

AI 超市 · WAIO 认证方案

自媒体起号套餐

场景实操模板包

Creator Playbook · 30 天从 0 到 1 万粉的可复用模板

适用平台：抖音 · 视频号 · 小红书 · 快手 · B 站 · 公众号
适用人群：新手博主 / 副业创作者 / 品牌小编 / MCN 助理
配套套餐：creator-suite（自媒体账号起号套件）

© AI 超市 (aimarket.unwaio.com) · 版本 v1.0 · 2026-07

目录 Contents

- 1. 定位与人设 · 冷启动前的 6 项确认
- 2. 内容日历模板（30 天节奏表）
- 3. 短视频脚本模板 × 5（钩子 + 结构）
- 4. 图文种草模板 × 4（小红书 / 公众号）
- 5. 直播开播 SOP 与话术模板
- 6. 评论区互动与私信回复库
- 7. 数据复盘周报模板
- 8. 涨粉钩子与选题灵感 50 条
- 9. 合规与商用授权清单
- 10. 附录：AI 提示词速查（AI 超市 Creator Suite 专用）

1. 定位与人设

起号第一件事不是拍视频，而是回答这 6 个问题。请把答案写在下表，作为后续所有内容的判断基准。

问题	你的答案
1. 我是谁（一句话人设）	示例：一个用 AI 帮宝妈省钱的前电商运营
2. 我为谁服务（目标人群）	示例：25-35 岁二线城市宝妈
3. 我解决什么问题	示例：家庭日用采购决策效率低
4. 我的差异点是什么	示例：所有推荐都用 AI 做过比价与成分核查
5. 我在哪个平台起号	示例：小红书为主，视频号为辅
6. 30 天目标（可量化）	示例：粉丝 5000 / 私信 300 / 转化 30 单

提示：定位每改一次，都要同步更新主页简介、头像、置顶内容与 AI 提示词库。

人设三件套

① 头像

- 正面 / 微笑 / 单色背景 / 清晰不磨皮
- 避免多人合影、宠物大头、风景照

② 昵称

- 公式：身份 + 领域，如 “阿 May 的 AI 副业笔记”
- 长度 4-8 字，避免生僻字与符号

③ 简介

- 公式：我是谁 | 我做什么 | 你能得到什么 | 行动指令
- 示例：前大厂运营 | 每天分享 1 个 AI 提效技巧 | 送《AI 副业 20 招》 | 关注即领

2. 内容日历模板

以下是 30 天节奏表的关键节点，可直接复制到飞书 / Notion / Excel 使用。完整 30 行版随《Creator Suite》交付。

Day	主题	形式	钩子（前 3 秒 / 首图）	行动号召 CTA
1	自我介绍 + 起号 Flag	口播 60s	我准备用 30 天挑战 0 粉到 1 万	关注见证
2	痛点共鸣	图文 6 图	宝妈每天浪费在这 3 件小事上	评论区抽 3 位送清单
3	干货教学	短视频 45s	AI 帮我 5 分钟做完一周菜单	点赞收藏拿模板
4	案例故事	长图文	我用 AI 一个月省了 1800 元	私信回“省钱”领 SOP
5	工具测评	对比视频	3 款 AI 记账工具，哪个最适合宝妈？	留言你在用哪个
7	周复盘	口播 30s	这一周我踩了 3 个坑	关注不迷路
10	热点借势	跟拍	跟着 xx 热点，AI 版本我做成这样	评论区争论一下
14	粉丝答疑	合集	整理你们问最多的 5 个问题	继续提问下一期
21	案例复盘 2	vlog	我第一个成交是怎么来的	私信“变现”
28	阶段总结 + 引导私域	口播	30 天成绩单 + 送你我的工具包	加入交流群

节奏原则：干货 : 故事 : 互动 = 5 : 3 : 2，每周 1 条“钩子视频”作为主推。

3. 短视频脚本模板 × 5

每个模板都遵循 “钩子 → 承接 → 干货 → 行动” 四段结构，60 秒以内可完整拍摄。

模板 A · 反常识型

段落	模板文案（可直接替换）
钩子（0-3s）	别再教宝妈用 ChatGPT 写作文了，真正省时间的是这一个功能。
正文（4-40s）	先讲大众常见误区 3 秒；然后给出你的 “反常识” 主张；接着用 1 个具体场景演示 15 秒；最后给出 1 个可执行动作。
CTA（41-60s）	点赞收藏，我下期讲怎么把它接进微信。

模板 B · 结果前置型

段落	模板文案（可直接替换）
钩子（0-3s）	我用 AI 做了 30 张海报，接了 3 个私单，方法只有 4 步。
正文（4-40s）	先亮成果截图 3 秒；接着用编号 1/2/3/4 讲步骤，每步一句话 + 一张截图；每步之间加一个小转场。
CTA（41-60s）	评论 “海报” 领我的提示词。

模板 C · 故事共鸣型

段落	模板文案（可直接替换）
钩子（0-3s）	去年这个时候我还在 996，今天我靠副业赚回了工资。
正文（4-40s）	3 秒讲过去的困境；15 秒讲转折点（遇到 AI 超市 Creator Suite）；15 秒讲现在的状态；10 秒总结你学到什么。
CTA（41-60s）	关注我，下周更新变现细节。

