

## 用Gemini看YouTube，效率提升10倍！这2个技巧我藏了半年

### 用Gemini看YouTube，效率提升10倍！这2个技巧我藏了半年

你有没有遇到过这种情况：

在YouTube上看到一个超棒的技术分享，2小时长，全英文，没字幕。

想看，但一想到要花2小时，还要边听边记笔记，就放弃了。

我之前也是这样。

直到半年前，我发现了2个用Gemini看YouTube的技巧，彻底改变了我的信息获取方式。

现在，一个2小时的视频，我5分钟就能"读"完，还不会错过任何重点。

今天就把这2个技巧分享给你，**完全免费，无需插件**。

### 为什么要用YouTube获取信息？

先说个扎心的事实。

你可能见过这张图——「互联网信息排泄链」：



互联网信息排泄链

很多一手信息，都来自YouTube、Reddit、X这些平台。

等这些信息被层层搬运、翻译、转述，最终出现在公众号或短视频里时，往往已经是三四五手了。

不仅信息密度大打折扣，时效性也差了一大截。

我的真实经历：

去年我在研究AI Agent，国内的文章都是讲概念，没有实操。

后来我去YouTube找，发现一个大神的2小时深度教程，从原理到代码，全都讲透了。

这种深度内容，国内根本找不到。

但问题来了：

- 视频2小时，信息密度极大
- 全英文，没中文字幕
- 我只想快速了解核心观点，判断是否值得深入学习

怎么办？

---

### 传统方法的3个硬伤

你可能会说："找个浏览器插件不就行了？"

