Vibe Coding 零基础入门清单

Z.E 泽老师 · 给小红书朋友的一份见面礼

整理于 2026-04-23 · 共 4 个章节 · 约 2 万字

用 AI 放大想法，用代码创造价值

🎁 Vibe Coding 零基础入门清单

> Z.E 泽老师给你的第一份见面礼 💝
> 整理于 2026-04-23 · 第一次公开，就给小红书的你

👋 嘿，朋友

如果你看到这份文档，说明你：

1. 在小红书刷到了我的第一篇笔记
2. 被"普通人用 AI 逆袭的最后窗口"这句话戳到
3. 在评论区扣了【1】/【2】/【3】
4. 愿意给我这个新号主一次信任

真的谢谢你 🙏

📦 这份大礼包有什么

1️⃣ Claude Opus 4.7 完整使用手册

- Claude 4.7 是什么、为什么必须学
- 3 种免费/低成本用法（含国内方案）
- 5 个高频场景 + 即用提示词
- 6 个效率进阶技巧
- 避坑指南

适合：从来没用过 Claude 的新手

2️⃣ 5 个普通人能立刻复制的 AI 副业案例

- 小红书爆文代写（0 门槛）
- AI 头像/壁纸定制（快钱路线）
- Vibe Coding 做微型工具（被动收入）
- AI 干货号（个人 IP）

- AI 家教/咨询（高单价）

每个案例都包含：适合人群 / 工具栈 / 操作流程 / 收益预估 / 第一周任务清单

适合：想搞副业但不知道从哪下手的你

3️⃣ 我的提示词模板库 50+ 条

- 写作类（10 条）
- 编程类（10 条）
- 学习类（10 条）
- 办公效率类（10 条）
- 生活/情感类（6 条）
- 副业/变现类（6 条）
- 3 个私藏万能提示词（彩蛋）

适合：所有用 AI 的人

🎯 怎么用这份清单?

我的建议（亲测有效）：

Day 1（今天）

- 读完 **《Claude Opus 4.7 使用手册》**
- 注册 claude.ai 账号
- 从《提示词模板库》里挑 **3 条**保存到微信收藏夹
- 用 1 条模板实战一次（5 分钟）

Day 2-3

- 读《5 个副业案例》
- 选 1 个最适合你的（用决策树）
- 开始执行"第一周任务清单"的 Day 1-2

Day 4-7

- 每天用 Claude 解决一个实际问题
- 把有效的提示词写进自己的模板库

7 天后

- 你会明显感觉自己比大多数人更会用 AI，也更有"把想法变现"的直觉

💬 如果你愿意

这份清单永久免费，但有一个小请求：

如果它对你有帮助，你愿意做以下任何一件小事，都是对我最大的鼓励：

- 🌟 给我那篇笔记**点个赞 + 收藏**
- 💬 在评论区告诉我"你最想用 AI 解决什么问题"
- 🔁 **转发给 1 个你觉得也需要的朋友**
- 📷 **截图这份文档**发小红书 @Z.E 泽老师，可以私信我**加读者群**一起学习，也会不定期抽人 1 对 1 答疑

📮 还想要什么？

我的内容分享计划（接下来 30 天）：

- ✅ 我用 AI 做副业的全流程实录
- ✅ 零基础看懂的 Vibe Coding 入门
- ✅ Claude / Cursor / Codex 实测对比
- ✅ 每周更新 10 条新提示词
- ✅ 小红书新号起号的完整方法论

点关注，这班 AI 快车会一直开 🚀

⚠️ 一个真诚的话

我是一个刚起号的新人博主。

这份清单是我这几个月的实战沉淀，**不水，不虚**。

但任何内容都有局限性。如果你用了发现某个方法不适合你，或者有更好的补充，**请在小红书评论区告诉我**。

我会：

- 真的看
- 真的回
- 真的迭代这份清单（下个月出 v2.0）

我们一起把这份清单做厚。

🙏 最后

谢谢你读到这里。

不管你是想做副业、想学 AI、想转型、还是只是好奇，

都祝你在 2026 这个特殊的年份，抓住属于你的窗口。

Z.E 泽老师

2026.04.23 · 于我的第一篇小红书笔记发布日

📘 Claude Opus 4.7 完整使用手册

> 版本：v1.0 · 整理 @ 2026-04-23
> 作者：Z.E 泽老师
> 说明：本手册专门为"零基础想用 AI 编程/搞副业"的普通人准备

🎯 这份手册能帮你什么

看完你会得到：

1. 知道 Claude Opus 4.7 到底是什么、为什么现在必须学
2. 3 种免费/低成本使用方式（含国内方案）
3. 5 个最高频的实战场景 + 可直接照抄的提示词
4. 6 个让效率翻倍的进阶技巧

一、Claude Opus 4.7 到底是什么

1.1 简单定义

Claude Opus 4.7 是 **Anthropic 公司** 在 **2026 年 4 月 16 日** 发布的最新旗舰大模型。对我们普通人来说，它就是一个：

- **理解你中文描述** → 的能力极强
- **帮你写代码** → 的能力追平资深工程师
- **帮你分析图片/文件/网页** → 的能力达到专业水准
- **自主完成长任务** → 的能力业界第一

1.2 核心数据（记住这 3 个就够）

指标	数据	意义
SWE-bench Verified	**87.6%**	真实编程问题解决率，几乎=资深工程师
Terminal-Bench 2.0	69.4%	自主使用命令行完成任务
图像分辨率支持	2576×2576px	能看清超高清截图、设计稿

1.3 对比 Claude 4.6 的 3 个核心升级

1. **编程能力 +8%**：以前要写 5 轮对话才能搞定的代码，现在 1 轮搞定
2. **支持 `xhigh` 推理等级**：处理超难任务可以"深度思考"
3. **支持 Task Budget**：可以限制它最多用多少 token，防止烧钱

