

AI助理使用手册（第二版）

基于真实使用记录整理，持续更新

本手册不是理论书，每一个场景、每一句提示词、每一个产出，都是真实发生的照着做，你也能用AI干这些事

还有问题，欢迎联系老王队长微信vip20213456

这本手册是什么

你花998元部署了AI助理，然后呢？

这本手册就是"然后呢"的答案。

它不是教你怎么装AI、怎么调参数——那些我帮你搞定。

它教你的是：**装好了以后，怎么用AI帮你赚钱、省时间、提升效率。**

手册里的每一个场景，都是真实使用过的。不只是"AI能做什么"，而是"AI怎么帮你做了什么"。

目录

第一章：内容创作——用AI批量生产内容

- 1.1 写公众号文章（多角度、多账号）
- 1.2 写短视频脚本（批量生产）
- 1.3 写朋友圈文案（不带广告感的推广）
- 1.4 写小红书笔记（标题+封面+话术一体化）
- 1.5 二创短视频文案（名著/书籍改写）
- 1.6 知识星球内容运营（30天内容计划）

第二章：商业方案——用AI搞定商业文档

- 2.1 写合作方案（生成Word文档）
- 2.2 谈判策略设计（分成、退款、结算）
- 2.3 收款话术设计
- 2.4 商业模式梳理
- 2.5 产品定价策略
- 2.6 行业分析报告

第三章：视觉设计——用AI替代美工

- 3.1 做推广海报（HTML生成PNG）
- 3.2 海报迭代修改（截图反馈→精准修改）
- 3.3 金句海报制作
- 3.4 公众号封面图生成
- 3.5 视频封面设计
- 3.6 古风/行楷风格海报

第四章：客户运营——用AI管理客户关系

- 4.1 私域获客SOP（刷朋友圈→点赞→私聊）
- 4.2 客户管理表维护
- 4.3 渠道合作开发
- 4.4 客户回访自动化

第五章：电商运营——用AI开线上店铺

- 5.1 供应商谈判与选品分析
- 5.2 小红书开店方案
- 5.3 电商爆款笔记写作

第六章：教育行业——用AI赋能教师和培训

- 6.1 教案生成
- 6.2 智能出题与错题解析
- 6.3 家长沟通话术
- 6.4 九维脑科学测评系统
- 6.5 AI家教辅导

第七章：视频制作——用AI搭建视频流水线

- 7.1 配音生成（TTS）
- 7.2 字幕生成
- 7.3 视频合成流水线
- 7.4 声音克隆

第八章：个人IP打造——用AI构建个人品牌

- 8.1 三节棍IP定位法
- 8.2 自我介绍优化
- 8.3 OCR识别与内容提取
- 8.4 远程交付流程

第九章：常见问题与技巧

- 9.1 新手最常问的15个问题
- 9.2 高阶使用技巧

第一章：内容创作——用AI批量生产内容

1.1 写公众号文章（多角度、多账号）

什么时候用

- 需要发公众号但不知道写什么
- 有了选题但写不出来
- 同一个选题想从不同角度发多篇文章（覆盖不同读者心理）
- 有多个公众号需要同时维护

怎么跟AI说

基础用法——写一篇文章：

"写一篇公众号文章，我要发在XX上，主题是XX，目标读者是XX"

AI会先问你具体要写什么，然后生成初稿。

进阶用法——同一选题多角度发多篇：

"顶俏洗衣液我已经写了两篇了，再帮我写第三篇，换个角度，之前两篇分别是创业视角和用户视角，这次从消费降级的角度切入"

AI会自动分析已有文章的角度，选择新的切入点。

多账号运营——同时维护不同公众号：

"帮我写一篇关于AI助理的文章，发在'副业干货'上，从副业赚钱的角度写，强调省钱省时间"

多角度发文章的心法

同一个产品，可以拆出多个角度：

角度	目标读者	核心诉求	标题示例
创业视角	想创业的人	这是个赚钱机会	"93年小姑娘用100块月赚8000"
用户视角	普通消费者	产品确实好用	"100块钱买了一大袋，真香"
消费降级	省钱党	能省就省	"今年干了件丢人的事，但帮我省了3800"

副业干货	找副业的人	这个副业能赚钱	"我帮人装AI助理，一单赚998"
------	-------	---------	-------------------

关键技巧

- 1. 给AI足够的背景信息：你的公众号叫什么、写给谁看、之前什么风格
- 2. 不要只给一个词："帮我写篇文章"太模糊，至少说明主题和目标读者
- 3. 第一版不满意正常：继续说"语气太官方了""这段太长了""加一个XX的例子"
- 4. 保留你的个人风格：AI模仿你的风格需要素材，你之前写的文章越多，AI写得越像你
- 5. 指定语气：如果AI写出来太正式，说"口语化""短句""像我平时说话一样"

1.2 写短视频脚本（批量生产）

什么时候用

- 要拍视频但没写脚本
- 有选题但不知道怎么组织内容
- 想批量生产视频内容
- 需要为不同行业定制脚本

怎么跟AI说

批量生产：

"写5条短视频脚本，关于护眼1条、AI家教帮孩子提分2条、AI助理帮老师解决问题2条"

AI会自动拆解成多个方向，每条写出完整脚本。

行业定制：

"帮我给一个中医推拿艾灸品牌写短视频文案，主题是腰酸背痛，结构是痛点→转折→方案→案例→信任→引导"

口播改写（二创）：

"帮我二创《清醒地活》这本书的短视频文案，口语化改写，然后拆分成9字以内短句，方便做字幕"