我试过，市面上有很多类似的工具，比如YouTube summary with ChatGPT。

但实际用下来，发现3个硬伤：

#### 硬伤1：依赖视频自带字幕

如果视频本身没有上传字幕文件，这些插件就直接"罢工"，根本提取不到任何内容。

我遇到的很多优质视频，都没有字幕。

#### 硬伤2：总结质量不可控

它们大多使用固定的模板进行总结，无法根据你的个性化需求进行提炼。

有时候总结出来的内容，根本不是我想要的重点。

#### 硬伤3：免费的才是最贵的

这类插件通常有免费使用次数限制，一天用个几次就提示要升级会员。

我之前的工作流非常长：

1. 把视频完整下载到本地
2. 用通义听悟这样的工具，把视频文件转录成文字
3. 再用ChatGPT总结

这一整套操作下来，费时费力，特别繁琐。

直到我发现了用Gemini的2个技巧，才彻底告别了这种低效的重复劳动。

---

## 技巧1：一键提取完整字幕（无需插件）

不需要下载视频，也不需要安装任何插件，只需要一个浏览器。

具体操作非常简单，只需两步。

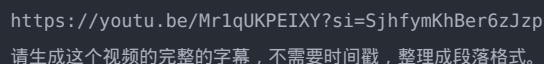
### 第一步：打开Gemini

国内直接使用：<https://geminiai.asia/list/#/home>

选择一个大型模型，推荐使用最新的**Gemini 3.0 Pro**。

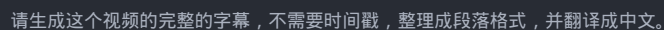
### 第二步：粘贴链接，下达指令

直接把YouTube的视频链接粘贴到对话窗口，然后输入这句提示词：



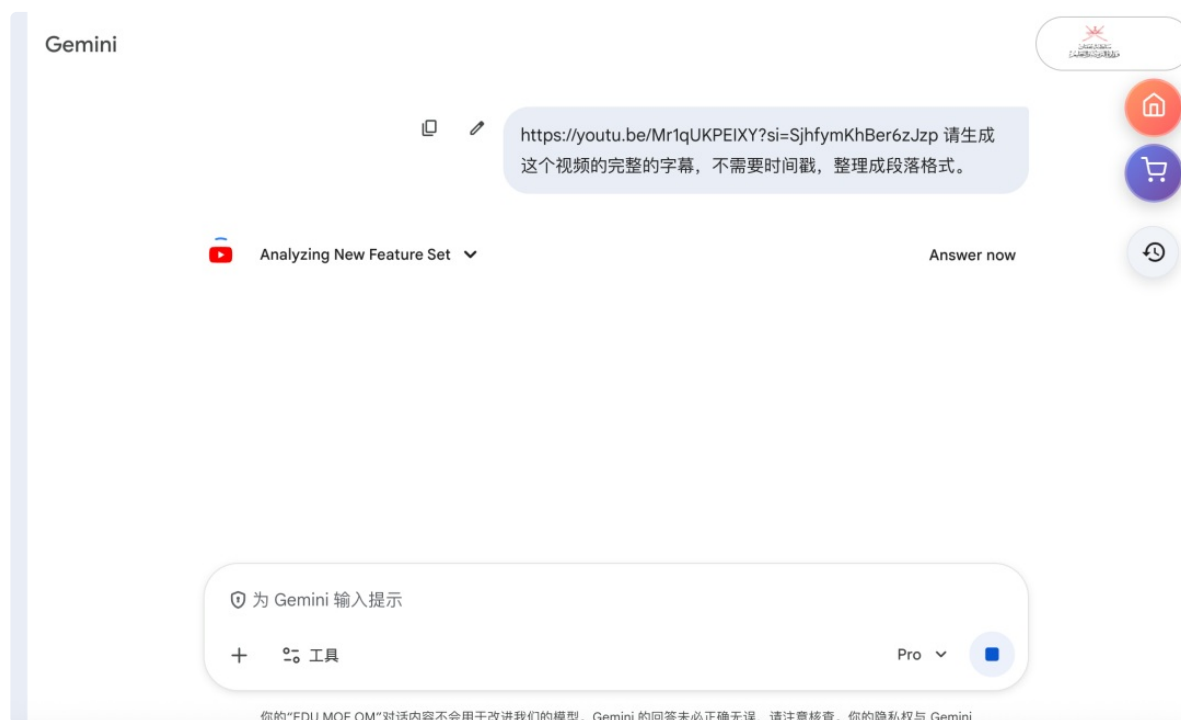
<https://youtu.be/Mr1qUKPEIXY?si=SjhfymKhBer6zJzp>  
请生成这个视频的完整的字幕，不需要时间戳，整理成段落格式。

如果原视频是英文的，你想直接看中文版，那就多加一句翻译要求：



请生成这个视频的完整的字幕，不需要时间戳，整理成段落格式，并翻译成中文。

点击运行，耐心等待一会，就能看到完整字幕已成功输出。



字幕提取效果

## 效果有多好？

我实测了一个中英文混杂的视频，Gemini精准识别了所有内容。

在资源搜集阶段，我最喜欢的工具是Perplexity。如果你想学日语，可以用它搜索Reddit等社交媒体，看看别人是如何完成这个过程并整理资源的。我也会让它搜集最热门的日语课程，并根据我的具体需求（比如只关注听说）进行筛选。对于我的工作，我甚至建立了一个专门的AI智能体来搜索特定主题的课程。这一步大约能省下3小时。

对于启动阶段，我喜欢用的工具是NotebookLM。它可以帮助你理解和消化信息。你可以把课程或视频上传进去，让它生成学习指南，列出你需要“启动”的主题，还可以让它生成测验，让你在学习前先做一遍。这大概能省下1小时。

在理解阶段，这是AI能为你节省最多时间的地方。我喜欢用AI将资源转换成我偏好的格式。我是听觉/视觉型学习者，读课本对我来说很痛苦。我会用AI把文本信息转换成播客形式。你可以用NotebookLM，或者使用Google AI Studio，提示它将资源中的信息（仅包含定义、概念和完整例子，不要废话）转换成单人播客脚本，然后使用其实时语音功能朗读并下载。这比读一份30页的报告要快得多。我也喜欢使用ChatGPT的语音模式，通过对话来深入探讨我不懂的问题或概念。如果你是视觉型学习者，也可以让AI生成图表。这一步能省下3-4小时。另外，如果你像我一样笔记做得一团糟，你可以把笔记丢给NotebookLM处理，或者让ChatGPT整理成表格，甚至让Claude生成交互式仪表板。这些技巧总共能为你节省约10小时。

