



第1部分

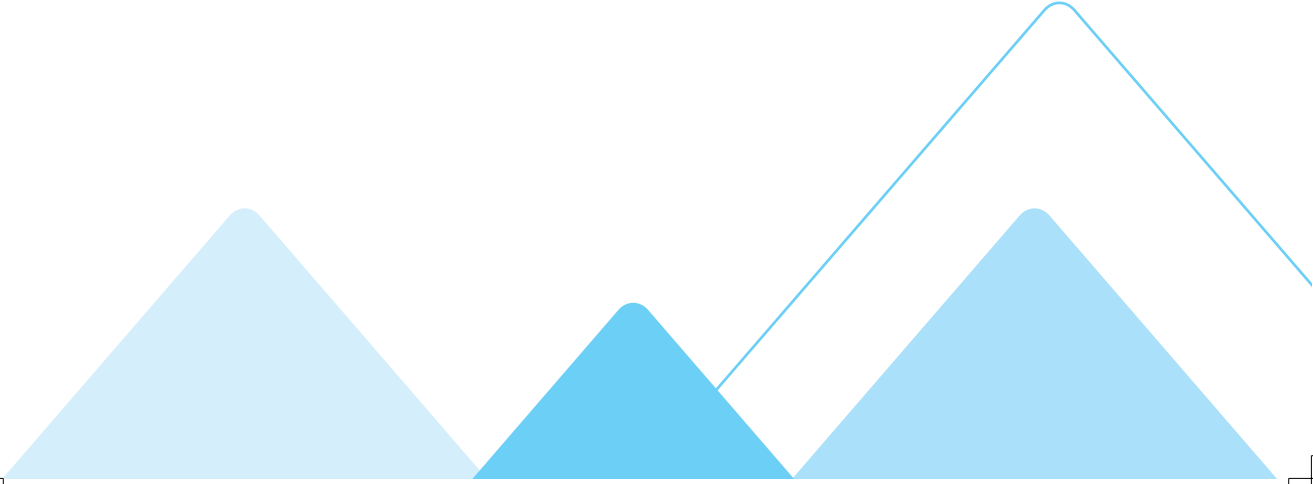
新手快速入门自媒体写作

第1章

自媒体写作的价值

在信息爆炸的互联网时代，自媒体(We-Media)已成为一个不可或缺的重要工具。本章将引领你探索自媒体写作这一新兴领域的无限可能。本章将从自媒体写作的定义出发，揭开自媒体写作的神秘面纱，洞悉其独特的优势与面临的挑战，感受其巨大价值。

新手作者需警惕入门误区，从心理准备到技能提升，每一步都至关重要。学会在海量平台中择优运营，用不懈的努力与坚持，让你的文字在自媒体浪潮中脱颖而出，成就属于自己的影响力篇章。让我们携手启程，共同体验自媒体写作的精彩旅程。



1.1 什么是自媒体写作

1.1.1 自媒体写作的定义

我们谈论起自媒体，第一反应可能会想到抖音。QuestMobile数据显示，截止到2025年10月，抖音日平均活跃用户达5.87亿，比2024年同期增长18.3%，月平均活跃用户高达9.07亿，比2024年同期增长15.4%。

其实抖音只是自媒体平台中的一个，而不能代表全部自媒体。但还是要祝贺你，至少对自媒体有基本的认识。

自媒体是指个人或组织利用互联网信息技术，以微博、微信公众号、今日头条、抖音、快手、B站等网络社区或平台为载体，自主发布信息、传播观点、分享知识或展示才艺，并在此过程中积累一定数量的读者或粉丝，具备一定影响力的个人媒体或信息传播渠道。

根据输出的内容形式不同，自媒体可以分为文章、视频、直播、音频、图集等形式，其中视频又可以细分为中视频和短视频，中视频一般指1~30分钟，大多为横版的视频，短视频一般指1分钟以内的竖版视频；音频又包括播客等具体形式。自媒体写作则是指以长文、短文/微头条、问答等文字形式输出内容。

自媒体写作平台包括微信公众号、头条号、百家号、知乎、新浪看点、微博、企鹅号、一点号、网易号、搜狐号、B站、简书、美柚号、小红书等多个平台，如图1.1所示。



图 1.1 常见的自媒体写作平台

1.1.2 自媒体写作与传统写作的区别

传统写作主要是在报纸、杂志上发表，以及出版书籍。在普通人的印象中，传统写作是作家的专属，门槛高，需要具备一定的写作天赋。

自媒体写作与传统写作可从作者身份与心态、目的与受众、内容与形式，以及传播与互动等方面来作比较，其区别如表1.1所示。

表 1.1 传统写作与自媒体写作的区别

类别	作者身份与心态	目的与受众	内容与形式	传播与互动
传统写作	身份： 多为学生、老师、职员、作家等	目的： 自我表达、记录心情、应付考试、向领导汇报等	内容形式相对固定单一，以文字为主，如作文、日记、工作报告等	主要通过报纸、杂志、书籍等纸质媒介或特定渠道进行传播，速度较慢且范围有限。互动性弱，读者被动接收信息
	心态： 注重个人表达和情感抒发，较少关注内容的传播效果和受众反馈	受众： 学生、老师、领导等特定群体，不需要广泛传播		
自媒体写作	身份： 多为公众人物，需关注读者需求和喜好，通过内容吸引和留住读者	目的： 取悦读者、创造价值、吸引关注、实现变现等	包括文字、图片、音频、视频等多种形式，内容主题和风格丰富多样、不拘一格	利用互联网进行传播，传播速度快、范围广，能够迅速触达大量读者。读者可通过评论、点赞、分享等方式与作者实时互动
	心态： 具备更强的市场意识和读者导向思维，关注内容的传播效果和受众反馈	受众： 广泛无上限，内容传播越广越好		

由表1.1可知，传统写作与自媒体写作在作者身份与心态、目的与受众、内容与形式、传播与互动等方面均存在显著差异。这些差异反映了两种写作方式在不同时代背景下的不同特点和要求。传统写作是人找内容，传播局限性大，而自媒体写作依托算法推荐，是内容找人。

