

基础认知

01 这套工作流是做什么的

02 认识 Codex

核心工具

03 ChatCut 自动剪辑

04 Cowart 无限画布

05 AI 视频 7 步流程

06 日报影像台

07 完整案例：9 镜头

接入与订阅

08 接入前提

09 订阅方式

10 工具推荐 WorkBuddy

11 推荐结论

附录

12 插件下载与速查

13 工具与链接速查

 插件包

china-daily-storyboard

v0.5.4

下载 ZIP

12.4 MB

中国日报编辑部 · 实战分享

AI 视频编辑 及美术设计 workflow

Codex Skills × 插件 × 剪映 × 即梦

从一段素材，到中英字幕、封面、故事版和可交付视频

来源

PPT 共 29 页

案例

桂小白带你搞掂广西

读者

零基础新手

I 01 这套 workflow 是做什么的



INPUT 输入

粗糙故事 + 简单创意



AGENT 处理



OUTPUT 输出

可交付的完整视频

编辑部可用的自动化提效工具，你能带走四样东西：

编号	能力	说明
01	自动化剪辑	自动转写、翻译、对齐；编辑、剪辑、包装
02	封面与配图设计	Cowart 迭代，Photoshop 输出可编辑 PSD
03	中国日报影像台	脚本、资产、分镜、提示词和转场一次对齐
04	完整的 AI 视频工作流程	即梦以及 libTV 的 cli 接入，自动搭建

 提醒

不是学会 10 个软件，而是用 Codex 让软件按同一份任务标准协作。

[下一章 →](#)

02 认识 Codex

I 02 认识 Codex

Codex 是什么？与普通 AI 有什么不一样？

普通的 AI	Codex
你问“帮我总结这篇英文报道”，AI 给出中文摘要。你需要复制、粘贴、排版，再手动存入系统。给你建议，告诉你“怎么做”	你交代“从这篇英文报道中提取关键信息，按我们固定模板生成中文摘要，然后自动存入选题库并标记待审核”。自动化处理流程、批量操作、系统间联动，直接帮你“把事情做了”

你说指令，他做结果

指令示例：

- “把采访视频素材剪辑成 60 秒中英字幕短视频”
- “设计一个中国日报编辑部风格的视频封面”
- “使用导演 skill 拆分我的剧本，制作一个完整的脚本”

Codex 的三段式工作模型

组成	作用	例子
Skill	规定专业做法	字幕规则 / Seedance 镜头规则
插件	连接工作对象	ChatCut / Storyboard / Cowart

