

2026 实战版 · Charlie Cao & Angel Zhang 出品

# AI一人公司实战：普通人副业变现指南

不懂技术不开网店，用AI工具每月多赚  
3000-20000元

一本面向普通人的AI一人公司实战手册，涵盖5种变现类型、  
10+接单平台、真实案例与报价指南

**作者** Charlie Cao & Angel Zhang

**版本** 2026年·第一版·四月

**核心工具** ChatGPT, Claude, 豆包, 剪映, Gamma, Canva

# 目录

- 
- 导读 README 适合谁·路线图·你能得到什么
- 
- 01 普通人也能用AI赚钱 底层逻辑 + 赚钱公式
- 
- 02 AI工具全家桶 免费工具注册与入门
- 
- 03 AI写内容赚钱 小红书·公众号·知乎代运营
- 
- 04 AI做设计赚钱 LOGO·头像·海报接单
- 
- 05 AI做数字产品赚钱 电子书·模板·提示词卡被动收入
- 
- 06 AI做PPT赚钱 职场刚需·报价200-2000元/单
- 
- 07 AI短视频赚钱 剪映+AI配音·撸流量主
- 
- 08 去哪接单变现 闲鱼·淘宝·猪八戒·社群
- 
- 09 定价与沟通 报价表·话术·防白嫖
- 
- 10 真实案例复盘 3个普通人第一笔收入故事
- 
- 11 避坑指南 AI副业十大陷阱
- 
- 12 从副业到事业 规模化·团队化·产品化路径
-

导读

# AI赚钱实战：普通人副业变现指南

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

不懂技术、不开网店、不写代码——用AI工具照样能赚钱。

## 这本书适合谁

- 想用空闲时间做副业、但不知道从哪开始的上班族
- 完全不懂编程，想用AI工具增加收入的普通人
- 想把AI变成“第二收入来源”的全职爸妈、自由职业者
- 不追求暴富，想踏实用AI每月多赚3000-20000元的人

## 你需要的基础

- 会用微信、会发朋友圈
- 有一部智能手机和一台电脑
- 每天能抽出1-2小时

就够了。不需要懂代码、不需要开店铺、不需要本金。

## 全书路线图

- 第1-2章 → 搞懂逻辑、备好工具
- 第3-7章 → 5种普通人最适合的AI副业类型
- 第8-9章 → 去哪里接单、怎么报价
- 第10-11章 → 真实案例复盘 + 避坑指南
- 第12章 → 从副业到事业的升级路径

## 读完这本书你能得到

- 5套可立刻执行的AI副业方案，附具体操作步骤
- 10+接单平台的具体入口，附真实报价参考
- 3个普通人的完整赚钱案例，含收入数据
- 防白嫖报价话术模板，直接复制使用
- 全书提示词模板库，覆盖主要AI工具使用场景

## 重要承诺

本书不教：

- ✗ 如何编程或开发软件
- ✗ 如何做电商平台或独立站
- ? 不保证“月入十万”——这是骗局

本书教：

- ✓ 用现有AI工具提供服务，快速变现
- ✓ 每月多赚3000-20000元的真实路径
- ✓ 从接单到建立个人品牌的可持续副业模式

## 工具清单（免费为主）

工具	用途	费用
豆包/ChatGPT/Claude	AI内容生成	免费/20\$/月
剪映	AI视频剪辑	免费
Gamma/Canva	AI生成PPT	免费/付费
闲鱼/淘宝	接单平台	免费
猪八戒网	威客接单	免费入驻

开始阅读：[第01章-普通人也能用AI赚钱.md](#)

第 01 课

# 第01章：普通人也能用AI赚钱

第一层：信息差

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“你不需要成为技术专家才能用AI赚钱。你只需要比普通人早一点学会使用AI工具。”

## 1.1 一个真实的故事

2024年3月，在深圳做行政工作的张姐，在朋友圈看到有人用AI帮人做PPT，月入8000元。32岁的张姐完全不懂编程，但她花了一周时间学会了用Gamma和ChatGPT做PPT。三个月后，她的副业收入超过了主业工资。

这不是个例。2026年，用AI工具做副业的普通人，正在以肉眼可见的速度增加。他们不是程序员，不是设计师，不是营销专家——他们只是**比身边人早一点拥抱了AI工具**。

## 1.2 AI赚钱的三层逻辑

很多人一想到“用AI赚钱”，脑子里立刻浮现“要写代码”“要做网站”“要懂技术”。这是对AI最大的误解。

**AI赚钱的真实逻辑，其实只有三层：**

大多数普通人还不知道AI能做什么。你知道。你能帮他们用AI完成他们不会做的工作——这本身就是价值。

一个文案用AI工具，2小时完成的工作，普通人手动做需要2天。帮别人省时间，就是帮别人省钱，你收费就是合理的。

### 第三层：执行力

这是最被低估的一层。绝大多数人“想用AI赚钱”只停留在想，真正去注册账号、发布服务、去接单的人，10%都不到。你**只要开始做，就跑赢了90%的人**。

## 1.3 赚钱公式

AI副业收入 = AI工具 × 信息差 × 执行力

三个要素缺一不可。但最重要的是**执行力**——没有执行，前两个都是零。

公式解读：

- **AI工具**：豆包/ChatGPT/Claude/剪映/Gamma等（免费或低成本）
- **信息差**：你知道AI能做什么，对方不知道
- **执行力**：愿意去接单、去发布、去沟通

## 1.4 什么人不适合这本书

- 想“躺赚”的人：AI是工具，不是印钞机
- 不愿意动手的人：看完不做，永远赚不到钱
- 想一夜暴富的人：每月多赚3000-20000是真实目标，月入10万是骗局

## 1.5 什么人来对了地方

- 愿意行动、愿意开始的人
- 想把AI变成实际收入的人
- 愿意花时间学工具、用工具的人
- 目标务实：每月多赚几千到几万

## 1.6 你不需要会什么

✘ 你不需要

✔ 你只需要

会编程

会用微信

会设计

会发朋友圈

有本金

有智能手机和电脑

有资源

每天1-2小时

有经验

愿意学新工具

## 1.7 下一步

第二章我们将手把手教你注册和配置AI工具全家桶——全部免费，以国内工具为主，注册完就能用。

**行动清单：**

- 确认自己有电脑/手机和稳定网络
- 准备好一个微信账号（用于接单沟通）
- 决定一个最感兴趣的副业方向（第3-7章之一）

→ 继续阅读：[第02章-AI工具全家桶.md](#)

第 02 课

## 第02章：AI工具全家桶

豆包（推荐首选，国内免费）

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“工具准备好了，赚钱就开始了。这一章的所有工具，加起来成本是：0元。”

### 2.1 工具使用原则

在开始之前，先明确一个原则：**AI赚钱用到的工具，90%以上都是免费的或极低成本的。**那些收费高昂的"AI创业课程"卖给你的工具包，通常你自己5分钟就能找到。

本书推荐的工具，遵循三个标准：

1. 国内可直接访问（不需要翻墙）
2. 基础功能免费
3. 5分钟内能注册并开始使用

### 2.2 聊天AI：你的24小时助理

网址：<https://www.doubao.com>

字节跳动出品，国内直接访问，完全免费。

注册步骤：

1. 打开官网，点击"开始使用"
2. 手机号验证码登录（微信也可以）

### 3. 完成基础设置 (头像、昵称)

**核心能力:** 文案写作、问题回答、知识整理、翻译、代码解释

**赚钱场景:**

- 帮人写文案 (小红书、公众号、朋友圈)
- 帮人生成报告、计划书、方案
- 帮商家生成商品描述

**网址:** <https://chat.openai.com>

全球最知名的AI聊天工具, 需要网络环境才能使用。

**注册步骤:**

1. 网络环境 (建议稳定的翻墙工具)
2. 用邮箱注册 (建议Gmail)
3. 手机号验证
4. 选择GPT-4免费版或Plus (20\$/月)