1.1.3 自媒体写作的优势

在如今信息爆炸的时代，自媒体写作具备非常独特的优势。这些优势不仅体现在内容传播、个人品牌建设上，还深入用户互动、商业化变现等多个层面。

自媒体写作的八大优势如下。

1. 低门槛

任何人都可以成为自媒体作者，只要连上互联网，拥有手机或电脑，即可开始自由创作。

2. 灵活性

作者可自由选择内容和表达方式，如通过讲故事、分享知识、传授技能、传播观点等多种形式进行输出。

3. 直达受众

自媒体平台通过算法推荐机制，将内容直接传递到读者面前，面向目标受众，形成内容找人的便利模式，覆盖面非常广。

4. 建立个人品牌

通过持续输出高质量、有价值的内容，作者可在特定领域建立个人品牌，积累忠实粉丝和口碑，成为KOL（Key Opinion Leader，关键意见领袖）。

5. 拓展职业

自媒体写作可以展示个人专业能力和见解，为作者带来更多职业发展机会，如获得媒体合作、演讲邀约、出版书籍等。

6. 商业变现方式多

作者可通过广告分成、品牌合作、内容付费、电商带货、私域成交等多种方式实现商业变现，获得可观的收益。

7. 数据直观

自媒体写作平台可提供详细的数据分析工具，帮助作者了解作品的推荐量、阅读量、互动情况、粉丝画像等关键信息，提高运营效率。

8. 记录成长历程

自媒体写作可以帮助作者记录思考和感悟，留存个人成长历程和思想变迁，为未来的回顾和反思提供依据，是很好的储存文字记忆的创作方式。

自媒体写作具备传统写作所不具备的八大优势。自媒体写作既能为作者提供多种变现渠道，还能为人们提供就业机会。这也是自媒体写作能够快速发展的根本原因。

1.1.4 自媒体写作的挑战

自媒体发展了十多年时间，经历了萌芽期、发展期和爆发期，早已不再处于野蛮生长的时代。如今自媒体写作正遭遇比较严峻的挑战，具体如下。

1. 竞争激烈

大量作者涌入自媒体行业，导致内容同质化非常严重，流量不断下滑，竞争

异常激烈。

相关数据统计，截至2024年年初，全球自媒体从业人员数量已超过1.5亿人，其中中国自媒体从业人员数量超过1亿人。这表明在中国，自媒体行业已经吸引了大量的从业者，竞争激烈。

以小红书为例，其月活用户达到2.6亿人，创作者达6900万人，90%的内容来自UGC（User-Generated Content，用户生成内容）。这显示出自媒体平台上内容的产出量极大，同时也反映了创作者之间的激烈竞争。

千瓜数据发布的《2025“兴趣生活”数据洞察报告（小红书平台）》显示，纵观平台内容表现，兴趣话题持续高涨，“2025兴趣不打烊”“我被兴趣治愈”等话题下的预估互动量高达数亿。小红书用户正以热爱建立生活支点，愿意为爱好、为快乐买单。兴趣将成为内容种草和品牌破局的关键。

有自媒体人表示，其自媒体写作收入增长遇到了瓶颈，每月收入勉强维持在一千多元，这反映了在众多竞争者中，只有少数自媒体人能够实现稳定的收益增长。

为了脱颖而出，抢占更多流量，作者要有自己的创作特色、创新内容，并且在某个领域深耕，“挖一米宽，一万米深”，才能突破重围。

2. 时间成本高

在自媒体起号阶段，大多数作者都会经历数据不理想带来的心理压力，需要持续更新内容提升账号权重，获得更多流量。

自媒体作者还需要及时与粉丝进行互动，以增强粉丝黏性，运营上需要投入大量时间。例如，作者本人主要运营头条号、百家号、微信公众号、知乎、抖音等主流平台，每天至少需要花费1小时与粉丝保持互动，及时回复粉丝的问题。

3. 知识产权保护难

原创作者遇到最头疼的问题就是内容被抄袭、洗稿、侵权和盗用，维权困难，合法权益无法保障。一些主流平台有原创维权保护，如头条号、百家号、企鹅号等，其管理方会与第三方维权平台签署保护协议。创作者可以申请原创版权保护，以降低损失。

4. 舆论压力大

自媒体作为公众意见的重要来源，需要严格遵守国家和平台的规定，不能随意发布不准确、误导性或敏感的内容，这属于自由表达中的“不自由”。

网络上的一言一行都受到公众的关注，读者也能对作者的言论和内容进行自由评论。作者一旦违规，可能面临处罚，如封号等，还会受到舆论攻击。

5. 平台算法多变

自媒体高度依赖平台算法推荐，作者时常具有不稳定感和焦虑感。平台一旦升级算法，就会给作者带来极大的挑战和困扰。作者需要不断学习和摸索，以适应平台新的算法机制，才能获得更大流量推荐，从而获得更理想的收益。

为了应对这一挑战，作者需要多渠道传播内容，一文多发，降低对单一平台的依赖，并关注用户需求，提高用户黏性和转化率。

6. 商业变现困难

自媒体行业跟其他行业一样，存在二八定律，盈利者毕竟是少数。许多作者并没有获得理想的收入，尤其是新手作者，他们没有系统掌握写作技能和熟练的运营技巧，盲目摸索和“自嗨式”输出，并不能获得理想的收入。

《2023年中国自媒体从业人员生存状况调查》《中国传媒产业发展报告(2024)》和抖音官方报告(2024年1月)等多份报告显示，年收入百万元以上的头部作者仅占1%，月收入1万~10万元的腰部作者占10%~20%，月收入低于5000元的尾部作者占70%~80%。

以知乎、微信公众号等为代表的创作平台，依赖流量分成月均几百元；抖音、快手等中小主播，带货GMV（Gross Merchandise Volume，商品交易总额）不足万元，收入不稳定。