组成	作用	例子
电脑操作	完成最后一公里	剪映 / Photoshop / 浏览器

← 上一章

01 这套工作流是做什么的

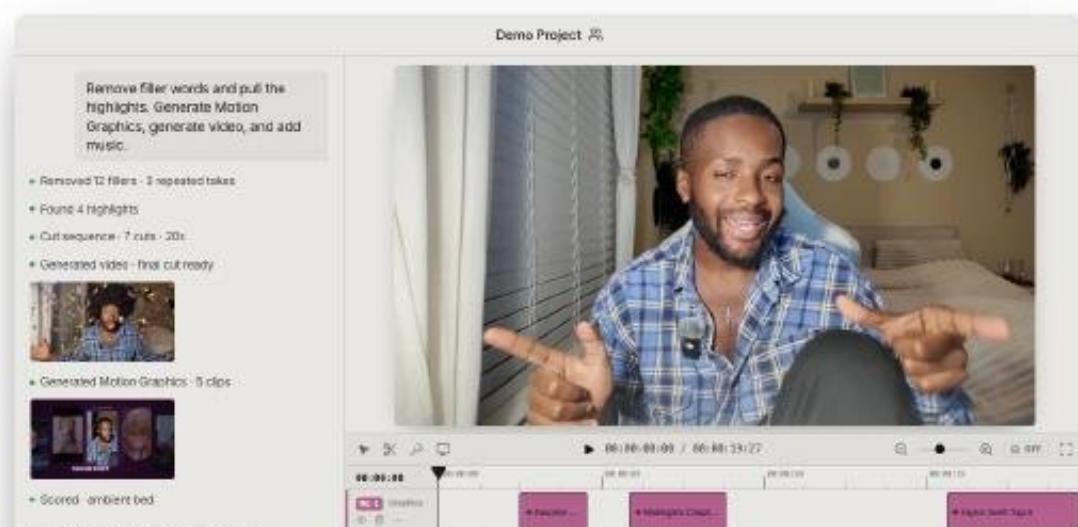
下一章 →

03 ChatCut：只需发号施令，即可自动剪辑

03 ChatCut：只需发号施令，即可自动剪辑

界面三块

区域	作用
① AI 指令区	交代删减、字幕、B-roll、包装
② 画面预览	随时核对人物、构图和字幕安全区
③ 多轨时间线	剪辑、字幕、动效和素材仍然可编辑



ChatCut 编辑器界面：左侧 AI 指令区、中间画面预览、底部多轨时间线

安装 ChatCut：复制一句话，不需要手工配一堆接口

复制到 Codex / ChatGPT：

阅读 chatcut.io/chatgpt,
帮我安装 ChatCut 插件并创建一个新任务。

复制

官方入口：chatcut.io/chatgpt-plugin

← 上一章

02 认识 Codex

下一章 →

04 Cowart 无限画布

04 Cowart 无限画布

有效解决 AI 生图没有办法指哪打哪的痛点。

安装方法

复制到 Codex / ChatGPT:

```
请从 https://github.com/zhonggerxin/cowart.git 安装 Cowart Codex 插件。  
请 clone 仓库到 ~/plugins/cowart, 确认 .codex-plugin/plugin.json 存在,  
把插件加入 personal marketplace, 然后运行 codex plugin add cowart@personal。  
安装后请校验插件, 并告诉我是否需要开启一个新对话来加载新技能和 MCP 工具。
```

复制

← 上一章

03 ChatCut: 只需发号施令, 即可自动剪辑

下一章 →

05 AI 视频制作, 不是"一键生成"

| 05 AI 视频制作, 不是"一键生成"

 核心原则

AI 负责搭台, 人负责导演。先把故事拆清楚, 再用资产与工作流, 把创意稳定地变成成片。

7 步流程

- 01

创意输入 → 粗糙故事线

明确人物、地点、事件与核心表达
- 02

导演拆解 → 详细脚本

拆分场景、动作、景别、机位与转场

03

资产锁定 → 建立视觉资产库

固定角色、服装、场景与关键道具

04

视觉锚点 → 生成母参考图

先确认稳定画面，避免盲目批量抽卡

05

镜头扩展 → 反推更多分镜

围绕母图扩展特写、近景与多机位

06

人工审核 → 局部修改与精修

筛选可用画面，只修改问题区域

07

动态成片 → 图生视频 + 剪辑

搭建生成任务，人工选择版本并完成剪辑

AI 与人的分工

角色	职责
AI / Agent	脚本整理 · 资产调用 · 分镜生成 · 任务搭建
创作者	故事创意 · 视觉判断 · 镜头取舍 · 最终决策

← 上一章

04 Cowart 无限画布

下一章 →

06 日报影像台 你的一站式 AI 动画工作台

06 日报影像台 你的一站式 AI 动画工作台



问题不在于少一个模型，而在于工具之间彼此割裂

阶段	说明
INPUT 过去做法	很多时候，我们不是在创作，而是在不同平台之间不断复制提示词、上传图片、下载素材、修改文件，再把结果搬到下一个工具中。
AGENT 日报影像台	以 Codex 作为整个制作流程的调度中心，把 AI 视频前期比较成熟的能力串联起来。目前，这套插件已经能够覆盖从粗糙故事线到视频生成之前的大部分前置工作。

阶段

说明

OUTPUT 真正省下

影像台 workflow: 减少操作、切换和搬运, 把时间重新放回故事和判断。

MODULE 01

项目入口

新建项目后先确定画幅、故事方向与素材边界。项目页把进行中的镜头、资产和任务集中在同一处, 方便随时续做。

MODULE 02

故事到分镜

故事先被拆清, 分镜才有稳定的起点。

我认为这是整个 workflow 里非常重要的一环。过去使用 AI 做视频的时候, 我们经常特别关注 Prompt 怎么写, 却容易忽略一个更基础的问题——脚本到底有没有真正拆清楚。

插件会调用内置的 Seedance 导演 Skill, 对这个比较粗糙的故事进行进一步拆解。

粗糙故事 & 简单创意

↓

导演 skill

↓

拆分过的脚本

↓

自动导入分镜台

MODULE 03

镜头生产台 (分镜台)

