

我们不是在探索 AI，

我们是在进入一种
新的生活
和工作方式。

A NEW WAY OF LIVING

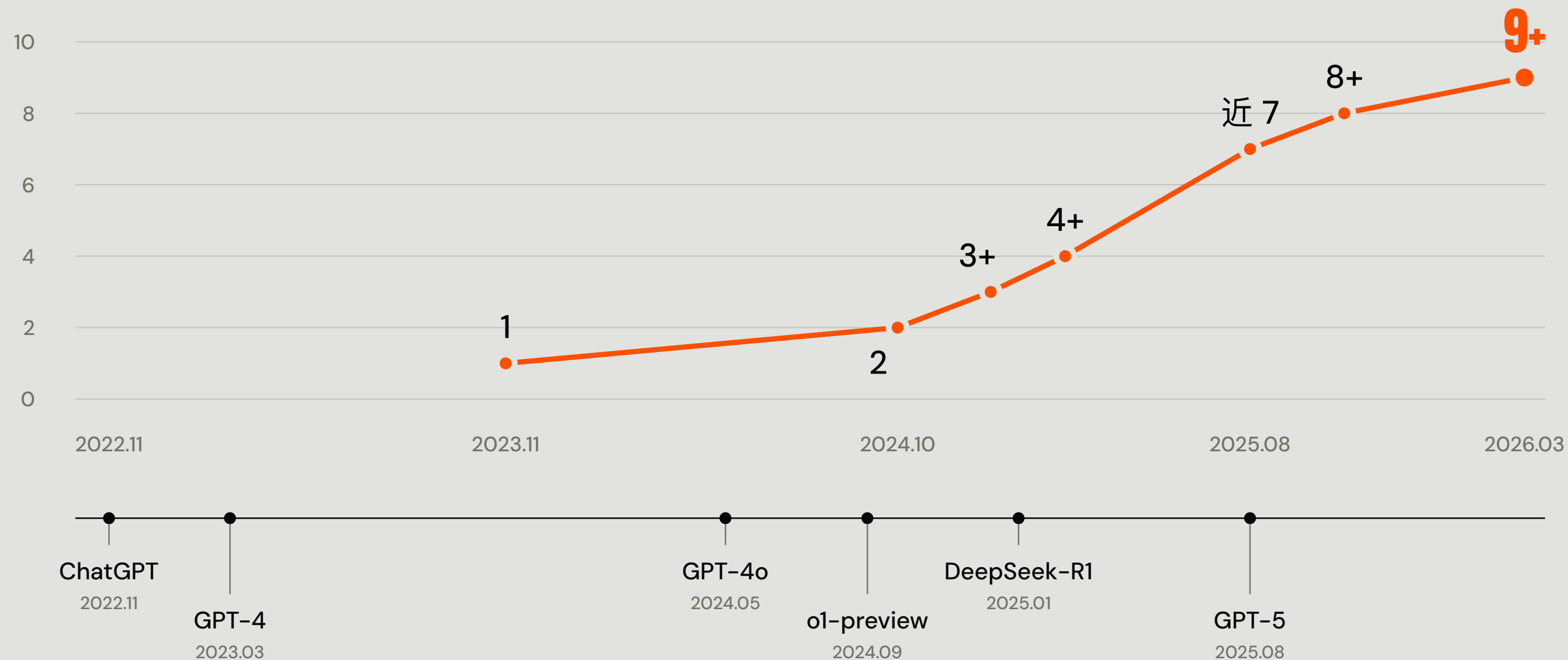
NEW
WAY.