1.4 价格（2026-04-23 现价）

- 输入：**$5 / 1M tokens**
- 输出：**$25 / 1M tokens**
- 和 4.6 同价，**升级免费**

二、3 种使用方式（从免费到付费）

方式 1 | 官网直接用（推荐新手）🥇

地址：https://claude.ai

步骤：

1. 邮箱注册（建议用 Gmail）
2. 免费额度：每天约 30-50 条对话（够日常用）
3. 付费版 Claude Pro：$20/月，额度 ×5，可用最新模型

优点：零门槛、界面友好、支持上传图片/文件

缺点：国内访问需要魔法

方式 2 | Claude Code（编程党最爱）🥈

是什么：官方出的命令行工具，让 Claude 直接在你电脑里写代码、改文件、运行命令。

安装：

```
npm install -g @anthropic-ai/claude-code
```

启动：

```
cd 你的项目文件夹
claude
```

使用：直接用中文跟它说你要做什么

- "帮我做一个待办事项 App"

- "这个文件有 bug，帮我修"
- "把这个 Python 脚本改写成 Go"

方式 3 | 国内中转/API 方案（能力进阶者）🥉

适合：想接入自己项目、不想走魔法的人

常见中转商：自己搜"Claude API 中转"，价格通常是官方 1.2-1.5 倍

核心要求：支持 `claude-opus-4-7` 模型 ID

代码示例（Python）：

```
from anthropic import Anthropic

client = Anthropic(
    api_key="你的key",
    base_url="中转地址"  # 官方就用 https://api.anthropic.com
)

response = client.messages.create(
    model="claude-opus-4-7",
    max_tokens=2000,
    messages=[{"role": "user", "content": "帮我写一个小红书标题生成器"}]
)
print(response.content[0].text)
```

三、5 个高频实战场景

场景 1 | 写代码（即使你不会编程）

给它的提示词：

```
我是一个完全不会编程的新手。
我想做一个【XXX】小工具，功能是【YYY】。

请帮我：
1. 用最简单的技术栈（HTML + JS，单文件能跑）
2. 代码里加上中文注释
3. 写完告诉我怎么运行
```

示例输入：

- XXX = 小红书标题生成器
- YYY = 输入一个主题，输出10个爆款标题

出来就是能直接跑的 HTML 文件，双击就能用。

场景 2｜看懂任何文档/论文

提示词：

```
这是一篇【领域】的文章/论文/文档，我完全没有背景知识。

请帮我：
1. 用初中生能懂的话解释它在说什么
2. 拆解出 3 个最核心的观点
3. 告诉我为什么这个内容重要（对普通人的意义）
4. 最后用一个生活中的例子做类比
```

然后**粘贴内容**或**上传 PDF**即可。

场景 3｜分析图片/截图/设计稿

Claude 4.7 支持 **2576×2576px 高清图**，几乎任何截图都能看懂。

典型用法：

- 扔一张 Excel 表格截图 → "帮我把这个数据整理成对比分析"
- 扔一张设计稿 → "帮我写出实现这个页面的 HTML/CSS 代码"
- 扔一张手写笔记 → "帮我整理成结构化的文字"
- 扔一张 PPT 截图 → "帮我用更清晰的逻辑重写这页"

场景 4｜自动化 Agent 长任务

什么是 Agent 任务：你给一个复杂目标，它自己拆步骤、自己执行、自己验证。

示例提示词：

```
我要给公众号写一篇关于【2026 年 AI 编程趋势】的文章。

请你作为 Agent 执行以下步骤：
1. 搜集 3-5 个最新数据
2. 提炼 3 个核心观点
3. 写出 2000 字文章
4. 每段加上小标题和 emoji
5. 最后给出 5 个候选标题供我选择

全部完成后，一次性给我。
```

推荐搭配：Claude Code / Cursor / 官网 Pro 版

场景 5｜图像推理（Claude 4.7 新强项）

典型用法：

- 扔一张"异常行为"的截图/照片 → 让它判断出错原因
- 扔一张 UI 界面 → 让它检查可用性问题
- 扔一张架构图 → 让它找出系统设计缺陷
- 扔一张医学报告照片 → 让它给出通俗解释（⚠️ 不能替代医生）

四、6 个效率进阶技巧

技巧 1｜使用 System Prompt 定义角色

```
你是一个专注中文技术内容的小红书博主，
目标读者是想学 AI 但零基础的年轻人。
你的文案要：短句、有 emoji、有情绪、有数据。
```

把这个先丢进去，后续对话它都会按这个风格来。

技巧 2｜让它先问你问题再开始

```
在你开始写之前，
请先问我 3 个最关键的问题，
这样你才能写出最贴合我需求的东西。
```

90% 的"AI 写得不好"其实是需求没说清。

技巧 3｜xhigh 推理等级（处理超难任务）

在 Claude Code / API 调用里加参数：

```
thinking: { type: "enabled", budget_tokens: 20000 }
effort: "xhigh"
```

遇到"算法题""系统设计""复杂重构"时再开，日常用 medium 即可。

技巧 4｜Task Budget 控制费用

告诉它：

```
这个任务你最多用 5000 tokens，超出请停下来问我。
```

防止它一发不可收拾。

技巧 5｜让它"反思"自己的输出

写完代码后加一句：

```
现在请你以代码 reviewer 的视角，
挑出刚才这份代码的 3 个潜在问题，
然后给出修复版本。
```

效果约等于白嫖了一次 code review。

技巧 6｜用图片+中文描述组合输入

复杂需求 = 一张截图 + 一段中文描述，比纯文字高效 10 倍。

五、避坑指南（血泪经验）

坑	为什么	正确做法
❌ 一次丢 5000 字需求	上下文乱，效果差	拆成 3-5 步，每步聚焦
❌ "帮我改一下"	它不知道改什么	明确说改哪里、改成什么
❌ 代码报错直接扔错误信息	它看不到上下文	把完整代码+错误一起发
❌ 不带版本号	可能给你过时的 API	说清楚"2026年，用最新 API"
❌ 依赖 AI 做决策	AI 给的是建议不是真理	关键决策自己拍板

