 后台上传成品 + 写一段简短的交付说明

附:源工程文件 / 字幕文件(显得专业)

↓

Step 9: 客户验收 → 5 星好评 + 可能 Tip

↓

Step 10: 钱进 Fiverr → 14 天后可提现到 Payoneer

↓

Step 11: Payoneer 一键结汇到对公人民币账户

8.2 把效率拉满的小技巧

-  **建立模板库**:每次做完一条好的视频,在 CapCut 保存为模板,下次直接套用

- 📄 **预设 5 个脚本模板**:广告/教程/故事/对比/Top 5 列表,以后改文字就行
- 🎵 **收藏 30 首爆款 BGM**:节省找音乐时间
- 💬 **预设客户消息模板**:接单确认 / 询问需求 / 交付说明 / 请求好评
- 📦 **建素材库**:常用 B-Roll、转场音效、字幕样式,分类存好

熟手效率:第 1 条 60 秒视频要 3-4 小时,熟练后 1-1.5 小时一条。按 \$65/条算,时薪可达 **\$45-65 ≈ 320-460 RMB/小时**。

9. 新手最容易踩的 10 个坑

1. **一上来就想做很难的** — 先做最简单的 TikTok 短视频代剪,不要一开始就接 VSL
2. **价格定太高** — 新号没评价,前 3 单可以 \$5-15 亏本做,只为拿 5 星
3. **把修改次数写"无限"** — 一定写 1-2 次,否则客户改 20 次你想哭
4. **没确认需求就开做** — 必须先问清楚:时长 / 风格 / 用途 / 参考视频
5. **用没有商用授权的素材** — Pexels / Pixabay 安全,网上随便下的图可能被告
6. **把数字人脸用成名人** — 涉及肖像权,严重的会封号 + 赔钱
7. **BGM 用流行歌** — 版权地雷,只能用免版权音乐
8. **导出尺寸搞错** — TikTok 是 9:16,YouTube 长视频是 16:9,搞错要重做
9. **沟通不积极** — Fiverr 算法看响应时间,2 小时内不回复会降权
10. **不主动要好评** — 交付后说一句 "If you're happy, please leave a review",好评率能提升 30%

10. 30 天行动清单(打印执行)

Week 1:基础建设

Day	任务	✓
1	电脑装 CapCut 桌面版 + 手机装 CapCut App	<input type="checkbox"/>
2	看完 CapCut 入门教程(B 站搜)	<input type="checkbox"/>
3	用 CapCut 剪出第 1 条 15 秒视频(随便剪)	<input type="checkbox"/>
4	注册 HeyGen 账号 + 做出第 1 个数字人视频	<input type="checkbox"/>
5	注册 ElevenLabs + 录第 1 段 AI 配音	<input type="checkbox"/>
6	用 ChatGPT/Claude 写第 1 个视频脚本	<input type="checkbox"/>
7	做出第 1 条"完整的 AI 短视频"(脚本+数字人+配音+剪辑)	<input type="checkbox"/>

Week 2:模仿练习

Day	任务	✓
8	在 TikTok 收藏 20 条爆款短视频(各种类型)	<input type="checkbox"/>
9	选 3 条进行 100% 模仿	<input type="checkbox"/>
10	完成模仿作品 #1	<input type="checkbox"/>
11	完成模仿作品 #2	<input type="checkbox"/>
12	完成模仿作品 #3	<input type="checkbox"/>
13	在 Fiverr 找 10 个 Top Rated 视频卖家,分析他们的 Gig	<input type="checkbox"/>
14	整理 5 个最满意作品,做成作品集	<input type="checkbox"/>

Week 3:Fiverr 上线

Day	任务	✓
15	Fiverr 注册账号 + 完成 KYC + 完善 Profile	<input type="checkbox"/>
16	设计第 1 个 Gig(TikTok 短视频代剪)	<input type="checkbox"/>
17	Canva 做 Gig 封面图(吸引眼球)	<input type="checkbox"/>
18	录制 60 秒 Gig 介绍视频	<input type="checkbox"/>
19	上传作品案例 + 设置 FAQ	<input type="checkbox"/>
20	发布 Gig + 分享给朋友看反馈	<input type="checkbox"/>
21	再上架 2 个不同方向的 Gig(数字人视频 / 课程剪辑)	<input type="checkbox"/>

Week 4:冲刺第一单

Day	任务	✓
22	注册 Payoneer 账号 + 等待审核	<input type="checkbox"/>
23	Fiverr 每天 30 分钟:回复消息 / 优化 Gig	<input type="checkbox"/>
24	研究 TikTok / Shorts 当下最流行的视频风格	<input type="checkbox"/>
25	主动在 Reddit / Discord 群分享作品引流	<input type="checkbox"/>
26	持续优化 Gig 描述(用爆款关键词)	<input type="checkbox"/>
27	接到第一单 → 全力交付 + 加送一个版本	<input type="checkbox"/>
28	请求 5 星好评 + 主动询问后续合作	<input type="checkbox"/>
29	第一笔收入提现到 Payoneer 测试链路	<input type="checkbox"/>
30	复盘 + 制定下月目标(月入 \$300-1000)	<input type="checkbox"/>

30 天目标

- ✓ 熟练使用 CapCut + HeyGen + ElevenLabs + ChatGPT
- ✓ 有 5 个像样的作品集
- ✓ Fiverr 上有 3 个 Gig 在线
- ✓ 完成第一单 + 拿到第一个 5 星
- ✓ 实测整条收款链路(Fiverr → Payoneer → 银行卡)
- ✓ 月收入目标:\$300-1000(约 2000-7000 RMB)

3 个月 / 6 个月 / 1 年目标(参考)

时间	月收入目标	关键里程碑
1 个月	\$300-1000	第一单 + 5 个 5 星好评
3 个月	\$1500-3000	Fiverr Level 1 卖家 + 老客户复购
6 个月	\$3000-6000	Top Rated 卖家 + 长期合作客户
1 年	\$5000-10000	个人品牌 + 多平台并行 + 部分长单脱离平台

本指南专为零基础新手编写,2026 年 6 月版本。

AI 工具更新极快,实际操作请以最新官方文档为准。

祝你早日实现"用 AI 工具 + 美元收入"的自由职业之路 📖🌟