**核心能力:** 比豆包更强的推理能力, 更适合复杂任务

## Claude (国际版, 需要网络)

**网址:** <https://claude.ai>

Anthropic公司出品, 以长文本理解和写作质量著称。

**注册步骤:**

1. 同样需要网络环境
2. 邮箱注册, 手机号验证
3. 免费版每日有限额

**核心能力:** 写长文、写小说、写代码、做分析

---

## 2.3 图像AI：不会设计也能出图

### 搞定设计（国内，推荐）

网址：<https://www.gaoding.com>

国内在线设计工具，有AI生成功能，免费模板丰富。

核心能力：

- AI生成海报、头像、壁纸
- 模板化设计，拖拽操作
- 输出高清图片

### Canva（国际版）

网址：<https://www.canva.com>

全球最大在线设计平台，AI功能丰富。

注册步骤：

1. 邮箱或Google账号登录
2. 选择免费模板开始使用

核心能力：LOGO设计、海报、社交媒体配图、PPT

---

## 2.4 视频AI：零基础做短视频

### 剪映（手机App，推荐首选）

下载地址：应用商店搜索“剪映”

抖音官方出品，完全免费，AI功能强大。

核心AI功能：

- **AI配音**：文字转语音，支持多种音色
- **AI文案**：输入关键词自动生成文案
- **AI特效**：一键添加转场、滤镜

- **克隆音色**：用少量声音样本克隆自己的声音

**赚钱场景：**

- 帮人剪辑短视频 (50-500元/条)
- 批量制作口播视频
- 撸视频号/抖音流量主收益

## 万兴播爆 (国内)

**网址：** <https://virbo.wondershare.cn>

国内数字人视频工具，有AI文案和AI主播功能。

**核心能力：** 数字人播报、AI文案生成

---

## 2.5 PPT与文档AI：职场刚需

### Gamma (国际版, 推荐)

**网址：** <https://gamma.app>

输入文字描述，自动生成完整PPT，全球最火的AI PPT工具。

**注册步骤：**

1. 用Google账号或邮箱注册
2. 选择免费版 (每月100 credits)
3. 输入主题，AI自动生成PPT

**核心能力：** 一句话生成整套PPT，模板精美

**收费：** 免费版足够练习使用；专业版约16\$/月

### 讯飞文档 (国内)

**网址：** <https://www.wps.cn>

国内办公套件，AI写作助手集成在WPS里。

**核心能力：** AI帮写文章、AI续写、AI润色

## 2.6 提示词工具：提升AI输出质量

### Promptport (免费)

网址: <https://promptport.com>

中文提示词分享社区，可以找到各种场景的优质提示词模板。

**使用方式：**直接复制提示词到ChatGPT或豆包使用

### SnPrompt (免费)

专注AI绘图提示词生成，适合做设计副业的人群。

## 2.7 工具组合方案

根据不同的副业方向，工具组合如下：

副业方向	必备工具	辅助工具
AI写内容	豆包/ChatGPT	搞定设计 (配图)
AI做设计	搞定设计/Canva	讯飞文档 (沟通)
AI做PPT	Gamma	剪映 (演示视频)
AI短视频	剪映	豆包 (文案)
AI数字产品	ChatGPT	Canva/Gamma

## 2.8 本章小结

1. **豆包**是大多数普通人首选的AI聊天工具 (免费，国内直用)
2. **ChatGPT**和**Claude**能力更强，但需要网络环境

- 3. 剪映是短视频AI的王者，免费功能已经非常强大
- 4. Gamma一句话生成PPT，适合做PPT副业
- 5. 所有工具加起来成本：0元

## 本章提示词模板

### 豆包注册后第一个测试提示词

请帮我写5个小红书风格的帖子，主题是"上班族如何利用碎片时间学习新技能"

### 测试Gamma的PPT生成提示词

帮我生成一份10页的PPT，主题是"2026年个人副业规划"，包含目标设定、工具推荐、时间安排

→ 继续阅读：[第03章-AI写内容赚钱.md](#)

第 03 课

## 第03章：AI写内容赚钱

为什么企业需要代运营

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“你不需要是作家。AI帮你写，你负责发布和沟通——这已经是一笔生意。”

### 3.1 市场规模与机会

2026年，小红书月活超过3亿，微信公众号超过6亿创作者，无数企业和个人需要高质量内容，但能找到合适写手的人少之又少。

内容代运营的市场价格：

- 小红书笔记：50-500元/篇
- 公众号文章：200-2000元/篇
- 知乎问答/文章：100-1000元/篇
- 朋友圈文案包月：500-3000元/月

而用AI工具，一个没有写作背景的普通人，2小时可以完成3-5篇小红书笔记。**效率是人工的5-10倍。**

### 3.2 AI写内容的核心 workflow

确定客户需求 → 收集素材信息 → AI生成初稿 → 人工修改润色 → 交付

AI的作用是**快速生成初稿**，人的作用是**判断质量、修改、交付**。

### 3.3 小红书笔记代运营

大多数小商家、个体老板知道小红书重要，但：

- 自己不会写
- 招人太贵（专职运营月薪8000+）
- 兼职运营又找不到合适的人

**这就是你的机会。**

#### 第一步：找到客户

在闲鱼发布服务：“小红书笔记代写/代运营，每篇50元起”

#### 第二步：用AI生成内容

提示词模板：

请帮我写5篇小红书风格的种草笔记，主题是[产品/服务名称]

要求：

- 每篇300-500字
- 标题吸引人，有emoji
- 开头有hook，结尾有行动号召
- 植入自然，不生硬
- 每篇配3-5个相关话题标签

#### 第三步：人工润色

- 检查信息准确性（特别是价格、日期等事实）
- 调整语气（有些行业需要更专业，有些需要更活泼）
- 加入真实个人经历或感受

#### 第四步：交付并获取口碑

## 报价参考

服务内容	报价	备注
单篇笔记	50-200元	基础款
包月代运营	500-2000元/月	每月10-20篇
包年服务	5000-20000元/年	含数据分析
爆款笔记策划	200-500元/篇	带标题策划

## 3.4 公众号文章代写

### 什么人需要

- 老板/企业家 (没时间写)
- 微商/直销 (需要持续输出)
- 知识付费博主 (需要内容)
- 实体店老板 (线上推广)

### 操作步骤

#### 提示词模板:

请帮我写一篇微信公众号文章，主题是[主题]

字数：1500-2000字

风格：专业但不晦涩，适合[目标读者]

结构：

1. 开篇hook (用故事或数据)
2. 核心观点 (3个要点)
3. 案例支撑
4. 总结与行动建议

语气：第一人称，有温度

## 报价参考

类型	报价	难度
资讯类 (收集整理)	200-500元/篇	低
经验分享类	500-1000元/篇	中
深度分析类	1000-3000元/篇	高
包月 (4篇)	1500-5000元/月	综合

### 3.5 知乎内容服务

知乎的特点是高收入人群集中，适合做：

- 专业领域的问答服务
- 付费咨询 (积累后)
- 品牌软文

#### 操作步骤

1. 注册知乎账号，完善专业形象
2. 用AI辅助回答专业领域问题
3. 建立个人IP后接品牌合作

### 3.6 案例：小红书代运营

**人物：**李姐，29岁，全职妈妈

**起点：**2026年1月，在朋友圈看到有人发AI工具的内容，开始学习豆包和剪映。

**第一单：**在闲鱼发布"小红书笔记代写50元起"，第三天接到第一个客户——一家卖婴儿用品的淘宝店，需要每周3篇小红书笔记。

**报价：**包月1500元，每周3篇

**操作：**用AI生成初稿，人工修改风格，每周按时交付。

**结果：**三个月后，李姐有了5个稳定包月客户，月收入8000元。现在已经招了一个兼职助理帮她做修改润色。

---

### 3.7 防白嫖指南

- [ ] 先收30%定金再开始写
- [ ] 约定修改次数（通常2次免费修改）
- [ ] 初稿完成后截图预览，不发原文件
- [ ] 交付后结清尾款再发原文件
- [ ] 不要给免费试写超过200字

