



15 小时实战课 · 第 2 节 / 6

# Research workflow

从模糊想法到有料有据的选题 brief

---

今天四个环节

- ① 确认主题（反问式）
- ② deep-research（多源带引用）
- ③ Agent-Reach（一手社媒料）
- ④ 三种工具怎么选

产出：选题 research brief | 时长 150 分钟 | 零编程基础也能上

# 本节目标 & 今天怎么过

## 学完你能做到

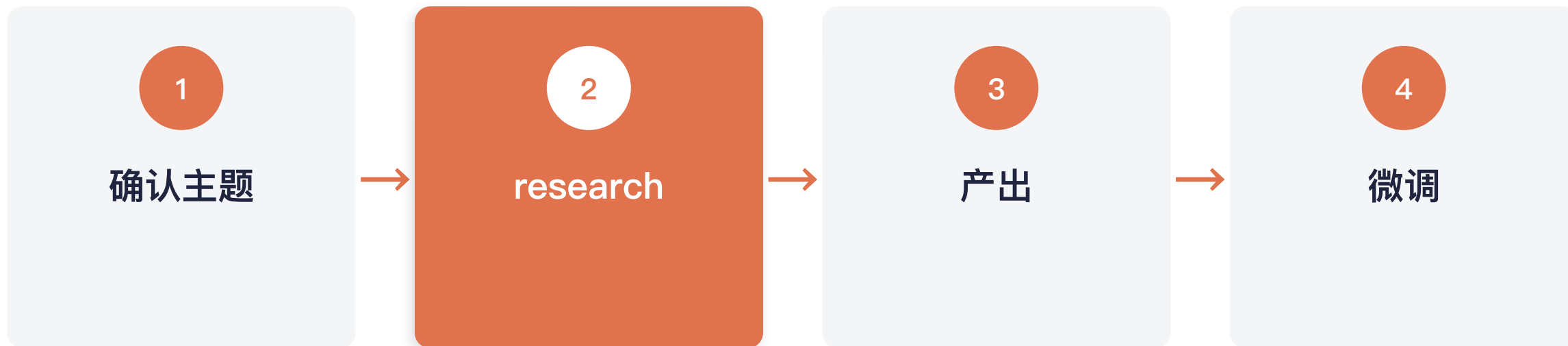
- 1 把模糊想法收敛成具体选题（AI 反问你 5 问）
- 2 用 deep-research 多源找料，报告自带出处
- 3 用 Agent-Reach 抓小红书 / B 站一手爆款
- 4 知道三种工具各自用在什么场景，会切换

## 150 分钟时间表

0-10	回顾四步心法 + 本节地图
10-35	确认主题：AI 反问式收敛
35-75	deep-research：多源找料
75-115	Agent-Reach：抓社媒一手料
115-135	三工具选用 + 完整流程串讲
135-150	作业 + 答疑

没料的内容 = 自嗨 · research 决定选题成败

## 为什么先 research ?



跳过 research 会怎样?

你说: 「给我出 5 条抗衰小红书文案」 → AI 靠猜, 写出来受众不准、没痛点、和竞品撞内容。  
做了 research 以后: 选题有数据支撑 + 竞品差异化 + 读者真痛点 → 发出去才有转化。

# 01

环节 1 · 10—35 分钟

## 确认主题

先别动手 —— 让 AI 反问你 5 个问题

模糊想法 → 清晰选题，一轮对话搞定

## 确认主题：让 AI 反问你

没做 research 前的典型状态

想做抗衰老内容 → 受众？小红书还是公众号？科普还是种草？差异化在哪？目标是曝光还是涨粉？

如何反问：把这段话复制给 Claude / Codex app

例 Prompt（直接复制发给 app）

我想做抗衰老相关内容，先别动手帮我写 ——  
先反问我 5 个问题，把下面这些定清楚：  
受众是谁（年龄 / 痛点）、主战平台是哪个、  
内容角度（科普 / 种草 / 测评 / 对比）、  
有没有竞品要绕开、这条内容目标是曝光还是转化？  
问完我再给你答案，然后一起定选题。