一行一个镜头, 也是一张生产清单。

序号	镜头	媒体	时长	台词文案	画面描述 / 生成提示词	生成方式	素材预览
01	A-ROLL	图片	8 秒	潘、潘宝！第一次来广西？别急，桂小盆带你一路探秘！山水、美食、民俗，今天统统安排上！	短视频生成器 10-01 横屏，精致3D卡通动画，固定桂小盆白兔头侧身，蓝黄汉服袖头和小马甲，竹筏与20元人民币旅行道具，开场承接青绿色江面背景，水波由下向上翻升，露出漓江	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
02	B-ROLL	图片	7 秒	在广西，山水不是背景，是生活本身。竹筏漂一漂，风一吹，人就醉了。	短视频生成器 10-02 横屏，精致3D卡通动画，首帧从漓江幽静的青绿色水流开始，水流推开后自然露出潘发潘宝和同一只桂小盆，同一套汉服服装与竹筏，竹筏随波上一从左右向右	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
03	B-ROLL	图片	7 秒	小舟停岸一瞬，岸边的十里画廊，稻田青山峰一轴画卷。	短视频生成器 10-03 横屏，动态精致3D卡通动画，首帧由蓝黄汉服侧身从左向右扫过镜头，镜头离开时露出沿路十里画廊田园公路，同一只桂小盆可爱小电驴坐在右侧前座，离小旅行后。	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
04	B-ROLL	图片	7 秒	转瞬间到靖江布边，水寨一片蓝，满街荷韵！	短视频生成器 10-04 横屏，电影感3D卡通动画，首帧由一片从左向右掠过尚深绿色荷叶叶片边缘，叶片离开时露出潘发潘宝和同一只桂小盆可爱小电驴坐在右侧前座，镜头从左向右掠过	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
05	B-ROLL	图片	8 秒	再往上一看，龙脊梯田一层一层，美得很！	短视频生成器 10-05 横屏，高饱和度3D卡通动画，首帧由白云蓝黄汉服侧身，云雾向上散开后露出金色龙脊梯田，同一只桂小盆站在观景台，屏同一套汉服服装，镜头从左侧拉开高平	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
06	A-ROLL	图片	7 秒	来广西不嗦粉，真的对不起它！螺蛳粉酸辣，桂林米粉香干爽，老友粉要够够气。	短视频生成器 10-06 横屏，温暖干净的3D卡通美食动画，首帧由金色阳光和白色蒸汽弥漫，蒸汽散开露出同一只桂小盆坐在桌前，同一套汉服服装以及碗筷筷子的螺蛳粉，桂林米粉。	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
07	B-ROLL	图片	8 秒	再来一口螺蛳粉，酸辣鲜香，伙计通通打满。	短视频生成器 10-07 横屏，定制市热闹的夜晚夜市3D卡通动画，首帧由白色蒸汽弥漫画面，蒸汽向上散开，露出夜市摊位和同一只桂小盆；它穿同一套汉服服装，一手拿螺蛳粉碗，这碗螺蛳粉从	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
08	B-ROLL	图片	8 秒	逛完山水，再去逛逛民俗市集，走走古镇，再喝一碗热乎乎的酒酿。	短视频生成器 10-08 横屏，柔和暖生活3D卡通动画，首帧由暖黄画面和灯笼黄灯笼，镜头离开时露出灯笼黄灯笼成为画面背景，同一只桂小盆可爱小电驴坐在右侧前座，坐在火山岩海看	Image Generation	 100% 返回 Content 图库 生成失败 基于此图生成
09	A-ROLL	图片	8 秒	听！歌声都在诉说广西，山水好，	短视频生成器	Image	



过去生成分镜参考图往往是一张一张完成。复制第一段提示词，生成第一张；再复制第二段，生成第二张。一条一两分钟的视频可能需要几十张参考图，大量时间实际上消耗在这些重复操作中。

利用分镜台可以读取前面已经拆好的脚本，把每个镜头自动转换成相应的图像生成任务，调用 GPT Image 2 批量生成参考画面。脚本拆分、提示词整理、参考图调用、文件保存和素材归类都可以自动化。

- 结构化提示词
- 文本化描述（通俗易懂）
- 批量生成参考图

MODULE 04

资产库

解决 AI 视频目前最明显的问题：一致性。

制作一条短片之前，可以先把需要反复出现的元素固定下来，例如人物三视图、人物服装、核心建筑、邀请函、购物袋、交通工具或者其他重要道具。作为整个项目的视觉资产长期存在。