最后是实施阶段。这取决于你要做什么。如果是写报告，我会用NotebookLM生成大纲，再用ChatGPT辅助写作。如果是做数据分析，我会结合NotebookLM和Claude生成交互式仪表板。如果是开发应用，我会使用Warp这样的AI辅助编程工具。如果是做PPT，我会用Manus或Gamma。这一步平均能省下约6小时。把这些加起来，原本30小时的学习任务现在只需要10小时，你节省了20小时，可以用来做其他更有趣的事，比如看40集动画片（顺便推荐《四叠半神话大系》和《漂流少年》）。

中英文混杂识别

有了完整的文字稿，你可以：

- 快速浏览，找到你关心的部分
- 保存到笔记软件，方便日后回顾
- 复制粘贴，引用到你的文章或报告

这个方法，彻底解决了“没字幕”的问题。

## 技巧2：个性化输出核心内容和章节摘要

有时候，面对一个长达2小时的访谈，我真正想知道的，可能只是其中某个嘉宾针对某个特定问题的看法。

我希望AI能像一个聪明的课代表，直接帮我划好重点，告诉我哪几分钟的内容含金量最高。

这个需求，同样可以在Gemini里实现。

## 操作方法

做法和上面类似，还是粘贴视频链接，但这次，需要换一段更强大的提示词。

这段提示词原版出自宝玉老师，我根据自己的习惯做了微调。

### 角色

你是一名专业转录专家，任务是制作结构完美、逐字逐句的视频转录文本。总是用中文回复。

### 目标

生成一份连贯的输出文件，内容按以下顺序排列：

1. 视频标题
2. 目录（ToC）

3. 核心摘要
4. 关键点
5. 完整的、按章节分段的转录文本

### ### 核心说明

#### #### 1. 转录准确性：逐字记录且不翻译

- \* 精确转录听到的每一个词，包括填充词（如"um""uh""like"）和口吃表达。
- \* 翻译为中文。如果音频是英语，就翻译成中文；但是如果某一句话音频混合了多种语言（例如"这个 feature 很酷"），那么转录内容必须完全复制这种混合形式。

#### #### 2. 发言人识别

- \* 优先级1：利用元数据。先分析视频标题和描述，识别并匹配发言人姓名。
- \* 优先级2：利用音频内容。若元数据中无姓名信息，留意发言中的自我介绍或发言人之间的称呼方式。
- \* 备用方案：若姓名仍无法确定，使用通用且统一的标签（如"发言人1：" "主持人："等）。

#### #### 3. 章节生成策略

- \* 对于YouTube链接：首先查看视频描述是否包含章节列表，若有则以此作为转录分段的主要依据。
- \* 对于所有其他视频（或YouTube视频无章节信息时）：根据主题的重大转变或对话流程划分章节。

#### #### 4. 输出结构与格式

##### ##### 时间戳格式

- \* 整个输出文件中的所有时间戳必须采用 `[时:分:秒]` 格式（例如 `[00:01:23]`），禁止包含毫秒。

##### ##### 目录 (ToC)

- \* 必须作为输出文件的首个内容，置于"目录"标题下方。
- \* 每条目录格式：`\* [时:分:秒] 章节标题`

##### ##### 章节

- \* 每个章节以特定格式的标题开头：`[时:分:秒] 章节标题`
- \* 一个章节结束与下一个章节标题之间需留两个空行。

##### ##### 对话段落 (非常重要)

- \* 发言人转换：发言人首次发言的段落必须以"发言人姓名："开头。
- \* 段落拆分：若同一发言人连续长篇发言，需拆分为逻辑清晰的短段落（每段约2-4句），段落之间留一个空行。
- \* 时间戳规则：每个段落末尾必须标注一个时间戳，且时间戳需位于段落文本的最后。

