Hương
AI STUDIO

SỔ TAY · ĐỌC TRONG 10 PHÚT

HOOK.

3 Giây Giữ Chân

Sổ tay làm Reels cho người bận rộn

0:00 0:01 0:02 0:03

Biên soạn: Hương · Tháng 10/2026



Trong sổ tay này

00 3 giây, ngón tay cái và cuộc đua lướt

01 Khung hình đầu tiên là thumbnail

02 Chữ trên màn hình: hook đọc được khi tắt tiếng

03 7 khuôn câu hook cho video ngắn

04 Ví dụ thật: soi 747 Shorts của kênh Cô Giáo Dạy Ăn

05 Hình và tiếng giúp hook mạnh hơn

06 Hook phải dẫn tới hành động

07 Ranh giới không được vượt

08 Học trang đang thắng mà không chép

09 Bảng kiểm 3 giây và 20 câu hook mẫu

00 MỞ ĐẦU

3 giây, ngón tay cái và cuộc đua lướt

Hai video cùng dạy một mẹo. Một video có hàng trăm nghìn lượt xem, video kia dừng ở vài nghìn. Nội dung gần như nhau. Khác nhau nằm ở 3 giây đầu.



Video không chọn được người xem. Nó chỉ có thể làm ngón tay dừng lại.

Với video dài trên YouTube, người xem đã bấm vào nên họ cho bạn vài chục giây. Với Reels, TikTok hay Shorts, video tự chạy khi người ta đang lướt. Họ không chọn xem bạn. Bạn phải làm họ dừng tay.

Hook có ba lớp chạy cùng lúc

- **Hình**: thứ mắt thấy ngay khung đầu tiên.
- **Chữ**: câu nằm trên màn hình.
- **Tiếng**: lời nói, âm thanh, nhạc.

Rất nhiều người lướt Reels khi đang tắt tiếng: trên xe buýt, trong giờ làm, cạnh con đang ngủ. Vì vậy với video ngắn, **chữ quan trọng hơn lời nói**.

> Cuốn sổ này trả lời một câu hỏi: vì sao cùng một nội dung, video này được xem, video kia bị lướt qua?

01 CHƯƠNG MỘT

Khung hình đầu tiên là thumbnail

Trên Reels, người xem không thấy thumbnail trước khi video chạy. Khung hình đầu tiên chính là thumbnail của bạn. Nó phải tự nói được "có chuyện gì đó đang xảy ra".



Trái: 3 giây đầu dùng để chào. Phải: giây 0 đã có hành động và lời hứa.

Giây 0 phải đang chuyển động

- Tay đang làm: đang rót, đang khuấy, đang gõ phím.
- Sản phẩm đang đổ, đang mở, đang thay đổi.

- Người đang nói dở một câu, không phải đang hít vào chuẩn bị nói.

Không để khung đầu trống

Không màn đen, không logo bay vào, không nền trơn chờ chữ hiện ra. Nếu có đồ hoạ thì khung đầu đã phải có chủ thể. Nền trống không nên quá 0,3 giây.

THỬ NGAY

Mở video gần nhất của bạn, dừng ở giây 0. Nếu chỉ nhìn khung hình đó mà bạn không đoán được video nói về gì, hãy cắt bỏ phần đầu cho tới khi đoán được.

02 CHƯƠNG HAI

Chữ trên màn hình: hook đọc được khi tắt tiếng

Khuôn chữ dễ làm và dễ đọc nhất cho Reels là **thẻ chữ đứng yên ba tầng**. Chữ không bay, không nhảy từng từ. Nó nằm im để mắt đọc một lượt là hiểu.

TẦNG 1 · CÂU KỂ

Dùng AI cả năm mà vẫn phải giải thích lại từ đầu?

