L3-2 · 我在追的信息源（值得抄的，一起学）

> 🎓 适用：想知道 AI 学习/自媒体变现赛道里「谁做得对」的人
> 🛠 用 AI：用「关键词+这类账号」prompt，反向挖坑
> 💰 得到什么：每周 1 条「别人做对了什么」自动放入 L3-1 案例拆解
> 难度：⭐（纯靠眼睛看）
> 时长：每周 1h 扫一遍
> 素材：我自己常年追的、而且确实抄到过东西的源；不是网上抄的「top 10」

一、为什么单立这张表

AI 圈是**信息过载最大**的赛道——每天出 10 个新工具、20 篇变现文、50 条速成课。**看见≠学到。**我把过去一年真正让我"做事时抄到东西"的信息源筛了一遍，分成 4 类给你：

类型	解决什么问题	更新节奏
① 官方平台档	我用 AI 的工具发什么新能	一周一更
② 实战档	看别人怎么跑通 1 个真实场景	一天一更
③ 案例拆解档	看别人怎么把一件事做厚	一周一更
④ 反例档	看别人怎么翻车 / 别蹈	看缘分

二、清单（这是已验证一年以上的，不是新发现）

① 官方平台档

信息源	类型	我抄到过什么
元器官方更新公告	元器公众号	知道知识库分类怎么写
ima 帮助中心	ima.qq.com	知道哪些提法能让 AI 检索更准
WorkBuddy 文档与 SkillHub	WorkBuddy 客户端	直接抄 skill 写法

② 实战档（最值钱的一类）

信息源	类型	我抄到过什么
腾讯元器样板广场	yuanqi.tencent.com	看哪些 Agent 跑通了、提法怎么写
元器样板的提示词详情	（点进样板查看）	直接学它的结构
小红书「AI 」「AIGC」「AI 工具」话题爆款	小红书	看文开头怎么写、评论区怎么挂人

③ 案例拆解档

信息源	类型	我抄到过什么
生财有术选品圈	（付费）	看别人的商品价怎么定
官方公众号「内容行业观察」	公众号	看行业怎么解读
自己共学群跑出来的真实数据	私域	最准，每一条都对应得出来的转化

④ 反例档（不按时更，看缘分）

信息源	类型	我学到的
公众号违规通知 / 整顿公告	官方	看哪条线踩死
飞书 wiki 公开分享	平台	别人怎么写开源文档
我自己小号的违规记录	自家	最准，对应得来真实处

三、怎么用这张表

每周日 30 分钟做一件小事：

`

1. 打开 ② 实战档，刷 5 个相关样板（小红书/元器）
2. 看到好的，记进你自己的 L3-1《案例拆解》活文档
3. 不好的，记进你自己的 L6-1《踩坑合集》
4. 心里默念"这周又加 / 删了哪条案例"

`

四、3 条主见

① 信息差、不会讲的人、付费板块 - 这三条你追对了，比追 100 个新工具都管用

> 信息差 > 工具清单。知道哪个渠道最近在做「招商策划」的机会，比知道哪个 AI 出新能有用得多。

② 官方永远比二手转述新准

> 别人发表的「官方更新」是他们学完的二手信息。你看官方原文 30 秒就懂的事情，他们写了一篇文还在讲。

③ 反例档才是真用得上的档

> 大部分人只追成功案例，不追失败案例。失败案例告诉你「哪些动作是地雷」才能避免。

五、这份清单怎么维护

- - **一季一次**：扫一遍这表，删除已不更新的、补上新的
- - **下限**：每个类型的「我抄到过什么」必须有真实例、有具体转化的才留
- - **上限**：不加「听说过」没验证过的

六、去你的 L3-1 加 C-NNN

看到一条好的，立刻：

1. 起一行 `C-NNN 案例名（来源平台/作者）`
2. 写「做对了什么」+「我能抄什么」
3. 超过 10 条的 / 一年的，动动手把这份表更新一版

> 这张表本身越用越值钱，别平时存念不记录。

七、一句话

别在 AI 赛道追新信息源，你要追的是「同一件事别人哪条路走对了」——这才是这一类能给你起代的一类。

完整版 + 每周更新，进共学群领取

加「AI 小白·进阶学习交流群」→ 群公告下载全套资料

欢迎转发给需要的朋友，请勿商用