



今日爆款选题推荐

2026-04-24 13:21 · 情侣+AI · 受众：18-30 岁年轻情侣、暧昧期男女、对 AI 科技感兴趣的 Z 世代

抖音热榜 TOP30

排名	热点话题	热度
1	五一在这拍大片	12,249,701
2	2026 北京国际车展	11,127,141
3	国内单井天然气产量纪录再刷新	11,069,627
4	好一个抖音新中式武术	10,955,600
5	摩旅路上不一样的风景	9,957,238
6	第五人格演绎之星投票开启	9,914,142
7	实测 DeepSeek V4	8,826,553
8	斯诺克丁俊晖 4:4 赵心童	8,499,848
9	王者哪吒 2 联动 CG	8,453,244
10	一人之下 6 王也再战陈金魁	7,993,929
11	牛仔短裤在夏天的权威无需多言	7,951,283
12	爆火的苏超变味了吗	7,884,811
13	"抓蜈蚣致失明"事件系编造炒作	7,799,736
14	金铲铲星神赛季上分阵容	7,792,215
15	NBA 官方取消布克技术犯规	7,780,525
16	一生一世一双人	7,775,127
17	中方反对美方污蔑抹黑中国 AI 产业	7,772,939
18	戛纳电影宫的中国 AI 时刻	7,746,231
19	窗外的天气像你心忐忑不定	7,740,139
20	陶昕然淘汰	7,728,246
21	"雨神"的含金量还在上升	7,727,309
22	BonBonGirls 好嗨	7,726,458

23	给我看看你的娜塔莎	7,721,179
24	赵露思新歌配日常	7,717,850
25	用微机像素风打开夏天	7,710,701
26	乘风 2026 二公第一场	7,707,160
27	李福贵把手工技艺带回小村	7,703,579
28	洛克王国恶魔狼大量出没	7,699,959
29	魔力歌先生三公封神	7,698,737
30	DeepSeek V4 发布	7,698,574

🔥 热点蹭榜选题

1. 《实测 DeepSeek V4! 让 AI 帮我写情书给女朋友, 结果她感动哭了》

🔥 热点关联: 实测 DeepSeek V4

- ▶ **匹配理由:** DeepSeek V4 发布是今天科技圈最大热点 (热度 882 万), 结合情侣+AI 赛道, 用 AI 写情书既有科技感又有情感共鸣, 轻松愉快的调性非常契合年轻情侣受众。
- ▶ **拍摄建议:** 前半段展示 AI 写情书的过程 (可以夸张表现 AI 的直男文学), 后半段展示女朋友的真实反应, 反差感是爆点。

2. 《一生一世一双人? 我用 AI 生成我和男朋友的老年合照, 看到最后泪目了》

🔥 热点关联: 一生一世一双人

- ▶ **匹配理由:** 抖音情感热榜话题 (热度 777 万), 用 AI 预测未来老年形象自带泪点和分享欲, 陪你到老的叙事精准击中情侣受众的情感软肋。
- ▶ **拍摄建议:** 先放一张现在的甜蜜合照, 再用 AI 生成 50 年后的版本, 配上温暖 BGM 和走心文案, 结尾可以搞笑反转 (比如 AI 把男朋友生成秃头)。

3. 《五一出游拍大片, 男朋友不会拍照? AI 三秒拯救废片》

🔥 热点关联: 五一在这拍大片

- ▶ **匹配理由:** 五一假期临近 (热度 1224 万, 今日第一), 出游拍照是情侣刚需痛点。结合 AI 修图/构图功能, 提供实用解决方案, 既有热点流量又有实用价值。
- ▶ **拍摄建议:** 先展示男朋友拍的死亡角度原片 (越夸张越好), 再用 AI 一键修复对比, 最后可以升华到 AI 拯救了这段感情。