产出效果

- 5条短视频脚本：从下指令到完成约5分钟
- 每条脚本包含：标题+口播文案+评论区话术
- 二创文案自动拆分短句，直接可做字幕

关键技巧

1. **一次性给多个方向**：AI批量生产比一条一条写效率高得多
2. **指定目标平台**：小红书、抖音、视频号的脚本风格不同
3. **要求包含评论区话术**：脚本不只是口播，评论区互动也能引流
4. **要求拆分短句**：方便后期直接做字幕，省去手动断句的时间

1.3 写朋友圈文案（不带广告感的推广）

什么时候用

- 每天发朋友圈不知道写什么
- 有产品要推广但不想发广告感太强的内容
- 想用朋友圈做获客
- 想针对不同行业的朋友圈定制文案

怎么跟AI说

通用推广：

"帮我写一条朋友圈，推广AI助理部署服务，目标客户是做健康产业的团队长，语气要自然，不要太像广告"

针对特定好友：

"这个朋友是做XX行业的，分析他的痛点，帮我写一条专门发给他的朋友圈，目的是让他对AI助理感兴趣"

关键技巧

1. **给场景不要给功能**：不要说"AI助理有文案生成功能"，要说"你每天花半小时写朋友圈，AI帮你10秒搞定"
2. **留钩子**：文案末尾要有引导动作——"想试试的私信我""评论区扣1"
3. **针对性强**：不同行业的人看到不同的文案，转化率比群发一条高得多

1.4 写小红书笔记（标题+封面+话术一体化）

什么时候用

- 要在小红书发内容但不知道写什么
- 想做种草内容
- 想通过内容获客
- 需要完整的笔记方案（不只是正文）

怎么跟AI说

"帮我写3条小红书护眼笔记，主题是脑科学+护眼差异化，要包含标题优化、封面方案、评论区互动话术"

评论区话术——小红书获客的核心

小红书获客不靠正文转化，靠评论区互动。AI可以帮你设计完整的话术体系：

评论类型	应对话术
"这个怎么收费？"	不直接报价，先问情况再引导私信
"真的有用吗？"	给案例数据，不给空话
"有没有免费体验？"	给一个低价体验入口，不承诺免费
"XX品牌也做这个"	不踩竞品，强调差异化
"效果能保证吗？"	客观描述，不过度承诺

关键技巧

- 1. 小红书标题要带数字和痛点："孩子近视不是看手机看的"比"护眼小知识"强10倍
- 2. 评论区话术比正文更重要：提前准备好各种评论场景的应答
- 3. 要求AI给多个标题候选：然后你选最好的那个

1.5 二创短视频文案（名著/书籍改写）

什么时候用

- 看到好书好文章想做成短视频
- 想做知识型内容但没时间写
- 需要把长文拆成适合口播的短句

怎么跟AI说

"帮我二创《清醒地活》这本书的短视频文案，口语化改写，然后拆分成9字以内短句，方便做字幕"

AI会：

- 1. 提取原著核心观点
- 2. 用口语化风格改写
- 3. 自动拆分成适合做字幕的短句
- 4. 保持原文的思想深度

关键技巧

1. **告诉AI目标时长**：1分钟视频大约150-200字
2. **要求拆分短句**：方便直接喂给字幕生成工具
3. **标注金句**：让AI把最有传播力的话标记出来，可以在封面上放大显示

1.6 知识星球内容运营（30天内容计划）

什么时候用

- 有知识星球但不知道发什么
- 需要系统化运营内容
- 想让内容有节奏、有递进

怎么跟AI说

"我有一个无人机飞手IP变现营的知识星球，帮我策划30天内容运营计划"

AI会自动生成：

- 4周主题递进：行业认知→实操技能→IP打造→变现进阶
- 日常维护内容：行业新闻、学员案例、设备测评、接单信息
- 第一篇帖子可以直接使用

产出效果

- 完整30天内容计划（每周有主题）
- 每个帖子有标题和结构说明
- 包含行业数据参考（增加专业感）

关键技巧

1. **告诉AI你的星球定位**：越精准，内容越对口
2. **要求递进式设计**：从入门到进阶，让用户有成长感
3. **第一篇帖子让AI直接写出来**：可以马上发

第二章：商业方案——用AI搞定商业文档

2.1 写合作方案（生成Word文档）

什么时候用

- 跟合作伙伴谈合作，需要出正式方案
- 渠道合作需要明确分成、结算、退款等条款

- 需要给对方一份"能直接签字"的文档

怎么跟AI说

"关于和这家XX公司的合作方案，请把相关的事项一项一项和我确认之后再生成"

AI会逐项跟你确认：

1. 合作方基本信息
2. 合作模式
3. 分成比例
4. 首款合作产品
5. 退款机制
6. 独家性
7. 结算周期
8. 双方权责
9. 合作期限

全部确认后，AI生成Markdown文档，再转换成Word文档。

产出效果

- 完整合作方案（Markdown+Word双版本）
- 包含10个章节：项目概述、产品体系、分成机制、结算流程、退款机制、双方权责等
- 从确认需求到生成Word：约15分钟

关键技巧

1. **逐项确认再生成**：不要让AI一次全写出来，一项一项确认能避免反复修改
2. **Word文档比聊天记录有说服力**：发给对方更正式
3. **退款机制要简单明了**：条件越多，对方越觉得有坑

2.2 谈判策略设计（分成、退款、结算）

什么时候用

- 谈合作时不知道分成怎么定
- 不知道退款机制怎么设计
- 不知道结算方式选哪种

AI的谈判建议

分成比例——阶梯式设计：

- 月1-5单：40%

- 月6-10单：45%
- 月11单以上：50%

逻辑：基础分成给安全感，阶梯激励给动力。

退款机制——越简单越好：

- 7天内不满意全额退款+删除数据
- 超过7天，双方各退50%

关键心态：成交的勇气不是来自退款机制设计得多严密，而是来自你对自己的交付能力有信心。

结算方式——按单即时结算：

- 不按月结（你的钱被压着）
- 成一单结一单，到账快
- 对方心理压力也小

关键技巧

1. 分成要给对方"能看到更多"的空间：阶梯式比固定比例更有激励效果
2. 结算方式影响合作关系：按单结算比按月结算更灵活，双方压力都小
3. 先让渠道方自己用上：他自己不用，他不会推荐给别人

