《小红书爆款文案提示词库》100 条

版本：v1.0 · 2026-11 首发
适用：小红书起号 / 日常发文 / 种草带货 / 涨粉变现全流程
用法：复制任意一条 → 粘贴到任意 AI（豆包 / 通义 / Kimi / ChatGPT / DeepSeek 均可）→ 替换【】里的变量 → 直接生成

一、使用说明（3 步上手）

1. **选场景**：今天要干什么？起号定位 → 查「母提示词」；写标题/正文/带货 → 查「快用库」。
2. **换变量**：提示词里所有 【】 都是变量，换成你的真实信息。变量越具体，产出越准。
3. **迭代一次**：第一版不满意就追加一句”更口语一点 / 钩子更强 / 删掉专业词”。AI 会越改越好。

新手最容易犯的 3 个错：

- ❌ 一整段需求全塞给 AI → ✅ 一次只跑一条提示词，逐段产出
- ❌ 直接用 AI 原话 → ✅ AI 给出结构，你替换成自己的真实经历，才不翻车
- ❌ 提示词里不写人群 → ✅ 永远告诉 AI”写给谁看”，这是爆款和自嗨的分界线

二、10 条万能母提示词（一通百通）

母 01 · 万能笔记生成器

适用：从 0 到 1 出完整笔记，不知道怎么写就用它

```
你是一位小红书爆款笔记写手，擅长把普通内容写出"人感"。
请根据以下信息生成一篇完整的小红书笔记：
- 主题：【主题，如"租房改造"】
- 目标人群：【谁会看，如"刚毕业租房的打工人"】
- 我的信息差：【我知道但别人不知道的点，至少1个】
- 笔记类型：【干货清单/经验分享/避坑/测评，四选一】
输出要求：
1. 3个标题备选（每个≤20字，带钩子）
2. 正文（开头3行必须抓住人；分段短句；口语化；关键处加emoji但不堆砌）
3. 5个精准话题标签（含1个大流量词+2个精准词+2个长尾词）
4. 封面文案建议（主标题8字内+副标题15字内）
5. 最后用一句话告诉我：这篇笔记的流量逻辑是什么
```

母 02 · 爆款标题工厂

适用：标题定生死，一次出 20 个备选

```
你是小红书爆款标题专家。围绕主题【主题】，用以下8种公式各产出2-3个标题：
① 数字清单型（如"5个xxx"）
② 悬念缺口型（说到一半留钩子）
```

③ 痛点直击型（说出目标人群的心里话）
④ 身份代入型（打工人/宝妈/学生党开头）
⑤ 对比反差型（以前vs现在、平替vs大牌）
⑥ 提问互动型（问出让用户想答的问题）
⑦ 搜索前置型（把用户会搜的关键词放标题最前面）
⑧ 情绪共鸣型（"谁懂啊""求求了"开头）
要求：每个≤20字；不用违禁夸大词；最后推荐你心里的Top3并说明理由。

母 03 · 选题雷达

适用：30 天不断更，选题日历一次生成

```
你是小红书内容策划。我的赛道是【赛道】，目标人群【人群】，账号定位【定位】。
请产出30天选题日历：
- 按"引流款（蹭热点/争议）：干货款（搜索流量）：人设款（个人故事）"= 1:2:1 配比
- 每个选题给：标题方向 + 预估流量类型（推荐页/搜索页）+ 建议发布时间
- 单独标出5个"低粉也能爆"的选题并说明原因
- 最后提醒3个我这个赛道最容易翻车的选题雷区
```

母 04 · 账号定位师

适用：起号第一步，定位定生死

```
你是小红书起号顾问。我的背景：【职业/技能/兴趣/可投入时间】。
请输出完整定位方案：
1. 3个可选细分定位（不要泛定位），每个含：目标人群画像、内容支柱（3类内容配比）、差异化点、变现路径（广告/带货/接单/知识付费）
2. 对每个定位打分（起号难度/变现上限/长期价值，各1-10分）
3. 推荐1个最优定位，说明为什么是它
4. 给出前5篇笔记的选题，要求低粉友好
```

母 05 · 爆文仿写机

适用：看到爆文想模仿，学结构不抄内容

```
下面是一篇小红书爆文：
【粘贴对标爆文全文】
请先做结构拆解：
1. 标题用了什么钩子公式
2. 开头3行为什么抓人
3. 正文的信息节奏（痛点→干货→钩子?）
4. 结尾怎么引导互动
然后，把同样的结构套用到我的赛道【赛道/主题】上，产出一篇全新笔记。
注意：只学结构和节奏，文案全部原创，不得出现对标原文的句子。
```