由数据可知，自媒体行业面临挑战，收入差距扩大，1%的头部作者占据行业50%以上的收益，尾部作者生存压力加剧。

某美食博主在某平台拥有粉丝50万人，发布内容丰富多样，但由于平台政策调整，广告收入骤降，最终选择转型，尝试直播带货，但效果也不尽如人意，收入不稳定。

一位科技类自媒体创作者，虽然拥有较高的月流量，但由于品牌合作门槛高，实际商业变现的收益仅能覆盖基本的运营成本，导致其不得不寻找兼职以维持生活。

1.2 新手入门自媒体写作的常见误区

作者本人做了7年自媒体，辅导新手写作也有三四年时间，发现新手之所以入门难，并不是因为文笔差，而是跨不过自己的心坎。

无论是在作者本人的文章下面留言，还是在微信里与作者本人交流，他们都有一个共性：他们特别羡慕会写作的人，但又不愿相信自己能成为会写作的人，

将写作的门槛抬得特别高。

下面从心理层面、写作技能层面和自媒体运营技术层面，总结出新手入门自媒体写作存在的常见误区。

1.2.1 缺乏自信 and 正确认知，不敢开始

缺乏自信和正确认知包括以下6种情况。

1. 认为拥有写作天赋的人才能入门自媒体写作

存在这种想法的新手不胜枚举，他们一看到别人在某件事上做出了成果，第一反应就是“他们有天赋，我没有”，而忽略了别人日积月累的付出和努力，带有非常强烈的“天赋论”思想。

传统写作需要一定的天赋，但自媒体写作不用拼天赋——只要会打字就能写作，关键在于用接地气的语言将话说清楚。

2. 认为年轻人和高学历者才能入门自媒体写作

存在这种想法的人大多是不自信的，心理比较自卑，有年龄和学历焦虑。只要年满18岁即可入驻自媒体写作平台，进行正常的内容发布，无年龄上限限制，80岁都可以自由发表内容。

现在非常多的退休人士为了过一个既充实又有意义的晚年生活，也会积极与互联网接轨，学习自媒体写作，体验新事物。

作者本人开展的写作营里，就有一部分学员是退休人士，他们学习的效率虽没有年轻人那么高，但至少已经跨出了自媒体写作这一步，总比原地踏步、不愿进步成长的人要好得多，值得鼓励和表扬。

同时，自媒体写作与学历没有任何关系，写作是个技术活，英雄不问出处。作者本人开展的写作营里也有初中学历的学员，照样可以写出完整的文章。热爱学习的人都存在一个共性：渴望自我成长，学无止境。

3. 认为只有阅历丰富、有写作基础的人才能从事自媒体写作

胸无点墨的人能写作吗？能。只是存在文章质量优劣的差别。阅历丰富虽然会为写作加不少分，但人活在这个世界上，谁还没点儿阅历了？

什么样的人才算得上阅历丰富呢？就算是流水线上的工人，他们在工厂里也有所见闻，这些见闻是没进工厂的人所体验不到的。

所以，只有阅历丰富的人才能写作，本身就是个错误命题。

有写作基础的人自然要比零基础的人起步更快一些，入门和转型自媒体写作也更容易一点儿。但并不代表零基础的人就不能入门自媒体写作，这样的想法本身就是错误的。

天下之事，就没有规定什么样的人才能做，什么样的人不能做，只要不是违法违规，其实没有那么多条条框框，不该自我设限。

4. 害怕别人的评价，抗压能力差，心理素质较低

这并不是个例，新手作者普遍存在害怕别人评价的情况。有一次，写作班的一位学员写好了文章，却迟迟不发表。作者就问她怎么不发布文章，她说写得不好，担心发出去被别人嘲笑。

作者看了她的文章，写得并不差，文字细腻流畅，条理清晰，而她自认为文章写得差而羞于见人。作者经过深入了解才知道，原来她成长在一个打击式教育的家庭里，从小被父母否定、贬损，从而养成了不自信、自我怀疑的性格特征。

经过作者的鼓励，她鼓起勇气发表了文章，审核通过后将链接发到写作群里，其他学员看了都认为她写得不错，文字很打动人。

人在一个特定的环境里成长或生活久了，容易对自己缺乏客观中肯的认识，误以为别人对自己的评价就是真实的自己。

喜欢写作的人大多是性格内向、心思敏感者，文字表达能力也不会差到哪里去，应该勇敢、大胆、多平台地表达自己，不要设定太多假想敌。

在自媒体写作平台上，很多人都是从零开始，很少有人会嘲笑一个刚开始学习写作的人。

5. 认为只要入门自媒体写作，就能实现理想收益

自媒体写作跟任何行业一样，都会有一个起步阶段。有些新手因为听信了不良培训机构的夸张言论，鼓吹只要踏入自媒体写作，30天就能实现月入过万元，半年就能买车，一年就能买房。

这样的言论是极不负责任的，不排除有非常厉害的公司能做到这种成绩，招募成熟的写手来创作稿子。但对新手而言，几乎不可能实现这样的成绩。这通常需要经历几个月甚至一年半载的探索和磨合期。

6. 缺乏耐心和毅力，容易焦虑放弃

很多新手期望一蹴而就，没有耐心持续努力和积累经验，容易因为初期成绩不理想而放弃。成熟作者通常需要经历三个阶段：新手期、成长期、腾飞期，如图1.2所示。

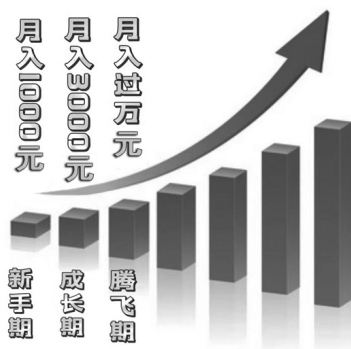


图 1.2 作者成长阶段及收益趋势

由图 1.2 可以看出，作者的成长阶段与收益趋势是息息相关的，尤其是新手期，如果有经验丰富的老师带领入门，经过专业的辅导和训练，那么会减少探索的时间和避免踩坑。

在作者本人带过的学员中，新手期也会有很多学员出现单篇爆款有几十万阅读量的情况，月收入在 1000 元左右，有基础加上悟性特别好的学员会月入 3000~5000 元。

