



邹和珏

男 | 25岁

联系方式

电话: 17673021337
微信号: 17673021337
邮箱: 1132496028@qq.com

求职信息

工作时长: 5年
求职意向: 内容运营
期望薪资: 7-10K
期望城市: 长沙

个人优势

品牌运营、新媒体矩阵搭建、IP孵化及短视频全流程制作经验，熟悉抖音、微信视频号等平台的运营逻辑。参与科技消费品牌从0到1的运营体系建设，具备品牌策划、直播电商、本地生活推广、达人合作及项目统筹能力。拥有跨行业内容运营经验，能够独立完成从运营策略制定、内容策划到拍摄制作、落地执行的完整流程，兼顾品牌传播与商业转化。

工作经历

中科梦洁（长沙）健康科技有限公司 运营总监 2026.03-2026.09

内容:

1. 品牌战略与业务规划

参与新品牌从0到1的运营体系建设，围绕AI智慧睡眠赛道制定品牌定位、用户画像、产品传播策略及阶段性业务发展规划。

规划线上内容传播、直播电商、线下体验及渠道合作相结合的业务模式，建立从品牌曝光、用户触达到产品转化的运营路径。

2. 全媒体矩阵与IP孵化

负责抖音、微信视频号等平台的新媒体运营规划，设计覆盖品牌官方号、产品垂类号、专家科普IP及数字人账号的内容矩阵。

制定账号定位、内容选题、视频制作规范及更新机制，构建品牌科普、场景种草、产品测评与商业转化相结合的内容体系。

参与企业负责人及门店个人IP的定位与内容策划，探索品牌人格化传播和差异化获客模式。

3. 直播电商与产品运营

参与搭建直播运营体系，围绕抖音、微信视频号制定直播排班、商品货盘、营销话术、内容脚本及日常复盘机制。

负责智能戒指、骨传导睡眠枕、止鼾枕等健康科技产品的内容营销与直播策略规划，结合产品卖点、消费场景及价格机制优化销售表达。

推进主播、中控与内容制作协同，参与直播流程规范化及运营节奏优化。

4. 本地生活与线上线下融合运营

负责睡眠体验馆线上推广及本地生活业务策划，围绕睡眠健康监测、科技产品体验等服务设计团购套餐和用户引流方案。

规划抖音本地生活、达人探店、短视频种草与门店体验相结合的获客路径，推动线上内容与线下服务协同。

围绕睡眠检测、健康评估及产品建议，设计由体验服务延伸至产品购买或租赁的商业转化模式。

5. 商业模式与渠道建设

参与智慧睡眠产品C端租赁体系、B端渠道合作及经销商模式的运营方案设计。

针对直营、经销、加盟及线上零售等业务场景，参与制定产品定价、客户管理、业务分账及渠道协同方案。

根据业务阶段调整运营重点，协调内容、直播、门店等业务环节，提升业务推进效率。

业绩：

- 1. 品牌运营： 主导智慧睡眠科技新品牌从0到1的线上运营体系建设，制定品牌定位、内容营销及阶段性运营策略，推动品牌宣传、产品推广与商业化运营相结合。
- 2. 新媒体矩阵： 规划搭建抖音4个账号、微信视频号2个账号的全媒体矩阵，统筹账号定位、内容策划、短视频制作及日常运营，建立差异化内容传播体系。
- 3. 直播电商： 统筹直播运营体系建设，负责直播排班、产品营销策略、销售话术及团队协作，优化直播流程与内容输出机制，推动品牌产品线上销售渠道建设。
- 4. 商业化运营： 策划抖音本地生活团购、达人探店及线下门店引流方案，探索线上获客与线下消费转化模式；参与智能健康产品租赁、经销商渠道及多元化盈利模式设计，完善品牌商业化布局。

湖南紫牛空间设计有限公司 拍摄剪辑师 2025.03-2026.09

内容：

此份工作作为合作兼职

负责公司旗下4个新媒体账号的内容运营与制作，以老板个人IP账号「别叫我毛老师」为核心，统筹紫牛设计官方号及2个合伙人账号的差异化内容输出。

个人IP打造： 主导「别叫我毛老师」账号的内容策划与制作，负责账号内容方向、选题规划、脚本文案、拍摄剪辑及出镜沟通，结合人物特点打造具有辨识度的个人IP内容。

品牌内容与AI营销： 负责紫牛设计官方号的装修案例策划与视频制作，结合AI技术进行装修效果展示及创意内容开发，提升品牌内容吸引力，推动线上客户咨询与实际业务转化。

业绩：

内容增长与商业转化： 成功打造多条播放量50W+的爆款短视频，提升个人IP及品牌账号的曝光度与影响力；通过短视频内容营销为公司持续引流，助力业务获客。任职期间所在部门年度业绩增长超300%。