2.3 收款话术设计

什么时候用

- 合作谈好了，不知道怎么开口要钱
- 怕要钱太突兀伤关系
- 对方说"下周付"你想今天就收

常见场景的话术

对方说"下周一开始部署"：

"好的，下周一部署没问题。998元一年，你先把款付了，我把你排在周一的部署计划里，到时间直接开干。"

对方说"下周一付行不行"：

"也行，但下周一我这边排了别的客户，可能要往后延。你要是今天付，我给你留周一的位置。"

核心心态

1. 收钱和交付的时间差越短越好：能今天就收就今天收

2. 给一个"今天付更优先"的理由：排期有限，先到先得
3. 先收钱再交付：体验完了再收钱就难了
4. 你是给他提供价值的，不是求他：收钱的时候越自然越好

2.4 商业模式梳理

什么时候用

- 有很多业务线但不知道哪个最值得做
- 需要梳理清楚自己的产品矩阵
- 需要找到"从项目到产品"的路径
- 看到新模式想判断值不值得投入

怎么跟AI说

"帮我分析一下XX这个模式，市场格局怎么样，对我有什么实际价值"

AI会帮你拆解：

- 这个模式的本质是什么
- 市场格局怎么样
- 对你有什么实际价值
- 有什么建议

真实案例：手工皂开店分析

"帮我做一份云南手工皂小红书开店的完整方案"

AI输出了：

- 市场分析（洗发皂赛道已被验证，某账号54元/块卖8万单）
- 供应商筛选标准
- 产品定价策略（批发1-9元，零售30-80元，毛利率80%+）
- 30天启动计划
- 收入预估（保守3800-8200/月，乐观2万-5.2万/月）

关键技巧

1. 给AI行业背景：你了解的行业信息越多，AI的分析越准确
 2. 要求给保守和乐观两个版本：避免过度乐观或过度悲观
 3. 问"对我有什么用"：不要只看模式好不好，要看跟你有什么关系
-

2.5 产品定价策略

什么时候用

- 新产品不知道怎么定价
- 老产品想调价
- 需要设计产品矩阵

AI助理产品矩阵（实际使用的定价逻辑）

产品	价格	定位	心理锚点
入门体验	39.9元	低门槛引流	一杯奶茶钱
专业服务	199-299元	展示专业性	两顿外卖
主力产品	998元/年	核心利润	2.7元/天
企业版	6980元/年	高客单	个人版的7倍，服务3倍
深度定制	36800起	锚点产品	让998显得超值

定价心法

1. 低价引流 → 中价成交 → 高价锚点
2. 把年费拆成日均：998元/年 = 2.7元/天，比一杯奶茶便宜
3. 高价产品不只是为了卖：主要是让中间价位显得划算
4. 竞品验证定价：看看同行怎么定价，不低于市场价就是自信

2.6 行业分析报告

什么时候用

- 进入一个新赛道需要了解竞争对手
- 定价需要参考市场行情
- 需要找到差异化定位
- 给渠道方展示你的专业度

怎么跟AI说

"帮我研究小红书上的护眼竞品，看看他们怎么定价、怎么获客"

AI会搜索、分析、整理成表格。

产出效果（真实案例）

- 8个竞品账号分析
- 产品定价区间：7.9元 ~ 2999元
- 关键发现：低客单走量、高客单做锚点、中客单（99-299）最舒服
- 输出Excel表格，包含5个工作表

POS机行业研究（真实案例）

"帮我梳理POS机行业的20大痛点，再设计20个爆款短视频选题"

AI输出了：

- 20大痛点（按频率排序）
- 5个选题方向：揭秘类、避坑类、对比类、搞钱类、趋势类
- 每个选题包含：标题、痛点分析、口播方向

关键技巧

1. **要求输出表格**：比纯文字方便你后续使用
2. **要求分析定价区间**：帮你找到自己的定价位置
3. **竞品研究结果也能直接做成海报**：让AI把分析结论做成推广素材

第三章：视觉设计——用AI替代美工

3.1 做推广海报（HTML生成PNG）

什么时候用

- 需要宣传海报但不想花钱找设计师
- 不同行业需要定制化海报
- 要快速产出多版海报做A/B测试
- 给不同客户展示"你为他量身定制的方案"

怎么跟AI说

通用方法——告诉AI目标客户是谁：

"出一张海报，推广AI助理，目标客户是高中数学老师，分析他们的痛点，目的是获客"

"这个朋友是做健康产业的团队长，分析他的痛点，生成一张海报"

AI会自动：

- 1. 分析目标客户的痛点
- 2. 设计海报结构（头部→痛点→解决方案→对比→CTA）
- 3. 用HTML+CSS写海报代码
- 4. 截图生成PNG图片

已验证的行业海报

以下行业都实测出过高质量海报：

行业	痛点数	海报风格
教育行业（教师）	6大痛点	深蓝科技风
健康产业（团队长）	8大痛点	深蓝+金色
身心灵疗愈	5大痛点	深蓝+金色
POS机行业	20大痛点	京剧风
贷款中介	5大痛点	深蓝渐变
客户回访	5大优势	绿色科技风
药食同源	4大场景	深蓝+金色
时间管理	对比型	深蓝+金色