六、下一步该做什么

1. **第 1 天**：去 claude.ai 注册账号

2. **第 2 天**：用"场景 1"提示词，让它帮你做一个最小工具（你每天重复做的事情里挑一个）
3. **第 1 周**：每天用 Claude 解决一个实际问题，记录下来
4. **1 个月后**：你会明显感觉到自己比身边大多数人都更会用 AI

🎁 下一份资料

👉 **《5 个普通人能立刻复制的 AI 副业案例》** 私信回复【2】领取

👉 **《我的提示词模板库 50+》** 私信回复【3】领取

关注 @Z.E 泽老师 • 一起上这班 AI 快车 🚀

💰 5 个普通人能立刻复制的 AI 副业案例

> 版本：v1.0 · 整理 @ 2026-04-23
> 作者：Z.E 泽老师
> 原则：每一个都是「不需要启动资金」「当天就能上手」「有明确变现路径」

📖 使用说明

本文 5 个案例按**上手难度从低到高**排序。每个案例都有：

- 👤 **目标人群**：谁适合做
- 🛠 **工具栈**：需要哪些 AI 工具
- 📋 **操作流程**：具体 5-7 步
- 💵 **收益预估**：参考行业数据
- 🎯 **第一周任务清单**：照着做就行

强烈建议：从案例 1 开始，至少做到有第一笔收入后再换下一个。

🥇 案例 1 | 小红书爆文代写（0 门槛 · 当天就能接单）

👤 适合谁

- 0 编程基础
- 会用手机发小红书
- 平时喜欢刷内容
- 每天有 1-2 小时空闲

🛠 工具栈

- Claude（官网版免费够用）
- 小红书 App（灵感库）
- 一个收款码

📋 操作流程

Step 1：确定垂类。别做美妆、穿搭、美食这些红海。选这些蓝海：

- 宠物用品测评
- 小众手工艺
- 中老年健身
- 垂直职业（程序员/会计/护士）干货

Step 2：用 Claude 做市调。提示词：

```
我要做一个【XX 领域】的小红书代写业务。
请帮我分析：
1. 这个领域目前排名前 10 的博主是谁，他们内容的特点
2. 爆款标题有什么共同结构
3. 目标甲方最可能是什么类型的商家
4. 定价范围参考（国内）
```

Step 3：做一个"模板库"放在记事本里：

- 10 个标题模板
- 3 个开头钩子
- 5 种正文结构（清单式/故事式/对比式/反转式/科普式）

Step 4：首批客户来源

- 闲鱼搜"小红书代写"看同行
- 挂自己的服务（30-80元/篇起步）
- 先 3 单 **免费代写** 换好评/案例

Step 5：用 Claude 代写流程

```
主题：【客户给的主题】
风格参考：【模仿哪个博主】
字数：500-800 字
包含：1 个爆款标题、正文、10 个话题标签、首条钩子评论

请按小红书 2026 算法偏好写（情绪钩子、数字、emoji 分段）
```

Step 6：交付 3 个候选 → 客户选 1 → 修改 1-2 轮 → 结款

💵 收益预估

- 起步：50-100 元/篇
- 3 个月稳定后：200-500 元/篇
- 熟手月入：3000-15000 元

🎯 第一周任务清单

- ☐ Day 1：选定垂类 + 调研 5 个同行
- ☐ Day 2：建立模板库

- ☐ Day 3：上架闲鱼，接 1 单免费的
- ☐ Day 4-5：交付第一单，收好评
- ☐ Day 6：上架第 2 个平台（小红书个人页 / 公众号菜单）
- ☐ Day 7：总结第一周数据

🥈 案例 2 | AI 头像/壁纸定制（艺术细胞 0 也能做）

👤 适合谁

- 有审美但不会画画
- 喜欢小众美学
- 社恐不想和客户多聊

🛠 工具栈

- 即梦 / Midjourney / ChatGPT 画图
- Photoshop 或 Canva（P 点水印/装饰）
- 闲鱼 / 淘宝个人店

📋 操作流程

Step 1：定风格（选 1-2 个打透）

- 赛博朋克风
- 国潮 + 宠物
- 手绘插画风
- 3D 卡通风（像你的头像那种）
- 情侣头像套系

Step 2：做 20 张高质量样图

- 上传到闲鱼/小红书展示页
- 重点是"风格一致性"

Step 3：定价策略

- 基础版（1 张 + 2 次修改）：19.9 元
- 标准版（1 张 + 无限改）：39.9 元
- 家庭/情侣套装：59.9 元起

Step 4：交付流程

```
用户填表 → 发画图提示词模板 → AI 生成 5-10 张 →
挑最好的 2-3 张 → P 图微调 → 交付高清版 + 白底版
```

Step 5：提示词模板（偷偷给你）

```
请帮我画一张【风格】风格的【对象】头像。
参考这些要素：
- 构图：圆形/正方形，主体居中
- 色调：【暖色/冷色/高对比/莫兰迪】
- 氛围：【温暖/酷/治愈/可爱】
- 细节：【眼镜/戴耳机/某件衣服】
- 背景：【纯色/渐变/特定场景】

尺寸 1024×1024，高清渲染
```