2022 年参与 AI 传播，
但我在今年
才真正进入 AI 行业

2021 和良善老师的梦幻合作

2022 魔搭社区发布 · ChatGPT 发布

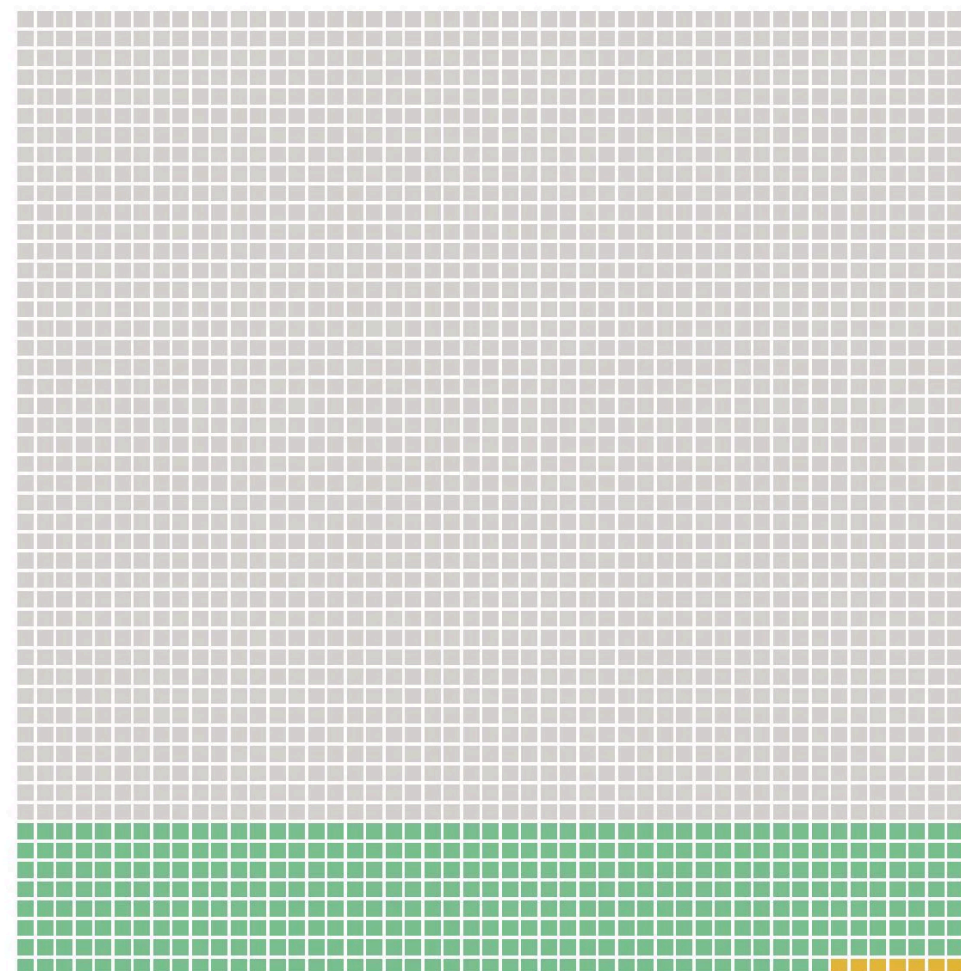
ChatGPT 每周活跃用户 亿



今天，
用 AI 的
还是少数

Each dot is ~3.2 million people

2,500 dots = 8.1 billion humans. Color = most advanced AI interaction, Feb 2026.



Never used AI · ~6.8B (84%) Free chatbot user · ~1.3B (16%)
Pays \$20/mo for AI · ~15-25M (~0.3%) Uses coding scaffold · ~2-5M (~0.04%)

我是怎么使用 AI 的

2022 – 2025

2022

2023

2024

2025

我主用的 AI 就只有三个

通义

豆包

DeepSeek

2025 年中

开始使用元宝

因为可以更好的使用 DeepSeek

作为 AI 从业者，
我有 AI 使用
逃避综合症。

2025 年末

我开始使用 GPT

2026 年初

我充值了第一个
PLUS 会员

并开始处理基础的文稿工作

2026 年中

我充值了第一个 Pro 会员

开始通过 Skill 进入工作流，
开始搭建工作台，
探索 AI 化的工作方式

现在

每个月固定充值 Pro 会员

80%

的工作基于 AI 展开

工作的更多，
时间更多，
思考更深

原来的工作量 vs 现在的工作量

01

一个业务里的
一个传播流程

+ 正常的生活

02

一个业务的
完整传播流程

+ 基本没有休息的生活

03

多个业务的
完整传播流程

+ 完全没有生活的生活

04

多个业务的
完整传播流程

+ 每周有充足运动时间
+ 一定休息空间的生活

05

?