海报结构（万能公式）

头部：大标题 + 副标题（行业+核心价值）

↓

痛点区：3-8个红色痛点卡片（数字+描述）

↓

方案区：AI助理的解决方案（蓝色/金色）

↓

算账对比：传统方式 vs AI方式（数字对比）

↓

CTA区：引导动作（扫码/私信/留言）

产出效果

- 尺寸：1080×1920px（竖版，适合朋友圈和小红书）
- 也可以做1080×1440px（横版，适合公众号）
- 从下指令到出图：约5分钟
- 修改一轮约30秒

关键技巧

- 1. 告诉AI目标客户是谁：AI才能针对性分析痛点
- 2. 海报结构固定但内容定制：上面的万能公式通杀所有行业
- 3. 颜色有讲究：红色=痛点，蓝色/金色=解决方案，对比强烈
- 4. 一张海报聚焦一个行业：不要贪多，针对性越强转化率越高
- 5. 算账对比是杀手锏："传统方式15000/月 vs AI百把块/月"，数字最直观

3.2 海报迭代修改（截图反馈→精准修改）

什么时候用

- 第一版海报出来了但有问题
- 文字重叠、间距不对、内容被截断
- 需要微调但不想重新做

最有效的修改方式——直接发截图

"这张海报这里和那里有重叠，帮我修一下"

或者直接发截图，标出问题位置。

AI会：

- 1. 识别截图中的问题
- 2. 调整对应区域的间距/大小/位置
- 3. 重新截图确认

真实修改记录

某教育行业海报改了3次：

- 第1次：文字重叠 → 下移30px
- 第2次：仍有重叠 → 再下移20-40px
- 第3次：发截图 → 精准修复

某贷款中介海报改了多次：

- 字体放大、行距拉开
- 消除底部空白
- 最终确定CTA区域关键参数：主标题62px、价格胶囊58px、副标题36px

关键技巧

- 1. 直接发截图标问题：比用文字描述"左边那个框和上面那段话重叠了"准确得多

2. **AI修改海报很快**：改几个数字重新截图就行，每次30秒
 3. **不要怕让AI改很多次**：这是正常流程，美工也是这样改的
-

3.3 金句海报制作

什么时候用

- 朋友圈想发有格调的内容
- 公众号文章需要配图
- 个人品牌打造
- 想做一组系列海报

怎么跟AI说

"帮我做一张金句海报，内容是：不下桌，就能赢。最怕的不是输，是你提前离场"

"做一张金句海报：57岁又怎样？热爱可抵岁月漫长"

AI会用HTML+CSS设计一张有质感的金句海报。

真实案例：系列金句海报

- "57岁又怎样？热爱可抵岁月漫长"
- "文字是最好的解药，写作是普通人最容易的逆袭之路"
- "不下桌，就能赢。最怕的不是输，是你提前离场"
- "这个点还在加班的不应该不是你，应该是AI在加班"

关键技巧

1. **金句要短、有力、有画面感**：让AI帮你打磨金句
 2. **风格统一**：同一批海报用同一套配色和字体
 3. **字号要大**：朋友圈缩略图看不清小字
-

3.4 公众号封面图生成

什么时候用

- 公众号文章需要封面图
- 不想花钱买图库素材
- 需要统一的品牌视觉

怎么跟AI说

"帮我生成一张公众号封面图，900x383，深蓝渐变+金色装饰，主题是AI助理"

AI会直接生成HTML截图，尺寸精确适配公众号封面要求。

关键技巧

1. **明确尺寸**：公众号封面900×383，其他平台有不同尺寸
2. **统一风格**：所有封面用同一套配色方案

3.5 视频封面设计

什么时候用

- 短视频需要封面图
- 口播视频需要带文字的封面

怎么跟AI说

"帮我把这张照片裁剪成竖屏封面，然后在上边加三行大字：好的成绩不是靠作业堆出来的"

AI会：

1. 裁剪照片（竖版9:16）
2. 添加暗色渐变遮罩（保证文字清晰）
3. 加上大号白/金色文字+黑色描边

关键技巧

1. **文字要超大**：手机屏幕上看，字号至少100px以上
2. **描边要粗**：7px黑色描边，保证任何背景上都清晰
3. **不超过3行**：字越多越小，越看不清

3.6 古风/行楷风格海报

什么时候用

- 需要中国风、传统文化风格的海报
- 想做差异化视觉
- 教育/书法/国学相关内容

怎么跟AI说

"帮我做一张九宫格海报，白板宣纸风格，用毛笔行楷字体"

AI会：

1. 下载合适的字体（如霞鹜文楷、思源宋体）
2. 设计白板宣纸背景
3. 用行楷字体排列内容

关键技巧

1. **字体选择**：霞鹜文楷适合正文，粗体适合标题
2. **九宫格布局**：3×3排列信息，清晰又有设计感

第四章：客户运营——用AI管理客户关系

4.1 私域获客SOP（刷朋友圈→点赞→私聊）

什么时候用

- 没有广告预算但需要获客
- 有大量微信好友但不知道怎么激活
- 想低成本触达潜在客户

每天30分钟SOP

第一步：刷朋友圈（10分钟）

- 翻好友朋友圈，给活跃好友点赞
- 关注谁在发健康、教育、商业类内容

第二步：筛选目标客户（5分钟）

- 关注发产品/活动内容的好友（说明在推广，可能有痛点）
- 关注最近变化大的好友（换工作、开始创业等）

第三步：评论互动（5分钟）

- 针对对方内容写具体评论
- "这篇写得好"比只点"赞"强100倍

第四步：私聊破冰（10分钟）

- 针对对方朋友圈内容发起私聊
- 不要上来就发广告

私聊话术三步法

第一步：破冰（建立连接）

"哥，看你最近在XX，我刚好也在研究这个，有没有什么心得？"

第二步：引出需求（发现痛点）

"你平时做XX是不是也遇到XX问题？我最近用AI搞了一个工具，挺好使的"

第三步：引导成交（自然过渡）

"你要不要试试？我给你免费体验一下"

