

小红书没流量？10个AI爆款模板，点击翻倍

小红书 8分钟阅读2026-10-06

花了3天写的小红书记笔记，发出去只有2个阅读，其中1个还是自己。请人做图一张50，写标题憋半天，最后数据还是惨不忍睹。其实，小红书80%的流量，全凭前3秒的封面和前10个字的标题。今天聊聊“豆包”这个免费AI，帮你3分钟搞定爆款标题和封面设计，让笔记自己会说话。

这AI不写废话，只帮你搞定“第一眼”

很多老板觉得AI写出来的东西“机器味”太重，但在小红书，我们要的不是长篇大论，而是**一眼抓人的标题**和**高颜值的封面**。

豆包就像你店里最懂年轻顾客心思的店长。你告诉它你是卖什么的，它直接给你吐出10个带情绪、带悬念的爆款标题，还能顺手把封面的排版、配色、字体建议都规划好。

核心能力

- ① 生成10个高点击率标题公式
- ② 输出封面设计指令与配色方案
- ③ 直接生成封面参考图

不讲什么大模型参数，你就把它当成一个不要工资、24小时在线的“小红书爆款策划”。

3步打开，小白也能直接上手

不用搞复杂的注册，手机电脑都能用，跟着下面3步走：

- 1 第一步：在手机应用商店搜索“豆包”，或者电脑浏览器打开豆包官网，用手机号一键登录。
- 2 第二步：进入首页后，直接在底部的对话框里输入你的需求，或者点击输入框上方的“AI绘画”图标准备做封面。
- 3 第三步：发送指令后，豆包会立刻给你文字回复；如果需要封面图，切换到画图模式，输入画面描述即可生成。

关键提示：豆包的基础文字对话和大部分AI绘画功能都是免费的，日常做笔记完全够用，不用花钱买会员。

第一次玩，先让AI给你出10个标题

打开豆包后，别只说“帮我写个小红书标题”，这样出来的东西肯定很平淡。你要给它设定身份和具体规则。

比如你是开美甲店的，你可以这样问：“你是一个拥有百万粉丝的小红书运营专家。我的店在成都，主打日式美甲。请给我10个高点击率的笔记标题，要求包含痛点、反差或数字冲击。同时，为这10个标题分别设计封面排版建议，包括主色调、字体风格和核心视觉元素。”

小技巧：让AI出标题时，一定要加上“你的行业”和“核心卖点”，它给出的词才会精准，不会假大空。

你会看到豆包不仅给出了“成都美甲 | 做这款美甲，前任看了都想复合”这种带钩子的标题，还贴心地建议封面用“低饱和奶油色+手写体大字+局部特写”。

3个老板直接抄的搞钱场景

不管你是做实体、做咨询还是卖产品，这3个场景直接套用：

场景1：同城门店引流（餐饮/美业/零售）

问题：新店开业没客流，发传单没人看。

操作：让豆包写“本地人私藏的宝藏小店”系列标题，封面用“门头实拍+大字报滤镜”。

效果：标题带地名和情绪，封面突出真实感，同城流量精准推送。

场景2：知识IP/咨询获客（律师/财税/心理）

问题：专业内容太枯燥，没人愿意看。

操作：让豆包把专业词汇翻译成“大白话”标题，如“老板必看：这3种合同漏洞让你赔钱”。封面用“真人出镜+金句高亮”。

效果：用痛点直击老板焦虑，建立专业且接地气的人设。

场景3：实物产品种草（女装/零食/家居）

问题：产品同质化严重，拼不过价格。

操作：让豆包挖掘“使用场景”标题，如“熬夜党自救！这杯茶让我气色回春”。封面用“高颜值产品特写+对比图”。

效果：卖的不是产品，是生活方式，提高转化率。

直接复制的“爆款+封面”提示词

不用自己琢磨怎么问，下面这3个Prompt模板，复制发给豆包就能用：

可复制提示词

你是一个资深小红书爆款操盘手。我的产品是【填入你的产品/服务】，目标人群是【填入人群，如25-35岁职场女性】。请为我生成10个小红书爆款标题，要求：1. 包含数字冲击或反常识；2. 带有强烈的情绪价值或痛点；3. 字数控制在20字以内。并为每个标题提供封面设计建议（包含配色色号、字体风格、排版布局）。

可复制提示词

请帮我生成一张小红书封面图的AI绘画提示词。画面主体是【描述主体，如一杯冒着热气的咖啡】，背景是【描述背景，如阳光洒在木质桌面上】。风格要求：【如：日系清新、高饱和度、极简留白】。请提供3组不同风格的AI绘画提示词，并附带中文解释。

可复制提示词

我有一篇关于【填入笔记主题】的笔记，核心内容是【简述内容】。请帮我提炼3个最吸引人的封面文案（字数8字以内），要求有网感、能引发好奇。并告诉我这3个文案分别适合搭配什么样的封面背景图。

避开这3个坑，免得AI给你“挖坑”

用AI做小红书，有几个坑新手容易踩，提前避开能省不少事：

1. 字体侵权坑

AI建议的字体，如果是“微软雅黑”“方正XX”，商用一定要小心。建议封面使用免费可商用字体，如“思源黑体”“阿里巴巴普惠体”，或者直接在小红书自带编辑器里选免费字体。

2. 图片版权坑

AI生成的封面图虽然好看，但如果是做品牌官方号，尽量用自己拍的实物图+AI排版。AI生图更适合做背景或氛围图。

3. 标题违规坑

AI有时候为了吸引眼球，会用“最”“第一”等极限词。发之前一定要自己过一遍，把绝对化用语删掉，避免被平台限流。

好标题是吸引点击的钩子，但好内容才是留住用户的底牌。

今天就能发的第一篇爆款笔记

看完这篇，别把文章存进收藏夹吃灰。做小红书不需要一开始就完美，先完成，再完美。

你可以先挑一个最简单的场景，比如拍一张你店里最满意的产品图，用AI给它配个有情绪的标题，今晚就发出去试试水。哪怕只有10个阅读，也是一次真实的反馈。

工具只是帮手，你对生意的用心才是最好的滤镜。

写在最后

今天就可以试的第一步：现在打开豆包，复制第一个Prompt模板，把里面的【产品】和【人群】换成你自己的，让AI给你出10个标题。挑最喜欢的一个，配上手机拍的实物图，今晚就发一篇笔记试试水。你最想用AI帮你做什么行业的爆款笔记？评论区聊聊，我来帮你出主意。

① 本文由 AI 辅助生成，经人工核对与编辑，仅供参考。