我是怎么做到的？

01 参与和吸收

足够的知识和经验沉淀是进化的关键

02 AI 不止是工具， 是进化的伙伴

03 广泛的交流

是验证能力是否进化的标准

AI 已经爆发， 但你是不是还 生活在“前夜”

先玩再学，边用边分享

注意，如果你没有深度使用过 AI，那就先用最好的 AI

信息调研

这不是简单的信息收集，
是针对对手，全方面的策略整理

3天 → 30分钟

一天可以做出数十份

打开 Muse 调研案例



Muse.

传播研究看板

8

研究页面

89

案例与示例

传播节奏 / 叙事机制

平台分工 / 来源证据

内容撰写

我学的第一个 PR 技能，现在已经可以批量化处理

100_个

小红书文案

数十_篇

公众号约稿

上千_条

微博评论讨论

媒体 / 博主选号

一个持续更新和进化的媒体底库，
将让你在数万个名单里，**分钟级**选出最合适的 **10 个**

01

搭建一个 Excel，或者一个在线表格，通过 Agent 进行持续更新



02

定期巡检底库内容，给媒体 / 博主的内容打上标签，标签越丰富，媒体越清晰



03

使用时候，任何有权限的 Agent 都可以调用这个底库，筛选合适账号

标签越丰富，媒体越清晰

- 类型标签
- 内容角度标签

- 合适的号段
- 合适的号段 + 内容方向
- 合适的号段 + 内容完整参考

合适的号段

合作 Brief

以前是文字信息
现在是网页展示

媒体和博主不是了解，
而是**真正的理解**

打开千问 AI 眼镜体验 Brief [↗](#)

千问 AI 眼镜 · N 系列

N 系列

从第一张照片，
到每天的 AI 助手。

- 快速上手
- 拍摄选择
- 功能教学

打开使用指南 [↗](#)