---

### 本章小结

1. 内容代运营市场需求大，AI效率是人工5-10倍
  2. 小红书笔记单价50-200元，包月500-2000元
  3. AI生成初稿，人工润色交付是标准 workflow
  4. 闲鱼/淘宝/朋友圈是主要接单渠道
  5. 先收定金防白嫖
-

# 本章提示词模板

## 通用内容生成提示词

请帮我写一篇[平台]帖子/文章，主题是[主题]

- 字数：[X]字
- 风格：[活泼/专业/亲切/接地气]
- 目标读者：[描述]
- 包含：开头hook + 核心内容 + 结尾CTA
- 植入信息：[产品/服务名称]，但要自然不生硬

→ 继续阅读：[第04章-AI做设计赚钱.md](#)

第 04 课

# 第04章：AI做设计赚钱

市场需求

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“你不需要懂PS，不需要是设计专业出身。AI生成，你来调整——这就是一门生意。”

## 4.1 设计市场的真实需求

中国有超过1亿个体工商户，每家都需要：

- LOGO
- 产品图
- 宣传海报
- 头像/封面
- 菜单/名片

而大多数小老板的痛点是：**找设计师太贵（一个LOGO报价500-3000元），自己用PS又做不出好看的图。**

AI工具出现后，**一个完全没有设计基础的人，用免费工具30分钟就能出一个达到商用水平的LOGO。**这就是你的机会。

## 4.2 AI LOGO设计

类型	客户	报价区间
基础LOGO	微商/个体户	50-200元
完整品牌LOGO	小店/工作室	200-800元
高级定制LOGO	创业公司/品牌	800-3000元

### 搞定设计 (国内, 推荐)

- 有AI LOGO生成功能
- 免费下载基础版
- 商用需付费 (约99元/套)

### Canva LOGO功能

- 输入品牌名称和行业
- AI生成多款LOGO方案
- 挑选后微调

### 操作流程

客户需求沟通 (免费/收定金) → 收集信息 (品牌名/行业/风格偏好) → AI生成5-10款方案 → 客户挑选

### 报价参考

服务	报价	说明
基础LOGO (3款方案)	50-100元	含1次修改
完整LOGO套餐	200-500元	含多款方案+源文件
高端定制	500-1500元	含VI手册/多色版本

## 4.3 AI头像与海报

### 头像定制 (变现最快)

#### 热门类型:

- 漫画头像 (20-50元/个)
- 生日/节日专属头像 (10-30元/个)
- 宠物头像 (20-50元/个)
- 职业形象照风格头像 (50-100元/个)

#### 操作工具:

- 搞定设计 (国内, 有AI头像功能)
- Midjourney (效果最好, 但需网络)

#### 操作步骤:

1. 客户发一张照片 (正面, 光线均匀)
2. 描述想要的风格
3. AI生成20+款方案
4. 客户选一款, 微调
5. 交付高清图

### 宣传海报

#### 目标客户:

- 餐饮店 (节日促销海报)
- 健身房 (活动海报)
- 美容院 (优惠海报)
- 培训班 (课程宣传)

报价: 100-500元/张

## 4.4 AI生成产品场景图

这是2026年最火爆的AI设计副业之一。

**客户需求：**电商店主需要给产品图换背景，但：

- 实拍成本高（模特+场地+后期）
- 用PS换背景效果假

**AI解决方案：**用Gamma或Midjourney帮店主生成真实感强的场景图

**案例：**

- 一家卖保温杯的天猫店，用AI生成"户外露营场景"的产品图，代替实拍，节省了80%的图片成本
- 收费：50-200元/张

## 4.5 接单渠道

渠道	适合类型	特点
闲鱼	LOGO/头像/海报	流量大，竞争激烈
淘宝	LOGO/品牌设计	需求稳定
猪八戒	高端定制LOGO	单价高，周期长
朋友圈	本地商家	信任度高，客单价高
小红书	头像/插画	年轻人审美高

## 4.6 案例：微信头像副业

**人物：**小林，25岁，商场营业员

**起点：**2024年11月，看到小红书上有人用AI做头像变现，开始在闲鱼发布服务。

**操作：**用搞定设计APP的AI头像功能，帮人做漫画头像。

**定价：**30元/个，首单优惠20元

**获客：**每天在闲鱼刷新"AI头像"关键词，主动留言"专业AI头像，30元起"

**结果：**第一个月赚了800元，第三个月稳定在3000+元/月。现在专门建了一个微信接单，积累了大量回头客。

## 4.7 防白嫖技巧

- LOGO设计前收30%定金（约30-100元）
- 交付前发小尺寸预览水印图
- 尾款到账后再发源文件
- 不要一次性给太多方案（给3款让客户选）

## 本章小结

1. 设计市场需求巨大，AI工具让零基础也能做
2. LOGO/头像/海报是最容易起步的三个方向
3. 闲鱼和淘宝是主要接单渠道
4. 先收定金防白嫖，交付前加水印预览
5. 一个普通人头像副业月入3000+并不难

## 本章提示词模板

### AI生成LOGO提示词

请为"[品牌名称]"设计一个现代简约风格的LOGO

- 行业：[行业类型]
- 风格：简约/可爱/轻奢/国潮（选一个）
- 主色调：prefer [颜色]
- 要求：圆形/方形/无固定形状（选一个）

输出10款不同方案

## AI生成漫画头像提示词

将这张照片转换为[风格]漫画风格头像

- 风格选项：日系漫画/美式卡通/水彩插画/赛博朋克/古风
  - 背景：纯色渐变/虚拟场景/无背景
  - 保持人物特征：圆脸/大眼睛/[其他特征]
- 生成20款不同角度和表情的方案

→ 继续阅读：[第05章-AI做数字产品赚钱.md](#)

第 05 课

# 第05章：AI做数字产品赚钱

什么人适合做

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“数字产品的好处是：做一次，持续卖，不需要客户服务，边际成本为零。”

## 5.1 什么是数字产品

数字产品是指可以无限复制、销售的软件/文件类产品，例如：

- 电子书 (PDF)
- 提示词模板 (文档)
- 设计模板 (PPT模板/简历模板/小红书封面模板)
- 表格模板 (财务模板/运营模板)
- 音频/视频课程

**数字产品的核心优势：**

- **零成本复制：**一份模板可以卖给1000个人
- **自动化交付：**付款后自动发货，不需要你在线
- **被动收入：**睡觉的时候也在卖

## 5.2 电子书

- 有某个领域的经验或知识

- 能把经验整理成结构化的内容
- 愿意花1-2周写一本电子书

主题	定价	目标读者
小红书运营入门指南	9.9-29.9元	想做自媒体的普通人
简历模板+写法指南	9.9-19.9元	求职者
副业赚钱指南（这本就是）	19.9-49.9元	想副业增收的人
宝妈时间管理手册	19.9-39.9元	全职妈妈
相亲约会话术指南	9.9-19.9元	单身人士