成长期是关键期，也是新手作者开始营利的重要阶段，但很多新手因为没有专业老师带领而迷茫焦虑，在新手期就扛不下去，放弃了。

如果经过专业老师的指导和培训，会缩短新手期和成长期，在持续坚持更新内容的情况下，通常三个月到半年左右，即可迎来成长期。

此时的平台已经识别作者内容，完成标签分类，提供算法推荐，正式与作者谈上“恋爱”了。新手的收益也可达到 3000~5000 元不等。

缺乏专业指导的新手作者，往往很久都不会迎来腾飞期，常在成长期卡住非常长的时间，流量不上不下，收益不好不坏，俗称瓶颈期。因为这类新手缺少复盘总结和系统完整的运营技能。

经过训练的新手，通常会在半年到一年左右的时间里，迎来腾飞期，心态上也比较自信。优秀的新人通常会实现月入过万元，并且全网多平台同时运营发布，形成矩阵，向更高的收入迈进。甚至有些新人作者被平台编辑发现，成为签约作者。

1.2.2 不重视提升写作技能、打磨作品

新手作者除了心态上存在误区外，还不重视提升写作技能，喜欢待在自己的舒适区里不愿突破。

例如喜欢写家长里短的写手，就一直写这种类型的内容，不愿也不会去挑战

更多的文体。持续地编造低俗内容，会消耗自己的能量，掏空自己的素材库。

作者本人持续写作7年，从不设限，不断尝试和挑战，才会熟练掌握情感故事、影评、书评、短篇小说、带货文案等多种文体，做出成果后才有底气指导新手。

新手作者是否因存在以下7个问题而限制了发展，如果有，请及时更正。

1. 不重视内容质量

新手可能会过于追求数量而忽略质量，导致内容浅显、雷同或错误频出。

2. 过分关注点击量

过分追求点击量而忽略内容的深度和质量，陷入标题党和内容空洞的陷阱。

3. 模仿他人

缺乏独立思考和创新意识，盲目模仿他人的风格和内容，导致缺乏个性和独特性。新手刚开始可以尝试模仿，但不建议长期如此。

4. 抄袭他人

未注意内容的原创性和版权保护，存在抄袭、侵权等法律风险。

5. 不持续学习和提升

有些人认为获得一时的成功就可以停止学习和进步，导致停滞不前或被淘汰。自媒体写作非常透明，只要有一种文体火起来，就有大批作者争相效仿，造成内容同质化。如果新手不持续学习不同文体的写法和突破自身局限性，很容易停滞不前。

6. 盲目追求热点话题

只关注热点话题而忽略自身兴趣和专长，容易导致内容缺乏深度和专业性。

作者本人也追过一段时间的热点，一个娱乐八卦新闻出来，两小时内就能写完一篇稿子并发布。

然而，这样盲目地追热点，于长期创作而言，意义又何在呢？为了写而写，为了流量而去关注娱乐明星的日常活动，极其不利于新手成长。

因此，作者本人建议新手可以将热点作为起号时获取流量的选题，但不要长期追热点。

7. 过度自我标榜

自我吹嘘和炫耀会导致读者反感，破坏与读者的互动和信任。这类新手一般出于自我营销的目的，夸大某种结果，比如吹嘘自己入行自媒体3个月后就月入10万元，这种内容是极其不真实的，会让读者产生反感。

1.2.3 不重视自媒体运营技巧，不会优化数据

许多新手作者存在一个非常严重的误区，误以为只要掌握了写作技巧就一定能挣到钱。如果是放在纸媒时代，存在这样的想法没什么毛病。但自媒体写作一

定是“两条腿走路”，光会写不够，还得会运营。湖北一位资深作家为纸媒写作年入几十万元，但在头条号上写作一年才挣到40元，大受打击而放弃自媒体写作。这就是典型的没有掌握自媒体运营技巧带来的后果。

作者本人总结了一些新手在入门自媒体写作时，存在的运营共同误区，以便新手及时修正。

1. 缺乏定位和特色

新手最缺的就是定位。每天都有不少新手作者加作者微信并咨询，作者第一件事就是问他：你有写作方向或定位吗？

他们统一的回答都是：没有。

他们非常迷茫和焦虑，只知道想学写作，却不知道从何入手。写作是个大范畴，可细分出非常多的文体。新手作者要结合自身的兴趣爱好和特长来选择写作文体，写出属于自己的特色和风格。

2. 追求速成

相比其他行业，写作挣钱的速度确实慢太多，慢到很多人都自我怀疑自己是否适合这一行。

写文章是一项精细活儿，急不来。如果单纯追求写作的速度，而不注重质量，那写出来的无疑是一堆垃圾，没有多大意义，也很难获得理想的收入。

3. 没有建立素材库

新手开始自媒体写作一定要建立素材库。许多新手完全没有建立素材库的概念，今天想到什么就写什么，明天想不出来就断更不写，流量非常不稳定，账号也运营不起来，认为别人能将账号运营起来获得收入都是运气好。

第5章重点讲解了高效收集素材的方法，这些素材是作者写作7年来呕心沥血整理出来的干货。掌握这些收集素材的方法，新手作者就可以做到长期创作不断更。

4. 忽视平台规则和要求

“到哪座山唱哪首歌”，每个平台都有独特的规则和要求。许多新手一上来就开始发布内容，完全不去关注平台规则，结果屡次踩坑，轻则内容审核不通过，违规被扣分，重则被封号。

5. 不会分析粉丝画像，不会进行数据优化

每个平台都有数据分析工具，不同平台的用户调性完全不同，喜好也不同。新手作者缺乏运营意识和技能，不会分析粉丝画像，更不知道如何进行数据优化，导致账号一直无法起号，不温不火，走了非常多的弯路。

6. 不会选择平台，缺少资质准备

每个平台的入驻条件和要求都不同，一般情况下普通领域的创作者几乎无门

槛，但个别领域需有专业的资质才能入驻，审核通过后才能发布内容。例如，财经、心理咨询、新闻、医疗保健、政治、军事等领域必须取得相关专业的资质才能入驻平台，经审核无误后方能发布内容。