💵 收益预估

- 单张 20-80 元
- 熟手每天 5-10 单
- 月入 3000-20000 元

🎯 第一周任务清单

- ☐ Day 1：定 1 个主打风格
- ☐ Day 2-3：做 20 张样图
- ☐ Day 4：上架闲鱼 + 小红书发样图笔记
- ☐ Day 5-7：接前 3 单，建立口碑

🥉 案例 3 | Vibe Coding 做微型工具（技术派起飞）

👤 适合谁

- 愿意花 2 周学一点基础
- 对"做产品"有兴趣
- 想要被动收入

🛠 工具栈

- Claude Code 或 Cursor
- GitHub Pages（免费部署）
- 知识星球 / 闲鱼 / 公众号（卖）

📋 操作流程

Step 1：找一个"小而具体"的痛点

公式：**【某个人群】 + 【某个重复劳动】**

示例：

- 小红书博主 + 每天找热门选题
- 程序员 + 每周写周报
- 老师 + 批改作业前整理学生错题
- 健身党 + 记录每天吃了什么

Step 2：用 Claude Code 1-2 天做出 MVP

```
帮我做一个网页工具，功能是【XXX】。
要求：
- 单个 HTML 文件，能本地运行
- 中文界面
- 数据存在 localStorage，不用后端
- 设计风格：简洁、黑白为主
```

Step 3：部署到 GitHub Pages（免费）

- 注册 GitHub 账号
- 创建仓库，上传 HTML
- 开启 Pages → 获得一个网址

Step 4：小红书发 1-3 篇"我做了个小工具"笔记

- 截图 + 使用视频 + 网址/二维码
- 附钩子："评论区扣1送专业版"

Step 5：做"免费版 + Pro 版"双轨

- 免费版：基础功能
- Pro 版：19.9 元 / 9.9 元，多 3-5 个高级功能

Step 6：长期玩法

做 3-5 个工具，每个定价 9.9-29.9，日销 10 单 = 月入 3000-9000

💵 收益预估

- 单个工具单价 9.9-39.9 元
- 爆款工具单月 1000 单 = 1-4 万
- 持续被动收入

🎯 第一周任务清单

☐ Day 1：找 3 个潜在痛点

- ☐ Day 2：选 1 个深挖，写出需求文档
- ☐ Day 3-4：Claude Code 做 MVP
- ☐ Day 5：部署 + 内测
- ☐ Day 6：发小红书笔记
- ☐ Day 7：收集反馈，优化

🏅 案例 4 | AI 干货号（持续输出路线）

👤 适合谁

- 爱学习
- 愿意长期做（3-6 个月见效）
- 希望建立个人 IP

🛠 工具栈

- Claude + ChatGPT（多 AI 对比）
- 小红书 + 公众号 + 即刻（三端运营）
- 知识星球（沉淀付费用户）

📋 操作流程

Step 1：定位公式

```
【垂直领域 AI】 + 【目标人群】 + 【问题解决】
```

示例：

- "AI 帮大学生写论文" → 面向大学生
- "AI 给运营提效" → 面向运营人
- "AI 给宝妈搞副业" → 面向宝妈

Step 2：30 天内容矩阵

- Week 1：科普类（什么是 AI、Claude、Vibe Coding）
- Week 2：工具测评（今天试了 XX，相见恨晚）
- Week 3：场景案例（用 AI 解决【具体问题】）
- Week 4：个人故事（我用 AI 这 30 天的变化）

Step 3：用 Claude 加速生产

```
根据以下主题，帮我写一篇小红书笔记：
【今日主题】

要求：
- 标题：20 字内，带数字/反差
- 正文：500-700 字，有分段 emoji
- 话题：10 个
- 钩子评论：1 条
- 第 1 段必须是情绪钩子
```

Step 4：变现路径

- 1000 粉：开通蒲公英接商单（200-2000/单）
- 3000 粉：建付费星球（99-299/年）
- 5000 粉：出付费课（199-999）
- 10000+ 粉：品牌合作、咨询

💵 收益预估

- 1000 粉以下：0-500
- 1000-5000：500-5000/月
- 5000-10000：5000-3万/月
- 10000+：3万起

🎯 第一周任务清单

- ☐ Day 1：定垂类 + 人设
- ☐ Day 2：研究 10 个同类博主
- ☐ Day 3：列出 30 天内容清单
- ☐ Day 4-5：用 AI 批量生产 7 篇内容
- ☐ Day 6：发第 1 篇
- ☐ Day 7：总结 + 优化

🏆 案例 5 | AI 家教/1 对 1 咨询（高客单价）

👤 适合谁

- 善于沟通
- 有某个细分领域经验
- 想做高单价业务

🛠 工具栈

- 腾讯会议 / ZOOM
- 飞书文档（共享学习资料）
- Claude（备课 + 辅助答疑）

📋 操作流程

Step 1：定细分

- "教老年人用 AI 识谣防诈" → 面向子女
- "教律师用 AI 写文书" → 面向律所
- "教会计用 AI 做报表" → 面向中小企业
- "教老师用 AI 备课" → 面向教师

Step 2：打磨一套"7 天入门课"

- 不要做"大而全"
- 只教 1 件事：**学完能立刻用**
- 课程形式：4-5 节 + 1 次 1 对 1 答疑

Step 3：定价策略（重点）

- 个人：299-999 元 / 7 天
- 企业内训：5000-30000 元 / 场
- 1 对 1 私教：500-2000 元 / 小时

Step 4：首批客户来源

- 朋友圈找 3 个"免费体验"换见证
- 小红书发"学员反馈"笔记
- 知识星球/社群里被推荐

Step 5：用 Claude 加持服务

- 备课：用 Claude 生成课程大纲 + 案例
- 答疑：学员问的问题先用 Claude 起草回复再润色
- 作业批改：让 Claude 帮你检查学员作业

💵 收益预估

- 第一个月：1000-5000 元
- 稳定后：5000-30000 元/月
- 企业大单：一单抵几个月

🎯 第一周任务清单

☐ Day 1：定细分领域

- ☐ Day 2：设计 7 天课程大纲
- ☐ Day 3：录 1 节试听课
- ☐ Day 4：朋友圈发征集"首批 3 位免费体验"
- ☐ Day 5-6：交付
- ☐ Day 7：收见证，优化