关键技巧

- 1. 先给价值再谈产品：不要上来就发广告
- 2. 点赞是最低成本的存在感：让对方知道"我还活着"
- 3. 朋友圈发产品/活动内容是最佳切入时机：说明对方在推广，可能有痛点
- 4. 持续互动，不要急：私域是长期关系，不是一锤子买卖

4.2 客户管理表维护

什么时候用

- 新增客户需要记录
- 客户状态变化需要更新
- 需要追踪哪些客户到期该续费了

跟AI说

"把它更新到我的客户名单里"

AI会自动：

- 1. 更新当天的日志文件
- 2. 更新长期记忆文件
- 3. 确保下次对话能调出这些信息

客户记录模板

序号	客户	产品	金额	状态	备注
1	XX妈妈	个人版	998元/年	已通话待成交	56分钟电话，需AI教案能力

2	XX公司	个人版	998元/年	已付款	给妻子使用，周一部署
3	XX哥	个人版	998元/年	已交付待教学	成人用品，想做小红书获客

4.3 渠道合作开发

什么时候用

- 找到潜在渠道合作方
- 需要设计合作模式
- 需要出正式合作方案

渠道开发7步法

1. 朋友圈看到目标客户发内容 → 点赞
2. 评论互动 → 私聊聊业务
3. 发现他有痛点 → 提出AI解决方案
4. 他要演示 → 先付费再交付
5. 他付了钱 → 出渠道合作方案
6. 逐项确认分成/退款/结算等条款 → 生成Word文档
7. 他确认方案 → 达成渠道合作

关键技巧

1. 渠道合作的核心是"先让他自己用上"：他自己不用，他不会推荐给别人
2. 给渠道方的分成要足够有吸引力：40%起步，阶梯到50%
3. 方案要写得正式：Word文档比微信聊天记录有说服力

4.4 客户回访自动化

什么时候用

- 客户多，回访不过来
- 不知道回访说什么
- 想标准化回访流程

怎么跟AI说

"帮我分析客户回访的痛点，设计一个AI辅助的回访方案"

AI会：

1. 分析传统回访5大痛点（时间不够、话术不统一、跟进不及时、数据散乱、效果难量化）
2. 设计AI回访5大优势（自动提醒、话术模板、智能跟进、数据沉淀、效果分析）
3. 输出方案和配套海报

关键技巧

1. 回访话术让AI提前准备好：不用每次现场想
2. 回访记录让AI自动整理：形成客户档案
3. 黄金72小时：成交后72小时内完成第一次回访

第五章：电商运营——用AI开线上店铺

5.1 供应商谈判与选品分析

什么时候用

- 想做电商但不知道卖什么
- 找到了供应商不知道怎么谈判
- 需要分析产品利润空间

怎么跟AI说

"帮我做一份XX产品的小红书开店方案，包含供应商分析、定价策略、30天启动计划"

AI会输出：

- 市场分析（赛道是否已被验证）
- 竞品分析（别人怎么卖的、卖多少）
- 供应商筛选标准
- 产品定价策略（成本→毛利→净利）
- 30天启动计划
- 收入预估（保守/乐观两个版本）

供应商谈判关键点

1. 批发价：越低越好，但也要考虑品质
2. 起订量：争取一件代发，零库存启动
3. 包装定制：量小用供应商品牌，起量后贴自有品牌
4. 代发服务：让供应商直接发货，你只管运营

关键技巧

1. 先做市场验证再做供应链：先确认能卖出去，再谈供应商

2. **毛利率至少要80%**：扣除包装/物流/平台扣点/退换货，到手可能只剩50%
 3. **零库存启动**：一件代发模式，降低风险
-

5.2 小红书开店方案

什么时候用

- 想在小红书开店但不知道怎么开始
- 需要完整的开店计划
- 需要选品和内容策略

AI输出的开店方案包含

1. 产品矩阵设计：

- 引流款（低价，拉新）
- 爆款（中价，利润）
- 高客单（高毛利，品牌形象）

2. 内容策略：

- 发什么内容（产品测评、使用场景、幕后故事）
- 什么时候发（最佳发布时间）
- 怎么拍（拍摄建议）

3. 30天启动计划：

- 第1-7天：开店+铺货
- 第8-15天：内容种草
- 第16-30天：数据优化

关键技巧

1. **引流款不赚钱没关系**：目的是让人进店
 2. **产品矩阵要完整**：从9.9到199，覆盖不同消费能力
 3. **内容先于流量**：小红书是内容平台，内容不好投再多钱也白搭
-

5.3 电商爆款笔记写作

什么时候用

- 店铺开好了但没流量
- 需要写种草笔记
- 想提高笔记的转化率

怎么跟AI说

"帮我写3条小红书种草笔记，推广XX产品，目标用户是XX人群"

第六章：教育行业——用AI赋能教师和培训

6.1 教案生成

什么时候用

- 备课耗时太长
- 需要快速产出高质量教案
- 想尝试新的教学方法

怎么跟AI说

"帮我生成一份高中数学的教案，主题是函数，学生基础中等，要求分层教学设计"

AI会输出：

- 教学目标（知识/能力/情感）
- 教学重难点
- 教学过程（导入→新授→练习→总结→作业）
- 分层教学设计（基础/提高/拓展）

关键技巧

1. 告诉AI学生水平：不同基础的班级，教案完全不同
2. 要求分层设计：一个班学生水平参差不齐，AI最擅长做分层

6.2 智能出题与错题解析

什么时候用

- 出卷子太花时间
- 学生错题不知道怎么讲
- 需要个性化练习

怎么跟AI说

智能出题：

"帮我出20道数学选择题，难度中等，知识点是二次函数，要求有梯度"

错题解析：

"这道题学生做错了，帮我分析常见的错误原因，并设计一个讲解方案"