TẦNG 2 · TIÊU ĐỀ

MÌNH LÀM THẾ NÀY:

TẦNG 3 · DANH SÁCH

- ✅ Viết hồ sơ 1 lần
- ✅ Dán vào đầu chat
- ✅ Sửa dần mỗi tuần

Quy tắc chữ

- **Chữ to, đậm, có viền đen dày** để đọc được trên mọi nền.
- **Mỗi dòng khoảng 22 ký tự trở xuống.** Dài hơn thì tự xuống dòng.
- **Mỗi tầng một màu** (trắng, vàng, đỏ). Màu cho mắt biết đọc theo thứ tự nào.
- **Xưng "mình".** Nghe như một người đang kể, không như một thông báo.

Đặt chữ ở đâu



Chữ không được che mặt, tay đang làm, điện thoại hay sản phẩm.

Người xem dừng lại vì hành động. Che hành động là tự xoá hook bằng hình của mình. Nếu cảnh kín hành động từ trên xuống dưới,

đừng ép chữ đè lên: thu nhỏ cảnh, phủ nền mờ của chính cảnh đó, rồi đặt dải chữ ở phía trên.

03 CHƯƠNG BA

7 khuôn câu hook cho video ngắn

Những khuôn dưới đây lặp đi lặp lại ở các trang đang có lượt xem tốt. Mượn khung, thay bằng chuyện thật của bạn.

01 **"N mẹo..." có con số ở đầu**

Hứa một danh sách ngắn, đủ hay để người ta lưu lại và gửi cho bạn bè.

"5 loại lá cây nấu nước uống tốt cho sức khoẻ."

Kênh Cô Giáo Dạy Ăn: 512 nghìn lượt xem (xem chương 4)

02 Lời mời có con số nhỏ

Mời tham gia một việc cụ thể, với số người nhỏ đủ để bạn làm thật được.

"Mình đang giúp 100 chủ shop dạy AI hiểu mình, ai cần thì nhắn mình."

Một trang cá nhân: 1,7 triệu lượt xem · 1,1 nghìn bình luận

03 Câu hỏi "điều gì sẽ xảy ra"

Hỏi thay vì khẳng định. Người xem ở lại để biết câu trả lời.

"Điều gì sẽ xảy ra khi bạn ăn cá kho thường xuyên?"

Kênh Cô Giáo Dạy Ăn: khoảng 250 nghìn lượt xem

04 **Khoảnh khắc đau cụ thể**

Một giờ cụ thể, một tình huống cụ thể. Người xem thấy chính mình trong đó.

"Khách nhắn Zalo lúc 11 giờ đêm..."

05 **Ai nên tránh điều gì**

Gọi đúng nhóm người, nói một điều họ cần cẩn thận.

"4 bệnh không nên ăn trứng gà."

Kênh Cô Giáo Dạy Ăn: khoảng 500 nghìn lượt xem

06 **Kết quả trước, cách làm sau**

Cho thấy thành phẩm ngay giây đầu. Người xem ở lại để biết làm thế nào.

Giây 0: ly nước đã pha xong.
Chữ: "Mình pha ly này mỗi sáng. Cách làm đây."

07 **Chuyện của chính mình**

Một thay đổi bạn đã làm thật, kể bằng giọng của bạn. Kết quả chỉ kể đúng điều bạn thấy.

"Mình chuyển sang ăn 16-8 và bỏ ăn đêm. Điều mình không ngờ là..."

ĐIỀU NHẬN RA KHI SOI CÁC TRANG ĐANG CHẠY TỐT

Những hook bền nhất đánh vào **một nỗi lo cụ thể** và hứa **một điều nhỏ, làm được ngay**. Chúng gần như không nói tới tiền.

04 VÍ DỤ THẬT

Soi 747 Shorts của kênh Cô Giáo Dạy Ăn

Lý thuyết nghe hay chưa đủ. Mình mở chính kênh YouTube **Cô Giáo Dạy Ăn**, lấy số liệu của toàn bộ 747 video ngắn (đo ngày 30/10/2026), rồi xem lại từng khung hình 3 giây đầu của những video nổi nhất.