湖南子承乳业生物科技有限公司 摄影/摄像师 2024.07-2025.08

内容：

内容：

- 1. 负责公司产品拍摄，确保图像质量与创意表现
- 2. 执行视频素材的后期处理，包括剪辑与色彩调整
- 3. 制作公司宣传视频，提升品牌形象与市场竞争力
- 4. 参与公司重大活动现场拍摄，记录关键时刻
- 5. 完成出差任务，捕捉异地拍摄所需素材
- 6. 与团队紧密合作，确保拍摄项目按时高质完成
- 7. 定期对拍摄设备进行维护与升级，保障拍摄流程顺畅

业绩：

- 1： 高效执行新媒体矩阵运营策略，年均完成120+创意策划项目，通过甘特图管理与跨

部门协作，确保项目100%按期交付且质量达标

2：主导3个10万+粉丝量级企业号全流程运营，通过内容策略优化与用户生命周期管理，实现账号年均互动率提升45%，粉丝基数增长30%，助力企业品牌曝光度提升近200%

3：构建用户画像分析模型，运用SPSS+GoogleAnalytics进行多维度数据挖掘，精准定位5类核心用户群体，策划的差异化内容矩阵使内容传播效率提升

4：独立完成23场大型线下活动全媒体采编，熟练操作CanonEOSR6MarkII系列设备与AdobePremiere后期制作，累计产出优质视觉素材1500+组

业绩：

1：高效执行新媒体矩阵运营策略，年均完成120+创意策划项目，通过甘特图管理与跨部门协作，确保项目100%按期交付且质量达标

2：主导3个10万+粉丝量级企业号全流程运营，通过内容策略优化与用户生命周期管理，实现账号年均互动率提升45%，粉丝基数增长30%，助力企业品牌曝光度提升近200%

3：构建用户画像分析模型，运用SPSS+Google Analytics进行多维度数据挖掘，精准定位5类核心用户群体，策划的差异化内容矩阵使内容传播效率提升

4：独立完成23场大型线下活动全媒体采编，熟练操作Canon EOS R6 Mark II系列设备与Adobe Premiere后期制作，累计产出优质视觉素材1500+组

湖南鼎呱呱网络科技有限公司 内容运营 2023.11-2024.07

内容：

内容：

1：布置、管理和收纳整理直播间的器材，保证直播间达到理想效果的正常运作

2：拍摄、剪辑直播账号的内容，完成每日定量的内容输出

3：拍摄、制作商品的商品图、抖音小店商品头图、商品详情页

4：为账号量身打造和制作其商业LOGO、抖音背景图等各类图片制作

业绩：

1：在一星期内完成账号30条内容制作、商品图和商品详情页的制作（单人完成），为账号前期打标签和直播铺垫基础

2：在职期间每周按时按量完成上级下发的任务

3：帮助、辅助直播间的稳定运行和改进

4：为公司所接的新品进行拍摄、制作和宣传工作

业绩：

1：完成账号内容制作、商品图和商品详情页的制作，为账号前期打标签和直播铺垫基础

2：每周按时按量完成上级下发的任务

3：辅助直播间的稳定运行和改进

4：为公司所接的新品进行拍摄、制作和宣传工作

内容：

内容：

负责内容的主要制作，包括但不限于视频方向策划、视频内容剪辑、活动海报封面制作、拍摄模特，及后续的精修和调色剪辑。除此之外还负责内容部的团队协调、任务分配、员工个人规划、团队目标制定以及实施方案等管理策划工作。

业绩：

个人拍摄、制作的视频有若干条单条破10w播放量的爆款，带领团队每月完成公司所设定的KPI指标，完成主播个人多个账号从零到一的规划、制作和实施，包括但不限于前期脚本、中期拍摄和后期剪辑及运营。

业绩：

个人拍摄、制作的视频有若干条单条破10w播放量的爆款，带领团队每月完成公司所设定的 KPI 指标，完成主播个人多个账号从零到一的规划、制作和实施，包括但不限于前期脚本、中期拍摄和后期剪辑及运营。

