

首页 > 时政新闻 > 零基础视频剪辑：给视频添加字幕和背景音乐的5个步骤

## 零基础视频剪辑：给视频添加字幕和背景音乐的5个步骤



来源：杭州万行人力资源服务有限公司 时间：2026年10月4日 作者：韩洋云 栏目：时政新闻

本文地址：[http://www.esljobs.cn/person\\_teachinchina\\_view.asp](http://www.esljobs.cn/person_teachinchina_view.asp)

很多刚开始做视频的宅男剪辑新手都会卡在同一个环节：录完素材后不知道如何添加字幕和背景音乐，导致视频完成度很低。其实“零基础视频剪辑”并不需要系统学习专业软件，只…

很多刚开始做视频的宅男剪辑新手都会卡在同一个环节：录完素材后不知道如何添加字幕和背景音乐，导致视频完成度很低。其实“零基础视频剪辑”并不需要系统学习专业软件，只要按照“先定工具、再加字幕、后配音乐、统一参数、导出检查”这5个步骤操作，就能在30分钟内做出可发布的成片。本文把每个步骤拆成具体动作，并穿插新手最常见的问题，直接对照操作就能避开大多数坑。

【ONE】第一步：选对剪辑软件，熟悉时间线。零基础入门视频剪辑，优先选择带自动字幕和丰富曲库的工具，例如剪映、必剪、CapCut等。在“手机视频剪辑软件推荐”类清单中，这些软件对新手最友好，手机端和电脑端都能用。安装后先不要急着加素材，花5分钟新建项目，把主视频拖入时间线，找到文字轨道和音频轨道的位置。很多新手一打开软件就想直接添加字幕和背景音乐，结果找不到入口，反而浪费时间。正确顺序是：确定视频画面比例、时长和主体位置，再开始下一步。这个基础动作能避免后续字幕错位和音乐错轨。

【TWO】第二步：先添加字幕，锁定文字轨道。字幕添加教程中最关键的一点是：有人声素材优先使用“文本-识别字幕”功能，系统会自动生成与语音同步的字幕轨。生成后不要直接导出，必须逐句校对错别字，特别是专业名词、游戏术语和网络流行语。无人声的空镜头则点击“新建文本”，手动输入说明文字，并拖到对应时间位置。字幕样式建议统一放在画面下方安全区，字体选择清晰的黑体或圆体，字号不要过大，颜色不超过两种。完成所有字幕后，在时间线区域点击锁定文字轨道，防止后面添加背景音乐时误删或移动字幕。

【THREE】第三步：背景音乐怎么加？先找音乐，再根据画面节奏卡点。进入音频轨道后，从曲库搜索“轻快”“治愈”“电子”等风格BGM，或导入本地音乐。新手容易犯的错是把音乐从头铺到尾且音量不变。正确做法是：先听一遍音乐，标记高潮段落，把高潮对齐视频情绪最强烈的部分，例如转场、动作爆发或结尾。有人声时背景音乐音量降到20%-30%，无人声空镜可提升到60%-80%。如果视频较长，使用“自动踩点”功能辅助卡点。背景音乐设置中，淡入淡出1-2秒能让音乐出现和消失更自然，避免开头爆音和结尾截断感。

【FOUR】第四步：统一字幕样式和音乐响度，提升成品质感。字幕方面，检查所有文字是否字体、描边、阴影一致，不要一句粗一句细。标题字幕可以用粗体突出，说明字幕保持常规体。背景音乐方面，重点排查多段音乐拼接处是否出现音量突变。点击音频轨道，给每段音乐添加淡入淡出，并整体调节增益，让响度保持在舒适区间。使用“视频剪辑背景音乐设置”中的响度标准化功能，可以一键平衡人声和配乐比例。这个步骤只需5-10分钟，但能显著减少观众因为听不清或突然爆音而划走的情况。

【FIVE】第五步：导出前预览，用“暂停检查法”排查细节。不要直接点导出，先全屏预览完整视频。重点看字幕是否与语音同步、有没有超出画面边界、背景音乐是否盖过人声。遇到字幕错位，回到该片段微调0.3-0.5秒；遇到音乐盖人声，降低该段音量或剪切避开语音密集区。确认无误后选择1080P、30帧导出，码率选推荐即可。导出后再用手机外放听一遍，因为不同设备对低频和人声的还原不同。养成导出前检查习惯，是“零基础剪辑入门”到稳定产出的最后一关，很多宅男视频剪辑新手都是因为跳过这一步导致发布后撤回修改。

总结：零基础给视频添加字幕和背景音乐的流程并不复杂，核心是“定工具-加字幕-配音乐-统一参数-导出检查”这5个步骤。每步对应一个高频坑点：工具不熟、字幕不同步、音乐音量失衡、样式杂乱、导出前不预览。只要按顺序执行，不用专业后期知识也能做出有字幕、有配乐的完整作品。你在操作中遇到的最大问题是字幕识别不准还是背景音乐盖人声？欢迎在评论区留言，下期可针对高频问题做更细的实战拆解。

资料卡

|    |                |
|----|----------------|
| 栏目 | 时政新闻           |
| 来源 | 杭州万行人力资源服务有限公司 |
| 时间 | 2026年10月4日     |
| 篇幅 | 1 个小节 · 有配图    |

责任编辑：韩洋云

| 维度             | 说明                                               | 等级 |
|----------------|--------------------------------------------------|----|
| 标题与主题<br>23/25 | 25 字，已点明「零基础视频」「给视频」，后文小标题与题面呼应偏弱。栏目「时政新闻」未写入标题。 | 甲  |
| 摘要信息量<br>25/25 | 81 字，信息量合适，且回扣题面。                                | 甲  |
| 正文层次<br>3/25   | 未检出小标题，不利于扫描。                                    | 丙  |
| 索引完备<br>25/25  | 配图、作者、时间和规范地址均已标注。                               | 甲  |

SEO 评价

四维合计 77 分，等级「良好」。标题已点明「零基础视频」「给视频」；摘要 81 字。更接近短讯，专题检索的支撑偏弱。偏弱的是正文层次。

上一篇：[点击91黄视频链接会中毒吗？实测3种常见木马套路与防护技巧](#)

下一篇：[gogogo免费高清人体摄影新手怎么拍？从光线到姿势的3个基础技巧](#)

相关阅读

方言粗口为何频上热搜：从“叼嘿大全”看网络语言传播规律

91官网登录入口在哪？2025最新官方地址与常见问题解答

用过私密直播全裸app的人总结的6条安全守则，新手必看

91樱桃为什么有的甜有的酸？影响甜度的4个关键因素，别再瞎买了