1.时长、规格：3分钟内，画质720P以上，MP4格式

2.内容：以“不忘初心跟党走，牢记使命献青春”为主题，分享个人的成长理想和奋斗故事，并对学弟学妹寄语。

3.拍摄方式（建议）

机位：近景，能切换场景为宜。

场景：选择安静明亮的室内场所或者景色优美的户外场地，背景能突出个人特点，不要使用白墙。

设备：如没有摄像机等专业设备，可使用高端智能手机拍摄，横向拍摄，不要竖拍。

角色：灵活面对镜头，表现自然。

语言表达：真实，接地气，用个性化的表达方式，有感而发。