后面生成某一个镜头时，可以根据脚本自动判断这个画面中出现了哪些人物、场景和道具，然后调用对应的资产作为参考。这样就不需要每生成一张图片，都重新解释“这个角色长什么样”“这个道具是什么颜色”。

操作：上传视频中出现的场景、人物、道具。

MODULE 05

反推（母参考图先定锚，再反推连续镜头）

插件中加入了“参考图反推分镜”的能力。使用者可以自己设置希望反推的内容、镜头数量以及镜头类型。

例如直接告诉系统：

- “根据这张参考图，推导接下来三秒可能发生的六个镜头”
- “保持人物和场景一致，增加特写、近景、俯拍和主观镜头”

先生成母参考图，再根据母参考图扩展镜头，人工筛选之后进行局部精修。相比一开始就批量生成几十张完全不同的分镜，这种方法在一致性和可控性上都更好。

操作：

- 选择反推的分镜数量
- 描述提示词，可以是这组镜头可能发生的内容

参考帧案例

在深圳罗湖火车站，罗霖霖背对着镜头，位于画面左下三分之一。

二 | AI 视频

母参考图先定锚，再反推连续镜头



参考图

在深圳罗湖火车站，罗霖霖背对着镜头，位于画面左下三分之一。



AI视频生成及美术设计工作室 · 案例展示

17 / 25

母参考图反推连续镜头：左侧是母参考图（罗霖霖背对镜头，位于画面左下三分之一），右侧是反推出的 5 个连续镜头

参考图精修（Cowart 用于完成局部修改和精修）

Cowart 无限画布接入了整个流程，用于完成局部修改和精修。例如删除多余人物、调整角色细节、替换道具、修改建筑、补充画面中的某个元素，或者对局部构图进行调整。

这样一来，工作思路就从“生成有问题就重新抽卡”，逐渐变成“先得到一张基本合格的画面，再针对问题进行修改”。

接入即梦、LibTV 等具备接口或 CLI 能力的工具

让 Codex 进一步完成视频生成工作流的搭建。但这里我并不希望系统一定要“一键自动生成整条视频”。

原因也很简单。目前视频生成模型依然存在较强的不确定性。哪张参考图最合适、动作是否自然、镜头应该生成多长、哪个版本更好，这些事情依然需要人的判断。

所以相比于完全自动生成，我更希望 Codex 帮助我们把工作流提前搭好。

自动搭建，不是自动替代

阶段	谁来做	做什么
INPUT	AI 搭台	整理脚本、建立 Scene、归档素材并准备抽卡。
AGENT	人来控制	判断参考图、动作、时长、版本选择与审美方向。
OUTPUT	再进入视频	libtv & 即梦 CLI。确认后逐镜执行图生视频，最后进入人工剪辑。

[← 上一章](#)

05 AI 视频制作，不是“一键生成”

[下一章 →](#)

07 完整案例：9 镜头覆盖山水、交通、美食、夜市和民族文化

I 07 完整案例：9 镜头覆盖山水、交通、美食、夜市和民族文化

案例项目名称：“桂小白带你搞掂广西”（真实 Codex Storyboard 项目）。下面是该项目实际生成的分镜参考图：



竹筏

01





电动车



瀑布



梯田

05



米粉

06



夜市

07



古镇

08



跳舞

09

💡 案例复盘时关注：角色和服装是否一致；每个镜头是否有明确地理/文化信息；转场是否有接力。最终总时长约 60 秒。

← 上一章

06 日报影像台 你的一站式 AI 动画工作台

下一章 →

08 接入前提：先看政策边界

08 接入前提：先看政策边界

大陆地区目前不在官方支持名单。

三种接入方式对比

✅ 官方订阅

- 功能最全
- 最稳定
- 性能最强大
- 需全币种信用卡

⚠️ 网页 / App Store

- 需改账户地区至美/日/新加坡区
- 苹果充值卡可行
- 不支持中国银联卡
- 需真实账单信息

❌ 中转站 API

- 价格约官方 1/6
- 稳定性偏差
- 存在跑路可能
- 生图功能较差

ChatGPT / Codex 登录

- ChatGPT 注册与使用目前不再要求手机号
- 登录验证通常使用邮箱，或已登录手机 App 的推送确认
- Codex 可使用同一 ChatGPT 账号登录；但一般需要境外手机号接码