如果是个人作者，想蹭热点发布新闻事件，要谨慎，偶尔发布一两次无关紧要，长期发布则存在被封号的风险。

7. 缺少知识储备，内容无法持续输出

自媒体写作看似无门槛，人人均可自由发布内容，但真正能活下来的，都不是一般人。

被淘汰的都是三分钟热度，或没有过硬知识储备的人，剩下的都是在自己所选择的领域里有一定积累，知道如何及时补充自身的知识，构建知识体系的人。

聪明的作者都懂得一边输出，一边输入，循环往复，螺旋式成长。

8. 缺少基本的设备和打字技能

既然选择做自媒体，那就需要一定的基础设备支持。虽说自媒体写作无须投入太大成本，但基本的手机、电脑是必备的。

作者本人经常被新手尤其是退休人士问，写作是否需要使用电脑。作者本人的看法是：若想长期从事自媒体写作，电脑是少不了的设备。尽管各个主流平台移动端的功能也做得很完善，但比起电脑端，效率终究没那么高。

例如，使用手机App编辑排版文章，就非常不方便，图片无法插入合适的位置，行间距难以调整到合适的大小。

再者，用手机打字，屏幕小，容易出现错别字，检查不方便，导致文章质量下降。

1.3 开始自媒体写作前，新手需做哪些准备

凡事预则立，不预则废。做任何事情前都要有所准备，不打无准备之仗，才有可能成功。自媒体写作也一样，往大了说这是一个创业项目，得有计划、有策略地进行。

新手作者需在入行前做好充分的市场调研、掌握必备的写作技能、摸清平台规则和做好长久的心理准备四个方面来着手，才能在这行干得风生水起。

1.3.1 入行自媒体写作前做好充分的市场调研

1. 明确定位和目标受众

入行自媒体写作之前要想清楚：选择哪个领域？发布什么内容？目标群体是谁？他们的兴趣点、痛点、需求点是什么？你应该发布哪些内容来为他们解决问题，或提供什么样的价值，才能够吸引目标群体的关注？

2. 寻找对标账号做参考

正式写作之前，要广泛收集所选领域里做得最好的作者来参考对标，如果能收集到二三十个粉丝在10万人以上的作者，对他们所写的内容进行拆解、模仿、学习、创新，你的账号就不难运营起来。

3. 确定内容类型和选题

在参考对标账号的基础上，挑选你最能接受或最喜欢的内容类型进行参考。收集至少100条所在领域的爆款选题，进行拆解、模仿、学习、创新，注意不是抄袭或洗稿。你要分析他们的内容为什么能成为爆款，有哪些关键词，文章结构是如何优化布局的，标题是如何设计的。

切忌盲目“自嗨式”写稿子，只感动了自己，而读者一点儿都不感兴趣。

1.3.2 任何新手都需掌握必备的写作技能

自媒体写作主要靠后天练习掌握，多看多学多练，勤能补拙。不要指望东拼西凑成一篇文字，就叫文章，那只能骗骗自己，骗不了平台，也骗不了读者，用不了多久弊端就会出现。

1. 掌握必备的写作技能

不管是情感文、职场文、影评、书评、人物稿、网文还是商业文案等，它们之间最大的区别就是文体不同。

建议新手作者先练好最感兴趣的一种文体，做出成果后再学习写作下一种文体，不断挑战和突破自己。

2. 利用 AI 辅助创作，提高输出效率

AI (Artificial Intelligence, 人工智能)自问世后便得到各行各业的关注，作为一名创作者，作者本人也十分关注AI的作用和影响。有人说AI会代替作家，将来会有大批作家失业。

关于这个话题，作者本人在微信公众号上撰写了题目为《ChatGPT火爆，AI会对写作行业造成冲击，作家会失业吗？》的文章，旨在思考AI对写作行业的冲击，以及带来的便利。

我得出的结论是，AI的火爆并不会代替作家，毕竟机器人写出来的文字生硬死板，缺少灵魂、灵性和情感。而作家所创作的作品之所以打动人心，经久不衰，根本原因就在于作品融入了作家的真情实感和思想精髓。

但AI可以辅助创作，大幅提高输出效率。例如可以借助AI快速列提纲，将文章框架搭建出来，也可以通过AI快速起标题、寻找名人金句。需要注意的是，要对AI生成内容进行手动修改。

目前各大主流自媒体平台，虽能接受AI创作的内容，但必须标明“AI创作”，否则审核和推荐都会受影响。

作者本人常用的AI工具有三种：文心一言、ChatGPT和DeepSeek。

对于普通作者而言，这三种AI工具结合使用足以满足日常创作需求。

对比这三种AI工具的使用体验后，作者认为文心一言模型更完善、更好用，输入相同提问内容情况下，文心一言呈现的结果更符合国人的语言表达习惯和思维方式。同时，DeepSeek限制提问的问题，可用文心一言进行补充，并可得到较为满意的答案。

1.3.3 良禽择木而栖，广撒网，平台择优主攻

全网自媒体平台非常多，作者本人最忙时同时运营15个平台。新手可能会问，同时运营这么多平台，精力够用吗？

这里面是有诀窍的，主攻几个效益最好的平台即可，其他平台只是同步发布。做自媒体要讲究广撒网，择优运营。

1. 选择合适的创作平台

建议图文平台作者主攻头条号、百家号、微信公众号、知乎、小红书即可。目前，抖音也推出了图文模式，也值得花时间运营，会给图文平台作者带来理想的收益。

其他平台如新浪看点、网易号、企鹅号、搜狐号、简书、B站、一点号等，若有时间也可以将内容同步过去。

2. 掌握各个平台的规则和要求

每个平台都有特定的规则和要求，在入驻运营之前，一定要花时间去熟悉，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

在主流图文平台中，头条号的门槛最低，规则和要求比较明朗，只要创作者发布的内容不存在违反国家政策、颠覆人伦、过度营销、缺少资质等问题，通常就不会出现违规现象。如果违规了，平台会发站内信提示修改或申诉，比较人性化。