母 06 · 种草文案专家

适用：带货笔记，转化导向

```
你是小红书头部种草博主，文风真实不油腻。
产品：【产品名+价格】
目标人群：【谁买】
核心卖点：【最多3个，按打动程度排序】
写作要求：
1. 开头讲"不用它的真实痛"，不讲产品
2. 中段每个卖点配1个具体使用场景（时间+地点+动作）
3. 必须写1-2个真实缺点（可信度来源），并说明"为什么有缺点我还推荐"
4. 结尾价格锚定："一杯奶茶钱换【具体价值】"
5. 全程第一人称，口语化，emoji点缀但不刷屏
```

母 07 · 评论区运营官

适用：评论区决定二次流量，提前布防

```
我即将发布一篇小红书笔记，主题【主题】，核心观点【核心观点】。
请帮我：
1. 预演10条最可能出现的评论（含正面/杠精/咨询/无关），每条配一条高情商回复
2. 设计3条候选置顶评论：引导收藏 / 抛出问题 / 补充信息差
3. 写"钩子结尾"：一个让人忍不住想评论的开放式问题
4. 提醒2个评论区最容易翻车的点（违禁词/纠纷点）及应对
```

母 08 · 数据诊断师

适用：笔记没流量，诊断卡在哪一环

```
我的小红书笔记数据如下：
- 曝光【X】，点击【X】（点击率【X%】）
- 完读率【X%】，点赞【X】，收藏【X】，评论【X】，关注转化【X】
- 笔记内容：【粘贴笔记全文】
请诊断：
1. 点击率低 → 问题出在标题/封面，给3个改法
2. 完读率低 → 问题出在开头节奏，重写开头3行
3. 收藏少 → 干货密度不够，给出可补充的信息差点
4. 评论少 → 缺互动钩子，补一个开放式问题
按数据短板排序给优化方案，只改最致命的1-2处，不要大改。
```

母 09 · 降 AI 味改写器

适用：AI 产出直接发会被限流/被识别，最后一步必须过这道

```
把下面这段AI生成的文案改写成"真人写的"感觉：
【粘贴AI产出的文案】
改写规则：
1. 删除所有AI腔：如"总之""综上所述""首先其次最后""值得注意的是"
2. 加入1-2处口语化插入语（"说实话""讲真""别问我怎么知道的"）
3. 长句拆短句，平均句长≤15字
```

4．保留原意和信息量，字数变化≤20%
5．改完在文末列出：你改动了哪些地方，为什么这样改

母 10 · 变现路径设计师

适用：有粉丝没收入时用

我的账号情况：粉丝【X】，赛道【赛道】，内容类型【类型】，每周可投入【X】小时。
请设计变现方案：
1．按粉丝量阶段（1000/5000/1万）分别列出可行的变现方式及预估收益区间
2．我这个赛道广告报价的大致行情（每万粉什么价）
3．优先做哪个变现：给出排序和启动步骤
4．提醒3个新手变现最容易踩的坑