🎯 不知道选哪个？看这个决策树

```
你有多少空闲时间？
├── 每天 ≤ 1 小时 → 案例 1（小红书代写）
├── 每天 2-3 小时 → 案例 2（AI 头像）或 案例 4（干货号）
└── 每天 ≥ 4 小时
    ├── 想做"产品"拿被动收入 → 案例 3（Vibe Coding 工具）
    └── 愿意沟通、单价高 → 案例 5（AI 家教/咨询）
```

我的建议：

- 如果你是第一次做副业 → **案例 1 先入门**
- 如果你有点审美 → **案例 2 快钱**
- 如果你想长期建个人品牌 → **案例 4 熬出来**

⚠️ 3 个新手必踩的坑

坑 1：看太多教程不动手

解药：今晚 22:00 前就开始做第一步，不管多小

坑 2：想做"大而全"

解药：先做 1 件事跑通，再扩品类

坑 3：怕收钱/不敢定价

解药：你的定价是给自己的尊重，免费换不来好客户

🎁 下一份资料

👉 **《我的提示词模板库 50+》** 私信回复【3】领取

关注 @Z.E 泽老师 · 每周更新一个新副业实测 🚀

🎯 Z.E 泽老师的提示词模板库（50+ 条）

> 版本：v1.0 · 整理 @ 2026-04-23
> 作者：Z.E 泽老师
> 说明：每一条都实测过，不水，不水字数

📖 使用说明

1. **看【XXX】的地方换成你自己的内容**
2. **建议存到微信收藏夹，随用随取**
3. **大模型通用**：Claude / GPT / 豆包 / Kimi 都能用，Claude 效果最好

分类目录：

- 一、写作类（10 条）
- 二、编程类（10 条）
- 三、学习类（10 条）
- 四、办公效率类（10 条）
- 五、生活/情感类（6 条）
- 六、副业/变现类（6 条）

一、写作类（10 条）

1.1 小红书爆款笔记

```
帮我写一篇小红书笔记，主题是【XXX】。

要求：
- 标题：20 字内，带数字或反差感
- 正文：500-700 字，每 2-3 行空一段
- 多用 emoji 做视觉节奏（🔥💡⚡🚀）
- 第一段必须是情绪钩子
- 结尾带 CTA（评论/关注/收藏）
- 10 个相关话题标签

按 2026 小红书爆款公式：数据+反差+人设+钩子
```

1.2 公众号深度文

```
帮我写一篇公众号文章：【主题】。

结构要求：
1. 开头：用一个真实故事切入
2. 中间：3-5 个核心观点，每个都有数据+案例+金句
3. 结尾：升华到价值观层面
4. 字数 2000-3000

风格参考：知识类博主 XXX
```

1.3 短视频脚本（抖音/视频号）

```
帮我写一个【30 秒 / 60 秒】短视频脚本，主题【XXX】。

要求：
- 前 3 秒必须有钩子（反常识 / 冲突 / 悬念）
- 中间 3-5 个信息点，每个 5-10 秒
- 结尾一句"关注我，每天一个 XXX"
- 每句话都标注【画面 / 动作 / 语气】

风格：年轻化、有网感
```

1.4 朋友圈文案

```
帮我写一条【XX 场景】的朋友圈文案。

要求：
- 不超过 3 行
- 不要鸡汤
- 要让人看完停顿一下
- 可以附带 1 个话题 #

场景背景：【描述你当下的状态/想表达的】
```

1.5 标题批量生成

```
给我 20 个【主题】的爆款标题。

要求：
- 分 5 种风格各 4 个：
  * 数字型（如"3 个方法..."）
  * 反差型（如"我以为...没想到..."）
  * 悬念型（如"做完这件事之后..."）
  * 共鸣型（如"所有 XX 都..."）
  * 钩子型（如"不看后悔..."）
- 每个标题后面标注为什么这个标题会爆
```

1.6 商品文案/详情页

```
帮我写一份【商品名】的详情页文案。

商品信息：
- 核心功能：XXX
- 目标人群：XXX
- 痛点：XXX
- 差异化：XXX

结构：
1. 痛点开头（让用户共鸣）
2. 解决方案（你的产品登场）
3. 3 个核心卖点（用数据证明）
4. 用户证言（3-5 条）
5. 下单保障
6. 行动号召
```

1.7 个人简介/Bio

```
帮我写一段个人简介，用在【小红书/微博/LinkedIn】。

基础信息：
- 职业：XXX
- 擅长：XXX
- 想吸引：XXX
- 风格：【活泼/专业/酷】

要求：
- 限制在 50 字内
- 有记忆点
- 一句话说清你是谁、你能提供什么
```

1.8 邮件/消息撰写

```
帮我写一封【场景】的邮件/消息。

收件人：【是谁、什么关系】
目的：【我想达成什么】
限制：【不能说什么、要避免什么语气】

要求：
- 有礼貌但不卑微
- 结构清晰，主题明确
- 结尾有具体行动请求
```

1.9 故事/小说/剧本

```
帮我写一个【字数】的短故事。

主角：【人物描述】
场景：【时间、地点】
核心冲突：【xxx】
结局基调：【温暖/反转/开放】

风格参考：【某作家/某作品】
```