一句话测试：能不能直接去写内容？

## 好选题 vs 烂选题

### × 烂选题

#### 「抗衰」

- 太宽泛，受众不清
- 平台未定（小红书？公众号？）
- 角度未定（科普？种草？测评？）
- AI 无从下手，靠猜 → 大量返工

### ✓ 好选题

#### 给熬夜上班族的 早 C 晚 A 避坑 3 点

- 小红书种草
- 人群明确（熬夜上班族）
- 痛点清晰（避坑 / 早 C 晚 A）
- 平台 + 类型（小红书种草）
- AI 一次出稿 ≈ 可用

**测试法：** 能填进「给 \_\_\_ 平台上 \_\_\_ 人群的 \_\_\_ 类内容，解决 \_\_\_ 痛点」就是好选题。

# 02

环节 2 · 35-75 分钟

## deep-research

多源找料 · 自带出处 · 一份报告直接用

不只是搜索 —— 它会读、会对比、会给出处

# deep-research 是什么？



## deep-research vs 普通搜索

普通搜索 (Google / Bing)

给你一堆链接，你自己去看、自己汇总

deep-research

帮你读完所有源，整合成一份带出处的报告

说人话 —— 不需要开关、不需要命令行

## 怎么触发 deep-research ?

**触发方法：** 在对话框里直接说「用 deep research 查...」或「帮我深度调研...」 app 自动识别意图，在后台跑多源搜索，5-10 分钟给你报告。

### 例 Prompt 1 · 成分趋势

用 deep research 查 2026 年抗衰热门成分趋势，要带来源出处，重点看有没有临床证据，最后给我一个简短结论 + 来源列表。

### 例 Prompt 2 · 竞品内容策略（更进阶）

用 deep research 调研国内主流抗衰品牌在小红书的内容策略，包括：热门内容类型、发布频率、用户痛点关键词，给我一个对比总结，说明 MMC 的差异化空间在哪。

一份带出处的研究报告 —— 但要记得核对

## deep-research 给你什么？

### 报告示意（AI 产出样本）

**【结论】** 2026 年抗衰成分三强：NMN / 视黄醇 / 神经酰胺

— NMN 热度同比 +32%（来源：天猫美容白皮书 2026）

— 视黄醇功效有 RCT 临床支持（来源：JAMA Dermatology 2025）

— 神经酰胺屏障修护诉求上升，30+ 女性为主（来源：小红书趋势报告）

### 【来源列表】

[1] 天猫美容白皮书 2026 · <https://...>

[2] JAMA Dermatology · [doi:10.1001/...](https://doi.org/10.1001/...)

[3] 小红书行业趋势报告 2026 · <https://...>

### 收到报告后 3 件事

#### 1 引用要点开核对

别全信 · 点链接看原文是否吻合

#### 2 结论段摘进 brief

高亮 3-5 个核心数据点直接用

#### 3 截图存档备查

避免下次重复做同一个 research

**黄金原则：** deep-research 节省你搜集时间 70%，但最终用进内容的数据，你自己点开确认过一次。

# 03

环节 3 · 75—115 分钟

## Agent-Reach

爬小红书 / B站 / X — 一手料直接来

普通搜索看不到小红书正文 —— 它可以

## Agent-Reach：为什么需要它？

### 普通搜索 / deep-research

- 小红书 / B 站内容爬不到正文
- 有内容但要登录 / API 才能批量
- 竞品爆款标题、高赞评论看不全

### Agent-Reach

- 自动浏览 + 抓取，无需 API key / 账号
- 支持：小红书 / B 站 / X / Reddit / YouTube
- 关键词搜爆款 → 标题 / 正文 / 评论全抓

### 原理（不用懂也能用）

Agent-Reach 是一个 Python 小工具 · 你不用手敲命令 ——  
把「安装 + 运行」这句话发给 app，它在后台跑完整个安装和抓取过程，把结果文件放到你指定的文件夹。

你不用开终端 —— 把这几行发给 Claude / Codex

## 装 + 跑：发给 app 就行

### 给 app 的安装指令（复制发过去）

帮我安装并运行 Agent-Reach，命令如下，遇到报错也帮我处理：

```
pip install -r requirements.txt
```

### 给 app 的抓取指令（复制发过去）

帮我跑这条命令，抓小红书「抗衰」关键词前 10 条，结果保存到文件：

```
python agent_reach.py --site xiaohongshu --search "抗衰" --limit 10 --save
```

