

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」：



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

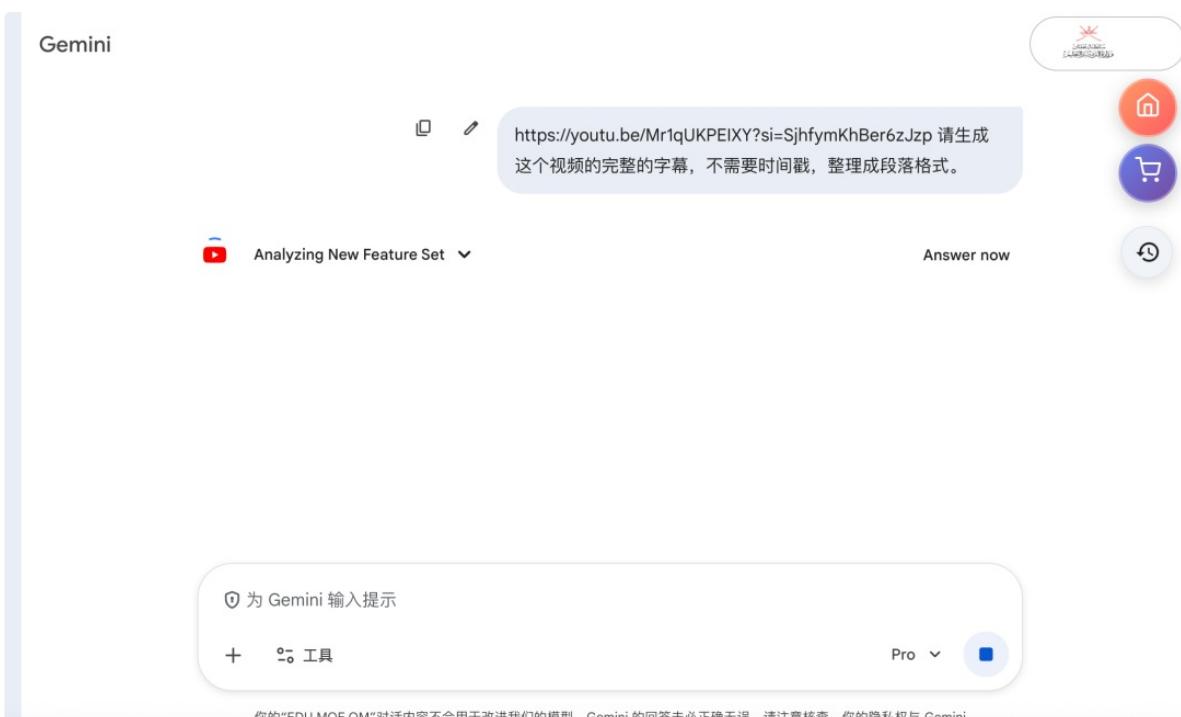
直接把YouTube的视频链接粘贴到对话窗口，然后输入这句提示词：



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：



点击运行，耐心等待一会，就能看到完整字幕已成功输出。



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。它可以帮助你理解并消化信息。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. 关键要点
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
- 关键要点
- 完整的、按章节分段的转录文本

视频标题
裸辞后副业年入70万：普通人如何利用信息差做小众文创？

目录

- [00:00:00] 精彩预告与嘉宾介绍
- [00:01:46] 裸辞后的收入变化与现状
- [00:03:08] 第一份工作：俄罗斯女老板与个人品牌
- [00:05:38] 发挥长板优势而非补短板
- [00:08:31] 第二份工作：光鲜亮丽的金融圈“大灰狼”
- [00:11:35] 职场幻灭时刻：公司的Purpose与个人的无意义感
- [00:15:09] 开启副业：从小众文创产品切入
- [00:17:08] 利用信息差打造爆款产品（发光日历与印章）
- [00:18:58] 为什么选择小红书作为主要阵地
- [00:20:21] 对年轻人的建议：寻找真正的热爱与终身学习

核心摘要
本期视频是对内容创作者兼文创品牌主人Amy的采访。Amy分享了她从一名感到迷茫、甚至在工作中精神崩溃的“大厂”打工人，通过发掘自身审美优势和利用信息差，成功转型为年入70万的自由职业者的经历。对话深入探讨了她在不同职场环境下的感悟，特别是关于“发挥长板优势”和“寻找个人意义”的思考。同时，Amy详细复盘了她如何通过观察海外市场（如日本文具圈），发现国内市场空白，并利用“不平等优势”打造爆款文创产品（如亚克力日历和功能性印章）的实战经验。最后，她鼓励年轻人在不确定的环境中保持学习，找到属于自己的热爱。

关键要点

- 发挥长板优势：不要试图补齐所有短板，找到自己最擅长、最闪光的一点（如审美、PPT制作、英语能力）并无限放大，这才是个人核心竞争力。
- 利用信息差（不平等优势）：通过语言能力（英语/日语）获取海外前沿信息，将其引入国内填补市场空白（如引入日本的手账印章概念），是低成本创业的有效路径。
- 完成比完美更重要：在产品开发初期，不必等到万事俱备，利用MVP（最小可行性产品）思维快速推向市场验证需求，即使是小批量生产也能测试出市场反馈。
- 区分公司愿景与个人意义：盲目为公司的“Purpose”服务可能会导致自我迷失，重要的是找到让自己每天醒来都有动力做的事情（Ikigai）。
- 多重收入来源构建安全感：不要依赖单一的工资收入，通过副业（如自媒体、电商）构建Plan B，能让人在面对职场变动时拥有更多选择权和底气。

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」。

The screenshot shows the Gemini AI interface with the 'Gem Manager' section open. On the left, there's a sidebar with options like '发起新对话', 'Gem' (which is selected), '专业转录专家', and 'test'. The main area is titled 'Gem 管理器' and shows a grid of 'Google 预创建的 Gem' cards. One card is highlighted with a red box: '专业转录专家' (Professional Transcription Expert). The card description reads: '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...'. There are other cards for 'Women's World Cup', 'Storybook', '灵感源泉' (Inspiration Source), and '职业顾问' (Career Advisor). At the bottom, there's a section for '我的 Gem' (My Gem) with a red box around the first card, which has a blue '+ 新建 Gem' button above it. The overall interface is clean and modern, with a light gray background and white text.

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要点
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://geminiai.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://geminiai.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！