中转站 API

- 价格低廉，通常只需官方的 1/6 价格
- API 稳定性偏差，存在跑路的可能性
- 付费方式友好，生图功能较差

中国大陆地区如何使用 Codex

- 使用第三方接码平台、虚拟号码验证
- 使用 visa 或万事达卡在官网付费（中国地区需注意是否为全币种卡）
- 苹果礼品卡付费 / Google play 订阅

✅ 结论

官方订阅、功能最全、最稳定、性能最强大。

参考视频

<https://b23.tv/YqwbABV>

<https://b23.tv/FobyqMK>

← 上一章

07 完整案例：9 镜头覆盖山水、交通、美食、夜市和民族文化

下一章 →

09 订阅方式：官方订阅有两条路

I 09 订阅方式：官方订阅有两条路

网页支付或 iPhone 内购。

路径 A | 网页订阅

1. 登录 chatgpt.com，进入 Settings → Billing / Upgrade
2. 选择计划；Codex 已包含在 ChatGPT 各计划中，额度因计划而异
3. 使用支持地区银行发行的标准信用卡或借记卡，并填写真实账单信息

⚠ 注意

充值不支持中国银联卡，发卡地区不受支持时，交易可能被拒绝。

路径 B | iPhone / App Store

1. 在支持地区的 App Store 获取官方 ChatGPT App，并登录对应账号
2. 在 App 内升级；订阅由 Apple 管理，可在"设置 → 姓名 → 订阅"查看
3. Apple 账户余额可用于订阅；礼品卡必须与 Apple 账户所在国家或地区匹配

💡 提示

需更改账户地区至美区、日区或新加坡区。如果有全币种信用卡可以优先官网注册，如无，可以考虑购买苹果充值卡。

← 上一章

08 接入前提：先看政策边界

下一章 →

10 工具推荐：腾讯 WorkBuddy（国产平替 Codex）

I 10 工具推荐：腾讯 WorkBuddy（国产平替 Codex）

是什么

WorkBuddy 是类 Codex 产品，注册容易，使用简单。兼容 Codex 部分 skill 和 MCP 插件，多种模型可切换。

可以使用国产模型

- 多模态模型 KIMI K3
- GLM5.2

可以做到部分兼容影像台（存在的一些问题）

项目	现状
图像生成	基于国产大模型的多模态能力来生图，WorkBuddy 有 ImageGen 工具可替代 Codex 的 imagegen 视频生成路由
HyperFrames / Remotion	不可用。WorkBuddy 没有这两个工具链，这类任务只能跳过或标记失败
SKILL 技能	它们调用的是 MCP 工具（注册后可用），但编排逻辑引用了 Codex 专属的图像/视频生成能力，需要做重新适配

[← 上一章](#)
09 订阅方式：官方订阅有两条路

[下一章 →](#)
11 推荐结论

11 推荐结论

推荐先免费试用 WorkBuddy，正式使用再走企业版。它与 CodeBuddy 共用账号与积分，更适合办公、文件处理、数据分析和创意生产。

建议路径

阶段	方案	说明
01	个人试用：先用体验版验证场景	每月提供免费体验积分，先测试 PPT、表格分析和批量文件处理

阶段	方案	说明
02	高频个人使用：标准版 ¥99/月	连续包月当前为 ¥70/月；套餐与 CodeBuddy 共享积分
03	团队推广：SaaS 企业版	当前 ¥198/人/月、1 个坐席起购，可统一用量与账单管理

✅ 结论

WorkBuddy 作为国产 Agent 备选，可以作为平替，使用便利性高也便于企业采购。

← 上一章

10 工具推荐：腾讯 WorkBuddy（国产平替 Codex）

下一章 →

12 插件下载：日报影像台 Storyboard

12 插件下载：日报影像台 Storyboard



china-daily-storyboard

日报影像台 Codex 插件。本地分镜创作、脚本细化、图像/视频生成任务管理。
支持项目资产库、参考图反推分镜、Cowart 精修、Word 脚本导出。

v0.5.4+codex.chen-20260723.1 · 12.4 MB · 开发：陈振宇

下载 ZIP

安装方式

解压后，在 Codex 的插件安装界面选择此目录安装，或将目录加入本地插件市场。

核心能力

- Storyboard task queue（分镜任务队列）
- Bundled local storyboard app（自带本地应用）
- Create complete storyboard projects（创建完整项目）
- Project search and CRUD（项目搜索与增删改查）
- Multi-project asset routing（多项目资产路由）
- Project aspect-ratio support（画幅比例支持）
- Project DESIGN.md visual guidance（视觉指引文档）
- Word script export（Word 脚本导出）
- Image generation routing（图像生成路由）
- HyperFrames / Remotion video routing（视频生成路由）
- Automatic local asset return（资产自动回写）