747
video ngắn trên kênh

5,4K
lượt xem của một video "ở giữa" (trung vị)

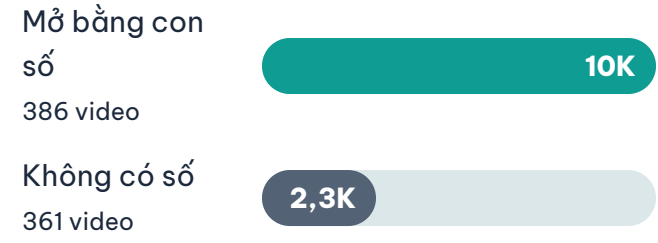
46
video vượt 100 nghìn lượt xem

512K
video cao nhất

Phát hiện 1: mở bằng con số thì được xem nhiều hơn hẳn

Mình chia 747 video làm hai nhóm theo tiêu đề: nhóm bắt đầu bằng con số ("5 loại…", "4

lý do...") và nhóm còn lại.



Video mở bằng con số có lượt xem trung vị **khoảng gấp 4 lần**. Và trong 46 video vượt 100 nghìn lượt xem, có **38 video** mở bằng con số.

Phát hiện 2: 3 giây đầu của video nổi đều giống nhau



472 nghìn lượt xem
Chữ đã có ngay giây 0



461 nghìn lượt xem
Số "5" to, 3 dòng chữ 3 màu



250 nghìn lượt xem
Món ăn cận cảnh kín khung



215 nghìn lượt xem
Nhiều bình luận nhất: 114

- **Món ăn cận cảnh kín màn hình** ngay từ giây 0. Không có cảnh chào.
- **Con số to màu đỏ** đứng đầu, sau đó **3 dòng chữ 3 màu** (đỏ, vàng, trắng) có viền đen. Chữ hiện đủ trước giây thứ 1,5.
- **Người dẫn nhỏ ở góc dưới bên phải**, không che món ăn, không che chữ.
- **Ngắn**: các video nổi nhất chỉ dài 11 đến 26 giây.

Phát hiện 3: xem nhiều nhưng ít bình luận

Những video vài trăm nghìn lượt xem chỉ có **5 đến 114 bình luận**. Video không xin người xem làm gì, nên họ xem xong rồi đi. Hai video nhiều bình luận nhất (109 và 114) đều nói về **mỡ bụng**, chủ đề người xem muốn hỏi thêm.

BÀI HỌC RÚT RA

- Giữ công thức mở đầu: con số + món ăn cận cảnh + chữ 3 màu.
- Thêm một câu xin bình luận từ khoá ở cuối, nhất là với chủ đề người xem hay hỏi.
- Viết tiêu đề mềm hơn: một số tiêu đề cũ dùng chữ "hiệu quả", "ngừa bệnh". Nếu làm lại, nên viết "có thể hỗ trợ" (xem chương 7).

05 CHƯƠNG NĂM

Hình và tiếng giúp hook mạnh hơn

Cách 1: chuỗi cắt nhanh



Khoảng 7 cú cắt thẳng, mỗi cú chừng 0,43 giây, toàn bộ là cảnh thật đang có hành động, kèm một tiếng "bụp" hoặc tiếng dâng lên. Người xem chưa kịp nghĩ tới việc lướt thì video đã cho họ thấy cả câu chuyện.

Cách 2: một cảnh dài, từ mờ thành nét

Một cảnh đang chuyển động, ban đầu hơi mờ, tới khoảng giây thứ 2 thì rõ nét. Người xem ở lại để thấy rõ "cái gì đây". Hợp với cảnh làm tay, nấu ăn, sản phẩm đẹp. Video "5 nước ép" ở chương 4 cũng dùng cú chuyển mờ ngay giây đầu.

Hai cách đều chạy được. Chọn một cách theo kiểu video, đừng trộn cả hai vào cùng 3

giây.

Âm thanh gốc thật rõ

Tiếng rót nước, tiếng khuấy, tiếng gõ phím, tiếng mở hộp. Với người đang bật tiếng, đây là thứ giữ họ lại trước cả lời nói. Đừng phủ nhạc lên làm mất những tiếng này.

Người thật thắng nhân vật AI

Một video dùng người dẫn tạo bằng AI đạt 33,5 nghìn lượt xem, nhưng hai bình luận được thích nhiều nhất đều chê người dẫn AI làm mất uy tín. Gương mặt thật, bàn tay thật, căn bếp thật của bạn là lợi thế AI không thay được.