关键技巧

1. 出题要指定难度梯度：简单→中等→较难，让学生逐步挑战
2. 错题解析要找"为什么错"：不只是给答案，要给方法

6.3 家长沟通话术

什么时候用

- 家长问孩子成绩
- 需要跟家长反馈问题
- 家长会发言准备

怎么跟AI说

"一个学生最近成绩下滑了，帮我写一段跟家长的沟通话术，既要说明问题，又不能让家长焦虑"

关键技巧

1. 先说好的再说差的：三明治反馈法
2. 给出具体改进方案：不要只说问题，要给方法
3. 让AI帮你把握语气：太直接伤关系，太委婉没效果

6.4 九维脑科学测评系统

什么时候用

- 想科学评估学生的学习能力
- 学生成绩不好但不知道原因
- 需要个性化学习方案

九维测评体系

AI助理可以帮你运行完整的九维测评系统：

维度	评估内容	应用场景
----	------	------

学习动力	内在驱动、目标感、抗压	发现"不想学"的根本原因
信息偏好	VARC视觉/听觉/读写/动觉	匹配最适合的学习方式
学习习惯	计划性、错题管理、复习	建立高效学习系统
执行功能	启动困难、时间管理、抑制	解决拖延症
视觉状况	视觉追踪、用眼习惯	护眼+学习效率
行为偏好	MBTI类型、学习偏好	个性化教学
表达能力	口语/书面/清晰/自信	提升输出能力
创作能力	发散思维/叙事/原创	培养创造力
人机协同	提示词/AI工作流/批判思维	学会用AI

怎么跟AI说

"帮我给一个初二学生做九维测评分析，她最近成绩下滑，注意力不集中，写作业拖拉"

AI会：

- 1. 引导你收集测评数据
- 2. 生成脑力画像
- 3. 输出个性化学习方案
- 4. 自动追踪进度

6.5 AI家教辅导

什么时候用

- 没时间辅导孩子
- 自己不会讲某些知识点
- 孩子不愿意听家长讲

AI家教能做到的

- 1. **拍照识别错题**：手机拍一下，AI自动识别题目内容
- 2. **分步讲解**：不只是给答案，一步一步教思路
- 3. **举一反三**：讲完一道题，自动出3道类似的巩固
- 4. **护眼提醒**：学了30分钟提醒休息
- 5. **学习报告**：每周生成学习进度报告

关键技巧

1. 让AI用孩子能懂的语言讲：不要用大人的话说教
 2. 先建立信任再讲题：AI先夸孩子做得好的地方，再讲错的地方
 3. 固定时间使用：养成习惯比临时抱佛脚有效
-

第七章：视频制作——用AI搭建视频流水线

7.1 配音生成（TTS）

什么时候用

- 拍了视频但不想自己配音
- 嗓音不好/没设备录制
- 需要批量生产视频配音

怎么跟AI说

"帮我把这段文案生成配音，用云扬的声音，语速+10%"

AI会用edge-tts生成高质量的AI配音，支持多种中文音色。

支持的音色

- 云扬（YunyangNeural）：专业沉稳男声，适合商业/科普
- 晓晓（XiaoxiaoNeural）：温柔女声，适合生活/教育
- 更多音色可选

关键技巧

1. 语速可以调：正常语速觉得慢可以+10%或+20%
 2. 先听一遍再合成视频：不满意可以重新生成
 3. 配音时长决定视频时长：先配音，再根据配音时长找素材
-

7.2 字幕生成

什么时候用

- 视频需要加字幕
- 手动加字幕太花时间
- 需要统一字幕样式

AI自动生成字幕

AI可以根据文案或配音文件自动生成ASS格式字幕文件：

- 白色文字 + 黑色描边（任何背景上都清晰）
- 字体大小自适应视频分辨率
- 位置在画面上方25%（不遮挡画面主体）
- 支持分段处理（长视频不会出问题）

关键技巧

1. **文案先拆成短句**：每句不超过15个字，字幕效果最好
2. **描边一定要加**：不加描边在亮色背景上完全看不清
3. **字幕位置不要太低**：容易被平台UI遮挡

7.3 视频合成流水线

什么时候用

- 需要批量生产短视频
- 手动剪辑太花时间
- 想把视频制作标准化

完整流水线

文案脚本 → AI配音 → 自动字幕 → 素材拼接 → 成品视频

每一步都可以用AI自动化完成：

1. AI写脚本（第一章讲过）
2. AI生成配音（本章7.1节）
3. AI生成字幕（本章7.2节）
4. AI自动合成（拼接素材+字幕+配音）

关键技巧

1. **标准化流水线后**，一条视频从脚本到成品可以控制在30分钟以内
2. **先跑通一条**：确认流程没问题再批量生产
3. **素材提前分类**：背景视频、图片、音乐分文件夹存放

7.4 声音克隆

什么时候用

- 想用自己声音但不想每次都录

- 需要大量配音但自己没时间
- 想让AI用统一的声音读所有内容

怎么做

AI可以帮你配置声音克隆工具（如CosyVoice），用你自己的声音样本训练一个AI声音模型。之后所有配音都可以用你的声音。

关键技巧

1. 声音样本质量决定克隆效果：安静环境、清晰发音
2. 至少准备30分钟以上的声音样本
3. 注意磁盘空间：声音克隆模型较大（约8GB）

第八章：个人IP打造——用AI构建个人品牌

8.1 三节棍IP定位法

什么时候用

- 不知道自己的IP怎么定位
- 有很多方向但不知道选哪个
- 想系统化梳理个人品牌

怎么跟AI说

"帮我做一下三节棍定位"