### app 帮你做了什么

检查 Python 环境 → 安装依赖 → 运行抓取脚本 → 把结果 .json 放在你指定的文件夹 → 全程后台，不用你看命令行。

# Agent-Reach 实战：竞品爆款分析

## 实战 Prompt（发给 app 一次搞定）

帮我用 Agent-Reach 抓小红书关键词「抗衰」前 15 条爆款笔记，抓完之后，帮我总结：① 标题套路（字数 / 结构 / 关键词）② 点赞最多的 3 条内容共同点 ③ 高赞评论里的核心痛点。

### 标题套路

「X 个避坑」「别再用 XXX」「测评 TOP3」· 11-18 字为主

### 内容共同点

有具体数字 + 成分名 · 封面有对比图 · 第一句先说痛点

### 高赞评论痛点

「敏感肌能用吗」「多少浓度合适」「国货平替」「熬夜党救星」

# 04

环节 4 · 115—135 分钟

## 三种工具怎么选

场景对了，效率翻三倍

同一个需求选错工具 = 多做 2 倍事

## 三工具对比：选对场景

### 普通 web 搜索

适用场景 **快查一个事实**

速度 **≤ 10 秒出结果**

何时用 **不需要综合多源**

例 1 「NAD+ 是什么意思」

例 2 「小红书最新算法」

### deep-research

适用场景 **深度综合 · 带引用**

速度 **5-10 分钟出报告**

何时用 **需要多源佐证**

例 1 「2026 抗衰成分趋势」

例 2 「竞品内容策略分析」

### Agent-Reach

适用场景 **中文社媒一手料**

速度 **2-5 分钟抓爆款**

何时用 **需要看竞品原文**

例 1 「小红书抗衰爆款 TOP10」

例 2 「B 站抗衰视频评论痛点」

口诀：查事实 → 普通搜索；写报告 → deep-research；扒竞品 → Agent-Reach

## 完整 research 流程串一遍



### 真实例子 (MMC 抗衰 · 小红书 · 秋季选题)

- ① **反问定题** → 熬夜上班族 · 早 C 晚 A 避坑 ② **竞品** → 标题有「浓度」「敏感肌」 ③ **证据** → 视黄醇 0.1% RCT 有效 (JAMA 2025)
- ④ **brief** → 「熬夜党视黄醇入门指南 · 3 条 brief 直接拿走」

下节课前做完，带过来

## 课后作业

1

### 产出一份选题 research brief

格式：核心结论（1 段） + 3-5 条带出处的论据 + 至少 2 张竞品截图（小红书 / B 站爆款）

2

### brief 里注明工具使用记录

哪条论据来自 deep-research（带链接） / 哪部分来自 Agent-Reach 抓取

**验收标准** brief 能直接拿去第 3 节用 —— 即：把 brief 交给 AI 后，能出一张对应主题的海报文案，不需要额外补充背景。

## 常见坑 & 解法

### Agent-Reach 报错装不上

把报错信息发给 app，说「帮我解决」· 90% 是 Python 版本或依赖冲突，app 看到错误能自动修

### 抓取速度慢 / 中断

小红书有反爬限速 · 分批抓 (`--limit 5`) · 失败了让 app 加上 `--delay 3` 重试

### deep-research 引用对不上原文

AI 有时会「幻觉」出链接 · 重要数据点一定点开确认 · 找不到出处就删掉不用

### 社媒料质量参差，要人工筛

抓到的数据按点赞量排序 · 过滤  $< 500$  赞 · 让 app 帮你格式化表格再筛

# 本节小结

- ✓ 确认选题：先让 AI 反问 5 问，再动手
- ✓ deep-research：多源报告自带引用，用前核对
- ✓ Agent-Reach：小红书 / B 站一手料，app 替你跑
- ✓ 三工具会选：查事实 / 做报告 / 扒竞品 各有所用

把今天的 *brief* 带来，下节直接出图。

下节预告

## 第 3 节 图片 / 海报

- 把 brief 变成一张海报
- SEO / GEO 关键词植入
- Claude + Codex 两引擎对比
- 尺寸 / 品牌 / 微调实战