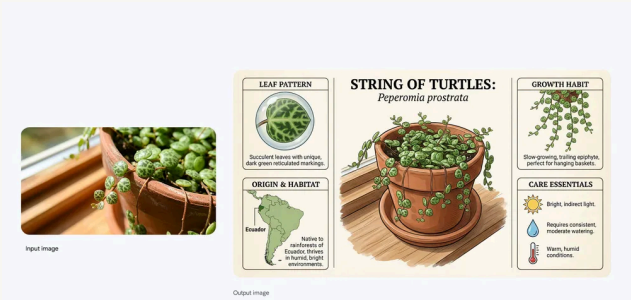
人当然拥有现阶段绝对的审美以后呢？



品牌海报

ZENITH 时装海报 ↗

Ideogram 3.0



信息设计

植物知识信息图 ↗

Nano Banana Pro



产品视觉

饮料包装本地化 ↗

Nano Banana Pro



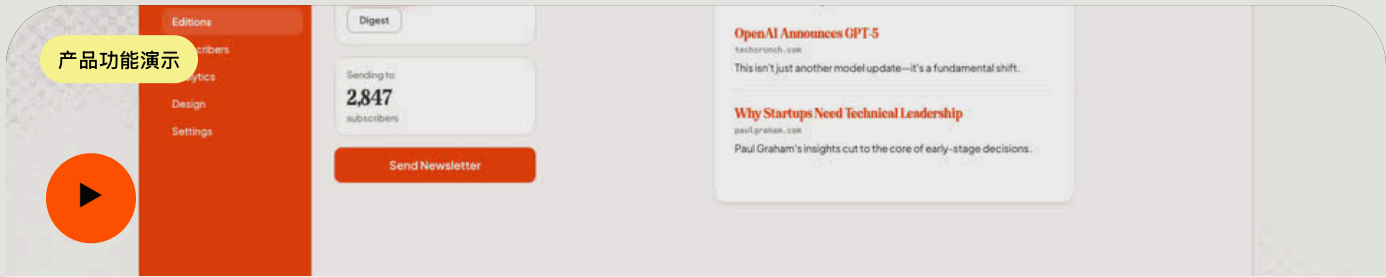
叙事海报

Marion et Ludo ↗

Ideogram 3.0

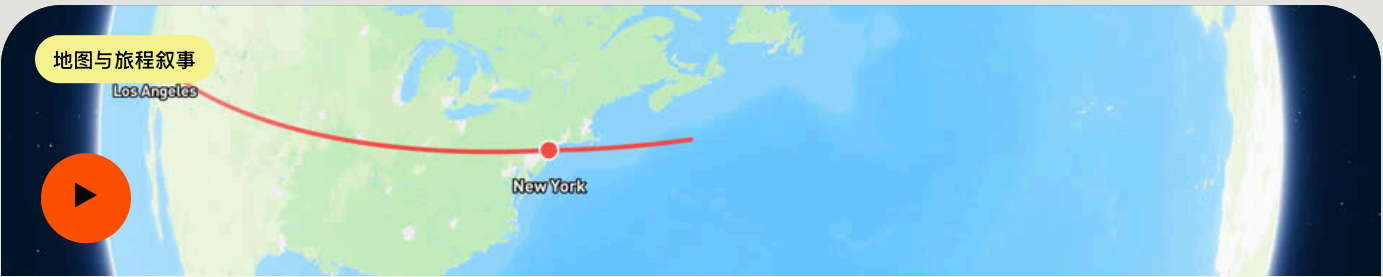
放大看视觉案例 ↗

打开视频展映 ↗



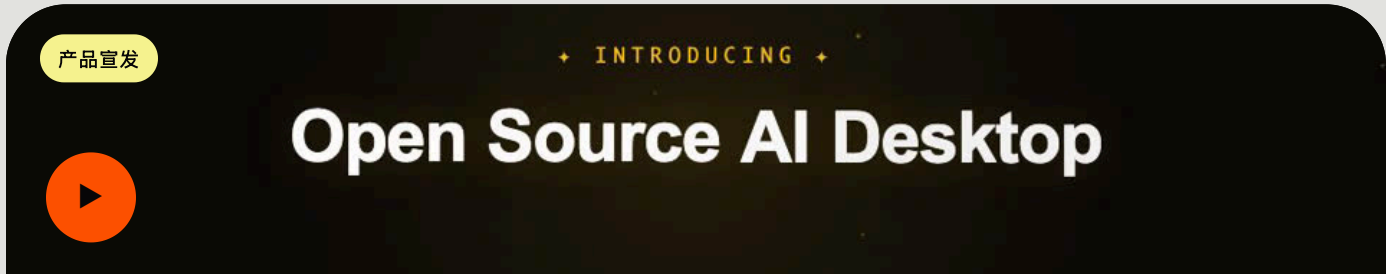
Presscut 产品演示

Claude Code · Opus 4.5 · Remotion



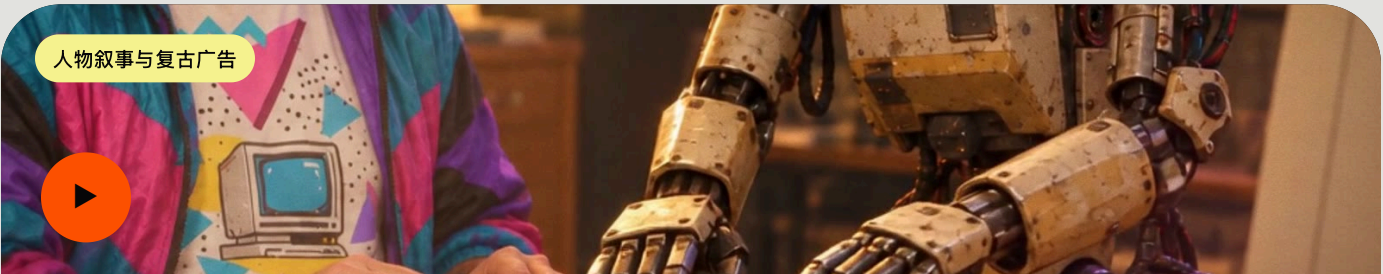
从洛杉矶到巴黎

Claude Code · Opus 4.5 · Remotion



OpenClawd 发布片

Claude Code · Opus 4.6 · Remotion



DYNAMO 复古故事

Claude 编排与代码 · 多工具协作

成为使用 AI 做有内容审美的人

不要被只会用 AI 但没有审美视觉的人取代

**CONTEXT IS
ALL YOU NEED.**

**AI 自动化之前，
你先自动化一切**