内容：

内容：

负责隔壁小蛙、僵尸大嘴等百万计账号的视频剪辑、文案编辑撰写、后期特效制作和账号运用的工作

业绩：

1：和腾旭视频VIP栏目达成合作，创作栏目《小数点的早晨》，第一期就斩获破10w播放量，最终达到平台评级A级的成绩

2：在职期间产出的视频均播放量在1w以上，曾多次做出破10w播放量的爆款视频，且前期的文案和后期的剪辑均为一完成

3：在职期间荣获个人新人奖章

业绩：

1：和腾旭视频 VIP 栏目达成合作，创作栏目《小数点的早晨》，第一期就斩获破10w播放量，最终达到平台评级A级的成绩

2：在职期间产出的视频均播放量在1w以上，曾多次做出破10w播放量的爆款视频，且前期的文案和后期的剪辑均为一完成

3：在职期间荣获个人新人奖章

项目经历

内容：

创意策划： 独立负责宣传片整体构思与内容规划，结合校园文化及舞蹈校队特点，制定拍摄主题、镜头设计及视觉呈现方案，突出舞蹈艺术的美感与团队精神。

现场统筹： 负责拍摄现场人员调度与执行安排，协调出镜队员、拍摄场景及拍摄顺序，保障多人员参与情况下的拍摄效率与现场秩序。

摄影执行： 独立完成宣传片摄影摄像，结合舞蹈动作特点运用不同景别、镜头运动与

构图方式，重点呈现舞蹈动作的力量感、节奏感及艺术表现力。

后期交付：独立负责视频剪辑、音乐节奏匹配、画面调色与整体视觉风格统一，完成从前期创意到最终成片交付的全流程制作。

业绩：

独立完成舞蹈校队宣传片的整体策划、现场统筹、影像制作及最终交付，实现从创意构思到成片输出的完整项目闭环，充分展现独立执行与多人员拍摄现场协调能力。

湖南大学 × 湖南领峰仪器 | 企业及色谱仪器宣传片 2025.06-
项目策划 / 摄影摄像 2025.07

内容：

前期策划：围绕企业品牌形象及核心色谱仪器产品，规划宣传片整体创意方向、视觉风格与内容结构，将专业仪器的技术信息转化为直观、易理解的视觉表达。

拍摄执行：负责宣传片实景拍摄及无人机航拍，结合企业环境、产品外观及仪器展示需求，设计镜头语言与拍摄方案，提升商业影像的专业质感。

动画制作：运用AE等后期工具进行动态视觉设计，结合产品信息、技术特点及实拍画面制作宣传动画，增强复杂技术内容的可视化表现力。

后期制作：统筹素材整理、视频剪辑、画面调色及动画合成，完成企业品牌形象与核心仪器产品宣传内容的整合制作。

业绩：

完成融合实景摄影、无人机航拍及动态视觉包装的企业宣传片，以多元影像形式展示企业形象与色谱仪器产品，形成兼顾品牌传播与专业产品介绍的商业宣传作品

子承乳业 | A2β-酪蛋白纯牛奶品牌宣传片 2024.07-
项目策划 / 拍摄统筹 2024.08

内容：

前期创意与脚本策划：围绕A2β-酪蛋白纯牛奶产品特点及品牌宣传需求，负责宣传片整体内容规划、脚本撰写、画面结构设计及拍摄方案制定，构建产品、奶源牧场及品牌形象相结合的内容表达体系。

配音资源统筹：负责专业配音老师的合作对接、档期协调与试稿沟通，根据宣传片定位对配音表现进行评估与调整，协调配音内容与视频叙事风格的统一。

异地拍摄与现场调度：前往山东德州奶源牧场开展实地拍摄，负责无人机航拍、牧场环境及相关素材采集，并协调牧场工作人员参与拍摄，统筹现场人员安排、拍摄流程与镜头执行。

后期制作与成片交付：独立负责素材筛选、视频剪辑、画面调色及配音整合，根据品牌视觉需求统一宣传片整体风格，完成从前期脚本、异地拍摄到最终成片交付的全流程制作。

业绩：

完成A2β-酪蛋白纯牛奶品牌宣传片制作，整合山东德州牧场实景、无人机航拍及专业配音资源，形成覆盖产品展示、奶源呈现与品牌形象传播的完整商业影像作品，体现跨地区项目协调、资源整合及独立制作能力。

内容：

内容：

1：项目概述

- 独立编写文案剧情、构思故事大体结构
- 制作视频素材，录制游戏实况和编写动画制作
- 制作剧情规划大章，运用游戏和动画结合的形式表现出来
- 完整制作流程均为我个人制作，斩获35.7万的vip观看量

业绩：

成功通过腾讯视频VIP栏目游戏组的审核，视频上线第一期就获得超10万加的观览量，视频总观览量达到35.7万，斩获A级视频收益等级

业绩：

成功通过腾讯视频VIP栏目游戏组的审核，视频上线第一期就获得超10万加的观览量，视频总观览量达到35.7万，斩获A级视频收益等级

教育经历



湖南科技职业学院

大专

视觉传达设计

2019-2022

1:：熟练使用adobe全系列应用

2:： 第二学期奖学金获得者

3:大三实操企业真实案例积累经验

4： 实操经验，通过日常接单（海报制作、logo设计、视频剪辑）获得经验和收益

社团经历

坡子街社区志愿者

志愿者

2020.10-2020.10



深入基层工作，自愿参加无回报的志愿者国庆活动，自愿帮助游客行人，整理市容市貌

长沙火车南站高铁站

志愿者

2018.10-2018.10

在长沙市火车南站担当志愿者，为国庆归乡的旅客提供指路和提行李的帮助，获得过往旅客的赞扬和学校的表彰。

作品展示

志愿者经历

坡子街社区志愿者

7天时间

2020.10-2020.10



深入基层工作，自愿参加无回报的志愿者国庆活动，自愿帮助游客行人，整理市容市貌

长沙火车南站高铁站志愿者

48小时

2018.10-2018.10

在长沙市火车南站担当志愿者，为国庆归乡的旅客提供指路和提行李的帮助，获得过往旅客的赞扬和学校的表彰。

作品展示



Boss 直聘APP



微信小程序