## AI辅助写作流程

确定主题 → 用AI搜集资料/列大纲 → AI写初稿 → 人工修改/补充 → 排版设计 → 定价发布

## AI写电子书提示词

请帮我写一本【主题】电子书的大纲，要求：

- 目标读者：【描述】
- 全书约【X】字
- 包含8-10个核心章节
- 每章有具体方法和可执行步骤
- 有案例、表格、清单等丰富形式

## 销售平台

平台	特点
微信小商店	直接在微信生态销售，闭环方便
有赞	更专业的微商城，有分销功能
知乎	电子书频道，流量大
咸鱼	低价走量
自己公众号	最省钱，但需要粉丝积累

## 5.3 提示词模板包

这是2026年最新、最火的数字产品类型。

**什么是提示词模板：**把高效使用AI的“提问方式”整理成模板，卖给想用AI但不会提问的人。

### 热门提示词模板类型

类型	定价	销量
小红书爆款笔记提示词	9.9-29.9元	高
简历优化提示词	9.9-19.9元	中
商业计划书提示词	19.9-49.9元	中高
爆款文案提示词集合	29.9-99元	高
英语学习提示词包	19.9-49.9元	中

### 制作步骤

- 自己测试：**在ChatGPT/豆包里反复测试，找到效果最好的提问方式

2. **整理模板**：把提示词结构化，加入使用说明和变体
3. **设计包装**：用Canva做个好看的封面
4. **定价**：建议19.9-49.9元，不要贪便宜定9.9元以下

## 5.4 设计模板

### 模板类型（按需求排序）

类型	定价	说明
简历模板	9.9-29.9元	含写教程更值钱
PPT模板	19.9-99元	职场刚需
小红书封面模板	9.9-29.9元	博主大量需求
合同模板	19.9-99元	刚需，专业感强
运营表格模板	29.9-99元	老板/运营需求

### AI辅助制作方法

1. 用Canva批量生成不同风格的封面模板（20-50款）
2. 用Gamma批量做PPT模板（10-20款）
3. 用ChatGPT帮写简历和合同的内容部分
4. 打包成“模板包”销售

## 销售渠道

渠道	特点
闲鱼	流量大，出单快
淘宝	搜索需求稳定
自己公众号	利润最高（无平台抽成）
模板网站（演界网等）	专业买家多

### 5.5 案例：提示词模板包

**人物：**小陈，23岁，大四学生

**起点：**2026年3月，花了两周时间把自己用ChatGPT写论文、求职简历、实习申请的提示词整理成了一套模板包。

**定价：**29.9元/份

**发布：**闲鱼+小红书+知乎

**结果：**第一个月卖出47份，收入1400元。三个月后，因为口碑传播，月稳定在2000+元，总销量超过300份。

### 5.6 被动收入的关键

数字产品要实现真正的被动收入，关键在于：

- 产品要解决真实问题：**不是闭门造车，要真的帮人省时间或省力气
- 标题和描述要精准：**让人一眼就知道这个产品能帮他解决什么
- 先验证再量产：**先发一个测试款，看反馈，爆了再批量做同类型
- 持续优化：**根据买家问题更新迭代

## 本章小结

1. 数字产品是真正的"一次制作，持续销售"模式
2. 电子书和提示词模板是普通人最容易起步的类型
3. 定价19.9-49.9元是市场接受度最高区间
4. 闲鱼+淘宝+公众号是最主要的销售渠道
5. 被动收入的本质是产品解决真实问题

## 本章提示词模板

### 写电子书目录提示词

我需要写一本关于"[主题]"的电子书，目标读者是[描述]

请帮我设计：

1. 一个吸引人的书名（加副标题）
2. 全书大纲（8-10章）
3. 每章的核心内容和读者收获
4. 3个真实的读者案例场景

### 制作提示词模板提示词

请帮我设计一套"[场景]提示词模板"，要求：

- 包含5个核心提示词
- 每个提示词有：适用场景/模板原文/使用说明/变体练习
- 总计约2000字
- 附带3个真实使用案例

→ 继续阅读：第06章-AI做PPT赚钱.md

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

ng · 版权所有 · 禁止转售

ng · 版权所有 · 禁止转售

第 06 课

## 第06章：AI做PPT赚钱

Gamma（强烈推荐，全球最火AI PPT工具）

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“PPT是职场刚需，每个需要汇报的人都可能成为你的客户。而且，这是AI副业里单价最高的方向之一。”

### 6.1 PPT市场的真实规模

中国有超过4000万家企业，其中：

- **90%是中小企业**（1-99人）
- 这些公司的员工经常需要做PPT汇报
- 但大多数中小公司没有专职PPT设计师

**市场缺口：**帮普通人做“好看但不丑”的PPT，这是一个巨大且真实的需求。

### 6.2 为什么AI让PPT副业爆发

传统PPT制作痛点：

- 自己学：费时间，效果差
- 找人做：淘宝设计师报价200-500元/份，太贵
- 套模板：找到合适的不容易

**AI出现后的变化：**

- 用Gamma, 输入一句话, 5分钟出整套PPT
- 用AI辅助调整配色、内容、动画
- 成本接近零, 效率提升10倍

## 6.3 AI PPT工具实操

### 核心优势:

- 输入主题, 自动生成整套PPT
- 模板精美, 审美在线
- 支持在线编辑和协作

### 生成PPT提示词模板:

请帮我生成一份[X]页的PPT, 主题是"[主题]"

- 目标受众: [描述]
- 演示目的: [说服/汇报/培训/销售]
- 风格要求: [商务/简约/活力/专业]
- 必须包含的内容: [关键点]
- 配色偏好: [深色/浅色/活泼]

**优势:** 国内访问稳定, 免费额度充足

**操作:** 输入文字描述, AI帮你生成PPT, 适合简单汇报场景

## 6.4 客户画像与定价

### 谁是你的客户

客户类型	典型需求	付费意愿
职场员工	年度汇报/述职/述廉	中 (200-500元)
销售人员	客户提案/产品介绍	高 (500-1500元)
培训讲师	课程PPT	高 (800-3000元)
微商/直销	产品介绍/招商	中 (300-800元)
学生	答辩/课程汇报	低 (50-200元)

### 定价参考

服务类型	报价	说明
标准PPT (10-15页)	200-500元	仅制作
高端定制 (20页以上)	500-1500元	含策划+设计
企业级提案	1500-3000元	包含视觉设计
包月服务 (4份PPT)	800-3000元/月	长期客户
模板销售	19.9-99元/套	数字产品

## 6.5 接单全流程

① 客户咨询 → ② 了解需求 → ③ 确认报价 → ④ 收取定金 (30%) → ⑤ 制作 → ⑥ 预览 → ⑦ 尾款 → ⑧

## 需求沟通话术

客户：帮我做个PPT

你：好的！请问是什么场景用呢？（述职/提案/培训/销售）

客户：述职汇报

你：大概多少页？有没有公司模板或者参考案例？

客户：15页左右

你：我们标准是200元/15页，含一次免费修改。请问大概什么时候要呢？

（确认时间后收取定金30%=60元开始制作）

## 6.6 案例：职场员工的PPT副业

人物：王哥，35岁，国企中层管理

背景：工作需要经常做PPT，在一次朋友聚会上听说有人专门帮人做PPT副业，于是2024年10月开始研究Gamma。

起步：在朋友圈发了一条“可以帮人做PPT，有需要请联系我”，第一个月接了3单。

定价策略：

- 普通汇报PPT（10页内）：200元
- 述职/述职类（需要策划）：400元
- 提案/客户介绍（需要设计感）：800元

结果：半年后，副业月收入稳定在6000-10000元。现在已经不需要主动获客，老客户介绍新客户就够忙的了。

## 6.7 防白嫖与沟通技巧

### 绝对不要

- ❌ 免费做整套PPT
- ❌ 不收定金就开始做

- ❌ 把源文件发给没付尾款的人
- ❌ 无限制修改 (约定2次免费修改)