06 CHƯƠNG SÁU

Hook phải dẫn tới hành động

Hook làm người xem dừng lại. Nhưng nếu video kết thúc mà họ không làm gì, họ sẽ lướt đi và quên bạn. Chương 4 đã cho thấy: vài trăm nghìn lượt xem mà chỉ vài chục bình luận.



Video ngắn chỉ cần làm tốt bước đầu tiên. Đừng bắt nó vừa thu hút vừa chốt đơn.

Mỗi video chỉ xin một hành động

Đừng vừa xin thích, vừa xin theo dõi, vừa xin chia sẻ. Chọn một. Với người bán hàng, hành động tốt nhất thường là: **bình luận một từ khoá ngắn để nhận tin nhắn**.

- Từ khoá ngắn, viết hoa, dễ gõ: **CÂN BẰNG**, **MATE**.

- Nói rõ người xem nhận được gì khi bình luận.
- Càng ít phải gõ càng tốt. Bắt gõ cả câu thì người ta phải nghĩ; một từ thì không.

Mở vòng, đóng vòng

Hook là lời hứa. Giây đầu hứa "5 loại lá", thì video phải nói đủ cả 5. Hứa mà không trả, người xem sẽ không dừng lại ở video sau của bạn nữa.

07 CHƯƠNG BẢY

Ranh giới không được vượt

Hook càng mạnh càng dễ trượt sang hứa quá đà. Với chủ đề sức khoẻ và tiền bạc, một câu hook sai có thể làm hại người xem, làm mất uy tín bạn đã xây, và làm tài khoản quảng cáo bị khoá.

KHÔNG VIẾT	VIẾT THAY BẰNG
"Uống cái này là hết tiểu đường"	"Đây là thói quen buổi sáng mình đang làm." Lợi ích chỉ ghi "có thể hỗ trợ", không thay thuốc.
"...ngừa bệnh hiệu quả!"	"...có thể hỗ trợ sức khoẻ." Bỏ chữ "hiệu quả" khi không có bằng chứng.
"Giảm 10kg trong 7 ngày"	Chỉ kể con số của chính bạn hoặc khách đã đồng ý, kèm thời gian thật.
"Cỗ máy kiếm tiền tự động"	Nói về thời gian tiết kiệm được, việc làm nhẹ hơn.
"90% mọi người đang làm sai" (không có nguồn)	Chỉ dùng số có nguồn. Không có thì nói "nhiều người".
Ảnh khách hàng trước/sau để lộ mặt	Làm mờ mặt, bỏ chữ và lời gốc, chỉ giữ hình trước và sau.

08 CHƯƠNG TÁM

Học trang đang thắng mà không chép

Chép cấu trúc, không chép chữ

Học cách họ mở đầu, cách họ đặt chữ, cách họ xin bình luận. Đừng chép nguyên câu, đừng tải video của họ về đăng lại. Câu chữ phải là của bạn, chuyện phải là chuyện thật của bạn.

Soi kênh của chính mình trước

Cách làm ở chương 4 áp được cho mọi kênh: lấy danh sách video, chia nhóm theo kiểu tiêu đề, so lượt xem trung vị của từng nhóm, rồi xem 3 giây đầu của 5 video cao nhất. Kênh của bạn đã có sẵn câu trả lời.

Soi trang khác bằng thư viện quảng cáo

1. Mở Thư viện quảng cáo của Facebook, gõ tên trang hoặc chủ đề.
2. Xem quảng cáo nào **đã chạy lâu**. Không ai trả tiền lâu cho một quảng cáo không hiệu quả.

3. Ghi lại 3 giây đầu: khung hình đầu, câu chữ, cách xin hành động.
4. Quay lại sau 2–4 tuần. Mẫu nào vẫn còn chạy là mẫu đáng học nhất.

ĐỪNG HỌC

Những trang dùng chữ "cỗ máy kiếm tiền" hay khoe thu nhập học viên. Họ có thể đang có lượt xem, nhưng đó là đường dễ bị khoá tài khoản và mất lòng tin.