模板 D · 教学清单型

段落	模板文案（可直接替换）
钩子（0-3s）	5 个我每天都在用的 AI 提效小技巧，第 3 个最上头。
正文（4-40s）	开门见山列出 5 个技巧标题；每个技巧配 5 秒演示 + 1 句话总结；最后总结适用人群。

CTA (41-60s)	收藏起来慢慢看，评论你最想学哪个。
--------------	-------------------

模板 E · 对比测评型

段落	模板文案（可直接替换）
钩子 (0-3s)	同样一张海报，3 款 AI 工具做出来差距有多大？
正文 (4-40s)	3 秒亮出对比图；分别用 15 秒展示 A / B / C 的操作与结果；最后打分表。
CTA (41-60s)	选出你心中的第一名，评论区见。

4. 图文种草模板 × 4

模板 4.1 · 小红书 · 干货清单体

元素	模板
首图文字	!被低估的 AI 神器 宝妈亲测省 3h
标题	5 个我离不开的 AI 工具 第 3 个救命
正文结构	① 痛点自嘲 → ② 5 条编号推荐（每条：工具名 + 用法 + 效果） → ③ 使用心得 → ④ 互动引导
话题标签	#AI 工具 #宝妈日常 #副业 #效率神器 #AI 超市
行动号召	评论 “工具” 私信我打包地址

模板 4.2 · 小红书 · 反差故事体

元素	模板
首图文字	月薪 3k → 副业 1w 我做对了这一步
标题	被裁员的我，靠一个 AI 副业翻身
正文结构	① 过去的我 → ② 转折点 → ③ 具体做法（3-5 步） → ④ 结果 → ⑤ 你也可以
话题标签	#副业 #AI 变现 #自由职业 #逆袭
行动号召	私信 “副业” 免费领我的启动包

模板 4.3 · 公众号 · 深度长文

- 标题公式：数字 + 反常识主张 + 目标人群，例：《30 天涨粉 1 万，我只做对了这 3 件小事（宝妈可复制）》
- 首段：抛出结论 + 3 句自我可信度背书 + 阅读预告
- 正文：3 段式（是什么 → 为什么 → 怎么做），每段 300-500 字，配 1 张图
- 结尾：总结 3 条 + 行动指令（关注 / 私信 / 加群）

模板 4.4 · 视频号 · 图文说明书

- 首图为结果截图，加大字标题
- 正文 200 字以内，编号 3-5 步
- 结尾一句：“评论 xx 私信我获取模板”

5. 直播开播 SOP

阶段	时间	动作与话术
开播前 30 分钟	T-30 → T-0	检查网络 / 补光 / 收音 / 直播间标题 / 封面 / 商品链接 / AI 弹幕助手
开场 (0-5 分钟)	热场	“欢迎新来的朋友，我是 xxx，今晚会给大家带来 3 个 AI 干货 + 1 个抽奖，先扣 1 让我知道你在。”
主题内容 (5-40 分钟)	干货	分 3 段主题，每段 10 分钟，中间穿插互动问答
转化环节 (40-55 分钟)	推套件	“今晚下单 Creator Suite 送 30 天陪跑答疑，我把链接放小黄车。”
收尾 (55-60 分钟)	抽奖 / 预告	抽奖 3 位 + 预告下期主题 + 引导关注 + 加粉丝群

常用直播话术

- 欢迎话术：欢迎 xxx 进入直播间，右下角点亮小红心让我看到你～
- 停留话术：接下来 10 分钟我会讲一个非常实用的技巧，不要走开。
- 互动话术：在弹幕扣 1 告诉我你现在最头疼的问题。
- 转化话术：现在下单送 3 个专属福利，仅限直播间。
- 紧迫感话术：只有前 20 位有这个价格。

6. 评论区互动与私信回复库

评论区互动 3 原则

- 1. 正向评论 → 用表情 + 复述关键词回复，鼓励继续互动
- 2. 疑问评论 → 直接给答案 + 引导私信 / 关注
- 3. 负面评论 → 感谢 + 说明立场 + 不辩论，必要时置顶你的回复

高频回复模板

场景	模板
求资料	已私信你啦，记得查看消息盒子 ☑，也欢迎关注避免走丢～
价格咨询	详细价格与套餐在主页链接，也可以私信 “套餐” 我发你一份对比表。
表达感谢	谢谢你的鼓励☑ 我会继续更新，欢迎点关注催更。
杠精 / 抬杠	感谢你的不同意见，我这里的经验仅供参考，具体请以你的场景为准。
合作邀约	谢谢邀请！请发送 商务合作 邮件至 hi@xxx.com，我会 24 小时内回复。

私信 24 小时未回复自动话术

嗨～这里是 xxx 的自动回复，我通常在 24 小时内亲自回复。若急需资料可先关注主页领取《AI 起号 20 招》。

7. 数据复盘周报模板

指标	本周	上周	环比	结论 / 下一步
粉丝净增				
视频完播率均值				
点赞 / 播放				
评论数				
私信转化数				
直播场观 / 停留				
带货 GMV				