### 一定要做

- ✅ 先收30%定金 (约60-200元)
- ✅ 交付前加"预览水印"
- ✅ 修改范围写进沟通记录 (截图或文字)
- ✅ 尾款到账再发源文件

## 本章小结

1. PPT是职场刚需，市场巨大
2. Gamma一句话生成PPT，效率提升10倍
3. 单价200-1500元/份，是AI副业里单价最高的类型之一
4. 先收定金，交付前水印预览
5. 老客户转介绍是最稳定的获客方式

## 本章提示词模板

### Gamma生成商务汇报PPT

Generate a [X]-page business presentation about "[主题]"

- Audience: [目标受众]
- Purpose: [汇报/述职/提案/销售]
- Tone: [专业严谨/简洁有力/活力创新]
- Must include: [关键内容1], [关键内容2], [关键内容3]
- Color scheme: [深蓝+金色/绿色环保/橙色活力]
- Pages breakdown: [开场-背景-问题-方案-案例-总结]

## 快速生成PPT目录

我需要做一份关于"[主题]"的PPT，共[X]页

请帮我设计目录结构，要求：

- 每页标题
- 核心内容要点
- 适合的人群是[描述]
- 风格偏向[描述]

→ 继续阅读：[第07章-AI短视频赚钱.md](#)

第 07 课

## 第07章：AI短视频赚钱

什么是AI口播

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“AI让短视频创作门槛降到历史最低。不会拍摄、不会剪辑、不会配音——都能用AI解决。”

### 7.1 短视频市场的变现路径

2026年，短视频仍然是互联网最大的流量入口。变现路径清晰：

变现方式	要求	收益
撸流量主（平台补贴）	有播放量	1000播放≈1-10元
接广告	粉丝量	1000-10000+/条
带货	粉丝+选品	佣金10-50%
接定制视频	无粉丝要求	50-500元/条

对普通人来说，最快变现的方式是：撸流量主 + 接定制视频。

## 7.2 AI做口播视频（最快变现）

用AI克隆或生成声音，配合文字脚本，自动生成“有人说话”的视频。

- 不想露脸的人
- 不擅长表达的人
- 想批量生产内容的人

### 工具：剪映（免费，推荐）

步骤：

1. 打开剪映 → 开始创作
2. 选择“文字成片”功能
3. 输入或粘贴文字脚本
4. 选择AI音色（推荐“知voice”“豆包AI”）
5. 生成视频，预览后导出

### 脚本生成提示词

请帮我写一个[X]分钟的口播脚本，主题是“[主题]”

风格：亲切/专业/激动/沉稳

结构：

- 开头3秒：Hook（用问题或数据吸引注意）
- 中间：3个核心观点
- 结尾：总结+关注引导

语言：口语化，像在和人聊天

## 7.3 撸流量主收益

### 什么是流量主

抖音、视频号、B站等平台，根据视频播放量给创作者广告分成。

## 操作门槛

平台	要求	单价 (估算)
抖音	1万粉丝开通星图	1万播放≈10-30元
视频号	100粉丝	1万播放≈20-50元
B站	1000粉丝	1万播放≈20-50元

视频号目前是普通人最容易起步的平台——门槛低、单价高。

## 批量做号的策略

用AI工具批量生成内容，多账号分发：

AI生成100个脚本 → 剪映批量文字成片 → 发布到10个账号 → 流量主收益叠加

## 内容类型推荐 (流量高)

类型	适用平台	特点
人生感悟/毒鸡汤	视频号	老年人爱看，传播快
实用技巧/小妙招	抖音	收藏率高
情感故事/两性	抖音/视频号	流量大
新闻热点解读	全平台	蹭热点

## 7.4 接定制短视频

很多人/企业需要定制视频，但：

- 不会做

- 找专业团队太贵（一条视频报价3000+）
- 淘宝定制质量参差不齐

这就是你的机会。

## 定制视频报价参考

类型	报价	客户
简单口播视频（1分钟内）	50-200元	个人/微商
混剪视频（2-3分钟）	200-500元	商家
产品展示视频	300-800元	电商
活动/会议记录视频	500-1500元	企业
AI数字人视频	200-1000元	知识付费

## 获客渠道

1. 闲鱼发布"视频定制"服务
2. 淘宝开店接单
3. 朋友圈/社群推广
4. 直接私信潜在客户

## 7.5 案例：视频号撸流量主

**人物：**张叔，48岁，县城超市老板

**背景：**不露脸，不想做网红，只想用手机赚点零花钱。2026年2月开始接触剪映。

**方法：**

- 用ChatGPT批量写人生感悟类脚本（每天10条）
- 剪映文字成片生成视频
- 发布到视频号

## 数据:

- 第1个月: 播放量80万, 收益1200元
- 第3个月: 播放量累计500万, 收益8000元

**关键:** 批量做, 多账号, 堆概率

## 7.6 本章小结

1. 短视频变现最快: 撸流量主 + 接定制视频
2. 剪映"文字成片"功能让AI视频零门槛
3. 视频号是2026年普通人最适合的平台
4. 批量做内容, 多账号分发是核心策略
5. 接定制视频单笔50-1000元, 适合有剪辑基础的人

## 本章提示词模板

### 批量生成短视频脚本提示词

请帮我批量生成[X]条短视频脚本, 每条[X]秒

主题: [类型, 如人生感悟/实用技巧/情感故事]

风格: 口语化、接地气、有共鸣

结构:

- 开头: 3秒内抓住注意力
- 正文: 1-2个核心观点
- 结尾: 引导评论/关注

格式:

---

[脚本1]

---

[脚本2]

---

## 热点解读类脚本提示词

请帮我写一个[X]分钟的新闻热点解读视频脚本

热点：[具体事件]

角度：从中产/普通人/职场人/家长的视角解读

要求：

- 开头引用热点事件
- 分析原因和影响
- 给出普通人应对建议
- 结尾引导互动评论

语气：客观分析，不偏激

---

→ 继续阅读：第08章-去哪接单变现.md

第 08 课

## 第08章：去哪接单变现

为什么闲鱼是第一选择

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“知道工具怎么用，下一个问题是：客户在哪里。这一章覆盖所有真实有效的接单渠道。”

### 8.1 接单渠道总览

渠道	适合类型	难度	特点
闲鱼	所有类型	★☆☆	流量大，竞争激烈
淘宝	设计/PPT/文案	★★☆	需求稳定
猪八戒	高端设计	★★★	单价高，门槛高
朋友圈	本地服务	★☆☆	信任度高
微信社群	精准客户	★★☆	口碑传播
小红书	博主服务	★★☆	年轻客户多
知乎	专业服务	★★★	高净值客户
自己公众号	数字产品	★★☆	被动收入

## 8.2 闲鱼（最适合新手起步）

- 门槛最低：一部手机就能发布
- 流量大：每天数亿次曝光
- 信任机制：平台担保交易
- 客户精准：主动搜索服务的人购买意向强

### 标题优化：

✘ 差："帮人做PPT"

✔ 好："专业PPT代做 | 述职汇报 | 年终总结 | 当天交稿"

### 服务描述模板：

#### 【服务内容】

- [X]页PPT制作
- 含策划+设计+修改

#### 【价格说明】

- 10页内：XXX元
- 20页内：XXX元

#### 【交付时间】

[X]小时内交付

#### 【优势】

- 使用Gamma AI辅助制作，效果精美
- 服务超过[XX]位客户，好评率[XX]%
- 承接各类场景：述职/提案/培训/销售

#### 【交易流程】

1. 描述需求
2. 确认报价
3. 付定金30%开始制作
4. 预览满意后付尾款
5. 发源文件

## 闲鱼SEO技巧

在描述里多放关键词，让客户搜到你：

- “PPT代做” “PPT制作” “做PPT” “述职PPT” “汇报PPT”
- “LOGO设计” “LOGO制作” “公司LOGO” “品牌LOGO”
- “小红书笔记” “代写文案” “文章代写”

