

AI 超市 · Creator Suite

下周行动 · 选题清单与钩子库

v1.0 · 配套《每周更新简报 Vol.31》· 2026-08-03 → 08-09

如何使用本册

1. 按平台切换到对应章节，抄「标题 + 开头句」即可发布，30 分钟出一条内容。
2. 每条选题的钩子类型可复用到其他主题；「通用钩子库」是万能模板池。
3. 「7 天排期看板」直接勾选、修改，作为本周内容排期。
4. 含 40+ 条可直接使用的开头句，所有内容均通过合规词过滤。

一、抖音选题 × 10

#	钩子类型	推荐标题	开头句（前 3 秒）	标签	时长	分类
1	搜索红利	3 个抖音搜索长尾词，普通人也能吃 40% 收录红利	刚发现抖音搜索改版了——同一个词，收录速度快了近一倍。今天我拆 3 个我正在用的长尾词模板...	悬念 + 利他	45 - 60 s	算法 / 搜索
2	反常识	别再刷"日更"了，抖音这 3 类账号周更反而涨得更快	我关了日更 30 天，粉丝反而涨了 8 千。今天说说抖音"周更派"的 3 个隐藏优势...	反差	60 - 75 s	涨粉方法
3	避坑清单	2026 年抖音带货 5 个死穴，第 3 个 90% 新号都踩	我们代运营了 62 个新号，5 个雷区反复出现。先说最坑的第 3 个...	数字 + 承诺	75 - 90 s	带货合规
4	工具推荐	免费！用 AI 超市这 3 步，10 分钟生成 30 条抖音口播稿	写脚本头秃？我把 AI 超市的写作大师 + 热点雷达串成了流水线，10 分钟出 30 条...	结果承诺	60 s	工具 / AI
5	人物故事	我用 90 天从 0 做到 10w 粉，只做对了这 1 件事	不聊玄学。90 天里我发了 47 条视频，只有 6 条爆了——但那 6 条都有一个共同点...	故事 + 悬念	90 s	起号故事
6	热点追踪	今晚就发！本周抖音在推的 3 个"低竞争"话题	算法后台刚刚到的 3 个话题，竞争度都在 30 以下，今晚发能吃第一波流量...	紧迫感	30 - 45 s	热点
7	对比测评	Gemini 3.6 vs Sora 2，普通人用哪个更划算？（附价格表）	我掏了 800 块把两个都开了会员，今天说人话对比：谁更适合做副业？	对比	75 s	AI 工具
8	教程分享	3 步搞定抖音"完播率 40%+"，模板可直接抄	完播率上不去 90% 是钩子问题。我把爆款前 3 秒拆成 3 个动作...	教程 + 可抄	60 s	技巧
9	避坑清单	这 4 类抖音号 2026 年正在被限流，快自查	后台数据一出来我吓一跳，这 4 类账号播放量集体腰斩，看看有没有你...	恐惧 + 利他	60 s	风控
10	副业变现	下班后 2 小时，我用 AI 接单赚了 3800，方法很简单	不吹不黑，接的都是小需求。今天把接单渠道 + 报价表 + 交付话术全公开...	收入证明	75 - 90 s	副业