AI会引导你回答58个问题（也可以快速版10个核心问题），然后输出：

- 一句话定位
- 视觉锤方案
- 选题方向
- 内容策略
- 避坑清单

三节棍定位法的核心

把IP定位拆成三个维度：

1. 你是谁（身份定位）：军人/老师/创业者/专家……
2. 你做什么（价值定位）：帮人解决什么问题
3. 你和别人有什么不同（差异化）：为什么找你不找别人

关键技巧

- 1. 定位越窄越好：什么都想做等于什么都做不好
- 2. 一句话能说清的定位才是好定位
- 3. 定位要能写进自我介绍：如果介绍都说不清，说明还没想清楚

8.2 自我介绍优化

什么时候用

- 加好友需要自我介绍
- 进群需要破冰介绍
- 社交场合需要一句话说清自己

怎么跟AI说

"帮我优化一下自我介绍，我是做XX的，目标是在XX场景使用"

AI会帮你打磨：

- 去掉废话
- 突出价值
- 控制在3句话以内
- 让人一听就想继续聊

自我介绍的三个版本

版本	字数	场景	示例
一句话版	15字内	快速打招呼	"我是老王队长，帮你部署AI助理"
三句话版	50字内	加好友备注	身份+价值+差异
完整版	200字内	正式场合	身份+经历+价值+案例+引导

关键技巧

- 1. 第一句说身份，第二句说价值，第三句给钩子
- 2. 不要说"我是做XX的"：要说"我帮XX解决XX问题"
- 3. AI可以帮你写多个版本：不同场合用不同版本

8.3 OCR识别与内容提取

什么时候用

- 看到图片/PPT上的文字想提取
- 有纸质文件想数字化
- 看到别人的PPT想提取方法论

怎么跟AI说

"帮我把这张图片里的文字提取出来"

或者直接发图片给AI。

真实案例：43页PPT提取方法论

"帮我识别这43页PPT的内容，提取关键方法论"

AI用OCR工具逐页识别，然后：

1. 提取核心方法论
2. 整理成结构化文档
3. 融入到三节棍定位法中

关键技巧

1. 图片要清晰：模糊的图片识别率低
2. 大文件可以让AI分批处理：避免一次性处理太多
3. 提取后让AI整理总结：原始文本可能很乱，AI能帮你结构化

8.4 远程交付流程

什么时候用

- 需要远程给客户安装AI助理
- 想标准化交付流程
- 想让客户觉得物有所值

7步交付流程

1. 需求摸底：了解客户是做什么的、想用AI解决什么问题
2. 安装+绑定：远程安装AI工具，绑定微信
3. 安装技能：根据客户需求安装对应的AI技能
4. 现场跑通一条：当着客户的面，用AI完成一个实际任务
5. 赠送超预期价值：额外赠送一些实用的技能或模板
6. 教学培训：教客户基本的提示词写法
7. 7天跟进：7天内主动联系，确认使用情况

关键技巧

1. "现场跑通一条"是最重要的一步：客户亲眼看到AI帮他干活，比你说100句都管用
 2. 超预期赠送价值：让客户觉得"赚到了"，他才愿意推荐给别人
 3. 交付不是结束，是开始：7天跟进决定续费率
-

第九章：常见问题与技巧

9.1 新手最常问的15个问题

Q1：AI助理到底能帮我做什么？

A：内容创作、商业方案、海报设计、客户管理、视频制作、数据分析、家教辅导……你把AI当作一个什么都会的助理，能说清楚需求，它就能帮你做。

Q2：我不会写提示词怎么办？

A：用大白话就行。你跟同事布置任务怎么说，就跟AI怎么说。比如"帮我写个朋友圈""帮我做个海报"，不用管什么"提示词工程"。

Q3：AI写出来的东西不像我写的怎么办？

A：你之前写的文章、发的朋友圈越多，AI模仿得越像。平时多让AI记录你的风格偏好。

Q4：AI能直接帮我发朋友圈/公众号吗？

A：目前AI帮你生成内容，你自己复制粘贴发布。生成比发布难多了，AI已经帮你省了90%的时间。

Q5：我的数据安全吗？

A：你的数据存储在你自己的设备上，AI不会把你的商业信息泄露给第三方。

Q6：AI助理需要联网吗？

A：是的，AI需要联网才能工作。但离线状态下你之前生成的文档、方案仍然可以使用。

Q7：一年后不续费怎么办？

A：已生成的内容（文档、海报、方案）都是你的，不续费也不影响使用。只是无法继续用AI生成新内容。

Q8：AI能帮我管客户吗？

A：AI可以帮你记录客户信息、设计回访话术、生成跟进提醒。但核心的客户关系还是需要你自己维护。

Q9：我想做XX行业，AI能帮我吗？

A：大概率能。AI的强项是"通用能力+行业定制"。你告诉AI你的行业特点，它就能帮你量身定制。

Q10：AI写的东西有版权问题吗？

A: AI生成的内容是你使用的，商业使用没问题。但建议在AI初稿基础上做修改，加入你的个人风格和观点。

Q11: 怎么让AI写得更口语化?

A: 直接跟AI说"口语化""短句""像我平时说话一样"。如果还不满意，发一段你自己写的文字给AI参考。

Q12: 一张海报AI要做多久?

A: 第一张约5分钟，修改一次约30秒。如果要做10张不同行业的海报，大约30分钟搞定。

Q13: AI能帮我看竞品吗?

A: 能。告诉AI你想研究的行业 and 平台，它可以搜索、分析、整理成表格。

Q14: 怎么才能让AI越用越好?

A: 多用、多反馈。不满意就说"改一下"，满意就说"就这个风格"。AI会记住你的偏好，用得越多越懂你。

Q15: 一年998元值不值?