三、90 条场景快用提示词（即贴即用）

A. 起号定位（10 条）

A1 帮我分析适合【职业/身份】做小红书的 3 个细分定位，每个给出目标人群、内容支柱和变现方式。

A2 把我的账号简介改写成让人一眼记住的版本：账号名【】，主做【赛道】，现在简介【】，突出【人设关键词】。

A3 为【赛道】账号设计 5 个人设标签，要求具体到年龄、职业、口头禅和视觉风格。

A4 列出【赛道】前 5 名头部账号的打法，并指出 1 个他们都没做的空白点，给我切入角度。

A5 我是一个【身份】，每晚只有【X】小时，帮我设计一个可持续的小红书内容公式（栏目化）。

A6 用一句话给账号【账号名】写 slogan，要让人看 3 遍就记住，方向是【】。

A7 帮我判断选题【X】适不适合我做：从搜索量、竞争度、我的优势 3 个维度打分，给出结论。

A8 给我【赛道】的 3 个冷启动选题，要求低粉新号也能爆，并解释为什么低粉也能爆。

A9 设计我的账号主页视觉锤：头像、背景图、置顶笔记怎么配，主打关键词【】。

A10 我同时想做【赛道 A】和【赛道 B】，帮我判断聚焦哪个，用”搜索量×竞争度×我的优势”打分。

B. 选题策划（12 条）

B1 围绕【主题】，用”人群×场景×痛点”交叉法给我 30 个选题。

B2 把热点【事件】嫁接到我的赛道【】，给出 5 个不翻车的蹭法。

B3 列出【人群】最常搜的 20 个问题，做成搜索流量选题清单。

B4 给我【赛道】的 10 个”合集型”选题（如：XX 个必备 APP），每个排好子目录。

B5 用”反常识”角度给【主题】出 5 个选题，每个配一句钩子。

B6 把【一本书/一门课/一个长视频】拆成 10 篇短笔记选题。

B7 给我 5 个”一年后回头看很值”的深度选题，要求有信息差。

B8 把竞品爆文标题【标题】改写成我的赛道版本，保留钩子换内容。

B9 用时间线结构出选题：新手第 1 天/第 7 天/第 30 天分别写什么，赛道【】。

B10 帮我做月度选题排期：周一到周日固定栏目化，赛道【】，每周 5 篇。

B11 从【大事件/大趋势】里找 3 个能长期吃流量的角度。

B12 列出我账号【定位】最容易翻车的 5 个选题雷区，提前避雷。

C. 标题公式（15 条）

C1 用”数字+痛点”公式，给【主题】出 5 个标题。

C2 用”终于有人把 XX 说清楚了”句式，给【主题】出 5 个标题。

C3 用”求求了/谁懂啊/别再 XX 了”等小红书语气词开头，给【主题】出 5 个标题。

C4 用身份代入（打工人/宝妈/学生党/程序员），给【主题】出 5 个标题。

C5 用对比反差结构（以前 vs 现在/大牌 vs 平替），给【主题】出 5 个标题。

C6 用悬念钩子，给【主题】出 5 个标题，不要过度承诺不翻车。

C7 用”搜索词前置”思路，围绕关键词【】出 5 个利于搜索的标题。

C8 给标题【原标题】出 5 个 AB 测试变体，每个换一个钩子维度。

C9 标题控制在 15 字内还要有钩子：【主题】，出 5 个。

C10 用提问式开头，给【主题】出 5 个引发评论的标题。

C11 用”地域+人群”限定词（如：上海打工人/县城宝妈），出 5 个精准流量标题。

C12 给【主题】出 5 个适合做封面大字的短标题（8 字内）。

C13 分析标题【爆文标题】为什么爆，拆出可复用公式，再套用到我的赛道【】。

C14 用”低粉也能爆”逻辑，给【主题】出 5 个不依赖人设的标题。

C15 同一篇笔记出 3 个标题：一个走情绪、一个走干货、一个走猎奇。

D. 正文框架（15 条）

D1 把【主题】写成”痛点开头+3 条干货+行动清单”结构，全程口语化短句。

D2 用故事体写【经历】：时间线+转折点+感悟，结尾自然带出主题，不卖惨。

D3 写避坑体：【主题】的 5 个坑，每个坑给”踩坑表现+正确做法”。

D4 写对比测评体：【A】vs【B】，从价格/体验/适合人群 3 个维度打分。

D5 写清单体：【主题】必备的 10 样东西，每样一句话说明为什么。

D6 写教程体：【操作】的保姆级步骤，每步配”常见错误提醒”。

D7 写经验复盘体：我做了【事】3 个月，5 条真话复盘，第一条最扎心。

D8 写问答体：把【主题】拆成 5 个 Q&A，模拟真实评论区语气。

D9 给长干货写”太长不看版”：3 行总结+完整版引导收藏。

D10 把【专业内容】翻译成”人话版”，外行能看懂，保留信息量。