复盘 3 问

- 4. 本周最好的 1 条内容是什么？它做对了什么？
- 5. 本周最差的 1 条内容是什么？下次如何避免？
- 6. 下周我要做的 1 个改进动作是什么？

Creator Suite 用户可在 “数据分析师” 操作台一键生成本表的自动填充版本。

8. 涨粉钩子与选题灵感 50 条

钩子公式（10 条）

- 数字承诺：30 天 / 5 步 / 3 个坑
- 反常识：其实你不需要 xxx
- 结果前置：我用 xx 赚了 xx，方法只有 4 步
- 身份共鸣：如果你也是 xxx，一定要看这条
- 对比冲击：3 款工具，第 2 款最上头
- 危机感：再不学 xx，你就要被淘汰
- 秘密感：99% 的人不知道 xx
- 故事悬念：那天我差点辞职
- 权威背书：前大厂运营告诉你
- 限时限量：只公开一次的模板

选题灵感（40 条 · 按主题）

AI 工具类

- 10 个免费 AI 工具合集
- AI 记账 vs 人工记账
- AI 帮我写周报的 3 个技巧
- 被低估的 AI 剪辑工具
- AI 生成 PPT 5 分钟教程

副业变现类

- 月入 5k 的 5 个 AI 副业
- AI 接单去哪些平台
- 0 粉丝也能变现的 3 种方式
- AI 副业避坑指南
- 如何给客户开发票

宝妈成长

- 宝妈时间管理 5 招
- 带娃 + 副业如何兼顾
- 在家能做的 5 个 AI 兼职
- 宝妈学 AI 从哪里开始
- 我用 AI 做家庭菜单

职场提效

- 用 AI 做周报
- AI 一键做汇报 PPT

- AI 帮你回邮件
- AI 会议纪要工具
- AI 面试模拟

创作者进阶

- 起号 30 天复盘
- 涨粉最快的 3 条视频
- 被限流该怎么办
- 如何选爆款选题
- 如何做粉丝画像

自我成长

- 每天 30 分钟自学 AI
- 读书笔记 AI 化
- AI 做健身计划
- AI 做旅行攻略
- AI 学英语的 5 种玩法

亲子教育

- AI 给孩子出题
- AI 讲故事
- AI 做家庭作业辅导
- AI 生成手抄报
- AI 制作纪念相册

生活方式

- AI 做穿搭建议
- AI 做菜谱
- AI 做家务分工
- AI 陪聊解压
- AI 记账省钱

9. 合规与商用授权清单

- 所有 AI 生成图 / 文 / 视频，若用于商用（带货 / 广告 / 品牌合作），须在《我的套件 → 商用授权》申请对应授权 PDF。
- 涉及医疗 / 金融 / 教培 / 法律 / 未成年人内容，须提交合规审核工单，通过后方可发布。
- 引用他人素材、音乐、字体须标注来源或使用平台授权曲库。
- 不得伪造用户评价、不得使用绝对化广告用语（“最” “第一” “国家级” 等）。
- 私信中不得直接引导第三方 App 交易，须走平台官方渠道。

提示：AI 超市 *Creator Suite* 内置合规检测，会在发布前自动扫描敏感词并给出替换建议。

10. 附录 · AI 提示词速查

以下提示词已内置于 Creator Suite 的“写作大师”与“短视频批量化”操作台，可一键调用，也可复制到任意大模型中使用。

场景	提示词模板（把 {} 换成你的信息）
短视频脚本	你是资深短视频编导。请用“钩子-干货-CTA”结构，为 {人设} 面向 {人群} 写一条 60 秒 {平台} 脚本，主题：{主题}。要求：钩子在 3 秒内让人停下滑动。
小红书标题 × 10	为主题 {主题} 生成 10 个小红书标题，风格：反常识 + 数字 + 结果承诺，加入 1 个 emoji。
公众号长文	以 {人设} 视角，为 {人群} 写一篇 1500 字公众号文章，主题：{主题}，结构：是什么-为什么-怎么做，配 3 段子标题。
评论区回复	作为博主本人，请对以下评论生成 3 条不同风格的回复：{评论内容}。要求：真诚、简短、鼓励继续互动。
直播话术	为直播间生成 5 组话术：欢迎 / 停留 / 互动 / 转化 / 收尾，产品：{产品}，卖点：{卖点}。
选题灵感 × 20	围绕 {领域}，为 {人群} 生成 20 条短视频选题，每条包含：选题 + 钩子 + CTA。
数据复盘总结	根据以下本周数据生成 3 条改进建议 + 下周执行计划：{粘贴数据}。

变量填写建议

- {人设}：一句话包含身份 + 差异点，避免“资深博主”等空词
- {人群}：越具体越好，如“25-35 岁二线城市宝妈”优于“年轻女性”
- {主题}：一句话可回答的选题，避免宽泛

祝你在 AI 超市玩得开心，把每一个点子都变成作品。

官网：aimarket.unwaio.com · 客服邮箱：support@unwaio.com