[← 上一章](#)

11 推荐结论

[下一章 →](#)

13 附录：工具与链接速查表

I 13 附录：工具与链接速查表

13.1 核心插件 / 工具一览

工具	类型	用途	入口 / 安装
Codex	调度中心	你说指令，他做结果；调用 Skill + 插件 + 电脑操作	用 ChatGPT 账号登录

工具	类型	用途	入口 / 安装
ChatCut	插件	AI 自动剪辑（删减、字幕、B-roll、包装）	chatcut.io/chatgpt-plugin
Cowart	插件	无限画布 AI 生图/修图，局部精修	github.com/zhongerxin/cowart
日报影像台 / Storyboard	工作台	脚本/资产/分镜/提示词/转场一次对齐	见第 12 章下载
Seedance 导演 Skill	Skill	把粗糙故事拆解为详细脚本	内置于影像台
GPT Image 2	模型	批量生成参考画面	由影像台调用
即梦	CLI 工具	图生视频	接入到 Codex 工作流
LibTV	CLI 工具	图生视频	接入到 Codex 工作流
剪映	软件	最后一公里：人工剪辑	本地安装
Photoshop	软件	输出可编辑 PSD	本地安装
WorkBuddy	国产 Agent	国产平替 Codex，兼容部分 skill 和 MCP 插件	cloud.tencent.com/product/workbuddy

13.2 安装指令速查

ChatCut 安装指令（复制到 Codex / ChatGPT）

阅读 chatcut.io/chatgpt, 帮我安装 ChatCut 插件并创建一个新任务。

复制

Cowart 安装指令（复制到 Codex / ChatGPT）

请从 <https://github.com/zhonggerxin/cowart.git> 安装 Cowart Codex 插件。
请 clone 仓库到 ~/plugins/cowart, 确认 .codex-plugin/plugin.json 存在,
把插件加入 personal marketplace, 然后运行 `codex plugin add cowart@personal`。
安装后请校验插件, 并告诉我是否需要开启一个新对话来加载新技能和 MCP 工具。

复制

13.3 PPT 中提到的链接全集

ChatCut

官方入口

<https://chatcut.io/chatgpt-plugin>

说明页

<https://chatcut.io/chatgpt>

Cowart

GitHub 仓库

<https://github.com/zhonggerxin/cowart.git>

接入与订阅参考视频

<https://b23.tv/YqwbABV>

<https://b23.tv/FobyqMK>

OpenAI / ChatGPT / Codex 政策与订阅

ChatGPT 支持的国家和地区

help.openai.com/en/articles/7947663

OpenAI 支持的国家和地区

help.openai.com/en/articles/5347006

手机号验证说明

help.openai.com/en/articles/8983040

登录验证说明

help.openai.com/en/articles/9889414

Codex in ChatGPT FAQ

help.openai.com/en/articles/11369540

信用卡被拒说明

help.openai.com/en/articles/7232916

Apple App Store 订阅恢复

help.openai.com/en/articles/8346573

避免重复扣费

help.openai.com/en/articles/20001043

Apple 订阅管理

Apple 订阅查看与管理

support.apple.com/en-us/118297

Apple 礼品卡规则

support.apple.com/en-us/118401

腾讯 WorkBuddy / CodeBuddy

WorkBuddy 产品页

cloud.tencent.com/product/workbuddy

WorkBuddy 文档总览

codebuddy.cn/docs/workbuddy/Overview

WorkBuddy 首次任务指南

codebuddy.cn/docs/workbuddy/FirstTask

WorkBuddy 腾讯云文档

cloud.tencent.com/document/product/1831/134389

WorkBuddy 企业版采购

cloud.tencent.com/document/product/1831/134405

CodeBuddy 价格页

codebuddy.cn/pricing

CodeBuddy 账号定价

codebuddy.cn/docs/ide/Account/pricing

CodeBuddy 企业采购

codebuddy.cn/docs/enterprise/price/Purchase

本手册由编辑部实习生陈振宇整理 · 版本 V1.0

[← 上一章](#)

12 插件下载：日报影像台 Storyboard