百家号的门槛较低，单价较高，但规则不够明朗，创作者的内容常会出现审核不通过、零推荐的现象。而且该平台不会发站内信提示创作者原因何在，此时

需要创作者进行全面检查，从标题到正文，从配图到排版，再进行修改。排除违反国家政策、颠覆人伦、过度营销、缺少资质等情形之后，审核不通过或零推荐的原因，极有可能是存在敏感信息，如卖课、卖服务、引流、煽动对立等。

以上两个平台中，文章中坚决不能出现二维码、联系方式。

微信公众号是私域平台，审核力度相对头条号和百家号比较宽松，除了违反国家政策、颠覆人伦、缺少资质的内容无法审核通过外，通常带有营销性质的内容不会受到太大打击，而且在文章中可以带少量靠谱的二维码。

需注意，任何一个平台，以下5种类型的内容都不允许发布。

- (1) 减肥产品、丰胸产品、增高产品、医疗器械、药品。
- (2) 虚假兼职：打着高薪招聘或高收益的旗帜招摇撞骗的内容。
- (3) 虚假宣传：未经核实的产品，宣传一用就见效、包教会、包过关、包取证等内容。
- (4) 低俗血腥：低俗的内容，画面过于血腥暴力的内容。
- (5) 宗教民族：针对宗教信仰问题，引起对立，不利于民族团结的内容。

1.4 本章小结

在本章中，我们探讨了自媒体写作的多元价值，明确了自媒体写作的定义及其与传统写作的区别，强调了自媒体写作的巨大优势和面临的多重挑战。

新手在入门自媒体写作时，常常会遇到诸多误区，如缺乏自信、忽视写作技能的提升和运营技能的掌握等。

因此，新手作者入行的准备工作至关重要，包括充分的市场调研和系统成熟的写作技能训练等。此外，选择合适的平台和优化数据，是实现自媒体成功的重要策略，也是实现商业变现的重要途径。

通过对这些关键要素的理解与把握，新手作者能够更有效地开启自媒体写作之路，为长期良好的发展打下坚实的基础。

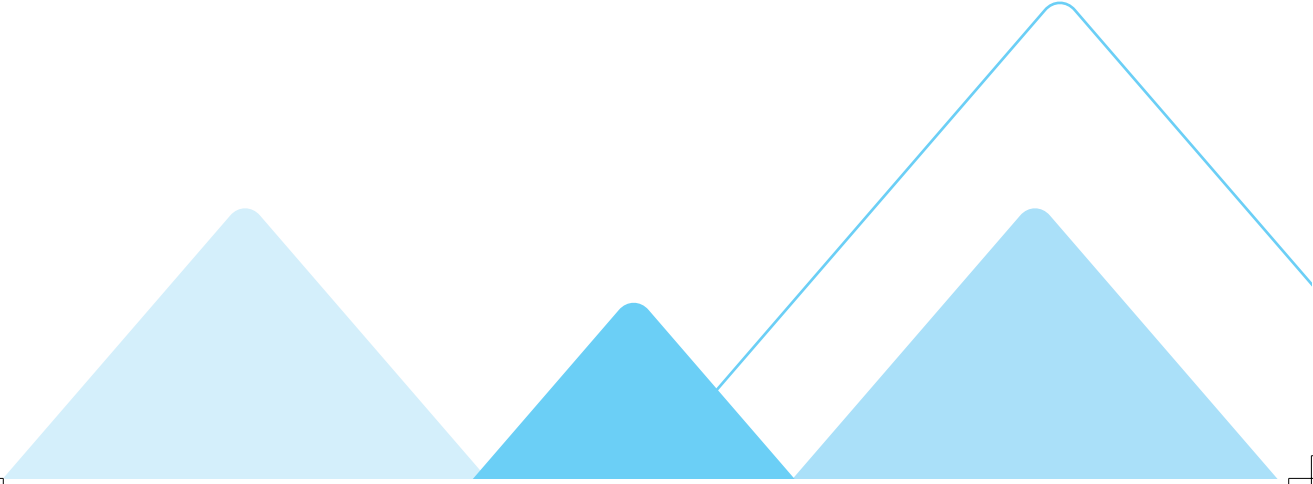


第 2 章

快速学会写作的独门心法

了解了自媒体写作的基础知识与入门误区、新手需做好的准备工作后，本章将带你深入实践，掌握 3 种经典写作结构，学会高效列提纲，确保文章逻辑严密。

同时，本章将揭秘选题秘诀，避免“自嗨”陷阱，直击读者痛点，为内容变现打下坚实基础。让我们从理论迈向实践，快速学会写作的独门心法！



2.1 3 种常见写作结构，新手也能照猫画虎

写作是一门技术活，练好基本功，写出经久不衰的作品才能称为艺术。新手学写作，往往毫无章法，文章结构散乱，散文不像散文，观点文不像观点文，没层次、没逻辑，什么都想表达，却什么都表达不清楚。

自媒体文章的写作结构多种多样，一些常见的结构模式被广泛采用，以帮助作者清晰地表达观点，吸引读者并提升文章的可读性。

那么，自媒体文章结构如何快速搭建呢？以下是几种常见的写作结构，新手也能快速学会。

2.1.1 总分总结构

总分总结构也叫观点文式结构，这一写作形式非常注重观点的表达，也是新手作者最容易掌握和入手的文章结构。总分总结构分为开头、中间、结尾，各部分的主要内容如表2.1所示。

表 2.1 总分总结构

开头（总）	简要介绍文章的主题、背景或引出话题，吸引读者兴趣
中间（分）	从不同角度、方面或案例出发，详细阐述主题，可以是并列的几个分论点，也可以是层层递进的逻辑关系
结尾（总）	总结全文要点，重申观点，升华主题，提出期望或呼吁，给读者留下深刻印象

需要注意的是，分论点通常可以采用1~3个小标题进行论述。每个小标题下面都讲一个观点，但必须围绕同一个主题进行讨论。

2.1.2 议论性散文式结构

议论性散文式结构分为开头部分、中间重点论述部分和结尾部分。中间重点论述部分要求“形散神不散”，即用一根思想的红线（写作的主题）将各个片段串联起来，切忌堆砌材料。

重点论述部分可以不写小标题，全文形式如同一篇散文，但注重强调议论，输出观点，夹叙夹议。

2.1.3 提出问题—解决问题式结构

提出问题—解决问题式的文章结构，在自媒体创作中的使用频率非常高，既适合做成干货型文章，也适合制作成付费专栏。毫不夸张地说，它是万金油式的写作方式，适合任何一个创作领域。