## 8.3 淘宝

### 淘宝店铺接单 vs 闲鱼

对比	闲鱼	淘宝
门槛	极低	需开店（免费）
流量	中等	大（搜索流量稳定）
竞争	激烈	也很激烈
客户质量	参差不齐	相对更专业
适合起步	✓	闲鱼先做

### 淘宝接单技巧

1. 开通淘宝店铺（免费）
2. 发布虚拟服务商品
3. 设置吸引人的主图和标题
4. 开通“淘宝商家服务”增加曝光
5. 用AI工具提升产能，压低报价

## 8.4 猪八戒网（高端定制）

### 适合人群

- 有设计/文案专业背景
- 想接大单（1000-10000元/单）
- 有耐心跟进客户需求

### 特点

- 客户付费能力强
- 竞争相对较小
- 服务流程更规范
- 需要竞标入驻

### 入驻技巧

1. 完善个人资料和专业作品集
2. 初期可以低价竞标积累好评
3. 专注1-2个细分领域建立口碑
4. 提升店铺等级增加曝光

## 8.5 朋友圈与社群

### 朋友圈是最被低估的渠道

朋友圈接单的优势：

- **信任度高**：朋友的朋友，天然信任
- **获客成本低**：不需要在平台投广告
- **客单价高**：熟人生意反而不好意思讲价
- **复购率高**：满意后持续介绍新客户

## 朋友圈发布技巧

不要发硬广，要发"软广"

✘ 硬广："接PPT代做，有需要请联系我"

✔ 软广：

"最近帮朋友做了一份年终述职PPT，她说被领导夸了[截图]  
其实用AI工具辅助制作，效果又快又好  
有需要做PPT的可以找我了解，私信不漏看~"

加上客户好评截图，效果翻倍

## 社群接单策略

- 加入目标客户社群（如"宝妈群" "职场群" "创业群"）
- 积极参与讨论，建立专业形象
- 提供价值后自然有人来问
- 不要一进群就发广告，会被踢

## 8.6 小红书

### 小红书接单的优势

- 客户消费力强（年轻人、白领为主）
- 适合设计类、定制类服务
- 可以展示作品集吸引客户

## 小红书获客笔记模板

【标题】副业变现 | 帮[客户类型]做了[服务类型]，月入[X]元

【正文】

大家好，我是[名字]

目前在做[服务类型]的副业

今天分享一个真实案例 ...

【具体案例描述】

目前接单中

有需要请私信~

【配图】

- 作品展示（加水印）
- 客户好评截图
- 工具截图

【标签】

#副业 #PPT #兼职 #AI工具 #副业变现

## 8.7 全渠道获客策略

### 第一阶段（1-2周）：闲鱼起步

- 先在闲鱼发布2-3个服务
- 快速验证市场需求
- 积累第一批客户和好评

### 第二阶段（3-8周）：多平台扩张

- 淘宝开店
- 小红书发作品集
- 朋友圈开始软推广

### 第三阶段 (2-3个月后) : 建立口碑

- 老客户转介绍
- 专注利润率最高的渠道
- 考虑提价

## 本章小结

1. 闲鱼是新手起步最适合的平台
2. 朋友圈是最被低估的高质量渠道
3. 小红书适合展示作品集吸引客户
4. 猪八戒适合高端定制, 需要积累
5. 多平台分发, 被动获客

→ 继续阅读: [第09章-定价与沟通.md](#)

第 09 课

## 第09章：定价与沟通

AI写内容类

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“定价定得对，沟通顺得开。这两件事做好了，收入翻倍很简单。”

### 9.1 定价的底层逻辑

很多人做副业定价完全是“拍脑袋”——要么太低（累死自己），要么太高（吓跑客户）。正确的定价逻辑很简单：

**价格 = 你的时间价值 × 完成时间 × 市场溢价**

维度	说明
你的时间价值	你愿意用多少时间换一个客户？
完成时间	做这件事实际要花多久？
市场溢价	客户愿意为“省事”付多少？

## 9.2 各类型服务报价参考

服务	合理报价	底气来源
小红书单篇 (300-500字)	50-200元	AI生成, 人工修改
公众号文章 (1500字)	200-800元	含策划, 原创度高
包月代运营 (10-20篇/月)	800-3000元	打包优惠
知乎深度回答	100-500元	专业背书

服务	合理报价	底气来源
基础LOGO (3款)	50-200元	AI批量生成
完整品牌LOGO套餐	300-1000元	含源文件+多版本
头像定制 (漫画风)	20-80元/个	批量出图
产品场景图	50-300元/张	商业价值高

### AI PPT类

服务	合理报价	底气来源
基础汇报PPT (10页)	200-400元	省时省力
述职/述廉PPT	300-600元	含策划
客户提案/培训PPT	500-1500元	专业设计感
企业级方案	1500-3000元	高附加值

## AI视频类

服务	合理报价	底气来源
1分钟口播视频	50-200元	剪映自动生成
2-3分钟混剪视频	200-500元	含剪辑加工
定制短视频（5分钟内）	300-800元	完整制作
数字人视频	200-1000元	AI高端技术

### 9.3 定价话术模板

#### 客户问价时的正确回应

客户：这个PPT做一下多少钱？

你：请问是什么场景用呢？大概多少页？

（了解需求后再报价，不要一上来就报数字）

客户：述职汇报，15页

你：好的，述职汇报我们做400元，含设计和一次免费修改。

如果需要加急（24小时内）加收50元。

先付30%定金就开始做，你觉得可以吗？

#### 遇到客户压价怎么办

错误回应：

“好吧，那就便宜点...”

“这个价格真的不赚钱...”

正确回应：

“理解，这个预算确实有限。

我可以帮您做一个简化版，10页内200元，效果也很不错。

或者我们可以先做一版试试，您满意再继续，这样风险也更小，您看怎么样？”

## 9.4 沟通话术模板

### 接单前的需求确认

你好！请问需要做什么类型的服务呢？

（等客户回复后继续）

方便说一下大概什么时候要用吗？

有参考资料或者素材吗？比如：

- 公司的配色/模板？
- 大概的内容方向？
- 有没有特别的要求？

了解清楚这些我好给你一个准确报价~

## 确认报价

根据你的需求，我们的报价是：

[具体报价]

包含：

- [服务内容1]
- [服务内容2]
- 一次免费修改

交易流程：

1. 确认后付**30%**定金
2. 我这边开始制作
3. 完成后发预览给你
4. 满意后付尾款，我发源文件

你看可以吗？

## 交付时

你的[服务类型]做好了！

请查看预览：[截图/链接]

如有修改意见请告诉我，免费修改**1次**~

确认没问题后，付完尾款我就发源文件给你~

---

## 9.5 防白嫖指南

### 十大防白嫖规则

1. **定金必须收**（30%起步）
2. **初稿不加源文件水印**
3. **不付定金不开始做**
4. **不结尾款不发源文件**

5. 修改次数写进沟通记录
6. 不做免费试写超过200字
7. 报价单要明确交付物
8. 交付物要截图或发预览
9. 定金超过500元要走合同
10. 大额单要找平台担保

## 识别白嫖客户

危险信号：

- 一上来就要你"先做一个看看"
- 问很多问题但从不问价格
- 说"朋友介绍的"但没有推荐人
- 坚持要你先做再谈钱

应对策略：坚定收定金，用平台担保交易

---

## 9.6 建立长期客户关系

比一次交易更重要的是**让客户回头 + 介绍新客户**：

1. **交付超预期**：稍微多做一点，客户印象更深
2. **主动关心**：交付后一周问一句"用着怎么样"
3. **积累好评**：请客户在闲鱼/淘宝给你好评
4. **建客户档案**：记录客户偏好，方便下次服务