4. 《像素风夏天火了！AI生成我和男朋友的像素风情侣头像，8 Bit 恋爱太可爱了》

🔥 热点关联：用微机像素风打开夏天

▶ 匹配理由：像素风是当下视觉流行趋势（热度 771 万），情侣头像又是年轻用户高频需求。将热点视觉风格与情侣内容结合，天然适合作为可模仿的模板内容传播。

▶ 拍摄建议：展示多款像素风情侣头像的生成过程，背景音乐选用复古 8-bit 游戏风，结尾放出换头像挑战引导用户互动。

🌱 趋势借势选题

5. 《DeepSeek V4 发布，我让 AI 当一天“恋爱军师”，给暧昧期女生支的招太绝了》

🔥 热点关联：DeepSeek V4 发布

▶ 匹配理由：AI 工具+情感咨询是新兴内容交叉点（热度 769 万），恋爱军师人设自带话题性。从 AI 科技热点切入情感场景，既蹭了技术热点又满足了暧昧期用户的痛点需求。

▶ 拍摄建议：设置真实的暧昧聊天场景，让 AI 生成回复建议，然后实际发送并记录对方反应，真实感是最大看点。

6. 《窗外的天气像你心忐忑不定，我用 AI 写了一首情歌送给男朋友》

🔥 热点关联：窗外的天气像你心忐忑不定

▶ 匹配理由：这句热榜文案自带情感氛围（热度 774 万），用 AI 创作情歌的创意既有文艺感又有技术新鲜感，适合打造走心又带点科技浪漫的内容。

▶ 拍摄建议：前半段用这句文案做情绪铺垫，中间展示 AI 作词/作曲过程，最后放完整歌曲并记录男朋友听到后的反应。

7. 《赵露思新歌配日常，我用 AI 把情侣 vlog 剪成了 MV 质感》

🔥 热点关联：赵露思新歌配日常

▶ 匹配理由：明星新歌+日常 vlog 是抖音高互动内容形式（热度 771 万），用 AI 视频剪辑工具把普通情侣日常变成 MV 大片，门槛低但效果惊艳，容易引发模仿。

▶ 拍摄建议：先放一段普通的情侣日常原片，再用 AI 一键调色/转场/加特效，对比展示 MV 质感成片，最后可以号召粉丝用同款 BGM 拍。

💡 原创高潜选题

8. 《情侣吵架不用慌，AI 调解员上线，3 句话让男朋友主动道歉》

- ▶ **匹配理由：**情侣吵架是永恒常青选题，AI 调解员的设定新颖有趣，3 句话让对方道歉的标题结构自带好奇心和收藏欲，实用价值高。
- ▶ **拍摄建议：**还原真实吵架场景（比如你为什么又忘了纪念日），然后让 AI 分析并给出调解话术，实际测试效果并记录和解过程。

9. 《让 AI 规划一周周年纪念，预算 500 元，结果浪漫到我想原地结婚》

- ▶ **匹配理由：**纪念日仪式感是情侣内容的高互动领域，AI 规划+低预算的组合击中了年轻人想要浪漫但没钱的痛点，实用性和情感价值兼具。
- ▶ **拍摄建议：**完整记录 AI 给出的方案（餐厅、礼物、流程），然后按方案真实执行并全程跟拍，最后的情感高潮（比如女朋友惊喜落泪）是传播点。

10. 《男朋友说“随便”，我把选择权交给 AI，AI 选的餐厅居然让他破防了》

- ▶ **匹配理由：**随便是情侣日常中最经典的搞笑痛点，AI 替你做决定的概念新鲜有趣，轻松搞笑的风格符合账号调性，极易引发评论区的感同身受。
- ▶ **拍摄建议：**夸张表现随便拉锯战的过程，然后让 AI 随机选择（可以故意设置一些搞笑选项如螺蛳粉+折耳根套餐），记录男朋友吃到后的崩溃表情。

💬 今日内容方向建议

今日选题核心方向：抓住 DeepSeek V4 发布（双热点合计 1652 万热度）和五一出游（1224 万热度）两大流量高峰，用 AI 工具解决情侣真实痛点（拍照、写情书、调解吵架），同时保持轻松愉快的调性。