1.10 slogan / 品牌口号

```
帮我给【产品名】生成 10 个 slogan。

产品特点：
- 【核心功能】
- 【目标用户】
- 【差异化】

要求：
- 限 12 字以内
- 分 3 种风格：
  * 情感型（打动人心）
  * 理性型（突出功能）
  * 反叛型（有态度）
- 每个附上解读
```

二、编程类（10 条）

2.1 零基础做小工具

```
我是零基础，想做一个【XXX 功能】的小工具。

要求：
- 单个 HTML 文件，双击就能打开
- 中文界面
- 用最简单的 HTML + CSS + JavaScript
- 代码里加中文注释
- 不要用任何需要联网下载的框架
- 用 localStorage 存数据，不需要后端

做完告诉我：
1. 怎么运行
2. 怎么自己改颜色/文字
3. 常见问题怎么解决
```

2.2 Bug 修复

```
我的代码出错了，请帮我修。

错误信息：
【完整报错】

我的代码：
【完整代码】

我想要实现的效果：
【描述】

请：
1. 找出错误原因
2. 给出修复后的完整代码
3. 解释为什么原来那样写不行
```

2.3 代码优化

```
请帮我优化这份代码：

【粘贴代码】

重点从 3 个方面：
1. 性能（哪里可以更快）
2. 可读性（哪里变量/函数名不够好）
3. 健壮性（哪里容易崩）

给出优化后的代码 + 每处改动的理由
```

2.4 代码翻译

```
帮我把这份【源语言】代码翻译成【目标语言】：

【粘贴代码】

要求：
- 保持功能完全一致
- 使用目标语言的最佳实践
- 注释同步翻译
- 标出哪些地方用到了新语言特有的写法
```

2.5 算法讲解

```
请帮我讲清楚【XXX 算法】。

要求：
- 先用生活例子类比（我是初中生水平）
- 再给出思路
- 然后给出代码实现（用 Python）
- 分析时间/空间复杂度
- 最后给 3 道典型例题
```

2.6 正则表达式

```
帮我写一个正则表达式。

要匹配：【描述你要匹配的字符串】
不要匹配：【反例】

要求：
- 给出正则
- 逐字符解释
- 给出在 JavaScript / Python 里的使用代码
```

2.7 SQL 查询

```
帮我写一个 SQL 查询。

表结构：
【粘贴表结构 或 描述】

我要查：
【描述查询目标】

要求：
- 给出 SQL
- 解释每一行的作用
- 指出可能的性能问题
```

2.8 API 集成

```
帮我写一段代码调用【XXX API】。

我的需求：
- 【要实现什么功能】
- 【使用什么语言】
- 【API 文档地址 或 关键信息】

请：
1. 给出完整可运行的代码
2. 包含错误处理
3. 告诉我怎么申请 key、放在哪里
```

2.9 项目架构

```
我想做一个【项目名】，想问你架构该怎么设计。

需求：
- 核心功能：【XXX】
- 预估用户量：【XXX】
- 我的技术栈：【XXX】

请给我：
1. 整体架构图（文字描述）
2. 每个模块的职责
3. 数据库表设计
4. 可能的坑
```

2.10 Vibe Coding 极速做产品

```
你现在是一个资深全栈工程师。
我要在 2 小时内做出一个【产品名】的 MVP。

产品描述：
【一句话说清】

用户流程：
1. 用户打开 → 【XXX】
2. 用户操作 → 【XXX】
3. 用户得到 → 【XXX】

技术要求：
- 单文件 HTML（纯前端，不要后端）
- 能部署到 GitHub Pages
- 响应式设计（手机能用）

请直接给我完整代码，不要分步骤讨论。
```

三、学习类（10 条）

3.1 10 分钟入门任何概念

```
请用 10 分钟的内容量，让我入门【XXX】。

要求：
1. 用类比（把它比作我熟悉的东西）
2. 讲清 3 个最核心的概念
3. 给 1 个典型应用场景
4. 告诉我学完应该能做什么
5. 推荐 3 个继续深入的资源
```

3.2 论文精读

```
这是一篇【领域】论文，我不是专业背景。

【粘贴 或 上传 PDF】

请帮我：
1. 一句话总结它在做什么
2. 核心创新点（3 个最重要的）
3. 它解决了什么问题，为什么重要
4. 有哪些局限
5. 如果让我向朋友介绍，该怎么说
```

3.3 书籍精华

```
请帮我提炼《书名》这本书的精华。

要求：
1. 核心观点 5 条
2. 每条配一个书中原文案例
3. 每条告诉我如何应用到生活
4. 最后给 3 句金句
```

3.4 语言学习

```
我想学【XX 语言】，目前是【零基础/N5/B1】水平。

我的目标：
- 【旅游日常 / 阅读论文 / 与人对话】

请帮我：
1. 制定 30 天学习计划
2. 推荐 3 个免费资源
3. 给我第 1 天的具体任务
4. 教我 10 句"必会"表达
```

3.5 技能地图

```
我想成为一个【职业/角色】，目前是【经验描述】。

请帮我画出从现在到目标的技能地图：
1. 列出所有需要的技能（分硬技能 / 软技能）
2. 按优先级排序
3. 每个技能给出"什么水平算合格"的标准
4. 推荐学习资源（免费优先）
5. 最后给一个 6 个月学习路线
```

3.6 考试/面试备考

```
我要参加【XXX 考试/面试】，时间剩【XX 天】。

当前水平：
【描述】

目标：
【描述】

请：
1. 帮我分析时间分配
2. 列出必须掌握的 5 个高频考点
3. 给出每日任务清单
4. 最后 3 天冲刺重点
```

3.7 错题本/复盘

```
我在【xx 场景】做错了，想复盘。

情况描述：
【详细描述发生了什么】

我以为的判断：
【我当时怎么想的】

实际情况：
【最后的结果】

请帮我：
1. 找出我思维里的 bug
2. 如果重来，我应该怎么做
3. 以后遇到类似情况，我的决策流程应该是什么
```