现在开始转录。请严格遵守所有规则，确保绝对精准。

你也可以根据自己的使用习惯调整输出重点。

## 输出效果

因为视频比较长，需要耐心等待一会。

然后它就会输出：

- 视频标题
- 目录（带时间戳）

- 核心摘要
- 关键点
- 完整的、按章节分段的转录文本



输出效果

这个方法改变了我看视频的方式。

我不再是被动地、线性地从头到尾接收信息，而是主动地去拆解视频的价值结构，然后选择性地吸收那些真正能触动我的内容。

## 进阶技巧：保存成Gem

如果你需要频繁使用这个功能，还可以把上面这段提示词，在Gemini里保存成一个「Gem」。



保存Gem

设置好之后，每次只需要粘贴链接，它就能自动按照你的要求，完成输出，非常方便。

---

## 我的真实使用场景

用了半年，这2个技巧已经成为我的日常工作流。

### 场景1：学习新技术

案例：我在学习AI Agent，YouTube上有个2小时的深度教程。

我的做法：

1. 用技巧2生成目录和核心摘要
2. 快速浏览目录，找到我关心的章节
3. 直接跳到对应时间点观看
4. 用技巧1提取完整字幕，保存到笔记

效果：原本需要2小时，现在30分钟就能掌握核心内容。

### 场景2：追踪行业动态

案例：每周都有很多AI领域的访谈和分享，我想快速了解核心观点。

我的做法：

1. 用技巧2生成核心摘要和关键点
2. 快速浏览，判断是否值得深入学习
3. 如果值得，再用技巧1提取完整字幕

效果：原本需要花几小时看完所有视频，现在30分钟就能筛选出最有价值的内容。

### 场景3：写文章找素材

案例：我在写一篇关于AI的文章，需要引用一些专家观点。

我的做法：

1. 用技巧1提取完整字幕
2. 搜索关键词，找到相关观点
3. 复制粘贴，引用到文章

效果：原本需要反复暂停视频记笔记，现在直接搜索关键词就能找到。

---

## 为什么选Gemini，而不是ChatGPT？

你可能会问："为什么不用ChatGPT？"

因为Gemini有3个独特优势：

### 优势1：原生支持视频分析

Gemini原生支持文本、图像、音频、视频，可以直接分析YouTube视频。

ChatGPT不支持视频分析，需要先下载视频，再转录成文字。

### 优势2：100万Token上下文

Gemini支持100万Token的上下文，可以处理超长视频。

ChatGPT的上下文只有128K Token，处理长视频会受限。

### 优势3：国内免费可用

Gemini在国内有免费通道，无需魔法，直接使用。

ChatGPT需要魔法，而且免费版功能有限。

这就是为什么我选Gemini。

---

## 快速上手指南

看到这里，你肯定想立刻体验。

三步光速上手：

第一步：打开Gemini

- 国内直接使用：<https://gemini.ai.asia/list/#/home>

第二步：选择Gemini 3.0 Pro模型

第三步：粘贴YouTube链接 + 提示词

- 技巧1：提取字幕
  - 技巧2：个性化摘要
- 

## 我的使用建议

用了半年，我总结了几个使用建议：

### 1. 先用技巧2快速筛选



- 生成目录和核心摘要
- 快速判断视频是否值得深入学习
- 节省时间

## 2. 再用技巧1提取完整字幕

- 如果视频值得深入学习
- 提取完整字幕，保存到笔记
- 方便日后回顾

## 3. 保存成Gem，提高效率

- 把提示词保存成Gem
- 每次只需粘贴链接
- 自动按照要求输出

## 4. 配合笔记软件使用

- 把字幕和摘要保存到笔记软件
- 方便搜索和引用
- 建立自己的知识库

---

## 总结

这2个小技巧，看起来很简单，但确实极大地提升了我获取信息的效率。

在今天这个信息爆炸的时代，我们缺的从来不是信息，而是有效筛选和吸收信息的方法。

善用AI，可以把我们从大量低效的信息处理工作中解放出来，让我们把宝贵的精力，真正投入到思考和创造上。

**用Gemini看YouTube，效率提升10倍，这不是夸张，是我的真实体验。**

---

## 快速体验通道

**Gemini国内直连：**<https://gemini.ai/asia/list/#/home>



你用过Gemini看YouTube吗？在评论区分享你的使用体验吧！

觉得有用的话，点个赞、转发给需要的朋友！