D11 写情绪共鸣体：围绕【人群】的日常先共情再给方法，不贩卖焦虑。

D12 结合【节日/节点】给【主题】写应景笔记，蹭节点不生硬。

D13 写争议体：【观点】的 3 个正方理由+3 个反方理由，引导理性讨论不引战。

D14 写自曝体：我用【方法】走过弯路，分享 3 个教训，真实不卖惨。

D15 给【笔记主题】写开头 3 句话：第一句钩住、第二句筛选人群、第三句给承诺。

E. 封面视觉（8 条）

E1 给笔记【标题】设计封面文案：主标题 8 字内+副标题 15 字内+1 个视觉元素建议。

E2 用”清单图”思路：把【内容】排成封面 checklist，给我排版文案。

E3 用”前后对比”思路：设计封面左右两栏文案（Before/After）。

E4 用”大字报”思路：突出【关键词】，给我 3 版大字封面文案。

E5 给合集笔记设计封面：目录式排版文案，突出”一共 X 条”。

E6 封面要吸引【人群】点进来，给 5 版封面文案+每版配图风格描述。

E7 把封面文案改得更口语化、更有”人感”：【原文案】。

E8 我的赛道都在用【常见风格】，帮我反着设计一版差异化封面。

F. 评论区与互动（10 条）

F1 给笔记【主题】预演 10 条可能的负面评论，每条配高情商回复。

F2 写 3 条置顶评论：引导收藏/抛问题/补充信息差，自然不硬。

F3 写”钩子结尾”5 个：让人忍不住评论的开放式问题，围绕【主题】。

F4 有人在评论区问”怎么买/多少钱”，我还没准备好卖，给我稳妥的回复话术。

F5 设计”评论区埋梗”：在笔记里故意留 1 个无伤大雅的小错误引发纠错评论，围绕【主题】。

F6 写”求互动”的暗线文案：不直接求赞，但让人想点收藏。

F7 有杠精评论【杠点】，给我 3 种回复：幽默化解/专业碾压/顺势拉近距离。

F8 给我 5 条评论区接梗的万能回复句，让气氛活跃。

F9 写新粉关注后的私信第一句话术，亲切不油腻。

F10 把我的回复【原文】改得更符合小红书语境、更有网感。

G. 种草带货（12 条）

G1 给【产品】写种草笔记：先讲不用它的痛，再讲用了它的爽，价格放最后。

G2 写平替逻辑文案：【贵价产品】的平替是【产品】，从 3 个角度论证。

G3 写好物合集：【品类】里我回购过 3 次的，每件给回购理由。

G4 写真实测评：给【产品】列 3 个真实缺点+2 个优点，可信度拉满。

G5 写场景种草：不讲参数，只讲【人群】在【场景】里用它的一天。

G6 写送礼场景文案：把【产品】包装成送【对象】的心意。

G7 写焦虑缓解式文案：先接纳现状再给方案，产品自然带出，不贩卖焦虑。

G8 写价格锚定文案：一杯奶茶钱换【具体价值】，值不值你们说。

G9 把硬广文案【原文】改软：广告感降低，种草感拉满。

G10 写售后服务感文案：买完我教你怎么用，突出陪伴感。

G11 给【产品】写直播预告笔记：3 个直播间福利+1 个悬念。

G12 写避坑式带货：先教怎么挑【品类】，最后说我选的是这个，理由 3 条。

H. 润色与安全（8 条）

H1 把这段文案的 AI 味去掉：【原文】，改成真人聊天感，保留原意。

H2 把文案口语化：短句+语气词+emoji，但不用”绝绝子”这类烂大街词。

H3 把【长文案】压缩到 300 字内，信息量不减。

H4 给全文加排版：分段、小标题、emoji 点缀，符合小红书阅读习惯。

H5 把文案里的书面词全部替换成口语词：【原文】。

H6 把文案结尾改成引导收藏的钩子：【原文】。

H7 检查这段文案有没有违规词/夸大词，帮我改安全：【原文】。

H8 把文案改成带地域梗的版本（沪/东北/川渝等），突出亲切感：【原文】。

四、小红书爆款逻辑速查（搭配提示词用）

环节	核心指标	一句话打法
点击	封面点击率	标题给钩子，封面给承诺，二者不重复
完读	前 3 行留人率	第一句说人话，第二句筛人群，第三句给承诺
互动	收藏>评论>点赞	干货求收藏、观点求评论、情绪求点赞
搜索	关键词命中	标题+正文前 100 字埋”用户会搜的词”
涨粉	人设一致性	简介一句话讲清”关注你=得到什么”

发布节奏：新号期 1 天 1 篇连续 7 天试风格 → 找到爆的模板后固化栏目 → 每周 3–4 篇。

发布时间：工作日 12:00–13:00 / 21:00–23:00，周末上午，先固定时间再微调。

五、售后说明

- 本库长期更新，改版提示词免费同步。
- 使用中遇到任何一条不好用，可直接反馈，下版优化。
- 祝你爆文连连，早日回血。