---

## 本章小结

1. 定价公式：时间价值 × 完成时间 × 市场溢价
2. 各类型报价有市场参考区间，不要乱定价
3. 沟通原则：先了解需求再报价，确认报价后再做
4. 防白嫖核心：定金 + 平台担保 + 交付物保护
5. 长期收入靠回头客和转介绍

---

→ [继续阅读：第10章-真实案例复盘.md](#)

---

© 2026 Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转载

第 09 课 · AI一人公司实战：普通人副业变现指南

第 10 课

## 第10章：真实案例复盘

基本信息

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“别人的真实经历，才是最好的行动指南。这一章分享3个普通人的AI副业故事。”

### 10.1 案例一：职场妈妈的PPT副业

项目	信息
人物	张姐，32岁，深圳
主业	行政专员，月薪7000元
副业方向	AI PPT定制
起步时间	2026年1月
目前月收入	6000-9000元/月

张姐在一次部门年会上，发现同事用AI做PPT只花了10分钟，而她自己手搓了3小时。从那一刻起，她意识到这是一个机会。

#### 第一周：

- 在闲鱼发布"PPT代做"服务
- 定价：200元/10页

- 第一个客户是同事介绍的朋友，顺利完成

#### 第一个月：

- 闲鱼曝光量上涨
- 接了5单，其中2个包月客户
- 总收入：3200元

#### 半年后：

- 月收入稳定在6000-9000元
- 不需要主动获客，老客户转介绍占80%
- 用AI工具，10分钟能完成一套PPT

### 关键成功因素

- 从身边人开始：**第一单来自同事介绍，信任度高
- 用AI不是炫技：**她发现AI帮她省时间，报价却不需要降低
- 重视口碑：**每个客户都认真服务，换来转介绍
- 持续学习：**从基础汇报PPT做到企业提案，客单价越来越高

## 10.2 案例二：大学生的小红书代运营

### 基本信息

项目	信息
人物	小林，22岁，杭州
主业	大四学生，市场营销专业
副业方向	小红书笔记代运营
起步时间	2024年9月
目前月收入	4000-7000元/月

## 起步过程

小林在找工作时发现，企业招新媒体运营月薪6000元，但兼职代运营只需要花每天1小时。她想：为什么不自己接单？

### 起步准备：

- 花一周时间研究小红书爆款笔记规律
- 用ChatGPT生成内容框架，人工调整
- 在闲鱼发布"小红书笔记代写"服务

### 第一个月：

- 接了3个客户，其中1个包月
- 包月客户：800元/月，每周3篇笔记
- 总收入：1800元

### 半年后：

- 包月客户增加到4个
- 报价从50元/篇涨到100元/篇
- 加上其他平台客户，月收入稳定在5000+

## 关键成功因素

1. **选对平台**：小红书女性用户多，消费力强，种草需求大
  2. **AI提效**：用ChatGPT生成初稿，比人工快5倍
  3. **主动加微**：每个成交客户都加微信，沉淀到私域
  4. **包月策略**：比单篇单价高，也更稳定
-

## 10.3 案例三：宝妈的AI数字产品

### 基本信息

项目	信息
人物	李姐, 30岁, 成都
主业	全职妈妈, 无收入
副业方向	AI提示词模板包
起步时间	2024年11月
目前月收入	2000-4000元/月 (被动)

### 起步过程

李姐是全职妈妈，每天带孩子的间隙想赚点零花钱。但时间碎片化，无法做需要固定时间的工作。

#### 发现机会：

- 自己带娃过程中，用ChatGPT帮孩子做学习计划
- 把使用心得整理成“带娃神器提示词包”
- 在闲鱼和小红书发布

#### 第一个月：

- 定价：19.9元/份
- 卖出43份，收入856元
- 都是陌生人购买，不需要实时在线

#### 半年后：

- 陆续推出“职场妈妈版”“爸爸带娃版”
- 建立了自己的小商店
- 被动收入每月2000-4000元
- 带孩子的同时，钱在睡觉的时候也在赚

## 关键成功因素

1. **从自身痛点出发**：真实需求，真实产品
2. **数字产品不需要时间成本**：一次制作，无限销售
3. **多平台分发**：闲鱼+小红书+公众号都有曝光
4. **持续迭代**：根据买家问题更新版本

## 10.4 三个案例的共同规律

规律	说明
从熟悉的开始	职场人做PPT、妈妈做带娃内容
AI是工具不是目的	用AI省时间，不是为了用AI而用AI
先起步再优化	都是先开始，再慢慢调整定价和策略
口碑是关键	老客户转介绍是最省力的获客方式
坚持3个月	前一两个月最难，过了就稳定

## 本章小结

1. 三个真实案例覆盖：PPT副业、内容代运营、数字产品
2. 共同点：AI工具提效 + 从身边开始 + 重视口碑
3. 普通人做副业，月入3000-10000元是合理区间
4. 关键是先开始，先开始，先开始

→ 继续阅读：第11章-避坑指南.md

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

Charlie Cao & Angel Zhang · 版权所有 · 禁止转售

ng · 版权所有 · 禁止转售

ng · 版权所有 · 禁止转售

第 11 课

# 第11章：避坑指南

表现

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“知道什么不能做，比知道什么能做更重要。10个最常见的AI副业陷阱，踩一个可能损失几个月时间。”

## 11.1 陷阱一：工具迷恋症

不断研究新工具、新方法，但从不真正开始接单。

“我再研究一下这个新AI工具，等它成熟了再用...”

“Gamma不够好，换了Canva再说...”

工具换了一圈，时间浪费了，钱没赚到。

### 正确做法

选定一个工具用到底。**豆包+剪映+Gamma**，这三个免费工具足够做80%的副业。工具不是壁垒，**执行力才是**。

## 11.2 陷阱二：价格战陷阱

### 表现

看到有人报价比你低，立刻跟着降价：

“别人50元做LOGO，我也50元...”

“他在闲鱼报20元/篇，我报15元...”

### 后果

- 累死自己
- 客户觉得便宜没好货
- 吸引的都是白嫖党

### 正确做法

**从不打价格战。**定价基于价值，而不是竞争对手的价格。客户选择你，是因为你的服务值这个价，不是因为最便宜。

## 11.3 陷阱三：免费试写陷阱

### 表现

客户说“你先做一个给我看看，满意了我再付费”。

### 后果

做了10个，客户说“我再考虑考虑”，你浪费了10个小时。

### 正确做法

- 200字内的简单想法可以免费聊
- 正式制作必须收定金
- 可以给预览截图，但不给源文件

---

## 11.4 陷阱四：不收定金

### 表现

“第一次合作，我先做好再收款吧...”  
“这个人看起来很真诚，应该不会跑...”

### 后果

做好了，客户不回复了。轻则损失几小时，重则损失几百元。

### 正确做法

**永远先收定金。**30%起步，500元以上的单子收50%。这是行业惯例，正常客户不会拒绝。

---

## 11.5 陷阱五：以为AI能完全替代人工

### 表现

“我用AI写文案，不需要人工修改，直接发给客户”

### 后果

- AI内容有幻觉，可能出现错误信息
- 语气可能不符合客户需求
- 缺少人情味和个性

### 正确做法

**AI生成初稿，人工修改润色再交付。**AI是助理，不是全能的。

---

## 11.6 陷阱六：贪多求全

### 表现

“我要做PPT副业，也要设计副业，还要视频副业...”  
“同时在闲鱼、淘宝、抖音、小红书都开店...”