3.8 知识结构化

```
我学了【xxx 领域】的碎片知识，但感觉没体系。

我知道的：
【随便列】

请帮我：
1. 画出这个领域的知识地图
2. 指出我已知的部分在哪
3. 指出我的知识盲区
4. 给出补全盲区的学习顺序
```

3.9 名人访谈模拟

```
请你扮演【某位名人】。
根据他的公开采访、著作、观点，以他的思维方式回答我的问题。

我的问题：
【xxx】

要求：
- 保持他的语言风格
- 引用他真实说过的话（可能的话）
- 不要编造不存在的观点
- 如果某个话题他没公开表态，直接说"不确定"
```

3.10 费曼学习法伴侣

```
我刚学完【XXX 知识点】。

请扮演一个 10 岁小学生，听我讲这个知识点。

我来讲：
【我的讲解】

然后你：
1. 指出我没讲清楚的地方
2. 问我 3 个"为什么"的问题
3. 如果我回答不上来，说明我哪里没真懂
```

四、办公效率类（10 条）

4.1 周报/日报

```
帮我写一份【周报 / 日报】。

这段时间我做了：
【列事项，不要修饰】

目标读者：
【老板 / 团队 / 客户】

风格要求：
- 不夸大
- 重点突出
- 有数据支撑
- 对问题有归因和方案
- 【字数限制】
```

4.2 会议纪要

```
这是会议录音/原始记录：

【粘贴内容】

请帮我整理成会议纪要：
1. 会议主题
2. 参会人员
3. 核心讨论点（3-5 个）
4. 达成的结论
5. 未解决的分歧
6. 下一步行动（谁、做什么、什么时候）
```

4.3 PPT 大纲

```
帮我做一份【主题】的 PPT 大纲。

听众：【谁】
时长：【XX 分钟】
目的：【想让听众做什么】

要求：
- 给出每页的标题 + 核心观点
- 建议配图方向
- 标注哪几页最关键
- 结尾要有行动召唤
```

4.4 邮件分类

```
我每天收到很多邮件，请帮我设计一套分类规则。

我的工作：【XXX】
邮件类型大致有：【XXX】

请给我：
1. 分类逻辑（优先级/时间/来源）
2. 每一类的处理原则
3. 每周/每月的清理规则
```

4.5 项目拆解

```
我接到一个项目：【项目描述】。

截止日期：【XXX】
我的资源：【XXX】

请帮我：
1. 拆解成 5-10 个关键任务
2. 每个任务预估工时
3. 排出甘特图（文字描述）
4. 标出哪些任务是关键路径
5. 指出可能的风险点
```

4.6 决策分析

```
我需要做一个决策，请帮我分析。

背景：【XXX】
选项 A：【XXX】
选项 B：【XXX】
（可以有更多）

请：
1. 列出每个选项的短期/长期影响
2. 列出每个选项的隐藏成本
3. 用决策矩阵对比
4. 给出你的建议（基于什么价值观）
5. 如果我还是犹豫，最后一个判断标准该是什么
```

4.7 数据分析

```
这是一份【XXX】数据：

【粘贴数据 或 上传】

请帮我：
1. 总结关键趋势
2. 指出异常值
3. 提出 3 个值得深入的问题
4. 建议下一步分析方向
```

4.8 竞品分析

```
帮我做【XXX 产品】的竞品分析。

行业：【XXX】
竞品：A / B / C（如果你不知道，帮我找）

分析维度：
1. 产品功能
2. 定价策略
3. 目标用户
4. 营销方式
5. 用户评价

最后给出：我该从哪个点切入？
```

4.9 OKR/KPI 制定

```
我要给【自己 / 团队】制定【季度 / 年度】OKR。

背景：
- 角色：XXX
- 目标方向：XXX
- 限制：XXX

请：
1. 写出 3 个 Objective（方向性）
2. 每个配 3-5 个 Key Results（可衡量）
3. KR 要符合 SMART 原则
4. 指出可能的风险
```

4.10 简历优化

```
这是我的简历：

【粘贴】

目标岗位：【XXX】

请帮我：
1. 指出 5 个最该优化的地方
2. 每个给出具体的改法（带例句）
3. 告诉我我的稀缺性在哪，该怎么放大
4. 重写一个高亮版本的"专业技能"部分
```

五、生活/情感类（6 条）

5.1 冲突沟通

```
我和【XXX】发生了冲突。

事情经过：
【描述】

我的情绪：
【当时感受】

对方可能的视角：
【你怎么看】

请帮我：
1. 分析双方真正在意的是什么
2. 我下一步该怎么沟通（具体话术）
3. 如果目标是和解，最难的点在哪
4. 如果这次处理不好，未来可能会怎样
```

5.2 人生选择

```
我在【XX 抉择】面前纠结。

选项 1：【XXX】
- 我感受到的吸引力：XXX
- 我害怕的点：XXX

选项 2：【XXX】
- 我感受到的吸引力：XXX
- 我害怕的点：XXX

请从以下角度帮我分析：
1. 我的恐惧里，哪些是真实的，哪些是想象的
2. 5 年后的我更感谢哪个决定
3. 如果我选了 A 后悔，我还能怎么止损
4. 我是否在逃避某件更重要的事
```

5.3 情绪疏解

```
我现在感觉【xx 情绪】。

触发事件：
【xxx】

我的身体感受：
【xxx】

请你：
1. 不要安慰我
2. 帮我看清这个情绪背后真正的需求是什么
3. 指出我的思维里有没有认知偏差
4. 给我 3 个今晚就能做的小动作，让我舒服一点
```