它的创作形式主要包括引言(提出问题)、问题分析(深入剖析)、解决方案(给出对策)、总结与呼吁4个部分，中间还能不能进行扩展呢？

当然可以。但一篇自媒体文章篇幅有限，字数最好控制为2000~3000字，内容不宜过长。否则读者没有耐心读完，影响文章的完读率。

这种文章结构与前面两种的唯一差别在于解决方案(给出对策)，也正因为多了这个部分，才让文章多了一些实用性，而少了一些趣味性。

2.2 这样列大纲，文章逻辑清晰不跑题

许多新手在写作时，并没有列大纲的习惯，喜欢想到哪儿写到哪儿，文章结构混乱，逻辑不通，主题不明，不知道想表达什么主旨。有的甚至不能称为一篇文章，而是文字的堆砌。

学员总是问作者：“老师，我在写文章之前准备好了选题、标题、素材，为什么还是组织不成文章？是写作不熟练还是论据不充分？”

作者直截了当地问他一句：“有按我教的方法列文章大纲吗？”

他说：“没有。”

写作无从下笔的原因有很多，但其中一个关键的因素就是没有列大纲。大纲好比草稿，古人写文章之前都会在心中构思文章的框架和内容，这个过程就叫“起腹稿”。

构建文章的框架和核心内容的过程，就是列大纲。

2.2.1 什么是大纲

大纲就是我们所构思的文章的骨架，内容就是文章的血肉，有血肉有骨架，文章才会丰满。只有骨架而没有血肉的文章，干瘪生硬，缺乏可读性；只有血肉没有骨架的文章，就支撑不起文章的结构，逻辑混乱。

可以将文章想象成一棵大树，大纲就是大树的枝干，内容就是它的叶子，如图2.1所示。



图 2.1 文章如大树

创作时提前列大纲至少有三点好处，可以帮助作者定方向、定主题，帮助组织内容结构，提高写作效率，起到事半功倍的作用。

1. 定方向、定主题

列大纲能帮助作者明确写作方向，清晰地界定文章的主题、目的和核心观点，撰写时思路清晰，不会偏离主题，也能减少卡文的概率。

2. 帮助组织内容结构

列大纲能帮助作者组织内容结构，提前构思哪部分内容是重点，需详细撰写；哪部分内容是非重点，需简写，让文章主次分明。

在作者所批改过的所有学员作业中，凡是“优秀作业”，甚至出了爆款的，99%的学员都有认真做到提前列大纲，并且能从行文结构中看出来是否仔细斟酌内容，哪里花较多笔墨撰写，哪里一笔带过。

而写得一塌糊涂、不知所云、毫无主次重点的文章，甚至都不能称为“文章”，应该叫“文字堆砌”，相关学员基本上没有认真按照作者所教学的大纲方法去做。

总而言之，抛开文章质量的优劣先不谈，从内容结构上，就能一眼看出新手作者在写该篇文章时是否有列大纲的“痕迹”。

3. 提高写作效率

写作的速度，核心差别不在于电脑码字的快慢，而在于是否提前准备好了大纲。比如，作者的最快纪录是一小时能写完2000字的文章初稿，其中要花15分钟去准备素材和列大纲，剩下的时间才是码字。

而很多新手作者表示，在电脑前一坐就是大半天，一个字都写不出来，非常苦恼，问题就出在没有列大纲上。

很明显，提前列大纲能帮助作者提高写作效率，列大纲等同于打草稿，有了大纲的指导，既能按照顺序完成各个部分，也能避免遗漏重要信息，大大提高创作效率，减少修改时间。

2.2.2 大纲的内容

大纲主要包含主题、破题、引题、重点内容、结尾5个部分，高度概括和梳理思路即可，不用做到完美，100~200字即可。

1. 主题

什么是主题？主题就是你想通过这篇文章告诉读者某个道理、真相、原因、启发、思想、主旨，是高度概括和提炼的该篇文章的核心内容。

优秀的标题往往能精准表达主题，可以先拟30个字，也可先用完整的一句话来表达，再进行删减，去掉没有意义的词语。

本书第4章会重点分享如何精雕细琢修改出好文章。

2. 破题

破题一般为交代创作背景、写作意图、评价某人某事，可结合第3章介绍的7种破题法进行开头，帮助你快速找到下笔点。

3. 引题

引题就是过渡文字，很多新手会忽略这一关键部分，它能起到承上启下的作用，将读者引到下面的重点内容里去，文字衔接要自然顺畅，而不能突然转折。

4. 重点内容

重点内容是全文核心部分，着墨要多，通常为“观点+案例”相结合，采用2~3个观点和案例即可，不用面面俱到。分论点示例如图2.2所示。

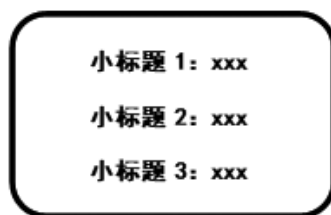


图 2.2 分论点示例

小标题要精简扼要，字数在20个字以内，最好为一个短句，能够高度概括该部分的核心内容。

叙述完案例后，要抒发自己的观点、看法或态度，表明自己的立场，这才是

最有价值的文字部分。

注意小标题下所列举的案例不要重复，需挑选能充分证明自身观点的案例。

5. 结尾

结尾要总结全文，升华主题，呼吁读者认可你的观点或思想，给予读者一定的启发和教育意义。

2.3 好选题才好转化，新手写作忌“自嗨”

做自媒体偶尔写出一两篇阅读量10万以上的爆款，不是什么本事，连续几年保持阅读量10万以上才算有两把刷子。作者本人持续创作7年，10万以上阅读量在作者本人的自媒体账号里已经算不上多大的惊喜，多篇百万阅读量才是作者的骄傲。