二、小红书选题 × 10

#	选题类型	标题（含 emoji）	首段 / 开头句	图文	挂链建议
1	买手挂链	普通人也能挂链 小红书买手新规 3 步开通（附避坑）	姐妹们！新规下来我第一时间去测了，个人号也能挂链，重点是这 3 步一步都不能错🔗	9 图	合规助手 · 违禁词库
2	测评种草	618 剩的这 5 个家居好物，闭眼冲不踩雷	搬新家两年终于筛出来的"回购王"，价格都不贵，今天一次讲透🔗	6 图	好物橱窗
3	干货合集	10 个 AI 网站，我私藏 2 年，学生党也能免费用	不废话，直接上清单📋 建议先收藏再看，每个都附中文入口🔗	10 图	知识付费
4	反差故事	月薪 6k 宝妈，我怎么用 AI 每天多赚 200	不是软广也不是课程，就是记录我这 30 天的真实流程🔗（含收入截图）	8 图	副业变现
5	教程步骤	3 分钟学会：小红书封面爆款公式（附 PSD）	刷了 500 个爆款封面总结出来的 3 个模板，可直接套用🔗	6 图	视觉/封面
6	避坑清单	小红书 2026 违禁词红榜，写文案前先自查	这 12 个词踩一个就限流，我做了自查表，直接对着删就行🔗	9 图	合规
7	生活方式	一人食晚餐 × 7 天不重样 AI 帮我搭配的菜单	打工人的深夜救赎，7 顿都在 15 分钟内出锅，附购物清单🔗	9 图	美食
8	工具评测	免费 vs 付费 AI 写作 6 款横评，第 3 款我天天用	试了 12 款筛出 6 款，从写小红书到写周报都能覆盖🔗	10 图	AI 工具
9	新手起号	0 粉起号 30 天涨 3k，这 5 个动作缺一不可	不是玄学，就是把 5 件小事做对——今天全公开🔗	8 图	起号方法
10	母婴场景	带娃通勤党必看：AI 帮我省下每天 1 小时	真实使用场景（不是广告），把我用的 3 个 AI 工作流讲给你🔗	7 图	母婴/职场

三、视频号选题 × 8

#	选题类型	标题	完播钩子（前 3 秒）	互动埋点	时长
1	情感共鸣	爸妈用 AI 的 3 个真实瞬间，看完我沉默了	上周我教我爸用 AI 查体检报告，他愣了 5 秒说了句话——我把它记了下来。	互动埋点：结尾问"你爸妈会用 AI 吗？"引导评论	60 - 75 s
2	知识科普	2026 年，什么样的工作最不容易被 AI 替代？	不是编程也不是设计，是这 3 类"AI 反而离不开人"的岗位——一条讲清楚。	中段插入投票贴纸	75 - 90 s
3	本地生活	同城这 3 家宝藏小店，用 AI 搜出来的，人均不到 50	完播率高的秘诀：把"地点+价格+一句好评"放在前 5 秒。	本地话题标签 + 定位	45 - 60 s
4	职场干货	会议纪要写到崩溃？1 分钟 AI 生成 + 老板夸	演示 3 步：录音→上传→生成，全程实机操作。	结尾"评论区留邮箱送模板"	60 s
5	健康养生	55+ 也能用的 AI：3 个只需说话的免费工具	专门为长辈优化的开头：慢语速 + 大字幕 + "老张头，你听我说"。	关注引导：老年模式已上线	90 s
6	政策解读	小红书买手新规怎么用？普通人 3 步吃到分佣红利	前 3 秒："先说结论——你也能挂链，只要满足 2 个条件。"	合规提示卡片	75 s
7	故事纪实	我用 AI 替我妈开了小店，第一周就有 8 单	真实拍摄 + 收款截图。前 3 秒放最亮的截图。	结尾引导私信要 workflow	90 s
8	AI 演示	把《西游记》讲成 60 秒短剧，AI 只用 3 步	前 3 秒：直接放最惊艳的画面 + "这是 AI 做的"。	合集：AI 短剧	60 s