未来多种岗位
将走向融合与变化

组织或许会从 P2P，
变成 P2A，再变成 A2A



P2P

人与人



P2A

人与 AI



A2A

AI 与 AI

我的 DeepSeek 时刻

原来的思考 VS 现在的思考

01 一个文案是怎么写的

02 一个平台传播是怎么做的

03 一个整合传播是怎么做的

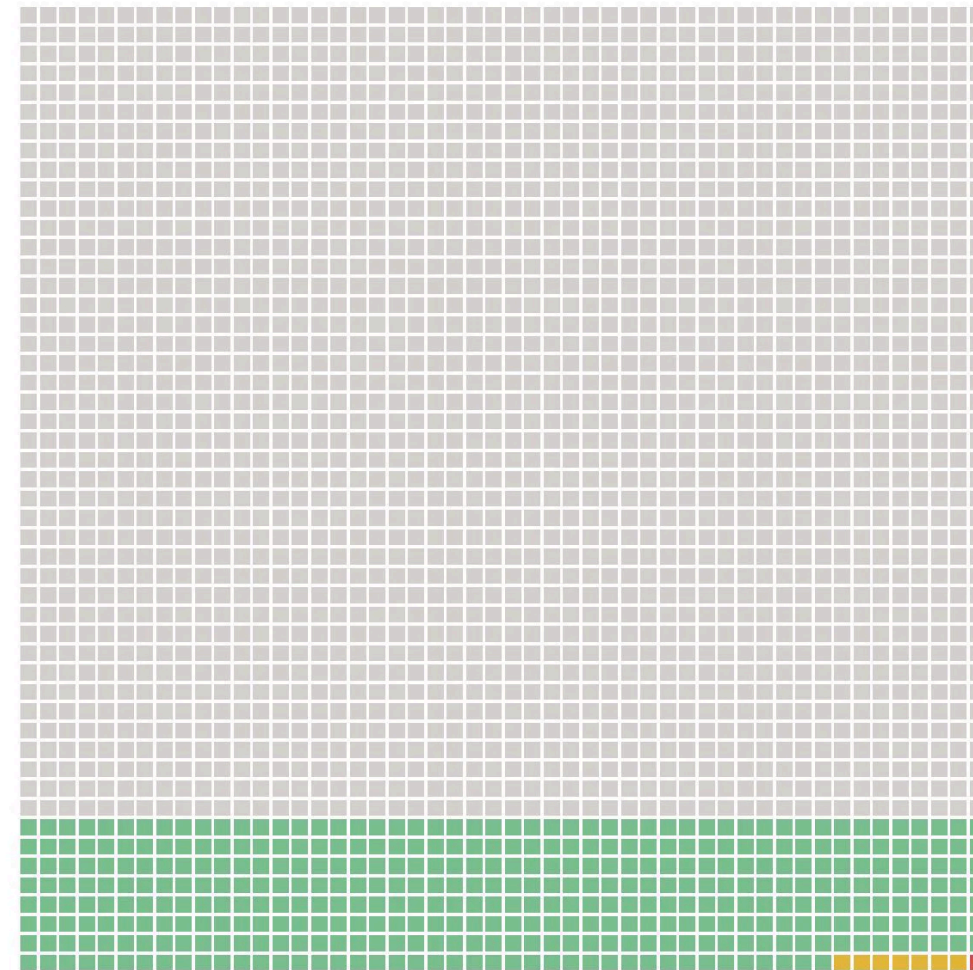
04 一个业务模式 / 产品内容是怎么设计的

05 我们为什么要传播

成为 **10%**，
进入 **1%**

Each dot is ~3.2 million people

2,500 dots = 8.1 billion humans. Color = most advanced AI interaction, Feb 2026.



Never used AI · ~6.8B (84%)	Free chatbot user · ~1.3B (16%)
Pays \$20/mo for AI · ~15-25M (~0.3%)	Uses coding scaffold · ~2-5M (~0.04%)

你会问，为什么做不了

你的不自信，你的挫败感，

你的 AI 逃避症，

来自没用到最好的 AI

**想尽一切办法，
用上最好的 AI**

把工作留给 AI，
把探索还给自己

你上一次思考人生是什么时候？

我认为，
这会更像

文艺复兴，

而不是工业革命。



**SAM
ALTMAN**