A: 算一笔账：一个文案500块，一个美工300块，一个方案策划1000块。AI助理一年帮你做100个文案+50张海报+10个方案，至少值5万。 $998\text{元}/\text{年} = 2.7\text{元}/\text{天}$ 。

9.2 高阶使用技巧

技巧1: 让AI记住你的偏好

"记住，我写文章喜欢用短句，口语化，不要太正式。以后写东西都按这个风格来"

技巧2: 让AI先出大纲再写正文

"先帮我列个大纲，我确认了再写正文"
这样可以避免写了3000字发现方向不对。

技巧3: 让AI同时出多个版本

"帮我写3个版本，一个正式的、一个口语化的、一个幽默的"
然后你自己选最好的。

技巧4: 用截图代替文字描述

看到问题直接截图发给AI，比用文字描述"左边那个东西和上面那段话重叠了"准确100倍。

技巧5: 让AI帮你做决策

"帮我分析一下这两个方案哪个好，列出各自的优缺点"
不要自己纠结，让AI帮你理清思路。最终决定还是你自己做。

技巧6：保存好的提示词

"把这个提示词保存下来，以后我直接用"
养成积累提示词的习惯，效率会越来越高。

技巧7：让AI帮你复盘

"今天我做了这些事，帮我整理一下，分析一下哪些做得好，哪些可以改进"
AI不只是执行工具，也是你的复盘助手。

技巧8：一条指令做一件事

不要说"帮我写一篇文章再做一张海报再写个朋友圈"，拆成三条指令。一条一条来，效果更好。

技巧9：不满意就说"不是这个意思"

AI理解错了很正常，直接说"不是这个意思，我想要的是XX"，不要勉强用不满意的产出。

技巧10：给AI足够的上下文

AI不知道你的业务、你的客户、你的风格。第一次跟AI聊一个新话题时，多给点背景信息。

9.3 提示词模板速查表

内容创作类

场景	提示词模板
公众号文章	"写一篇公众号文章，发在[公众号名]，主题是[主题]，目标读者是[人群]"
多角度文章	"XX主题我已经写了[角度1]和[角度2]，再帮我写一篇从[新角度]切入"
短视频脚本	"写[数量]条短视频脚本，关于[方向1]、[方向2]，包含标题和口播文案"
二创文案	"帮我二创[书名/文章名]的短视频文案，口语化改写，拆成9字以内短句"
朋友圈文案	"帮我写一条朋友圈，推广[产品]，目标客户是[人群]，语气要自然"
小红书笔记	"写[数量]条小红书笔记，主题是[主题]，要包含标题优化、封面方案、评论区话术"
评论区话术	"帮我设计小红书评论区应答话术，覆盖[问价格/问效果/对比竞品]等场景"

知识星球	"帮我策划30天[主题]知识星球内容计划，从入门到进阶"
------	------------------------------

商业方案类

场景	提示词模板
合作方案	"帮我出一份合作方案，跟[对方信息]的合作，请逐项确认：合作模式、分成比例、结算方式、退款机制、合作期限"
谈判策略	"我要跟[对方]谈[事项]，帮我分析应该怎么定[分成/退款/价格]，给我3个方案"
收款话术	"[对方]说[说辞]，帮我设计一段回复，目的是[今天收到钱/让他先付款]"
商业模式	"帮我分析一下[模式/行业]，市场格局怎么样，对我有什么实际价值"
产品定价	"帮我设计[产品]的定价方案，要包含引流款、主力款、高客单，给出每个的价格和逻辑"
竞品分析	"帮我研究[平台]上的[行业]竞品，看他们怎么定价、怎么获客"
行业报告	"帮我梳理[行业]的痛点和机会，设计[数量]个爆款选题"

视觉设计类

场景	提示词模板
推广海报	"出一张海报，推广[产品]，目标客户是[行业/人群]，分析他们的痛点"
金句海报	"做一张金句海报，内容是：[金句内容]"
海报修改	"[截图]这张海报[位置]有[问题]，帮我修一下"
公众号封面	"生成一张公众号封面图，900x383，[风格]，主题是[主题]"
视频封面	"帮我把这张照片做成竖屏视频封面，加上文字：[文字内容]"
古风海报	"做一张[主题]海报，白板宣纸风格，毛笔行楷字体"

教育行业类

场景	提示词模板
----	-------

教案生成	"帮我生成一份[学科][年级]的教案，主题是[主题]，学生基础[水平]"
智能出题	"帮我出[数量]道[学科][题型]，难度[等级]，知识点是[知识点]"
错题解析	"这道[科目]题学生做错了，帮我分析常见错误原因，设计讲解方案"
家长沟通	"[学生情况]，帮我写一段跟家长的沟通话术，既要说明问题又不能让家长焦虑"
九维测评	"帮我给[年级]学生做九维测评分析，[问题描述]"

客户运营类

场景	提示词模板
更新客户记录	"把[客户信息]更新到我的客户名单里"
私聊话术	"我要跟[对方]聊[话题]引入[产品]，帮我设计一段破冰话术"
回访方案	"帮我设计客户回访方案，行业是[行业]，重点解决[问题]"
渠道方案	"帮我出一份渠道合作方案，合作方是[对方信息]"

个人IP类

场景	提示词模板
IP定位	"帮我做一下三节棍定位"
自我介绍	"帮我优化自我介绍，我是做[行业]的，目标场景是[场景]"
OCR提取	"帮我把这张图片里的文字提取出来"
交付流程	"帮我设计[产品]的远程交付流程"

最后的话

这本手册覆盖了AI助理的九大使用场景、50+个真实案例、80+条提示词模板。

但最重要的一点是：**用起来**。

手册再厚，不用就是废纸。

AI助理不是什么高深的技术，就是一个能帮你干活的工具。你只要学会说"帮我XX"，剩下的交给AI。

有问题随时问我。

本手册基于真实使用记录整理，持续更新中。

最后更新：2026年4月18日

还有问题，欢迎联系老王队长微信vip20213456