四、通用钩子库 × 30

按钩子类型分类，30 条即取即用的开头句，可跨平台复用。

#	钩子类型	示例开头句	结构 / 关键词	适用主题
1	数字承诺	3 步搞定 XXX，第 2 步 90% 的人都做错。	3 步 / 5 分钟 / 10 个模板	教程/干货
2	反差	别再日更了，我关了 30 天反而涨了 8 千粉。	不用 / 反而 / 别再	经验/复盘
3	紧迫感	今晚就发！本周算法在推这 3 个低竞争话题。	今晚 / 本周 / 限时	热点
4	恐惧	这 4 类账号正在被限流，快看看有没有你。	这 3 类 / 快自查 / 正在被限流	风控/避坑
5	结果承诺	10 分钟生成 30 条口播稿，0 基础也能抄。	10 分钟 / 0 基础 / 直接出稿	工具/AI
6	悬念	90 天涨 10w 粉，只做对了 1 件事——说出来你别不信。	我发现 / 只有 1 个共同点 / 说出来你别不信	故事
7	对比	Gemini 3.6 vs Sora 2，普通人用哪个更划算？	A vs B / 谁更划算 / 差距惊人	测评
8	清单化	10 个免费 AI 网站，一次讲透，建议先收藏。	5 个 / 一次讲透 / 建议收藏	合集
9	身份代入	带娃通勤党必看：AI 帮我每天多睡 1 小时。	打工人 / 宝妈 / 学生党 / 55+	人群
10	结果截图	30 天多赚 6800，附收款截图和工作流。	收入 / 数据 / 后台图	副业
11	提问式	为什么你写的爆款文案没人点赞？答案在前 3 秒。	你有没有 / 是不是 / 为什么	写作
12	故事化	上周我教我爸用 AI，他说了句话让我愣住了。	上周 / 那一刻 / 我愣住了	情感
13	权威背书	AI 超市 · WAIO 认证套件更新，3 个新功能一次讲。	官方 / 平台内部 / 认证	产品
14	免费福利	评论区留邮箱，送你这份 30 天起号清单。	免费 / 送模板 / 留邮箱	涨粉
15	趋势判断	2026 年下一波风口，我押注这 3 个赛道。	2026 / 下一波 / 风口	认知
16	极端情况	我踩过最坑的 3 个 AI 工具，别再花冤枉钱。	最惨 / 最坑 / 最省事	避坑
17	时间对比	以前写周报要 2 小时，现在 5 分钟——差在	以前 / 现在 / 3	AI 工具

#	钩子类型	示例开头句	结构 / 关键词	适用主题
		哪？	年后	
18	转折反问	你以为 AI 会抢工作，其实抢的是不会用 AI 的人。	你以为 / 其实 / 真相是	观点
19	挑战式	30 天从 0 到 3k 粉挑战，第 1 天我做了这 3 件事。	30 天挑战 / 打卡 / 从 0 开始	起号
20	稀缺表达	私藏 2 年的 10 个 AI 网站，今天全公开。	很少有人 / 私藏 / 内部资料	干货
21	直接利他	看完你能直接拿到 5 个可复用的封面模板。	看完你能 / 学会 / 拿到	模板
22	争议话题	我不同意"人人都要学 AI"，说说 3 类人真的不用。	不同意 / 我反对 / 别乱说	观点
23	地域标签	成都人必看：这 3 家宝藏小店用 AI 搜出来的。	同城 / 本地 / XX 人必看	本地生活
24	工具串联	写作大师 + 热点雷达 + 封面工厂 = 每天 10 条素材。	A + B + C = 结果	workflow
25	限定人群	这条只讲给月薪 6k 想搞副业的宝妈。	只讲给 / 专门写给 / 别看	副业
26	反鸡汤	别再信"人人都能做自媒体"了，先看这 3 个真相。	别信 / 醒醒 / 真相	认知
27	结论先行	先说结论：普通人也能挂链，条件只有 2 个。	直接结论 / 先说答案	干货
28	过程复盘	起号第 7 天我踩了 3 个坑，第 2 个特别蠢。	第 X 天 / 我踩了 / 学到	故事
29	高价值感	把一小时课程压成 60 秒，只讲最关键的 3 个动作。	一小时课程 / 3 万字 / 值 999	干货
30	季节场景	开学季家长必看：AI 帮孩子做暑假总结的 3 个模板。	夏天 / 开学 / 双 11 / 春节	节点

五、7 天排期看板

直接在下方"标题/发布时间"列填写你选定的内容；配合上文选题卡使用。

日期	平台	内容建议	标题（可修改）	实际发布时间	完成 ✓
08/03 周一	抖音	搜索红利型口播 60s（抖音选题 #1）			☐
08/04 周二	小红书	买手挂链 9 图（小红书选题 #1）			☐
08/05 周三	视频号	情感共鸣视频 75s（视频号选题 #1）			☐
08/06 周四	抖音	避坑清单 75s（抖音选题 #3）			☐
08/07 周五	小红书	干货合集 10 图（小红书选题 #3）			☐
08/08 周六	视频号	本地生活 60s（视频号选题 #3）			☐
08/09 周日	复盘	本周数据复盘 + Vol.32 简报回顾			☐

— 完 — · 维护：AI 超市 · Creator Suite 编辑部