能够持续出现爆款的秘诀，在于找到“好选题”。有好选题才好变现，新手作者写作时切忌“自嗨”，自我感动，一定要在某种程度上迎合读者口味，满足市场需求。

2.3.1 什么是自媒体文章选题

自媒体文章选题是从具备吸引力、价值性和传播性的内容中，经过精心挑选并确定的一个或多个主题或话题。

自媒体文章选题需满足以下6个关键要素，如图2.3所示。

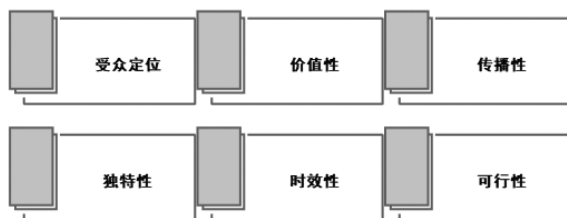


图 2.3 自媒体文章选题需满足的 6 个关键要素

1. 受众定位

选题要符合目标受众的兴趣、需求和关注点，了解你的读者群体，分析他们的喜好和痛点，替他们发声，从而引起他们的共鸣。

2. 价值性

选题应该具备一定的价值性，能为读者提供情绪价值、知识技能或信息增量。

这种价值可以体现在教育意义、娱乐性、实用性或情感共鸣上。

3. 传播性

好的选题应该具备良好的传播性，读者愿意积极分享和讨论。爆款选题都具备内容丰富、观点鲜明、逻辑清晰的特点，能够激发读者的分享欲望和讨论热情。

4. 独特性

作者认为独特性是最难做到的。若想在众多自媒体文章中脱颖而出，选题需具备独特性，拒绝内容同质化。

例如，作者所写的《金粉世家》原著60篇书评，能够挣到6万元的流量收入，走的就独特性路线。拥有新颖的观点、独特的角度、深度的剖析和创新的内容形式，才能抢占流量池高位。

5. 时效性

通常而言，自媒体内容分两种：一种是经久不衰的，不受时间限制的内容，如经典文学书评等；另一种是像一阵风似的内容，如新闻热点、节日庆典、明星八卦、社会趋势等都具有很强的时效性，及时抓住这些内容进行选题策划，能够增加文章的曝光度和阅读量。

6. 可行性

技能干货型文章尤其须具备实用性，比如，作者所撰写的这本书，就是一本具备实操性、可行性、可落地性的自媒体写作干货型书籍。

选题应考虑作者自身的知识储备、能力范围和资源条件，对作者的要求比较高。倘若选择一个超出自身能力范围或难以实现的选题，会导致内容质量下降或无法按时完成。

2.3.2 爆款选题都是精心策划出来的

常听到新手作者这样抱怨：辛辛苦苦写的文章数据不理想，没人看，随手一写的文章反而爆火。

如果作者是新手，对这句话肯定坚信不疑，但创作7年，进行多次爆款选题复盘总结后，作者本人得出一个结论：看似无心创作的文章能爆火，其实都遵循爆款规律。这个规律就是踩中了读者的痛点和痒点，而你恰好幸运地踩中而不自知。

作者第一次写出百万阅读量的情感文时，就在思索，这不是偶然，一定有窍门在里面。于是作者分析和复盘这篇文章为什么能爆火，将摸索到的方法论，再运用到第二篇文章里去测试，果然又写出了百万阅读量爆款。这说明这类文章一

定是读者喜欢看的，能够引起他们关注的，也是能够引起他们强烈共鸣的。自媒体文章只要能替作者发声，表达他们的痛苦，便能实现快速传播。

2.3.3 面对有争议的选题，一定要誓死捍卫自己的观点

写文章最忌讳观点不痛不痒，立场模棱两可。想要写出爆款文章，在表达具有争议性的观点时，一定要誓死捍卫自己的观点。

拓展阅读：成长心态

如果读者针对文章观点进行积极讨论，作者是非常欢迎的。但如果读者对作者本人进行人身攻击、言语辱骂，作者要理性对待，可以置之不理，若实在忍受不了也可以拉黑处理，或向平台举报。

自媒体平台的用户鱼龙混杂，文章一旦爆火，极有可能惹来黑粉，其不良言论极有可能影响到作者的身心健康，因此作者要练就强大的心理素质。

2.3.4 选题需三观正确，符合主流价值观

自媒体虽是人人都能自由表达观点的地方，但不代表你可以为所欲为。无规矩不成方圆，所写的内容一定要三观正确，符合当下的主流价值观，不能出现违背党和国家方针政策的言论。

写情感文最容易出现三观偏颇的情况。例如，我们都知道家暴只有0次和多次的区别，当女性在面对家暴时，作为作者，我们应该鼓励女性保护自己，反抗伤害。

2.3.5 做好一周选题表，不怕没话题写

新手作者想到什么写什么，容易断更，而经验丰富的作者都会有自己的选题表。作者本人就会制作一份表格，每周花一天时间寻找选题，通常会找7~10条，再经过挑选，进行创作。

选题表主要展示文章类型、一周选题、是否发表、发表日期，以及所运营的微信公众号、头条号、百家号等各大自媒体平台。

下面是作者使用过的选题表，作者最忙时同时运营15个平台，这里并没有全部罗列出来，供读者参考，如表2.2所示。

表 2.2 选题表

文章类型	一周选题	是否发表	发表日期	微信公众号	头条号	百家号

2.4 本章小结

在本章中，我们探讨了快速学会写作的独门心法，聚焦写作基础与策略，重点介绍了3种常见的写作结构，帮助新手作者轻松入门。

首先，总分总结构、议论性散文式结构以及提出问题—解决问题式结构为写作提供了清晰的框架，使文章逻辑严谨，避免跑题，助力新手作者轻松上手。

其次，强调了大纲的重要性及其形式，为文章逻辑清晰保驾护航。同时，明确选题的重要性，深谙优秀选题是成功的关键，尤其是在自媒体时代，需避免“自嗨”，新手作者要学会精心策划爆款选题，确保选题符合主流价值观，才能获得读者认可。

最后，制订一周的选题表，有助于保持创作灵感，确保持续输出优质内容。本章为新手作者写作提供了实用的方法和策略，助力他们快速成长。