5.4 旅行规划

```
我要去【xx 地方】旅行，【x 天】。

我的偏好：
- 喜欢：【xxx】
- 讨厌：【xxx】
- 预算：【xxx】
- 出行方式：【xxx】

请帮我：
1. 设计每天行程（不要太赶）
2. 推荐 3-5 家"非游客向"的餐厅
3. 给出 5 个本地人才知道的冷门打卡点
4. 提醒 3 个最容易被坑的地方
```

5.5 健康饮食

```
我想【减脂 / 增肌 / 调理】。

基础数据：
- 身高体重：【xxx】
- 运动量：【xxx】
- 饮食偏好：【xxx】
- 过敏/禁忌：【xxx】

请给我：
1. 每日热量 + 三大营养素比例
2. 一周食谱（早/中/晚 + 2 加餐）
3. 外食时该怎么点
4. 最容易踩的 3 个坑
```

5.6 父母相处

```
我想改善和【父亲 / 母亲】的关系。

当前状况：
【描述】

核心矛盾：
【描述】

我的期待：
【描述】

请帮我：
1. 理解父母那一代人的心理背景
2. 给 3 个具体的"破冰行动"（成本低可行）
3. 遇到他们经典的"XX 话术"时我该怎么回
4. 长期来看，我该调整哪个认知
```

六、副业/变现类（6 条）

6.1 找副业方向

```
我想做副业，但不知道从哪切入。

我的背景：
- 本职工作：【XXX】
- 每天空闲：【XXX 小时】
- 技能：【XXX】
- 兴趣：【XXX】
- 期望收入：【XXX】

请给我：
1. 5 个适合我的副业方向
2. 每个的起步难度、时间成本、天花板
3. 推荐我从哪个开始，理由是什么
4. 第一周该做的 3 件事
```

6.2 定价策略

```
我要卖【产品/服务】，定价纠结。

我的成本：【XXX】
竞品定价：【XXX】
目标客户：【XXX】
我的稀缺性：【XXX】

请帮我：
1. 建议定价区间（3 档：基础/标准/高端）
2. 每一档对应什么样的客户
3. 定价的心理学技巧（.99 结尾、锚定、捆绑等）
4. 什么时候该涨价
```

6.3 流量获取

```
我做【XX 内容/产品】，想获取精准流量。

平台偏好：【小红书 / 抖音 / 公众号 / 私域】
现状：【冷启动】

请：
1. 分析这个品类在每个平台的特点
2. 建议主攻 1-2 个平台
3. 给出冷启动 30 天内容矩阵
4. 标出什么是"转化钩子"，什么是"流量诱饵"
```

6.4 用户调研

```
我想做【XX 产品/服务】，需要做用户调研。

目标用户：【XXX】
我想验证的假设：【XXX】

请帮我：
1. 设计 10 道访谈问题
2. 问题要避免引导性
3. 告诉我怎么找到 10-20 个样本
4. 如何从答案里提炼真需求
```

6.5 谈判/合作

```
我要和【XXX】谈合作。

对方：【描述】
我方：【描述】
诉求：【我想要什么】
对方诉求：【对方想要什么】

请：
1. 分析对方的隐藏诉求
2. 帮我设计 3 个谈判方案（进攻/中间/保守）
3. 列出我的 BATNA（没谈成时的后路）
4. 提醒 3 个对方可能使用的心理战术
```

6.6 产品迭代

```
我的【产品名】现在有以下问题：

【列问题】

现在有以下用户反馈：
【粘贴反馈】

请帮我：
1. 归类问题（紧急/重要/长期）
2. 优先级排序
3. 下一版本该做什么（MVP）
4. 哪些反馈其实不该听（告诉我为什么）
```

🎯 终极技巧：把所有模板升级 10 倍的 3 个秘诀

秘诀 1 | 先给角色

每次开头先告诉 AI "你是一个【XX 领域】的专家"，效果立刻提升

秘诀 2 | 让 AI 先反问

在提示词最后加一句：

```
在开始前，如果你需要更多信息才能做好这件事，
请先问我最关键的 3 个问题。
```

秘诀 3 | 强迫它给"反面思考"

最后加一句：

```
做完后，请从以下角度自我批判：
1. 这个方案最大的漏洞是什么
2. 如果让竞争对手来反驳我，他们会怎么说
3. 3 年后回看，这个方案哪里会显得过时
```

🎁 彩蛋：我的 3 个私藏万能提示词

彩蛋 1 | 万能学习助手

```
你是我的学习助手。我说一个话题，你做三件事：
1. 用一句话让我秒懂
2. 给 1 个最典型的应用场景
3. 给 1 道题让我验证是否真的懂了

话题：【XXX】
```

彩蛋 2 | 万能文案润色

```
请用专业编辑的视角，润色这段文字：

【粘贴】

要求：
1. 保持原意
2. 删掉所有冗余
3. 提升节奏感
4. 让读者读完有 1 个动作冲动

润色后给我对比版（原文/新版），并解释每处改动理由。
```

彩蛋 3｜万能复盘器

```
帮我复盘一件事：

【事件描述】

用"3-3-3"结构：
- 3 件做对的
- 3 件做错的
- 3 件下次做不同

最后总结一句：如果只学到一个教训，应该是什么。
```

📌 结语

50+ 条提示词，看起来多，**其实核心只有 3 句话**：

1. **描述要具体**（别说"帮我写点东西"）
2. **角色要明确**（让 AI 知道自己是谁）
3. **结构要清晰**（用 1、2、3 或列表）

今晚 10 点前，从这里挑 1 条实战一下，比收藏 50 条都值。

关注 @Z.E 泽老师 • 每周更新 10 条新提示词 🚀

评论区扣【新模板】，收到私信会优先推送下一批

© 2026 **Z.E 泽老师** · AI × Vibe Coding × 无限可能
用 AI 放大想法，用代码创造价值 🚀