09 KẾT

Bảng kiểm 3 giây

Tích từng ô trước khi bấm đăng. Thiếu ô nào thì sửa ô đó.

- [ ] Giây 0 đã có chuyển động: tay, sản phẩm hoặc người đang làm gì đó.
- [ ] Chỉ nhìn khung đầu đã đoán được video nói về gì.
- [ ] Không mở bằng lời chào.
- [ ] Tắt tiếng xem vẫn hiểu hook nhờ chữ trên màn hình.
- [ ] Chữ to, có viền, mỗi dòng khoảng 22 ký tự trở xuống.
- [ ] Chữ không che mặt, tay đang làm, điện thoại, sản phẩm.

- [ ] Câu hook theo một trong 7 khuôn, và là chuyện thật.
- [ ] Video chỉ xin một hành động, có từ khoá bình luận ngắn.
- [ ] Không hứa tiền hay kết quả sức khoẻ; mặt khách hàng đã được làm mờ.

20 câu hook mẫu điền chỗ trống

Thay phần **[trong ngoặc]** bằng chuyện thật của bạn. Chỉ điền con số và kết quả bạn đã có thật.

01 **[Số] [loại / mẹo]** giúp bạn **[kết quả nhỏ, cụ thể]**. Lưu lại kẻo trôi 👉

02 Mình đang giúp **[số nhỏ] [nhóm người] [làm việc gì]**. Ai cần thì bình luận **[TỪ KHOÁ]**.

03 Điều gì sẽ xảy ra khi bạn **[làm việc gì]** mỗi ngày?

04 **[Giờ cụ thể]**, **[tình huống khó chịu]**...

05 **[Số] [nhóm người]** không nên **[làm gì]**.

06 Đây là **[thành phẩm]**. Mình làm nó trong **[thời gian thật]**.

07	Mình đã **[thay đổi cụ thể]**. Điều mình không ngờ là...
08	Nếu bạn đang **[thói quen]**, xem hết video này.
09	Sai lầm mình mắc suốt **[khoảng thời gian]**: **[sai lầm]**.
10	3 điều mình ước biết sớm hơn khi bắt đầu **[việc gì]**.
11	**[Cách A]** hay **[cách B]**? Mình thử cả hai.
12	Đừng **[việc ai cũng làm]** nữa.
13	Trước: **[tình trạng cũ]**. Sau: **[tình trạng mới]**. Khác nhau ở đúng một việc.
14	Ai đang **[đặc điểm nhóm người]** thì dừng lại 10 giây.
15	**[Số]** món **[thay thế cho gì]**, dễ mua ngoài chợ.

16	Câu khách hỏi mình nhiều nhất: "**[câu hỏi]**"
17	Mình đã thử **[việc gì]** trong **[số ngày thật]**. Đây là điều mình thấy.
18	**[Số]** lý do bạn nên **[thói quen tốt]**.
19	Chỉ cần đổi **[một chi tiết]**, **[kết quả]** khác hẳn.
20	Bình luận **[TỪ KHOÁ]**, mình gửi bạn **[quà cụ thể]**.

Quay lại câu hỏi ở đầu sổ: cùng một nội dung, vì sao video này được xem còn video kia bị lướt qua? Vì video được xem đã làm người ta dừng tay trong 3 giây đầu, bằng một khung hình đang chuyển động, một con số và dòng chữ đọc được khi tắt tiếng, và một lời hứa mà video giữ đúng tới cuối.

Hương
AI STUDIO

Hook tốt nhất là hook đã được thử. Với video tiếp theo, làm hai bản mở đầu khác nhau cho cùng một nội dung, rồi giữ lại kiểu mở đầu nào giữ chân người xem tốt hơn.

Số liệu kênh Cô Giáo Dạy Ăn đo ngày 30/10/2026. Nội dung tổng hợp từ các buổi học nghề, các video đã làm thật và việc quan sát các trang Reels đang chạy tốt. Ví dụ từ trang khác chỉ dùng để minh hoạ khuôn câu.