### 后果

- 精力分散，哪个都没做好
- 客户觉得你不专业
- 累死自己但收入没增加

### 正确做法

选择一个方向，做到极致再说。建议先从1个副业类型开始，赚到第一笔钱，再拓展第二个。

## 11.7 陷阱七：忽视版权风险

### 表现

“我用AI生成的图片卖给客户，绝对没问题”

### 后果

- AI生成内容可能有版权争议
- 某些AI工具的生成内容不能商用
- 客户用了被告侵权，你可能也要担责

### 正确做法

- 使用明确标注可商用的AI工具
- 在合同里注明“如因素材版权问题，由制作方负责”

- 优先使用国内可商用的工具（搞定设计、Canva免费版）

---

## 11.8 陷阱八：以为能一夜暴富

### 表现

“AI这么火，我用AI副业，月入10万不是梦！”  
“看了课程说每天操作2小时，月入5万...”

### 后果

- 被割韭菜（高价课买了一大堆）
- 期望过高，失落更大
- 行动力被打击

### 正确做法

**目标是每月多赚3000-20000元。**这已经是超过大多数上班族的副业收入了。务实，是成功的第一步。

---

## 11.9 陷阱九：不做客户档案

### 表现

做完了就完了，客户没下文了。

### 后果

- 丢失回头客
- 无法做老带新
- 每次都要重新找新客户

## 正确做法

- 所有成交客户都加微信
- 记录客户偏好和服务内容
- 定期关心（节假日发个消息）
- 邀请好评介绍新客户

---

## 11.10 陷阱十：忽视平台规则

### 表现

在闲鱼/淘宝随便发，被封号了才后悔。

### 后果

- 闲鱼/淘宝封号，客户全部丢失
- 账户权重清零
- 重新开始更难

### 正确做法

- 入驻前先读平台规则
  - 不要发违规词（赌博、色情、政治）
  - 避免多账号操作（容易被判定为工作室）
  - 客服响应要及时（影响店铺权重）
-

## 本章小结

陷阱	核心教训
工具迷恋症	先开始，用一个工具做到极致
价格战	不打价格战，做价值
免费试写	不做超过200字的免费试写
不收定金	永远先收30%定金
AI替代人工	AI生成初稿，人工润色交付
贪多求全	先专注一个方向
版权风险	使用可商用工具，明确责任
一夜暴富	务实目标：3000-20000/月
不做档案	积累客户资产，做回头客
平台规则	先读规则再行动

→ 继续阅读：[第12章-从副业到事业.md](#)

第 12 课

## 第12章：从副业到事业

从“什么都能做”到“只做一个细分领域”

作者：Charlie Cao & Angel Zhang

“当你用AI副业做到月入2万+，就可以考虑把它从‘副业’升级成‘事业’了。这一章是给那些真的想把副业做成主业的人的。”

### 12.1 什么时候该考虑升级

副业和事业的界限在哪里？

指标	副业	事业
月收入	3000元以下	2万元以上
时间投入	<10小时/周	>20小时/周
客户来源	主动接单	被动获客
收入结构	卖时间	卖系统/产品

当你的月收入稳定在2万+，且主动找上门的客户超过50%，就可以考虑把副业正式当成事业来运营了。

## 12.2 升级路径一：专业化

### 错误做法：

“我可以做PPT、做设计、做视频...”

客户问：那你最擅长什么？答：都可以...

客户想：算了，找别人吧。

### 正确做法：

“我专注帮跨境电商做产品展示视频”

客户问：你们做跨境电商视频吗？答：是的，这是我们的作品...

**专业化让你能收更高的价格**，因为客户相信你比竞争对手更懂他的需求。

选择标准	说明
有持续需求	不是一次性需求
客单价高	至少500元/单以上
你有兴趣	做久了不烦
你有积累	有基础或资源

### 推荐细分方向：

- 跨境电商AI视频
- 知识付费从业者PPT/演示
- 本地餐饮商家内容代运营
- AI数字人定制服务

## 12.3 升级路径二：产品化

### 从卖服务到卖产品

服务的问题是：你的时间永远是有限的。要赚更多，只能更贵，或者更累。

**产品化的思路：**把一次性的服务变成可以重复销售的产品。

服务模式	产品模式
帮企业做PPT	制作"企业汇报PPT模板包"
帮人写小红书	制作"小红书爆款模板合集"
做定制视频	制作"数字人视频模板系统"
接单代运营	制作"AI运营工具+SOP课程"

### 产品化的步骤

- 提炼方法论：**把你做服务的流程总结成可复制的步骤
- 制作工具包：**模板+提示词+教程，打包成产品
- 定价：**通常为单次服务的3-5倍
- 找渠道：**公众号/小报晚报/知识付费平台

## 12.4 升级路径三：团队化

### 什么时候该招人

当：

- 订单太多做不过来
- 有些工作可以标准化
- 你的时间比执行工作更值钱

## 团队化的最小路径

### 第一步：招助理

- 把执行类工作外包（修改润色、视频剪辑）
- 核心策划和交付留给自己
- 助理费用：3000-5000元/月（兼职）

### 第二步：建SOP

- 把服务流程拆解成标准步骤
- 每一步都有操作手册
- 让新人可以快速上手

### 第三步：建立品牌

- 公司化运营（注册个体户或公司）
- 建立服务品牌（非个人名字）
- 正规报价、签合同、开发票

---

## 12.5 升级路径四：系统化

### 自动化获客

当你能把“获客”这件事自动化，副业就变成了事业：

手动获客	自动化获客
每天在闲鱼回复客户	闲鱼店铺+SEO，长期有曝光
主动发朋友圈	公众号文章持续带来流量
一个个谈客户	建立课程/产品，被动销售

### 数字资产积累

事业和副业的本质区别：**副业卖时间，事业卖积累。**

值得积累的数字资产：

- 作品集（持续增加，越老越值钱）
- 客户案例库（复用，提高交付效率）
- 内容矩阵（文章/视频持续获客）
- 工具模板库（提高效率，降低成本）

## 12.6 心态升级

### 副业心态 vs 事业心态

副业心态	事业心态
差不多就行	做到极致
客户差不多就得了	每个客户都是口碑资产
能赚多少是多少	有明确的收入目标
遇到问题就抱怨	遇到问题就解决
等有空再做	马上开始

### 最重要的心态转变

从“试试看”到“我要做好”

只要你开始认真对待，副业就有可能变成事业。

## 12.7 现在该做什么

读完这本书，你已经知道了：

- AI工具怎么用
- 5种副业方向

- 接单和定价方法
- 真实案例和避坑指南
- 从副业到事业的可能路径

现在，你唯一需要的就是：开始。

## 本章小结

1. 月收入稳定2万+再考虑升级为事业
2. 专业化是升级第一步：只做一个细分领域
3. 产品化让收入不再受时间限制
4. 团队化让事业不再依赖你一个人
5. 系统化让获客和交付都能自动化
6. 最重要的心态：从"试试看"到"我要做好"

全文完

限时加入 · 早鸟优惠

## 加入 AI 时代掘金者俱乐部

1200+ 位创业者 / 开发者 / 运营人已加入

感谢你阅读本书！扫描下方二维码加入**知识星球**，  
解锁全部权益：

全系列课程持续更新

作者 1v1 答疑

专属提示词模板库

每周实战案例分享

工具包 & 配置模板下载

优秀学员案例展示

AI时代掘金者俱乐部

微信扫码加入星球

知识星球



微信扫码 → 加入知识星球

AI时代掘金者俱乐部 · CharlieCao & AngelZhang

💡 加入后可向作者提问任何关于本书和 AI 工具的问题

《AI一人公司实战：普通人副业变现指南》·作者：Charlie Cao & Angel Zhang · 2026年版

本书版权归 Charlie Cao & Angel Zhang 所有，购买后仅供个人学习，禁止转发、截图分享或二次销售。